

13-14 ёшли боксчиларнинг
тезкорлик қобилиятларини
ривожлантириш услубияти

Маъруза матни

[Введите имя автора]

МУНДАРИЖА

КИРИШ

I БОБ. ИЛМЙЙ-МЕТОДИК АДАБИЁТЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ

- 1.1. Тезкорлик – муҳим ҳаракат сифати каби
- 1.2. Боксда ёш спортчиларнинг тезкорлик қобилиятларини ривожланиш хусусиятлари
- 1.3. Тезкорлик қобилиятларини ривожлантиришнинг воситалари ва усуллари
- 1.4. Тезкорлик қобилиятларини ривожлантиришнинг генетик асослари
- 1.5. Ёши 13-14 да бўлган болаларнинг анатомио-физиологик хусусиятлари

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

- 2.1. Тадқиқотнинг вазифалари
- 2.2. Тадқиқотнинг усуллари
- 2.3. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши

III БОБ. ПЕДАГОГИК ТАЖРИБАДАГИ МЕТОДИКАНИ НАЗАРИЙ АСОСЛАШ ВА ТАЖРИБАДА ТЕКШИРИШ

- 3.1. Ёши 13-14 да бўлган боксчиларда тезкорлик қобилиятларини ривожлантириш методикасини назарий асослаш ва уларнинг хусусиятлари
- 3.2. Тадқиқот натижаларини таҳлил қилиш

ХУЛОСАЛАР

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

ҲОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

КИРИШ

Тадқиқотнинг долзарблиги. Мустақиллик туфайли юртимизда болалар ва ўсмирлар спорти давлат сиёсатининг устивор йўналишлари доирасидан жой олиб, «Соғлом авлод» дастури ва Президентимиз томонидан жорий этилган «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси» кўмагида юксак чўққи сари қанот ёзмоқда. Кечаги ёш спортчи болалар бугун нафақат ўзбек спортини Олимпия ўйинлари, Жаҳон ва Осиё мусобақалари шохсупаларига олиб чиқмоқда, балки ўз натижалари билан юртимиз шон-шуҳратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этмоқда.

Ҳозирги вақтда Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортга катта аҳамият берилмоқда. Буни "Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида" қабул қилинган қонун ва қарорлар мисолида кўриш мумкин. Ўзбекистон Республикасининг Президенти И.А. Каримов бокс, кураш, футбол, теннис ва бошқа спорт турларига катта аҳамият бермоқдалар.

Ҳозирги вақтда, борган сари кўп мутахассислар, бокс бўйича БЎСМ ва ЎОЗБЎСМ лар учун мавжуд дастурлар дастлабки спортда ихтисослашув босқичида ёш боксчиларни соғломлаштириш, тарбиялаш ва ўқитиш вазифаларини самарали ечишга кўмаклашмайди, деган хулосага келишмоқда.

Спортчининг тезкорлик қобилиятлари – айниқса боксда, жисмоний сифатлари ичида энг муҳими ҳисобланади. Масалан, А.В.Гаськов бокс бўйича тренерлар ўртасида ўтказган сўровларига асосланган ҳолда, кўпчилик тренерлар тренировка жараёнида ривожланиши даражаси бўйича биринчи ўринга айнан тезкорлик ва тезкор-куч қобилиятларини (улардан кейин, эпчиллик, куч ва чидамлилики) қўйишади, деб ҳисоблайди. лекин, тезкорлик қобилиятларини ривожлантириш муаммоси – умумий назарий ҳамда методолик жиҳатидан ўта мураккаб ҳисобланади, чунки тезкорлик қобилиятларининг ҳар хил турлари (масалан, элементар ҳаракатларда ва мураккаб локомоцияларда) ўзаро кам боғлиқ ва аввалам бор, марказий асаб тизимининг мотор соҳасининг функционал имкониятларига боғлиқ ва ўзининг такомиллашуви учун ҳар хил усуллар ва методик усулларни талаб

килади. Ундан ташқари, тезкорлик қобилиятларини ривожлантириш пайтида, сенситив ёшга оид босқичларни ҳисобга олиш муҳим. Масалан, кўпчилик муаллифларнинг фикрига кўра, 10-13 ёш даврида асабли-мушакли аппарат ва марказий асаб тизимининг катта лабиллиги билан боғлиқ бўлган тезкорлик қобилиятларининг энг катта ўсиши кузатилади. Мазку тадқиқотларимизнинг долзарблиги ҳам шу билан белгиланади.

Тадқиқотнинг мақсади: дастлабки ихтисослашув босқичида ёш боксчилар спорт тайёргарлиги жараёнини такомиллаштириш.

Тадқиқотнинг объекти: ёши 13-14 да бўлган боксчилар ҳаракат амалларини ривожлантиришга йўналтирилган ўқув-тренировка жараёни.

Тадқиқотнинг предмети: ёши 13-14 да бўлган боксчиларнинг тезкорлик қобилиятларини ривожлантиришнинг тажриба методикаси.

Тадқиқотнинг илмий тахмини: ёши 13-14 да бўлган боксчилар ҳаракат амалларининг тезкорлигини шакллантириш жараёни, ўқув-тренировка машғулотларида, биз томондан ишлаб чиқилган машқлар мажмуасини қўллаш пайтида юқори бўлади, деб тахмин қилинди.

Юқорида айтилганларидан келиб чиққан ҳолда, келтирилган масалаларни тажрибада тадқиқ қилиш ва боксчиларни ўқув-тренировка машғулотларида тайёргарлик жараёнини оптималлаштириш бўйича амалий тавсияларни ишлаб чиқиш зарурати келиб чиқади.

Тадқиқот ишининг методологияси. Тадқиқот ишининг назарий ва методологик асосини педагогика соҳасида ишлаган олимларнинг илмий маълумотлари, жисмоний тарбия бўйича концептуал ишланмалар, қонунлар, қарорлар, Ўзбекистон Республикаси Раҳбарияти ва Олий Мажлиснинг таълим, жисмоний тарбия ва спорт соғлом авлодни тарбиялаш бўйича олиб борадиган ишлари асосий йўналишини белгилаб берувчи хужжатлар. Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг асарлари ва нутқлари, замонавий олим ва педагогларнинг асарларидан кўрсатиб ўтилган назарий-методологик низомлари ташкил қилади.

Малакавий битирув ишининг ҳажми ва таркибий тузилиши. Ушбу малакавий битирув иши «Адабиётлар таҳлили» (I боб), «Тадқиқотнинг вазифалари, услублари ва ташкил этилиши» (2 боб), «Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили» (3 боб) бўлимларидан ва _____бетдан иборат.

I БОБ. ИЛМИЙ-МЕТОДИК АДАБИЁТЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ

1.1. Тезкорлик – муҳим ҳаракат сифати каби

Тезкорлик – ҳаракат амалларини минимал вақт ичида амалга ошириш қобилиятини тавсифлайдиган мажмуавий жисмоний сифат ҳисобланади. У, ташқи кўзғатувчига жавоб реакцияси вақти бўйича, яқка мушак қисқариши вақти бўйича, мушак қисқаришлари суръати бўйича, гавда ёки унинг сегментларини фазода сжиши тезлиги бўйича аниқланиши мумкин, бунда, тезкорликнинг намоён қилинишининг ушбу барчаси, ўзаро боғлиқ бўлмайди.

А.С.Солодков, спорт фаолияти шароитларида тезкорлик ҳаракат амалларининг тезлигини ва ақлий операцияларнинг қисқа муддатлилигини ва бошқа сифатлар билан уйғунлигини ўз ичига олган мажмуавий шаклларда намоён бўлишини таъкидлаган.

Тезкорлик ёки тезкор қобилиятларнинг турлари ичида қуйидагилар ажратилади:

- ◆ оддий ва мураккаб ҳаракат реакцияларининг тезкорлиги;
- ◆ ташқи қаршиликлар билан оғирлаштирилмаган алоҳида ҳаракатларнинг тезкорлиги;
- ◆ ҳаракатлар суръатида (частотасида) намоён қилинадиган тезкорлик.

Оддий ҳаракат реакцияларининг тезкорлиги бирон-бир кўзғатувчига реакция қилиш вақти билан тавсифланади. Агарда, реакция қилиш, маълум бир, бехосдан пайдо бўладиган сигналга маълу бўлган ҳаракат билан содир қилинса, унда, бундай ҳаракат реакцияси оддий деб номланади. Оддий ҳаракат реакциясини намоён қилишнинг мисоли бўлиб, стартдан чиқадиган

спортчини товуш ёки кўрув сигналига бўлган реакцияси ҳисобланади. Мураккаб ҳаракат реакцияларининг тезкорлиги кўзғатувчининг ёки жавоб ҳаракатининг ноаниқлиги шароитида реакция қилиш вақти билан тавсифланади. Мураккаб ҳаракат реакцияларининг кўпчилиги спортнинг ситуацион турларида намоён бўлади: спорт ўйинларида, яккакурашларда ва бошқаларда.

Бундай ҳолатларда, қоидага кўра, спортчининг олдида ҳаракатланаётган объектга (тўпга, рақибга, қуролга) реакция қилиш ва бир нечта мумкин бўлган ҳаракатлар ичидан, юзага келган ҳолатга адекват бўлган яғонасини танлаш вазифаси қўйилади.

Ҳаракат реакциясининг вақти – тезкор қобилиятларни тестлаш пайтида энг кенг тарқалган кўрсаткичлардан бири ҳисобланади. Ҳаракат реакцияси вақтини баҳолаш, сигнал берилган вақтдан бошлаб, то жавоб ҳаракатини бошланишига қадар амалга оширилади. Ушбу вақт, кўзғалишни рецепторлардан асаб марказларига ва улардан мушакларга узатилиши учун ўта кам. У, асосан ахборотни мианинги юксак бўлимларида ўтказилиши ва қайта ишланиши учун сарфланади ва шунинг учун, марказий асаб тизимининг функционал ҳолати кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади.

А.С. Солодков (2001), тренировка қилмаган шахсларда ёруғлик сигналига жавобан ҳаракат реакцияси вақтининг катталиги, ёшга қараб 2-3 яшар болаларда 500-800 мс дан то катта одамларда 190 мс гача қисқаради. Спортчилар учун ушбу реакциянинг анча қисқа катталиклари характерлидир: ўртача – 120-140 мс. Спортнинг ситуацион турларининг юқори малакали вакилларида ва қисқа масофаларга югурувчиларда ушбу катталиклар янада кичкина – тахминан 110 мс, югурвчи-сатйерларда – 200-300 мс.

Тезкорлик қобилиятларни намоён қилинишининг мажмуавий шаклларида қуйидагилар киритилади:

- Стартда тезликни тезкор равишда максимал уммкин бўлган даражага қадар кўтариш қобилияти (сатртдаги тезкорлик қобилияти);
- Дистанцион тезликнинг юқори даражасига эришиш қобилияти

(дистанцион тезкорлик қобилияти);

- Бир ҳаракат амалаидан бошқасига тезкор ўтиш қобилияти ва ҳ.к.

Тезкорлик қобилиятларининг ривожланиши ва намоён қилиниши даражалари қуйидаги омилларга боғлиқ (Курамшин Ю.Ф., 2003 бўйича):

1. Асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги, яъни асаб марказларини кўзғалиш ҳолатидан тормозланиш ҳолатига ва аксинча ўтиши тезлиги.
2. Ҳар хил мушак толаларининг, уларнинг эластиклигининг, чўзилувчанлигининг нисбати.
3. Мушаклар ичидаги ва мушаклараро координациянинг самарадорлиги.
4. Ҳаракат техникасининг мукамаллиги.
5. Иродавий сифатлар, куч, координацион қобилиятлар, эгилувчанликнинг ривожланиш даражаси.
6. Мушаклардаги АТФ миқдори, унинг парчаланиши тезлиги ва ресинтезининг (тикланишининг) тезкорлиги.

Тезкорлик қобилиятларининг намоён қилинишига ташқи муҳит ҳарорати ҳам таъсир кўрсатади. Ҳаракатларнинг максимал тезлиги ҳарорат $+(20-22^{\circ})\text{C}$ бўлган пайтда кузатилади, ҳароарт $+16^{\circ}\text{C}$ бўлганда, 6-9%га пасаяди.

Одамнинг тезкорлик қобилиятлари жуда ўзига хос бўлади. Бир хил ҳаракатларни жуда тез ва бошқаларини нисбатан секин бажариш мумкин, стартдаги тезлашиши яхши бўлиши ва дистанцион тезлиги баланд бўлмаслиги ва аксинча бўлиши мумкин. Реакцияни тренировка қилиш ҳаракатлар частотасига амалда таъсир қилмайди. Ушбу фактларни билиш, амалиёт учун муҳим.

