

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

Тулебоев Расул

Турли малакали боксчиларда ҳаракатини ривожлантириш

Таълим йўналиши: 5810200 «Спорт» (спорт турлари бўйича)

МАЛАКАВИЙ БИТИРУВ ИШИ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга қўйилди.
«Бокс ва қиличбозлик» кафедраси мудири

Фетисова Н.А. _____

«____» _____ 2010 йил

Илмий раҳбар:

Максумов Р.А. _____

ТОШКЕНТ 2010 й.

Мундарижа

КИРИШ	3
I-БОБ. Барча малакали боксчиларда ҳаракатни ривожлантириш бўйича адабиётлар таҳлили	5
1.1. Боксчиларнинг аниқ ҳаракат кўрсаткичларини назорат қилиш	5
1.2. Боксчиларни турли тайёргарлик томонларини назорат қилиш услублари	10
1.3. Боксчиларга ҳаракат фаолиятига ўргатиш услублари	14
II-Боб Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш	21
2.1. Тадқиқот мақсад ва вазифалари	21
2.2. Тадқиқот услублари	21
2.3. Педагогик кузатиш ишлари	22
2.4. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш	22
2.5. Тадқиқотларни ташкиллаштириш	22
2.6. Математик - статистик услублари	23
III-Боб. Тадқиқот натижалари	24
3.1. Боксчилардаги ҳаракатини ривожлантиришга мўлжалланган машғулотларни тақсимлаш, тайёргарлик босқичлар ва кичик даврларнинг таърифи	24
3.2. Боксчилар билан олиб бориладиган тренировканин тамойили	27
3.2. Боксчиларда техник ҳаракатни ўргатиш натижаларининг таҳлили	32
Хулоса	37
А Д А Б И Е Т Л А Р	39

КИРИШ

Мамлакатимизнинг турли минтақаларида халқаро стандартларга мос, улкан спорт мажмуаларининг барпо этилиши, ўзбек спортчиларининг Жаҳон, Олимпия ва Осиё мусобақаларида юксак натижаларни қўлга киритиб келаётганлиги, бир томондан Давлат меъёрий ҳужжатларининг акс-садоси бўлса, иккинчи томондан юртимизда жисмоний тарбия ва спортни Давлат сиёсатининг устувор йўналишлари поғонасига қўтарилганлигидан далолат беради. Шу жумладан спортда ҳам, айниқса бокс сезиларли даражада юксалишни кўришимиз мумкин. (1,2,3)

Мавзунинг долзарблиги. Ҳозирги вақтда боксчиларимиз Олимпия ва жаҳон спорт майдонларида муҳим ғалабаларни қўлга киритиб келмоқда. Эришилган ғалабаларни ўринларни сақлаб қолиш ҳамда келгусида янада ривожлантириш учун тренировка жараёнини такомиллаштиришга қаратилган тадқиқотларни давом эттириш зарур бўлади.

Малакали боксчиларнинг мусобақа фаолиятининг кескин фаоллашуви кузатишмоқда. Боксчиларимиз мусобақаларда турли мураккаб техник-тактик усулларни такомиллаштириш учун тайёргарлик ҳаракатларини кўзатиш ёрдамида мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш керак, шунингдек ўқув-тренировкаларда тактик ва техник ҳаракатларини такомиллаштириш асосида рақибнинг тактик ҳаракатларини олдиндан билиш малакасига мураккаб вазиятда ўзини ўнглаш, асосий вазиятларни ажратиш, уларни тез ва тўғри баҳолаш

малакасига диққати қаратилади. Боксчилар тез суръатда оқилона ечимларни топиши ва энг самарали техник-тактик ҳаракатларни қўллаши лозим.

Ушбу услубларни боксчилар тайёрлаш тизимига боғлиқ бўлган техник ҳаракатлар ва техник усулларни такомиллаштириш услуби билан қўшимча тадқиқотларни олиб бориш, уларнинг мусобақа фаолиятини кузатиб, техник ва тактик ҳаракатларини такомиллаштириш услубларини ишлаб чиқишни тақозо этади.

Юқоридаги фикрлар малакали битирув ишининг танланган мавзуси долзарб эканлигини асослаб беради.

Тадқиқот мақсади. Барча малакали боксчиларнинг ўқув-тренировка ва мусобақа фаолиятининг таҳлили орқали ҳаракатларини ривожлантириш.

Илмий ишнинг янгилиги. Боксчиларнинг назарияси ва услубиятида биринчи марта ўқув-тренировка жараёнларида барча малакали боксчиларда ҳаракатларини ривожлантириш услубини асослаб берилди.

Тадқиқот объекти. Барча малакали боксчиларнинг ўқув-тренировка ва мусобақа жараёни.

Тадқиқот предмети. Барча малакали боксчиларда ўқув-тренировка тузилмаси.

Тадқиқотнинг илмий фарази. Фараз қилиндики, барча малакали боксчиларининг мусобақа фаолиятининг таҳлили орқали тайёргарлик ҳаракатларини ҳисобга олган ҳолда техник усулларни ривожлантириш услубини асослаб бериш эди.

I-БОБ. Барча малакали боксчиларда ҳаракатни ривожлантириш бўйича адабиётлар таҳлили

1.1. Боксчиларнинг аниқ ҳаракат кўрсаткичларини назорат қилиш

Барча малакали боксчиларда ҳаракат ривожлантиришда чаққонликни кўрсатувчи ҳаракатлар ишлаб чиқишлишининг аниқлиги кинестезик сезгирлик ҳаракат ва тактик анализаторларнинг биргаликдаги фаолияти билан таърифланади.

Малакали спортчилардаги яхши ривожланган мушаклар сезгирлиги янги ҳаракат шакллариининг аниқ ва тез ишлаб чиқарилишини белгилаб беради.

Турли мутахассислар доимий спорт машғулотилари жараёнидаги кинестезик анализаторлари ўзгаришини ўрганиб, шундай хулосага келдики, мунтазам спорт машқлариининг таъсирида кинестезик сезгирлик сезиларли ортади, ҳаракат анализаторида эса яхшиланганлиги кўринади. Уйинчилар энг юқори мушак аниқлигига эга бўлади, чанғичилар эса энг пастга. Боксчиларнинг юқори аниқлиги ўқув машғулотилариининг ўзига хос ташкил этилиши билан боғлиқ. Ранг-баранг ҳаракатларни техник-тактик вазиятларда аниқ бажарилиши машғулотиларнинг асосий мақсадидир. Боксчиларда эса ишлатилган воситаларнинг кўлами унча катта эмас, машғулотиларда улар аниқлик учун эмас, ишчанликнинг устунлиги учун боксдилар. Гониметрик ва кинематометрик усулда ҳаракатлар аниқлиги шаклланиши устида тадқиқот ишлари олиб борилаётганларида

ҳаракатларнинг аниқлиги шартли равишда куч, вақт ва борлиқ каби уч компонентдан иборат деб кўрсатадилар. Ҳар бир компонентни ишлаб чиқиш аниқлиги, маълум даражада бутун ҳаракатларнинг аниқ бажарилишига таъсир қилади.

Боксчиларнинг жисмоний тайёргарликнинг даражаси турли ҳаракатли масалаларнинг ечимига муҳим таъсирини ўтказди. Аниқ ҳаракат бажарувчи шахслар мураккаб касбий малакани тез эгаллаб олиши кўрсатиб берилди (34,48).

Аниқлаш учун динамометрик ўлчагич ва чўзиладиган лентадан фойдаланиб, борлиқни нотўғри тушуниш (кўтарилган ёки тушурилган) ва бунинг оқибатида мушак кучларининг зўриқиши, айниқса, мураккаб техник усуллари бажаришда, зарба беришда ҳаракатларни аниқ бажаришда асосий хато эканлигини кўрсатиб берди. Боксчилар билан олиб бориладиган ўқув тренеровка вақтида ҳаракатлар борлиқда куч талаб қилган вазиятларда такомиллаштиришнинг самарали усуллари йўқлиги билан боғлиқ (45,50).

Барча малакали боксчиларнинг ҳаракатларини бажариш шартларининг мураккаблашуви зарбалар аниқлигининг ёмонлашувига олиб келди. Айниқса зарбанинг аниқ бўлиши сезиларли эди.

