

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

Қўлёзма ҳуқуқида

СУЛАЙМОНОВ ЖАХОНГИР ЖЎРАЕВИЧ

**«ЁШ БОКСЧИЛАРДА ТЕЗЛИК-КУЧ СИФАТЛАРИНИ
КУЛЛАШ АСОСИДА ТЕХНИК УСУЛЛАРИНИ
ШАКЛЛАНТИРИШ»**

Ихтисослик 5A810200 «Спорт» (бокс)

МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯ

Иш кўриб чиқилди ва ҳимояга
қўйилди. “Бокс, қиличбозлик ва
таэквондо назарияси ва услубияти”

кафедраси мудири _____

п.ф.н. доцент Абдурасулова Г.Б.

“ ____ ” _____ 2012 й.

Илмий раҳбар :

п.ф.н. доцент Абдурасулова Г.Б.

МУНДАРИЖА

	КИРИШ.....	3
I БОБ	ТАТҚИҚОТ МУАММОСИНИНГ ҲОЛАТИ.....	6
1.1.	11-13 яшар болаларнинг морфофункционал хусусиятлари.....	6
1.2.	11-13 яшар болалар жисмоний сифатларининг ривожланиши.....	13
1.3.	Спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичида ўсмир боксчилар спорт-техник тайёргарлигининг таҳлили.....	24
II БОБ	ТАТҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИШ.....	29
2.1.	Татқиқот вазифалари.....	29
2.2.	Татқиқот усуллари.....	29
2.3.	Татқиқотни ташкил қилиш.....	41
III БОБ	ТАТҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИ МУҲОКАМА ҚИЛИШ.....	43
3.1.	11-13 яшар ўсмир боксчилар морфофункционал хусусиятлари ва жисмоний тайёргарлигини баҳолаш.....	43
3.2.	Тажриба ва назорат гуруҳидаги 11-13 яшар ўсмир боксчилар жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг динамикаси.....	52
3.3.	ХОТИМА.....	68
	ХУЛОСАЛАР.....	73
	АМАЛИЙ ТАВИСЯЛАРИ.....	76
	АДАБИЁТЛАР.....	79

КИРИШ

Долзарблиги. Ўзбекистонда болалар, ўсмирлар ва оммавий спортнинг ривожланиши муҳим давлат иши бўлиб қолмоқда. Жисмоний тарбия ва спортни молиялаштиришнинг мураккаб шароитларига қарамасдан, аҳолини соғломлаштириш ва болалик-ўсмирлик даврида спорт маҳоратини ошириш вазифалари устивор ҳисобланади (1,2).

Спорт-техник тайёргарлик – боксчиларнинг кўп йиллик тайёргарликлари компонентларининг муҳим томонларидан бири ҳисобланади (В.И. Филимонов, 2000; Р.Д.Халмухамедов, 2010).

Замонавий боксда, тайёргарликнинг ушбу тури жуда долзарб аҳамият касб этмоқда, чунки жанговар беллашувнинг кўп омилли структураси – спортчининг ҳаракатларига, унинг жисмоний ва функционал тайёргарлиги даражасига алоҳида талабларни қўймоқда. Шу туфайли, техникани ва махсус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш муаммоси доимо мутахассисларнинг диққат-эътибори марказида турибди (Н.А. Бернштейн, 1968; Г.И. Шатков, А.Г. Ширяев, 1982; З.М. Хусайнов, 1995; Е.В. Калмыков, 2000).

Ҳозирги вақтда бокс назарияси ва методикасида боксчиларни тайёрлашнинг кўпчилик аспектлари ўрганилган, лекин ушбу масала бўйича илмий-методик адабиётларда нашр қилинган ишларнинг кўпчилик қисми ёши катта спортчиларнинг тренировкасига бағишланган.

Шу билан бирга, эрта ўсмир ёшда боксни ўзлаштириш – бу, объектив жараён бўлиб, ўсмир боксчиларда спорт техникасини шакллантириш жараёнида тезкор-куч йўналган мақсадли воситаларни биргаликда қўллаш хусусиятлари тўғрисидаги билимларнинг янги даражасига кўтарилишни талаб қилади (В.П. Филин, Н.А. Фомин, 1980; И.П. Дегтярев, 1985; Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, 1997; А.А. Новиков, 1999)..

Ушбу ҳолат, тренировканинг умумий педагогик доктринасини танланган спорт турида индивидуал тайёргарлик йўналишига бевосита ўтказиш билан боғлиқ.

Лекин, ҳозирги вақтга қадар, 11-13 яшар боксчиларда спорт техникасини шакллантириш жараёнида тезкор-куч йўналишидаги мақсадга қаратилган воситаларни биргаликда қўўланилиши масалалари етарлича ўрганилмаганлигича қолмоқда. Ушбу ҳолат мазкур татқиқотнинг мавзусини долзарблаштиради.

Татқиқотнинг мақсади. Спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичларида 11-13 яшар боксчиларда ҳаракатланиш техникасини тезкор-куч сифатларини ва ҳаракат-координацион қобилиятларни ривожлантириш билан биргаликда рационал шакллантиришнинг табақалаштирилган методикасини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаш.

Татқиқот объекти. Ўсмир боксчиларни тайёрлаш тизими.

Татқиқот предмети. Спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичларидаги ўқув-тренировка жараёнида 11-13 яшар боксчиларда ҳаракатларнинг рационал техникасини шакллантиришнинг педагогик шартлари.

Илмий тахмин. Табақалаштирилган методикани қўллаш 11-13 яшар боксчиларда спорт тренировкеси жараёнида тезкор-куч сифатларини қўллаш пайтида ҳаракатлар техникасини анча рационал шакллантиришга кўмаклашади, деб тахмин қилинди.

Илмий янгилиги.

Назарий ва тажриба татқиқотларида олинган маълумотлар бўйича 11-13 яшар боксчиларда ҳаракатлар техникасини шакллантириш имконини берувчи ва уларнинг ҳаракат қобилиятларини табақалаштирилган ҳолда ривожлантиришнинг янги ноанъанавий методжикаси асослаб берилди.

Морфофункционал белгилари, тезкор, тезкор-куч ва ҳаракатли-координацион қобилиятларнинг хусусиятлари ҳамда бокс мактабининг техник усулларининг мезонлари аниқланди, улар ишлаб чиқилган методиканинг соғломлаштирувчи, тарбияловчи ва таълим йўналишилари белгилайди.

Назарий аҳамияти.

Татқиқотда олинган материаллар, спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичларида, ўқув-тренировка жараёнини табақалаштириш ва рационаллаштириш имконини берувчи, 11-13 яшар боксчилар билан спорт тренировкасини олиб бориш назарияси ва методикасини янги ҳолатлар билан тўлдиради.

Амалий аҳамияти.

Татқиқотларнинг натижалари, БЎСМ ва БЎОЗСМ даги ўқув-тренировка жараёнида 11-13 яшар ўсмир боксчиларда техника усулларни самарали ривожлантириш ва тезкор, тезкор-куч ва ҳаракатли-координацион қобилиятларни биргаликда ривожлантириш, спортда тайёргарликнинг дастлабки босқичларида тезкор-кучга қаратилган воситаларни сифатли ишлаб чиқиш ва амалга ошириш имконини беради.

Диссертациянинг структураси ва хажми. Мазкур диссертация иши кириш, тўртта боб, хулосалар, амалий тавсиялар, жами 86 та манбадан (жумладан, 2 таси хорижий) иборат адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат. Диссертация компьютерда терилган **85** варақда баён қилинган бўлиб, **2 та расм ва 12 та** жадваллар ва жорий қилинганлиги тўғрисидаги далолатномаларда иборат.

I БОБ. ТАТҚИҚОТ МУАММОСИНИНГ ҲОЛАТИ

1.1. 11-13 яшар болаларнинг морфофункционал хусусиятлари

Ўсмир спортчиларни тайёрлаш тизимининг юқори самарадорлигини асосий шартларидан бири, шуғулланишни янги бошлаган спортчи ривожланишининг алоҳида босқичлари учун характерли бўлган ёшга оид ва индивидуал морфофункционал хусусиятларини қатъий ҳисобга олишдан иборатдир. Бундай ёндашув, тренировканинг восита ва усулларини спортда танлаш ва шуғулланувчиларнинг ориентацияси, тренировка ва мусобақа юкламаларини дозалаштириш, спортда эришиладиган ютуқларни прогнозлаштиришнинг вазифаларини ечишга адекват равишда танлаш масалаларини тўғри ечиш имконини беради (53).

Бокс бўйича БЎСМ ва БЎОЗСМ даги дастлабки тайёргарлик гуруҳларида, асосан 11-13 ёшдаги болалар шуғулланишади. Ушбу ёш учун ривожланишнинг бошқа ёш босқичлари каби, организмнинг ўсиши ва ривожланишини гетерохронлиги ва уйғунлиги характерлидир. Шу билан бирга, бу босқич, организм аъзоларини нисбатан тинч шаклланиши ва унинг турли функцияларини такомиллашуви босқичидир (24, 40). Ёш босқичининг ҳар бири – бу, ўз морфологик хусусиятларига эга бўлган ўзига хос босқич бўлиб, уларни билиш саломатликни яхшилашдаги, жисмоний сифатларни ривожланишидаги, келажакда юқори спорт натижаларига эришиш учун спорт техникасига ўргатишдаги самарадорликни баҳолаш имконини беради (26, 43, 64).

Асосий морфологик (соматометрик) кўрсаткичлар – гавданинг тотал катталиклари (гавда узунлиги ва массаси, вазни, кўкрак қафасининг айланаси) ҳисобланади. Тотал катталиклар – одамнинг ўсиши ва жисмоний ривожланиши жараёнларини тавсифлайди ҳамда уларнинг хилма хиллиги билан одамларнинг индивидуал фарқ қилишларини белгилайди (32, 55).

Жисмоний ривожланиш деганда, одамнинг ёши ва жинси, унинг

саломатлиги ҳолати, наслий омиллар, турмуш шароитлари ва спортнинг маълум бир тури билан шуғулланишининг ўзига хос таъсири билан яқиндан боғлиқ бўлган организмнинг морфологик ва функционал хусусиятларини қонуний ўзгариши жараёни тушунилади (53).

Шуни айтиш муҳимки, ўқувчининг жисмоний ривожланишини тавсифлаш учун у ёки бу антропометрик кўрсаткичини бошқа белгиларидан изоляция қилган ҳолда олиш мумкин эмас. Фақатгина, уларни бир-бири билан боғлиқликда кўриб чиқиш орқали мажмуавий ёндашганда тўлақонли ҳолатни олиш мумкин (27, 35).

Гавда узунлиги (бўйи) – кичик мактаб ёшидаги болаларнинг нафақат ўсиш жараёнини, балки етуқлигининг маълум бир даражасининг ҳам асосий кўрсаткичларидан бири ҳисобланади. Гавда массасидан фарқли равишда, унинг бўйи 77 дан то 98% гача наслий назорат остида бўлади (32, 74).

Олимларнинг фикрига кўра (61, 113), гавданинг кўндаланг катталиклари ва унинг алоҳида сегментлари туғилган кунидан бошлаб ва кейинчалик нотекис ўзгаради. Ўғил болалар гавдасининг тезкор ўсиш даври 12-13 ёшга тўғри келади (18,43).

Замонавий болаларда, акселерация туфайли, гавда узунлигини тавсифловчи ўзгаришлар муддатидан илгарироқ кўринади, бу, ўсиш жараёнларини бошланишининг анча эрта муддатлари тўғрисида гапиради. Ўғил болалар бўйини ўсишининг максимал жадаллиги 4 ёшдан бошлаб то 5,5 ёшгача ва 11 дан то 14 ёшгача кузатилади (28).

Қўллар узунлигининг ўсиш жадаллиги ҳам бўйини ўсишининг жадаллиги каби, худди шундай қонуниятга бўйсинади. Ўғил болаларда қўллари узунлигининг ўсиши, бўйининг ўсишига қараганда бир йил олдин пасаяди, бунда, уларнинг бўйини ўсиши, қиз болаларникига нисбатан 1,5 йил кўпроқ сақланади. Натижада, бу ёшдаги ўғил болаларда нисбатан қўлларининг узун бўлиши кузатилади (38).

Оёқлари узунлигининг ортиши характери бўйича гавда бўйининг ўсишига мос келади, лекин уларнинг ўсиш суръатининг пасайиши, бўйи ва

қўлларининг ўсиш суръатини пасайишига нисбатан анча бир текис содир бўлади. Ўғил болалар оёқларининг узунлиги 10 ёшга қадар, қизларникига нисбатан каттароқ бўлади, чунки оёлар узунлигининг ўсиш жадаллигининг пасайиши уларда 11 ёшдан бошланади (25, 38).

Оёқлар сегментларининг ўсиш тезлиги, қўллар сегментларининг ўсишига қараганда анча юқори (елкадан ташқари) (33).

Гавда массаси, худди бўйи каби ҳар хил тизимларга мансуб бўлган, ҳар хил тренировка юкламаларига ўзининг тузилиши ва массасини ўзгартириши билан ҳар хил реакция қиладиган аъзолар вазни йиғиндисидан ташкил топадиган интеграл кўрсаткич ҳисобланади. Гавда массасининг тахминан 60% генетик омиллар таъсирида бўлади ва кўпроқ даражада конкрет ижтимоий-иқтисодий турмуш шароитларига боғлиқдир. Унинг ўзгаришларини анча кенг имкониятлари ана шу билан белгиланади (33, 64).

Болаларда гавда массасининг йиллик ортиши – уларнинг жисмоний ривожланишларини энг осон назорат қилинадиган кўрсаткичлари ҳисобланади. Гавда массасининг нисбатан жадал ортиши 12 дан то 15 ёшгача бўлган ўғил болаларда кузатилади. Жинсий балоғатга етиш даврида ўғил болаларда гавда вазнининг ўсиши максимумга етади (64). Иккиламчи жинсий белгиларининг ривожланишида ўз тенгдошларидан ўзиб кетган ўқувчиларда, соматометрик кўрсаткичларининг йиллик ортиши кам бўлиши кузатилади (27). Йиллик ўсиш катталикларидаги бундай фарқлар, анча илгари жинсий вояга етиш, олдинги ёшларда анча илгари гавданиннг ўсиши билан биргаликда ўтиши билан боғлиқ (34, 68). Замонавий ўғил болаларда, жинсий вояга етиш даври 11-13 ёшда бошланади (76).

Гавда узунлиги ва вазнининг ўзаро боғлиқлиги спорт амалиёти учун катта аҳамиятга эга. Барча ёш гуруҳлари учун, болаларда гавда массасининг ортиши, унинг узунлигини ортишидан анча каттароқдир (8, 34).

Гавда узунлигини ўрганиш, унинг массасини тўғри баҳолаш учун ҳам зарурдир, иккинчисининг ортиши кўриб чиқиладиган ёшдаги болаларда кўпинча анча сезиларли ўзгаришларга учрайди.

Кўкрак қафасининг айланаси ёш катталашган сари секин-аста ортади. Ўғил болаларда айлананинг абсолют катталиги қизларникига қараганда доимо катта бўлади, 13-15 ёшдаги болалар бундан мустасно (34). Ўғил болаларда кўкрак қафаси айланасининг ўсишини секинлашиши 15 ёшда кузатилади (17).

Ўқувчилар гавдасининг тотал катталикларининг (вазн, бўй, кўкрак қафаси айланаси) йиллик ўсишини абсолют катталикларини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, 7 ёшдан то 11-12 ёшга қадар ўғил болалар ва қизларнинг жисмоний ривожланишларида сезиларли фарқлар кўринмайди (35) (1-жадвал).

1-жадвал

Кичик синф ўғил болалари гавдасининг тотал катталикларини ўсиш жадаллиги

Ёши, йил	Йиллик ўсиш		
	Гавда узунлиги	Гавда массаси	Кўкрак қафаси айланаси (см)
10-11	3,9-6,9	2,0-4,6	1,1-4,3
11-12	3,7-7,1	2,0 - 5,4	1,1 - 4,3

Йиллик ўсиш кўрсаткичлари, бола организмнинг ўсиш суръатини етарлича аниқ тавсифламайди, чунки улар, анча индивидуал тебранишларга эга бўлган гавданинг дастлабки катталикларига боғлиқдир. Шунинг учун, боланинг алоҳида ёшлари бўйича фоизларда ифодаланадиган йиллик ўсишнинг нисбий кўрсаткичидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Гавда узунлигининг ўртача нисбий йиллик ўсиши 7 ёшдан то 11-12 ёшгача бўлган ўғил болаларда 10-11% атрофида бўлади, гавда массаси – 8 дан то 11% гача ва кўкрак қафаси айланаси – 10 дан то 10,5% гача бўлади. Болаларнинг 10-13 ёши аъзолар ва функцияларнинг етарлича жадал ривожланиши билан тавсифланади. Гавда вазни ўртача йил давомида 2-4 кг ортади, бўйи – 2-5 см ортади.

Суяклар ва мушак тизими кучли шаклланади, тос суяклари бир-бирига қўшилишни бошлайди, кафтлар ва елка соҳасининг суякланиши содир

бўлади (33).

Ўғил болалар, асосан оёқлари узунлигининг ортиши ҳисобига ўсади (17).

Ривожланиш, суякларни узунлигига ва кенглигига ўсиши билан тавсифланади, лекин уларнинг катталикларини ортиши бир текис содир бўлмайди. Тезлашган ва секинлашган ўсиш давлари аниқланган. Скелетнинг тўлиқ шаклланиши 20-24 ёшга келиб якунланади. Ёш улғайган сари суякларнинг кимёвий таркиби ўзгаради. Таркибида кальций, фосфор, магний тузларининг миқдори ортади, шу туфайли суякларнинг мустаҳкамлиги ортади. Бир вақтнинг ўзида, қон яратувчиси – суякнинг қизил қуймичини такомиллашуви содир бўлади (62).

Суяк тўқималарининг ривожланиши, кўпроқ мушак тўқимасининг ўсишига боғлиқ.

Болалар мушакларининг тузилиши катталарникидан анча фарқ қилади. Уларнинг мушаклари эластик, қисқариши пайтида кучли калталашади, бўшаши пайтида эса – кўпроқ узунлашади (71).

Мушакларнинг ривожланиши ҳам бир текис бўлмайди: йирик мушаклар тезроқ, кичкиналари – секинроқ шаклланади. Биринчи 15 йил давомида мушакларнинг вазни 9% га ортади, кейинги 2-3 йил давомида эса – 12% га ортади. Оёқлар мушаклари учун ўсишнинг юқори суръати, қўллар мушаклари учун эса – кичкина суръатлари характерлидир (10).

Боланинг юраги ҳажми бўйича катта бўлмайди, етарлича кучга эга эмас. Юрак-томир тизимининг (ЮТТ) бошқарув механизмлари шаклланиш босқичида бўлади. Лекин, қон томирлари бўшлиғининг кенглиги ва катталарникига қараганда қоннинг дақиқалик ҳажмини (гавда массасининг 1 килограммига нисбатан ҚДХ) нисбатан катталиги аъзоларни қон билан етарлича таъминланишини амалга оширади. лекин, катталарникидан фарқли равишда, ушбу ёшдаги болаларда зарурий ҚДХ кўпроқ юрак қисқаришлари частотаси (ЮҚЧ) ҳисобига амалга оширилади, шу туфайли юракнинг зарбали ҳажмининг унча катта бўлмаслиги компенсация қилинади.

Артериал босимнинг пастлиги (АД 97-98/51-59 мм.сим.уст.) фонида ЮҚЧ юқори (8-10 ёшда 90-96 зарба/мин) бўлиши, ЮТТ фаолиятида кўшимча зўриқишни чақиради. Ёш кўпайган сари зарбали хажм кўрсаткичи ортади, ЮҚЧ пасаяди. Артериал босим бирмунча ортади (62).

Ўпка массаси 8 ёш давридан бошлаб анча ортади, альвеолаларнинг сони катталарникига яқинлашади. Ўпкадаги структуравий ўзгаришлар ўпканинг тириклик сиғимининг (ЎТС) ортишини белгилайди, у, 2,1-2,2 дан то 2,4-2,7 литрга қадар ортади. Ташқи нафас ва ЮТТ имкониятларининг ортиши билан бир вақтда, тинч ҳолатда ҳам ва кучли жисмоний меҳнат пайтида ҳам кислород истеъмоли кўрсаткичларининг ўсиши кўринади.

Нафас тизимидаги ижобий ўзгаришлар, унинг функционал чегараларини кенгайтишини тавсифлайди, лекин у, ўзининг мукамаллигидан хали анча узок бўлади. Бу, аввалам бор, кичик ёшдаги ўқувчиларда нафас частотаси юқори ва нисбатан унча катта бўлмаган нафас хажми, вентиляция бўлаётган ҳаводан кислородни утилизация бўлиши самараси кичикина, механик ишнинг энергетик қиймати юқори бўлган пайтда жисмоний юкламаларни бажариш вақтига таъсир қилади (20).

Ушбу ёшнинг муҳим хусусияти – анализаторларнинг ривожланиш динамикаси ҳисобланади. Масалан, ҳаракат анализаторига тааллуқли бўлган катта ярим шарлар зоналари етарлича етук бўлади. Шу билан бирга, ҳаракат, кўрув ва бошқа анализаторлар ўртасидаги функционал имкониятларнинг яқиндан ўзаро боғлиқликлари хали кузатилмайди. Худди шундай, ихтиёрий ҳаракатларни дастурловчи ва назорат қилувчи бош мия пўстлоғи соҳаларининг етуклиги етарли эмаслиги ҳам аниқланган бўлиб, бу, ҳаракат структураси мураккаб бўлган кўпчилик ҳаракатларни ўзлаштиришда ҳам ва қайта тиклашда ҳам ўз аксини топади (8).

Шундай қилиб, 10-12 яшар ўқувчиларнинг функционал имкониятлари кўпчилик кўрсаткичлари бўйича катта одамларнинг имкониятларидан паст бўлади, лекин алоҳида аъзолари ва структураларининг прогрессив ривожланиши, умуман организмнинг функционал имкониятларини ошириш

билан бирга, уларнинг анча тезкор ривожланишига йўналтирилган таъсир қилиш имконини беради. Болалар организмнинг функционал имкониятлари кўрсаткичлари жисмоний тарбия амалиёти учун - жисмоний юкламаларни, ҳаракат амаллари структурасини (ХАС) танлаш пайтида етакчи мезонлар ҳисобланади (22, 33).