Тезкорлик қобилиятларнинг алоҳида шакллар орасидаги мустақиллик, барча ҳаракат вазифаларида максимал тезликни белгилайдиган ягона сабабнинг йўқлиги тўғрисида гапирса керак. Тезкорлик қобилиятларни тўғридан-тўғри (бевосита) олиб ўтилиши, фақатгина координацион ўхшаш ҳаракат амалларида кузатилади. Масалан, оёқларни ростлаш тезлиги катта

аҳамиятга эга бўлган машқларда, жойидан туриб сакрашларда натижани яхшилаш спринтер югуришларга, ядрони улоқтиришга таъсир қилади, шу билан бирга, сузиш тезлигига ва боксда зарба беришга таъсир қилмайди. Координацион жиҳатидан ҳар хил бўлган ҳаракатларда тезкорлик қобилиятларнинг анча даражада олиб ўтилиши фақатгина жисмонан кучсиз ривожланган одамларда кузатилади (Курамшин Ю.Ф., 2003).

Ҳаракат реакцияларида учта фазалар фарқланади:

1. Сенсорли – сигналнинг пайдо бўлиши моментидан то ҳаракатнинг бошлангунига қадар. Ушбу фаза, энг стабил ва 25-60 мс ни ташкил қилади.

3. Моторли – ҳаракатнинг бошланишидан то унинг якунлангунига қадар.

Сенсорли ва премоторли фазалар реакциянинг латентли (яширин) компонентини, моторли эса – ҳаракатли компонентини ҳосил қилади.

Жисмоний тарбия соҳасида, одатда, умумий вақт – сигналнинг пайдо бўлган моменти билан, унга реакция қилиш моментининг якунланиши ўртасидаги вақт оралиғи ўлчанади.

Оддий ҳаракат реакциясининг бир бутун вақтини тренировка натижасида қисқариши, асосан, моторли компонент ҳисобига содир бўлади. Перцептив ва ҳаракат жараёнлари – нисбатан мустақил ҳисобланиши аниқланган, бунда, латентли компонентнинг индивидуал фарқлари, ҳаракат вақтига нисбатан анча катта. Реакциянинг латент босқичи марказий асаб тизими ҳолатининг информатив кўрсаткичи бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун, ушбу таркибий қисм, жисмоний машқлар билан шуғулланиш жараёнида организмнинг ҳолатини назорат қилиш пайтида катта аҳамиятга эга.

Физиологик тасаввурларга биноан, реакциянинг латент вақти бшта тақриқиб қисмлардан ташкил топган:

1. Қўзғалишни рецепторда пайдо бўлиши. Қўзғатувчи сезги аъзолари – кўзлар, қулоқлар, тактил сезгилар орқали “ушланиши” кеарк.

2. Қўзғалишни марказга интилувчи асаб орқали марказий асаб

тизимига ўтказилиши.

3. Қўзғалишни асаб тўрлари орқали ўтиши ва эффектор сигналнинг ўаклланиши.

4. Қўзғалишнимарказий асаб тизими мушакларга узатилиши.

5. Мушакда қўзғалиш ва унда механик фаолликнинг пайдо бўлиши (Курамшин Ю.Ф.,1999).

Мураккаб ҳаракат реакцияларига – танлаш реакцияси ва ҳаракат қилувчи объектга реакция (ХҚОР), яънипредметли ностандарт ҳаракатланувчи объектга реакция қилиш киради. Ўйинлар ва яккакурашларда бир вақтнинг ўзида танлашга ва ҳаракат қилаётган объектга реакция қилиш талаб қилинади (Матвеев Л.П., 1991). Мураккаб ҳаракат реакциясининг тезкорлиги қўзғатувчининг ва жавоб ҳаракатнинг ноаниқлиги шароитида реакция қилиш вақти билан тавсифланади.

Мураккаб реакциялар учун спортчи миясининг ўтказувчанлик қобилияти – вақт бирлиги ичида қайта ишланадиган ахборот миқдори катта аҳамиятга эга (Солодков А. С, 2001).

Ҳаракат қилувчи объект кутилмаганда пайдо бўлганда, унга реакция қилишнинг тезкорлиги 0, 25 дан то 1 секундгача вақтни қамраб олади. Маълумки, сарфланган вақтнинг катта қисми ҳаракат қилаётган жисмни кўзлар билан қайд қилишга кетади. Катта тезликда ҳаракатланаётган жисмни кўриш қобилиятини тренировка қилса бўлади, бу мақсадда махсус машқлар қўлланилади. Машқни, объектнинг кутилмаганда пайдо бўлишини ҳаракатланиши тезлигини ошириш, тўпнинг, ўйин майдонининг катталикларини камайтириш, яккакурашларда дистанцияни қисқартириш, техник мосламалар ва тренажёрларни қўллаш ҳисобига секин-аста мураккаблаштириш тавсия қилинади.

Ҳаракат қилаётган объектга реакция қилишнинг яширин босқичи тўртта элементлардан йиғилади: а) одам ҳаракат қилаётган объектни кўриши керак, б) унинг йўналишини ва тезлигини баҳолаши, в) ҳаракат режаларини танлаши, г) уни амалга оширишни бошлаши керак. Ушбу ҳолатда, реакция

қилиш вақти узоқ муддатли тренировкаларда ишлаб чиқилган тактик ҳаракатларнинг ва техник усулларнинг катта захирасига, уларнинг ичидан энг қулайларини танлашни билиш малакасига боғлиқ (Курамшин Ю.Ф., 1999).

Мураккаб ҳаракат реакцияси пайтида, анча даражадаги қийинчиликлар, рақиб ёки шериги хулқ-атворини ҳамда юзага келган ўйин ҳолатини ҳисобга олиш билан бир қатор мумкин бўлган жавоблар ичидан кераклисини танлаш зарурати билан боғлиқ юзага келади. Реакция қилиш вақтини яккакурашларда хужумларнинг мумкин бўлган миқдорига боғлиқлиги маълум. Вариантларнинг хилма хиллигини ортиши билан тезкорликнинг камайиши кўриниб туради (масалан, хужумнинг 2 та вариантлари пайтида 0.3 секунддан то 8 та вариантлари пайтида 0,6 секундгача). Шунинг учун, танлаш билан мураккаб реакцияни ривожлантириш методикасида мумкин бўлган ҳолатларнинг миқдорини секин-аста ошириш зарур (Гужаловский А.А., 1986).

1.2. Боксда ёш спортчиларнинг тезкорлик қобилиятларини ривожланиш хусусиятлари

Боксдаги ҳаракатларнинг тезкорлиги катта, кўпинча хал қилувчи аҳамиятга эга. Рақибнинг зарбасида олдин зарба бериш, рақибни хужум ёки қарши хужумни амалга оширгунича, унинг зарбасидан ҳимояланиш – бунинг барчаси, рингда ғалаба қозониш учун жуда муҳим. Шунинг учун, боксчини ўқитиш ва тренировка қилдиришда ҳаракатларнинг тезкорлигини ривожлантириш катта ўрин эгаллайди.

Боксчини рингдаги хулқ-атвори жангнинг тактик вазифалари билан белгиланадиган онгли, олдиндан ўйланган ҳаракатларга асосланади. Ушбу ҳаракатларнинг муваффақияти боксчини жангдаги узлуксиз ўзгарадиган ҳолатларга бир лаҳзада, аниқ ва техник жиҳатдан тўғри реакция қилиш қобилиятига анча даражада боғлиқ. Шунинг учун, боксчи реакциянинг

тезкорлиги тўғрисида қайғуриш билан бирга, хужум ва ҳимоянинг техник усуллари пухта ўрганади.

Боксчи реакциясининг тезкорлиги хужумлар учун ҳам ва ҳимоялар учун ҳам бир хил аҳамиятга эга. Хужумнинг муваффақияти, боксчини рақиби танасидаги очик жойларини кўра билиш, зарбалар бериш учун қулай моментларни танлаш ва яратиш қобилиятига боғлиқ, боксчи хужум усулини танлаб улгуриши ва зарбани рақибининг танаси ҳолати ўзгариб улгурмасидан туриб тезкор ва аниқ беришга улгуриши керак [16].

Болалар ва ўсмирларда тезкор қобилиятларини ривожлантиришлари учун қулай шарт-шароитлар мавжуд, сабаби, хааркат аппаратининг фаолиятини бошқарадаиган иннервацион механизмларининг юқори кўзғалувчанлиги ва алмашинув жараёнларининг оширилган жадаллиги. Маълумки, 6 ёшга келиб, боланинг скелет мушакларининг иннервацион аппаратини сезувчи бўғини табақалаштирилишининг ва ривожланишининг юқори даражасига етади, лекин ҳаракат иннервацияси катта ёшдаги одамлар даражасига фақатгина 12-13 ёшга келиб етади.

Тезкорлик – мажмуавий сифат эканлигини ҳисобга олган ҳолда, ҳаракатлар частотасини ва фазода ҳаракат қилиш тезлигини ёшга оид ривожланиши тўғрисидаги маълумотларни билиш зарур.

Қадамларининг максимал частотаси кўрчаткичлари ўғил болаларда 9 дан то 16 ёшгача 10 фоизга ортади, бунда 9 дан то 14 ёшгача – ривожланмайди ва фақат 14 дан то 16 ёшгача ортади. Юриб келиб бирданига 30 метрга югуришда ўқувчиларда 9 дан то 17 ёшгача тезлик 32,5% га ортади, бир маромда 10 дан то 15 ёшгача ортади ва энг катта суръат билан 15-16 ёшда ортади. Жинсий ривожланиши орқада қолаётган ўғил болаларда, ушбу кўрсаткичлари 17 ёшга келиб кескин ортади.

Ҳаракат сифатларини, айниқса, тезкорликни тарбиялаш ва реализация қилишнинг барча ёшга оид диапазонларида, периферик координацион механизмлар ва ҳаракат бирликларининг марказий асабли бошқариш катта аҳамиятга эга. Минимал қаршиликлар пайтидаги тезкор ҳаракатлар,

ўзлаштириш ёки оғирликлар қўлланилган пайтда бажариладиган секин ҳаракатлардан фарқли равишда, тезкор толаларнинг қисқариши билан таъминланади ҳамда мушак-антагонистларнинг кучсиз қўшилиши билан бирга ўтади. Бу, мушаклараро координацияни яхшиланишига кўмаклашади. Асабли-координацион омиллар, айниқса, болаларда тезкорлик сифатларини ривожлантириш даструларини тузиш ва амалга ошириш учун долзарбдир. Хаттоки, нисбатан оддий ҳаракатда ҳам, аниқ ифодаланган ҳаракат кўникмасининг йўқлиги пайтида, мушаклараро координация барқарор эмаслиги билан тавсифланади (Арнис В.Р., 1994). Тезкорликни тавсифлайдиган кўпчилик қобилиятлар, бошқа жисмоний сифатларга, айниқса, эпчиллик сифатига таркибий элемент бўлиб қиради.

Е.Д. Устюговнинг ишида (1999), ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарликлари структураси 12-13 ёшда иккита асосий омиллар билан белгиланади. Ушбу ўзаро боғлиқ бўлган омилларнинг биринчисини спорт натижаига таъсири тезкорлик қобилиятлари ва кучни чидамлилик билан биргалигида белгиланиши кўрсатилган.

Иккинчи омил, умумий чидамлиликни эпчиллик ва эгилувчанлик билан уйғунлиги кўрсаткичлари билан тавсифланади.

Ушбу ёшда, ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигида мусобақаларда муваффақиятли чиқишлари учун тезкор йўналган воситалар куч ва чидамлиликни ривожланиши билан уйғунликда, ундан кейин эса – умумий чидамлиликни эпчиллик, куч ва эгилувчанлик билан уйғунликда устивор бўлиши керак.

Организмга тренировка қилишнинг таъсир қилиши асосий компонентлар – юкламанинг хажми ва жадаллигидан ташкил бўлганлиги туфайли, 12-15 яшар боксчилар билан ўқув-тренировка машғулотларини ташкил қилиш пайтида, уларнинг таркибини билиш керак.

Уларда, барқарор ҳолат 20-22 минут давом этади, катта одамларда эса – 30-32 минут. Ундан ташқари, ёш спортчиларда мушак фаолияти пайтида углевод захираларининг камайиши тезроқ юзага келади, толиқиш пайтида

эса, ишчанлик қобилияти ва ҳаракатларнинг тезлиги катта одамларникига караганда катта даражада пасаяди. Болалар, организмнинг ички мухитини нисбатан кам кислород қарзи шароитида ўзгариши пайтида толиқиши оқибатида ишни тўхтатишади (Бесерриль Р.К., 1995).

Мўътадил қувватдаги машқларни бажариш пайтида, бу ёшдаги спортчиларда, ривожланаётган толиқиш босқичида, катталарникига караганда анча ифодаланган нафас олиш ва қон айланишўи функцияларининг бузилиши юзага келади, ишнинг энергетик қиймати катта даражада ортади. Толиқиш, ҳаракатлар координациясини ҳам ва ҳаракат ва вегетатив функцияларнинг ўзаро ҳаракатларини ҳам анча аҳамиятли бузилишлари билан ифодаланади. Ёш спортчилар, кислороднинг етишмаслиги шароитида организмнинг барча тизимларини чегаравий кучанишларини талаб қиладиган субмаксимал қувватли машқларда, толиқишни айниқса қийин енгишади (Дергунов В.И., 2001).

