

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

USMONOV MANSUR KURBONMUROTOVICH

**MALAKALI BOKSCHILARNING IXTISOSLASHTIRILGAN
TAYYORGARLIGINI INDIVIDUAL DARSDA TAKOMILLASHTIRISH**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi avtoreferati
mundarijasi**

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

**Content of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical science**

Usmonov Mansur Qurbonmurotovich

Malakali bokschilarning ixtisoslashtirilgan tayyorgarligini individual darsda
takomillashtirish.....3

Усмонов Мансур Курбонмуротович

Совершенствование специализированной подготовки квалифицированных
боксеров на индивидуальном уроке.....29

Usmonov Mansur Qurbonmurotovich

Improvement of specialized training of qualified boxers
in individual lesson.....57

E‘lon qilingan ilmiy ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ
List of published works.....61

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01.RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

USMONOV MANSUR KURBONMUROTOVICH

**MALAKALI BOKSCHILARNING IXTISOSLASHTIRILGAN
TAYYORGARLIGINI INDIVIDUAL DARSDA TAKOMILLASHTIRISH**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2023.3.PHD/849 raqami bilan ro‘yxatga olingan.

Doktorlik dissertatsiyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.
Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume) Ilmiy kengash veb-sahifasining www.djtsu.uz va “Ziyonet” Axborot-ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:	Anashov Valixan Djumaxonovich pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
Rasmiy opponentlar:	Tajibayev Soyib Samijonovich pedagogika fanlari doktori (DSc), professor Turdiyev Farxod Karimovich pedagogika fanlari nomzodi, professor
Yetakchi tashkilot	Buxoro davlat pedagogika instituti

Dissertatsiya himoyasi O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti huzuridagi DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 raqamli Ilmiy kengashning 2024 yil “_____” _____ soat _____ dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurglar ko‘chasi, 15-uy. Tel.:(0-370)-717-17 79,717-27-27, faks.:(0-370) 717-17-76; veb-sayt: www.uzdjtsu.uz, e-mail:uzdjtsu@uzdjtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Madaniyat saroyi, 2-qavat, majlislar zali.

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Axborot –resurs markazida tanishish mumkin (_____raqam bilan ro‘yxatga olingan). Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Metallurglar ko‘chasi, 15-uy. Tel.:(0-370)-717-17 79, 717-27-27, faks.:(0-370) 717-17-76.

Dissertatsiya avtoreferati 2024 yil “_____” _____ kuni tarqatildi.
(2024 yil “_____” _____ dagi _____ raqamli reyestr bayonnomasi)

R.M. Matkarimov
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash raisi, pedagogika fanlari
doktori (DSc), professor

Sh.Sh. Gaziye
Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash kotibi, pedagogika fanlari bo‘yicha
falsafa doktori (PhD), dotsent

J.M. Ishtayev
Ilmiy darajalar beruvchi
ilmiy kengash qoshidagi ilmiy
seminar raisi, pedagogika fanlari
doktori (DSc), dotsent

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasining annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati. Dunyo boks amaliyotida individual dars jarayonida malakali bokschilarning maxsus chidamlilik qobiliyatini oshirishi hamda ularning iroda mustahkamligi boks mutaxassislarining asosiy diqqat markazida bo‘lish talabini qo‘ymoqda. Rivojlangan xorijiy davlatlarda boks bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulotlari, jumladan, individual mashg‘ulot yuklamasini me‘yorlash alohida ahamiyat kasb etmoqda. Xalqaro miqyosida malakali bokchilarni tayyorlash amaliyotida texnik-taktik tayyorgarlik bilan birga yassi qo‘lqoplarda murabbiy bilan ishlash hamda raqibni modellashtirish vositalarini individual darslarda foydalanish yuqori darajada oshganligini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, bokschilarga individual mashg‘ulotlarni yassi qo‘lqoplar bilan tashkil etishda mashg‘ulot vosita va usullarni ishlab chiqish zarurati yuzaga kelmoqda.

Jahon miqyosida bokschilarning sport yutuqlari ortib borayotgani, xalqaro musobaqalarda raqobat kuchayishi murabbiylar oldiga bir qator yangi dolzarb vazifalarni qo‘ymoqda. Malakali bokschilarni tayyorlashning muhim shakli va usuli sifatida individual mashg‘ulotlar metodikasini takomillashtirish bo‘yicha bir qator ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Shunday bo‘lishiga qaramay, boks bo‘yicha ko‘pchilik soha mutaxassislari va murabbiylar individual mashg‘ulotdan keng foydalanishga qaratilgan ilmiy tadqiqotlarda individual darslarda yassi qo‘lqoplardan foydalanishga yetarlicha e‘tibor qaratilmaganligi hamda hozirgacha o‘quv-mashg‘ulot jarayonida individual yondashuv asosida ularni qo‘llash me‘yorlari, yassi qo‘lqoplarda bokschilarni tayyorlashning metodik asoslarini yaratish tizimi yetarlicha ochib berilmaganligi hozirgi kunda dolzarb masalalardan biri bo‘lib qolmoqda.

Respublikamizda boks sport turi yoshlarning jismoniy va intellektual salohiyatini rivojlantirishda, ayniqsa jismoniy tarbiya va sport davlat siyosatining eng muhim va ustuvor yo‘nalishlaridan biriga aylanib bormoqda. “...yoshlarning boksga bo‘lgan ommaviy qiziqishini inobatga olib, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) tizimini yanada takomillashtirish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularning moddiy rag‘batlantirilishini yaxshilash, shuningdek, o‘zbek boksining dunyodagi yetakchiligini saqlab qolish va davom ettirish”¹ borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Mutaxassislar tomonidan respublika va xalqaro musobaqalarda ishtirok etayotgan malakali bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi xalqaro miqyosdagi musobaqalarda yaqqol namoyon bo‘lmoqda. Tahlillarga asosan, uchinchi raundga kelib aksariyat bokschilarda diqqatni jamlanishi pasayishi, bir harakatdan ikkinchisiga o‘tish tezkorligi, siljib harakatlanishlar tezligi, zarbalar aniqligi kamayishi kuztilmoqda. Bunday holat mazkur jihatdan bokschilarning maxsus chidamlilik qobiliyatini oshirishga yordam beruvchi vosita va metodlarni tanlashda innovatsion yondashuvlarining yetarlicha ishlab chiqilmaganligi natijasi hisoblanadi. O‘zbekistonda bokschilarni tayyorlash tizimida “yassi qo‘lqoplar”da individual

¹ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-son “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori.

mashg'ulotlar metodikasi ishlab chiqish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Hozirgi kunda, "yassi qo'lqoplar" da individual mashg'ulotlarni tuzish, ilmiy asoslangan holda tashkil etish masalasi bilan bog'liq ishlar deyarli mavjud emas. Mazkur muammolarni bartaraf etishda yuklama hajimining muntazam oshib borishi, harakat amallari shiddatining o'sishi va ruhiy zo'riqishi oldini olishda "yassi qo'lqoplar" bilan individual mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash, bajarilgan ishga nisbatan javob reaksiyasini hisobga olgan holda amalga oshirish hozirgi kunda eng dolzarb masalalardan biri bo'lib qolmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-son "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida", 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5281-son "2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga O'zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to'g'risida"gi qarorlari va mazkur faoliyatga tegishli meyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu tadqiqot muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi. Tadqiqot respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. "Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma'naviy-ma'rifiy rivojlantirishda innovatsion g'oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo'llari" bilan bog'liq ustuvor yo'nalishi doirasida amalga oshirilgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Hozirgi vaqtda sport mashg'ulotlari jarayonida bokschilarning yuqori ishchanlik qobiliyatini ta'minlashga qaratilgan metod va vositalar hamda mashg'ulot yuklamalari, bokschilarni jismoniy tayyorgarligi darajasini nazorat qilish tizimi o'rganib chiqilgan bo'lib, ularga doir bir qator tadqiqotlar mavjud. Sport mashg'ulotlari jarayonida malakali bokschilarning maxsus ishchanlik qobiliyatini oshirish muammolari bo'yicha bir qator ilmiy ishlar bajarilgan. Xususan, Respublikamiz olimlaridan F.K.Turdiyev, R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, B.U.Kaipov, A.X.Ikramov, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov, V.D.Anashov malakali bokschilarning maxsus ishchanlik qobiliyatini oshirish xususiyatlarini tadqiq qilishgan².

MDH olimlaridan boksdan texnik va taktik tayyorlash asoslari, o'smir bokchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik va hujum texnikasini rivojlantirish, bokchilarni tayyorlashda zamonaviy tizimlarni ishlab chiqish, malakali bokchilarni tayyorlash uslubiyati va maxsus chidamlilikni rivojlantirish texnologiyalarini ishlab chiqish, boks sport turida aylanma mashg'ulot olib borishning amaliy tavsiyalarini ishlab chiqish bo'yicha V.A.Oskolkov, O.V.Menshikov, Yu.A. Shulika,

² Турдиев Ф.К. Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: Дис. ...канд.пед.наук - Т., 2002. – 132 с.; Халмухамедов Р.Д. Шин В.Н.Каипов Б.У. Икромов А.Х. «Построение предсоревновательного этапа подготовки боксеров-юниоров к ответственным соревнованиям». Ташкент, 2006, - 49 с.; Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годового цикла: автореф. дисс. .. д-ра пед.наук.-Т., 2009. - 56 с.; Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие. Ташкент – 2008. - С.95-100.; Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Rajabov G'.Q., Anashov V.D. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Darslik. Toshkent, – 2020. - 634 b.

A.A. Lavrov, S.M.Axmetov, V.N.Filimonov, V.A.Markov, V.L.Shteynbax, N.A.Podrezov, A.A.Nikulichuyev, V.A.Kiselev, V.N.Cheremisinov, B.S.Baykulbayev, M.D.Kudryavsyev, V.A.Kuzmin, A.V.Gaskov, R.A.Zinaturov, S.A.Sergeyev, N.T.Rusakov, V.A.Kiselevlar tomonidan ilmiy-amaliy tadqiqotlar olib borishgan.³

Jahon miqyosidagi olimlardan L.S.Khodasevich, A.L.Khodasevich, D.Lukianov, K.Bespanskaya-Paulenko, V.Gogunskii, O.Kolesnikov, A. Moskaliuk, K. Dmitrenko, S.Massilo Savic, J.Kessler, W.Edwards, J. Kessler, M. Smith, V. Širilar bokschilarni tayyorlashda model ko‘rsatkichlarini aniqlash va tayyorlash tizimini ishlab chiqish, to‘gridan va yondan zarba berish texnikasini takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish strukturasi ishlab chiqish bo‘yicha bir qator ishlar amalga oshirilgan⁴.

Mavjud adabiyotlarning tahlili shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot jarayonida malakali bokschilarning maxsus ishchanlik qobiliyatini oshirish muammolariga bog‘ishlangan ko‘plab tadqiqotlar mavjud, ammo bokschilarda ixtisoslashgan faoliyatining turli xil shakllarida, jumladan, “yassi qo‘lqoplar”da individual darslarda uning ishchanlik qobiliyatini oshirish bilan bog‘liq bo‘lgan tadqiqotlarga kam e‘tibor qaratilgan.

Tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta‘lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejaları bilan bog‘liqligi. Dissertatsiya tadqiqoti O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining ilmiy-tadqiqot ishlari konseptsiyasi va istiqbol rejasining V.33/3 “Sport faoliyatining muvaffaqiyatli bo‘lishiga yordam beruvchi malakali bokschilar shaxsiyatining individual-psixologik (xarakter, irodali

³ Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. – Волгоград, 2007. – 23 с.; Меньшиков О.В. Специальная физическая подготовка боксеров-юниоров атакующего и контратакующего стиля на предсоревновательном этапе: дис. ... канд. пед. наук / Меньшиков Олег Владимирович. – М., 2008. – 124 с.; Шулика Ю.А. Бокс. Теория и методика. Ю.А.Шулика, А.А.Лавров, С.М.Ахметов [и др.] – М., 2009. – 25 с.; Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. – М.: ИНСАН, 2011. – 480 с.; Марков В.А.. Бокс. Энциклопедия. Составители. В.А.Марков, В.Л.Штейнбах. – М., 2011.; Штейнбах В.Л. Смерть на ринге. Криминальные сюжеты из жизни профессионального бокса. – М., 2016. – 26 с.; Подрезов Н.А. На ринг приглашаются бауманцы. – М., 2011. – 24 с.; Никуличев А.А. Технология развития специальной выносливости профессиональных боксеров. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта, № 10, 2012, - С.120-126; Киселев В.А., Черемисин В.Н. Физическая подготовка боксера. – М., 2013. – 25 с.; Байкулбаев Б.С. Особенности развития выносливости и рекомендации по проведению круговой тренировки в боксе: учебное пособие. – Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. – 80 с.; Кудрявцев М.Д. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / М.Д.Кудрявцев, В.А.Кузьмин, А.В.Гаськов [и др.]. – Красноярск, 2017. – 22 с.; Лукьяненко В.П. Специально-силовая подготовка в боксе // МНКО. - 2018. -№ 1 (68). - С. 46-47.; Зинатурова А.А. Оценка эффективности комбинированного подхода в тренировочном процессе боксеров // Физическая культура, спорт. Туризм. Двигательная реакция. 2019. - С.76-78; Сергеев С.А. Основы техники бокса. – Минск, 2020. – 28 с.; Русаков Н.Т., Оценка эффективности программы блоковой подготовки квалифицированных боксеров тяжелых весовых категорий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 7 (185). - С.338-344; Киселев В.А. Средства и методы специальной подготовки боксера //Теория и методика ударных видов спортивных единоборств. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора, д-ра. пед. наук, ЗМС СССР, ЗТ СССР, К.В. Градополова. – М.: РГУФКСМиТ, 2021. - С.57-66.

⁴ Khodasevich L. S. Fatal Injuries in Sports [Text] / L. S. Khodasevich, A. L. Khodasevich, S. G. Kuzin // European Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 1, Issue 1. – P. 38–48.; Lukianov D. Development of the markov model of a project as a system of role communications in a team [Text] / D. Lukianov, K.Bespanskaya-Paulenko, V. Gogunskii, O. Kolesnikov, A. Moskaliuk, K. Dmitrenko // Eastern-European Journal of Enterprise Technologies. – 2017. – Vol. 3, Issue 3 (87). – P. 21–30.; Massilo S. Savic. Boks za obrazovanje trenera. – Beograd: Novisad, 2000. – 400 p.; Edwards W. Art of Boxing and Manual of Training. – Prometheus Press, 2008., Boxing psychology – why fights are won and lost in the head / J. Kessler, M. Smith // Journal of Shenyang Institute of Physical Education. – 2008. – Vol. 27. – Issue 2. – P. 53–58.; Širi V. Influence of some morphological characteristics on performance of specific movement structures at boxers / V. Širi, S. Blaževi, S. Dautbašić // Acta Kinesiológica. – 2008. – P. 71–75.

fazilatlar, hissiy tuyg'ular va motivatsiya) xususiyatlarini ishlab chiqish" mavzusi doirasida amalga oshirilgan.

Tadqiqotning maqsadi "Yassi qo'lqoplar"da individual darslar jarayonida bokschining ishchanlik qobiliyatini oshirish usullarini aniqlashdan iborat.

Tadqiqotning vazifalari:

sportchilarning mashg'ulotlarini o'zlashtirish imkoniyatlari "yassi qo'lqoplar"da bokschilar bilan o'tkaziladigan individual darslarini takomillashtirish; individual darslarda bokschilarning ish va dam olish rejimlarini aniqlash va bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini "yassi qo'lqoplar"dan foydalanib takomillashtirish;

bokschilarning yuqori darajadagi ish qobiliyatini aniqlash va sportchilarning funksional tayyorgarligini oshirish;

bokschilar jangovor harakatlarini bajarish vaqtida harakat faolligini aniqlash va maxsus ishchanlik qobiliyatini oshirish metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti sifatida Surxondaryo viloyatining boks bo'yicha terma jamoasining malakali bokschilarini tayyorlash jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini malakali bokschilarning "yassi qo'lqoplar"da individual dars vositalari va metodlarini tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda adabiyotlar va normativ huquqiy-me'oyriy hujjatlarni tahlil qilish va umumlashdirish, murabbiylar va mutaxassislar bilan so'rovnomalar o'tkazish, pedagogik kuzatuvlar, sport-pedagogik testlash, psixofiziologik testlash, pedagogik tajriba, tadqiqot materiallarini statistik ishlab chiqish kabi usullardan foydalanilgan.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

bokschilar bilan o'tkaziladigan "yassi qo'lqoplar"da individual darslarning tasnifiy modelini mashg'ulotlar jarayoniga singdirish hisobiga bokschilarning zarbalar aniqligi va texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

individual darslarda bokschilarning ish va dam olish rejimlari (uzluksiz ishning ayrim yuklamalari me'yorlari, ular orasidagi dam olish intervallari hamda kichik tanaffuslar miqdori va davomiyligi), mashg'ulot yuklamasi hajmi ("yassi qo'lqoplar"da individul darsning ish vaqti, zarbalarning umumiy soni, vaqt oralig'ida bosib o'tilgan metrlar soni) hamda harakat faoliyati shiddat-meyorlarini ishlab chiqish hisobiga bokschilarning texnik-taktik va jangovor tayyorgarligi takomillashtirilgan;

bokschilarning yuqori darajadagi ish qobiliyatini aniqlash uchun organizmni fiziologik xususiyatlarini (yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari) yaxshilashga qaratilgan bokschi holatini fiziologik baholashda harakatning ishlash davomiylik reaksiyasini ishlab chiqish hisobiga sportchilarning funksional tayyorgarligini takomillashtirish imkoniyatlari kengaytirilgan;

bokschilar jangovor harakatlarini bajarish vaqtida harakat faolligini aniqlash uchun tik turgan holda zarbalar, oldinga qadam bilan zarbalar va oldinga sakrash bilan zarbalarini uzluksiz ish dozasini qo'shish hamda mashg'ulot olib borish shiddat me'yorlarini turli davomiylikdagi dam olish tanaffuslarini o'zgartirib

qo'llash hisobiga bokschlarning maxsus ishchanlik qobiliyatini oshirish metodikasi takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

ishni dam olish tanaffuslari bilan almashib bajarishning optimal rejimlari ishlab chiqilgan bo'lib, ular "yassi qo'lqoplar"da individual darslarda bokschlarning maxsus ishchanlik qobiliyatini oshirish;

"yassi qo'lqoplar"da individual darsda bokschining mashg'ulot yuklamasi hajmi va shiddatini hisobga olish metodi amaliyotga joriy qilingan bo'lib, bu bajarilgan ishning nafaqat sifat, balki miqdoriy tavsiflarini samarali boshqarishga, shuningdek, yuklamalarning turli me'yorlarining sportchilar organizmi funksional holatiga ta'sirini obyektiv baholash;

"yassi qo'lqoplar"da individual darslarda bokschlarning maxsus ishchanlik qobiliyatini oshirish metodikasi samaradorligi pedagogik tajribada asoslab berildi.