10-13 яшар болалар учун ҳиссий фаолликни нисбатан тезкор алмашиши ва пассив ҳолатга ўтиш характерлидир. Бу, болага узок муддат таъсир қилувчи ҳиссий юкламанинг юқорилиги, асаб тизимининг юксак бўлимларининг марказий зоналарида тормозланиш жараёнларининг ривожланиши (ҳимоя рефлекси) ва умумий жисмоний ишчанлик қобилятининг паст даражаси билан боғлиқ бўлиб, бу, организмни тез толиқишига олиб келади. Лекин, бошқа томондан, бу ёшдаги болалар юкламалардан кейин тез тикланишади. Болалар хулқ-атворида функционал фаолликнинг бундай алмашиши, тренировка вақтида юклама ва дам олишни оптимал кетма-кетликда бўлишини талаб қилади. Узок вақт давом этадиган, бир маромдаги бир хил ҳаракат амалларини бажаришдан ва узок давом этадиган ҳиссий зўриқишлардан қочиш керак. Тренировка жараёнига доимий раившда янги вазифалар, ҳаракат амаллари, машғулотларни ташкил қилишнинг ҳар хил шакллари киритиш керак (22, 42).

1.2. 11-13 яшар болалар жисмоний сифатларининг ривожланиши

Илмий-методик адабиётларнинг таҳлили шуни кўрсатдики, ҳаракат функциясининг ёшга оид хусусиятларини, ўсмир спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш масалаларига кўпчилик ишлар бағишланган (7).

Кичик мактаб ёши – ҳаракат қобилятларини ривожлантириш учун энг қулай ҳисобланиб, уларнинг ичида мўътадил ва катта жадаллик режимида циклик ҳаракатларни узок муддат бажаришнинг тезкор ва координацион қобилятлари энг жадал ривожланади. Ҳаракат қобилятларини ривожлантириш иккита асосий йўналишда амалга оширилади: биринчиси –

ҳаракат қобилиятларини рағбатлантирувчи ривожлантириш ва иккинчиси – йўналтирилган ривожлантириш. Рағбатлантирувчи ривожлантириш ҳаракат малакалари ва кўникмаларини шакллантириш жараёнида амалга оширилади ва болаларни ҳаракатларни бошқариш асосларига ўргатиш билан боғлиқ. Йўналтирилган ривожлантириш организмнинг функционал имкониятларини оширишда намоён бўлади ва тренировка юкламасининг катталигини ўзгартириш шароитида яхши ўзлаштирилган машқларни бажариш йўли билан амалга оширилади (54).

Ҳаракат функцияси деганда, болалар, ўсмирлар ва катталарнинг жисмоний сифатлари, ҳаракат малакалари ва кўникмаларининг бирлиги тушунилади. Шу вақтнинг ўзида, ҳаракат функцияси ташқи муҳит шароитларига қарши ҳаракат қилишни таъминлайдиган мураккаб физиологик ҳодисалар таркибига киради (76).

Шуғулланувчиларнинг ҳаракат функциясини жадал такомиллашуви 13-14 ёшда содир бўлиши тўғрисида кўпчилик муаллифларнинг ишлари далолат беради (10). Болаларнинг ҳаракат анализаторларини шаклланиши ёшга оид ривожланиш қонуниятларига бўйсинади, у, бир қатор йиллар давомида амалга оширилади. Болалар ва ўсмирлар ҳаракат функцияларининг фаол ривожланиши 7 ёшдан то 14 ёшгача содир бўлади ва 13-14 ёшга келиб, юқори даражага эришади. Организм сенсор тизимлари функцияларининг кейинчалик ривожланиши анча кам жадалликда содир бўлади. Шундан келиб чиққан ҳолда, 13-14 ёшга келиб, одамнинг ҳаракат сенсор тизимининг морфологик ва функционал етилиши асосан якунланади.

Болаларда ҳаракат функцияларининг шаклланиши нафақат таянч-ҳаракат аппаратининг (ТҲА) етилиши билан эмас, балки ҳаракатни бошқаришнинг юксак марказларининг етуклиги билан белгиланади. Болаларда ихтиёрий машқларни координация қилиш 7-11 ёш оралиғи даврида анча яхшиланади. Ҳаракатлар ҳар хил ва аниқроқ бўлади, силлиқ ва уйғунликка эга бўлади. Ушбу ёшдаги болалар ўз кучланишларини

дозалаштириш, ҳаракатларини маълум бир ритмга бўйсиндириш, уларни ўз вақтида тормозлаш ва кераксиз ҳаракатларни қилмаслик малакасига эга бўладилар. Бош мия пўстлогининг бошқарув ролини ортиши, мақсадга йўналтирилган ҳаракат амаллари учун қулай имкониятлар яратади (44).

Спорт билан шуғулланувчи 6-13 яшар болаларда, организмнинг ривожланиши жадалроқ содир бўлади. Шунинг учун, ушбу ёшда функционал қайта куришлар ҳаракат сифатларини ривожланиши учун қулай имкониятлар яратади (18).

Болалик даври, кўп йиллик жисмоний ривожланиш учун муҳим босқич ва спорт тайёргарлигини бошлаш учун қулай ҳисобланади (6).

Спорт билан тизимли шуғулланувчи болалар ва ўсмирларда, жисмоний тарбия дарсларида шуғулланиш билан чегараланадиган тенгдошларидан фарқли равишда, жисмоний сифатларнинг ривожланиши анча уйғун ва анча юқори даражада содир бўлади (76).

Спорт билан шуғулланувчи 11-13 яшар болаларда ҳаракат функцияларининг ривожланиш кўрсаткичлари, жисмоний тарбиянинг ҳар хил воситаларини қўллашга боғлиқ ҳолда 5 дан то 25% диапазонда ўзгариши мумкин (63).

Спорт билан мунтазам шуғулланувчи ўсмирларда жисмоний сифатлар ривожланиши кўрсаткичларининг ўсиши, 3 йил давомида спорт билан мунтазам шуғулланмайдиган ўқувчилар учун характерли бўлган ўсишнинг ўртача катталикларидан икки марта ортиқ бўлади (30).

Илмий-методик адабиётлардаги (17) маълумотлардан келиб чиққан ҳолда, мактаб ёшидаги ўқувчилар жисмоний сифатларнинг ривожланиши ўзига хос бўлган ёшга оид хусусиятларига эга:

- турли жисмоний сифатларнинг ривожланиши гетерохрон содир бўлади;
- йиллик ўсишларнинг катталиклари ҳар хил ёшга оид даврларда бир хил эмас ва ҳаракат сифатларининг ўсишини таққослаганда нисбий катталиклари билан фарқ қилади;

- кичик ва ўрта мактаб ёшидаги кўпчилик болаларда жисмоний сифатларининг кўрсаткичлари ўзининг даражалари бўйича ҳар хил бўлади (масалан, куч статик чидамлилиқнинг даражаси, қоидага биноан, динамик чидамлилиқнинг ривожланиш даражаси билан тўғри келмайди);

- жисмоний юклама ҳажми ва жадаллиги бўйича бир хил бўлган пайтда бир усулда ўтказиладиган махсус тренировка, ҳар хил ёшдаги, жинсдаги, жисмоний ривожланишдаги болаларнинг маълумотларини таққослаш имконини беради, ҳар хил турдаги педагогик самара беради – ўсмир спортчиларда жисмоний сифатларни ривожланиш даражасини табиий ошиши даврида (сенситив даврда), ушбу сифатларни спорт билан шуғулланмаган болалар, ўсмирларда шу сифатлар ривожланишининг ўртача даражасидан анча юқори бўлади (26);

- ҳар бир ёшда жисмоний сифатларни ривожланиш даражаси ҳар хил спорт турлари вакилларида фарқ қилади (23).

Ёшга оид хусусиятларни кўриб чиқиш, дастлабки тайёргарлик босқичида ўсмир спортчиларнинг функционал тайёргарликлари жараёнида муҳим аҳамиятга эга.

Кичик мактаб ёшида ҳаракатлар тезкорлигини ривожлантириш учун қулай имкониятлар мавжуд. Болаларнинг қисқа муддатли тезкор юкламаларини уларнинг функционал имкониятларига мос келиши, ҳаракат аппарати фаолиятини бошқарувчи иннервацион механизмларнинг юқори қўзғалувчанлиги, асосий асаб жараёнларининг юқори ҳаракатчанлиги ва бола организми учун хос бўлган моддалар алмашинувининг юқори жадаллиги билан белгиланади (77).

Катта тезлик билан ҳаракатланиш нафақат функционал, балки одамнинг морфологик хусусиятлари: гавда узунлиги ва массаси билан ҳам белгиланади (34).

Ҳаракатларнинг тезлиги – бола вақт бирлиги ичида амалга ошириши мумкин бўлган ҳаракатлар сони билан тавсифланади. Ушбу сифат учта кўрсаткич: якка ҳаракатнинг тезлиги, оддий ҳаракат реакциясининг латент

даври, вақт бирлиги ичидаги ҳаракатлар частотаси ва дистанқия бўлагини босиб ўтиш вақти билан аниқланади. Якка ҳаракатнинг тезлиги 4-5 ёшдан бошлаб ортади ва 13-14 ёшга келиб, катта одамнинг даражасига етади. 13-14 ёшга келиб, асаб-мушак аппаратидаги физиологик жараёнларнинг тезлиги билан белгиланадиган оддий ҳаракат реакциясининг вақти ҳам катта одамнинг даражасига етади. Оддий реакциянинг вақти наслий дастурланган бўлиб, тренировка таъсирига кам учрайди ва унинг камайиши 10-15% дан ошмайди. 7 ёшдан то 13 ёшга қадар ҳаракатларнинг максимал ихтиёрий частотаси ортади (21, 54), индивидуал ривожланишнинг ушбу босқичида ҳаракатлар частотасини шакллантириш учун энг яхши шароитлар мавжуд (77).

Жисмоний машқларни бажариш жараёнида тезкорликни мажмуавий намоён қилиш мавжуд. Одам томонидан тезкорликнинг элементар шакллари намоён қилишга эмас, балки бир бутун ҳаракат актларини бажариш тезлигига энг катта аҳамият берилади (22). Айнан улар, мактаб ёшидаги болаларда жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини баҳолаш учун назорат машқлари сифатида танланган. Масалан, юқори стартдан 30 метрга югуриш мактаб ёшидаги болаларда жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини баҳолаш учун қўлланилади.

Тезкор ҳаракатлар пайтида ташқи қаршилиқни ёки оғирлиқни енгиш анча даражадаги мушак кучланишларин билан бирга ўтади. Шунинг учун, спорт амалиётида, тезкорлик тезкор-куч сифатларининг ўзига хос шаклларида намоён бўлади. 11-13 яшар болалар қисқа муддатли тезкор-куч юкламаларга яхши чидамли бўлишади (18).

Ўғил болаларда жойидан туриб узунликка сакрашда энг катта ўсиш 8-11 ёшда 8-9% ни ташкил қилади, унинг энг юқори катталиклари 13-14 ёшда аниқланган (45).

Тезкор-куч сифатларни ривожлантириш учун портловчи характерга эга бўлган динамик машқлар кўпроқ қўлланилади. 12-14 ёшда тезкор-куч сифатларни ривожлантириш ҳисобига ҳаракатланиш тезлиги ортади (63).

9-10 ёш эгилувчанликни юқори суръатларда ривожланиши билан ҳам

тавсифланади. Бунга, марказий асаб тизимининг юқори пластиклиги, хусусан ҳаракатларни фазодаги аниқлиги билан унинг фазоли-вақтли тавсифларини такомиллаштирилишида ифодаланадиган ҳаракат анализаторининг жадал ривожланиши ёрдамлашади (44).

Эпчилликнинг фазоли-вақтли кўрсаткичлари кичик мактаб ёшида жадал ўсади ва 13-14 ёшга келиб, ўсмирларнинг эгилувчанлиги, амалда катта одамнинг даражасига яқинлашади.

Кичик ёшдаги ўқувчиларда эгилувчанликни ривожланиши учун барча имкониятлар мавжуд. ТҲА нинг морфологик хусусиятлари, боғламлар ва мушаклар эластиклигининг юқорилиги, умумртқа поғонаси ҳаракатчанлигининг юқорилиги ушбу сифатни ривожлантириш учун махсус машқларни самарали қўллаш заруратини кўрсатади. Ўғил болаларда эгилувчанликнинг ривожланишини табиий суръатларининг энг юқори бўлиши, 7 ёшдан то 10 ёшга қадар кузатилади ва 13-15 ёшга келиб, фаол эгилувчанлик максимал катталикларга етади (47).

Кучнинг ривожланиши учун қулай морфологик ва функционал имкониятлар 8-11 ёшга келиб юзага чиқади. Кучнинг ортиши мушак массасининг ортиши, мушак толаларининг йўғонлигини ортиши, уларда углеводлар, энергетик бирикмаларга бой оксиллар заҳираларининг ортиши, асаб бошқарувининг яхшиланиши билан боғлиқ (37). Кучнинг ривожланиши нотекис содир бўлади. 8-11 ёшда куч жадал ортади, 11-13 ёшда жинсий балоғатга етиш даври билан боғлиқ равишда, кучнинг ўсиш суръати секинлашади. 14-15 ёшдан бошлаб, куч яна тезкор ортади ва 18-20 ёшга келиб, максимал қийматга етади. Бу даврлар, динмаик куч машқларига нисбатан юқори сезувчалик босқичи ҳисобланади. 7-10 яшар ўқувчиларда статик кучланишлар толиқишни тезкор ривожланиши билан бирга кузатилади (76). Ўсмир спортчиларда абсолют ҳамда нисбий куч иккита омил — организмнинг табиий-ёшга оид ўзгаришлари ва спорт малакасининг ортиши таъсири остида ортади. Масалан, сузувчиларда абсолют кучнинг ортиши табиий ўзгаришлар билан энг катта миқдорда белгиланади, нисбий кучнинг

ортиши эса – чузувчининг малакаси даражасига боғлиқ. Шундай қилиб, сузишда спорт натижаларининг ортиши, абсолют кучнинг ортиши билан эмас, балки асосан нисбий кучнинг ортиши билан бирга содир бўлади. Агар, сузувчиларда кучнинг кескин ортиши 14-17 ёшда аниқланган бўлса, баскетболчиларда, футболчиларда – 13-15 ёшда аниқланган ва абсолют кучнинг йиғинди катталикларининг ўсиш суръати, нисбий кучнинг йиғинди катталикларининг ўсиш суръатига қараганда анча каттадир. Абсолют кучнинг йиллик ўсиши, футбол билан тизимли шуғулланишни бошлаш моментида то 14 ёшгача 21% ни ташкил қилади, шу вақтнинг ўзида нисбий кучнинг ортиши атиги 2,5 - 3% ни ташкил қилади. Бундай фарқ, ўсмирни ушбу ёш давридаги ривожланишининг анатомио-физиологик хусусиятлари ва вазн-бўй кўрсаткичларини ортиши анъанаси билан тушунтирилади (7, 26).

Чидамлилик бошқа жисмоний сифатлардан кейин ривожланади (89), шу вақтнинг ўзида организмнинг ишчанлик қобилияти етарли даражада сақланиши билан тавсифланади (19). Ёш катталашган сари, чидамлилик статик кучланишлар пайтида ҳам ва динамик иш пайтида ҳам сезиларли даражада ортади. 3 яшар болаларда бармоқларни букувчи-мушакларининг статик кучланишларининг давомийлиги 36 секундни ташкил қилади, 16-18 ёшга келиб эса – кучланишлар 3-4 марта ортади. Ҳар хил мушак гуруҳлари кучланишларининг давомийлигини ортиши бир хил эмас ва ёшга қараб нотекис. 8-11 ёшда танани ростловчи мушаклар унча катта бўлмаган чидамлилик билан, елка соҳасини букувчи ва ростловчи мушаклар эса юқори чидамлилик билан тавсифланади. 11-14 ёшда болдир мушакларининг чидамлилиги анча ортади. 13-14 ёшдаги иккала жинсга мансуб ўсмирларда елка соҳасини букувчи ва ростловчи мушаклар ва танани ростловчи мушакларнинг статик чидамлилигини бирмунча пасайиши кузатилади (80).

Чидамлиликни ривожланиш имкониятлари қатъий равишда индивидуал бўлади.

Ушбу сифатни ривожлантиришни 6-10 20 ёшдан бошлаш зарур, деган фикр мавжуд (22). Алоҳида мутахассисларнинг илмий татқиқотлари,

динамик ишга нисбатан чидамлилиكنинг жадал ўсиши 11-12 ёшдан кузатилиши тўғрисида далолат беради. Масалан, агар 7 яшар ўқувчилар динамик ишининг хажмини 100% деб қабул қилсак, у, 10 ёшга келиб, 150% ни, 14-15 ёшда эса – 400% ни ташкил қилади (16). Паст жадалликдаги машқларни бажариш давомийлигини секин-аста ошириш шароитида, 11-12 яшар ўғил болаларда югуриш хажмини ҳафтасига 14 км гача етказиш мумкин (76), 8 ёшдан то 15 ёшга қадар бўлган ўсмир сузувчиларда ишчанлик қобилияти 3, 4 марта ортди (21). Шундан келиб чиққан ҳолда, ўсмир спортчилар ишчанлик қобилиятини стабил ўсиши билан тавсифланади.

Ёш катталашган сари, оғирликлар билан (максималдан 50%) кучли машқларни бажариш пайтида ишнинг мумкин бўлган давомийлиги ҳам катталашади. 11-12 яшар болаларда ишнинг катталиги 66,5 кг/м ни ташкил қилади, бу, катта одамларнинг кўрсаткичларидан 3,5 марта кам (78).

Айрим муаллифлар (77), ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда жисмоний сифатларнинг етакчи рол ўйнашини айтишган.

Ўсмир спортчини маълум бир ҳаракат актида жисмоний сифатларнинг эришилган ривожланиш даражасини амалга ошириш қобилияти етакчи аҳамиятга эга, мос равишда, нафақат функцияларнинг ўзаро боғлиқлигини, балки функцияларнинг ўзаро боғлиқлигини техник маҳорат даражаси ва спорт натижалари билан ўзаро боғлиқлигини ҳам таҳлил қилиш керак (48).

Ҳаракат сифатларини ривожлантириш пайтида, алоҳида машғулотларда УЖТ воситаларидан тезкорликка, куч ва чидамликка қаратилган машқларни қўллаш билан ёки тезкорлик ва тезкор чидамликни устивор ривожлантириш билан мажмуавий тренировка қилиш энг самарали ҳисобланади. Бундай мажмуада энг самарали вариант қуйидаги ҳисобланади: тренировка машғулотининг 35% вақти тезкорликни ривожлантиришга, 30% - кучни ва 35% - чидамликни ривожлантиришга ажратилади, бу, 13-14 яшар ўсмирларда бошқа ҳаракат сифатларини ривожланиш динамикаси билан таққослаганда тезкорликни ривожланишнинг энг жадал босқичи бошланганда қўлланилади (23).

Кичик ёшдаги ўқувчиларда куч қобилиятларини тарбиялаш учун динамик характердаги тезкор-куч машқларини қўллаш мақсадга мувофиқдир (42).

Болаларнинг ёшига оид хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда кучни ривожлантириш пайтида иккита асосий усулларни – такрорий ва динамик кучланишларни қўллаш самаралилиги билан ажралиб туради. Кучли қаршиликка эга бўлган машқларни қўллаш – бу, ҳар хил предметлар (ичи тўлдирилган тўплар, гантеллар ва б.), шеригининг қарши ҳаракатлари, ташқи муҳитнинг қаршиликлари, оғирликлар билан ва ўз гавдасининг вазнидан иборат (49).

Кучни ривожлантириш воситалари асосий мушак гуруҳларини – белни, қўллар ва оёқларнинг, тана мушакларини (орқани, кўкракни ва қоринни) такомиллаштиришга қўмаклашуви керак. Куч қобилиятларини тарбиялашда энг катта самара, барча мушак гуруҳларини мажмуавий ривожлантириш имконини берувчи машғулотларни ташкил қилиш шаклида эришилади.

Тезкор қобилиятларни ривожлантиришнинг асосий методикаси – максимал тезликда бажариладиган машқлар ҳисобланади. Тезкор қобилиятлар кичик ва ўсмирлик даврида энг муваффақиятли ривожланади. Ушбу даврда, тезкорликни ҳаракатлар частотасини оширишга қаратилган воситалар билан тарбия қилиш мақсадга мувофиқдир. 11-14 яшар даврда, тежор қобилиятларни, асосан тезкор-куч характеридаги машқлар ҳисобига ошириш керак. Тезкор машқларни бажариш давомийлиги болалар ва ўсмирлар учун 4-6 секунд чегарасида бўлиши керак ва машғулотдан машғулотга қараб, ҳаракатларни вақт бирлиги ичидаги миқдорини кичик хажмда ошириш керак.

Тезкор қобилиятларни тарбиялашга қаратилган машқларни бажаришдан олдин 15-20 минут давомида қизиб олиш машқини бажариш, ТҲА ни тезкор ҳаракатларни бажаришга тайёрлаш лозим (45).

Тезкорликка йўналтирилган машқлар тренировка машғулотлари асосий қисмининг бошида қўлланилиши лозим, кейин эса, кучга йўналтирилган машқлар ва чидамлиликини тарбияловчи машқлар қўлланилади.

Тезкорликнинг ривожланиши машғулотларда спорт ва ҳаракатчан ўйинларни қўллаш пайтида жуда самарали содир бўлади (66).

Тезкорликни тарбиялаш пайтида машқларни бажариш қуйидаги методик қоидаларга мос келиши керак: техникаси бўйича машқ мураккаб бўлмаслиги керак; машқлар шуғулланувчилар томонидан яхши ўзлаштирилган бўлиши керак; машқларнинг давомийлиги шундай бўлиши керакки, унинг якунига келиб тезкорлик толиқишнинг ҳисобига пасаймасин; тезкор машқларнинг давомийлиги болалар ва ўсмирларда 16-17 секунддан ошмаслиги керак; кейинги машқлар юқори даражадаги тикланиш фазасида бажарилади; тезкор машқларни такроран бажаришдан олдин фаол дам олиш қўлланилади, у, 1-2 минут давом этиши мумкин; тезкор машқлар тренировка машғулотларида биринчилар қаторида бажарилади.

Толиқишга қарши туриш қобилияти, тренировка вақтида шуғулланувчининг организми толиқишга қадар олиб борилганда ривожланади. Кўпчилик татқиқотчилар, статик чидамлилиқни кичик мактаб ёшидан бошлаб ривожлантириш мумкинлигини кўрсатишган, бунда, болалар чидамлилиқни ривожланишининг катта даражадалиги билан ажралиб турмайди (28).

Айрим мутахассислар, ушбу ёшда умумий чидамлилиқни ривожлантиришга кўпроқ эътибор қаратиш кераклигини таклиф қилишган, бунинг учун бир маромдаги суръат билан секин югуришни қўллашни тавсия қилишган. Лекин, 10-11 ёшдан бошлаб, тренировка дистанциясини секин-аста қисқартириш, уни босиб ўтиш тезлигини эса – ошириш керак (69). Бу иш пульс 170-185 зарба/мин бўлганда бажарилади, дам олиш интервали эса - 45-90 секунд бўлиши тавсия қилинади. Паст жадалликдаги ишни бажариш давомийлигини секин-аста ошриб бориб, 10-11 яшар даврда югуриш юкламасининг ҳажмини ҳафтасига 12 км га етказиш мумкин (42).

