

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ
ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

Кўлёзма ҳуқуқида

УДК 796.83

АБДУХАМИДОВ РАВШАН НИШОНХЎЖАЕВИЧ

**ХАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИ ВОСИТАЛАРИ ЁРДАМИДА
11-14 ЁШЛИ БОКСЧИЛАРНИ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ
СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИ
ТАЖРИБАДА АСОСЛАШ**

5А 810201 Спорт фаолияти (БОКС)

**Магистр академик даражасини олиш учун ёзилган
ДИССЕРТАЦИЯ**

Илмий раҳбар: **п.ф.д., проф**

Р.Д.Халмухамедов _____

Илмий маслаҳатчи: **Стажёр-**

тадқиқотчи-изланувчи

С.С.Тажибоев _____

Тошкент – 2012

МУНДАРИЖА

| | |
|---|----|
| КИРИШ | 4 |
| I. БОБ. Илмий-услубий адабиётлар тахлили | 7 |
| 1.1. Ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ёш хусусиятлари ва усуллари..... | 7 |
| 1.2. Жисмоний сифатларни тарбиялашда халқ харакатли ўйинларини ўрни ва уларни ўргатиш йўллари..... | 24 |
| 1.3. Халқ харакатли ўйинларини ёш спортчиларни тайёрлашдаги аҳамияти..... | 34 |
| II. БОБ Тадқиқотни мақсади, вазифалари, услублари ва ташкил қилиниши | 39 |
| 2.1. Ишнинг мақсади..... | 39 |
| 2.2. Тадқиқот ишининг вазифалари..... | 39 |
| 2.3. Тадқиқот услублари..... | 39 |
| 2.3.1. Илмий-услубий адабиётлар тахлили..... | 39 |
| 2.3.2. Анкета сўровномаси..... | 40 |
| 2.3.3. Педагогик тестлаш..... | 40 |
| 2.3.4. Педагогик тажриба..... | 41 |
| 2.3.5. Математик статистика услублари..... | 41 |
| 2.4. Тадқиқотни ташкиллаштириш..... | 41 |

| | | |
|----------------|---|-----------|
| III.БОБ | Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-14 ёшли боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларини ўрни ва аҳамияти..... | 43 |
| 3.1. | Сўровнома натижасилари..... | 43 |
| 3.2. | Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари динамикаси..... | 59 |
| IV.БОБ | Халқ ҳаракатли ўйинларини 11-14 ёшли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини ривожлантиришга таъсирини тажрибада асослаш..... | 71 |
| 4.1. | Жисмоний сифатларни ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларини таъсири..... | 71 |
| | ХУЛОСА..... | 86 |
| | АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР..... | 88 |
| | ИЛОВА..... | 90 |
| | АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ..... | 97 |

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги: Юртимизда жисмоний тарбия ва спортга давлат сиёсати миқёсида эътибор қаратилиши, спорт турларининг ривожланиб оммавийлашишига катта хисса қўшмоқда. Президентимиз И.А Каримовнинг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини ташкил қилиш тўғрисида» ги Фармони (2002) ва шу Фармонни босқичма-босқич амалга ошириш бўйича ҳукумат томонидан қабул қилинган Қарор (2002) болалар спортга тамомила янгича ёндашиш, илмий асосланган технологиялар асосида истеъдодли спорт захираларини тайёрлаш мактабларини яратиш бугунги куннинг долзарб масалаларидан бири бўлиб қолмоқда шундай экан Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонунини ҳаётга жорий этиб, жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш концепцияси ишлаб чиқилди. Шу билан биргаликда “Ўзбекистонда боксини ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида”ги қорорларнинг қабул қилиниши юқоридани фикрларимиз исботидир.

Бугунги кун спорт амалиётида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш муаммоси ўқув-машғулот жараёнига янгича, илмий асосланган педагогик технологияларни жорий этиш заруриятини туғдирмоқда. Бу борада замонавий бокс ҳам ўзига хос хусусиятга эга бўлиб жаҳон биринчилигида кузатилаётган ўзаро рақобатлар кескинлашувини янада кучайтирмоқда. Айнан ушбу вазият юксак маҳоратли боксчиларни тайёрлаш жараёнига дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб жиддий эътибор қаратишни тақозо этади. Ёш боксчиларни маҳорат чўққисига олиб чиқиш маъсулияти танловдан бошлаб узоқ муддатли тайёргарлик жараёни давомида ҳар бир хатто энг оддий масалаларга ҳам жиддий муносабатда бўлишга ундайди. Бокс бўйича фаолият юритаётган спорт тўғарақлари, БЎСМ лар ва бошқа спорт шўъбаларида аксарият ёш мураббийлар асосий диққат эътиборни

болаларни техник ҳаракатларига урғу берадилар, лекин оддий ҳаракат малакалари иккинчи малакага тушиб қолади. Масалан турли ҳолатларда кескин юриш, тўхташ, бурилиш, эгилиш, силжиш, хатлаш ва хоқозо малакаларни ўз ҳолича шаклланишига устунлик берадилар. Бошқача қилиб айтганда мураббийлар бу малакаларни тезлик билан ижро этишни талаб қиладилар, аммо астойдил ва атрофлича уларни бажаришга ўргатмайдилар. Қайд қилинаётган ҳаракат малакалари бокс учун энг зарур жисмоний сифатлар таркибига киради. Бинобарин, шу малакаларни жанг давомида катта куч ва тезликда эпчиллик билан узоқ муддат давомида самарали ижро этилиши мусобақа тақдирини ижобий ҳал қилиш имконини беради. Шунинг учун бокс билан дастлабки ўргатиш босқичидан бошлаб “Катта” боксгача профессионал муносабатни ўргатиш керак. Ўқув-машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш лозим. Бу борада айниқса ёш боксчиларни жисмоний тайёргарлигига жиддий эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир. Кўпгина олимлар (39, 63, 65, 66, 67, 79, 80) ёш спортчиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришда энг самарали восита сифатида халқ ҳаракатли ўйинларини тавсия этишганлар. Юқорида таъкидлаб ўтганимиздек бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-14 ёшли боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларини қўллаш етарли даражада эмаслиги педагогик кузатишлардан маълум бўлди.

Тадқиқот ишмизнинг долзарблиги ҳам юқоридаги фикр мулоҳазаларга ва илмий-услубий адабиётлар таҳлилларидан олинган хулосаларга таянган ҳолда юзага келиб чиқмоқда.

Тадқиқот объекти ва предмети: Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-14 ёшли боксчиларнинг машғулот жараёни.

Тадқиқотнинг илмий фарази. 11-14 ёшли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигида халқ ҳаракатли ўйинлари қўлланилиши самарали восита вазифасини ўтайди.

Ишнинг илмий янгилиги.

1. 11-14 ёшли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигида халқ харакатли ўйинларини таснифлаш.

2. 11-14 ёшли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигида халқ харакатли ўйинларини қўлланилиши.

Тадқиқотнинг амалий ахамияти.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-14 ёшли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигида самаралилиги асосланган халқ харакатли ўйинларини амалиётга тадбиқ этиш.

I БОБ. ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ

1.1. Ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ёш хусусиятлари ва усуллари.

Машғулотда юкори кўрсаткичларга эришиш учун мураббий бошланғич тайёрлов босқичида шуғулланувчи болаларни умумий жисмоний сифатларини ривожланишининг ёш хусусиятларини билиши жуда мухим аҳамият касб этади.

Жисмоний тарбиянинг асосий вазифалари ўқувчиларни соғломлаштириш, уларни жисмоний ривожланиши, харакат малакалари тизимига эга бўлиши ва жисмоний сифатларнинг тарбиялашдан иборатдир (13, 14, 15). Бу вазифаларни хал этиш учун ўқувчиларнинг ёшига қараб, кичик мактаб ёшидаги болалар, ўсмирлар ва ёшлар билан хар-ҳил усулда иш олиб борилади.

Ёшга қараб даврларга бўлиш хозирга пайтларда кўп тарқалган, унинг ичида янги туғилган, боғча, мактабгача ва мактаб ёшидаги даврлар, ўз навбатида кичик, ўрта ва катта мактаб ёшига бўлинади, бу болалар муассасаси тизимига тез таъсир этади (16,18,29,26,28).

Физиологияда мавжуд бўлган болалар ва ўсмирлар ёш даврларига бўлиш тизими ривожланишнинг алохида давр бўлимлари мактаб ёшидаги болалар учун асос бўлиб хисобланади.

Педагогикада мактаб ёши кичик 7-10 ёшга, ўсмирлик 11-14 ёшга ва ўспиринлик 15-17 ёшларга бўлиш қабул қилинган (30,50,53).

Кичик мактаб ёшидаги болалар билан жисмоний тарбия дарсларини олиб боришдаги асосий йўналиш хаётий зарур жараёнлар: юриш, югуриш, сакраш, улоқтириш, қоматни тўғри сақлай олиш, тезкорлик, куч, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамлилиқ ва мушак тезликларини тахлил қилиш қобилиятларини тарбиялашга қаратиб уларни шакллантирилади. Мактаб

ёшидаги болалар билан жисмоний машқлар тизимини тўғри олиб бориш бола организмнинг ўсиши ва ривожланишини кучайтиради, физиологик жараёнларни жонлантиради.

Болалар ва ўсмирларда физиологик томондан чидамлик сифати хархил циклик машқлар турларидан иборат бўлиб, организмда аэроб ишлаб чиқаришни оширади. Мутахассисларнинг хисоблашича, кичик мактаб ёшидаги болаларнинг умумий чидамлигини ошириш учун 3 км. дан 4,5 км. гача кросс югуриш тавсия этилади. Шу мақсад билан биргаликда дарсларда харакатли ўйинлар ва ўйин машқларини қўшиш таклиф этилади. Кичик мактаб ёшидаги тезкор кучни ривожантиришнинг самарали воситаси 15 м. дан 30 м гача қисқа вақтли тез югуриш чарчашни келтириб чиқармайди.

10-11 ёшли ўқувчиларда иш бир неча бор бажарилса тезкорлик қобиляти ошади (23, 24, 27, 34, 41, 44).

Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда эгилувчанликни тарбиялашда бир қанча йўналишлар бор. Булар биринчи навбатда таянч аппаратининг морфологик хусусиятлари: мушаклар ва бўғимларнинг юқори чўзилувчанлиги умртқанинг харакатчанлигидир. 7-10 ёшли болаларда эгилувчанликни юқори ривожланганлиги кузатилади (32, 36, 45, 62, 77).

Харакат малакаларини эгаллашга йўналтирилган дарсларда ўқувчилар муваффақиятга эришиш учун болаларни ёш хусусиятларини хар томонлама хисобга олиш керак.

Харакатли ўйинларни жисмоний сифатларини тарбиялашга йўналтириш бўйича танлаш ёшни хисобга олган холда амалга оширилади. Кичик мактаб ёшидаги ўқувчиларда эгилувчанлик, тезкорлик, чаққонлик, куч, чидамлик, харакат аниқлиги ва координациялар юзага келиши характерлидир (65, 66, 67).

Тезлик қобиляти - бу дақимал вақт оралиғидаги шароитда харакатларнинг бажарилишини тасдиқловчи инсон хусусиятларини функционал мажмуаси.

Тезкорлик сифати барча спорт турлари қаторида бокс спорт тури учун ҳам муҳим аҳамият касб этади. Ҳаракатлар тезкорлигини самарали тарбиялаш учун ҳаракатли ва спорт ўйинлари жуда катта аҳамиятга эга.

Маълумки, узоқ муддатли бир хилдаги мушак фаолияти пайтида ҳамда у ёки бу қийинчиликлар юзага келган пайтда, чарчашни хис қилиш билан боғлиқ бўлган сақловчи тормозланиш, катта одамларникига нисбатан болалар ва ўсмирларда эрта ривожланади.

Шунинг учун, юқорида айтилганидек, болалар ва ўсмирлар, мазмуни бўйича анча турли-туман бўлган ва қисқа муддатли юкламаларга яхшироқ чидашади. Шу туфайли, улар билан машғулотлар ўтказиш пайтида, спорт техникасига ўргатиш билан бир вақтда, тренировканинг хилма хил воситалари (жумладан, ҳаракатчан ва спорт ўйинлари) ва усуллари қўллаш билан биргаликда чаққонлик ва бошқа жисмоний сифатларни тарбиялаш бўйича иш олиб борилиши керак. Ҳаракатли ва спорт ўйинларини ўтказиш методикаси И.М. Коротковнинг «Подвижные игры в занятиях спортом» (1971) номли китобида батафсил баён қилинган (40).

Муаллиф В.Г. Семенов (56) ўз тадқиқот ишларида берган маълумотига кўра 12-15 ёшли болаларда тезкорлик, шуғулланувчиларнинг тезкор-куч сифатларини ва мушак кучини оширишга йўналтирилган машғулот воситалари ёрдамида тарбия қилинади.

Ўзбек олимаси Ю.М. Юнусова (77) 5-8 синфларда (11-15 ёшда) таниш ҳаракатчан ўйинларда амплитуда, ритм, суръатни аниқлаш, жонглёрлик машқларини, мувозанат машқларини қўллаш қоидаларини мураккаблаштириш керак деб тавсия берган.

Н.А. Бернштейн (1949) томонидан ўтказилаган илмий изланишлар натижасига кўра 8-12 ёшда диапазонда югуришнинг максимал тезлигини анча ошириш, ҳаракатлар тезкорлигини табиий ривожланиши билан белгиланади, 12-14 ёшда эса, югуриш тезлигининг ошиши асосан тезкор-куч сифатлари ва мушак кучининг ортиши асосида содир бўлади. 8-12 ёшда

ҳаракат анализаторининг етилиши, югуришнинг муҳим локомотор актларининг шаклланиши содир бўлган (11).

Ўсмирларда тезкорлик сифатини тарбия қилишда, ҳаракат машқларини чегаравий ва чегара-олди суръатда бажариш зарур, энг яхшиси, тезликни 20-60 метрлик қисқа масофаларга (толиқишгача етказмасдан) югуриш, тезланишлар, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, эстафетали югуриш, нишаб юзаларда югуриш ва ҳоказолар воситасида тарбия қилиш керак.

Ўрта мактаб ёшидаги болаларда, чаққонликнинг ривожланиш суръатлари анча ортади. Бу, айниқса, қиз болаларда 12 ёшга келиб, ўғил болаларда 13 ёшга келиб сезилади. 13 ёшда юқори максимал тезлик кузатилади—28 см/сек, 15 ёшда эса тезлик 17 см/сек гача пасаяди ва шу даражада 17 ёшга қадар ушлаб турилади, кейин эса, яна биров орта бошлайди – 38 см/сек. Бундай ҳодисалар, жинсий балоғатга етиш билан боғлиқ бўлса керак, яъни жинсий безларнинг функцияси мушакларникига нисбатан доминант бўлади.

Тезкорлик сифати креатинфосфатли энергетик манбаа имкониятларига ҳамда асабли бошқариш сифатига боғлиқ бўлиб, фосфагенли энергия ишлаб чиқарилишининг ривожланиш динамикасига деярли параллел равишда ривожланади. Ушбу жисмоний 8 ёшдан то 10 ёшга қадар жуда кескин ортади, кейинчалик эса, 12 ёшга қадар ортиб боради.

Л.П. Матвеев., В.Г. Семеновлар маълумотларида тезкорлик сифатини ривожланиши самарали содир бўлиши, машғулотларда ҳаракатли ва спорт ўйинларини қўллаш пайтига чамбарчас боғлиқ ҳолда амалга оширилади (46, 58).

Тезкорлик сифатини ривожлантириш бўйича И.В. Лях (9) машқларни бажаришда қуйидаги методик қоидаларни ишлаб чиққан:

-техникаси бўйича машқ мураккаб бўлмаслиги керак;

-машқлар шуғулланувчилар томонидан яхши ўзлаштирилган бўлиши керак; машқларнинг давомийлиги шундай бўлиши лозимки, уни бажариш якунида тезлик толиқиш туфайли пасаймасин;

-тезкор машқларнинг давомийлиги болалар ва ўсмирларда 16-17 секунддан ошмаслиги керак;

-кейиги машқлар ўта тикланиш фазасида бажарилади; тезкор машқларни такроран бажариш олдидан фаол дам олишни қўллаш керак, у 1-2 минут давом этиши мумкин;

-тезкор машқлар тренировка машғулотида биринчилар каторида бажарилади.

В.М. Волков., К. Petroviчн., J. Stel., F. Ambrozleлар 11-13 ёшли болалар ўртасида ўтказган илмий изланишларида, ушбу ёшдаги болалар қисқа муддатли тезкор-куч юктамаларини яхши кўтардилар деб хулоса берганлар (20, 81).

Кичик ёшдаги ўқувчилар билан ўтказиладиган машғулотларга эстафеталар, содалаштирилган қодалар бўйича спорт ўйинлари, ҳаракатчан ўйинлар, қисқа масофага югуриш, ҳар хил сакрашлар, гимнастик ва акробатик машқларни киритиш мақсадга мувофиқ.

12-13 ёшдаги мактаб ўқувчилари билан ўтказиладиган машғулотлар дастурига спорт ўйинлари, эстафеталар, ҳаракатли ўйинлар, куч ва эгилувчанликни ривожлантирувчи машқлар, ҳар хил сакрашлар, гимнастик ва акробатик машқлар, паст ва баланд стартдан югуришлар, узунликка сакрашларни киритиш мақсадга мувофиқ.

Тезкорликни тарбия қилиш жараёнида катта мушак кучланишларини талаб қилмайдиган ҳаракатлар суръатини максимал оширишга, ҳаракатларнинг оптимал амплитудасини имкони борича таъминлашга ва иш бажаришда иштирок этмаётган мушаклар гуруҳини максимал бўшаштиришга интилиш зарур.

В.П. Филин янги шуғулланаётганларда ва кичик разрядли спортчиларда тезкорликни тарбиялаш воситаларининг асосийларидан бири – югуриш характеридаги оддий тезкор машқларни қўллаш бўлиши керак (21, 22).

Тезкорликни тарбия қилиш жараёнида, машқларни бажариш вақтида мушакларни бўшаштиришга аҳамият бериш зарур. Шуғулланувчи,

мушакларнинг кучланган ва бўшашган ҳолати ўртасидаги мушакларни ҳис қилишдаги фарқни сезиши жуда муҳим.

Тезкорликни тарбия қилишга устувор йўналтирилган машқлар, дарснинг асосий қисмини бошида қўлланилиши, кейин мушак кучи ва чидамликни ривожлантириш учун машқларни қўллаш керак. Юқорида биз баён қилган, асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш учун машқларни қўллашнинг худди шундай кетма-кетлигини асослаш А.А. Аскназия, Н.Н. Еременко, Г.П. Пауперова, Л.С. Соколова, Н.И. Тавастшерн (1962) кабиларнинг ишларида ҳам келтирилган (6).

Тезкорликни тарбиялаш услубларидан нотўғри фойдаланиш шуғулланувчиларда ҳаракат тезлигини турғунлаштиришга олиб келиши мумкин. Бу эса ўқитувчи ёки тренер ишида катта хато бўлиб ҳисобланади.

Шунинг учун тезкорликнинг турғун бўлиб қолиш сабабларини чуқур ўрганиш керак. Бу эса “тезкорлик барқарорлигини” олдини олишга ва уни йўқ қилишга ёрдамлашади. В.М.Зацорский, В.П. Филин, 1962й (33).

Бокс соҳасидаги ва бошқа кўпчилик мутахассислар П.Ю. Галкин., А.И. Гарамян., Е.В. Котешев., В.И. Филимонов А.Г. Ширяевлар ҳар хил ҳаракат-координацион сифатларнинг моҳиятини кўрсатар эканлар, чаққонликни ривожлантириш ва такомиллаштиришга етакчи ўринлардан бирини ажратишади (25, 42, 70, 76).

Вақт Н.А. Бернштейннинг (1966) (11) ғоялари ва концепцияларини долзарблиги тўғрисида далолат беради, уларнинг аҳамияти, йиллар ўтган сари, ўзининг тўғри эканлигини тажрибада янада тасдиқлаши орқали кучаймоқда, бу олимни чаққонликнинг табиатида бўлган қарашларига ҳам тўлиқ тааллуқли.

М.А. Фомин, В.П. Филин (1972) фикрларига кўра, тайёргарликнинг дастлабки босқичида чаққонликни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш лозим бўлиб, у, кўп йиллик спорт тренировкасининг кейинги

босқичларида координацион жиҳатдан мураккаб бўлган ҳаракатларни муваффақиятли ўзлаштириш учун асос яратади.

Қатор муаллифларнинг (11, 38, 41, 42, 60, 61 ва бош) фикрига кўра, чакқонлик даражаси қанчалик юқори бўлса, ҳаракатларнинг фазовий-куч ва фазовий-вақтли параметрлари шунчалик сифатли бўлади; ҳаракат амаллари тежамкор, янги жисмоний машқларни ўзлаштириш ва экстраполяция қилиш самарали бўлади.

А.В.Дмитриевнинг (1980) (31) тадқиқотлари ҳам, боксчиларда чакқонликни ривожлантириш ва такомиллаштириш муаммосига етарлича эътибор қаратилмаганлигини кўрсатади, бунинг натижасида, уларни ринг бўйлаб ҳаракат қилишлари кам самарали (беллашув вақтининг тахминан 60% ни ташкил қилади) ва жангнинг натижавийлигига салбий таъсир кўрсатади.

Бокс, юқори динамиклиги, жадалликни ва ҳаракат амалларини бажариш характерини доимий равишда ўзгариб туриши билан фарқ қилади, бу, Б.П. Суповнинг (1983) (59) таъкидлашича, мураккаб сенсомотор реакцияларнинг чакқонлигига, оператив тафаккурга, диққатни ўзгартиришга юқори талабларни кўяди. Кўпчилик боксчилар, биринчи навбатда, жангни куч манерасида олиб борадиган вакилларининг ҳаракатлари сезиларли даражадаги хилма хиллиги билан фарқ қилмайдилар, беллашув вақтида тезкор ориентирлана олмайдилар, бир хилдаги ҳаракатдан бошқа хилига ўз вақтида ўта олмайдилар. Бу, эпчиллик кўрсаткичларининг пастлиги оқибати ҳисобланиб, спортчиларга ўзгарувчан ҳолатларга ўз вақтида реакция қилиш имконини бермайди ва спорт маҳоратининг ўсишини секинлаштиради.

Оммавий разрядли боксчиларни техник-тактик тайёрлашнинг ишлаб чиқилган модели, ўқув-машғулот жараёнининг структуравий элементларини, уларни маълум бир ўзаро боғлиқликдаги ва ўзаро белгиланган бирлигини аниқлаш имконини берди.

Чакқонликни ва аниқликни ривожлантириш технологиясини қўллашнинг самарадорлигини, уларнинг хилма хил турлари ва намоён бўлишлари

билан мос равишда тажрибада текшириш қуйидагиларни кўрсатди: чаққонликнинг энг катта ўсиш суръатлари тажриба гуруҳида чаққонликни ностандарт шароитларда намоён қилиш учун характерли ва 51,3% ни ташкил қилди, назорат гуруҳида – 24,6%; фазовий-вақтли параметрларни табақалаштириш бўйича тажриба гуруҳида ўсиш 81,4%, назорат гуруҳида – 26,8% ни ташкил қилди. Стандарт шароитларда эпчилликни такомиллаштириш ёрдамчи ўқув-машғулот вазифаларни ечиш учун ўтказилди.

Чаққонликни ва аниқликни ривожлантиришнинг педагогик технологияси мазмунининг асосида, тадқиқ қилинаётган ҳаракат координацияларининг структуравий мазмунини асослашга инновацион ёндашиш ётади, бу, оммавий разрядли боксчилар спорт тайёргарликларининг хусусиятларини максимал ҳисобга олиш имконини берди деб таъкидлаб ўтган.

Куч - мускул кучланиши орқали, уларга қарши турувчи ёки қарши таъсир кўрсатувчи механик ва биомеханик кучларни енгишга, шу билан таъсир самарадорлигини таъминланишидир.

Бокс назариясидан бизга яхши маълумки куч сифати ушбу спорт турида муҳим аҳамият касб этади. Ўзбек боксшунос олими Р.Д. Халмухамедов (73) боксчиларнинг куч сифатини тарбиялаш иккита йўналишда олиб борилиши мақсадга мувофиқ деб ҳисоблайди. Буларга - гимнастика снарядларидан ва уларсиз умумривожлантирувчи куч машқлари, оғирликлар, рақиб қаршилигини енгиш билан бажариладиган машқлардан кенг фойдаланиш ва махсус тайёргарлик ҳамда махсус машқлар воситалари ёрдамида кучни тарбиялаш. Махсус тайёргарлик машқлари шундай танлаб олиними лозимки, асаб-мушак кучланишлари хусусиятлари ва тузилишига кўра боксчининг махсус машқлари билан ўхшашлиги сақлаб қолиниши зарур.

Уларга қуйидагилар киради: рақиб қаршилигини туртиб юбориш билан бевосита енгиб ўтиш (“пуш-пуш” кураши машқлари, рақибни куч билан ушлаб туриш, кураш элементлари; ҳимояланишларда ва ҳимоядаги

зарбаларга, ва аксинча, ўтишда шахсий гавда инерциясини енгиш; қопларда, ясси қўлқопда, рақиб билан жуфтликда зарба кучини тарбиялаш ва ҳ.к.

Боксчининг асосий мушакларининг максималгача кучланишларини тез (бир зумда) ривожлантириш; тез биридан иккинчисига ўтиш ва кучланишларни минималдан максималгача ҳамда, аксинча, кўп марта ўзгартириш, “мушак портлаши”ни кўп марта амалга ошириш ва кетидан мушакларни бир зумда бўшаштириш қобилиятини тарбия-лаш учун тошлар, ядро, ҳар хил оғирликдаги тўлдирма тўпларни улоқтириш ҳамда ирғитиш, гантеллар, эспандер билан машқлар, болта, белкурак, кирка ёки омоч билан ишлаш, штанга билан машқлардан фойдаланиш мумкин.

Ф.А. Керимов шундай дейди 12-15 ёшда кучни ривожлантириш асосан ўз масаси оғирлиги, тўлдирма тўплар, гантеллар, гимнастика таёқчалари, шерик(турли оғирликдаги) билан ҳамда турли гимнастика спорт анжомларида машқлар бажариш ёрдамида амалга оширилиши лозим.

Эгилувчанлик - ҳаракат-таянч аппаратининг мажмуавий морфологик хусусияти бўлиб, инсон гавдасининг алоҳида бўғимларидаги бир-бирига нисбатан бўлган ҳаракатдир.

"Эгилувчанлик" атамасини гавдани ёки умумий ҳаракат занжирини уловчи деб тавсифлаш мақсадга мувофиқдир. Масалан умуртқа поғонаси ҳаракатини баъзан эгилувчан деб аташади.

Алоҳида бўғимлар ҳақида гап кетганда, уларнинг ҳаракатчанлиги устида гапириб ўтиш керак. (елка бўғимлари, тизза бўғимлари ҳаракатчанлиги) ривожланиш даражасининг кўрсаткичларига кўра ҳаракат амплитудаси жуда кенг. У бурчак даражаси гонлометри воситасида ёки сантиметр чизғич ёрдамида ўлчанади. Амплитуданинг турли ҳаракатлардаги маълумотларини аниқ олиш учун турли оптик усуллар: кинога олиш, видео ёзув, стереотсикнография, рентген - телевизор ёки ультра-товушли локатсиялар тақиқланилади.

Жисмоний тарбия ва спорт амалиётида эгилувчанликнинг ривожланишини текширишда турли тестлардан фойдаланилади.

Эгилувчанлик фаол ва сушт бўлади. Фаол эгилувчанлик - ҳаракатнинг катта амплитудасига эришган инсон қобилияти бўлиб, бўғимлардан ўтувчи мушак гуруҳларининг қисқариши туфайли пайдо бўлади.

Масалан "қалдирғоч" мувофиқлашида оёқ кўтарилишининг амплитудаси. Сушт эгилувчанлик - ҳаракатнинг энг катта амплитудаси бўлиб, яъни гавдага, ҳаракатланаётган қўшимча ташқи кучнинг таъсиридир. Масалан бирор юк, снаряд, шерикнинг ёрдами.