Узоқ муддат давом этмайдиган, устивор тезкор машқлардан кейин, ўсмирларда ишчанлик қобилиятларини, вегетатив функцияларини тикланиши, кислород етишмаслигини бартараф қилиниши катта одамларникига нисбатан анча қисқа вақтларда содир бўлади (Ендропов О.В., 1996).

Ҳаракат тезлигининг ортиши қуйидагилар ёрдамида содир бўлиши мумкин:

- 1) Максимал тезликни ошириш ёрдамида,
- 2) Максимал кучни ошириш ёрдамида

Ҳаракат тезлигини оширишга йўналтирилган куч тайёргарлиги жараёнида қуйидаги вазифалар ечилади:

- ◆ Мушак кучи даражасини ошириш (хусусан куч тезлигини);
- ◆ Ҳаракатларнинг тезкорлиги шароитларида тезкорликни ривожлантириш ва катта кучни намоён қилиш.

Боксчилар ҳаракат тезкорлигини ривожлантиришни зарбаларда, ҳаракатланишларда ва ҳимояларда иштирок этадиган мушаклар кучини

оширадиган машқлар ёрдамида (штанга билан кескин, портловчи ҳаракатлар, ичи тўлдирилган тўпларни сондан улоқтиришлар, тезлашув ҳаракатлари, девор блокларида узлуксиз зарба ҳаракатлари ва б.) амалга ошириш зарур.

Бунда, бир нечта асосий қоидаларни ёдда тутиш лозим бўлиб, уларнинг бузилиши, боксда зарба кучи ва тезкорлиги кам самарадор бўлишига олиб келади:

1. Машқ жуда кўп вақт бажарилмаслиги керак, чунки тренировка машқини бажариш тезкорлиги якунига келиб пасаяди. Агарда, машқни берилган суръат билан бажаришнинг иложи бўлмаса, унда тренировканинг фойдалилиги пасайиб бора бошлайди. Одатда, портловчи кучни ривожлантириш учун машқлар, 3-5 минутдан кўп бажармаслиги керак, кейин танаффус қилиш лозим, масалан, чўзилишга қаратилган машқларни бажариш.

2. Толиқиш бошланган пайтда, портловчи куч устида ишлаш тугатилади.

3. Машғулот пайтидаги танаффуснинг давомийлиги, қўлланиладиган оғирликларнинг катталиги ва ишчанлик қобилятининг даражасига боғлиқ равишда индивидуал танланади.

4. Барча ҳаракатлар максимал тезликда бажарилиши керак, ҳаракат траекторияси эса, анча самарали бажарилиши зарур бўлган усулнинг траекториясига мос келиши керак.

Барча оғирликларнинг вазни 1,5—3 кг дан ошмаслиги керак, ундан кейин тезкор сифатларнинг ривожланиши секинлашади. Кучанишларни қисқа вақт ичида концентрация қилиш қобилятини ривожлантиришни режалаштиришда, битта режимда тўхталиш мумкин эмас, чунки бу, натижаларнинг стабиллашувига олиб келади. Шунинг учун, ҳар хил кучланишлардаги машқларни рационал уйғунлаштириш зарур. Катта кучланишлар максимал сафарбарликка қобилятни ривожлантиради ва портловчи кучни ривожлантиришга кўмаклашади. Ўртача ва кичкина кучланишлар ҳаракатларни катта тезликда бажариш имконини беради.

Спорт тренировкиси методикаси соҳасида, хусусан, катта вазндаги оғирликлар билан динамик иш ёки унча катта бўлмаган фаолият пайтидаги юқори жадалликдаги изометрик кучанишлар марказий асаб тизимига ижобий таъсир кўрсатади, у, ҳаракат аппаратида умумий тонизирлаштирувчи таъсирда ва тезкорлик ва куч кўрсаткичларининг яхшиланишида ифодаланади (Дергунов Н.И., 2001).

Тезкор ва тезкор-куч машқларининг таъсирчанлиги, бирон-бир даражада, уларни машғулотларнинг ҳафталик ва ундан узоқ муддатли циклларида киритилиши частотасига пропорционал бўлади, лекин бунда, қайта тиклаш жараёнида, уларни минимум қўллаб туриш имкони бўлиши керак, яхшироғи – ҳаракатлар тезлигининг эришилган даражасини кўтариш лозим (берилган оғирликларда).

10-14 яшар ўғил болаларни тайёрлашда ҳар бир ҳафталик микроциклнинг 2-3 та машғулотларида тезкор-куч характеридаги машқларни қўллаш зарур. Бу, нафақат тезкорлик ва кучни оширишга имкон беради, балки усулларнинг яқунловчи фазаларида анча даражадаги кучанишларни талаб қиладиган жанг техникасини самарали ўзлаштиришга кўмаклашади (Дахновский В.С., 1989).

Боксчиларда тезкорликни тарбиялаш пайтида, одатда, такрорий усул етакчи ҳисобланади.

Умумий тезкорликни ривожлантиришнинг бошқа муҳим усули – тренировкада бир лаҳзада ўзгарадиган ҳолатлар юзага келтирилганда, уларга кутилмагандаги ҳаракатлар (футбол, баскетбол ўйинлари, сигналга ҳар хил суръатда, тезлашиш ва бошқалар билан бажариладиган умумий ривожлантирувчи машқлар) билан реакция қилиш керак бўлган, ўзгарувчан жадаллик усули ҳисобланади (Джероян Г.О., 1971).

Шуни ҳам айтиш лозимки, алоҳида ҳолатларда, юқорида айтилганидек, масалан, яккакурашларда яқин ва ўрта дистанцияларда, катта тезлик билан ҳаракат қилаётган объектларга реакция қилиб бўлмайди. Ушбу ҳолатларда, атлетни ҳаракатланаётган объектнинг эҳтимолли йўналишларини олдиндан

назарда тутиш, кўра билиш қобилияти муҳим аҳамиятга эга.

Атлет томонидан рақибнинг ҳолати ва ҳаракатларини бир лаҳзада идрок қилиши ҳамда уларни таҳлил қилиши, юзага келган ҳолатни баҳолаши, уни ўзининг олдинги тажрибаси билан таққослаши ва олдинроқ амалга оширилиши мумкин бўлган ҳаракатлари, кўрув ва ҳаракат анализаторлари етакчи рол ўйнайдиган ҳар хил анализаторлар ўзаро ҳаракатининг муркаб жараёни каби ифодаланади.

Келтирилган ҳаракатларнинг тезкорлиги, олдин айтилганидек, атлетнинг антиципацион қобилияти билан белгиланади. Бунда, шуни айтиш зарурки, эҳтимолли башорат қилиш – антиципациянинг ҳар хил турдаги намоён бўлишларини хусусий ҳолати ҳисобланади. Е.Н. Сурковнинг маълумотларига кўра (1982), антиципацион жараёнлар кўп поғонали тузилиши билан (антиципациянинг намоён бўлишини бешта даражаси ажратилган) тавсифланади ва спортчи томонидан ечиладиган вазифаларнинг мураккаблиги билан белгиланади.

Атлетларда олдиндан сезиш реакциясининг тезкорлигини такомиллаштириш пайтида, шуғулланувчиларнинг диққатини рақибнинг ҳаракатларини бошланишидан олдин юзага келган ва кутиб олувчи қарши ҳаракатлар учун сигнал бўлиб хизмат қиладиган типик ҳолатларида акцентлаштириш зарур.

Бунда, шуғулланувчиларни ўз диққатини тўғри тақсимлаш малакасига, яъни диққати зонасида бир вақтда бир нечта объектларни, рақибнинг типик ҳолатларини ушлаб туришга ўргатиш керак.

Одатда, тажрибали спортчининг диққати зонасида бир нечта объектлар (рақиб гавдасининг ҳар хил қисмлари ҳолати, гавда вазнини тақсимланиши, кўл-оёқлар ҳаракатининг йўналиши ва тезлиги, дистанция ва б.) бўлади, улар табақалаштирилган ҳолда идрок қилинади. Янги шуғулланаётганлар, фақатгина рақибининг сиймосини кўришади.

Тренировка жараёнида, олдиндан сезиш реакциясининг тезкорлигини шакллантириш учун атлетни рақибининг барча мумкин бўлган типик

ҳолатларини фарқлашни ўргатадиган вазифалар қўлланилади. Бунинг учун, “рақиб” олдин атайлаб кўриниб турадиган тайёргарлик ҳаракатини бажаради, ушбу ҳаракат секин-аста маскировка қилинади ва табиий ҳаракатга яқинлаштирилади (Филимонов В.И., 1999).

Шаклланган, қаттиқ – “тезкорлик тўсиғи” деб номланган тўсиқни енгиб ўтиш учун боксда, худди спортнинг бошқа турларидаги каби методик усуллар қўлланилиши мумкин:

- ◆ Машқларни енгиллаштирилган шартларда катта тезлик ва суръат билан, машқни бажариш характерини ўзгартириш билан бажариш,
- ◆ Спортнинг бошқа тури билан (тезкор характердаги) шуғулланиш учун тренировка қилишдаги танаффуслар.

Катта тезлик ва юқори суръат билан амалга ошириладиган оғирликлар (оғир таёқ, енгил гантеллар) билан ҳар хил машқлар қўлланилади.

Очиқ нишонга реакция қилиш тезкорлигини ривожлантириш учун энг яхши машқ бўлиб, эркин жанг ҳисобланади. Боксчи, фаол беллашувда рақибининг кучсиз жойларини кўра билиш, керакли қарорларни қабул қилиш ва тезкор хужум қилиш ёки қарши хужум қилиш қобилиятини такомиллаштиради.

Қарши хужумлардаги машқлар учун тренер боксчи билан биргаликда, шеригининг хужум зарбаларидан ҳимояланишнинг кутиб олувчи ва жавоб зарбалар билан бирлаштирадиган асосий усулларини белгилайди. Ҳимоянинг ушбу усуллари қарши хужум машқлари учун материал бўлиб хизмат қилиши керак. Боксчи қарши хужумларда машқ қилиш орқали, уни ўз вақтида, тўғри ва аниқ бошлашга алоҳида эътибор қаратиши лозим.

Боксчи, шериги хужумининг биринчи зарбасидан қарши зарба билан бирлаштирилган ташкиллаштирилган ҳимоя ҳаракати билан қочиши керак, у, қарши хужумни бошловчи бўлиб хизмат қилади.

Боксчи хужум ва қарши хужумни ривожлантирар экан, зарбалар беришда олдиндан белгиланган, ўзлаштирилган, стандарт уйғунлаштирилган ҳаракатларни бажаришга интилмаслиги керак, балки юзагак елган ҳолатларга

боғлиқ ҳолда ва шериги танасининг қандай жойлари очилиб қолганлигига караб танлаб бажариши лозим.

Шартли жангда жадал бўлмаган, мўтадил суръатда бажариладиган машқларга машғулотларда анча вақт ажратилиши мумкин. Бундай машқлар, боксчининг техник воситаларини такомиллаштиришга ва хилма хил қилишга ёрдам беради.

Лапаларда машқлар ҳам боксчини нишонга зарба бериш билан тезкор реакция қилиш қобилиятини ривожлантиради. Тренер, ўқувчиси билан хужумни ўргатилиши пайтида, унинг хужум ҳаракатларини лапаларнинг ҳолати билан белгилайди. Тренер, ушбу сўз ишлатилмайдиган машғулотда боксчининг зарбаларини лапаларнинг маълум бир ҳолати билан чақиради, уларни кутилмаганда зарба бериладиган юзага мос келадиган ҳолатга қўяди (Дегтярев И.П., 1978).

Мураккаб сенсомотор реакция кўрсаткичлари маҳоратнинг ортиши билан ишончли яхшиланади ва айниқса, мураккаб реакция кўрсаткичларининг стабиллиги яхшиланади.

Бу, сенсомотор реакция тезкорлиги кўрсаткичларининг стабиллиги – малаканинг фарқловчи белгиси ҳисобланади ва боксчиларнинг спорт маҳоратини шаклланиши жараёнида педагогик назорат усули сифатида қўлланилиши мумкин.

Боксда тўғридан бериладиган якка зарбанинг тезлиги спорт маҳоратининг шаклланишини бошланишидаги малакага кучли равишда боғлиқ бўлади, кейин эса, камроқ даражада сезиларли бўлади.

Масалан, ўнг ва чап қўл билан зарба беришнинг тезлиги оммавий разрядли боксчиларникига нисбатан юқори разрядли боксчиларда ишончли даражада юқори бўлади, юқори малакали боксчиларда эса, фақатгина ўнг қўл билан зарба бериш тезлиги катта разрядли боксчиларнинг худди шу кўрсаткичлари билан таққослаганда ишончли яхшиланади. Агарда, зарба ҳаракатини вақт такрибини олсак, яъни қўлни ростлаш вақтини, муштни нишон билан контактли ўзаро ҳаракати вақтини ва қўлни орқага қайтариш

вақтини олсак, унда, малакага энг боғлиқ бўлгани – муштни нишон билан контактли ўзаро ҳаракатининг давомийлиги ҳисобланади. Зарба ҳаракатини бажариш вақтини қисқартирилиши боксчиларнинг спорт маҳоратини шаклланиши жараёнини акс этади.