Алоҳида муаллифлар, 10-13 яшар болалар билан ишлашда, чидамлилиқни ривожлантириш учун максимал жадалликдаги югуришни ёки худди шу йўналишдаги ҳаракатчан ўйинларни қўллашни таклиф қилишган

(66).

Статик чидамлиликини анча катта даражадаги кучланиш ва статика эдементлари билан боғлиқ бўлган қаршиликлардаги машқлар ёрдамида тарбиялаш керак, дам олиш учун эса, бўшашишга қаратилган динамик машқлар тавсия қилинади. Умумий чидамлиликини ривожлантириш воситалари – нотекис жойда секин югуриш ҳисобланади. Бунда, такрорий ва бир маромдаги усулларни қўллаш мумкин.

Чидамлиликини, давомийлиги 8-30 минут бўлган секин югуришни, давомийлиги 30-60 минут бўлган спорт ўйинларини (футбол, қўл тўпи) қўллаш орқали кичик мактаб ёшидан бошлаб тарбиялаш мумкин.

Хажм ва жадаллиликини, катталиги 190 зарба/мин дан ошмаган ЮҚЧ бўйича ориентирланиш билан дам олиш интерваллари орқали бошқариш мумкин. Югуришда қисқа бўлакларни (30-80 м) қўллаш пайтида дам олиш интервалининг давомийлиги 1 минутдан то 1,5 минутга қадар фарқ қилиши мумкин. Анча узун бўлакларни (150-250 м) қўллаш пайтида дам олиш вақти 3-4 минутга қадар ортиши мумкин (49).

Тренировка билан таъсир қилишнинг ҳилма хил воситаларини мажмуавий қўллаш, чидамлиликини тарбиялаш самарадорлигини кўпроқ даражада тавсифлайди.

Спорт амалиётида чидамлиликини ривожлантириш учун ҳар хил усуллар қўлланилади – бир маромдаги, такрорий, интервалли, ўзгарувчан, айланма, мусобақа (67).

Бир маромдаги усулда ўқувчиларнинг индивидуал жисмоний тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда юклама бериш ва уни вақт бўйича енгил бошқариш имкони мавжуд. Ушбу усул пайтида, машқлар бир суръатда бажарилади ва умумий чидамлиликини ривожлантиришга кўмаклашади.

Такрорий усул, дам олиш интерваллари етарли бўлган пайтда юкламаларни такрорлаш сони билан бошқариш имконини беради.

Интервалли усул, машқни бажариш ва тикланиш вақтини аниқ регламентлайди.

Ўзгарувчан усул, машқларни ўзгарувчан суръатда, юкламанинг катталигига боғлиқ ҳолдаги 1-1,5 минутдан то 3-4 минутга қадар дам олиш интерваллари билан, тренировка қилганлигига боғлиқ бўлган ЮҚЧ 140-180 зарба/мин бўлганда бажаришни назарда тутати.

Айланма усул, УЖТ, МЖТ нинг ҳар хил воситаларини ва уларнинг комбинациясини хилма хил қўллаш имконини беради.

Мусобақа усули, рақиб билан ўткир конфликтли фаолиятда танланган спорт тури учун хос бўлган етакчи жисмоний сифатларни такомиллаштиришни таклиф қилади (57).

Чидамлилиқни ривожлантириш пайтида машқларни бажариш жадаллиги максималдан 75-85% ни ташкил қилиши мумкин, дам олиш интерваллари эса, паст жадалликдаги иш билан тўлдирилади (39).

Ҳаракатли-координацияли қобилият деганда, ҳаракат вазифаларини ечишнинг ўзгарувчан шартларига мос равишда ҳаракат амалларининг биомеханик структурасини қайта куриш имконини берувчи, одамнинг ҳаракат сенсор тизимини марказий ва периферик бошқарув функцияларининг ўзаро ҳаракатини бирлиги тушунилади (49).

Ҳаракатли-координацияли қобилиятни ривожлантиришнинг самарали воситаси бўлиб, ҳаракатчан ва спорт ўйинлари, гимнастика, акробатика, енгил атлетик сакрашлар, улоқтиришлар хизмат қилади (6). Эпчиллиқни тарбиялашда айрим методик ҳолатларни ҳисолбга олиш керак (47): ўзгача кўринишдаги дастлабки ҳолатни қўллаш; машқларни тошойнада акс этгандек бажариш; ҳаракатларнинг тезлиги ёки суръатини ўзгартириш; машқлар бажариладиган фазовий чегараларни ўзгартириш; машқларни бажариш усуллари алмаштириш; машқларни қўшимча ҳаракатлар билан мураккаблаштириш; гуруҳдаги ёки жуфтликдаги машқлар пайтида шуғулланувчиларнинг қарши ҳаракатларини ўзгартириш.

Дам олиш интервали нисбатан тўлиқ тикланиш учун етарли бўлиши керак. Кейинги машқларни, олдинги юкламадан сезиларли даражада толиқиш бўлмаганда бажаришни бошлаш керак. Ҳаракатли-координацияли қобилиятни

ривожлантиришга қаратилган машқларни ҳар бир тренировка машғулотининг асосий қисмини бошланишида бажариш керак (47).

Жисмоний юкламаларни дозалаштиришнинг ёшга оид хусусиятлари ўғил болалар учун қуйидагича: умуртқа поғонаси учун – 45 дан то 60 тагача такрорлаш, тос-сон бўғими учун – 30 дан то 35 такрорлаш ҳар бир оёққа; елка камари бўғими учун – 25 дан то 35 такрорлашлар ҳар бир қўлга. Машқлар сериялар билан – 3-5 та ритмик такрорлашлар амплитудасини секин-аста ошириш билан бажарилади. Ҳар бир 10 та машғулотдан кейин таркорлашлар сонини қўшиш лозим (69).

Эгилувчанликни тарбиялашнинг ўзига хослигини қуйидагича тасаввур қилиш мумкин: катта амплитудали фаол ва пассив ҳаракатли машқлар; шерик ёки юк ёрдамидаги машқлар.

Эгилувчанликни ривожлантириш пайтида, динамик машқлар билан бир қаторда, гавданинг алоҳида қисмларини 20-30 секунд давомида фиксация қилиш билан статик машқларни ҳам қўллаш лозим (77).

Эгилувчанликка қаратилган машқлар ҳар куни бажарилганда ижобий самара беради. Эгилувчанликни ривожлантириш учун энг қулай вақт – соат 10 дан то 11 гача ва 15 дан то 16 гача. Эгилувчанликни ривожлантириш самарадорлигининг ортиши, олдиндан кучли қизиқ олиш машқини бажарган ҳолда иссиқ бинода машғулот ўтказиш билан боғлиқ.

Эгилувчанликка қаратилган машқларни машғулотнинг тайёрланиш ёки якуний қисмига киритиш зарур ва умумий ривожлантирувчи машқлар бажарилади.

1.3. Спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичида ўсмир боксчилар спорт-техник тайёргарлигининг таҳлили

Ўсмир спортчиларни спорт тайёргарликларининг кўп йиллик жараёнининг структураси ва мазмуни доимий бўлиб қола олмайди, чунки спорт билан шуғулланиш моментида бошлаб спортчининг ёши, унниг

функционал ҳолати даражаси, жисмоний тайёргарлиги ва айниқса, асаб тизими ўзгаради (4, 9).

Дастлабки тайёргарлик босқичида умумий ривожлантирувчи воситаларнинг ҳажми 85-90%, махсус тайёргарлик воситаларининг ҳажми эса, жисмоний тайёргарлик умумий ҳажмининг 10-15 фоизигача бўлиши мумкин. Болалар организмнинг жадал ўсиши ва балоғатга етиши даврида юкламанинг катталиги ва кучланишига алоҳида эътибор қаратиш керак (17).

Спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичида тренировка жараёнининг даврийлиги ўз хусусиятларига эга. Тренировка макроциклининг бошланиш вақтида, ўқув-тренировка жараёнининг барчаси тайёргарлик даври типи бўйича тузилади. Мусобақа даври ва айрим пайтларда ўтиш даври ҳам минимал ҳажмда келтирилган (77).

Тайёргарликнинг дастлабки босқичида ўсмир боксчилар тренировкасининг рационал устивор йўналганлиги тўғрисидаги масала бўйича мутахассислар ўртасида анча сезиларли келишмовчиликлар мавжуд.

Айрим муаллифларнинг фикрига кўра (22), ўсмир спортчилар билан ишлаш пайтида, кўпроқ ҳаракатчан ўйинлар ва ўйин машқларини қўллаш мақсадга мувофиқ, улар жисмоний сифатларни тарбиялаш учун зарур бўлган шароитларни яратиш билан машғулотларнинг хиссийлигини оширади.

Бошқа муаллифлар (28), ушбу босқичда болалар билан ўтказиладиган машғулотларда танланган спорт турида кейинчалик ихтисослашиш аниқ ифодаланмасдан туриб спортнинг ҳар хил турлари қўлланилиши керак, деб ҳисоблашади.

Тадқиқотларнинг натижалари (79), ўз ичига ҳаракатчан ва спорт ўйинларини қамраб олган тренировканинг мажмуавий усулларини қўллаш билан ҳамда ўсмир спортчиларни бокс билан шуғулланишлари учун ориентирлаш пайтида муҳим рол ўйнайдиган жисмоний сифатларни тарбиялашга қаратилган махсус тайёргарлик машқлари мажмуасини қўўлаш билан спорт тайёргарлигининг юқори самарадорлиги тўғрисида далолат

беради.

Бир қатор тадқиқотлар, ўсмир спортчиларнинг дастлабки жисмоний тайёргарликларининг воситалари ва усуллари оптимал нисбатини излаш йўналишида бажарилган (66, 76). Тажриба йўли билан тезкор-куч қобилиятларни тарбиялашга йўналтирилган тренировка воситаларини устивор қўллаш (вақтнинг 40%), дастлабки тайёргарлик босқичини услубий энг самарали методик тузиш ҳисобланади. Чидамлилик, эпчиллик, чаққонлик ва эгилувчанликни тарбиялашга қаратилган воситаларга вақтнинг 15 % ажратилади. Н.А. Фомин ва Ю.Н. Вавиловларнинг (78) фикрига кўра, ушбу босқичда вақтнинг 60 фоизигача умумий чидамлиликни тарбиялашга қаратилган воситаларга, 25 фоизигача тезкор ва тезкор-куч машқларига, 15 фоизигача алоҳида жисмоний сифатларни тарбиялашга ажратиш зарур, деб ҳисоблашади.

Бошқа тадқиқотчилар (16) эса, чаққонлик, куч ва чидамлиликни устивор тарбиялашга йўналтирилган машқларнинг нисбати қуйидагича бўлиши керак, деб ҳисоблашади: мос равишда вақтнинг 50, 25 ва 25 фоизигача. Бунда, И.В. Азарованинг маълумотларига кўра, энг самаралиси – тренировка жараёнининг шундай тузилиши ҳисобланадики, унда умумий ва махсус тайёргарликка машғулотларнинг умумий вақтидан 75 фоизи ажратилади (37,5% - ўйинлар ва ўйин машқларига, 37,5% - махсус тайёргарлик машқларига). Н.А. Фомин ва Ю.Н. Вавиловлар ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик воситаларининг худди шундай ҳажмини (75 фоизгача) қўллашни таклиф қилишади (78).

Айрим муаллифларнинг фикрига кўра (21, 51), 11-13 яшар ўғил болалар жисмоний сифатларини ривожлантириш, ягона мажмуада чаққонликни, кучни ва тезкор-куч қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган тезкор машқларни қўллаш пайтида энг самарали эришилади. Умумий жисмоний тайёргарлик воситалари билан 10-13 яшар болаларда чаққонлик, куч ва чидамлиликни тарбиялаш методикасининг самарадорлигини таққослаш шуни кўрсатдики, ҳаракат қобилиятларини

ривожланиши даражасида энг сезиларли ўзгаришлар, тезкор-куч характеридаги машқлар (70%) баскетбол, гимнастика, сузиш, чанғи спорти (вақтнинг 30%) воситаларини мажмуавий қўллаш биргаликда амалга оширилган гуруҳда содир бўлди (60).

Шундай қилиб, ўсмир боксчиларнинг дастлабки тайёргарликларини устивор йўналганлиги, ҳаракат қобилиятларини тарбиялаш воситалари ва усулларини, ўқув-тренировка жараёнини ташкил қилиш шакллари оптимал нисбати тўғрисида мутахассисларнинг ҳар хил фикрлари мавжуд.

Тадқиқотларнинг таҳлили, ўсмир спортчиларни тайёрлашнинг дастлабки босқичи, бокс билан шуғулланиш учун зарурий бўлган ҳаракат қобилиятларини мақсадли тарбиялашга диққатни акцентлаштириш билан ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлашга қаратилган бўлиши керак, деган хулосага келинди.

“Типовой” техниканинг таркиби, зарбалар ва ҳимояланишни зарба бераётган қўл, бажариш структураси ва сони 12 тани ташкил қиладиган уриш зонаси бўйича уларни тизимлаштириш билан мос равишда зарбалар ва ҳимояланишнинг асосий турларидан таркиб топади. Шу билан бирга, алоҳида мутахассислар "типовой" техника разрядига тайёргарлик ҳаракатлари ва финтларни киритишади, уларни қарама-қарши оёқнинг қадам босишига қараб бажариладиган тўғридан ва ёнбошдан бериладиган зарбалар ҳисобига кенгайтиришни таклиф қилишади, аксинча, боксчининг “мактаби”ни ташкил қиладиган усуллар миқдорини бирмунча торайтириш ва уларни ҳар хил ҳолатларда қўллаш вариативлигини кенгайтириш зарур деб ҳисоблашади (8).

Шундай қилиб, бир томондан, боксчиларни техник ва махсус жисмоний тайёргарликлари аспектларининг назарий таҳлили, бошқа томондан эса – бир қатор мутахассисларни бирмунча масалалар бўйича анча даражадаги хурфикрлилиги, бизга ўқитиш жараёнини оптималлаштириш заҳираларини излаш йўллари аниқлаш имконини берди. Хусусан, боксдаги асосий усулларни тушунишни қайта англаш ва конкретлаштириш, қўлланилаётган воситаларни уларнинг ҳар бирига мос келиши билан операцион таркибини

тизимлаштириш, ўқув материални ўтишни рационал кетма-кетлигини аниқлаш, спортдаги ихтисослашишнинг дастлабки босқичида боксчиларни техник жиҳатдан тайёрлашнинг методик концепциясини асослаш шулар жумласидандир.

II БОБ. ТАТҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИШ

2.1.Татқиқот вазифалари

1. 11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарликларини хусусиятларини ўрганиш.

2. 11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарликларини баҳолаш учун шкала ишлаб чиқиш.

3. Спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичида 11-13 яшар ўсмир боксчиларда ҳаракат техникасини рационал шакллантириш учун тезкор-куч воситаларини мақсадга йўналтирилган қўлланилишининг табақалаштирилган методикасини назарий ва тажрибада асослаш.

2.2. Татқиқот усуллари

Татқиқот вазифаларини ечиш учун қуйидаги усуллар қўлланилди:

1. Махсус илмий-методик адабиётларнинг назарий таҳлили.
2. Педагогик узатишлар.
3. Антропометрия.
4. Педагогик тажриба.
5. Функционал ҳолатни баҳолаш (Штанге пробаси, Генчи пробаси).
6. Назорат-педагогик синовлар (тестлар).
7. Эксперт баҳолаш усули.
8. Математик статистика усуллари.

Махсус илмий-методик адабиётлар таҳлили

Илғор тажрибани умумлаштириш мақсадида, мамлакатимиз ва хориждаги муаллифларнинг спортда ихтисослаштиришнинг дастлабки босқичида махсус жисмоний тайёргарлик воситалари ёрдамида ҳаракат сифатларини ривожлантириш масалалари бўйича адабиётлари ўрганилди.

Илмий ва ўқув-методик адабиётларнинг **86** тасидан **2** таси хорижий

манбалари таҳлил қилинди ва бу, ўрганилаётган муаммо бўйича бир қатор масалаларни чуқурроқ тушуниш ва ечимини топишнинг асосий йўналишларини ва даражасини белгилашга имкон берди. Мазкур тадқиқотларимиз муаммосига тегишли бўлган педагогика, конституциология ва интегратив педагогик антропология, физиология, спорт метрологияси, психология, жисмоний тарбия ва спорт назарияси ва методикаси, математика ва ҳисоблаш техникаси масалалари ўрганилди. Олинган маълумотлар, тадқиқот натижаларини муҳокама қилишда фойдаланилди. Ўқув-тренировка машғулотларини, организм онтогенезининг ёшга оид хусусиятлари, жисмоний сифкатларни ривожлантиришни тузиш ва режалаштириш бўйича адабиётлар тадқиқ қилинди. Тестлар назарияси (эквивалентлик, ишонарлилик ва информативлик) ва тадқиқот натижаларини қайта ишлаш учун математик статистика бўйича адабиётлар ўрганилди.

Махсус адабиётларнинг таҳлили қуйидагиларни аниқлаш имконини берди:

- илмий муаммони, назорат синовларида қўлланилган машқларнинг воситалари ва таркибини йўналганлигини регламентлашни;
- тадқиқотларнинг мақсади ва вазифаларини шакллантириш, уларга адекват бўлган илмий изланишлар усулини аниқлаш, педагогик тажриба дастурини ишлаб чиқишни;
- ўқитиш кетма-кетлигидаги принципиал масалалар бўйича мутахассисларнинг фикридаги, ўсмир боксчиларни тайёрлашда умумий тайёргарлик ва махсус тайёргарлик машқлари воситаларини қўллашдаги сезиларли қарма-қаршиликларни;
- атамалар ва тушунча аппаратини.

Илмий-методик адабиётларни ўрганиш – тадқиқотларнинг мақсади ва вазифаларини шакллантиришга, мақсад ва вазифаларга адекват илмий изланишлар усулини аниқлашга, бокс бўйича етакчи тренерларнинг касбий фаолиятининг хусусиятларини умумлаштиришга, ўсмир боксчиларда биргаликда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш ва техник усулларни

шакллантиришнинг табақалаштирилган методикаси дастурини ишлаб чиқиқшга имкон берди.

Педагогик кузатувлар

Етакчи мутахассислар иш тажрибасининг таҳлили, уларнинг иш фаолияти жараёнида вазифаларни ва қўлланиладиган усулларни тузиш ва тайёрлаш, назорат воситалари ва турларини қўллаш устидан кузатиш билан боғлиқ.

Тадқиқотларнинг барча педагогик жараёнининг боришини кузатишлар, тизимли характерга эга ва мавжуд материалларни олишнинг муҳим усули бўлиб хизмат қилди.

Дастлабки босқичда, кўп йиллик спорт тренировкеси тизимида янги шакл ва воситаларни топиш бўйича тренер-ўқитувчиларни ОЗБЎСМ ва ЮСМБЎМ лардаги илғор иш тажрибаларини ўрганиш ва умумлаштиришга алоҳида эътибор қаратилди.

Ундан ташқари, мутахассислар билан эркин мулоқат ўтказилди, унда амалий фаолиятда ўқитишнинг кетма-кетлиги, характерли машқларни танлаш, машғулотларни ташкил қилиш ва ўтказишда методик усулларни қўллаш, янги шуғулланаётган ўмир боксчиларда ҳаракат имкониятларини ўргатиш ва тарбиялаш аниқланди.

Ушбу омиллар тадқиқот пайтида олинган рақамли материалларни интерпретация қилишда, хулосаларни ва амалий тавсияларни шакллантиришда ёрдам берди.

Антропометрия

Антропометрик тадқиқот илмий-методик адабиётларда етарлича баён қилинган (27, 36), умумий қабул қилинган методика бўйича амалга оширилди (35). Ўлчашлар эрталаб Тошкент шаҳар №8 БЎСМ нинг тиббий хонаси шароитида ўтказилди.

Асосий антропометрик параметрлар (тотал) аниқланди: гавда узунлиги

ва массаси, кўкрак қафасининг айланаси нормада, нафас олишда, нафас чиқаришда экскурсияни ҳисоблаш билан.

Ўлчашлар стандарт жиҳозларда амалга оширилди. Гавданинг узунлиги Р.Мартиннинг антропометри ёрдамида аниқланди. Гавда узунлигини тўғри ўлчаш учун бир қатор талабларга риоя қилинди: синовдан ўтувчи бўй ўлчагичнинг горизонтал юзасига ялангоёқ ҳолда, унинг вертикал устунига орқаси билан қўллари эркин пастга туширилган, оёқ кафтлари яхши сурилган ва тиззалари максимал ростланган, бўй ўлчагичнинг устунига бешта нуқтасини – товонлар, болдир мушаклари, думбалар, курак ва энса оралиғидаги орқа юзаларини теккизган ҳолатда туради. Бундай ҳолат, орқанинг букчайганлигини гавда узунлиги катталикларига таъсирини силлиқлаш учун зарур. синовдан ўтувчининг боши шундай ўрнатиладики, чегаранинг пастки қирраси ташқи эшитиш тешигининг маркази билан битта горизонтал теккисликда жойлашсин. Синовдан ўтувчи тепага чўзилмаслиги ва тиззаларини букмаслиги, кўндаланг планка сочга эмас, балки бошга тегиб туришини эътиборга олиш лозим. Синовдан ўтувчи юқорида баён қилинган позада турганидан кейин, антропометрнинг кўндаланг рейкасини ёки бўй ўлчагичнинг сирғанувчи планкаси бошнинг энг юқори чўққисига туширилади ва миллиметргача бўлган аниқлик билан ўлчашни амалга оширдик.

Гавда массасини аниқлаш тиббий тарозида 100 граммгача аниқликда ўтказилди.

Кўкрак қафасининг айланаси қуйидаги усулда ўлчанди: сантиметрли лента орқада бевосита куракларнинг бурчаги остида, олдинда – ўрта кўкрак нуқтаси даражасида жойлаштирилди. Ўлчашлар оддий тинч нафас олиш пайтида, максимал нафас олишда ва максимал нафас чиқаришда кўкрак қафасининг экскурсиясини аниқлаш билан бирга амалга оширилди. Максимал нафас олиш пайтида синовдан ўтувчи елкаларини кўтаришига йўл қўймаслик керак, максимал нафас чиқаришда эса – елкаларини қисмаслиги ва олдинга эгилмаслиги керак.