Сушт эгилувчанликнинг кўрсаткичлари, биринчи навбатда қўйилган кучнинг катталиги натижасида (яъни пайлар ва мушакларнинг қўшимча куч таъсирида чўзилиш даражаси) айрим шахслардаги оғриқни сезиш ва бу ёқимсиз ҳолатга чидашига боғлиқ.

Сушт эгилувчанликнинг ҳажми фаол эгилувчанликдан катта. Фарқлар қанча катта бўлса, шунча чўзилиш заҳиралари юқори бўлади ва ҳаракатнинг амплитудалари кўпаяди. Эгилувчанликни такомиллаштириш керак бўлган ҳолдагина ҳаракатнинг сушт амплитудасини кўпайтириш қўлланади.

Фаол эгилувчанлик турли жисмоний машқларни бажаришда ишлатилади, шунинг учун у амалиётда сушт эгилувчанликка нисбатан юқори ўринда туради. Фаол эгилувчанлик ва сушт эгилувчанлик ўртасидаги алоқа жуда кучсиздир. Эгилувчанлик фаоллиги юқори даражада бўлган одамлар жуда кўп учрайди, лекин уларда сушт эгилувчанлик етарли бўлмайди ёки буни акси бўлиши мумкин. Сушт эгилувчанликка нисбатан фаол эгилувчанликнинг ривожланиши 1,5-2 марта секин кечади.

Эгилувчанлик умумий ва махсус бўлиши мумкин.

Умумий эгилувчанлик - инсон гавдасининг ҳамма бўғимларидаги ҳаракатчанлик бўлиб, юқори амплитудада турли ҳаракатларни бажаришдир.

Махсус эгилувчанлик - алоҳида бўғимлардаги жуда катта ҳаракат бўлиб, алоҳида фаолият туридаги талабларга мос келади.

Эгилувчанликни ривожлантириш даражаси бўғимларни шаклига, бўғим тоғайларининг қалинлигига, мушакларнинг эгилувчанлигига, чандирларга, пайларга, бўғим бошчасига боғлиқ. Бўғимларнинг фаоллиги инсон мушакларининг қисқаришига ва ҳаракат таъсирида чўзилган мушакларнинг бўшашишига таъсир қилади.

Мушак - антагонистларнинг машқлар давомида нотўғри бўшашиши эгилувчанликни оғирлаштиради. Чўзилган мушакларнинг бўшашиши ҳисобига 12-14% гача ҳаракатчанлиги ортади.

Шундай фикрлар борки, мушаклар кучининг ўсиши бўғимлардаги ҳаракатчанликни ёмонлаштиради.

Куч сифатлари билан фаол эгилувчанлик орасидаги ўзаро муносабатларнинг тўғри ва қайтиш алоқаси кузатилади: динамик куч қанчалик кўп бўлса, шунчалик бўғимлардаги ҳаракат узоқлашиб кетади, фаол эгилувчанлик кўп бўлса, инсон ўз кучларини кўрсата олиши мумкин. Шу билан бирга куч сифатлари суст эгилувчанликнинг ошишига ўз-ўзидан ижобий таъсир ўтказмайди.

Баъзи муаллифларнинг маълумотларига кўра, кучларнинг кўпайиши бўғим ҳаракатининг ёмонлашишига, яъни мушак гипертрофиясига олиб келади. Бошқа томондан эса суст эгилувчанлик кўрсаткичлари юқори бўлса, мушаклар чўзилувчанлигини намоён қилади, демак турли шароитда улар кучларини кўрсата олади.

Жисмоний тарбия амалиёти фақат эгилувчанлик ва куч ривожланишининг юқори даражасига эришмасдан, улар ўртасидаги ривожланиш сифатларининг мувофиқлигини таъминлаши керак.

Бунинг учун, одатда мушакларнинг куч имкониятларини кўрсатувчи ва бўғимлардаги ҳаракатни оширувчи машқлар қўлланади.

Ҳаракат амплитудаси ўсади. Эгилувчанлик қайсидир маънода генетик омилларга ҳам боғлиқ. Шундай одамлар борки, уларнинг бўғимларидаги ҳаракатчанлик туғма чегараланган бўлади, бошқаларида эса бунинг

юқорилиги кузатилади. Бу эса эгилувчанлик муҳим бўлган спорт турлари учун болаларни танлашга ёрдам беради.

Эгилувчанликни ривожлантирилиш усулияти, вазифалари ва воситалари

Жисмоний тарбия жараёнида ёш болаларда эгилувчанлик ривожлантирилишни ўта кучайтириб юбориш бўғимлар, пайларнинг деформатсияланишига ва гавда тузилишининг бузилишига, шунингдек, бошқа жисмоний қобилиятларни кўрсата ололмасликка олиб келади. Уни шу даражада олиб бориш керакки, ҳаракатни бажаришга тўсқинлик қилмасин. Бунинг учун ёш болаларда эгилувчанлик амплитудасининг катталиги ортиқча бўлиши, яъни эгилувчанликни сақлаб, эҳтиёт қилиб ишлатиш лозим. Бу эса ҳаракатлари ортиқча зўриқишсиз, мушакларга зиён этказмастдан бажарилишига ёрдам беради.

Эгилувчанликнинг ривожланишида умуртқа поғонасининг (биринчи навбатда кўкрак қисми) тос-сон суякларининг ва елка бўғимларининг катталанишига эътибор бериш керак.

Эгилувчанликни ривожлантирилишда педагог қуйидаги вазифаларни ҳал қилиши зарур:

1. Эгилувчанликнинг ҳар томонлама ривожланишини таъминлаш учун турли ҳаракатлари керакли амплитуда билан, таянч-ҳаракат аппарати руҳсати орқали ҳамма йўналишларда бажариш.
2. Эгилувчанликнинг ривожланиш даражасини оширишда аниқ фаолиятнинг (касбга хос, спорт бўйича) талабларига мос келиш.
3. Инсон ёшининг турли босқичларидаги эгилувчанликнинг ушлаб туриш даражаси.
4. Касаллик, лат ейиш ва бошқа сабабларга кўра йўқотилган эгилувчанликни тиклаш.

Эгилувчанликни ривожлантириш учун ҳаракат амплитудасини кўпайтирувчи мушак чўзувчи машқлардан фойдаланиш керак. Бу машқлар мушакларнинг қисқариш механизмига тўсир кўрсатишга эмас балки

(мушакларни бирдан-бир хусусияти ўз узунлигига нисбатан икки марта кўп чўзилади ва яна ўз ҳолатига қайтади) мушак тўқималарини боғлаб турувчи пайлар ва чандирларга қаратилганди. Улар чўзилиш хусусиятига эга эмас ва эгилувчанликнинг ривожланишига кўсқинлик қилади.

Ҳамма чўзилиш машқлари мушакларнинг ишлаш тартибига кўра 3 гуруҳга бўлинади:

1. Динамикалаштирилган.
2. Статикалаштирилган.
3. Аралаш.

Булардан баъзилари мушакларни зўриқтириб чўзилтирувчи кучларга, баъзилари эса ташқи кучларга таъсир қилади. Динамик фаол машқларда турли юклар - амортизаторлар билан гавдани ҳар томонга букиб силтаниш, сакраш ташлаш каби ҳаракатлар бажарилади.

Динамик суст машқлар шериги ёрдами таъсирида, ўз гавдаси билан ёки) кўшимча ишлатиб ташқи қаршилликни енгишдир.

Статик фаол машқлар гавдани маълум ҳолатда ушлаб туради.

Статик фаол машқлар мушаклар чўзилгани ҳолда танани маълум ҳолатда сақлаб туришни назарда тутаяди. Бунда мушаклар бўғимларни ўраб турган ва ҳаракатни таъминлайдиган пайлар қисқариши ҳисобига чўзилиб максималга яқин бўлади. Мушаклар 5-10 секунд давомида чўзилган ҳолда бўлади.

Статик суст машқлар гавда ҳолатини ташқи кучлар остида-шериклар, снарядлар ва ўз гавдасининг кучи ёрадамида тик тутиб бажарилади. Мушак чўзилишидаги суст машқларнинг бажарадиган вазифаси бир хил эмас, статик ҳолатда динамикага нисбатан кўпроқ. Статик суст машқларнинг динамикага нисбатан таъсири кам.

Аралаш машқлар мушак чўзилишида ҳам ташқи, ҳам ички кучларни таъминлайди. Уларни бажаришда фаол ва суст ҳаракатлари алмаштириб туриши зарур. Масалан шерик ёрадамида аста-секинлик билан оёқлар

олдинга кўтарилади ва 3-4 секунд давомида ушлаб турган холда орқага сакралади.

Эгилувчанликни ривожлантирилишнинг асосий усули такрорлаш яъни машқлар бажарилади ва дам олиб, яна бажарилади. Шу ҳолатни маълум ораликда такрорлаш ишчанлик қобилиятини тиклаш учун фойдалидир. Бу усулнинг турли вариантлари бор: динамик машқларни такролаш усули ва статик машқларни қайтариш усули. Эгилувчанликни ривожлантирилишнинг статик машқлар ёрдамидаги усули «стретчинг» номини олган.

Охирги йилларда эгилувчанликни ривожлантирилишнинг янги ноанъанавий усули пайдо бўлди. Масалан, В.Т Назаров томонидан ишланган мушакларни биомеханик қўзғатиш усули.

У биопотенциал энергия ва тўлқин тебранишлар назариясига асосланган, яъни мушак кучланишининг қайишқоқлик энергияси. Электромеханик вибратор мушак гуруҳларини частотасини (5-50 гл вундан кўп) тўғрилайди. Вибратор таъсирида қисқараётган мушаклар берилган частотада чўзилишга мажбур бўлади. Бу усул ёрадамида эгилувчанлик ривожланиши 10 мартагача тезлашади. Бундан ташқари, биомеханик қўзғатиш сеансларидан кейин мушаклардаги ҳаракат даражасининг сақланиш вақти анъанавий усулга нисбатан анча кўп бўлади.

Усул муаллифнинг таъкидлашича, вибратор вақти-вақти билан мушак томирларида ўз-ўзидан модда алмашилиши ва қоннинг шаклий элементларининг улар орқали ўтишига сабаб бўлади.

Вибратор механик таъсирларни жуда кучли қўзғатади ва МАТга таъсир қилиб, бош мия пўстидаги ҳаракат зоналарида қўзғалишнинг мустақкам манбаларини ҳосил қилади.

Эгилувчанлик ривожланишининг навбатдаги усули электростимуляция ва вибростимуляция билан боғлиқ. Электровибростимуляцияли усул шунга асосланганки мушак чўзилишига машқ бажарилаётганида вибростимуляция мушак антагонистларга йўлиқади, электростимуляция эса мушак-

синергистларга учрайди. Бу ҳаракат амплитудасини амалга оширишда муҳим аҳамиятга эга, чунки таянч ҳаракат аппаратида фаол ҳаракат юзага келади. Мушак-синергистлар ва мушак-антагонистларни бир вақтда рағбатлантириши у ёки бу бўғимдаги ҳаракатнинг энг қулай тизими шаклланишига таъсир қилади ва фаол эгилувчанлик суст эгилувчанлик кўрсаткичлари билан яқинлашади.

Бу усулнинг самарадорлиги юқори чунки, қисқа вақт ичида 30% ҳаракат даражасини кўтаради.

Чидамлилик – бу инсоннинг бирон ҳаракат фаолиятини узок вақт давомида уни самарасини пасайтирмасдан бажариш қобилияти.

Чидамлилик ҳар бир спорт турида катта аҳамият касб этганидек бокс спорти турида ҳам ўзининг муҳим аҳамият касб этганлиги билан биргаликда ушбу жисмоний сифатни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш лозимлигини тақозо этади.

Спорт амалиётида чидамлилик сифатини ривожлантириш учун ҳар хил усулларни қатор олимлар тавсия этганлар – биртекис, такрорий, интервалли, ўзгарувчан, айланма, мусобақа усуллари.

Биртекис усулда, ўқувчиларнинг индивидуал жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда юклама бериш ва уни вақт бўйича осон дазирофка қилиш имконияти мавжуд. Ушбу усулда, машқлар битта суръатда бажарилади ва умумий чидамлиликни ривожлантиришга кўмаклашади.

Такрорий усул, юкломани етарлича дам олиш интерваллари пайтида, такрорлашлар сони билан бошқаришга имкон беради.

Интервалли усул, машқни бажариш ва тикланиш вақтини аниқ регламентлайди.

Ўзгарувчан усул, машқларни ўзгарувчан суръатда, юкломанинг катталигига боғлиқ ҳолда, дам олиш интерваллари 1-1,5 дан то 3-4 минутга қадар, тренировка қилганликка боғлиқ ҳолда, 140-180 зарба/мин катталиқдаги ЮҚЧ билан бажаришни назарда тутаяди.

Айлама усул, умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ), махсус жисмоний тайёргарликнинг (МЖТ) ҳар хил воситаларини ва уларнинг комбинацияларини хилма-хил қўллаш имконини беради.

Мусобақа усули, танланган спорт тури учун хос бўлган етакчи жисмоний сифатларни рақиб билан кескин конфликтли фаолиятда такомиллаштиришни самарали.

В.М. Загорский., В.Н. Платоновлар (34, 51) фикрларига кўра чидамлик, бошқа жисмоний сифатлардан кечроқ ривожланади, В.М. Волков (21) эса чидамлик организм ишчанлик қобилияти етарлича даражада сақланиб қоладиган вақт билан тавсифлаган.

В.А. Чудин эса (44) умумий чидамликни ривожлантирувчи воситаси сифатида паст-баланд жойлар бўйлаб секин югуришни тавсия этган. Бунда, такрорий ва бир маромдаги усулларни қўллаш имкониятига йўл қўйилади.

Қатор муаллифлар (12, 16, 17) ўз илмий тажрибаларига асосланиб 10-13 ёшли болалар билан машғулотларни олиб боришда жараёнида чидамлик сифатини ривожлантириш учун максимал жадалликдаги югуришни ёки худди шу йўналганликдаги ҳаракатли ўйинларни қўллашни таклиф қилишганлар.

Муаллиф Е.М. Чумаков берган маълумотларида, давомийлиги 8-30 минут бўлган секин югуришни, давомийлиги 30-60 минут бўлган спорт ўйинларини (футбол, регби, кўл тўпи) қўллаш орқали кичик мактаб ёшидан бошлаб чидамлик сифатини тарбиялаш мумкинлигини таъкидлаб ўтган (75).

Спортга тегишли илмий-услубий адабиётларда шундай маълумотлар ҳам учраб туради. Бу маълумотларга кўра ушбу ёшда умумий чидамликни ривожлантиришга кўпроқ эътибор беришни таклиф қилишади ва бунинг учун, бир маромдаги суръатда секин югуришни қўллашни тавсия қилишган. Лекин, 10-11 ёшдан бошлаб, тренировка дистанциясини секин-аста қисқартириш, уни босиб ўтиш тезлигини эса ошириш керак. Бу ишни 170 - 185 зарба/мин пульсда бажариш, дам олиш оралиғи 45-90 с. бўлиши тавсия қилинади. Кичик жадалликдаги ишни бажариш давомийлигини секин-аста ошириш билан, 10-11

ёшда югуриш юкламасининг хажмини хафта давомида 12 км гача етказиш мумкин.

Schilfer J., M.I. Мельцевлар чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда хажм ва жадаллиқни, катталиғи 190 зарба/мин дан ортмаган ЮҚЧ бўйича мўлжаллаган ҳолда дам олиш оралиқлари билан бошқариш мумкинлигини такрорлаб ўтишганлар. Югуришда қисқа бўлақларни (30-80 м) қўллаш пайтида дам олиш оралиғининг давомийлиғи 1 минутдан то 1,5 минутга қадар ўзгаришини, анча узун бўлақларни қўллаш пайтида (150-250 м), дам олиш вақти 3-4 минутга қадар ортиши мумкинлигини баён этганлар (48,81).

K.Petrovic, J. Stel, F. Ambrozle, B.I. Ляхлар томонидан олиб борилган илмий текшириш ишлари натижасида, чидамлилиқ сифатини тарбиялашда самарадорлигини катта даражада ошириш учун машғулот таъсирининг хилма хил воситаларини мажмуавий қўллаш кераклигини асослаб берганлар (44, 81).

Ёш спортчиларни тайёрлаш назариясида чидамлилиқни ривожлантириш имкониятлари қатъий равишда индивидуалдир ва ушбу сифатни 6-10 ёшдан бошлаб ривожлантириш зарур, деган фикр мавжуд.

Қатор муаллифлар В.М. Зациорский., С.Ю. Алешенский., Н.А. Якунинлар (1982) томонидан берилган маълумотларга қараганда чидамлилиқ сифатини ривожлантириш пайтида, машқларни бажариш жадаллиғи максимал даражадан 75-85% ни ташкил қилиши мумкин, дам олиш интерваллари эса, кичик жадалликдаги ишлар билан тўлдирилади (36).

Алоҳида мутахассисларнинг илмий тадқиқотлари, динамик ишга нисбатан чидамлилиқни жадал ўсиши, 11-12 ёшда ҳам кузатилиши тўғрисида далолат беради. Масалан, 7 ёшли ўқувчилар динамик ишларининг хажмини 100% деб олинса, унда у 10 ёшда 150% ни, 14-15 ёшда эса – 400% ни ташкил қилади.

Аэроб жараёнлар билан таъминланадиган умумий чидамлилиқка келсак, у, 8 дан то 9 ёшгача бўлган даврда кескин ортади, кейин ушбу даражада тахминан 11 ёшгача қолади, ундан сўнг, бирмунча ортади, 14-15 ёшда стабиллашади .

8-11 ёшда бўлса танани ростловчилар унча катта бўлмаган чидамлилиқ билан, билак соҳаси букувчилари ва ростловчилари эса – юқори чидамлилиқ билан тавсифланади. 11-14 ёшда болдир мушакларининг чидамлилиги анча ортади. 13-14 ёшда, иккала жинсга мансуб ўсмирларда, билак соҳаси букувчилари ва ростловчилари ва танани ростловчиларнинг статик чидамлилигини бирмунча пасайиши кузатилади.

Юқоридагилардан келиб чиққан ҳолда халқ ҳаракатли ўйинларини йиғиш, уларни туркумларга ажратиш ўқув-машғулот дарслари сифатини оширишда, зичлигини кўтаришда болаларда кизиқиш уюғотишда муҳим восита бўлиб ҳисобланади. Шу сабабли уларни ўрганиш куннинг долзарб масалаларидан биридир.

1.2. Жисмоний сифатларни тарбиялашда халқ ҳаракатли ўйинларининг ўрни ва уларни болаларга ўргатиш йўллари.

Болаларнинг ўсиши ва ривожланиши билан ўйинларнинг мазмуни ҳам ўзгариб боради: ўйин фаолияти дастлабки босқичларда оддий характерда бўлса, кейинчалик у бойиб боради.

Ҳаракатли ўйинлар, бу турдаги эмоционал ҳаракатлардан иборат мураккаб фаолиятдир. Бу фаолият белгиланган қоидалар асосида тўсатдан ўзгарадиган шароит ва вазифаларда бажарилади.

Мактаб ўқувчилари ва тўғарақлар қатнашчилари каби халқ ҳаракатли ўйинларида иштирок этувчилар ҳам умумий ва махсус жисмоний тайёргарликка эга бўлишлари лозим

П.Ф.Лесгафт ўзининг жисмоний машқлар тизимида ўйинларни жисмоний тарбия воситаси сифатида ифодалайди. У ўйин ёрдамида боланинг ҳаётга тайёрланишига эътибор қаратади. Унинг ҳаракатли ўйинларни ўтказиш учун қўйган талаблари бугунги кунгача ўз қимматини йўқотгани йўқ. Масалан, у ҳар бир ўйин олдида аниқ мақсадлар қўйиши, ўтказилаётган ўйин қатнашувчиларнинг куч ва қобилиятларига мос келиши, ўйин

шуғулланувчига ижобий таъсир кўрсатиши лозимлигини, уларни тизимли тарзда ҳамда мунтазам ўтказиш, ўқувчиларнинг фаоллиги, мустақиллигини оширишга ҳаракат қилиш зарурлигини уқтирган эди.

Махсус ва умумий жисмоний тайёргарликка эришиш жараёнида турли жисмоний машқлар билан шуғулланилади. Бунинг учун жисмоний машқлар таснифини билиш мақсадга мувофиқдир.

Тасниф – бу жисмоний машқларни муайян белгиларга кўра гуруҳ ва кичик гуруҳчаларга тақсимланишидир. Турли жисмоний машқларнинг кўплаб ўхшаш белгиларга тақсимланишидир. Машқларни гуруҳлашга имкон берадиган асосий белгини аниқлаш муҳимдир. Бу белги педагогик жихатдан ахамиятли бўлиши лозим. Турли белгиларга кўра тузилган , таснифлаб кўплаб амалдаги жисмоний машқлар билан танишишга, улардан зарурларини қўйилган вазифаларга мувофиқ танлашга, дарслик ва қўлланмалардан зарур машқлар таснифини тез топишга ёрдам беради.

11-14 ёшли болалар ёшига мос ўйинларни жисмоний сифатларни ривожлантиришига кўра қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин:

1. Тезкорликни тарбияловчи ўйинлар;
2. Кучни оширувчи ўйинлар.
3. Чаққонликни ривожлантирувчи ўйинлар.
4. Чидамлиликни ривожлантирувчи ўйинлар.
5. Эгилувчанликни тарбияловчи ўйинлар;

Айрим ўйин турлари болаларнинг барча бўғимларига мос келиши мумкин, яъни жисмоний сифатларни яхлит ҳолда тарбиялашга қаратилган ўйинлар кўпчиликни ташкил этади, уларда турли жисмоний сифатлар кетма-кет ривожланиши мумкин. Ўйинлардаги бундай изчиллик боланинг билим савияси, турмуш тажрибаси кенгайиши, катта ёшдаги одамлар турмушига чуқурроқ кириб бориши билан боғлиқдир. Дарҳақиқат, ўйинларнинг оддийдан мураккабга томон ўсиши турмушнинг тобора янги қирраларини акс

эттириш билан чекланиб қолмай, муайян ўйиннинг ўзига хос бошқа кўринишлари билан бойиши сабабли амалга ошади.

1.Тезкорликни тарбиялашда халқ ҳаракатли ўйинлари. Тезкорликни тарбиялаш учун машқлар максимал суратда бажарилиши лозим. Сигналга биноан тезликда жавоб берилишини муайян вақт бирлиги ичида кўп ҳаракатлар бажарилишини ҳамда бутун тана ёки унинг бир қисмини фазода тезлик билан ҳаракат қилишини талаб қиладиган ўйинлар ўқувчида тезкорлик сифатини ривожлантиради. Бунда кўпроқ икки гуруҳнинг фаол мусобақалашшига олиб келадиган ўйинлар ўтказишга эътибор қаратилади.

Ҳаракатдаги объектга нисбатан бўлган реакцияни тарбияловчи ўйинлар бу ўринда яхши натижа беради. Бундай ўйинларга «Дўппи кийишда ким ғолиб?», «Тўрт муюш», «Бўш жой», «Ким тез ўйнайди» кабиларни киритиш мумкин.

Масалан, «Дўппи кийишда ким ғолиб» ўйини қадимги ўзбек халқининг миллий ҳаракатли ўйинларидан ҳисобланиб, болани тезкорлик, чаққонликка ўргатади. Ўйинда ўқувчилар икки гуруҳга бўлинади. 30 метр масофани иккита дўппи билан белгилаш керак. Ҳар иккала гуруҳдан икки бола шу масофага югуриб бориб келиши ва ўйинни бажариши, дўппи бошидан тушмаслиги керак. Ўйин гуруҳдаги болаларнинг ҳаммасининг бошига дўппи кийгизилгунга қадар давом этади. қайси гуруҳ шартни тез бажарса, ўша ғолиб саналади.

2.Кучни ривожлантирувчи халқ ҳаракатли ўйинлари. Бунда ўқитувчи керакли мушак гуруҳларининг ривожланишига ижобий таъсир кўрсатадиган ўйинларни танлаши лозим. Кучни ривожлантирувчи ўйинларда ўқувчи ўз тана оғирлигини, биронта ташқи оғирликни ёки рақиб оғирлигини(қаршилигини) енгади. Кучни ривожлантириш учун қуйидаги ўйинлар тавсия этилади: «Хўроз-хўроз» ўйини, «Улоқ», «Отдан ағдариш» , «Оқсоқ бўри ва кўйлар», «Чуқурга тушир» кабилар. Чунончи, «Хўроз-хўроз» ўйинида болалар сони қанча кўп бўлса, ўйин шунча қизиқарли бўлади. Бу ўйинда

асосан ўғил болалар қатнашади. Болалар иккига бўлиниб ўйнайдилар. Икки томонда гуруҳ сардорлари сайланади. Ўқитувчи синф ўқувчиларини икки жамоага бўлади. Улар бир-бирларига юзма-юз қараб турадилар. Ўртага икки жамоадан биттадан ўқувчи чиқади. Улар қўлларини орқага тутиб бир оёқлаб сакрашиб, елкалари билан бир-бирларини итара бошлайдилар. Бунда бирорта бола олдин оёғини ерга қўйиши ёки орқасидаги қўлини бўшатиб, ўйнаши мумкин эмас. Ўйиннинг асосий мақсади, ўқувчиларнинг кучини синаш, чидамлилиқни оширишдан иборат.

Бу ўйиннинг яна бир бошқача кўриниши ҳам бор. Бунда иккита ўғил бола қатнашади. Дастлаб ерга доира шакли чизилади. Шу доира ичида ҳар иккала бола ҳам қўллари орқасида, бир оёғини кўтариб, иккинчи оёғида сакраб-сакраб бир-бирини елкаси билан туртиб, доира ичидан чиқиб кетган ёки кўтарилган оёғини ерга қўйган бола ютқазган ҳисобланади.

Тезкорлик ва кучни ривожлантирувчи ўйинлар маълум бир вазифани ҳал этишда катта ёрдам беради.

3. Чаққонлиқни тарбиялашда халқ ҳаракатли ўйинлари. Аниқ ҳаракат қилиш зарур бўлган, бажариш шароитлари ўзгарувчан миллий ўйинларда чаққонлиқ яхши ривожланган бўлиши керак. Шунга таянган ҳолда чаққонлиқни тарбиялаш учун «Алмаш қадамлар», «Тирилтиришма», «Урди-кочди», «Олача товуқ», «Ким чаққон» каби ўйинларни тавсия этиш мумкин.

Мисол учун «Алмаш қадамлар» ўйинини кўриб ўтиш мумкин. Ўйинни бутун синф ўқувчилари иккига бўлиб ўйнаши мумкин. Ўйиннинг қоидаси: болалар узунасига сафланадилар, сўнгра тартиб билан тортилгач, чизик устидан қадамларини чиллак қилиб (кетма-кет) қўйиб ўтадилар. Ўйиннинг уч хилидан фойдаланиш мумкин:

1. Чизик устидан қўлларини ён томонга узатган ҳолда.
2. Қўлларни орқага қилган ҳолда.
3. Қўллар билан бошнинг орқасини ушлаган ҳолда.

Ким шу ўйинни чаққон ва хатосиз бажарса, ўша ғолиб саналади. Чизик устидан юришда ҳаракатда ким мувозанатни бузса хато қилган ҳисобланади ва ўйиндан чиқади. Ўйин шу зайлда давом этади. Ўйинни дарс вақтида ҳам, танаффусда ҳам бажариш мумкин. Бу ўйиннинг тарбиявий аҳамияти шундаки, у болани руҳан сезгирликка чақиради.

Жисмоний жиҳатдан чаққонликни (ўйин маълум муддатда бажарилиши яъни қайси гуруҳ чизикни тезда биринчи бўлиб босиб ўтиши кераклиги бунда болалар ўйинларининг руҳи, табиати, характери, иштирокчиларнинг хатти-ҳаракатлари в.х. каби томонларига эътибор бериш кераклиги назарга тутилаяпти) тарбиялайди, қоматни тик, тўғри тутишга ўргатади. Бу ўйинни гуруҳларга бўлиб ўйнаш болада жисмоний тарбияга бўлган қизиқишни оширади. Бу ўйиндан қадимда ота-боболаримиз жуда кўп фойдаланишган.