Tadqiqot natijalarining ishonchligi ushbu muammo bo'yicha adabiyotlar va hujjatli manbalarning nazariy tahlili, pedagogik tajriba o'tkazilganligi, muvaffaqiyatli aprobatsiya va tadqiqot natijalarining joriy qilinganligi, shuningdek, natijalarning to'g'ri statistik ishlab chiqilganligi bilan tasdiqlanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati "yassi qo'lqoplar"da individual darslarda bokschining maxsus ishchanlik qobiliyatini oshirishning ishlab chiqilgan metodikasidan foydalanish maqsadga muvofiq ekanligi ilmiy asoslab berilganligidan iborat, tadqiqot davomida olingan ma'lumotlar boks nazariyasi va metodikasi sohasida mavjud bo'lgan axborotlar tanqisligini to'ldiradi va sport mashg'ulotlari nazariyasini yuqori malakali bokschlarning mashg'ulot yuklamasini nazorat qilishning zamonaviy vositalari, shuningdek, sportchilar tayyorgarligining turli tomonlarining model tavsiflari to'g'risidagi ma'lumotlar bilan boyitadi, o'tkazilgan tadqiqot natijalari ko'p yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlarida sportchilar bilan ishlaydigan mutaxassislar uchun qiziqish uyg'otishi mumkin.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati shundan iboratki tadqiqotlar jarayonida "yassi qo'lqoplar"da individual darslarda bokschlarning maxsus ishchanlik qobiliyatini oshirishning aniq metodikasi ishlab chiqilgan, sinovdan o'tkazilgan va taqdim etilgan, shuningdek, sportchi organizmining bajarilayotgan ishga reaksiyasi to'g'risidagi tezkor axborot metodlari ishlab chiqilgan, ushbu metodika amalda qo'llanilib, viloyatlar terma jamoalari va mamlakat terma jamoalari ishida muvaffaqiyat bilan o'zini ko'rsatgan, tadqiqot davomida olingan ilmiy ma'lumotlardan "Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va metodikasi", "Tanlangan sport turi (boks) nazariyasi va metodikasi" va boshqa sohaga tegishli fanlarni o'qitishda foydalanish mumkin.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Malakali bokschlarning "yassi qo'lqoplar"da individual darslarda ishchanlik qobiliyatini oshirish bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot va pedagogik tadqiqot natijalarini qiyosiy tahlil qilish asosida:

"yassi qo'lqoplar"da bokschilar bilan o'tkaziladigan individual darslarini takomillashtirish (ixtisoslashtirilgan tayyorgarlikning ustuvor y o'nalishi bo'yicha, pedagogik yo'nalishi bo'yicha, texnik-taktik takomillashtirish metodlari bo'yicha)

modelini mashg'ulotlar jarayoniga qo'llash bo'yicha takliflar Surxondaryo viloyati terma jamoasi malakali bokschilarining mashg'ulotlari jarayoniga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 6-sentabrdagi № 03-01/04/20/9120-raqamli dalolatnomasi). Natijada, yuqori malakali bokschilarda reaksiya tezkorligi va aniqligi ko'rsatkichlari 12% ga oshgan, musobaqa faoliyati natijadorligi 18% ga oshgan;

Surxondaryo viloyati terma jamoasining malakali bokschilarini tayyorlash jarayoniga bokschilarning "yassi qo'lqoplar"da individual darslarda bokschilarning ish va dam olish rejimlarining (uzluksiz ishning ayrim yuklamalari me'yorlari, ular orasidagi dam olish tanaffuslari hamda kichik tanaffuslar miqdori va davomiyligi, ish me'yorlarining eng samarali davomiyligi), shuningdek, mashg'ulot yuklamasi hajmi ("yassi qo'lqoplar"da individul darsning ish vaqti, zarbalar va ularni bajarish usullarining umumiy soni, vaqt oralig'ida bosib o'tilgan metrlar soni) hamda harakat faoliyati shiddat-meyorlarini (zarbalar va vaqt oralig'ida bosib o'tilgan metrlar soni) takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar kiritilgan (O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023- yil 6-sentabrdagi № 03-01/04/20/9120-raqamli dalolatnomasi). Natijada, malakali bokschilarning musobaqa faoliyati natijadorligi 17% ga, texnik-taktik harakatlar natijadorligi 15% ga oshirilgan;

bokschilarning yuqori darajadagi sport ish qobiliyatini aniqlab berish, ularning organizmini optimal holati, fiziologik xususiyatlarini (yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari) yaxshilashga qaratilgan sifat va son modelini ishlab chiqish bo'yicha uslubiy tavsiyalar "Boks nazariyasi va amaliyoti" nomli o'quv qo'llanma mazmuniga singdirilgan (Oliy va o'rta ta'lim vazirligining №233-0044 raqamli ruxsatnomasi). Natijada ekstremal sharoitlarda chalg'ituvchi omillarga barqarorlik 16% ga oshgan;

jangovor harakatlarini bajarish vaqtida bokschining harakat faolligini aniqlash uchun tajriba sinov rejalashtirish jadvaliga 30 daqiqalik dam olish, 4 ta besh daqiqalik uzluksiz ish dozasini qo'shish va mashg'ulot olib borish shiddat me'yorlarini (joyidan turib zarba berish (25 zarba/daq.), oldinga bir qadam bilan (15 zarba/daq.), oldinga sakrab (15 zarba/daq.) va oldinga bir qadam sakrash bilan (10 zarba/daq), turli davomiylikdagi dam olish tanaffuslari (0,5 daq, 1 daq, 1,5 daq va 3 daqiqa) o'zgartirib qo'llash bo'yicha tavsiyalar Surxondaryo viloyati terma jamoasi malakali bokschilarining mashg'ulotlari jarayoniga joriy qilingan (O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligining 2023-yil 6-sentabrdagi № 03-01/04/20/9120-raqamli dalolatnomasi). Natijada sportchilar, yoshlar o'rtasidagi Jahon chempionatida (Ispaniya 2022) 1 ta bronza, Osiyo chempionatida 2022-yili 2 ta oltin (Abdumurodov Dilshod Qaxxorovich va Nortojev Xo'janazar Shavkat o'g'li) hamda 1 ta kumush va 1 ta bronza medali qo'lga kiritilgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot materiallari 2 xalqaro, 2 respublika ilmiy-amaliy konferensiyalarida muhokama qilingan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha jami 24 ta ilmiy-metodik ish, jumladan, 1 ta o'quv qo'llanma, 23 ta ilmiy maqolalar va tezislar, jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining doktorlik dissertatsiyalari natijalarini chop etishga tavsiya qilingan ilmiy nashrlarida

6 ta maqola (4 respublika, 2 xorijiy jurnal), 5 xorijiy jurnal, xalqaro ilmiy-amaliy konferentsiyalarda 8 ta va respublika ilmiy-amaliy konferentsiyalarda 4 ta tezislar chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, to'rt bob, xulosa, amaliy tavsialar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovalardan tashkil topgan. Dissertatsiya hajmi 130 kompyuter matnida taqdim etilgan sahifadan iborat, 9 rasm, 11 jadvalni o'z ichiga olgan. Bibliografik ro'yxat 131 ta manbani o'z ichiga olgan.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Kirish qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati asoslangan, tadqiqotning respublika fan va texnologiyalari rivojlanishining ustuvor yo'nalishlariga mosligi, mavzuning o'rganilganlik darajasi, dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasi ilmiy-tadqiqot ishlari rejaları bilan bog'liqligi kursatilgan, dissertatsiyaning maqsadi, vazifalari, ob'ekti, predmeti, usullari tavsiflangan, tadqiqotning ilmiy yangiligi va amaliy natijalari, tadqiqot natijalarining ishonchliligi, olingan natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati ochib berilgan, tadqiqot natijalarining joriy qilinishi, tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi, nashr etilgan ishlar va dissertatsiya tuzilishi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan.

Dissertatsiyaning **“Yassi qo'lqoplar” bilan individual darsda bokschilarni tayyorgarligini takomillashtirish muammolariga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili**” deb nomlangan birinchi bobida bokschilarni tayyorlash tizimida individual darslarning samaradorligi, individual darslarda bokschilarni texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish vositalari va uslublari, individual darslarda “yassi qo'lqoplar”dan foydalanishning zamonaviy uslubiyati, bokschilarning maxsus ishchanlik qobiliyatini oshirish yo'llari va ularni ilmiy asoslash masalalari yoritilgan.

Ushbu sport turidagi bu muammo nafaqat “yassi qo'lqoplar” bo'yicha individual mashg'ulotlarda, balki bokschilarni tayyorlashning boshqa shakllari va usullariga nisbatan ham ochilmaganligi aniqlandi. “Yassi qo'lqoplar”da individual darsning zamonaviy metodikasi rivojlanishidagi asosiy yo'nalishlar tahlil qilingan va kelgusi tadqiqotlarni talab qiluvchi hal etilmagan masalalar dolzarb ekanligini o'rganilgan adabiyotlar davomida tahlil etildi.

Ilmiy-metodik adabiyotlar tahlili shuni aniqlashga imkon berdiki, boks rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida “yassi qo'lqoplar”da individual dars yuqori malakali bokschilarni tayyorlashda keng tarqalgan va eng samarali shakl va metodlaridan biri hisoblanadi. Shu bilan birga, mutaxassislarining e'tirof etishicha, sportchilarning yuqori darajadagi maxsus ishchanlik qobiliyatini saqlab turishga qaratilgan “yassi qo'lqoplar”da individual darsni samarali tuzish, uni ilmiy asoslangan holda tashkil etish masalasi bokschilarni ixtisoslashtirilgan faoliyatini oshirishning metodikasi zarurligini ta'kidlab o'tishgan (A.Yu.Aleksandrov, A.Atilov, V.S.Keller, S.S.Naumov, T.Babb, M.Bastian, W. Edvards).

Bokschilar texnikasini mustahkamlashga qaratilgan standart sharoitlarni yaratish uchun individual yondashuv musobaqadan ancha oldin qo'llanilishi zarur. Ammo musobaqa janglarining haqiqiy sharoitida zarbalarning aksariyati maqsadni topa

olmaydi. Musobaqa yaqinlashganda, mashg'ulotning o'zi o'zgarmaydi, ammo uning hajmi, shu bilan birga, ko'lami sezilarli darajada oshadi. Sababi faqat psixologik tayyorgarlik bilan bog'liqdir. Soha mutaxassislaridan R.D.Xalmuxamedov, F.K.Turdiyev, S.S.Tajibayev, G.K.Rajabov, Q.A.Umarovlarning ta'kidlashicha, musobaqa qancha yaqin bo'lsa, sportchiga shunchalik ko'p e'tibor berilishi kerak va bu e'tibor u bilan "yassi qo'lqoplar" da ishlagan vaqt orqali ifodalanadi, chunki bu holatda murabbiy sportchiga yaqinroq bo'ladi.

Shunday qilib, hozirgi vaqtda "yassi qo'lqoplar" bo'yicha individual mashg'ulot yuqori malakali bokschilarning o'quv va jismoniy-psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlar jarayonida yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. Shu bilan birga, o'tmishdagi no'anaviy amaliyotdan farqli o'laroq, "yassi qo'lqoplar" bo'yicha individual mashg'ulot faqat sportchining mahorati va emotsional barqarorligini texnik jihatdan takomillashtirish usuli sifatida qaralgan bo'lsa, bu bosqichda u bokschi ixtisoslashtirilgan tayyorgarligining murakkab vazifalarini hal qiladi va bu vazifalar orasida "bokschi va murabbiy" munosabatlari ham munosib o'rin tutadi. "yassi qo'lqoplar" bo'yicha individual mashg'ulotning bunday ko'p qirraliligi, uni xorijlik mutaxassislar o'tkazayotgan mashg'ulotlardan yaxshi ajratib turadigan bo'lsa, o'zbekistonlik murabbiylarga o'quv janglari bilan birgalikda yuqori malakali bokschilarni tayyorlash dolzarb ekanligini asoslaydi.

Dissertatsiyaning "**Tadqiqotning metodlari va tashkil etilishi**" deb nomlangan ikkinchi bobida tadqiqot usullarini tanlashda "yassi qo'lqoplar" bo'yicha individual darsda bokschining harakatlari tabiatining xususiyatlari hamda tajribalarning mashg'ulot va musobaqalarda sportchilar faoliyatining tabiiy sharoitlariga yaqinlashtirish muammolari yoritilgan. Masalani bunday shakllantirilishi tadqiqotning pedagogik va fiziologik usullarini bir vaqtning o'zida qo'llashga imkon beradi.

Tadqiqotlar to'rtta asosiy bosqichda olib borilgan bo'lib malakali bokschilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida tashkil qilingan:

Birinchi bosqich – tanlangan mavzu bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlar o'rganib chiqildi, tadqiqotning to'g'ri uslublari va uslubiy usullarni tanlovi amalga oshirildi.

Ikkinchi bosqich – oliy sport mahoratini oshirish bosqichida malakali bokschilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi va ishchanlik qobiliyatlari o'rganib chiqildi.

Uchinchi bosqich – ixtisoslashtirilgan tayyorgarligini individual darslarda takomillashtirish uslubiyatining asosiy holati ishlab chiqildi va asoslandi.

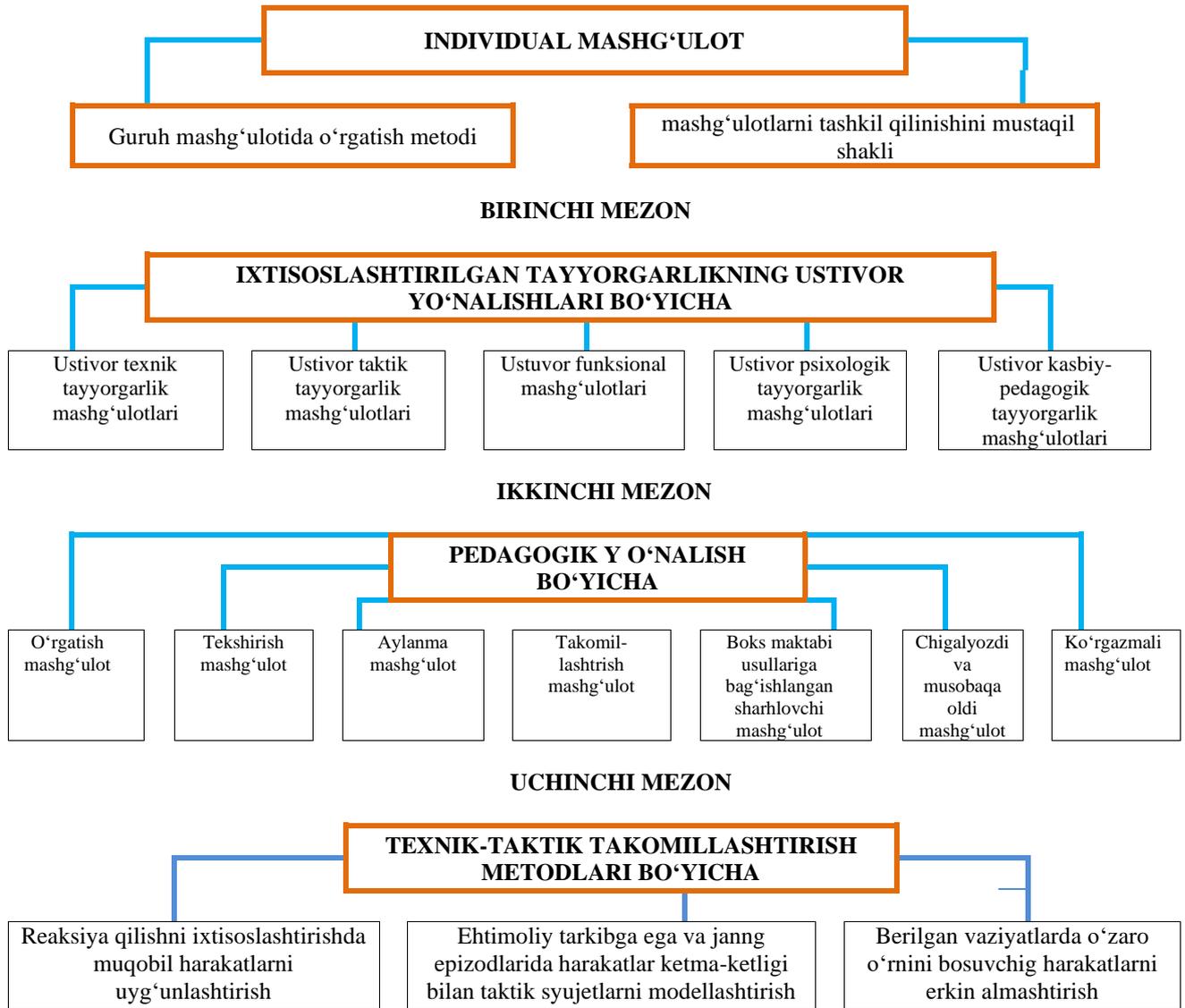
To'rtinchi bosqich – olingan tajriba ma'lumotlarni matematik statistika usullari orqali qayta ishlab chiqish o'tkazildi.

Tadqiqotlarda Termiz olimpiya va paraolimpiya sport turlariga tayyorlash markazida yuqori malakali sportchilari, Surxondaryo viloyati yakkakurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan SM, Jarqo'rg'on tumani sport maktabi bokschilari ishtirok etdilar.

Ushbu bosqichdagi tadqiqotlarda "yassi qo'lqoplar" bo'yicha individual mashg'ulotda yuklamaning umumiy hajmini aniqlash uchun u tomonidan muntazam qadam, yon qadam, ko'ndalang qadam, yonga qadam bilan berilgan zarbalarning umumiy soni, sakrashlar parametrlari shartli ravishda olindi. Ushbu harakatlar texnik usullar va taktik harakatlarga bo'linmadi va yuklamalar hajmi haqidagi ma'lumotlarni

hamda harakat faoliyatining shiddati aniqlab berilgan; mashg'ulot va musobaqa janglaridagi bokschi yuklamasining qiyosiy baholanishi amalga oshirilgan.

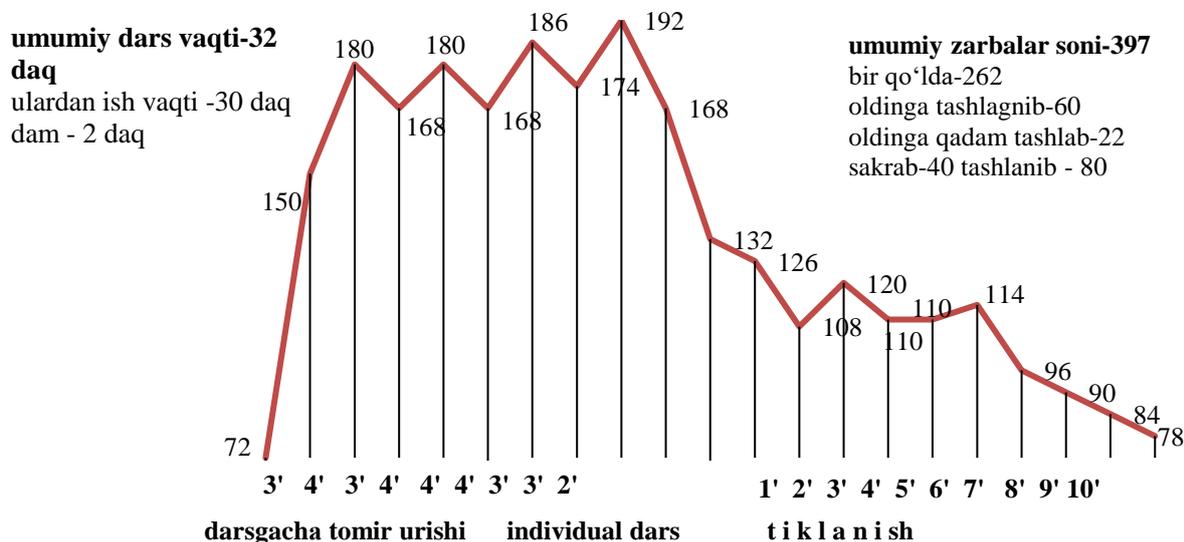
Trenerlar o'rtasidagi so'rov va "yassi qo'lqoplar"da individual mashg'ulotlarini pedagogik kuzatishlar natijalari bizga boks amaliyotida qo'llaniladigan shunday individual mashg'ulotlarining tipik guruhlari to'g'risidagi tasavvurlarni, shuningdek, ularni tasniflash joiz bo'lgan mezonlarni birmuncha kengaytirishga imkon berdi (1-rasmga qarang).



1-rasm. Boks bo'yicha "yassi qo'lqoplar"da individual mashg'ulotlarning tasnifi madeli

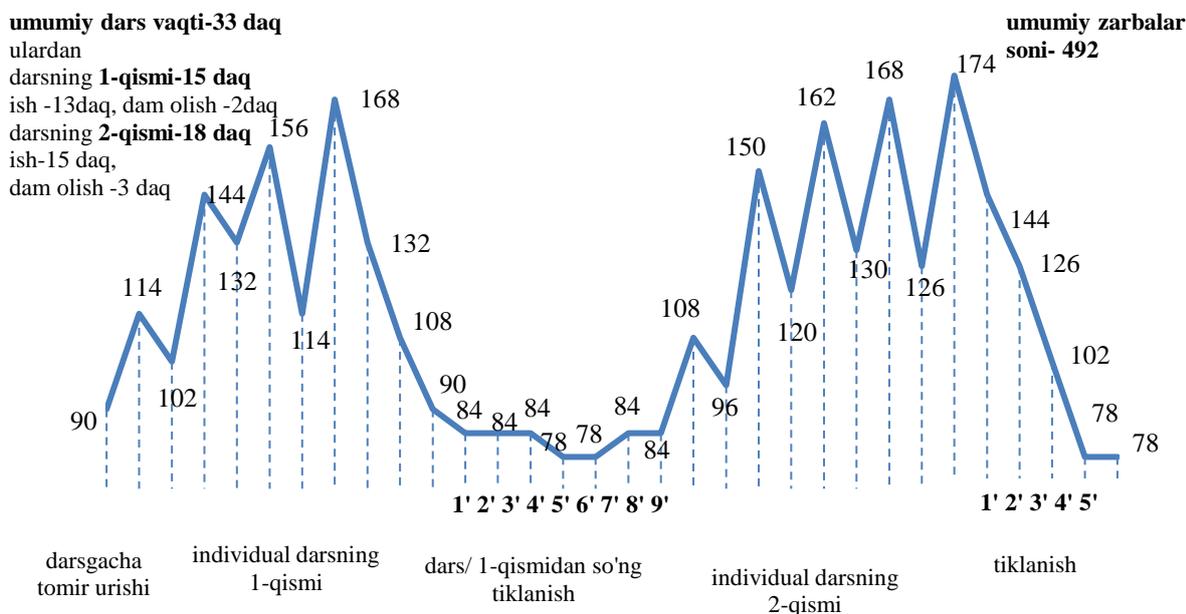
Boks bo'yicha tajribali murabbiylarning sohaga doir anketa so'rovi ma'lumotlari tahlili shuni tasdiqlaydiki, individual dars bokschilar tayyorgarligining eng muhim tomonlaridan biridir. E'tirof etish lozimki, bokschilar mahorati oshib borgan sari tayyorgarlik jarayonida individual darslarni ulushi ko'payadi. Shuni dalil sifatida keltirish mumkinki, 75,4% oliy toifali trenerlarning fikricha, individual darslar malakali sportchilarni tayyorlashda yetakchi o'rinni egallaydi. Undan tashqari, bokschilarning tayyorgarlik darajasi qancha yuqori bo'lsa, individual mashg'ulotlar shuncha katta ahamiyatga ega bo'ladi.

Individual darslar jarayonida trenerlar va sportchilarning amaliy faoliyatini tadqiq qilish va shaxsiy tajriba natijasida “yassi qo‘lqoplar”da individual darsda boksning ish va dam olishini tashkil etishning uchta asosiy (eng tipik bo‘lgan) rejimi aniqlandi: deyarli uzluksiz ish rejimi (2-rasmga karang), murakkab ish rejimi (3-rasmga qarang) va uzlukli-takroriy rejim (4-rasmga qarang), bunda oxirgisi mahalliy trenerlarimiz orasida eng keng tarqalgani hisoblanadi.