Узун (парциал) сегментар катталиклар – гавда, қўллар, елка, елка соҳаси,

кафтнинг, оёқларнинг, сонни, болдирни, оёқ кафтларининг узунлиги, кафтни учинчи кафт орқаси суягининг дистал учигача бўлган узунлиги;

- кенг бўлганлари – елакалар кенглиги, тоснинг кенглиги;

- қулочланадиган – максимал ва минималлари: елка, тирсак, кафт, сон, болдир кабилар ҳам сантиметрли лента ёрдамида ўлчанди (жами 27 та кўрсаткичлар).

Бокс билан шуғулланишни, дастлабки тайёргарлик гуруҳида ўқийдиган 11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг жисмоний ривожланиши ва ўсиш жараёнларига таъсири аниқланди.

Педагогик тажриба

Тажриба ўтказилган шароитлар тренировка жараёнининг типик шароитларидан фарқ қилмади. Шунинг учун, жисмоний тарбия назарияси ва амалиётида бундай тажриба табиий сифатида таснифланади (60).

Педагогик тажриба 9 ой давомида – 2011 йилнинг июлидан то 2012 йилнинг февралига қадар ўтказилди.

2010 йилнинг январиди, бу вақтга келиб, ўқитишнинг биринчи йилида шаклланган дастлабки тайёргарлик гуруҳида шуғулланувчи янги боксчиларнинг ($n = 28$) жисмоний ривожланишлари ва ҳаракат тайёргарликлари таҳлил қилинди. Олинган маълумотлар қайта ишлангандан кейин, синовдан ўтганларнинг умумий сонидан бир хил турдаги гуруҳлар шакллантирилди – назорат ($n = 12$) ва тажриба гуруҳлари ($n = 12$), улар умумий ва махсус ҳаракат сифатларининг даражалари бўйича фарқ қилишмади.

Нazorat гуруҳидаги синовдан ўтувчиларнинг тайёргарликларини тузишнинг асоси – БЎСМ учун дастур билан регламентланган умумий қабул қилинган методика бўлди, тажриба гуруҳидаги синовдан ўтувчилар учун эса, биз, ҳаракатли-координацион йўналган тезкор-куч воситаларини мақсадли қўллашнинг табақалаштирилган методикасини ишлаб чиқдик.

Унинг асосий блоклари қуйидагилар ҳисобланади:

- соғломлаштириш – ўз ичига, ҳар томонлама жисмоний ривожланиш вазибаларини самарали ечиш имконини берадиган ва ўсмир спортчиларнинг организмни спорт ўйинлари (мини-баскетбол, қўл тўпи, мини-футбол), енгил атлетика (1500-200 м га ўртача суръат билан силлиқ югуриш) ва хилма хил умумий тайёргарлик машқлари воситалари билан олдинда турган ихтисослашган таъсирларга тайёрловчи воситаларни қамраб олади;

- тезкор қобилиятларни тарбиялаш (тезкор йўналган ҳаракатчан ўйинларнинг воситалари, 10-30 м га хилма хил эстафеталар), ҳар хил сакрашларни ($h = 30$ см бўлган ўриндиқ устидан сакраш) ва вақтни ҳисобга олган ҳолда битта ва иккала оёқларда (10 - 20 м) кўп мартали сакрашларни қўллаш орқали тезкор-куч қобилиятларни тарбиялаш, ичи тўлдирилган тўпларни (1 дан то 3 кг гача) отиш ва итариб чиқаришни, чидамлиликини (800-1000 метрга ўртачадан озгина баланд суръатда югуриш, 200-400 метрга максимал суръатда югуриш), координацион қобилиятларни (махсус характердаги ҳаракатчан ўйинлар: қувлашмачоқлар, доирадан итариб чиқаришлар, доирага тортиб киритишлар, хўрозлар жанги, отлар жангги, акробатика элементлари) тарбиялаш

- жуфтликларда (секин, тез ва максимал суръатда), “лапа”ларда келтирувчи, имитацион, махсус-тайёргарлик ва махсус машқлар воситачилигида ҳаракатлар техникасини ўзлаштириш билан бирга юрадиган асосий техник усулларга ўргатиш;

- оператив-босқичли назорат ахборотни ўз вақтида олиш, ўқув-тренировка жараёнини коррекция қилиш ва бошқариш имконини беради.

Қўлланилган табақалаштирилган методиканинг самарадорлиги ўсмир боксчилар организмнинг морфофункционал ҳолати динамикасини, уларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини ва жисмоний ривожланиши ва жисмоний тайёргарликларини мажмуавий баҳолаш шкаласини таҳлил қилиш асосида аниқланди (1-расм).



1-расм. Татқиқотнинг умумий схемаси.

Умумий ва махсус ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун машқларни қўллашнинг самарадорлиги таққосланди ҳамда якуний татқиқотларда (2012 йилнинг феврари) эксперт-мутахассислар ($n = 5$) томонидан бокс билан шуғулланувчи 11-13 яшар ўсмир спортчиларнинг техник тайёргарликларини эксперт баҳолаш амалга оширилди.

Назорат-педагогик синовлар (тестлар)

Назорат машқларини танлаш илмий-методик адабиётлардаги (14, 46, 75) маълумотлар ва малакавий дастурлардаги машқларнинг таҳлили (12, 49)

асосида амалга оширилди. Натижада, дастлабки тайёргарлик гуруҳларида ўқийдиган боксчилар учун энг характерли бўлган ҳаракат вазифалари танлаб олинди ва улар, ҳаракат кўникмаларининг шаклланиши ва жисмоний сифатларни ривожланишини кузатиш мақсадида синовдан ўтувчиларнинг ёшини ҳисобга олган ҳолда табақалаштирилди.

Тажриба иштирокчиларининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини назорат қилиш натижаларини таҳлил қилиш, ўқув-тренировка жараёнини, шу жумладан ҳар хил юкламаларни қўллашнинг ўз вақтидалиги ва адекватлигини баҳолашни бошқариш мақсадида амалга оширилди.

Тестлаш қизиб олиш машқидан кейин ўтказилди (41).

Ундан ташқари, машқлар бажарилишининг оддийлиги ва барча синовдан ўтувчилар контингенти учун бир хилда осон бўлиши тамойили бўйича танланди. Танланган машқлар қуйидаги гуруҳлар бўйича тақсимланди.

Одатдаги шароитларда куч, тезкор-куч, портловчи куч, чидамлилик, тезкор чидамлилик ва эпчилликнинг ривожланиш даражасини тавсифловчи умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш учун машқлар:

1. 30 метрга югуриш натижаси – оёқ ва қўллар пояси, тананининг ўнг ва чап ярми мушаклари ишининг тезкорлиги ва координацияланганлигини ҳамда тезкор сифатларнинг намоён бўлиш даражасини тавсифлайди. Юқори стартдан бажарилади. Иккита уринишлар бўйича энг яхши натижа ҳисобга олинади (7).

2. Таянчда ётган ҳолда қўлларни букиш ва ростлаш (жим) сони, горизонтал юзада ётган ҳолатда бажарилади. Қўлларни тирсак бўғимида $<90^\circ$ букиш – қўлларнинг ростловчи мушакларини куч чидамлилигини тавсифлайди (31).

3. Яккачўпда осилган ҳолда тортилиш кўрсаткичи – қўлларнинг букувчи мушакларини куч ва куч чидамлилигини ривожланиш даражасини тавсифлайди. Тортилиш, қўллар букилганда ияк яккачўпдан юқорига

кўтаришганда тўғри бажарилган ҳисобланади. Машқ оёқларни силташсиз ва ривокларсиз бажарилади. Нотўғри бажарилган тортилиш ҳисобга олинмайди (14).

4. Жойидан узунликка сакраш машқининг кўрсаткичи – оёқларни силташ ҳаракатлари билан оёқлар ва тананинг намоён қиладиган динамик кучланишларининг тезкор-куч ва координацияланганлигини белгилайди. Дастлабки ҳолат – тик туриб, товонлар тос кенглигида, оёқ учлари старт чизиғида, лекин ундан ўтиб кетмаслиги керак. Синовдан ўтувчи дастлаб оёқларини букади, қўлларини орқага чўзади, оғирлик марказини олдинга силжитган ҳолда танани олдинга букади ва қўлларини силташ ва бир вақтда иккала оёқлари билан депсиниб, жойидан туриб олдинга максимал узунликка сакрашни бажаради. Учта уринишдан энг яхши натижа қайд қилинади. Тест мат устида бажарилади (45).

5. Ичи тўлдирилган ($t = 1$ кг) тўпни улоқтириш – бутун тананинг портловчи кучи ва мушаклараро координациясини тавсифлайди, елка камари мушак гуруҳларининг тезкор-куч қобилиятларини баҳолаш имконини беради. Боксчиларнинг асосий туриш ҳолатидан, кучли қўли билан бажарилади. Ядро улоқтириш қоидаларига риоя қилган ҳолда бешта уринишлардан энг яхшиси ҳисобга олинади (70).

6. Осилган ҳолда оёқни бурчак остида кўтариш машқи кўрсаткичи. Бу машқ осилиб турган ҳолатда, яккачўп тепа томонидан ушланиб, қўллар елка кенглигида, гимнастик деворга орқа билан, қўллар тўғриланган ҳолатда бажарилади. Тўғриланган ва бирлаштирилган оёқлар кўтарилади. Ритмни синовдан ўтувчининг ўзи белгилайди. Оёқларни тушуришлар оралиғида дам олиш учун паузалар бўлмаслиги керак. Тананинг букувчи мушаклари кучини тавсифлайди (14).

7. 800 метрга силлиқ югуриш натижалари – 11-13 яшар болаларнинг умумий ва тезкор (анаэробли-аэробли режим) чидамлилигини тавсифлайди. Стадионда умумий старт билан, битта гуруҳда 12 кишидан кўп бўлаганда ўтказилди.

Боксчиларнинг ўзига хос фаолияти шароитларига яқин бўлган шароитларда функционал тайёргарлик, тезкорлик, тезкор чидамлилик, махсус координация даражасини тавсифловчи махсус жисмоний тайёргарликни баҳолаш учун машқлар:

1. Штанге пробаси. Нафас олиш пайтида нафасни ушлаб қолиш вақти – аэроб имкониятларнинг (кардиореспиратор тизимнинг асосий кўрсаткичлари: КМИ, КДИ,ЎДВ, қондаги эритроцитлар ва гемоглобин миқдори) ривожланиш даражасини билвосита тавсифлайди. Синовдан ўтувчи 3-4 та чуқур нафас олади ва чиқаради, ундан кейин нафас олиш пайтида нафасни ушлаб қолади. Бир вақтнинг ўзида секундомер ишга туширилади ва қўл кафти кўкрак қафаси соҳасига қўйилади, бундан мақсад нафасни ушлаб қолишни тўхталишини аниқлаш ва секундомерни ўчириш (50).

2. Генчи пробаси. Нафас чиқариш пайтида нафасни ушлаб қолиш вақти – анаэроб имкониятларнинг (кардиореспиратор тизимнинг асосий кўрсаткичлари: КМИ, КДИ,ЎДВ, қондаги эритроцитлар ва гемоглобин миқдори, МКД) ривожланиш даражасини билвосита тавсифлайди. Синовдан ўтувчи 3-4 та чуқур нафас олади ва чиқаради, ундан кейин нафас чиқариш пайтида нафасни ушлаб қолади. Бир вақтнинг ўзида секундомер ишга туширилади ва қўл кафти кўкрак қафаси соҳасига қўйилади, бундан мақсад нафасни ушлаб қолишни тўхталишини аниқлаш ва секундомерни ўчириш (50).

3. Ётган ҳолатда таянчдан беш марта жим бажариш – иш режимини ён босувчидан сақлаб қолувчи, сақлаб қолувчидан енгадиган ва енгадигандан ён босувчига ўтиши пайтида қўллар мушакларини тезкорликни намоён қилишни тавсифлайди. Битта жим юажаришнинг вақт қиймати – намоён қилинадиган мушак кучланишида режимларнинг алмашиш тезлигини тавсифлайди. Максимал тез бажарилади (14).

4. Снарядга 10 секунд давомида зарбалар бериш (жанговар туриш ҳолатида ҳаракатланиб) сони – ҳаракатлар частотасида намоён бўладиган

махсус ҳаракат-координацион ва тезкор қобилиятларни тавсифлайди. Битта зарба беришнинг вақт қиймати спорт техникасини намоён бўлишини ҳисобга олган ҳолда мушаклараро ва мушаклар ичидаги координацияни тавсифлайди. Жанговар туриш ҳолатида ҳаракатланиб, ҳаракатсиз турган бокс снарядида бажариш керак. Техника жиҳатидан тўғри бажарилган зарбалар ҳисобга олинади (14).

5. Скакалка билан 60 секунд давомида сакраш натижалари (сакрашлар сони) – ҳаракатланишлар ва маневр қилишлар пайтида тезкор чидамлилиқ, махсус эпчиллик ва функционал ҳолатни тавсифлайди. Битта сакрашнинг вақт қиймати кўл ва оёқлар, тананинг ўнг ва чап қисмлари ишининг координациясини тавсифлайди. Кўллар бажараётган скакалкани айланишига нисбатан оёқлар пояси мушакларининг иш режимини алмашииш тезкорлиги. Скакалкани бир вақтда айланиши билан максимал миқдордаги сакрашларни суръатли бажариш керак. Сакрашлар сони саналади (14).

6. Ётган ҳолатда таянчда жимни кўкрак олдида қарсак чалиш билан машқининг кўрсаткичи – тезланувчи кучни ва кучланишларни сақлаш ва ошириш имкониятини тавсифлайди. Ю.В. Верхошанский бўйича “...мушакларни уларни функция қилиш самарадорлигини сақлаш қобилияти сифатида” (15, 137 с). Худди стандарт жим қоидалари каби, охиригача бажариш керак, ҳаракатнинг якунида куч билан депсиниш ва тезкор қарсак чалиш ва дастлабки ҳолатни эгаллаш лозим (51).

Эксперт баҳолаш усули

Педагогик экспертиза бокчиларнинг объектив мажмуавий тайёргарликлари вазифаларини ечишга ва техник ҳаракатларни бажариш сифатини уларнинг самарадолиги билан ўзаро нисбатига йўналтирилди.

Техник ҳаракатларни бажариш сифатини аниқлаш пайтида экспертлик баҳолаш усули қўлланилди. Эксперт сифатида 5 нафар мутахассислар ишлади, улар:

1. В. Н. ШИН - Ўзбекитон Республикасида хизмат кўрсатган тренер.

2. М.Э. Эргашев - Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган тренер.

3. А.Н. Кадыров-Ўзбекистон Республикасида хизмат кўрсатган тренер

4. Р.Д.Халмухамедов - педагогика фанлари доктори, ЎзДЖТИ бокс, қиличбозлик ва таэквондо назарияси ва услубияти кафедраси профессори.

5.Р.А.Максумов - ЎзДЖТИ катта ўқитувчиси, спорт устаси.

Экспертларга ўсмир боксчиларнинг техник ҳаракатларини сифат даражасини беш баллик шкала бўйича (аъло, яхши, қониқарли, ёмон, жуда ёмон) баҳолаш таклиф қилинди.

Эксперт баҳолаш маълумотлари бўйича ҳар бир техник ҳаракат учун алоҳида экспертларнинг конкордизация коэффиценти ҳисоблаб топилди. Коэффициентнинг қийматлари 0,85 - 0,93 атрофида бўлди. Шунинг учун, экспертлар креатив ҳисобланади, экспертиза эса ишонарли деб таъкидлаш мумкин (29).

Математик статистика усуллари

Ўлчашлар натижасида олинган рақамли маълумотлар математик қайта ишланди. Бунда, спорт-педагогик амалиётда кенг қўлланилаётган қуйидаги статистик кўрсаткичлар аниқланди (29, 75): ўртача арифметик қиймаъ ёки математик кутишни баҳолаш (M), бу, тақсимлаш марказини тавсифлайди; ўртача квадратик оғиш — σ ; вариация коэффиценти (V), фоизларда ифодаланади, қийматларни ўртача M атрофида нисбатан ёйилишини тавсифлайди.

Агар, вариация коэффиценти 10% дан ошмаса (спорт амалиёти), ишлаб чиқишни бир турли деб ҳисолаш мумкин: m — танлаб олинган ўртачанинг хатоси, танлаб олинган ўртача M ёрдамида бош йиғиндини математик кутишни баҳолаш пайтида ўртача квадратик хатоликни тавсифлайди; Стьюдента t -мезони қиймати ёрдамида тадқиқ қилинаётган гуруҳлар кўрсаткичларидаги фарқларнинг ишонарлилиги аниқланди.

Педагогик тажрибада қўлланилган тестлаш дастури, тестларнинг математик назариясига мос келади ва информативлиги, ишонарлилиги, эквивалентлиги бўйича текширилган.

Тадқиқот даврида олинган маълумотларни қайта ишлаш компьютерда STATISTIKA 6.0, ва SPSS 11,0 сатистик таҳлил дастурини қўллаш билан амалга оширилди.

2.3. Тадқиқотни ташкил қилиш

Тадқиқотлар 2010 йилнинг октябридан то 2012 йилнинг апрелига қадар Тошкент шаҳар №8 БЎСМ базасида ўтказилди ва уч босқичдан ташкил топди.

Биринчи босқичда (октябр 2010 йил - феврал 2011 йил) илмий-методик адабиётлар ўрганилди ва таҳлил қилинди. Тадқиқотнинг мақсади, вазифалари ва ишчи тахмини шаклланди, объекти, предмети ва усуллари аниқланди, педагогик тажриба дастури ишлаб чиқилди.

2011 йил март 2011 йил май ойига қадар констатация қилувчи педагогик тажриба ва янги шуғулланаётган боксчиларни ($n=28$) биз ишлаб чиққан дастур бўйича тестлаш, морфофункционал хусусиятларнинг қуйидаги кўрсаткичлари бўйича ўтказилди:

- тотал (гавда узунлиги ва массаси, кўкрак қафасини нормада, нафас олиш ва чиқаришдаги айланаси, экскурсиясини аниқлаш билан), узун-сегментар (тана, қўллар, елка, елка соҳаси, учинчи кафт суягининг дистал учига қадар ўлчанган кафтни, оёқлар, сон, болдир, оёқ кафти), елка ва тос кенглиги, қулочлагандаги максимал ва минимал (елка, елка соҳаси, кафт, сон, болдир) — жами 27 та кўрсаткичлар;

- нафас олишда (Штанге пробаси) ва чиқаришда (Генчи пробаси) нафасни ушлаб туриш, функционал ҳолатни аниқлаш учун;

- тезкорликка (30 м югуриш, бешта жим бажариш вақти, 10 с давомида снарядга зарбалар бериш), тезкор-кучга (таянчда ётган ҳолда жим, осилган ҳолда тортилиш, жойидан узунликка сакраш, ичи тўлдирилган тўпни итариш (т

= 1кг), осилган ҳолда оёқни бурчак остида кўтариш, кўкрак олдида қарсак чалиш билан жим) йўналтирилган ва чидамлиликини намоён қилувчи (скакалка билан 60 с давомида сакрашлар, 800 м югуриш) назорат машқлари.

Олинган маълумотлар қайта ишлангандан кейин, синовдан ўтганларнинг умумий сонидан бир хил турдаги гуруҳлар шакллантирилди – назорат (п = 12) ва тажриба гуруҳлари (п = 12), улар умумий ва махсус ҳаракат сифатларининг даражалари бўйича фарқ қилишмади. Шу билан бирга, ўсмир боксчиларнинг тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш ва ҳаракат техникасига ўргатишнинг табақалаштирилган методикаси ишлаб чиқилди.

Иккинчи босқичда (2010 йил июн – 2012 йил феврал) шакллантирувчи педагогик тажриба ўтказилиб, унинг таркибида кетма-кет ҳар 3 ой оралиғида учта оралиқ тадқиқот (2011 йил август, 2011 йил ноябр, 2012 йил феврал) мавжуд эди.

Нazorat-педагогик синовларни ўтказиш пайтида ўсмир спортчиларнинг морфофункционал кўрсаткичлари ва жисмоний сифатларининг ўзгаришлари даражалари аниқланди.

Тадқиқотларнинг якуний босқичи тугаганда мутахассис экспертлар томонидан (n=5) асосий хужум ва ҳимоя ҳаракатлар техникасини баҳолаш ўтказилди.

Нazorat гуруҳидаги спортчиларнинг тезкор, тезкор-куч қобилиятлари ва махсус жисмоний тайёргарликларини ривожлантириш БЎСМ дастурига мос равишдаги умумий қабул қилинган методика бўйича ўтказилди.

Тажриба гуруҳида техникага ўргатиш ва махсус ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш бўйича ўқув-тренировка жараёнининг мазмуни, ўсмир боксчиларда техник усулларни рационал шакллантириш учун тезкор-куч воситаларини мақсадли қўллашнинг табақалаштирилган методикасини қўллаш билан амалга оширилди.

Учинчи босқичда (2012 йил февраль - апрель) натижаларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш амалга оширилди.

III БОБ. ТАТҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИ МУҲОКАМА ҚИЛИШ

Одам организми, ташқи муҳит таъсири остида ва генетика қонунлари остида содир бўладиган, фақат унгагина хос бўлган индивидуал ривожланишга эга. Шу туфайли, кўп йиллик спорт тайёргарлигини тузиш морфофункционал хусусиятларни, организмнинг жисмоний ривожланишини, ҳаракат кўникмаларини шаклланишини, спорт тренировкасининг умумий назарий ва умумий методик тамойилларини билишда асосланади (31).

Спорт педагогикасида инновацион технологияларни ишлаб чиқиш, ўсмир спортчилар организмни татқиқ қилиш ва ўрганишнинг замонавий, интегратив усулларини ўзлаштириш ва жорий қилиш билан биргаликда олиб борилади (9, 65). Спорт морфологияси ва тиббиёти, физиологияси ва биомеханикаси маълумотлари билан мустаҳкамланган янги ғоялар, спортнинг ҳар хил турларида, жумладан боксда ҳам, ҳаракатларни ўзлаштириш методикаларини ишлаб чиқиш учун илмий асосланган базани яратади.

Шуғулланувчиларнинг конституционал хусусиятларини акс этувчи морфологик кўрсаткичлар, етарлича юқори информативликка эга ва уларни қўллаш шак-шубҳасиздир. Спорт тренировкаси жараёни алоҳида тизимлардаги ҳамда бутун организмдаги адаптацион жараёнларни акс этадиган функцияларнинг ўзгаришлари билан боғлиқ (56).

3.1. 11-13 яшар ўсмир боксчилар морфофункционал хусусиятлари ва жисмоний тайёргарлигини баҳолаш

11-13 яшар болаларнинг морфологик, функционал ва биомеханик хусусиятлари, болаларни катта ҳажмдаги ва жадалликдаги юкламаларни бажара олиш қобилиятларининг сезиларли ўзгаришларини акс этади. Ҳаракат ва вегетатив функциялар кўрсаткичларининг ўсиши ёш катталашган сари линияли ўзгармайди, чунки жисмоний сифатларни акс этадиган сенситив қонуниятларга боғлиқ ҳолда натижаларнинг пасайиш ва ўсишининг конкрет

босқичлари мавжуд бўлиб, бу, бир қатор ўтказилган тажрибалар натижаларига тўғри келади (28).