4. Чидамлиликни тарбиялашда халқ ҳаракатли ўйинлари. Кўпчилик миллий халқ ҳаракатли ўйинларида ниҳоятда жадал бажариладиган машқлар туфайли тезкорлик ва чидамлилик каби жисмоний сифатлар тарбияланади. Бундай ўйинларда жисмоний юк (нагрузка) ҳам аста-секин ошириб борилади. Масалан, майдонни катталаштириш; майдонни кичрайтирмай туриб ўйинчиларнинг сонини камайтириш; ўйин жиҳозлари сонини кўпайтириш (таёкча, рўмолча, дўппи, чопон, тўп в.х.) югуриш масофасини узайтириш; тўсиқлар сонини ошириш; мураккаб машқларни қўллаш ва уларнинг сонини кўпайтириш ва ҳоказо.

Кўрсатилган бу усуллар изчиллик билан қўлланилганда мақсадга тезроқ эришилади. Мазкур жисмоний сифатни тарбияловчи ўйинларга «Оқсоқ қарға», «Ланка», «Подачи» кабиларни мисол қилиб кўрсатиш мумкин. Масалан, «Оқсоқ қарға»-эстафета тарзидаги ҳаракатли ўйин. Ўйинчиларнинг миқдори тенг бўлади, иккита жамоада бир-бирига рўпара туриб, саф тортади. Ўйинчилардан ҳар бири навбат билан ўзининг битта оёғи боғич (рўмолча ёки тасма) билан болдиридан сонигача боғлайди.

Ҳар иккала команданинг ўйинчилари "Тайёрлан -Бажар!" буйруғи берилиши билан қарши жамоанинг чизигига қадар бир оёқлаб ирғишлаб борадилар, ундан кейин эса оёқларидаги боғични ечиб олиб, орқаларига қараб югурадилар ва уни ўз жамоаларидаги навбатдаги ўйинчига берадилар. Ўйин боғичини ўқитувчига келтириб берадиган сўнгги ўйинчига қадар шу тариқа давом эттирилади. Боғични биринчи бўлиб ўқитувчига келтириб берган жамоа ғолиб бўлади.

5. Эгилувчанликни тарбиялашда халқ ҳаракатли ўйинлари. 11-12 ёшли болаларда эгилувчанликни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратиш лозим, чунки юқорида айтганимиздек, бу ёшдаги болаларнинг эгилувчанлик сифатининг ўсиши секинлашади. Эгилувчанликни тарбиялаш мақсадида айрим мушак гуруҳ ва бўғинларига таъсир кўрсатувчи ўйинлар танлаб олинади. Бу ўйинлар асосан махсус спорт жиҳозлари ёрдамида ўтказилади. Оғирликлар ўрнида шуғулланувчиларнинг ўзлари ҳам қатнашишлари мумкин.

Фаол эгилувчанлик мушакларнинг кучига боғлиқ. Мушакларнинг чўзилувчанлик хусусиятлари эса марказий нерв тизимининг таъсирида ўзгаради. Шунинг учун бу ўйинларга ўқувчилар завқ-шавқ билан қатнашганда эгилувчанлик юқори бўлади. Эгилувчанликни талаб қиладиган ўйинлардан олдин тегишли енгил жисмоний машқлар бажарилиши лозим.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун «Тизза остида рўмолча», «Таёқни даврага ирғитиш», «Тўсиқдан сакраб ўтиш», «Тош ўйин» каби ўйинлар тавсия этилади. Масалан, биз 11-12 ёшли ўқувчилар учун қизиқарли ва эгилувчанлик сифатини самарали равишда оширадиган «Тош ўйин» ўйинини тавсия этамиз. Ўйинда иштирок этувчилар доира бўйлаб турадилар. Уларнинг ҳар бири, бир ўйинчидан ташқари, қўлларига бештадан тошча ушлаб олади.

Ўйиннинг қоидаси: Ўқитувчининг биринчи сигналига биноан ўйновчилар ўз тошларини олдиларига ташлайдилар ва доира марказига орқа

ўгириб турадилар. Иккинчи сигналга мувофиқ кескин равишда дастлабки ҳолатга буриладилар ва ҳар бир ўйинчи ўз тошини олишга ҳаракат қилади. Тошни олиб улгурмаган ўйинчи ютқазган ҳисобланади ва ўйин бошқатдан бошланади. Энг эпчил, чаққон ва тез ҳаракат қиладиган, ўз тошини вақтида оладиган ўйинчи ғолиб саналади. Ўйинчиларнинг тошни бекитишга ёки уларни босиб олишларига руҳсат этилмайди. Ўйиннинг бошланишида санаш йўли билан тош берилмайдиган ўқувчи аниқланилади.

Ўйин бошлангандан кейин тошни олишга улгурмайдиган ва тошсиз қоладиган ўйинчи пайдо бўлади. Ўйин болаларда эгилувчанлик сифатини ривожлантирибгина қолмай, уларни уюшиб ҳаракат қилишга даъват этади, демакки, уюшқоқлик, баҳамжиҳатлик руҳида тарбиялашга ҳам хизмат қилади.

Халқ миллий ўйинларини болалар жинсига қараб тасниф этишнинг ўзига хос сабаблари мавжуд. Чунки кичик мактаб ёшидаги ўғил ва қиз болалар жисмоний ривожланишида баъзи бир фарқлар кузатилади. Ўғил болаларнинг бўйи ва оғирлиги ўртача олганда ортиқроқ, кўкрак қафаси кенгроқ ва ўпканинг фаолият ҳажми каттароқ бўлади. Ўғил болаларда мускул кучи яхшироқ ривожланади. Шунга боғлиқ равишда уларнинг ҳаракат қобилиятлари фарқланади. Ўғил болалар тезроқ югуришади, узоқроқ ва баландроққа сакрашади. Яхшироқ улоқтиришади, улар кучлироқ ва чидамлироқ бўладилар.

Жисмоний ривожланишнинг қонуний хусусиятлари 1-ва 2-синфлардаги ўғил ва қиз болаларни жисмоний тарбиялаш воситаларини танлашда акс этмайди. 3-синфдан бошлаб ўғил болага нисбатан қиз болаларга кўпроқ машқлар бериш мумкин. Уларга юкни кўтариш ва бир жойдан иккинчи жойга кўчириш, қаршилиқни енгиш, узоқроқ муддат югуриш, сакраш баландлигини ошириш, шунингдек, улоқтиришда нишон орасидаги масофани узайтиришдан иборат. Қизларга майин, ритмик рақс ҳаракатларига асосланган халқ ҳаракатли ўйинларини ўғил болаларга қараганда кўпроқ

ўргатиш керак. Халқ ҳаракатли ўйинларини мана шу хусусиятларга қараб танлаш лозим. Шу жиҳатдан қараганда миллий халқ ҳаракатли ўйинларини икки гуруҳга бўлиб, ўрганиш мумкин:

1. Ўғил болаларга мўлжалланган ўйинлар-ўғиллар ўйини
2. Қиз болаларга мўлжалланган ўйинлар -қизлар ўйини
3. Ҳам ўғил болалар, ҳам қизлар ўйнайдиган ўйинлар, кўшма ўйинлар.

Ўғил болаларнинг физиологик ва жисмоний хусусиятларидан келиб чиқиб, уларга «Хўроз-хўроз» , «Чопон кўл», «Отдан ағдариш», «Таёқни даврага ирғитиш», «Ланка», «Қиличбозлар» каби ўйинларни тавсия этиш мумкин. Қиз болаларнинг ўйинлари нисбатан камчиликни ташкил этади, шундай бўлса-да, уларга «Тош териш», «Чумчукча», «Ким чакқон», «Доира ичида рақс» в.х. Кўшма ўйинларга «Алмаш қадамлар», «Она товуқ ва ҳакка», «Тирилтиришма», «Урди- қочди», «Дўппи кийишда ким ғолиб?», «Тўрт муюш», «Юлдуз», «Кундуз-кеча», «Оломон пойга», «Тизза остида рўмолча», «Улоқ», «Оқсоқ қарға», «Оқсоқ бўри ва қўйлар», «Қопқон», «Қармоқча», «Подачи» каби жуда кўплаб ўйинларни тавсия этиш мумкин(65, 66, 67).

Миллий ҳаракатли ўйинлар таснифидан кўринадики, кўпчилик ўйинлар кўшма ўйинлар ҳисобланади.

Шунинг учун уларни ўғил ва қиз болалар биргаликда бажарадилар. Кураш элементини ўз ичига олган машқлар бажарилаётганда қизлар шериги - дугоналари билан биргаликда бирмунча осонроқ ўйинларни бажарадилар ёки ўқитувчининг топшириғига биноан бошқа гуруҳда шуғулланадилар.

Р.С.Саламов., М.М. Рўзиохунова (1995) куч қобилиятини тарбиялашда қуйидаги услубий йўналишларини фарқлаганлар(55).

А) чегарага яқин ва чегарадаги қаршиликлардан фойдаланиш (динамик ёки статик режим).

Б) чегарада бўлмаган қаршиликлардан фойдаланиш бунда такрорлашлар сони максималга (охиргача, чарчагунча) етказилади.

В) қаршиликларни катта ва юқори тезликда бажариш. Шунга биноан уч турдаги услуб фарқланади.

Максимал, қайта такрорлаш ва динамик кучланиш усуллари. Биринчи икки услуб шахсий куч қобилиятларини тарбиялашда, учинчиси тезкорлик куч сифатларини (портловчи ва тезкор) тарбиялашда ишлатилади. Бошқача қилиб айтганда, икки методик йўналишда:

1-экстесив таъсир кўрсатиш услублари;

2-интенсив таъсир кўрсатиш усуллари бўйича ишлатилади. Биринчи услубда мускул қўлланиши максималга яқин бўлиб, такрорлаш максимуми 6-8 дан 15-20 бир бор ёндашишда 75-80% кўп, 50-60% кам бўлмаслиги зарур. Тажрибада ҳар қайси метод турига уларнинг аниқ вариантлари тўғри келади, булар эса спорт педагогик предметларини курсида ёритилади.

2-йўналишдаги услублар статик режим оғирлик тор диапазонда берилади ва 80-90 % ташкил қилади деб маълумот беришганлар.

Олима Ю.М. Юнусованинг (77) таъкидлаб ўтишича 10-13 ёшли болаларда кучнинг ортиши ва мўътадил статик юкламага секин-аста мослашиши содир бўлади, шунинг учун, бу ерда снарядли машқларни кенг қўллаш мумкин.

Ушбу жисмоний сифатни ривожлантириш бўйича А.Н. Коржевский., В.И. Ляхлар (40,44) кичик ёшдаги ўқувчиларда куч қобилиятларини тарбиялаш учун динамик характердаги тезкор-куч машқларни қўллаш мақсадга мувофиқ деб ҳисоблашадилар.

Н.Г. Озолин., М.И. Мельцевлар (48, 51) берган маълумотларда болаларнинг ёшга оид хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда кучни тарбиялаш пайтида, иккита аосий усулларни – такрорий ва динамик кучланишларни қўллаш самарадорлиги фарқ қилади. Турли предметлар (ичи тўлдирилган тўплар, гантеллар ва ҳ.к.), шеригининг қарши ҳаракатлари, ташқи мухитнинг қаршилиги, оғирликлар ва шахсий вазни билан оширилган қаршиликларга эга бўлган машқларни қўллаш.

Мутахассислар Б.А. Соловей., В.И. Филимонов., Д.Л. Тышлер., А.Д. Молшовичлар томонидан берилган маълумотларда 8-10 ва 11-12 ёшда машқларни (58, 57, 72) бажаришнинг асосий усули – такрорий усул ҳисобланади, лекин, машқлар охирига қадар мажбурий бажарилмайди. Катта оғирликлар ва айниқса, максимал оғирликлар билан машқлар қўлланилмайди. Кичик ёшдаги ўқувчиларда куч қобилиятларини тарбиялаш пайтида, умумртқа поғонасига катта юкламалар тушишини; тана мушакларини узоқ муддатли бир томонлама кучланишларини; сакраш, куч машқлари пайтида таянч-боғловчи аппаратнинг ортиқча зўриқишини; зўриқиш билан боғлиқ бўлган узоқ муддатли мушак кучланишларини; асаб тизимига ўта юкори талабларни кўядиган иродавий ва хиссий кучланишларни олдини олиш керак. Кескин бир томонлама депсинишлар (тезликдаги, қарши ҳаракатдаги куч усуллари), оғирликларни асимметрик кўтариш билан машқларни бажаришга, товонларнинг таянч юзасига узоқ муддатли юкламаларни тушишига (шерикнинг оғирлиги билан машқлар) мутлақ йўл қўймаслик, ушбу ёшларда, кучни асосан тезкор-куч, динамик машқлар ҳисобига тарбиялаш керак деб таъкидлашганлар.

13-14 ёшда куч тайёргарлигининг аҳамияти секин-аста ортади. Умумий ривожлантирувчи машқларга, мазкур спорт турининг махсус куч машқлари қўшилади.

Танани букувчи ва қўлларни ростловчи мушакларнинг ва йиғинди кучи кўрсаткичларининг ёшга оид тавсифлари қуйидаги кўринишга эга. Ўғил болалар ва ўсмирларда, улар 10-17 ёшдан бошлаб нотекис ривожланади. 9 дан то 11 ёшга қадар кучнинг бироз ортиши кузатилади. Ушбу сифат, 12-13 ёшдан то 16 ёшга қадар анча жадал ривожланади. Куч кўрсаткичларининг энг катта ортиш тезлиги 15 дан то 16 ёшгача кузатилади.

Б.А. Соловей (57) ўз илмий тадқиқотларида 11-12 ёшдаги балаларнинг куч сифатини ривожлантиришда тўлдирма тўплар, гантеллар, оғирилиги 2-3 кг бўлган предметлар билан машқларни бажариш қўшимча қўлланилиши мумкинлигини таъкидлаб ўтганлар.

Куч қобилиятларини тарбиялашда энг катта самара, машғулотларни ташкил қилишнинг шундай шаклида эришиладики, у барча мушак гуруҳларини мажмуавий ривожлантириш имконини беради.

Ушбу сифатни ривожлантиришда кўпгина мутахассислар Чудин, Коротков, Рубаш ва бошқалар халқ ҳаракатли ўйинларини самарали восита сифатида тавсия этишган. Лекин куч сифатини ривожлантирадиган халқ ҳаракатли ўйинларини кўлланилиш шиддатлари ва меёрлари ишлаб чиқилмаган.

Бокс спорти турида куч сифатини ривожлантиришда самарали ёрдам берувчи халқ ҳаракатли ўйинларини таъсир этиш хусусиятига кўра саралаб амалиётда кўллаб амалий ва назарий асослаб бериш спорт турида долзарб масалалардан бири бўлиб қолмоқда.

1.3. Халқ ҳаракатли ўйинларининг ёш спортчиларни тайёрлашдаги аҳамияти

Хозирги шароитда ўзбек халқ ўйинларининг асосий вазифаси ўз мазмуни ва усулияти билан болаларнинг жамиятимиз талабларига мувофиқ йўсинда тарбияланишини таъминлаш, уларда ахлоқий, иродавий сифатларни ривожлантириш, ижодкор ва бунёдкорларга хос билим, кўникма ҳамда малакаларни, ватанпарвар фуқороларга хос фазилатларни шакллантиришдан иборат.

Қатор мутахассислар машғулотларга мумкин бўлган гимнастик, акробатик, енгил атлетика машқларини, шуғулланувчилар ёши жисмоний қобилиятларини ҳисобга олиш билан ҳаракатли ўйинларни киритишни тавсия этадилар. Бошланғич тайёрлаш даврида, ўқув-машқ ишларини куриш хусусиятлари восита ва методларини танлашда универсаллик тамойилидан фойдаланиш, ҳар бир шуғулланувчининг хусусиятларини чуқур ўрганиш ҳисобланад.

Дарслар дастурлари асосий йўналиши- ўқитиш, уни амалга ошириш жараёни ёш боксчиларни техник услублар кенг турларига мувафқиятли

Ўқитиш учун шарт-шароитлар яратиш ва кўп йиллик машқлар жараёни кейинги даврларида махсус жисмоний тайёргарлиги юксак даражасига эришиш учун керакли асослар яратиш билан боғлиқ бўлади.

Ўқитиш ҳар бир йилдан сўнг ёш спортчиларни тайёрлашга керакли тузатишлар киритилади, шу жумладан, йиллик даврида машқлар компонентларини ҳажмини тақсимлашга ва машғулотлар йуналганлигига тузатишлар киритилади. Биринчи ўқув йилига нисбатан иккинчи ўқув йилида умумий жисмоний тайёргарлигига ажратиладиган вақтни қисқартириш ҳисобига тактик ва интеграл тайёргарлиги соатлари сони ошириб борилади. Тайёрлашнинг иккинчи йили давомида ўрганилаётган техник услублар ҳамда тактик ҳаракатлар тўпламини кенгайтириш масаласи ҳам ҳал этилади.

Ўқув-машқ бажариш гуруҳларида талаблар янада ошади, масалан, йил бўйича соатлар ҳажми бу ерда 520 соатга етади, яъни бошланғич тайёргарлик гуруҳларига қараганда 104 соатга кўп бўлади (44,45). Тайёргарлик турлари ҳажмларини тақсимлашда, 25% фоизи техник, 28% фоизи тактик, 21% фоизи интеграл тайёргарликка сарфланади.

Муаллифларнинг фикрига кўра, йил бўйича соатларни бундай тақсимлаш восита ва методларини тўғри танлаганда, ёш боксчиларни тайёрлашда, уларнинг ёши ва жисмоний қобилиятларини ҳисобга олиб биринчи босқичда қуйилган вазифаларни ҳал этишга имкон беради. Уларнинг ёши ва жисмоний қобилиятларини ҳисобга олиш тайёрлаш стратегиясини шакллантиришда алоҳида аҳамиятга эга бўлади .

Бошланғич ва умумий таянч тайёргарлигида ҳар томонлама тайёрлаш, ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириб, уларнинг спорт натижаларини ўсишига ижобий таъсир кўрсатишини ҳисобга олиш керак. Шунинг учун ёш боксчиларни тайёрлаш биринчи ва иккинчи босқичларида фойдаланиладиган воситалар тайёрлаш учинчи ва тўртинчи босқичига

караганда, бироқ хосликларга эгаллиги бошланғич тайёрлаш даврининг муҳим хусусиятлари ҳисобланади.

Шу билан бирга бошланғич давр учун боксчиларга меъёрий талаблар фақат жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича кўзда тутилган. Фақатгина анча кейинги босқичларида асосан, мусобақалашиб фаолияти натижалари бўйича тактик ҳаракатларни баҳолашдан фойдаланилади.

Мазмунан турли хилдаги югуришлар, сакрашлар, улоқтириш ва бошқа ҳаракатлар ташкил этган ўйинлар ҳаракатли ўйинлар деб аталади.

Тўғри ўтказилган ўйин кўп нарсани ўргатишга ёрдам беради. Болаларнинг барча ёш босқичларида уларга ишонч ва ҳақиқат сифатида хизмат қилган ҳамда уларнинг зехни ва билимга интилиши лозим бўлган ўйинларга қизиқиш сусайиб бормоқда. Ваҳоланки, болаларни ўйинларининг куч-қувват ва кулги бахш этадиган хилма-хил, жўшқин ва эркин вазиятларга олиб кириш ҳамда жафокаш педагогиканинг асрий саволларига тегишли жавобларни мана шу вазиятлардан излаш керак.

Бундай ёндашишни тўғрилигига шубҳа қилмай, улар педагогик мазмундаги муаммоларни ва халқ ҳаракатли ўйинлари аҳамиятини ҳамда шунга мос - уларни турларини ўрганишда тўла мослигини, уларга хос алоҳида хусусиятлари сабабли ўзини оқламаслигини кўрамыз.

В.А.Сухамлинский ўйинларда болалар дунёни кўришини, шахснинг ижодий қобилиятлари акс этишини, ўйинларсиз ҳақиқий баркамоллик ҳам бўлмаслигини уқтирган эди. Қадимги тарбия тизимида ўйинлардан шахсни шакллантириш воситаси сифатида кенг фойдаланилган.

Қадимги файласуфлардан Арасту ҳам болаларнинг бўш вақтини хушнуд ўтказиш учун ўйинлардан фойдаланиш зарурлигини, чунки ўйинлар дилхушлиқдан иборат булиб, хордиқ чиқаришга ёрдам беришини уқтирган.

Ўрта асрлардаги педагоглар болаларни жисмоний камол топтириш учун катта ғамхўрлик кўрсатганлар. Жисмоний тарбия усулиятини ишлаб чиқиб, унда ўйинларга катта ўрин берганлар.

Россияда тарбиявий мақсадларда халқ ўйинларидан фойдаланиш ҳақидаги ғояларни В.Г.Белинский , Н.А.Дабролюбов , Н.Г. Чернешевский илгари сурдилар. Улар халқ ўйинларини таълим ва тарбиянинг муҳим воситаси деб ҳисоблаганлар ҳамда юқори баҳолаганлар.

Юқорида айтиб ўтилган ишда, халқ ҳаракатли ўйинларини турларга ажратиш тажрибасига урилиб кўрилган, уни эътиборга олмаслик асло мумкин эмас. Рақиб билан тўқнашмай ва у билан курашда иштирок этмай ўйинчилар курашлари белгиси бўйича жамоани (барча ўйинчиларнинг биргаликда иштирок этиши ва навбат билан иштирок этиши билан ҳамда олиб борувчи ва олиб борувчисиз, жамоасиз) эстафеталарни фарқ қилиш таклиф этилади.

Халқ ҳаракатли ўйинларни ҳам, ҳаракатланиш ҳаракатлари бўйича ўхшатиш (тақлид қилиш ҳаракатлари билан), югуриб ўтиш, тўсиқлардан ошиб ўтиш, тўп, таёқчалар ва бошқа предметлар билан йўл топиш ва шу кабилар хатто мустақил жойларни топиш ўйинлари, тайёргарлик (спортга) ўйинлари турларига ажратиш таклиф этилади.

Бошқа, янада замонавий, бевосита айнан ҳаракатли ўйинларга бағишланган ишда, улар бизнинг фикримизча, анча аниқ ифодаланилади «ҳаракатли ўйинларнинг ўзига хос хусусиятлари ўйин мазмунида ҳаракатларнинг (туриш, сакраш, улоқтириш, тўпни узатиш ва илиб олиш)яққол ифодаланган роли ҳисобланади. Мана шу ҳаракатланиш жараёнлари, унинг сугенетик (мавзуси, ғоялари) асосланади, улар ўйин мақсадига эришиш йўлида қўйилган турли тўсиқлар ва қийинчиликларни енгиб ўтишга йўналтирилади.

И.В.Билеева ва И.М.Коротковлар (39) спорт ўйинлари ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари фарқларини кўрсатадилар. Муаллифлар ҳаракатли ўйинлар индивидуал (бир кишилик) ва жамоани (гурухли) бўлиши

мумкинлигини, бир-биридан шакли, мазмуни ва методик хусусиятлари бўйича фарқ қилишини белгилаб кўрсатадилар.

Муаллифлар ҳаракатли ўйинлар «Жисмоний тарбия ва ўйин методи воситаси сифатида, жисмоний сифатларни тарбиялашга ва такомиллаштиришга ёрдам беради», деб ҳисоблайдилар (14,22).

Л.В.Билеева бошлаб В.Г.Яковлев билан, кейин эса И.М.Коротков билан ҳам мушакда, педагогик турларга ажратиш давомида, уларнинг мураккаблик даражаси, ёши хусусиятлари, ҳаракатлари асосий турлари, шунда намоён этиладиган жисмоний сифатлари ва шу кабилар билан фарқ қилишини таклиф этадилар (39,78).

Ҳаракатли ўйинларни турларга ажратишга таалуқли турли концепциялар билан танишишни ўнлаб, уларни мақсадли вазифаси (ўқув, дам олиш учун, даволаш махсади), ёши хусусиятлари (мактаб ёши ва катталар учун) бўйича жамоали, жамоасиз ва жамоалиларга ўтиш, спорт, оммавий ўйинларга ўтиш гуруҳларига ажратиш мумкинлигини кўрсатувчи М.Коротковнинг ишини айтиб ўтиш керак.

Юқорида кўриб ўтилган ишлар сўзсиз халқ ҳаракатли ўйинларни турларга ажратиш тамойилларини ишлаб чиқишга ёрдам берувчи фойдали томонларига эга.

Бироқ табиийки, халқ жисмоний маданияти маълум этномиллийликка мансублиги ҳодисаси сифатида, ўзига хос хусусиятлар келиб чиқувчи кўплаб вазиятларни, ҳисобга олишимизга тўғри келади. Мавжуд ижобий илмий тажрибалар асосида, амалий материаллар хусусиятларидан келиб чиқиб, ушбу сатрлар муаллифлари, уларни турларга ажратишга ёндашишни таклиф этади.

Халқ ҳаракатли ўйинлари жисмоний машқлари биринчи навбатда асосий ҳаракатлар таркиби бўйича турларга ажратилади. Уларни мана шу мазмунда тўла солиштириб кўриб амалга оширишни кўзда тутаяди. Бунга сабаб, бу белгилари уларда муҳим мазмунли ва функционал роль ўйнайди.

II БОБ. ТАДҚИҚОТНИ МАҚСАДИ, ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

2.1. Ишининг мақсади:

Дастлабки ўргатиш босқичидаги 11-14 ёшли боксчиларни ўқув-машғулоти жараёнига халқ ҳаракатли ўйинларини тадбиқ этиш орқали умумий жисмоний сифатларини самарали ривожлантиришга бўлган таъсирини асослаш.

2.2. Тадқиқот ишининг вазифалари:

1. 11-14 ёш боксчиларни умумий жисмоний тайёргарлиги ҳолатини аниқлаш.
2. Ёш боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигида машғулоти жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларини тадбиқ этиб самарадорлигини тажрибада аниқлаш.

2.3. Тадқиқот услублари.

Тадқиқот ишимизда қуйидаги услублардан фойдаланилади:

1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили
2. Анкета сщровномаси
3. Педагогик тестлаш
4. Педагогик тажриба
5. Математик статистика услублари.

2.3.1. Илмий-услубий адабиётлари таҳлили

Мавзуга доир илмий услубий адабиётлар таҳлили асосида етук мутахассислар фикр мулоҳазалари ўрганилиб чиқилди ва умумлаштирилди. Шу билан биргаликда тадқиқот ишимизга яқин мавзуларда ўрганилиб

чиқилган илмий ишлар тахлил қилинди, олинган тахлиллар натижалари асосида тадқиқот ишимизнинг мақсади ва вазифалари аниқлаб олинди.

2.3.2. Анкета сўровномаси

Анкета сўровномаси Республикамизнинг вилоят, туман ва қишлоқларида ҳар хил гуруҳларда машғулот олиб борувчи 5, 10, 15 йилдан 30 йилгача иш стажига эга бўлган 45 нафар бокс мураббийлар ўртасида ўтказилди.

Мураббийлардан 11-14 ёшли боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларнинг таъсир этиш хусусиятига қараб саралаб беришлари сўралди. Ушбу ёшдаги боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда восита сифатида халқ ҳаракатли ўйинларини аҳамияти ва ўрни юзасидан респондентларнинг шахсий фикр мулоҳазалари олинди ва умумлаштирилди.

2.3.3. Педагогик тестлаш.

Педагогик тестлашда қуйидаги машқлардан фойдаланилди.

1. 100м га югуриш.
2. 800м га югуриш.
3. Ётиб таяниб қўлларни 10 марта букиб ёзиш(вақтга).
4. Орқамача (ерга қараб) ётган холда гавдани 10 марта букиб ёзиш.
5. Ярим ўтирган холда 10 марта олдинга сакраш машқини бажариш
6. 1кг тўлдирма тўпни улоктириш.
7. Турникда тортилиш.
8. 4x10м га югуриш.
9. 5 сонияда қўлларни букиб ёзиш.
- 10.Турган жойдан узунликка сакраш.

Қайд этилган тадқиқот услубларини қўллаш тартиби ва уларнинг мазмуни мувофиқ бандларда тўлиқ акс эттирилган.