2-rasm. “Yassi qo‘lqoplar” da individual darsda boksning deyarli uzluksiz ish va dam olish rejimi hamda yurak qisqarish sur‘ati dinamikasi (1-razryadli sportchi)

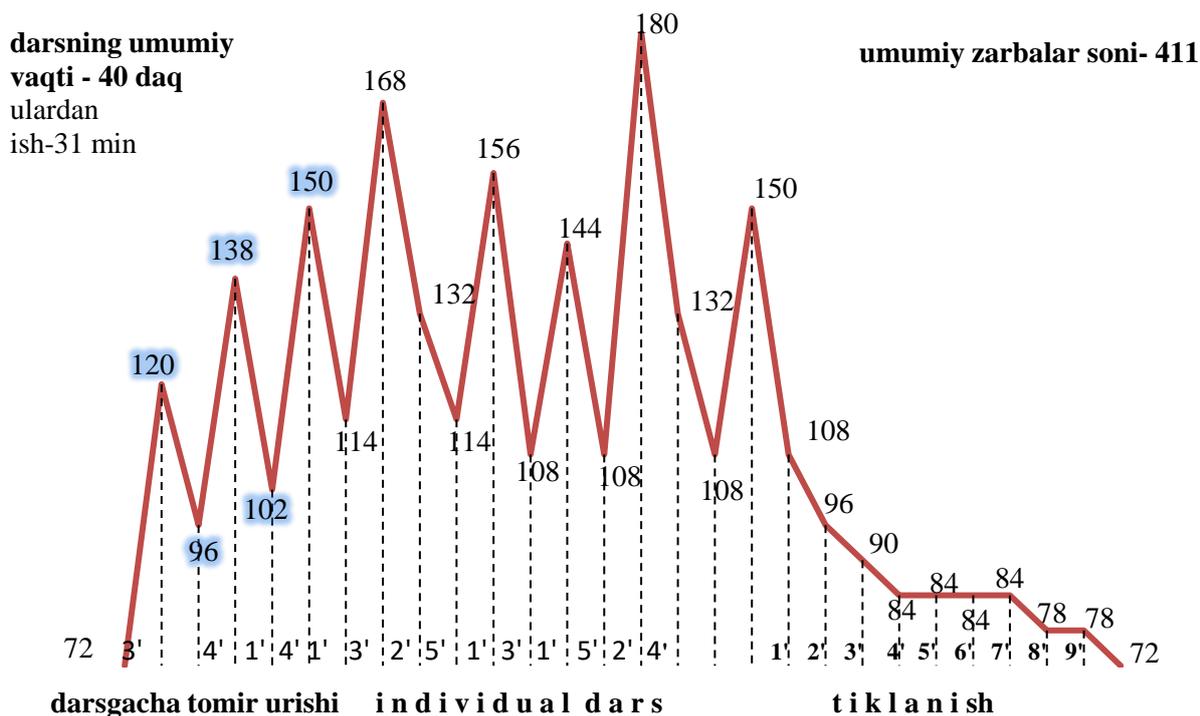
Yuqorida keltirilgan barcha ma‘lumotlar individual darslarda qo‘llaniladigan sportchilarning ish va dam olish rejimlari hamda ularda beriladigan mashg‘ulot yuklamalarining katta variantlilikidan dalolat beradi.



3-rasm. “Yassi qo‘lqoplar”da individual darsda boksning murakkab ish va dam olish rejimi hamda yurak qisqarish sur‘atining o‘zgarish dinamikasi (sport ustasi bo‘lgan sportchi)

Ilg‘or amaliy tajriba va shaxsiy tadqiqotlarimizni umumlashtirish individual darslarda (texnika va taktika darslarida) qo‘llaniladigan sportchilarning ish va dam olish rejimlari hamda ularda beriladigan mashg‘ulot yuklamalarining katta

variantliligidan darak beradi (1-jadvalga qarang), shuningdek, bu ikkita tipik individual darslarning davomiyligi deyarli bir xil – 21 daq. (o‘rtacha ma’lumotlar).



4-rasm. “Yassi quloqlar”da individual darslarda bokschiing uzluqli ish va dam olish rejimi hamda yurak qisqarish sur’atining o‘zgarish dinamikasi (sport ustaligiga nomzod sportchi)

“Yassi qo‘lqoplar”da individual darslarda ko‘p sonli betartib (sportchining o‘zi tomonidan hosil qilinadigan) kichik tanaffuslar mavjudligi aniqlandi, ularning umumiy davomiyligi ayrim hollarda dars ish vaqtining 10 % ga yaqin vaqtni tashkil etadi.

Taxmin qilish lozimki, bokschi individual dars jarayonida (mashg‘ulot yuklamalarining ayrim me‘yorlarida) qisqa muddatli faoliyatni kichik dam olish tanaffuslari bilan (o‘rtacha 10 soniya. atrofida) muntazam almashib bajarish evaziga aytarli toliqishsiz nisbatan uzoq va shiddatli (4 va ko‘proq daqiqa) bajara olishi mumkin. Buning hammasi trenerlarni individual dars jarayonida ish va dam olish “mikrorejimlari” to‘g‘risidagi masalaga alohida e‘tibor bilan yondashishga majbur qiladi.

“Yassi qo‘lqoplar” da individual darsda uzluksiz ish me‘yorlarining samarali davomiyligini aniqlash maqsadida tabiiy sport faoliyati sharoitlarida (boks zalida) o‘tkaziladigan “yassi qo‘lqoplar” da ishlash jarayonida ish va dam olish rejimlarining 8 xil variantlari tekshirildi. Barcha variantlarda “yassi qo‘lqoplar”da ishlash umumiy vaqti $30 \pm 2,5$ daq. ni tashkil etdi, ulardan $20 \pm 1,5$ daq. ishga va o‘rtacha 4 daq. dam olish tanaffuslariga ajratildi. Barcha o‘rganilayotgan rejimlarda ish va dam olish vaqti orasida bir xil nisbat bo‘lishiga rioya etish maqsadida ayrim ish davrlari va ular orasidagi dam olish tanaffuslari davomiyligiga ba’zi tuzatishlar kiritildi (soniyalar qo‘shildi). Bunda “yassi qo‘lqoplar”da ishlashda bokschiing

ixtisoslashtirilgan faoliyati sifatini aks ettiruvchi faqat ayrim – eng umumiy omillar e’tiborga olindi.

Ushbu omillar sifatida quyidagi ko‘rsatkichlar tanlab olindi: harakat amallarini bajarish tezkorligi (HNV), zarbalar berish aniqligi (ZA) va muammoli vaziyatlarda harakatlarni to‘g‘ri tanlash (TT) (jangovor mo‘ljal olish).

1-jadval

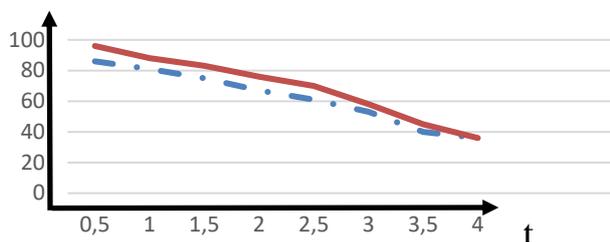
Ustivor texnik-taktik va taktik – jangovor yo‘nalishidagi “yassi qo‘lqoplar”da individual darslarning tavsifi

T/r	Ish vaqti va dam olish tartibining xususiyatlari		Texnika darsida	Taktika darsida	Ish faoliyati harakat hajmining xususiyatlari	Texnika darsida	Taktika darsida			
1	Darsing umumiy borishi		21'	21'	Zarbalar soni	Chap va o'ng q o'l zarbalar	114	119		
2	Uzliksiz ish miqdori	Jami	6	5		Odiy qadam	194	168		
		Umumiy davomiyligi	16' 50''	14' 35''		Yon qadamlama	44	43		
		O'rtacha davomiyligi	2'45''	2'55''						
3	Dam olish tanafuslar	Jami	4	3		Kesishgan qadamlar	41	59		
		O'rtacha davomiyligi	30''	53''		Orqa qadam bn	113	139		
		Umumiy davomiyligi	2'	2' 40''						
4	Mikrotanafuslar	Murabbiy tomonidan	Jami	6		10	Sayd-step	20	25	
			O'rtacha davomiyligi	10''		12''		Sakrash bn	12	16
			Umumiy davomiyligi	1'		2'				
		Sportchi tomonidan	Jami	9		15	Umumiy soni	538	569	
			O'rtacha davomiyligi	8''		10''		Zarbalar daqiqada	36	39,8
			Umumiy davomiyligi	1'12''		2' 32''				
		Umumiy soni	15	25	Yu/u pulsi	Ish jarayonida	154	166		
		Umumiy davomiyligi	2' 12''	4' 32''		Dam olish va tanafus	124	126		
5	Umumiy dam olish		4' 12''	7' 12''						
6	Umumiy dars aktivligi		16' 48''	13'48''	O'rtacha darajada	139	143			
7	Dars zichligi %		78,47	64,19						

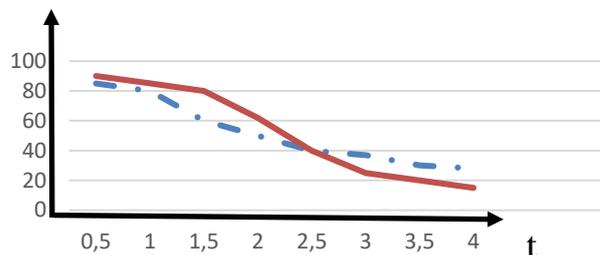
Izoh: Mashg‘ulotlar daqiq va soniyalarda ifodalangan.

Qandaydir funksiyaning pasayishi boshqasining yuqori darajada namoyon bo‘lishi bilan qoplanadi. Masalan, jangovor harakatlarni bajarishda yetarlicha yuqori

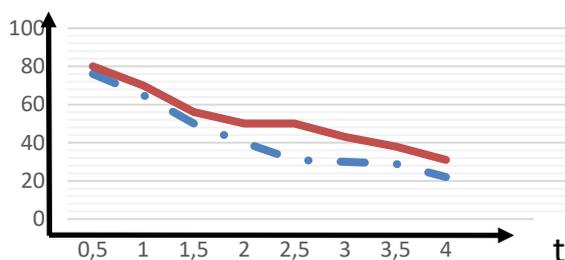
tezlikka ega bo'lmagan bokschi ushbu o'zining kamchiligini o'z vaqtida harakat qilish va paytini tanlash hissi bilan qoplaydi, bu bokschiga yuqori natija keltiradi (5-rasm A, B, V, G).



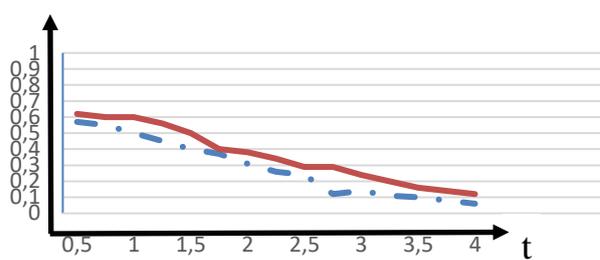
A. ZA- zarbalar aniqligi



B. TT –tanlash to'g'riligi



V. HNV – harakatlarning nisbiy vaqti



G. KIQK – kompleks ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichi

Izoh: ZA- zarbalar aniqligi (% da); TT –tanlash to'g'riligi (%da); HNV – harakatlarning nisbiy vaqti (% da); KIQK – kompleks ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichi.

— “Yassi qo'lqoplarda” texnik y o'nalishdagi ish;

— “Yassi qo'lqoplarda” taktik y o'nalishdagi ish.

5-rasm. ZA, TT, HNV, KIQK ning ish davomiyligiga qarab o'zgarish chizmasi

O'rganilayotgan parametrlarni bir vaqtda kompleks tavsiflash uchun bokschi maxsus ishchanlik qobiliyatining kompleks ko'rsatkichi deb nomlangan tushuncha kiritildi, u quyidagi formula orqali ifodalanishi mumkin:

$$KIQK = 10^{-6} ZA \times TT \times HNV$$

Bu yerda KIQK – kompleks ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichi ($0 \leq KIQK \leq 1$);

10^{-6} - me'yorlovchi koeffitsient;

ZA – zarbalar aniqligi % da;

TT – tanlash to'g'riligi % da;

HNV – harakatlarning (jangovor harakatlarning) nisbiy vaqti % da.

Ushbu formulaga har xil ko'rsatkich uchun alohida olingan ma'lumotlarni kiritib, biz tomonimizdan tahlil qilinayotgan ish rejimlariga bog'liq holda bokschi maxsus ishchanlik qobiliyatining kompleks ko'rsatkichini, alohida va taktik yo'nalishdagi ish uchun ko'rsatkichlarni olamiz. KIQK 0-dan 1-gacha atrofida o'zgarishini inobatga olib, ushbu ko'rsatkichning yo'l qo'yiladigan og'ishlari kiritiladigan eng quyi chegaralari 0,47 darajasida o'tadi, bu tahlil qilinayotgan parametrlarning alohida – ZA, TT, HNV ning quyi chegaralariga bog'liq ($10^{-6} \times 80\% \times 90\% \times 65\%$). 0,47 dan past bo'lmagan qiymatlarga ega HNV ni aniqlashda har bir tekshirilayotgan funksiya uchun (ZA, TT, HNV) aniq me'yorlar belgilanadi.

Agar ulardan istalgan biri ushbu me'yordan past bo'lsa, boshqalari yetarlicha yuqori bo'lsa ham, bu kompleks sinov ma'lumotlari bizning tajribamizda hisobga olinmadi.

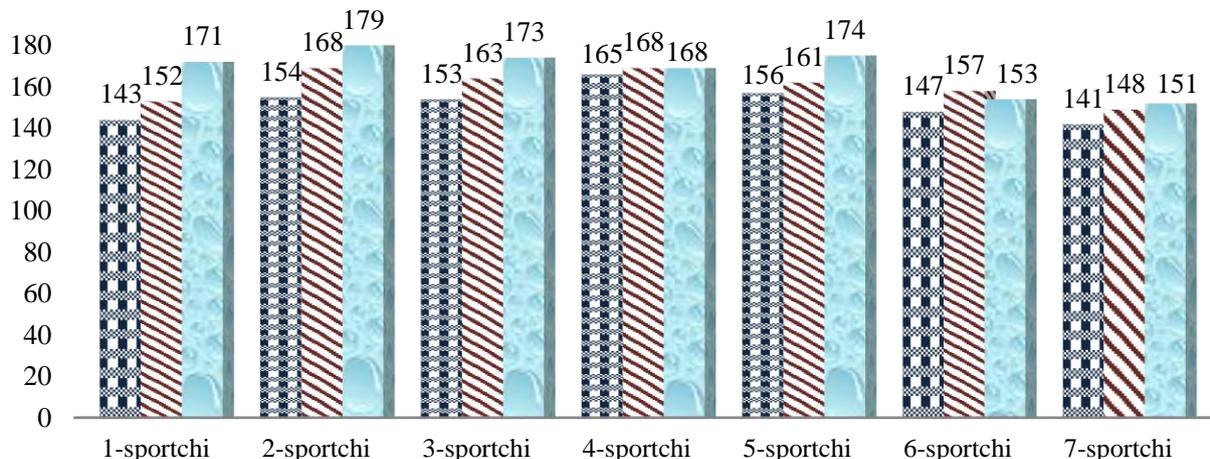
Shunday qilib me'yorlar quyidagilardir: ZA – 64 % dan kam emas; TT – 72 % kam emas; HNV – 52 % dan kam emas. Savolning bunday q o'yilishi, masalan, tanlash to'g'riligi va aniqlikda yaqqol yuqori ko'rsatkichlarda oldinga qadam tashlab to'g'ridan zarbani juda sekin bajarish mumkinligini inkor etardi.

5-g - rasmda KIQK o'rtacha qiymatlarining "yassi qo'lqoplar" da texnik va taktik yo'nalishdagi uzluksiz ish davomiyligiga bog'liqligi tasvirlangan. Aniqlanishicha, eng yaxshi ko'rsatkichlar "yassi qo'lqoplar" da ishlashning u yoki bu variantlarida) eng qisqa vaqt ichidagi ish variantlarida olinadi. O'tkazilgan tadqiqotlar davomiyligi har xil bo'lgan "yassi qo'lqoplar" da uzluksiz ishlash variantlarining bokschi ixtisoslashtirilgan sifatleri hamda ko'nikmalarining namoyon bo'lish samaradorligiga jiddiy ta'sir ko'rsatishini aniqlashga imkon berdi.

mashg'ulot va musobaqa janglarida jang boshlanishidan oldin va tugagandan so'ng bokschilarda YuUS darajasining individual tebranishlari katta chegaraga ega. Shuningdek, shu darajadagi variatsiya koeffitsienti ham ajralib turadi.

Turli ahamiyatga ega (musobaqa va mashg'ulotlar) janglarni o'tkazishda yuqori malakali bokschilarda tomir urish sonining mutlaq va o'rtacha darajasi qiyosiy ma'lumotlari shuni ko'rsatadiki, bu janglar organizmga kompleks ta'sir qilishi natijasida sportchi yurak-qon tomir tizimining turli reaksiyalarini keltirib chiqaradi (6-rasmga qarang).

Bir daqiqa ichida tomir urish soni



Izoh: Natijalarni hisobga olmagan holda mashg'ulot janglari
 Natijalarni hisobga olgan holda mashg'ulot janglari - "bayonnoma uchun janglar"
 Musobaqa janglari

6-rasm. Surxondaryo viloyati terma jamoasi bokschilarida turli ahamiyatga ega janglar tugagandan keyin yurak qisqarish sur'atining o'rtacha darajasi

Janglar boshlanishidan oldin daqiqada 80 dan 160 zarba chegarasida (125 zarba/daq.) hamda jang tugagandan keyin (177 zarba/daq.) daqiqaga 150 dan 195 zarba chegarasidagi tomir urish sonining eng yuqori darajasi musobaqa janglarida qayd qilindi. Og'irligi bo'yicha keyingisi natijalar hisobga olinadigan mashg'ulot (erkin janglar) hisoblanadi (janglargacha daqiqaga 80 dan 111 tagacha

zarba chegarasida (97 zarba/daq.), janglardan so‘ng – daqiqaga 147 dan 169 zarba chegarasida (160 zarba/daq.).

“Sport faoliyati jarayonida boksning ishchanlik qobiliyatini tadqiq qilish” deb nomlangan to‘rtinchi bobida 2019-2022-yillar davomida o‘tkazilgan tajriba natijalari qiyosiy tahlili bayon qilingan.

Ishchanlik qobiliyati dinamikasini maxsus o‘rganishda nostandart sharoitlarda beriladigan yuklamalarni tadqiq qilish ancha qulay, chunki ishchanlik qobiliyatining optimal darajasini yanada yaqqolroq aniqlash va ishga kirishish hamda erta toliqish davrlaridan uni farqlay olish uchun doimiy shiddat va quvvatga ega ish zarur.

Shuni inobatga olib, biz ilk bor tajriba sinovlarini o‘tkazdik va bunda bevosita ixtisoslashtirilgan ish vaqtida boksning turli fiziologik funksiyalarini kompleks holda o‘rgandik. Biz tadqiqotlarimizni sport faoliyatining real sharoitlarida maksimal yaqinlashtirishga harakat qildik. Ushbu tajribaning asosiy maqsadi berilgan darajadagi faoliyat davomida o‘z-o‘zini boshqarish jarayonlarini aks ettiruvchi sportchi organizmidagi o‘rganilayotgan fiziologik funksiyalarning o‘rtacha variantlilik hamda sinxronlashuvini aniqlashdan iborat edi. Funksiyalarning bir tomonlama tebranishlari (sinxronlashuvning namoyon bo‘lishi), shuningdek, ularning variantlilik darajasining pasayishi yuqori ishchanlik qobiliyatining tayanch ko‘rsatkichlari hisoblanadi, ular “yassi qo‘lqoplar”da individual darsda ma‘lum bir jangovor harakatlarni bajarishda boksning uzluksiz ishining alohida me‘yorlari davomiyligini aniqlash uchun zarur.

Tadqiqotlar Termiz shahridagi TOPSTTMning boks sport zalida o‘tkazildi. Sinaluvchilar, boks bo‘yicha sport ustalari (Surxondaryo viloyati terma jamoasi a‘zolari–12 kishi) doimiy berilgan rejimda qat‘iy me‘yorlangan ish bajardilar. Ularga jangovor tik turish holatidan 30 daqiqa davomida imkon qadar aniqroq qopga zarbalar berish taklif etildi (harakatlar zarbasi 1 daqiqa ichida 30 zarba – jami mashg‘ulotlar ichida 900 zarba).

Zarbalar tasodifiy sonlar jadvali bo‘yicha tasodifiy tartibda 1 dan 3 soniya tanaffus bilan kutilmaganda paydo bo‘ladigan chiroqli signal bo‘yicha bajarildi. Shu maqsadda maxsus bokschi qoplarda (nishon markazi – diametri 20 sm. ga teng aylana), sinaluvchilar shu nishonga tegizishlari kerak bo‘ldi, uning orqasida chiroq yonardi. Har bir ikki daqiqalik uzluksiz ish me‘yoridan so‘ng 10 soniyddan iborat kichik dam olish tanaffusi berildi. Tanlangan yuklama modeli shu bilan tushuntirildiki, bokschi haqiqatdan ham 1‘45’’ dan 2‘15’’ chegarasida, ya‘ni o‘rtacha ikki daqiqa zarbalarni to‘xtovsiz bajara olishi mumkindir (dastlabki tajriba ma‘lumotlari). Ko‘rsatib o‘tilgan me‘yordan so‘ng sportchi mustaqil ravishda erkin kichik dam olishni, asosan qo‘llarni, ayrim hollarda oyoqlarni siltash uchun bajardi. Undan tashqari, 10 soniya. dam olish tanaffusi (takroriy yuklamalardan so‘ng) tabiiy sport faoliyati sharoitlarida o‘tkaziladigan individual dars jarayonida beixtiyor yuzaga keladigan kichik tanaffuslarni tahlil qilishda eng tipik bo‘lib hisoblandi. Shunday qilib, tajribada qo‘llanilayotgan ixtisoslashtirilgan yuklama modeli deyarli bir xil, barcha sinaluvchilar uchun odatiy edi.

