

## YOSH BOKSCHILARNI TEXNIK HARAKATLARGA O'RGATISH METODIKASI

*O'sarov Murodjon Mamarasul o'g'li*

*Andijon davlat pedagogika instituti jismoniy madaniyat  
kafedrasi stajyor o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada yosh bokschi larni umumiy mahoratini oshirish uchun texnik harakatlarga o'rgatish bo'yicha tuzilgan metodologiya ko'rib chiqilgan. Bu yosh bokschi larda texnik mahoratni tarbiyalash uchun samarali murabbiylik strategiyalari, motorni o'rganish tamoyillari va pedagogik yondashuvlarning ahamiyatini o'rganadi. Tadqiqot adabiyotlarni tahlil qilish, qo'llanilgan usullarni batafsil o'rganish, natijalarni taqdim etish, har tomonlama muhokama qilishni o'z ichiga oladi va murabbiylar va murabbiylar uchun amaliy takliflar bilan yakunlanadi.

**Kalit so'zlar:** Yoshlar boksi, texnik harakatlar, mahoratni rivojlantirish, o'qitish metodikasi, murabbiylik, taktik harakatlar, pedagogika.

**Аннотация:** В данной статье рассматривается структурированная методика обучения юных боксеров техническим движениям с целью улучшения их общих навыков. В нем исследуется важность эффективных тренерских стратегий, принципов двигательного обучения и педагогических подходов для развития технических навыков у юных боксеров. Исследование включает в себя анализ литературы, детальное изучение используемых методов, презентацию результатов, всестороннее обсуждение и завершается практическими предложениями для тренеров и тренеров.

**Ключевые слова:** Молодежный бокс, технические движения, развитие мастерства, методика обучения, тренировка, тактические движения, педагогика.

**Abstract:** This article examines a structured methodology for training young boxers in technical movements to improve their overall skills. It explores the importance of effective coaching strategies, motor learning principles, and pedagogical approaches for developing technical skills in young boxers. The study includes an analysis of the literature, a detailed study of the methods used, a presentation of the results, a comprehensive discussion, and concludes with practical suggestions for coaches and trainers.

**Key words:** Youth boxing, technical movements, skill development, teaching methodology, coaching, tactical movements, pedagogy.

### KIRISH

Bokschi ning mashg'ulotlarining dastlabki yillari texnik harakatlarda mustahkam poydevor yaratish uchun juda muhimdir. Ushbu davrda samarali murabbiylik

bokschining mahoratiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi va kelajakda muvaffaqiyatga erishish uchun zamin yaratishi mumkin. Ushbu maqola yosh bokschilarni texnik harakatlarga o'rgatish, mavjud adabiyotlardan tushunchalar va amaliy murabbiylik tajribalarini o'z ichiga olgan keng qamrovli metodologiyani taqdim etishga qaratilgan.

### **MUHOAMA VA NATIJALAR**

Metodikamizning mustahkam poydevorini yaratish maqsadida yoshlar boksi, motorni o'rganish va murabbiylik pedagogikasiga oid mavjud adabiyotlar chuqur tahlil qilinmoqda. Ushbu bo'limda murabbiylikning samarali usullari, yosh sportchilarda mahoratga ega bo'lish va turli xil o'qitish yondashuvlarining texnik mahoratga ta'siri bilan bog'liq asosiy tadqiqotlar va tadqiqot natijalari ko'rib chiqiladi.

Shaxsiy qobiliyatlarni baholash:

- Har bir bokschining hozirgi texnik qobiliyatini to'liq baholash.
- Yaxshilash uchun kuchli, zaif va maydonlarni aniqlang.

Tuzilgan Progressiya:

- Muayyan texnik elementlarni hal qilish uchun tizimli, progressiv o'quv rejasini ishlab chiqish.
- Murakkab harakatlarga o'tishdan oldin mustahkam poydevor yaratishni ta'kidlang[5].