2.3.4. Педагогик тажриба

Тадқиқот ўтказиш тартиби. Тадқиқот 9 ой давомида икки гуруҳ иштирокида амалга оширилди. Булар назорат ва тадқиқот гуруҳлари. Назорат гуруҳида иштирок этган боксчилар амалдаги 8-сонли бокс мактаби дастури асосида ўтказилган машғулотларда шуғулланди. Тадқиқот гуруҳи машғулотлари жараёнида 8-сонлик бокс мактаби дастури бўйича бериладиган машқлар қисқартирилиб, дарс таркибига боксчиларга хос умумий жисмоний сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган халқ-харакатли ўйинлар мажмуаси киритилди.

Тадқиқот давомида ҳар бир ёшдан икки гуруҳда 20 тадан 40 та, жами 80 та боксчилар тадқиқотларимизда иштирок этишди. Тадқиқот ўйинларини ўз таркибга киритмаган анъанавий (8-сонли бокс мактаби дастури асосида) ва шу ўйинлар билан қўлланиладиган машғулотлар самарадорлиги, иккала гуруҳда ҳам тадқиқотдан олдин ва тадқиқот якунида текшириш ўтказиш асосида аниқланди.

2.3.5. Математик статистика услублари.

Тажриба маълумотларини таҳлил қилиш учун педагогикада умумий қабул қилинган математик статистика усули қўлланилди.

Қуйидаги статистик кўрсаткичлар ҳисоблаб чиқарилди: ўртача арифметик (\bar{X}), ўртача квадрат оғишлар (δ) ва бошқалар. Гуруҳлардаги ўртача қийматлар орасидаги фарқлар ишончилигини баҳолаш учун Стьюдент t-мезонидан фойдаланилди.

2.4. Тадқиқотни ташкиллаштириш.

Тадқиқот ишимиз 2010 йилдан 2012 йиллар оралиғида Тошкент шаҳри 8 Бокс мактабида, “Динамо” ва “Локамотив” спорт жамиятларида

бошланғич тайёргарлик босқичида шуғуланувчи 11-14 ёшли боксчиларнинг машғулот жараёнларида олиб борилди.

Ёш боксчиларнинг жисмоний ривожланганлигини ва умумий, махсус жисмоний тайёргарлиги ҳолатини аниқлаш бўйича ўтказилган тестлаш ишларимизда 11-14 ёшлилар 63 та боксчиларни умумий жисмоний тайёргарлиги ҳолатини аниқлашди иштирок этди. Педагогик тажрибамизда эса, ҳар бир ёшдан 40 тадан, 160 та боксчилар эштирок этди.

Тадқиқот ишининг илмий-услубий адабиётлар тахлили, бокс мактаблари ва ЎзДЖТИ кутубхонасида 2011 йил сентябр ойидан 2012 йил май ойигача бўлган вақт оралиғида ўтказилди.

III БОБ. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-14 ёшли боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда халқ харакатли ўйинларини ўрни ва аҳамияти

3.1. Сўровнома натижалари

Қатор муаллифлар (39, 63, 65, 66, 67, 79, 80) ўз тадқиқотларида ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларни ривожлантиришда шунингдек техник-тактик тайёргарлигини оширишда халқ харакатли ўйинларининг ва ўйин шаклидаги машқларнинг алоҳида аҳамиятга эга эканлигини асослаб берганлар.

Юқоридаги адабиётлар ва мавзуга доир диссертациялар таҳлиллари натижаларига таянган ҳолда, 5, 10, 15 йиллик ва ундан кўп иш стажига эга бошланғич таёрлов босқичида машғулот олиб борувчи **60** нафар мураббийлар ўртасида анкета сўровномаси ўтказилди.

Анкета сўровномасини ўтказишдан кўзда тутилган мақсад, бошланғич тайёрлов босқичида шуғулланувчи 11-14 ёшли боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш ёш хусусияти, умумий жисмоний сифатларини ривожлантиришда фойдаланиладиган усуллар самарадорлиги ва жисмоний сифатларини ривожлантиришда халқ харакатли ўйинларини ўрни ва аҳамияти юзасидан мураббийларнинг шахсий фикр мулоҳазаларини олиш ҳамда умулаштириш.

Ўтказилган анкета сўровномаси натижалари қуйидагича; **5** йиллик иш стажига эга мураббийларнинг **50%и**, **10** йилдан буён мураббийлик билан шуғулланаётган устозларимизнинг **35%и**, **15** йиллик малакага эга мураббийларимизнинг **18%и** умумий жисмоний тайёргарликни, организмни хар томонлама ривожлантириш, соғликни мустаҳкамлаш деб тушинишлари маълум бўлди. Организмни хар томонлама ривожлантириш, соғликни мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш, тайёргарликнинг

барча турлари учун мустахкам пойдевор, функционал база яратишга йўналтирилган жараён деб **15** йиллик малакага эга мураббийларимизнинг **82%и**, **5** йиллик малакага эга мураббийларимизнинг **38%и**, **10** йиллик мураббийлик иш стажига эга устозларимизнинг **60%и** фикр билдиришган. Қолган мураббийларимиз умумий жисмоний тайёргарликни спортда юқори натижаларга эришишда муҳим омил деб фикр билдиришган холос.

5 йиллик малакага эга мураббийларимизнинг **65%и** жисмоний тайёргарликни **3** та турга мажмуавий, умумий ва махсус турларга ажратишган, **30%** мураббийлар **2** та турга умумий ва махсус турларга бўлинишини таъкидлашди. Қолган **5%** мураббийлар юқоридаги турлар қаторида жисмоний тайёргарликни дастлабки ва асосий турлари ҳам мавжуд деб фикр билдиришди. Иш стажи **10** йилгача бўлган мураббийларимизнинг **15%и**, мураббийлик фаолияти **15** йил ва ундан зиёдроқ бўлган мураббийларимизнинг **8%и** жисмоний тайёргарликни **3** турга ажратишди, булар: умумий, мажмуавий ва махсус. Мураббийлик фаолияти **15** йилдан ортиқ бўлган мураббийларнинг қолган **92%** ва **10** йиллик иш стажига эга мураббийларнинг **85%и** жисмоний тайёргарликни ҳеч иккиланмай умумий ва махсус турларга ажралади деб фикр билдиришди.

Қайси сифатлар умумий жисмоний сифатлар ҳисобланади, деган саволимизга, иш фаолияти **15** йилдан ошган мураббийларимизнинг қарийб **85%и** тезлик, чаққонлик, куч, эгилувчанлик ва чидамлилиқ сифатларини белгилаб беришди. **15%и** мураббийларимиз эса юқоридаги сифатлар қаторида тезкор эгилувчанлик ва тезкор куч сифатларини умумий жисмоний сифатлар деб билишлари маълум бўлди. Бу борада **5** йиллик малакага эга мураббийларимизнинг **40%и** умумий жисмоний сифатларни тезлик, чаққонлик, куч, эгилувчанлик ва чидамлилиқ сифатларидан иборат деган фикрни билдиришган бўлишса, қолган **35%** мураббийларимиз куч, тезлик, қайишқоқлик, эгилувчанлик, чаққонлик сифатларини умумий жисмоний сифатлар деб ҳисоблашди. **25%** мураббийлар бу борада аниқ фикр

билдиришмади. Мураббийлик фаолияти 14 йилга яқинлашиб қолган устозларимизнинг **65%** тезлик, чаққонлик, куч, эгилувчанлик ва чидамлилиқ сифатларини умумий жисмоний сифатлар деб билишлари малум бўлди. **20%** мураббийларимиз куйидаги умумий жисмоний сифатлар қаторида кайишқоқлик сифати ҳам мавжуд деган фикрни билдирдилар. **15%** мураббийларимиз тезлик, чаққонлик, куч, эгилувчанлик ва чидамлилиқ сифатларини умумий ва махсус жисмоний сифатлар деб ҳисоблашди.

Иш фаолияти 15 йилдан ошган мураббийларнинг **90%** 11-14 ёшли боксчиларнинг машғулотлари жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фодаланиш болаларда спорт турига бўлган қизиқишини орттиради, ортиқча зўриқишларсиз умумий жисмоний сифатларини самарали ривожлантиради деб ҳивоблашлари маълум бўлди. **10%** мураббийларимиздан бу саволимизга жавоб ололмадик.

5 йилдан ортиқ малакага эга мураббийларимизнинг **70%**и ёш боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларини самарали восита сифатида тавсия этганлар. **18%** мураббийларимиз ёш боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинлари натижа бермайди деб ҳисоблашган. Ушбу саволимиз **12%** мураббийларимизнинг жавоб беришларида қийинчилик туғдирди. Мураббийлик фаолияти 10 йилдан 14 йилгача бўлган устозларимизнинг **82%**и машғулотлар жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фодаланиш болаларни физиолагик ва психолагик жихатдан самарали ривожлантиради деган фикрни билдиришди. **18%** мураббийлар машғулотнинг мақсади ва вазифасидан келиб чиққан ҳолда айрим пайтларда фойдаланишлари маълум бўлди. Юқори малакага ега, иш фаолияти 15 йилдан кўп бўлган мураббийларимизнинг **92%** и бошланғич тайёрлов босқичида шуғулланувчи 11-14 ёшли боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланишни тавсия этганлар. **8%** мураббийларимиз ёш боксчиларнинг жисмоний

сифатларини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларидан онда-сонда фойдаланишлари маълум бўлди.

Тезлик сифати бошланғич таёрлов босқичида шуғулланувчи 11-14 ёшли боксчиларда кўпроқ қайси ёшларда самарали ривожланади деб берилган саволимизга, 5 йиллик малакага эга мураббийларимизнинг **30%**и 11-12 ёшларни белгилаб беришган бўлишса, 15 йиллик мураббийларимизнинг **65%**и 13-14 ёшларда тезлик сифати яхши ривожланади деб ҳисоблайдилар. **20%** мураббийлар бошланғич тайёрлов босқичида шуғулланувчи 11-14 ёшли боксчиларда тезлик сифати барча ёшларда бир хил ривожланади деб ҳисоблашар экан. 10 йилдан ортиқ мураббийлик фаолиятини юритиб келаётган устозларимизнинг **50%**и, иш фаолияти 5 йилдан ортиқ бўлган мураббийларимизнинг **30%**и юқоридаги саволимизга тезлик сифатининг самарали ривожланиш даври асосан 13-14 ёшларга тўғри келади деган фикрни билдиришган. Ушбу саволимиз қолган мураббийларимизнинг жавоб беришларида қийинчилик туғдирди.

Тезлик сифатини ривожлантиришда иш малакаси 5 йилдан ошган мураббийларимизнинг **70%**и самарали усул сифатида «Такрорлаш» усулидан фойдаланишлари маълум бўлди, **30%** мураббийлар самарали усул сифатида «Такрорлаш», «Ўйин» усулларини кўрсатишган. Мураббийлик фаолияти 10 йилдан ошган устозларимизнинг **45%**и тезлик сифатини ривожлантиришда «Такрорлаш» ва «Узлуксиз машқлар усулларидан фойдаланишлари маълум бўлди. Бу борада **35%** мураббийлар «Узлуксиз машқлар», «Такрорлаш», «Ўйин» ва «Мусобақа» усуллари тезлик сифатини самарали ривожлантиради деб ҳисоблашар экан. Бу саволимизга **20%** мураббийлар фикр билдиришмаган.

Иш фаолияти 15 йилдан ортиқ бўлган мураббийларимизнинг **65%**и «Узлуксиз машқлар» усулидан фойдаланиш юқори самара беради деган фикрни билдиришган бўлса, **35%** мураббийларимиз тезлик сифатини

ривожлантиришда «Узлуксиз машқлар» усули билан бир қаторда «Ўйин» ва «Мусобақа» усулларидан фойдаланишлари маълум бўлди.

Тезкорлик сифатини ривожлантирувчи восита ва усулларни машғулотларнинг асосий қисмида қўллаш самарали деб 5 йиллик малакага эга **85%** мураббийлар ўз фикрларини билдиришган. **15%** мураббийлар тезлик сифатини ривожлантирувчи восита ва машқларни машғулотнинг тайёргарлик қисмида қўллашни самарали деб билишлари маълум бўлди.

Мураббийлик фаолиятини 15 йилдан буён юритиб келаётган устозларимизнинг **70%** машғулотнинг якуний қисмида тезлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни қўллаш яхши самара беради деб фикр билдиришган бўлишса, **30%** мураббийларимиз тезлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг тайёргарлик қисмида қўллашни тавсия этганлар.

Иш фаолиятига 10 йил бўлган мураббийларнинг **65%** тезлик сифатини ривожлантирувчи усул воситаларни машғулотнинг асосий қисмида қўллашнинг самарасини юқори деб кўрсатганлар. **30%** мураббийларимиз эса тезлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг мақсад вазифасидан келиб чиққан ҳолда барча қисмларда қўллаш мумкин деган фикрни билдиришган. Бу саволимизга **5%** мураббийлардан жавоб ололмадик.

Ёш боксчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантиришда 15 йиллик малакага эга мураббийларимизнинг **70%**и «Тўп билан югуриш», «Сакраб қувлашмачоқ», «Пуш-пуш» каби халқ ҳаракатли ўйинларини қўллашни тавсия этган бўлишса, **20%** мураббийлар «Хамма тез ўз баргига», «Тезлик ва чаққонлик эстафетаси» ва «Арқонда сакраб қувлашмачоқ» ўйинларидан фойдаланишлари маълум бўлди. **10%** мураббийлар юқорида келтирилган ўйинлар қаторида «Отдан ағдариш» ва «Арқонга тегиб кетма» ўйинлари ҳам тезкорлик сифатини ривожлантиришда яхши самара беради деб ҳисоблашади. Бу борада 10 йиллик малакага эга мураббийларнинг **50%**и

«Сакраб қувлашмачок», «1 дақиқада 100 та зарба» ва «Тўп билан югуриш» ўйинларини тезкорлик сифатини ривожлантирувчи восита сифатида қўллаш яхши самара беради деб билишса, **35%** мураббийлар тезкорлик сифатини ривожлантиришда кўпроқ ёрдам берадиган халқ ҳаракатли ўйинлари сифатида «Мокки усулида мусобақалаш» ва «1 дақиқада 100 та зарба» ўйинларини машғулот жараёнида қўллашни тавсия этганлар. **15%** мураббийларимизда бу саволимиз жавоб беришларида қийинчилик туғдирди.

5 йиллик малакага эга мураббийларимизнинг **55%и** тезкорлик сифатини ривожлантиришда «1 дақиқада 100 та зарба» ўйинини самарали деб кўрсатишган. **20%** мураббийларимиз тезкорлик сифатини ривожлантиришда самарали восита сифатида «Сакраб қувлашмачок» ва «Оламон пойга» ўйинларидан фойдаланишлари маълум бўлди. Қолган мураббийларимиз халқ ҳаракатли ўйинларидан «баъзида» фойдаланишларини билдиришди.

Чакқонлик сифатини фаол ривожланиш даври 11-12 ёшларга тўғри келади деб 5 йиллик малакага эга мураббийларнинг **40%и** кўрсатишган бўлишса, **35%** мураббийлар чакқонлик сифати барча ёшларда бир хил ривожланади деган фикрни билдиришди. **15%** мураббийлар бошланғич тайёрлов босқичида шуғулланувчи 11-14 ёшли боксчиларда чакқонлик сифатини фаол ривожланиш даври 13-14 ёшларга тўғри келади деб ҳисоблашади. **10%** мураббийларимиз чакқонлик сифатининг ривожланиш ёш хусусияти тўғрисида аниқ фикр билдиришмаган. Бу саволимизга 10 йиллик малакага эга мураббийларимизнинг **40%и** чакқонлик сифатини 12-14 ёшларда фаол ривожланади деб ҳисоблашади. **25%** мураббийларимизнинг фикрларига кўра чакқонлик сифатининг самарали ривожланиш даври кўпроқ 11-12 ёшларга тўғри келади. 11-14 ёшли бошланғич тайёрлов босқичида шуғулланувчи боксчиларда чакқонлик сифатининг ривожланиши барча ёшларда бир хил бўлади деб фикр билдирган мураббийларимиз **15%ни** ташкил этди.

Чакқонлик сифатининг ривожлантиришда қандай усулларнинг самараси юқори, деб берилган саволимизга, 5 йиллик малакага эга мураббийларнинг **60%**и «Ўзгарувчан машқлар» ва «Ўйин» усулларини кўрсатишган. **25%** мураббийларимиз чакқонлик сифатининг ривожланишида самарали усул сифатида «Ўзгарувчан машқлар» усулини тавсия этишган. **15%** мураббийларимиз бу саволимизга бирор-бир фикр билдиришмаган.

«Ўзгарувчан машқлар» ва «Ўйин» усулларидан 10 йиллик малакага эга мураббийларимизнинг **72%**и машқулотларда фойдаланишлари малум бўлди. **18%** мураббийларнинг фикрига кўра «Ўзгарувчан машқлар», «Узлуксиз машқлар» усуллари чакқонлик сифатининг ривожлантиришнинг энг самарали усуллари экан. Қолган **10%** мураббийлар чакқонлик сифатининг ривожлантиришда «Ўзгарувчан машқлар» усулидан фойдаланишни тавсия этишган.

15 йиллик малакага эга мураббийларнинг «Ўзгарувчан машқлар» ва «Ўйин» усулларни самарали усул деб ҳисоблайдиганлари **78%**ни ташкил этди. **14%** мураббийларимиз чакқонлик сифатининг ривожланишида «Ўзгарувчан машқлар» усулини кўрсатишган бўлишса, **8%** мураббийлар бу борада аниқ бир фикр билдиришмади.

60% 15 йилдан ортиқ иш малакасига эга мураббийларимиз чакқонлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг тайёргарлик қисмида қўллашнинг самараси юқори деб берган бўлсалар, **25%** мураббийлар чакқонлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг якуний қисмида қўллашлари маълум бўлди. **15%** мураббийлар машғулотнинг мақсад ва вазифаларидан келиб чиққан ҳолда чакқонлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг барча қисмларида қўллаш мумкин деб ҳисоблашар экан. Машғулотнинг асосий қисмида чакқонлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни қўллаш самарали деб 10 йиллик мураббийларнинг **45%**и фикр билдиришган бўлишса, **38%** мураббийлар машғулотнинг тайёрлов ва якуний қисмида чакқонлик сифатини

ривожлантирувчи воситаларни қўллашни самарали деб кўрсатишган. **15%** мураббийларимиз чакқонлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг тайёрлов қисмида қўллашни тавсия этишган.

Восита сифатида халқ харакатли ўйинларидан «Ким чакқон», «Отдан ағдариш», «Арқонга тегиб кетма» каби ўйинлардан чакқонлик сифатини ривожлантиришда самараси юқори деб мураббийлик малакаси 5 йилдан ошган **48%** устозларимиз тавсия этишган, **39%** мураббийларимиз эса чакқонлик сифатини ривожлантиришда фақатгина «Ким чакқон» ва «Беданалар жанги» каби халқ харакатли ўйинларидан фойдаланишлари маълум бўлди. Мураббийларнинг **13%**и машғулотлар жараёнида халқ харакатли ўйинларидан фойдаланишмас экан.

Юқори малакали мураббийларимизнинг **75%**и «Арқонда сакраб кувлашмачоқ», «Ким чакқон», «Арқонга тегиб кетма», «Тўп билан югуриш», «Пуш-пуш» ўйинларидан чакқонлик сифатини ривожлантиришда самарали восита сифатида қўллашни тавсия этганлар. **10%** мураббийлар «Ким чакқон», «Тўп учун кураш», «Беданалар жанги» каби халқ харакатли ўйинлари чакқонлик сифатини самарали ривожлантиради деб хисоблашади.

10 йиллик малакага эга мураббийларимизнинг **56%**и «Сакраб кувлашмачоқ», «Тўп билан югуриш», «Беданалар жанги» ўйинларини машғулотлар жараёнида чакқонлик сифатини ривожлантиришда самарали восита сифатида қўллашлари маълум бўлди. **38%** мураббийларимиз машғулотлар жараёнида чакқонлик сифатини ривожлантиришда халқ харакатли ўйинларидан «Ким чакқон» ва «Тўп билан югуриш» ўйинларини тавсия этишган. **8%** мураббийларимиздан бу саволимизга жавоб оллолмадик.

Куч сифатининг самарали ривожланиш даври бошланғич тайёрлов босқичида шуғулланувчи 11-14 ёшли боксчиларда нисбатан қайси ёшларга тўғри келади деган саволимизга, иш малакаси 5 йилдан ошган мураббийларимизнинг **75%**и куч сифатининг самарали ривожланиш даври 13-14 ёшларга тўри келади деган фикрни билдиришган. **18%** мураббийлар

куч сифатиниг самарали ривожланиш даврини 14 ёш деб кўрсатишган. Бу саволимиз **7%** мураббийларимизнинг жавоб беришларида қийинчилик туғдирди.

Мураббийлик фаолияти 10 йилдан ошган устозларимизнинг **85%**и чакқонлик сифатини фаол ривожланиш даврини 13-14 ёш деб белгилашган бўлишса, **15%** мураббийлар 12-14 ёшларда чакқонлик сифати самарали ривожланади деб ҳисоблашади.

Юқори малакага эга мураббийларимиздан **18%**и чакқонлик сифатини ривожланиш даврини 12-13 ёшларга тўғри келади деган фикрни билдиришган бўлишса, 15 йиллик иш малакасига эга мураббийларнинг қолган **82%**и чакқонлик сифатини бошланғич тайёрлов босқичида шуғулланувчи 11-14 ёшли боксчиларга нисбатан 13-14 ёшларда самарали ривожланади деб кўрсатишган.

Куч сифатини ривожлантиришда **5** йиллик малакага эга мураббийларнинг **67%**и «Максимал уринишлар» ва «Ўйин(халқ ҳаракатли ўйинлари) усулларидан фойдаланишни самарали деб кўрсатишган бўлишса, қолган **33%** мураббийлар куч сифатиниг самарали ривожлантиришда «Серияли уринишлар» ва «Максимал уринишлар» усулларидан фойдаланишни тавсия этишган.

10 йиллик малакага эга мураббийларимизнинг **25%**и куч сифатини ривожлантиришда «Динамик уринишлар» усулидан фойдаланишни самарали деб ҳисоблашган. **65%** мураббийлар куч сифатини ривожлантиришда самарали усуллар сифатида «Максимал уринишлар», «Серияли уринишлар» , «Ўйин» ва «Жадал уринишлар» усуллари курсатишган. Мураббийларнинг **10%**и куч сифатининг самарали ривожлантиришда фақатгина «Максимал уринишлар» усулидан фойдаланишлари маълум бўлди.

Мураббийлик фаолияти **15** йилдан кўп бўлган устозларимизнинг **68%**и бошланғич тайёрлов босқичидаги 11-14 ёшли боксчиларни куч сифатини ривожлантирувчи воситаларни «Ўйин» усулида қўллашнинг самараси юқори

деган фикрни билдиришди. **32%** мураббийлар энг самарали усуллар сифатида «Максимал уринишлар», «Такрор серияли уринишлар» ва «Ўйин» усулларидан фойдаланишни тавсия этганлар.

Юкори малакали мураббийларнинг **65%** и куч сифатини ривожлантирувчи усул воситаларини машгулотнинг якуний кисмида куллашни самарали деб хисоблашди. **22%** мураббийлар куч сифатини ривожлантирувчи воситаларни машгулотнинг максад ва вазифасидан келиб чиккан холда барча кисмларида куллаш мумкин деган фикрни билдиришди. Бу саволимизга **13%** мураббийларимиз уз фикрларини билдиришмаган.

10 йиллик малакага эга мураббийларнинг **56%** и, мураббийлик фаолияти **5** йилдан ошган мураббийларимизнинг **48%** и куч сифатини ривожлантирувчи воситаларни машгулотнинг якуний кисмида қўллашни тавсия этишган. **52%** **5** йиллик малакага эга мураббийлар, **44%** **10** йиллик малакага эга мураббийлар куч сифатини ривожлантирувчи воситаларни машгулотнинг асосий кисмида куллашлари маълум булди.

Ёш боксчиларни куч сифатини ривожлантиришда **5** йиллик малакага эга педагог мураббийларнинг **48%** машгулот жараёнида самарали восита сифатида “Отдан ағдариш”, “Тўп учун кураш”, “Ўртага торт” каби халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланишни тавсия этганлар. **35%** мураббийлар машгулотларда куч сифатини ривожлантирувчи халқ ҳаракатли ўйинларидан “Беданалар жанги”, “пуш-пуш”, “Арқон тортиш” ва “Аравачалар мусобақаси” ўйинларини восита сифатида қўллашар экан. Мураббийларимизнинг **15%** ўйинлар болани фикрини чалғитади деб хисоблаган холда халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланишмас экан. Кўп йиллик малакага эга мураббийларнинг **78%** “Тўп билан югуриш”, “Отдан ағдариш” “Ўртага торт”, “Арқон тортиш”, “Аравачалар мусобақаси”, “Хўрозлар жанги” ва “Пуш-пуш” ўйинларини куч сифатини самарали ривожлантирувчи воситалар сифатида машгулотларда қўллашари маълум бўлди. **15%** педагог мураббийларимиз куч сифатини ривожлантирувчи самарали восита сифатида

“Хўрозлар жанги”, “Тўп билан югуриш”, “Аравачалар мусобақаси” ўйинларини кўрсатишган. Фақатгина “Хўрозлар жанги” ва “Аравачалар мусобақаси” ўйинлари куч сифатини фаол ривожлантиради деб ҳисоблайдиганлар **15** йилдан ортиқ малакага эга мураббийларимиз ичида **7%**ни ташкил этди. Иш фаолияти **10** йилдан **14** йилгача булган мураббийларимизнинг **65%** куч сифатини ривожлантиришда, “Отдан ағдариш” “Ўртага торт”, “Арқон тортиш” “Аравачалар мусобақаси”, “Беданалар жанги” ва “Пуш-пуш” ўйинларидан восита сифатида фойдаланишнинг самараси юқори деб билишди. **35%** мураббийлар куч сифатини самарали ривожлантирувчи восита сифатида халқ ҳаракатли ўйинларидан “Аравачалар мусобақаси” ва “Отдан ағдариш” ўйинларини тавсия этганлар.

Эгилувчанлик сифати бошланғич тайёрлов босқичидаги шуғулланувчи **11-14** ёшли спортчиларда бир қатор олимларимизнинг фикрига қура самарали ривожланиш даври 11-12 ёшларга тугри келар экан. Бу борада **5** йилдан ортиқроқ мураббийлик фаолтирини юргизиб келаётган педагогларимизнинг **42%** эгилувчанлик сифати барча ёшларда бир хил ривожланади деб ҳисоблашар экан.

Мураббийларнинг **35%** эгилувчанлик сифатини **11-12** ёшларда самарали ривожланади деган фикрни билдиришди. Ёш мураббийларимизнинг **15%** эгилувчанлик сифатини самарали ривожланиш даври асосан **11** ёшларга тугри келишини таъкидлашган бўлишса, қолган **8%** мураббийларимизда бу саволимиз жавоб беришларида қийинчилик туғдирди. Юқоридаги саволимизга **10** йилдан кўпроқ иш малакасига эга мураббийларимизнинг **56%** эгилувчанлик сифати 11-12 ёшларда фаол ривожланади деб ҳисоблашса **35%** мураббийлар аксинча барча ёшларда эгилувчанлик сифатини самарали ривожланиши кузатилади деган фикрдалар. Юқори малакали мураббийларимизнинг **82%** ёш боксчиларда бўғимларнинг қайишқоқлиги ва эгилувчанлик сифатини самарали ривожланиши **11-12**

ёшларга тўғри келади деб ҳисоблашлари маълум бўлди. **12%** мураббийлар эгилувчанлик сифати **11**ёшда самарали ривожланади деган фикрни билдиришди.

