



**MALAKALI BOKSCHILARNING TEXNIK-TAKTIK
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI**

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar tayanch doktoranti

Meliqo‘ziyev Mavlonjon Ro‘zmatjon o‘g‘li

Toshkent, O‘zbekiston

E-mail: mavlonmeliqoziyev3@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishning zamonaviy ilmiy-metodik asoslari, mashg‘ulot vositalari va pedagogik yondashuvlari tadqiq etilgan. Tadqiqotda boks musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari, texnik harakatlarning aniqligi va tezkorligi, hujum, himoya hamda qarshi hujum harakatlarining o‘zaro uyg‘unligi, masofa va vaqtni his qilish, jangovar vaziyatga mos taktik qaror qabul qilish qobiliyati asosiy mezonlar sifatida belgilangan. Zamonaviy boksda yuqori natijaga erishish faqat alohida zarba texnikasini mukammal egallash bilan emas, balki texnik harakatlarni o‘zgaruvchan musobaqa sharoitida tezkor va maqsadga muvofiq qo‘llay olish bilan belgilanadi. Shu nuqtai nazardan, maqolada kombinatsion hujum, himoyadan hujumga o‘tish, qarshi hujum, masofani boshqarish, raqib harakatlarini oldindan baholash hamda individual jangovar uslubni shakllantirishga yo‘naltirilgan metodika taklif etilgan. Ilmiy-metodik yondashuvning samaradorligini baholash uchun texnik aniqlik, zarba kombinatsiyalarining samaradorligi, himoya harakatlari, qarshi hujum va shartli jangdagi taktik samaradorlik ko‘rsatkichlari asosida namunaviy eksperimental natijalar ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini individual yondashuv, vaziyatli mashqlar, videoanaliz va bosqichma-bosqich pedagogik nazorat asosida tashkil etish sport mahoratini oshirish uchun istiqbolli ekanligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: boks, malakali bokschi, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, texnik-taktik harakatlar, hujum, himoya, qarshi hujum, kombinatsiya, musobaqa faoliyati, pedagogik nazorat, individual tayyorgarlik.

Аннотация

В статье исследованы современные научно-методические основы совершенствования технико-тактической подготовленности квалифицированных боксеров. Рассмотрены особенности соревновательной деятельности, точность и скорость выполнения технических действий, взаимосвязь атакующих, защитных и контратакующих действий, чувство дистанции и времени, а также способность принимать рациональные тактические решения в изменяющихся условиях



поединка. Обосновано, что высокий спортивный результат в современном боксе определяется не только уровнем освоения отдельных технических приемов, но и способностью эффективно применять их в различных соревновательных ситуациях. Предлагаемая методика предусматривает использование комбинационных атак, переходов от защиты к атаке, контратакующих действий, упражнений на управление дистанцией, ситуационного моделирования и индивидуализации тренировочного процесса. Для оценки эффективности методики предложены показатели технической точности, результативности комбинаций, эффективности защитных действий, контратак и тактической эффективности в условном поединке. Полученные в рамках разработанной модельной экспериментальной схемы результаты свидетельствуют о перспективности комплексного применения ситуационных упражнений, видеоанализа и поэтапного педагогического контроля в совершенствовании технико-тактической подготовленности квалифицированных боксеров.

Ключевые слова: бокс, квалифицированные боксеры, техническая подготовка, тактическая подготовка, технико-тактические действия, атака, защита, контратака, комбинация, соревновательная деятельность, педагогический контроль, индивидуализация.

Abstract

The article examines modern scientific and methodological approaches to improving the technical and tactical preparedness of qualified boxers. The study focuses on the specific characteristics of competitive boxing, accuracy and speed of technical actions, the integration of offensive, defensive and counter-attacking skills, distance and timing control, and the ability to make effective tactical decisions under changing competitive conditions. In modern boxing, high-level performance depends not only on mastering individual technical skills but also on the ability to apply them efficiently and appropriately in different combat situations. The proposed methodology includes combination attacks, transitions from defense to offense, counter-attacking actions, distance-control exercises, situational modeling, video analysis and individualized training. To assess the effectiveness of the methodology, indicators of technical accuracy, combination effectiveness, defensive efficiency, counter-attacking effectiveness and tactical performance in controlled bouts were selected. The model experimental results presented in the article demonstrate the potential effectiveness of integrating situational exercises, individualized training and systematic pedagogical control into the preparation of qualified boxers.



Keywords: boxing, qualified boxers, technical preparation, tactical preparation, technical-tactical actions, offense, defense, counterattack, combinations, competitive activity, pedagogical control, individualized training.

Kirish

Boks yuqori darajadagi tezkorlik, aniqlik, maxsus chidamlilik, koordinatsiya, tezkor-kuch qobiliyatlari, psixologik barqarorlik va taktik tafakkurni bir vaqtning o'zida namoyon etishni talab qiladigan murakkab yakka kurash sport turidir. Musobaqa jarayonida sportchi qisqa vaqt ichida raqibning holatini baholashi, masofani aniqlashi, hujum yoki himoya harakatini tanlashi, zarba yo'nalishini o'zgartirishi hamda yuzaga kelgan vaziyatdan kelib chiqib qarshi hujumga o'tishi kerak. Shu sababli boksning sport mahoratini shakllantirish jarayonida texnik va taktik tayyorgarlikni bir-biridan alohida ko'rib chiqish emas, balki ularni yagona texnik-taktik tizim sifatida takomillashtirish muhim ilmiy-metodik vazifa hisoblanadi.

Ilmiy adabiyotlarda yuqori malakali bokschilarning musobaqa faoliyati video va notatsion tahlil asosida o'rganilganda g'olib sportchilar hujum harakatlari, kombinatsiyalar, zarba aniqligi, himoya va texnik samaradorlik bo'yicha yuqoriroq ko'rsatkichlarga ega bo'lishi aniqlangan. 66 nafar elita bokschi ishtirokidagi tadqiqotda g'oliblarning bosh va gavdaga yo'naltirilgan zarbalari, oldingi va orqa qo'l zarbalari, kombinatsion harakatlari hamda himoya harakatlari samaradorligi yuqoriroq bo'lgan.

Zamonaviy tadqiqotlar boks texnikasining biomexanik jihatlariga ham alohida e'tibor qaratmoqda. Elita va yosh bokschilarni taqqoslagan tadqiqotda kross, xuk va apperkot zarbalarida yuqori malakali sportchilarning zarba kuchi va tezligi yuqoriroq ekan, zarba bajarilishida tana segmentlarining uyg'un ishlashi muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlangan.

Shuningdek, 2026-yilda e'lon qilingan tadqiqotlarda yetakchi va orqa qo'l bilan bajariladigan to'g'ri zarbalar o'rtasida tezlik, kuch va gavda aylanishi bo'yicha sezilarli biomexanik farqlar mavjudligi ko'rsatilgan. Bu esa boksning texnik-taktik tayyorgarligida ikki qo'lning funksional imkoniyatlarini differensial rivojlantirish zarurligini ko'rsatadi.

Demak, malakali bokschilarni tayyorlash jarayonida texnik-taktik harakatlarni faqat standart mashqlar orqali emas, balki o'zgaruvchan va musobaqaga yaqin sharoitlarda, raqib qarshiligini hisobga olgan holda shakllantirish dolzarb ilmiy-amaliy masala hisoblanadi.

Mavzuning dolzarbligi



Bugungi kunda xalqaro boks musobaqalarida raqobatning keskinlashuvi, sportchilarning texnik imkoniyatlari va jangovar tezligining ortishi bokschilarni tayyorlash metodikasiga yangi talablarni qo‘ymoqda. Zamonaviy bokschi yuqori tezlikda nafaqat ko‘p zarba berishi, balki har bir texnik harakatni taktik jihatdan maqsadga muvofiq tanlashi, raqibning harakatini oldindan sezishi va hujum-himoya almashinuvini minimal vaqt ichida amalga oshirishi zarur.

Ilmiy tadqiqotlar boksning yuqori intensivlikdagi interval xarakterga ega ekanligini ko‘rsatadi. Elita bokschilarning musobaqa faoliyatida texnik-taktik harakatlar soni, zarba chastotasi va himoya harakatlari yuqori bo‘lib, jangning turli raundlarida ushbu ko‘rsatkichlarning tuzilishi o‘zgaradi. Sharh tadqiqotlarida g‘alabaga olib keluvchi omillar qatorida kombinatsion zarbalar, himoya va qarshi zarba kombinatsiyalari, boshga yo‘naltirilgan zarbalar hamda texnik samaradorlik alohida qayd etilgan.

O‘zbekistonda ham yuqori malakali bokschilarni tayyorlashning ilmiy-metodik bazasini takomillashtirishga katta e‘tibor qaratilmoqda. O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi materiallarida yuqori malakali bokschilarning musobaqaoldi tayyorgarligi samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy tadqiqotda sportchilarning individual uslubi, hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarining hajmi, tarkibi hamda natijaviyligi musobaqa janglarining notatsion yozuvi orqali aniqlangani ko‘rsatilgan.

Yana bir OAK materialida turli vazn toifalaridagi bokschilarning tayyorgarlik darajasiga asoslangan maxsus musobaqa vositalari ishlab chiqilgani, yengil, o‘rta va og‘ir vazn toifalariga mansub sportchilar uchun turli taktik yondashuvlar optimallashtirilgani va musobaqa faoliyati samaradorligi oshirilgani qayd etilgan.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 11-sentabrdagi PF-158-son Farmoni bilan tasdiqlangan “O‘zbekiston — 2030” strategiyasida milliy terma jamoalarga yuqori malakali va natijador sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish alohida maqsad sifatida belgilangan. Mazkur yo‘nalish sport-ta’lim muassasalarida sportchilarni saralash, tayyorlash va yuqori natijadorlikka olib chiqish tizimini takomillashtirishni nazarda tutadi.

“O‘zbekiston — 2030” strategiyasining tegishli vazifalarida sport-ta’lim muassasalarida shug‘ullanuvchi yoshlar sonini oshirish, Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazlarida milliy va hududiy terma jamoalarga nomzodlarni aniqlash va tayyorlash tizimini takomillashtirish, xalqaro sport tashkilotlari bilan tajriba almashishni rivojlantirish vazifalari belgilangan.

Shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-son Farmoni jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvini



takomillashtirishga qaratilgan muhim huquqiy asoslardan biri bo'lgan. Mazkur hujjat asosida sport sohasida boshqaruv, yuqori malakali va sport zaxirasi sportchilarini tayyorlashga doir tizimli yondashuvlar rivojlantirilgan.

2022-yil 18-fevraldagi PQ-136-son Prezident qarori bilan Sportni rivojlantirish vazirligi faoliyatini tashkil etishning yangi mexanizmlari belgilangan bo'lib, sportni rivojlantirish, sohani raqamlashtirish va moddiy-texnik bazani mustahkamlash yo'nalishlari ham tizimli ravishda qo'llab-quvvatlangan.

Shu jihatdan, yuqori natijaga yo'naltirilgan boks tayyorgarligida texnik-taktik mahoratni ilmiy asosda boshqarish, individual xususiyatlarni hisobga olish, musobaqa faoliyatini muntazam tahlil qilish va pedagogik nazoratni takomillashtirish masalasi davlat sport siyosatining yuqori malakali sportchilar tayyorlash bo'yicha ustuvor vazifalari bilan bevosita uyg'unlashadi.

Tadqiqotning maqsadi

Malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishga yo'naltirilgan metodikani ilmiy-metodik jihatdan asoslash hamda uning texnik harakatlar aniqligi, kombinatsion faoliyat, himoya va qarshi hujum samaradorligiga ta'sirini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari

Malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligining nazariy va metodik asoslarini ilmiy adabiyotlar hamda zamonaviy dissertatsiya tadqiqotlari asosida tahlil qilish.

Malakali bokschilarning musobaqa faoliyatida qo'llaniladigan asosiy hujum, himoya, qarshi hujum va kombinatsion harakatlarning tarkibi hamda samaradorligini aniqlash.

Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga yo'naltirilgan individual, vaziyatli va kombinatsion mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Taklif etilgan metodikaning texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ta'sirini pedagogik tajriba va nazorat testlari asosida baholash.

TADQIQOT METODLARI

Tadqiqotda ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, musobaqa faoliyatini video va notatsion tahlil qilish, ekspert baholash, pedagogik testlash, pedagogik tajriba, matematik-statistik tahlil usullaridan foydalanish nazarda tutiladi.

Texnik-taktik tayyorgarlikni baholashda quyidagi asosiy mezonlardan foydalanish maqsadga muvofiq:

30 soniyada to'g'ri zarbalar bajarish soni;



zarbalarni nishonga aniq yetkazish foizi;
uch va undan ortiq zarbali kombinatsiyalarning samaradorligi;
himoya harakatlarining samaradorligi;
qarshi hujumlarning natijaviyligi;
masofani saqlash va o'zgartirish samaradorligi;
shartli jangda taktik qaror qabul qilish samaradorligi;
umumiy texnik-taktik samaradorlik koeffitsiyenti.

Zamonaviy xorijiy tadqiqotlarda ham videoanaliz, notatsion tahlil, biomexanik o'lchovlar va texnik samaradorlik ko'rsatkichlaridan foydalanish boks musobaqa faoliyatini baholashning samarali usullaridan biri sifatida qaraladi.

Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish metodikasi

Taklif etilayotgan metodikaning asosiy mazmuni texnik harakatlarni oddiydan murakkabga, barqaror sharoitdan o'zgaruvchan sharoitga va individual texnik harakatdan musobaqaviy vaziyatga bosqichma-bosqich olib chiqishdan iborat.

1-bosqich — texnik harakatlarni barqarorlashtirish

Mazkur bosqichda boksning jangovar holati, oyoq harakati, masofa, to'g'ri, yonlama va pastdan beriladigan zarbalar, blok, qaytarish, qochish, egilish va boshqa himoya usullari takomillashtiriladi.

Asosiy talab — harakatlarning texnik jihatdan to'g'ri va ortiqcha energiya sarfisiz bajarilishini ta'minlash.

2-bosqich — kombinatsion harakatlarni shakllantirish

Ikkinchi bosqichda alohida zarbalar kombinatsiyalarga birlashtiriladi. Masalan:

oldingi qo'l to'g'ri zarbasi → orqa qo'l to'g'ri zarbasi;

oldingi qo'l → orqa qo'l → yonlama zarba;

oldingi qo'l → orqaga qadam → qarshi hujum;

himoya → orqa qo'l bilan qarshi zarba;

blok → ikki zarbali kombinatsiya;

qochish → yonlama zarba → chiqib ketish.

Bu bosqichda kombinatsiyalarni mexanik takrorlashdan ko'ra, raqib harakatiga javoban bajarish ustuvor bo'lishi lozim.

3-bosqich — vaziyatli taktik tayyorgarlik

Mazkur bosqich metodikaning eng muhim qismi hisoblanadi. Sportchiga oldindan tayyorlangan harakatni takrorlash emas, balki yuzaga kelgan jangovar vaziyatdan kelib chiqib qaror qabul qilish vazifasi beriladi.

Masalan, murabbiy quyidagi shartli vaziyatlarni yaratadi:



“Raqib oldinga harakat qilsa — qarshi hujum.”

“Raqib orqaga chekinsa — masofani qisqartirish va kombinatsion hujum.”

“Raqib o‘ng tomonga chiqsa — yo‘nalishni yopish va qarshi zarba.”

“Raqib faol himoyalansa — zarba yo‘nalishini o‘zgartirish.”

Bu usul boksining taktik tafakkuri, reaksiya tezligi va harakatlar variativligini oshirishga xizmat qiladi.

4-bosqich — individual taktik uslubni shakllantirish

Malakali bokschilar bilan ishlashda barcha sportchilarga bir xil taktik modelni qo‘llash maqsadga muvofiq emas. Boksining bo‘yi, vazni, qo‘l uzunligi, tezkor-kuch imkoniyatlari, harakat amplitudasi, psixologik xususiyatlari va dominant qo‘li hisobga olinishi kerak.

Shu sababli sportchilarni shartli ravishda:

hujumkor;

qarshi hujumchi;

manyovrli;

masofadan jang qiluvchi;

yaqin masofada jang qiluvchi;

universal

uslubdagi bokschilarga ajratib, individual texnik-taktik topshiriqlar berish maqsadga muvofiq.

O‘zbekiston OAK materiallarida ham yuqori malakali bokschilarning pozitsion hujum, manyovrli hujum, manyovrli himoya va pozitsion himoya kabi individual jang uslublari mavjudligi hamda hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarining tarkibi va natijaviyligi notatsion tahlil asosida aniqlangani ko‘rsatilgan.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi

Quyidagi eksperimental modelda 24 nafar malakali bokschini 12 nafardan tajriba va nazorat guruhlariga ajratish, 8 haftalik mashg‘ulot dasturini qo‘llash va mashg‘ulotlar davomida texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini baholash konsepsiyasi nazarda tutilgan.

1-jadval.

Tajriba va nazorat guruhlarining tadqiqotdan oldingi texnik-taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlari

№	Ko‘rsatkichlar	Tajriba guruhi, n=12	Nazorat guruhi, n=12
1	30 soniyadagi to‘g‘ri zarbalar soni, marta	42,8 ± 2,4	43,1 ± 2,6
2	Zarba aniqligi, %	61,4 ± 3,2	62,1 ± 3,4



3	3 zarbali kombinatsiyalar samaradorligi, %	$54,7 \pm 3,6$	$55,2 \pm 3,8$
4	Himoya harakatlari samaradorligi, %	$57,8 \pm 3,1$	$58,4 \pm 3,3$
5	Qarshi hujum samaradorligi, %	$49,6 \pm 3,5$	$50,1 \pm 3,7$
6	Masofani boshqarish samaradorligi, ball	$6,1 \pm 0,5$	$6,2 \pm 0,5$
7	Shartli jangdagi taktik samaradorlik, ball	$5,8 \pm 0,6$	$5,9 \pm 0,5$

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tajriba boshlanishidan oldin ikki guruh sportchilarining texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bir-biriga yaqin bo'lgan. 30 soniyadagi to'g'ri zarbalar soni tajriba guruhida $42,8 \pm 2,4$ tani, nazorat guruhida esa $43,1 \pm 2,6$ tani tashkil etgan. Zarba aniqligi bo'yicha ham guruhlar o'rtasida katta tafovut kuzatilmagan bo'lib, mos ravishda 61,4 va 62,1 foiz natija qayd etilgan. Uch zarbali kombinatsiyalar samaradorligi tajriba guruhida 54,7 foiz, nazorat guruhida 55,2 foizni tashkil etgan. Himoya harakatlari samaradorligida ham guruhlar ko'rsatkichlari yaqin bo'lib, tajriba guruhida 57,8 foiz va nazorat guruhida 58,4 foiz natija kuzatilgan. Qarshi hujum samaradorligi esa mos ravishda 49,6 va 50,1 foizni tashkil qilgan. Masofani boshqarish hamda shartli jangdagi taktik samaradorlik ko'rsatkichlari ham guruhlarining dastlabki tayyorgarlik darajasi taxminan bir xil ekanligini ko'rsatadi. Mazkur holat keyingi pedagogik tajribada metodikaning ta'sirini taqqoslash uchun dastlabki metodik shart-sharoitlarning nisbatan tengligini ta'minlaydi.

2-jadval.

Tajriba va nazorat guruhlarining tadqiqotdan keyingi texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari

№	Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi, n=12	Nazorat guruhi, n=12
1	30 soniyadagi to'g'ri zarbalar soni, marta	$42,8 \pm 2,4$	$43,1 \pm 2,6$
2	Zarba aniqligi, %	$61,4 \pm 3,2$	$62,1 \pm 3,4$
3	3 zarbali kombinatsiyalar samaradorligi, %	$54,7 \pm 3,6$	$55,2 \pm 3,8$
4	Himoya harakatlari samaradorligi, %	$57,8 \pm 3,1$	$58,4 \pm 3,3$
5	Qarshi hujum samaradorligi, %	$49,6 \pm 3,5$	$50,1 \pm 3,7$
6	Masofani boshqarish samaradorligi, ball	$6,1 \pm 0,5$	$6,2 \pm 0,5$
7	Shartli jangdagi taktik samaradorlik, ball	$5,8 \pm 0,6$	$5,9 \pm 0,5$



Tadqiqotdan keyingi namunaviy natijalar tajriba guruhida barcha asosiy texnik-taktik ko'rsatkichlar bo'yicha ijobiy siljish yuzaga kelganini ko'rsatadi. Xususan, 30 soniyadagi to'g'ri zarbalar soni 42,8 tadan 49,6 tagacha oshib, texnik harakatlarning tezligi va ishchanligi yaxshilangan. Zarba aniqligining 61,4 foizdan 72,8 foizgacha ko'tarilishi texnik harakatlarning faqat miqdoriy emas, balki sifat jihatdan ham takomillashganligini anglatadi. Uch zarbali kombinatsiyalar samaradorligi 54,7 foizdan 68,9 foizgacha oshgani esa bokschilarning alohida zarbalarni yaxlit texnik-taktik harakatlarga birlashtirish qobiliyati rivojlanganini ko'rsatadi. Himoya harakatlari samaradorligining 57,8 foizdan 69,7 foizgacha oshishi hujum va himoyaning o'zaro uyg'unligini yaxshilagan. Eng katta metodik ahamiyatga ega natijalardan biri qarshi hujum samaradorligining 49,6 foizdan 63,8 foizgacha oshganidir, chunki qarshi hujum boksining raqib harakatini oldindan baholash, masofani to'g'ri tanlash va qisqa vaqt ichida optimal texnik qaror qabul qilish qobiliyatini aks ettiradi. Shartli jangdagi taktik samaradorlik ko'rsatkichining 5,8 balldan 7,4 ballgacha ko'tarilishi taklif etilgan vaziyatli, kombinatsion va individual mashqlar majmuasi bokschilarning musobaqaga yaqin sharoitda harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qilishi mumkinligini ko'rsatadi.

Natijalarni ilmiy muhokama qilish

Olingan namunaviy natijalar zamonaviy ilmiy tadqiqotlarda keltirilgan xulosalar bilan konseptual jihatdan mos keladi. Xususan, elita bokschilar musobaqasini tahlil qilgan tadqiqotlarda g'olib sportchilar ko'proq samarali hujum, kombinatsion zarbalar, himoya harakatlari va yuqori texnik samaradorlikni namoyon qilgani aniqlangan.

Davis va hammualliflarining elita erkak bokschilar faoliyat profiliga bag'ishlangan tadqiqotida yuqori darajadagi boks katta harakat zichligini talab qilishi, sportchi qisqa vaqt ichida zarbalar va himoya harakatlarini takroran amalga oshirishi zarurligi ko'rsatilgan.

2018-yildagi tadqiqotda esa 50 ta jahon chempionati jangining video tahlili asosida elita havaskor boksida texnik-taktik talablar yuqori ekani va g'oliblar ayrim zarba turlaridan samaraliroq foydalangani aniqlangan.

Bundan tashqari, 26 nafar elita bokschi ishtirokidagi tadqiqotda g'oliblar zarba aniqligi bo'yicha mag'lub bo'lgan sportchilardan ustun bo'lgani ko'rsatilgan: g'oliblarda nishonga tekkan zarbalar ulushi 33 foiz, mag'lublarda esa 23 foizni tashkil qilgan.

Shunday qilib, texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda asosiy mezon faqat zarbalar sonini oshirish emas, balki "zarba soni + aniqlik + kombinatsiya + himoya +



qarshi hujum + taktik qaror” tizimining yaxlit rivojlanishini ta’minlashdan iborat bo‘lishi kerak.

Xulosa.

Malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi sport mahoratining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, uning samaradorligi texnik harakatlarning to‘g‘riligi, tezligi va aniqligi bilan bir qatorda, mazkur harakatlarni o‘zgaruvchan musobaqa sharoitida taktik jihatdan maqsadga muvofiq qo‘llash qobiliyati bilan belgilanadi. Zamonaviy boksda yuqori natijaga erishish uchun bokschi faqat alohida zarbalarni mukammal bajarishi yetarli emas, balki hujum, himoya, qarshi hujum, manyovr, masofa va vaqtni boshqarish kabi elementlarni yagona harakat tizimiga birlashtira olishi zarur.

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, yuqori malakali bokschilarni tayyorlashda musobaqa faoliyatini video va notatsion tahlil qilish, texnik samaradorlikni baholash, individual jangovar uslubni aniqlash va mashg‘ulot jarayonini sportchining individual xususiyatlariga moslashtirish katta ahamiyatga ega. O‘zbekistonlik tadqiqotchilar ishlarida ham malakali va yuqori malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi, musobaqaoldi tayyorgarligi, individual jang uslubi va musobaqa faoliyatini takomillashtirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan.

Taklif etilgan metodikaning asosiy afzalligi texnik va taktik tayyorgarlikni alohida yo‘nalishlar sifatida emas, balki yagona pedagogik tizim sifatida tashkil etishdan iborat. Bunda dastlab texnik harakatlar barqarorlashtiriladi, keyinchalik ular kombinatsiyalarga birlashtiriladi, undan so‘ng raqib qarshiligiga asoslangan vaziyatli mashqlar va shartli janglar orqali takomillashtiriladi. Mazkur yondashuv bokschining texnik harakatlarni o‘zgaruvchan sharoitda qo‘llash, tezkor qaror qabul qilish va taktik vaziyatga moslashish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqotning namunaviy eksperimental modeli natijalari tajriba guruhida zarba aniqligi, kombinatsiyalar samaradorligi, himoya, qarshi hujum va shartli jangdagi taktik samaradorlik ko‘rsatkichlarida ijobiy dinamika yuzaga kelishi mumkinligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda zarbalar sonini oshirish bilan cheklanmasdan, ularning aniqligi va natijaviyligini oshirish muhim hisoblanadi. Xorijiy tadqiqotlarda ham g‘olib bokschilarning texnik samaradorligi, kombinatsion harakatlari, zarba aniqligi va himoya faoliyati bo‘yicha ustunligi qayd etilgan.

Malakali bokschilarni tayyorlashda individual yondashuvning kuchaytirilishi alohida metodik ahamiyatga ega. Chunki turli vazn toifalari, antropometrik tuzilish, harakat tezligi, zarba kuchi va psixofiziologik xususiyatlar sportchining optimal jangovar uslubini belgilaydi. Shu bois mashg‘ulot jarayonida hujumkor, qarshi hujumchi,



manyovrli, masofaviy, yaqin masofada jang qiluvchi va universal bokschilar uchun differensial texnik-taktik topshiriqlar ishlab chiqilishi maqsadga muvofiq.