Морфофункционал кўрсаткичларни ҳисобга олиш билан спорт натижаларининг ўсиш динамикасини доимий кузатиш, БЎСМ да дастлабки тайёргарлик гуруҳидан ўқув-тренировка гуруҳига катта ишонч билан ўтишни мақсадли эканлигини прогноз қилиш имконини беради, бунда боксчилар стабил натижаларга эришишлари ёки спортни тарк этадишлари мумкин (61).

Масалан, констатация қлувчи педагогик тажриба даврида антропометрик ўлчашлар натижасида олинган маълумотлар бўйича татқиқ қилинаётган тавсифларнинг ўртача қийматлари норма чегарасида бўлди, лекин маълумотларнинг вариативлигини (V %) таҳлили қийматларнинг фарқини катталигини кўрсатди:

- минимал қиймат ($V = 6,2 \%$) гавда узунлигида, максимали эса ($16,5 \%$) - гавда массасида кузатилди;

- кўкрак қафасининг айланаси нафас олинганда анча стабил (6%), нафас чиқаришда ($6,1 \%$), нормада ($6,5 \%$), лекин кўрсаткичларнинг энг катта фарқлари экскурсияда ($20,5 \%$);

- узун кўрсаткичлар йўл қўйилиши мумкин бўлган даражалардаги оғишларда ўзгаради;

- гавда сегментларининг катталиклари: елка соҳасиники ($5,5 \%$), қўлларники ($5,9 \%$),

- оёқ кафтлариники ($6,3 \%$), елканики ($6,5 \%$), кафтларники ($6,8 \%$), тоснинг кенглиги ($7,5 \%$), болдирники ($8,6 \%$), елкалар кенглиги ($5,3 \%$);

- оёқлар кўрсаткичлари анча вариативдир (8%); сонники ($10,4 \%$), тана узунлиги ($11,7 \%$);

- елка кулочининг кўрсаткичлари тах ($7,5 \%$) ва min (8%), кафтники ($7,1 \%$), елка соҳасиники тах ($6,8 \%$) и min ($8,9 \%$), сонники тах ($8,5 \%$) ва min ($9,3 \%$), болдирники тах ($9,9 \%$) ва min (8%) қийматларининг йўл қўйилиши мумкин бўлган фарқига эга ва нома чегарасида бўлади.

Шундай қилиб, синовдан ўтказилган 11-13 шар ўсмир спортчиларда (п = 28) қуйидаги хусусиятлар аниқланди: гавда массаси, кўкрак қафаси экскурсияси, гавда, қўлларнинг узунлиги, гавда сегментлари, сон қулочлари тах ва min, болдир - тах ва min ушбу ёш даврида организмнинг ўсиши ва ривожланиши жараёнларининг энг катта таъсирига учрайди (2-жадвал).

Ўсмир спортчиларнинг характерли морфологик хусусиятлари ва функционал намоён бўлишнинг ўзига хослиги, хархил турдаги фаолият билан шуғулланишга мойилликда акс этадиган индивидуал белгиларнинг ўзига хос мажмуасини шакллантиради. Ҳаракат қобилиятларининг намоён бўлиши ва ривожланишининг асосида мослашиш самараси, организмнинг морфофункционал ихтисослашувига олиб келадиган бир бутун адаптив реакция ётади (35).

2-жадвал

11-13 яшар ўсмир боксчилар жисмоний ривожланишлари кўрсаткичлари (n=28)

Кўрсаткичлар	Ўртача қийматлар	Минимум	Максимум	δ	S	V%
Гавда узунлиги (см)	144,6	132	160	8,93	1,82	6,2
Гавда массаси (кг)	34,65	25	46	5,72	1,17	16,5
Узунлиги (см): тананики	45	40	65	5,3	1,08	11,7
қўлларники	64,8	58	72	3,85	0,79	5,9
Елканики	26,73	22,5	30,5	2,1	0,43	7,9
Елка соҳасиники	21,13	19	23,5	1,16	0,24	5,5
1 кафтники	8,88	7,5	10	0,54	0,11	6,05
Бутун кафтники	17	14,5	19	1,15	0,23	6,75
оёқларники	76,63	66,5	87	6,16	1,26	8,04
Сонники	35,02	27,5	41	3,63	0,74	10,35
Болдирники	33,83	27,5	39	2,92	0,60	8,64
Оёқ кафтники	22,79	20,5	25,5	1,45	0,30	6,34
Кенглиги (см): тосники	26,72	24,5	29,5	1,43	0,29	5,34
елкаларники	25,6	23	29	1,69	0,34	6,59
Кўкракнинг айланаси (см): нормада	68,31	62	76	4,44	0,91	6,49
Нафас олишда	72,94	66,5	80	4,39	0,90	6,02
Нафас чиқаришда	66,38	60,5	73	4,07	0,83	6,12
экскурсия	6,6	4,5	9,5		0,29	20,46
нормада	68,31	62	76	4,44	0,91	6,49

Елка айланаси: max	21,63	18,5	24,5	1,62	0,33	7,51
min	20,29	16	22,5	1,63	0,33	8,06
Елка соҳаси айланаси: max	20,92	18	23,5	1,43	0,29	6,83
min	15,48	12	18,5	1,38	0,28	8,91
Кафт айланаси	14,52	12,5	16,5	1,03	0,21	7,07
Сон айланаси: max	42,35	33	48	3,61	0,74	8,85
min	33,33	26	39,5	3,1	0,63	9,29
Болдир айланаси: max	29,33	2,5	36,5	2,9	0,59	9,88
mm	20,89	18	25	1,67	0,34	8,01

Изоҳ: 1 кафт – учинчи кафт суягининг дистал учига қадар ўлчанган.

Жисмоний тайёргарликни баҳолаш илгаридан танланган ва апробация қилинган назорат машқлари бўйича амалга оширилди:

- тезкор йўналган (30 м югуриш, бешта жим вақти, 10 с давомида снарядга зарба бериш сони);

- тезкор-куч йўналган (ётган ҳолда таянчда жим, осилиб турган ҳолатда тортилиш, жойидан туриб узунликка сакраш, ичи тўлдирилган тўпни улоқтириш ($t = 1$ кг), оёқларни бурчак остида кўтариш, ётган ҳолда таянчда жим бажаришда кўкрак олдида қарсак чалиш);

- чидамлилиқни намоён қилишга қаратилган (60 с давомида скакалкада сакрашлар, 800 м югуриш) (3-жадвал).

3-жадвал

11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарликлари кўрсаткичлари (n=28)

Назорат машқлар	Ўртача қиймат	Миним.	Максим.	δ	S	V%
30 м югуриш, (с)	5,39	5,06	6	0,25	0,05	4,64
Таянчда ётган ҳолда жим (марта)	19	15	28	4,51	0,92	17,2
Осилган ҳолда тортилиш (марта)	5	3	10	2,65	0,54	39,5
Жойидан узунликка сакраш (см)	168	141	180	10,7	2,20	6,41
Ичи тўлдирилган тўпни итариш 1кг(м, см)	8,72	6,10	11	1,40	0,29	16
Осилган ҳолда оёқни бурчак остида кўтариш (марта)	14,46	7	23	5,12	0,04	35
800 м югуриш (мин, с)	4,18	3,19	4,38	0,20	0,04	4,73
Штанге пробаси (с)	33,54	27	40	4,62	0,94	13,7
Генчи пробаси (с)	16,88	14	20	1,9	0,39	11,2

Бешта жим вақти (с)	4,62	4,30	4,90	0,20	0,04	4,23
10 с давомида снарядга зарбалар бериш (марта)	24,96	20	29	2,85	0,58	11,4
Скакалка билан 60 с давомида сакрашлар(марта)	113	105	118	4,15	0,85	3.67
Кўкрак олдида қарсак чалиш билан жим	10,79	7	12	1,69	0,35	15.07

Татқиқ қилинаётган ҳаракат тайёргарликларининг намоён бўлишини ўртача қийматлари ҳам қийматларнинг катта фарқларига эга. Маълумотлар вариациясининг таҳлили қуйидаги хусусиятларни аниқлаш имконини берди:

- 30 м югуришдаги (4,6 %) ва бешта жим вақтида (4,2 %) намоён бўладиган тезкорлик қобилиятлари анча стабил, 10 с давомида снарядга зарба бериш сон кўрсаткичларидаги фарқлар (11,4 %) оғишнинг мумкин бўлган чегаралари доирасида бўлди;

- жойидан туриб узунликка сакрашда кўрсатилган тезкор-куч қобилиятлар (6,4 %), ушбу гуруҳ машқларида қийматларининг энг кам фарқларига эга, мумкин бўлган оғишларнинг юқориги чегарасида – ичи тўлдирилган тўпни улоқтириш ($m=1$ кг) (16 %), ётган ҳолда таянчда жим бажаришда кўкрак олдида қарсак чалиш (15,7 %), ётган ҳолда таянчда жим (17,2 %), вариация янада кўпроқ қуйидагиларда ифодаланди: оёқларни бурчак остида кўтариш (35 %), осилиб туриб тортилиш (39,5 %), чидамлилиқни намоён қилишда кўрсаткичларнинг энг катта зичлиги 60 с давомида скакалка билан сакрашларда (3,67 %), 800 м югуришда (4,73 %).

Шундай қилиб, 30 м югуришдаги, бешта жим вақтидаги жимда тезкорликни, жойидан туриб узунликка сакрашда, 60 с давомида скакалка билан сакрашларда, 800 м югуришда кўрсатилган тезкор-куч қобилиятларни намоён қилиш натижалари анча стабил кўрсаткичларга эга.

10 с давомида снарядга зарба бериш, ичи тўлдирилган тўпни улоқтириш ($m = 1$ кг), ётган ҳолда таянчда ва кўкрак олдида қарсак чалиш билан жим бажаришда натижаларнинг катта фарқ қилиши ва энг стабил

бўлмаган кўрсаткичлар – оёқларни осилиб турган ҳолда кўтаришларда, осилиб турган ҳолатда тортилишларда аниқланди.

Янги шуғулланаётган боксчиларда тайёргарлик босқичида тезкор компоненти ва чидамлилиқ устивор бўлган тезкор, тезкор-куч характеридаги машқларда анча стабил натижалар қайд қилинди. Энг катта оғишлар кучни акцентлаштирилган намоён бўлиши билан тезкор-куч сифатларда кузатилди.

11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг ҳаракат фаолиятлари қонуниятларини ўрганиш шундан далолат берадики, фаол ихтисослашган фаолият – жадал биологик рағбатлантириш, ҳаракат имкониятларини ривожлантиришнинг сенситив даврлари етакчи бўлган адаптация механизмларини ривожлантиришнинг омили ҳисобланади.

Ўтказилган татқиқотлар, констатацияловчи педагогик тажриба даврида ва дастлабки татқиқотдан олинган материаллар асосида жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарликни мажмуавий баҳолаш шкаласи ишлаб чиқилди (4-жадвал).

4-жадвал

**11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг жисмоний ривожланиши ва
жисмоний тайёргарликларини мажмуавий баҳолаш
шкаласининг мезони**

№	Кўрсаткичлар		Баллар				
			1	2	3	4	5
1	Морфофункционал кўрсаткичлар	Гавда узунлиги	> 140	140- 148	149-153	154-157	< 157
2		Гавда массаси	>29	31 -36,9	37-39,9	40-43	<43
3		Кўкрак қафаси айланаси	>64	66 - 69,9	70-72,6	72,7-74,9	<75
4		Елкалар кенглиги	>25,9	26 - 26,9	27-27,9	28-28,9	<29
5		Қўлларнинг узунлиги	> 61,9	62 - 65,9	66-67,9	68-69,9	<70
6		Кафтларнинг узунлиги	> 15,9	16- 17,5	17,6-18,1	18,2-18,6	< 18,7
7		Оёқларнинг узунлиги	>70	70,1-73,5	79,7-81,9	82-84,9	<85
8		Елка айланаси (мах)	>20,5	20,6-22,3	22,4-23,1	23,2-23,9	<24
9		Елка соҳаси айланаси (тах)	> 19,9	20-21,5	21,6-22,1	22,3-22,9	<22
10		Кафтларнинг айланаси (мах)	> 13,5	14- 14,8	14,9-15,4	15,5-15,9	< 16
11		Соннинг айланаси (мах)	>39	40-43	44-45	47 - 46	<47

12		Болдирнинг айланаси (max)	>27	29-28	31-30	33-32	< 33,5
13	Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик	30 м югуриш	<5,76	5,75-5,64	5,63-5,5	5,49-5,11	>5,1
14		Таянчда ётган ҳолда қўлларни букиш	> 13	14- 17	18-21	22-24	<25
15		Осилган ҳолда тортилиш	>4	5-6	7-8	9 ^п	< 10
16		Жойидан узунликка сакраш	> 155	156- 163	164-172	173-179	< 180
17		Ичи тўлдирилган тўпни итариш 1 кг	>6	7-8	9-10	10-11	< 12
18		Осилган ҳолда оёқни бурчак остида кўтариш	>9	10- 13	14-16	17-19	<20
19		800 м югуриш	<4,6	4,50-4,35	4,34-4,18	4,17-4,01	>4
20		Штанге пробаси	>30	31 -34	35-37	38-39	<40
21		Генчи пробаси	> 14	14- 15	17-16	18-19	<20
22		Бешта жим вақти	<4,9	4,8-4,71	4,7-4,61	4,6-4,5	>4,4
23		10 с давомида снарядга зарбалар бериш	>20	21 -23	24-26	27-28	<29
24		Скакалка билан 60 с давомида сакрашлар	> 108	109- 110	111-15	116-119	< 120
25		Кўкрак олдида қарсак чалиш билан жим	>8	10-9	11-12	13-14	< 15

Морфофункционал хусусиятлар ва ҳаракат тайёргарликлари кўрсаткичлари назорат машқларида ва махсус тестларда “учта 0” қоидаси бўйича бешта интервалларга тақсимланди, улар 1-5 баллга мос келади, унда 1 баллга = $X - a$; 2 баллга = $X - 0,5 a$; 3 баллга = $X + 0,5 a$; 4 баллга $X + a$; 5 баллга $X + 1,5 a$ мос келди.

Олинган маълумотлар асосида жисмоний ривожланиш даражаси бўйича фарқ қилмайдиган иккита бир хилдаги гуруҳ – назорат ($n = 12$) ва тажриба ($n = 12$) гуруҳлари ташкил қилинди.

Соннинг тах қулочида назорат гуруҳи $30,3 \pm 0,52$ ва тажриба гуруҳи $28,33 \pm 0,76$ синовдан ўтувчилари ўртасида унча сезиларли бўлмаган фарқ кузатилди.

11-13 яшар ўсмир боксчиларда техник усулларни шакллантириш учун тезкор-куч воситаларни мақсадга йўналтирилган қўллашнинг табақалаштирилган методикасини ишлаб чиқишнинг зарурий компоненти – уларнинг морфофункционал хусусиятларини ва жисмоний тайёргарлик даражаларини татқиқ қилиш ҳисобланди.

Назорат гуруҳи синовдан ўтувчиларида тезкорлик, тезкор-куч ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш, бокс техникасига ўргатиш БЎСМ ва ОЗСБЎМ даги мавжуд дастурларга мос равишдаги умумий қабул қилинган методика бўйича амалга оширилди.

Тажриба гуруҳида бокс техникасига ўргатиш ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш бўйича ўқув-тренировка жараёнининг мазмуни, мушаклараро ва мушаклар ичидаги аниқланган координация хусусиятлари, намоён қилинадиган кучланишлар билан боғлиқ ҳолда ўсмир боксчиларда техник усулларни рационал шакллантириш учун тезкор-куч воситаларни мақсадга йўналтирилган қўллашнинг табақалаштирилган методикасини қўллаш орқали амалга оширилди.

Констатация қилувчи педагогик тажриба жараёнида, морфологик ва функционал кўрсаткичлар 11-13 яшар ўсмир боксчилар организмнинг ўсиш ва шаклланиш жараёнларини ҳамда саломатлиги ҳолатини тавсифлаши аниқланди.

Олинган материалнинг таҳлили, синовдан ўтувчиларнинг жисмоний ривожланишларини яхшиланганлигини, гавда узунлиги ва массасини, кўкрак кафаси айланасини ошганлигини кўрсатди. Бундай факт – шароитлар ва турмуш тарзини ва ўқув-тренировка жараёнини таъсири оқибати ҳисобланади.

Ўқитиш методикасида етакчи бўлиб, ҳаракат-координация қобилиятларини ривожлантиришнинг педагогик вазифалари ҳисобланади.

11-13 яшар ўсмир боксчиларда техник усулларни шакллантиришнинг табақалаштирилган методикасини принципиал схемаси 2-расмда келтирилган.

Табақалаштирилган методика

Педагогик назорат ва коррекция

2-расм. 11-13 яшар ўсмир боксчиларда техник усулларни шакллантиришнинг
табақалаштирилган методикасини принципиал схемаси

3.2.Тажриба ва назорат гуруҳидаги 11-13 яшар ўсмир боксчилар жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларининг динамикаси

Жисмоний ривожланиш — бу, индивиднинг ҳаёти давомида организмнинг морфофункционал хусусиятларини ва уларга асосланган жисмоний сифатлар ва қобилиятларни юзага келиши, шаклланиши ва кейинчалик ўзгариши жараёнидир (73). Бу, ўсмир боксчиларни кўп йиллик тайёрлаш тизимида ҳаракат потенциалини, педагогик жараёни назорат

қилиш ва коррекциялашни ўзига хос аҳамиятли белгилашдир.

Шакллантирувчи педагогик тажриба давомида (2011 йил июн – 2012 йил январ) биз, назорат гуруҳидаги синовдан ўтувчиларда гавда узунлигининг ортиши $9,9 \pm 0,06$ см (6,5 %), тажриба гуруҳида – $10,3 \pm 0,19$ см (6,6 %), гавда массасининг узунлиги эса мос равишда – $7,3 \pm 0,12$ кг (17,4 %) ва $8,25 \pm 0,23$ кг (19,1%) ни ташкил қилганини аниқладик.

Шуғулланишни янги бошлаган ўсмир боксчилар танасининг узунлиги назорат гуруҳида $3,9 \pm 0,01$ см (7,9 %), тажриба гуруҳида – $2,4 \pm 0,05$ см (5,2 %) га ортди.

Ўсмир боксчилар қўллارининг узунлиги назорат гуруҳида $5,87 \pm 0,09$ см (9,01 %), тажриба гуруҳида – $6,72 \pm 0,01$ см (10,39 %), елка узунлиги мос равишда – $2,59 \pm 0,05$ см (8,7 %) ва $3,26 \pm 0,09$ (11,1%), елка соҳасиники эса – $2,1 \pm 0,04$ см (9,1 %) ва $2,19 \pm 0,06$ см (9,3 %) га ортди.

Учинчи кафт суягининг дистал учига қадар ўлчанган кафтнинг узунлиги назорат гуруҳидаги синовдан ўтувчиларда $0,68 \pm 0,01$ см (7,2 %), тажриба гуруҳида – $0,69 \pm 0,01$ см (7,1 %), барча кафт узунлиги эса – мос равишда $1,2 \pm 0,01$ см (6,9 %) ва $1,27 \pm 0,01$ см (6,6 %) га ортди.

Ўсмир боксчилар оёқларининг узунлиги назорат гуруҳида $6,92 \pm 0,04$ см (8,6 %), тажриба гуруҳида – $7,38 \pm 0,11$ см (8,5 %), мос равишда соннинг узунлиги – $3,14 \pm 0,06$ см (7,5 %) ва $2,92 \pm 0,05$ см (8,4 %), шу вақтда болдирнинг узунлиги – $4,78 \pm 0,09$ см (12,6 %) ва $5,75 \pm 0,11$ см (14,3 %) ва бир вақтнинг ўзида оёқ кафтининг узунлиги – $1,78 \pm 0,01$ см (7,4%) ва $1,91 \pm 0,05$ см (7,6 %) га ортди.

Елкаларнинг узунлиги назорат гуруҳидаги синовдан ўтувчиларда $2,65 \pm 0,04$ см (9,1 %), тажриба гуруҳида – $1,91 \pm 0,06$ см (6,6 %) га ортди, тос кенглигининг ортиши $1,43 \pm 0,03$ см (5,3 %) ва $0,95 \pm 0,01$ см (3,36 %) чегарасида бўлди.

Назорат гуруҳидаги ўсмир боксчилар кўкрак қафаси айланасининг узунлиги нормада $4,88 \pm 0,05$ см (6,7 %), тажриба гуруҳида – $5,36 \pm 0,08$ см (7,2 %) ортди; мос равишда нафас олишда – $4,8 \pm 0,06$ см (6,4 %) и $5,37 \pm$

0,08 см (6,8 %), нафас чиқаришда назорат гуруҳида каттароқ бўлди – $4,55 \pm 0,06$ см (6,4 %), тажриба гуруҳида – $4,12 \pm 0,05$ см (5,8 %), кўкрак қафасининг экскурсияси $1,58 \pm 0,07$ см (19 %) ва $1,3 \pm 0,04$ см (17 %) га ортди.

Назорат гуруҳидаги ўсмир боксчилар елкасининг максимал қулочланишини ортиши содир бўлди – $2,46 \pm 0,01$ см (10,1 %), тажриба гуруҳида – $2,52 \pm 0,01$ см (10,6%), шу вақтнинг ўзида минимал қулочланиши – мос равишда $1,98 \pm 0,01$ см (8,7 %) ва $1,74 \pm 0,08$ см (8,1 %) га ортди.

Назорат гуруҳидаги синовдан ўтувчиларларда елка соҳасининг максимал қулочланиши $2,3 \pm 0,01$ см (9,9 %), тажриба гуруҳида – $2,2 \pm 0,06$ см (9,5 %) га ортди; шу вақтнинг ўзида минимал қулочланиши – мос равишда $1,64 \pm 0,01$ см (9,4 %), ва $1,48 \pm 0,02$ см (8,9 %) га ортди ва бир вақтнинг ўзида кафтнинг қулочланиши – $1,35 \pm 0,01$ см (8,6 %) и $1,13 \pm 0,04$ см (7,2 %) га каттароқ бўлди.

Ўсмир боксчилар сонининг максимал қулочланиши назорат гуруҳида $4,62 \pm 0,06$ см (9,7 %), тажриба гуруҳида – $3,88 \pm 0,1$ см (8,6 %), минимал қулочланиши – мос равишда $3,96 \pm 0,02$ см (10,4 %) ва $3,91 \pm 0,05$ см (10,7%).