Кўпгина адабиётларни таҳлил қилганимизда эгилувчанлик сифатини ривожлантиришнинг бир нечта усуллари мавжудлиги аниқланди. Қайси усуллар энг самарали эканлиги тўғрисида мураббийларимизнинг фикрлари қуйидагича: мураббийлик фаолиятига **5** йилдан кўп бўлган мураббийларнинг **78%** машғулотлар жараёнида эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда “Гимнастик машқлар” ва “Ўйин” усулларидан фойдаланишлари маълум бўлди. **22%** мураббийларимиз эса фақатгина “Гимнастик машқлар” усулидан фойдаланишар экан. **11-14**ёшли боксчиларни эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда қандай усуллардан фойдаланасиз деган саволимизга **10** йилдан кўпроқ малакага эга мураббийларимизнинг **72%** “Гимнастик машқлар” ва “Ўйин” услларини белгилаб берганлар. Динамик суст машқлар, “Гимнастик машқлар” ва “Аралаш машқлар” усулларини **28%** мураббийлар эгилувчанлик сифатини самарали ривожлантирувчи усуллар сифатида тавсия этганлар. **15** йиллик малакага эга мураббийларнинг **12%** “Динамик суст машқлар” ва “Гимнастик машқлар” усулларини самарали деб ҳисоблашса, қолган **82%** юқори малакага эга мураббийларимиз эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда “Гимнастик машқлар” ва “Ўйин” усуллари(халқ ҳаракатли ўйинлари) дан фойдаланишлари маълум бўлди.

Эгилувчанлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг тайёрлов қисмида қўллаш мақсадга мувофиқ деб **5** йиллик малакага эга мураббийларнинг **15%** фикр билдиришган. **22%** мураббийлар машғулотнинг мақсад ва вазифасига қараб барча қисмларда эгилувчанлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни қўллаш мумкин деб ҳисоблашса, **63%** мураббийлар эгилувчанлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг якуний қисмида қўллашни тавсия этганлар. **36%** **10** йиллик малакага эга мураббийларимиз эгилувчанлик сифатини ривожлантирувчи

воситаларни машғулотнинг таёрлов ва якуний қисмида қўллашар экан. **42%** мураббийлар бу воситаларни машғулотнинг якуний қисмида қўллаш эгилувчанлик сифатини самарали ривожлантиради деб ҳисоблашади. Бу саволимизга **22%** мураббийларимиздан жавоб ололмадик. Барча юқори малакага эга мураббийларимиз эгилувчанлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг якуний қисмида қўллаш бола организмига яхши таъсир этади, қоматни тўғри ривожланишини тامينлайди ва эгилувчанлик сифатини самарали ривожлантиради деб ҳисоблашлари маълум бўлди.

Юқори малакага эга иш фаолияти **15** йилдан ошган мураббийларимизнинг **78%** эгилувчанлик сифатини ривожлантирувчи восита сифатида “Жонли кўприкчалар”, “Бош устида ўтиргич”, “Отдан ағдариш” “Олдинга-орқага умбалоқ ошиш”, “Таёқ орқага” ўйинларидан фойдаланишар экан. **22%** мураббийлар юқоридаги ўйинлар қаторида “Таёқ орқага”, “Жонли кўприкчалар” ва “Тўсиқдан сакраб ўтиш” ўйинлари эгилувчанлик сифатини самарали ривожлантиради деб ҳисоблашади. Мураббийлик фаолияти **10** йилдан ошган устозларимизнинг **65%** “Бош устида ўтиргич”, “Таёқ орқага”, “Кўприк ва мушук” “Олдинга-орқага умбалоқ ошиш” ўйинлари эгилувчанлик сифатини самарали ривожлантиради деб билишлари маълум бўлди. **30%** мураббийлар эгилувчанликни ривожлантиришда “Кўприк ва мушук” ўйинини белгилашган. Мураббийларнинг **5%** эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларини қўллашни самарали восита деб ҳисоблашмайдилар. **5** йиллик малакага эга **56%** мураббийларимиз эгилувчанлик сифатини ривожлантирувчи восита сифатида “Жонли кўприкчалар”, “Бош устида ўтиргич”, “отдан ағдариш” ўйинларини тавсия этган бўлсалар, **28%** мураббийлар “Жонли кўприкчалар”, “Кўприк ва мушук”, “Олдинга-орқага умбалоқ ошиш” ўйинларини эгилувчанлик сифатини самарали ривожлантирувчи восита сифатида қўллашлари маълум бўлди. **16%** мураббийлар бу саволимизга жавоб беришмаган.

Чидамлилик сифатининг самарали ривожланиш даври кўпроқ қайси ёшларга тўғри келади деган саволимизга **5** йиллик малакага эга мураббийларимизнинг **45%**и **14** ёшни кўрсатганлар. **36%** мураббийлар чидамлилик сифатининг самарали ривожланиш даври **13-14** ёшларда кузатилишини таъкидлашган. Чидамлилик сифатининг самарали ривожланиш даври барча ёшларга тўғри келади деб ҳисоблайдиган мураббийларимиз **19%** ни ташкил этди. Бу борада **10** йиллик малакага эга мураббийларимизнинг **67%** чидамлилик сифати **13-14** ёшларда самарали ривожланади деган фикрни билдиришган бўлишса, **20%** мураббийлар чидамлилик сифати **12-14** ёшда яхши ривожланади деб кўрсатганлар. **13%** мураббийларимизда бу саволимиз жавоб беришларида қийинчилик туғдирди. Мураббийлик фаолиятига 15 йилдан кўп бўлган устозларимизнинг **72%** чидамлилик сифатининг ривожланиш даврини **13-14** ёш деб белгилашган бўлишса, **16%** мураббийлар бошланғич таёрлов босқисига **11-14** ёшли боксчиларда чидамлилик сифатининг самарали ривожланиш даври **14** ёшга тўғри келади деган фикрни билдиришган. **12%** мураббийлар чидамлилик сифатини барча ёшларда бир хил ривожланади деб ҳисоблашар экан.

Чидамлилик сифатини ривожлантиришда иш фаолияти **5** йилдан ошган мураббийларимизнинг **48%** “Узлуксиз машқлар”, “Айланма машғулотлар” ва “Ўйин” усуллари чидамлилик сифатини ривожлантирувчи энг самарали усуллар сифатида кўрсатканлар. **36%** мураббийлар бошланғич тайёрлов босқичида шуғулланувчи **11-14** ёшли боксчиларнинг чидамлилик сифатини ривожлантиришда “Узлуксиз машқлар” усулидан фойдаланиши маълум бўлди. Такрор машқлар ва “Узлуксиз машқлар” усуллари ёш болаларнинг чидамлилик сифатини самарали ривожлантиради деб ҳисоблайдиган мураббийларимиз **16%** ни ташкил этди.

58% **10** йиллик малакага эга мураббийларнинг фикрига кўра чидамлилик сифатини энг самарали ривожлантирувчи усуллар “Узлуксиз машқлар” ва “Ўйин (ҳалқ ҳаракатли ўйинлари)” усуллари дир.

Мураббийларимиз **28%** чидамлилик сифатини ривожлантиришда “Такроп машқлар”, “Узлуксиз машқлар”, “Ўйин (халқ хракатли ўйинлари)” ва “Айланма машғулот” усулларида фойдаланишлари малум бўлди. **14%** мураббийларимиздан бу саволимизга жавоб ололмадик. Чидамлилик сифатини самарали ривожлантирувчи усуллар сифатида “Узлуксиз машқлар” ва “Ўйин (халқ хракатли ўйинлари)” усуллари иш малакаси **15** йилдан ошган мураббийларнинг **74%** кўрсатганлар. **18%** мураббийлар эса чидамлилик сифатини ривожлантиришда фақатгина “Узлуксиз машқлар” усулидан фойдаланишни тавсия этганлар. Мураббийларимиз **8%** “Айланма машғулотлар” усулини чидамлилик сифатини ривожлантиришда самарали усул деб ҳисоблаши маълум бўлди.

Юқорида келтирилган чидамлилик сифатини ривожлантирувчи усул воситаларини машғулотнинг асосий қисмида қўллашнинг самараси юқори деган фикрни **5** йиллик малакага эга мураббийларнинг **38%** билдиришган бўлишса, аксарият **32%** мураббийлар чидамлилик сифатини ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг якуний қисмида қўллашни самарали деб ҳисоблашади. **24%** мураббийлар машғулотнинг мақсад ва вазифасидан келиб чиққан ҳолда барча қисмларда чидамлилик сифатини ривожлантирувчи воситаларни қўллаш мумкин деган фикрни билдиришди. **6%** мураббийларимиздан бу саволимизга жавоб ололмадик. Иш фаолияти 10 йилдан ошган малакали мураббийларнинг **66%** машғулотнинг асосий қисмида чидамлилик сифатини ривожлантирувчи воситаларни қўллашнинг самарасини юқори деб кўрсатганлар. Бу борада **20%** мураббийлар аксинча чидамлилик сифатини ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг якуний қисмида қўллашни тавсия этганлар. Қолган **14%** мураббийлар бу воситаларни машғулотнинг мақсад ва вазифасидан келиб чиққан ҳолда барча қисмларда қўллаш мумкин деб ҳисоблашар экан. **15** йилдан кўпроқ мураббийлик малакасига эга устозларимизнинг **78%** чидамлилик сифатини ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг асосий қисмида қўллашлари

маълум бўлди. **15%** мураббийлар асосий қисмида ва машғулотнинг мақсад ва вазифасидан келиб чиққан ҳолда чидамлик сифатини ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг барча қисмларда қўллаш мумкин деган фикрдалар. **7%** мураббийлар бу борада ўз фикрларини билдиришмаган.

Жисмоний сифатларни ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларини самарали деб ҳисоблайдиган **5** йиллик малакага эга **67%** мураббийлар, чидамлик сифатини ривожлантирувчи восита сифатида “1 дақиқада 100 та зарба”, “Олмон пойга” “Отдан ағдариш” ўйинларини тавсия этганлар. “Арқонда сакраб қувлашмачоқ”, “Таёқчалар ва сакрашлар билан эстафета”, “Тўлдирма тўп билан югуриш”, “Отдан ағдариш” ўйинларини **24%** мураббийлар чидамлик сифатини ривожлантирувчи восита сифатида кўрсатганлар. **9%** мураббийлар чидамлик сифатини ривожлантиришда “Тўлдирма тўп билан югуриш” ўйинидан фойдаланишлари маълум бўлди.. 10 йиллик малакага эга мураббийларимиздан **56%** “Отдан ағдариш”, “Ўртага торт”, “1 дақиқада 100 та зарба”, “Олмон пойга” ўйинларни чидамлик сифатини самарали ривожлантирувчи восита сифатида кўрсатган бўлсалар, **34%** мураббийлар “Улоқ”, “Ўртага торт”, “Чавондозлар кураши” ўйинларини чидамлик сифатини ривожлантирувчи восита сифатида қўллашни тавсия этганлар. **10%** мураббийлар бу борада аниқ фикр билдиришмаган. Иш малакаси **15** йилдан ошган мураббийларни **75%** чидамлик сифатини ривожлантирувчи халқ ҳаракатли ўйинлари сифатида “Арқонда сакраб қувлашмачоқ”, “Отдан ағдариш”, “Тўлдирма тўп билан югуриш”, “Чавондозлар кураши” ўйинларидан фойдаланишлари маълум бўлди. **25%** мураббийлар “Тўлдирма тўп билан югуриш” ва “Арқонда сакраб қувлашмачоқ” ўйинларини чидамлик сифатини самарали ривожлантирувчи ўйинлар деб кўрсатганлар.

3.2. Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари динамикаси

Спортда замонавий ютуқлар даражаси спорт захирасини тайёрлашга янги талаблар қўяди. Болалар ва ўсмирлар спорти соҳасида тадқиқотлар кўплаб олиб борилганлигига карамай, **(10, 26, 37)** ўсмирлар спортида машғулот жараёнини ташкил этишнинг яна янги томонлари пайдо бўлиб бормоқда.

БЎСМ ва ИБЎОЗСМ ларга саралаб олиш ва у ердаги машғулот юкламалари тузилишига жамият ривожланишида муҳим аҳамиятини ошиб бориши ва техника тараққиёти жиддий таъсир кўрсатади. Биринчи навбатда бу болаларнинг соғлиғида ва жисмоний ривожланишида акс этади.(17,18)

Шу нуқтаи назардан болаларнинг танланган спорт турида техник маҳоратни муваффақиятли эгаллаш зарур бўлган умумий жисмоний ва махсус жисмоний тайёргарликларини ошириши муаммоси биринчи ўринга кўтарилади.

Боксда мусобақаларда муваффақиятли қатнашиш, биринчи навбатда портловчан куч , тезкорлик, реактивлик ва махсус чидамлилиқ каби ҳаракат сифатлари билан таъминланади. Тадқиқотлар жараёнида муаллифларнинг кўрсатишича бошланғич ўргатиш босқичларида жисмоний тайёргарлик, кейингаларида эса психалагик тайёргарлик етакчи омил ҳисобланади.

Шу сабабли биз дастлабки тадқиқотларимизда бокс спорт мактабида шуғулланиш истагини билдирган болаларнинг жисмоний ривожланишини тестлаш билан боғлиқ бўлган масалаларга тўхталишга қарор қилдик.

Бокс билан шуғулланишни хоҳловчилар кўп бўлмаганлиги туфайли ҳозирда биз бошланғич тайёргарлик гуруҳларига турли хил ёшдаги болаларни қабул қилишга мажбурмиз. Бизнинг тадқиқотимизда 11-14ёшдаги ёш гуруҳлари қатнашади. Назорат синовларини танлашда спорт якка

курашларида жисмоний тайёргарликни тестлаш бўйича ўтказилган тадқиқотларга ҳамда тавсияларга таяндик. Бундан ташқари тест машқларини танлашда айрим жимоний сифатлар ривожланишининг ёшга хос босқичлари ҳамда суръатлари тўғрисидаги тасаввур(сенситив ёш даврлари) асосий омил бўлди.

Жисмоний ривожланишни баҳолаш учун қуйидаги тестлардан фойдаланилди.

- 1) 100м га югуриш.
- 2) 800м га югуриш.
- 3) 1кг тулдирма тупни улоктириш.
- 4) Ётиб таяниб қўлларни 10 марта букиб ёзиш(вақтга).
- 5) 4x10м га югуриш.
- 6) Оркамача (ерга қараб) ётган холда гавдани 10 марта букиб ёзиш(вақтга).
- 7) Турникда тортилиш.
- 8) Ярим ўтирган холда 10 марта олдинга сакраш машқини бажариш (вақтга).
- 9) 5ск да қўлларни букиб ёзиш.
- 10) Турган жойдан узунликка сакраш.

- Берилган тест натижаларидан кўриниб турибдики, текширилаётган болаларда юксак даражада ривожланадиган асосий сифатларни аниқлашни тестлар орқали амалга оширмоқчи булдик;

- Умумий чидамлилиқни ривожлантириш учун- 10дан 12 ёшгача;
- Махсус чидамлилиқни ривожлантириш учун- 14 дан 16 ёшгача;
- Анаэроб имкониятларни ривожлантириш учун – 13 дан 15 ёшгача;
- Харакат суръати курсаткичларини ривожлантириш учун- 3 дан 12

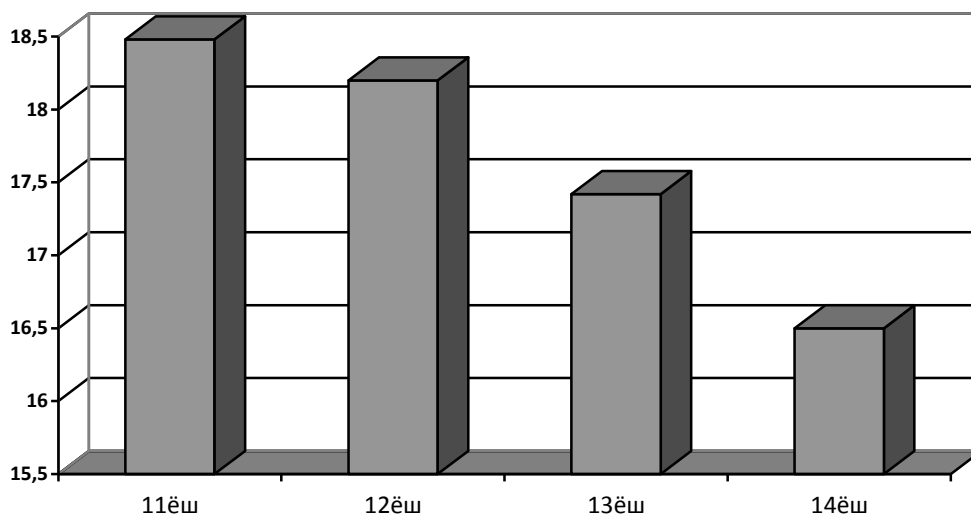
ёшгача;

- Тулик куч сифатларини ривожлантириш учун- 9 дан 10 ёшгача ва 14-17 ёш.

Спорт мактабига қабул қилишда турли ёшдаги ёш боксчиларни тестлаш натижасида (693 тест текширувлари ўтказилди) замонавий шаҳар шароитларида яшовчи ва бокс билан шуғулланишни истайдиган болаларнинг жисмоний ривожланиши тугрисида тасаввурга эга бўлиш имкониятини берувчи натижалар олинди. Қабул қилиш синовлари натижалари 1-10 расмларда берилган.

100 м. га югуриш машқи

сония



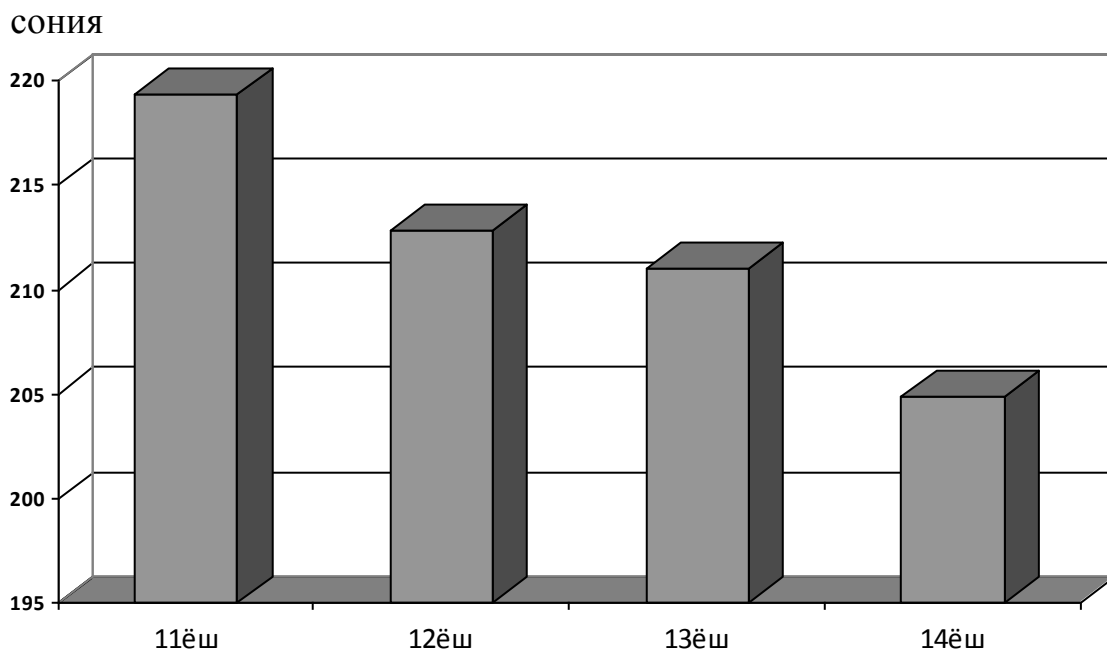
1-расм. *100 м. га югуриш машқидаги натижаларнинг ёшга хос динамикаси*

1- расмдан куришиб турибдики, 100 м. га югуришдаги натижаларнинг ёшга хос динамикасида ижобий натижалар динамикаси кузатилади. Олинган маълумотлар учун чизикли типдаги аппроксимацияни (тренд чизигини) қўллаб айтиш мумкинки, ижобий ўзгаришларнинг умумий каторидан 12 ёш натижалари тушиб қолади. Яна эътироз этиш жоизки, 11 ва 12 ёшдагиларнинг натижаларидаги фарқлар бу тест машқида ишончли эмас ($p > 0,05$), айти пайтда 12 ва 13 ёшдагилар натижаларининг фарқи ишончли ($p < 0,01$).

800м. га югуришда натижаларнинг ёшга хос динамикаси (2-расм) 13 ёшгача (қушиб) барча йиллик боксчиларда ишончли ижобий ўзгаришларга

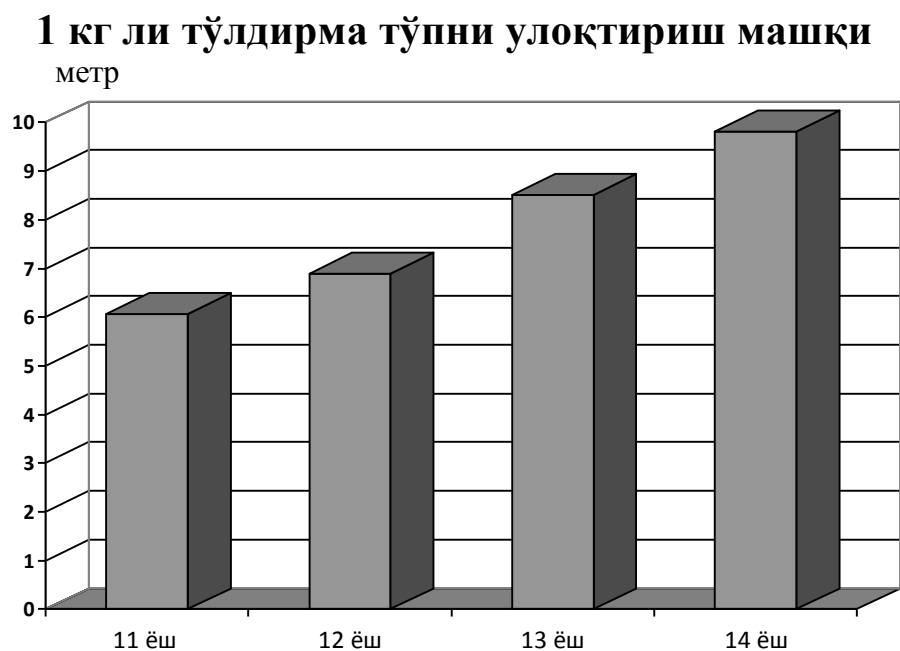
эга ($p < 0,01$). 14 ёшда 13 ёшга нисбатан 800м га югуришда кўрсатилган ўртача натижаларнинг ишончли ёмонлашиши аникланди ($p < 0,01$), 12 ёшга нисбатан эса ишончли фарқлар кайд килинмади ($p > 0,01$).

800 м.га югуриш машқи



2-расм. 800 м.га югуриш машқида натижаларнинг ёшга хос динамикаси.

1 кг ли тўлдирма тўпни улоқтириш машқида (**5-расм**) натижаларнинг ёшга хос динамикасида 12 ёшдан 14 ёшгача ижобий ўзгаришлар динамикаси кузатилади. Бунда ишончли ўзгаришлар динамикаси $P < 0,05$ га тенг. Шунини айтиб ўтиш жоизки 11 ва 12 ёш натижалари орасидаги фарқларда ишончли ижобий ўзгаришлар динамикаси кузатилмайди. Ўзгаришлар динамикаси $P > 0,05$ га тенг.



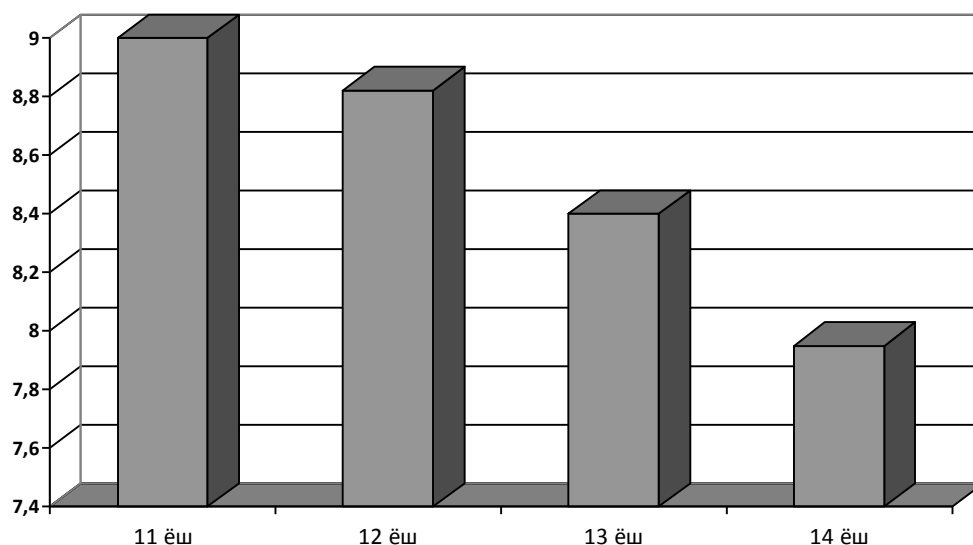
3-расм. 1 кг ли тўлдирма тўпни улоқтириш машқидаги натижаларнинг ёшга хос динамикаси

1 кг ли тўлдирма тўпни улоқтириш машқида (**5-расм**) натижаларнинг ёшга хос динамикасида 12 ёшдан 14 ёшгача ижобий ўзгаришлар динамикаси кузатилади. Бунда ишончли ўзгаришлар динамикаси $P < 0,05$ га тенг. Шунини айтиб ўтиш жоизки 11 ва 12 ёш натижалари орасидаги фарқларда ишончли ижобий ўзгаришлар динамикаси кузатилмайди. Ўзгаришлар динамикаси $P > 0,05$ га тенг.

Ётиб таяниб кўлларни букиб-ёзиш машқини бажаришда (**4-расм**) ёш нуқтаи назаридан ишончли ижобий динамика кузатилади, бунда 11,12 ва 13 ёш даврларида кўлларни букиб ёзиш сонининг усиши ёшга қараб бир оз секинлашиб боради. Кўлларни букиб-ёзиш сонининг 13 дан 14 ёшгача ўсиш томонга ишончли ўзгариши 1% қиймат даражасида бўлади.

Ётиб таяниб кўлларни 10 марта букиб-ёзиш машқи

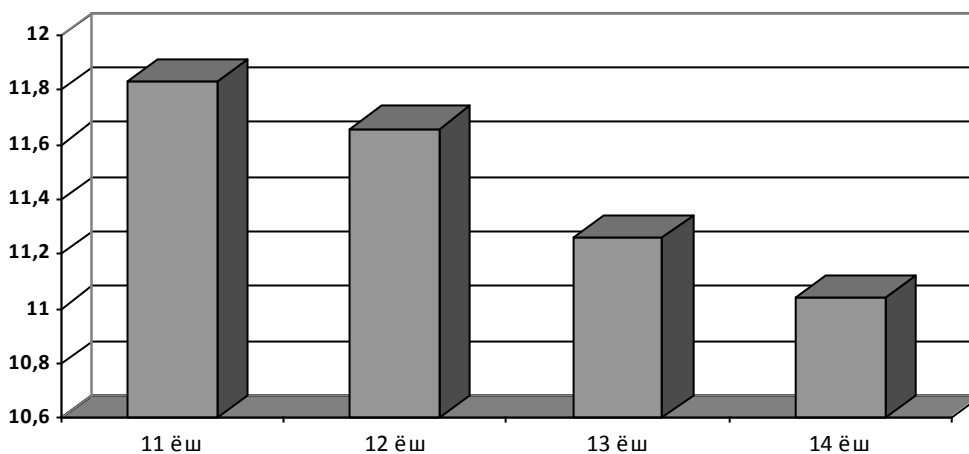
дақиқа



4-расм. Ётиб таяниб кўлларни 10 марта букиб-ёзиш машқидаги натижаларнинг ўшга хос динамикаси.