Bokschining ishchanlik qobiliyatini aniqlash uchun quyidagi o'rtacha kattaliklar taxlil qilindi: yurak qisqarish va nafas olish sur'ati; harakat reaksiyasining umumiy vaqti (chiroqli signal yoqilgandan to zarba berish vaqtigacha); zarba berish aniqligi. O'rganilayotgan funksiyalar darajasini hisoblash yarim soatlik ish davri davomidagi 10 soniyalik vaqt bo'laklari bo'yicha amalga oshirildi.

Bir qator vegetativ va somatik funksiyalarning o'rtacha ko'rsatkichlarini kompleks tahlil qilish natijasida bokschilar ishchanlik qobiliyatining turli xil davrlari uchun xos bo'lgan haqqoniy o'zgarishlar qayd etildi. Sportchi ixtisoslashtirilgan faoliyatni bajarishda ishga kirishish, o'ziga xos barqaror holat va erta toliqish davrlarini ajratish imkoni paydo bo'ldi (2-jadvalga qarang).

Ishga kirishish davri turli xil fiziologik ko'rsatkichlarning ishchi darajaga o'tishi bilan, ularning variantligining o'sishi va ayrim funksiyalarning yetarlicha muvofiq emasligi, zarbalar aniqligi hamda harakat reaksiyasi vaqtining nisbatan yuqori variantligi bilan ifodalanadi.

Biroq zarbalar aniqligi yetarlicha yuqori va reaksiyaning ish vaqti ancha qisqa, bu bokschilarning yuqori darajadagi ishchanlik qobiliyatidan darak beradi.

Sport ustalarida barqaror holat davri funksiyalarining ichki tizim boshqaruvi (ayrim fiziologik ko'rsatkichlar variantligining pasayishi) va tizimlararo boshqaruvining yuqori darajasi bilan (turli xil funksiyalar ko'rsatkichlari orasidagi korrelyatsiya koeffitsientlarining oshishi), emotsional zo'riqishning pasayishi bilan ifodalanadi.

Biroq bu davrda beriladigan zarbalar aniqligi va harakat reaksiyasi vaqti kamayadi. Bu avval ko'rib chiqilgan kompleks ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichining pasayishida yaqqol ko'zga tashlanadi va boksdan energiyani qayta ishlash jarayonlari emas, balki axborotni qayta ishlash, harakat amallarini dasturlash hamda harakatlarni boshqarish jarayonlari katta ahamiyatga ega ekanligidan dalolat beradi.

Har bir ko'rsatkichning alohida turli ish davrlarida o'zgaruvchanligini qarab chiqish uchun yana 2-jadvalga murojaat qilamiz. Agar yurak qisqarish sur'ati ma'lumotlarini taqqoslasak, e'tirof etish mumkinki, tomir urish sur'ati darajasi ishga kirishish (IK) davrida daqiqaga $129 \pm 1,3$ zarba, optimal holat davrida (O) daqiqaga $141 \pm 0,3$ zarba va ish oxirida, ya'ni toliqish davrida (T) daqiqaga $149 \pm 0,5$ zarbani tashkil etdi. Shunday qilib, ish jarayonida tomir urish sur'ati o'sib bordi. Bunda (IK) va (O) davrlari orasidagi farq daqiqaga 11 zarba, (O) va (T) davrlari orasidagi farq esa daqiqaga 8 zarbani tashkil qildi. Ikkala olingan o'rtacha kattaliklar farqlari statistik ishonchli ($P < 0,001$).

2-jadval

Ixtisoslashgan yuklama paytida bokschi tanasining turli holatini fiziologik baholash (har bir ikki daqiqalik doimiy ish miqdoridan keyin 10 soniyali mikropauzalar bilan 30 daqiqa davomida 900 zarba)

Ko'rsatkichlar	Ish davrlari																		Davrlar orasidagi ishonchlik (P)	
	Ishga kirishish (IK)						Organizmining optimal holati (O)						Erta toliqish(T)							
	soni	min	max	M±m	σ	V%	soni	min	max	M±m	σ	V%	soni	Min	max	M±m	σ	V%		
Yurak urish soni (1 daq.)	120	84	156	129±1,3	14,0	10,8	600	126	162	141±0,3	6,3	4,5	210	126	168	149±0,5	7,6	5,1	0,999	0,999
Nafas olish chastotasi (1 daq.)	120	18	36	28,7±0,3	3,5	12,1	600	24	66	36,6±0,3	7,4	20,2	210	24	75	41,4±0,6	9,1	21,9	0,999	0,999
Harakatning ishlash davomiyligi reaksiy (m/soniyada)	300	567	1050	780±4,9	85,0	10,9	1500	550	950	759±1,7	66,6	8,7	525	700	1116	812±3,2	53,0	8,9	0,999	0,999
Aniq zarbalar (%)	20	15	90	67±4,5	20,1	30,0	900	35	100	58±0,4	10,8	18,6	35	13	87	56±3,0	17,6	31,4		

Izoh: IK-O – Ishga kirishganlik va optimal holatdagi farqi; O-T – optimal holati va toliqishi.

Shuningdek, shu darajadagi variatsiya koeffitsienti ham turli xil ish davrlarida ishonchli farq qildi. Agar (IK) davrida tomir urish sur'ati nisbatan yuqori darajada bo'lmaganda, u sezilarli pasaydi ($V\%=4,5\%$), ya'ni yurak qisqarish sur'ati ancha barqarorlashdi. Faoliyat oxirida variatsiya koeffitsienti yana oshdi ($V\%=5,1\%$).

Keyingi faoliyat vaqtida dam olish tanaffusining yurak qisqarish sur'atiga ta'sirini yanada chuqurroq tahlil qilish uchun biz ikki daqiqalik uzluksiz ish me'yoriga kiruvchi barcha o'n ikkita 10 soniyalik bo'laklar uchun yurak urishi sur'atining o'rtacha ma'lumotlarini (ishchanlik qobiliyatining har bir davri uchun alohida) hisoblab chiqdik. Avval bir qator keyingi ish me'yorlari uchun dam olishdan keyin darhol boshlanuvchi barcha birinchi 10 soniyalik bo'laklarning ko'rsatkichlari o'rtachalashtirildi, keyin ikkinchi 10 soniyalik, so'ngra yana uchinchi 10 soniyalik bo'laklari ko'rsatkichlari o'rtachalashtirildi va h.k. Jami (IK) davrida 90 ta shunday bo'laklar, (O) davrida 170 ta va (T) davrida 180 ta bo'laklar hisoblab chiqildi. Natijada uzluksiz ish me'yorida galma-gal tartibda barcha 10 soniyalik bo'laklarning o'rtacha darajasi (dam olish tanaffusidan so'ng barcha davrlar uchun alohida) olindi (3-jadvalga qarang).

Jadvaldan ko'rinadiki, berilgan (ikki daqiqalik uzluksiz ish orasidagi) 10 soniyalik dam olish tanaffusi ishga kirishish davrida katta ta'sirga ega bo'lgan va boshlanayotgan toliqish davrida tomir urishining qisman tiklanishiga o'z ta'sirini deyarli yo'qotgan. Shunday qilib, kichik tanaffuslarning ayrim funksiyalarga ta'siri bir xil bo'lmadi va ish bajarish davriga bog'liq bo'ldi.

Tajribamizda ayrim bokschilar ikki daqiqalik uzluksiz ishni nafasni biroz to'xtatib turgan sharoitda amalga oshirdilar. Dam olish tanaffusida bu sportchilarda nafas olish sur'ati ayrim hollarda keskin oshib ketib, ish qayta tiklangandan so'ng yana pasaydi. Boshqa sinaluvchilarda nafas olishning o'zgarishi boshqa xususiyatga ega bo'ldi.

Kichik tanaffusning javob reaksiyasi tezkorligi va zarbalar berish aniqligiga ta'sirini aniqlashda shu narsa kuzatildiki, sinaluvchilarda undan keyin latent davri vaqti kamayadi, lekin uning variantlilik ortadi, shuningdek, zarbalar berish aniqligi pasayadi. Bunga bokschi organizmining ishchi holatdan o'ziga xos tarzda chiqishi sifatida qarash mumkin.

Bokschining ishchanlik qobiliyatini baholash uchun biz tomonimizdan taklif etilgan kompleks ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichi (KIQK) oddiyligi va qulayligi tufayli katta ahamiyatga ega.

Biz mazkur tadqiqotlar seriyasi uchun ushbu ko'rsatkichning hisob-kitoblarini amalga oshirdik. Aniqlanishicha, uning o'rtacha qiymati ishga kirishish davrida (3-5 daq. gacha) 0,42 ni tashkil etadi. Organizmning barqaror holati davrida, bir qator vegetativ funksiyalarning yaxshilanishiga qaramay (ishchi darajaga erishish, ularning ichki tizim boshqaruvining yaxshilanishi, bu ularning variantlilikining kamayishida, tizimlararo boshqaruvning yaxshilanishida aks etdi), yuqorida ko'rib chiqilgan ko'rsatkich qiymatlari pasayadi (KIQK – 0,38).

3-jadval

Bokschining ixtisoslashtirilgan (standart) yuklama paytida 10 soniyali mikropauzaning yurak urish tezligiga ish qobiliyati davrlari bo' yicha ta' siri (30 daqiqalik ish-sakrashlar bilan zarbalar, har ikki daqiqalik doimiy faoliyat miqdoridan so' ng 10 soniya mikro-pauza bilan dam olish)

Ishlash muddatlari	Mikro-pauzadan so' ng uzluksiz ishning ikki daqiqali miqdorlarida ketma-ket 10 soniyali oraliq'i												Yurak urish tezligidagi farq 1-12 10 soniya oraliq'ida mikropauza bilan ajratilgan	
	M.P.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12
Ishga kirishish (IK)	90	17,7	18,7	19,0	19,3	19,7	20,3	20,3	20,0	20,3	19,7	20,7	20,7	3
Optimal barqaror holati (O)	170	22,9	23,2	23,3	23,7	23,9	24,2	24,2	24,3	24,6	24,5	24,6	24,8	1,9
Erta charchish (T)	180	24,7	24,8	24,8	25,0	25,0	25,3	25,5	25,5	25,5	27,7	25,8	25,8	1,1

Izoh: M.P. – mikropauzalar soni

Kompleks ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichi kattaligining kamayishi beriladigan zarbalar aniqligining kamayishi va reaksiya ish tarkibi faoliyatining ortishi bilan bog'liq, bu harakat amallarini dasturlash hamda sportchi harakatlarini boshqarish jarayonlarining biroz yaxshilanganligini bildiradi.

Toliqish davrida KIQK yanada ko'proq kamayib bordi (0,34), bu turli (vegetativ va somatik) funksiyalarning yomonlashishi bilan kuzatildi.

Bu ma'lumotlar bokschi faoliyatini baholash uchun kompleks ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichi qiymati ko'proq ekanligini tasdiqlaydi va ushbu sport turida energiyani qayta ishlash jarayonlari emas, balki axborotni qayta ishlash, harakat amallarini dasturlash va harakatlarni boshqarish jarayoni katta ahamiyatga ega ekanligini ko'rsatdi.

Tadqiqotlar natijalari shunday farazni tasdiqladiki, oqilona harakat rejimini ishlab chiqish va "yassi qo'lqoplar"da individual darsga joriy etish texnik-taktik tayyorgarlikni sifatli yaxshilashga, jang olib borish vositalari jihozlarini hamda yuqori malakali bokschilarning yuqori darajadagi ishchanlik qobiliyatini ta'minlashga imkon beradi. Pedagogik tajriba tugagandan so'ng tajriba guruhi ishtirokchilari malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholovchi aksariyat asosiy ko'rsatkichlar ustunlik qildi.

Tahlil qilinayotgan yillik makrotsikl davomida bokschilar 3 ta musobaqalarda, shu qatorda O'zbekiston chempionatida ishtirok etdilar. Bunda tajriba guruhining har bir bokschisi 10 dan 12 tagacha musobaqa janglarini o'tkazdi.

Shu tariqa olingan bokschilar sport natijalari tavsifi 4-jadvalda keltirilgan.

4-jadval mazmunidan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhi bokschilari yillik makrotsikl davomida yuqori sport natijalarini namoyish qildilar.

4-jadval

Tajriba guruhi bokschilarining sport natijalari tavsifi

Sportchilar	Natijalar			
	Birinchi o'rinlar soni	Sovrinli o'rinlar soni	G'alabalar soni	Mag'lubiyatlar soni
D.A-ov	2		2	0
B.Rov	-	1	2	1
A.G'ov	1	1	4	2
Sh.Mov	-	2	2	2
X.N-ov	2		2	0
F.Kov	1	2	4	1
A.X ov	-	1	1	1
A.Rov	-	3	4	1
M.Rov	-	3	4	1
X.Jev	-	3	4	2

Izoh: Sportchilar natijalari keltirilgan.

Respublika va xalqaro miqyosdagi musobaqalarda ular umumiy hisobda 6 ta oltin va 16 ta kumush hamda bronza medallarini qo'lga kiritdilar, bu ko'rsatilgan natijalar sportchilarning ishonchli chiqishlaridan dalolat beradi. Shunday qilib, pedagogik tajriba davomida tajriba guruhi bokschilarining sport-texnik ko'rsatkichlari va sport natijalari dinamikasining umumiy tahlili yuksak ishonchlilik

darajasida individual darsda sportchi tomonidan egallanadigan ko'nikma va malakalarni musobaqa jangi vaziyatiga "ko'chirish" jarayoni natijadorligini oshirish uchun ishlab chiqilgan tajribaviy metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi va uni individual darslarda musobaqa yuklamalariga mos mashg'ulot yuklamalarini modellashtirishga tavsiya qilishga imkon beradi.

XULOSALAR

1. Amaliyot tajribani umumlashtirish shuni kshrsatdiki, mashg'ulot yuklamasi hajmi va shiddatini ob'ektiv mezonlari mavjud bo'lmaganda bu individual darslarda bokschilarning yuqori ishchanlik qobiliyatini ta'minlash masalasini hal etishni qiyinlashtiradi. Mashg'ulot jarayoni sportchi organizimini bajarilayotgan yuklamalarga nisbatan javob reaksiyasini hisobga olmagan holda kechadi, bu dars va umuman sport tayyorgarligini samaradorligini pasytiradi.

2. Individual darslarni o'tkazish jarayonida musobaqa yuklamalarining haligacha yetarlicha modellashtirilmasligi mavjud, xususan, tadqiqotlar ma'lumotlariga ko'ra, musobaqa janglari jarayonida bokschining mutlaq yurak urish sur'ati daqiqasiga 190-195 zarbaga yetadi, individual dars jarayonida esa u ancha kam. Ayni paytda bunday modellashtirish juda zarur, chunki u sportchini oldinda turgan musobaqalarga yuqori funksional tayyorgarligini ta'minlaydi.

3. Olib boilgan tadqiqot natijasida individual darsda bokschining mashg'ulot yuklamasi hajmi va shiddatini hisobga olish metodi taklif qilindi va amaliyotda sinovdan o'tkazildi. Xususan, quyidagi tavsiflardan foydalanish taklif qilinadi:

- yuklama hajmini baholash uchun – beriladigan zarbalar soni va faoliyat jarayonida bosib o'tilgan metrlardagi masofa. Bunda darsdagi uzlyuksiz ish me'yorlari, dam olish tanaffuslari va kichik tanaffuslar soni hamda davomiyligi inobatga olinishi kerak;

- yuklama shiddatini hisobga olish uchun – yuklama hajmi uzlyuksiz ish vaqti bo'lishi;

- jismoniy va psixik zo'riqish to'g'risida mulohaza yuritish uchun (yuklamaning kompleks ta'siri – yurak qisqarishi sur'ati ko'rsatkichi).

Pedagogik va xronometrajga asoslangan kuzatuvlarni fiziologik ko'rsatkich bilan taqqoslash mashg'ulot yuklamasi kattaligini hamda uning bokschi organizimiga ta'sirini hisobga olish uchun tavsiya qilinishi mumkin, bu bajariladigan ishning nafaqat sifat, balki son tavsiflarini boshqarishga imkon beradi.

4. Bokschi yuklamasi kattaligini kundalik nazorat qilish uchun ko'rsatkich sifatida yurak qisqarish sur'atini aniqlash tavsiya qilinadi, u mashg'ulot jarayonida sportchi organizmi faoliyatining turli xil ko'rinishlarini aks ettiradi (harakat faoliyati shiddati, axborotni qayta ishlash jarayonlarining kuchayishi, emotsionallik darajasi va h.k.).

5. Ustuvor texnik-taktik yo'nalishda o'tkaziladigan individual darslar taktik jangovor yo'nalishdagi darslarga nisbatan ishning yuqori zichligi (78,47% gacha) va harakat faoliyatining kam shiddati bilan ifodalanadi: mos ravishda 1 daqiqa ichida 36 zarba va 1 daqiqada bosib o'tilgan 9 m. yo'l hamda 64,19 %, daqiqasiga 39,8 zarba va daqiqasiga 21 m.

6. Individual darsda bokschi ishchanlik qobiliyatini oshirishning muhim vositasi ishni dam olish tanaffuslari bilan almashib qo'llashning optimal rejimlarini tashkil etish hisoblanadi. Pedagogik tajribada aniqlandiki, ustivor texnik-taktik yo'nalishdagi darsda sportchi uzlyuksiz faoliyatining optimal davomiyligi 3 daqiqa atrofida o'zgarib turadi, taktik jangovor yo'nalishdagi darsda esa 2 daqiqa atrofida o'zgarib turadi.

7. Bokschilarning me'yorlangan ixtisoslashtirilgan faoliyati jarayonida bir qator vegetativ va somatik funksiyalarning o'zgarishini kompleks tahlil qilish natijasida ish jarayonida paydo bo'ladigan holatlarning (ishga kirishish, barqaror holat, (erta toliqish) fiziologik tavsifda berildi.

Barqaror holat vegetativ funksiyalarini optimal rivojlanish kuzatilishi ko'rsatilgan. Biroq bu davrda beriladigan zarbalar aniqligi kamayadi va harakat reaksiyasini taktik davomiyligi ortadi, bu axborotni qayta ishlash hamda harakatlarni boshqarish jarayonlarini biroz yomonlashishidan dalolat beradi.

8. Individual darsda bokschi faoliyatini ifodalovchi axborotli ko'rsatkichlar aniqlandi: jangovor harakat tezkorligi; zarbalar aniqligi; tanlash to'g'riligi (jangovor mo'ljal olish), ularni inobatga olgan holda sportchilarning maxsus mashqlanganligini qiyosiy baholash uchun tasiya qilinishi mumkin bo'lgan kompleks ishchanlik qobiliyati ko'rsatkichi ishlab chiqildi.

9. Boks amaliyoti tajribasi va o'tkazilgan tadqiqotlarni umumlashtirish hamda tahlil qilish asosida individual darsda bokschilarning ishchanlik qobiliyatini oshirish bo'yicha metodik tavsiyalar quyidagi masalalarni yoritib beradi:

- individual darsda bokschilarning ish va dam olish rejalarini me'yorlash;
- individual darslarda bokschilar murakkab reaksiyalarining ish tarkiblarini takomillashtirish bo'yicha tavsiyalar.

AMALIY TAVSIYALAR

Boks amaliyoti tajribasi va o'tkazilgan tadqiqotlarni umumlashtirish hamda tahlil qilish asosida individual darsda bokschilarning ishchanlik qobiliyatini oshirish bo'yicha metodik tavsiyalar quyidagi masalalarni yoritib beradi:

Individual darsda bokschilarning ish va dam olish rejimlarini me'yorlash, individual darslarda bokschilar murakkab reaksiyalarining ish tarkiblarini takomillashtirish tavsiya etiladi.

Individual dars jarayonida bokschining ishchanlik qobiliyatini oshirishning muhim vositalaridan biri, uning faoliyati shart-sharoitlarini optimallashtirishdir. Buning uchun quyidagi uchta asosiy omillar inobatga olinishi kerak.

Birinchi omil – dars o'tkazilishini bevosita tashkil etish va mashg'ulot yuklamalarini sportchi funksional holati hamda darsda hal etiladigan vazifalarga qarab to'g'ri me'yorlash. Bunda bir ishchanlik qobiliyatidan boshqasiga o'tishni belgilab beruvchi fiziologik qonuniyatlar, shuningdek, dars jarayonida yetib keladigan axborotni o'z vaqtida qayta ishlashga ta'sir ko'rsatuvchi ayrim psixologik omillarni inobatga olish zarur. Bu vazifalarni amalga oshirishda murabbiylarning pedagogik mahorati hal qiluvchi ahamiyatga ega.

Ikkinchi omil – bokschining individual dars olishga bo'lgan ijobiy munosabati, sportchi va murabbiy orasida chuqur ijodiy aloqaning mavjudligi. Sportchining

darsda bajariladigan mashqlarga yuqori qiziquvchanligi va ongli munosabati mashg'ulot jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi va uning ishchanlik qobiliyatiga ijobiy ta'sir qiladi.

Uchinchi omil – umumiy xususiyatga ega chora-tadbirlarni oldindan nazarda tutish. Ularga umumiy vaziyatni har jihatdan yaxshilashni kiritish mumkin, ya'ni atrof-muhitning sanitariya-gigienik sharoitlari, shug'ullanuvchilar sonining zal o'lchamlariga mosligi, oqilona yoritish tizimi, havo harorati va h.k.lar muhim o'rin tutadi.

