

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

РАЖАБОВ ҒУЛОМЖОН ҚУРБОНБОЕВИЧ

**МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ИНДИВИДУАЛ
ХУСУСИЯТЛАРИНИ ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА МУСОБАҚА
ФАОЛИЯТИ НАТИЖАДОРЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ**

**13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2019

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Ражабов Гуломжон Курбонбоевич

Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга
олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини

шакллантириш.....5

Ражабов Гуломжон Курбонбоевич

Формирование результативности соревновательной деятельности
квалифицированных боксёров с учётом их индивидуальных

особенностей.....27

Rajabov Gulomjon Kurbonboevich

Formation of efficiency of competitive activity of qualified boxers

with account of their individual features.....51

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ

List of published works.....55

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

РАЖАБОВ ҒУЛОМЖОН ҚУРБОНБОЕВИЧ

**МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ИНДИВИДУАЛ
ХУСУСИЯТЛАРИНИ ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА МУСОБАҚА
ҲАОЛИЯТИ НАТИЖАДОРЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ**

**13.00.04 – Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти
назарияси ва методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАҒА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчик – 2019

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2018.1.Phd/Ped457 рақами билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетидан бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасида (www.uzdjtsu.uz) ва “ZiyoNet” Ахборот-таълим порталига (www.ziynet.uz) жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:	Абдурасулова Гулбахор Бурхановна педагогика фанлари номзоди, доцент
Расмий оппонентлар:	Махмудов Тўра тиббиёт фанлари доктори, профессор Кипчаков Баходир Бахриддинович педагогика фанлари номзоди, доцент
Етакчи ташкилот:	Тошкент давлат педагогика университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.27.06.2017.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2019 йил “_____” “_____” соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтади. (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй. Тел.: (0-37-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail:uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети маъмурий биноси, 2 - қават, анжуманлар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот – ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақам билан рўйхатга олинган). (Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19- уй).

Диссертация автореферати 2019 йил “_____” _____ куни тарқатилган.
(2019 йил “_____” _____ да _____ рақамли реестр баённомаси).

Р.Д.Халмухамедов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш раиси, п.ф.д., профессор

М.Х.Миржамолов

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш илмий котиби, педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD)

Б.Б.Мусаев

Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси ўринбосари, п.ф.н., доцент

Кириш (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Дунё амалиёти шуни кўрсатадики, мусобақа курашида экстремаллик ортган вазиятларда фаолият ишончилиги юқори даражада бўлган спортчиларгина устунликка эга бўладилар. Чалғитувчи омилларга қаршилик кўрсата олиш (чалғитувчи омилларга бардошлилик) қобилияти экстремалликнинг бир қисмидир. Спорт фанида профессионал спортчиларнинг чалғитувчи омилларга бардошлилигини ўрганишга бағишланган кўп сонли тадқиқотлар мавжуд. Ҳозирги вақтда ушбу йўналишда илмий фаоллик кузатилмоқда. Замонавий спортда муваффақиятга эришиш ва эгалланган ўринларни сақлаб қолишнинг зарур шартларидан бири спортчиларни экстремал вазиятларда мусобақа фаолиятига тайёрлашни оптималлаштиришнинг янги инновацион технологияларини ишлаб чиқиш ва жорий этиш ҳисобланади.

Жаҳонда боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижадорлиги ҳамда ишончилигини ошириш муаммоси ҳозирга қадар кенг ривож топган бўлишига қарамай, унинг долзарблиги нафақат камаймаган, балки янгидан ошиб бормоқда. Янги чалғитувчи омиллар пайдо бўлмоқдаки, уларни инобатга олмай туриб, спортчиларнинг экстремал вазиятларда муваффақиятли иштирок этиши мумкин эмас. Бу мусобақанинг экстремал шароитларида спортчиларнинг психологик бардошлилигини шакллантиришнинг мавжуд амалиёти замонавий талабларга етарлича мос ҳолда ҳали самарали баҳоланиши мумкин эмас. Юқорида келтирилган далиллар малакали боксчилар шахси ва темпераментининг эмоционал–иродавий хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг мусобақа фаолияти самарадорлигини ошириш муаммосини ҳал этишнинг янги йўллари излаб топиш долзарб эканлигини тасдиқлайди.

Бугунги кунда республикамызда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш ва оммавийлаштиришга катта эътибор қаратилмоқда. “Ўзбекистон шарафини жаҳон спорт майдонларида муносиб ҳимоя қилишга қодир бўлган юқори малакали спортчиларни тайёрлаш бўйича самарали тизимни яратиш спортчиларнинг халқаро мусобақаларда юқори натижаларга эришишида муҳим аҳамиятга эгадир”¹. Спорт назарияси ва спорт психологияси соҳасидаги ватанимиз ҳамда хорижий мутахассисларнинг ишларида спорт фаолиятидаги ишончилик омилига ҳамда спортчиларни мусобақаларга тайёрлашга катта эътибор қаратилмоқда. Аксарият адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва умумлаштириш шуни кўрсатадики, яккакурашчилар, жумладан, боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижадорлиги ва ишончилигини ошириш муаммосига ягона қараш йўқ. Бу шу билан тасдиқланадики, спортчининг чалғитувчи омилларга бардошлилиги масалалари кўтарилган кўпчилик ишларда бундай бардошлилик тўғрисида спортчи психомоторикасининг хусусияти (ёки алоҳида хоссаси) сифатида

¹ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2015 йил 23 ноябрдаги “Олий маҳорат спорт мактабларини ташкил этиш тўғрисида”ги ПҚ-2438-сонли Қарори <http://lex.uz>

фикр билдирилган. Ҳозирги пайтда фаолиятни эмоционал–иродавий бошқариш механизмлари, уларга шахсга хос хусусиятлар ҳамда асаб тизимининг асосий хоссаларининг қўшилганлиги ўрганилмаган, шахснинг индивидуал–психологик хусусиятларини эътиборга олган ҳолда жанг олиб бориш шароитларини амалга оширишда яқкакураш тактик элементларининг оптимал уйғунлиги аниқлаб берилмаган.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-3031 сон Қарори, 2017 йил 7 февралдаги “Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги ПФ-4947-сон Фармони, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сон Фармони, 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида (Япония) ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сон Қарори ҳамда шу соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги. Тадқиқот республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий–ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётни шакллантириш” билан боғлиқ устувор йўналишлари доирасида амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ҳозирда дунёда мусобақадаги экстремал шароитларда спортчининг психологик бардошлилигини ўрганиш бўйича жуда кўп тадқиқотлар олиб борилишига қарамай, муаммонинг барча жиҳатлари охиригача ўрганилмаган (Я.Стреляу, Е.П.Ильин, Л.В.Маришчук, 2001; Ю.В. Якових, 2008 ва бошқ.)².

Асаб тизимининг асосий хоссалари ва шахсга хос хусусиятларнинг спорт фаолияти самарадорлигига таъсирини таҳлил қилишга доир кўп сонли тадқиқотлар мавжуд (Г.В. Ванаев, И.С.Колесник, Б.П.Супов, Э.Р.Хусаинов)³, натижага эришишда спортчининг индивидуал ҳиссасини баҳолаш муаммоси

² Стреляу Ян. Роль темперамента в психическом развитии. -М, Прогресс, 1982, 231с.; Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: учебное пособие–Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 512 с.; Маришчук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. -СПб.: Издатдом «Сентябрь», 2001; Якових, Ю.В. Формирование помехоустойчивости у юных баскетболистов на этапе начальной спортивной специализации, автореф дисс.канд пед наук -Тобольск, 2008. -24с.

³ Ванаев Г.В. О психологических факторах надежности в спортивной деятельности боксеров / «Психолого-педагогические проблемы высшего спортивного мастерства» (Материалы Всесоюзной конференции). - Минск, 1980. С.77-78.; Колесник, И.С. Личность боксера: моногр. - М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2007. - 202 с.; Супов Б.П. Очерки о боксерах, их спортивной деятельности и ее психолого-педагогическом контроле — М.: МИИТ, 2005. 324 с.; Хусаинов Э.Р. Сопряженная тактико-психологическая подготовка высококвалифицированных боксеров: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / Хусаинов Эдуард Ришатович; ВНИИФК. М., 2007. - 24 с.

етарлича ўрганиб чиқилмаган (А.В.Дорин, 2009; Е.В. Калмыков, 1996)⁴.

Бироқ махсус ва услубий адабиётларда мусобақа фаолияти муваффақиятини таъминловчи турли масалаларнинг етарлича кенг ёритилганлигига қарамай, вазиятларнинг экстремаллик даражаси ҳар хил бўлган шароитларда боксчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятларини тадқиқ қилишга бағишланган ишларнинг етишмовчилиги кузатилмоқда.

Шундай қилиб, тадқиқот мавзусининг долзарблиги мусобақалар шароитларида боксчилар фаолиятини бошқариш самарадорлигини оширишга йўналтирилган янги инновацион технологияларни малакали боксчилар тайёрлаш жараёнига амалий жорий этиш зарурати ва мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифлари ва спортчи шахсиятини эътиборга олган ҳолда техник–тактик такомиллаштиришни индивидуаллаштириш бўйича илмий асосланган ишланмаларнинг йўқлиги ўртасидаги зиддият билан белгиланади.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация иши Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган ИТИ режасидаги “Ўзбекистон терма жамоаларида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш” мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти барқарорлиги ва натижадорлигини шакллантириш юзасидан таклиф ва тавсияларни ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

боксчиларнинг мусобақа фаолияти муваффақияти ва натижадорлигига салбий таъсир кўрсатувчи чалғитувчи омилларнинг (ташқи ва ички) типик турлари таркибини тадқиқ қилиш ҳамда тизимлаштириш;

экстремаллик даражасига кўра турли хил мусобақа вазиятларида юқори малакали боксчилар техник-тактик ҳаракатларининг (ҳужумлар, химояланишлар, қарши ҳужумлар, уларни тайёрлаш ва қўллашнинг тактик таркибларининг) сон ва сифат параметрларини аниқлаш;

спорт фаолиятининг муваффақиятли бўлишига ёрдам берувчи малакали боксчилар шахсиятининг индивидуал-психологик (характер, иродавий фазилатлар, ҳиссий туйғулар ва мотивация) хусусиятларини ўрганиш;

мусобақа фаолиятининг индивидуал тавсифлари ва спортчи шахсиятини ҳисобга олган ҳолда малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижадорлиги ҳамда ишончлилигини оширувчи инновацион услубиятни ишлаб чиқиш ва асослаш.

Тадқиқотнинг объекти малакали боксчиларнинг турли экстремал вазиятлардаги мусобақа фаолияти ҳисобланади.

⁴ Дорин, А. В. Повышение эмоциональной устойчивости юных боксеров в спортивной деятельности: автореф. дисс. канд. пед. наук . –М. Челябинск, 2009. -26с.; Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: Автореф.дисс. ... доктора пед. наук . – М.: РГАФК,1996. -26 с. Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: Автореф.дисс. ... доктора пед. наук . – М.: РГАФК,1996. -26 с.

Тадқиқотнинг предметини боксчиларнинг мусобақа фаолиятига таъсир қилувчи чалғитувчи омилларнинг типик турлари ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари. Илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш, видеотаҳлил, сўровнома, анкета сўрови, назарий таҳлил, мотивацион-натижадор услубиятлар, шахсни ҳар томонлама ўрганиш услублари, лаборатория тажрибаси услуби, корреляция таҳлили, ҳар хил ўртача катталиклар ишончилигини аниқлашнинг статистик услублари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги куйидагилардан иборат:

боксчиларнинг мусобақа фаолияти муваффақияти ва натижадорлигига салбий таъсир кўрсатувчи чалғитувчи омилларнинг (ташқи ва ички) типик турлари аниқланган;

экстремаллик даражасига кўра турли мусобақа вазиятларида юқори малакали боксчиларнинг техник-тактик ҳаракатларининг сон ва сифат параметрлари, жумладан ҳаракатлар ҳажмлари ва натижадорлиги, уларни тайёрлаш ҳамда қўллашнинг тактик таркиблари аниқланган;

турли хил даражадаги экстремал вазиятларда малакали боксчилар спорт фаолиятининг муваффақиятли бўлишига ёрдам берувчи шахсга хос (характер, иродавий фазилатлар, ҳиссий туйғулар ва мотивация) индивидуал-психологик хусусиятлари аниқланган;

мусобақа фаолияти ва спортчилар шахсиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижадорлиги ҳамда ишончилигини оширувчи услубият назарий жиҳатдан ва тажрибада асослаб берилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари.

Мусобақа фаолияти ва спортчилар шахсиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижадорлиги ҳамда ишончилигини оширувчи услубият ишлаб чиқилган.

Спортчилар шахсияти ва фаолиятининг тактик услуби модел тавсифларининг миқдорий параметрлари аниқланган, улар юқори натижага эришишга бўлган тайёрликнинг психодиагностика мезони сифатида мусобақаларга психологик тайёргарлик кўриш давомида қўлланилган.

Беллашувларда экстремал вазиятлар пайдо бўлганда чалғитувчи омилларга бардошлиликни ошириш ҳамда ўз-ўзини бошқариш қобилиятини ривожлантириш вазифаси ҳал этилган.

Чалғитувчи омиллар мавжуд бўлган вазиятларда малакали боксчилар жанговар ҳаракатлари турларининг (хужумлар, ҳимояланишлар ва қарши хужумлар) натижадорлиги ошган, амалга ошмаган хужум ҳаракатлари ҳажми камайган.

Машғулот жараёнида ва мусобақаларда боксчилар фаолиятини бошқариш бўйича педагогик тавсиялар ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончилиги унинг долзарб назарий ва методологик ҳолатларга таянилганлиги, тадқиқот предмети ва вазифаларига мос илмий асосланган замонавий тадқиқот услублари ва услубиятларидан комплекс фойдаланилганлик, материалнинг назарий таҳлили ва педагогик

тажрибада олинган натижалар таҳлилининг уйғунлиги, қўлланилаётган тадқиқот услубиятларининг ишончлилиги, тажриба-синов ишлари натижаларининг сифат ва сон жиҳатдан таҳлил қилинганлиги; олинган натижаларнинг ахборот-компьютер технологиялари асосида статистик ишлаб чиқилганлиги, тадқиқот натижаларининг қайта ишланиши ва олинган маълумотларнинг репрезентативлиги билан таъминланган.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти қуйидагилардан иборат.

Тадқиқот натижаларининг илмий аҳамияти: ўтказилган илмий тадқиқотлар натижалари бокс назарияси ва услубиятини малакали яккакурашчиларнинг машғулот жараёни сифатини ошириш, чалғитувчи омилларга бардошлиликни такомиллаштириш ва мусобақа фаолияти натижадорлигини ошириш муаммоларига тааллуқли янги ҳолатлар билан кенгайтиради ва тўлдиради.