4x10 метрга моксимон югуриш машқи

сония



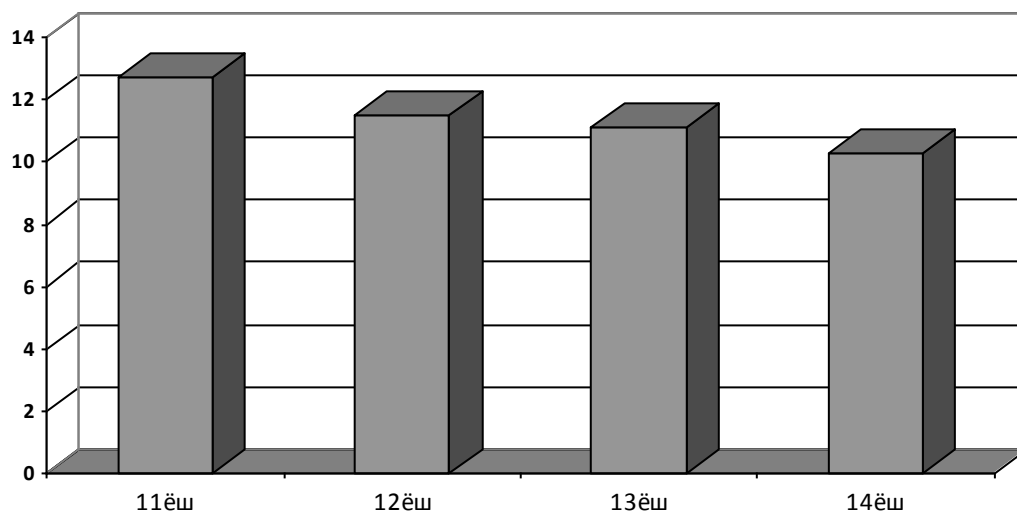
5-расм. 4x10 метрга моксимон югуриш машқидаги натижаларнинг ўшга хос динамикаси

Тестларимиз қаторига киритилган 4x10м га югуриш машқида натижаларнинг ўшга хос динамикаси (9-расм) 13 ўшгача (кўшиб) барча йиллик боксчилардаги фарқлар ишончли ижобий ўзгаришларга эга ($p < 0,01$).

14 ёшда 13 ёшга нисбатан 4×10 м га югуришда кўрсатилган ўртача натижаларнинг ишончли ёмонлашиши аниқланди ($p > 0,05$). 12 ёшга нисбатан эса ишончли фарқлар қайд қилинди ($p < 0,05$).

Оркамача ётиб, гавдани 10 марта букиб-ёзиш машқи

дақиқа



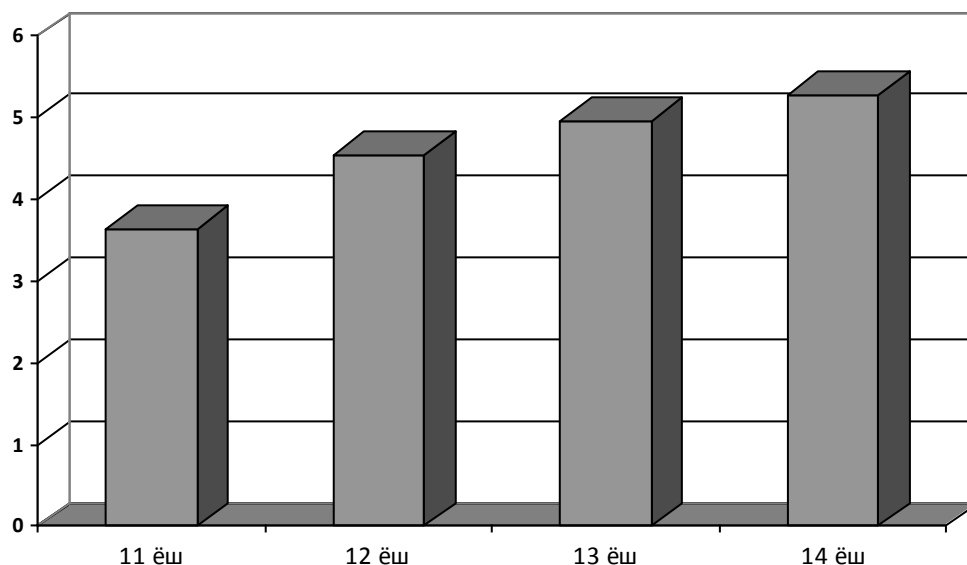
6-расм. Оркамача ётиб, гавдани 10 марта букиб-ёзиш машқидаги натижаларнинг ёшга хос динамикаси.

Тананинг олд юзаси мушакларининг ёшга хос динамикаси (6-расм) аниқ ва ишончли ижобий динамикага ега ($p < 0,01$). Ушбу мушак гурухлари имкониятларининг ўсиш суръатлари айниқса 12 ёшда яққол ифодаланади.

Кўл мушакларини тўлиқ куч имкониятларини “турникда тортилиш” машқи орқали тестлашда (7-расм) натижаларда ишончли ижобий фарқлар кузатилади. Бу тестимизда 11 ва 12 ёшлилар орасида ижобий ўзгаришлар динамикаси ($P < 0,01$) га тенг бўлган бўлса, 12 ва 13 ёшлилар ўртасида ишончли фарқлар қайд қилинмади ($P > 0,05$). Натижалардаги юқори даражада ишончли фарқлар динамикаси 13 ёш ва 14 ёшли боксчилар орасида кузатилди. Ишончилилик ($P < 0,001$) га тенг бўлди.

Баланд турникда тортилиш машқи

мартта

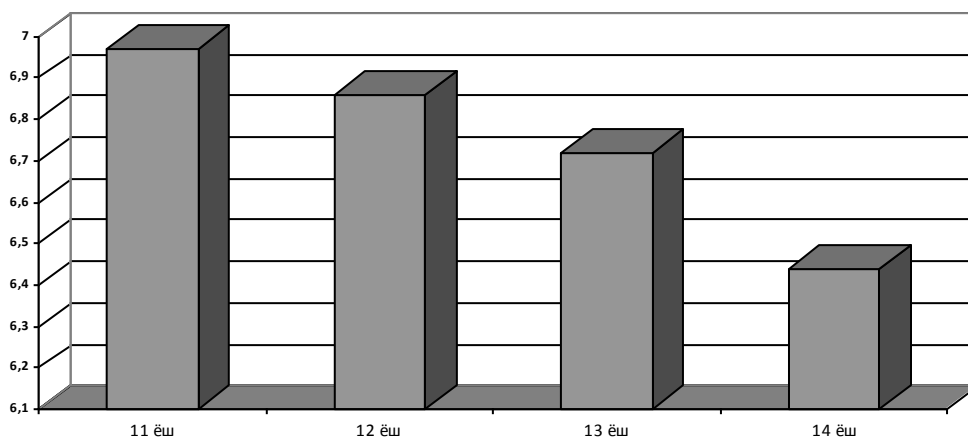


7-расм. Баланд турникда тортилиш машқидаги натижаларнинг ўшга хос динамикаси

Оёқлар мушакларининг тўлик-куч имкониятларининг тестлаш (8-расм) ўш жихатдан пропорсионал ижобий динамикани аниқлаш имконини берди. Бунда 11 ёшда баъзи тезлашиши кузатилади. Ушбу машқни бажаришда 12,13 ва 14 ёш даврига натижалар ўсишининг бирмунча секинлашиши хос.

Ярим ўтирган холда 10 марта олдинга сакраш машқи

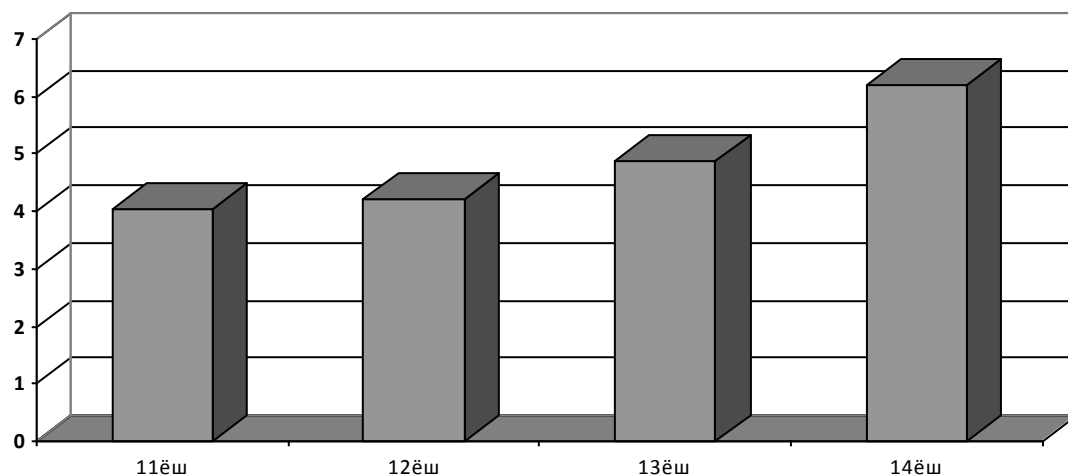
дакика



8-расм. Ярим ўтирган холда 10 марта олдинга сакраш машқидаги натижаларнинг ўшга хос динамикаси

5 сонияда қўлларни букиб ёзиш машқи

мартта

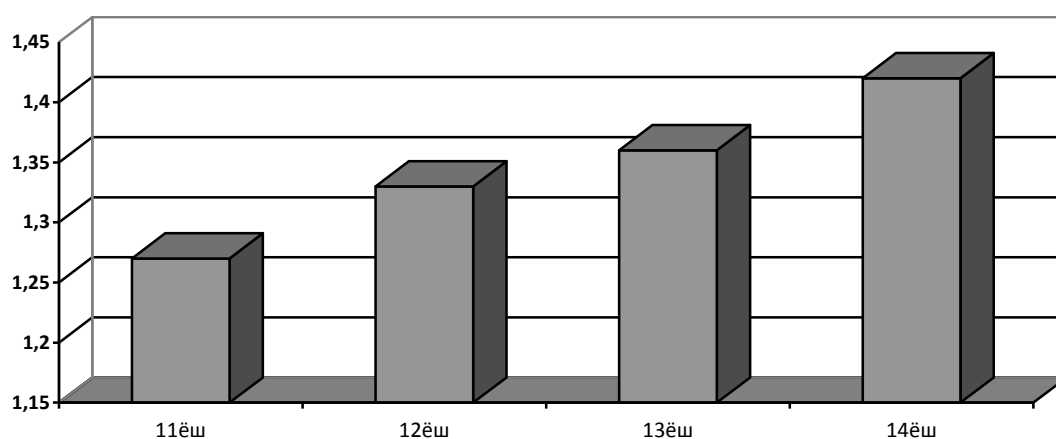


9-расм. 5 сонияда қўлларни букиб ёзиш машқидаги натижаларнинг ёшга хос динамикаси

5 сонияда қўлларни букиб ёзиш машқи (9-расм) натижаларида ишончли ўзгаришлар динамикаси 11-13 ёшларда бирмунча паст бўлиши кузатилади ($p > 0,05$) 13 ёшга нисбатан 14 ёшда қўлларни букиб ёзиш машқида кўрсатилган ўртача натижаларда фарқларнинг ишончли ўсиши динамикаси кузатилади ($p < 0,05$).

Турган жойдан узунликка сакраш машқи

метр



10-расм. Турган жойдан узунликка сакраш машқидаги натижаларнинг ёшга хос динамикаси

Оёқ мушакларини тезкор-куч имкониятларини “Турган жойдан узунликка сакраш” машқи орқали тестлашда (10-расм) натижаларда

ишончли ижобий фарқлар кузатилади. Бу тестимизда 11 ва 12 ёшлилар орасида ижобий ўзгаришлар динамикаси ($P < 0,01$) га тенг бўлган бўлса, 12 ва 13 ёшлилар ўртасида ишончли фарқлар қайд қилинмади ($P > 0,05$). Натижалардаги юқори даражада ишончли фарқлар динамикаси 11-12 ва 13-14 ёшли боксчилар орасида кузатилди. Ишончилилик ($P < 0,05$) га тенг бўлди.

Лаборатория тажрибаларининг далилий материали тахлили бокс буйича болалар ва ўсмирлар спорт мактабига кирувчи ёш контингентининг бошлангич тайёргарликни ривожланиши даражасини аниқлаш имконини берди. Энди шуғулланаётган ёш боксчиларнинг турли хил ёши шаҳар шароитларида катта булган замонавий болаларнинг ёшга хос жисмоний ривожланиш даражаси туғрисида тасаввурга эга бўлишга ёрдам беради.

Таклиф қилинган машқлардан кўриниб турибдики, уларнинг мақсади жисмоний имкониятларни баҳолашдан иборат. Бокс билан шуғулланаётган турли ёшдаги ёш боксчиларни тестлаш натижасида замонавий шаҳар шароитларида истиқомат қилувчи, бокс билан шуғулланишни хоҳлайдиган болаларнинг жисмоний ривожланиши туғрисида тасаввур қилиш имконини берувчи натижалар олинди (1-жадвал).

Ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарлигини тестлашга доир умумий маълумотларни тахлил қила туриб, ёш жихатдан жисмоний имкониятларнинг умумий ижобий динамикасини қайд этиш лозим. Бирок тестларда алоҳида ишлатилган турли мушак гуруҳлари жисмоний имкониятларининг ёшга хос ижобий динамикасида ишончли асинхронлик кузатилади. Боз устига, бу асинхронлик ёш жихатдан аниқ боғлиқликка эга эмас. Барча тест машқлари буйича натижаларнинг максимал яхшиланиши фақат 10-11 ёш даври орасида кузатилади ($p < 0,05$). Йиллар буйича изчил ижобий динамика куйидаги тестларда кўринади: 1-ва 2-тест. Тулик чидамлилиги; 3 -4 ва 9-тестлар, кшллар мушакларининг тўлик- куч имкониятлари; 5-тест, чакқонлик сифатлари; 6-тест- гавданинг олд юзаси мушакларининг тўлик-куч сифатлари. 8-10 тестлар оёқ мускул-ларининг тўлик куч имкониятлари аниқланади.

Жисмоний сифатларнинг ёшга хос динамикаси (4=63).

| Тест | Ёшлар | | | |
|------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | 11 ёш | 12 ёш | 13 ёш | 14 ёш |
| 1* | 18,48± 1,2 | 18,2± 0,35 | 17,42± 1,36 | 16,5± 1,13 |
| 2* | 219,33±12,78 | 212,8± 4,86 | 211,0±25,78 | 204,85±10,09 |
| 3* | 6,06±2,25 | 6,93±2,67 | 8,51±2,20 | 10,68±2,13 |
| 4* | 9,0±1,15 | 8,82± 0,63 | 8,4± 1,36 | 7,95± 1,31 |
| 5* | 11,83±0,14 | 11,66±0,27 | 11,26±0,08 | 11,04±0,21 |
| 6* | 12,7± 3,40 | 11,52± 0,91 | 11,52± 2,33 | 10,27± 4,49 |
| 7* | 3,63±0,51 | 4,54±0,99 | 4,95±0,91 | 5,27±0,73 |
| 8* | 6,97± 0,66 | 6,86± 1,40 | 6,72± 1,09 | 6,44±0,64 |
| 9* | 4,04±0,52 | 4,23±0,38 | 4,86±0,41 | 6,21±0,45 |
| 10* | 1,27±0,04 | 1,33±0,05 | 1,36±0,03 | 1,42±0,05 |

11 дан 13 ёшгача бўлган ёш боксчилар умумий чидамлилиқ даражаси бўйича (2-тест) деярли бир-бирларидан фарқ қилмайдилар ($p>0,05$).

12,13 ва 14 ёшдаги ёш спортчиларда оёқлар мушакларининг (8-10 тест) тулик-куч сифатларида ишончли фарқлар аниқланмади ($p>0,01$). 12 ва 13 ёшдаги қўл мушаклари ва гавда олд юзаси мушакларининг тўлиқ-куч имкониятлари бўйича (6-тест) ҳам ишончли тарзда бир хил ривожланиш даражасида эканликлари аниқланди ($p>0,05$).

Болалар-ўсмирлар бокс спорт мактаби учун ишлаб чиқилган қабул ва назорат қилиш талабларини таққослаш тадқиқотларимиз учун ката кизиқиш уйғотди, БУСМга дастлабки қабул 10 ёшдан, замонавий болаларнинг ҳақиқий ривожланиш даражасига кўра рухсат берилган.

Бокс бўйича БУСМнинг бошланғич тайёргарлик гуруҳлари учун олинган тестлаш натижаларини назорат мەёрлари билан, масалан, ўрта

баъзилар учун 100м.га югуриш вақти буйича таккослаш назорат мەъридан анча орқада қолиш борлигини кўрсатади. 13-14 ёшдаги энди шуғулланаётган боксчилар ҳам, гарчи бу ёшда ёш боксчилар тайёргарликнинг ўқув-машғулот босқичида шуғулланаётган бўлишлари мумкин бўлсада, мەърий талабларни бажара олмайдилар

**IV БОБ. ХАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИНИ 11-14 ЁШЛИ
БОКСЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШГА ТАЪСИРИНИ ТАЖРИБАДА
АСОСЛАШ**

4.1. Жисмоний сифатларни ривожлантиришда халқ харакатли

ўйинларини таъсири

11 ёшлиларда 100 м масофага югуриш машқида назорат гуруҳининг йил бошидаги натижалари $19,10 \pm 1,2$ ни ташкил этган бўлса, тажриба гуруҳининг ўртача кўрсаткичи $19,20 \pm 1,27$ га тенг бўлди. Бунда ишончли фарқлар динамикаси кузатилмади ($P > 0,05$). Йил охирига келиб тажриба гуруҳининг ўртача кўрсаткичи $17,95 \pm 0,34$ га яхшиланган бўлса, назорат гуруҳининг кўрсаткичи $18,48 \pm 0,26$ га ўзгарганлиги яни йил бошига нисбатан натижалар 4% га ўсганлиги кузатилди. Тажриба ва назорат гуруҳларининг йил охирида кўрсатган ўртача натижалар орасидаги фарқларнинг ишончилиги ($P < 0,001$) га тенг бўлди.

800 м га югуришда йил бошида тажриба гуруҳи ўртача $251,12 \pm 15,32$ га тенг бўлган натижани кўрсатди. Назорат гуруҳининг ўртача кўрсаткичлар қиймати $245,09 \pm 22,9$ га тенг бўлди. Фарқларнинг ишончилилик даражаси ($p > 0,05$) ни ташкил этди. Йил охирига келиб тажриба гуруҳининг кўрсаткичи $211,81 \pm 5,48$, назорат гуруҳининг ўртача натижаси $219,33 \pm 12,78$ сонияни ташкил этди. Тажриба ва назорат гуруҳларининг йил охиридаги кўрсаткичлари орасидаги ишончли фарқлар динамикаси ($p < 0,05$) на тенг бўлди.

**Назорат ва тажриба гуруҳида шуғулланувчи 11 ёшли
боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги**

динамикаси (n-40)

| № | Тест номи | НГ | ТГ | t | P |
|----|---|---|--|---------------------|------------------------------|
| | | $\bar{X} \pm (\delta)$ | $\bar{X} \pm (\delta)$ | | |
| 1 | 100 м га югуриш(сония) | $\frac{19,10 \pm 1,2}{18,48 \pm 0,26}$ | $\frac{19,20 \pm 0,27}{17,95 \pm 0,34}$ | $\frac{1,08}{5,53}$ | $\frac{P > 0,05}{P < 0,001}$ |
| 2 | 800 м га югуриш(дақиқа) | $\frac{245,09 \pm 22,9}{219,33 \pm 12,7}$ | $\frac{251,12 \pm 15,32}{211,81 \pm 5,48}$ | $\frac{0,12}{2,42}$ | $\frac{P > 0,05}{P < 0,05}$ |
| 3 | 1 кг ли тўлдирма тўпни улоқтириш(метр) | $\frac{5,87 \pm 1,75}{6,06 \pm 0,68}$ | $\frac{5,04 \pm 0,15}{6,85 \pm 0,42}$ | $\frac{0,72}{2,24}$ | $\frac{P > 0,05}{P < 0,05}$ |
| 4 | Ётиб таяниб қўлларни 10 марта букиш ва ёзиш (сония) | $\frac{9,64 \pm 2,74}{9,53 \pm 1,15}$ | $\frac{9,75 \pm 2,64}{8,90 \pm 0,72}$ | $\frac{0,25}{2,07}$ | $\frac{P > 0,05}{P < 0,05}$ |
| 5 | 4x10 м га максимон югуриш(сония) | $\frac{12,74 \pm 1,54}{11,83 \pm 0,14}$ | $\frac{12,98 \pm 2,25}{11,54 \pm 0,85}$ | $\frac{1,04}{6,69}$ | $\frac{P > 0,05}{P < 0,001}$ |
| 6 | Орқамача (ерга қараб) ётган холда говдани 10 марта букиб- ёзиш (вақтга) | $\frac{13,45 \pm 2,05}{13,02 \pm 3,40}$ | $\frac{13,52 \pm 2,36}{11,39 \pm 0,94}$ | $\frac{0,55}{1,66}$ | $\frac{P > 0,05}{P < 0,05}$ |
| 7 | Баланд турникда тортилиш(сония) | $\frac{3,15 \pm 0,62}{3,63 \pm 0,51}$ | $\frac{2,97 \pm 0,78}{4,43 \pm 0,25}$ | $\frac{0,69}{6,29}$ | $\frac{P > 0,05}{P < 0,001}$ |
| 8 | Ярим ўтирган холда 10 мартга олдинга сакраш машқини бажариш (сония) | $\frac{7,56 \pm 1,70}{6,97 \pm 0,66}$ | $\frac{7,68 \pm 1,64}{6,84 \pm 1,27}$ | $\frac{0,49}{1,03}$ | $\frac{P > 0,05}{P < 0,05}$ |
| 9 | 5 сонияда қўлларни букиб ёзиш (сони) | $\frac{3,87 \pm 1,62}{4,04 \pm 1,24}$ | $\frac{3,74 \pm 1,56}{5,08 \pm 1,36}$ | $\frac{0,52}{2,52}$ | $\frac{P > 0,05}{P < 0,05}$ |
| 10 | Турган жойдан узунликка сакраш (метр) | $\frac{1,22 \pm 0,16}{1,27 \pm 0,12}$ | $\frac{1,20 \pm 0,17}{1,36 \pm 0,09}$ | $\frac{1,38}{2,54}$ | $\frac{P > 0,05}{P < 0,05}$ |

Эслатма: суръатда педагогик тажрибадан олдинги натижалар; махражда педагогик тажрибадан кейинги натижалар берилган.

Тажрибадан олдин тажриба гурухининг 1 кг.гли тўлдирма тўпни улоқтиришдаги натижалари ўртача $5,04 \pm 0,15$ м.ни ташкил этган бўлса, назорат гурухининг ўртача кўрсаткичи $5,87 \pm 1,75$ м га тенг эканлиги аниқланди. Йил охирига келиб назорат гурухининг натижалари 3,2% га ўсганлиги кузатилди.

Назорат гурухига нисбатан тажриба гурухининг натижаларидаги фарқларнинг ишончлилиқ динамикаси ($p < 0,05$) га тенг бўлди.

Назорат гурухининг йил бошида “турган жойдан узунликка сакраш” машқи бўйича кўрсатган натижаларининг ўртача қиймати $1,22 \pm 0,16$ ни ташкил этди. Тажриба гурухи эса ўртача $1,20 \pm 0,17$ га тенг бўлган натижаларни кўрсатишди. Тажрибадан сўнг назорат гурухининг натижаларига нисбатан тажриба гурухининг кўрсатган натижалари орасидаги фарқларнинг ишончлилиги ($p < 0,05$) га тенг бўлди.

Тажриба гурухини турникда тортилиш машқи бўйича йил бошида кўрсатган натижалари ўртача $2,97 \pm 0,78$ ни ташкил этган бўлса йил охирига келиб натижаларни $4,43 \pm 0,25$ га ошганлиги кузатилди. Натижаларнинг 45% ўсганлиги аниқланди. Назорат гурухида тажрибадан олдин $3,15 \pm 0,62$, тажриба сўнгида $3,63 \pm 0,51$ бўлган натижани ташкил этди. Самарадорлик 15% га ошган. Тажриба гурухи натижасининг ишончли фарқлар динамикаси $P < 1,001$ га тенг булди.

5 сонияда кўлларни букиб ёзиш машқида назорат гурухининг йил бошидаги кўрсаткичи $3,87 \pm 1,62$ бўлган булса, тажриба гурухининг ўртача кўрсаткичлар қиймати $3,74 \pm 1,56$ ни ташкил этди. Бунда ишончли фарқлар кузатилмади. Тажрибадан сўнг назорат гурухи натижаси ўртача $4,04 \pm 1,24$ га тенг бўлди, тажриба гурухи эса натижалар бирмунча баландрок яъни $5,08 \pm 1,36$ бўлди, натижалардаги фарқлар ишончлилиги $P < 0,05$ ни ташкил этди.

11 ёшли боксчиларда 4x10 метрга максимон югуриш машқида тажриба гурухининг йил бошидаги кўрсаткичлари ўртача $12,98 \pm 2,25$ ни ташкил этган

бўлса, назорат гурухининг кўрсатган натижаларининг ўртача қиймати $12,74 \pm 1,54$ га тенглиги аниқланди. Тажриба ва назорат гурухларининг натижалари ўртасидаги ишончли фарқлар динамикаси ($P > 0,05$) га тенг. Тажриба сўнгига келиб назорат гурухининг ўртача кўрсаткичи 7% ўсганлиги маълум бўлди. Тажриба гурухининг натижалари эса йил бошидаги натижаларига нисбатан 19% ўсганлиги аниқланди. Тажриба ва назорат гурухларининг тажрибадан кейинги натижалари орасидаги фарқларда назорат гурухи натижаларига нисбатан тажриба гурухининг натижаларининг ишончлилиги динамикаси $P < 0,001$ ни ташкил этди.

Ётиб таяниб қўлларни 10 мартта букиб ёзиш (вақтга) машқида назорат гурухи йил бошида ўртача $9,64 \pm 2,74$ ни ташкил этди, йил охирига келиб эса кўрсаткичларнинг $9,53 \pm 1,15$ га ўзгарганлиги маълум бўлди. Тажрибадан кейинги натижалар йил бошидаги натижаларга нисбатан 2,5% га ўсган. Тажриба гурухининг натижалари эса назорат гурухининг натижаларига нисбатан самарадорлик 5,5% ўсганлиги аниқланди.

Ярим ўтирган холда 10 мартта олдинга сакраш (вақтга) машқида назорат гурухи натижалари йил бошида ўртача $7,56 \pm 1,70$ га тенг бўлди. Тажриба гурухи натижалари $7,68 \pm 1,64$ ни ташкил этди. Натижалар ўртасида ишончли фарқлар динамикаси кузатилмади ($P > 0,05$). Тажрибадан сўнг назорат гурухи натижаларига нисбатан тажриба гурухи натижаларининг ишончлилиги $P < 0,05$ га тенг бўлди.

Орқамача (ерга қараб) ётган холда говдани 10 мартта букиб ёзишда (вақтга) тажриба гурухи ўртача $13,52 \pm 2,36$ натижани кўрсатди. Назорат гурухи натижаларининг ўртача қиймати $13,45 \pm 2,05$ ни ташкил этди. Йил охирига келиб тажриба гурухининг ўртача натижалари $11,39 \pm 0,94$ га тенг бўлди. Назорат гурухининг натижалари $13,02 \pm 3,40$ га яхшиланган. Кўрсатилган натижаларда ишончли фарқлар динамикаси $P < 0,05$ га тенглиги аниқланди.