Боксчиларнинг ҳаракатларини назорат қилишнинг бундай усули ҳаракат таъсирининг етарли даражада ўзгариши билан боғлиқки, у ўз навбатида спортчининг тезликда бажарадиган ҳаракатлари ривожининг ўсиши билан таърифланади. Баҳолашнинг

иккиёқдамалиги, бир кўрсаткичнинг турли сифатларни баҳолаш учун ишлатилиши, спортчи жисмоний тайёргарлиги тузилишига алоқадор айрим масалаларнинг тўлиқ ишлаб чиқилмаганлигининг оқибатидир. Бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга ўтишдаги жавоб тезлиги спортчининг асосий сифатларидан бири ҳисобланади. Боксчилардаги тезлик ҳаракатнинг ягона фазилатидир.

Бу ҳаракатларни намоён қилиш бир-бири билан унча алоқадор бўлмаганлиги сабабли, тез жавоб қайтариш қобилиятига эга бўлган ҳолда ҳаракатларни бирмунча секин ёки аксинча бўлиши мумкин. Боксчиларнинг ҳаракат тезликнинг барча шакллари ялпи намоён қилиш билан боғлиқ экан. Айниқса, нооддий ва тўсатдан ўзгарган шароитда тезкор сифатларнинг юқори даражаси маълум даражада спортчининг чаққонлик даражасини аниқлаб бери.

Қатор ишларда жавоб тезлиги маълум даражада кўриш анализаторининг ҳолатига боғлиқлиги кўрсатилган.

Ҳаракатнинг тезликнинг барча шакллари намоён бўлиши билан боғлиқ. Айниқса, нооддий ва тўсатдан ўзгарувчан шароитларда спортчининг ҳаракат даражаси маълум миқдорда юқори даражаси билан боғлиқлигини белгилаб беради.

Қатор илмий ишларда ҳаракатларнинг тезлиги маълум миқдорда кўриш анализаторлари ҳолати билан боғлиқлиги кўрсатиб берилди.

Спорт педагогикасида спортчи жисмоний сифатларининг техник маҳорати билан алоқадорлиги муаммоси бу соҳанинг марказий масалаларидан бири ҳисобланади (12,45).

Юқори спорт техникасига эришиш учун энг юқори даражадаги куч, тезлик, чидамлилик, эгилувчанлик ва чаққонлик каби жисмоний сифатларга эга бўлиш талаб этилади. Олий тоифали спортчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги ва техник-усулий маҳорати ўртасидаги алоқадорлик ҳақидаги изланишлар талайгина. Булар спортнинг турли соҳасида, ёш ва тайёргарлик жиҳатидан, сон жиҳатидан турлича гуруҳларда олиб борилган ишлардир.

Ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси техник-тактик маҳорат, мусобақадаги машқлар натижаси билан узвий боғлиқ.

Спортчининг турли соҳаларидаги ўзаро алоқанинг кўлами ва йўналишига асосан, бир вақтнинг ўзида спортчиларни ҳар томонлама тайёргарлигини такомиллаштиришнинг усулларидан фойдаланилади. Техник-тактик маҳоратнинг тезкор-кучли сифатлар билан ўзаро алоқадорлигига бағишланган ишлар кўп. Ҳудди шу нарсани чидамлилик ҳақида ҳам гапириш мумкин. Шунинг учун ҳам спорт илми аллақачондан бери куч, тезлик, чидамлиликни ўрганиш билан шуғулланаяпти, бу соҳада бир талай нарсалар тўпланган (23,39).

Боксчиларда яна бир ҳаракат у ёки бу вазиятга жавоб бўла олади. Ҳар бир боксчи ўз рақибнинг фаолиятига қараб ўз ҳаракатларини ва қарорини ўзгартириб туришга мажбур бўлади. Бундай вазиятларда маромдаги чаққонлик энг қадрланадиган фазилатдир, унга эга бўлиб эса барча зарур ҳаракатларни аниқ бажариш имконига эга бўлинади (23,46).

Махсус адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, боксчиларда ҳаракатларни ривожлантириш ва баҳолаш усулига ҳам эътибор

берилади. Шу сифатни ривожлантиришнинг энг яхши воситаси қўшимча машқлардан фойдаланишни таклиф қиладилар. Лекин беллашувда юқори ҳаракатчанлик талаб қилувчи вазиятлар учун махсус вақт белгилаш қийин. Бундан ташқари боксчилар ўзларининг кучли томонлари ҳисобига яхши натижага эришишга ҳаракат қиладилар.

Демак, юқори куч ва тезкорликка эга бўлган боксчи шу сифат орқали тузади, чидамлилиқ ва бардошлилик томонидан устун бўлганлар эса бошқа сифатлар етишмаслигини ҳаракатчанлик ва кенг ҳаракат қила олишлиқ орқали қоплайдилар.

Ҳаракат сифатларни доимий ривожлантирмай туриб, юқори спортчиларни юқори савияда тайёрлантира олиш мумкин эмас, деб таъкидлайдилар. Ҳаракатларни ривожлантириш учун спортчиларнинг ҳаракатларини ўзлаштиришларини таминлаш, координацион мураккаб ҳаракат кўникмалари билан бойитиб бориш керак. Тўсатдан ҳаракат фаолияти ўзгариши билан таърифланадиган машқларни узлуксиз қўллаш ҳам зарурий шартдир.

Боксчиларнинг ҳаракат сифатини ривожлантириш қуйидаги усуллардан фойдаланишни таклиф этади:

- 1) нооддий дастлабки ҳолатни қўллаш;
- 2) машқларнинг аксини бажариш;
- 3) ҳаракатлар тезлигини ўзгартириш;
- 4) машқ бажарилаётган борлиқ чегараларини ўзгартириш;
- 5) машқларнинг бажариш усулини ўзгартириш;
- 6) қўшимча ҳаракатли машқларни мураккаблаштириш;

Ҳаракатни ривожлантиришда билан боғлиқ бўлган психо-физик вазифаларни мажмуавий ривожлантирадиган ҳаракатли ўйинлар мавжуд бўлган сунъий ва бу вазифалар алоҳида такомиллашади.

Хулосалар шуни кўрсатдики, ҳаракатни ривожлантиришнинг энг самарали шакли – бу сунъий усулдир. Ҳаракатни ривожлантириш учун ҳафтада камида 4 марта қисқа муддатли, аниқ мақсадга йўналтирилган машғулоти ўтказиш зарур.

Спортчилар фаолиятини бошқариш ва такомиллаштириш усуллари ва махсус воситаларини такомиллашуви бу:

- хусусий педагогик вазифалар қўйилиши ва уларнинг ҳаракатга жавоблар ва қарши ҳаракатларни намоён қилишга асосланган махсус малака такомиллашувини изчил ҳал қилиш;

- рақиб билан, шартли шерик билан, шартли рақиб билан, шерик билан, рақиб билан спортчиларни ҳатти-ҳаракатларини махсус ўйинларни ҳисобга олган ҳолда ўргатиш ва такомиллаштириш усуллари ишлаб чиқишдир.

1.2. Боксчиларни турли тайёргарлик томонларини назорат қилиш услублари

Инсон фаолиятининг бошқа жавҳарларида бўлгани каби юкори малакали боксчиларни жисмоний тайёргарлигини назорат қилишда, спорт тайёргарлигини бошқариш муаммоси аҳамиятли муаммолардан бўлиб турибди. Бошқариш – бу ҳар бир спортчи режимига мос тушадиган услуб, восита ва ҳар бир спортчига оптимал

тарзда укув – машғулот жараёнини ташкил килиш демакдир. Бу жараёни самарадорлигини педагогик назоратларсиз тасаввур этиш кийин.

Ўзини аҳамиятлилигига карамасдан, боксда педагогик кузатувлар кенг кулламда фойдаланилмайди. Лекин илмий тадқиқотларда бокс муаммоларини ўрганишга қаратилган ишлар сўнги йилларда кўпайганига карамасдан, бокс мураббийлари томонидан илмий ечишни топган саволлар ва ишларга асосланиб кам қўлланилмокда, баъзида эса умуман бундай ишларда фойдаланишаётгани ачинарли ҳолдир.

Мураббийни амалий ишда спортчиларни қуйидаги ҳолатларини ҳисобга олган ҳолда иш олиб бориш керак: оператив, оқимий ва ўзгармас ҳолатлардир.

Ўзгармас ҳолат узоқ вақт мобайнида хатто бир неча ой мобайнида сақланиб туриши мумкин. Масалан бундай ҳолатга кўпгина машғулотлар жараёни натижасида эришилади.

Бу ҳолатни ҳаракатловчи кўрсаткичлар машғулотлар жараёнларини режалаштиришга асос бўлиб хизмат қилади.

Оқимий ҳолат – спортчининг машғулотларини бир неча серия бажаргандаги, ҳосил бўладиган ҳолат. Кўзгалишлардаги ҳаракат характер ва чуқурлиги, оқимий ҳолатни характерловчи ҳисобланади ва кейинги машғулот юкламаларини режалаштиришга асос бўлиб хизмат қилади.