Aloqa Mexanizmlari:

- Zudlik bilan tuzatishni ta'minlash uchun muntazam va konstruktiv hisobot seanslarini amalga oshirish.
- Vizual o'rganish va o'z-o'zini anglashni kuchaytirish uchun video tahlildan foydalaning.

Turli Xil Ta'lim Usullari:

- Moslashuvchanlikni rivojlantirish uchun soyali boks, sumka ishi va sparring aralashmasini qo'shing.
- Amaliy dasturni yaxshilash uchun haqiqiy kurash stsenariylarini taqlid qiluvchi matkaplarni birlashtiring.

Yosh bokschilarni texnik harakatlarga o'rgatish, xavfsizlik va malaka oshirishni ta'minlagan holda mustahkam poydevor yaratishga qaratilgan kompleks va progressiv yondashuvni talab qiladi. Bu erda murabbiylar ko'pincha amal qiladigan umumiy metodologiya:

Tanani qizdirish:

- Qon oqimi va moslashuvchanlikni oshirish uchun dinamik isinishdan boshlang.
- Yugurish, arqondan sakrash, soya boksi va engil gimnastika kabi mashqlarni qo'shing.

Asosiy holat va oyoq harakati:

- Muvozanat va harakatchanlikni ta'kidlab, asosiy boks pozitsiyasini o'rgating.

- Chaqqonlik va barcha yo'nalishlarda harakat qilish qobiliyatini rivojlantirish uchun asosiy oyoq mashqlari bilan tanishtirish.

Asosiy zarbalar:

- Asosiy zarbalarni ajratib oling - jab, xoch, kanca va ustki kesish.  
- Duruş, vazn taqsimoti va aylanishdan boshlab, to'g'ri texnikaga e'tibor qarating.

- Mashq qilish va zarbalarni aniqlashtirish uchun soyali boks, fokusli qo'lqoplar yoki og'ir sumkalardan foydalaning[1].

Himoya texnikasi:

- sirpanish, chayqalish va to'qish, to'sish kabi mudofaa manevrlarini joriy qiling.

- Boshning harakatlanishi va qattiq himoyani saqlash muhimligini ta'kidlang.

Kombinatsion matkaplar:

- Asosiy zarbalar va himoya harakatlarini oddiy kombinatsiyalarga birlashtiring.

- Boksning malakasi oshishi bilan kombinatsiyalarning murakkabligini asta-sekin oshiring.

Sparring (engil va boshqariladigan):

- O'rganilgan usullarni jonli muhitda qo'llash uchun boshqariladigan sparring sessiyalarini joriy qiling.

- Ringda sport mahorati va hurmatini ta'kidlang.

Conditioning:

- Chidamlilik va kuchni oshirish uchun boksga xos konditsioner mashqlarini bajaring.

- Arqonda sakrash, tibbiy koptok mashqlari va aylanma mashqlari kabi mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi.

Texnik fikr:

- Mashg'ulotlar davomida texnika bo'yicha doimiy fikr bildirish.

- Bokschi'larga o'zlarining kuchli tomonlari va yaxshilanishi kerak bo'lgan sohalarini tasavvur qilish va tushunishga yordam berish uchun video tahlildan foydalaning.

Aqliy tarbiya:

- Diqqatni, intizomni va ishonchni oshirish uchun aqliy trening usullarini qo'shing.

- Raqobat strategiyasi, vizualizatsiya va psixologiyasini muhokama qiling.

Dam olish va tiklanish:

- Yosh bokschi'larning yetarlicha dam olishlari va tiklanish vaqtlari bo'lishini ta'minlash.

- To'g'ri ovqatlanish va namlanish muhimligini ta'kidlang.

**Progressiv intensivlik:**

- Bokschilarning o'sishi bilan mashg'ulotlarning intensivligini asta-sekin oshiring.
- Ko'nikmalar rivojlanishi bilan yanada ilg'or texnika va taktikalarni joriy qiling.

