

MALAKALI BOKSCHILARNI TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANGAN HOLDA TAKOMILLASHTIRISH

Erkinboyev Fazliddin Ixtiyor o'g'li

Toshkent oriental universitetining sport faoliyati va
faoliyat turlarining 1 bosqich magistranti

Xudayberdiyev Nodirbek Abdullayevich

O'zbekiston respublikasi Oriental universiteti Jismoniy madaniyat kafedrası professori

Annotatsiya: Ushbu maqola malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish masalalariga bag'ishlangan. Maqolada boks sportining nazariy asoslari, texnik va taktik ko'nikmalarni rivojlantirishning an'anaviy va zamonaviy usullari tahlil qilinadi. Sun'iy intellekt, cheklovlar asosidagi o'rganish va ekologik dinamika kabi texnologiyalarning boks mashg'ulotlarida qo'llanilishi ko'rib chiqiladi. Eksperimental tadqiqotlar va real misollar asosida ushbu texnologiyalarning samaradorligi isbotlanadi. Natijada, pedagogik texnologiyalar yordamida bokschilarning jangovar qobiliyatlarini oshirish bo'yicha tavsiyalar beriladi. Maqola murabbiylar va sport mutaxassisleri uchun foydali bo'lishi mumkin.

Kalit so'zlar: Boks, texnik-taktik tayyorgarlik, pedagogik texnologiyalar, sun'iy intellekt, cheklovlar asosidagi o'rganish, ekologik dinamika, mashg'ulot usullari, malakali sportchilar.

Kirish

Boks – bu nafaqat jismoniy kuch va chidamlilikni talab qiladigan, balki yuqori darajadagi texnik va taktik ko'nikmalarni ham zaruriyatga aylantiradigan sport turi.

Malakali bokschilar uchun texnik-taktik tayyorgarlik jang maydonidagi muvaffaqiyatning asosiy kalitidir. An'anaviy mashg'ulot usullari, masalan, soyabon boks yoki mitt ishlash, yaxshi natijalar bersa-da, zamonaviy davrda sport fanining rivojlanishi bilan yangi pedagogik texnologiyalar paydo bo'ldi. Bu texnologiyalar sportchilarning o'rganish jarayonini tezlashtiradi, xavfsizligini oshiradi va individual yondashuvni ta'minlaydi. Maqolada biz malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlarini ko'rib chiqamiz. Tadqiqot maqsadi – ushbu texnologiyalarning boksda qo'llanilishini tahlil qilish va ularning samaradorligini real ma'lumotlar asosida isbotlash.

Tadqiqot ob'ekti – malakali bokschilar (professional va yarim professional darajadagi sportchilar), sub'ekti esa pedagogik texnologiyalarning texnik-taktik ko'nikmalarga ta'siri. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar, xususan, sun'iy intellekt (AI) asosidagi tahlillar, cheklovlar asosidagi o'rganish (constraints-based approach) va ekologik dinamika (ecological dynamics) kabi yondashuvlar, sport mashg'ulotlarini yangi bosqichga olib chiqmoqda. Masalan, AI texnologiyalari bokschilarning texnik harakatlarini real vaqt rejimida tahlil qilib, xatolarni aniqlaydi va taktik qarorlarni optimallashtiradi. Shu bilan birga, cheklovlar asosidagi usul sportchilarga muayyan cheklovlar orqali ijodiy yechimlar topishga yordam beradi, bu esa taktik moslashuvchanlikni oshiradi. Maqola strukturasi nazariy asoslar, zamonaviy texnologiyalarning tavsifi, ularni boksda qo'llash misollari, eksperimental natijalar va xulosalar keltirilgan. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlar va real sport amaliyotiga asoslanilgan. Texnik tayyorgarlik bokschilarning asosiy harakatlari – zarba berish, himoya qilish, harakatlanish va masofani boshqarishni o'z ichiga oladi. Taktik tayyorgarlik esa raqibning zaif tomonlarini aniqlash, jang strategiyasini qurish va vaziyatga moslashishdan iborat. Ilmiy tadqiqotlarda texnik va taktik ko'nikmalar bir-biriga bog'liq ekanligi ta'kidlanadi: texnikani mukammal bilmasdan taktikani qo'llash mumkin emas.

An'anaviy usullarda texnik-taktik tayyorgarlik soyabon boks, mitt ishlash va sparring orqali amalga oshiriladi. Masalan, mitt ishlash sportchiga zarba aniqligini va

tezligini oshirishga yordam beradi, sparring esa real jang sharoitida taktikani sinab ko'rish imkonini beradi. Biroq, bu usullar sub'ektiv bahoga asoslangan bo'lib, murabbiy tajribasiga bog'liq. Zamonaviy pedagogika esa ob'ektiv ma'lumotlarga asoslangan yondashuvlarni taklif etadi. Boksda texnik-taktik tayyorgarlikning rivojlanishi sport fanining evolyutsiyasi bilan bog'liq. Masalan, 20-asr oxirida nonlinear dinamika konsepsiyasi paydo bo'ldi, u bokschilarning zarba berish qarorini masofa va samaradorlik asosida tahlil qiladi. Bu nazariya zamonaviy texnologiyalarning asosini tashkil etadi. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar sport mashg'ulotlarini shaxsiy va samarali qilishga qaratilgan. AI texnologiyalari bokschilarning harakatlarini video tahlil orqali baholaydi. Masalan, texnik va taktik harakatlarni tahlil qilish uchun maxsus dasturlar ishlatiladi, bu esa xatolarni tezda aniqlashga yordam beradi. AI yordamida mashg'ulot jarayoni optimallashtiriladi, sportchining individual ko'rsatkichlari hisobga olinadi.