**Назорат ва тажриба гуруҳида шуғулланувчи 12 ёшли
боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги**

динамикаси (n-40)

| № | Тест номи | НГ | ТГ | t | P |
|----|--|------------------------|------------------------|--------|-------------|
| | | $\bar{X} \pm (\delta)$ | $\bar{X} \pm (\delta)$ | | |
| 1 | 100 м га югуриш(сония) | $18,37 \pm 0,36$ | $18,48 \pm 1,06$ | $1,02$ | $P > 0,05$ |
| | | $18,20 \pm 0,35$ | $17,74 \pm 0,34$ | $4,21$ | $P < 0,001$ |
| 2 | 800 м га югуриш(дақиқа) | $218,33 \pm 11,7$ | $219,25 \pm 17,6$ | $0,21$ | $P > 0,05$ |
| | | $212,82 \pm 8,86$ | $208,56 \pm 6,64$ | $2,72$ | $P < 0,05$ |
| 3 | 1 кг ли тўлдирма тўпни улоктириш(метр) | $6,18 \pm 2,37$ | $6,10 \pm 1,17$ | $0,84$ | $P > 0,01$ |
| | | $6,90 \pm 0,64$ | $7,65 \pm 0,12$ | $5,15$ | $P < 0,001$ |
| 4 | Ётиб таяниб қўлларни 10 марта букиш ва ёзиш (сония) | $9,01 \pm 1,15$ | $9,4 \pm 1,16$ | $0,65$ | $P > 0,05$ |
| | | $8,82 \pm 0,63$ | $8,51 \pm 0,29$ | $2,06$ | $P < 0,05$ |
| 5 | 4x10 м га максимон югуриш(сония) | $11,97 \pm 0,91$ | $12,16 \pm 1,08$ | $1,12$ | $P > 0,01$ |
| | | $11,66 \pm 0,27$ | $11,24 \pm 0,23$ | $5,29$ | $P < 0,001$ |
| 6 | Орқамача (ерга қараб) ётган холда говдани 10 марта букиб- ёзиш (вақтга) | $12,45 \pm 1,34$ | $12,7 \pm 1,40$ | $0,55$ | $P > 0,05$ |
| | | $11,52 \pm 0,91$ | $11,14 \pm 0,33$ | $2,75$ | $P < 0,05$ |
| 7 | Баланд турникда тортилиш(сония) | $3,98 \pm 1,05$ | $3,85 \pm 0,78$ | $0,69$ | $P > 0,05$ |
| | | $4,54 \pm 0,96$ | $5,29 \pm 0,54$ | $2,97$ | $P < 0,01$ |
| 8 | Ярим ўтирган холда 10 мартта олдинга сакраш машқини бажариш (сония) | $7,15 \pm 1,47$ | $7,21 \pm 1,15$ | $0,49$ | $P > 0,05$ |
| | | $6,86 \pm 0,79$ | $6,48 \pm 0,95$ | $2,77$ | $P < 0,05$ |
| 9 | 5 сонияда қўлларни букиб ёзиш (сони) | $3,94 \pm 0,67$ | $3,82 \pm 0,62$ | $0,52$ | $P > 0,05$ |
| | | $4,65 \pm 0,54$ | $5,86 \pm 1,26$ | $3,94$ | $P < 0,001$ |
| 10 | Турган жойдан узунликка сакраш (метр) | $1,30 \pm 0,12$ | $1,27 \pm 0,13$ | $1,38$ | $P > 0,5$ |
| | | $1,33 \pm 0,11$ | $1,42 \pm 0,08$ | $2,95$ | $P < 0,01$ |

Эслатма: суръатда педагогик тажрибадан олдинги натижалар; махражда педагогик тажрибадан кейинги натижалар берилган.

11 ёшлиларда 100 м га югуриш машқида назорат гуруҳининг йил бошидаги натижалари $18,37 \pm 0,36$ ни ташкил этган бўлса, тажриба

гурухининг ўртача кўрсаткичи $18,48 \pm 1,06$ га тенг бўлди. Бунда ишончли фарқлар динамикаси кузатилмади ($P > 0,05$). Йил охирига келиб тажриба гурухининг ўртача кўрсаткичи $17,74 \pm 0,34$ га яхшиланган бўлса, назорат гурухининг кўрсаткичи $18,20 \pm 0,35$ га ўзгарганлиги яъни йил бошига нисбатан натижалар 2% га ўсганлиги кузатилди. Тажриба ва назорат гурухларининг йил охирида кўрсатган ўртача натижалар орасидаги фарқларнинг ишончлилиги ($P < 0,001$) га тенг бўлди.

800 м га югуришда йил бошида тажриба гурухи ўртача $219,25 \pm 17,68$ га тенг бўлган натижани кўрсатди. Назорат гурухининг ўртача кўрсаткичлар қиймати $218,33 \pm 11,78$ га тенг бўлди. Фарқларнинг ишончлилик даражаси ($p > 0,05$) ни ташкил этди. Йил охирига келиб тажриба гурухининг кўрсаткичи $208,56 \pm 6,64$, назорат гурухининг ўртача натижаси $212,82 \pm 8,86$ сонияни ташкил этди. Тажриба ва назорат гурухларининг йил охиридаги кўрсаткичлари орасидаги ишончли фарқлар ($p < 0,05$) га тенг бўлди.

Тажрибадан олдин тажриба гурухининг 1 кг ли тўлдирма тўпни улоқтиришдаги натижалари ўртача $6,10 \pm 1,17$ ни ташкил этган бўлса, назорат гурухининг ўртача кўрсаткичи $6,18 \pm 2,37$ м ни ташкил этди. Йил охирига келиб назорат гурухининг ўртача кўрсаткичи 11% га ўсганлиги кузатилди. Тажриба гурухининг назорат гурухи натижаларига нисбатан фарқларнинг ишончлилик динамикаси ($p < 0,05$) га тенг бўлди.

Назорат гурухини йил бошида “турган жойдан узунликка сакраш” машқи бўйича кўрсатган натижаларининг ўртача қиймати $1,30 \pm 0,12$ ни ташкил этди. Тажриба гурухи эса ўртача $1,27 \pm 0,13$ га тенг бўлган натижаларни кўрсатишди. Тажрибадан сўнг назорат гурухининг натижаларига нисбатан тажриба гурухининг кўрсатган натижалари орасидаги фарқларнинг ишончлилиги ($p < 0,01$) га тенг бўлди.

Тажриба гурухининг турникда тортилиш машқи бўйича йил бошида кўрсатган натижалари ўртача $3,85 \pm 0,78$ ни ташкил этган бўлса йил охирига

келиб натижаларни $5,29 \pm 0,54$ га ошганлиги кузатилди. Натижаларнинг 37% ўсганлиги аниқланди. Назорат гуруҳида тажрибадан олдин $3,98 \pm 1,05$, тажриба сўнгида $4,54 \pm 0,96$ бўлган натижани ташкил этди. Самарадорлик 14% га ошган. Тажриба гуруҳи натижасининг ишончли фарқлар динамикаси $P < 0,01$ га тенг булди.

5 сонияда қўлларни букиб ёзиш машқида назорат гуруҳини йил бошидаги кўрсаткичи $3,94 \pm 0,67$ бўлган булса, тажриба гуруҳининг ўртача кўрсаткичлар қиймати $3,82 \pm 0,62$ ни ташкил этди. Бунда ишончли фарқлар кузатилмади. Тажрибадан сўнг назорат гуруҳи натижаси ўртача $4,65 \pm 0,54$ га тенг бўлди, тажриба гуруҳи эса натижалар бирмунча баландроқ яъни $5,86 \pm 1,26$ га тенг бўлди, натижалардаги фарқлар ишончилиги $P < 0,001$ ни ташкил этди.

Ёш боксчиларда 4×10 метрга моксишон югуриш машқида тажриба гуруҳининг йил бошидаги кўрсаткичлари ўртача $12,16 \pm 1,08$ ни ташкил этган бўлса, назорат гуруҳининг кўрсатган ўртача натижаларининг қиймати $11,97 \pm 0,91$ га тенглиги аниқланди. Тажриба ва назорат гуруҳларининг натижалари ўртасидаги ишончли фарқлар динамикаси ($P > 0,05$) га тенг. Тажриба сўнгига келиб назорат гуруҳининг ўртача кўрсаткичи 3,5% ўсганлиги маълум бўлди. Тажриба гуруҳининг натижалари эса йил бошидаги натижаларига нисбатан 8% ўсганлиги аниқланди. Тажриба ва назорат гуруҳларининг тажрибадан кейинги натижалари орасидаги фарқларда назорат гуруҳи натижаларига нисбатан тажриба гуруҳининг натижаларининг ишончилилик динамикаси $P < 0,001$ ни ташкил этди.

Ётиб таяниб қўлларни 10 мартта букиб ёзиш (вақтга) машқида назорат гуруҳи йил бошида ўртача $9,01 \pm 1,15$ ни ташкил этди, йил охирига келиб эса кўрсаткичларнинг $8,82 \pm 0,63$ га ўзгарганлиги маълум бўлди. Тажрибадан кейинги натижалар йил бошидаги натижаларга нисбатан 2,2% га ўсган. Тажриба гуруҳининг натижалари эса назорат гуруҳининг натижаларига нисбатан самарадорлик 9,5% ўсганлиги аниқланди.

Ярим ўтирган холда 10 мартта олдинга сакраш (вақтга) машқида назорат гурухи натижалари йил бошида ўртача $7,15 \pm 1,47$ га тенг бўлди. Тажриба гурухи натижалари $7,21 \pm 1,15$ ни ташкил этди. Натижалар ўртасида ишончли фарқлар динамикаси кузатилмади ($P > 0,05$). Тажрибадан сўнг назорат гурухи натижаларига нисбатан тажриба гурухи натижаларининг ишончлилиги $P < 0,05$ га тенг бўлди.

Орқамача (ерга қараб) ётган холда говдани 10 мартта букиб ёзишда (вақтга) тажриба гурухи ўртача $12,7 \pm 1,40$ натижани кўрсатди. Назорат гурухи натижаларининг ўртача қиймати $12,45 \pm 1,34$ ни ташкил этди. Йил охирига келиб тажриба гурухининг ўртача натижалари $11,14 \pm 0,33$ га тенг бўлди. Назорат гурухининг натижалари $11,52 \pm 0,91$ га яхшилланган. Кўрсатилган натижаларда ишончли фарқлар динамикаси $P < 0,05$ га тенглиги аниқланди.

100 м га югуриш машқида назорат гурухида шуғулланувчи 13 ёшли боксчиларнинг йил бошидаги натижалари $18,02 \pm 1,73$ ни ташкил этган бўлса, тажриба гурухининг ўртача кўрсаткичи $18,37 \pm 0,27$ га тенг бўлди. Бунда ишончли фарқлар динамикаси кузатилмади ($P > 0,05$). Йил охирига келиб тажриба гурухининг натижалари $16,85 \pm 1,10$ га яхшиланган бўлса, назорат гурухининг кўрсаткичи $17,72 \pm 1,36$ га ўзгарганлиги, яъни йил бошидаги натижаларга нисбатан 4% га ўсганлиги кузатилди. Тажриба ва назорат гурухларининг йил охирида кўрсатган ўртача натижалар орасидаги фарқларнинг ишончлилиги ($P < 0,05$) га тенг бўлди.

800 м га югуришда йил бошида тажриба гурухи ўртача $212,90 \pm 28,76$ га тенг бўлган натижани кўрсатди. Назорат гурухининг ўртача кўрсаткичлар қиймати $212,96 \pm 30,27$ га тенг бўлди. Фарқларнинг ишончлилик даражаси ($p > 0,05$) ни ташкил этди. Йил охирига келиб тажриба гурухининг кўрсаткичи $206,15 \pm 5,42$ назорат гурухининг ўртача натижаси $211 \pm 9,78$ сонияни ташкил этди. Тажриба ва назорат гурухларининг йил охиридаги кўрсаткичлари орасидаги ишончли фарқлар динамикаси ($p < 0,05$) га тенг бўлди.

Тажрибадан олдин тажриба гурухининг 1 кг ли тўлдирма тўпни улоқтиришдаги натижалари ўртача $6,75 \pm 1,55$ м.ни ташкил этган бўлса, назорат гурухининг ўртача кўрсаткичи $6,87 \pm 1,67$ м.га тенг бўлди. Йил охирига келиб назорат гурухининг ўртача кўрсаткичи $8,51 \pm 0,78$ м.га ўсганлиги кузатилди. Тажриба гурухи натижалари йил охирига келиб $9,42 \pm 0,87$ метрни ташкил этди. Бундан келиб чиқдики тажрибадан сўнг назорат гурухининг натижа-лари 23% га, тажриба гурухининг натижалари 39% га ўсган.

Ётиб таяниб қўлларни 10 мартта букиб ёзиш (вақтга) машқида назорат гурухи йил бошида ўртача $8,80 \pm 1,67$ ни ташкил этди, йил охирига келиб эса кўрсаткичларнинг $8,42 \pm 0,96$ га ўсганлиги маълум бўлди. Тажрибадан кейинги натижалар йил бошидаги натижаларга нисбатан 5% га яхшиланган. Тажриба гурухининг натижалари тажриба бошида $8,95 \pm 1,56$ га, тажриба сўнгига келиб эса $8,04 \pm 0,27$ бўлган натижани кўрсатди. Тажриба гурухида ишнинг самарадорлиги 11% ўсганлиги аниқланди.

13 ёшли боксчиларда 4x10 метрга максимон югуриш машқида тажриба гурухининг йил бошидаги кўрсаткичлари ўртача $12,0 \pm 1,25$ ни ташкил этган бўлса, назорат гурухининг кўрсатган натижаларининг ўртача қиймати $11,66 \pm 0,35$ га тенглиги аниқланди. Тажриба ва назорат гурухларининг натижалари ўртасидаги ишончли фарқлар динамикаси ($P > 0,05$) га ишончли эмас. Тажриба сўнгига келиб назорат гурухининг ўртача кўрсаткичи 4% ўсганлиги маълум бўлди. Тажриба гурухининг натижалари эса йил бошидаги натижаларига нисбатан 12% ўсганлиги аниқланди. Тажриба ва назорат гурухларининг тажрибадан кейинги натижалари орасидаги фарқларда назорат гурухи натижаларига нисбатан тажриба гурухи натижаларининг ишончилиги $P < 0,001$ га тенг бўлди.

**Назорат ва тажриба гуруҳида шуғулланувчи 13 ёшли
боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги**

динамикаси (n-40)

| № | Тест номи | НГ | ТГ | t | P |
|----|---|------------------------|------------------------|-------------|------------------|
| | | $\bar{X} \pm (\delta)$ | $\bar{X} \pm (\delta)$ | | |
| 1 | 100 м га югуриш (с) | <u>18,02±1,73</u> | <u>18,37±0,27</u> | <u>0,56</u> | <u>P>0,05</u> |
| | | 17,72±1,36 | 16,85±1,10 | 2,22 | P<0,05 |
| 2 | 800 м га югуриш (дақиқа) | <u>212,96±30,27</u> | <u>212,90±28,7</u> | <u>0,16</u> | <u>P>0,05</u> |
| | | 211 ±9,78 | 206,15±5,42 | 2,04 | P<0,05 |
| 3 | 1 кг ли тўлдирма тўпни улоқтириш (м) | <u>6,87±1,67</u> | <u>6,75±1,55</u> | <u>0,62</u> | <u>P>0,05</u> |
| | | 8,51±0,78 | 9,9,42± 0,87 | 3,48 | P<0,01 |
| 4 | Ётиб таяниб кўлларни 10 марта букиш ва ёзиш(с). | <u>8,80±1,67</u> | <u>8,95± 1,56</u> | <u>0,44</u> | <u>P>0,05</u> |
| | | 8,42±0,96 | 8,04± 0,27 | 1,72 | P<0,01 |
| 5 | 4x10 м га максимон югуриш (сония) | <u>11,66 ± 0,35</u> | <u>12,0 ± 1,25</u> | <u>1,25</u> | <u>P>0,05</u> |
| | | 11,26 ± 0,81 | 10,64 ± 0,33 | 3,17 | P<0,001 |
| 6 | Орқамача (ерга қараб) ётган холда говдани 10 марта букиб ёзиш (с) | <u>11,52 ± 0,91</u> | <u>11,36 ± 1,15</u> | <u>0,63</u> | <u>P>0,05</u> |
| | | 11,12± 1,33 | 10,36± 1,05 | 2,04 | P<0,05 |
| 7 | Баланд турникда тортилиш (сония) | <u>4,62±1,15</u> | <u>4,31 ± 1,56</u> | <u>0,67</u> | <u>P>0,05</u> |
| | | 4,95±0,91 | 5,76± 0,42 | 3,61 | P<0,001 |
| 8 | Ярим ўтирган холда 10 мартта олдинга сакраш машқини бажариш (с) | <u>6,84±2,40</u> | <u>6,90 ± 1,15</u> | <u>0,53</u> | <u>P>0,05</u> |
| | | 6,72±1,09 | 6,05± 0,96 | 2,06 | P<0,05 |
| 9 | 5 сонияда кўлларни букиб ёзиш (мартта) | <u>4,12±0,15</u> | <u>4,05 ± 1,07</u> | <u>0,74</u> | <u>P>0,05</u> |
| | | 4,04±1,24 | 5,08 ± 1,36 | 2,52 | P<0,01 |
| 10 | Турган жойдан узунликка сакраш (м) | <u>1,34±0,25</u> | <u>1,31 ± 0,82</u> | <u>0,38</u> | <u>P>0,0</u> |
| | | 1,37±0,03 | 1,42 ± 0,08 | 2,09 | P<0,05 |

Эслатма: суръатда педагогик тажрибадан олдинги натижалар; маҳражда педагогик тажрибадан кейинги натижалар берилган.

Орқамача (ерга қараб)ётган холда говдани 10 мартта букиб ёзишда тажриба гуруҳи ўртача $11,36 \pm 1,15$ натижани кўрсатди. Назорат гуруҳи натижаларининг ўртача қиймати $11,52 \pm 0,91$ ни ташкил этди. Тажрибадан сўнг тажриба гуруҳининг ўртача натижалари $10,36 \pm 1,05$ га, назорат

гурухининг натижалари $11,12 \pm 1,33$ га ўсганлиги аниқланди. Олинган натижаларда ишончли фарқлар динамикаси $P < 0,05$ ни ташкил этди.

Йил бошида тажриба гуруhini турникда тортилиш машқи бўйича кўрсатган натижалари ўртача $4,31 \pm 1,56$ ни ташкил этган бўлса тажрибадан сўнг натижаларни $5,76 \pm 0,42$ га ошганлиги кузатилди. Натижалар йил бошидаги натижаларга нисбатан 33% ўсганлиги аниқланди. Назорат гурухида тажрибадан олдин $4,62 \pm 1,15$, тажриба сўнгида $4,95 \pm 0,91$ бўлган натижани ташкил этди. Самарадорлик 7% га ошган. Назорат гурухи натижаларига нисбатан тажриба гурухи натижаларининг ишончлилик динамикаси $P < 0,001$ га тенг бўлди.

Ярим ўтирган холда 10 мартта олдинга сакраш(с) машқида назорат гурухи натижалари йил бошида ўртача $6,84 \pm 2,40$ га тенг бўлди. Тажриба гурухи натижалари $6,90 \pm 1,15$ сонияни ташкил этди. Натижалар ўртасида ишончли фарқлар динамикаси кузатилмади ($P > 0,05$). Тажрибадан сўнг назорат гурухи натижаларига нисбатан тажриба гурухи натижаларининг ишончлилиги динамикаси ($P < 0,05$) га тенг бўлди.

5 сонияда кулларни букиб ёзиш машқида назорат гуруhini йил бошидаги кўрсаткичи $4,12 \pm 0,15$ бўлган булса, тажриба гурухининг ўртача кўрсаткичлар қиймати $4,05 \pm 1,07$ ни ташкил этди. Бунда ишончли фарқлар кузатилмади. Тажрибадан сўнг назорат гурухи натижаси ўртача $4,04 \pm 1,24$ га тенг бўлди, тажриба гурухи натижалар эса бирмунча баландрок $5,08 \pm 1,36$ га тенг булди. Натижалардаги фарқлар ишончлилиги динамикаси $P < 0,05$ ни ташкил этди.

Назорат гуруhini йил бошида “турган жойдан узунликка сакраш” машқи бўйича кўрсатган натижаларининг ўртача қиймати $1,34 \pm 0,25$ ни ташкил этди. Тажриба гурухи эса ўртача $1,31 \pm 0,82$ га тенг бўлган натижаларни кўрсатишди. Тажрибадан сўнг назорат гурухининг натижаларига нисбатан тажриба гурухининг кўрсатган натижалари орасидаги фарқларнинг ишончлилиги ($p < 0,05$) га тенг бўлди.

14 ёшлиларда 100 м га югуриш машқида назорат гурухининг йил бошидаги натижалари $17,26 \pm 1,45$ ни ташкил этган бўлса, тажриба гурухининг ўртача кўрсаткичи $17,49 \pm 1,36$ га тенг бўлди. Бунда ишончли фарқлар динамикаси кузатилмади ($P > 0,05$). Йил охирига келиб тажриба гурухининг ўртача кўрсаткичи $16,56 \pm 1,13$ га яхшиланди. Назорат гурухининг кўрсаткичи $15,76 \pm 1,28$ га ўсганлиги кузатилди. Тажриба ва назорат гурухларининг йил охирида кўрсатган натижалар орасидаги фарқларнинг ишончлилиги динамикаси ($P < 0,001$) га тенг.

800 м га югуришда тажриба гурухи натижалари йил бошида ўртача $212,25 \pm 19,74$ ни кўрсатди. Назорат гурухининг ўртача кўрсаткичлар қиймати $211,25 \pm 23,78$ га тенг бўлди. Йил охирига келиб тажриба гурухининг кўрсаткичи $198,15 \pm 5,84$ га ўсганлиги кузатилди. Назорат гурухининг ўртача натижаси $204,85 \pm 10,09$ сонияни ташкил этди. Тажриба ва назорат гурухларининг йил охиридаги кўрсаткичлари орасидаги ишончли фарқлар динамикаси ($p < 0,05$) на тенг бўлди.

Тажрибадан олдин 1 кг ли тўлдирма тўпни улоқтиришдаги назорат гурухининг ўртача кўрсаткичи $8,51 \pm 1,65$ ни ташкил этган бўлса, тажриба гурухининг натижалари ўртача $8,04 \pm 1,15$ м.га тенг бўлди. Йил охирига келиб назорат гурухининг ўртача кўрсаткичи 3,2% га ўсганлиги кузатилди. Тажриба гурухининг натижалари йил бошидаги натижаларга нисбатан 21% га ўсди.

Назорат гурухининг йил бошида “турган жойдан узунликка сакраш” машқи бўйича кўрсатган натижаларининг ўртача қиймати $1,37 \pm 0,10$ ни ташкил этди. Тажриба гурухи эса $1,36 \pm 0,04$ га тенг бўлган натижани кўрсатишди. Тажрибадан сўнг назорат гурухининг натижаларига нисбатан тажриба гурухининг натижалари ишончлилиги ($p < 0,05$) га тенг бўлди.

**Назорат ва тажриба гуруҳида шуғулланувчи 14 ёшли
боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги
динамикаси (n-40)**

| № | Тест номи | НГ | ТГ | t | P |
|----|---|------------------------|------------------------|------|-------------|
| | | $\bar{X} \pm (\delta)$ | $\bar{X} \pm (\delta)$ | | |
| 1 | 100 м га югуриш (с) | $17,26 \pm 1,45$ | $17,49 \pm 1,36$ | 1,08 | $P > 0,05$ |
| | | $16,56 \pm 1,13$ | $15,76 \pm 1,28$ | 2,09 | $P < 0,05$ |
| 2 | 800 м га югуриш (дақиқа) | $211,25 \pm 23,78$ | $212,25 \pm 19,7$ | 0,12 | $P > 0,05$ |
| | | $204,85 \pm 10,09$ | $198,15 \pm 5,84$ | 2,57 | $P < 0,05$ |
| 3 | 1 кг ли тўлдирма тўпни улоқтириш (м) | $8,51 \pm 1,65$ | $8,43 \pm 2,74$ | 0,72 | $P > 0,05$ |
| | | $9,81 \pm 0,78$ | $10,24 \pm 0,18$ | 2,40 | $P < 0,05$ |
| 4 | Ётиб таяниб қўлларни 10 марта букиш ва ёзиш (с) | $8,01 \pm 1,48$ | $8,14 \pm 1,36$ | 0,25 | $P > 0,05$ |
| | | $7,95 \pm 1,31$ | $7,18 \pm 0,65$ | 2,35 | $P < 0,05$ |
| 5 | 4x10 м га максимон югуриш (сония) | $11,26 \pm 0,08$ | $11,31 \pm 1,24$ | 1,04 | $P > 0,0$ |
| | | $11,04 \pm 0,10$ | $10,72 \pm 0,04$ | 13,2 | $P < 0,001$ |
| 6 | Орқамача (ерга қараб) ётган холда говдани 10 марта букиб ёзиш (с) | $11,02 \pm 2,15$ | $11,18 \pm 1,32$ | 0,25 | $P > 0,05$ |
| | | $10,27 \pm 1,15$ | $9,80 \pm 0,39$ | 1,65 | $P > 0,05$ |
| 7 | Баланд турникда тортилиш (сония) | $4,95 \pm 0,91$ | $4,86 \pm 0,24$ | 0,69 | $P > 0,05$ |
| | | $5,27 \pm 0,84$ | $5,96 \pm 0,36$ | 3,37 | $P < 0,01$ |
| 8 | Ярим ўтирган холда 10 мартта олдинга сакраш машқини бажариш (с) | $6,65 \pm 2,09$ | $6,78 \pm 1,26$ | 0,49 | $P > 0,05$ |
| | | $6,44 \pm 0,64$ | $5,72 \pm 0,90$ | 2,91 | $P < 0,01$ |
| 9 | 5 сонияда қўлларни букиб ёзиш (мартта) | $4,76 \pm 2,07$ | $4,21 \pm 1,13$ | 0,52 | $P > 0,05$ |
| | | $6,21 \pm 1,24$ | $7,07 \pm 1,37$ | 2,08 | $P < 0,05$ |
| 10 | Турган жойдан узунликка сакраш (м) | $1,37 \pm 0,10$ | $1,36 \pm 0,04$ | 0,54 | $P > 0,05$ |
| | | $1,42 \pm 0,04$ | $1,47 \pm 0,09$ | 2,27 | $P < 0,05$ |

Эслатма: суръатда педагогик тажрибадан олдинги натижалар; маҳражда педагогик тажрибадан кейинги натижалар берилган.

Турникда тортилиш машқи бўйича тажриба гуруҳини йил бошида кўрсатган натижалари ўртача $4,86 \pm 0,24$ марттани ташкил этган бўлса йил охирига келиб натижаларни $5,96 \pm 0,36$ га ошганлиги кузатилди. Натижалар 22% ўсганлиги аниқланди. Назорат гуруҳида тажрибадан олдин $4,95 \pm 0,91$, тажриба сўнгида $5,27 \pm 0,84$ мартта тортилишди. Самарадорлик 6% га ошган.

Назорат гурухига нисбатан тажриба гурухи натижасида ишончли фарқлар динамикаси $P < 0,001$ га тенг булди.

Беш сонияда қўлларни букиб ёзиш машқида назорат гурухини йил бошидаги кўрсаткичи $4,76 \pm 2,07$ та бўлган бўлса, тажриба гурухининг ўртача кўрсаткичлар киймати $4,21 \pm 1,13$ ни ташкил этди. Бунда ишончли фарқлар кузатилмади. Тажрибадан сўнг назорат гурухи натижаси ўртача $6,21 \pm 1,24$ га тенг булди, тажриба гурухида эса тажрибадан сўнг натижалар бирмунча баландроқ яъни $7,07 \pm 1,37$ бўлди, натижалардаги ишончилилик фарқлар динамикаси $P < 0,05$ ни ташкил этди.

11 ёшли боксчиларда 4×10 метрга моксишон югуриш машқида тажриба гурухининг йил бошидаги кўрсаткичлари ўртача $11,31 \pm 1,24$ ни ташкил этган бўлса, назорат гурухининг кўрсатган натижаларининг ўртача киймати $11,26 \pm 0,08$ га тенглиги аниқланди. Тажриба ва назорат гурухларининг натижалари ўртасидаги ишончли фарқлар динамикаси ($P > 0,05$) га тенг. Тажриба сўнгига келиб назорат гурухининг ўртача кўрсаткичи 7% ўсганлиги маълум бўлди. Тажриба гурухининг натижалари эса йил бошидаги натижаларига нисбатан 19% ўсганлиги аниқланди. Тажриба ва назорат гурухларининг тажрибадан кейинги натижалари орасидаги фарқларда назорат гурухи натижаларига нисбатан тажриба гурухининг натижаларининг ишончилилик динамикаси $P < 0,001$ ни ташкил этди.

Ётиб таяниб қўлларни 10 мартта букиб ёзиш (вақтга) машқида назорат гурухи йил бошида ўртача $8,01 \pm 1,48$ ни ташкил этди, йил охирига келиб эса кўрсаткичларни $7,95 \pm 1,31$ га яхшилангани маълум бўлди. Тажрибадан кейинги натижалар йил бошидаги натижаларга нисбатан 2,5% га ўсган. Тажриба гурухининг натижалари тажриба аввалида $8,14 \pm 1,36$ га тенг бўлган бўлса, тажрибадан сўнг натижа $7,18 \pm 0,65$ ни ташкил этди. Тажриба гурухида тажрибадан ўнг ишнинг самарадорлиги 12% га ошганлиги аниқланди.