Тадқиқот натижаларининг амалий аҳамияти: малакали боксчилар мусобақа фаолияти натижадорлиги ва ишончлилигини оширувчи ишлаб чиқилган услубият самарадорлиги тажрибада асосланган. Ишнинг амалий натижалари спортчилар тайёрлашда, шунингдек, бокс мутахассисларини касбий тайёрлаш жараёнида, бокс тренерларининг малакасини ошириш курсларида қўлланилиши мумкин. Тадқиқот материалларидан ўқув ва ўқув-услубий қўлланмаларни ёзишда фойдаланилган.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шакллантириш бўйича олинган илмий натижалар асосида:

боксчиларнинг мусобақа фаолияти муваффақияти ва натижадорлигига салбий таъсир кўрсатувчи чалғитувчи омилларнинг (ташқи ва ички) типик турлари аниқланиб, чалғитувчи омилларни бартараф этиш учун ишлаб чиқилган методика Тошкент шаҳар бокс бўйича терма жамоаси боксчиларининг ўқув-машғулотлари жараёнида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 27 мартдаги 01-07-15-1144-сон маълумотномаси). Натижада жанговар ҳаракатларнинг умумий натижадорлиги 5,21% га; ҳужумларнинг натижадорлиги 6,11% га, ҳимояланиш натижадорлиги 4,35% га ўсишига хизмат қилган;

экстремаллик даражасига кўра турли мусобақа вазиятларида юқори малакали боксчилар техник-тактик ҳаракатларининг сон ва сифат параметрлари, жумладан, ҳаракатлар ҳажмлари ва натижадорлиги, уларни тайёрлаш ҳамда қўллашнинг тактик таркиблари аниқланиб, мусобақа фаолияти натижадорлигини ошириш методикаси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети боксчиларининг ўқув-машғулотлари жараёнида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 27 мартдаги 01-07-15-1144-сон маълумотномаси). Натижада амалга ошмаган ҳужумлар ҳажмлари 3,32% га

камайган, боксчилар психомотор операцияларининг сафарбарликка тайёрлиги кўрсаткичлари 10,2% га, қийин вазиятларни ҳал этишдаги ишонч кўрсаткичлари 7,34% га ошган, хато реакциялар вақти кўрсаткичлари 5,36% га яхшиланган;

турли хил даражадаги экстремал вазиятларда малакали боксчилар спорт фаолиятининг муваффақиятли бўлишига ёрдам берувчи шахсга хос (характер, ирода фазилатлари, ҳиссий туйғулар ва мотивация) индивидуал-психологик хусусиятлари аниқланиб, мусобақа фаолияти натижадорлигини ошириш методикаси Чирчиқ шаҳри бокс жамоасининг ўқув-машғулоти жараёнида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 27 мартдаги 01-07-15-1144-сон маълумотномаси). Натижада амалга ошмаган ҳужумлар ҳажмлари 4,41% га камайган, боксчилар психомотор операцияларининг сафарбарликка тайёрлиги кўрсаткичлари 12,8% га, қийин вазиятларни ҳал этишдаги ишонч кўрсаткичлари 9,84% га ошган, хато реакциялар вақти кўрсаткичлари 9,21% га яхшиланган;

мусобақа фаолияти ва спортчилар шахсиятининг индивидуал тавсифларини ҳисобга олган ҳолда малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижадорлиги ҳамда ишончилигини оширувчи методика Тошкент шаҳар бокс бўйича терма жамоаси боксчиларининг ўқув-машғулоти жараёнида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2019 йил 27 мартдаги 01-07-15-1144-сон маълумотномаси). Натижада жанговар ҳаракатларнинг умумий натижадорлиги 8,54% га; ҳужумларнинг натижадорлиги 9,24% га, ҳимояланиш натижадорлиги 7,56% га ўсишига хизмат қилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқотнинг асосий ҳолатлари ва натижалари 2 та ҳалқаро, 2 та республика анжуманларида ва тренерлар малакасини ошириш курсларида муҳокама қилинган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 17 та илмий-услубий ишлар, жумладан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларида 3 та мақола (2 та республика ва 1 та хорижий илмий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши 132 саҳифадан иборат компьютер матнида баён қилинган, кириш, тўртта боб, 12 та расм 10 та жадвал, хулосалар, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади,

вазифалари, объекти, предмети, усуллари, илмий янгилиги, амалий натижалари, олинган натижаларнинг ишончилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, тадқиқот натижаларининг жорий этилиши, апробацияси, тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Шахсга хос омилларни ҳисобга олган ҳолда боксчилар мусобақа фаолиятини бошқариш муаммосига доир материалларнинг таҳлили”** деб номланган биринчи бобида боксчиларнинг мусобақа фаолияти хусусиятлари, мусобақа фаолиятининг натижадорлигини ёмонлаштирувчи унинг объектив омиллари тўғрисидаги материаллар ёритилган; замонавий фанда шаклланган шахс тузилиши, асаб тизими ва темперамент хусусиятлари, индивидуал фаолият услуги тўғрисидаги тасаввурлар кўриб чиқилган.

Махсус адабиётлар таҳлиliga якун ясаган ҳолда эътироф этиш мумкинки, боксда мусобақа фаолияти ўзининг ўзига хос хусусиятлари эвазига экстремал шароитларда кечади, бу спортчига катта қийинчиликлар туғдиради. Уларни иродавий куч беришларсиз, барча кучни онгли тарзда сафарбар қилмай туриб, ҳаракатлар ва ҳаракатларни етарлича бошқармай туриб, енгиб бўлмайди. Чалғитувчи омилларнинг муайян бир спортчига таъсир қилиш хусусиятини ҳамда чалғитувчи омилларга нисбатан барқарорликни белгилаб берувчи шахсга хос хусусиятлар комплексини била туриб, чалғитувчи омиллар таъсирига қаршилик кўрсата олишни таъминловчи шахсга хос хусусиятларни ривожлантирган ҳолда уларнинг спортчига бўлган таъсирини камайтириш мумкин.

Шу сабабли боксчи мусобақа фаолияти муваффақиятининг унинг индивидуал-психологик сифатларига боғлиқлиги ўсиб боради. Шу билан бирга, замонавий бокс назарияси ва методикасида экстремал вазиятлар даражаси турли хил бўлган шароитларда боксчилар мусобақа фаолиятининг хусусиятлари тўғрисида объектив маълумотлар деярли йўқ. Боксда индивидуал ёндашув муаммоси алоҳида эътибор талаб қилади, чунки бу спорт турида ҳар хил услубда жанг олиб бориш орқали юқори спорт натижасига эришиш мумкин. Фаолиятни эмоционал-иродавий бошқариш механизмлари, уларга шахс хусусиятларининг ва марказий асаб тизими хоссаларининг қўшилганлиги етарлича тадқиқ қилинмаган, жанг олиб бориш шароитлари турлича бўлганда шахснинг индивидуал-психологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда яккакураш тактик элементларининг оптимал уйғунлиги аниқланмаган.

Боксчиларда чалғитувчи омилларга бўлган барқарорликнинг ривожланганлик даражасини ташхислашга имкон берувчи педагогик инструментарийнинг, шунингдек, фундаментал методик ишланмалар ва амалий тавсияларнинг йўқлиги боксчиларнинг шахсга хос эмоционал-иродавий хусусиятлари ҳамда асаб тизими хоссаларини инобатга олган ҳолда чалғитувчи омилларга нисбатан барқарорлигини, уларнинг мусобақа

фаолияти натижадорлиги ва ишончлилигини ошириш методикасини ишлаб чиқишга йўналтирилган махсус тадқиқотлар ўтказиш эҳтиёжини юзага келтиради.

Диссертациянинг **“Тадқиқот услублари ва ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқот услублари тавсифи берилган, ишнинг бажарилиш босқичлари, ташкил қилиниши хусусиятлари ва педагогик тажрибанинг ўтказилиши ёритилган.

Тадқиқотлар уч босқичда ташкил қилинди ва ўтказилди.

Биринчи босқичда илмий-услубий адабиётлар таҳлили ўтказилди, тадқиқот вазифалари аниқлаштирилди.

Иккинчи босқичда (2016 йил апрелдан 2017 йилгача бўлган давр) педагогик кузатувлар ўтказилди ҳамда малакали боксчиларнинг мусобақа жанглари ёзиб олинди. 2,5 миндан зиёд жанговар ҳаракатлар, жумладан чалғитувчи омиллар таъсири шароитларида бажарилган ҳаракатлар таҳлил қилинди. Жами 315 мусобақа жанглари ёзиб олинди.

Бу босқичда спортчи шахсининг индивидуал-психологик хусусиятлари ўрганиб чиқилди. Текширувларда 16 нафар малакали боксчилар қатнашдилар, улар орасида 8 нафари – спорт устаси, 8 нафари – спорт усталигига номзодлар. Ишлар Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг бокс, таэквондо, қиличбозлик назарияси ва услубияти кафедрасида олиб борилди.

Тадқиқотнинг учинчи босқичи дастурий педагогик тажриба ўтказишни ўз ичига олди. Унда Ўзбекистон спорт устаси унвонига эга 8 нафар боксчи қатнашди, машғулотлар ЎзДЖТСУ бокс залида ўтказилди.

Диссертациянинг **“Экстремаллик даражасига кўра турли мусобақа вазиятларида ва шахснинг индивидуал-психологик хусусиятларига боғлиқ ҳолда юқори малакали боксчиларнинг техник–тактик ҳаракатлари кўрсаткичлари”** деб номланган учинчи бобида юқори малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижадорлигига салбий таъсир кўрсатувчи чалғитувчи омилларнинг тизимлаштирилиши, яккакураш шароитлари фарқли бўлганда боксчилар мусобақа фаолияти хусусиятлари ва уларнинг шахсга хос хислатлари, жанг олиб бориш шароитлари ҳар хил бўлганда улар ўртасидаги ўзаро боғлиқликлар тўғрисидаги маълумотлар баён қилинган.

Олинган маълумотларни таҳлил қилишда шу нарса аниқландики, юқори малакали боксчилар мусобақа фаолиятига салбий таъсир кўрсатувчи чалғитувчи омиллар ўзига хос ажралиб турувчи белгиларига кўра ўнта асосий гуруҳга тизимлаштирилиши мумкин (1-расмга қаранг).

Спортчи ва тренерларнинг фикрича, тана оғирлигини тартибга солиш, муҳим мусобақалардаги психологик зўриқиш даражаси ва спортчиларнинг атрофдагилар баҳоларига адекват реакцияси билан боғлиқ бўлган чалғитувчи омиллар боксчилар мусобақа фаолияти натижадорлиги пасайишининг муҳим омилларидан бири ҳисобланади.



1-расм. Бокс жангларида чалғитувчи омиллар мавжуд бўлган вазиятларнинг тизимлаштирилиши

Малакали боксчиларнинг мусобақа жанглари видеоматериалларининг таҳлили шуни аниқлашга имкон бердики, мусобақа беллашувларининг 67% айнан мусобақаларда қатнашишни қийинлаштирувчи чалғитувчи омиллар юзага келган шароитларда ўтади. Бунда кўпчилик боксчиларда жанговар ҳаракатларнинг натижадорлиги пасайиши содир бўлади, бу мусобақа фаолиятининг умумий натижадорлигига салбий таъсир қилади (1-жадвалга қаранг).

**1-жадвал
Мусобақа жангларида стрессли (чалғитувчи) омиллар йўқ бўлган ва бор бўлган вазиятларда юқори малакали боксчиларнинг техник-тактик ҳаракатлари ўртача кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили (%)**

Жанг вазиятлари эпизодлари	Ҳужумлар		Ҳимояланишлар		Қарши ҳужумлар	
	Ҳажми	Натижа дорлиги	Ҳажми	Натижа дорлиги	Ҳажми	Натижа дорлиги
Чалғитувчи омиллар йўқ бўлган вазиятларда	57,9 ± 1,2	66,7 ± 1,8	27,4 ± 1,4	67,7 ± 2,4	14,7 ± 0,9	30,2 ± 2,2
Чалғитувчи омиллар бор бўлган вазиятларда	49,7 ± 2,9	35,5 ± 3,9	27,8 ± 1,8	45,4 ± 4,1	22,5 ± 2,3	32,1 ± 4,4

Тадқиқотлар натижаларининг кўрсатишича, чалғитувчи омиллар йўқ ва бор бўлган вазиятларда малакали боксчиларнинг жанговар ҳаракатлари

ҳажмлари ҳамда натижадорлигини ифодаловчи кўрсаткичлар орасида ишончли фарқлар мавжуд ($p < 0,05$).

Чалғитувчи омиллар йўқ бўлган вазиятларда ҳужум ҳаракатлари ҳажмлари ҳимояланиш ҳаракатларидан (икки мартадан кўпроқ) ва қарши ҳужум ҳаракатларидан устунлик қилади (уч мартадан кўпроқ), бунда қарши ҳужумлардан фойдаланиш кўпайганлиги ва чалғитувчи омиллар пайдо бўлган вазиятларда ҳужумлар сони камайганлиги қайд қилинган. Буни шу орқали тушунтириш мумкинки, экстремал вазиятларда ҳаракатларнинг назорати ёмонлашади, таваккалчиликка бўлган мойиллик намоён бўлади.

Малакали боксчиларда мусобақаларда жанг олиб боришда минимал таваккалчиликка бўлган интилиш ҳаракатларни тайёрлаш ва қўллашнинг белгиланган тактик тавсифларини таҳлил қилишни тушунтириб беради (2-жадвалга қаранг).

2-жадвал

Малакали боксчиларда жанг олиб бориш шароитлари турлича бўлганда ҳаракатларни тайёрлаш ва қўллашнинг турли тактик тавсифларига эга жанговар ҳаракатларнинг ҳажмлари (%)

Т/р	Ҳаракатларни тайёрлаш ва қўллашнинг тактик тавсифлари		Ҳаракатларни қўллаш кўрсаткичлари					
			Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда			Чалғитувчи омиллар бор вазиятларда		
			\bar{X}	$\pm m$	δ	\bar{X}	$\pm m$	δ
1.	Жангни бошлаш ташаббуси	Ҳужумкорона	57,7	1,8	7,9	56,3	2,5	10,9
		Ҳимояланишли	42,3	2,0	6,7	43,7	2,1	8,7
2.	Ринг майдонидан фойдаланиш	Маневрли	60,1	2,1	7,8	55,4	3,2	11,6
		Позицион	39,9	1,8	7,6	44,6	3,2	12,9
3.	Ҳаракатларни тайёрлаш учун вақтдан фойдаланиш	Тезкор	37,2	1,6	6,2	35,7	2,9	11,3
		Кутишли	62,8	1,7	6,7	64,3	3,4	12,5

Шундай қилиб, ҳужумкорона-маневрли ва тезкорлик вектори билан билвосита боғлиқ беллашувлар чалғитувчи омиллар бор вазиятларда ҳажмларнинг пасайиши тенденциясига эга. Аксинча, бундай вазиятларда ҳимояланишли ва позицион асосга эга ҳаракатлар сони ортади. Ринг майдонидан фойдаланишни инобатга олган ҳолда ҳаракатларни қўллаш ҳажмларини шу тариқа талқин этиш зарур. Масалан, чалғитувчи омиллар йўқ бўлган мусобақа жанглари вазиятларида манёврли тарзда кечувчи беллашувлар сони устувор ўрин тутади ($p < 0,05$), айти пайтда эса экстремал вазиятларда позицион тарзда кечувчи беллашувлар ҳажмлари ортади. Бунда тез кечадиган (тезкор) беллашувлар ҳажмлари ҳам экстремал мусобақа вазиятида камади ($p < 0,05$).

3-жадвал

Чалғитувчи омиллар бор бўлган вазиятларда малакали боксчилар томонидан жанговар ҳаракатлар турлари
қўлланилишининг индивидуал кўрсаткичлари (%).