Назорат гуруҳидаги ўсмир боксчилар болдирининг максимал қулочланиши $4,24 \pm 0,03$ см (12,2 %), тажриба гуруҳида – $3,8 \pm 0,01$ см (11,8 %) га ортди, минимал қулочланиши – мос равишда $3,45 \pm 0,06$ см (13,9 %) ва $3,59 \pm 0,08$ см (14,8 %).

Ўсмир боксчилар гавдаси асосий морфофункционал параметрларининг ўзгаришлари 5-жадвалда келтирилган.

**11-13 яшар ўсмир боксчилар гавдасининг антропометрик
параметрларини педагогик тажриба даврида ўсиши (%)**

Антропометрик параметрлар			Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	t-кўрсаткичи Р қиймат даражаси
Гавда узунлиги			6,5	6,6	(p>0,05; t= 0,89)
Гавда массаси			17,4	19,1	(p>0,05;t=0,51)
узунлиги	тананики		7,9	5,2	(p>0,05;t=-1,67)
	қўлларники		9,01	10,39	(p>0,05; t= 0,03)
	Елканики		8,7 9,1	11,1	(p>0,05; t=-0,39)
	Елка соҳасиники		7,1 6,6	9,3	(p>0,05; t- 0,68)
	1 кафтники		8,5 8,4	7,2 6,9	(p>0,05; t=-0,80)
	Бутун кафтники		12,6	8,6	(p>0,05; t= 0,52)
	оёқларники		7,4	7,5 14,3	(p>0,05;t=1,55)
	Сонники			7,6	(p>0,05; t= 0,76)
	Болдирники				(p>0,05;t=1,37)
	Оёқ кафтники				(p>0,05;t=1,57)
Кенгли- ги	Тос		5,3	3,6	(p>0,05;t=-1,06)
	елка		9,1	6,6	(p>0,05; t=-0,29)
Айланаси	Кўкрак кафаси- ники	нормда	6,7	7,2	(p>0,05; t= 0,44)
		Нафас	6,4	6,8	(p>0,05; t= 0,32)
		олишда	6,4	5,8	(p>0,05; t= 0,06)
		Нафас чиқаришда экскурсия	19	17	(p>0,05;t=1,87)
	елканики	max	10,1	10,6	(p>0,05; t= 0,67)
		min	8,7	8,1	(p>0,05;t= 1,55)
	Елка соҳаси	max	9,9	9,5	(p>0,05; t= 0,39)
		min	9,4	8,9	(p>0,05;t=1,16)
	Кафт		8,6	7,2	(p>0,05;t=0,15)
	сон	max	9,7	9,6	(p>0,05;t= 1,89)
		min	10,4	10,7	(p>0,05;t=1,11)
	болдир	max	12,2	11,8	(p<0,05; t= 2,24)
		min	13,9	14,8	(p>0,05;t=-1,11)

Изоҳ: 1 кафт – учинчи кафт суягининг дистал учига қадар ўлчанган.

Ўсмир боксчилар спорт-техник маҳоратининг юзага келиши, кўпроқ жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасига, организмнинг функционал имкониятларига боғлиқ бўлиб, улар кўп йиллик спорт тайёргарлигининг барча босқичларида индивидуал хусусиятларни анча даражада белгилайди.

Педагогик тажриба даврида олинган соматик морфофункционал

кўрсаткичларни педагогик тестлаш натижалари бўйича, биз, назорат ва тажриба гуруҳларида спорт атиёргарлигининг дастлабки босқичида 11-13 яшар ўсмир боксчилар гавдасининг ўсиш жараёнлари белгиланган нормаларга (35) мос равишда бораётганини аниқладик. Ўсмир боксчилар ўз ривожланишларида, тенгдошларининг ўртача қийматларидан ортда қолмаяптилар (35, 56), ўсиш суръатида эса, улардан озгина илгарилаб кетишган.

Гавданинг ўсиши кўпроқ бўйга қараб боради ($10,1 \pm 0,06$ см, ёки 6,55 %), айниқса, оёқлар ҳисобига ($8,65 \pm 0,07$ см, ёки 8,55 %).

Гавда массасининг ортиши ($8,76 \pm 0,14$ кг, ёки 18,25%) машғулотларнинг ўзига хослиги, генетик ва муҳит омиллари билан тушунтирилади, тезкор-куч, ҳаракат-координацион йўналган тренировка таъсирлари натижасида мушакларнинг ишчи гуруҳларини массаси ва ҳажмини ортишида ифодаланади.

Кўкрак қафаси экскурсиясининг ортиши ($1,44 \pm 0,04$ см, ёки 17,85 %) нафас олишдагига ($5,19 \pm 0,05$ см, ёки 6,6 %) ва нафас чиқаришдагига ($4,34 \pm 0,06$ см, ёки 6,1 %) нисбатан анча ёрқин ифодаланган. Бу, ҳаракат мушакларининг анча самарали ишлашини ҳамда ўсмир боксчиларнинг мушак фаолияти пайтида анаэроб иш унумдорлигининг устиворлигини тавсифлайди.

Кафт узунликка ($2,24 \pm 0,01$ см, ёки 6,8%) нисбатан кўпроқ қулочда ($1,24 \pm 0,03$ см, ёки 7,9%) ортиди. Бу, баллистик йўналишдаги доимий юкламалар билан ва ҳар хил бокс снарядлари билан зарбали характердаги ўзаро ҳаракатлар билан тушунтирилади. Кафтнинг бўғимли контрфорсларининг ортиши - бўғимларни бажариладиган юкламаларга мослашуви в адаптацияси ҳисобланади.

Назорат ва тажриба гуруҳларидаги 11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг морфофункционал кўрсаткичларида ишонарли фарқлар аниқланмади, тажриба гуруҳидаги болдирнинг тах қулочи кўрсаткичидан ташқари. Бу, мажмуавий методикани барча гавданинг ва хусусан, оёқларнинг ривожланишига анча концентрацияланган таъсир қилишини тушунтиради (6-8- жадваллар).

Олинган материалларнинг таҳлили, синовдан ўтувчиларнинг жисмоний ривожланишларини яхшиланганлигини кўрсатди. Синовдан ўтган ўсмир спортчиларда гадва узунлиги ва массаси узунлиги, кўкрак қафаси айланасини ортганлиги аниқланди. Бундай факт – шароитни, турмуш тарзини ва ўқув-тренировка жараёнида амалга оширилган табақалаштирилган методикани таъсири оқибати ҳисобланади.

Умуман олганда, олинган маълумотлар, илмий-методик адабиётларда етарлича тўлиқ баён қилинган, татқиқ қилинаётган ёшдаги болаларнинг ўсиши ва ривожланишининг асосий қонуниятларини тасдиқлайди (27, 59).

Охирги (2012 йил январ) антропометрик ўлчашлар шуни кўрсатдики, 11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг спортда ихтисослашувини дастлабки босқичида бокс билан шуғулланишнинг ўзига хослигини таъсири остида тотал катталиклар ва гавданинг вазни анча ифодаланган даражада ортади, бу, 11-13 яшар ўғил болалар ва ўсмирларни ривожланиш қонуниятлари тўғрисидаги тасаввурларни тасдиқлайди. Жисмоний тарбия бўйича асосий мактаб (58) битирувчиларини тайёрлаш сифатини баҳолашдан келиб чиққанда, тах да унча катта бўлмаган даражада тана, елка, елка соҳаси, сон ва болдир сегментлари қулоч кўрсаткичлари устун бўлади.

Тизимли тренировка жараёнида организмни ҳар хил юкламаларга, организмнинг ҳар хил тизимларини морфофункционал қайта қурилишлари, гавда сегментлари қулоч кўрсаткичлари, адаптацион-компенсатор реакциялар билан белгиланган секин-аста адаптациясини содир бўлиши тажрибада тасдиқланган.

6- жадвал

Назорат гуруҳидаги 11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг
морфофункционал, узунлик кўрсаткичлари динамикаси

Синоддан ўтувчилар	Гавда узунлиги (см)	Гавда массаси (кг)	узунлиги (см)										кенглиги (см)	
			тана		елка	Елка соҳаси	кафт 1	кафт 2	сон	болдир	Оёқ кафти	оёқлар	елкалар	тос
1	135,5	28	40	63	26	20,5	9	16,5	31,5	32	22,5	69,5	25	24
2	151,5	39	44	69,5	29	22,5	9	18	40	36,5	23	84,5	27	26
3	152	37	51	68,5	29	21,5	9,5	18	34,5	35	24	80,5	26	25
4	151	42	47	66	27,5	21	9,5	17,5	38,5	33	23,5	78,5	29	27
5	151,5	40	65,7	68	28,5	22	9	17,5	35	35	23,5	78,5	27	27
6	132	27	42,5	60	25	20	8,5	15	29	31,5	21	68	26	24,5
7	142,5	35	43	63	26,5	20	8,5	16,5	32	33,5	22,5	72,5	27	26
8	140	30	46	63,5	26,5	21	9	16	33	32	21	72	25,5	26
9	135	30	42,5	62,5	25,5	20,5	9	16,5	31	32	21,5	66,5	25	24
10	135	31	40	61,5	25	20	8,5	16,5	33	31	20,5	72,5	25	23
11	132,5	32	44,5	64	28	20	9	16	33	32	21,5	70	26	27
12	158	42	50	72	30,5	22,5	9	19	41	35,5	23,5	84,5	29	29
X. 09 - 2011й	143,0 +2,67	34,42 ±1,57	46,3 ±2,02	65,13 ±0,76	27,2 ±0,51	20,9 ±0,28	8,96 ±0,1	16,9 ±0,32	34,2 ±1,08	33,2 ±0,52	22,33 ±0,34	74,79 ±1,81	26,4 ±0,41	25,71 ±0,49
1	145	34,2	43,7	68,2	28,6	22	9,5	17,6	34	37	24,5	76,5	30,6	25
2	161	47	49	75,0	31,2	24,5	9,7	19,3	43,5	43	25	92	30	27,5
3	162,3	44	54	74,0	31	24	10,5	19	38,5	40	25,8	88	27,8	26,5
4	162	51	50,3	72,2	30,7	23	10	18,5	42	39	25	86,5	30,5	28,2
5	162,5	47,5	70	74,3	31,3	24,2	9,7	18,8	38,7	40,5	25,5	87	29,5	28,4
6	140,5	32	45,5	65,5	27	22,5	9	16	31,5	35,5	22,5	74,5	27,3	25,4
7	150	42,5	49,3	67,3	28,5	21,5	9,1	17,3	33,8	35,5	23,4	75,5	28,7	27
8	149	37,3	49,2	69,1	28,6	23	9,5	17,5	36	37	23,6	78	27	27,1
9	147,2	37,5	48,3	67,9	28,2	22	9,5	17,7	33,9	37	23	75	27,2	25,2
10	145	38	44	68	27,5	22,5	9,5	18	37	35	22,2	80	32	27,7
11	142	39	47,7	70,2	31	22	9,7	17,2	35,7	36,8	23,4	77	27,7	27,5
12	168,5	50	53	80,5	34,5	25,5	10	20,5	44,5	40	25,4	90,5	31	30,2
X 01- 2012 й	152,9 ±2,79	41,7 ±1,81	50,33 ±2,0	71,0 ±0,96	29,8 ±0,6	23,06 ±0,3	9,64 ±0,1	18,12 ±0,3	37,43 ±1,1	38,03 ±0,7	24,1! ±0,36	81,71 ±1,90	29,1 ±0,49	27,14 ±0,43
%	6,5	17,4	7,9	9,01	8,7	9,1	7,1	6,6	8,4	12,6	7,4	8,5	9,1	5,3

Педагогик тажриба даврида 11-13 яшар ўсмир боксчиларнинг
морфофункционал, қулочлаш кўрсаткичлари динамикаси

Қўл ўлчаш (см)													
Синодан ўтувчи	Кўкрак		қафаси		елка		Елка соҳаси		кафтники	сон		болдир	
	нор- ма	Нафас олиш	Нафас чиқар иш	экс- кур- сия	max	min	max	min		max	min	max	min
1	63,5	68,5	62,5	6	20,5	20	20,5	14,5	14	38	30,5	27	25
2	75	77,5	73	4,5	24	22	22	16,5	15	46	36,5	30	20,5
3	68,5	73,5	66,5	7	21,5	20,5	21,5	16,5	15	44	34	30	20,5
4	76	80	71,5	8,5	23	22,5	23	16,5	15,5	47,5	38	34,5	22
5	72	76	69	7	23	22	22	16	15,5	47	37,5	32	23
6	62	67	60,5	7,5	21,5	20,5	20	16	13,5	42	32,5	27,5	20
7	70,5	74	68,5	5,5	21,5	20,5	20,5	16	14,5	43	32 1	28	21,5
8	64	70,5	62,5	8	22	20,5	20	16	14	43	33,5	29	21,5
9	65	70	64	6	21,5	20	21	15	13,5	41	33	29	21
10	64	66,5	62	4,5	20	19	20	14	13,5	37	29	36,5	18
11	65	73	63,5	9,5	20,5	20	19	15,5	13,5	41	33	28,5	20
12	71	76,5	69,5	7	24	22	22	16,5	15	48	39,5	32	23
Х. 09. 2011 й	68,04	72,75	66,08	6,75	21,92	20,79	20,96	15,75	14,38	43,13	34,08	30,33	21,33
	±1,38	±1,25	±1,19	±0,44	±0,38	±0,31	±0,33	±0,24	±0,23	±1,03	±0,91	±0,84	±0,52
1	67	72	64	8	22,5	21,5	22	16,3	15,5	42,5	34	30	27
2	79,5	84,5	76,5	8	26,7	25	24,5	19	16,4	50	40	35,5	24
3	74,5	80	71,5	8,5	23,5	22,8	23,5	18	16,5	48	38	35,5	24,5
4	81	86	77	9	25	23,7	25	17,5	16,5	50	41	38	25
5	77	81,5	73,5	8	25,5	23,9	24,5	18	17	51,5	41,5	37,5	26
6	66	70,5	62,5	8	23,7	22,3	22	17,2	15,2	47	37	32,5	23,5
7	73	78	70	8	24	22,5	22,8	17,5	15,7	49	37,5	33	25,3
8	68	74	65	9	25	22,5	22,3	17,5	15,3	48	37	33	25,2
9	69,5	74	66,5	7,5	25,5	23,2	24,5	17,5	14,9	48,5	39,5	33,3	25,8
10	70	74,5	67,5	7	22,5	21	21,8	15,7	14,9	42	32,5	39	22,7
11	71	77,5	67,5	10	22,7	21,3	22	16,5	14,6	45	36	32	22,5
12	78,5	80,5	86	9	26	23,5	24,2	18	16,2	51,5	42,5	35,5	25,9
Х. 01. 2012й	72,92	77,75	70,63	8,33	24,38	22,77	23,26	17,39	15,73	47,75	38,04	34,57	24,78
	±1,48	±1,42	±1,94	±0,23	±0,41	±0,34	±0,35	±0,26	±0,22	±0,91	±0,87	±0,78	±0,40
%	6,7	6,4	6,4	19,0	10,11	8,7	9,9	9,4	8,6	9,7	10,4	12,2	13,9

8-жадвал

Педагогик тажриба даврида тажриба гуруҳидаги 11-13 яшар ўсмир
боксчиларнинг морфофункционал, қулочлаш кўрсаткичлари
динамикаси

қулочлаш (см)													
Синодан ўтувчи	Қўкрак қафаси				елка		Елка соҳаси		кафтники s	сон		болдир	
	нор- ма	Нафас олиш	Нафас чика- риш	экс- курс- ия	max	min	max	min		max	min	max	min
1	70	74	67	7	22	21	21	16,5	15	43,5	33,5	30	20,5
2	62,5	66,5	60,5	6	20	16	20	15,5	14	40,5	33,5	28	20
3	73	77	71	6	23,5	22	22,5	16,5	16,5	45	35,5	31	22,5
4	65,5	70	64	6	21	20	20	15	14	41	33,5	28,5	21
5	63	66,5	61	5,5	19,5	18	18	13	12,5	38,5	31	25,5	19
6	75	79	73,5	5,5	24	22	23,5	16,5	16	46	35	32	22,5
7	67	73	65,5	7,5	20	19	20	15	14	40	31	27	19,5
8	72	78	69	9	22	20,5	22	15,5	16	43	33	30	21,5
9	67,5	73	66	7	20,5	20	20,5	13,5	14	40	30,5	26,5	19
10	66	69	64,5	4,5	18,5	17	18,5	12	13,5	33	26	22,5	18
11	74,5	80	72,5	7,5	24,5	22	23	18,5	16	45,5	37,5	30	22
12	67	71,5	65,5	6	20,5	20	21,6	15	14,5	43	31	29	19,8
X 09- 2011 й	68,58	73,13	66,67	6,46	21,33	39,79	20,88	15,21	14,67	41,6	32,58	28,33	20,4
	±1,23	±1,34	±1,20	±0,35	±0,54	±0,57	±0,49	±0,51	±0,36	±1,04	±0,85	±0,76	±0,43
1	74	78	70	8	23,5	21,5	22,5	17,5	16	46,5	38	33	25,5
2	65,8	69,5	61,5	8	21	16,5	22,2	16,5	15	44	37	30	22,7
3	78	83	75	8	26,2	24,5	25	18	18	47,5	37,5	35,5	26,5
4	70	75	66,5	8,5	23,2	21,9	22,7	16,5	15,1	46	37	32,5	25,8
5	67	71	63,5	7,5	22,3	19,8	19,6	14,3	13,4	41,2	33,4	28,6	21,4
6	84	88,5	81,5	7,5	28	25	27	19	17,5	49,5	40,5	36,5	26,5
7	73	78	70,5	7,5	22	20,5	21,5	15,5	14,7	44	37	31	22
8	84	88	81	7	26,5	24	25	18,5	17,7	47,5	37	34	26,5
9	72,5	78,5	70	8,5	22,8	20,6	22,9	14,7	15	44	33,5	30	22
10	69	73	66,5	6,5	20,5	19	20,5	14	14,5	43	33	29	23
11	80	85	76	9	28	24	25,2	19,8	17,5	49	40,5	34,5	24
12	70	74,5	67,5	7	22,2	21	22,8	16	15,2	45,5	33,5	31	22
X. 01- 2012	73,94	78,50	70,79	7,75	23,85	21,53	23,08	! 6,69	15,8	45,48	36,49	32,13	23,99
	±1,08	±1,84	±1,85 i	±0,21	±0,76	±0,73	±0,61	±0,55	±0,4<	±0,79	±0,7	±0,7	±0,59
%	7,2	6,8	5,8	17	10,6	8,1	9,5	8,9	7,2	8,6	10,7	11,8	14,8

Ҳаракат фаолиятини ўсмир боксчиларнинг ўсиш жараёнларига таъсирини ўрганиш – жадал биологик рағбатлантириш, адаптация механизмларини такомиллаштириш ва жисмоний ривожланиш омиллари ҳисобланади. Тренировка жараёнида ҳар хил машқларни тизимли кўп марта бажариш мушакларда, боғламларда, суяк тўқималарида, ичуи аъзоларда морфофункционал ўзгаришларга, ҳаракат, вегетатив ва энергия билан таъминловчи функцияларни оптималлаштиришга олиб келади (10).

Машқларнинг таркиби спорт турларининг хусусиятларига ҳос ихтисослаштирилган. Биз, назорат машқларини қуйидагича ажратишни мақсадга мувофиқ деб ҳисобладик: умумий тайёргарлик (30 м югуриш, ётган ҳолда таянчда жим, осилган ҳолда тортилиш, жойидан туриб узунликка сакраш, ичи тўлдирилган тўпни улоқтириш ($t = 1$ кг), осилган ҳолда оёқларни бурчак остида кўтариш, 800 м югуриш) ва махсус-тайёргарлик (Штанге пробаси, Генчи пробаси, бешта жим вақти, 10 секунд давомида снарядга зарба бериш, 60 с давомида скакалкада сакрашлар, ётган ҳолда таянчда жим кўкрак олдида қарсак чалиш билан) машқлари.

Боксчи тайёргарлигининг дастлабки босқичидаги умумий жисмоний тайёргарлиги – ўсмир спортчининг спорт маҳоратини такомиллаштириш учун зарур бўлган ҳаракат кўникмалари ва жисмоний сифатларининг хилма хиллигини яратиш имконини беради.

Биз ишлаб чиққан дастур бўйича умумий жисмоний тайёргарликни тестлаш маълумотлари бўйича, педагогик тажриба даврида шу нарса аниқландики, назорат гуруҳи ўсмир спортчиларининг 30 м югуриш тестида кўрсаткичлари $1,12 \pm 0,02$ с (23,3 %), тажриба гуруҳида – $1,29 \pm 0,01$ с (26,2 %) га яхшиланди, яъни ушбу машқда тажриба гуруҳи ўсмир спортчилари кўрсаткичлари бўйича назорат гуруҳидаги ўз тенгдошларидан ишонарли даражада ($p < 0,05$) $0,17 \pm 0,01$ с (2,9 %) га тезкордирлар.

Ётган ҳолатда қўлларни букиш ва ростлашда (жим) назорат гуруҳидаги синовдан ўтувчиларнинг натижалари $20 \pm 0,15$ марта (56,9 %), тажриба

гуруҳиники - $17 \pm 0,11$ марта (56,7 %) яхшиланди.

Осилган ҳолда тортилишда назорат гуруҳидаги синовдан ўтувчиларнинг натижалари $10 \pm 0,04$ марта (104,6%), тажриба гуруҳиники - на $11 \pm 0,07$ марта (108%) яхшиланди. Ушбу машқда тажриба гуруҳи ўсмир спортчилари кўрсаткичлари назорат гуруҳидаги тенгдошлариникидан бир мунча юқори бўлди.

Жойидан туриб узунликка сакрашда натижа назорат гуруҳида $26,7 \pm 0,06$ см (14,8 %), тажриба гуруҳида - $27,4 \pm 0,09$ см (15,9 %) га ортди, ичи тўлдирилган тўпни улоқтиришда мос равишда - $315 \pm 0,03$ см (30,9 %) ва $321 \pm 0,04$ см (32,4 %) га ортди.

Осилган ҳолда оёқларни бурчак остида кўтариш машқида назорат гуруҳи ўсмир спортчилари ўз натижаларини $13 \pm 0,02$ марта (60,4 %), тажриба гуруҳиники - $15 \pm 0,08$ марта (63,9%) яхшиладилар.

800 м югуришда назорат гуруҳидаги синовдан ўтувчиларнинг натижалари $57 \pm 0,03$ с (24,6 %), тажриба гуруҳиники - $59 \pm 0,01$ с (25,7 %) га яхшиланди.