Ярим ўтирган холда 10 мартта олдинга сакраш (вақтга) машқида назорат гурухи натижалари йил бошида ўртача $6,65 \pm 2,09$ га тенг бўлди. Тажриба

гурухи натижалари $6,78 \pm 1,26$ ни ташкил этди. Натижалар ўртасида ишончли фарқлар динамикаси кузатилмади ($P > 0,05$). Тажрибадан сўнг назорат гурухи натижалари $6,44 \pm 0,64$ га ўсган бўлса, тажриба гурухи натижалари $5,72 \pm 0,90$ га яхшиланган. Назорат ва тажриба гурухларининг йил охиридаги натижалари орасидаги ишончли фарқлар динамикаси $P < 0,05$ га тенг бўлди.

Орқамача (ерга қараб) ётган холда говдани 10 мартта букиб ёзиш машқида тажриба гурухининг йил бошидаги натижалари $11,18 \pm 1,32$ га тенг бўлди. Назорат гурухи натижаларининг ўртача қиймати $11,02 \pm 2,15$ ни ташкил этди. Йил охирига келиб тажриба гурухининг ўртача натижалари $9,80 \pm 0,39$ га ўсди. Назорат гурухининг натижалари $10,27 \pm 1,15$ га яхшиланган ($P < 0,05$).

11-14 ёшли боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда қўлланиладиган халқ ҳаракатли ўйинларининг самарадорлигини юқорида қайд этилган натижалардан билиб олиш қийин эмас. Тажриба гурухи боксчиларининг назорат гуруҳида шуғулланувчи боксчиларининг жисмоний сифатларининг ривожланиши юқори даражада бўлганлиги ҳам биз томонимиздан илгари сурилган илмий фаразimizнинг тўғри эканлигидан далолат бермоқда.

ХУЛОСАЛАР

Ўтказилган педагогик текширишлар, илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, суҳбат ва бошқа таҳлиллардан олинган натижалар қуйидаги хулосаларни чиқаришга имкон беради.

1. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-14 ёшли боксчиларни машғулот жараёнларида тадбиқ этилаётган восита ва усуллар самарадорлиги юқори эмаслиги уларнинг умумий жимоний тайёргарлиги ҳолатини аниқлаш бўйича қўйилган взирамизда ўз ечимини топди.

2. Аниқланган муаммога кўра ушбу гуруҳларда шуғулланувчи 11-14 ёшли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарли йиллик динамикаси бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи боксчилар учун қўйилган нормативларга нисбатан солиштирилганда талаб даражасида эмаслиги аниқланди.

3. Мураббийлар орасида ўтказилган анкета сўровномасидан олинган натижалар қуйидагича бўлди. 5 йил иш стажига эга мураббийларнинг 66% дан кўплари бошланғич тайёргарлик босқичида халқ ҳаракатли ўйинларини самарали восита сифатида тавсия этишган. 10 йил иш стажига эга бокс мураббийларининг 78% лар машғулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларини тадбиқ этиш машғулот жараёнида шуғулланувчилар сонини кўпсаткичларини тушиб кетмаслиги учун ҳам аҳамият касб этишини билдирган. 15 йилдан буён машғулотлар ўтказиб келаётган юқори малакали бокс мураббийлар ўртасида ўтказилган анкета сўровномаси натижаларига кўра боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ва техник тайёргарлигини орширишда ҳам самарали восита вазифасини ўташини билдириб ўтишган.

4. Халқ ҳаркатли ўйинларини 11-14 ёшли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигида машғулот жараёнига тадбиқ этилган халқ ҳаракатли ўйинларининг таъср этиши қуйидагича бўлди: 11 ёшли боксчиларнинг тезлик-куч сифати назорат гуруҳига нисбатан солиштирилганда 13-17% га, умумий чидамлик сифати 11-15% га, 12 ёшлиларда чакқонлик сифати 14-16% га, куч сифати 15-17% га, 13 ёшлиларда куч 17-19% га, чидамлик сифати 14-16% га, 14 ёшлиларда бўлса умумий чидамлик ва куч сифатлари назораг гуруҳи боксчиларига нисбатан солиштирилганда 14-17% га ошганлиги аниқланди.

5. Бошланғич тайёргарлик босиқичида шуғулланувчи боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигида халқ ҳаракатли ўйинларини қўллаш шуғулланувчиларининг ёши, жисмоний ва функционал тайёргарлиги ҳолатларини ҳисобга олган ҳолда амалга ошириш лозим.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

11-14 ёшли болалар ёшига мос ўйинларни жисмоний сифатларни ривожлантиришига кўра қуйидаги гуруҳларга ажратиш мумкин:

1. Тезкорликни тарбияловчи ўйинлар;

1. Сакровчилар ва қувлашмачоқ”
2. “Ҳаракатланувчи тўсиқ”
3. “Доирадаги ҳўрозлар”
4. “«Дўппи кийишда ким ғолиб?»»

2. Кучни оширувчи ўйинлар.

1. “Жуфтлашиб тортишмачоқ”
2. “Аравачалар мусобақаси”
3. “Сакраб қувлашмоқ”
4. “Доирадан суриб чиқариш”
5. “Ким кучли”
6. “Хўроз жанги”

3. Чаққонликни ривожлантирувчи ўйинлар.

1. “Қалқонни ёриб ўт”
2. “Инсиз қуён”
3. “Доирага торт”
4. “Чаққон югравчилар”
5. “Ким чаққон”
6. “Алмаш қадамлар”
7. “Тўлдирма тўп билан югуриш”

4. Чидамлиликни ривожлантирувчи ўйинлар.

1. “Ташлаб қоч”
2. “Сакровчилар ва силжувчилар”
3. “Сакраш қармоғи”
4. “Арқондан сакраб қувлашмачоқ”
5. “Жуфт доиралар”
6. “Тўп қўшнига”
7. “Бўш ўрин”
8. “Копток ошириш”

5. Эгилувчанликни тарбияловчи ўйинлар;

1. “Кўприк ва мушук”
2. “Қисқичбақача югуриш”
3. “Тўп ортидан югуриш”
4. «Тизза остида рўмолча»,
5. «Таёқни даврага ирғитиш»,
6. «Тўсиқдан сакраб ўтиш»,

ИЛОВА

Сўровнома

Ассалому – алайкум ҳурматли мураббий. Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти «Бокс, қиличбозлик ва таэквондо назарияси ва услубияти» кафедрасида “Халқ ҳаракатли ўйинлари ёрдамида бошланғич тайёрлов босқичи-даги 11-14 ёшли боксчиларни умумий жисмоний сифатларини ривожлантириш” мавзусида илмий изланиш олиб борилмоқда. Ёш боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришнинг ёш хусусиятлари, жисмоний сифатларни ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг қайси қисмида қўллаш самарали, восита сифатида қандай халқ ҳаракатли ўйинларини қўллаш самаралилиги тўғрисида ўз фикрингизни билдиришингизни сўраймиз.

Ф.И.О _____

Ёшингиз _____

Фаолият кўрсатаётган спорт ташкилотингиз _____

Иш стажингиз _____

Унвонингиз _____

1. Умумий жисмоний тайёргарлик деганда нимани тушунасиз?

- а) Организимни ҳар томонлама ривожлантириш, соғликни мустаҳкамлаш, жисмоний сифатларини ривожлантириш.
- б) Таёргарликнинг барча турлари учун мустаҳкам пойдевор.
- в) Функционал база яратишга йўналтирилган жараён.
- г) Барча жавоблар тўғри. с) Аниқ жавоб бера олмайман.

2. Жисмоний тайёргарлик неча турга бўлинади?

- а) 2 турга: умумий ва махсус. б) 3 турга: мажмуавий, умумий ва махсус.
- в) 4 турга: умумий, махсус, асосий ва дастлабки.
- г) 5 турга: дастлабки, умумий, махсус, асосий ва мажмуавий.

с) Аниқ жавоб бера олмайман.

3. Қайси сифатлар умумий жисмоний сифатларга киради?

- а) Махсус тезлик, чидамлилиқ, тезкор эгилувчанлик, чаққонлик, куч.
- б) Портловчи куч, чаққонлик, тезкор эгилувчанлик, тезлик, чидамлилиқ.
- в) Куч, тезлик, эгилувчанлик, қайишқоқлик, чаққонлик.
- г) Тезлик, чаққонлик, куч, эгилувчанлик, чидамлилиқ.
- с) Аниқ жавоб бера олмайман.

4. 11-14 ёшли боксчиларни жисмоний сифатларини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш самаралими?

а) Ҳа _____

б) Йўқ _____

в) Бирор фикир билдира олмайман

5. Тезлик сифати ... ёшда бошқа ёшларга нисбатан самарали ривожланади.

- а) 11-12 ёш б) 12-13 ёш в) 13-14 ёш г) 11-14 ёш д) 11 ёш е) 12 ёш
- ё) 13 ёш с) Барча ёшларда бир хил ривожланади

нима учун

6. 11-14 ёшли боксчиларни тезлик сифатини ривожлантиришда кўпроқ қайси усуллардан фойдаланиш самарали деб ҳисоблайсиз.

- а) Қатъий меёрланган машқлар усули, в) Ўйин ва мусобақа усули
- б) Такрорлаш усули, г) Узлуксиз машқлар усули.
- д) Вариантив (ўзгарувчан) машқлар усули с) Аниқ жавоб бера олмайман.

7. Тезкорликни ривожлантирувчи воситаларни машғулотнинг ... қисмида қўллаш мақсадга мувофиқ.

- а) тайёрлов б) асосий в) якуний с) барча қисмларда
- г) машғулотнинг мақсад ва вазифасидан келиб чиққан ҳолда

с) Аниқ жавоб бера олмайман.

8. 11-14 ёшли боксчиларни тезлик сифатини ривожлантиришда кўпроқ ...каби халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланаман.

- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| а) «1 дақиқада 100 та зарба» | с) «Арқонда сакраб қувлашмачоқ». |
| б) «Бўш жой», | о) «Арқонга тегиб кетма». |
| в) «Улоқ», | п) «Бэданалар жанги». |
| г) «Отдан ағдариш» , | р) «Дўппи кийишда ким ғолиб?» |
| д) «Оқсоқ бўри ва қўйлар», | ц) «Пуш пуш». |
| е) «Оломон пойга», | у) «Тўп учун кураш». |
| ё) «Сакраб қувлашмоқ» | к) «Тўп билан югуриш». |

нима учун

9. Чаққонлик сифатини ... ёшларда ривожлантириш самарали.

- а) 11-12 ёш б) 12-13 ёш в) 13-14 ёш г) 11-14 ёш д) 11 ёш е) 12 ёш
- ё) 13 ёш с) Барча ёшларда бир хил ривожланади

нима учун

10. 11-14 ёшли боксчиларни чаққонлик сифатини ривожлантиришда ... усуллардан фойдаланишнинг самараси юқори.

- | | |
|------------------------------------|--|
| а) Ўзгарувчан машқлар усули | г) Андоза-такрор машқлар усули |
| б) Беллашув усули | д) Ўйин усули(халқ ҳаракатли ўйинлари) |
| в) Қатъий меёрланган машқлар усули | е) Айланма машғулотлар усули |

11. Чаққонлик сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган воситаларини машғулотнинг ... қисмида қўллаш лозим.

- а) тайёрлов б) асосий в) якуний с) барча қисмларда
- г) машғулотнинг мақсад ва вазифасидан келиб чиққан ҳолда

с) Аниқ жавоб бера олмайман.

12. 11-14 ёшли боксчиларни чаққонлик сифатини ривожлантиришда ... халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш самарали деб ҳисоблайман?

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| а) «Дўппи кийишда ким ғолиб?» | с) «Сақраб қувлашмоқ» |
| б) «Ким чаққон» | о) «Арқонда сақраб қувлашмачоқ». |
| в) «Бўш жой», | п) «Арқонга тегиб кетма». |
| г) «Улоқ», | р) «Бэданалар жанги». |
| д) «Отдан ағдариш» , | ц) «Тўп билан югуриш». |
| е) «Оқсоқ бўри ва қўйлар», | у) «Пуш пуш». |
| ё) «Чуқурга тушир» | к) «Тўп учун кураш». |

нима учун

13. Куч сифати қайси ёшда жадал ривожланади?

- а) 11-12 ёш б) 12-13 ёш в) 13-14 ёш г) 11-14 ёш д) 11 ёш е) 12 ёш
- ё) 13 ёш с) Барча ёшларда бир хил ривожланади

нима учун

14. 11-14 ёшли боксчиларни куч сифатини ривожлантиришда сиз қандай усуллардан фойдаланасиз?

- а) Максимал уринишлар усули, д) Такрори чегаравий бўлмаган уринишлар
- б) Изотермик уринишлар усули, е) Изокинетик уринишлар усули.
- в) Динамик уринишлар усули, ё) Ўйин усули(халқ ҳаракатли ўйинлари)
- г) Такрор-серияли уринишлар усули, с) “Жадал” усул

15. Куч сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган воситаларни машғулотнинг қайси қисмида қўллаш самарали?

- а) тайёрлов б) асосий в) якуний с) барча қисмларда

г) машғулотнинг мақсад ва вазифасидан келиб чиққан холда

с) Аниқ жавоб бера олмайман.

16. 11-14 ёшли боксчиларни куч сифатини ривожлантиришда сиз қандай халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ деб ўйлайсиз?

а) «Бэданалар жанги»

с) «Оломон пойга»,

б) «Тўп билан югуриш».

о) «Улоқ»,

в) «1 дақиқада 100 та зарба».

п) «Ўртага торт»

г) «Отдан ағдариш»,

р) «Тўп учун кураш».

д) «Оқсоқ бўри ва қўйлар»,

ц) «Чавандозлар кураши».

е) «Пуш пуш».

у) «Арқон тортиш»,

ё) «Хўрозлар жанги».

к) «Аравачалар мусобақаси»

нима учун

17. 11-14 ёшли боксчиларда эгилувчанлик сифатининг фаол ривожланиш даври кўпроқ ... ёшларга тўғри келади.

а) 11-12 ёш б) 12-13 ёш в) 13-14 ёш г) 11-14 ёш д) 11 ёш е) 12

ёш

ё) 13 ёш с) Барча ёшларда бир хил ривожланади

нима учун

18. 11-14 ёшли боксчиларни эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда кўпроқ... усуллардан фойдаланаман.

а) Динамик сушт машқлар

б) Статик фаол машқлар

в) Гимнастик машқлар

г) Аралаш машқлар

с) Ўйин усули (халқ ҳаракатли ўйинлари)

19. Эгилувчанли сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган воситаларни машғулотнинг ... қисмида қўллаш самарали.

- а) тайёрлов б) асосий в) якуний с) барча қисмларда
- г) машғулотнинг мақсад ва вазифасидан келиб чиққан ҳолда
- с) Аниқ жавоб бера олмайман.

20. 11-14 ёшли боксчиларни эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда қандай халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш самарали?

- а) «Отдан ағдариш» с) «Панжа уриш».
- б) «Аравачалар мусобақаси» о) «Доирадан суриб чиқариш»
- в) «Жонли кўприкчалар», п) «Тўп учун кураш»,
- г) «Таёқ орқага», р) «Улоқ»,
- д) «Тизза остида рўмолча», ц) «Бош устига штирғич»,
- е) «Алмаш қадамлар», у) «Чуқурга тушир»
- ё) «Олдинга орқага умбалоқ ошиш», к) «Тўсиқдан сакраб ўтиш»,

нима учун

21. Чидамлилик сифатини самарали ривожланиш даври кўпроқ... ёшларга тўғри келади.

- а) 11-12 ёш б) 12-13 ёш в) 13-14 ёш г) 11-14 ёш д) 11 ёш е) 12 ёш
- ё) 13 ёш с) Барча ёшларда бир хил ривожланади

нима учун

22. 11-14 ёшли боксчиларни чидамлилик сифатини ривожлантиришда кўпроқ ... усулларни қўллаш самарали деб биламан.

- а) Айланма машғулот усули д) Такрорий интервал.
- б) Такрор машқлар е) Бир текис машқлантириш.
- в) Машқларни қўшма бажариш ё) Узлуксиз машқлар.
- г) Ўзгарувчан машқлар. с) Ўйин усули. (халқ ҳаракатли ўйинлари)

23. Чидамлилик сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган воситаларни машғулотнинг ... қисмида қўллайман.

- а) тайёрлов б) асосий в) якуний с) барча қисмларда
- г) машғулотнинг мақсад ва вазифасидан келиб чиққан ҳолда
- с) Аниқ жавоб бера олмайман.

24. 11-14 ёшли боксчиларни чидамлилик сифатини ривожлантиришда қандай халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш самарали деб биласиз?

- а) «Бэданалар жанги» ё) «Оқсоқ қарға»,
- б) «Тўп билан югуриш». с) «Оломон пойга»,
- в) «1 дақиқада 100 та зарба». о) «Улоқ»,
- г) «Отдан ағдариш», п) «Ўртага торт»
- д) «Оқсоқ бўри ва қўйлар», р) «Арқонда сакраб қувлашмачоқ».
- е) «Урди-қочди», ц) «Чавандозлар кураши».

_____ нима учун

Қимматли вақтингизни аямасдан ўтказган сўровномамизда иштирок этганингиз учун ЎзДЖТИ “Бокс, қиличбозлик ва таэквондо назарияси ва услубияти” кафедраси номидан миннаддорчилик билдирамыз.

Сўровнома юзасидан шахсий фикр мулохазаларингиз бўлса ёзиб қолдиришг _____

Тўлдирилган сана: _____

Имзо: _____

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Указ Президента Республики Узбекистан. № УП – 3154 – от 24.10.2002. «О создании Фонда развития детского спорт Узбекистана».
2. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» // Новые законы Узбекистана – Ташкент: Адолат, 2001. – С. 199-210.
3. “Та’лим то’г’risida”gi (1997).
4. “O’zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora tadbirlari to’g’risida”gi (1999).
5. “O’zbekistonda boksni rivojlantirishni qo’llab-quvvatlash jamg’armasini tashkil etish to’g’risida”gi (1999) qonunlar ijobiy natijasini bera boshladi.
6. Аскназия А.А, Н.Н. Еременко, Г.П. Пауперовой, Л.С. Соколовой, Н.И. Тавастшерны (1962).
7. Алабина В.Г. Много летняя подготовка легкоатлетов. Минск: Высшей школа, 1981, - 207с.
8. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Ташкент: Изд. им. Ибн Сины, 1991. – 160 с.
9. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. Автореф. кан.пед.наук. – М., 1986, - 22с.
10. Бокс. Учебное пособие для ДСШ и школьных коллективов физической культуры. Физкультура и спорт . 1964. С. 55-86.
11. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 349с.
12. Бакатов В.Ю. Отбор в юношеских легкоатлетические метания по морфофункциональным признакам и показателям двигательных способностей. Автореф. Дис...канд. пед. наук. –М., 1982. – 24 с.
13. Бахрах И.И. Спортивно-медицинские аспекты проблемы биологического возраста подростков: Автореф. Дис...канд. пед. наук. – М., 1981. – 42 с.

14. Бахрах И.И., Фомина Е.А. Отбор и спортивная ориентация юных конькобежцев. – Смоленск, 1984. – 24 с.
15. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровья, 1987. – 324 с.
16. Бондаревский Е.Я. Информационность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека // Теория и практика физической культуры. – 1983.- №1. – С. 23 – 25.
17. Власова В.Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстрота и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. – М., 1971. -21с.
18. Волков В.М. Возрастная физиология физических упражнений. Смоленск. 1983. – 176 с.
19. Волков В.М. Тренеру о подростке. – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 176 с.
20. Волков В.М. Возрастная физиология физических упражнений. Смоленск, 1978. – С. 10-47.
21. Волков В.Тренеру о подростке. Физкультура и спорт. – М.: 1973. С – 62.
22. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: физкультура и спорт, 1983. – 176с.
23. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев: Здоровье. 1981. – 140с.
24. Винтер К., Зиборт Х. Развитие физических способностей школьников ГДР // Метод. науч. конф. в ГДР. – М., 1969. – С. 9 – 15.
25. Гарамян А.И. Формирование точности ударных движений боксеров-юношей на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дисс. ...кан.пед.наук./ А.И. Гарамян. – М., 2003. – 23с.
26. Губа В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений. Смоленск, 1996. – 130 с.

27. Городниченко Э.А. Приспособительные реакции физиологических систем в оценке функциональных резервов организма // Теория и практика физической культуры. – 2000. -№9. – С. 8-9.
28. Городниченко Э.А., Ромашов А.В. Возрастные особенности физической работоспособности // Там же. С. 68 – 85.
29. Джандаров Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14 и 15-16 лет: Автореф. дис. ...канд.пед.наук.- М., 2003. -27с.
30. Диагностика функциональной подготовленности и критерии оценки показателей адаптации юных спортсменов разного возраста и пола с учетом биологического созревания и уровня подготовленности: Метод. пособ. ВНИИФК. –М., 1993. – 112 с.
31. Дмитриев А.В. Факторы, определяющие индивидуальную манеру боя в боксе. Автореф. дис. ...канд.пед.наук. / А.В. Дмитриев. – М., 1980. – 22с.
32. Дорохов Р.Н. Алгоритм оценки соматического типа детей и подростков для ориентации в видах спорта. – Смоленск. 1980г. 28 с.
33. Зациорский В.М., Булгакова Н.Ж. Теоретические и методологические основы отбора в спорте. – М.: ГЦОЛИФК, 1980. -260 с.
34. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 199с.
35. Зациорский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А. Биомеханические основы выносливости. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 260с.
36. Забулика М.Е., Разумовский Е.А. Будь сильным, ловким, выносливым. Кишинев. Картя Молдовеняскэ. 1989. С – 140.
37. Каримов М.А, Халмухамедов Р.Д, Шамсематов И.Ю, Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент, 2011. С. 478.
38. Кудинова А.А. Комплексная система подготовки школьников в различных видах легкой атлетики: Автореф. дис. ...докт.пед.наук. – М., 1994. – 48с.

39. Коротковнинг .И.М «Подвижные игры в занятиях спортом» (1971)
40. Корженевский А.Н., Квашук П.В. Особенности адаптации детей к физическим нагрузкам // Теория и практика физической культуры. – 1993. - №5-6-С. 19-24.
41. Коренберг В.Б. Проблемы физических и двигательных качеств/В.Б. Коренберг //Теория и практика физической культуры. -1996. №7. – С.2-5.
42. Котешов В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специальным двигательным действиям в боксе. Автореф. дисс. ... доктор.пед.наук./ В.Е. Котешов. – Краснодар, 1998. – 45с.
43. Курбонова.М.А. Бошналангич тайёргарлик даврида ёш валеболчиларни танлаш ва машгулот жараёнида халк харакатли ўйинлиридан фойдаланиш. Дисс. ...пед.фан.ном. Тошкент. 2006, – 127с.
44. Лапутин А.И. Обучение спортивным движениям. Киев: Здоровья, 1986. – 216 – с.
45. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-спорт, 2000. – 192 с.
46. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ин-тов. физ. культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543с
47. Матвеев. Л.П., А.Н. Новикова. М. Физкультура и спорт. 1976. С-127.
48. Мельцер М.И. Кик-боксинг. Поурочная программа с методическими рекомендациями для ДЮСШ. – М., 2000. – 67 с.
49. Морозов С.И. Особенности влияния функциональной подготовленности юных боксеров на их координационные способности // Научно-практические основы двигательных действий в сложно координационных видах спорта / Под общ. Ред., В.П. Губа – Смоленск: СГИФК, 2001. – С. 94-96.
50. Неверкович С.Д., Никофоров В.Е., Шалманов А.А. Ретроспективный анализ проблемы изучения двигательной деятельности человека / Научные труды 1999. / ВИИФК. – М., 2000. – С. 144 – 162.
51. Платонов В.Н., Сахновский К.О. Подготовка юного спортсмена. – Киев: Радянська школа, 1988. – 288 с.

52. Рубаш.К.В. Подвижные игры как средство повышения скорости бега мальчиков 9-11 лет. Дисс. ... кан. пед. наук. – М., 1983, - 156с.
53. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с.
54. Сергеевым А.И. Методические приемы совершенствования основных компонентов быстроты у бегунов на короткие дистанции 13-15 лет. (текст): Автореф.дисс. ...канд.пед.наук./ А.С. Сергеев. – Смоленск. 1999. с. 26.
55. Р.С.Саламов., М.М. Рўзиохунова (1995)
56. В.Г. Никитушкина. Система подготовки спортивно резерва/ под общ.ред. М., 1994. – 320 с.
57. Соловей Б.А. Упражнения с отягощениями как средство совершенствования быстроты ударов юных боксеров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. С.36.
58. Сергеев С.А., Бойченко С.Д. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования. – Мн.,1995. – С. 60-65.
59. Система подготовки спортивного резерва / Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина. – М., 1994. – 319 с
60. Супов Б.П. Методы обучения боксеров экстренному изменению действий в ходе спортивной поединка. Автореф. дис. ...канд.пед.наук./ Б.П. Супов. –М, 1983. – 24с.
61. Семкина О.А. Сопряженное развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям младших школьников в процессе игровой деятельности: Автореф. дисс...канд.пед.наук..СПб, 1997. – 26 с.
62. Сячин В.Д. Теоретико-методические основы отбора и спортивной ориентации в видах легкой атлетики с преимущественным развитием выносливости. дис.докт.пед.наук. М: РГАФК, 1996, - 308с.
63. Семкина О.А. Сопряженное развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям младших школьников в процессе игровой деятельности: Автореф. дисс...канд.пед.наук. – СПб,1997. – 26 с.

64. Туревский И.М., Филин В.П., Кофман Л.Б. Зигзаги ловкости. – Тула: Приок.кн.из-во,1993.- 208с.
65. Усмонхўжаев Т.С., М.У.Қосимова. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар 1-қисм.Тошкент.1999. с 4-14.
66. Усмонхўжаев Т.С., М.У.Қосимова. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар 2-қисм.Тошкент.1999. с 4-15.
67. Фель В.А. Игровой метод развития специальных качеств фехтовальщиков в группах начальной спортивной подготовки. Автореф. дис. ... канн. пед. наук. – Минск. 1989. -23с.
68. Филимонов В.И., Физическая подготовка начинающего боксера. – М.:МГИ, 1990. – 159 с.
69. Филин В.П. Воспитания физических качеств у юных спортсменов. – Москва «Физкультура и спорт». 1974. С – 95-100.
70. Филимонов В.И. Основы теории и методики спортивной подготовки: учебное пособие/ В.И. Филимонов, Р.А. Юсупов. – Казань, Изд-во Казанского гос. тех. университета, 1998. – 224с.
71. Филиппович В.М., Туревский И.М. О принципах спортивной ориентации детей и подростков в связи с возрастной изменчивостью структуры двигательных способности // Теория и практика физической культуры. 1977.№4. – С.39-43.
72. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукапошный бой. – М.: ИНСАН, 1999. – С. 39-44.
73. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Тошкент 2008. С. 308
74. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.
75. Чернякова О.Ю. Абдурахмонов А.Я. Конституциональный подход к оценке результатов тестовых упражнений // Сб. науч.тр. молод. уч. / Под ред. В.В. Ермакова. – Смоленск: - СГИФК, - Вып. 2 – 1995. – С. 81 -83.
76. Ширяев Г.А. Хочешь стать боксером? . – М.: Физкультура и спорт, 1986. С. 60-89.

77. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Токент. 1994 й. 219 с.
78. Яковлев В.Г. Наука играть. Физическая культура в школе. 1966. № 2, С.14-16; № 2с,13-15.
79. Яковлев В.Г. Подвижные игры в I-IV классах. – Минск: Народная совета, 1970, - 53с.
80. Яковлев В.Г. Игры для детей. –М: Физкультура и спорт, 1977. – 157с.
81. Petrovic K., Stel J., Ambrozle F. The most and the least “ motor capable” Primary School pupils In Slovenia. Reseaching motor abilities of children between 6 and 14 years of agl. – 1984. – P. 45-58.