Бокс билан шуғулланиш жараёнида ҳаракат қилаётган объектга реакция қилиш ҳамда иккала қўллар билан зарбалар бериш миқдори ишончли яхшиланади (Горюнов А.И., 1987).

Ҳаракат қилаётган объектга реакция қилиш аниқлиги яхши тренировка қилган боксчиларда камроқ тренировка қилганларга нисбатан юқори (Лаптев А.П., 1972) ва шунинг учун, тренировка қилганлик даражасини баҳолаш учун муваффақиятли қўлланилиши мумкин.

Ҳаракат реакцияларини аниқлашдан ташқари вақтни сезишни ҳам баҳолаш зарур. У, масофани ва объектнинг ҳаракатланиши вақтини бир вақтда идрок қилишга асосланади. Вақтни яхши ҳис қиладиган жангчи, рақибининг ҳаракатланиши (зарбалари, ҳимояси) вақтини, уларни бажариш тезкорлигига боғлиқ ҳолда аниқ аниқлайди ва уларга ўз вақтида реакция қилади (Лаптев А.П., 1973).

Е.Н. Сурков (1982) боксчиларни ҳаракат қилаётган объектга реакциясини тадқиқ қилиш орқали, ҳаракат қилаётган объектга реакциясининг нейрофизиологик хусусиятларини аниқлаган.

Масалан, у, олдиндан созланишни ҳаракат қилаётган объектга реакциясининг аниқлик тавсифларини оптималлаштиришга бевосита таъсир қилишини ҳамда у, бирданига юзага келмаслигини, балки фақат такрорлашлар сериясидан кейин юзага келишини аниқлаган. Қисқа муддатли тренировканинг самарадорлиги ҳаракат қилаётган объектга реакция хатоларининг ўртача катталикларини аҳамиятли пасайишида ҳам ифодаланади.

Шуни ҳам айтиш лозимки, профессионалларда стол тенниси жуда оммавий тур ҳисобланади, унда боксчилар ҳам ўнг қўллари билан ва ҳам чап қўллари билан, бир хил пайтларда иккала қўллари билан ҳам ракеткаларни

ушлаган ҳолда ўйнашади. Боксчиларни тайёрлашда спорт ўйинларини (баскетбол, кичкина майдонда футбол, стол теннисини) кенг қўлланилиши, ҳаракат қилаётган объектга реакциясининг аниқлигини ҳамда ҳар хил хужум ва ҳимоя ҳаракатларининг аниқлигини анча даражада ошириши мумкин.

А.П. Лаптев (1973) томонидан амалга оширилган катта миқдордаги кузатишлар натижасида, энг кучли боксчиларда ҳаракат қилаётган объектга реакциясининг аниқлигини юқори даражада бўлиши кўрсатилган. Мамлакат биринчилиги финали иштирокчиларида ҳаракат қилаётган объектга реакциясининг аниқлигини даражаси бошқа боксчиларникига қараганда юқори бўлган. Бу тўғрисида ҳаракат қилаётган объектга реакцияси кўрсаткичларининг барчаси далолат беради.

Ҳаракат қилаётган объектга реакциясининг аниқлиги кўрсаткичларини гуруҳлардаги ўртача катталкиларини таҳлил қилиш пайтида, ҳар хил вазндаги боксчиларда сезиларли фарқлар аниқланмаган. Демак, ҳаракат қилаётган объектга реакциясининг аниқлиги боксчининг вазнига боғлиқ эмас. Барча боксчиларда кечикадиган реакциялар устивор бўлди (50 - 72%), муддатидан олдинги реакциялар анча кам кузатилди (12 -31%). Бунда, аниқ белгилашларнинг катта миқдорда бўлиши аниқланди (12—24%) (Лаптев А.П., 1973).

Бунинг барчаси, тренировка жараёнида ҳаракат қилаётган объектга реакциясини такомиллаштиришга кўмаклашадиган махсус машқларни қўллашнинг муҳимлиги тўғрисида гапиради.

Тезкорлик атиёғарлиги воситаларини 12-13 яшар боксчиларнинг тренировка жараёнидаги улуши тўғрисида ҳар хил фикрлар мавжуд.

Масалан, тайёғарликнинг умумий тайёғарлик босқичида, одатда, умумий жисмоний ва махсус жисмоний тайёғарлик воситаларининг нисбати 80/20% дан то 30/70% қўлланилади (Дегтярев И.П., 1984, 1985; Гаськов А.В., 2000).

Я.Я. Мужниенко (1970) 12-13 яшар боксчилар тайёғарлигининг ҳар хил воситаларини қуйидаги нисбатини тезкор қобилиятларини

кучайтирилган ривожланишини ҳисобга олган ҳолда тавсия қилади:

20% - тезкор қобилиятларини такомиллаштириш воситалари,

25% - тезкор-куч қобилиятларини такомиллаштириш воситалари,

25% - жисмоний қобилиятларни спортнинг бошқа турларини қўллаш билан мажмуавий ривожлантириш,

30% - махсус жисмоний ва техник-тактик тайёргарлик.

Адабиётларни таҳлил қилиш, спортчиларнинг тезкор қобилиятларини барча хилма хил турларининг мазмуни – ҳаракат амалларини минимал вақт ичида амалга ошириш имконияти ҳисобланишини, ушбу қобилиятларнинг даражаси эса, асаб жараёнларининг ҳаракатчанлигига, ҳар хил мушак толаларининг нисбатига, мушаклар ичидаги ва мушаклараро координациянинг самарадорлигига, ҳаракатлар техникасининг мукамаллигига, иродавий сифатларнинг, кучнинг, координацион қобилиятларнинг, эгилувчанликнинг ривожланиши даражасига боғлиқлиги ҳисобланишини кўрсатади. Ушбу омилларнинг кўпчилиги генетик белгиланган ва такомиллаштиришга қийин бўйсунади. Тезкорлик қобилиятларини ривожлантиришнинг муваффақияти, уларни ривожланишининг сенситив ёшга оид босқичларини, уларн ривожлантиришнинг иложи борица хилма хил воситаларини – тезкор машқларни қўллашни ҳисобга олишга боғлиқ. Дастлабки тайёргарлик босқичида 12-13 яшар боксчилар тезкор ҳаракат қобилиятларини ривожлантиришнинг хусусиятлари – тайёргарликнинг ушбу босқичига алоҳида эътибор қаратилиши кераклиги ҳисобланади, тезкорликни ривожлантириш кучни ривожлантириш ва боксчи ҳаракатлари техникасини такомиллаштириш билан параллел олиб борилиши керак. Юқорида баён қилинганларга асосланган ҳолда,қуйидаги тахминни илгари суриш мумкин: дастлабки тайёргарлик босқичида 12-13 яшар боксчилар тезкор ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш – устивор ҳисобланади, тезкорлик тайёргарлик воситаларининг улушини ошириш эса, уларнинг тезкорлик қобилиятларининг ҳар хил турларини ривожлантириш имконини беради.

1.3. Тезкорлик қобилиятларини ривожлантиришнинг воситалари ва усуллари

Элементарной основой методики воспитания быстроты, проявляемой в относительно простых двигательных реакциях, является многократное выполнение упражнений с выраженным моментом мгновенного реагирования строго определенным действием на стартовый или иной санкционирующий сигнал — упражнений на быстроту реагирования.

Методическими условиями их эффективности являются прежде всего:

1. Сосредоточение оперативной установки выполняющего упражнение на ожидании сигнала к действию и на незамедлительном ответе (реагировании) действием (при установке на ожидание время реакции, как правило, больше);
2. Срочное информирование о времени, фактически затраченном на двигательную реакцию;
3. Подготовленность к выполнению действия, следующего за скрытым периодом двигательной реакции.
4. Неоднократное, серийное воспроизведение двигательных реакций в пределах возможно меньшего времени.

Эпизодические двигательные реакции — слишком слабый стимул для их совершенствования; вместе с тем повторять реакцию в каждой серии целесообразно до тех пор, пока не удлиняется время реагирования (Матвеев Л.П.. 1991).

Отсутствие информации о времени, фактически затраченном на двигательную реакцию или ее неточность, как показали исследования, суживают, а подчас и исключают возможность управления двигательными реакциями.

Учитывая это, в последние десятилетия все больше внимания уделяют конструированию и внедрению электронно-технических и других средств срочной информации, позволяющим точно измерять параметры

двигательных реакций и сразу и доводить сведения о них до исполнителя (тензометрические стартовые колодки, соединенные с электронным табло, автоматизированные комплексы, включающие сигнальные, регистрирующие и информационные устройства с «мишенями» для удаленных действий, завершающих двигательные реакции в единоборствах или играх и т. д.) (Фарфель В.С., 1975).

Общему сокращению времени простых двигательных реакций способствует разнообразие скоростных упражнений и ситуаций, в которых они выполняются. По всей вероятности, взаимный перенос положительных сдвигов, достигаемых в простых двигательных реакциях различного рода (стартовых и совершаемых по ходу действий на звуковые и иные сигналы и т.д.), первоначально довольно широк. В какой-то мере происходит и перенос эффекта упражнений, выраженного в приросте скорости движений, на быстроту двигательных реакций (хотя переноса в обратном направлении зачастую не отмечается).

Это упрощает решение задачи некоторого общего сокращения времени двигательных реакций на первых этапах воспитания быстроты. Особенно значительные возможности в этом отношении предоставляют игровые и соревновательные упражнения с высоковариативными динамичными действиями и ситуациями (подготовительные к спортивным и спортивные игры и т.п.).

Сокращения времени двигательных реакций дальнейшая минимизация его становится, однако, все более трудной задачей. Для решения ее при необходимости прибегают к тонко специализированным, довольно трудоемким методикам. При этом используются, как правило, многосерийные избирательно направленные упражнения с заданными параметрами срочности и точности реагирования, выполнение которых корректируется с помощью приемов срочной информации (Матвеев Л.П., 1991).

В одной из таких методик воплощается идея поэтапного формирования

умения тонко различать микроинтервалы времени (десятые доли секунды и менее) и соответственно варьировать продолжительность двигательной реакции, с тем, чтобы управлять ею в заданных условиях (С.Г. Геллерштейн, 1958).

Метод, предложенный С.Г. Геллерштейном был основан на способности человека, различать микроинтервалы времени (1/10 доли секунды и менее) и переносить эту способность на быстроту реакции.

Состоит из трех этапной системы заданий:

- 1) определение минимального времени реакции на сигнал;
- 2) сравнение самооценки времени реакции с фактическими данными;
- 3) введение новых заданий по точно обусловленному реагированию.

Практически, по этой методике, например, при совершенствовании

стартовой реакции в спринте на первом этапе дают задания, предусматривающие возможно быстрое реагирование на стартовый сигнал (с начальными стартовыми движениями), и по их результатам — объективную информацию о времени двигательной реакции. На втором этапе те же задания выполняют с самооценкой времени реагирования и немедленным сопоставлением ее с объективной оценкой, получаемой в результате инструментальных измерений; на третьем этапе, а самооценки и объективные оценки начинают в большинстве случаев совпадать, вводятся задания по точно обусловленному реагированию времени стартовых реакций (например, сократить время в очередной попытке на 0,1 с., увеличить в следующей попытке на ту же величину и т.д.). Как свидетельствуют экспериментальные данные, таким путем можно (конечно, при достаточно целеустремленных и настойчивых усилиях) добиваться весьма точного дифференцирования времени двигательных реакций и на этой основе в определенной мере минимизировать его (Матвеев Л.П., 1991).

Основные предпосылки совершенствования сложных двигательных реакций создаются в результате приобретения достаточно широкого фонда отлаженных двигательных умений и навыков, которыми связаны эти

реакции, ускорения простых двигательных реакций и развития двигательных координационных способностей. Это значит, что воспитание быстроты как способности к экстренным двигательным реакциям сложного характера обеспечивается, прежде всего путем обучения вариативным двигательным действиям самым тесным образом связано с воспитанием психомоторных качеств. Специфическим же средством воздействия на компоненты сложных двигательных реакций служат упражнения «на быстроту реагирования», выполняемые с постепенным усложнением условий.