**Doimiy baholashlar:**

- Bokschining yutuqlarini kuzatish va yaxshilash kerak bo'lgan yo'nalishlarni aniqlash uchun muntazam ravishda baholashni o'tkazing.
- Mashg'ulotlar rejalarini mos ravishda o'zgartiring.

**O'yin holatlarini birlashtiring:**

- Bokschilarga o'z mahoratlarini turli stsenariylarga moslashtirishga yordam berish uchun mashg'ulotlarda real o'yin vaziyatlarini taqlid qiling[2].

**Doimiy o'rganish:**

- Yangi ta'lim usullari va usullaridan xabardor bo'ling.
- Murabbiylar va bokschilar uchun doimiy takomillashtirish ongini rag'batlantirish.

**Eslatma:**

- Ayniqsa, yosh bokschilarni tayyorlashda xavfsizlik birinchi o'rinda turadi. To'g'ri nazoratni ta'minlang, himoya vositalaridan foydalaning va charchoq yoki shikastlanish belgilarini kuzatib boring.

- Mashg'ulotlar dasturini har bir bokschining individual ehtiyojlari va qobiliyatiga moslashtiring. Ularning mahorat darajasi va yoshiga qarab intensivlik va murakkablikni sozlang.

Natijalarni mavjud adabiyotlar kontekstida tahlil qiling, texnik rivojlanishni rag'batlantirishda metodologiyaning samaradorligini muhokama qiling. Duch kelgan har qanday muammolarni va takomillashtirish uchun potentsial sohalarni hal qiling. Yosh sportchilarda mahorat egallashning psixologik jihatlarini ko'rib chiqing.

**XULOSA**

Tadqiqotning asosiy natijalari va ularning yosh bokschilarni texnik harakatlarda o'qitishga ta'sirini umumlashtiring. Murabbiylar uchun amaliy takliflarni taklif eting, doimiy baholash, individual mashg'ulotlar rejaları va bokschining rivojlanish yillarida murabbiylikning ahamiyatini ta'kidlang.

Xulosa qilib aytganda, ushbu maqolada yosh bokschilarga texnik harakatlarda murabbiylik qilishning keng qamrovli metodologiyasi keltirilgan bo'lib, unda samarali pedagogika, motorni o'rganish tamoyillari va tuzilgan progressiyaning integratsiyasi ta'kidlangan. Ushbu yondashuvlarni qo'llash orqali murabbiylar texnik jihatdan malakali va barkamol yosh bokschilarning rivojlanishiga katta hissa qo'shishlari mumkin.



**Adabiyotlar.**

1. Boxing: sample training program for children's sports schools, specialized children and youth schools of Olympic reserve / Federal Agency for phys. culture and sport. – Moscow: Sovetsky sport, 2009. – 71 P. (In Russian)
2. Demidov, A.G. On training of student-boxers / A.G. Demidov, G.K. Khomyakov // Vestnik IrSTU. – 2012. – № 4(63). – P. 219–222. (In Russian)
3. Dzheroyan, G.O. Boxer's tactical training / G.O. Dzheroyan. – Moscow: Fizkul'tura i sport, 1970. – 110 P. (In Russian)
4. Kachurin, A.I. Boxing in the system of student's physical culture: study guide – Moscow: Fizkul'tura i sport, 2006. – 344 P., illust. (In Russian)
5. Lebedinskiy, V.Yu. Methodical and biomedical support of the training process of student- 6 boxers / V.Yu. Lebedinskiy, G.K. Khomyakov, A.G. Demidov, L.G. Zucker // Vestnik IrSTU. – 2013. – № 1(72). – P. 245–251. (In Russian)
6. Ogurenkov, V.I. Infighting in boxing / V.I. Ogurenkov. – Rev. and suppl. ed. – Moscow: Fizkul'tura i sport, 1969. – 188 P.: illust. (In Russian)