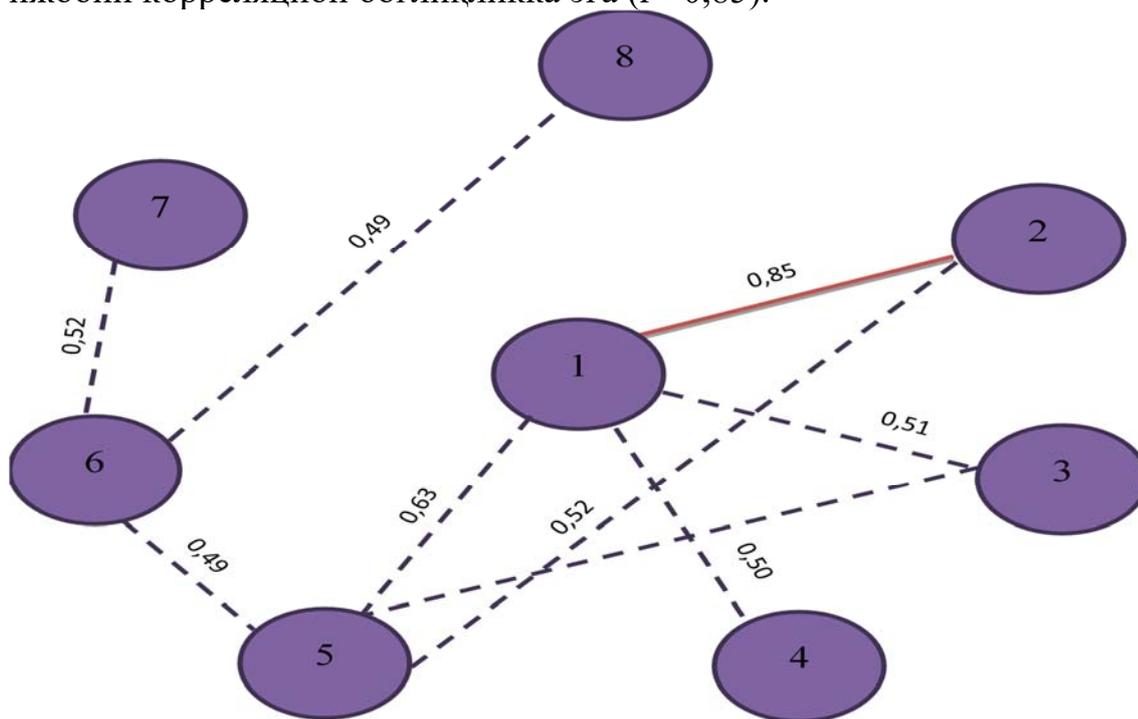
Т/р	Ф.И.	Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда						Чалғитувчи омиллар бор вазиятларда					
		ҳужум			қарши ҳужум			ҳужум			қарши ҳужум		
		XX	ХН	XX	ХН	XX	ХН	XX	ХН	XX	ХН	XX	ХН
1.	Б.Х.	58,7	70,2	21,9	85,7	19,4	45,2	27,3	20,0	28,3	33,3	45,4	20,0
2.	3.Ф.	55,2	70,9	21,0	66,7	23,8	44,1	55,6	20,0	22,2	0,0	22,2	80,0
3.	М.Д.	51,8	63,6	26,2	70,0	22,0	35,7	35,7	0,0	28,6	50,0	35,7	20,0
4.	М.М.	48,6	60,2	28,8	65,1	23,0	35,3	38,5	60,0	23,2	33,3	38,5	10,0
5.	М.Ш.	59,2	70,4	21,9	68,9	18,9	25,6	56,0	75,2	28,0	76,0	16,0	55,0
6.	Х.А.	55,7	53,1	22,7	70,0	21,6	42,1	66,7	65,4	15,4	83,3	17,9	54,7
7.	Р.Б.	53,8	58,2	18,4	58,1	27,8	29,8	45,8	27,2	8,4	15,7	45,8	9,1
8.	С.И.	61,3	55,0	16,0	48,3	22,7	24,1	30,0	16,7	30,0	20,0	40,0	0
9.	С.А.	56,3	57,9	24,2	63,0	19,5	21,6	61,8	33,3	23,5	80,0	14,7	50,0
10.	С.Б.	56,8	75,9	25,3	62,5	17,9	38,2	44,0	63,2	32,0	37,7	24,0	16,7
11.	Й.И.	61,3	68,9	24,3	61,9	14,4	32,0	61,5	30,0	23,1	25,0	15,4	61,5
12.	Р.И.	58,3	65,3	23,2	69,2	18,5	29,0	50,0	25,0	12,5	50,0	37,5	8,3
13.	С.М.	53,3	49,0	17,6	53,1	28,6	13,5	56,7	11,8	23,3	42,9	20,0	16,7
14.	Т.О.	51,8	62,4	23,8	67,9	25,0	26,8	55,5	20,0	16,7	33,3	27,8	16,7
15.	Н.Ф.	53,5	56,6	24,2	64,7	22,3	42,6	47,2	47,7	36,1	53,8	16,7	75,0

1. Изох: Х – ҳаракатлар ҳажми; Н – ҳаракатлар натижадорлиги

Шу билан бирга, чалғитувчи омиллар йўқ бўлган ва чалғитувчи омиллар бор бўлган вазиятларда малакали боксчиларда жанговар ҳаракатларнинг айрим асосий турлари ҳажмлари ва натижадорлиги орасида ишончли фарқлар аниқланди. Улар муайян педагогик кўрсатмаларни ва расмий мусобақаларда жанг олиб бориш самарадорлигини оширишга йўналтирилган махсус машқларнинг зарурлигини белгилаб беради.

Чалғитувчи омиллар йўқ бўлган вазиятларда хужумлар, химоя воситалари ва қарши хужумлардан фойдаланиш ҳажмлари кўрсаткичларида (мос равишда 61,3% дан 48,6% гача; 16,0% дан 31,4% гача, 28,6%) ва натижадорлигида муҳим индивидуал фарқлар аниқланди (мос равишда 49% дан 75,9% гача, 48,3% дан 85,7% гача 14,4%дан 28,6% гача) (3-жадвалга қаранг).

Чалғитувчи омиллар бор вазиятларда ва чалғитувчи омиллар йўқ бўлган вазиятларда мусобақа фаолияти ҳамда уларни тайёрлаш ва қўллашнинг тактик таркиблари натижадорлиги билан боғлиқ бўлган кўрсаткичларнинг корреляцион таҳлили натижасида (2-расмга қаранг) шу аниқландики, фаолиятнинг умумий натижадорлиги ва чалғитувчи омиллар йўқ вазиятлардаги жанговар ҳаракатлар натижадорлиги бир-бири билан юқори ижобий корреляцион боғлиқликка эга ($r = 0,85$).



2-расм. Малакали боксчиларнинг фаолияти самарадорлиги кўрсаткичлари ва мусобақадаги ҳаракатларнинг тактик таркиблари орасидаги боғлиқликлар коррелограммаси.

1. Изоҳ: аҳамиятлилилик даражаси $p < 0,05$ бўлган корреляция - - - -
 аҳамиятлилилик даражаси $p < 0,01$ бўлган корреляция —————

1. Чалғитувчи омиллар йўқ бўлган вазиятларда ҳаракатлар натижадорлиги. 2. Умумий натижадорлик. 3. Тезкор, чалғитувчи омиллар билан. 4. Чалғитувчи омиллар билан позицион тактика. 5. Чалғитувчи омиллар билан химояланиш тактикаси. 6. Чалғитувчи омилларсиз химояланиш тактикаси. 7. Чалғитувчи омилларсиз позицион тактика. 8. Амалга ошмаган хужумлар.

Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда мусобақа фаолияти тактик таркибларининг ижобий таъсири маълум бир шахсга хос шарт-шароитлар билан таъминланади. Масалан, чалғитувчи омиллар йўқ вазиятлардаги ҳимояланиш тактикаси чалғитувчи омиллар бор вазиятлардаги ҳимояланиш тактикаси билан ишончли ижобий боғлиқликка эга эканлиги яққол кўринади ва шундай қилиб, боксчилар фаолиятининг умумий натижадорлиги кўрсаткичи билан ижобий билвосита боғлиқ.

Эътироф этиш лозимки, чалғитувчи омиллар бор вазиятларда жанговар ҳаракатлар натижадорлиги кўрсаткичи фаолиятнинг умумий натижадорлиги билан бевосита боғлиқ ва корреляцияга киришувчи кўрсаткичлар комплекси билан биргаликда мустақил блокни ташкил этади.

Боксчилар ишбилармонлик йўналишидан дарак берувчи шахсий қирралар: омилкорлик, ҳалоллик, иродавий куч беришларни сафарбар қилиш қобилияти, ўз фаолияти натижаларига ижтимоий баҳо берилишига нисбатан адекват муносабат билан ажралиб турадилар. Уларда куч ва асаб жараёнлари кўзғалувчанлиги устунлиги, психомоториканинг тезлик кўринишларининг юқори даражаси ва психомоториканинг тезлик параметрларининг “муваффақиятсизлик” омилига барқарорлиги аниқланди.

Шахс ва асаб тизими хоссаларининг юқорида санаб ўтилган хусусиятлари юқори даражадаги ҳаракат фаоллигини, экстремал вазиятларда ҳаракат реакцияларининг барқарорлигини таъминлайди.

Малакали боксчиларнинг чалғитувчи омиллар бор ва йўқ бўлган вазиятлардаги фаолияти ҳамда психологик кўрсаткичлари таҳлили шахсга хос ва юқори спорт натижасига эришиш учун тайёр туришнинг психодиагностика мезони сифатида мусобақаларга мақсадли тайёргарлик кўриш жараёнида қўлланилиши мумкин бўлган фаолиятнинг тактик услубининг асосий модел тавсифларини аниқлаш имконини беради.

Диссертациянинг **“Малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижадорлиги ва ишончилигини ошириш услубияти”** деб номланган тўртинчи бобда тадқиқотнинг мазмуни ёритиб берилган ва шакллантирувчи педагогик тажриба натижалари келтирилган.

Биз томонимиздан ишлаб чиқилган услубиятнинг мақсади жанг олиб боришнинг индивидуал тавсифлари, шахснинг индивидуал-психологик хусусиятлари, жанг олиб бориш шароитлари ҳар хил бўлганда улар орасидаги ўзаро боғлиқликлар даражаларини эътиборга олган ҳолда техник–тактик такомиллаштириш воситалари ва услубларидан фойдаланишни оптималлаштириш ҳамда малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти умумий натижадорлигини ошириш мақсадида машғулот жараёнини тузиш услубиятини тажрибада асослашдан иборат эди.

Ушбу мақсадга эришиш психологик тайёргарлик жараёнида қуйидаги хусусий вазифаларни ҳал этиш билан таъминланади:

– чалғитувчи омиллар бор вазиятларда ҳаракатлар натижадорлигини ошириш;

– боксчиларнинг чалғитувчи омилларга нисбатан реакциялари, шахсга хос психологик хусусиятлари ва эмоционал–иродавий соҳани инобатга олган ҳолда техник–тактик маҳоратни индивидуаллаштириш;

– машғулот жараёнида ва мусобақаларда боксчилар фаолиятини бошқариш бўйича педагогик тавсиялар ишлаб чиқиш.

Ишлаб чиқилган малакали боксчилар мусобақа фаолияти натижадорлиги ва ишончилигини оширишнинг тажрибавий услубияти самарадорлигини амалда синовдан ўтказиш учун ЎзДЖТСУ базасида шакллантирувчи педагогик тажриба ташкил этилди ва ўтказилди. Унда спорт устаси унвонига эга 18 нафар боксчи қатнашди.

Тажриба гуруҳида ўқув–машғулот жараёни биз томонимиздан ишлаб чиқилган психологик-педагогик тавсиялар ва танлаб олинган психотехник машқларни ҳисобга олган ҳолда оддий машғулотлар тартибида амалга оширилди.

Тажрибавий услубият ҳаракатлар турлари, уларни тайёрлаш ва қўллашнинг тактик таркиблари орасидаги миқдорий нисбатларни такомиллаштириш, боксчилар мусобақа фаолиятига чалғитувчи омилларнинг таъсир этиш самарасини камайтириш воситалари ҳамда усуллари комплексини ўз ичига олади.

Дастлабки тадқиқотлар натижаларига кўра, текширилувчиларни чалғитувчи омиллар бор вазиятларда ва чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда ҳаракатлар натижадорлиги мезони бўйича учта гуруҳга ажратиш имкони юзага келди. Биринчи гуруҳга жанговар ҳаракатлар натижадорлиги чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда юқори ва чалғитувчи омиллар бор вазиятларда янада ошиб борувчи боксчилар кирди. Иккинчи гуруҳни шундай боксчилар ташкил қилдики, уларда чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда натижадорлик юқори, лекин чалғитувчи омиллар бор вазиятларда натижадорлик пасаяди.

Учинчи гуруҳ боксчиларида ҳаракатлар натижадорлиги чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда ўрта қийматдан пастроқ (ушбу сайланма учун) ва чалғитувчи омиллар бор вазиятларда у янада ёмонлашиб боради. Аниқланишича, ажратиб олинган гуруҳлар боксчилари ўзларининг шахсга хос хусусиятлари ва психомотор сифатлари бўйича ажралиб турадилар.

Тажриба гуруҳи спортчиларининг тайёргарлигини индивидуаллаштириш жараёнида боксчиларнинг индивидуал тавсифномалари тузилди, улар асосида техник-тактик такомиллаштириш воситалари ва усуллари ҳамда машғулот жараёни ва мусобақаларда бошқариш усуллари аниқлаштирилди.

Чалғитувчи омиллар бор вазиятлардаги тадқиқотлар натижалари шуни кўрсатдики, ҳимояланишлар ҳажми барқарорлиги билан бирга, уларнинг натижадорлиги камаяди, шу сабабли “ясси қўлқоп”да индивидуал ишлашда ушбу ҳолатнинг олдини олиш учун ҳимояланишлар турли вариантларининг ўзаро уйғунлашган турлари, шунингдек, танлаб ва бошқа ҳаракатга ўтиб ҳимояланишлар ўзлаштирилди.

Нишоннинг турли секторларига бериладиган зарбалар диапазони (чегараси) кенгайтирилди, кўп ҳаракатли (амалли) беллашувларда ҳаракат қилиш кўникмалари такомиллаштирилди.

Беллашувларни тезкор равишда олиб бориш, уларни позицион ташкил этиш кўникмасини такомиллаштириш учун машғулот беллашувлари фаолияти шароитларини кутилмаганда ўзгартириш, вақтини чеклаб қўйиш, ринг майдонини кенгайтириш ёки кичрайтириш билан ўтказилди.

Жанг олиб бориш умумий натижадорлигини оширишга мусобақадаги чалғитувчи омилларнинг спортчи фаолиятига таъсирини камайтириш ҳисобига эришилади. Бунинг учун иродавий сифатларни намоён қилишни талаб этувчи тўсиқларни енгиб ўтиш, эмоционал ҳолатларни мустақил бошқариш қобилиятини ривожлантириш кўникмалари такомиллаштирилади.

Спортчиларга қўйиладиган талабларни ошириш ва қўшимча психик зўриқишлар ҳамда салбий эмоционал ҳолатларни енгиб ўтиш учун қўшимча саъй-ҳаракатларни ҳосил қилиш учун боксчиларнинг психик ҳолатларига салбий таъсир қилувчи чалғитувчи омиллар сифатида муайян машғулотда мавжуд бўлган куйидаги объектив омиллардан фойдаланилди: залда шуғулланаётган спортчилар сонининг кўплиги; ёмон ёритиш воситалари, паст (юқори) ҳаво ҳарорати, қўшимча ташқи қўзғатувчилар (товушлар), шерикларнинг тайёргарлик даражаси ва бошқа мезонлар бўйича бир-бирига мос келмаслиги, кучлироқ, юқори малакали спортчи билан жанглар, кучсизроқ, паст малакали спортчи билан жанглар, иккита рақиб билан бир вақтда жанг, “ясси қўлқоп”да индивидуал ишлашда ва шерик билан бажариладиган машқларда тренер томонидан қўйиладиган талабларнинг мусобақа талабларига мос келмаслиги.

Қўшимча равишда берилган ҳаракатларни ва жанг олиб бориш тактикасини қўллаш, вақт чегараси шартларига қўйиладиган юқори талабларни сақлаб қолган ҳолда нотўғри, ғаразли ҳакамлик шароитлари пайдо қилинди.

Спортчиларда олдинда турган фаолият учун аниқ мақсад ҳосил қилиш учун мусобақалар давомида спортчиларга хос муваффақиятли ҳаракатлардан, уларни беллашувларда тузиш ва қўллаш тактикаси турларидан фойдаланиш топшириғи берилди. Олдинда турган беллашувлар давомида мумкин бўлган муваффақиятсизликлар таҳлил қилинди, вазиятлар ва рақибларнинг жанговар ҳаракатлари, салбий эмоционал реакция ва техник-тактик қийинчиликларни келтириб чиқариши мумкин бўлган мусобақа жанглариининг ташқи шарт-шароитлари ўзлаштириб борилди. Бундан мақсад – спортчилар олинган ахборот асосида уларга хос бўлган ечимларни ва хулқ шакллариини излаб топиб, амалга оширишлари зарур. Тренер кўрсатмасига биноан ва мустақил равишда ҳар хил ҳаракатларнинг онгли тарзда қўлланилиши мусобақаларнинг турли шароитларида, жумладан, чалғитувчи омиллар бор вазиятларда спортчиларнинг зарур хулқини шакллантиришга йўналтирилди.

Боксчилар педагогик тажриба якунида назорат ва расмий мусобақалар серияларида қатнашдилар, уларнинг фаолияти ўнта кўрсаткичлар бўйича қайд қилинди (4-жадвалга қаранг).

Тажриба маълумотларининг қиёсий таҳлили шундан далолат берадики, тажриба гуруҳи боксчиларида биз ишлаб чиққан тажрибавий услубиятнинг психологик-педагогик таъсирида техник-тактик маҳорат кўрсаткичларида ижобий ўзгаришлар кузатилди. Ижобий (ишончли) ўзгаришлар дастлабки маълумотларга нисбатан натижадорлик кўрсаткичлари гуруҳида содир бўлди.

4-жадвал

Тажриба гуруҳи боксчиларининг техник-тактик маҳорати кўрсаткичлари

Т/р	Баҳоланадиган кўрсаткичлар	Тажриба боши		Тажриба охири		t	p
		\bar{X}	$\pm\sigma$	\bar{X}	$\pm\sigma$		
1.	Умумий фаолият натижадорлиги (%)	65,21	11,03	70,42	10,09	2,32	< 0,05
2.	Хужумлар натижадорлиги (%)	31,84	8,67	37,95	9,07	2,31	< 0,05
3.	Ҳимояланишлар ва жавоблар натижадорлиги (%)	42,06	10,08	46,41	11,36	2,33	< 0,05
4.	Қарши хужумлар натижадорлиги (%)	11,56	5,75	12,75	4,76	1,30	> 0,05
5.	Амалга ошмаган, натижа бермаган хужумлар ҳажми (%)	21,85	6,08	18,57	5,53	2,34	< 0,05
6.	Ҳимояда ўтказилган беллашувлар (%)	39,93	13,07	40,03	14,02	1,31	> 0,05
7.	Тез суръатда ўтказилган беллашувлар (%)	40,45	11,93	40,89	12,38	1,34	> 0,05
8.	Психомотор операцияларнинг сафарбарликка тайёрлиги (енгил вазифадан қийинига ўтишни танлашнинг мураккаб реакция вақти (м/сек)	62,09	33,05	68,43	27,67	3,36	< 0,01
9.	Қийин вазифаларни ҳал этишда хато реакциялар вақти (мет/сек)	287,56	36,67	272,15	27,01	2,33	< 0,05
10.	Қийин вазифаларни ҳал этишда ишончилилик (%).	31,27	9,18	38,61	8,96	2,35	< 0,05

Жанговар ҳаракатларнинг умумий натижадорлиги кўрсаткичлари $65,21 \pm 11,3$ дан $70,42 \pm 10,09$ гача ($p < 0,05$) ўсди, бу ўсишнинг $5,21\%$ ни ташкил этади, ҳужум натижадорлиги кўрсаткичи $31,84 \pm 8,67$ дан $37,95 \pm 9,07$ гача ($p < 0,05$) ўсди, бу ўсишнинг $6,11\%$ ни ташкил этади, ҳимояланишлар натижадорлиги кўрсаткичи $42,06 \pm 10,08$ дан $46,41 \pm 11,36$ гача ($p < 0,05$) ошди, бу $4,35\%$ ўсишни ташкил этади. Айни пайтда олинган натижаларнинг таҳлили тажриба гуруҳида амалга ошмаган (натижа келтирмаган) ҳужумлар ҳажмининг $21,85 \pm 6,08$ дан $18,57 \pm 5,53$ гача ($p < 0,05$) ишончли камайганлигини аниқлаб берди, у $3,32\%$ ни ташкил этди. Боксчиларда психомотор операцияларнинг сафарбарликка тайёрлиги кўрсаткичлари $62,09 \pm 33,05$ дан $68,43 \pm 27,67$ гача ошганлиги билан бир қаторда ($p < 0,01$), бунда ўсиш $10,21\%$ га тенг, қийин вазиятларни ҳал этишдаги ишонч $31,27 \pm 9,18$ дан $38,61 \pm 8,96$ гача ошди ($p < 0,05$), бунда ўсиш $7,34\%$ ни ташкил этди. Шунингдек, хато реакциялар вақти кўрсаткичлари $287,56 \pm 36,67$ дан $272,15 \pm 27,01$ ($p < 0,05$) гача яхшиланди, бу $5,36\%$ га ўсишни ташкил этади.

Олинган маълумотларнинг таҳлили шуни аниқлашга имкон берадики, қарши ҳужумлар натижадорлиги, ҳимояланишли ва тезкор беллашувларни қўллаш ҳажмлари ошиб борган бўлсада, бу кўрсаткичларнинг ўзгаришлари ишончли бўлмади, буни ушбу маълумотларнинг кам ўзгарувчанлиги билан тушунтириш мумкин.

Шундай қилиб, малакали боксчиларнинг тажриба боши ва охиридаги мусобақа фаолияти кўрсаткичларини таққослаш боксчилар жанговар арсенали, фаолияти йўналиши услуби, шахсиятининг индивидуал-психологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда уларнинг техник–тактик маҳорати барқарорлигини ошириш услубиятидан фойдаланиш самарали эканлигини исботлаб берди.

Таклиф қилинган тажрибавий услубиятнинг бажарилиши боксчилар мусобақа фаолиятининг умумий натижадорлигини оширишга, мусобақадаги объектив ва субъектив хусусиятдаги чалғитувчи омилларнинг (тўсиқларнинг) таъсир этиш самарасини камайтиришга имкон берди.

ХУЛОСАЛАР

1. Боксчилар мусобақа фаолиятида кузатиладиган, вазифаларни бажариш, тактик мақсадларни рўёбга оширишни қийинлаштирувчи воситалар таркиби ҳамда уларни беллашувларда қўллашнинг тактик таркибларига таъсир қилувчи омилларни табақалашган ҳолда таҳлил қилиш мақсадида боксчиларнинг мусобақа фаолияти ҳамда натижадорлигига салбий таъсир кўрсатувчи чалғитувчи омилларнинг типик турлари аниқланди ва тизимлаштирилди.

Барча чалғитувчи омиллар уларнинг ажралиб турувчи ўзига хос белгиларига кўра ўнта гуруҳга тизимлаштирилди: мусобақани ўтказиш шароитлари, ҳакамларнинг ноҳолис баҳолашлари, рақиб томонидан мусобақа қоидалари ва спорт этикасининг бузилиши, секундант, тренерларнинг хатти–ҳаракатлари, қийин рақиб, шахсий ҳаракатларнинг муваффақиятсизлиги,

мусобақаларнинг аҳамияти, тана вазнини камайтириш (вазн ҳайдаш), куръа ташлаш, атрофдагиларнинг баҳо бериши.

Мусобақа фаолияти натижадорлигига мусобақалар ўтказиш шароитлари (раунд давомида тўпланган очколар, вақт чегараси ва бошқ.) билан боғлиқ чалғитувчи омиллар, шунингдек, тана оғирлигини тартибга солиш, нуфузли мусобақаларда психологик зўриқиш даражаси ҳамда атрофдагиларнинг баҳо беришларига спортчиларнинг адекват реакцияси билан боғлиқ бўлган чалғитувчи омиллар жиддий салбий таъсир кўрсатади.

2. Мусобақа беллашувларининг 67% га яқини айнан мусобақаларда қатнашишни қийинлаштирувчи чалғитувчи омиллар пайдо бўлган шароитларда ўтиши аниқланди. Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда ва чалғитувчи омиллар бор вазиятларда техник–тактик ҳаракатлардан фойдаланишда ва уларнинг натижадорлигида ишончли фарқлар аниқланди ($p < 0,05$). Чалғитувчи омиллар бор вазиятларда ҳужумлар ҳажми (57,9 дан 49,7% гача) ва уларнинг натижадорлиги (66,7 дан 35,5% гача), ҳимояланишлар натижадорлиги (66,7 дан 45,4% гача) камаяди.

Чалғитувчи омиллар бор вазиятларда ҳимояланиш, позицион ва тезкор тактика уйғунлиги орқали юқори умумий натижадорликка эришилади. Чалғитувчи омиллар бор вазиятларда жанговар ҳаракатлар натижадорлиги кўрсаткичи умумий фаолият натижадорлиги билан бевосита боғлиқ эмас, бу шуни англатадики, чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда ва чалғитувчи омиллар бор вазиятларда жанговар ҳаракатлар натижадорлиги турли хил психикани бошқарувчи механизмлар ёрдамида таъминланади.

3. Малакали боксчиларнинг жанговар ҳаракатлари турларини қўллашдаги индивидуал кўрсаткичларида ҳар хил яккакураш шароитларида жанг олиб бориш воситалари ҳажми ва натижадорлиги борасида фарқларнинг кенг чегараси аниқланди. Масалан, чалғитувчи омиллар йўқ вазиятлардаги жанговар ҳаракатларда ҳужумлар ҳажмлари (48,6–61,3%) ва натижадорлиги (75,9–49,0%), ҳимояланишлар ҳажмлари (16,0–28,8%) ва натижадорлиги (85,7–48,3%), қарши ҳужумларнинг умумий ҳажмлари (14,4–45,2%) орасида катта тарқоқлик аниқланди. Ўз навбатида, мураккаб шароитларда ўтказилган беллашувларда ҳужумлар натижадорлигида (0,0 – 75,2%), ҳимояланишлар натижадорлигида (0,0–83,6%) ва қарши ҳужумлар натижадорлигида (0,0–80,0%) тарқоқлик ортади.

Амалга ошмаган ҳужумлар ҳажмларида чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда ҳам (16,4 – 39,7%), чалғитувчи омиллар бор вазиятларда ҳам (13,9 – 39,6%) индивидуал фарқлар ҳамда уларнинг юқори вариантлари яққол ифодаланган.

Ҳаракатлар турларини қўллашнинг индивидуал кўрсаткичлари таҳлили, шунингдек, экстремал мусобақа шароитларида уларнинг ҳажмлари ва натижадорлиги тўғрисидаги маълумотларни таққослаш малакали боксчиларнинг қуролланганлик хусусиятларини ҳамда уларни техник–тактик такомиллаштириш учун самарали воситаларни танлашда индивидуаллаштириш жараёни йўналишининг хусусиятларини аниқлаш имконини беради.

4. Чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда юқори умумий натижадорликка эришувчи спортчиларнинг муваффақиятли мусобақа фаолияти шахснинг кенг мажмуавий индивидуал-психологик хусусиятларига боғлиқ: уларда кўпроқ ўзини мустақил назорат қилиш (+“Q₃”), иродавий куч беришларни сафарбар қилиш қобилияти (+“F₃”) яққол ифодаланган, “нуфузлилик” паст (-“L”), уларни “муваффақиятга” бўлган фаол мақсадли кўрсатма ажратиб туради, буни “муваффақиятсизлик” вазиятларида хотирадаги кўп сонли хатолар тасдиқлайди. Уларда “старт олди апатияси” (“СОА”) ҳолатининг шаклланишига мойиллик кузатилади ва “старт олди тайёргарлик” ҳолати (“СОТ”) кам намоён бўлади. Ушбу спортчиларда максимал сафарбарликни тақозо этувчи вазиятларда реакция қилиш вақти тезлашади, шунингдек, ҳаракат операцияларининг натижани баҳолаш омилига барқарорлиги (MP-1 услубияти) юзага чиқади.

5. Чалғитувчи омилларга бардошлилиги паст даражада ривожланган спортчилар қуйидагилар билан тавсифландилар: юқори даражадаги шахсий нуфузлилик, устунлик қилишга мойиллик, ижтимоий баҳолаш омилига адекват муносабат, паст даражадаги нобарқарор ишонч, “старт олди талвасасига” тушиш ҳолатига мойиллик. Бу спортчиларда тезлик сифатларини сафарбар этишга бўлган мақсадли кўрсатма даражаси пасаяди. Психомоториканинг бу хусусияти асаб жараёнларининг типологик шартланган инертлиги чалғитувчи омиллар бор вазиятларда энг оптимал ҳисобланган тезкор тактиканинг амалга оширилишига тўсқинлик қилади, бу ҳаракатлар натижадорлигининг пасайиши асосида ётади.

6. Натижадорлик билан бевосита боғлиқ бўлган кўрсаткичлар таҳлили ўзаро чамбарчас (ишончли даражада) боғлиқ бўлган кўрсаткичларнинг учта блокани ва нисбатан алоҳидаланган кўрсаткичлар гуруҳини аниқлашга имкон беради (улар натижадорлик билан бевосита корреляцияга эга, бир-бири билан ишончли боғлиқ эмас).

Ўзаро боғлиқ кўрсаткичларнинг биринчи блоки умумий шахсга хос сифатлар ва ҳаракатларни тайёрлаш ҳамда қўллашнинг тактик таркибларини ўз ичига олади, иккинчи блок ишончлилик кўрсаткичларини ўз ичига олади, учинчи блок психомоторика кўрсаткичларидан иборат. Ушбу блокларнинг барча кўрсаткичлари умумий фаолият натижадорлиги билан, шунингдек, чалғитувчи омиллар йўқ вазиятларда ва чалғитувчи омиллар бор вазиятлардаги жанговар ҳаракатлар натижадорлиги билан ёки ўрта ($p < 0,05$), ёки юқори ($p < 0,01$) даражада боғлиқ.

Бир-бири билан ўзаро боғлиқ бўлмаган, лекин натижадорлик билан бевосита корреляцияга эга кўрсаткичлар гуруҳи асаб тизимининг асосий хоссаларига тааллуқли иккита кўрсаткични (асаб жараёнлари кучи ва барқарорлиги) ва психомоторика кўрсаткичини (хато реакциялар тезкорлиги) ўз ичига олади. Фақат асаб жараёнлари барқарорлиги ўрта даражада умумий натижадорлик билан корреляцияга эга. Бошқа қолган барча кўрсаткичлар чалғитувчи омиллар бор вазиятлардаги ҳаракатлар натижадорлигига кичик

хисса кўшади ва чалғитувчи омиллар бор вазиятларда натижадорликка деярли таъсир кўрсатмайди.

Барча қараб чиқилган кўрсаткичлар мусобақа фаолияти психик бошқаруви механизмининг модел тавсифларига киритилиши мумкин ва боксчиларнинг юқори спорт натижасига эришишга бўлган тайёрлигини психик диагностикаси учун қўлланилиши мумкин.

7. Малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижадорлиги ва ишончилигини ошириш услубияти ишлаб чиқилди ва тажрибада синовдан ўтказилди. Услубият спортчиларнинг жанг олиб бориш тавсифлари ва улар шахсининг индивидуал–психологик хусусиятларини эътиборга олган ҳолда ишлаб чиқилган. Услубият ҳаракатлар турлари, уларни тайёрлаш ва қўллашнинг тактик таркиблари орасидаги миқдорий нисбатларни такомиллаштиришнинг ихтисослашган воситалари ҳамда усуллари комплексдан фойдаланиш асосида ишлаб чиқилган, мусобақалар шароитларида боксчиларга чалғитувчи омилларнинг таъсирига қаршилик қила олиш қобилиятини ривожлантиришга, уларда муваффақиятга бўлган ишончни шакллантиришга, спортчиларда мусобақадаги экстремал вазиятларда ўз–ўзини бошқара олиш қобилиятини ривожлантиришга ва мусобақа фаолияти натижадорлигини оширишга ижобий таъсир кўрсатади.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Спортчиларнинг шахсга хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолиятини бошқариш яққакураш шароитлари, спортчиларнинг шахсий сифатларига таъсирлари ҳар хил бўлганда муваффақият қозониш эҳтимолини оширишнинг муҳим йўналиши ҳисобланади. Эмоционал–иродавий бошқариш турли даражада шахснинг асосий тузилмавий таркиблари: ишбилармонлик йўналиши, эмоционал–иродавий соҳа, асаб тизими хоссалари иштирокида амалга оширилади.

Психик бошқарув самараси психомотор даражада намоён бўлади ва спорт натижасида жамланади.