Boks mashg'ulotining amaliy faoliyatida sportchi tomonidan individual darsda egallanadigan ko'nikma va malakalarni o'quv hamda ayniqsa musobaqa jangi vaziyatiga samarali "ko'chirish" muammosi juda muhim ahamiyatga ega. Bu muammo qanday hal etilayotganligiga qarab, boksning sport mahoratini oshirish muvaffaqiyati aniqlanadi. Bunday "ko'chirish" samaradorligini oshirishning eng muhim yo'llaridan biri individual darslarda musobaqalardagiga mos mashg'ulot yuklamalarini modellashtirish hisoblanadi. Bunday modellashtirish maxsus ko'nikma va malakalarni o'quv vaziyatidan jangga "ko'chirish" mexanizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, sportchi organizimining oldinda turgan musobaqalarga yuqori funksional tayyorgarligini ta'minlaydi.

Mashg'ulot yuklamalarini individual darsda musobaqa xususiyatiga ega elementlar bilan boyitish quyidagi vositalar va metodlar tavsiya etiladi:

- a) harakat shiddatini oshirish, harakatlar sur'ati va tezligini ko'paytirish;
- b) harakatlar koordinatsiyasini va texnik-taktik repertuari bo'yicha murakkab hamda turli-tuman jangovor harakatlarni bajarish, ayni vaqtda ularning sifatiga qo'yiladigan talablarni oshirish;
- v) murakkab to'qnashuvli vaziyatlarda kelayotgan axborot sonini oshirish, tanlab bajariladigan mashqlarda jangovor epizodlar modellarini yaratish;
- g) murabbiy tomonidan sportchilarning turli analizatorlariga (ko'rish, harakat, eshitish) beriladigan signallarning kombinatsiyalashgan ta'siri, maqsad – ularning o'zaro ta'sirini faollashtirishni ta'minlash;
- d) individual dars o'tkazish jarayonida bilvosita qo'zg'altiruvchilar, chalg'ituvchi omillar ta'siri (zalda begona kuzatuvchilarning borligi, qo'shni ringda bir vaqtning o'zida o'quv musobaqalarining o'tkazilishi, dars olayotgan bokschiga o'rtoqlarining kutilmagan luqmalari va h.k.).

Ko'rsatib o'tilgan qoidalarni amalga oshirishda boksning oliy asab faoliyati tipik xususiyatlarini va uning muayyan psixik va jismoniy imkoniyatlarini inobatga olgan holda individual yondashuvni ta'minlash tavsiya etiladi.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

УСМОНОВ МАНСУР КУРБОНМУРОТОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ
ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
БОКСЁРОВ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ УРОКЕ**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Чирчик – 2024

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан под номером B2023.3.PhD/849

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.jtsu.uz) и информационно-образовательном портале «ZiyoNet» по адресу (www.ziyonet.uz).

Научный руководитель:	Анашов Валихан Джумахонович доктор философии по педагогическим наукам (PhD), профессор
Официальные оппоненты:	Таджибаев Сойиб Самиджанович доктор педагогических наук (DSc), профессор Турдиев Фарход Каримович доктор педагогических наук, профессор
Ведущая организация:	Бухарский государственный педагогический институт

Защита диссертации состоится «_____» _____ 2024г. в _____ часов на заседании научного совета DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Металлургла, дом 15. Тел: (0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, Веб-сайт: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. e-mail:www.uzdjtsu.uz, Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, Дворец культуры, 2-й этаж, малый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована под номером 211909) по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Металлургла, дом 15.

Автореферат диссертации разослан «_____» _____ 2024 года
(протокол реестра под № _____ от «_____» _____ 2024 года)

Р.М.Маткаримов
Председатель Научного совета по присуждению
ученых степеней, доктор педагогических
наук (DSc), профессор

Ш.Ш.Газиев
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых степеней,
доктор философии по педагогическим
наукам (PhD), доцент

Ж.М.Иштаев
Председатель Научного семинара при
научном совете по присуждению
ученых степеней, доктор педагогических
наук (DSc), доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мировой практике бокса в процессе индивидуальных уроках повышается способность квалифицированных боксеров к особой выносливости, а также их сила воли, что ставит требование быть в центре внимания профессионалов бокса. В развитых зарубежных странах особую значимость приобретают тренировки по боксу, в том числе нормирование индивидуальной тренировочной нагрузки. На международном уровне практика подготовки квалифицированных боксеров наряду с технико-тактической подготовкой свидетельствует о высоком уровне работы с тренером на «лапах» и использовании средств моделирования противника на индивидуальных уроках. В то же время возникает необходимость разработки тренировочных средств и методов при организации индивидуальных тренировок боксеров на «лапах».

Рост спортивных достижений боксеров в мировом масштабе, усиление конкуренции на международных соревнованиях ставит перед тренерами ряд новых актуальных задач. Ведется ряд научно-исследовательских работ по совершенствованию методики индивидуальных тренировок как важной формы и метода подготовки квалифицированных боксеров. Тем не менее, одним из актуальных в настоящее время остается тот факт, что большинство специалистов и тренеров в области бокса в научных исследованиях, направленных на широкое использование индивидуальных тренировок, уделяют недостаточно внимания использованию «лап» на индивидуальных уроках, и до сих пор недостаточно раскрыты нормы их применения на основе индивидуального подхода в учебно-тренировочном процессе, система создания методических основ подготовки боксеров на «лапах». Недостаточно изучены дозы их применения в учебно-тренировочном процессе, основанные на индивидуальном подходе, не раскрыты методические основы подготовки боксеров в индивидуальном уроке на «лапах», это остается одним из актуальных вопросов.

В нашей республике бокс становится одним из важнейших и приоритетных направлений государственной политики в развитии физического и интеллектуального потенциала молодежи, особенно физической культуры и спорта. «...учитывая массовый интерес молодежи к боксу на работе, принимаются последовательные меры по дальнейшему совершенствованию системы выявления, сбора и отбора (селекции) талантливых спортсменов, совершенствованию подготовки и материального стимулирования специалистов отрасли, а также по сохранению и продолжению мирового лидерства узбекского бокса».¹ Специальная физическая подготовка квалифицированных боксеров, участвующих специалистами в республиканских и международных соревнованиях, ярко

¹ Постановление Президента Республики Узбекистан, от 29.04.2021 г. № ПП-5099 “О мерах по дальнейшему развитию бокса”

проявляется на соревнованиях международного уровня. Согласно анализу, к третьему раунду у большинства боксеров снижается концентрация внимания, скорость перехода от одного движения к другому, скорость скользящих движений, наблюдается снижение точности ударов. Такая ситуация является следствием недостаточной проработанности инновационных подходов боксеров к выбору средств и методов, способствующих повышению их специальной выносливости. В системе подготовки боксеров в Узбекистане возникает необходимость разработки методики индивидуального урока на “лапах”. В настоящее время практически нет работ, связанных с вопросом структурирования, научно обоснованной организации индивидуального урока на “лапах”. Одним из наиболее актуальных вопросов в настоящее время остается нормирование индивидуальных тренировочных нагрузок на “лапах”, учет ответной реакции на выполняемую работу, предотвращение систематического увеличения объема нагрузки, роста интенсивности двигательных действий и психического напряжения.

Данная диссертационная работа в определенной степени послужит реализации задач, предусмотренных в Указе Президента Республики Узбекистан № УП-5924 от 24 января 2020 года “О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан”, Постановлениях Президента Республики Узбекистан № ПП-5099 от 29 апреля 2021 года “О мерах по дальнейшему развитию бокса”, № ПП-5281 от 5 ноября 2021 года “О комплексной подготовке спортсменов Узбекистана к XXXIII летним Олимпийским и XVII Паралимпийским играм 2024 года в городе Париж (Франция)” и других нормативно –правовых актах, связанных с этой деятельностью.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий Республики. Данное исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей и пути их осуществления в социальном, правовом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. В настоящее время изучены методы и средства, направленные на обеспечение высокой работоспособности боксеров в процессе спортивной подготовки, а также тренировочные нагрузки, система контроля уровня физической подготовленности боксеров, по ним проведен ряд исследований. Выполнен ряд научных работ по проблемам повышения специальной работоспособности квалифицированных боксеров в процессе спортивной подготовки. В частности, среди ученых нашей республики Ф.К.Турдиев, Р.Д.Халмухамедов, В.Н.Шин, Б.У.Каипов, А.Х.Икрамов, С.С.Таджибаев, Г.Г.Раджабов, В.Д.Анашов² исследовали особенности повышения специальной работоспособности квалифицированных боксеров.

² Турдиев Ф.К. Бокс тренинг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги маҳсул малакаларини шакллантириш: Дис. ...канд.пед.наук - Т., 2002. – 132 с.; Халмухамедов Р.Д. Шин В.Н.Каипов Б.У. Икрамов А.Х. «Построение предсоревновательного этапа подготовки боксеров-юниоров к ответственным соревнованиям». Ташкент, 2006, - 49 с.; Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев на этапах годичного цикла: автореф. дисс. ... д-ра

Разработкой основ технико-тактической подготовки в боксе, специальной физической подготовки и атакующей техники у боксеров-подростков, разработкой современных систем подготовки боксеров, разработкой методики подготовки квалифицированных боксеров и технологий развития специальной выносливости, разработкой практических рекомендаций по проведению круговой тренировки по боксу в спорте научно-практическими исследованиями занимались ученые СНГ В.А.Осколков, О.В.Меньшиков, Ю.А.Шулика, А.А. Лавров, С.М.Ахметов, В.Н.Филимонов, В.А.Марков, В.Л.Штейнбах, Н.А.Подрезов, А.А.Никуличуев, В.А.Киселев, В.Н.Черемисинов, Б.С.Байкулбаев, М.Д.Кузьмин, В.А.Кузьмин, А.В.Гасков, Р.А.Зинатнуров, С.А.Сергеев, Н.Т.Русаков, В.А.Киселев³.

Ученые мирового уровня Л.С.Ходасевич, А.Л.Ходасевич, Д. Лукьянов, К.Беспанская-Пауленко, В.Гогунский, О.Колесников, А.Москалюк, К. Дмитренко, С.Массило Савич, Дж.Кесслер, В.Эдвардс, Дж.Кесслер, М. Смит, В.Сири⁴ провели ряд работ по разработке тренировочной системы определения и тренировки параметров модели для подготовки боксеров, совершенствованию техники прямых и боковых ударов ногами, разработке структуры развития специальной физической подготовки.

Анализ существующей литературы показал, что исследований по проблемам повышения специальной работоспособности квалифицированных боксеров в процессе тренировочных занятий достаточно, но мало внимания

пед.наук.-Т., 2009. - 56 с.; Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие. Ташкент – 2008. - С.95-100.; Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Rajabov G. Q., Anashov V.D. Vokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Darslik. Toshkent, – 2020. - 634 b.

³ Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. – Волгоград, 2007. – 23 с.; Меньшиков О.В. Специальная физическая подготовка боксеров-юниоров атакующего и контратакующего стиля на предсоревновательном этапе: дис. ... канд. пед. наук / Меньшиков Олег Владимирович. - М., 2008. -124 с.; Шулика Ю.А. Бокс. Теория и методика. Ю.А.Шулика, А.А.Лавров, С.М.Ахметов [и др.] – М., 2009. – 25 с.; Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. - М.: ИНСАН, 2011. - 480 с.; Марков В.А. Бокс. Энциклопедия. Составители. В.А.Марков, В.Л.Штейнбах. – М., 2011.; Штейнбах В.Л. Смерть на ринге. Криминальные сюжеты из жизни профессионального бокса. – М., 2016. – 26 с.; Подрезов Н.А. На ринг приглашаются бауманцы. – М., 2011. – 24 с.; Никуличев А.А. Технология развития специальной выносливости профессиональных боксеров. Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта, № 10, 2012, - С.120-126; Киселев В.А., Черемисинов В.Н. Физическая подготовка боксера. – М., 2013. – 25 с.; Байкулбаев Б.С. Особенности развития выносливости и рекомендации по проведению круговой тренировки в боксе: учебное пособие. - Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. - 80 с.; Кудрявцев М.Д. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах / М.Д.Кудрявцев, В.А.Кузьмин, А.В.Гаськов [и др.]. – Красноярск, 2017. – 22 с.; Лукьяненко В.П. Специально-силовая подготовка в боксе // МНКО. - 2018. -№ 1 (68). - С. 46-47.; Зинатнуров А.А. Оценка эффективности комбинированного подхода в тренировочном процессе боксеров // Физическая культура, спорт. Туризм. Двигательная реакция. 2019. - С.76-78; Сергеев С.А. Основы техники бокса. – Минск, 2020. – 28 с.; Русаков Н.Т., Оценка эффективности программы блоковой подготовки квалифицированных боксеров тяжелых весовых категорий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020. - № 7 (185). - С.338-344; Киселев В.А. Средства и методы специальной подготовки боксера //Теория и методика ударных видов спортивных единоборств. Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора, д-ра. пед. наук, ЗМС СССР, ЗТ СССР, К.В. Градополова. -М.: РГУФКСМиТ, 2021. - С.57-66.

⁴ Khodasevich L. S. Fatal Injuries in Sports [Text] / L. S. Khodasevich, A. L. Khodasevich, S. G. Kuzin // European Journal of Physical Education and Sport. – 2013. – Vol. 1, Issue 1. – P. 38–48.; Lukianov D. Development of the markov model of a project as a system of role communications in a team [Text] / D. Lukianov, K.Bespanskaya-Paulenko, V. Gogunskii, O. Kolesnikov, A. Moskaliuk, K. Dmitrenko // Eastern-European Journal of Enterprise Technologies. – 2017. – Vol. 3, Issue 3 (87). – P. 21–30.; Massilo S. Savic. Boks za obrazovanje trenera. – Beograd: Novisad, 2000. – 400 p.; Edwards W. Art of Boxing and Manual of Training. – Prometheus Press, 2008., Boxing psychology – why fights are won and lost in the head / J. Kessler, M. Smith // Journal of Shenyang Institute of Physical Education. – 2008. – Vol. 27. – Issue 2. – P. 53–58.; Širi V. Influence of some morphological characteristics on performance of specific movement structures at boxers / V. Širi, S. Blaževi, S. Dautbaši // Acta Kinesiologica. – 2008. – P. 71–75.

уделено исследованиям, связанных с повышением работоспособности боксера в различных формах его специализированной деятельности, в том числе и в индивидуальных уроках на «лапах».

Связь темы диссертации с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационное исследование выполнено в рамках темы “Развитие индивидуально-психологических (характер, волевые качества, моциональные переживания и мотивация) характеристик личности квалифицированных боксеров, способствующих успехам в спортивных уроках” концепции и перспективного плана V.33/3 научно-исследовательской работы Государственного университета физического воспитания и спорта Узбекистана.

Цель исследования определить и научно обосновать пути повышения работоспособности квалифицированных боксеров в процессе индивидуальных уроков на «лапах».

Задачи исследования:

совершенствование тренированности квалифицированных боксеров в индивидуальных уроках на «лапах»;

определение типовых режимов работы и отдыха при совершенствовании технико-тактической подготовки квалифицированных боксёров в индивидуальных уроках на «лапах»;

определить оптимальный уровень специальной работоспособности квалифицированных боксеров и повысить их функциональную подготовленность;

разработка методики определения двигательной активности и повышения специальной работоспособности боксеров при выполнении боевых действий.

Объектом исследования является тренировочный процесс квалифицированных боксёров, сборной команды Сурхандарьинской области по боксу.

Предметом исследования является средства и методы индивидуальных уроков на «лапах» квалифицированных боксёров.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных и документальных источников, опрос тренеров и специалистов, педагогические наблюдения, спортивно-педагогическое тестирование, психофизиологическое тестирование, педагогический эксперимент, статистическая обработка материалов исследования.

Научная новизна исследования состоит из следующих:

расширены возможности по совершенствованию точности ударов и технико-тактических действий боксеров за счет внедрения в тренировочный процесс классификационной модели индивидуальных уроков на «лапах»;

усовершенствован режим работы и отдыха боксеров в индивидуальных уроках на «лапах» (нормативы отдельных нагрузок непрерывной работы, количество и продолжительность интервалов отдыха и небольших перерывов между ними, нормативы наиболее эффективной интенсивности работы), а

также объем тренировочной нагрузки (время индивидуальных уроков боксёров на «лапах», общее количество ударов и способы их выполнения, количество метров пройденных за временной интервал и нормы интенсивности двигательной деятельности (ударов и расстояния, пройденного за промежуток времени, количество пройденных метров), улучшилась технико-тактическая и боевая подготовка боксеров;

за счет разработки качественной и количественной модели, направленной на улучшение оптимального состояния организма, физиологических характеристик (сердечно-сосудистой и дыхательной систем) с целью определения высокого уровня трудоспособности боксеров расширены возможности совершенствования функциональной подготовки спортсменов;

для определения двигательной активности боксеров при выполнении ими боевых действий усовершенствована методика повышения специальных работоспособности боксеров за счет добавления непрерывной рабочей дозы ударов стоя, ногами с шагом вперед и прыжками вперед, а также применения норм интенсивности тренировок с изменением интервалов отдыха различной продолжительности.

Практические результаты исследований заключаются в следующем:

разработаны оптимальные режимы выполнения работы с чередованием перерывов на отдых, позволяющие повысить специальные работоспособности боксеров на индивидуальных уроках на «лапах»;

на индивидуальном уроке на «лапах» внедрен в практику метод учета объема и интенсивности тренировочной нагрузки боксера, позволяющий эффективно управлять не только качественными, но и количественными характеристиками выполняемой работы, а также объективно оценивать влияние различных норм нагрузок на функциональное состояние организма спортсменов;

эффективность методики повышения специальной работоспособности боксеров на индивидуальных уроках на «лапах» была обоснована педагогическим опытом.

Достоверность результатов исследования подтверждается теоретическим анализом литературных и документальных источников по данной проблеме, проведением педагогического эксперимента, успешной апробацией и внедрением результатов исследования, правильной статистической обработкой результатов.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Научная значимость результатов исследования состоит в том, что было научно обосновано целесообразность использования разработанной методики повышения специальной работоспособности боксера на индивидуальных уроках на «лапах», полученная в ходе исследования информация восполняет имеющийся дефицит информации в области теории и методики бокса, а теорию спортивной подготовки следует дополнить современными средствами контроля тренировочной нагрузки высококвалифицированных боксеров, а также, обогащает данными модельные описания различных сторон

подготовки спортсменов, результаты проведенных исследований могут представлять интерес для специалистов, работающих со спортсменами на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе исследований разработана, апробирована и представлена конкретная методика повышения специальной работоспособности боксера в индивидуальных уроках на «лапах», а также разработаны методы срочной информации о реакции организма спортсмена на выполняемую работу. Данная методика уже нашли свое применение и успешно зарекомендовали себя в работе сборных команд регионов и сборных команд страны. Полученные в ходе исследования научные данные могут быть использованы в преподавании таких дисциплин, как: «Теория и методика физической культуры и спорта», «Теория и методика избранного вида спорта (бокс)» и других профильных дисциплинах.

Внедрение результатов исследования. На основе сравнительного анализа результатов исследований и педагогических исследований по повышению работоспособности квалифицированных боксеров на индивидуальных уроках на «лапах»:

предложения по использованию в тренировочном процессе разработанной модели совершенствования индивидуальных уроков, проводимых с боксерами на лапах (по приоритетному направлению специализированной подготовки, по педагогическому направлению, по методам технико-тактического совершенствования) внедрены в тренировочный процесс квалифицированных боксеров сборной Сурхандарьинской области (Протокол Министерства молодежной политики и спорта Республики Узбекистан от 6 сентября 2023 года за №03-01/04/20/9120). В результате, показатели быстроты и точности реакции боксёров высокой квалификации повысились на 12% соответственно, результативность соревновательной деятельности квалифицированных боксеров повысилась на 18%;

в процессе подготовки квалифицированных боксеров сборной команды Сурхандарьинской области включены рекомендации по совершенствованию индивидуальных уроков боксёров на «лапах», на основе рассмотрения режимов труда и отдыха боксеров (нормы отдельных нагрузок непрерывной работы, количество и продолжительность перерывов для отдыха и небольших перерывов между ними, нормы наиболее эффективной продолжительности работы), а также тренировочный объем нагрузки (время на индивидуальные занятия боксёров на «лапах», общее количество ударов и способов их выполнения, количество метров, пройденных за промежуток времени) и нормы интенсивности двигательной деятельности (ударов и расстояния, пройденного за промежуток времени, количество пройденных метров), (Протокол Министерства молодежной политики и спорта Республики Узбекистан от 6 сентября 2023 года за №03-01/04/20/9120). В результате, результативность соревновательной деятельности квалифицированных

боксеров повысилась на 17%, результативность технико-тактических действий повысилась на 15%;

методические рекомендации по разработке качественной и количественной модели, направленной на выявление высокого уровня спортивной работоспособности боксеров, оптимального состояния их организма, совершенствования физиологических особенностей (сердечно-сосудистой и дыхательной систем), заложены в содержание учебно-методического пособия “Теория и практика бокса” (разрешение Министерства высшего и среднего образования №233-0044). В результате устойчивость к отвлекающим факторам в экстремальных условиях увеличилась на 16%;

рекомендации по использованию определения двигательной активности боксера при выполнении боевых действий схема планирования эксперимента включающая 30-минутное общее время работы на «лапах», 4 пятиминутные непрерывные дозы работы и нормы интенсивности тренировки, при выполнении ударов стоя на месте (25 ударов/ мин.), удар с продвижением вперед (15 уд/мин), удар с прыжком вперед (15 уд/мин) и удар в прыжке в один шаг вперед (10 уд/мин), паузы для отдыха различной длительности (0,5 мин, 1 мин, 1,5 минут и 3 минуты), совершенствована методика повышения специальной работоспособности боксеров были внедрены в тренировочный процесс квалифицированных боксеров сборной команды Сурхандарьинской области (сертификат Министерства молодежной политики и спорта Республики Узбекистан от 6 сентября 2023 года за № 03-01/04/20/9120). В результате на молодежном чемпионате мира (Испания) спортсмены завоевали 1 бронзу, на чемпионате Азии спортсмены завоевали 2 золотые медали (Абдумуродов Дилшод Каххорович и Нортожиев Ходжаназар Шавкатович), 1 серебрянную и 1 бронзовую медаль.