Оператив ҳолат деб шундай ҳолат ҳисобланадики спортчини бир машқни бажараётган вақтида ёки машқни бажариб бўлгандан кейинги вақтдаги ҳолати тушунилади.

Бундай бўлинмаларнинг маъноси шундан иборатки, ҳар бирини тахлили учун ўзини назорат машқлари мавжуд. Тадқиқотчи, амалиётда бу уч ҳолатни баҳолаш учун, уч хилдаги назорат турини тавсия этади: этапли, окимий ва оператив. Булардан энг асосийси этапли назорат тури ҳисобланади.

Этапли назорат тестлар ёрдамида амалга оширилади. Бунда стандарт формадаги вазифани бажарилади. Бунда шахсни ҳаракат қобилиятларини иродали сифатларини ва амалий ривожланишини аниқлашга қаратилган мақсадлар қуйиши мумкин. Лекин ҳар қандай назорат машқларини ҳам тестлар деб бўлмайди. Ҳар қандай назорат машқлари камида икки талабга жавоб бериши лозим. Булар: тест биринчи жавобда ишончли бўлиши керак. Ишончлилик масалан: боксчи бир машқни бажариб ва қайта бажарган вақтда кўрсаткичлар бир хилликни ташкил қилса тестни ишончли деб ҳисобласа бўлади.

Иккинчидан тестлар информатив характерга эга бўлиши керак. Бундан ҳар бир тестни қўллашда ўрганилмокчи бўлган сифатни баҳолашни акс эттириш керак. Мисол учун: агарда бир боксчи тезлик сифатини баҳолаш учун тестдан фойдаланишмокчи бўлишса, унда шу тестни айнан тезлик сифатини баҳолаш учун қўлланилишига амин бўлишимиз керак.

Ҳар қандай тест ишончлилик ва информативлилик жиҳатдан текширилиши керак. Агарда тест информативлилик бўйича

текширишдан ўтишган бўлишса, уни маълумотлари ҳеч қандай натижа бермайди. Бундан ташқари нотўғри маълумотга эга бўлиш мумкин.

Сўнги йилларда бокс бўйича тадқиқотларда спортларни турли хил тайёргарлик томонларини назорат қилишдаги тестларни ишлаб чиқишга ва уларни исботлашга қата эътибор қаратилмоқда. Бу илмий тадқиқотларни муаллифларикупгина назорат меёрларидан, математик статистик таҳлиллardan сўнг, уларни ичидан энг ишончлиларини ва информативларини аниқлашган.

Чидамкорлик даражасини, спортчини ўпкасини тириклик сифими билан аниқлашади. Буни спирометрил усули орқали амалга оширилади. Лекин ташқи нафас олиш жараёни, асосий аэроб имкониятларини яратувчиси ҳисобланмайди.

Чидамкорликни асосий ривожлантириш йули бу, максимал кислород истеъмолчини хусусиятларини ривожлантириш ҳисобланади. Спортчи максимум кислородни, иш бажариш вақтида ЮКЧ (юрак қисқариш частотаси) минутига 180-190 га тенг вақтда узлаштиради. Сўнги йуллардаги қуплаб тадқиқотлар натижаларидан маълумки ЮКЧ 140 дан 190 гача қутарилиш вақтида кислород ютиши ҳам ушиб боради.

Боксчиларни мусобақа фаолиятини педагогик назорат қилиш вақтида қуйидаги параметрларни қузатиш ва таҳлил қилиш мумкин:

- техника ҳажми, у спортчини уйин давомида умумий ҳаракатлар сони билан улчанади. Мусобақада техника ҳажми узгарувчан характерга эга.

1.3. Боксчиларга ҳаракат фаолиятига ўргатиш услублари

Ҳаракатларни яхлитлигича қисмларга бўлган ҳолда икки хил услуб билан ўргатиш мумкин.

Яхлитлигича ўргатиш услуби ҳаракатни яхлитлигича бир неча марта қайтариш йўли билан ўрганилади ва такомил-лаштирилади.

Услубни ижобий томони шундаки, ҳаракат техникаси тўлалигича эгалланади, унинг барча қисмлари ўзаро боғлиқ ҳолда ўрганилади, ҳаракат таркиби, унинг ритмига зарар етмайди.

Биринчидан, ўрганилаётган машқни тўлалигича бажарилганда мураббий спортчи йўл қўяётган хатоларнинг барчасига эътибор беролмай қолади. Шунинг учун мураббий асосий кўзга кўринган хатоларга эътибор бериб техникадаги айрим етишмовчиликларни кўрмай қолиши мумкин, уларни тузатишга эътибор бермаслиги мумкин.

Иккинчидан, ҳаракат фаолиятини тўлалигича такрорлайвериш айниқса ўрганишнинг бошида спортчини тез чарчашига сабаб бўлиши мумкин.

Бу услуб одатда техник жиҳатдан мураккаб бўлмаган ёки қисмларга бўлганда техникани қўпол равишда бузилишига олиб келувчи машқлардан фойдаланилади.

Яхлитлигича ўргатиш методи ҳаракатни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришда айниқса яхши самара беради.

Яхлитлигича бажариш услубидан қуйидаги кўринишларда фойдаланилади.

- а) ҳаракатлар қисмларини секин-аста ишлаб бориб қайта бажариш;
- б) техника қисмларга ишлов бериш билан бажариш;
- в) кўникмани мустаҳкамлаш мақсадида бажариш;
- г) ўсиб боровчи кучланиш ёки тезлик билан бажариш (ҳаракат тезлигига қаршилик, уни ошириш);
- д) ташқи муҳит (зал, майдон, томошабинлар, рақиблар ва ҳ.к.) ўзгарган шароитда бажариш;
- е) тананинг турли хатолари бажариш.

Боксчиларда ҳаракатларни фаоллаштиришга қаратилган психологик йўналишни тарбиялаш зарур. Бу иш ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни юзага келтириш ҳамда бу вазиятдан устунликка ва ғалабага эришиш учун фойдаланиш мақсадида амалга оширилади. Бокс давомида юзага келадиган қулай динамик вазиятларни билиш ва техник ҳаракатларни ҳамда ҳужумларни ўз вақтида бажаришга тайёр туриш психологик йўналишнинг фақат бир томонини акс эттиради, холос. Юқори малакали замонавий боксчини тарбиялаш учун қулай динамик вазиятни тайёрлашга ва ундан фойдаланишга психологик йўналтириш яхши жисмоний ҳамда техник тайёргарликка таяниш лозим, яъни боксчи бутун бокс мобайнида тўхтовсиз фаол ҳаракатларга тайёр туриши зарур.

Спортчининг олдинда турган боксни юқори даражада эмоционал кайфиятда, рақибининг кучли ва заиф томонларини ҳисобга олган ҳолда тўғри ҳамда ўз вақтида руҳлана олиш қобилияти ғалаба

қозониш учун катта аҳамиятга эга. Катта кўтаринки руҳ ёрдамидагина кучни максимал равишда ривожлантириш мумкин.

Спорт мусобақаларидаги кучайиб бораётган рақобатлашиш спортчиларнинг нафақат жисмоний ва техник тайёргарлигига, балки масъулиятли мусобақалар шароитларида ўзларининг эмоционал ҳолатини бошқара олишига ҳам катта талаблар қўяди.

Чемпионатдаги кескин вазият салбий ҳаяжонлар, мусобақа давомида вужудга келадиган кўпгина объектив ва субъектив тўсиқлар баъзи ёш боксчилар учун техник-тактик маҳоратни муҳим даражада пасайтирувчи кучли омилга айланиши мумкин.

Техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш психологик тайёргарлик билан ажралмасдир. Боксчининг тактик ҳаракати ишончлилиги унинг эмоционал қобиғи ва билиш жараёнлари даражаси билан таъминланади. Техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш тактик фикрлаш, координация, тезкорлик, проприоцептив сезувчанликни ривожлантиради.

Биринчи тип - ҳатти-ҳаракатнинг қатъий дастури бўйича ҳаракатлар: бунда спортчи ўз рақибини у муайян бир усулни бажараётган вақтида “қўлга тушириш”ни олдиндан мўлжаллаб қўяди. Бунинг учун у худди ўша пайтнинг келишини пойлаб туради ҳамда ҳужумга ўтиш учун туғилган имкониятларнинг бошқа вариантларини тан олмай туради.

Иккинчи типдаги спортчиларда дастлабки “модел” сифатида бир нечта “олдиндан тайёрланган” тактик ҳаракатлар мавжуд бўлади.