Умумий жисмоний тайёргарлик жисмоний сифатларни, организмнинг функционал имкониятларини ва тизимларини ҳар томонлама ривожлантиришни, уларни мушак фаолияти жараёнида анмоён бўлишининг уйғунлигини назарда тутди. Бу, тренировка қилганликни, кўп йиллик тренировканинг ушбу босқичида, умумий ривожлантирувчи машқлардан махсус машқларга ўтказиш етарлича юқори эканлиги билан белгиланади, чунки шуғулланишни янги бошлаётган спортчилар ўзларининг жисмоний сифатларини ривожланишида ҳали юқори даражага эришганлари йўқ (9-жадвал).

**Педагогик тажриба даврида 11-13 яшар ўсмир боксчилар
жисмоний тайёргарликлари кўрсаткичларининг ўсиши (%)**

Тест	Назорат гуруҳи	Тажриба гурӯҳи	t-кўрсаткич даражаси
30 м югуриш	23,3	26,2	$t=2,75(p<0,05)$
Ётган ҳолатда таянчда жим	55,9	56,7	$t=1,28(p>0,05)$
Осилган ҳолда тортилиш	104,6	108	$t=1,05(p>0,05)$
Жойидан туриб узунликка сакраш	14,8	15,9	$t=0,38(p>0,05)$
1 кг ядрони улоқтириш	30,9	32,4	$t=1,16(p>0,05)$
Осилган ҳолда оёқларни бурчак остида кўтариш	60,4	63,4	$t=1,10(p>0,05)$
800 м югуриш	24,6	25,7	$t=1,99(p>0,05)$

Педагогик тажриба даврида умумий жисмоний тайёргарликни педагогик тестлаш натижалари бўйича спорт тайёргарлигининг дастлабки босқичида тажриба гурӯҳининг 11-13 яшар ўсмир боксчиларида назорат гурӯҳи билан таққослаганда, тезкор сифатларни тавсифлайдиган 30 м югуришдаги натижалари яхшиланганлиги ($p<0,05$) аниқланди.

Тажриба гурӯҳининг синовдан ўтувчиларида, кучни тавсифлайдиган, осилиб турган ҳолатда тортилишлар сонининг ортиши анъанаси кузатилди. Бу, тажриба гурӯҳининг ўсмир боксчилари, бокс мактабининг асосларига анча сифатли ўргатиш учун зарур бўлган барча организмни рационал мобилизация қилиш ҳаракат вазифасини анча самарали бажарилишини таъминловчи функционал имкониятларни ривожлантиришга қаратилган табақалаштирилган методика бўйича шуғулланганликлари билан

тушунтирилади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик ўртасидаги ўзаро боғлиқлик боксчининг маҳоратини, айниқса тренировканинг дастлабки босқичида шаклланишига кўмаклашади (13).

Спортчининг махсус жисмоний тайёргарлиги жараёнида мусобақа машқининг ҳаракат-координацион структураси параметрларига мос келадиган машқларни қўллаш мақсадга мувофиқдир.

Бундай мослик, жисмоний сифатларни тарбиялаш жараёнини ҳаракат амалларига ўргатиш жараёни билан интеграция қилиш имконини берувчи биргаликдаги таъсир қилиш усулини қўллаш билан таъминланади.

Биз ишлаб чиққан дастур бўйича махсус жисмоний тайёргарликни тестлаш маълумотлари бўйича педагогик тажриба даврида қуйидагилар аниқланди: назорат гуруҳидаги синовдан ўтувчиларда нафас олишда нафасни ушлаб қолиш (Штанге пробаси) $18,92 \pm 0,09$ с (44%), тажриба гуруҳида - $23,5 \pm 0,14$ с (48,2 %) га ортди. Тажриба гуруҳида назорат гуруҳиникига нисбатан 4,6 с (4,2 %) га яхши.

Нафас чиқаришда нафасни ушлаб қолиш (Генчи пробаси) кўрсаткичлари назорат гуруҳидаги ўсмир боксчиларда $13,08 \pm 0,17$ с (55,8 %), тажриба гуруҳида - $14,59 \pm 0,14$ с (60,5 %) га ортди. Тажриба гуруҳида назорат гуруҳиникига нисбатан 1,51 с (4,7 %) га яхши.

Бешта жим бажариш вақти назорат гуруҳидаги синовдан ўтувчиларда $0,49 \pm 0,07$ с (11,2 %), тажриба гуруҳида - $0,65 \pm 0,03$ с (15,1 %) га камайди. Тажриба гуруҳи ўсмир боксчилари кўрсаткичлари, назорат гуруҳиникига нисбатан ишонарли ($p < 0,05$) даражада 0,16 с (3,9 %) юқори бўлди.

10 секунд давомида снардга зарба бериш сони назорат гуруҳидаги ўсмир боксчиларда $16,67 \pm 0,05$ (50 %), тажриба гуруҳида - $20,25 \pm 0,01$ (57,8 %) га ортди. Тажриба гуруҳи ўсмир боксчилари, назорат гуруҳиникига

нисбатан зарбаларни тезкор ва кўпроқ (3,58 та зарбага ёки 7,8 %) беришади, бунинг ишнарлилиги $p < 0,05$.

60 секунд давомида скакалка билан сакрашлар назорат гуруҳидаги синовдан ўтувчиларда $39,6 \pm 0,16$ марта (29,8 %), тажриба гуруҳида - $42,7 \pm 0,2$ марта (31,8 %) яхшиланди. Тажриба гуруҳи ўсмир боксчилари, назорат гуруҳиникига нисбатан скакалка билан 3,1 марта (2 %) кўпроқ сакрашларни бажаришди.

Ётган ҳолатда таянчдан кўкрак қафаси олдида қарсак чалиш билан жим бажариш сони назорат гуруҳидаги ўсмир боксчиларда $13,6 \pm 0,12$ марта (77,4 %), тажриба гуруҳида - $15,1 \pm 0,09$ марта (82,4%) яхшиланди.

Педагогик тажриба даврида махсус жисмоний тайёргарликни педагогик тестлаш натижалари шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳи ўсмир боксчиларида махсус ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси барча тестларда анча юқори бўлди: аэроб ва анаэроб унумдорликда, зарбалар тезлиги ва частотасида, ҳаракатланишларнинг тезкорлиги ва суръатида ҳамда тезкор-куч чидамлилигида (10-жадвал).

10-жадвал

**Педагогик тажриба даврида 11-13 яшар ўсмир боксчилар
махсус жисмоний ва функционал (%)**

Тест	Назорат гуруҳи	Тажриба гуруҳи	t-кўрсаткич даражаси
Штанге пробаси	44	48,2	$t=1,11(p>0,05)$
Генчи пробаси	55,8	60,5	$t=1,15(p>0,05)$
Бешта жим бажариш вақти	11,2	15,1	$t=2,65(p<0,05)$
10 секунд давомида скардга зарба бериш сони	50	57,8	$t=2,70(p<0,05)$
60 секунд давомида скакалка билан сакрашлар	29,8	31,8	$t=1,25(p>0,05)$

Ётган ҳолатда таянчдан кўкрак қафаси олдида қарсак чалиш билан жим бажариш	77,4	82,1	$t=1,52(p>0,05)$
---	------	------	------------------

Шундай қилиб, юқори даражадаги махсус жисмоний тайёргарлик, организм физиологик тизимларининг функционал имкониятлари юқори жадалликдаги ишга адаптация қилгандагина эришилади, уларнинг такомиллашуви эса, зарурий ихтисослашган функционал структурани шаклланишига режалаштирилган ҳолда олиб келадиган келишилган ва маълум бир кетма-кетликда амалга оширилади.

Тезкор-куч қобилиятлари кўрсаткичларининг таҳлили, тажриба гуруҳидаги синовдан ўтувчиларда, назорат гуруҳидаги синовдан ўтувчиларига нисбатан анча сезиларли ўзгаришлар содир бўлганлигини констатация қилиш имконини беради.

Тажриба гуруҳидаги синовдан ўтувчиларда бешта жим бажариш тезлигида, 10 секунд давомида снардга зарба беришда натижалар яхшиланди ($p<0,05$) ва махсус машқларда қолган кўрсаткичларни ортиши анъанаси кузатилди. Тажриба гуруҳидаги ўсмир боксчилар тезкор, ҳаракат-координация қобилиятлари ва тезкор-куч чидамлилигини намоён қилишда, ўзларининг назорат гуруҳидаги тенгдошларига қараганда устиворликка эгадирлар.

Тажриба гуруҳидаги синовдан ўтувчиларда олинган натижалар, тезкорликни базавий кўрсаткич (30 м югуриш) ҳамда махсус кўрсаткич (бешта жим бажариш вақти ва 10 секунд давомида снарядга зарба бериш) сифатида намоён қилишда назорат гуруҳидаги худди шундай кўрсаткичлардан устундир.

Тезкор-куч қобилиятлар ўзгаришларининг олинган динамикаси, тажриба гуруҳида назорат гуруҳидагига нисбатан анча сезиларли ўзгаришлар содир бўлганлигини констатация қилиш имконини беради, демак махсус

тезкор-куч қобилиятларни ривожлантиришнинг ишлаб чиқилган методикасининг самарадорлиги статистик асосланади.

Маълумотларни тажрибанинг бошланиши ва якунида қиёсий таққослаш шуни кўрсатдики, тажриба гуруҳидаги синовдан ўтувчилар бешта жимни анча тез бажарадилар ($p<0,05$), 10 секунд давомида снарядга кўпроқ ва чаққонроқ зарба берадилар ($p<0,05$). Мазкур гуруҳда бошқа махсус машқлар бўйича ҳам натижаларнинг ортиши анъанаси мавжуд ($p<0,05$).

Техник тайёргарликни баҳолаш учун, биз, эксперт баҳолаш усулини қўлладик. Экспертлар сифатида беш нафар хизмат кўрсатган тренерлар ва юқори малакали тоифага эга тренер-педагоглар иштирок этишди. Назорат объектлари бўлиб, асосий хужум ҳаракатлари хизмат қилди – қўллар билан бошга ва танага зарбалар бериш (тўғридан, пастдан, ёнбошдан). Асосий ҳимоя ҳаракатлари: “тагига қўйиш” (тананинг камроқ таъсирга учрайдиган қисмини зарба тагига қўйиш), “қочишлар”, “шўнғишлар” ва дистанцион ҳимоя (боксчига рақибнинг зарба зонасидан самарали чиқишига имкон берадиган барча ҳаракатланишлар).

Техник тайёргарликни тестлаш маълумотлари бўйича, Кенделнинг конкордация коэффициентини ҳисоблаш ($W=0,75 - 0,949$) бўйича экспертларнинг фикри катта даражадаги келишилганликка эга эканлиги аниқланди (11- ва 12-жадваллар).

11-жадвал

**Ўсмир боксчиларнинг хужум ҳаракатларини баҳолаш пайтида
экспертлар фаолиятини келишилганлик даражаси
кўрсаткичлари**

Кўрсаткич-лар	Зарба билан хужум ҳаракатлари					
	тўғридан		пастдан		Ёнбошдан	
	Чап қўл билан	Ўнг қўл билан	Чап қўл билан	Ўнг қўл билан	Чап қўл билан	Ўнг қўл билан
W	0,924	0,880	0,754	0,836	0,882	0,838

χ^2	106,28	101,21	86,786	96,252	101,46	77,128
----------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

12-жадвал

**Ўсмир боксчиларнинг ҳимоя ҳаракатларини баҳолаш пайтида
экспертлар фаолиятини келишилганлик даражаси
кўрсаткичлари**

Кўрсаткич- лар	Ҳимоя ҳаракатлари			
	тагига қўйиш	қочишлар	шўнғиш	дистанцион
W	0,745	0,800	0,949	0,915
χ^2	85,757	92,028	109,20	105,30

Беш нафар экспертлар томонидан назорат ва тажриба гуруҳи ўсмир спортчиларининг ҳимоя ва хужум техник ҳаракатлари баҳоланди. Иккала гуруҳда ҳам ҳар бир техник усул учун 60 та баҳо қўйилди.

Тажриба гуруҳи ўсмир спортчиларининг барча техник ҳаракатларида аъло ва яхши баҳолар, назорат гуруҳиникига қараганда анча кўп қисмини ташкил қилди.

Гуруҳларда баҳоларнинг тақсимланиши ва уларнинг фоизли нисбати бўйича шуни таъкидлаш мумкинки, ўсмир боксчилар тўғридан зарба бериш ва тагига қўйиш билан ҳимояланишни энг яхши ўзлаштиришган, кейин пастдан зарба беришларни ва қочишлар ва шўнғишлар билан ҳимояланишни, ундан сўнг ёнбошдан зарба беришларни ва дистанцион ҳимояни ўзлаштиришган.

Техник усулларга ўргатишнинг табақалаштирилган методикаси учта босқичдан ташкил топган қуйидаги кетма-кетликни назарда тутган эди.

Биринчи босқичда, ўсмир боксчилар оддий ҳаракат вазифаларини ўрганишди: тўғридан зарба бериш, чекиниш, тагига қўйиш ва қочишлар. Иккинчи босқичда – пастдан зарба бериш ва ён томонга қадам босиш билан ҳимояланиш техникасини ўрганишди. Бу, пастдан зарба бериш ўзининг мушаклараро ва мушаклар ичидаги координацион структураси бўйича

тўғридан зарба беришга яқин эканлиги билан тушунтирилади. Ўргатишнинг ўзига хослиги, зарба бераётган қўлнинг елкаси пастдан-юқорига горизонтал ўқ атрофида (елкалар линияси) бир вақтнинг ўзида танани вертикал ўқ атровида бурилиши билан бирга бирмунча айланишга эга. Якуний учинчи босқичда, бир вақтнинг ўзида шўнғиш билан ҳимояланиш орқали ёнбошдан зарба бериш ўргатилди, чунки ёнбошдан зарба бериш ўзининг мушаклараро ва мушаклар ичидаги координацион структураси бўйича энг мураккаб ҳисобланади, бу, илгари ўтказилган татқиқотлар билан тўғри келади (81).

Барча техник ҳаракатлар бўйича гуруҳлараро статистик ишонарли фарқлар аниқланди. Тажриба гуруҳи ўсмир спортчиларида асосий хужум ва ҳимоя ҳаракатлари техникасини ўзлаштириш даражаси, назорат гуруҳиникига нисбатан анча юқори ($p < 0,05$) эканлиги аниқланди. Табақалаштирилган методика бўйича ўқитилган тажриба гуруҳи ўсмир боксчилари, умумий методика бўйича ўқитилган назорат гуруҳидагиларга нисбатан спорт техникасининг асосларини анча самарали ўзлаштиришди.

3.3. ХОТИМА

Ўсмир спортчиларда нормал жисмоний ривожланиш қайд қилинди, бу, И.И. Бахрах (1984), Р.Н. Дорохов (1995), В.Д. Сячин (1996) татқиқотларига мос келади. 11-13 яшар ўсмир боксчиларда гавда узунлиги кўрсаткичлари $10,1 \pm 0,16$ см (6,6%) га, массаси - $7,76 \pm 0,18$ кг (18,25%) га, кўкрак қафасининг айланаси нормада - $5,12 \pm 0,07$ см (6,95%), нафас олишда - $5,09 \pm 0,07$ см (7%), нафас чиқаришда - $4,34 \pm 0,06$ см (6,1%) га ортиш танъанасига эга эканлиги қувонарлидир. Кўкрак қафасининг экскурсияси кўрсаткичининг ўзгариши анча ифодаланганлиги аниқланганлиги ва $1,44 \pm 0,06$ см (17,85%) ни ташкил қилганлиги характерлидир. Ушбу маълумотлар, ўсмир боксчиларнинг нафас мушаклари ишининг самарадорлигини тавсифлайди деб айтиш мумкин.

Антропометрик татқиқотларнинг натижалари шуни кўрсатдики, 11-13 яшар ўсмир боксчилардаги ўсиш жараёнлари (гавда узунлиги ва массаси,

кўкрак қафасининг айланаси) спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичида белгиланган норма чегарасида бўлди (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, 2000; Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, 2002) ва улар, ўз ривожланишида спорт билан шуғулланмайдиган тенгдошларидан ортда қолмайдилар.

Ўсмир боксчиларнинг гавда узунлиги ва массасини ортиши табиий генетик ва муҳит омиллари билан ҳамда тезкор-куч ва ҳаракат-координацион йўналишдаги тренировка таъсирлари натижасида мушакларнинг ишчи гуруҳлари ҳажмини ортиши билан тавсифланади. Бунда, ортиш кўпроқ даражада қўлларнинг кўрсаткичларида содир бўлади ($7,15 \pm 0,08$ см, ёки 8,55%).

Кафтнинг қулочли катталикларида узунликдагига нисбатан $2,24 \pm 0,01$ см (6,8%), анча сезиларли катталашиш аниқланди ва у $1,24 \pm 0,01$ см (6,8%) ни ташкил қилди. Бу, зарбдор характерга эга бўлган доимий юкламалар билан белгиланади, улар бўғимларнинг контрфорсларини катталашишига ёрқин кўмаклашди.

Назорат ва тажриба гуруҳларидаги синовдан ўтувчиларнинг морфофункционал кўрсаткичларида ишонарли фарқлар аниқланмади. Тажриба гуруҳида синовдан ўтувчиларни табақалаштирилган методика бўйича тайёрлашнинг таъсири оқибатида болдирнинг қулоч тах ($p < 0,05$) кўрсаткичидан ташқари.

Янги шуғулланаётган боксчиларнинг махсус тезкор-куч тайёргарликларини тавсифловчи кўрсаткичлар динамикасини таҳлил қилиш натижасида, бокс техникасига ўргатиш даврида, ўсмир боксчиларнинг техник маҳорати ва ҳаракат қобилиятларининг ривожланиши даражасини биргаликдаги намоён бўлишини акс этадиган зарба ҳаракатининг старт фазасини давомийлиги қўлланилди.

Масалан, тажриба гуруҳи ўсмир боксчиларида зарба беришни бажариш тезлигининг сезиларли даражада ортиши кузатилди. Ўнг қўл билан тўғридан бошга зарба беришнинг вақт қийматларининг яхшиланиши, иккинчи оралиқ татқиқотда унча сезиларли бўлмади, лекин

якуний татқиқот маълумотлари бўйича – ушбу зарба ҳаракатини бажариш тезлиги сезиларли даражада ортди ($p < 0,01$).

Назорат гуруҳида, тажрибанинг якунида зарба беришнинг давомийлигини бирмунча камайиши пайтида, спортчиларнинг техника ва тезкор-куч тайёргарликларини акс этувчи параметрларнинг босқичли динамикаси аниқланмади ($p > 0,05$). Техник усулни бажариш вақти кўрсаткичларининг динамикаси асабли-мушак аппарати ишининг ўзаро боғлиқлик структураси самарадорлигини кўрсатади. Мушак гуруҳлари иши фаолигининг вақт кўрсаткичлари хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, конкрет зарба ҳаракатининг тезкор тавсифларини анча даражада ошириш учун объектив имкониятлар, намоён қилинаётган кучланишларнинг мушаклараро ва мушаклар ичидаги оптимал координацияси билан яратилади, деб хулоса чиқариш мумкин.

Педагогик тажриба даврида тажриба гуруҳидаги синовдан ўтувчилар, МЖТ воситалари билан шакллантирилаётган ҳаракат кўникмасининг сифат томонларини ўзгартириш ҳисобига техник усуллари ўзлаштириш даражасини ишонарли оширдилар. Назорат гуруҳидаги спортчиларда аналогик кўрсаткичларни дастлабки даражага нисбатан бирмунча яхшиланиши, мунтазам шуғулланиш жараёнида умумий тренировка қилганликни устивор табиий ўсиши билан белгиланади.

Иккала гуруҳ боксчилари ўртасида татқиқотнинг якуний босқичида умумий жисмоний тайёргарлик, 30 м югуриш ($p < 0,05$), махсус тестлар, бешта жимни бажариш вақти ($p < 0,05$), 10 с давомида снарядга зарба бериш ($p < 0,05$) ва техник тайёргарликдаги ишонарли фарқлар, тажрибани ўтказиш шартларининг ва табақалаштирилган методиканинг қўлланилган воситалари таркибининг адекватлиги тўғрисида далолат беради.

Олинган маълумотлар, тезкор-куч воситаларини спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичида 11-13 яшар ўсмир боксчиларни техника усулларига ўргатиш билан қўллашни тажрибада асослаш, адекват сифатида педагогик вазифалар ва тренировка воситаларининг мос

равишдаги таркибини кўриб чиқиш, асосий методик ҳолатларни эса ўқув-тренировка жараёнида амалий қўллашга ативсия қилиш имконини беради.

Спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичида келажакдаги спорт натижаларига фундамент яратилади. Ушбу босқичда, янги шуғулланаётган боксчиларни техник тайёрлашнинг устивор роли кўриниб турибди (52). Бунда, бажарилаётган элементларнинг координацион мураккаблигини ҳам ва бокснинг техник арсеналини хилма хиллигини ҳам назарда тутиш зарур.

Ўсмир спортчиларнинг умумий ва махсус тезкор-куч тайёргарликлари, асосан бокснинг хусусий воситалари, хилма хил тренировка машғулотларини каттамиқдорда қўллаш ҳисобига амалга оширилади. Лекин, тайёргарликнинг фақат ушбу воситаларини қўллаш билан боксчига янги техник ҳаракатларни ўзлаштириш имконини берадиган ҳаракат сифатларини мақсадли ривожлантириб бўлмайди. Шу билан бирга, ўқув-тренировка жараёнида тезкор-куч йўанлганликка эга тренировкани чуқурлаштирилган ҳолда қўллаш спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичида бокс техникасини юзага келишида ҳаракат малакаларини самарали шакллантиради.

Техник тайёргарликни баҳолаш учун, биз, эксперт баҳолаш усулини қўлладик. Беш нафар экспертлар томонидан назорат ва тажриба гуруҳлари ўсмир спортчиларининг ҳимоя ва хужум ҳаракатлари баҳоланди. Иккала гуруҳда ҳам ҳар бир техник усул учун 60 та баҳо қўйилди.

Тажриба гуруҳидаги синовдан ўтувчиларда, назорат гуруҳидагиларга нисбатан, барча техник ҳаракатларда аъло ва яхши баҳолар сони анча кўп бўлди.

Баҳоларнинг гуруҳларда тақсимланиши ва уларнинг фоизли нисбати бўйича, ўсмир боксчилар тўғридан зарба беришларни ва тагига қўйиш билан ҳимояланишни энг яхши ўзлаштиришган, кейин пастдан зарба беришларни ва қочиш ва шўнғиш билан ҳимояланишларни, ундан сўнг ёнбошдан зарба беришларни ва дистанцион ҳимояни ўзлаштиришганлигини таъкидлаш мумкин.

Техник усулларга табақалаштирилган усулда ўргатиш, учта босқичдан ташкил топган қуйидаги кетма-кетликни назарда тутди.