Апробация результатов исследования. Основные положения и результаты исследования обсуждены на 2 международных 2 республиканских конференциях.

Публикация результатов исследования. Всего по теме диссертации опубликовано 24 научно-методических работ, в том числе, 1 учебное пособие, 23 научных статей, в том числе 6 статей в научных изданиях рекомендованных ВАК РУз. для публикации основных научных результатов диссертаций, утвержденного постановлениями ВАК Республики Узбекистан (4 отечественных и 2 зарубежных научных журналах), 5 зарубежных научных журналах, 8 на международных научно-практических конференциях и 4 публикации на республиканских научно-практических конференциях).

Структура и объём диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений. Объем диссертации состоит из 130 страницы, представленной в компьютерном тексте, содержит 9 иллюстраций, 11 таблиц. Библиографический список включал 131 источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **вводной** части диссертации обоснованы ее актуальность и востребованность темы исследования, соответствие исследования приоритетным направлениям науки и технологий республики, изложена степень изученности проблемы, раскрыта связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ ВУЗа, где выполнена диссертация, определены цели и задачи исследования, объект, предмет и методы, освещены научная новизна и практические результаты исследования, достоверность, приведены сведения о научной и практической значимости результатов, представлены внедрения результатов исследования об апробации, публикациях исследования и сведения о структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Анализ научно-методической литературы по проблемам совершенствования подготовки боксеров на индивидуальных уроках на «лапах»**», описывается и научно-обосновывается эффективность индивидуальных занятий в системе подготовки боксеров, средства и методы совершенствования технико-тактических движений боксеров в индивидуальных уроках, современная методика использования «лап» в индивидуальных уроках, пути повышения специальной работоспособности.

Выяснилось, что эта проблема в данном виде спорта не только не раскрыта в индивидуальных уроках на «лапах», но и в отношении других форм и методов подготовки боксеров. Проанализированы основные направления в развитии современной методики индивидуального урока, а в изученной литературе проанализированы актуальность нерешенных вопросов, требующих дальнейших исследований.

Анализ научно-методической литературы позволил установить, что на современном этапе развития бокса индивидуальные уроки на «лапах» является одной из распространенных и наиболее эффективных форм и методов подготовки высококвалифицированных боксеров. В то же время специалисты признают, что вопрос эффективного построения индивидуального урока на «лапах», организации его научно обоснованным способом, направленным на поддержание высокого уровня специальной работоспособности спортсменов, подчеркивает необходимость методики повышения специализированной активности боксера (А.Ю.Александров, А.Атилов, В.С.Келлер, С.С.Наумов, Т.Бабб, М.Бастиан, В. Эдвардс).

Индивидуальный подход к созданию стандартных условий, направленных на закрепление техники боксеров, необходимо применять задолго до соревнований. Но в реальных условиях соревнований большинство ударов не находят цели. По мере приближения соревнования сама тренировка не меняется, но ее объем, в то же время, значительно увеличивается в размахе. Причина связана только с психологической подготовкой. Специалисты в данной области Р.Д.Халмухамедов, Ф.К.Турдиев, С.С.Таджибаев, Г.К.Раджабов, Г.А.Умаров, подчеркивают, что чем ближе соревнование, тем

больше внимания следует уделять спортсмену, и это внимание выражается через время, проведенное с ним на «лапах», поскольку в этом случае тренер ближе к спортсмену.

Таким образом, в настоящее время индивидуальное занятие на «лапах» занимает одно из ведущих мест в учебно-физико-психологическом процессе подготовки высококвалифицированных боксеров. При этом, в отличие от прошлой нетрадиционной практики, когда индивидуальная тренировка на «лапах» рассматривалась лишь как способ технического совершенствования мастерства и эмоциональной устойчивости спортсмена, на данном этапе она решает сложные задачи специализированной подготовки боксера, и среди этих задач достойное место занимают и отношения «боксер-тренер». Такая многогранность индивидуальной тренировки на «лапах», хорошо отличающая ее от тренировок, проводимых зарубежными специалистами, обосновывает актуальность подготовки высококвалифицированных боксеров узбекскими тренерами совместно с учебными боями.

Во второй главе диссертации **«Методы и организация исследования»** освещены особенности характера движений боксера на индивидуальном уроке на «лапах» при выборе методов исследования, а также проблемы приближения опытов к естественным условиям деятельности спортсменов на тренировках и соревнованиях. Такое формирование вопроса позволяет одновременно применять педагогические и физиологические методы исследования.

Исследования проводились в четыре основных этапа, организовывались в процессе подготовки квалифицированных боксеров:

Первый этап – была изучена научно-методическая литература по выбранной теме, проведён правильный выбор методов и методических приемов исследования.

Второй этап – на этом этапе повышения высшего спортивного мастерства изучались уровень физической подготовки и деловые навыки квалифицированных боксеров.

Третий этап – разработано и обосновано основное состояние методики совершенствования специализированной подготовки на индивидуальных уроках.

Четвертый этап – проведена повторная обработка полученных экспериментальных данных методами математической статистики.

В исследовании приняли участие высококвалифицированные спортсмены Центра подготовки по олимпийским и параолимпийским видам спорта г. Термеза, специализированного центра по единоборствам Сурхандарьинской области, боксеры спортивной школы Джаркурганского района.

В исследованиях на данном этапе для определения общего объема нагрузки при индивидуальной уроке на «лапах» им были условно получены параметры обычного шага, бокового шага, поперечного шага, общего числа ударов ногами в стороны, прыжков. Эти действия не подразделялись на технические приемы и тактические действия, а данные об объемах нагрузок

определялись по формуле Т-студента. Одновременное занятие также позволяло учитывать дозы индивидуальных нагрузок и длительность перерывов в отдыхе между ними, т. е. достигалось время работы и отдыха боксера во время индивидуальной урока на “лапах”.

Следует отметить, что на данном этапе исследования, когда основной задачей было обобщение современного опыта учебно-воспитательной работы, описанный нами метод был оптимальным для учета величины нагрузок на индивидуальном уроке на “лапах”. Это позволило проводить наблюдения в естественных условиях спортивной тренировки, не отвлекая боксера и тренера от основной задачи – наилучшей подготовки к предстоящим соревнованиям. Период наших наблюдений был согласован со временем подготовки членов сборной команды боксеров Сурхандарьинской области к областным и республиканским чемпионатам соответственно: это позволило получить соответствующие данные в естественных условиях (непреднамеренно созданных ситуациях). Чтобы немного модернизировать методику учета объемов нагрузок боксера в индивидуальной уроке на “лапах”, мы попытались разработать способ автоматической записи основных параметров движений боксера с помощью видеозаписи.

При этом мы исходили из того, что вся двигательная активность спортсмена, как боевая, так и на индивидуальном уроке на “лапах”, в основном связана с работой рук и ног. Поэтому при определении объема работы, выполняемой на уроке, за основу условно брались:

во-первых, количество нанесенных спортсменами ударов без учета их технико-тактических возможностей, во-вторых, весь путь движения ног, т.е. расстояние, пройденное боксером в ходе боя (шаг, боковой шаг, перекрестный шаг, прыжок и т.д.).

Измерение этих двух параметров с помощью видеокамеры позволило объективно учесть величину нагрузок, традиционно принятую нами в индивидуальном уроке на “лапах”, и выразить это значение (руки и ноги спортсмена) в определенных единицах измерения (раздельно). Чтобы более точно охарактеризовать изменение интенсивности нагрузок боксера на индивидуальном уроке, этот параметр был определен и для индивидуальных доз непрерывной работы. Для этого объем нагрузки на каждую дозу для отдельных рук и ног делится на время, затрачиваемое на работу с этой дозой. Такой подход позволяет проследить динамику распределения индивидуальных доз непрерывной работы и в целом объем и интенсивность учебной нагрузки на уроке. По таким данным тренер, прежде всего, сможет более точно оценить основную работу ног или рук спортсмена во время тренировки, и более целенаправленно дифференцировать эту нагрузку в зависимости от тренировочных задач и функционального состояния боксера.

В третьей главе диссертации **“Исследование тренировочных нагрузок боксеров на индивидуальных уроках на “лапах”** дана развернутая характеристика индивидуальных уроках на “лапах”, проанализированы варианты режимов работы и тренировочных нагрузок на индивидуальных

уроках, определена наиболее эффективная продолжительность норм непрерывной работы; определены величина тренировочной нагрузки, а также интенсивность двигательной активности; произведена сравнительная оценка нагрузки боксера в тренировочных и соревновательных боях.

Результаты опроса тренеров и педагогических наблюдений за индивидуальными уроками на “лапах” позволили нам несколько расширить представления о методах индивидуального обучения в уроках группы, преимущественно в индивидуальных уроках на “лапах”, применяемых в практике бокса, и критериях, по которым следовало бы осуществлять их классификацию (см. рис.1).

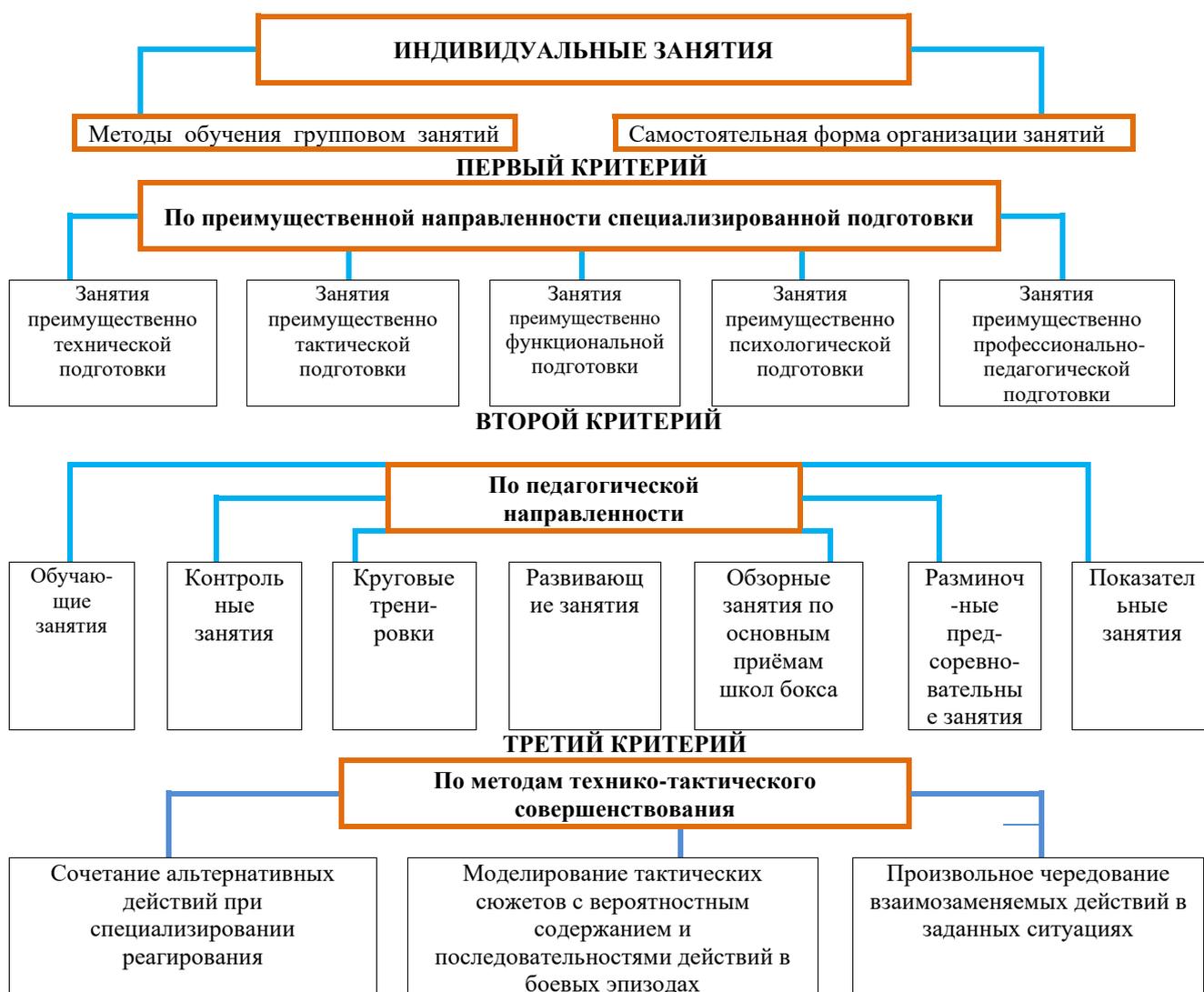


Рис. 1. Классификация модели индивидуальных занятий на «лапах» по боксу

Анализ данных профильного анкетирования среди опытных тренеров по боксу подтверждает, что индивидуальный урок один из важнейших аспектов в подготовке боксеров. Стоит отметить, что по мере повышения мастерства боксеров доля индивидуальных уроков в процессе подготовки увеличивается. Подтверждением этому может служить тот факт, что 75,4% высококвалифицированных тренеров считают, что индивидуальный урок

занимают ведущее место в подготовке квалифицированных спортсменов. Кроме того, чем выше уровень подготовки боксеров, тем большее значение имеют индивидуальные занятия.

В результате проведенных исследований практической деятельности тренеров и спортсменов в процессе индивидуальных уроков и личного опыта выявлены три основных (наиболее типичных) режима организации работы и отдыха боксера в индивидуальном уроке на “лапах”, а именно – режим почти непрерывной работы (см.рис.2), составной режим работы (см.рис.3) и прерывисто-повторный режим (см.рис.4), причем последний является наиболее распространенным среди отечественных тренеров.

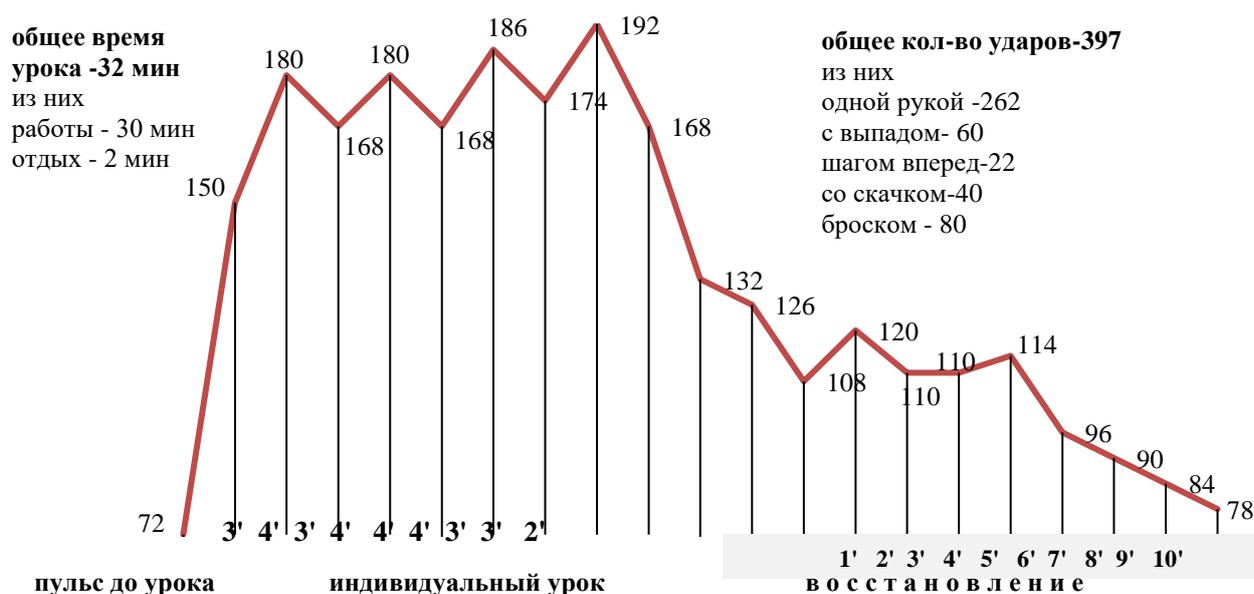


Рис. 2. Режим почти непрерывной работы и отдыха боксера в индивидуальном уроке на “лапах” и динамика частоты сердечных сокращений (спортсмен 1 разряда)

Все приведенные выше данные свидетельствуют о большой вариативности применяемых в индивидуальных уроках режимов работы и отдыха спортсменов и даваемых им тренировочных нагрузок.

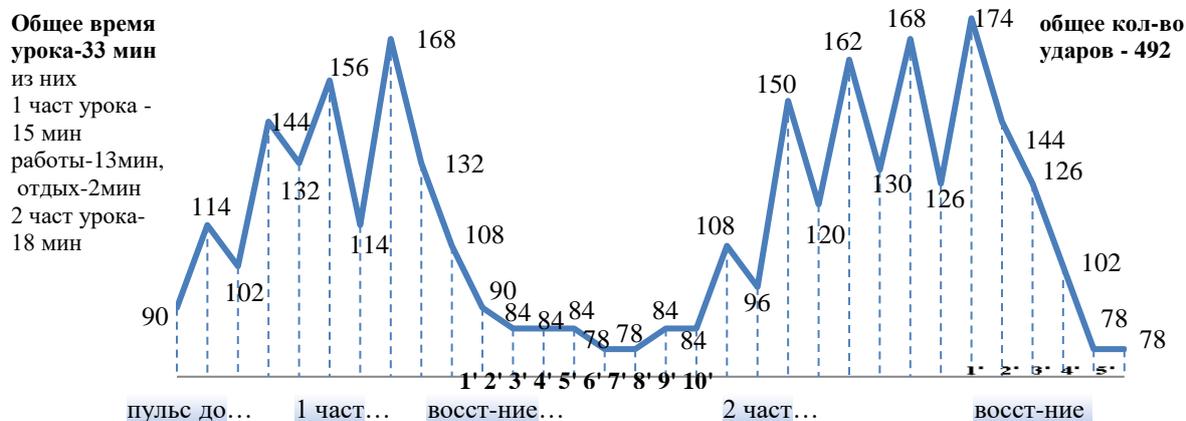


Рис.3. Комплексный режим работы и отдыха боксера на индивидуальном уроке на “лапах” и динамика изменения частоты сердечных сокращений (спортсмен мастер спорта)

Обобщение опыта передовой практики и собственных исследований свидетельствуют о большой вариативности применяемых в индивидуальных уроках (уроки техники и тактики) режимов работы и отдыха спортсменов и даваемых тренировочных нагрузок (см.табл.1), это также свидетельствует о том, что длительность этих двух типовых индивидуальных уроков почти одинаковы - 21 мин. (средние данные).

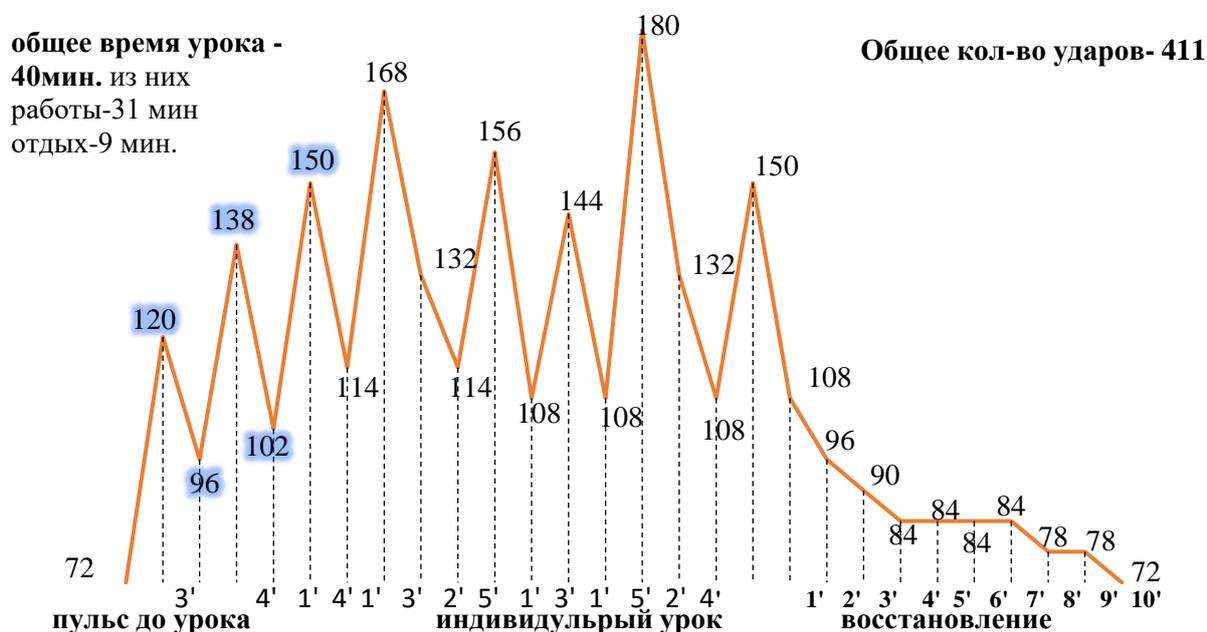


Рис. 4. Динамика изменения режима непрерывной работы и отдыха боксера, а также частоты сердечных сокращений в индивидуальных уроках на “лапах” (спортсмен кандидат в мастера спорта)

Установлено, что на индивидуальных уроках на “лапах” много хаотичных (создаваемых самим спортсменом) небольших перерывов, общая продолжительность которых в отдельных случаях составляет около 10% рабочего времени урока.

Следует предполагать, что боксер в процессе индивидуального урока (в отдельных дозах тренировочных нагрузок) может выполнять относительно длительную и напряженную работу (до 4-х и более минут) без значительного утомления благодаря постоянному чередованию кратковременной деятельности с «микрорезимами» отдыха (в среднем в пределах 10 сек.). Все это должно заставить тренеров более внимательно подходить к вопросу о «микрорезимах» работы и отдыха спортсменов в процессе индивидуального урока.