Хужумга ўтиш, одатда, “ёки-ёки” тамойилига асосан амалга оширилади.

Учинчи типдаги спортчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари анча мулоҳазали бўлади: улар ҳал қилувчи йўлни олдиндан ўйлаб қўймайдилар ва юзага келган вазиятга, рақиб ҳаракатларига қараб иш тутадилар.

Тўртинчи типдаги боксчиларни рақиб ҳаракатларига боғланиб қолмаслик ҳамда унинг ҳал этувчи ҳужум ҳаракатлари учун тайёрланган пайтдан танаффуссиз, дарҳол фойдаланиб қолиш мақсадида ўша динамик вазиятни тайёрлайдиган, яъни ҳужум қилиш учун қулай вазиятни олдиндан амалга оширадиган ҳаракатларга ўргатиш зарур бўлади (23, 39).

Асосий вазифа - ҳаракатни бажариш техникасини кутилган аниқликка етказиш.

Босқичдаги таълим методикаси хусусияти ҳаракат техникаси хусусиятлари ҳақидаги аниқ ва тўлиқроқ маълумотлар олишга қаратилганлиги ҳисобланди.

Шунинг учун таълимни ташкил этишда ҳаракатларни тўлалигича бажариш услубиятини қўллаган маъқул. Бу босқичда техникани қисмларга ажратиб қўллаш услуби, ҳаракатнинг қайсидир қисмини аниқроқ бажаришни аниқлаш лозим бўлганда қўлланилади. Амалда кўрсатиш усулидан ташқари расмлар, кино-лавҳа, кинограмма кабилардан кўпроқ фойдаланиш мумкин, шу-нингдек оғзаки тушинтириш услубияти ҳам яхши натижа беради. Босқичнинг охирида мусобақа усулини қўллаш мақсадга мувофиқ.

Бокс техникаси асосий усуллариининг ягона таснифи ва тизимини ишлаб чиқишда қуйидаги вазифалар олдинга қўйилган:

- бокс техник ҳаракатлари ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг турли-туманлиги ва мураккаблигини очиб берган ҳолда унинг моҳиятини акс эттириб;

- ринг содир этилаётганларни бокс турига қиёсламаган ҳолда акс эттириш;

- бокс учун умумийликни аниқлашга ёрдам бериш;

- бокс ўзига хос хусусиятларини сақлаб қолиш;

- бокс техника тушунчалари ҳамда таърифларни тузиш;

Бокс техникаси - боксчининг ғалабага эришиш учун қўлланиладиган, қоидаларда рухсат берилган ҳаракатлари йиғиндисидир.

Барча малакали боксчиларнинг мусобақа фаолиятининг таҳлили ҳужум ҳаракатларни иккита турини аниқлаб берди: оддий, қачонки ҳужум дарҳол асосий усулдан сўнг бошланади, ва мураккаб, қачонки Боксчи иккита ёки учта турли хил ҳаракатларни қўллайди (биринчиси кейинги ҳаракатлар билан ҳужум қилиш учун қулай динамик вазиятни яратади). Уларнинг иккаласи тўхтовсиз, бир бутун ҳаракат сифатида бажарилади (19, 47).

Мураккаб ҳужум ҳаракатларининг иккита турини ажратиш қабул қилинган:

- қулай динамик вазиятни тайёрлашнинг махсус усули ва (у билан ўзаро боғлиқликда) ҳал қилувчи усулни ўз ичига олувчи ҳужум;

- бир нечта усуллардан иборат комбинацияли ҳужум. Ушбу ҳужум мантиқан битта, сифат жиҳатдан янги тузилган усул бўлиб, қулай динамик вазият яратувчи бошлан\ич ҳаракатни ҳамда бу вазиятдан фойдаланиладиган бошқа усулнинг якуний қисмини ўз ичига олади.

Боксда кўпинча оддий ҳужум ҳаракатлари эмас, балки мураккаблари муваффақият келтиради. У ўтказган тадқиқотлар натижасида шу нарса аниқланганки, усул тузилмасидан дарҳол бошланадиган тўғридан-тўғри ҳужум камдан-кам мақсадга эришади. Одатда, қулай динамик вазиятни тайёрлаш услуби ҳамда ҳужум усули тузилмаси яхлит ҳаракатга, яъни ҳаракат ансамблига қўшилиб кетадиган ҳужум ҳаракатлари муваффақият келтиради.

Техник усулларни амалга ошириш тактик тайёргарлигининг ҳамма усуллари нафакат мустақил, балки уйғунлашган ҳолда қатнашиши мумкин (яъни усулни амалга ошириш учун бир хил бўлган қулай шароитлар битта эмас, балки бир-бирини тўлдириб келадиган бир қанча усуллар билан тайёрланади).

Боксда айрим усулларни қўллаш, одатда, доимий ижобий самара бермайди, чунки усулни бажариш учун кетадиган вақт рақибга муносиб қаршилиқ кўрсатиш чоралари билан жавоб қайтаришга имкон беради.

Мураккаб ҳужум ҳаракатлари билан муваффақиятли ҳужум қилиш шунга асосланадики, рақиб куч бериш йўналишини ўзгартиб бажариладиган дастурланган мураккаб ҳужум ҳаракатига 2-3 марта жавоб қайтаришга мажбур ва ҳар сафар ҳужум қилувчининг

ҳаракатланиш хусусияти ҳамда йўналишини олдиндан билиш учун унга жавоб қайтариш вақтидан ютқазади, чунки унда битта ёки иккита реакциянинг латент даври юзага келади. Биринчиси - яшринча давр - мураккаб ҳужумнинг бошланиш ҳаракатига жавобан, иккинчиси (латент) - мотор даври ва мураккаб ҳужум хусусияти ҳамда янги йўналишини аниқлашга қаратилган реакцияни тўхтатиш, сўнгра иккинчи мотор даври (одатда кечикувчан) содир бўлади. Мураккаб ҳужум ҳаракатининг якуний (ҳал этувчи) ҳаракати ҳужум қилувчи ҳаракатининг биринчи қисмига бўлган рақиб реакциясининг мотор қисми ёки мураккаб ҳужумнинг иккинчи қисми кечиккан ҳолларда ҳал этувчи ҳаракатга бўлган рақиб реакциясининг латент даври билан мос келади (24,39, 47).

Шунингдек боксчи ўз ҳаракатлари билан турли хил қулай динамик вазиятларни тайёрлай олиши лозим. Рақиб ҳолатидаги аҳамиятли бўлган белгиларни қабул қилиш ва баҳолашга қаратилган ҳаракатларни такомиллаштириш спорт маҳоратининг шаклланиш жараёнини анча тезлаштиради.

II.Боб Тадқиқот мақсади, вазифалари ва уни ташкил қилиш

2.1.Таdqиқот мақсад ва вазифалари

Таdqиқотнинг мақсади: Барча малакали боксчиларнинг ҳаракатни ривожлантириш усуллари аниқлаш ва маълумотларни асосида мантиқий хулосага келиш.

Иш жараёнида қуйдаги вазифалар ҳал қилинади

1. Боксчилар билан ўтказиладиган ўқув тренировка жараёнидаги ҳаракатларни ривожлантириш усуллари бўйича адабий манбалардан маълумотларни аниқлаш ва боксчилар билан ўтказиладиган ўқув тренировка машғулотларнинг таҳлили бўйича маълумотларни йиғиш, бу маълумотларни асосида мантиқий хулосага келиш.

2.2. Таdqиқот услублари

Барча малакали боксчиларда ҳаракат ривожлантиришга қаратилган вазифаларни ҳал этиш учун қуйидаги услублардан фойдаланилди.

-Боксчиларнинг ўқув тренровка жараёнида ҳаракат ривожлантириш усуллари аниқлаш бўйича илмий услубий адабиётларни ўрганиш ҳамда таҳлил қилиш

-Боксчиларнинг ҳаракатни ривожлантириш усуллари бўйича ўқув тренировка ва мусобақа фаолиятини кузатиш:

-Боксчилар билан ўқув тренировка олиб борувчи юқори малакали тренерлар билан суҳбат олиб бориш.

2.3. Педагогик кузатиш ишлари

Бизнинг малакавий битирув ишларимизда педагогик кузатиш ишлари олиб борилди. Педагогик кузатиш Ўзбекистон ДЖТИ бокс залида кузатилди. Кузатув давомида боксчиларнинг ўқув тренировкадаги ҳаракат ривожлантириш усуллари қандай олиб борилаётганлигини таҳлил қилинди.

2.4. Илмий услубият адабиётларини ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Илмий услубий вазифаларини ҳал этишда биз томонимиздан қўлланилади ва тадқиқот вазифаларини қўйиш ҳамда олинган натижаларни муҳокама қилишда асосий услуб бўлиб хизмат қилади. Ўрганиш мобайнида боксчилар ўқув тренировкасида ҳаракат фаолиятини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилади.

2.5. Тадқиқотларни ташкиллаштириш

Барча малакали боксчиларнинг ҳаракатланишни ривожлантириш усуллари бўйича маълумотларни 2009 йилнинг феврал ойида 2009 йилнинг декабригача адабиётлар, боксчилар билан олиб бориладиган

ўқув тренировкеси ва мусобақалари таҳлил қилинди. Олиб борилган тадқиқотларни ЎзДЖТИ даги бокс билан шуғулланувчи талабалар иштирок этишди.

2.6. Математик - статистик услублари

Тадқиқот натижалари математик-статистик услуби билан назорати орқали фойдаланилди, унда боксчиларнинг кўрсатган кўрсаткичлари хисобланди, шунингдек математик-статистик фаразлар:

1.Ўртача арифметик кўрсаткичлари ва бошқа математик-статистик фаразлар.

2.Стъюдент t – мезони бўйича статистик боғлиқлик ва ишончлилиқ даражаси аниқланди.

III-Боб. Тадқиқот натижалари

3.1. Боксчилардаги ҳаракатини ривожлантиришга мўлжалланган машғулотларни тақсимлаш, тайёргарлик босқичлар ва кичик даврларнинг таърифи

Ўз тузилишига кўра мураккаб ҳаракатлар ўзлаштираётган ҳолларда бундай машқларни қисмларга бўлиб ўргатиш мақсадга мувофиқдир. Ҳаракатларни қисмлар бўйича ўргатиш услуби, ўз навбатида, ҳаракат тизимини нисбатан мустақил бўлган қисмларга, кичик тизимларга ажратади ва улар алоҳида-алоҳида ўргатиб чиқилгандан кейин яхлит бир ҳолга келтириб бирлаштиради.

- ўргатиш учун белгилаб қўйилган ҳаракат қисмларини бажаришга бутун диққат -эътиборни қаратади;

- хатоларга йўл қўйиш мумкин бўлган қисмларнинг такрорий тарзда қайта бажарилиши хатоларни истисно қилади;

- машқларни яхлит ҳолда бажарганга нисбатан камроқ толиқиш бўлади.

Услубий камчиликлари:

Қисмларга бўлинмайдиган ҳаракатларга (агар бўлинса, ҳаракат техникаси бузиладиган машқларга нисбатан) ушбу услубни қўллаб бўлмайди.

Малакали боксчиларда ҳаракатини ривожлантиришда маҳоратини жиддий ўсиши учун машқлар ва хафталик кичик даврлардаги тайёргарлик машқларида педагогик кузатишлар олиб борилди. Бундан ташқари мутахассис-назоратчиларнинг малакали

боксчиларнинг ўқув-машғулоти мазмуни ва ташкил этилиши юзасидан олиб борган кузатишлари таҳлил қилинди. Тайёргарлик даврининг умум тайёргарлик босқичида ҳафталик микро-давр қуйидагича режалаштирилган.

1-жадвал

Умумтайёргарлик босқичининг ҳафталик машғулоти микродаври

Ҳафта кун	Юкламалар тавсифи			
	Соҳа	Йўналиш	Координацион мураккаблик	Қўлами
1	Техник-тактик машқлар	Тезкор-кучли	Мураккаб	Ўртача
2	Техник-тактик машқлар	Чидамлилик	Оддий	Ўртача
3	Техник-тактик машқлар	Ҳаракатларнинг мажмуавий ўсиши	Мураккаб	Катта
4	Номутанасиб	Чидамлилик	Оддий	Ўртача
5	Техник-тактик машқлар	Ҳаракат сифатларининг мажмуавий ўсиши	Оддий	Кичик

1-Жадвалда кўринишича, микродавр 5-кунининг тўрттасидан техник-тактик машқлар қўлланган.

Бунда иккинчи ва бешинчи кундаги машғулотида оддий мураккабликдаги машқлардан фойдаланилган. 4-ва 5-кунлари чидамлиликни ривожлантиришга мўлжалланган ўзига хос бўлмаган машқлар қўлланилган. Беш кунлик машғулотида биттаси катта юкламали, учтаси ўртача ва биттаси кичик юкламали бўлган.

“Услубий кўрсатмалар” тавсияга асосан махсус тайёргарлик босқичи декабр бошидан тақвим мусобақалари бошланишининг биринчи кунига қадар давом этади.

Хафталик микродаврлар қуйдаги ўртача тартиб ва мазмунга асосланган машғулотлардан иборат эди.

2-жадвал

Махсус тайёргарлик босқичининг хафталик машғулоти
микродаври.

Хафта куни	Юкламалар тавсифи			
	соҳа	йўналиш	координац. Мураккаблик	Кўлами
1	номутаносиб	ҳаракат сифатларининг мажмуавий ривожланиши	мураккаблик	кичик
2	техник-тактик машқлар	тезкор кучли	мураккаб	катта
3		чидамлилиқ	оддий	ўртача
4	техник-тактик машқлар	чидамлилиқ	оддий	ўртача
5	техник-тактик	тезкор-кучли	мураккаб	ўртача

Кўриниб турибди, яна ўзига хос машқлар микродаврнинг 5-кунидан тўрттасида қўлланган. Улардан биттаси тезкор-кучлилиқ сифатлари ва уchtаси махсус ва умумий чидамлилиққа қаратилган. Ўзига хос бўлмаган машқлар хафталик микродаврнинг биринчи ва учинчи кунлари қўлланган. Эътиборли томони шундаки, машқларнинг катта қисми оддий ва ўртача координацион мураккаблиққа эга эди.

Боксчиларнинг ўқув машғулотида қўлланилган машқлар таҳлилида кўрсатилишича, улар кўп ҳолларда ҳаракат вазифаларининг мураккаблиги, тез ва аниқ бажарилиши билан замонавий беллашув талабларига тўлиқ жавоб бера олмайди. Юқори малакали боксчиларнинг бир йиллик тайёргарлик машғулоти режасида чаққонликни ўстириш ва такомиллаштиришга қаратилган машқлардан фойдаланишнинг босқичма-босқич аниқ ишлаб чиқилган тартибига амал қилиш лозим.

3.2. Боксчилар билан олиб бориладиган тренировкани тамойили

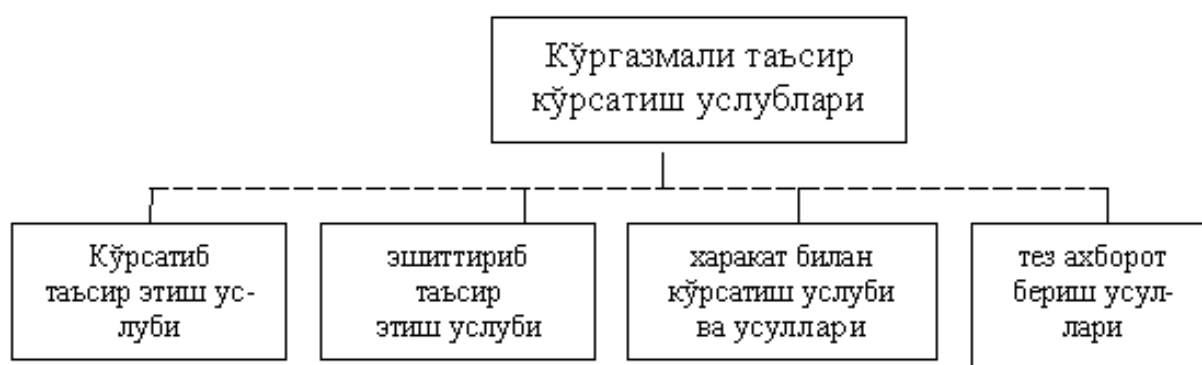
Боксчиларнинг техник ҳаракатларига ўргатиш ҳаракатланиш тўғрисидаги тасаввурларни, яъни ўрганиладиган ҳаракатнинг маълум бир тушунчаси ҳамда кўринишини шакллантиришдан бошланади.

Амалий тушунишда биринчи ва энг муҳим вазифа-бу кўз орқали жонли хис қилиш ҳисобланади. Шундай кўз орқали хис қилишни таъминлаш кўргазмалилик тамойилини амалга оширишнинг зарур шarti ҳисобланади.

Ўрганилаётган усул ёки усуллар комбинациялар образи биринчи навбатда кўз органлари орқали келадиган сигналлар ҳисобига шаклланади. Лекин ўрганилаётган ҳаракат образининг шаклланиши нафақат кўз билан ҳис қилиш ёрдамида, балки бошқа сезги органлари: эшитиш, вестибуляр аппаратлар орқали амалга ошади.

Тренировкадаги кўргазмалилик бир вақтнинг ўзида ўрганилаётган ҳаракатнинг ҳам образли, ҳам кўргазмали, ҳам сўз орқали таърифи қўлланилган тақдирдагина ҳосил бўлади.

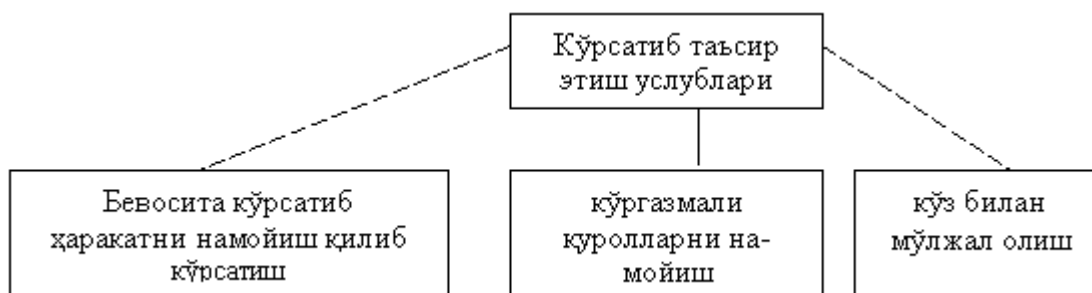
Боксчиларнинг техникасини такомиллаштиришда кўргазмалилик бу иложи борича кўп сонли сезги аъзоларини ҳаракат жараёнига жалб қилишдир. 1-чизмада кўргазмали таъсир этишнинг услублари келтирилган.



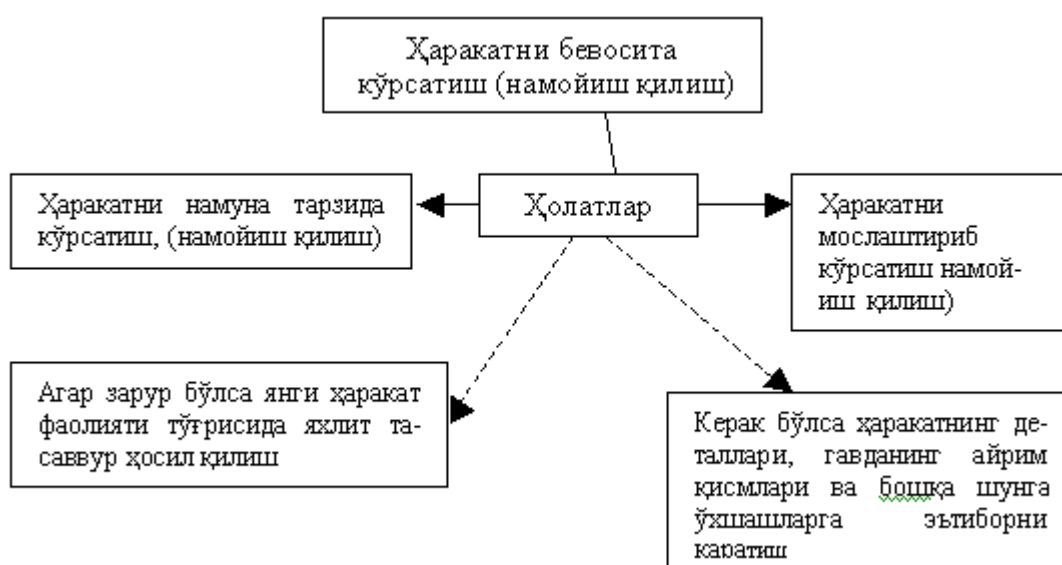
Чизма-1. Кўргазмали таъсир этишнинг услублари

Ушбу услубларнинг бир хиллари ҳаракат тўғрисида билим беришга қўмаклашса, бошқа бир хиллари ҳаракатни бевосита бошқаришга ёрдам беради.

Кўрсатиб таъсир этиш услуби ёрдамида боксчиларнинг техникасини такомиллаштиришда муҳим ўрин эгалайди, яъни тренер боксчиларга ҳужум ёки ҳимоя услубларнинг техникасини ўргатиш жараёнида техник ҳаракатларни кўрсатиб намоёниш қилиши мумкин.



Чизма-2. Кўрсатиб таъсир этиш услублари



Чизма-3. Ҳаракатни бевосита кўрсатиш

Кўргазмалилик тамойилини амалга оширишда ёши, тарбия ва тафаккур хусусияларини ҳисобга олиш лозим. Кичик ёшдаги болаларнинг тақлид қилишга бўлган лаёқатидан фойдаланиш ва тренировка давомида топшириқни бир неча бор кўрсатиб бериш лозим. Катта ёшдаги боксчилар билан ишлаш давомида кўрсатиб бериш билан бирга ҳаракатнинг маъноси, унинг мазмуни ҳамда техникавий тавсифи тушунтирилади. Боксчилар билан бўладиган

тренировкаларда кўргазмалилик тамойили идеомотор машқлар орқали амалга оширилади.

Юқорида кўрсатиб ўтилганидек, кўргазмали қуроллар ёрдамида ҳаракатларнинг деталлари аниқланади, йўл қўйилган ҳолларга эътибор қаратилади. (4-чизма)



Чизма-4. Кўргазмали қуроллар ёрдамида намоиш этиш

Бундай услублар фазада ва муайян вақт ичида ҳаракатларни тўғри бажаришга ёрдам беради. Мўлжал сифатида махсус чизиқлардан, белгилардан ва оддий предметлардан фойдаланилади.

Ушбу услуб товуш шакллари кўмагида ҳаракатнинг макон ва муайян вақт ичидаги тавсифини аниқлаб олишга ёрдам беради.

Олдиндан келишилган товуш сигнали ёрдамида мураккаб ҳаракатли фаолиятларни бажариш чоғида энг кўп ва энг асосий куч ғайрат фарқланадиган пайтларни кўрсатиб, айтиб туриш мумкин. Масалан, сувга сакраш вақтида ғужанак бўлиш натижасидан чиқиш ҳолати, гимнастика машқларида қўлни қўйиб юбориш, ёзиш ёки

букиш ва бошқа шунга ўхшаш ҳолатлар амалга ошириладиган пайтлар айтиб кўрсатиб турилади.

Товуш сигнали ёрдамида ҳаракатларни бир маромда бажариш, яъни унинг мароми яхши ўзлаштириб олинади.

Масалан: мураккаб ҳаракат маромини бирор нарсани тақиллатиб туриш орқали эслатиш мумкин. Бу товуш спортчининг хотирасида фақат маромни пайдо қилади. Аниқ машқ қилинаётган шароитларда хотирада сақланиб қолган бундай товуш сигнали спортчига топшириқни яхшироқ бажариш имкониятини беради.



Чизма-5. Кўргазмали таъсир кўрсатиш.

Товушли сигналлар берилган топшириқларни (бутун масофаси бўйлаб) бажаришда (айниқса циклик машқ турларида) ҳаракат маромини сақлаб туришда ёрдам беради.

3.2. Боксчиларда техник ҳаракатни ўргатиш натижаларининг таҳлили

Боксчиларнинг ўқув тренировка фаолиятида ҳаракатни бажариш мусобақаларда техник ҳаракатлари амалга оширишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин.

Боксчилар билан олиб борган кузатувларига кўра 3 тоифадаги гуруҳларга ажратган:

- техник маҳорат устунлиги;
- куч устунлиги;
- шиддат устунлиги.

Бинобарин, ўқув – тренировка жараёнида техник ҳаракатларни ривожлантиришга эътибор қаратиш малакали боксчиларни тайёрлашнинг муҳим шартларидан биридир.

Боксчиларнинг техник ҳаракатларни ўргатишда қайд этилган кўрсаткичлар тадқиқот бошида сезиларли даражада саёз эканлигини кўрсатди (2-жадвал). Жумладан икки гуруҳдаги боксчиларни қўшиб ҳисоблаганда ҳам уларнинг кўрсаткичлари тадқиқот бошланмасдан аввал деярли фарқ қилмади.

**Боксчиларнинг беллашувларида техник ҳаракатни бажаришдаги
натижалари фоиз ҳисобида**

Тадқиқот бошида

(Тадқиқот гуруҳи=10 та , Назорат гуруҳи =10 та)

№	Боксчиларнинг ҳаракатлари	Кўрсаткичлар	
		Тадқиқот гуруҳи	Назорат гуруҳи
1.	Беллашув жараёнида техник ҳаракатни бажаришдаги ҳажми	28%	31%
2.	Беллашув жараёнида техник ҳаракатни бажаришдаги самарадорлиги	15%	18%
3.	Беллашув жараёнида техник ҳаракатни бажаришнинг ҳар томонламалиги	34%	38%
4.	Беллашув жараёнида техник ҳаракатни бажаришдаги эҳтимоллик даражаси	52%	44%

Боксчиларнинг беллашув давомида техник ҳаракатни бажаришдаги ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлиши мумкин. техник ҳаракатни ўргатиш мақсадида олиб борилган тадқиқотларда сўнг боксчи беллашувлар давомида ҳаракатни бажариш натижаларининг таҳлили 4 –жадвалда келтирилган.

**Боксчиларнинг беллашувларида техник ҳаракатни бажаришдаги
ҳаракатлари таҳлил натижалари фоиз ҳисобида**

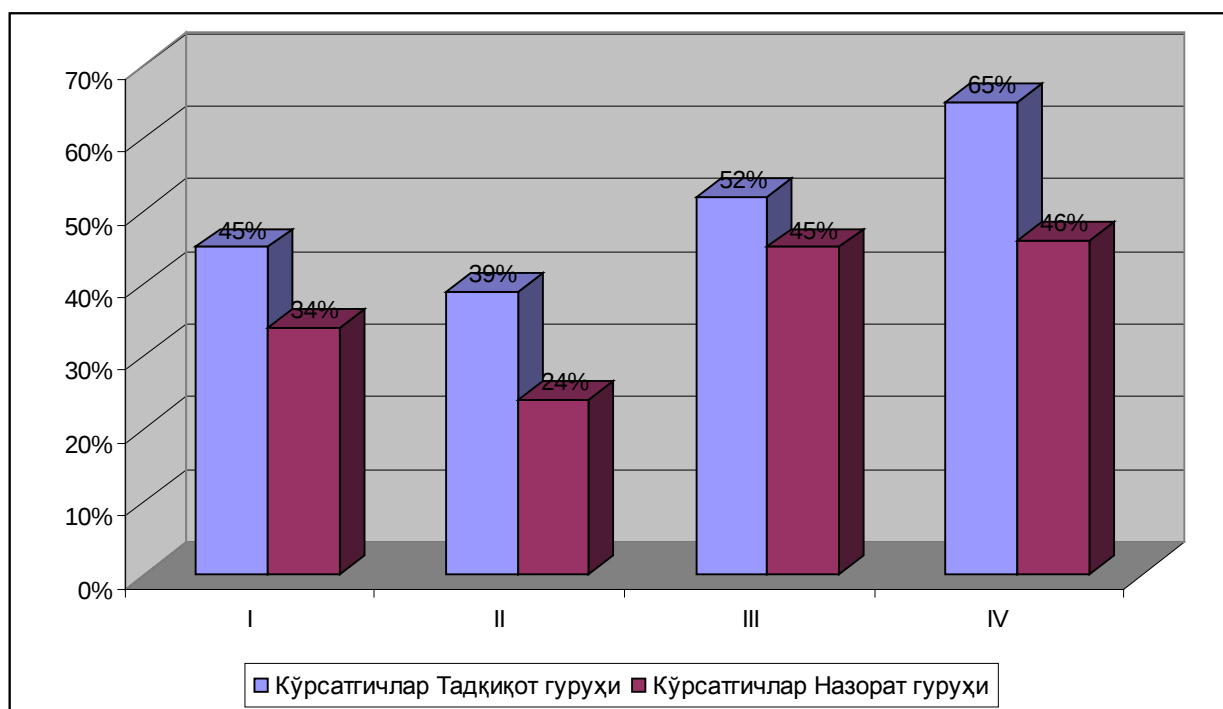
Тадқиқот охирида

(Тадқиқот гуруҳи=10 та , Назорат гуруҳи =10 та)

№	Боксчиларнинг ҳаракатлари	Кўрсаткичлар	
		Тадқиқот гуруҳи	Назорат гуруҳи
1.	Беллашув жараёнида техник ҳаракатни бажаришнинг хажми	45%	34%
2.	Беллашув жараёнида техник ҳаракатни бажаришнинг самарадорлиги	39%	24%
3.	Беллашув жараёнида техник ҳаракатни бажаришнинг ҳар томонламалиги	52%	45%
4.	Беллашув жараёнида техник ҳаракатни бажаришнинг эҳтимоллик даражаси	65%	46%

Боксчиларнинг беллашувлар давомида техник ҳаракатни бажаришнинг хажми тадқиқот гуруҳида тадқиқот бошида 28% бўлган бўлса, тадқиқот охирида 45% га, ҳаракатнинг самарадорлиги 15% да 39%га, техник бажаришнинг ҳар томонламалиги 34% дан 52%, беллашув давомида бажаришнинг эҳтимоллик даражаси 52% дан 65% га ўсганлигини кўрсатди. Назорат гуруҳи боксчиларда ҳаракатни бажаришнинг хажми тадқиқот гуруҳида тадқиқот бошида 31% бўлган

бўлса, тадқиқот охирида 34% га, техник ҳаракатнинг самарадорлиги 18% да 24%га, бажаришнинг ҳар томонламалиги 38% дан 45%, беллашув давомида техник бажаришнинг эҳтимоллик даражаси 44% дан 46% га натижаларни кўрсатди. Лекин тадқиқот гуруҳидаги боксчиларнинг ўсганлигини кўрсатди, техник ҳаракатни бажаришда катта ўзгаришлар билан яхши натижага эга бўлганлигини кўриш мумкин.



Педагогик тадқиқот гуруҳида ушбу кўрсаткичлар бироз устунликка эга эканлиги маълум бўлди. Лекин бу устунлик тадқиқотга жалб қилинган боксчиларни умумий тайёргарлиги оз бўлсада, юқорироқ даражада деб хулоса қилишга асос бўлолмайди. Эҳтимол, мазкур вазият педагогик тадқиқот гуруҳига мансуб боксчиларни алоҳида эътибор доирасида эканлиги уларнинг руҳий – эмоционал ҳолатини

ижобий поғонага бироз кўтарилганлигидандир. Маълумки, боксчиларни мақташ, рағбарлантириш, бошқалардан устун қилиб кўрсатиш ёки уларни ўзгалардан доно, ақлли, кучли эканлигига ишонтириш руҳиятга прогрессив таъсир этиб, охир оқибат функционал жараёнларни фаоллаштиради.

Ушбу вазиятни ўрганиш мақсадида биз педагогик тадқиқот ва тадқиқот натижалари ишнинг навбатдаги бандида муҳокама этилган.

Юқорида қайд этилганидек, муайян сифат ёки малакани ривожлантириш учун ана шу сифат ва малакани қандай даражада ривожланганлигини билиш даркор.

Назорат ва тажриба гуруҳларда тадқиқот бошланаши ва якунида қайд этилган кўрсаткичлар 4 – жадвалда берилган.

Жадвалдан кўриниб турибдики, назорат ва тажриба гуруҳларида кузатилган натижалар динамикаси танланган мавзунинг бош мақсади, тадқиқотнинг асосий ғояси ва унинг олдига қўйилган илмий фараз тўла – тўқис ижобий ҳал этилганини исбот қилди.

Қайд этилган кўрсаткичлар динамикасидан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳида барча натижалар назорат гуруҳидаги боксчиларникидан ниҳоятда юксак даражада ўзгарганлигидан дарак бермоқда. Ушбу вазият яна бир бор тажриба гуруҳи машғулотида давомида қўлланилган ностандарт махсус машқларни ҳаракатларни ўргатиш самарали эканлигини исботлаяпти.

Хулоса

Адабий маълумотлар таълими, техник ҳаракат сифатининг ривожланиш масаласи боксчилари мусобақаларда ютуқларни ушлаб туриш ютуқлар кўп жиҳатдан боксчининг оқилона тайёргарлигига боғлиқ. Жумладан, ҳаракатни ўргатишга қаратилган энг юқори натижага эришиш мусобақа беллашувларни самарали усуллари билан ғалабага олиб чиқиш ёрдам беради.