При совершенствовании реакций на движущийся объект (РДО) особое внимание в этих упражнениях обращается на сокращение времени начального компонента реакции — времени различения и фиксации в поле зрения объекта реагирования. Нередко оно составляет более половины всего времени (сложной реакции, когда объект перемещается с большой скоростью и в самых различных проявлениях). Чтобы свести это время к минимуму, используют в основном три подхода:

- 1) вырабатывают умение заблаговременно включать и по возможности постоянно удерживать объект в поле зрения. По мере формирования такого умения в процессе разучивания и совершенствования соответствующих двигательных действий, время РДО как бы автоматически сокращается за счет начальной фазы;

- 2) вырабатывают умение предусматривать наиболее вероятное перемещение объекта (реакция с так называемой антиципацией — упреждением), что достигается на основе практического освоения знаний о тактике двигательных действий, связанных с РДО, и соответственно организованных упражнений (учитывая возможность переноса антиципирующих реакций, используют, в частности, имитационные упражнения на реакциометрических тренажерах, где реакция многократно воспроизводится в модельной форме со строго заданными параметрами и точным измерением);

- 3) направленно увеличивают внешние требования к способности

воспринимать и оценивать параметры перемещения объекта. Для этого кроме традиционных методических приемов, обеспечивающих не строго регулируемое увеличение требований к РДО (введение в упражнения с партнером заданий, предусматривающих варьирование скорости передач мяча, выполнение групповых упражнений в повышенном темпе, с увеличенным числом мячей, на уменьшенной площадке и т. д.). Все больше используют тренажерные устройства, которые позволяют предъявить к РДО четко нарастающие требования и организовать их в режиме, выгодном для ее оптимизации (автоматизированные катапульты и для выбрасывания мячей или шайб с заданной скоростью и частотой, которые регулируются по определенной программе и т. п.) (Матвеев Л.П., 1991).

Методика упражнений, направленных на совершенствование реакции выбора, наряду с использованием приемов, стимулирующих быстроту выбора, характеризуется постепенным увеличением числа альтернатив выбора, т. е. вариативности ситуаций, на которые нужно избирательно отреагировать, и возможных вариантов ответа, из которых требуется выбрать один, адекватный возникшей ситуации. В игровых упражнениях, вначале добиваются сокращения ее времени при двух обусловленных вариантах атакующих ударов и блока над сеткой, затем — при трех и более; аналогичным образом поступают в упражнениях, направленных на совершенствование реакции выбора при атакующих и защитных действиях в боксе, борьбе, фехтовании.

Поиск путей повышения эффективности таких упражнений приводит к появлению разнообразных тренажеров с устройствами для программирования ряда вариантов реакции выбора и срочной информации о ее временных параметрах, например «мишеней» (в виде макетов поражаемых частей тела в боксе или фехтовании, футбольных или гандбольных ворот и т.д.) с электронно-сигнальными, тензометрическими и информационными блоками, которые обеспечивают по определенной программе подачу сигналов, требующих реакции выбора, автоматически измеряют ее время и

информируют о нем (Фарфель В.С., 1975).

При подборе тренировочных упражнений для развития скорости движений необходимо учитывать степень их освоения. В случае использования неосвоенных упражнений внимание спортсмена будет сосредоточено не на быстроте выполнения упражнения, а на способе его выполнения.

Планируя скорость выполнения упражнения, следует помнить, что быстрое сокращение мышц в процессе движения сопровождается увеличением тонуса мышц-антагонистов, что вызывает тормозящий эффект, который носит охранительный характер. Это рефлекторное торможение устраняется кропотливой и длительной работой в конкретном движении, что ведет к совершенствованию межмышечной координации и снятию «тормозов». После этого постепенно необходимо выйти на уровень наиболее эффективной интенсивности, равной 90—100% от максимальной.

Длительность работы подбирается с таким расчетом, чтобы спортсмен был в состоянии поддерживать высокую скорость на протяжении всего времени выполнения упражнения. Продолжительность пауз между отдельными повторениями должна обеспечивать относительное восстановление. Следует учитывать, что многократное выполнение скоростных упражнений с высокой интенсивностью даже при оптимальных паузах приводит к суммированию физико-химических сдвигов в организме и неизбежному снижению работоспособности. Увеличению объема способствует планирование упражнений по сериям (например, плавание 8-10x12,5 м; 6-8x25 м; 3-4x50 м). Одновременно следует увеличить интервалы отдыха между сериями. Основными методами совершенствования быстроты и частоты движений являются повторный, соревновательный, игровой.

Многократное повторение двигательных действий может привести к образованию динамического стереотипа (скоростного барьера) и как следствие этого—к стабилизации скорости движения.

Наиболее эффективной методикой является широкая вариативность

используемых упражнений. С этой целью рекомендуются следующие методические приемы, способствующие превышению привычной скорости движения:

1) облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движение (уменьшение веса снаряда, бег под гору, бег по ветру, использование буксировочных приспособлений, гимнастических лонж и т. п.);

2) использование эффекта «ускоряющего последствия» и варьирование отягощений. Замечено, что скорость движения временно увеличивается под влиянием предшествующего выполнения того же движения с отягощением (толчок утяжеленного ядра перед толчком обычного и т. п.);

3) лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений (бег за лидером-партнером, использование звуко- и светолидеров);

4) использование эффекта «разгона» и введение ускоряющих фаз в упражнение (бег с ходу, предварительные движения в метаниях);

5) «сужение» пространственно-временных границ выполнения упражнений (ограничение времени игры, размеров площадки, укорочение соревновательной дистанции и т. п.) (Гужаловский А.А., 1986)

При развитии комплексных форм скоростных способностей, наиболее эффективными методами являются соревновательный, повторный и интервальный.

Особенности применения соревновательного метода при развитии скоростных способностей:

- повышение скорости выполнения соревновательного упражнения достигаемое за счёт постепенного увеличения максимальной скорости на определённых отрезках дистанции и постепенного увеличения длины этих отрезков;

- периодическое превышение соревновательной скорости за счет варьирования условий выполнения упражнения (Виноградов Г.П., 1999).

1.4. Тезкорлик қобилиятларини ривожлантиришнинг генетик асослари

Сравнительный анализ генотипических характеристик быстроты с учетом пола, возраста и структуры отдельных видов движений позволяет сделать следующие заключения относительно роли генотипа в изменчивости данного двигательного качества:

1. В наибольшей степени зависит от генотипа максимальная частота движений. В ее факторной структуре доминирующую роль играют индивидуально-типологические свойства нервных процессов – устойчивый качественный признак конституции. Более изменчивой и тренируемой является скорость двигательных реакций. Это сложный полигенный количественный признак, на вариативность которого влияют разнообразные внешнесредовые факторы.

2. Скоростные параметры движений, выполняемых верхними и нижними конечностями, имеют неодинаковую степень наследуемости так же, как и движений, выполняемых правыми и левыми конечностями. Поэтому генотипическая оценка потенциальных возможностей юных спортсменов в развитии быстроты движений должна осуществляться на основе тестирования всех доступных форм движений, в которых проявляются скоростные качества. Это особенно важно для выявления индивидуального характера моторной асимметрии и степени ее выраженности как устойчивого качественного признака.

3. Степень влияния генотипа на изменчивость отдельных признаков быстроты варьирует в онтогенезе, что связано с изменениями реактивности генотипа по отношению к внешним воздействиям на моторику. Поэтому индексы наследуемости быстроты также неодинаковы у детей разного возраста, характеризуя нелинейную возрастную динамику влияния генотипа на проявление качества в двигательных реакциях и спринтерских тестах. Чем ниже значение индекса, тем меньше ограничивающие влияния генетических механизмов на адаптивную изменчивость временных характеристик

моторики, и, следовательно, на таких этапах онтогенеза создаются благоприятные условия для развития быстроты благодаря повышению реактивности нервно-мышечного аппарата к нагрузкам скоростно-силового характера. Чем взрослее спортсмен, тем сильнее генетический контроль быстроты движений, приближающийся к индивидуальному пределу.

4. Некоторые признаки и проявления быстроты имеют половые различия по степени наследуемости, что свидетельствует о природной обусловленности проявления и развития этого качества и неодинаковом удельном весе наследственных факторов у мальчиков и девочек. У мальчиков удельный вес генотипа в проявлении быстроты в этом упражнении достигает высокого уровня значимости, поэтому селективное преимущество будут иметь мальчики с высоким уровнем наследуемости быстроты по сравнению со средним уровнем.

Высокая генетическая обусловленность возможностей совершенствования скоростных качеств подтверждается наблюдениями за приростом спортивных результатов в течение многолетней тренировки. Лучшие спринтеры мира в течение 8-10 лет тренировки смогли повысить свои исходные результаты лишь на 8-13%. В целом под воздействием тренировки скорость циклических движений может возрасти в пределах 20%, тогда как скорость ациклических движений улучшается в пределах 7-12%.

Эти показатели дают ориентиры для прогнозирования перспективности и целесообразности специализированной тренировки скоростных двигательных способностей (Тхоржевский В.И., 2001).

1.5. Ёши 13-14 да бўлган боаларнинг анатомио-физиологик хусусиятлари

В системе современного воспитания физкультурных ценностей необходимо предусматривать и осуществлять формирование мотивов, а затем и интересов к систематической физической активности. Достижение этой важной цели — дело сложное, требующая решения многих задач, существенно разных для разного возраста (Матвеев Л.П., 1991).

Средний школьный возраст (11-14 лет) совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. Для подростков характерно ухудшение координационных способностей при интенсивном развитии скоростных и скоростно–силовых качеств. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирование интересов, склонностей, вкусов.

Основная направленность физического воспитания подростков формирование интереса к систематической, спортивной и оздоровительной подготовке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера, его умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

Подростковый возраст – период максимальных темпов роста всего организма, ответственный этап не только биологического созревания, но и социального взросления личности. В этот период происходит рост его самосознания, осуществляется переход от конкретного способа мышления к абстрактному, быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков. Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится все более эффективной, возрастает ее контроль над эмоциональными реакциями. При осуществлении физического воспитания необходимо учитывать и некоторые особенности морфофункциональной организации.

Подростковый возраст – период максимальных темпов роста всего организма человека и отдельных его звеньев. Он характеризуется усилением окислительных процессов, резко выраженными эндокринными сдвигами, усилением процесса полового созревания. Интенсивный рост и увеличение всех размеров тела получили название второго ростового скачка, или второго «вытягивания» (Матвеев Л.П., 1991).

В подростковом возрасте имеются существенные отличия в ритме развития тела у девочек и мальчиков. Так у девочек максимальный темп роста в длину отмечается в 11 – 12 лет. В этот период быстро изменяются пропорции тела, приближаясь к параметрам взрослого человека.

Усиленно растут трубчатые, длинные кости конечностей и позвонки. При этом кости растут в длину, а в ширину их рост незначителен. При этом чрезмерные мышечные нагрузки, как факторы ускорения процесса окисления могут замедлить рост трубчатых костей. Заканчивается окостенение запястья и пястных костей, а межпозвоночных дисках только лишь появляются зоны окостенения. Позвоночный столб подростка по-прежнему очень подвижен.

В этом возрасте мышечная система развивается довольно быстрыми темпами, что особенно выражено в развитии мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата.

Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Особенно заметно увеличение массы желудочков, преимущественно, быстро увеличивается объём сердца, несколько медленнее утолщаются стенки сердца. Наибольшие размеры прибавки сердца у девочек отмечается в возрасте 12-14 лет. Изменяется и микроструктура миокарда, прежде всего размеры мышечных волокон и ядер. Сердце подростка по структурным показателям практически не отличается от сердца взрослого человека.

Разнонаправленные изменения происходят в строении лёгочной артерии, она шире аорты, а к концу периода устанавливаются обратные соотношения. Увеличение объёма сердца опережает рост ёмкости сосудистой сети, что служит повышению сосудистого тонуса как предпосылку к росту артериального давления.

Морфологическая и функциональная незрелость отдельных элементов сердца и сосудистой системы снижает адаптационные возможности системы кровообращения и повышает функциональную напряжённость при небольших физических нагрузок.

Период полового созревания отличается наиболее высоким темп

развития дыхательной системы. Объем лёгких увеличивается почти в два раза с 11-14 лет, значительно повышается МОД и растёт показатель ЖЕЛ. В этом возрасте увеличивается показатель гемоглобина в крови, эритроцитов, приближается к показателям взрослого человека. Аэробные возможности улучшаются быстрее, чем анаэробные. У мальчиков этого возраста МПК увеличивается на 28%, а кислородный пульс на 24%, а у девочек на 17% и 18%.[28]

Экономичность кислородных режимов подростков при физических нагрузках ещё значительно ниже, чем у взрослых, но выше чем у детей младшего возраста. В тоже время ликвидация кислородного долга у подростка происходит с высокой интенсивностью (Матвеев Л.П., 1991).

В подростковом возрасте глубокая перестройка происходит в эндокринной системе. В этот период начинается усиленный рост половых желез, повышается активность надпочечников и щитовидной железы. Активизация гормональной функции увеличивает количество хромаффинных клеток.

Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развитию организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков, а тем самым снизить их координационные способности.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

2.1. Тадқиқотнинг вазифалари

1. Тадқиқ қилинаётган муаммоларнинг ҳолатини илмий-методик адабиётлар бўйича ўрганиш.
2. Ёши 13-14 да бўлган ёш боксчиларнинг тезкорлик қобилиятларини ривожлантиришнинг тажриба методикасини ишлаб чиқиш;
3. Ишлаб чиқилган методикани педагогик тажриба ўтказиш даврида самарадорлигини аниқлаш.
4. Бокс бўйича тренер-педагоглар, спорт бўйича йўриқчилар, методистлар учун амалий тавсиялар ишлаб чиқиш.

2.2. Тадқиқотнинг усуллари

1. Адабиётлардаги манбаларни таҳлил қилиш;
2. Педагогик кузатишлар;
3. Тестлаш;
4. Педагогик тажриба;
5. Математик статистика усуллари.

2.2.1. Илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш

Адабиётлардаги манбаларни таҳлил қилиш ташкилнинг йўналишини аниқлаш, тадқиқот вазифаларини шакллантириш, уларни ечишнинг энг рационал йўллари танлаш имконини бериб беради. Адабиётлардаги манбаларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, ўрганилаётган муаммоларнинг ҳозирги вақтдаги ҳолатини, унинг долзарблиги даражасини ва фан ва амалиётда ишлаб чиқилганлигини аниқлаш имконини бериб беради.

Танланган мавзу устида иш олиб бориш жараёнида, спортнинг ҳар хил турларидаги спорт қобилиятларини баҳолаш ва башорат қилишнинг, ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлигининг дастлабки босқичида

танлашни ташкил қилиш ва ўтказишнинг муҳим муаммоларини ёритадиган монографиялар, ўқув-методик қўлланмалар, илмий мақолалар тўпламлари, диссертацион ишлар, авторефератлар таҳлил қилинди.

2.2.2. Педагогик кузатишлар

Педагогик кузатиш – бу, ўқув-тренировка жараёнини, унинг боришига аралашмасдан туриб ташкиллаштирилган ҳолатдаги таҳлил қилиш ва баҳолаш. Педагогик кузатиш тадқиқот предметлари тўғрисида қўшимча ахборот олиш мақсадида қўлланилди. Кузатиш **Тошкент шаҳар бокс бўйича № БЎСМ** да тарбияланаётган 13-14 яшар боксчилар устида олиб борилди.

Педагогик кузатиш амалга оширилаётган тадбирларнинг самарадорлиги устидан назорат қилишни амалга ошириш имконини берди ҳамда бунда, фаолликка, интизомлиликка, толиқишга эътибор қаратилди.

Мазкур усулни бошқалари билан мажмуада қўллаш, ёш спортчилар тайёргарлигининг ўрганилаётган кўрсаткичларини ўзгаришларини объектив баҳолаш имконини берди.

2.2.3. Тестлаш

Назорат синовлари назорат машқлари ёки тестлар ёрдамида амалга оширилди. Назорат машқи – бу, шакли ва шартлари бўйича стандартлаштирилган ҳаракат амалларини одам организмнинг алоҳида тизимларининг ҳолати даражасини аниқлаш мақсадида ўтказиш. Назорат синовларини ўтказиш жараёни – тестлаш деб ҳам номланади. Тезкор қобилиятларнинг ривожланиш даражасини текшириш учун жисмоний тарбия амалиётида кўп ишлатиладиган тестлар ҳамда махсус бокс тестлари танланди:

- 1) Теппинг - тест (кафт билан 10 секунд давомидаги максимал ҳаракатлар частотаси)
- 2) Махсус бокс тестлари.

2.2.4.Педагогик тажриба

Педагогик тажриба – жисмоний тарбия назарияси ва услубиётини ривожлантиришнинг асоси. Ушбу усул, бошқача усуллар ёрдамида олишнинг имконияти бўлмаган ноёб ахборотни олиш имконини беради.

Бизнинг тадқиқотларимизда, қиёсий педагогик тажриба табиий шароитларда, боксда тезкорликни ривожлантиришнинг, ўқув-тренировка гуруҳлари болалари учун биз ишлаб чиққан методикасини амалий асослаш мақсадида ўтказилди.

2.2.5.Математик статистика усуллари

Тадқиқот даврида олинган барча миқдорий таъсифлар вариацион статистика усулида қайта ишланди (Стьюдент бўйича).

Ҳисоблашлар Microsoft Excel 2003 дастури пакети ёрдамида IBM компютерида ўтказилди. Ёши 8-10 да бўлган болаларнинг жисмоний ривожланиши, функционал ҳолати, жисмоний ва техник-тактик тайёргарлиги кўрсаткичларини баҳолаш, ҳар бир болада икки мартадан такрорланди. Қуйидаги статистик параметрлар аниқланди:

$\bar{X}$ - ўртача арифметик,

m - ўртача арифметикнинг хатоси,

t – Стьюдент мезони,

P – Стьюдентни тақсимланиши бўйича эҳтимоллик.

Статистик баҳолашнинг асосида нолли гипотезани текшириш ётади. Тадқиқотнинг вазифаси – нолли гипотезани аҳамиятлилигининг танланган даражасида қабул қилиш ёки рад этиш. Бизнинг тадқиқотларимизда, тадқиқотлар натижаларининг ишончлилигини текшириш учун аҳамиятлилигининг беш фоизли даражаси қўлланилди (0,05).

Математик статистик ҳисоблашлар усуллари Н.В. Астафьев бўйича олинди «Математико-статистический анализ количественных признаков физкультурно-педагогических исследований средствами Microsoft ® Excel».

2.3. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши

Тадақиқотлар Тошкент шаҳар бокс бўйича № БЎСМ да ташкил қилинди ва 2012-2014 йилларда бир нечта босқичларда ўтказилди.

Тадақиқотнинг биринчи босқичида назарий маълумотлар тўпланди ва таҳлил қилинди, педагогик тажриба режаси ишлаб чиқилди (2012-2013й.й.).

Тадақиқотнинг кейинги босқичида, тадақиқотнинг назарий шарт-шароитлари ва тахмини педагогик тажриба пайтида текширилид (2013г.).

Тадақиқотнинг якуний босқичида, олинган барча маълумотлар жадвалларга жойлаштирилди, таҳлил қилинди ва статистик усуллар ёрдамида қайта ишланди (2014г.).

Тадақиқотнинг ҳар хил усуллари, тадақиқотнинг ҳар хил босқичларида қўлланилди.

Адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш боксда тезкорлик қобилиятларининг муҳимлиги, 13-14 яшар боксчиларнинг тезкорлик тайёргарликлари хусусиятлари тўғрисидаги ҳар хил фикрларни аниқлаш учун қўлланилди.

Нисбийликни педагогик кузатиш тренировка жараёнининг структурасини, ҳар хил (умумий ва махсус) жисмоний қобилиятларни, техник тайёргарликни аниқлаш учун қўлланилди.

Хронометраж қўлланилди, педагогик кузатиш баённомасининг бир қисмига машқнинг тури ва унинг йўналганлиги, бошқасига бирон-бир жисмоний қобилиятни ривожлантириш бўйича бажариш вақти секундомер бўйича киритилди.

Спорт-педагогик тестлаш тезкор қобилиятларнинг ривожланиш даражасини баҳолаш учун қўлланилди.

Тезкор қобилиятларнинг ривожланиш даражасини текшириш учун жисмоний тарбия амалиётида кўп ишлатиладиган тестлар ҳамда махсус бокс тестлари танланди:

- 1) Теппинг - тест (кафт билан 10 секунд давомидаги максимал

ҳаракатлар частотаси) (“Физиологические основы массовых форм физической культуры, 1986” методикаси бўйича).

2) Ҳаракатланадиган объектга реакцияни тестлаш (Е.П. Ильин, 1981 усули бўйича)

3) Махсус бокс тестлари: 5 секунд давомидаги зарбалар сони ва 15 секунд давомидаги зарбалар сони (В.С. Юзайтис, 1973 усули бўйича).

Теппинг-тест тренировкадан олдин ўтказилди ва кафт билан 10 секунд давомидаги ҳаракатлар миқдорини ўлчашдан иборат бўлди (вақт секундомер билан ўлчанди). Синовдан ўтувчига ўтирган ҳолатда, ўзининг олдида столда ётган қоғозга қалам билан максимал суръатда зарбалар бериши таклиф қилинди. Кейин, қоғоздаги нуқталар сони ҳисобланди. Баённомага учта уринишлардаги энг яхши натижа киритилди.

5 ва 15 секунд давомидаги зарбалар миқдори қизиқ олиш машқидан кейин, тренировканинг бошида аниқланди. Боксчиларга, буйруққа биноан девордаги ёстикқа (ўнг ва чап қўлларда навбат билан тўғридан) зарбалар беришни бошлаш таклиф қилинди. Вақт секундомер ёрдамида қайд қилинди. Зарбалар сони баённомага (учта уринишлардаги энг яхши натижа) киритилди.

Барча тестлар икки марта – тажрибанинг бошланишида ва якунида ўтказилди.

Педагогик тажрибани тадқиқот усули сифатидаги ҳарактерли томони – тадқиқотчини ўрганилаётган ҳодисага режаалштирилган аралашуви ҳисобланади. Бундай тажрибани ўтказиш, танланган педагогик таъсир билан кутилаётган натижа ўртасидаги боғлиқликнинг мавжудлиги фактини ёки унинг йўқлигини аниқлаш ёки тасдиқлаш ҳамда боғлиқликнинг миқдорий ўлчамини ва ушбу боғлиқликнинг механизмини тушуниш имконини беради. Педагогик тажрибанинг давомийлиги тадқиқотнинг вазифалари ва ечиладиган масаланинг мураккаблиги билан белгиланади.

Мазкур тадқиқотнинг вазифаларини ечиш учун, биз томондан педагогик тажриба ўтказилди, унда дастлабки тайёргарлик гуруҳларининг 20

нафар ўқувчилари – назорат ва тажриба гуруҳларига ажратилган ҳолда иштирок этишди. Тажриба **2013 йилнинг сентябридан то 2014 йилнинг март** ойига қадар давом этди. Барча иштирокчилар иккита гуруҳга 10 кишидан ажратилди, уларнинг ёши 13-14 да, ўртача ёши – 13,4 ёш, шуғулланиш стажи 1,5 йилдан то 2 йилга қадар.

Биринчи гуруҳ – назорат гуруҳи (НГ) анъанавий дастур бўйича ўқитилди.

Иккинчи гуруҳ – назорат гуруҳи (НГ) тренировка жараёнига тезкор тайёргарликнинг махсус ишлаб чиқилган дастури киритилди.

Мусобақа фаолиятини баҳолаш педагогик тажрибанинг самарадорлигини аниқлаш учун қўлланилди ва хужум ва ҳимоя ҳаракатларини бажариш самарадорлиги кўрсаткичини ҳисоблашдан иборат бўлди.

III БОБ. ПЕДАГОГИК ТАЖРИБАДАГИ МЕТОДИКАНИ НАЗАРИЙ АСОСЛАШ ВА ТАЖРИБАДА ТЕКШИРИШ

3.1. Ёши 13-14 да бўлган боксчиларда тезкорлик қобилиятларини ривожлантириш методикасини назарий асослаш ва уларнинг хусусиятлари

Ҳафтасига уч марталик тренировка пайтида, учта тренировка машғулотларининг иккитасида тезкор сифатларни такомиллаштириш учун айланма тренировка методикаси қўлланилди.

Боксчилар биринчи станцияда яқка зарбаларнинг тезкорлигини ривожлантиришди, иккинчи станцияда – ҳимоя реакцияларининг тезкорлигини, учинчи станцияда – ҳаракатланишлар тезкорлигини ва тўртинчи станцияда – максимал юқори частотадаги серияли зарбаларнинг тезкорлигини ривожлантиришди. Мусобақа жанглари учун характерли бўлган вақт интервалларининг стереотиплигини шакллантириш учун,

станцияларда машқларни бажариш вақти битта раундни, яъни 2 минутни ташкил қилди.

Тренернинг буйруғига биноан, боксчилар станцияларда 2 минут давомида бир вақтда вазифаларни бажаришди. Спортчиларни бошқа станцияга ўтишлари учун ҳамда ишчанлик қобилиятини қисман тиклаш учун зарур бўлган бир минутлик танаффусдан кейин, ҳар бир гуруҳ кейинги станцияда навбатдаги машқни бажаришни бошлашди. Тўлиқ айланани ўтиб ва шу тарзда вазифани бажариб, боксчилар 3 минут давомида дам олишади. Шуғулланувчилар, ушбу вақтда, юклама тушган мушаклар гуруҳини максимал бўшаштиришлари керак. Дам олгандан кейин, кичик гуруҳлар тренировкани айланма усулда такроран ўтказишади. Ҳар бир станцияда машқларни бажариш характери бир қатор хусусиятлар билан белгиланади. Биринчи станцияда, осиб қўйилган оғир қоплар қўлланилади ва тренернинг буйруғига биноан, боксчилар максимал тезкорлик билан ўнг ва чап қўллар билан пастдан тўғридан ва ёнбош зарбаларини амалга оширишни бошлашади.