С целью определения наиболее эффективной продолжительности доз непрерывной работы в индивидуальном уроке на “лапах” было проведено исследование 8-ми вариантов режимов работы и отдыха боксера в уроке на “лапах”, проводимых в естественных условиях спортивной деятельности (боксерский зал). Во всех вариантах общее время работы на “лапах” составляло $30 \pm 2,5$ мин., из которых $20 \pm 1,5$ мин. отводилось на работу и в среднем 4 мин. на паузы отдыха.

Таблица 1

Характеристика индивидуальных уроков на «лапах» с преимущественно технико-тактической и тактико-боевой направленностью

№	Характеристика режима работы и отдыха		Урок техники	Урок тактики	Характеристика объема работы и двигательной активности		Урок техники	Урок тактики					
					Удары	Удары							
1.	Общ. продолжит. урока		21'	21'	Количество ударов	удары правой или левой рукой	114	119					
2	Дозы «непрерывной» работы	Кол-во	6	5		Обычным шагом	194	168					
		Общ. продолж.	16' 50''	14' 35''		Приставными шагами	44	43					
		Средн. продол	2' 45''	2' 55''									
3	Паузы отдыха	Кол-во	4	3		Скрестными шагами	41	59					
		Средн. продол	30''	53''									
		Общ. продолж.	2'	2' 40''									
4	Микропаузы	Создаваемая тренером	Кол-во	6		10	С выпадом	113	139				
			Средн. продол	10''		12''							
			Общ. продолж.	1'		2'							
	Самопро-извольно	Свободно	Кол-во	9	15	Сайд-степом				20	25		
			Средн. продол	8''	10''								
			Общ продолж.	1' 12''	2' 32''								
	Общее количество		15	25	С со скачком	12				16			
	Общ. продолж		2' 12''	4' 32''							Общее количество	538	569
					В процессе работы	154				166			
				В паузах отдыха			124	126					
									Средний уровень		139	143	
5	Общее время отдыха		4' 12''	7' 12''	ЧСС уд/мин.								
6	Активное время урока		16' 48''	13' 48''									
7	Плотность урока в %		78,47	64,19									

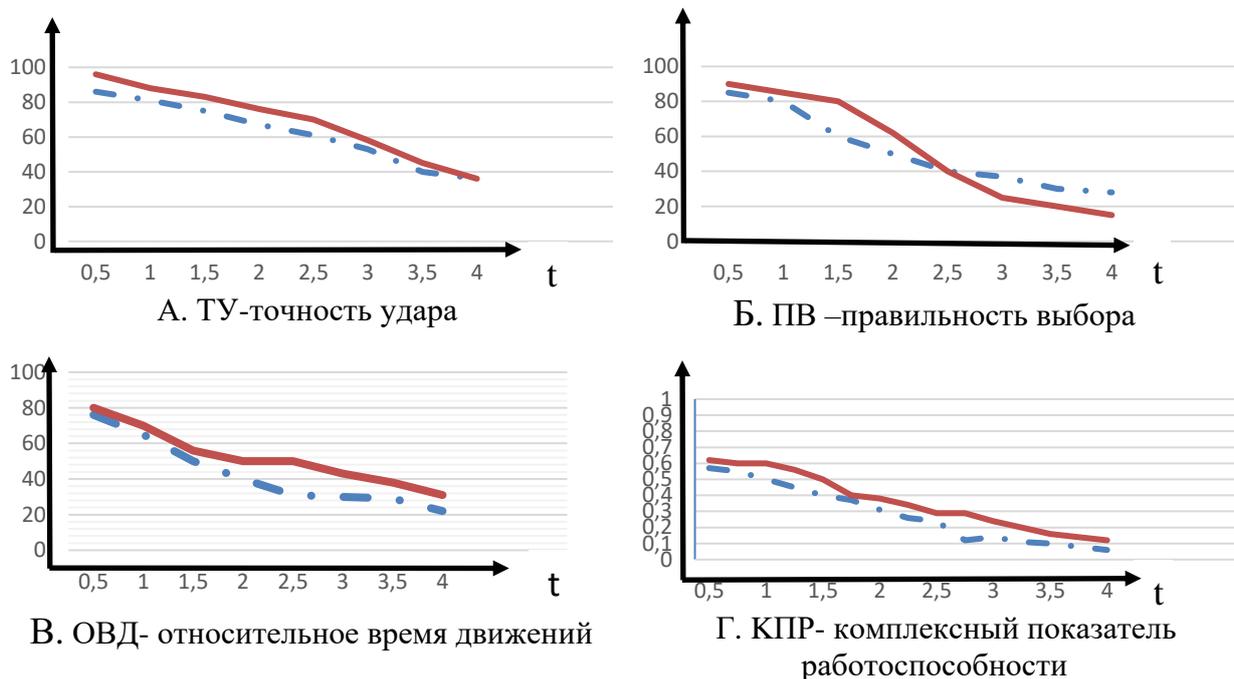
Примечание. Упражнения выражаются в минутах и секундах.

С целью соблюдения одинакового соотношения между временем работы и отдыхом во всех изучаемых режимах работы были введены некоторые поправки (добавлены секунды) в длительности отдельных рабочих периодов и пауз отдыха между ними. При этом во внимание принимались лишь некоторые, наиболее общие факторы, отражающие качество специализированной деятельности боксёра в работе на «лапах».

В качестве этих факторов были выбраны следующие показатели: быстрота выполнения двигательных действий (ОВД), точность нанесения ударов (ТУ) и правильность выбора действий (ПВ) в проблемных ситуациях (боевая ориентировка).

Снижение показателей какой-либо функции компенсируется повышенным проявлением другой. Например, боксёр, не обладающий достаточно высокой скоростью в исполнении боевых действий, компенсирует

Этот свой недостаток высоким чувством своевременности и выбора момента, что приносит ему высокую результативность (см. рис. 5 А, Б, В, Г).



Примечание: ТУ-точность удара (в%); ПВ–правильность выбора (в%); ОВД– относительное время движений (в %); КПР–комплексный показатель работоспособности.

— работа на “лапах” с технической направленностью;

- - работа на “лапах” с тактической направленностью.

Рис. 5. График изменений ТУ, ПВ, ОВД, КПР в зависимости от продолжительности работы

Для одновременной комплексной характеристики изучаемых параметров было введено понятие–комплексный показатель специальной работоспособности боксёра, который может быть выражен следующей формулой:

$$\text{КПР} = 10^{-6} \text{ТУ} \times \text{ПВ} \times \text{ОВД},$$

где КПР – комплексный показатель работоспособности ($0 \leq \text{КПР} \leq 1$);

10^{-6} - нормирующий коэффициент;

ТУ – точность ударов в %;

ПВ – правильность выбора в %;

ОВД – относительное время движений (боевых действий) в %.

Вводя в эту формулу отдельно полученные данные по различным показателям, мы получаем комплексный показатель удельной работоспособности боксера, показатели по отдельным и тактическим направлениям работы в зависимости от анализируемых нами режимов работы.

Учитывая, что КПР изменяется в пределах от 0 до 1, нижняя граница области, в которую вписываются допустимые отклонения данного показателя, проходит на уровне 0,47, что зависит от нижних границ анализируемых параметров в отдельности – ТУ, ПВ, ОВД ($10^{-6} \times 80\% \times 90\% \times 65\%$). При

определении КПР со значениями не ниже 0,47 нами были установлены определённые нормы для каждой исследуемой функции (ТУ, ПВ, ОВД). Если любая из них оказывалась ниже этой нормы, даже при достаточно высоких показателях других, то данные этой комплексной пробы в нашем эксперименте не учитывались.

Таковыми нормативами были: ТУ не ниже 64%; ПВ – не ниже 72%; ОВД - не ниже 52%. Такая постановка вопроса исключала, например, возможность очень медленного выполнения прямого удара с шагом вперёд при явно высоких показателях в точности и правильности выбора.

На рисунке 5-г представлены полученные зависимости средних значений КПР от длительности непрерывной работы на «лапах» технической и тактической направленности. Выявлено, что наилучшие показатели (в тех и других вариантах работы на «лапах») получены при наиболее коротких по времени вариантах работы. Проведенные исследования позволили выявить существенное влияние различных по длительности вариантов непрерывной работы на «лапах» на эффективность проявления специализированных качеств и умений боксёра.

В тренировочных и соревновательных боях существует большой размах индивидуальных колебаний уровня ЧСС боксёров перед самым началом боев и после их окончания. Также отличается и коэффициент вариации этого уровня.

Сравнительные данные абсолютного и среднего уровня частоты пульса у боксёра высокой квалификации при проведении боев различной значимости (соревновательные и тренировочные) показали, что эти бои в результате комплексного воздействия на организм вызывают различную реакцию сердечно-сосудистой системы спортсмена (см.рис.6).



Рис.6. Средняя частота сердечных сокращений у боксеров сборной Сурхандарьинской области после окончания боев различного значения

Наиболее высокий уровень частоты пульса, как до начала схваток (125 уд /мин) с диапазоном от 80 до 160 уд /мин, так и после их окончания (177 уд/мин. с диапазоном от 150 до 195 уд/мин) отмечается в соревнованиях. Следующими в тяжести являются тренировочные (вольные) бои с учётом результатов (до боев – 97 уд/мин с диапазоном от 80 до 111 уд/мин, после боев – 160 уд/мин с диапазоном от 147 до 169 уд/мин.).

В четвертой главе, озаглавленной **«Исследование работоспособности боксера в процессе спортивной деятельности»**, изложен сравнительный анализ результатов эксперимента, проведенный в течение 2019-2022 годов. При специальном изучении динамики работоспособности гораздо удобнее исследовать нагрузки, которые даются в нестандартных условиях, так как для более точного определения оптимального уровня работоспособности и умения приступить к работе и отличить ее от периодов раннего истощения необходима работа с постоянной интенсивностью и энергией. С учетом этого, мы впервые провели экспериментальные испытания, в ходе которых изучали в комплексе различные физиологические функции боксера непосредственно во время специализированной работы. Мы постарались максимально приблизить наши исследования к реальным условиям спортивной деятельности. Основная цель данного эксперимента состояла в определении средней вариативности и синхронизации изучаемых физиологических функций в организме спортсмена, отражающих процессы самоконтроля при заданном уровне активности. Односторонние колебания функций (проявление синхронности), а также снижение степени их вариативности являются базовыми показателями высокой работоспособности, которые необходимы для определения длительности отдельных нормативов непрерывной работы боксера при выполнении тех или иных боевых действий на индивидуальном уроке на “лапах”. Исследования проводились в боксерском зале TOPSTTM в Термезе. Испытуемые, мастера спорта по боксу (члены сборной команды Сурхандарьинской области – 12 человек) в постоянном режиме выполняли строго нормированную работу. Им предлагалось наносить удары по мешку как можно точнее в течение 30 минут из боевого положения стоя (ударов движения 30 ударов в течение 1 минуты – всего 900 ударов за тренировку).

Удары производились в произвольном порядке по таблице случайных чисел по неожиданно появляющемуся световому сигналу с перерывом от 1 до 3 секунд. С этой целью в мешках находятся специальные боксеры (центр мишени – 20 см в диаметре равный кругу), испытуемые должны были коснуться этой цели, за которой горела лампа. За каждой двухминутной нормой непрерывной работы следовал небольшой перерыв в отдыхе продолжительностью 10 секунд. Выбранная модель нагрузки объяснялась тем, что боксер действительно может выполнять удары в пределах от 1'45'' до 2'15'', то есть в среднем две минуты без остановки (данные первоначального опыта). Следуя указанной норме, спортсмен самостоятельно выполнял свободный небольшой отдых, в основном для размахивания руками, в некоторых случаях ногами. Кроме этого, 10 секундный интервал отдыха

(между повторными и нагрузками) являлся наиболее типичным при анализе малых перерывов, самопроизвольно возникающих в процессе индивидуального урока, проводимого в естественных условиях спортивной деятельности. Таким образом, применяемая в эксперименте модель специализированной нагрузки была практически обоснована одинаково привычна для всей группы и испытуемых. Для определения работоспособности боксера анализировались следующие средние величины: частота сердечных сокращений и дыхания; общее время двигательной реакции (от момента включения светового сигнала до момента нанесения удара); точность нанесения ударов. Подсчет уровня изучаемых функции производился по 10-ти сек. отрезкам в течение всего получасового рабочего периода.

В результате комплексного анализа средних показателей ряда вегетативных и соматических функций были отмечены реальные изменения, характерные для разных периодов работоспособности боксеров. При выполнении спортсменом специализированной деятельности появилась возможность выделить периоды трудоустройства, специфического устойчивого состояния и раннего утомления (см. табл.2). Период вработывания характеризуется переходом различных физиологических показателей на рабочий уровень, возрастанием их вариативности и недостаточной согласованностью отдельных функций, сравнительно высокой вариативностью точности ударов и времени двигательной реакции.

Однако точность ударов достаточно высока и моторное время реакции наиболее короткое, что свидетельствует о высокой работоспособности боксеров.

Период устойчивого состояния у мастеров спорта характеризуется более высоким уровнем внутрисистемной регуляции функций (снижением вариативности отдельных физиологических показателей) и межсистемной регуляции (увеличением коэффициентов корреляции между показателями различных функций), снижением эмоционального напряжения. Однако в этот период уменьшается точность наносимых ударов и времени двигательной реакции. Это отчетливо отражается в снижении рассмотренного ранее комплексного показателя работоспособности и свидетельствует, что в боксе наибольшее значение имеют не процессы переработки энергии, а процессы переработки информации, программирования двигательных актов и управления движениями. Чтобы рассмотреть изменчивость каждого показателя в различные периоды работы в отдельности, обратимся снова к таблице 2. Если сопоставить данные частоты сердцебиения, то можно отметить, что уровень частоты пульса в период вработывания (В) составлял $129 \pm 1,3$ уд/мин, в периоде оптимального состояния (О) $141 \pm 0,3$ уд/мин. и в конце работы, т.е в период утомления (У) - $149 \pm 0,5$ уд/мин. Таким образом, частота пульса в процессе работы прогрессивно нарастала. При этом разница между периодами (В) и (О) составляла 11 уд/мин., а между периодами (О) и (У) – 8 уд/мин. Обе полученные разницы средних величин статистически достоверны ($P \leq 0,001$).

Таблица 2
Физиологическая оценка различных состояний тела боксера при специализированной нагрузке (900 ударов по 30 минут с 10-секундными микропаузами после каждой двухминутной постоянной нагрузки)

Показатели	Периоды работы															Надежность между периодами (Р)				
	Начало работы (НР)					Оптимальное состояние организма (О)					Преждевременное утомление (У)									
	Кол-во	мин	тах	М±м	σ	V%	Кол-во	мин	тах	М±м	σ	V%	Кол-во	мин	тах			М±м	Σ	V%
Частота сердечных сокращений (1 мин.)	120	84	156	129±1,3	14,0	10,8	600	126	162	141±0,3	6,3	4,5	210	126	168	149±0,5	7,6	5,1	0,999	0,999
Частота дыхания (1 мин.)	120	18	36	28,7±0,3	3,5	12,1	600	24	66	36,6±0,3	7,4	20,2	210	24	75	41,4±0,6	9,1	21,9	0,999	0,999
Продолжительность реакции действия (м/с)	300	567	1050	780±4,9	85,0	10,9	1500	550	950	759±1,7	66,6	8,7	525	700	1116	812±3,2	53,0	8,9	0,999	0,999
Точные удары (%)	20	15	90	67±4,5	20,1	30,0	900	35	100	58±0,4	10,8	18,6	35	13	87	56±3,0	17,6	31,4		

Примечание: НР-О – Разница между началом работы и оптимальным состоянием организма; О -У – оптимальное состояние организма и утомление.

Также достоверно отличался в различные периоды работы и коэффициент вариации этого уровня. Если в периоде (В) при относительно невысоком уровне частоты пульса он был равен 10,8%, то в периоде (О) при повышении абсолютного уровня частоты пульса он заметно снижался ($V = 4,5\%$), т.е. частота сердечных сокращений значительно стабилизировалась. К концу деятельности коэффициент вариации опять повысился ($V = 5,1\%$).

Чтобы глубже проанализировать влияние перерыва в отдыхе на частоту сердечных сокращений во время последующей активности, мы рассчитали средние данные о частоте сердечных сокращений (отдельно для каждого периода работоспособности) для всех двенадцати 10-секундных отрезков, входящих в норму двухминутной непрерывной работы. Сначала для ряда последующих норм работы усреднялись показатели всех первых 10-секундных отрезков, начинающихся сразу после отдыха, затем усреднялись показатели второго 10-секундного отрезка, затем снова третьего 10-секундного отрезка и так далее. Всего было подсчитано 90 таких фрагментов за период (В), 170 за период (УС) и 180 за период (РУ). В результате была получена средняя норма всех 10-секундных отрезков (отдельно для всех периодов после перерыва в отдыхе) в норме непрерывной работы поочередно (см. табл.3).

Из таблицы видно, что данный 10-секундный перерыв в отдыхе (между двумя минутами непрерывной работы) оказал большое влияние на период начала работы и практически утратил свое влияние на частичное восстановление пульса в период наступающей усталости. Таким образом, влияние небольших перерывов на определенные функции было неодинаковым и зависело от периода выполнения работы. По нашему опыту, некоторые боксеры выполняли двухминутную непрерывную работу в условиях небольшой остановки дыхания. Во время перерыва в отдыхе частота дыхания у этих спортсменов в некоторых случаях резко увеличивалась, а после возобновления работы снова снижалась. У других испытуемых изменение дыхания приобрело другую характеристику. При определении влияния небольшого перерыва на скорость отклика и точность нанесения ударов было замечено, что у испытуемых после него уменьшается время латентного периода, но увеличивается его вариабельность, а также снижается точность нанесения ударов. Это можно рассматривать как своеобразный выход организма боксера из рабочего состояния. Для оценки работоспособности боксера предложенный нами комплексный показатель работоспособности (КПР) имеет большое значение в силу своей простоты и удобства. Мы выполнили расчеты этого показателя для данной серии исследований. Получается, что его среднее значение в период начала работы (3-5 мин.) составляет 0,42. В период устойчивого состояния организма, несмотря на улучшение ряда вегетативных функций (достижение рабочего уровня, улучшение их внутрисистемного управления, что отразилось на снижении их вариабельности, совершенствовании межсистемного управления), значения рассматриваемых выше показателей снижаются (КПР – 0,38).

Таблица 3

Влияние 10-секундной микропаузы на частоту сердечных сокращений во время специализированной (стандартной) нагрузки боксера по периодам работоспособности (30 минут работы - удары в скачке, с последующим 10-секундными микропаузами отдыха через каждые две минуты непрерывной деятельности)

Периоды работоспособности	Последовательные №№ 10-ти секундных отрезков в двухминутных дозах непрерывной работы, следующие после микропаузы												Разница в ЧСС между 1 и 12 10-ти секундным отрезком, разделенных микропаузой	
	М.П.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12
ВРАБАТЫВАНИЕ	90	17,7	18,7	19,0	19,3	19,7	20,3	20,3	20,0	20,3	19,7	20,7	20,7	3
УСТОЙЧИВОЕ СОСТОЯНИЕ	170	22,9	23,2	23,3	23,7	23,9	24,2	24,2	24,3	24,6	24,5	24,6	24,8	1,9
РАННЕЕ УТОМЛЕНИЕ	180	24,7	24,8	24,8	25,0	25,0	25,3	25,5	25,5	25,5	27,7	25,8	25,8	1,1

Примечание: М.П. – количество микропауз.

Уменьшение величины показателя работоспособности комплекса связано с уменьшением точности нанесенных ударов и повышением активности реактивной рабочей структуры, что свидетельствует о незначительном улучшении процессов программирования движений, а также управления движениями спортсмена.

При утомлении КПП еще больше снижался (0,34), что сопровождалось также и ухудшением регуляции различных (вегетативных и соматических) функций. Эти данные подтверждают, что значение комплексного показателя работоспособности для оценки деятельности боксера больше, и показали, что в данном виде спорта большое значение имеют не процессы переработки энергии, а процессы обработки информации, программирования действий и управления движением.

Результаты исследований подтвердили предположение о том, что разработка и внедрение более рационального двигательного режима в индивидуальном уроке на «лапах» позволит качественно улучшить технико-тактическую подготовленность, рационализировать оснащение средствами ведения поединков и обеспечить высокий уровень работоспособности боксеров высокой квалификации. По окончании педагогического эксперимента участники экспериментальной группы превзошли испытуемых контрольной группы по большинству основных показателей, оценивающих технико-тактическую подготовленность квалифицированных боксеров.

В течение анализируемого годового макроцикла боксёры принимали участие в 3 соревнованиях, включая чемпионат Узбекистана. При этом каждый из боксёров экспериментальной группы провёл от 10 до 12 соревновательных поединков. Полученные таким образом характеристики спортивных результатов боксёров представлены в таблице-4. Из содержания таблицы 4 следует, что боксёры экспериментальной группы в ходе годового макроцикла демонстрировали высокие спортивные результаты.

Таблица 4

**Характеристики спортивных результатов боксёров
экспериментальной группы**

Спортсмены	Характеристики			
	Количество первых мест	Количество призовых мест	Количество побед	Количество поражений
Д А-ов	2		2	0
Б. Р-ов	-	1	2	1
Г.А-ов	1	1	4	2
Ш М-ов	-	2	2	2
Х.Н-ов	2		2	0
Ф К-ов	1	2	4	1
А.Х-ов	-	1	1	1
А.Р-ов	-	3	4	1
М.Р-ов	-	3	4	1
Х.Ж-ов	-	3	4	2

Примечание: указано спортсмены и их результаты.

На соревнованиях республиканского и международного масштабов они завоевали в общей сложности 6 золотых и 16 серебряных и бронзовых медалей, что свидетельствует об уверенности выступлений спортсменов в соответствии с показанными результатами. Таким образом, совокупный анализ динамики спортивно-технических показателей и спортивных результатов боксёров экспериментальной группы в течение педагогического эксперимента с высокой степенью достоверности свидетельствует об эффективности разработанной экспериментальной методики, повышающей эффективность процесса «переноса» приобретаемых спортсменом в индивидуальном уроке навыков и умений в обстановку соревновательного боя и позволяет рекомендовать её при моделировании тренировочных нагрузок в индивидуальных уроках, адекватных соревновательным.

ВЫВОДЫ

1. Обобщение опыта практики показывает, что отсутствие объективных критериев объема и интенсивности тренировочной нагрузки затрудняет решение вопроса по обеспечению высокой работоспособности боксёров в индивидуальных уроках. Тренировочный процесс протекает без учета ответных реакций организма спортсмена на выполняемые нагрузки, что снижает эффективность урока и спортивной подготовки в целом.

2. Существует еще недостаточное моделирование соревновательных нагрузок в процессе проведения индивидуальных уроков так, в частности, по данным исследований, в процессе соревновательных боев абсолютная частота сердечных сокращений боксера достигает 190-195 ударов в минуту, а в процессе индивидуального урока она значительно ниже. В то же время такое моделирование необходимо, так как оно обеспечивает высокую функциональную подготовленность спортсмена к предстоящим соревнованиям.

3. В итоге проведенного исследования предложен и апробирован на практике метод учета объема и интенсивности тренировочной нагрузки боксера в индивидуальном уроке. В частности, предлагается использовать следующие характеристики:

- для оценки объема нагрузки – количество наносимых ударов и расстояние в метрах, пройденное в процессе деятельности. При этом должны учитываться количество и длительность доз непрерывной работы в уроке, пауз отдыха и микропауз;

- для учета интенсивности нагрузки – деление объема нагрузки на время непрерывной работы;

- для суждения о физической и психической напряженности (комплексное воздействие нагрузки - показатель частоты сердечных сокращений).

Сопоставление педагогических и хронометражных наблюдений с физиологическим показателем может быть рекомендовано для учета величины тренировочной нагрузки и ее влияние на организм боксера, что

позволит управлять не только качественными, но и количественными характеристиками выполняемой работы.

4. В качестве показателя для повседневного контроля за величиной нагрузки боксера рекомендуется определять частоту сердечных сокращений, которая отражает различные проявления деятельности организма спортсмена в процессе тренировки (интенсивность двигательной деятельности, напряженность процессов переработки информации, уровень эмоциональности и т. п.)

5. Установлено, что индивидуальные уроки, проводимые с преимущественно технико-тактической направленностью, характеризуются повышенной плотностью работы (до 78,47%) и меньшей интенсивностью двигательной деятельности: 36 ударов в 1 минуту и 9 метров пройденного пути в 1 минуту, по сравнению с уроками тактико-боевой направленности, соответственно: 64,19%, 39,8 уд/мин и 21м/мин.

6. Важным средством повышения работоспособности боксера в индивидуальном уроке является организация оптимальных режимов чередования работы с паузами отдыха. В педагогическом эксперименте установлено, что оптимальная длительность непрерывной деятельности спортсмена в уроке с преимущественно технико-тактической направленностью колеблется в пределах 3 минут, а в работе с тактико-боевой направленностью в пределах 2-х минут.

7. В результате комплексного анализа изменения ряда вегетативных и соматических функций в процессе дозированной специализированной деятельности боксеров дана физиологическая характеристика состояний, возникающих в процессе работы (вработывание, устойчивое состояние, раннее утомление). Показано, что в период устойчивого состояния наблюдается оптимальное развитие ряда вегетативных функций организма. Однако в этот период уменьшается точность наносимых ударов и увеличивается длительность моторного компонента двигательной реакции, что свидетельствует о некотором ухудшении процессов переработки информации и управления движениями.

8. Выявлены наиболее информативные показатели, характеризующие деятельность боксера в индивидуальном уроке: быстрота боевого действия; точность ударов; правильность выбора (боевая ориентировка), с учетом которых разработан комплексный показатель работоспособности, который может быть рекомендован для сравнительных оценок специальной тренированности спортсменов.

9. На основании обобщения и анализа опыта практики бокса и проведенных исследований разработаны методические рекомендации по повышению работоспособности боксеров в индивидуальном уроке. Данные рекомендации освещают следующие вопросы:

- общие предпосылки к повышению работоспособности боксера в индивидуальном уроке и методы срочной информации;

- регулирование режимов работы и отдыха боксеров в индивидуальных уроках;

- рекомендации по совершенствованию состава сложных реакций боксеров на индивидуальных уроках.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основе опыта боксерской практики, обобщения и анализа проведенных исследований методические рекомендации по повышению работоспособности боксеров в индивидуальных уроках освещаются следующие вопросы:

Рекомендуется стандартизировать режимы труда и отдыха боксеров в индивидуальных уроках, совершенствовать содержание сложных реакций боксеров на индивидуальных уроках.

Одним из важных средств повышения работоспособности боксера в индивидуальных уроках является оптимизация условий его деятельности. При этом следует учитывать следующие три основных фактора.

Первый фактор – это непосредственная организация проведения урока и умелое регулирование тренировочных нагрузок в зависимости от функционального состояния спортсмена и решаемых в уроке задачи. При этом необходимо учитывать физиологические закономерности, определяющие переход от одного состояния работоспособности к другому, а также некоторые психологические факторы, влияющие на своевременную переработку информации, поступающей в процессе урока. Решающая роль в успешном осуществлении этих задач принадлежит педагогическому мастерству тренера.

Вторым фактором повышения работоспособности является наличие благоприятного отношения боксера к получению индивидуального урока, т.е. наличие глубокого творческого контакта между учеником и тренером. Повышенная заинтересованность и сознательное отношение спортсмена к выполняемым в уроке упражнениям создают более благоприятные предпосылки для успешного управления тренировочным процессом и положительно влияют на его работоспособность.

Третий фактор повышения работоспособности боксера в индивидуальном уроке – это предусматривает меры общего характера. Они могут включать в себя улучшение общей ситуации во всех аспектах, то есть важны санитарно-гигиенические условия окружающей среды, соответствие количества участников размерам зала, рациональная система освещения, температура воздуха и т.д.

Основным моментом, определяющим регулирования тренировочной нагрузки в индивидуальном уроке, должно являться физическое и психическое состояния боксера на данном этапе. Кроме этого, тренер всегда должен учитывать, как влияние предшествующего тренировочного занятия, так и последствия ранее выполненных учеником в этом же уроке упражнений - разминка, работа над передвижениями, удары с помощью подсобных снарядов, учебные бои и т.п. Следует учитывать, что чрезмерные для возможностей спортсмена упражнения, а также недостаточная нагрузка

или не дают дополнительного эффекта, или приводят к ухудшению результатов,

Особо важное значение в практической деятельности тренера по боксу имеет проблема эффективного «переноса» приобретаемых спортсменом в индивидуальном уроке навыков и умений в обстановку учебного и особенно соревновательного боя. От того, как решается эта проблема, во-многом зависит от успеха выполнения спортивного мастерства боксера. Одним из важнейших путей повышения эффективности этого «переноса» является моделирование тренировочных нагрузок в индивидуальных уроках, адекватных соревновательным. Такое моделирование положительно скажется на механизм «переноса» специальных умений и навыков из учебной обстановки в бой, а также на более высокую функциональную подготовленность организма спортсмена к предстоящим соревнованиям.

Для обогащения тренировочных нагрузок соревновательными элементами на индивидуальных уроках рекомендуются использование следующих средств и методов:

а) повышение двигательной интенсивности (увеличение частоты и скорости действий);

б) выполнение сложных и разнообразных по координации движений и технико-тактическому репертуару боевых действий с одновременным повышением требований к их качеству;

в) увеличение количества поступающей информации в сложных конфликтных ситуациях (создание моделей боевых эпизодов в упражнениях с выбором);

г) комбинированные воздействия подаваемых тренером сигналов на различные анализаторы спортсмена (зрительный, тактильный, двигательный, слуховой) с целью обеспечения активизации механизмов их взаимодействия;

д) влияние побочных раздражителей, отвлекающих факторов в процессе проведения индивидуального урока (наличие в зале посторонних наблюдателей, одновременное проведение на соседнем ринге учебных соревнований, неожиданные реплики товарищей в адрес «берущего» урок боксера и т.д.).

При осуществлении указанных правил рекомендуется обеспечить индивидуальный подход с учетом типичных особенностей высшей нервной системы боксера и его специфических психических и физических возможностей.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03/30.12. 2019.Ped.28.01. AT THE UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

USMONOV MANSUR KURBONMURTOVICH

**IMPROVEMENT OF SPECIALIZED TRAINING OF QUALIFIED
BOXERS IN INDIVIDUAL LESSON**

**13.00.04- Theory and methodology of physical education, sports training, health-improving
and adaptive physical culture**

**ABSTRACT
of the dissertation doctor of philosophy (PhD) in pedagogical sciences**

The topic of the doctor of science (DSc) dissertation is registered with the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under number B2023.3. PhD/849

The doctoral dissertation was prepared at the Uzbek state university of physical education and sport. The abstract of the dissertation is available in three languages (Uzbek, Russian, English (summary)) on the website of the Academic Council www.uzdjtsu.uz and on the information and educational portal "ZiyoNet" (www.ziyo.net).

Scientific adviser: **Anashov Valikhan Dzhumakhonovich**
doctor of philosophy on pedagogical sciences (PhD),
professor

Official opponents: **Tajibayev Soyib Samidjonovich**
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Turdiyev Farxod Karimovich
candidate of pedagogical sciences, professor

Leading organization: **Bukhara State Pedagogical Institute**

The defense of dissertation will be held on «_____» _____ 2024 year at _____ o'clock at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12. 2019.Ped.28.01. under the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports. (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, Metallurglar Street 15, the 2nd floor at the Palace of Culture of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports. Tel: (0-370) -717-17 79,717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz)

The dissertation has been registered in the Information Resource Center of the Uzbekistan State University of Physical Education and Sports (registered under the number _____). Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Metallurglar Street, 15. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76

Abstract of the dissertation sent out on «_____» _____ 2024.
(Registry Protocol №. _____ on «_____» _____ 2024)

R.M. Matkarimov
Deputy Chairman of the scientific council
awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), Professor

Sh.Sh. Gaziev
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees,
doctor of philosophy on pedagogical sciences (PhD),
dotsent

J.M. Ishtaev
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences (DSc), dotsent

INTRODUCTION (abstract of the thesis of Doctor of Philosophy (PhD))

The aim of the research work is to identify and scientifically substantiate methods of increasing the boxer's work ability during individual lessons in «paws».

The object of the research work is the process of training qualified boxers of the national boxing team of Surkhandarya region.

Subject of the study means and methods of individual lessons 'on the paws' of qualified boxers.

Scientific novelty of the research is as follows:

opportunities of boxers in mastering the accuracy of punches and technical and tactical movements in individual training sessions with boxers are expanded due to the introduction of the classification model of individual training sessions in «flat gloves» into the training process;

labour and rest modes of boxers in individual classes (norms of certain loads of continuous work, the size and duration of rest intervals and small breaks between them), the size of the training load (the time of work of an individual class in «flat gloves»), the total number of blows technical and tactical training of boxers was improved through the development of norms of intensity of motor activity;

to determine the performance capacity of high-level boxers, the possibilities of improving the functional training of athletes were expanded by developing the reaction of movement duration in the physiological assessment of the boxer's condition, aimed at improving the physiological characteristics of the organism (cardiovascular and respiratory systems);

to determine the motor activity of boxers during combat operations by adding a continuous dose of work to standing kicks, kicks with a step forward and kicks with a jump forward, as well as applying the norms of training intensity by changing the rest pauses of different duration, the method of increasing the special performance of boxers was improved.

Implementation of the research results: Based on a comparative analysis of the results of the research and pedagogical research on increasing the working ability of qualified boxers in individual lessons in «Paws»:

Implementation of the model of improvement of individual classes with boxers in «Yassi Qoqovlar» (according to the priority direction of specialized training, according to pedagogical direction, according to methods of technical and tactical improvement) in the training process. Suggestions for training have been introduced into the training process of the qualified boxers of the Surkhandarya region national team (Deed No. 03-01/04/20/9120 dated September 6, 2023 of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan). As a result, the speed of reaction and accuracy of highly qualified boxers increased by 12%, the efficiency of competition activity increased by 18%;

In the process of training qualified boxers of the national team of Surkhandarya region, in individual classes of boxers in «Paws», the work and rest regimes of boxers (standards of certain workloads of continuous work, the amount and duration of rest breaks and small breaks between them, the most work standards effective duration), as well as the size of the training load (working time of an individual

lesson in «Paws», the total number of strokes and their execution methods, the number of meters traveled during the time interval) and the intensity standards of movement activity (number of strokes and the number of meters covered during the time interval) recommendations for improvement are included (Deed No. 03-01/04/20/9120 of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan dated September 6, 2023). As a result, the efficiency of competitive activities of qualified boxers increased by 17%, the efficiency of technical and tactical actions by 15%;

methodical recommendations on the development of a qualitative and quantitative model aimed at determining the high level of sports performance of boxers, improving the optimal state of their body, physiological characteristics (cardiovascular and respiratory systems) training course «Theory and Practice of Boxing» incorporated into the content of the manual (permit number 233-0044 of the Ministry of Higher and Secondary Education). As a result, stability to distraction factors in extreme conditions increased by 16%;

In order to determine the movement activity of the boxer during his combat actions, he added 30 minutes of rest, 4 five-minute continuous work doses and training intensity standards (standing punches (25 punches/min.) , kick with a step forward (15 kicks/min.), jump kick forward (15 kicks/min and kick with a jump step forward (10 kicks/min), rest breaks of different durations (0.5 min, 1 min, 1.5 minutes and 3 minutes) recommendations for changing and applying were introduced into the training process of qualified boxers of the national team of the Surkhandarya region (No. 03-01 of the Ministry of Youth Policy and Sports of the Republic of Uzbekistan dated September 6, 2023 /04/20/9120) As a result, 1 bronze medal at the World Youth Championship (Spain 2022), 2 gold medals at the 2022 Asian Championship (Abdumurodov Dilshod Khakhorovich and Nortojev Khojanazar Shavkat oglu) and 1 silver and 1 bronze medal were won.

The structure and volume of the dissertation:

The dissertation consists of 130 pages of computer text and consists of an introduction, four chapters, a conclusion, conclusions, practical recommendations, bibliography, applications, implementation acts. The work contains 9 figures, 11 tables. The bibliographic index contains 131 sources.

E'LON QILINGAN ILMİY ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (I-часть; I-part)

1. Usmonov M. "Role and place of individual lessons in the general boxing training system" // International journal of advanced research, 7 (12) (2019), 955-958. ISSN: 2320-5407[13.00.00; №35].

2. Усмонов М. Влияние различных по длительности вариантов непрерывной работы на «лапах» на эффективность проявления специализированных качеств и умений боксёра // "Муғаллим ҳем узликсиз билимендуруў" Илмий-методикалық журнал. 5/2021. Нукус, - В. 142-149. [13.00.00; №20].

3. Усмонов М.К. Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки высококвалифицированных боксеров // "Муғаллим ҳем узликсиз билимендуруў" Илмий-методикалық журнал. Нукус, 2022. – В. 336-343. №6. [13.00.00; №20].

4. Усмонов М.Қ. Ясси қўлоқларнинг индивидуал ишларида юқори малакали боксчиларнинг мураккаб техник-тактик ҳаракатларини такомиллаштириш услуги // Ислом Каримов номидаги ТДТУТФ "Техника ва технологик фанлар соҳаларининг инновацион масалалари" мавзусидаги халқаро илмий-техник анжуман. Термиз-2020. – В. 422-424.

5. Усмонов М. Типовые методы дозирования нагрузок и отдыха в работе боксёров на «лапах» // Ўзбекистон Миллий Олимпия Қўмитаси "Олимпия спортида замонавий илм-фан" Халқаро илмий-амалий онлайн анжуман. Тошкент, 2022. - В.385-387.

6. Усмонов М. Боксчиларнинг индивидуал тренировка тайёргарлик динамикаси хусусиятлари. «Давр, Замон, Шахс» Республика илмий-амалий мақолалар тўплами. Термез-2021. В.- 204-212.

7. Усмонов М. Мусобақа олди босқичининг индивидуал машғулотларини цикллар бўйича режалаштириш тамойили // "Янгиланаётган Ўзбекистонда ижтимоий-иқтисодий ўзгаришлар даврида халқимиз ҳаётида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш масалалари" Республика илмий-амалий анжуман.2021. Термиз. В.- 172-178.

II bo'lim (II-часть; II-part)

8. Usmonov M.Q. "Boks nazariyasi va amaliyoti" O'quv qo'llanma. "Methodist nashiryoti" Toshkent 2023. - В.189

9. Usmonov M.Q. Determination of the ability of boxers to work through pulse oximeter and chronometry during boxing // Modern Journal of Social Sciences and Humanities, ISSN: 2795-4846 (2022).4 - P.230-232.

10. Halmukhamedov R.D., Usmonov.M.Q. Training Loads of Boxers in Individual Lessons on «Paws» and Their Yevaluation // Texas Journal of Medical Science. ISSN: 2770-2936.United States of America. 2022. – P. 27-34.

11. Xalmuxamedov R.D., Maxmudova M.M., Usmonov M.Q. Specific features of the use of uzbek martyr art methods and methods in physical education classes of higher educational institutions int. j. of adv. res. 9 (jan). (issn 2320-5407). 2021. - P.1166-1170.

12. Usmonov M.Q. The efficiency of the experimental methods of improving complex technical and tactical actions of boxers // ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science, (2022) 1(1), ISSN: 2964-5727 - P. 19-26.

13. Usmonov M.Q. Distribution of Training Loads in The Annual Cycle of Training of Highly Qualified Boxers // ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science, ISSN:2964-2302 (2022).1(1), - P.43-50.

14. Usmonov M.Q Analysis of Boxers' Pulse Oximeter and Chronometry Ability to Perform During Boxing. ASEAN Journal of Physical Education and Sport Science, ISSN:2964-2302 ISSN: 2964-5727 (2023). 2(1), - P.69-74.

15. Усмонов М. Бокс машғулотларида индивидуал, умумий ва махсус таъргарликнинг ўзига хос хусусияти. “Муғаллим ҳам узликсиз билимендуруў” Илмий-методикалық журнал. 6/2018. Нукус, - Б. 144-146. [13.00.00; №20].

16. Усмонов М.К. Роль индивидуальных занятий на «лапах» в общей системе подготовки боксёров // “Фан-спортга” илмий-назарий журнал. 2021/5. - Б. 18-21. [13.00.00; №16].

17. Усмонов М., Шарипов Х., Сурхон воҳаси ва жаҳон бокс мактабини таърифи ва ривожланиш йўли. “Бойсун баҳори” халқаро илмий амалий конференция фестивал”. Бойсун, 2018. - Б. 67-70.

18. Усмонов М., Юзбоева Г., Мусирмонова З., Расулова Д., Турдиев А. Боксчининг рухий жараёнининг ривожланишини хусусиятлари // «Молодой исследователь: вызовы и перспективы» сборник статей по материалам XX международной научно-практической конференции. Москва, 2018. - Б.353-357.

19. Усмонов М., Достонов А.М. Боксда саралаш самарадорлигини белгиловчи омиллар // “Жисмоний тарбия, спорт машғулотлари назарияси ва услубиятининг назарий-амалий муаммолари” халқаро илмий амалий конференция. Чирчиқ, 2022, - Б. 1295-1297.

20. Усмонов М. Боксерские лапы и их использование в процессе индивидуального подготовки боксеров // “Боксчилар ўқув машғулот жараёнларини ривожлантиришнинг илмий методик асосларига бағишлангани” халқаро илмий амалий онлайн анжуман. Чирчиқ 2022, - В. 595-601.

21. Усмонов М. Боксчиларнинг чакқонлик координация ҳаракатларни ривожлантиришда мувофиқлаштиришнинг усуллари // «Давир, Замон, Шахс» Республика илмий-амалий мақолалар тўплами III-қисим III-чорак Термез, 2016. - Б.186-187

22. Усмонов М. Индивидуал бокс машғулот тизимида ясси кўлқопларни ўрни. “Бошланғич таълимнинг замонавий тенденциялари: таълим ва тарбия интеграцияси” 3-халқаро илмий-амалий конференцияси. Жиззах, 2023. - Б. 21-23.

23. Usmonov M.Q., Qurbonmurotov S.M. Xalol xakamlik boks musobaqalarining bosh mezoni // Globallashuv sharoitida innovatsion texnologiyalar va oliy ta'limning dolzarb muammolari" xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi. Termiz, 2023. - B. 610-611.

24. Усмонов М. Бокс мураббийининг индивидуал таёргарлиги ва фаолиятининг ихтисослашганлиги // “Янгиланаётган Ўзбекистонда ижтимоий-иқтисодий ўзгаришлар даврида халқимиз ҳаётида жисмоний тарбия ва оммавий спортни ривожлантириш масалалари” халқаро илмий-амалий анжуман Термиз 2021. - В. 178-181.

Avtoreferat « _____ » jurnali tahririyatida
tahrirdan o‘tkazilib, o‘zbek, rus va ingliz tillaridagi matnlar o‘zaro
muvofiqlashtirildi.



№ 10-3279

Bosishga ruxsat etildi: 05.07.2024.
Bichimi: 60x84 ^{1/16} «Times New Roman»
garniturada raqamli bosma usulda bosildi.
Shartli bosma tabog‘i 4. Adadi 100. Buyurtma: № 77
Tel: (99) 832 99 79; (77) 300 99 09
Guvohnoma reestr № 10-3279
“IMPRESS MEDIA” MChJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh., Yakkasaroy tumani, Qushbegi ko‘chasi, 6-uy.