Боксчиларнинг техник ҳаракатни бажаришдаги оқилона ҳаракатларни тежамкорлик билан бажариш учун имкон яратади. Ўқув тренировкадаги ҳаракатни ўргатишга қаратилган тайёргарликнинг ҳар бир босқичида ўсиш ўлчамини аниқлаш ва мусобақаларда қайд қилинган ҳаракатларни ўргатиш тизимидан фойдаланиш лозим. Бокси бўйича махсус илмий-услубий адабиётларни ҳар томонлама таҳлил қилиш натижасида тренерлар ҳаракатни бажаришдаги ўқув-тренировкада тайёрлаш режасини ишлаб чиқиш лозим.

Боксчиларда техник ҳаракатларни ўргатишда беллашувларидаги самарадорлиги баҳолашнинг асосий мезони ҳисобланади. Боксчилар билан олиб бориладиган ўқув-тренировка жараёнини режалаштиришда ҳаракатни бажаришдаги боксчининг техник маҳоратнинг ҳар бир мезонларини ҳисобга олиш зарур.

Ўргатиш объекти – бу тезкор сифатлар ва техника, куч ва техника, чидамлилиқ бўлган етарлича изланишлар мавжуд. Чаққонликка келганда, боксда бу йўналиш бўйича бирорта ҳам илмий ишлар йўқ.

Хусусан, боксни мажмуавий назорат қилиш тизимида қуйидагилар ишлаб чиқилмаган.

- чаққонлик кўрсаткичлари ва у ҳақидаги ишончлилиги аниқланмаган;

- техник-тактик маҳорат ва чаққонлик ўртасидаги алоқадорликни баҳоловчи изланишларнинг йўқлиги;

- бир вақтнинг ўзида ҳам чаққонликни ҳам техник-тактик маҳоратни ўсишига таъсир қилувчи ҳаракатларни ривожлантиришга қаратилган дастур ва машқлар мажмуасининг ишлаб чиқилмаганлиги.

АДАБИЕТЛАР

1. Каримов И.А. Узбекистан – национальная независимость: экономика, политика, идеология. – Т.: Ўзбекистон, 1992. – 76 с.
2. Каримов И.А. Узбекистан на пороге XXI века: угрозы безопасности, условия и гарантии прогресса. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – С.31-59.
3. Каримов И.А. Современные кадры – важный фактор прогресса // Т.6. – Т.: Ўзбекистон, 1998. – С. 245-250.
4. Каримов И.А. Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистан // Т.6. – Т.: Ўзбекистон, 1998. – С. 305-327.
5. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 14.01.1992. –Т., 1992. – 25 с.
6. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» от 27.05.2000 (новая редакция). – Т., 2000. – 21 с.
7. Бараев Х. А., Габдулов Э. Х. – Тактическая подготовка боксера. м.п. г. Алматы 2003 г.
8. Башкиров .Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М., Физкультура и спорт, 1981.
9. Бокс – Учеб. для ин-тов физ-ры. Под общ. Ред. И.П.Дегтярева.-М. Физ-ра и спорт.1979.-287 с.
- 10.Булгакова Н.Ж., Маслов В.И. Методика обучения// Плавание- Учеб.для ин-тов физ-ры- М., 1989. С. 154-161.
11. Верхошанский Ю. В. с соавторами – Техника и модельные характеристики Бокс. Ежегодник.

12. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельности квалифицированных боксеров. Автореф. М.:1999.-33с.
13. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий. Бокс. Ежегодник. М.:1983. С.43-46
14. Гетке Л. Р. , Дегтярев И. П. – основные пути силовой подготовки. Бокс ежегодник. М. Фис 1984 г.
15. Дегтярев И. П. Тренированность боксеров Киев Здоровье 1985 г.
16. Джергоян Г. О. Совершенствование тактики боксеров 1го разряда и мастеров спорта. Лекция для студентов заочного обучения. М. 1980 г.
17. Джергоян Г. О. Совершенствование тактики боксеров 1го разряда и мастеров спорта. Лекция для студентов заочного обучения. М. 1980 г.
18. Джероян Г. О., Худадов Н. Предсоревновательная подготовка боксеров. М. Фис 1971 г.
19. Джероян Г. О. Тактическая подготовка боксера. М. ФиС 1970 г.
20. Засухин А. Ф. , Котешев В. Е. – Дифференцировка напряжения в ударах. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1983 г
21. Засухин А. Ф. – Методика тренировки сильного удара и предупреждение травм кисти. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1983 г

22. Киселев В.А., Кравченко О.В. Особенности соревновательного поединка в боксе. Виды спортивных единоборств. РИОЦГТУ, 1997. с.26-28
23. Кургузов Г. В. , Русанов В. Я. Совершенствование системы специальной физической подготовки квалифицированных боксеров. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1984 г.
24. Кравченко О.В. Моделирование взаимодействия участников соревновательного боя боксеров. Автореф.дис.канд.пед. наук.М.:2000. с.25
25. Лавров А. А. , Родионов А. В. – Пути совершенствование подготовки боксеров. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1982 г.
26. Ларс Петерсон, Пер Ренстрем. Травмк в спорте, Физкультура и спорт, 1981.
27. Морозов Г. Уроки профессионального бокса. Москва 1992 г.
28. Миронова З.С., Морозова Е.М. Спортивная травматология. М., Физкультура и спорт, 1976.
29. Миронова З.С., Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднии И.А. Перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов. Физкультура и спорт, 1982
30. Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров. М. ФиС 1987 г.
31. Никифоров Ю. Б. , Худадов Н. А. Простые способы оценки некоторых качеств боксеров в соревнованиях. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1984 г.

32. Никифоров Ю. Б. – Особенности современного бокса и тенденции его развития. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1984 г.
33. Никифоров Ю. Б. – Эффективность тренировки боксеров. М. ФиС 1987 г.
34. Романов В. Н. , Лавров А. А. Комбинационный бокс. Бокс. Ежегодник М. ФиС. 1983 г.
35. Рихсиева А. Абу Али ибн Сина о роли физических упражнений в сохранение здоровья человека. Ташкент, “Ўқитувчи”, 1981
36. Савин Г. И. – Учёт тренировочных нагрузок при подготовке к основным соревнованиям. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1984 г.
37. Соловей Б. А. – Упражнения с отягощениями как средство совершенствования быстроты юных боксеров. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1983 г.
38. Супов Б.П., Худадов Н.А. Применение нотационной записи при изучении способности боксеров к экстренному изменению действий // Бокс: Ежегодник – М.: Физкультура и спорт, 1983г. с.56-57.
39. Халмухамедов Р.Д. Структура тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки боксеров высокой квалификации. Т., Журнал «Педагогик таълим» 2003. № 2.- С.17.
40. Халмухамедов Р.Д. Динамика работоспособности единоборцев на послесоревновательных этапах в связи с особенностями восстановления массы тела: Автореф. дисс... канд.пед.наук. - М.: ГЦОЛИФК, 1990г. - 24 с.

41. Худадов Н. А. – В помощь тренеру. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1970 г.
42. Филимонов В.И., Вартанов Г.М., Вебер Ю.Б. Общие основы силовой и функциональной подготовки в боксе / Метод. реком. – Грозный, 1989г. – 30 с.
43. Филимонов В.И., Юсупов Р.А. Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки: Учебное пособие – Казань. Изд-во Казанского Гос. Тех. Университета, 1998г. – 224с.
44. Филимонов В.И., Нигмедзянов. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) – М.: ИНСАН. 1999 – 416 с.
45. Филиппов С.С., Таймазов В.А., Квагадзе Д.И. Спортивная тренировка в боксе, как объект информационного обеспечения // Теория и практика физ.культ. 1999г. № 1. с.36-38
46. Франке У. Спортивная травматология, Медицина, 1981.
47. Черный В.Г. Спорт без травм. Физкультура и спорт, 1988.
48. Щербаков С.И., Наусов С.С., Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности в боксе. В сб.: молодых ученых и студентов РГАФК. М.: Фон, 2000, С.61-65
49. Филимонов В.И., Юсупов Р.А. Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки: Учебное пособие – Казань. Изд-во Казанского Гос. Тех. Университета, 1998г. – 224с.
50. Филимонов В.И., Нигмедзянов. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) – М.: ИНСАН. 1999 – 416 с.

51. Филиппов С.С., Таймазов В.А., Квагадзе Д.И. Спортивная тренировка в боксе, как объект информационного обеспечения // Теория и практика физ.культ. 1999г. № 1. с.36-38
52. Филимонов В.И. Педагогические основы обучения и совершенствования. М. «Инсан», 2001 г.
53. Франке У. Спортивная травматология, Медицина, 1981.
54. Черный В.Г. Спорт без травм. Физкультура и спорт, 1988.
55. Щербаков С.И., Наусов С.С., Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности в боксе. В сб.: молодых ученых и студентов РГАФК. М.: Фон, 2000, С.61-65