Cheklovlar asosidagi o'rganish usuli sportchilarga muayyan cheklovlar (masalan, cheklangan maydon yoki maxsus qoidalarda mashq qilish) orqali ijodiy yechimlar topishga o'rgatadi. Boksda bu raqibning uslubiga moslashishni oshiradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bu yondashuv texnik ko'nikmalarni tezroq rivojlantiradi. Ekologik dinamika nazariyasi sportchini atrof-muhit bilan bog'lab, dinamik vaziyatlarda qaror qabul qilishni o'rgatadi. MMA va boksda qo'llanilishi sportchilarning taktik moslashuvchanligini oshiradi. Sensorlar va virtual realite qurilmalari mashg'ulotlarda ishlatiladi. Masalan, zarba kuchini o'lchaydigan qurilmalar texnikani nazorat qiladi. Ko'p funktsiyali qurilmalar ham xattoki sport sohasida ham o'z foydasini bermoqda. Bundan tashqari, bu texnologiyalar pedagogikada yangi davrni ochmoqda, chunki ular mashg'ulotni individual va ob'ektiv qiladi. Boksda zamonaviy texnologiyalarni qo'llash real natijalar beradi. Masalan, AI tahlili yordamida bokschilarning texnik harakatlari tahlil qilinadi: zarba tezligi, masofa va samaradorlik baholanadi. Bir tadqiqotda AI orqali mashg'ulot qilgan bokschilarning texnik ko'rsatkichlari 20-30% ga oshgani kuzatilgan. Cheklovlar asosidagi usul boksda sparringda qo'llaniladi: masalan, faqat chap qo'l bilan zarba berish cheklovi sportchini yangi taktikaga o'rgatadi. Bu usul yosh bokschilar uchun ayniqsa samarali, chunki u ijodkorlikni

rivojlantiradi. Ekologik dinamika boksda raqibning harakatlariga moslashishni o'rgatadi. Masalan, dinamik drillarda sportchi vaziyatga qarab qaror qabul qiladi. Shuningdek, harakatli o'yinlar va qo'rg'oshin mashqlar texnikani takomillashtiradi. Bir eksperimentda qo'rg'oshin mashqlar yordamida bokschilarning jismoniy tayyorgarligi 15% ga yaxshilangan.

AIBA ko'rsatmalariga ko'ra, murabbiylar pedagogik usullarni standartlashtirishi kerak. Bu boksda xalqaro darajada qo'llaniladi. Bir qancha ilmiy tadqiqotlar zamonaviy texnologiyalarning samaradorligini tasdiqlaydi. Masalan, yosh bokschilarning tezlik-kuch ko'nikmalarini rivojlantirishda AI va cheklovlar usuli qo'llanilgan tadqiqotda natijalar ijobiy bo'lgan. O'smir bokschilar uchun aylanma mashq rejimi ishlab chiqilgan, bu funksional holatni yaxshilagan. Natijada, texnik-taktik ko'rsatkichlar 25% ga oshgan. Boshqa tadqiqotda, boxingda pedagogik yondashuvlar orqali yoshlar tarbiyasi masalasi ko'rib chiqilgan, bu esa nafaqat texnikani, balki psixologik tayyorgarlikni ham oshiradi. Muhokamada shuni aytish mumkinki, zamonaviy texnologiyalar an'anaviy usullarni to'ldiradi, lekin ularni almashtirmaydi. Murabbiy roli hali ham markaziy.

Xulosa

Malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalar muhim rol o'ynaydi. AI, cheklovlar asosidagi o'rganish va ekologik dinamika kabi usullar mashg'ulot samaradorligini oshiradi, sportchilarning individual ko'nikmalarini rivojlantiradi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bu texnologiyalarni qo'llash orqali bokschilarning jangovar qobiliyatlari sezilarli darajada yaxshilanadi.

Murabbiylarga tavsiya: mashg'ulotlarni individual qilish, texnologiyalarni bosqichma-bosqich joriy etish va natijalarni doimiy tahlil qilish. Kelajakda bu sohada ko'proq tadqiqotlar o'tkazish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar:

METHODOLOGY FOR IMPROVING THE TECHNICAL TRAINING OF ... –

<https://scholarexpress.net/index.php/wbml/article/download/3640/3096/6604>

Using Artificial Intelligence Technologies to Analyze Technical and ... –

<https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/download/1389/1260>

Multidisciplinary and Multidimensional Journal 22 –

<http://multidiciplinaryjournal.com/index.php/mm/article/view/660/588>

Boxing Training Technology Based on the Level of Physical ... –

<https://ejournal.bumipublikasinusantara.id/index.php/ajopess/article/download/186/179>

Original Article Technical–tactical training methods applied in the ... –

<https://efsupit.ro/images/stories/august2023/Art%2520259.pdf>

Improving the skills of boxers through the use of lead-in exercises –

https://www.researchgate.net/publication/376772105_Improving_the_skills_of_boxers_through_the_use_of_lead-in_exercises

WAYS TO INCREASE THE EFFICIENCY OF TECHNICAL AND ... –

<https://webofjournals.com/index.php/1/article/download/5628/5649/11083>