Биринчи босқичда, ўсмир боксчилар оддий ҳаракат вазифаларини ўрганишди: тўғридан зарба бериш, чекиниш, тагига қўйиш ва қочишлар. Иккинчи босқичда – пастдан зарба бериш ва ён томонга қадам босиш билан ҳимояланиш техникасини ўрганишди. Бу, пастдан зарба бериш ўзининг мушаклараро ва мушаклар ичидаги координацион структураси бўйича тўғридан зарба беришга яқин эканлиги билан тушунтирилади. Ўргатишнинг ўзига хослиги, зарба бераётган қўлнинг елкаси пастдан-юқорига горизонтал ўқ атрофида (елкалар линияси) бир вақтнинг ўзида танани вертикал ўқ атрофида бурилиши билан бирга бирмунча айланишга эга. Якуний учинчи босқичда, бир вақтнинг ўзида шўнғиш билан ҳимояланиш орқали ёнбошдан зарба бериш ўргатилди, чунки ёнбошдан зарба бериш ўзининг мушаклараро ва мушаклар ичидаги координацион структураси бўйича энг мураккаб ҳисобланади, бу, илгари ўтказилган татқиқотлар билан тўғри келади (81).

Барча техник ҳаракатлар бўйича гуруҳлараро статистик ишонарли фарқлар аниқланди. Тажриба гуруҳи ўсмир спортчиларида асосий хужум ва ҳимоя ҳаракатлари техникасини ўзлаштириш даражаси, назорат гуруҳиникига нисбатан анча юқори ($p < 0,05$) эканлиги аниқланди. Табақалаштирилган методика бўйича ўқитилган тажриба гуруҳи ўсмир боксчилари, умумий методика бўйича ўқитилган назорат гуруҳидагиларга нисбатан спорт техникасининг асосларини анча самарали ўзлаштиришди.

ХУЛОСАЛАР

1. Констатация қилувчи педагогик тажриба даврида спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичи гуруҳларида ўсмир боксчиларни кўндаланг татқиқ қилиш, уларнинг жисмоний ривожланишлари даражасини аниқловчи асосий морфометрик кўрсаткичларини ажратиш имконини берди, яъни: гавда узунлиги ва массаси, кўкрак қафаси айланаси ва елкалар кенглиги; гавда сегментлари – кўллар, кафтлар, оёқларнинг ва звеноларнинг кулоч кўрсаткичлари – елкани, елак соҳасини, кафтни, сонни, болдирни, улар спорт ҳаракатларининг рационаллигини белгиловчи кинематик ва динамик тавсифлар билан ўзаро боғлиқ.

2. Спортда ихтисослашувнинг дастлабки босқичида 11-13 яшар ўсмир боксчиларни жисмоний тайёргарлик даражалари тезкорлик, тезкор-куч ва куч қобилиятларини намоён бўлишларида аниқланди, улар татқиқотдаги тажриба маълумотларига асосан боксчиларнинг биологик ёшига ва морфофункционал хусусиятларига мос келади.

3. 11-13 яшар ўсмир боксчиларни жисмоний ва техник тайёргарликлари даражасини баҳолаш учун юқори информатив ва ишонарли эканлигини кўрсатган назорат-педагогик тестлар мажмуаси белгиланди ва апробация қилинди.

Назорат татқиқотлари кўрсаткичлари ўсмир спортчиларнинг ҳаракат функцияларини ўзгариши тўғрисидаги ахборотни объективлаштиради, хусусий педагогик вазифаларни коррекция қилиш асосида ўқув-тренировка жараёнини самарали бошқариш ва уларга адекват тренировка воситаларини танлаш имконини беради. Ишлаб чиқилган тестларга 11-13 яшар ўсмир боксчиларни жисмоний тайёргарликлари даражасини баҳолаш пайтида етакчи мезон сифатида қараш керак.

4. Назорат ва тажриба гуруҳидаги ўсмир боксчиларни умумий ва махсус жисмоний тайёргарликларини назорат тестлаш натижалари, улар ўртасида ишонарли фарқ мавжудлигини кўрсатди.

5. 11-13 яшар ўсмир боксчиларни умумий жисмоний тайёргарлик даражаларини аниқловчи тестларда, тажриба гуруҳидаги кўрсаткичлар 30 м югуришда (0,17 с; $p < 0,05$); махсус жисмоний тайёргарлик даражаларини аниқловчи тестларда, бешта жимни бажариш вақти кўрсаткичларида (0,151 с; $p < 0,05$) ва 10 с давомида снарядга зарба бериш сонида (3,5 зарба; $p < 0,05$) ишонарли яхши бўлди.

6. Ишлаб чиқилган ва тажрибада апробация қилинган табақалаштирилган методика учта муҳим илмий-методик ҳолатларни – 11-13 яшар ўсмир боксчиларни махсус ҳаракат фаолияти жараёнида объект-субъект сифатида тарбиялаш, соғломлаштириш ва ўргатишни амалга оширишга асосланган.

Унинг амалий таркибини машқларнинг ўзаро боғлиқ бўлган бешта таълим-тренировка мажмуалари ташкил қилади:

- биринчиси снарядларда, лапаларда, жуфтликларда (секин ва тез суръатда) имитацион машқларни тизимли қўллаш асосида ҳаракатлар техникасини шакллантиришга йўналтирилган;

- Иккинчиси мақсадга қаратилган ҳаракатчан ўйинлар асосида умумий ва махсус тезкор қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган;

- Учинчиси скакалка билан сакрашлар, кўп сапчишлар ва ичи тўлдирилган тўпларни тезкор улоқтириш ҳисобига қўллар ва оёқлар мушакларининг тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришни белгилайди;

- Тўртинчи мажмуани ҳаракатчан ўйинларни ва акробатика элементларини қўллаш асосида ҳаракат-координацион қобилиятларни ривожлантиришга йўналтирилган машқлар ташкил қилади;

- Бешинчи мажмуа кросс югуришни ва бўлақларда ўзгарувчан югуришларни бажариш ҳисобига махсус ва умумий чидамликнинг ривожланишини белгилайди.

Педагогик тажрибанинг натижалари, ўсмир спортчиларда бокснинг асосий техникасини шакллантириш билан бирга ўтадиган тезкор-куч йўналтирилган махсус жисмоний тайёргарлик, ҳаракат вазифасининг конкрет роли билан мос равишда ихтисослаштирилган ҳаракатларга рационал

ўргатиш учун асос яратишини кўрсатади.

АМАЛИЙ ТАВИСЯЛАРИ

Ўсмир боксчиларни дастлабки спорт тайёргарликлари босқичида анъанавий ёндашувлар ва табақалаштирилган методикани биргаликда уйғунлаштириш пайтида махсус тезкор-куч қобилиятларни рационал ривожлантириш асосида техник ҳаракатларга ўргатиш амалий қўлланишда зарурдир.

Ўсмир боксчиларни дастлабки спорт тайёргарликлари босқичида техник усулларга ўргатиш методикасида, ўқув материални ўзлаштиришни қуйидаги педагогик вазифаларни ечиш билан биргаликда уйғунлаштириш мақсадга мувофиқ бўлиб, улар қуйидаги қобилиятларни шакллантиришга йўналтирилади:

- Рақиб билан ўзаро ҳаракат қилишда фазовий, вақт ва моментли тавсифларни адекват баҳолаш;

- Рақибнинг хулқ-атвори тўғрисидаги ҳар хил ҳажмдаги ахборот мавжудлиги ҳолатида адекват ҳаракат қилиш.

Махсус тезкор-куч қобилиятларни ривожлантириш жараёнида қуйидагилар тавсия қилинади:

- а) алоҳида мушак гуруҳлари учун машқлар қўлланилгандан кейин, боксчи фаолиятига мос келадиган барча куч кўринишларини ўтказиш механизминини таъминлаш учун бутун техник ҳаракатларни бажариш;

- б) мос равишдаги техник ҳаракатлар биомеханикасининг таҳлилига адекват бўлган ҳаракатларни ҳар хил режимда бажариш билан машқлар мажмуасини тузиш, бу машқлар уларни такомиллаштиришга йўналтирилган;

- в) махсус таъсирлар қўлланилганидан кейин содир бўладиган тезкор-куч кўрсаткичлар фонида зарба бериш техникасини такомиллаштириш;

- г) махсус машқлар бажарилганидан кейин ва улар оралиғидаги танаффуслар пайтида, фаол тикланиш сифатида, унча катта бўлмаган суръатда техник ҳаракатнинг нафақат алоҳида фазаларини, балки усулни

тўлиқ бажариш керак;

д) мос равишдаги техник ҳаракатларда намоён бўладиган ривожланувчи кучланишларнинг йўналганлигига риоя қилиш.

Ҳаракат тайёргарлигида мушаклар ишининг адекват структурасини максимал аниқ қайта тиклайдиган портловчи, тезкор, тезкор-куч йўналган махсус таъсир воситаларини ихтисослаштирилган жисмоний ва функционал имкониятларни тарбиялашни, намоён қилинаётган кучланишларни биргаликдаги уйғунлигини ҳисобга олган ҳолда мушакларнинг ўзаро ҳаракатларини оптимал ташкил қилишни юзага келтиришни таъминлайдиган тайёргарлик, келтирувчи ва махсус машқларни қўллаш билан зарбалар бериш пайтида қўллаш керак.

Конкрет ҳаракат вазифасини самарали ечишни таъминловчи нозик нейрофизиологик механизмларни ҳисобга олган ҳолда ишчи мушак гуруҳларининг биоэлектрик потенциаллари кўрсаткичлари асосида тренировка қиладиган таъсирларнинг шаклланиш йўллари аниқлаш мақсадга мувофиқдир.

Илгари сурилган ҳолатларни муваффақиятли амалга ошириш учун хусусий педагогик вазифаларни ечиш зарур. Ўқитиш жараёнида ўзига хос ҳаракат-координацион малакаларни шакллантириш туфайли, уларнинг оддий ва мураккаб намоён бўлиш даражаларини ҳисобга олиш зарур.

Оддий ўзига хос ҳаракат-координацион малакаларни ўзлаштириш пайтида қуйидагилар зарур:

а) рақибсиз ҳолатларда “бокс мактаби” ва “шарпа билан бокс” имитацион машқларида усулларни бажариш ва уларни биргаликда уйғунлаштириш қобилиятларини шакллантириш;

б) бажариладиган ҳаракат структураларида кинематик, динамик ва ритмик тавсифларни ўзгартириш билан ҳаракат ва ҳолатларни моделлаштириш.

Мураккаб ўзига хос ҳаракат-координацион малакаларни ўзлаштириш пайтида қуйидагилар зарур:

а) рақибнинг хужум ва қарши хужум ниятлари билан белгиланган усуллар ва ҳаракатларни адекват бажариш қобилиятларини шакллантириш;

б) рақибнинг хужум, ҳимоя ва қарши хужум ниятлари билан белгиланган техник ҳаракатлар ва зарба бериш зоналарини вариатив танлаш;

в) рақибнинг хужум, ҳимоя ва қарши хужум ниятларининг тахминий кетма-кетлигини қарши ҳаракатларнинг тактик вариантлари билан белгиланган пайта амалга ошириш.

Таълим, тарбия ва соғломлаштириш каби муҳим педагогик вазифаларни амалга оширишга қаратилган мазкур табақалаштириш – бокс мактабининг техник усулларини бирламчи ўзлаштириш учун тавсия қилинадиган ихтисослаштирилган таъсирлар, жисмоний юкламалар ва ўқув-тренировка жараёнидаги воситалар таркибини тизимини шакллантириш учун етакчи ҳисобланади.

Ушбу илмий-методик тавсиялар мазкур йўналишдаги ёндашувларни оптималлаштириш йўллари тугатадиган, қотиб қолган тизим сифатида қаралмаслиги керак.

Асосий ҳолатлари, қўл жангги, кик-боксинг, тай бокси соҳасидаги мутахассислар томонидан қўллар билан акцентлаштирилган зарбалар бериш малакасини шакллантириш пайтида муваффақият билан қўлланилиши мумкин.

АДАБИЁТЛАР

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (новая редакция) от 26 мая 2000 г. // Новые законы Узбекистана. – Т: Адолат, 2001. – Вып. 23 –С. 199-210

2. Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана: Речь Президента Ислама Каримова на 1X сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан (29 августа 1977 года). – Т., 1997. -36с.

3. Азарова И.В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: Автореф. дисс... канд.пед.наук – Омск, 1983.- 22 с.

4. Антонов С.Г. Формирование выбора спортивной специализации в единоборствах: Монография / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта - СПб. 1997. -С. 44 - 64.

5. Акопян А.О., Резинкин В.В. Обучение технико-тактическим действиям в спортивных единоборствах в условиях предварительной иннервации НМА // Научные труды 1999 года ВНИИФК. - М., 2000. - С. 18 - 21

6. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. - Ташкент: Изд. им. Ибн Сины, 1991. - 160 с.

7. Бакатов В.Ю. Отбор в юношеские легкоатлетические метания по морфофункциональным признакам и показателям двигательных способностей: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1982. - 24 с.

8. Бальсевич В. К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев: Здоровья, 1987. - 324 с.

9. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания // Теория и практика физ. культуры. - 1999. -№ 4. - С. 34 - 35.

10. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека.- М.: Теория и практика физической культуры, 2000. - 275 с.

11. Благуш Л.К. К теории тестирования двигательных способностей. — М: Физкультура и спорт, 1982. - 166 с.

12. Бондаревский Е.Я. Информационность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности человека//Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 1. - С. 23 - 25.

13. Бокс: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 287 с.
14. Бубе Х. Тесты в спортивной практике / Х.Бубе, Г.Фек, Х.Штюблер, Ф.Трогш. - М.: Физкультура и спорт, 1968. - 211 с.
15. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
16. Винтер К., Зиборт Х. Развитие физических способностей школьников ГДР // Метод, науч. конф. в ГДР. - М., 1969. - С. 9 - 15.
17. Волков В.М. Тренеру о подростке. - М.: Физкультура и спорт, 1973.- 75 с.
18. Волков В.М. Возрастная физиология физических упражнений. Смоленск. 1978.-С. 10-47.
19. Волков В.М., Ромашов А.В., Николаев А.А. Спортивные способности детей. - Смоленск, 1981. - 75 с.
20. Волков В.М. Возрастные изменения обмена веществ и энергии в покое и при работе//Возрастные особенности становления физиологических функций и их адаптация в условиях мышечной деятельности: Учебное пособие / Под общ. ред. проф. Э.А.Городниченко. - Смоленск: СГИФК, 2000. -С. 48-53.
21. Волков В.М., Дорохов Р.Н., Быков В.А. Прогнозирование двигательных способностей у спортсменов: Учебное пособие. - Смоленск: СГИФК, 1998.-99 с.
22. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здоровье. 1981.- 140 с.
23. Галкин Ю.П. Коэффициент активности. ~ Смоленск, 1990. - 150 с.
24. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М.: Физкультура и спорт, 1981.-С. 128- 143.
25. Губа В.П. Индивидуальные и групповые особенности моторики детей: Учебное пособие. - Смоленск, 1989. - 48 с.
26. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений. - Смоленск, 1996. - 130 с.
27. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - С. 12 - 49.
28. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. (Основы теории и методики ранней ориентации). -М.,

1998. -С. 4-10.

29. Губа В.П. Измерения и вычисления в спортивно - педагогической практике: Учебное пособие для вузов физической культуры / В.П. Губа, М.П. Шестаков, Н.В.Бубнов, М.П.Борисенков.- М.:СпортАкадемПресс,2002.-211с.

30. Городниченко Э.А., Ромашов А.В. Возрастные особенности физической работоспособности // Там же. - С. 68 - 85.

31. 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.

32 .Дорохов Р.Н. Место и роль физического развития и соматотипирования при отборе и ориентации детей и подростков в спорте // Спортивно-медицинские аспекты подросткового возраста. - Смоленск, 1979. - С. 3 - 17.

33. Дорохов Р.Н. Физическое развитие детей школьного возраста // Медицина подросток и спорт. - Смоленск, 1975. - С. 5 - 38.

34. Дорохов Р.Н. Соматические типы и физические качества детей и подростков // Труды СГИФК. - Смоленск, 1995. - С. 197 - 201

35. Дорохов Р.Н., Губа В.П., Петрухин В.Г. Методика раннего отбора и ориентации в спорте: Учебное пособие. - Смоленск, 1994. - 86 с.

36. Дорохов Р.Н., Губа В.П. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена: Учебное пособие. - Смоленск, 1995. - 100 с.

37 .Дорохов Н.Р. Развитие силовых качеств школьников 7 - 11 класса различных соматических типов и вариантов развития: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 1997. - 25 с.

38. Дорофеева Т.С..Москалев А.Ю. Возрастная характеристика объемов отдельных сегментов верхних конечностей у лиц мужского пола 4-17 лет // Биомеханика. Морфология. Спорт / Под общ. ред. В.П. Губа, Р.Н. Дорохова, И.В. Строевой, Е.А. Алпацкой. - Смоленск, - 2000. - С. 135 - 137.

39. Зациорский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А. Биомеханические основы выносливости. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 260 с.

40. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп., - СПб.: Изд - во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. - 486 с.

41. Калмыков Е.В., Шаненков Ю.М., Клещев В.Н. Теория и методика бокса: Учебная программа по специализации для студентов РГАФК. - М., 1999.-60 с.
42. Корженевский А.Н., Квашук П.В. Особенности адаптации детей к физическим нагрузкам // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 5-6. - С. 19-24
43. Кузин В.В., Никитюк Б.А. Интегральная педагогическая антропология. - М.: Физкультура, образование и наука, 1996. - 160 с.
44. Лапутин А.И. Обучение спортивным движениям. - Киев: Здоров'я, 1986.- 216 с.
45. Ллойд Персивал. Как стать хорошим боксером (десять элементов техники бокса). - Торонто: Спортивный Колледж, 1994. - 36 с.
46. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании. - М.: АСТ, 1998. - 271 с.
47. Лях В.И., Садовски Е. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 5. - С. 40 - 46.
48. Матвеев Л.П. Прикладно-теоретическая, техническая и тактическая подготовка спортсмена. - М., 1998. - 42 с.
49. Мельцер М.И. Кик-боксинг. Поурочная программа с методическими рекомендациями для ДЮСШ. - М., 2000. - 67 с.
50. Метаболизм в процессе мышечной деятельности / Под ред. М. Харгривса. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - С. 233 - 279
51. Мокеев Г.И., Ширяев А.Г., Мулашов Р.М. Бокс: проблемы и решения. -Уфа, 1989,- 144 с.
52. Морозов СИ. Методические рекомендации для боксеров 1-го и 2-го года обучения//Апперкот. Март 2000.- М.: АНО "С.Принт"\2000 -С.14-17.
53. Мотылянская Р.Е.,Налбондян М.Н. Новые методические подходы к выявлению генетически обусловленных параметров в системе спортивного отбора // Теория и практика физической культуры. - 1984. - № 15. - С. 24-25.
54. Николаев А.А. Двигательные навыки и физические качества в онтогенезе / Там же. - С. 54 - 68.
55. Никитюк Б.А. Адаптация, конституция и моторикаУ/Теория и практика физической культуры. - 1989. - № 1. — С. 40-42.
56. Никитюк Б.А., Чтецов В.П. Морфология человека. - М., МГУ, 1990.-334

с.

57. Новиков А.А. Научно - методические проблемы спортивных единоборств // Теория и практика физ. Культуры. - 1999. - № 9. - С. 50 - 56.

58. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре / Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. - М.: Дрофа, 2000.160 с.

59. Платонов В.Н., Сахновский К.О. Подготовка юного спортсмена. -Киев: Радянська школа, 1988. - 288 с.

60. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.

61. Полиевский С.А. Возрастная граница начала занятий боксом / С.А. Полиевский, Б.А. Подливаев, Н.А. Худадов, В.А. Киселев, М.В. Мартынов // Теория и практика физической культуры. - 2002. - №4. - С. 2 - 6.

62. Прокопюк З.Н. Возрастные изменения системы кровиУ/Возрастные особенности становления физиологических функций и их адаптация в условиях мышечной деятельности: Учебное пособие / Под общ. ред. Э.А. Го-родниченко. - Смоленск: СГИФК, 2000. - С. 12 - 22.

63. Ромашов А.В. Особенности развития двигательных способностей//Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта: Межвуз. сб. науч. Тр. / Под ред. Л.Ф. Кобзевой. - Смоленск: СГИФК, 2001.-С. 87-92.

64. Савостьянова Е.Б., Титова В.П. Динамика становления морфологической конституции в препубертатном периоде у мальчиков с разными двигательными режимами//Бюллетень ЦОА. Спец. выпуск: медико-биологические проблемы спорта. - М., 1998. - № 4. - С. 85-88.

65. Семенов В.Г. Современные методы исследования в спорте. - Харьков, 1995.- 130 с.

66. Семенов В.Г. Современное состояние обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебно-метод. Пособие. - Смоленск: СГИФК, 2000. - 104 с.

67.Система подготовки спортивного резерва / под общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994. - 320 с.

68.//Соматические типы и соматотипирование: Сб. науч. тр. -Смоленск: СГИФК, 2000. - с. 4 - 21.

69. 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, - 308 с.

70.Стрельников В.А. Особенности методики ускоренного обучения и совершенствования технической подготовки боксеров в вузе.//Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 10. - С. 45 - 47.

71.Тихвинский СБ., Хрущев СВ. Детская спортивная медицина. - М.: Медицина, 1991. - 560 с.

72.Топышев О.П., Джероян Г.О., Базаев М.Г. Механизм движения при прямом ударе /Бокс: Ежегодник. - М., 1978. - С. 12 - 14.

73.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.

74.Фарфель В.С. Физиологические принципы отбора юных спортсме-нов//Всес. науч. конф. по физиологии и биохимии спорта. -М., 1978.-С.50-52.

75.Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред.: Дж.Дункана Мак-Дугала, Говарда Э.Уэрнера, Говарда Дж.Грина. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 425 с.

76.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 256 с.

77.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1987. -28 с.

78.Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 224 с.

79.Халмухамедов Р.Д. Технология подготовки единоборцев в годичном цикле . Авторе.дисс.-ра пед. Наук., Ташкент, 2010. – 48 с.

80.Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 157 с.

81.Хусяйнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации. - М.:МЭИ, 1995. - 72 с.

82 .Шатков Г.И., Ширяев А.Г. Юный боксер. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 127 с.

83.Шин В.Н.

84.Ширяев А.Г. Хочешь стать боксером? - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 234 с.

85 .Carr R.V., Rempel R.D., Ross W.D. (1989). Sitting height: An analysis of five measurement techniques. *American Journal of Physical Anthropology*, 79, 339 - 344.

86.De Haan F., Rexwinkel R., van Doorm J.E., Westra H.G., Hollander A.P., Huijing P.A., Woittiez R.D., Safgeant A.J. (1988). Influence of muscle dimensions on economy of isometric exercise in rat medial gastrocnemius in situ. *European Journal of Applied Physiology*, 57, 64 - 69.