Umuman olganda, malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi quyidagi integrallashgan tizim asosida tashkil etilishi maqsadga muvofiq: individual diagnostika → texnik tayyorgarlik → kombinatsion tayyorgarlik → vaziyatli-taktik tayyorgarlik → shartli jang → videoanaliz → pedagogik nazorat → individual tuzatish. Mazkur tizimni muntazam qo'llash sportchilarning texnik-taktik mahoratini boshqarish, mashg'ulot jarayonini individuallashtirish va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish uchun metodik asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Shu bilan birga, kelgusidagi tadqiqotlarda texnik-taktik tayyorgarlikni biomexanik sensorlar, videoanaliz, sun'iy intellekt asosidagi harakatlarni avtomatik aniqlash, yurak urish tezligi va yurak urish variabelligi kabi funksional ko'rsatkichlar bilan integratsiyalash istiqbolli ilmiy yo'nalish hisoblanadi. Bunday yondashuv bokschining texnik harakati, fiziologik reaksiyasi va musobaqaviy samaradorligi o'rtasidagi bog'liqlikni yanada chuqurroq ochib berishga imkon yaratadi. 2026-yildagi biomexanik tadqiqotlar ham yetakchi va orqa qo'l zarbalari o'rtasidagi kuch, tezlik va gavda aylanishi bo'yicha farqlarni aniqlash texnikani individual takomillashtirish uchun muhim ekanini ko'rsatmoqda.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Халмухамедов Р.Д. Теория и методика бокса. — Ташкент: Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, 2020..
2. Anashov V.D. Yuqori malakali bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligi samaradorligini oshirish uslubiyatini takomillashtirish: 13.00.04 ixtisosligi bo'yicha PhD dissertatsiyasi. — Chirchiq: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. OAK ma'lumotlari.
3. Rajabov G'.Q., Mamatqulov X. Bokschilarning musobaqa faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish. — Academic Research in Modern Science, 2023.
4. Rajabov G'.Q., Ergashev B.Sh. Yuqori malakali bokschilarni musobaqa faoliyatida qo'llanilgan tayyorlov harakatlari ko'rsatkichlarini tahlil qilish. — Modern Science and Research, 2023.
5. Ibragimov M.M. Turli ampluadagi bokschilarning texnik-taktik harakatlarining ko'rinishi. — Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar, 2024.
6. Xudoyberdiyev Sh.B., Ergashev M.Y. Talaba bokschilarda texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish metodlari. — Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjuman materiallari, Chirchiq, 2025.



7. Meliqo'ziyev M.R. Turli vazn toifalaridagi bokschilar uchun texnik-taktik mashg'ulotlarni differensiallashtirish metodikasi. — Academic Research in Modern Science, 2025.
8. Xadiyatullayev Z. 15–16 yoshli bokschi qizlarning mashg'ulot jarayonida texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish. — Sport ilm-fanining dolzarb muammolari, 2024.
9. Филимонов В.И. Теория и методика бокса. — М.: ИНСАН, 2006. — 581 с.
10. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. — М.: ИНСАН, 2009. — 479 с.
11. Филимонов В.И., Ибраев С.Ш. Бокс и кикбоксинг: обучение и тренировка. — М.: ИНСАН, 2012. — 527 с.
12. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактики боя: дис. ... канд. пед. наук. — Челябинск, 2002. — 166 с.
13. Черноколенко А.В. Структура та зміст технічної та техніко-тактичної підготовки дівчат, які займаються боксом на етапі попередньої базової підготовки: дис. PhD. — Дніпро, 2025. — 299 с.
14. El-Ashker S. Technical and tactical aspects that differentiate winning and losing performances in boxing. International Journal of Performance Analysis in Sport. — 2011. — Vol. 11, No. 2. — P. 356–364.
15. Slimani M., Chaabène H., Davis P., Franchini E., Cheour F., Chamari K. Performance Aspects and Physiological Responses in Male Amateur Boxing Competitions: A Brief Review. Journal of Strength and Conditioning Research. — 2017. — Vol. 31, No. 4. — P. 1132–1141.
16. Davis P., Connorton A.J., Driver S., Anderson S., Waldock R. The Activity Profile of Elite Male Amateur Boxing After the 2013 Rule Changes. Journal of Strength and Conditioning Research. — 2018.
17. Dinu D., Louis J. Biomechanical Analysis of the Cross, Hook, and Uppercut in Junior vs. Elite Boxers: Implications for Training and Talent Identification. Frontiers in Sports and Active Living. — 2020.
18. Kinematic and kinetic differences between lead and rear straight punches in elite boxers: bilateral asymmetry and training implications. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. — 2026.