

Boks bilan shugʻullanuvchi qizlarda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish**Majidov Ruslan Rustam oʻgʻli**

Fargʻona davlat universiteti oʻqituvchisi

Olimjonova Farangiz Ravshanbek qizi

Fargʻona davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada boks bilan shugʻullanuvchi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish masalalari ilmiy-uslubiy nuqtai nazardan yoritiladi. Tadqiqot jarayonida zarba berish texnikasi, himoya va qarshi hujum harakatlari, ringda harakatlanish hamda jang taktikasi elementlarini rivojlantirish yoʻllari oʻrganildi. Qizlar organizmining fiziologik va psixologik xususiyatlarini inobatga olgan holda mashgʻulot jarayonini rejalashtirish va baholash mezonlari ishlab chiqildi.

Kalit soʻzlar: ayollar boksi, texnik-taktik tayyorgarlik, mashgʻulot rejasi, eksperimental tadqiqot, jang taktikasi.

Совершенствование технико-тактических действий**у девушек занимающихся боксом****Мажидов Руслан Рустамович**

Преподаватель Ферганского государственного университета

Олимжонова Фарангиз Равшанбековна

Студентка Ферганского государственного университета

Аннотация: В данной статье с научно-методической точки зрения рассматриваются вопросы совершенствования технико-тактической подготовленности девушек, занимающихся боксом. В ходе исследования были изучены пути развития техники нанесения ударов, защитных и контратакующих действий, передвижения на ринге, а также элементов ведения боя. С учётом физиологических и психологических особенностей организма девушек разработаны подходы к планированию тренировочного процесса и критерии оценки подготовленности.

Ключевые слова: женский бокс, технико-тактическая подготовка, тренировочный план, экспериментальное исследование, тактика ведения боя.

Improving Technical and Tactical Performance in Female Boxers

Majidov Ruslan Rustam ugli

Lecturer, Fergana State University, Fergana, Uzbekistan

Olimjonova Farangiz Ravshanbek qizi

Student, Fergana State University, Fergana, Uzbekistan

Abstract: This article addresses the problem of improving the technical and tactical performance of female boxers from a scientific and methodological perspective. The study analyzes effective approaches to developing punching techniques, defensive and counterattacking actions, ring movement, and bout tactics. Special attention is given to the physiological and psychological characteristics of female athletes, which are essential for optimizing the training process. Based on the findings, structured training planning methods and evaluation criteria for technical and tactical preparedness were developed and justified.

Keywords: women's boxing; technical and tactical performance; training program; experimental study; bout tactics

Kirish. Hozirgi kunda ayollar boksining rivojlanishi sport tayyorgarligi tizimida yangi yondashuvlarni talab etmoqda. Ayniqsa, qizlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlarda texnik-taktik harakatlarni samarali shakllantirish sport natijalarini oshirishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jang davomida vaziyatni anglash, raqib harakatlariga moslashish va optimal qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Maqsad: boks bilan shug'ullanuvchi qizlarda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot tizimining samaradorligini aniqlash.

Vazifalar:

- texnik-taktik tayyorgarlikning nazariy asoslarini tahlil qilish;
- qizlar uchun moslashgan mashg'ulot rejasini ishlab chiqish;
- eksperimental mashg'ulotlar orqali texnik-taktik ko'rsatkichlarning o'zgarishini aniqlash;
- olingan natijalar asosida amaliy tavsiyalar berish.

Tadqiqot metodlari va tashkil etilishi. Tadqiqot jarayonida pedagogik kuzatuv, nazorat sinovlari, mashg'ulot janglarini tahlil qilish hamda statistik usullardan foydalanildi. Tadqiqotda 14–16 yoshdagi boks bilan muntazam shug'ullanuvchi qizlar ishtirok etdi. Ular nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi.

Texnik-taktik tayyorgarlik mazmuni

Zarba va himoya texnikasi. Mashg'ulotlarda zarbalarning aniqligi, tezligi va ketma-ketligini rivojlantirishga e'tibor qaratildi. Himoya harakatlari (bloklash, chekinish, egilish) hujum bilan uyg'un holda bajarildi.

Ringda harakatlanish va masofa nazorati. Sportchilarning ring bo'ylab erkin harakatlanishi, masofani saqlash va qulay pozitsiyani egallash ko'nikmalari maxsus mashqlar yordamida shakllantirildi.

1-jadval. Texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari (eksperimentdan oldin va keyin)

Ko'rsatkichlar	Tajriba guruhi (oldin)	Tajriba guruhi (keyin)	Nazorat guruhi (oldin)	Nazorat guruhi (keyin)
Aniq zarbalar soni	18,4 ±1,2	25,6 ±1,4	18,7 ±1,3	21,1 ±1,5
Himoya samaradorligi (%)	46	63	47	52
Kombinat siyalar soni	6,2	9,8	6,4	7,3

Mashg'ulot rejasi namunasi (haftalik)

2-jadval. Texnik-taktik mashg'ulotlar rejasi

Kun	Mashg'ulot mazmuni	Davomiyligi
Dushanba	Zarba texnikasi va harakatlanish	90 daqiqa
Seshanba	Himoya va qarshi hujum mashqlari	90 daqiqa
Chorshanba	Kombinatsiyalar va sparring	90 daqiqa
Juma	Taktik vazifalar va jang tahlili	90 daqiqa

Eksperimental tadqiqot natijalari. Tajriba guruhi sportchilarida eksperiment yakunida texnik-taktik ko'rsatkichlarning sezilarli darajada yaxshilangani kuzatildi.

Ayniqsa, aniq zarbalar soni va himoya samaradorligi oshgani aniqlandi. Nazorat guruhida esa ijobiy o‘lish bo‘lsa-da, u tajriba guruhiga nisbatan past bo‘ldi.

Xulosa. O‘tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, maxsus ishlab chiqilgan texnik-taktik mashg‘ulot tizimi boks bilan shug‘ullanuvchi qizlarning sport mahoratini oshirishda samarali hisoblanadi. Mashg‘ulot jarayonida texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning uyg‘unligi yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

Amaliy tavsiyalar

- mashg‘ulotlarda texnik-taktik mashqlarga ustuvor ahamiyat berish;
- sparringlarni yosh va tayyorgarlik darajasiga mos tashkil etish;
- qizlarning individual xususiyatlarini hisobga olish.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Abdullayev A.A. *Boksda jang olib borish taktikasi*. – Toshkent, 2012.
2. Boks nazariyasi va metodikasi bo‘yicha o‘quv adabiyotlar.
3. Ayollar sporti bo‘yicha ilmiy-uslubiy manbalar.
4. Majidov, R. (2024). Boksning fiziologik va psixologik samaradorligini aniqlash asoslari. *Research and implementation*, 2(6), 39-42.
5. Nabiyeu, A., & Majidov, R. M. R. (2024). Malakali bokschilarning harakat faoliyatiga o‘rgatish usullari. *Research and implementation*, 2(6), 35-38.
6. Majidov, R. (2023). Sportchilarni musobaqaga oldi tayyorgarlik jarayonlarida psixologik tayyorlashning ahamiyati. *Science and pedagogy in the modern world: problems and solutions*, 1(6).