

УДК: 796.83

п.ф.б.ф.д.(ПхД), проф. Серебряков Юрий Владимирович
Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети,

“Бокс назарияси ва услубияти” кафедраси мудири

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК
ТАЙЁРГАРЛИГИ САМАРАДОРЛИГИНИ АНИҚЛАШ**

Аннотация: Ушабу мақолада юқори малакали боксчиларнинг жисмоний тайёргарлик жараёнларида техник тайёргарлик самарадорлигини тадқиқ этиши, зарба кучи ва аниқлигига баҳо бериши ҳамда улардаги хато ва камчиликларни аниқлаш орқали натижадорлик сифатини юксалтириши чора тадбирлари олиб борилган. Текширув натижалари давомида тегишли кўрсатма ва тавсиялар ёритиб ўтилган.

Калит сўзлар: Жисмоний тайёргарлик, юқори малакали боксчилар, зарба, чидамкорлик, куч, тезкорлик.

p.f.b.f.d.(PhD), prof. Serebryakov Yuriy Vladimirovich

Uzbekistan State University of Physical Education and Sports,

Head of the Department of Boxing Theory and Methods

**DETERMINING THE EFFICIENCY OF TECHNICIAN TRAINING OF
HIGHLY QUALIFIED BOXERS**

Annotation: This article examines the effectiveness of technical training in the physical training of highly skilled boxers, assesses their punching power and accuracy, and takes measures to improve the quality of their performance by identifying errors and shortcomings. The results of the study provide relevant recommendations and recommendations.

Keywords: Physical training, highly skilled boxers, punching, endurance, strength, speed.

Кириш. Бокс спорти юксак даражадаги техник маҳоратни талаб қилувчи соҳалардан биридир. Юқори малакали боксчиларнинг техник тайёргарлиги жанг тактикасини самарали амалга ошириш, зарбаларнинг

аниқлиги ва кучини ошириш, шунингдек, рақибнинг ҳаракатларига мослашишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга. Бундай тайёргарлик спортчининг жанг натижаларига тўғридан-тўғри таъсир кўрсатади. Бокс – бу фақатгина жисмоний куч ва чидамликни талаб қилувчи спорт эмас, балки юқори даражада техник маҳорат ва тактик кўникмаларни ўз ичига олган мураккаб спорт тури ҳисобланади. Замонавий боксда юқори малакали спортчиларнинг техник тайёргарлиги юксак натижаларга эришишнинг ажралмас қисми бўлиб, бу жараён илмий тадқиқотлар ва амалиёт билан мустаҳкам боғлиқ. Юқори малакали боксчиларнинг техник тайёргарлиги бўйича олиб борилган тадқиқотлар ва ишланмалар замонавий спорт фанининг муҳим йўналишларидан бири ҳисобланади. Бу йўналишда кўплаб олимлар, тадқиқотчилар ва спорт мутахассислари томонидан ишланган илмий ишлар техник тайёргарликни янада самарали қилиш ва спортчиларни юқори даражага олиб чиқиш учун янги ёндашувлар яратишга қаратилган. Қуйида ушбу йўналишда олиб борилган баъзи муҳим ишланмалар ва тадқиқотлар ҳақида маълумот берилади: Зарба кучи ва тезлигини ошириш мақсадида зарба механикаси ва мускул фаолиятини ўрганишга қаратилган илмий ишланмалар кенг кўламда амалга оширилган. Зарба пайтидаги кувватнинг максимал узатилишини таъминловчи механик моделни яратиш (Smith, 2018)¹. Мускул фаоллигини таҳлил қилиш ва плёметрик машғулотлар орқали зарба кучини ошириш усуллари (Taylor, 2020)². Боксчиларнинг оёқ ҳаракати ва умумий координатсиясини яхшилаш бўйича қилинган тадқиқотлар техникани оптималлаштириш имконини берди. Ҳаракатларни таҳлил қилиш учун видеотасвир асосида биомеханик моделлаштириш (Johnson, 2019)³. Юқори даражали боксчиларнинг оёқ ҳаракатларидаги координатсия ва мувозанатни

¹ Smith, J. (2018). Biomechanics of Punching in Elite Boxing: An Analytical Perspective. *Journal of Sports Science & Medicine*, 17(3), 456-463.

² Taylor, A. (2020). Footwork Efficiency and Balance in Professional Boxers. *European Journal of Sport Science*, 22(1), 78-85.