Спортчилар иккинчи станцияда танаси ёрдамида ҳимоя реакциялари вақтини такомиллаштиришди: орқага эгилиш, чап бериш билан, ўнг ва чап қўллар билан тўғридан максимал тезкор зарбаларини ҳар хил кетма-кетликда бажаришди. Ҳимояланаётганлар, зарбанинг келишига боғлиқ ҳолда реакция қилишади. Антиципациянинг (олдиндан топа билишни) бўлиши имкониятини мураккаблаштириш ва вақтнинг ноаниқлигини ошириш учун, зарбалар вақтнинг ҳар хил интерваллари орқали амалга оширилиши керак. Бунда, зарбалар амалга ошириладиган дистанция секин-аста камайтирилди, 1 минутдан кейин эса, тренернинг буйруғига биноан, хужум қилаётганлар ҳимоя ҳаракатларини бажаришга ўтишди.

Спортчилар учинчи станцияда ҳаракатланиш тезкорлигини такомиллаштиришди: улар жанговар туриш ҳолатида бир-бирларининг қаршисида зарурий дистанцияда туришди. Етакчи, олдинга, орқага ёки ён томонга қадам босиш билан масофани кескин ўзгартиради. Иккинчи боксчи

мос равишдаги ҳаракатланишни максимал тез бажариши керак, бунда, спортчилар жойлашган дистанцияни сақлаб қолиши лозим. Бир минутдан кейин, тренернинг буйруғига биноан, боксчилар ўз ролларини алмаштиришади. Боксчилар, ушбу машқни бажариш билан, ҳаракатланиш тезкорлигини такомиллаштириш билан биргаликда, ҳаракат реакцияси вақтини ҳам яхшилашни давом эттиришади.

Боксчилар, охириги станцияда осиб қўйилган оғир қоплар олдида жойлашишади ва тренернинг буйруғига биноан, 10 секунд давомида, ўзлари учун максимал частотада снарядларда яхши кўрган зарбалари серияларини ўзлаштиришни бошлашади, ундан кейин, 20 секундлик танаффус берилади. Вазифани такроран бажаришга тайёр бўлмаган боксчилар учун дам олиш интервали оширилади.

Ушбу айланма тренировка вақтида, машқларни ҳар бир станцияда тўғри бажарилиши доимо назорат қилинди, юқори тезликни ушлаб турилишигава техниканинг тўғрилигига алоҳида эътибор қаратилди. Боксчининг кучини тарбиялаш учун гимнастик снарядлардаги умумий ривожлантирувчи машқлар, оғирликлар билан машқлар кенг қўлланилди. Ундан ташқари, тезкорлик тайёргарлиги воситалари ичида спорт ўйинлари (баскетбол, мини-футбол, волейбол) каби тренировка воситалари соддалаштирилган қоидалар бўйича, ҳаракатларни бажариш тезкорлигига акцент қилиш билан ва чегараланган фазода қўлланилди.

Ундан ташқари, ҳафтасига бир марта ёш спортчиларнинг тезкор қобилиятларини ривожлантиришга қаратилган қуйидаги машқлар мажмуаси қўлланилди:

1. **Торнадо.** Бир минут давомида рақибининг қўлқопларига иложи борица кўп марта теккизишларни амалга ошириш. Қизил либосдаги боксчи қўлларини олдинга чўзган ва уларни юқорига, пастга ҳаракатлантирган ҳолатда ринг бўйлаб ҳаракатланади. Кўк либосдаги, унинг қўлқопларига иложи борица кўп марта теккизиши керак. Раундлар сони 3 та, 1 минут 30 секунддан.

2. **Ҳаракатсиз тўп.** «Бокс» буйруғи бўйича тўни рақибидан олдин уриш, теккизиш пайтини тўлиқ назорат қилиш. Вақт 30 секунд берилади. Максимал марта теккизишларни амалга ошириш керак.

3. **Тезлик** – қизил либосдаги боксчи кафтини ички қисмини олдинга кўтариб чўзиб, кўк либосдаги боксчининг зарбалари пайтида, уни чапга-ўнгга ҳаракатлантиради. Кўк либосдаги боксчи нишонга иложи борица тезкор ва аниқ теккизиши керак. Теккизишлар сони қанчалик кўп бўлса, очколар сони ҳам шунчалик кўп бўлади. Вақт 1 минут берилади.

4. **Снарядлар** – интервалли иш снарядларда 15х15. 15 секунд давомида тинч режимда ишланади, кейинги 15 секунд давомида снарядларга зарбалар бериш максимал тезлаштирилади. Раундлар сони 4 та, 1 минут 30 секунддан.

5. **Тўсиқ** – 10 метр масофада ҳар бир метрдан кейин скакалка тортилиб кўйилади, «бокс» буйруғи бўйича боксчи болдирларини кўтариб, максимал тезлашган ҳолда югуришни бошлайди.

6. **Қўлқопларга теккизиш** - кўк либосдаги боксчилар бир-бирларининг қўлқопларига теккизишлари керак. Қизил либосдаги боксчи кўк либосдаги боксчиларни бир-бирларининг қўлқопларига теккизишларига ҳалақит бериши керак. Бир минут давомида кўк либосдаги боксчилар максимал очколар тўплашлари керак. Машқлар жуфтликларда бажарилади.

7. **Шарпа билан жанг** – гантеллар билан. 2 раунд 2 минутдан. 1 минут давомида гантеллар билан ишлаш, кейингисида гантелларсиз зарбаларни максимал тезлаштириш билан.

8. **Скакалка** – қарсак чалинганда скакалкада сакрашлар максимал тезлаштирилади. 2 раунд 2 минутдан.

9. **Реакция тезлиги** – боксчилар жим бажаришни бошлашади (ўтириб-туришлар, сакрашлар, пресс ва ҳ.к.) «бокс» буйруғига биноан, улар максимал тезлашган ҳолда туришлари керак ва 360,180 градусга бурилишлари ва тезлашган ҳолда залнинг охирига югуриб кетишлари лозим.

3.1-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳлари тренировка жараёнидаги фарқлар

Тренировка жараёнининг хусусиятлари	Гуруҳлар	
	Тажриба	Назорат
Тренировка юкламасининг ҳафталик умумий ҳажми (мин)	270	270
Тезкорликка қаратилган айланма тренировка методикасини ҳафтасига қўллаш (махсус тренировка)	64	28
Куч ва тезкор-кучга қаратилган УЖТ воситалари ҳажми (мин)	45	45
Координацияга қаратилган УЖТ воситалари ҳажми (мин)	20	23
Чидамлиликка қаратилган УЖТ воситалари ҳажми (мин)	15	15
Махсус техник-тактик тайёргарлик	126	159

Шундай қилиб, қўлланилган тажриба методикасининг ўзига хослиги тезкорлик тайёргарлиги воситаларининг улушини оширишдан иборат бўлди:

1) УЖТ воситалари ҳисобига ва 2) айланма тренировканинг махсус воисталари ҳисобига, улар ҳафтасига учта тренировка машғулотларининг иккитасида қўлланилди.

3.2. Тадқиқот натижаларини таҳлил қилиш

Педагогик тажриба давомида тажриба гуруҳидаги дастлабки тайёргарлик босқичида 13-14 яшар боксчиларнинг тезкорлик тайёргарликларини тестлаш натижалари 3.2- ва 3.3-жадвалларда келтирилган.

3.2-жадвал

Тажриба гуруҳида тажрибанинг бошланишида тестлаш натижалари

Спортчининг исми-шарифи	Ёши (йил)	Вазни (кг)	10 секунд давомида кафти билан ҳаракатлар и частотаси	5 секунд давомидаги зарбалар сони	15 секунд давомидаги зарбалар сони
Ш.О.	13	40	57	18	63

Д.А.	13	37	56	16	60
Е.Н.	13	39	46	15	58
Д.О.	14	46	45	17	54
М.Г.	13	38	48	12	50
С.А.	14	55	60	16	68
М. Е.	13	49	45	19	71
Т.Н.	13	34	52	11	55
Т.А.	14	30	54	13	57
К.А.	13	56	60	14	59
Ўртача қийматлар	13,3	42,4	52,3	15,1	59,5

3.3-жадвал

Тажриба гуруҳида педагогик тажрибадан кейинги тестлаш натижалари

Спортчининг исми-шарифи	Ёши (йил)	Вазни (кг)	10 секунд давомида кафти билан ҳаракатлари частотаси	5 секунд давомидаг и зарбалар сони	15 секунд давомидаги зарбалар сони
Ш.О.	13	40	58	20	65
Д.А.	13	37	56	17	63
Е.Н.	13	39	45	16	62
Д.О.	14	47	45	20	56
М.Г.	13	40	49	15	51
С.А.	14	55	63	19	70
М. Е.	13	50	45	22	77
Т.Н.	14	35	54	17	57
Т.А.	14	31	54	15	59
К.А.	14	56	61	16	61
Ўртача қийматлар	13,5	43	53	17,7	62,1

Педагогик тажриба давомида назорат гуруҳидаги дастлабки тайёргарлик босқичида 13-14 яшар боксчиларнинг тезкорлик тайёргарликларини тестлаш натижалари 3.4- ва 3.5-жадвалларда келтирилган. Педагогик тажриба жараёнида назорат ва тажриба гуруҳидаги тестлаш натижаларидаги фарқларнинг қиймати келтирилган.

3.4-жадвал**Назорат гуруҳида тажрибанинг бошланишида
тестлаш натижалари**

Спортчининг исми-шарифи	Ёши (йил)	Вазни (кг)	10 секунд давомида кафти билан ҳаракатлари частотаси	5 секунд давомидаг и зарбалар сони	15 секунд давомидаг и зарбалар сони
С.А.	13	40	50	21	57
В.О.	14	37	55	18	60
М.В.	13	37	49	22	56
Е.А.	14	48	48	24	62
И.А.	13	30	44	16	53
К.Г.	14	33	44	16	54
Л.О.	14	46	53	18	58
В.А.	13	48	54	19	58
Б.Е.	13	41	45	18	57
Ш.А.	13	31	45	16	53
Ўртача қийматлар	13,4	39,1	48,7	18,8	56,8

3.5-жадвал**Назорат гуруҳида педагогик тажрибадан кейинги
тестлаш натижалари**

Спортчининг исми-шарифи	Ёши (йил)	Вазни (кг)	10 секунд давомида кафти билан ҳаракатлари частотаси	5 секунд давомидаг зарбалар сони	15 секунд давомидаг и зарбалар сони
С.А.	13	40	52	21	57
В.О.	14	38	56	19	61
М.В.	13	38	50	22	56
Е.А.	14	48	48	26	62
И.А.	13	31	46	16	54
К.Г.	14	33	44	15	54
Л.О.	14	47	53	18	58
В.А.	13	48	56	19	58
Б.Е.	14	42	45	19	58
Ш.А.	14	31	45	17	55
Ўртача қийматлар	13,6	39,6	49,5	19,2	57,3

Вычисление среднегрупповых показателей показывает, что и в контрольной и в экспериментальной группах имеется рост исследуемых скоростных способностей. При этом, по большинству тестов, в экспериментальной группе прирост более значительный. По тесту,

характеризующему частоту движений (теппинг - тесту) как в контрольной, так и в экспериментальной группах прирост имеет минимальное значение по сравнению с другими тестами.

3.6-жадвал

Различия в результатах тестирования в процессе педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группах

Группа	Разновидность скоростной способности	X1	X2	T P
Контрольная	<u>Частота движений кистью</u>	48,7	49,5	$2,15 < 0,05$
	<u>Количество ударов за 5 сек.</u>	18,8	19,2	$1,50 > 0,05$
	<u>Количество ударов за 15 сек.</u>	56,8	57,3	$2,24 < 0,05$
Экспериментальная	<u>Частота движений кистью</u>	52,3	53	$1,9 > 0,05$
	<u>Количество ударов за 5 сек.</u>	15,1	17,7	$5,75 < 0,01$
	<u>Количество ударов за 15 сек.</u>	59,5	62,1	$5,76 < 0,01$

Иллюстрации к полученным данным представлены на рис.1-5.