1. Спорт-ишбилармонлик йўналишларини шакллантириш қуйидагилар орқали амалга оширилади:

- тажрибаси ва малакаси пастроқ спортчиларни машқ қилдиришда, мусобақаларга ҳакамлик қилишда педагогик ёрдам бериш, машғулотлар пайтида шеригига, мусобақалар жараёнида жамоадошларига ўзаро ёрдам кўрсатиш;

- машғулот ва мусобақаларда қатнашиш режаларининг бажарилиши тўғрисида жамоа таркиби, спорт жамоаси олдида ҳисобот бериш;

- истиқболли ва босқичли мақсадларни мос ҳолда олдинга қўйиш, уларга аниқ эришиш мумкинлигини асослаб бериш;

- фаолиятнинг ижро фазасини мустақил назорат қилиш ва мустақил бошқариш.

Ишончни шакллантириш учун қуйидагилар зарур:

- машғулотда спорт вазифаларини қийинлаштирилган шароитларда бажариш, спортчилар онгида қийинчиликларни муваффақиятли босиб ўтиш омилларини сингдириш билан боғлиқ бўлган вазиятларни моделлаштириш.

Ижрочи психомотор функцияларнинг тайёрлигини шакллантириш учун қуйидагиларни қўллаш зарур:

- спортчининг шахсга хос психологик хусусиятлари ва темпераментини ҳисобга олган ҳолда индивидуал чигалёзди машқи шаклида мусобақаларга бевосита психологик тайёргарлик воситалари;

- танланган спорт турида мусобақа фаолиятига бўлган қобилиятни такомиллаштирувчи махсус (жисмоний, техник, тактик, интеллектуал) тайёргарлик воситалари;

2. Чалғитувчи омиллар бор бўлган вазиятларда беллашувни олиб бориш муваффақиятининг етакчи техник-тактик таркибини такомиллаштириш қуйидагилар асосида амалга оширилади:

- тайёргарликнинг тактик таркибини жанговар услубнинг индивидуал хусусиятларини қўллаш билан уйғунлаштириш орқали бошқариш;

- финтлар ва қайтаришлар (уриб юборишлар) амплитудаси, зарбаларда ҳаракатлар координацияси, оппозициялар ва зарбаларнинг аниқлиги каби усулларни бажаришнинг сифат тавсифларини яхшилаш.

3. Рақибнинг ҳаракатлари (силтинишлар, финтлар ва бошқ.) ва силжиб ҳаракатланишлари (кутилмаганда яқинлашишлар, чекинишлар, оғишлар ва ҳ.к.) оқибатида боксчиларнинг кўриш ва тактик анализаторларига таъсир кўрсатувчи рефлексли чалғитувчи омилларга нисбатан барқарорликни ҳосил қилиш, барқарорлик даражасини оширишга “ясси қўлқоп”да индивидуал дарсда кўриш анализаторига таъсир қилувчи чалғитувчи омиллар билан жанговар вазиятларни моделлаштириш асосида эришилади. Шу мақсадда тренер ўқувчи учун кутилмаганда бажариладиган ҳаракатларни турли хил масофавий ва лаҳзали тавсифлари билан бирга намунавий техникага хос ҳаракатларни ва ҳаракатларнинг оптимал параметрларини атайлаб бузган ҳолда галма-гал қўллайди.

4. Чалғитувчи омиллар бор бўлган мусобақа вазиятларини моделлаштириш қуйидагилардан фойдаланиш ҳисобига анча самарали бўлади:

- аниқ бир машғулотда кузатиладиган объектив омиллар: залда кўп сонли машқ қилаётган спортчилар жуфтликлари; ёмон ёритиш тизими, ортиқча шовқин, залда бегоналарнинг юриши; шерикларнинг тайёргарлик даражаси ва бошқа мезонлар бўйича мос келмаслиги; дарсда ва жуфтлик машқларида такомиллашув вақтида спортчиларга қўйладиган талабларнинг мусобақа талабларига мос келмаслиги;

- “ясси қўлқоп”да индивидуал дарсда кутилмаган вазиятларни, спортчиларнинг эришилган маҳорат даражасига ишончини, шай туриш ҳолатини сақлаб қолиш қобилиятини, дарс, жангдаги кутилмаган вазиятлардан қатъи назар, тайёрликни сақлаб қолиш ва муваффақиятли ҳаракат қилиш қобилиятини ҳосил қилиш учун танлаб ва бошқа ҳаракатга ўтиш билан бажариладиган ҳаракатларни қўллаш.

5. Экстремал вазиятлар юзага келганда ўз-ўзини бошқариш қобилиятини ривожлантириш қуйидагилар орқали амалга оширилади:

- “Актёрнинг навбатчи кулгуси” номли педагогик ўйиндан фойдаланиш; унинг шароитлари қуйидагича: беллашувда экстремал вазиятлар юзага келган ҳолда жанг раҳбари–ҳакам томонидан тўхтатилган маҳал, спортчи мимикасини барқарор ҳолатга келтириши керак, бунинг учун у кулиши ва ўтган жанг эпизоди сабаби ҳамда оқибатига бошқа реакция турларини намоён қилмаслиги зарур;

- рақиб, ҳакам, шахсий тренер, жамоадoshлари билан жанг тўхтаган пайтда ва беллашувни таҳлил қилаётганда сўз орқали мулоқотга киришишни ман қилиш.

6. Олдинда турган фаолиятга кўрсатмани шакллантиришга қуйидагича эришилади:

- мусобақалардан олдин шайланиш ва мусобақаларда қатнашиш яқунларини таҳлил қилиш;

- чалғитувчи омиллар пайдо бўлган шароитларда максимал иродавий куч беришларни намоён этишга мустақил равишда ҳаракат қилиш зарурлигига диққатни қаратиш, бунинг учун жангдан бўш бўлган ўртоқларига муайян мусобақа иштирокчисининг чалғитувчи омилларга нисбатан салбий реакцияларини ҳамда қийин вазиятлардаги оптимал ҳаракат қилиш ҳолатларини кузатиш ҳамда қайд этиш топширилади, шунингдек, улар кейинчалик жамоада муҳокама қилинади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.01.2017. Ped.28.01. ПО ПРИСВОЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

РАЖАБОВ ГУЛОМЖОН КУРБОНБОЕВИЧ

**ФОРМИРОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЁРОВ
С УЧЁТОМ ИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
ОСОБЕННОСТЕЙ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания
и спортивной тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ (PhD)
ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Чирчик – 2019

Тема диссертации доктора философии (Phd) по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № В2018.1.PhD/Ped457

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх (узбекском, русском, английском (резюме)) языках, размещен на web-сайте Научного совета по адресу (www.uzdjtsu.uz) и Информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу (www.ziyo.net).

Научный руководитель: **Абдурасулова Гулбахор Бурхановна**
кандидат педагогических наук, доцент

Официальные оппоненты: **Махмудов Тура**
доктор медицинских наук, профессор

Кипчаков Баходир Бахриддинович
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация: **Ташкентский государственный педагогический университет**

Защита диссертации состоится «___» «_____» 2019 г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.27.06.2017. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортчилар, дом 19.

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 2019 года
(реестр протокола рассылки № _____ от «___» _____ 2019 года).

Р.Д.Халмухамедов
Председатель научного совета по присвоению
ученых степеней, д.п.н., профессор

М.Х.Миржамолов
Ученый секретарь научного совета по присвоению
ученых степеней, доктор философии (PhD)
по педагогическим наукам

Б.Б.Мусаев
Зам.председателя научного семинара при
научном совете по присвоению ученых степеней,
к.п.н., доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Мировая практика показала, что преимущество в соревновательной борьбе имеют те спортсмены, у которых надежность деятельности при росте экстремальности находится на более высоком уровне, частью которой является развитая способность к противодействию помех (помехоустойчивость). В спортивной науке насчитывается большое количество исследований, посвященных изучению помехоустойчивости профессиональных спортсменов. В настоящее время научная активность по этому направлению прослеживается. Одним из необходимых условий достижения успехов в современном спорте и удержания завоеванных позиций является разработка и внедрение новых инновационных технологий оптимизации подготовки спортсменов к соревновательной деятельности в экстремальных ситуациях.

В мире несмотря на то, что проблема повышения результативности и надежности соревновательной деятельности боксёров до настоящего времени получила большое развитие, ее актуальность не только не снижается, а возрастает с новой силой. Появляются новые помехи, без учета которых невозможно эффективное выступление спортсменов в экстремальных условиях. Это связано с тем, что существующая практика формирования психологической устойчивости спортсмена в экстремальных условиях соревнований пока не может быть оценена, как достаточно эффективная и соответствующая современным требованиям. Факты, описанные выше, подтверждают актуальность поиска новых путей решения проблемы повышения эффективности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров с учетом эмоционально-волевых особенностей личности и темперамента.

Сегодня в республике уделяется большое внимание развитию массовой физической культуры и спорта. «Создание эффективной системы подготовки спортсменов высокого класса, способных достойно защищать спортивную честь Узбекистана на мировых аренах, имеет важное значение в достижении высоких результатов на международных соревнованиях»¹. В трудах отечественных и зарубежных специалистов в сфере теории спорта и спортивной психологии фактору надежности в спортивной деятельности и подготовке спортсменов к соревнованиям придаётся большое значение. Анализ и обобщение большинства литературных источников показал, нет единого взгляда на проблему повышения результативности и надежности соревновательной деятельности единоборцев, в том числе и боксёров. Последний тезис подкрепляется и тем, что большинство работ, где поднимаются вопросы помехоустойчивости спортсмена, говорят о последней как о качестве (либо «особом свойстве») его психомоторики. В настоящее время не изучены механизмы эмоционально-волевой регуляции

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан Ш.М. Мирзиёева от 23 ноября 2015 года № ПП – 2438 «О создании спортивных школ высшего мастерства». <http://lex.uz>

деятельности, включенность в них особенностей личности и основных свойств нервной системы, не определено оптимальное сочетание тактических элементов единоборства при реализации условий ведения поединков с учётом индивидуально-психологических особенностей личности

Настоящая диссертационная работа в определенной степени способствует реализации задач, поставленных в Законе Республики Узбекистан от 4 сентября 2015 г. «О физической культуре и спорте», Постановлении Президента Республики Узбекистан от 3 июня 2017 г. ПП–3031 «О мерах по дальнейшему развитию физической культуры и массового спорта», Указе Президента Республики Узбекистан от 7 февраля 2017 г. УП–4947 «О Стратегии действий по дальнейшему развитию Республики Узбекистан», Указе Президента Республики Узбекистан от 5 марта 2018 г. УП–5368 «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в сфере физической культуры и спорта», Постановлении Президента Республики Узбекистан от 9 марта 2017 г. ПП–2821 «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским и XVI Паралимпийским играм в городе Токио (Япония) 2020 года» и других нормативно-правовых документах в данной сфере.

Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике. Настоящее исследование выполнено по приоритетному направлению развития науки и технологий в республике: I. «Духовно-нравственное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. В современном мире изучению психологической устойчивости спортсмена в экстремальных условиях соревнований посвящено достаточно большое количество исследований (Я.Стреляу, Е.П.Ильин, Л.В. Марищук, 2001; Ю.В Яковых, 2008 и др.).²

Имеются многочисленные исследования по анализу влияния основных свойств нервной системы и свойств личности на эффективность спортивной деятельности (Г.В. Ванаев, И.С.Колесник, Б.П.Супов, Э.Р.Хусаинов)³, достаточно подробно изучена проблема оценки индивидуального вклада спортсмена в достижение результата (А.В.Дорин, 2009; Е.В.Калмыков).⁴

² Стреляу Ян. Роль темперамента в психическом развитии. -М, Прогресс,1982, 231с.; Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: учебное пособие –Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 512 с.; Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. -СПб.: Издатдом «Сентябрь», 2001. Яковых Ю.В Формирование помехоустойчивости у юных баскетболистов на этапе начальной спортивной специализации, автореф дисс.канд пед наук -Тобольск, 2008. -24с.

³ Ванаев Г.В. О психологических факторах надежности в спортивной деятельности боксеров / «Психолого-педагогические проблемы высшего спортивного мастерства» (Материалы Всесоюзной конференции). - Минск, 1980. С.77-78.; Колесник, И.С. Личность боксера: моногр. - М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2007. - 202 с.; Супов Б.П. Очерки о боксерах, их спортивной деятельности и ее психолого-педагогическом контроле — М.: МИИТ, 2005. 324 с.; Хусаинов Э.Р. Сопряженная тактико-психологическая подготовка высококвалифицированных боксеров: автореф. дисс....канд. пед. наук / Хусаинов Эдуард Ришатович; ВНИИФК. М., 2007. - 24 с.

⁴ Дорин, А. В. Повышение эмоциональной устойчивости юных боксеров в спортивной деятельности: автореф. дисс. канд. пед. наук. –М. Челябинск, 2009. -26с.; Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль

Однако, несмотря на достаточно обширное освещение в специальной и методической литературе различных аспектов, обеспечивающих успешность соревновательной деятельности, тем не менее наблюдается дефицит исследований особенностей соревновательной деятельности боксёров при различиях в степени экстремальности ситуаций.

Таким образом, актуальность темы исследования обусловлена противоречием между практической необходимостью внедрения в процесс подготовки квалифицированных боксёров новых технологий, направленных на повышение эффективности управления деятельностью боксёров в условиях соревнований, и отсутствием научно-обоснованных разработок по индивидуализации технико-тактического совершенствования с учётом индивидуальных характеристик соревновательной деятельности и личности спортсменов.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в рамках плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2016-2019 гг. по направлению «Совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса в сборных командах Узбекистана».

Цель исследования разработать предложения и рекомендации по формированию стабильности и результативности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров с учётом их индивидуальных особенностей.

Задачи исследования:

исследовать и систематизировать состав типовых разновидностей помех (внешних и внутренних), отрицательно влияющих на успешность и результативность соревновательной деятельности боксёров;

определить количественные и качественные параметры технико-тактических действий (атак, защит, контратак, тактических составляющих их подготовки и применения) боксёров высокой квалификации в различных по степени экстремальности соревновательных ситуациях;

изучить индивидуально-психологические особенности личности квалифицированных боксёров (темперамент, характер, волевые качества, эмоциональные проявления и мотивация), способствующие успешности спортивной деятельности;

разработать и обосновать методику, повышающую результативность соревновательной деятельности квалифицированных боксёров с учётом индивидуальных характеристик соревновательной деятельности и личности спортсменов.

Объектом исследования является соревновательная деятельность

деятельности в спортивных единоборствах: Автореф.дисс. ... доктора пед. наук. – М.: РГАФК,1996. -26 с.
Калмыков, Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф.дисс. ... доктора пед. наук. – М.: РГАФК,1996. -26с.

квалифицированных боксеров в различных экстремальных ситуациях.

Предмет исследования составляют типовые разновидности помех, влияющих на соревновательную деятельность боксёров.

Методы исследования. Анализ научно-методической литературы, видеоанализ, опрос, анкетирование, теоретический анализ, мотивационно-результативные методики, методы многостороннего изучения личности, метод лабораторного эксперимента, корреляционный анализ, статистические методы определения достоверности различий средних величин.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

установлены типовые разновидности помех (внешних и внутренних), отрицательно влияющих на успешность и результативность соревновательной деятельности боксёров;

определены количественные и качественные параметры технико-тактических действий боксеров высокой квалификации в различных по степени экстремальности соревновательных ситуациях, в том числе: объёмы и результативность действий, тактические составляющие их подготовки и применения;

выявлены индивидуально-психологические особенности личности (темперамент, характер, волевые качества, эмоциональные проявления и мотивация), способствующие успешности спортивной деятельности квалифицированных боксёров в ситуациях с различной степенью экстремальности;

теоретически и экспериментально обоснована методика, повышающая результативность и надёжность соревновательной деятельности квалифицированных боксёров с учётом индивидуальных характеристик соревновательной деятельности и личности спортсменов.

Практические результаты исследования.

Разработана методика, повышающая результативность и надёжность соревновательной деятельности квалифицированных боксёров с учётом индивидуальных характеристик соревновательной деятельности и личности спортсменов.

Определены количественные параметры модельных характеристик личности и тактического стиля деятельности боксёров, которые могут быть использованы в ходе психологической подготовки к соревнованиям как психодиагностические критерии готовности к достижению высокого результата.

Решена задача повышения устойчивости к сбивающим факторам и развития способности к саморегуляции при возникновении экстремальных ситуаций в поединке.

Повышена результативность разновидностей боевых действий квалифицированных боксёров в ситуациях с помехами (атак, защит и контратак), снижен объём нереализованных действий нападения.

Разработаны педагогические рекомендации по управлению

деятельностью боксёров в тренировочном процессе и соревнованиях.

Достоверность результатов исследования обеспечивается его опорой на актуальные теоретические и методологические положения; комплексным использованием обоснованных современных методов и методик исследования, адекватных предмету и задачам исследования; сочетанием теоретического анализа материала и полученных результатов педагогического эксперимента; валидностью и надежностью используемых методик исследования; качественным и количественным анализом результатов опытно-экспериментальной работы; использованием статистической обработки полученных результатов на основе информационных компьютерных технологий; воспроизводимостью результатов исследования и репрезентативностью полученных данных.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Результаты проведенных научных исследований расширяют и дополняют теорию и методику бокса новыми положениями, относящиеся к проблемам повышения качества тренировочного процесса, совершенствования устойчивости к сбивающим факторам и повышения результативности соревновательной деятельности квалифицированных единоборцев.

Экспериментально обоснована эффективность разработанной методики, повышающей результативность и надежность соревновательной деятельности квалифицированных боксёров

Прикладные итоги работы могут найти применение в подготовке спортсменов, а также в процессе профессиональной подготовки специалистов по боксу, на курсах повышения квалификации тренеров по боксу. Материалы исследований использовались при написании учебных и учебно-методических пособий.

Внедрение результатов исследования. На основе результатов научных исследований по формированию результативности соревновательной деятельности квалифицированных боксеров с учетом их индивидуальных особенностей:

методика устранения отвлекающих факторов, разработанная на основе определения типовых разновидностей (внешних и внутренних) помех, отрицательно влияющих на успешность и результативность соревновательной деятельности боксёров, применена в процессе учебно-тренировочных занятий сборной команды по боксу г. Ташкента (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 27 марта 2019 г. № 01-07-15-1144). В результате позволила росту общей результативности боевых действий на 5,21%, результативности атак - на 6,11%, результативности защит - на 4,35%;

методика повышения результативности соревновательной деятельности, разработанная на основе определения количественных и качественных параметров технико-тактических действий боксёров высокого класса, в

частности объемов и результативности действий, тактических составляющих их подготовки и применения в различных по экстремальности соревновательных ситуациях, внедрена в учебно-тренировочный процесс боксеров Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 27 марта 2019 г. № 01-07-15-1144). В результате снизился объем нереализованных атак на 3,32%, возросли показатели мобилизационной готовности психомоторных операций у боксеров на 10,2%, повысились показатели надежности решения трудных ситуаций на 7,34%, улучшились показатели времени ошибочных реакций на 5,36%;

методика повышения результативности соревновательной деятельности, разработанная на основе определения индивидуально-психологических особенностей личности (характер, волевые качества, эмоциональные проявления и мотивация), способствующих успешности спортивной деятельности квалифицированных боксеров в различных ситуациях экстремальности, применена в процессе учебно-тренировочных занятий команды боксеров г. Чирчика (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 27 марта 2019 г. № 01-07-15-1144). В результате снизился объем нереализованных атак на 4,41%, возросли показатели мобилизационной готовности психомоторных операций на 12,8%, повысились показатели надежности решения трудных ситуаций на 9,84%, улучшились показатели времени ошибочных реакций на 9,21%;

методика повышения результативности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров, разработанная на основе характеристик личности спортсменов и их соревновательной деятельности, применена в процессе учебно-тренировочных занятий боксеров сборной команды по боксу г. Ташкента (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан от 27 марта 2019 г. № 01-07-15-1144). В результате способствовала повышению общей результативности боевых действий на 8,54%, результативности атак – на 9,24%, результативности защит – на 7,56%.

Апробация результатов исследования. Основные положения и результаты исследования докладывались на 2 международных, 2 республиканских конференциях и на курсах повышения квалификации тренеров.

Публикация результатов исследования. Наиболее значимые результаты диссертации представлены в 12 научных публикациях различных периодических изданий, 3 из них в научных журналах (2 республиканских и 1 зарубежных), утвержденных Президиумом ВАК.

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа изложена на 132 страницах компьютерного текста, состоит из введения, 4 глав, 12 рисунков, 10 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении диссертации обосновываются актуальность и востребованность темы диссертации, показано соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике, изложены степень изученности проблемы, связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, формулируется цель и задачи, а также объект и предмет исследования, методы исследования, излагаются научная новизна и практические результаты исследования, достоверность результатов исследования, раскрывается научная и практическая значимость полученных результатов исследования, внедрение результатов исследования в практику, приводятся сведения о публикациях, объеме и структуре диссертации.

В первой главе **«Анализ материалов по проблеме управления соревновательной деятельностью боксёров с учётом личностных факторов»** освещены материалы об особенностях соревновательной деятельности боксёров; объективных факторах соревновательной деятельности, ухудшающих её результативность; рассмотрены сложившиеся в современной науке представления о структуре личности; особенностях нервной системы и темперамента; индивидуальном стиле деятельности.

Подводя итоги анализа специальной литературы, можно отметить, что в силу своей специфичности соревновательная деятельность в боксе протекает в экстремальных условиях, что создает для спортсмена значительные трудности, эффективное преодоление которых невозможно без волевых усилий, без сознательной мобилизации всех сил, без необходимой регуляции действий и состояний. Зная характер влияния помех на конкретного спортсмена и комплекс свойств личности, обуславливающих помехоустойчивость, можно снизить влияние помех на спортсмена, развивая личностные качества, обеспечивающие противодействие влиянию помех.

В связи с этим возрастает зависимость успешности соревновательной деятельности боксёра от его индивидуально-психологических качеств. Вместе с тем, в современной теории и методике бокса практически отсутствуют объективные данные об особенностях соревновательной деятельности боксёров при различиях в степени экспериментальности ситуаций. Особого внимания требует проблема индивидуального подхода в боксе, так как в этом виде спорта высокого спортивного результата можно добиться разными способами ведения борьбы. Недостаточно исследованы механизмы эмоционально-волевой регуляции деятельности, включенность в них особенностей личности и основных свойств центральной нервной системы, не определено оптимальное сочетание тактических элементов единоборства при различии условий ведения поединков с учетом индивидуально-психологических особенностей личности.

Отсутствие педагогического инструментария, позволяющего диагностировать уровень развития помехоустойчивости у боксёров, а также

фундаментальных методических разработок и практических рекомендаций, создает потребность проведения специальных исследований, направленных на разработку методики повышения помехоустойчивости, результативности и надежности соревновательной деятельности боксёров с учетом эмоционально-волевых особенностей личности и свойств нервной системы.

Во второй главе **«Методы и организация исследования»** дана характеристика методов исследования, раскрыты этапы выполнения работы, особенности организации и проведения педагогического эксперимента.

Исследование было организовано и проведено в три этапа.

На первом этапе был проведен анализ научно-методической литературы, определены задачи исследования.

На втором этапе (с апреля 2016 года по 2017 год) были проведены педагогические наблюдения и были проанализированы соревнования квалифицированных боксеров. Было проанализировано более 2500 боевых действий, в том числе влияние сбивающих факторов. Всего было зарегистрировано 315 боев. На этом этапе были рассмотрены индивидуально-психологические особенности спортсменов. В опросе приняли участие 16 квалифицированных боксеров, из них 8 мастеров спорта, 8 кандидатов в мастера спорта. Работа проводилась на кафедре теории и методики бокса, фехтования и таэквондо в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Третий этап исследования включал программный педагогический эксперимент. 8 боксеров из Узбекистана были удостоены звания мастера спорта, а тренировки проходили в боксерском зале УзГУФКС.

В третьей главе **«Показатели технико-тактических действий боксеров высокой квалификации в различных по степени экстремальности соревновательных ситуациях и в связи с индивидуально-психологическими особенностями личности»** изложены систематика помех, отрицательно влияющих на результативность соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации, данные об особенностях соревновательной деятельности боксёров при различии условий единоборства и их личностных особенностях, о взаимосвязях между ними при различии условий ведения поединка.

При анализе полученных данных установлено, что помехи, которые оказывают негативное воздействие на результативность соревновательной деятельности боксеров высокой квалификации, могут быть систематизированы по отличительным их характерным признакам в десять основных групп (см.рис. 1).

По мнению спортсменов и тренеров, помехи, связанные с регулированием массы тела, со степенью психологической напряженности в значимых соревнованиях и адекватной реакцией спортсменов на оценку окружающих, являются немаловажным фактором снижения надёжности соревновательной деятельности боксёров.



Рис. 1. Систематика ситуаций с помехами в боксёрских поединках

Анализ видеоматериалов соревновательных боев квалифицированных боксёров выявил, что около 67% соревновательных схваток проходят именно в условиях возникновения помех, затрудняющих выступления в соревнованиях. При этом у большинства боксёров происходит снижение результативности боевых действий, что отрицательно влияет на общую результативность соревновательной деятельности (см.табл.1).

Таблица 1

Сравнительный анализ средних показателей тактико-технических действий высококвалифицированных боксеров в соревновательных боях в условиях отсутствия и возникновения стрессовых факторов (помех) (%)

Ситуации эпизодов боя	Атаки		Защиты		Контратаки	
	Объем	Результативность	Объем	Результативность	Объем	Результативность
В условиях отсутствия помех	57,9 ± 1,2	66,7 ± 1,8	27,4 ± 1,4	67,7 ± 2,4	14,7 ± 0,9	30,2 ± 2,2
В условиях возникновения помех	49,7 ± 2,9	35,5 ± 3,9	27,8 ± 1,8	45,4 ± 4,1	22,5 ± 2,3	32,1 ± 4,4

Результаты исследований показывают, что между показателями, характеризующими объемы и результативность боевых действий квалифицированных боксеров в условиях отсутствия и возникновения сбивающих факторов, существуют достоверные различия ($p < 0,05$).

В условиях отсутствия сбивающих факторов объемы атакующих действий явно преобладают над защитными (более чем в два раза) и контратакующими действиями (более чем в три раза), при этом зарегистрировано увеличение использования контратак и снижение количества атак в условиях возникновения сбивающих факторов. Это можно объяснить тем, что в экстремальных условиях ухудшается контроль за действиями, проявляется склонность к риску.

Стремление к минимальному риску при ведении боев в соревнованиях у квалифицированных боксёров объясняет анализ установленных тактических характеристик подготовки и применения действий (см.табл.2).

Таблица 2

Объёмы боевых действий с различными тактическими характеристиками их подготовки и применения у квалифицированных боксёров при различии условий ведения поединков (%)

№	Тактические характеристики подготовки и применения действий		Показатели применения действий					
			в ситуациях без помех			в ситуациях с помехами		
			\bar{X}	$\pm m$	δ	\bar{X}	$\pm m$	δ
1.	Инициатива начала схватки	Наступательно	57,7	1,8	7,9	56,3	2,5	10,9
		Оборонительно	42,3	2,0	6,7	43,7	2,1	8,7
2.	Использование пространства ринга	Маневренно	60,1	2,1	7,8	55,4	3,2	11,6
		Позиционно	39,9	1,8	7,6	44,6	3,2	12,9
3.	Использование времени на подготовку действий	Скоротечно	37,2	1,6	6,2	35,7	2,9	11,3
		Выжидательно	62,8	1,7	6,7	64,3	3,4	12,5

Так, схватки, опосредованные вектором наступательности, маневренности и скоротечности, имеют тенденцию к снижению объемов в ситуациях с помехами. Напротив, в аналогичных ситуациях увеличивается количество действий, имеющих оборонительную и позиционную основы.

Подобным же образом следует интерпретировать объемы использования действий с учетом использования пространства ринга. Например, количество схваток, протекающих маневренно в ситуациях соревновательных боев без помех, занимают преимущественное положение ($p < 0,05$), в то время как в экстремальных условиях увеличиваются объемы схваток, протекающих позиционно. При этом, объемы скоротечных схваток также снижаются ($p < 0,05$) в экстремальных ситуациях соревнований.

Таблица 3

Индивидуальные показатели применения разновидностей боевых действий квалифицированными боксёрами в условиях возникновения сбивающих факторов (помех) (%)

№	Ф.И.	Ситуации без помех										Ситуации с помехами																			
		атаки					защиты					контратаки					атаки					защиты					контратаки				
		ОД	РД	ОД	РД	ОД	ОД	РД	ОД	РД	ОД	ОД	РД	ОД	РД	ОД	ОД	РД	ОД	РД	ОД	ОД	РД	ОД	РД	ОД	ОД	РД	ОД	РД	ОД
1.	Б.Х.	58,7	70,2	21,9	85,7	19,4	45,2	27,3	20,0	28,3	33,3	45,4	20,0																		
2.	З.Ф.	55,2	70,9	21,0	66,7	23,8	44,1	55,6	20,0	22,2	0,0	22,2	80,0																		
3.	М.Д.	51,8	63,6	26,2	70,0	22,0	35,7	35,7	0,0	28,6	50,0	35,7	20,0																		
4.	М.М.	48,6	60,2	28,8	65,1	23,0	35,3	38,5	60,0	23,2	33,3	38,5	10,0																		
5.	М.Ш.	59,2	70,4	21,9	68,9	18,9	25,6	56,0	75,2	28,0	76,0	16,0	55,0																		
6.	Х.А.	55,7	53,1	22,7	70,0	21,6	42,1	66,7	65,4	15,4	83,3	17,9	54,7																		
7.	Р.Б.	53,8	58,2	18,4	58,1	27,8	29,8	45,8	27,2	8,4	15,7	45,8	9,1																		
8.	С.И.	61,3	55,0	16,0	48,3	22,7	24,1	30,0	16,7	30,0	20,0	40,0	0																		
9.	С.А.	56,3	57,9	24,2	63,0	19,5	21,6	61,8	33,3	23,5	80,0	14,7	50,0																		
10.	С.Б.	56,8	75,9	25,3	62,5	17,9	38,2	44,0	63,2	32,0	37,7	24,0	16,7																		
11.	Й.И.	61,3	68,9	24,3	61,9	14,4	32,0	61,5	30,0	23,1	25,0	15,4	61,5																		
12.	Р.И.	58,3	65,3	23,2	69,2	18,5	29,0	50,0	25,0	12,5	50,0	37,5	8,3																		
13.	С.М.	53,3	49,0	17,6	53,1	28,6	13,5	56,7	11,8	23,3	42,9	20,0	16,7																		
14.	Т.О.	51,8	62,4	23,8	67,9	25,0	26,8	55,5	20,0	16,7	33,3	27,8	16,7																		
15.	Н.Ф.	53,5	56,6	24,2	64,7	22,3	42,6	47,2	47,7	36,1	53,8	16,7	75,0																		

Примечание. 1: О–объем действий; Р–результативность действий

Вместе с тем, установлены достоверные различия между объемами и результативностью отдельных главных разновидностей боевых действий у квалифицированных боксёров в ситуациях без помех и в ситуациях с помехами, определяющие необходимость конкретных педагогических установок и специальных упражнений, направленных на повышение эффективности ведения поединков в официальных соревнованиях.

Выявлены существенные индивидуальные различия в показателях объемов в использовании атак, средств обороны и контратак в ситуациях без помех (соответственно от 61,3% до 48,6%; от 16,0 до 31,4%; 28,6%) и результативности (соответственно, от 49% до 75,9%; от 48,3% до 85,7%; от 14,4% до 28,6%) (см.табл.3).

В результате корреляционного анализа показателей, связанных с результативностью соревновательной деятельности и тактических компонентов их подготовки и применения в ситуациях без помех и в ситуациях с помехами (см.рис.2), выявлено, что общая результативность деятельности и результативность боевых действий в ситуациях без помех имеют друг с другом высокую положительную корреляционную связь ($r = 0,85$).

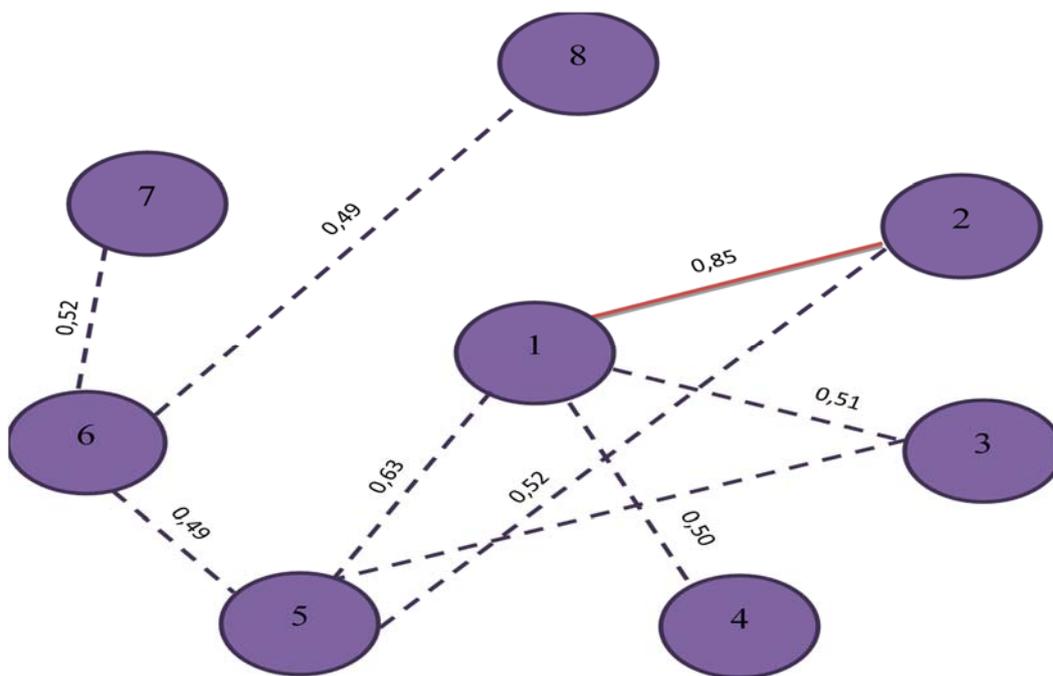


Рис.2. Коррелограмма связей показателей эффективности деятельности с тактическими компонентами соревновательных действий квалифицированных боксёров

Примечание. 2: корреляции с уровнем значимости $p < 0,05$ - - - -
 корреляции с уровнем значимости $p < 0,01$ —————

- 1.Результативность действий в ситуациях без помех; 2. Общая результативность;
 3.Скоротечно с помехами; 4.Позиционная тактика с помехами; 5.Оборонительна тактика с помехами; 6. Оборонительная тактика без помех; 7. Позиционная тактика без помех;
 8.Нереализованные нападения.

Положительное влияние тактических компонентов соревновательной деятельности в ситуациях без помех обеспечивается определенными личностными предпосылками. Так, оборонительная тактика в ситуациях без помех имеет выраженную тенденцию к достоверной положительной связи с оборонительной тактикой в ситуациях с помехами, и таким образом, положительно опосредованно связана с показателем общей результативности деятельности боксёров.

Необходимо отметить, что показатель результативности боевых действий в ситуациях с помехами непосредственно не связан с общей результативностью деятельности и в совокупности с комплексом коррелирующих показателей представляет самостоятельный блок.

Боксёры характеризуются чертами личности, свидетельствующими о деловой направленности: практичность, добросовестность, способность к мобилизации волевых усилий, адекватное отношение к социальным оценкам результатов своей деятельности. У них выявлено преобладание силы и подвижности нервных процессов, высокий уровень скоростных проявлений психомоторики и устойчивость скоростных параметров психомоторики к фактору «неуспеха».

Вышеперечисленные особенности личности и свойств нервной системы обеспечивают высокий уровень двигательной активности, устойчивость двигательных реакций в экстремальных условиях.

Анализ деятельностных и психологических показателей квалифицированных боксёров в ситуациях с помехами и в ситуациях без помех позволил определить основные модельные характеристики личности и тактического стиля деятельности, которые могут быть использованы в процессе целенаправленной подготовки к соревнованиям как психодиагностические критерии готовности к достижению высокого спортивного результата.

В четвёртой главе **«Методика повышения результативности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров»** раскрывается содержание методики и приводятся результаты формирующего педагогического эксперимента.

Цель разработанной нами методики заключалась в экспериментальном обосновании методики построения тренировочного процесса с учётом индивидуальных характеристик ведения боёв, индивидуально-психологических особенностей личности, уровней взаимосвязи между ними при различии условий ведения поединков для оптимизации использования средств и методов технико-тактического совершенствования и повышения общей результативности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров.

Достижение этой цели обеспечивалось решением в процессе психологической подготовки следующих частных задач:

1. Повысить результативность действий в ситуациях с помехами.
2. Осуществить индивидуализацию технико-тактического

совершенствования с учётом реакции боксёров на помехи, психологических особенностей личности и эмоционально-волевой сферы.

3. Разработать педагогические рекомендации по управлению деятельностью боксёров в тренировочном процессе и соревнованиях.

Для апробации практической эффективности разработанной нами экспериментальной методики повышения результативности и надёжности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров нами на базе УзГУФКС был организован и проведен формирующий педагогический эксперимент. В нем были заняты 18 боксёров, имеющих звание мастера спорта.

Учебно-тренировочный процесс в экспериментальной группе осуществлялся с учетом разработанных нами психолого-педагогических рекомендаций и подобранных психотехнических упражнений в обычном режиме тренировок.

Экспериментальная методика включала в свое содержание комплекс средств и способов совершенствования количественных соотношений между разновидностями действий, тактическими составляющими их подготовки и применения, снижения эффектов воздействия помех на соревновательную деятельность боксёров.

По результатам предварительных исследований оказалось возможным разделить испытуемых на три группы по критерию результативности действий в ситуациях с помехами и в ситуациях без помех. В первую группу вошли боксёры, у которых высокая результативность боевых действий в ситуациях без помех и еще более повышалась в ситуациях с помехами. Вторую группу составили боксёры, у которых высокая результативность в ситуациях без помех, но снижалась в ситуациях с помехами. У боксёров третьей группы результативность действий в ситуациях без помех была ниже среднего значения (для данной выборки) и еще более ухудшалась в ситуациях с помехами. Было обнаружено, что боксёры выделенных групп отличаются по своим личностным особенностям и психомоторным качествам.

В процессе индивидуализации подготовки спортсменов экспериментальной группы составлялись индивидуальные характеристики боксёров, на основе которых конкретизировались средства и методы технико-тактического совершенствования и способы управления в тренировочном процессе и соревнованиях.

Результаты исследования в ситуациях с помехами показали, что наряду со стабильностью объёма защит, снижается их результативность, поэтому для предотвращения данного эффекта в индивидуальной работе на «лапах» в широком диапазоне осваивались разновидности взаимосочетания различных вариантов защит, а также защит с выбором и переключением. Расширялся диапазон ударов, наносимых в различные сектора поражаемой поверхности, совершенствовались умения действовать в многоактных схватках.

Для совершенствования умений скоротечного ведения схваток и

позиционного их построения тренировочные поединки проводились с неожиданным изменением условий деятельности, с ограничением во времени, с увеличением или уменьшением площади ринга.

Повышение общей результативности ведения поединков достигалось за счёт снижения эффектов воздействия соревновательных помех на деятельность спортсменов. Для этого совершенствовались умения преодолевать препятствия, требующие проявления волевых качеств, развивать способность к саморегуляции эмоциональных состояний.

Для повышения требований к спортсменам и создания дополнительных психических напряжений и усилий для преодоления отрицательных эмоциональных состояний в качестве помех, способных отрицательно повлиять на психическое состояние боксёров, использовались сопутствующие конкретному занятию объективные факторы: большое количество тренирующихся в зале спортсменов, плохая освещённость, низкая (высокая) температура воздуха, дополнительные внешние раздражители (звуковые), несоответствие партнеров по уровню подготовленности и другим критериям, поединки с более сильным спортсменом, более высокой квалификации, поединки с более слабым спортсменом, низкой квалификации, поединки с двумя соперниками одновременно, несовпадение конкретных требований, которые предъявлялись тренером к спортсменам во время совершенствования в индивидуальной работе на «лапах» и упражнениях с партнером по отношению к соревновательным.

Дополнительно создавались условия некорректного, предвзятого судейства при сохранении повышенных требований к применению заданных действий и тактики ведения поединков, условиям временного лимита.

С целью выработки у спортсменов четкой установки на предстоящую деятельность в ходе соревнований давались задания на использование присущих спортсменам наиболее успешных действий, разновидностей тактики их построения и применения в поединках. Анализировались возможные неудачи в ходе предстоящих поединков, усваивались ситуации и боевые действия противников, внешние условия соревновательных боёв, способные вызвать отрицательную эмоциональную реакцию и технико-тактические трудности, чтобы спортсмены, на основе полученной информации, находили и реализовывали свойственные их особенностям решения и формы поведения. Сознательное применение различных действий, как по указанию тренера, так и самостоятельно, направлялось на формирование требуемого поведения боксёров в разнообразных условиях соревнований, в том числе и в ситуациях с помехами.

По окончании педагогического эксперимента боксёры участвовали в серии контрольных и официальных соревнований, деятельность которых фиксировалась по десяти показателям (см.табл. 4).

Таблица 4

**Показатели уровня технико-тактического мастерства
квалифицированных боксёров экспериментальной группы**

№	Оцениваемые показатели	Начало эксперимента		Окончание эксперимента		t	p
		\bar{X}	$\pm\delta$	\bar{X}	$\pm\delta$		
1.	Общая результативность соревновательной деятельности (%)	65,21	11,03	70,42	10,09	2,32	< 0,05
2.	Результативность атак (%)	31,84	8,67	37,95	9,07	2,31	< 0,05
3.	Результативность защит (%)	42,06	10,08	46,41	11,36	2,33	< 0,05
4.	Результативность контратак (%)	11,56	5,75	12,75	4,76	1,30	> 0,05
5.	Объём нереализованных нападений (не достигших результата) (%)	21,85	6,08	18,57	5,53	2,34	< 0,05
6.	Оборонительно проведенные схватки (%)	39,93	13,07	40,03	14,02	1,31	> 0,05
7.	Скоротечно проведенные схватки (%)	40,45	11,93	40,89	12,38	1,34	> 0,05
8.	Мобилизационная готовность психомоторных операций (время сложной реакции выбора от логических задач к трудным (м/сек.))	62,09	33,05	68,43	27,67	3,36	< 0,01
9.	Время ошибочных реакций при решении трудных задач (м/сек)	287,56	36,67	272,15	27,01	2,33	< 0,05
10.	Уверенность при решении трудных задач (%)	31,27	9,18	38,61	8,96	2,35	< 0,05

Сравнительный анализ экспериментальных данных свидетельствует, что у боксёров экспериментальной группы под влиянием психолого-педагогического воздействия разработанной нами экспериментальной методики наблюдались позитивные изменения в показателях технико-тактического мастерства. Положительные (достоверные) изменения, по сравнению с исходными данными, произошли в группе показателей результативности.

Показатели общей результативности боевых действий возросли с $65,21 \pm 11,03$ до $70,42 \pm 10,09$ ($p < 0,05$), что составляет 5,21% прироста, показатель результативности атак с $31,84 \pm 8,67$ до $37,95 \pm 9,07$ ($p < 0,05$), что составляет 6,11% прироста, показатель результативности защит $42,06 \pm 10,08$ до $46,41 \pm 11,36$ ($p < 0,05$), что составляет 4,35% прироста. В то же время, анализ полученных результатов выявил достоверное уменьшение в

экспериментальной группе объёмов нереализованных нападений (не достигших результата) с $21,85 \pm 6,08$ до $18,57 \pm 5,53$ ($p < 0,05$), что составляет 3,32%. Наряду с повышением у боксёров показателей мобилизационной готовности психомоторных операций с $62,09 \pm 33,05$ до $68,43 \pm 27,67$ ($p < 0,01$), что составляет 10,21% прироста, значительно повысилась уверенность при решении трудных задач с $31,27 \pm 9,18$ до $38,61 \pm 8,96$ ($p < 0,05$), что составляет 7,34% прироста, а также улучшились показатели времени ошибочных реакций с $287,56 \pm 36,67$ до $272,15 \pm 27,01$ ($p < 0,05$), что составляет 5,36% прироста.

Сравнительный анализ экспериментальных данных свидетельствует, что у боксёров экспериментальной группы под влиянием психолого-педагогического воздействия разработанной нами экспериментальной методики наблюдались позитивные изменения в показателях технико-тактического мастерства. Положительные (достоверные) изменения, по сравнению с исходными данными, произошли в группе показателей результативности.

Анализ полученных данных выявил, что несмотря на тенденцию к увеличению результативности контратак, объёмов применения оборонительных и скоротечных схваток, изменения этих показателей не достоверны, что можно объяснить консервативностью данных признаков.

Таким образом, сравнение показателей соревновательной деятельности квалифицированных боксёров в начале и в конце эксперимента доказало эффективность применения методики повышения устойчивости технико-тактического мастерства квалифицированных боксёров на основе учёта боевого арсенала боксёров, стилевой направленности деятельности, индивидуально-психологических особенностей личности спортсменов.

Выполнение предложенной экспериментальной методики позволило повысить общую результативность соревновательных действий боксёров, снизить эффект воздействия соревновательных сбивающих факторов (помех) объективного и субъективного характера.

ВЫВОДЫ

1. С целью дифференцированного анализа факторов, сопутствующих соревновательной деятельности боксёров, затрудняющих выполнение задач, реализацию тактических намерений, влияющих на состав средств и тактические составляющие их применения в поединке были установлены и систематизированы типовые разновидности помех, отрицательно влияющих на успешность и результативность соревновательной деятельности боксёров.

Помехи систематизированы по отличительным их характерным признакам в десять групп: условия проведения соревнований, необъективная судейская оценка, нарушение со стороны противника правил соревнований и спортивной этики, поведение секунданта, тренера, трудный соперник, неуспех собственных действий, значимость соревнований, уменьшение массы тела (сгонка веса), жеребьевка, оценка окружающих.

Существенное негативное влияние на результативность соревновательной деятельности оказывают помехи, связанные с условиями проведения соревнований (набранные очки за раунд, временной лимит и др.), а также помехи, связанные с регулированием массы тела, со степенью психологической напряженности в значимых соревнованиях и адекватной реакцией спортсменов на оценку окружающих.

2. Выявлено, что около 67% соревновательных схваток проходят именно в условиях возникновения помех, затрудняющих выступления в соревнованиях. Установлены достоверные различия ($p < 0,05$) в использовании технико-тактических действий и их результативности в ситуациях без помех и в ситуациях с помехами. В ситуациях с помехами значительно снижаются объёмы атак (с 57,9 до 49,7%) и их результативность (с 66,7 до 35,5%), результативность защит (с 67,7 до 45,4%).

В ситуациях с помехами высокая общая результативность достигается сочетанием оборонительной, позиционной и скоротечной тактики. Показатель результативности боевых действий в ситуациях с помехами непосредственно не связан с общей результативностью деятельности, что указывает на то, что результативность боевых действий в ситуациях без помех и в ситуациях с помехами обеспечивается различными психорегуляторными механизмами.

3. В индивидуальных показателях применения разновидностей боевых действий квалифицированных боксёров установлен широкий диапазон отличий между объёмами и результативностью средств ведения поединков при различии условий единоборств. Так, в боевых действиях в ситуациях без помех установлен существенный разброс между объёмами (48,6-61,3%) и результативностью (75,9-49,0%) атак, объёмами (16,0-28,8%) и результативностью (85,7-48,3%) защит, в общих объёмах (14,4-28,6%) и результативностью (13,4-45,2%) контратак. В свою очередь, в поединках, проведенных в сложных условиях, увеличивается разброс в результативности атак (0,0-75,2%), результативности защит (0,0-83,6%) и результативности контратак (0,0 - 80,0%).

Четко выражены индивидуальные различия и их высокая вариативность в объёмах нереализованных нападений, как в ситуациях без помех (16,4-39,7%), так и в ситуациях с помехами (13,9-39,6%).

Анализ индивидуальных показателей применения разновидностей действий, а также сопоставление данных об их объёмах и результативности в экстремальных условиях соревнований, позволяет определить особенности оснащённости квалифицированных боксёров и направленность процесса персонализации в выборе эффективных средств для их технико-тактического совершенствования.

4. Успешная соревновательная деятельность спортсменов, достигающих высокой общей результативности в ситуациях без помех, обусловлена широким комплексом индивидуально-психологических особенностей личности: у них в большей степени выражен самоконтроль (+ «Q3»),

способность к мобилизации волевых усилий (+«F3»), снижена «престижность» (-«L»), их отличает активная целевая установка на «успех», о чём свидетельствует большое количество ошибок памяти в ситуациях «неуспеха». У них отмечается склонность к формированию состояния «предстартовой апатии» («ПА») и меньшая выраженность состояния «предстартовой готовности» («ПГ»). У данных спортсменов убыстряется время реакции в ситуациях, требующих максимальной мобилизации, а также проявляется устойчивость двигательных операций к фактору оценки результата (методика МР-1).

5. Спортсмены с низким уровнем развития помехоустойчивости характеризуются повышенной личностной престижностью, склонностью к доминированию, адекватным отношением к фактору социальной оценки, сниженной нестабильной уверенностью, склонностью к состоянию «предстартовой лихорадки». У данных спортсменов снижается уровень целевой установки на мобилизацию скоростных качеств. Особенности психомоторики, а также типологически обусловленная инертность нервных процессов препятствуют реализации наиболее оптимальной в ситуациях с помехами скоротечной тактики, что лежит в основе снижения результативности действий.

6. Анализ показателей, непосредственно связанных с результативностью, позволил выявить три блока тесно взаимосвязанных (на достоверном уровне) показателей и группу относительно изолированных показателей, которые непосредственно коррелируют с результативностью, достоверно друг с другом не связаны.

Первый блок взаимосвязанных показателей включает в себя общие личностные качества и тактические составляющие подготовки и применения действий, второй блок включает в себя показатели уверенности, третий блок состоит из показателей психомоторики. Все показатели данных блоков связаны либо на среднем ($p < 0,05$), либо на высоком уровне ($p < 0,01$) достоверности с общей результативностью деятельности, а также с результативностью боевых действий в ситуациях без помех и в ситуациях с помехами.

Все рассмотренные показатели могут быть отнесены к модельным характеристикам психорегуляторного механизма соревновательной деятельности и могут быть использованы для психодиагностики готовности боксёров к достижению высокого спортивного результата.

7. Разработана и экспериментально апробирована методика повышения результативности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров, учитывающая характеристики ведения боев и индивидуально-психологические особенности личности спортсменов. Методика разработана на основе использования комплекса специализированных средств и способов усовершенствования количественных соотношений между разновидностями действий, тактическими составляющими их подготовки и применения, оказывает

положительное влияние на развитие способности противодействовать влиянию на боксёров помех в условиях соревнований, формирование у них уверенности в успехе, развитие у спортсменов способности к саморегулированию в экстремальных соревновательных ситуациях и повышение результативности соревновательной деятельности.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Управление соревновательной деятельностью с учетом личностных особенностей спортсменов является важным направлением увеличения вероятности достижения успеха при различии условий единоборства, воздействия на личностные качества спортсмена. Эмоционально-волевая регуляция осуществляется на различных уровнях с участием основных структурных компонентов личности: деловой направленности, эмоционально-волевой сферы, свойств нервной системы. Эффекты психорегуляции находят проявление на психомоторном уровне и интегрируются в спортивном результате.

Формирование спортивно-деловой направленности осуществляется:

- помощью педагогу в тренировке спортсменов, уступающих по опыту и квалификации, в судействе соревнований, взаимопомощью партнеру во время занятий, товарищам по команде в процессе соревнований;
- адекватной постановкой перспективных и этапных целей, обоснованием реальности их достижения;
- самоконтролем и саморегуляцией исполнительной фазы деятельности.

Для формирования уверенности необходимо:

- моделирование на тренировке ситуаций, связанных с выполнением спортивных заданий в затрудненных условиях, с фиксацией в сознании спортсменов фактов успешного преодоления трудностей.

Для формирования готовности исполнительных психомоторных функций необходимо применение:

- средств непосредственной психологической подготовки к соревнованию в виде индивидуальной разминки с учетом психологических особенностей личности и темперамента спортсмена;
- средств специальной подготовки (физической, технической, тактической, интеллектуальной), совершенствующих способности к соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

2. Совершенствование ведущих технико-тактических составляющих успешности ведения поединков в ситуациях с помехами осуществляется на основе:

- регулирования сочетания тактических составляющих подготовки и применения действий с учетом индивидуальных особенностей боевой манеры;

– улучшения качественных характеристик выполнения приёмов, таких, как амплитуда финтов и отбивов, координация движений в ударах и отбивах, точность ударов.

3. Создание устойчивости к рефлекторным помехам, воздействующим на зрительные и тактильные анализаторы боксёров от замахов, задержек, финтов и передвижений (неожиданные приближения, отступления, уклонения и т.п.) противника, повышение уровня устойчивости достигается в индивидуальных уроках на «лапах» на основе моделирования боевых ситуаций со зрительными помехами.

В этих целях тренер неожиданно для ученика чередует действия с различными дистанционными и моментными характеристиками, действия в типовой технике и с умышленными нарушениями оптимальных параметров движений.

4. Моделирование соревновательных ситуаций с помехами наиболее эффективно за счет использования:

– сопутствующих конкретному занятию объективных факторов: большое количество тренирующихся в зале пар спортсменов; плохая освещенность, излишний шум, хождение посторонних в зале; несоответствие партнеров по уровню подготовленности и другим критериям; несовпадение конкретных требований, предъявляемые к спортсменам во время совершенствования в уроке на «лапах» и парных упражнениях по отношению к соревновательным;

– неожиданных ситуаций в уроке на «лапах», действий с выбором и переключением для создания уверенности спортсмена в достигнутом уровне мастерства, успешно действовать и сохранять состояние готовности, успешно действовать и сохранять готовность независимо от непредвиденных обстоятельств урока на «лапах», боя;

5. Развитие способности к саморегуляции при возникновении экстремальных ситуаций в поединке выполнимо:

– использованием педагогической игры под названием «Дежурная улыбка актёра», условия которой заключаются в следующем: в случае возникновения экстремальной ситуации в схватке, в момент остановки ее судьей-руководителем боя, спортсмен должен стабилизировать мимику, использовав для этого улыбку, чтобы не проявлять другие виды реакции на причины следствия прошедшего эпизода боя;

– запрещено вступать в вербальный контакт с противником, судьёй, собственным тренером, товарищами по команде во время остановок боя и анализа схваток.

6. Формирование установки на предстоящую деятельность достижимо:

– проведением предсоревновательной настройки и анализа итогов выступлений в соревнованиях;

– акцентированием необходимости самостоятельных усилий спортсменов на проявление максимальных волевых напряжений в условиях возникновения помех, для чего свободным от боя товарищам по команде

поручается наблюдение и фиксация допущенных негативных реакций на помехи конкретным участником соревнований, а также случаев оптимального поведения в трудных ситуациях для последующего обсуждения в коллективе.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL
CULTURE AND SPORTEducation**

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT
EDUCATION**

RAJABOV GULOMJON KURBONBOEVICH

**FORMATION OF EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITY OF
QUALIFIED BOXERS WITH ACCOUNT OF THEIR
INDIVIDUAL FEATURES**

13.00.04 - Theory and methodic of physical education and Sport training

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD)
ON PEDAGOGICAL SCIENCES**

Chirchik – 2019

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (Phd) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number № B2018.1.PhD/Ped457

The dissertation has been prepared at the Uzbek state university of physical education and sport.

The dissertation abstract in three languages (Uzbek and Russian, English (summary)) is available on the webpage at (www.uzdjtsu.uz) and at the information-educational portal “ZiyoNet” at (www.ziyo.net).

Scientific supervisor: **Abdurasulova Gulbakhor Burhanova**
candidate of pedagogical sciences, docent

Official opponents: **Makhmudov Tura**
doctor of medical sciences, professor

Kipchakov Bahodir Bakhridinovich
candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization: **Tashkent State Pedagogical University**

The defense of the dissertation will be held on « _____ » « _____ » 2019 year at _____ oc'lock at the meeting of Council DSc.27.06.2017. Ped.28.01 under Uzbek state university of physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek state university of physical education and sport. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.uzdjtsu.uz).

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek state university of physical education and sport № _____, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city).

Abstract of the dissertation sent out on « _____ » _____ 2019 year.

(Registry record № _____ on « _____ » _____ 2019 year.)

R. D. Kalmuhamedov
Deputy Chairperson of the Scientific Council for
Awarding Scientific Degrees, doctor of pedagogical sciences, professor

M.X.Mirjamolov
Scientific secretary of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of philosophy (PhD)

B.B.Musaev
Deputy Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
candidate of pedagogical sciences, docent

INTRODUCTION (abstract of PhD thesis)

The of the research work: develop proposals and recommendations on the formation of stability and effectiveness of competitive activities of qualified boxers, taking into account their individual characteristics.

The object of the research work: competitive activities of qualified boxers in various extreme situations.

The subject of the research work: typical types of interference affecting the competitive activities of boxers.

Scientific novelty of the research work:

standard types of interference (external and internal) were established and systematized, which negatively affect the success and effectiveness of the competitive activities of boxers;

the quantitative and qualitative parameters of technical and tactical actions of highly qualified boxers in various extremes of competitive situations are determined, including: the volume and effectiveness of actions, the tactical components of their preparation and use;

individual psychological characteristics (temperament, character, volitional qualities, emotional manifestations and motivation), of the individual have been identified that contribute to the success of the sports activities of qualified boxers in situations with varying degrees of extremity;

theoretically and experimentally substantiated methods that increase the effectiveness and reliability of competitive activities of qualified boxers, taking into account the individual characteristics of competitive activity and the personality of athletes.

Implementation of the research results: based on the results of scientific research on the formation of the competitive activities of qualified boxers, taking into account their individual characteristics:

the method of eliminating distracting factors, developed on the basis of identifying typical types of (external and internal) interference, negatively affecting the success and effectiveness of the competitive activities of boxers, was applied in the training sessions of the boxing team of the city of Tashkent Uzbekistan, March 27, 2019, No. 01-07-15-1144). As a result, it allowed the growth of the overall effectiveness of combat operations by 5.21%, the effectiveness of attacks - by 6.11%, effectiveness of defense - by 4.35%;

the methodology for improving competitive performance, developed on the basis of quantitative and qualitative parameters of technical-tactical actions of high-class boxers, in particular, the volume and effectiveness of actions, the tactical components of their preparation and use in various extreme situations of competitive situations, has been introduced into the Uzbek boxer training process State University of Physical Culture and Sport (certificate of the Ministry of Physical Culture and Sport) republics of Uzbekistan from March 27, 2019 № 01-07-15-1144). As a result, the volume of unrealized attacks decreased by 3.32%, the mobilization readiness rates of psychomotor surgeries among boxers increased by

10.2%, the reliability indicators of solving difficult situations increased by 7.34%, the time indicators of erroneous reactions improved by 5.36%;

the methodology for improving competitive performance, developed on the basis of determining individual psychological characteristics of a person (character, volitional qualities, emotionality and motivation) that contribute to the success of sports activities of qualified boxers in various situations of extremity, was used during the training sessions of the Chirchik boxers team certificate of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated March 27, 2019 No. 01-07-15-1144). As a result, the volume of unrealized attacks decreased by 4.41%, the mobilization readiness rates of psychomotor operations increased by 12.8%, the reliability indicators of solving difficult situations increased by 9.84%, the time indicators of erroneous reactions improved by 9.21%;

the methodology for improving the performance and reliability of competitive activities of qualified boxers, developed by the personality characteristics of athletes and their competitive activities, was applied in the process of training sessions for boxers of the Tashkent boxing team (reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated March 27, 2019 01-07-15-1144). As a result, it contributed to an increase in the overall effectiveness of combat operations by 8.54%, the effectiveness of attacks - by 9.24%, and effectiveness of defense - by 7.56%.

The structure and volume of the dissertation: The scope and structure of the thesis. The dissertation work is presented on 132 pages of computer text, consists of introduction, 4 chapters, 10 figures, 12 tables, conclusion, practical recommendations, list of references and applications.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМІЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим [I часть; I part]

1. Ражабов Ғ.Қ. Малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижавийлигига таъсир қилувчи чалғитувчи омиллар // ФАН-СПОРТГА илмий-назарий журнали. 2017 йил, 4-сон.- Б.62-67. (13.00.00 № 16).

2. Ражабов Ғ.Қ. Малакали боксчиларнинг техник-тактик маҳорати барқарорлигини ошириш методикаси. // ФАН-СПОРТГА илмий-назарий журнали. 2018 йил, 4-сон.- Б.21-26. (13.00.00 № 16).

3. Ражабов Ғ.Қ. Problem of Increasing Competitive Activity of Qualified Boxers in Stress Factors Absence and Occurrence // «Eastern European Scientific Journal». Düsseldorf – Germany, 2018 -№6. – P.11-16. (13.00.00 № 1).

4. Ражабов Ғ.Қ. Юқори малакали боксчиларнинг турли экстремал вазиятларда мусобақа фаолияти кўрсаткичларини ҳажми ва натижавийлигини аниқлаш. // Олимпия таълими ва спорт турларини ривожлантириш муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани тўплами. 2018 йил, 26-ноябрь.- Б.117-118.

5. Ражабов Ғ.Қ. Малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижавийлигини қийинлаштирувчи омилларни тадқиқ қилиш. Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари. Республика илмий-амалий анжумани тўплами. - Тошкент, 2018.-Б.156-157.

6. Ражабов Г.К. Показатели технико-тактических действий боксеров высокой квалификации в различных по степени экстремальности соревновательных ситуациях. // Олимпия таълими ва спорт турларини ривожлантириш муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани тўплами. 2018 йил, 26-ноябрь.- Б.25-26.

7. Ражабов Г.К. Индивидуально-психологические особенности квалифицированных боксёров, способствующие успешной спортивной деятельности. // X Международная научная конференция «Актуальные задачи педагогики».-Санкт.-Петербург, январь 2019 г., С. 6.

8. Ражабов Г.К. Влияние сбивающих факторов на психологическую устойчивость квалифицированных боксёров в экстремальных условиях соревнований. // X Международная научная конференция «Актуальные задачи педагогики».-Санкт.-Петербург, январь 2019 г., С. 7.

II бўлим [III часть; II part]

1. Ражабов Г.К., Каландаров Д.Ш. Малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижалигига таъсир қилувчи ташқи омилларни аниқлаш // XXX ёзги Олимпия ва XIV Паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлаш муаммолари. Республика илмий-амалий анжумани. - Тошкент, 2012. -Б.91-93

2. Ражабов Г.К., Каландаров Д.Ш. Влияние изменений в правилах соревнований на тренировочный и соревновательный процесс боксеров //Молодой учёный, международный-научный журнал. -С. 974-975

3. Халмухамедов, С.С.Тажибаев, Ғ.Қ.Ражабов, “Yakkakurash sport turlari (boks)” дарслик. “Мумтоз сўз”, “Shams ASA” масъулияти чекланган жамият босмахонаси.-Тошкент, 2015 й. 186 бет.

4. Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ., Турдиев Ф.К. “Бокс назарияси ва услубияти” дарслик. “ТА-PRESS” нашрети.-Тошкент, 2018 й., 546 бет.

Автореферат “Фан спортга” илмий журнали таҳририятида таҳрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларнинг мослиги текширилди.

Бичими 60x841/16.Рақамли босма усули. Times гарнитураси.
Шартли босма табағи: 3,75. Адади 70. Буюртма № 70.

Гувоҳнома reestr № 10-3719
“Тошкент кимё технология институти” босмахонасида чоп этилган.
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси, 32-уй.