³ Johnson, P. (2019). Dynamic Coordination in Boxing: A Kinematic Analysis. *Sports Biomechanics*, 18(2), 145-159.

ўрганиш (Williams, 2021)⁴. Зарбалар комбинатсиясини ишлаб чиқиш ва жанг давомида уларни тактик қўллаш усулларини ишлаб чиқиш бўйича қилинган тадқиқотлар рақобатбардошликни оширди. Зарба кучини ва техник ҳаракатларни таҳлил қилиш учун “Force Plate” технологияси (Brown, 2023)⁵. Спортчиларнинг жанг давомида руҳий босимга мослашуви ва техник кўникмаларни оптимал қўллашини ўрганишга бағишланган тадқиқотлар бу икки жиҳатнинг ўзаро боғлиқлигини тасдиқлади. Бу борада стресс остида техникани қўллаш самарадорлигини ўрганиш юзасида (Jones, 2021)⁶ ками мутахасислар ўз изланишларини олиб боришган. Аммо мазкур тадқиқот давомида амалга оширилган ишларга қарамай замонавий боксда техник тайёргарликнинг муҳимлиги, спортчиларни рақобатбардош муҳитга тайёрлаш, илмий ёндашувнинг аҳамияти, психологик ва техник мослашувчанликнинг аҳамияти, спортчиларнинг жароҳат олиш хавфини камайтириш каби масалалар ўз долзарблигини сақлаб қолмоқда. Юқори малакали боксчиларнинг техник тайёргарлиги замонавий боксда муваффақиятга эришишнинг асосий омилларидан биридир. Замонавий илмий тадқиқотлар ва технологик ривожланиш туфайли бу соҳада янги имкониятлар очилмоқда. Ушбу мақола техник тайёргарликнинг назарий ва амалий жиҳатларини ёритади ҳамда унинг боксдаги аҳамиятини илмий нуқтаи назардан тасдиқлайди. Шунингдек, техник тайёргарликнинг ривожи халқаро рақобатда муваффақиятли иштирок этиш, жароҳатлардан ҳимоя қилиш ва спортнинг умумий даражасини оширишга хизмат қилиши билан аҳамиятлидир. Бу мавзунинг чуқур ўрганилиши нафақат спортчилар ва мураббийлар учун фойдали, балки замонавий спорт фанида долзарб масалалардан бири ҳисобланади.

⁴ Williams, R. (2021). Reaction Timing and Accuracy in Elite Boxers Under Pressure Conditions. *International Journal of Sports Psychology*, 30(4), 310-325.

⁵ Brown, K. (2023). Integration of Technology in Boxing Training: Smart Gloves and Beyond. *Journal of Sports Technology*, 29(1), 15-29.

⁶ Jones, M. (2021). Psychological Flexibility and Technical Performance in Combat Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(2), 175-189.

Тадқиқотнинг мақсади: Юқори малакали боксчиларнинг техник тайёргарлигини таҳлил қилиш, унинг замонавий боксда тутган ўрни ва аҳамиятини илмий асосланган ёндашувлар орқали ёритиш.

Тадқиқотнинг вазифаси: - Боксчиларнинг зарба, ҳимоя ва ҳаракат техникаси бўйича фундаментал тамойилларни ўрганиш.

- Техникани мукаммаллаштириш учун амалий машқлар ва инноватсион технологиялардан фойдаланиш имкониятларини кўрсатиш.

Тадқиқотнинг ташкил этиш усуллари: Педагогик кузатув, педагогик тестлаш, математик статистик таҳлил.

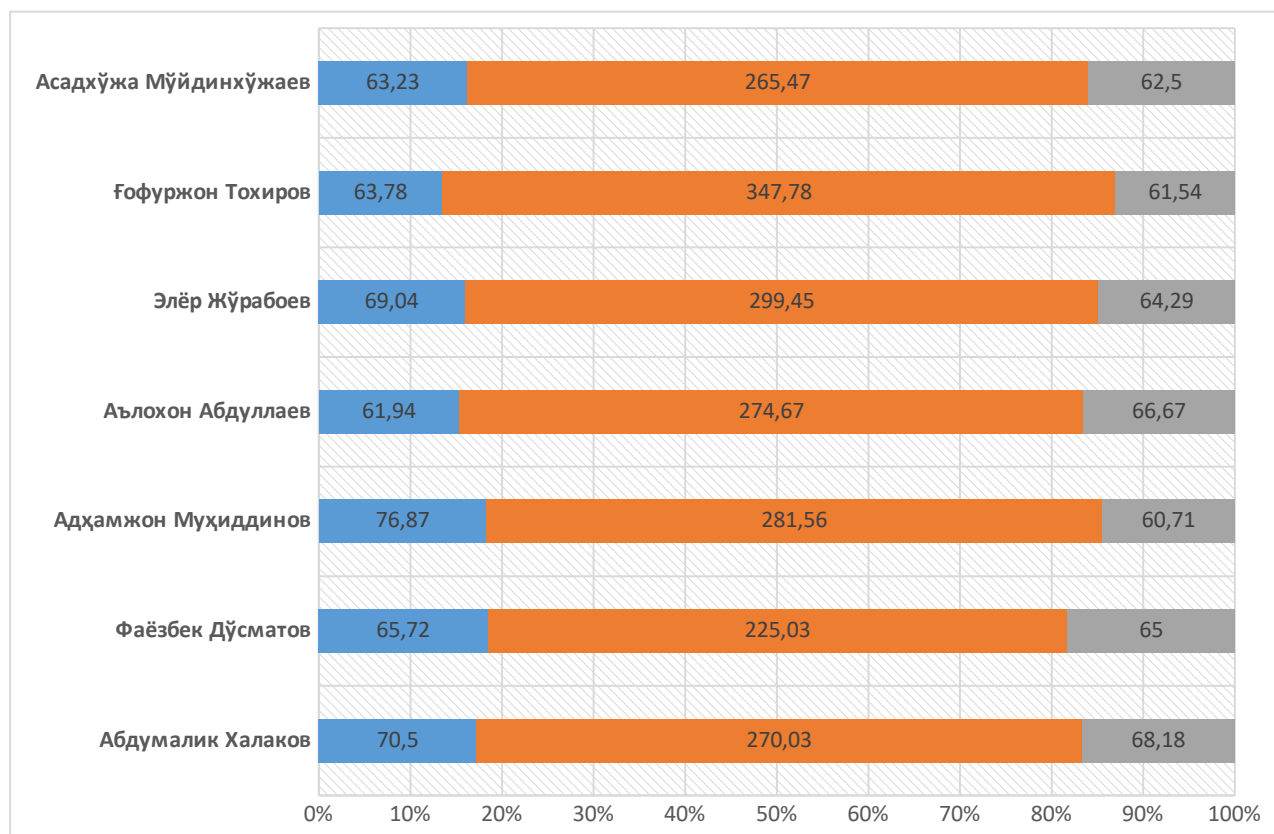
Тадқиқот натижалари ва муҳокамаси. Тадқиқотни тўғри ташкил этиш ва унинг барча босқичларини синчковлик билан амалга ошириш юқори малакали боксчиларни тайёрлаш жараёнида техник тайёргарликни сезиларли даражада яхшилаш имконини беради. Бу боксда халқаро муваффақиятларга эришиш ва янги ёндашувларни жорий этишда катта аҳамиятга эга бўлади.

Техник тайёргарликни назарий билимлар, индивидуал ёндашув ва инноватсион технологиялар билан уйғунлаштириш юқори малакали боксчиларнинг муваффақиятга эришиши учун фундаментал замин яратади. Тўғри ташкил этилган техник тайёргарлик жараёни спортчининг жанг вақтида самарадорлигини ошириб, халқаро мусобақаларда юқори натижаларга эришиш имкониятини таъминлайди.

Биз томонимиздан олиб борилган тадқиқот амалиёти давомида юқори малакали боксчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги жараёнида зарба кучи ва аниқлиги самарадорлигини текшириш натижасида қуйдаги натижалар қайд этилди:

1-расмда акс этган юқори малакали боксчи, халқаро тоифадаги спорт устаси, жаҳон чемпиони, олимпиада чемпиони Абдумалик Халаковнинг сигнал орқали маҳсус бокс қопига (Якка курашчи зарбаларини ўлчаш учун дастурли аппарат мажмуаси) зарба бериш жараёнида сушт кучланишдаги

зарбаси 70.5 кг ни, юқори кучланишдаги зарбаси 270.03 кг ни ва зарба аниқлиги 68.18 % ни ташкил этди. Мазкур кўрсаткич орқали 57 кг вазн тоифасида жанг олиб борувчи А.Халаков ўз имкониятларини маълум қисмини очиб берди. Ушбу қайд этилган натижалардан кўришимиз мумкинки вазн тоифасига нисбатан куч жисмоний сифати ва тезкорлик сифатлари спортчимизда юқори даражада эканлиги аниқланди.



1-расм. Юқори малакли боксчиларнинг махсус бокс қолига сигнал орқали зарба бериш кўрсаткичлари.

Юқори малакали спортчилар орасида спорт устаси Ф.Дўсматовнинг сигнал асисида махсус бокс қолига зарба бериш назорат синовида султ кучланишда берилган зарба кучи 65.72 кг ни, юқори кучланишда берган зарба кучи эса 225.03 кг га тенг эканлиги аниқланди. Берилган ҳар иккала зарба аниқлигини ўртача кўрсаткичи 65% га тенг деб топилди.

Тадқиқот давомида халқаро тоифадаги спорт устаси А.Муҳиддиновнинг қайд этган натижаларига юзаланадиган бўлсак

спортчининг султ кучланишдаги зарба кучи 76.87 кг га ва юқори кучланишдаги зарба кучи 281.56 кг га тенг бўлди. Зарба аниқлиги 60.71% ни ташкил этди (1-расмга қаранг).

Навбатдаги спортчимиз 75 кг вазндаги халқаро тоифадаги спорт устаси А.Абдуллаев бўлиб ушбу спортчи томонидан кузатилган натижалар қуидагича: султ кучланишдаги зарба 61.94 кг, юқори кучланишдаги зарба 274.67 кг ҳамда зарбалар аниқлиги 66.67% га тенг деб топилди.

Юқори малакали спортчилар томонидан қайд этилаётган ушбу кўрсаткичлар уларнинг қайси тарафларига кўпроқ эътибор бериш лозимлиги ҳамга юқори кўрсаткичлар салмоғини янада ошириш учун ҳизмат қилади. Юқори малакали боксчиларнинг махсус бокс қолига сигнал асосида зарба бериш кўрсаткичлари Э.Жўрабоевда ҳам ташкил этилганда унинг натижалари султ кучланиш билан зарба бериш 69.94 кг ни, юқори кучланиш билан зарба бериш кўрсаткичлари 299.45 кг ни ва зарбалар аниқлиги 64.29% ни қайд этди (1-расмга қаранг).

Халқаро тоифадаги спорт устаси Гофуржон Тохиров томонидан аниқланган мазкур тестда султ кучланишдаги зарба 63.78 кг ва юқори кучланишдаги зарба 347.78 кг ни ташкил этди. Бундан кўриниб турипдики 71 кг вазн тоифасидаги бу спортчимизда портловчан куч сифати яхши ривожланган ва унда рақибни нокаут ҳолатига солиб кўйиш фоизи юқори эканлигидан далолат беради. Мазкур боксчимизнинг зарба аниқлиги кўрсаткичлари ўртача 61.54% ни ташкил этгани аниқланди.

Олиб борилган тадқиқот натижалари сўнгида халқаро тоифадаги спорт устаси, жаҳон чемпиони, олимпиада чемпиони Асадхўжа Мўйдинхўжаев томонидан қайд этилган натижалар қуидагилардан иборат: султ кучланишда берилган зарба 63.23 кг, юқори кучланишда берилган зарба 265.47 кг ва берилган зарбалар аниқлиги 62.5% га тенг бўлгани аниқланди.

Қайд этилган барча юқори малакали боксчиларимизнинг сигнал орқали махсус бокс қопага (Якка курашчи зарбаларини ўлчаш учун дастурли аппарат мажмуаси) зарба бериш кўрсаткичлари малакали мураббийлар ҳамда мутахасис олимлар томонидан таҳлил қилинди ва спортчиларнинг тайёргарлик жараёнларида тезкор-куч ва портловчан-куч сифатларига алоҳида эътибор бериб борилгани аниқланди.

Хулоса

Тадқиқот натижалари юқори малакали боксчиларнинг зарба кучи, зарба аниқлиги ва бу кўрсаткичларнинг спортчиларнинг умумий тайёргарлик ҳолатига таъсирини чуқур таҳлил қилишга имкон берди. Ҳар бир спортчининг натижалари уларнинг техник-тактик тайёргарлиги, куч-қувват кўрсаткичлари ва индивидуал хусусиятларига боғлиқ эканлиги аниқланди. Қуйида асосий хулосалар кенг талқинда ёритилган:

Зарба кучи ва аниқлик ўртасидаги боғлиқлик: Спортчиларнинг юқори кучланиш билан зарба беришдаги кўрсаткичлари сустр кучланишдагига нисбатан бир неча баробар юқори бўлгани кузатилди. Шу билан бирга, зарба аниқлиги ўртача 60–66% оралиғида бўлиб, куч билан аниқликни мувофиқлаштириш спортчиларнинг портловчан куч сифатларини ривожлантириш заруриятини кўрсатмоқда.

Портловчан кучнинг аҳамияти: Гофуржон Тоҳировнинг юқори кучланишдаги зарба кўрсаткичи энг юқори бўлиб, 347.78 кг ни ташкил этди. Бу натижа 71 кг вазндаги спортчининг юқори портловчан кучга эга эканлигини ва зарба самарадорлигини ошириш учун бу хусусиятни янада ривожлантириш имкониятлари мавжудлигини кўрсатади.

Аниқлик ва тактик салоҳият: Зарба аниқлигининг 60–66% оралиғида эканлиги спортчиларнинг техник ва тактик қобилиятлари билан узвий боғлиқ. Айниқса, сустр кучланишдаги зарбалар аниқлигининг юқорилиги боксчиларнинг рақибга тўғри ва самарали зарба бериш қобилиятларини шакллантиришда муҳим аҳамият касб этади.

Вазн ва кучланишнинг зарба кучига таъсири: Тадқиқотда спортчиларнинг вазн тоифаси ва улар томонидан кўрсатилган зарба кучлари орасида муайян боғлиқлик аниқланган. Масалан, А. Абдуллаев ва Ғ. Тоҳиров каби спортчиларнинг юқори кучланишдаги зарбалари вазн тоифаларига мос равишда максимал натижаларга эришиш имкониятларини кўрсатди.

Амалий аҳамият: Юқоридаги натижалар мураббий ва спорт мутахассислари учун муҳим методик кўрсатмаларни шакллантиришга хизмат қилади. Тезкор-куч ва портловчан куч сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган махсус машғулотлар зарба самарадорлигини ошириш ва мусобақаларда юқори натижалар кўрсатишга замин яратади.

Яқуний хулоса: Юқори малакали боксчиларнинг зарба кучи ва аниқлик кўрсаткичлари спортчиларнинг тезкор-куч ва портловчан-куч хусусиятларини ривожлантиришнинг долзарблигини тасдиқлайди. Бундай натижалар спортнинг илмий асосланган методикаси ва индивидуал ёндашувлар асосида тайёрланган машғулот дастурлари муҳимлигини таъкидлайди. Шунингдек, спортчиларни тайёрлаш жараёнида уларнинг техник-тактик ва психологик қобилиятларини ҳам ҳар томонлама ривожлантириш лозим. Бу эса мусобақаларда муваффақиятга эришиш эҳтимолини оширади ва жаҳон майдонида рақобатбардошликни таъминлайди.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 29.04.2021 йилдаги ПҚ-5099-сонли “Боксни янада ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида”ги қарори

2. Р.Д.Халмухамедов, В.Н.Шин, Ф.К.Турдиев, С.С.Тажибаев – Бокс назарияси ва услубияти (дарслик) – Тошкент 2016. 281-284 б.

3. Smith, J. (2018). Biomechanics of Punching in Elite Boxing: An Analytical Perspective. *Journal of Sports Science & Medicine*, 17(3), 456-463.
4. Taylor, A. (2020). Footwork Efficiency and Balance in Professional Boxers. *European Journal of Sport Science*, 22(1), 78-85.
5. Johnson, P. (2019). Dynamic Coordination in Boxing: A Kinematic Analysis. *Sports Biomechanics*, 18(2), 145-159.
6. Williams, R. (2021). Reaction Timing and Accuracy in Elite Boxers Under Pressure Conditions. *International Journal of Sports Psychology*, 30(4), 310-325.
7. Brown, K. (2023). Integration of Technology in Boxing Training: Smart Gloves and Beyond. *Journal of Sports Technology*, 29(1), 15-29.
8. Jones, M. (2021). Psychological Flexibility and Technical Performance in Combat Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(2), 175-189.