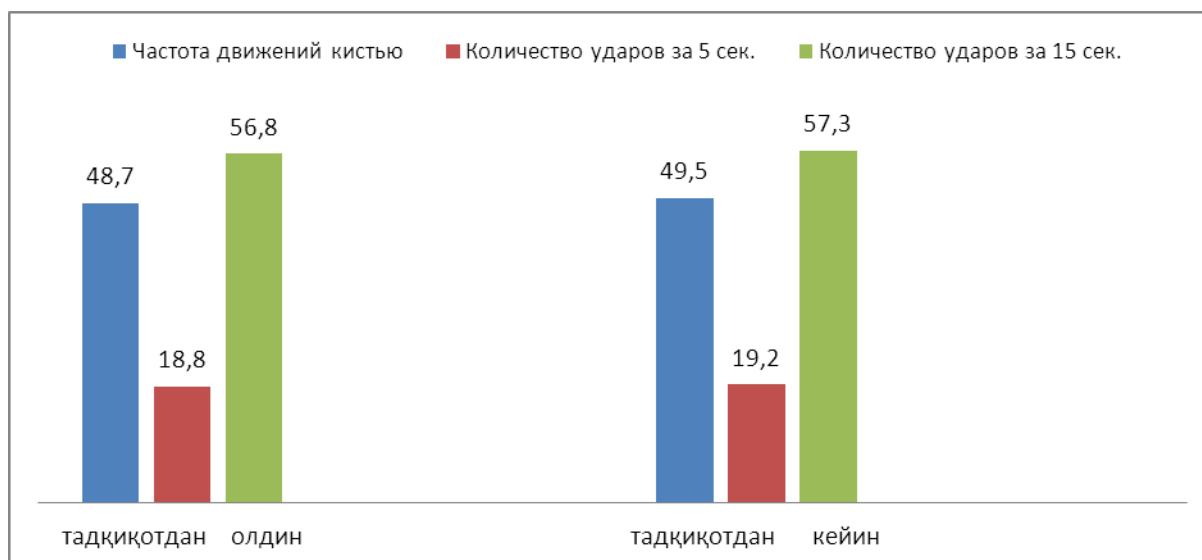


Рис.1 Динамика результатов тестирования в процессе педагогического эксперимента в контрольной группе

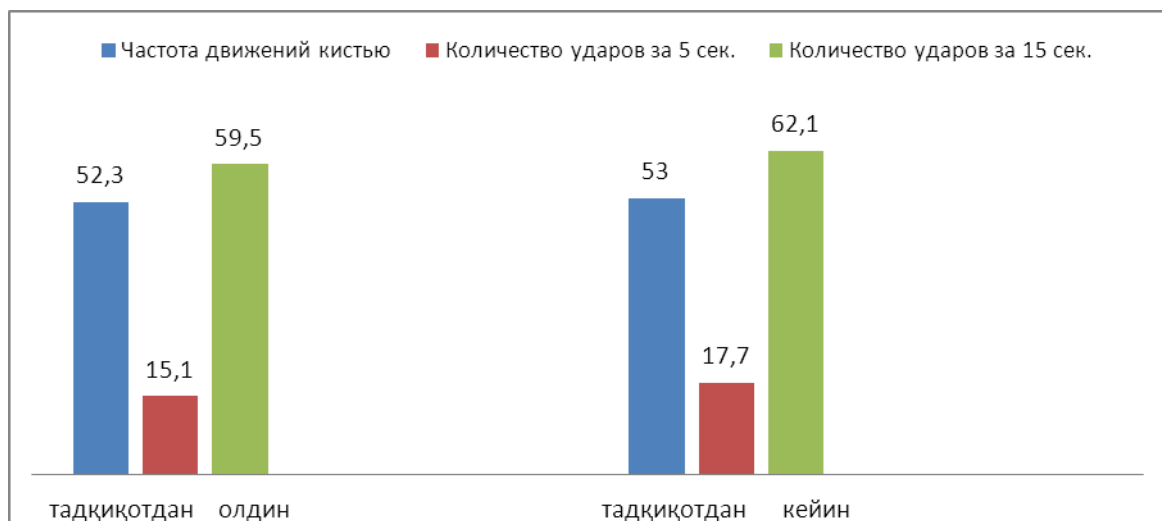


Рис.2 Динамика результатов тестирования в процессе педагогического эксперимента в экспериментальной группе

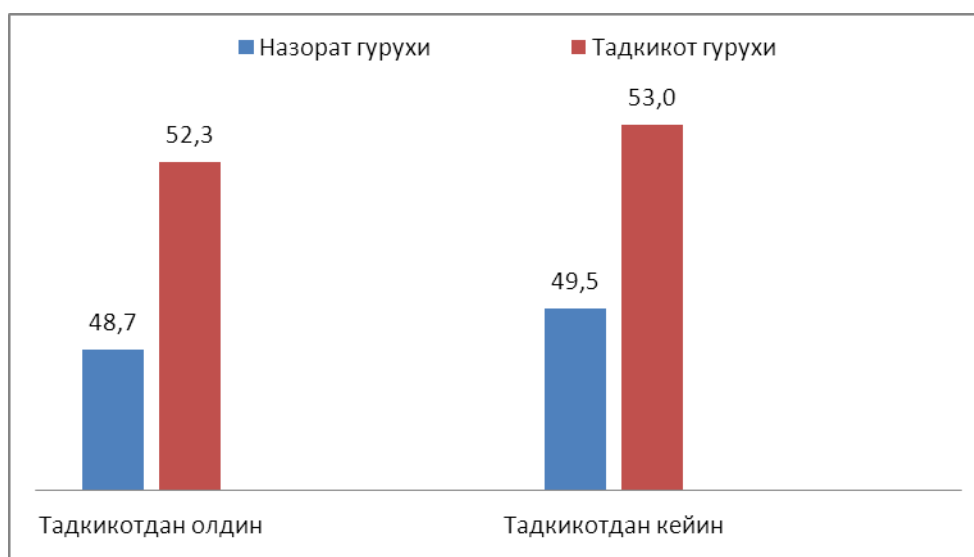


Рис.3 Динамика частоты движений кистью

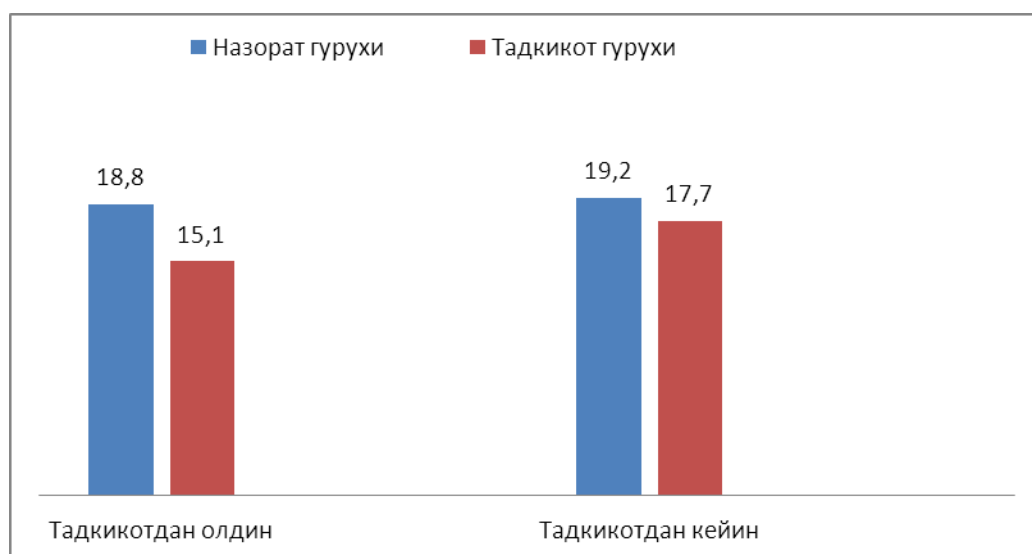


Рис.4 Динамика количества ударов за 5 сек. в процессе педагогического

эксперимента

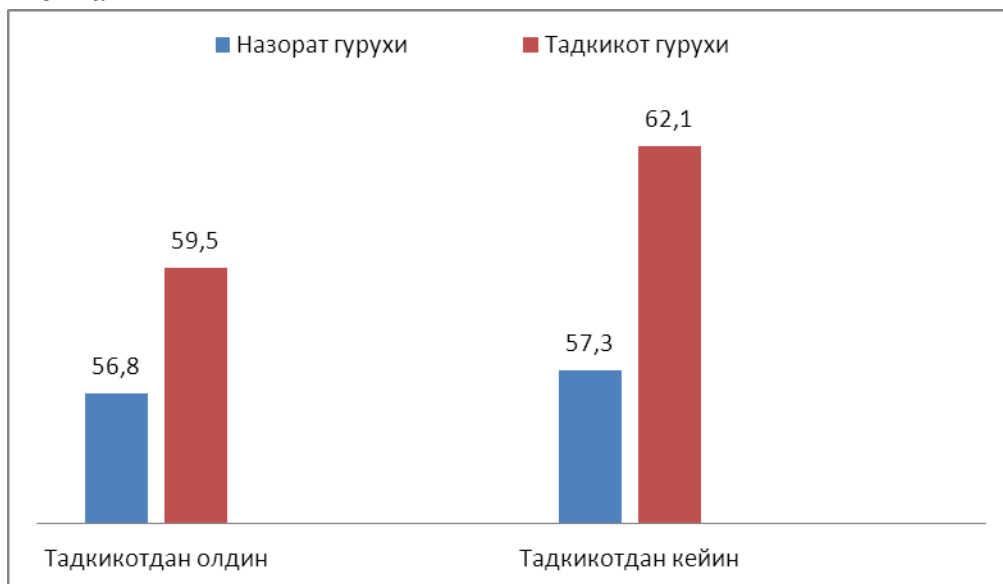


Рис. 5 Динамика количества ударов за 15 сек. в процессе педагогического эксперимента

Из представленных результатов видно, что в контрольной группе достоверных различий нет ($p > 0,05$), по результатам всех тестов, а в экспериментальной группе достоверные различия получены по специальным тестам на частоту движений. Различия достоверны на уровне от $p < 0,01$ до $p < 0,05$.

В то же время, по тесту, характеризующему частоту движений (теппинг-тесту) прирост результатов в обеих группах не имеет достоверного роста, а среднегрупповые показатели в контрольной группе оказались несколько выше. Последнее можно объяснить тем, что в контрольной группе оказалось несколько спортсменов с высоким уровнем подвижности процессов возбуждения-торможения центральной нервной системы, которые и определяют результаты в этом тесте. Эти качества определяются генотипом и трудно поддаются развитию, чем объясняется невысокий прирост по данному тесту.

Другие показатели, исследованных нами скоростных способностей, поддаются развитию за счет совершенствования координации движений, накопления двигательного и сенсомоторного опыта и т.д. Целесообразность их развития у боксеров возраста 13-14 лет стадии начальной подготовки была

доказана в теоретической части исследования. Рост этих показателей говорит о том, что методика, выбранная нами и примененная в ходе педагогического эксперимента, оказалась эффективной для совершенствования таких скоростных способностей, важных для успешности в боксе, как специальной частоты движений (частоты ударов). Следовательно, цель исследования можно считать достигнутой.

ХУЛОСАЛАР

1. Уровень развития скоростных способностей спортсменов зависит от многих факторов, большинство из которых (подвижность нервных процессов, соотношение различных мышечных волокон) задано генетически, а некоторые (эффективность внутримышечной и межмышечной координации, совершенство техники движений, степень развития волевых качеств, силы, координационных способностей, гибкости) поддаются развитию в процессе тренировки.

2. Возраст 13-14 лет является благоприятным для развития скоростных способностей, поэтому данный элемент подготовки должен занимать значительное место в тренировочном процессе, причем развитие скоростных способностей должно происходить параллельно с совершенствованием техники движений. Особенность развития скоростных способностей у боксеров 13-14 лет заключается в необходимости учета более высокой по сравнению с взрослыми утомляемости.

3. Занятия по экспериментальной методике развития скоростных способностей привели к статистически значимому повышению наиболее важных для бокса разновидностей скоростных способностей – специальной частоты движений (частоты ударов). Различия статистически значимы на уровне вероятности от $p < 0,01$ до $p < 0,05$.

4. Предложенная методика развития скоростных способностей может применяться инструкторами, методистами, тренерами-

преподавателями при планировании учебно-тренировочного процесса боксеров.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

При развитии скоростных способностей боксеров 13-14 лет рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Упражнение не должно выполняться слишком долго, так как скорость выполнения тренировочного упражнения к концу снижается. Если нет возможности выполнять упражнение в заданном темпе, то полезность тренировки начинает падать. Обычно упражнения не должны выполняться дольше 3-5 минут, затем следует сделать перерыв, выполнить упражнение на растяжение.

2. При наступлении утомления скоростную работу надо прекращать.

3. Длительность отдыха в занятии определяется индивидуально в зависимости от величины применяемых отягощений и уровня работоспособности.

4. Все движения должны выполняться с максимальной скоростью, а траектория движения соответствовать траектории того приема, который необходимо сделать более эффективным.

5. Вес отягощения не должен превышать 1,5—3 кг.

6. Планируя развитие способности концентрировать усилия в короткое время, необходимо рационально сочетать упражнения с различными усилиями. Большие усилия развивают способность к максимальной мобилизации и способствуют развитию «взрывной» силы. Средние и малые позволяют выполнить движения с большой скоростью.

Рекомендуется при развитии скоростных способностей боксеров использовать метод круговой тренировки. На 1-й ее станции боксеры должны совершенствовать скорость одиночных ударов, на 2-й стадии — быстроту защитных реакций, на 3-й — скорость передвижений и 4-й — быстроту серийных ударов, выполняемых с максимально возможной частотой.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати