

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA’LIM VAZIRLIGI**



ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI

”TASDIQLAYMAN”
Magistratura bo`limi boshlig`i
_____ N.I.Asqarov
“ ____ ” _____ 2015 yil

“HIMOYAGA QO`YILDI”
JTNA kafedrası mudiri
_____ dotsent H.Soliyev
“ ____ ” _____ 2015 yil

Qo‘lyozma xuquqida
UDK _____

Abdullayev Shuxrat Abdumalikovich

MAVZU: Boks sport turiga bolalarni jismoniy rivojlanish darajasini xisobga olgan holda saralash va mashg‘ulotlarni o‘tkazish uslubiyoti

*Ixtisosligi: 5A 112001-“Jismoniy madaniyat”
mutaxassisligi bo‘yicha magistr darajasining olish uchun*

MAGISTRLIK DISSERTATSIYASI

Ilmiy rahbari:

dotsent H.Soliyev

Bajardi:

Abdullayev Shuxrat

Andijon 2015

MUNDARIJA

№		Bet
1	KIRISH	1
2	ASOSIY QISM	
3	I BOB. TADQIQOT MUAMMOSI BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI	5
4	1.1. Yosh bokschilar tayyorgarligining mazmuni va turlari	5
5	1.2. Boks mashg‘ulotlarini rejalashtirishning mohiyati va ahamiyati, uning turlari.	26
6	1.3. Bokschilarni mashg‘ulot yuklamalarini kuzatish, texnik- taktik tayyorgarliklarini takomillashtirish.	42
7	1.4. Boksning mashg‘ulot jarayonida jismoniy tayyorgarligi	48
8	II.BOB. TADQIQOTNI MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBIYATI VA UNI TASHKIL QILISH.	61
9	2.1. Ishining maqsadi	61
10	2.2. Tadqiqot ishining vazifalari.	61
11	2.3. Tadqiqot metodlari	62
12	2.2.1. Ilmiy-metodik adabiyotlarning taxlili	62
13	2.2.2. Nazariy taxlil	63
12	2.2.3. Tajribani umumlashtirish	64
14	2.2.4. Pedagogik kuzatuvlar	65
15	2.2.5. Pedagogik tajriba	67
16	2.2.6. Matematik statistika metodlari	67
	2.3. Tajriba tadqiqotlarining tashkil qilinishi	69
	III.BOB. TADQIQOT NATIJALARI	70
17	3.1. Kichik sport razryadiga ega bokschilarni hujum, himoya, va qarshi hujum harakatlariga o‘rgatish	70
18	3.2. Hujum harakatlariga o‘rgatish	72
19	3.3. Himoya harakatlariga o‘rgatish	73
20	3.4. Qarshi hujum harakatlariga	74
21	3.5. Boks sporti turiga o‘quvchilarni jismoniy rivojlanidarajasini hisobga olgan holda saralash va mashg‘ulotlarni o‘tkazish	75
22	XULOSA.	80
23	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.	84
24	ILOVALAR.	85

MAVZU: Boks sport turiga bolalarni jismoniy rivojlanish darajasini xisobga olgan holda saralash va mashg'ulotlarni o'tkazish uslubiyoti

REJA

1. KIRISH

2. ASOSIY QISM

I BOB. TADQIQOT MUAMMOSI BO'YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

- 1.1. Yosh bokschilar tayyorgarligining mazmuni va turlari
- 1.2. Boks mashg'ulotlarini rejalashtirishning mohiyati va ahamiyati, uning turlari.
- 1.3. Bokschilarni mashg'ulot yuklamalarini kuzatish, texnik- taktik tayyorgarliklarini takomillashtirish.
- 1.4. Boksning mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarligi

II.BOB. TADQIQOTNI MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBIYATI VA UNI TASHKIL QILISH.

- 2.1. Ishining maqsadi
- 2.2. Tadqiqot ishining vazifalari.
- 2.3. Tadqiqot metodlari
 - 2.2.1. Ilmiy-metodik adabiyotlarning taxlili
 - 2.2.2. Nazariy taxlil
 - 2.2.3. Tajribani umumlashtirish
 - 2.2.4. Pedagogik kuzatuvlar
 - 2.2.5. Pedagogik tajriba
 - 2.2.6. Matematik statistika metodlari
- 2.3. Tajriba tadqiqotlarining tashkil qilinishi

III.BOB. TADQIQOT NATIJALARI

- 3.1. Kichik sport razryadiga ega bokschilarni hujum, himoya, va qarshi hujum harakatlariga o'rgatish
- 3.2. Hujum harakatlariga o'rgatish
- 3.3. Himoya harakatlariga o'rgatish
- 3.4. Qarshi hujum harakatlariga
- 3.5. Boks sporti turiga o'quvchilarni jismoniy rivojlanidarajasini hisobga olgan holda saralash va mashg'ulotlarni o'tkazish

3. XULOSA.

4. FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

5. ILOVALAR.

Kirish

Mustaqillikka erishgandan so'ng O'zbekiston boksi, keskin rivojlanib ketdi. Respublikamiz raxbariyati, shaxsan I.A.Karimovning raxbarligi ostida O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport sohasida tub o'zgarishlar bo'lib o'tmoqda. Bu o'tkazilayotgan o'zgarishlar barcha sport turlari kabi boksga ham o'z ta'sirini ko'rsatdi. O'zbekiston boks jamoalari R.Risqiev, A.Grigoryan, M.Abdullaev, R.Chagaev, R.Saidovlarni hozirgi kunda er kurrasini barcha erlarida taniydilar. Ularni xurmat qiladilar va ularni tayyorlab etkazgan O'zbekistonlik murabbiylarning uslublarini o'rganishga va davlatimiz tomonidan yaratilgan barcha qo'llanmalar bilan tanishishga er yuzidagi barch murabbiylar intiladilar.

O'zbek boks jaxonda bunday nufuzli o'rinlarga erishida o'quv bazalarida qulayliklar yaratilishi bilan bir qatorda bokschilarni tayyorlash jarayoni muxim ahamiyatga ega ekanligi va asosiy omillardan biri ekanligini e'tirof etgan xolda respublika boks jamoasi bokschilarni tayyorlash jarayoniga katta e'tbor bermoqda. O'zbek bokschilarini tayyorlash jarayoni maxsus tayyorlangan dastur va rejalar asosida olib boriladi. Xar bir sportchi uchun mshg'ulotlar jarayoni qo'yilganstratetik va taktik vaziflarga ko'ra makro, mezo va mikrotsikllarga bo'linib tsikillarni xar bir xal etiladigan vazifalar mukammal ishlab chiqradi. Bundan tashqari bokschilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayoni tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linib bunda bokschini oldiga xar bir davr uchun xam texnik va taktik tayyorgarlik, xam jismoniy tayyorgarlik va ularni amalga oshirish rejaları qo'yiladi. Bokschilarning tayyorgarlik ana Shu reja va dastur asosida olib boriladi. O'zbekiston boksida sportchilarni kamlik tayyorlashda asosiy o'rinni texnik va taktik tayyorgarlik egallaydi.

Respublikada sportning davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligi, sog'lom va barkamol avlodni ustuvor ahamiyat berilayotganligi hamda buning har tomonlama mukammal qonuniy va tashkiliy asoslari yaratilganligi tufayli sport talaba yoshlar yortasida sog'lom turmush tarzini shakllantiruvchi, ularni jismoniy hamda ma'nan barkamol etib tayyorlash borasida asosiy omilga aylanib bormoqda.

Vazirlik yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlariga uzluksiz jalb qilishni taʼminlash maqsadida, Kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning tadbirlariga uygʻunlashgan uzluksiz taʼlim tizimida sport musobaqalarining ham uzluksizligini taʼminlash borasida qator tadbirlarni amalga oshirib kelmoqda.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturiga suvofiq, yangi taʼlim modeli joriy qilinganidan keyin, oʻquvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sportga uzluksiz jalb qila oladigan, umumtaʼlim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari oʻquvchilari hamda oliy taʼlim muassasalari talabalarining uzluksiz “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” ommaviy sport musobaqalarini oʻz ichiga olgan uch boʻgʻinli yagona tizim tashkil qilindi va amaliyotga joriy etildi.

Mamlakat aholisining barcha qatlamlarini jismoniy tarbiya va sportga jalb etish orqali sogʻlom turmush tarzini taʼminlash, turli illatlarning oldini olish va jismonan sogʻlom millatni shakllantirish maqsadida uch boʻgʻinli yagona sport tizimi negizida ommaviy sport harakatining milliy modeli ilmiy asosida tuzildi.

Kadrlar tayyorlash milliy dasturi hamda ommaviy sportni tashkil etish tizimi “Sogʻlom avlod” dasturini amalga oshirishda talabalarni oʻquv ishlarini rejalashtirishga tayyorlash muhim masalalardan biridir.

Respublikamizda jismoniy madaniyat va sport harakatini boshqarishda boʻlajak kadrlarni tayyorlash va qayta tayyorlash samaradorligi juda dolzarb ahamiyatga egadir. Buning uchun sport mutaxassisini nafaqat tayyorlash, balki ularning nazariyadan olgan bilim zahirasini amaliyotda qoʻllash bilishini tarbiyalashimiz kerak. Shuning asosida sport mutaxassislarni xar xil vazifa va burchlarini amalga oshira oladigan, hayotga tadbqiq qila oladigan qilib tarbiyalash asosiy maqsadlarimizdandir.

Hozirgi vaqtda Oʻzbekistonda Prezidentimiz I.A.Karimov tashabbusi va gʻamxoʻrligi tufayli sport faoliyatining yuqori darajada oʻsganligi kuzatilmoqda. Koʻpchilik sportchilarimizning xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatli ishtiroki fikrimiz dalilidir. Har xil sport turlari boʻyicha Oʻzbekiston terma jamoalari alohida jamoa sifatida Olimpiya, Osiyo oʻyinlarida va jahon chempionatlarida qatnashish imkoniyatiga ega boʻldilar.

Magistrlik dissertatsiyasi mavzusining dolzarbligi: Mamlakatimizda faol rivojlanib kelayotgan sport turlaridan biri boks hisoblanadi. Yosh bokschilar sport mahoratining muvaffaqiyatli takomillashuvini ta'minlovchi yo'llarni izlab topish dolzarb muammolardan bir hisoblanadi. Birinchi bolalarni jismoniy rivojlanish darajalariga muvofiq boks sportiga saralab olishi hamda ularning texnik-taktik mahoratni takomillashtirishga taalluqlidir, chunki tayyorgarlikning bu tomoni bo'lg'usi olimpiyachilar zahirasini tashkil etuvchi bokschilar mahoratining eng nozik tomoni hisoblanadi.

Sportda ixtisoslashishning dastlabki bosqichida o'smir bokschilarning sport va texnik mahorati darajasini oshirishga ko'maklashadigan samarali yo'llarni izlab topish, boksda eng dolzarb muammolarning biri hisoblanadi. O'smir bokschilarning zarba harakatlari aniqligini takomillashtirish muhim muasala, Chunki ular tayyorgarligining ushbu tomoni – eng ortda qoluvchi va trenirovka qilinishi qiyin hisoblanadi.

Magistrlik dissertatsiyasining maqsad va vazifalari: boks sportiga bolalarni jismoniy rivojlanishlari, shaxsiy qiziqishlariga muvofiq jalb etish hamda ular bilan dastlabki mutaxassislik sport tayyorgarlik mashg'ulotlari tashkil etish nazariyasi va amaliyotini tahlil etish. Sportda ixtisoslashishning dastlabki bosqichida bokschilarning taktik va texnik mahorati darajasini takomillashtirish mashg'ulotlarini tashkil etish jarayonlarini o'rganish.

Magistrlik dissertatsiyasini tadqiqot ob'ekti va predmeti: dissertatsiya mavzusi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari Andijon viloyat Olimpiya zahirolari kollejida tashkil etildi. Ilmiy tadqiqot ishlarida 20 dan ortiq boks bilan shug'ullanayotgan yosh sportchilar dastlabki tayyorlov guruhining sport mashg'ulotlari o'rganildi. Yosh bokschilarning sport tayyorgarliklari hisoblangan texnik va taktik tayyorgarlik hamda jismoniy fazilatlarni rivojlantirish jarayonlari tahlil etildi.

Magistrlik dissertatsiyasini xorijda va mahalliy adabiyotlarda o'rganish darajasi: dissertatsiya mavzusi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari xorijda va mamlakatimizda ko'plab o'tkazilgan. Shunga qaramay dissertatsiya ishi

talabalar jismoniy tarbiya, sport va sogʻlomlashtirish tadbirlarini rejalashtirish boʻyicha olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarining ilk namunalaridan biridir.

Magistrlik dissertatsiyasining mavzusi boʻyicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlar uslubiyoti: dissertatsiya mavzusi boʻyicha olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarida pedagogik nazorat eksprement uslublaridan foydalanildi. Talabalar organizmini jismoniy rivojlanish darajalari tibbiy-biologik testlar hamda jismoniy fazilatlarini holati amaliy nazorat meʼyorlari orqali oʻrganildi. Olingan natijalar matematik-ststistik taxlil etildi. Ilmiy tadqiqot ishlarining dast avvalida magistrlik dissertatsiyasi mavzusi boʻyicha adabiyotlar, qoʻlyozmala, kinofilim, videofilm hamda internet materiallar taxlil etildi.

Magistrlik dissertatsiyasida ilimiy yangiliklar va ularni asoslanganligi: dissertatsiya mavzusi boʻyicha ilmiy tadqiqot ishlarida olingan natijalar bolalarni shaxsiy qiziqishlari, jismoniy qobiliyatlariga muvofiq boks sportiga saralash va jalb etish maqsadga muvofiq ekanligi aniqlandi. Dastlabki tayyorgarlik mashgʻulotlarida bokschiga xos boʻlgan jismoniy fazilatlarni rivojlantirish hamda bokschilar harakatlari texnikasining asoslarini oʻrganishga qaratilgan boʻlishi asosiy omil boʻlishi koʻrib oʻtildi.

Magistrlik dissertatsiyasi ilmiy tadqiqot natijalarini amaliy ahamiyati va tadbiqu: dissertatsiya mavzusi boʻyicha olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlarini natijalariga asosan boks sporti toʻgaragiga iqtidorli bolalarni jismoniy rivojlanish darajalariga muvofiq saralash va jalb etish masalalari tavsiya etildi. Shuningdek dastlabki mutaxassislik mashgʻulotlari sport tayyorgarlik mashgʻulotlaridan iborat boʻlishi bunda jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga katta eʼtibor qaratish hamda boksning asosiy harakatlari texnikasi namunalarini shakllantirish boʻyicha uslubiy koʻrsatmalar ishlab chiqish rejalashtirildi.

Magistrlik dissertatsiyaning tuzilishi: Magistrlik dissertatsiya ishi quyidagicha tayyorlandi. Titul varogʻi, Mundarija, Reja, Kirish qismi, Asosiy qism, Xulosalar; Foydalanilgan adabiyotlar roʻyxati, Ilovalardan iborat.

I BOB. TADQIQOT MUAMMOSI BO‘YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI

1.1. YOSH BOKSCHILAR TAYYORGARLIGINING MAZMUNI VA TURLARI

Bokschilarning umumiy o‘rgatish va mashq bajartirish jarayoni yosh shug‘ullanuvchilarni o‘rgatish hamda tarbiyalash asosiysi hisoblanadi. Yosh shug‘ullanuvchi – bu o‘rgatishning birinchi bosqichidan o‘tgan va III sport razryadiga ega bo‘lish uchun rasmiy musobaqalarda qatnashuvchi bokschidir. Bu bosqich, odatda, 8 dan 12 oygacha davom etadi. Yosh shug‘ullanuvchi qanday texnika maktabini o‘tishi, u qanchalik jismoniy tayyorgarlikka ega bo‘lishi, qanchalik tez o‘zining jang olib borish uslubini topa olishi, sportchi sifatida qanday tarbiya olishiga qarab, uning sportdagi keyingi faoliyati shularga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun o‘rgatishning birinchi yili sportchining boksga bo‘lgan qobiliyatini aniqlash uchun hal qiluvchi muddat bo‘libgina qolmay, balki uning psixik tayyorgarligi, intilishlari, qiziqishlari, kayfiyati, intizomi, mehnatsevarligi darajasini aniqlash uchun ham muhim hisoblanadi. Buning hammasi murabbiy zimmasiga yuklatiladi. U yosh shug‘ullanuvchilarning boksga qiziqishlarini uyg‘otish, uni saqlab qolish, sportchilarning qobiliyatlarini aniqlash hamda ularni rivojlantirish uchun yuksak kasb iqtidorini namoyon qilishi lozim.

Yosh shug‘ullanuvchilar bilan ishlaydigan murabbiy yuqori malakali murabbiy va pedagog bo‘lishi, o‘z sport turini yaxshi bilishi, psixologiya, pedagogika, fiziologiya sohalariga oid masalalarda chuqur bilimga ega bo‘lishi, siyosiy jihatdan bilimdon hamda yuksak madaniyatli mutaxassis bo‘lishi kerak.

Yosh shug‘ullanuvchilar guruhini eng yaxshisi saralash asosida tashkil qilish lozim. Bunda asosan sportchilarning psixik va jismoniy sifatlari darajasi aniqlanadi. Murabbiyni qiziqtiradigan ko‘pgina sifatlarning rivojlanish darajasini sport va harakatli o‘yinlar, buyumlar va to‘siqlar bilan estafetalar, tezlik, koordinatsiya uchun maxsus mashqlardan foydalangan holda aniqlash mumkin.

Yosh shug‘ullanuvchilar o‘quv guruhlari oldida turgan asosiy vazifalar:

- boksga qiziqishni uyg‘otish va sportdagi mehnat-sevarlikni tarbiyalash;

- sogʻliqni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik;
- bokschi uchun zarur boʻlgan sifatlarni (chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik va ho kazo.) rivojlantirish;
- boks texnikasi asoslari, siljib yurishlar mexani-kasi, zarbalar va himoyalarni oʻrganish;
- oddiy texnik-taktik harakatlarni asosan uzoq va oʻrta masofalarda hamda ularning elementlarini yaqin masofada oʻrganish;
- snaryadlarda bajariladigan maxsus mashqlar malakalarini egallash;
- boks toʻgʻrisidagi baʼzi nazariy maʼlumotlar bilan tanishish;
- ichki musobaqalarda qatnashish orqali jangovar tajriba orttirish;
- III razryad meʼyorini bajarish.

Yosh shugʻullanuvchilar uchun moʻljallangan dastur boʻyicha oʻquv-mashgʻulotlarni oʻtkazishga doir uslubiy koʻrsatmalar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Muntazam umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik boks texnikasi hamda taktikasini egallashda asos boʻlib hisoblanadi. Bokschi maxsus jismoniy mashqlar malakasini qanchalik egallab olishiga qarab, uning sportdagi kelgusi faoliyati shunga bogʻliq boʻladi.

Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qoʻllashning asosiy vazifasi – umumiy jismoniy rivojlanish, suyak-boylam apparatini mustahkamlash, boʻgʻimlardagi katta harakatchanlik, harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlay olish koʻnikmasini rivojlantirish, shuningdek, yurak-qon tomir tizimi va nafas olish organlari ishini yaxshilash.

Maʼlum bir hajm va shiddatdagi mashqlarni tanlayo-tib, shuni yodda tutish lozimki, biz yosh bokschilar, odatda, oʻsmirlar bilan ish boshlamoqdamiz. Shuning uchun ularning yoshga xos anatomik-fiziologik va psixik xususiyatlarini hisobga olishimiz lozim.

Har bir shugʻullanuvchi saflanish mashqlari malakasini egallashi kerak.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga bokschilar uchun maxsus bo'lgan yurib, tik turib, o'tirib, yotib qo'llar, elka kamari, gavda, oyoqlar, bo'yin mushaklari uchun mashqlar bilan qo'shib bajariladigan gimnastika; mushaklarni kompleks rivojlantirish uchun buyumlar bilan mashqlar (qisqa va uzun arqonlar, gimnastika tayoqchasi va bulavalar, tennis, to'ldirma hamda basketbol to'plari, gantellar); akrobatika mashqlari, sherik bilan qarshilikda bajariladigan mashqlar, muvozanatdan chiqarish mashqlari, chang'ida yurish, konkida yugurish, eshkak eshish, suzish, rezinalar bilan mashqlar va ho kazo. kiradi.

Kuch, tezkorlik, koordinatsiya va chidamlilikni kompleks rivojlantirish uchun gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlardan foydalaniladi: arqon va cho'pga tirmashib chiqish, xoda ustida yurish, turnikda, parallel bruslarda, halqalarda mashqlar, tayanib sakrashlar; engil atletika mashqlari (yugurib kelib balandlikka sakrash, uloqtirish va irg'itishlar, kesishgan joy bo'ylab yugurish, qisqa masofaga yugurish). Bokschilar faoliyatiga quyidagi sport o'yinlari yaqin: qo'l to'pi, tennis, basketbol.

Murabbiy bokschilarga shunday mashqlarni tavsiya etishi lozimki, bu mashqlar har bir bokschida rivojlanishda orqada qolayotgan jismoniy sifatlarning rivojini ta'minlashi zarur. Ular bilan nafaqat guruh bo'lib maxsus mashg'ulotlar paytida, balki boks mashg'ulotlaridan bo'sh bo'lgan kunlarda ham shug'ullanish darkor.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bokschilar uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. U boks texnikasi usullarini egallash va ularni takomil-lashtirish bilan bir vaqtda olib borilishi lozim. Murabbiy mashqlarni shunday tanlaydiki, yosh bokschi ma'lum bir doiradagi texnik ko'nikma va malakalarni egallab olishi mumkin bo'lishi kerak. Undan uzoq vaqt davom etadigan chidamlilik mashqlarini yoki tez-tez bajariladigan tezkor-kuch harakatlarini talab etib bo'lmaydi, chunki jangda yosh bokschi asosan 2 minutdan iborat 2-3-raundli jang hisobidan tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va boshqa

sifatlarni namoyon qilishi, himoyalaniish, siljib yurish, zarbalar berish texnikasini qo'llashda mahorat ko'rsatishi lozim.

Yosh shug'ullanuvchini ko'p sonli umumiy va maxsus mashqlar bilan ko'mib tashlash maqsadga muvofiq emas. Uning boks bilan shug'ullanish uchun vaqti kam, shuning uchun shunday mashqlarni tanlash kerakki, ular kompleks rivojlantirish vazifalariga javob berishi lozim. Bular quyidagilar: kross, qisqa masofaga yugurish, chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar (sport o'yinlari), sheriklar bilan mashqlar, maxsus gimnastika, to'ldirma va tennis to'plarini bir-biriga oshirish, muvozanat, atrofni his qilish, bo'shashish hamda harakat erkinligini tarbiyalash uchun mashqlar.

To'p bilan, rezinkalarda, pnevmatik grusha, arqon bilan bajariladigan mashqlar texnikasini egallashga alohida e'tibor qaratish lozim.

O'rgatish jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun asosan sektsiya mashg'ulotlari jadvaliga kirmaydigan alohida mashg'ulotlar va kunlar ajratiladi. Maxsus jismo-niy tayyorgarlik uchun ixtisoslashgan (maxsus) mashg'ulotlar (haftasiga 2 soatdan 3 marta) qo'llaniladi. Odatda, mashg'u-lotning birinchi qismida koordinatsiya va tezkorlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar qo'llaniladi, oxirida esa snaryadlarda bajariladigan mashqlar hamda egiluvchanlik va kuch sifatlarini rivojlantirish uchun, shuningdek, tezkorlik, koordinatsiya, chaqqonlikni kompleks rivojlantirish uchun (bu sifatlarni rivojlantirish uchun harakatli va sport o'yinlaridan foydalanish mumkin) maxsus gimnastika qo'llaniladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rejalash-tirayotib, yosh shug'ullanuvchining butun o'rgatish hamda mashq qildirish muddati davomida uning ulush hajmini hisobga olish lozim. Mashg'ulotlar boshida umumiy jismoniy tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlikka qaraganda ko'proq e'ti-bor qaratiladi. Bokschi texnikani egallab borgani sari mashg'ulotlarga texnikani siflatli o'zlashtirishga yordam beruvchi maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashqlarni ko'proq kiritish lozim, ixtisoslashgan mashg'ulotlar asta-sekin maxsus mashqlar bilan to'ldirib boriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari

Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish jarayoni muntazam olib boriladigan pedagogik nazoratni taqozo etadi.

Umumiy va mahsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlarining bajarilishi nazoratning ta'sirli vositasi hisoblanadi.

Boshlovchi bokschilar (birinchi yil mashg'ulotlari)

1. Yugurish 100 *m* – 14,5 s.
2. Yugurish 800 *m* – 2 *min* 40 s.
3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash – 4,00 *m*
4. Trunikda tortilish – 8 marta
5. Yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish – 10 marta
6. Bokschining vazni quyidagicha bo'lganda 5 *kg* og'irlik-dagi bosqonni

uloqtirish:

- 60 *kg* gacha – 7,5 *m*
- 71 *kg* gacha – 8,5 *m*
- 71 *kg* dan ortiq – 9,8 *m*

III razryadli bokschilar guruhi

1. Yugurish 100 *m* – 14,0 s
2. Yugurish 1500 *m* – 6 *min* 30 s
3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash – 4,30 *m*
4. Bokschilar quyidagi vazn toifalariga bo'linganda turnikda tortilish:

- 60 *kg* gacha – 10 marta
- 71 *kg* gacha – 8 marta
- 71 *kg* dan ortiq – 6 marta

5. Yotib tayanib, qo'llarni bukib-yozish – 12 marta

6. Bokschilar vazni quyidagicha bo'lganda 7,257 *kg* og'ir-likdagi bosqonni

uloqtirish:

- 60 *kg* gacha – 6,50 *m*, 5,00 *m*

- 71 *kg* gacha – 7,50 *m*, 5,50 *m*
- 71 *kg* dan ortiq – 8,50 *m*, 6,50 *m*

II razryadli bokschilar guruhi

1. Yugurish 100 *m* – 13,6 *s*
2. Yugurish 1500 *m* – 5 *min* 10 *s*
3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash – 4,50 *m*
4. Bokschilar quyidagi vazn toifalariga bo‘linganda turnikda tortilish:

- 60 *kg* gacha – 12 marta
- 71 *kg* gacha – 10 marta
- 71 *kg* dan ortiq – 8 marta

5. Bokschilarning vazni quyidagicha bo‘lganda 7,257 *kg* og‘irlikdagi bosqonni uloqtirish:

- 60 *kg* gacha – 7,50 *m*, 5,50 *m*
- 71 *kg* gacha – 8,50 *m*, 6,50 *m*
- 71 *kg* dan ortiq – 9,50 *m*, 7,50 *m*

I razryadli bokschilar guruhi

1. Yugurish 100 *m* – 13,0 *s*
2. Yugurish 300 *m* (kross) – 11,0 *min*
3. Yugurib kelib uzunlikka sakrash – 4,80 *m*
4. Bokschilar quyidagi vazn toifalariga bo‘linganda turnikda tortilish:

- 60 *kg* gacha – 15 marta
- 71 *kg* gacha – 12 marta
- 71 *kg* dan ortiq – 10 marta

5. Yotib tayanib, qo‘llarni bukib-yozish – 25 marta

6. Bokschilarning vazni quyidagicha bo‘lganda 7,257 *kg* og‘irlikdagi bosqonni uloqtirish:

- 60 *kg* gacha – 8,50 *m*, 6,50 *m*
- 71 *kg* gacha – 9,00 *m*, 7,00 *m*

- 71 *kg* dan ortiq – 10,50 *m*, 8,00 *m*

Eslatma: yadro irgʻitishda birinchi oʻrinda eng kuchli qoʻl uchun, ikkinchi urinishda boʻshroq qoʻl uchun natijalar koʻrsatilgan.

Texnik-taktik tayyorgarlik boʻyicha nazorat mashq-lari.

Texnik nazorat meʼyorlari boksning shaxsiy xususiyatlariga binoan belgilanadi: u qanday zarbalar va himoyalanihlardan foydalanishini afzal koʻradi, qanday usullarni u boshqalariga nisbatan yaxshiroq bajaradi; nimani muvoffaqiyatliroq amalga oshiradi – hujumnimi yoki qarshi hujumnimi, uzoq, oʻrta yoki yaqin masofadan jang olib borishnimi, bittalik, qoʻshaloq yoki seriyali zarba-larmi. Musobaqa natijalari sport tayyorgarligi darajasi koʻrsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Yosh shugʻullanuvchilar (boshlovchilar) guruhlar

1. Jangovar turish xolatida bittalik va birgalikdagi qadamlar bilan turli xil yoʻnalishlarda (sheriksiz) sil-jib yurishlar.
2. Oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadam tashlab zarba berish mumkin boʻlgan jangovar masofani aniqlash maqsadida uzoq masofada turib sherigi oldida siljib yurishlar.
3. Bittalik, qoʻshaloq zarbalar bilan hujum va qarshi hujum qilish hamda uzoq masofada himoyalanih harakatlari (usullari).
4. Snaryadlarda zarbalarni mashq qilish.

III razryadli bokschilar guruhlar

1. Qadam tashlamasdan turib zarba berish mumkin boʻlgan masofani aniqlash maqsadida shaylangan jangovar turish holatida oʻrta masofaga kirish oldida siljib yurishlar.
2. Oʻrta va yaqin masofalardan turib beriladigan zarbalar hamda himoyalanihlarning turli uygʻunliklari, qarshi hujum qilish koʻnikmasi.
3. Oʻrta va yaqin masofaga kirish.
4. Uzoq va oʻrta masofalarda chapaqay bokschiga qarshi jang olib borish usullari.

5. Boks snaryadlarida zarbalarni mashq qilish.

II va I razryadli bokschilar guruhlari

1. Barcha masofalarda jang olib borish usullari va yo'llari, ularning taktik qo'llanilishi.

2. Manyovr olib borish va ring bo'ylab siljib yurishlar, turli jang vaziyatlarida hujum va qarshi hujum qilish ko'nikmasi.

3. O'zining jang uslubi va taktikasining u yoki bu yo'nalishi bilan ajralib turuvchi bokschilarga qarshi jang olib borish.

Texnik-taktik tayyorgarlik

Bokschilarni o'rgatish jarayonida texnika va taktikani o'rganish katta o'rin egallaydi. Yosh shug'ullanuvchini o'rga-tishning eng asosiy vazifalaridan biri – bokschi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarining (tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, muvozanat, maxsus chidamlilik, kuch va boshq.), shuningdek, siljib yurish, zarba berish, himoya harakatlari hamda qarshi zarbalardagi texnik malakalarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlovchi mashqlar texnikasini egallashdir. Shu sababli bu mashqlarga katta e'tibor qaratish va shug'ullanuvchilardan harakatlarni aniq bajarishlarini talab etish lozim.

Yosh bokschini o'rgatishda kurs boshida, taxminan 2-3 oy davomida, o'quv-mashg'ulotlarda boksdagi harakatlarning biomexanikaviy asoslarini o'rganishga alohida e'tibor beriladi. Yosh bokschi harakat erkinligi va maxsus mashqlar kompleksini egallashi lozim.

Maqsad shundan iboratki, bokschi turli xil dastlabki xolatlardan turib raqibga qarshi hujum qilishni bilishi zarur. Buning uchun harakatlanayotib zarbalar berish va himoyaga o'tish mashqlari qo'llaniladi. Ular yuzma-yuz turib va yonlamacha turgan xolatlardan o'rganiladi hamda oyoqlarga qarama-qarshi yoki mos qo'llar bilan bajariladi. Qo'lga qarama-qarshi oyoqda o'rgatishda, chap qo'lda zarba harakati yuzaga kelgan paytda gavda og'irligi o'ng oyoqqa tushadi, o'ng qo'lda zarba berilganda gavda og'irligi chap oyoqqa tushadi. Qo'lga mos oyoqda

o'rgatishda chap qo'lda zarba berish paytida gavda og'irligi chap oyoqqa tushadi va aksincha.

Bu harakatlar avval alohida o'rganiladi, bunda bokschi o'z o'rnida turadi, so'ngra oldinga, orqaga va yon tomonlarga hamda aylana bo'ylab qadam tashlab bajariladi.

Zarba berishda bir nechta harakatlarni birga qo'shib bajarishga erishish kerak. Bunda qo'llarga nisbatan qarama-qarshi oyoqlarda harakatlanishdan mos oyoqlarda harakatlanishga o'tish, va aksincha, ham ro'parada turish, ham jangovar tik turish xolatida harakat qilish lozim. Xuddi shu sxema bo'yicha turli xil jangovar harakatlardan turib himoya harakatlarini o'rganish zarur: og'ishlar, sho'ng'ishlar, orqaga, oldinga, yon tomonlarga, aylana bo'ylab qadam tashlashlar, qo'llar bilan himoyalaniшни imo-ishora orqali bajarish, kombinatsiyalashgan himoyalar.

Siljib yurishda harakatlanish, zarbalar va himoyala-nishlarni tez egallab olishga yordam beradigan bir qator mashqlar bir vaqtda o'rganiladi va takomillashtiriladi. Bunda himoya harakatlaridan keyin keyinchalik qarshi hujumga o'tish maqsadida qulay dastlabki xolatni yaratishga e'tibor berish joiz.

Mashg'ulotlarning birinchi kunidanoq jang olib borish jarayonida bokschilarda "bir qo'llik" malakasi rivojlanmasligi uchun ularni ham o'ng, ham chap qo'lda harakat qilishga o'rgatish kerak. "Bir qo'llik" ko'pchilik bokschilarning harakat qilishdagi imkoniyatlarini cheklay-di. Yosh shug'ullanuvchilarni o'rgatish dasturida ko'zda tutilgan texnik vositalarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun ma'lum bir ketma-ketlikka rioya qilish maqsadga muvofiq. Avval uzoq masofadagi harakatlar, to'g'ridan boshga hamda gavgdaga bittalik zarbalar bilan hujumlar o'rganiladi va takomillashtiriladi. Keyin, agar bokschi chap tomonlama tik turishda turgan bo'lsa, chap qo'lda yondan boshga zarba berish yoki, agar bokschi o'ng tomonlama tik turishda turgan bo'lsa, o'ng qo'lda yondan boshga zarba berish o'rgatiladi. Bunday zarbalar avval shartli ravishda, keyin erkin bajariladi. So'ngra orqaga va yon tomonlarga qadam tashlash, kaft, elka, bilak bilan to'sish, qaytarish hamda og'ishlar yordamida himoyalaniشلar o'rganiladi. Bittalik zarbalar va ulardan himoyalaniشلar (asosan

uzoq masofada) o'rgatib bo'lingandan so'ng avval shartli ravishda topshiriq bo'yicha, keyin esa erkin tanlashga ko'ra himoyalaniшни qo'llagan holda ketma-ket beriladigan ikkita va uchta zarbalarga o'tish darkor.

Yosh bokschi siljib yurish, hujum zarbalari, himoyala-nishlar texnikasini etarli darajada o'zlashtirib olgani-dan so'ng u javob shaklidagi qarshi zarbalarni o'rganishga kirishishi mumkin.

Qarshi zarbalarni quyidagi ketma-ketlikda o'rganish lozim:

1. Chap yoki o'ng qo'lda to'g'ridan yoki yondan boshga bittalik zarba bilan yoki to'g'ridan gavgdaga hujum qilinganda himoyalaniشلardan biri qo'llaniladi va javob shaklida boshga yoki gavgdaga eng qulay qarshi zarbalardan biri beriladi.

2. Bitta zarba bilan hujum qilinganda – javob shaklidagi ikkita ketma-ket zarbalar bilan himoyalaniش va qarshi hujum qilish.

3. Ikkita zarba bilan hujum qilinganda – bitta zarba bilan himoyalaniش va qarshi hujum qilish.

4. Ikkita zarba bilan hujum qilinganda – javob shaklidagi ikkita zarba bilan himoyalaniش va qarshi hujum qilish.

Bunda zarbalar va himoyalaniش harakatlarining to'g'ri bajarilishiga, shuningdek, bokschiniing himoyalaniشدan keyingi dastlabki xolatiga (keyinchalik qarshi zarbalar berish maqsadida) asosiy e'tiborni qaratish lozim.

Sherikning hujumlari va javob qarshi hujumlariga qarshi himoyalaniش harakatlari yaxshi o'zlashtirib olinma-guncha qarshidan bajariladigan qarshi hujum zarbalariga o'tish tavsiya etilmaydi.

Uzoq masofada himoya zarbalari va ulardan himoyala-nishlarni to'liq o'zlashtirib olib (bu texnik-taktik tayyor-garlik uchun ajratilgan butun vaqtning to'rttdan uch qismini egallaydi), yosh bokschi o'rta masofadagi harakatlarni o'rganishga kirishadi. Hujumlar va himoyalaniشلarni o'rganish hamda takomillashtirish xuddi shu tartibda o'tadi: avval bittalik zarbalar bilan, keyin bitta hujum zarbasiga bitta javob zarbasi, bitta hujum zarbasiga ikkita javob, ikkita hujum zarbasiga bitta javob zarbasi va ho kazo.

O'rta masofada asosan yondan va pastdan zarbalar qo'llanilishi sababli, sho'ng'ishlar, og'ishlar, to'xtatishlar, kaft, elkarni qo'l ustiga qo'yish va qochishlar bilan himoyalanişlar o'rganiladi hamda takomillashtiriladi.

Yosh shug'ullanuvchilar uchun mavzular rejasida o'rta va yaqin masofadagi harakatlarni o'rganishga kam vaqt ajratiladi. Asosan o'rgatish bosqichi oxirida yosh bokschini yaqin masofadagi jang malakalari, aniqrog'i, uning elementlari bilan tanishtiriladi.

Yosh shug'ullanuvchini o'rgatish davrida uning shaxsiy sifatlari, fe'latvori, qat'iyatliligi, texnika va taktikani egallash darajasi, jismoniy imkoniyatlaridan kelib chiqib, jang olib borish uslubini aniqlab olish lozim, shuning uchun bokschi hamma masofalarda jang olib borishning barcha turlarini sinab ko'rishi lozim.

Texnikani o'rgatishda ba'zi uslubiy ko'rsatmalar

Siljib yurish. Shug'ullanuvchilar murabbiyning umumiy buyrug'i bilan oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadam tashlashni bajaradilar. Murabbiy bokschilarning siljish paytida gavda og'irligini oyoqdan oyoqqa to'g'ri ko'chirishlarini kuzatib boradi.

Oldinga, orqaga, yon tomonlarga bittalik, ikkitalik va uchtalik qadam tashlashlarni o'zlashtirib olib, "mokisi-mon" qadam tashlashlarni o'rganish hamda takomillashti-rishga kirishiladi.

Shug'ullanuvchilar juftliklardagi mashqlarni mustaqil bajarishlari kerak. Har bir juftlik o'ziga ajratilgan joyda hamma tomonlarga siljib himoyalanişi lozim. O'qituvchi o'xshash xatolar bo'yicha umumiy ogohlantirishlar beradi.

O'rta va yaqin masofalarda siljib yurish uchun qadamlar qisqaroq bo'lishi zarur. Bunda bokschi o'zini yig'ib olgan, birmuncha oldinga egilgan bo'ladi. Har xil masofalarda siljib yurish uslublarini o'zlashtirib olib va zarba harakatlari mexanikasini o'rganib bo'lib, qadam tashlashlarni qo'lga nisbatan mos hamda qaramaqarshi oyoqlar ostida imoishoralar yordamida ko'rsatiladigan zarba harakatlari bilan birga qo'shib bajarish kerak.

Siljib yurish texnikasini o'rganishda boshida quyidagi xatolar ko'proq uchraydi:

- a) gavda, bosh va qo'llarning noto'g'ri xolati;
- b) siljib yurishlarda oyoqlar orasidagi masofaning buzilishi;
- v) oyoqlar uchida emas, balki butun oyoq kaftida siljishlar;
- g) gavda harakati va oyoqlar o'rtasidagi yomon koordinatsiya;
- d) to'g'ri siljib yurishni qiyinlashtiruvchi oyoq kaftlarining noto'g'ri joylashishi;
- e) noto'g'ri siljib yurish oqibatida muvozanatni yo'qotish.

Bokschilarni boshlang'ich o'rgatish davrida ayniqsa siljib yurishga ko'p vaqt ajratish lozim. Siljib yurish mashqlarini turli yo'nalishdagi mashg'ulotlarda amalda qo'llash darkor.

Zarbalar. To'g'ri zarba berish texnikasini muvaffaqiyatli egallab olish shug'ullanuvchilarni zarba berayotgan qo'l mushtining asosiy xolatlari, shuningdek, jarohatlanishni oldini olish maqsadida panjani to'g'ri bintlash malakalari bilan tanishtirishdan boshlanadi. Avval zarba-larni o'rgatish bir joyda turib, keyin oldinga, orqaga, yon tomonlarga va aylana bo'ylab qadam tashlash bilan amalga oshiriladi. Zarba berishga o'rgatayotib, ularning aniq, tez va keskin tarzda berilishini ta'minlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Biroq boshlang'ich o'rgatish bosqichida shug'ullanuvchilardan kuchli "buzg'unchi" zarbalar berishni talab etmaslik lozim, chunki harakat texnikasini egallash jarayoni ancha sekinlashadi hamda zarbalar bilan qo'pol tarzda almashish boshlanadi. Zarbani erkin, zo'riqishsiz boshlash, harakat oxiriga kelib uni tezlashtirish va nishonga tekkan zahoti darrov to'xtatish kerak. Shug'ullanuvchilarga doimo shuni eslatib turish joizki, zarbalarni siltanishsiz bajarish zarur, chunki ortiqcha siltanish zarbani aniq yo'llashga xalaqit beradi va raqibga himoyaga o'tish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Bokschilar qo'lga nisbatan mos va qarama-qarshi oyoqlar ostida bittalik zarbalarni joyida turib, oldinga, orqaga, yon tomonlarga qadam tashlab bajarishni

egallab olganla-ridan so'ng murabbiy ularni o'zaro qo'shilib almashinadigan bir tipli va har xil tipli zarbalarni berishga o'rgata boshlaydi.

Bittalik, qo'shaloq va ayniqsa seriyali zarbalarni o'rgatishda sportchilar mustahkam muvozanatni saqlashlari lozim.

Eng ko'p uchraydigan xatolar:

- 1) zarbalar berishda harakatlarning noto'g'ri dinamikasi;
- 2) zarba berishda qo'llar harakatlari bilan birga oldinga, orqaga va yon tomonlarga siljib yurishlarda noto'g'ri koordinatsiya;
- 3) hujumlar paytida yig'iluvchanlikning yo'qligi, zarbalar siltanib bajariladi, bosh ko'tarilgan va zarba uchun ochiq qolgan;
- 4) zarba mushtning taqiqlangan joyi bilan beriladi;
- 5) bokschining harakatlari cheklanib qolgan, harakat erkinligi yo'q;
- 6) zarbalar faqat bitta dastlabki xolatdan beriladi;
- 7) zarba kuchli, lekin noaniq.

Himoyalanish harakatlari. Bokschilar bir vaqtning o'zida ham zarbalar, ham himoyalanish texnikasini o'zlash-tirib borishlari lozim. Himoyalanishlarni juftlikda o'rganishga kirishishdan oldin hamma himoyalanishlarni mustaqil bajarishni o'rganib olish, o'z harakatlarini ko'zgu oldida nazorat qilishni bilish, murabbiyning ogohlantirishlarini hisobga olish zarur.

O'quv jarayoni shunday qurilishi kerakki, unda himoyalanish harakatlarini o'rganish va takomillashtirishga, yangi shug'ullanuvchi bokschini o'rgatishning boshqa tomonlariga qaraganda, ko'proq vaqt ajratilishi zarur.

Himoyani o'z vaqtida qabul qilish lozim va albatta shunga intilish kerakki, bu himoya himoyalanuvchilarga keyingi qarshi hujumlar uchun qulay dastlabki xolatni yaratishi darkor.

Himoyalanish harakatlarini takomillashtirish murabbiy va bokschi tomonidan alohida e'tibor qaratilishini taqozo etadi. Butun sport faoliyati davomida har bir mashg'ulotda himoyalanishlarni muntazam takrorlab borish, ularning bajarilish texnikasini takomillashtirish, ularni avtomatlashgan holda bajarilishiga etkazish zarur.

Himoyalanish harakatlarini shunday ketma-ketlikda o'rganish tavsiya etiladi: siljib yurib himoyalanish, qo'l-larni qo'yib himoyalanish, qo'lni qo'yish va qaytarishlarni orqaga hamda yon tomonlarga qadam tashlashlar, orqaga og'ishlar bilan birga qo'shib bajarish. Himoyalanishning bunday shakllari uzoq masofadagi jangga xosdir. So'ngra hal qiluvchi harakatlar uchun ancha qulay imkoniyat yaratib beruvchi himoyalanishlarning ancha murakkab shakllarini o'rganish va takomillashtirishga kirishiladi. Ular quyi-dagilar: gavda bilan himoyalanishlar, to'g'ridan berilgan zarbalarni yon tomonlarga va orqaga og'ishlar, yondan berilgan zarbalardan sho'ng'ishlar. Va nihoyat, kombinatsiyalashgan himoyalanishlar o'rganiladi: qo'l qo'yishlarni og'ishlar va sho'ng'ishlar bilan birga bajarish yoki orqaga hamda yon tomonlarga qadam tashlashni qaytarishlar, qo'l qo'yishlar bilan birga bajarish va ho kazo.

Zarba berish va himoya harakatlari texnikasini yanada muvaffaqiyatliroq takomillashtirish maqsadida avval hu-jumlar hamda ulardan, javobsiz hamda qarshidan beriladigan qarshi zarbalardan himoyalanishlar o'rganiladi. Bokschilardan biri ma'lum bir zarbalar bilan hujum qiladi, boshqasi himoya qo'llaydi va bu birinchi bokschi zarbani to'g'ri berishga, ikkinchisi esa aniq va ishonchli himoyalanishni o'rganib olgunga qadar davom etadi.

Ikki tomonlama o'rgatishda sherik bilan avval topshirilgan, keyin erkin kombinatsiyalar o'rganiladi. Vaqti-vaqti bilan nazorat uchun harakatlarni sekin sur'atda bajarish lozim. Bitta hujum zarbasiga qarshi har xil himoyalanishlarni qo'llash yaxshiroq. Bunda ularni erkin zo'riqishsiz bajarish kerak hamda asosan harakatlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganligini kuzatib turish lozim. Lekin texnikani egallab olgan sayin tezroq harakatlanish zarur bo'ladi.

O'rgatish va mashq qildirishda bunday ketma-ketlik shug'ullanuvchiga turli-tuman texnik vositalarni egallab olib o'zining jang olib borish uslubini tezroq topishga, mo'ljal olishni yaxshilashga, zarbalar berish aniqligini takomillashtirishga, himoyalanishlarni to'g'ri bajarishga, faol qarshi harakatlar uchun qulay dastlabki xolatni tanlab olishga imkon beradi.

Ko'p uchraydigan xatolar:

- 1) berilayotgan zarbadan himoyalaniшни vaqtidan oldin bajarish;
- 2) himoyaga o'tishda kechiqish;
- 3) og'ishlar va sho'ng'ishlar bilan himoyalaniشلarni katta amplitudada bajarish;
- 4) orqaga chekinish bilan himoyalaniشda masofani haddan ortiq uzaytirib yuborish;
- 5) raqibga yaqinlashayotganda qo'llarning noto'g'ri ho-lati;
- 6) shaxsiy hujumlar paytida ehtiyotkorlikning yo'q-ligi (qo'l erkin, yoki tushirilgan, yoki orqaga va yon tomonga uzatilgan).

Yaqin masofadagi jang. O'rgatish va mashq qildirish-ning birinchi bosqichida yaqindan jangga kam e'tibor qaratiladi. Biroq har bir yosh bokschi raqibga yaqinlashganda uning harakatlarini bartaraf etish yoki muvaffaqiyatga erishish uchun qanday yo'l tutishni bilishi kerak.

Yaqindan jang bokschidan o'ng va chap qo'llarda birdek teng harakat qilishni taqozo etadi. Yaqin masofadagi jang usullarini faqat sherik bilan o'rganish zarur. Ikkala bokschi "yig'iq" jangovar tik turishni egallashlari va erkin, zo'riqishsiz qo'llarning qulay xolati uchun kurash olib borishlari lozim. Zarbalar berish mumkin bo'lgan xolatlarni yaxshi o'rganib olish shart. Qurshab olish, zarba berish va manyovr olib borish texnikasini egallab olish bilan turli xil xolatlardan, raqibdan orqaga va yon tomonga qisqa uzoqlashib, uning orqasiga o'tib olib zarba berish bilan bog'liq bo'lgan usullarni o'rganish hamda takomil-lashtirishga o'tish kerak. Zarbalarni raqib qo'llari orasi-dan yoki qo'llari ustidan berishga o'rganish lozim. Chunki yaqindan jang olib borish san'atini yaxshi bilmaydigan raqib uzoq masofada ustunlikka ega bo'lishi mumkin, uni yaqin masofada jang qilishga majbur etish lozim.

Boksining texnik va taktik mahorati masofalarda jang olib borish, raqibning bo'sh texnik hamda jismoniy sifatlarini bilib olish hamda raqibga o'zi uchun maqbul bo'lgan jang shaklini taklif qilish bilan belgilanadi.

Yosh shug‘ullanuvchining jangga tayyorgarligi. Yosh bokschi uchun rasmiy musobaqada qatnashish uning boksga bo‘lgan layoqati aniqlanadigan birinchi imtihon hisoblanadi. Lekin bokschi musobaqadagi natijasiga qarab xulosa chiqarish yaramaydi. Yosh bokschi musobaqadagi ishtirokini u o‘rgangan malakalar va ko‘nikmalarning namoyon bo‘lish darajasiga qarab muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz, deb atash mumkin. Bokschi musobaqadagi tayyorgarlik-siz qatnashishiga aslo yo‘l qo‘yib bo‘lmaydi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rsatkichi bo‘lib fiziologik, texnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik va psixologik shaylanish hisoblanadi. Bu ko‘rsatkichlarning har biriga yosh bokschini uning hayotidagi birinchi jangga tayyorlashda e‘tibor qaratish lozim.

Musobaqalardan ikki hafta oldin mashg‘ulotlarda musobaqalarni modellashtirishni boshlash zarur: jang oldidan badan qizdirish mashqlarini o‘tkazish, sekundantlar maslahatlaridan faqat tanaffus paytida foydalanish, hamma an‘analarga rioya qilish, masalan, ringda jangni boshqarib boruvchi hakam bo‘lishi kerak.

Ringdagi jangovar amaliyot – yosh bokschi musobaqalarda qatnashishga tayyorgarligining eng muhim vosita-sidir. O‘quv jangiga tayyorgarlik ko‘rish va uni o‘tkazish paytida bokschi quyidagi qoidalarga amal qilishi zarur:

1. Jangdan oldin yaxshilab badan qizdirish.
2. Qoidalarda ko‘zda tutilgan tarzda qo‘llarni bint bilan o‘rab olish.
3. Niqob va kapa kiyib olish.
4. Raqibiga qaraganda kichik qo‘lqop kiyimaslik.
5. Ancha bo‘sh raqiblarni izlashga urinmaslik – mashg‘ulotlardagi engil g‘alabalar musobaqalarda og‘ir mag‘lubiyat bilan yakunlanishi mumkin.
6. Jangni vaqtdan oldin tugatmaslik.
7. Agar nosog‘lom, o‘zingizni lanj his qilayotgan bo‘lsangiz, ringga chiqmaslik.
8. Chidamlilikni tarbiyalash maqsadida jangni yuqori sur‘atda o‘tkazish.

9. Jangda raqibni yutishga va ochkolar bo'yicha ustun-likka ega bo'lishga intilish, lekin bunga kuchli zarbalar yoki jangni qo'pol tarzda olib borish hisobiga erishish man etiladi.

10. O'zining ustunligini namoyish qilish uchun raqibning bo'shligidan foydalanmaslik, insonparvar, yaxshi o'rtoq bo'lish.

11. Jangda hamma masofalarda rejaga muvofiq raqibning xususiyatlarini hisobga olgan holda ko'proq usullar, qarshi hujumlarni qo'llash.

12. O'quv jangi qanchalik og'ir bo'lganligidan qat'i nazar, dam olish va mashg'ulotlarni reja bo'yicha davom ettirish.

13. Mashg'ulotdan so'ng murabbiy bilan o'tkazilgan jangni, o'zining ustunligi va kamchiliklarini tahlil qilish.

14. Mashg'ulot oxirida yoki ertasi kuni murabbiy va vrachga o'zining jangdan keyingi xolati to'g'risida gapirib berish.

15. Shartli janglardan qochmaslik, ularni yassi qo'lqop bilan, snaryadlarda bajariladigan mashqlarga o'zgartirmaslik. Shuni yodda tutish kerakki, snaryadlarda va yassi qo'lqop bilan bajariladigan mashqlar yordamchi mashqlar hisoblanadi. Bokschi uchun hamma zarur sifatlar ringda raqib bilan jangovar mashqlar yordamida rivojlan-tiriladi.

O'quv jangini o'z ichiga olgan mashg'ulot odatda uzoq vaqt davom etmaydi (50-60 *min*), lekin katta shiddatda o'tkaziladi. U quyidagi reja bo'yicha quriladi:

1. Badan qizdirish – 20-25 *min*.
2. Ringda jang (rejaga muvofiq bir necha raund).
3. To'ldirma va pnevmatik grushalarda, to'p, rezinalarda hamda tennis to'plari bilan zo'riqishsiz mashqlar – 2-3 raund.
4. Mushaklarni bo'shashtirish va organizmni tinchlantirish uchun sekin, engil gimnastika.

Agar mashg'ulotga erkin jang sharoitlarida texnika va taktikani takomillashtirish hamda chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar kiritilgan bo'lsa, unda ringdagi jangdan keyingi mashqlar tinchlantiruvchi xususiyatga ega bo'lishi lozim.

Yosh bokschini o'rgatishda yoshga xos xususiyatlarni hisobga olish

Yosh shug'ullanuvchilarni tayyorlash to'g'risida gap ketgan paytda shuni nazarda tutish lozimki, shug'ullanishni endi boshlagan bokschilarning ko'pchiligi – bu o'smirlar. Shuning uchun ularni o'rgatish va mashq qildirishda hisobga olinishi lozim bo'lgan yoshga xos xususiyatlarga to'xtalib o'tish joiz.

Bokschilar yoshiga ko'ra kichik (14-15 yosh) va katta (16-17 yosh) o'smirlar guruhleri, o'spirinlar (18-19 yosh) hamda kattalar (20 yosh va undan katta) guruhlariga ajratiladi. Bu guruhlarning har biri o'zining xususiyatlariga ega va ular musobaqalar qoidalarida ham o'z aksini topgan.

14-18 yoshda organizm jadal rivojlanib boradi, kuch to'planadi, chaqqonlik takomillashadi, chidamlilik oshadi, hamma organlar ishi yaxshilanadi, ayniqsa asab tizimi xolati, yurak va nafas olish organlari faoliyati o'zgaradi, gavdaning uzunligiga tez o'sishi sodir bo'ladi. Biroq umurtqa, ko'krak qafasi, tos va oyoq-qo'llar suyaklarining qotishi hali yakuniga etmaydi. Boylam apparati kattalarnikiga qaraganda ancha cho'ziluvchanroq bo'ladi. Shuning uchun 14-16 yoshda katta mushak kuchlanishlarini berib bo'lmaydi.

17-18 yoshdagi o'smirlarda mushak to'qimasi tez o'sadi, yurak-qon tomir tizimi faoliyati yanada mukammalashadi, tomir urish maromi kamayadi, qon bosimi pasayadi, yurak urish hajmi kattalarning yurak urish hajmiga yaqinlashadi. Aynan shu davrda mushaklarning har tomonlama uyg'un rivojlanishi juda muhimdir, chunki mushaklarning bir guruhining rivojlanishi ichki organlarning notekis rivojlanishiga hamda ularning ish faoliyati buzilishiga olib kelishi mumkin.

Boksda texnik va taktik malakalarni egallash uzoq vaqt davom etadigan jismoniy hamda psixik zo'riqishlar bilan bog'liq.

O'smirlar bilan ishlashda shuni hisobga olish lozimki, ular qanchalik yosh bo'lsa, qo'zg'alish jarayonlari faol tormozlanish jarayonlaridan shunchalik ustunroq bo'ladi. Uzoq muddatli zo'riqishlar yoki o'tkazib yuborilgan zarbalar asab tizimini haddan ortiq tormozlanish xolatiga keltirib qo'yadi, shuning uchun

alohida mashqlar orasida, kattalarga qaraganda, tez-tez va uzoq davom etadigan tanaffuslar bo'lishi kerak. Shuningdek, kuchli zarbalardan voz kechish lozim.

Yosh o'tishi bilan konstitutsiya xususiyatlari, demakki, o'lchamlar, og'irlik, organlar va tizimlarning, ayniqsa asab tizimining faolligi o'zgarib boradi. Shuningdek, kuch sifatleri, tezkorlik, koordinatsiya va ho kazo. Yaxshilanadi.

Butun organizmning umumiy jadal o'sishi bilan bir qatorda yurak mushagi ham o'sadi. Biroq shuni nazarda tutish kerakki, yurakning rivojlanishi baribir boshqa organlarning rivojlanishidan ortda qoladi va, agar yuqori yuklamalarda mushaklar tizimi, ichki organlar moslashsa hamda qo'yilgan talablarga bardosh bera olsa, yurak o'ta zo'riqish bilan ishlaydi. Bunday hollarda yurak giper-toniyasi xolati yuzaga kelishi mumkin. Yurak-qon tomir tizimi ish qobiliyati darajasini ko'tarishga umumiy jismoniy tayyorgarlik yordam beradi. Unda asab va jismoniy yuklama asta-sekin ortib boradi, asosan tabiiy mashqlarda: yurish, yugurish, chang'ida yurish, suzish va boshq.

Yosh o'tishi bilan bolalar va o'smirlarda qon bosimi asta-sekin ortib boradi, qonning harakatlanish tezligi kamayadi. Buni yurak-qon tomir tizimining u yoki bu jismoniy yuklamaga reaksiyasini aniqlash uchun funktsional diagnostika paytida nazarda tutish joiz. Qon bosimi 18 yoshga kelib ancha barqaror darajaga etadi.

Yurak-qon tomir tizimi faoliyatining oshishi nafas olish tizimi faoliyati kuchayishi bilan kuzatiladi: tomir urishi tezlashadi – nafas olish ham tezlashadi. Ular orasidagi muvofiqlikning buzilishi organizmning moslashuvchanligiga ta'sir ko'rsatadi, buni boks bilan shug'ullanishda hisobga olish juda muhim, chunki boksda harakatlar atsiklik xususiyatga ega hamda zo'riqish kattaligi tez-tez o'zgarib turadi.

16-18 yoshda o'pka massasining tez o'sishi kuzatiladi, shu sababli uning tiriklik sig'imi oshadi. Bolalar va o'smirlarda gaz almashinuvi shiddati, kattalarga qaraganda, ancha katta. Ma'lumki, mushak faoliyatining faolligi, uning ish qobiliyati ishlayotgan mushaklarga etib kelayotgan qon miqdoriga bog'liq. Mushak faoliyati qancha faol bo'lsa, mushaklarni oziqlantirish uchun qonga bo'lgan ehtiyoj shunchalik katta. Shuning uchun boks mashg'ulotlarida, masalan, o'quv jangi

davomida, nafas olishi yaxshi yo'lga qo'yilmagan, jang paytida eng faol harakat qiladigan mushaklar (oyoqlar, qo'llar mushaklari) etarlicha mashqlanmagan, bokschilarning asosiy harakatlari avtomatlashgan holga kelmagan bokschilar ko'proq charchaydilar. Yosh bokschilarda (hatto mashq qilgan-larda) jang paytida katta yoshdagi bokschilarga nisbatan toliqish ancha erta sodir bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulotlarni iloji boricha ko'proq ochiq havoda o'tkazish zarur, chunki o'smirlar, kattalarga qaraganda, ko'p miqdorda kislorodga muhtojdirlar.

Boksda vetibulyar apparat faoliyati muhim ahamiyat kasb etadi. U o'smirlarda o'zining rivojiga etib bo'lgan bo'ladi. Mashq qilib borgan sari o'smirlarda mustahkam dinamik muvozanatni saqlashga bo'lgan qobiliyat ortadi, lekin mushaklar hali baquvvat bo'lmaganligi tufayli, muvozanatga sabab bo'luvchi asab markazlari mexanik ta'sirga yuqori darajada reaksiya qiladi. Bunday reaksiya ayniqsa mushaklari bo'sh rivojlangan yoki astenik tipdagi o'smirlar uchun xosdir.

O'rgatish va mashq qildirishning eng asosiy omilla-ridan biri yoshga xos psixologik xususiyatlarni hisobga olish hisoblanadi. O'smirlik yoshida bu sifatlar endi shakllana boshlaydi, shuning uchun bokschilar tayyorlashda murabbiyning har bir shug'ullanuvchiga alohida pedagogik yondashuvi muvaffaqiyat garovidir.

O'smirlarda jinsiy etilish davrida sezish qobiliyati ancha o'tkir, ko'rish xotirasi esa yaxshiroq bo'ladi. Bu yoshda sportchilar yuqori koordinatsiyaga ega bo'ladilar va texnik malakalarni muvaffaqiyat bilan o'zlashtiradilar.

O'smirlar fikrlashda asta-sekin izchillikka erishadi-lar va o'z harakatlarini nazorat qila oladilar. Ularning idrok etishi barqaror emas, kuchlari va matonati individual xususiyatlarga bog'liq, eng kuchli tasavvurlari harakat tasavvuri hisoblanadi. U yoki bu harakatni yaxshi o'xshata turib, ular yangi usulni tez o'rganib olishlari mumkin. Agar o'smir harakatlarni o'xshatmoqchi bo'lgan bokschilarda ko'rgani kabi qayta bajarib ko'rsatmoqchi bo'lsa, bunday tasavvurlar aniq bo'ladi. Ringdagi jangda yaxshi sportchini ko'rib, yosh sportchilar uning harakatlarini eslab qoladilar va uni qaytarishga intiladilar.

Hayoldagi raqib bilan jang (“soya bilan jang”) “raqib” to‘g‘risidagi, o‘zining va uning harakatlari to‘g‘risidagi tasavvurlarga quriladi.

Shuning uchun murabbiy texnik usullarni to‘g‘ri namo-yish qilishi, ba‘zan yuqori malakali bokschilar bilan birga mashg‘ulotlar olib borishi, ko‘rgazmali mashg‘ulot-larni uyushtirishi, kuchli sportchilar ishtirok etadigan musobaqalarni borib ko‘rishni, kinofilmlar tomosha qilishni tashkil etishi juda muhim. Harakatlarni tasavvur qilish qanchalik yorqin va ta’sirchan bo‘lsa, ularni qayta ko‘rsatib berish va bajarish shunchalik aniq bo‘ladi.

Jinsiy etilish davrida umumiy xotira birmuncha pasayadi, lekin ko‘rish va motor xotira kattalarga nisbatan ancha yuqori bo‘ladi, shu sababli o‘smirlar obrazlarni eslab qoladilar.

Shuni ta’kidlash joizki, o‘smirlar uzoq va bir xilda takrorlanadigan bitta usuldan ko‘ra turli kombinatsiyalarda hamda variantlarda bajariladigan mashqlarni yaxshiroq eslab qoladilar. Bokschining bilim va ko‘nikmalari qancha ko‘p bo‘lsa, kompleks harakatlarni u shuncha tez hamda aniq eslab qoladi. Ko‘pgina maxsus tayyorgarlik mashqlarini mana shu tamoyil asosiga qurish kerak.

Idrok etish va harakat qilish sifati o‘rganilayotgan predmetga bo‘lgan diqqat-e’tiborga bog‘liq bo‘ladi. Boks sportchilardan yuqori darajadagi diqqatni nafaqat o‘quv-mashg‘ulot jarayoni vaqtida, balki asosan musobaqalar paytida taqozo etadi. Bir oz bo‘lsa ham e’tiborsizlik, hushyorlikni yo‘qotish zarbaning kelib tushishiga sabab bo‘ladi. Bokschilar faqat o‘z harakatlariga diqqat-e’tiborni qaratib qolmasdan, balki raqib harakatlarini ham kuzatib borishlari zarur. Yosh bokschilar mashg‘ulot paytida o‘z diqqatlarini bitta vazifaga jamlashlari juda qiyin, ular tez-tez chalg‘iydilar va o‘zlari uchun qiziqarli bo‘lgan narsalarni bajaradilar. Shuning uchun murabbiy vazifalarni tez-tez o‘zgartirib turishi, shu orqali shug‘ullanuvchilarda ko‘proq qiziqish uyg‘otishi kerak. Bundan tashqari, mashqlarni bajarish haddan tashqari uzoq davom etmasligi lozim.

Bokschilarda diqqatni rivojlantirish uchun murabbiy birinchi navbatda vazifalarni bajarishda intizomli bo‘lishni talab qilishi, mashg‘ulotlarni qiziqarli olib borishi, har bir elementni, xoh u engil bo‘lsin, xoh murakkab, qiziqarli qilib

tushuntirishi, shu orqali sportchilarda mustahkam diqqatni uygʻotishi zarur. Birga oʻrgatish uchun sheriklarni toʻgʻri tanlash, yaxshi jihozlangan zal, mashgʻulotlarning emotsional tarzda, qiziqarli va ijodiy oʻtkazilishi juda muhim.

Oʻsmirlik yoshida eng asosiy vazifa – bu boks malakalarini muvaffaqiyatli egallash asosi hisoblangan har tomonlama jismoniy rivojlanish boʻlganligi sababli, mashgʻulotlarni shunday tashkil etish joizki, mashqlar koʻp jihatdan ana shu vazifalarning hal etilishini taʼmin-lashi darkor. Mashgʻulotlarda koʻproq sport va harakatli oʻyinlar, koordinatsiya, tezkorlikka moʻljallangan gimnas-tika mashqlari, yugurish, sakrash, kombinatsiyalashgan estafetalar qoʻllanilishi lozim. Snaryadlarda va snaryadlar bilan (toʻldirma va tennis toʻplari, halqalar, gimnastika tayoqcha-lari, arqon va bokschilar snaryadlari) bajariladigan mashqlarga katta eʼtibor berish kerak.

Boks texnikasi odatdagi ketma-ketlikda oʻrganiladi, lekin uslubiy usullar shugʻullanuvchilarda qiziqish hosil boʻlishiga yordam berishi lozim.

1.2. Boks mashgʻulotlarini rejalashtirishning mohiyati va ahamiyati, uning turlari.

Boks mashgʻulotini rejalashtirish - bu sport tayyorgarligi vazifalarini hal etish shartlari, vositalari va uslublarini, sportchi egallashi lozim boʻlgan sport natijalarini oldindan koʻzlashdir. Sportchilar tayyorgarligini toʻgʻri rejalashtirish bu mazkur sportchilar kontingenti (yoki bitta sportchi) xususiyatlarining tahlilidan kelib chiqib, tayyorgarlik jarayonidagi asosiy koʻrsatkichlarni belgilash hamda ularni vaqt oraligʻida taqssimlashdir.

Boks mashgʻuloti - bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan sport takomillashuvining yil davomida muntazam boshqariladigan pedagogik jarayonidir.

Boks mashgʻulotinining maqsadi - bu mazkur sportchi uchun mumkin qadar maksimal darajada texnik-taktik, jismoniy va ruxiy tayyorgarlikka erishish hamda musobaka faoliyatida yuqori natijalarni koʻrsatishdir.

Mashgʻulot jarayonida hal qilinadigan asosiy vazifalar quyidagilardan iborat:

- boks texnikasi va taktikasini puxta egallash;
- zarur darajada harakat sifatlarining rivojlanishini ta'minlash, shug'ullanuvchilar funktsional imkoniyatlarini oshirish va ularning sog'lig'ini mustahkamlash;
- ahloqiy va iroda sifatlarini tarbiyalash;
- sportchi tayyorgarligining turli tomonlarini majmua rivojlantirish va uni musobaka faoliyatida namoyon qilish;
- muvaffaqiyatli mashg'ulot va musobaka faoliyati uchun zarur bo'lgan nazariy bilimlar hamda amaliy tajribani egallash.

Mashg'ulot vazifalari parallel holda amalga oshiriladi. Biroq tayyorgarlik davri va bosqichlari, boksning mashqlanganligi, uning mahorat darajasi hamda boshqa omillarga qarab, bitta vazifaga ko'proq, boshqasiga kamroq e'tibor beriladi. Mashg'ulotning har bir vazifalari ketma-ket, ya'ni shug'ullanuvchilarga bo'lgan talablarning asta-sekin oshib borishi sharoitlarida hal qilinadi.

So'nggi paytlarda sport boksida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish to'g'risidagi tasavvurlar ancha o'zgardi. Bu musobaqa qoidalariga ba'zi o'zgartirishlarning kiritilishi va Xalqaro boks federatsiyasining musobaqa bellashuvlari tomoshabopligini oshirish bo'yicha qo'ygan talablari bilan bog'liq.

Hozirgi paytda katta tajriba materiali to'plangan, sportchilar tayyorgarligini yanada yuqori darajada sifatli rejalashtirish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratilgan.

Sportchilar tayyorgarligi jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish ikkita muhim shartlarni hisobga olishni taqozo etadi: birinchidan, yuklamalar hajmi va shiddatining keskin o'sishi (hozirgi zamon yuqori natijalar sportida yuklamalar biologik me'yorlar chegarasiga yaqinlashmoqda); ikkinchidan, mashg'ulotning son parametrlari va mahorat darajasining tenglashishi (jahonning etakchi sportchilari tajribasida). Shu sababli mashg'ulot tuzilmasini optimallashtirish va optimal mashg'ulot dasturlarini tuzish birinchi darajadagi ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda(B.Lagutin, S.Stepashkin). Mashg'ulot jarayonini rejalashtirish - bu

birinchi navbatda turli davrlar uchun rejalar tizimini yaratish hisoblanadi. Bu davrlarda o'zaro bog'liq bo'lgan maqsadlar majmuai amalga oshirilishi lozim.

Dars mashg'ulot jarayonining elementar tarkibiy qismi hisoblanadi. Alohida mashg'ulotlardan mashg'ulot kuni, ulardan - mikrotsikl tashkil topadi, bir nechta mikrotsikllar birlashmasi yangi, nisbatan mustaqil, mashg'ulot jarayonining butun bo'lagi bo'lgan mezotsiklni hosil qiladi.

Bir nechta mezotsikllarning birlashmasi yanada yirik va nisbatan tugallangan tuzilma - makrotsiklni tashkil etadi (K.Gradoplov,). Mashg'ulotning mikro-, mezo- va makrotsikllar kabi davrlarga ajralishiga qarab yuklamalar o'lchamlari, hajmi, shiddati, tayyorgarlik vositalari hamda uslublari o'zgaradi.

Sport boksida o'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- istiqbolli - bosqich, davr, yil, bir qator yillar uchun;
- kundalik - mashg'ulot mikrotsikli uchun;
- tezkor - bir mashg'ulot uchun.

Bokschilarning ko'p yillik mashg'ulotiga mo'ljallangan rejani tuzishda sport boksi rivojlanish yo'lining bashorati hamda musobaqalar qoidalaridagi o'zgarishlarga amal qilish lozim. Shu sababli mashg'ulot vositalari, hajmi va shiddati vazifalarining o'zgarishini nazarda tutish zarur.

Istiqbolli reja butun o'quv guruhi kabi alohida har bir bokschi uchun tuziladi.

Sport mashg'ulotining umumiy (guruhli) rejasi quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi: guruhning qisqacha tavsifi; ko'p yillik mashg'ulot maqsadi va asosiy vazifalari; tayyorgarlik bosqichlari va mashg'ulot jarayonining bosqichlar bo'yicha asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalari, ularning har bir bosqichdagi ulushi); sportchilar tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko'rsatkichlar va nazorat me'yorlari; pedagogik hamda tibbiy nazorat.

Mashg'ulotning istiqbolli rejalashtirilishi albatta yillik rejalarni ishlab chiqishni taqozo etadi. Yillik rejalariga qo'llaniladigan vositalar va mashg'ulot yuklamalarining batafsil bayoni kiritiladi. Kundalik rejalashtirishda sport formasi dinamikasining ilmiy qonuniyatlari (yuzaga kelish, barqarorlashtirish va

vaqtinchalik pasayishi) qo'llaniladi. Kundalik rejalashtirish tuzilmasiga turli omillar: o'qish va mehnat tartibi, mashg'ulotlar mazmuni, soni va yuklamalar o'lchamlarining umumiy yig'indisi, mashg'ulot yuklamalariga bo'lgan reaksiyaning alohida xususiyatlari hamda bokschilar malakasi ta'sir etadi.

Tezkor rejalashtirish kundalik rejalashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunday rejalashtirish turi vazifalar, vositalar, uslublar, yuklama xajmi va shiddatini aniqlashtirishni ko'zda tutadi. Mashg'ulot mashg'ulotlari tuzilmasi, birinchi navbatda, maksimal mashg'ulot samarasiga erishishga qaratilganligi bilan belgilanadi. Mashg'ulotning tezkor rejasiga muvofiq mashg'ulotlar konspekti tuziladi, unda tayyorlov (badan qizdirish) asosiy va yakuniy qismlar, takrorlashlar soni, tanaffuslar davomiyligi hamda dam olish xususiyati bayon qilinadi.

Mashg'ulot jarayonida uchta davr: tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davrlari ajratiladi.

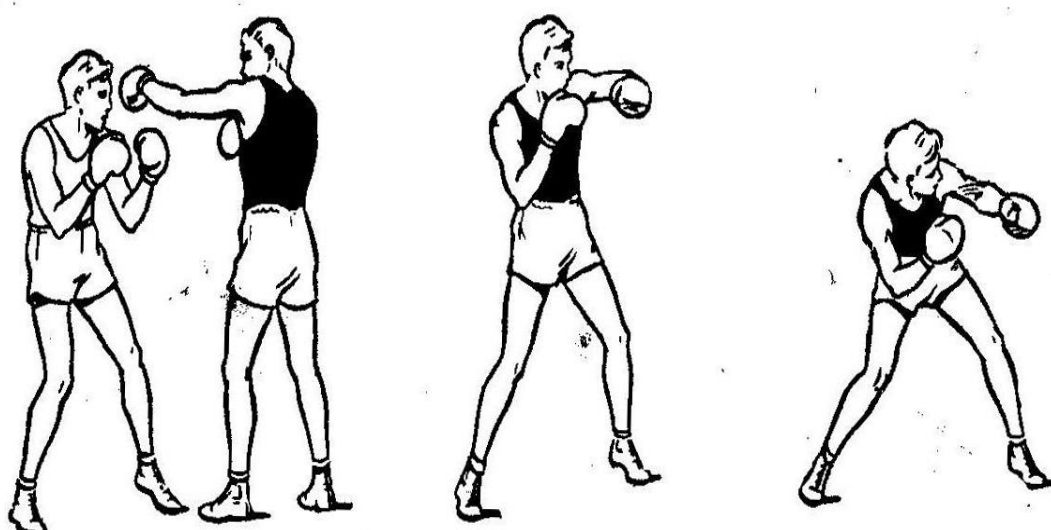
Tayyorgarlik davrida mashg'ulotlar faol dam olishdan shiddatli maxsus ishga, jismoniy sifatlarni keyinchalik ham rivojlantirishga, boks texnikasi va taktikasini egallash ham takomillashtirishga asta-sekin o'tishni ta'minlashga qaratilgan. Bu davrda sportchilarning oldinda turgan musobaqa davrida muvaffaqiyatli faoliyat ko'rsatishi uchun mustahkam poydevor yaratish lozim. Tayyorgarlik davrining asosiy vazifalari organizmning funktsional imkoniyatlarini oshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va bokschi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishdan, texnik-taktik harakatlarni egallash hamda takomillashtirish, ularni amalga oshirishdagi kamchiliklarni bartaraf etish, iroda va ma'naviy sifatlarni tarbiyalashdan iborat.

Mashg'ulotning musobaqa davri maqsadi - musobaqalarga tayyorlash va unda muvaffaqiyatli ishtirok etish. Ushbu davrning asosiy vazifalari yuqori darajada mashqlanganlikka ega bo'lish, texnik-taktik harakatlarni keyinchalik ham mustahkamlash hamda takomillashtirish, musobaqalarda qatnashishda bellashuvni olib borish taktikasi bilimlarini kengaytirish hamda mustahkamlash, yuqori darajada jismoniy, iroda va ma'naviy sifatlarning rivojlanishiga erishish nazariy bilimlarni kengaytirishdan iborat.

Bu bosqichda sportchilar, malakalariga qarab, mas'uliyatli musobaqalarda ishtirok etadilar.

Mashg'ulotning o'tish davriga mashg'ulot yuklamasining pasayishi xos bo'ladi. Davrning asosiy vazifalari: salomatlikni mustahkamlash va organizmni chiniqtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.

Asosiy vositalar: sport o'yinlari, suzish va boshq. To'g'ri tuzilgan o'tish davri organizm funktsional imkoniyatlarini keyinchalik ham rivojlantirish, boksning maxsus tayyorgarligini yaxshilash uchun qulay shart-sharoitlar yaratadi.



Tayyorgarlik mezotsikllarini rejalashtirish

Mashg'ulot mezotsikli 3 haftadan 6 haftagacha davom etadigan mashg'ulot jarayoni bosqichidir. Mezotsikllar asosida mashg'ulot jarayonini tashkil etish uni tayyorgarlik davri yoki bosqichining asosiy vazifasiga muvofiq tizimlashtirish, mashg'ulot yuklamalari va musobaqa faoliyatining optimal dinamikasi, turli tayyorgarlik vositalari va uslublarining maqsadli uyg'unlashuvi, pedagogik ta'sir omillari hamda tiklash tadbirlari o'rtasidagi muvofiqlikni ta'minlashga, turli sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishda zarur izchillikka erishishga imkon yaratadi.

L.P.Matveev an'anaviy mezotsikllarning sakkizta turini ajratadi: tortuvchi; bazaviy, ular rivojlantiruvchi va barqarorlashtiruvchi bo'ladi; nazarot-tayyorgarlik;

sayqallashtiruvchi; musobaqa oldi; musobaqa tiklanish-tayyorlov va tiklanish-saqlab turuvchi. Har bir mezotsikl uchta, oltita mikrotsikllardan iborat bo‘ladi. Ularning to‘plami rejalashtirilayotgan mezotsiklning muayyan vazifalari bilan aniqlanadi.

Mezotsikl turlarining bunday ko‘p bo‘lishi mashg‘ulot jarayoni tuzilmasini juda murakkablashtirib yuboradi va mashg‘ulotni rejalashtirishni qiyinlashtiradi.

G.S.Tumanyan fikricha, sportchilar mashg‘ulotini rejalashtirishda yuqorida aytib o‘tilgan mezotsikl turlarining kamdan-kam qo‘llanilishi aynan shunga bog‘liq. Ehtimol, V.N.Platonov tomonidan taklif qilingan mezotsikllar turlari tasnifiy amaliyot uchun qulayroqdir: tortuvchi, bazaviy, nazorat-tayyorgarlik, musobaqa oldi va musobaqa. Muallif fikriga ko‘ra, tortuvchi mezotsikllarning asosiy vazifalari sportchilarni maxsus mashg‘ulot ishini samarali bajarishga maqsadli yaqinlashtirishdan iboratdir. Bazaviy mezotsikllarda organizm asosiy tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish bo‘yicha asosiy ishlar olib boriladi.

Nazorat-tayyorgarlik mezotsikllarida sportchilarning avvalgi mezotsikllarda erishgan imkoniyatlari (musobaqa faoliyati xususiyatiga muvofiq) sintezlashtiriladi, ya’ni integral tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Musobaqa oldi mezotsikllari sportchi tayyorgarligi davomida aniqlangan mayda kamchiliklarni bartaraf etish, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish uchun mo‘ljallangan. Bu mezotsikllarda ma’lum bir maqsadga qaratilgan ruhiy taktik tayyorgarlik alohida o‘rin egallaydi.

Musobaqa mezotsikllari soni va tuzilmasi sport turining o‘ziga xos xususiyatlari, sport kalendari xususiyatlari, sportchilar malakasi va tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi.

Mezotsikllarning umumiy tuzilmasi barqarorligi ularning mazmunini muntazam takomillashtirib borishga, ta’sirchan nazorat o‘rnatishga hamda S.M.Vaytsexovskiy (1979) taklif etgan “ilgarilovchi” rejalashtirish tamoyilini amalda yuzaga chiqarishga yordam beradi. Ushbu tamoyilga binoan joriy

makrotsiklning mikrotsikllari va mezotsikllaridagi mashg'ulot natijalari darhol navbatdagi makrotsiklning shunga o'xshash tuzilmalari dasturini rejalashtirish uchun qo'llaniladi.

An'anaviy rejalashtirish uslubiyati.

Reja → Rejaning → Bajariladigan → Yangi rejani
 bajarilishi ishni tahlil ishlab chiqish.
 qilish

Parallel rejalashtirish uslubiyati.

Reja → Reja bajarilishi → Bajariladigan ishning
 ning yakuniy tahlili
 ↓
 Kundalik tahlil ↓
 (Parallel) Yangi reja
 ↓
 Yangi rejani ishlab chiqish (parallel)

Tayyorgarlik mikrotsikllarini rejalashtirish

Sport amaliyotida mashg'ulot mikrotsikli deganda bir necha kun davomida o'tkaziladigan va mazkur tayyorgarlik bosqichi vazifalarini majmua hal etishni ta'minlaydigan mashg'ulotlar seriyasi tushuniladi.

Mikrotsikllar davomiyligi - 3-4 kundan 10-14 kungacha.

Kalendar haftaga muvofiq bo'lgan 7 kunlik mikrotsikllar ko'p tarqalgan.

Mikrotsikllarni rejalashtirishda an'anaviy va noan'anaviy yondashishni ajratish mumkin.

An'anaviy mikrotsikllar. L.P.Matveev hammualliflari bilan an'anaviy mikrotsikllarning to'rtta turini ajartishni taklif qiladi:

Shaxsan mashg'ulot mikrotsikli, ular mashg'ulot yuklamasi yo'nalishiga qarab, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mikrotsikllariga, yuklama o'lchami hamda dinamikasiga qarab, oddiy hamda zarbdor mikrotsikllarga bo'linadi;

Yaqinlashtiruvchi, ular o'z mazmuniga ko'ra musobaqa vaziyatini qisman modellashtiradi va bokschilarning maxsus ish qobiliyatini muntazam oshirishga qaratiladi;

Musobaqa, ular musobaqa sharoitlarini to'liq aks ettiradi;

Tiklanish (yoki musobaqalardan keyingi engillashtiruvchi) mikrotsikl, ularning maqsadi sportchilarning musobaqalarda qisman yo'qotgan ish qobiliyatini tiklashdan iborat.

O'z navbatida taniqli mutaxassis V.N.Platonov (1986) beshta turdagi mikrotsikllarni ajratishni taklif qildi; tortuvchi, zarbdor, yaqinlashtiruvchi, musobaqa va tiklanish. Biroq bu turdagi mikrotsikllar mazmunining tahlilidan shu narsa ko'zga tashlanadiki, ular L.P.Matveev taklif etgan turlardan muhim darajada farq qilmaydi.

Shuni esda tutish lozimki, mikrotsikldagi yuklamalar va dam olishning turli almashinuvi uchta turdagi reaksiyalarga olib kelishi mumkin;

- a) mashqlanishning maksimal darajada o'sishi;
- b) mashg'ulot samarasining kamligi yoki butunlay bo'lmasligi;
- v) sportchining toliqib qolishi.

Amaliyotning katta va juda katta yuklamali (ular ham o'zaro, ham kichik yuklamali mashg'ulotlar bilan oqilona almashib turiladi) mashg'ulotlarning optimal soni mikrotsiklga kirgan hollar birinchi turdagi reaksiyaga xosdir. Katta yuklamalarni haddan ortiq qo'llash toliqishga olib keladi.

Boks mashg'uloti vositalari - bu turli xildagi jismoniy mashqlar bo'lib, ular to'rtta guruhga bo'lingan: umumiy tayyorgarlik, yordamchi, maxsus tayyorgarlik va musobaqa.

Umumiy tayyorgarlik mashqlariga sportchi organizmini har tomonlama funktsional rivojlantirishga xizmat qiluvchi mashqlar kiradi. Ular tanlangan sport turi xususiyatlariga mos kelishi bilan birga, u bilan ma'lum bir qarama-qarshilikda turish mumkin. Bunda faqat har tomonlama rivojlantirish vazifasi hal etiladi, xolos.

Sport boksida - bu sport gimnastikasidagi mashqlar (buyum bilan va buyumsiz, sherik bilan va sheriksiz, bir joyda va harakatda bajariladigan qo'l,

oyoqlarning turli harakatlari), yordamchi sport turlaridagi mashqlar (og‘ir atletika va engil atletika, sport o‘yinlari, suzish, akrobatika hamda boshqalar).

Yordamchi mashqlar u yoki bu sport faoliyatida kelgusida takomillashish uchun poydevor yaratuvchi maxsus harakatlarni o‘z ichiga oladi, mashqlarning bu guruhiga trenajerlar, maxsus moslamalarda, ya’ni gilam tashqarisida ishlash paytida bokschining tezkor-kuch qobiliyatlarini oshirishga yordam beradigan vositalar kiradi. Shuningdek boshqa sport turlaridan olingan va bokschining aerob hamda anaerob imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan vositalar (kross yugurish, regbi va boshqalar) kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari yuqori malakali sportchilar mashg‘ulotsi tizimida markaziy o‘rinni egallaydi va musobaqa faoliyati elementlarini o‘z ichiga oladigan vositalar doirasini, shuningdek shakli, tuzilmasi va organizm funksional tizimi faoliyatini namoyon qilish xususiyati hamda sifatiga ko‘ra ularga yaqinlashtirilgan harakatlarni qamrab oladi.

Sport boksida maxsus tayyorgarlik mashqlariga quyidagilar kiradi.

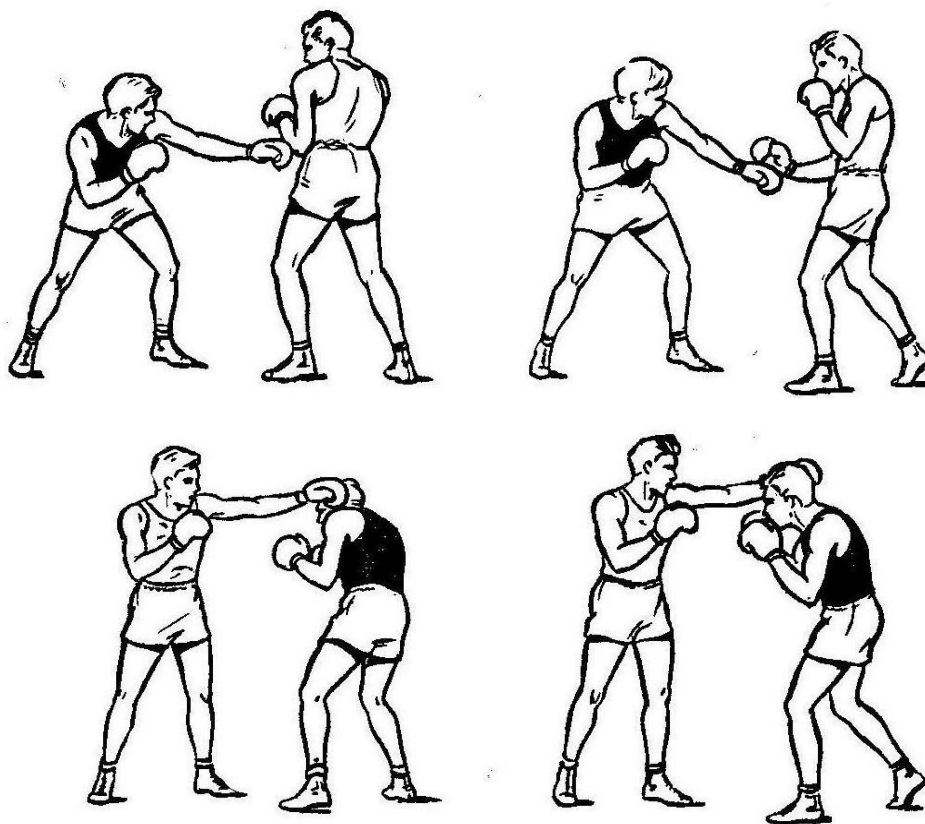
1. Yaqinlashtiruvchi mashqlar. Ular usullarning texnik tuzilmasini va uni amalga oshirish taktikasini egallash hamda takomillashtirishga yordam beradi.

2. Bokschi uchun zarur bo‘lgan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar.

3. Ishorali mashqlar. Ular nafaqat usullarni bajarish texnikasini, balki ular bir ma’lum taktik ko‘rinishda (turli xil holatlardan, taktik tayyorgarlik usullarini ishora orqali ko‘rsatishdan so‘ng) qo‘llanilgan paytda ma’lum ma’noda uning taktikasini ham takomillashtirishga yordam beradi. Ishorali mashqlar snaryadlarsiz va snaryad (boks manekeni) bilan bajariladi.

4. Sherik bilan maxsus mashqlar. Boks manekeni bilan mashqlar bajarishga qaraganda, sherik bilan bajariladigan mashqlar amalga oshirilayotgan texnik yoki taktik harakatning hamma qismlarini yanada chuqur his qilish imkonini beradi. Sherik bilan ishlash paytida berilgan harakat vaziyatini hamda zarur qarshilikni aniq qayta ko‘rsatib berish mumkin. Mashq bajarayotgan bokschining oldida turgan vazifaga qarab, sherik bo‘sh, yarim kuch bilan yoki bor kuchi bilan

qarshilik ko'rsatishi mumkin. Shunday sherikni tanlash lozimki, uning qobiliyatlari, tayyorgarligi, bo'yi, vazni sportchi oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etishga yordam berishi lozim.



Yillik tayyorgarlik tsiklida boks mashg'ulotni tashkil qilish tizimini modellashtirish

Ma'lumki, zamonaviy sport tayyorgarligi mavjud nazariy va amaliy bilimlarni umumiyashtirish hamda tartibga tushurishni taqozo etadi. Bir qator olimlar tomonidan yillik va ko'p yillik tsikllarda mashg'ulotni tashkil etish modellari ishlab chiqilgan. Ular mashg'ulot yuklamalari mazmunini, hajmining muhim parametrlari va ular musobaqa kalendari, mazkur bosqichda hal etiladigan vazifalar, an'anaviy bo'lib qolgan tayyorgarlikni davrlash va boshqa bir qator omillardan kelib chiqqan holda mashg'ulot yuklamalari mazmuni, hajmi hamda vaqt ichida taqsimlashning eng muhim parametrlarini son jihatdan aks ettiradi.

Yillik tsikldagi mashg'ulot modellarini ishlab chiqishga bo'lgan zarur shart-sharoitlar sifatida quyidagilar avval bajarilishi lozim:

- etakchi sportchilar mashg'ulotini tashkil etish va terma jamoalarni tayyorlashdagi amaliy tajribani o'rganish hamda umumlashtirish;

- sportchi holati dinamikasining mashg'ulot yuklamasi mazmuni, hajmi va taqsimlanishiga bog'liqligini tekshirish;

- tayyorgarlikning an'anaviy davrlanishi va musobaqalar kalendariga ko'ra sportchilarning yillik tsikldagi maxsus ish qobiliyati darajasi dinamikasidagi oqilona yo'nalishni aniqlash.

Yillik tsiklni tuzishning printsiplial (mantiqiy), so'ngra uning asosida esa individual (son) modelini ishlab chiqish zarur.

Maxsus adabiyotlar va mashg'ulotning amaliy tajribasi tahlili mutaxassislariga shunday xulosaga kelishga imkon berdiki, ko'p yillar avval vujudga kelgan mashg'ulotni tashkil etishning an'anaviy shakllari va tamoyillari bugungi kunda yuqori malakali sportchilarni tayyorlash vazifalarini qoniqtirmaydi. Yuqori malakali sportchilar maxsus jismoniy sifatlarining rivojlanishi shunday darajaga etdiki, ularni keyinchalik takomillashtirish uchun yangi, yanada samarali mashg'ulot vositalari hamda uslublarini izlab topishni talab qiladi. Bundan tashqari, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yillik tsikldagi o'rnini qayta ko'rib chiqish hamda uning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro bog'liqlik shakllarini aniqlash lozim.

Hozirgi paytda shu narsa ma'lumki, mashg'ulotni tuzish modelini ishlab chiqishning zarur shartlaridan biri amaliy tajribani tahlil qilish hisoblanadi. Bunday tahlil jarayonida yuqori malakali sportchilarning yillik tsikldagi mashg'ulotini tashkil qilishning amaliyotda mavjud bo'lgan uslublarini o'rganish, shuningdek sportchilar qo'llaydigan mashg'ulot (zarur hollarda musobaqa) yuklamalari hajmining aniq o'lchamlarini aniqlash nazarda tutiladi.

Professor Yu.V.Veroxshanskiy (1983) hammualliflar bilan mashg'ulot modelini tuzish tamoyillari va shakllarini aniqlab beradigan asosiy omillar sifatida sportchilar holati hamda mashg'ulot yuklamasining o'zaro bog'liqligining umumiy qonuniyatlari, shuningdek muntazam mashg'ulot ta'siri ostida bokschi organizmining bir holatdan boshqasiga o'tish qonuniyatini ajratadi. Har bir muayyan holda ushbu tamoyillarni amalga oshirish usullariga ta'sir ko'rsatuvchi xususiy sharoitlar qatoriga quyidagilar kiradi: yillik tayyorgarlik tsiklini an'anaviy

davrlash hamda joriy yil uchun muayyan musobaqalar kalendari, sportchining mahorat darajasi va maxsus tayyorgarligining alohida xususiyatlari, oldingi tayyorgarlik bosqichlaridagi mashg'ulot xususiyati va yo'nalishi, sportchi oldiga qo'yiladigan vazifalar, musobaqa faoliyatining keskinligi va boshqalar. Biroq olimlar tomonidan tavsiya etilgan bunday bo'linish shartli ravishda ekanligini hisobga olish lozim.

Mashg'ulotning katta bosqichini tuzish modeli

Katta bosqich 5 oygacha davom etishi mumkin. Mashg'ulotni tashkil qilishning taklif etilayotgan shakli an'anaviysidan qat'iy farqlanadi va biz ularni ko'rib chiqamiz.

Ma'lumki, mashg'ulot jarayonini tashkil qilishning an'anaviy shaklida (1-rasm) maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlik deyarli bir vaqtda olib boriladi. Aytish joizki, mashg'ulotni bunday shaklda tashkil etishda yuklamaning umumiy hajmi o'sib borishi bilan uning shiddati ham ortadi. Keyin hajmi pasayadi, shiddati esa oshib borishda davom etadi.

Bir qator tadqiqotchilar (Yu.V.Veroxshanskiy tomonidan taklif qilinadigan katta bosqichda mashg'ulotni tuzish varianti ishni tashkil qilishning butunlay yangi shakli hisoblanadi va ikkita mikro bosqichlarning bo'linishidan hosil bo'ladi (2-rasm): birinchisida katta hajmdagi maxsus kuch yuklamasi jamlanadi, ikkichisida qoldirilgan mashg'ulot samarasi (QTS) amalga oshiriladi, natijada texnik mahoratning chuqurlashgan takomillashuvi sodir bo'ladi. Bunda an'anaviy shakldan farqli ravishda, birinchi bosqich yuklamasi nisbatan past shiddatga (i) ega bo'ladi, so'ngra u asosan texnik tayyorgarlik vositalari hisobiga tez oshadi. Maxsus ish qobiliyati darajasi (J) birinchi mikrobosqichda pasayadi, keyin tez oshadi.

Biroq bu sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarini oshirish darajasi ustida alohida ish olib boriladi, degani emas. Texnik tayyorgarlik butun bosqich davomida mashg'ulotlarda olib boriladi. Lekin jamlangan kuch yuklamasi "bloki" doirasida uning hajmi katta emas. Bu vaqtda texnikaning asosiy elementlari, sport

mashqining alohida fazalari hamda butun harakat sxemasining ritmik tasviri takomillashtirishadi.

Jamlangan kuch ishining qoldirilgan mashg'ulot samarasini (QTS) amalga oshirishda (ikkinchi mikro bosqichida) texnik ish hajmi va shiddati asta-sekin oshib boradi. Musobaqa sharoitlariga yaqin yoki teng bo'lgan rejimda asosiy mashqning bajarilish ulushi ortadi.

Mashg'ulotni tuzishning ko'rib chiqilayotgan shakli umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalarini keng qo'llashni va ularni maxsus ish bilan ma'lum darajada uyg'unlashtirishni nazarda tutadi. UJT ning asosiy vazifasi maxsus ishdan keskin farq qiladigan va sportchining ish qobiliyati hamda uning motor apparatini tiklashga yordam beradigan past shiddatli faoliyatga o'tish samarasini qo'llashdan iborat.

Yillik tsiklga ikkita katta bosqichlarni kiritish (3-rasm) maqsadga muvofiqligi asoslab berilgan. Bunda bu tsikl bitta yoki ikkita musobaqa mavsumini o'z ichiga olishi mumkin. Jamlangan kuch yuklamasining ikkinchi "bloki" birinchisiga nisbatan hajmiga ko'ra kichik bo'lishi lozim.

Printsiptial model asosida mashg'ulotning muayyan son modeli tuziladi. U quyidagilarni hisobga oladi:

- mazkur sport turida mashg'ulotni tuzish tajribasi va avvalgi bosqichda sportchilarning tayyorgarlik xususiyatlari;
- aniq musobaqalar kalendari;
- sportchilar maxsus tayyorgarligi va alohida topshiriqlarning kundalik darajasi;
- oldinga qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmlarining xolisona zarur qiymatlari;
- sportchilar tayyorgarligining muayyan sharoitlari va moddiy ta'minoti.

Rejalashtirishning noan'anaviy shakli

1976 yilda D.A.Aros'ev tomonidan mashg'ulot yilini rejalashtirishning maxsus tayyorgarlikni shakllantirish tizimi deb ataluvchi noan'anaviy shakli taklif

qilingan edi. Ushbu tizimda hamma tayyorgarlik vositalarini muvofiqlashgan holda rejalashtirish usullariga e'tibor qaratilgan, ya'ni murabbiyning sportchilar maxsus tayyorgarligini shakllantirish bo'yicha hamma harakatlari tsikli ko'zda tutilgan. Mazkur tsikl tayyorgarlik maqsadlarini aniqlash, mavjud vositalarni tartibga solish, ularni vakt oralig'ida taqsimlash va ho kazo. ni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot yilini rejalashtirishning noan'anaviy variant tuzilmasi ham boshqacha. U almashinadigan to'plash va amalga oshirish bosqichlariga bo'lingan va ular o'zaro almashini turiladi.

Yilda asosiy musobaqalar qancha bo'lsa, bunday bosqichlar shuncha bo'ladi. Bu bosqichlar ichida shuningdek ikkita turdagi mikrotsikllar: asosiy va tartiblashtiruvchi mikrotsikllar almashib turadi. Ularning bosqichdagi soni 3 dan 6 gacha atrofida o'zgarib turadi.

Noan'anaviy rejalashtirishning bunday shaklini takomillashtirish bo'yicha jadal olib borilgan ishlar sababli uning asosiy vazifalarini aniq ajratib ko'rsatish imkoni yuzaga keldi: sportchilarni yilning asosiy musobaqalariga tayyorlash maqsadlarini aniqlash, maqsadli mashg'ulot, mikrotsikl, bosqich uchun maqsadli vazifalarni ishlab chiqish; mashg'ulot vazifalarini tartibga keltirish, ya'ni ularni sportchilar tayyorgarligining turli tomonlariga (jismoniy, texnik-taktik, ruhiy, safarbarlik tayyorgarligi) yo'naltirilgan ta'sirini hisobga olgan holda tasniflash; hamma vazifalar guruhini ularning musobaqa faoliyati xususiyatiga yaqinligi darajasini hisobga olgan holda bir qatorga tizish (ya'ni ularning miqyosini aniqlash); mashg'ulot vazifalarini vaqt oralig'ida taqsimlash (ya'ni mashg'ulotni rejalashtirish, matnli hamda chizmalı rejalarini tuzish, bosqichlar, mikrotsikllarni belgilab chiqish va ho kazo.).

Mashg'ulot yilini rejalashtirish shu bilan tugallanadi. Keyin rejaga tuzatishlar kiritish va uni takomillashtirish, ko'zda tutilgan rejani amalga oshirish boshlanadi.

Hozirgi paytda sportchilar musobaqa oldi tayyorgarligini olib borishning ikkita usuli ajratiladi: an'anaviy va noan'anaviy. Musobaqa oldi tayyorgarligining an'anaviy usul haftama-hafta ixtisoslashtirilgan mashg'ulot yuklamalarining asta-sekin o'sib borishi bilan rejalashtiriladi. Bevosita musobaqalar oldidan 1-2 kun

dam olish beriladi. Bunda musobaqa boshlanishidan bir kun oldin bo'lajak bellashuvlar joyi, sport anjomlari va boshqa sharoitlar albatta sinab ko'riladi. Musobaqa oldi tayyorgarligining noan'anaviy usuli "tebrangich" tamoyiliga asoslanadi. Uning zaminida ikkita nazariy qoida yotadi:

- a) I.M.Sechenovning faol dam olish fenomenini amalga oshirish;
- b) sportchilarning umumiy va maxsus ish qobiliyatini maromga keltirish imkoniyati.

Ushbu tamoyilning amalga oshirilishi ikkita turdagi: asosiy (MTSa) va tartiblashtiruvchi (MTSt) mikrotsikllarni almashtirib turish hisobiga erishiladi. Bu ikkala mikrotsikllar mashg'ulot davomiyligi, maqsadi, vazifalari, vositalari, uslublari, yuklamalar dinamikasi mashg'ulotlarni tashkil qilish shakllari, kun tartibi, ovqatlanish va ho kazo. bo'yicha farq qiladi.

Vertikaliga - musobaqa dasturi, rejasi va shartlariga nisbatan mashg'ulotlarning ixtisoslashganlik darajasi; gorizontaliga - musobaqa oldi tayyorgarlik va musobaqa kunlari.

Xulosa qilib aytish mumkinki, mashg'ulotni va uni davrlashning uslubiy tamoyillari, sportchilar tayyorgarligining zamonaviy tizimi, mashg'ulot jarayonini boshqarishni ishlab chiqish hamda keyinchalik takomillashtirish, inson sport ish qobiliyatining fiziologik mexanizmlari to'g'risidagi tasavvurlarni chuqurlashtirish quyidagi muhim muammo - mashg'ulotni dasturlashni hal etish uchun ob'ektiv shart-sharoitlar yaratadi.

Yu.V.Veroxshanskiy ta'rificha, dasturlash - bu mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning yangi va yanada takomillashtirilgan shakli bo'lib, u sportchi vaqti hamda energiyasini optimal sarflagan holda oldinga qo'yilgan vazifalarning hal etilishini ta'minlaydigan qandaydir o'ziga xos tamoyillarga muvofiq xamda u yoki bu bosqich doirasida vositalarni tanlash hamda ularning mazmunini tartiblashtirishni ko'zda tutadi.

Bokschilar mashg'ulot jarayonini zamonaviy rejalashtirish

Yil davomida bir tekis taqsimlangan mas'uliyatli sport musobaqalari sonining ortib borishi 3-4 ta makrotsikllarni rejalashtirishni taqozo etadi. Bitta makrotsikl asosida yillik mashg'ulotni tuzish bir tsiklli, ikkita makrotsikl asosida - ikki tsiklli, uchta makrotsikl asosida - uch tsiklli deb ataladi.

Har bir makrotsiklda tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlari ajratiladi. Ikki va uch tsiklli mashg'ulot jarayonida "ikkitalik" va "uchtalik" tsikllar, deb nom olgan variantlar doim qo'llaniladi. Bunday hollarda birinchi va ikkinchi, ikkinchi va uchinchi makrotsikllar orasida o'tish davrlari rejalashtirilmaydi, joriy makrotsiklning musobaqa davri silliqqina keyingisining tayyorgarlik davriga o'tadi. Bir qator mutaxassislar ko'p yillik rejalashtirishda yillik tsiklning o'z variantlarini taklif etadilar. R.Petrov (1977) bokschilarning birinchi va ikkinchi yilida bir tsiklli, uchinchi va to'rtinchi yillarda - ikki tsiklli rejalashtirishni taklif qiladi; bolalar hamda o'smirlar uchun tezkor reja tuzishda haftalik tsikldagi mashg'ulot sxemasini tavsiya etadi (6-jadval)

6-jadval

Bolalar, kichik va katta yoshdagi o'smirlar uchun taxminiy haftalik tsikllar
(R.Petrov bo'yicha, 1977)

Yosh guruhlar	Hafta kunlari						
	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba
	Tayyorgarlik davri						
Bolalar	UJT	-	TTT	-	UJT	-	Hammom
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	-	UJT	TTT	-	Hammom
Katta yoshdagi o'smirlar	UJT	TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	Hammom
	Musobaqa davri						
Bolalar	-	TTT	-	UJT	-	MJ TTT	Hammom
Kichik yoshdagi o'smirlar	-	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Hammom
Katta yoshdagi o'smirlar	MJ TTT	UJT	MJ TTT	UJT	TTT	MJ TTT	Hammom
	O'tish davri						
Bolalar	-	UJT	-	-	UJT	-	Sayohat
Kichik yoshdagi o'smirlar	UJT	-	TTT	-	IJT	-	Sayohat
Katta yoshdagi o'smirlar	-	UJT	TTT	-	UJT	UJT	Sayohat

Izoh: UJT- umumiy jismoniy tayyorgarlik, TTT - texnik-taktik tayyorgarlik, MJ TTT - maxsus jismoniy texnik-taktik tayyorgarlik.

Mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish hozirgi zamon sport nazariyasi va usuliyatining markaziy muammosi hisoblanadi.

1.3. Bokschilarni mashg'ulot yuklamalarini kuzatish, texnik- taktik tayyorgarliklarini takomillashtirish.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini kuzatish, rejalashtirish masalalariga oid maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish, boksda mashg'ulotlar jarayonini tashkil etishning ilg'or amaliy-pedagogik tajribani tahlil qilish, yuqori malakali bokschilar tsillik tayyorgarlik tsiklidagi mashg'ulot yuklamalari tuzilishini tekshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari va mashg'ulot yuklamasi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganish natijalari yuqori malakali bokschilar tsillik tayyorgarlik tsiklini tashkil etishning printsipl sxemasini ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Ishlab chiqilgan printsipl sxema quyidagi tarkiblarning mavjudligini nazarda to'tadi:

maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining bashorat qilinayotgan dinamikasi;

xar xil ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmining maqsadga muvofiq dinamikasi;

- umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari taqsimlanishi hamda nisbatlari strategiyasi.

Ishlab chiqilgan printsipl sxema yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik tsiklini oqilona hamda samarali tashkil etishning asosiy qonuniyatlarini aks ettiradi, ya'ni:

- maxsus jismoniy taggyorgarlikning asosiy ko'rsatkichlari darajasi dinamikasi muhim musobaqalarning o'tkazilishiga mos bo'lgan muddatlarda ularning katta ko'rsatkichlarga etishini nazarda to'tadi;

Eslatma:

A) MJT ko'rsatkichlari dinamikasi;

B) ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmi dinamikasi: 1 -maksimal ixtisoslashtirilgan; 2 - past ixtisoslashtirilgan;

V) UJT vositalari dinamikasi: 1 - kuch; 2 - tezkor-kuch; 3- chidamlilik.

past va o'rtacha ixtisoslashgan mashqlarning yuklama hajmi ko'proq yillik mashg'ulot tsiklining birinchi-ikkinchi va ettinchi-sakkizinchi bosqichlarida rejalashtiriladi;

yuqori va maksimal ixtisoslashtirgan yuklamalarnint eng katta hajmi yilning asosiy musobaqalaridan oldin keladigan bosqichlarda bajariladi;

- texnik harakatlarni takomillashtirish bo'yicha chuqurlashtirilgan mashg'ulot oldin amalga oshirilgan kuch va tezkor-kuch yuklamasi zahirida rejalashtiriladi.

Demaq yuqori malakali bokschilar texnikasi ustida ishlashni rejalashtirishda maxsus ish qobiliyati daraja-sini xisobga olish zarur. Bunda birinchi yarim yillik tsikl ancha past ixtisoslashtirilgan texnik vositalarning katta hajmda bajarilishi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib, yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik tsiklini tashkil etishning ishlab chiqilgan sxemasi maqsadga muvofiq x;isoblanadi va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga yordam beradi. Yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik tsiklini tashkil etishningmikdoriy modeli

Asosiy tayyorgarlik vositalarining yillik tsikldagi taqsimlanishining mikdoriy modelini ishlab chiqishda yillik tayyorgarlik tsiklini tashkil etishning printsiptial sxemasi asos sifatida qabul qilib olinadi. Mikdoriy modelni ishlab chiqishda quyidagilar xisobga olinadi: bokschilar mashg'ulotlarini tashkil etishga oid ilg'or amaliy tajriba hamda sportchilarning oldingi tayyorgarlik tsikli-dagi tayyorgarligi xususiyatlari, mashg'ulotning davrlanishi va musobaqalarning aniq taqvimi, oldinga qo'yilgan tayyorgarlik vazifalarini xal etish uchun aniq bajara olinadigan xamda ob'ektiv zarur bo'lgan mashg'ulot yuklamalari hajmi. Yillik

tsiklni tashkil etishning mikdoriy modelini ishlab chiqish quyidagi mantiqiy ketma-ketlikda amalga oshiriladi.

O'zbekiston terma jamoalari a'zolari bo'lgan bokschilarning aniq imkoniyatlaridan kelib chikib, mo'ljal natija belgilab olinadi (ushbu xolda jaxon chempionatida sovrinli o'rin egallash).

Jismoniy tayyorgarlikning ixtisoslashganlik lara-jasini xisobga olgan xrla yuqori malakali bokschilarning maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari dinamikasining maqsadga muvofiqdigi aniqlanadi.

Maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlarining o'zgarishi dinamikasi xisobga olinadi, asosiy tayyorgarlik vositalari tarkibi va hajmi aniqlanadi.

Mashg'ulot yuklamalarining rejalashtirilayotgan kattaliklari yillik tsiklda mashg'ulotni tashkil qilishdagi amaliy tajriba hamda maxsus ish qobiliyatining bajarilgan yuklamaga qarab o'zgarishi to'g'risidagi ma'lumotlarni o'rganish asosida aniqlanadi.

4. Yillik tsiklni tashkil etishning printsiptial sxemasi va maxsus ish qobiliyati modeliga muvofiq asosiy tayyorgarlik vositalari bosqichlarga taqsimlanadi. Bu erda bajarilgan ish hajmi 100%, deb qabul qilingan umumiy yillik hajmdan foizlarda keltirilgan (21-jadval).

Yuqori malakali bokschilar mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarish maxsus tayyorgarlikning aniq hamda model dinamikasini doimiy ravishda taqqoslab borishni nazarda to'tadi. Maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarining aniq va model dinamikasidagi 5,5% dan ko'proq tafovut (ushbu kattalik dastlabki tadqiqotlar natijalari bilan moslanadi) sportchilar tayyorgarligi jarayoniga tuzatishlar kiritish uchun asos bo'ladi.

Tabiiy mashg'ulot sharoitlarida yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik tsiklida mashg'ulotni tashkil etish bo'yicha ishlab chiqilgan model samaradorligini tekshirish yuzasidan bir qator olimlar tomonidan tadqiqotlar o'tkazilgan.

Tadqiqotda yuqori malakali 14 bokschi (2 ta xizmat ko'rsatgan sport ustasi, 6 ta xalqaro toifadagi sport ustasi, 6 ta O'zbekistan sport ustasi) qatnashgan. Ular dastlabki tajribada ham ishtirok etishgan.

Tajriba davomida quyidagi vazifalar xal etilgan::

1. Iillik tsiklni tashkil etishning taklif etilayotgan modelini tajribada sinash va uning aniq mashg'ulot jarayoniga mosligini aniqlash.
2. Tajriba guruxi tarkibiga kiruvchi bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik dinamikasini model tavsiflari ma'lumotlari bilan taqqoslash.

Yillik tsiklni tashkil etishning ishlab chiqilgan modeli maxsus tayyorgarlikning asosiy vositalari bo'yicha yillik yuklama hajmini aniqlashda hamda keyinchalik ularni mashg'ulot bosqichlari bo'yicha taqsimlashda asos sifatida qabul qilingan.

Tajriba guruxiga kirgan sportchilarning shaxsiy murabbiylari va O'zbekistan terma jamoasi murabbiylari bilan birgalikda oldingi mavsumdagi mashg'ulot jarayoni tahlil qilib chiqilib, joriy yilning eng asosiy musobaqalari - Osiyo va jaxon chempionatlaridagi natijalar rejalashtirilgan. Sport mavsumidagi eng asosiy musobaqalarda rejalashtirilayotgan natijalarga muvofiq bo'lgan tayyorgarlikning asosiy tarkiblarining rivojlanish lara-jasi tavsiflari ishlab chiqilgan. So'ngra joriy yil uchun bokschilarning tayyorgarlik dasturi tuzib chiqilgan. Mazkur dastur tajribada qatnashayotgan xar bir sportchi uchun individual tayyorgarlik rejalarini ishlab chiqishga asos bo'lgan.

Asosiy tayyorgarlik vositalarining yillik tsikl bosqichlari bo'yicha taqsimlanishi va mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalarining umumiy yillik hajmlarining taqsimlanishi ishlab chiqilgan modelga muvofiq ravishda amalga oshirilgan. Asosiy mashg'ulot vositalarining bosqichlar bo'yicha taqsimlanishi va mashg'ulot yuklamasining yillik hajmlari 22-jadvalda keltirilgan. Tajriba davomida kayd qilingan maxsus ish qobiliyatining nazorat ko'rsatkichlari dinamikasi berilgan.

Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda avval o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari xisobga olingan. Unda yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik tsiklida

mashg'ulot yuklamalari tuzilishining xususiyatlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari hamda mashg'ulot yuklamasi o'rtasidagi o'zaro bog'likliklar aniqlangan edi. Tajriba davomida, bundan tashqari, yo'nalishi, ixtisoslashganligi, koordinatsion murakkabligi va shiddati turli xil bo'lgan tayyorgarlikning asosiy tomonlariga maqsadli ta'sir ko'rsatish ehtiyojini o'rganilgan.

Tajriba ma'lumotlarining tahlili yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik tsiklini tashkil etishning ishlab chiqilgan modeli samarali ekanligini ko'rsatdi.

Yillik tsiklning (1999 y.) 1-2-chi bosqichlaridagi mashg'ulot ishi past va o'rtacha ixtisoslashtirilgan mashqlar-ning katta hajmda bajarilishi bilan tavsiflanadi. Bunda ko'proq aerob yo'nalishdagi UJT vositalarining katta hajmlari kuzatilgan. Qo'ss yugurish va sport o'yinlari umumiy yillik hajmdan muvofiq ravishda 28,2% ni tashkil etadi (22-jadval, 1-bosqich). Maksimal va go'vori ixtisoslashtirilgan vositalar qo'llaniladi. Kuch va aerob xususiyatga ega katta hajmdagi mashg'ulot ishini bajarish davrida maxsus ish qobiliyati darajasi ko'rsatkichlarida rejalashtirilgan o'sish aniqlangan. Zarba kuchini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar 101,0%-103,2% ni tashkil etgan.

Zarbalar soni ko'rsatkichlarida ham xuddi shunday yo'nalish kuzatilgan, bu erda o'sish kattaligi 97,8% dan 101,4% atrofida bo'lgan.

Xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun O'zbekiston terma jamoasiga saralash musobaqalari seriyalari yaqinlashib borgan sari (ular 3-bosqich tugashi bilan o'tkazilgan) o'rtacha va yuqori ixtisoslashtirilgan vositalar hajmining ko'proq oshganligi (muvofiq ravishda 11,5% va 8,8%) kuzatilgan. Shuningdek tezkorkuch yo'nalishidagi vositalar hajmi birinchi bosqichda 6,2% dan uchinchi bosqichda 14% gacha oshgan. Bunda aerob va kuch xususiyatidagi yuklama hajmi kamaytirilgan.

Ta'kidlash joizki, tajribada qatnashgan hamma bokschilar ushbu davr vazifalarini muvaffaqiyatli bajarganlar va O'zbekiston terma jamoasi tarkibiga kirganlar.

Birinchi yarim yillikning asosiy musobaqalari - 1999 yil jaxon chempionati yaqinlashgan sari (tayyorgarlikning 6-boqichi tugashi bilan) umumiy jismoniy tayyorgarlik (kuch va aerob yoʻnalishdagi) vositalar hajmi ancha kamaygan. Qooss yugurish hajmi 6-bosqichda 4-bosqichga nisbatan umumiy yillik hajmdan 14,4% ga, sport oʻyinlari - 6,2% ga kamaygan. Tezkor-kuch sifatlarining yuqori darajasi musobaqa faoliyati samaradorligi uchun muhim ahamiyatga ega, shuning uchun u tezkor-kuch yoʻnalishidagi vositalarning nisbatan katta hajmini qoʻllash orqali ushlab turiladi (6-bosqichda yillik hajmdan 9,1%).

Birinchi yarim yillik tsiii yakuniga kelib maxsus ish qobiliyati koʻrsatkichlarining oʻsishi kuzatilgan. Maxsus ish qobiliyati, jumladan zarbalar kuchi koʻrsatkichlari oʻrtacha 14,3% ga, zarbalar soni - 9,6% ga oshgan.

Tajribada qatnashgan deyarli hamma bokschilar maxsus ish qobiliyatining rejalashtirilgan darajasiga erishganlar yoki xisob-kitob koʻrsatkichlariga yaqinlashganlar. Shu sababli asosan maksimal va yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlarni (sparring va erkin jang, shartli janglar, texnik-taktik maxoratni takomillashtirish boʻyicha sherik bilan mashqlar, yassi qoʻlqopda murabbiy bilan mashqlar) qoʻllash yoʻli orqali texnik-taktik tayyorgarlik vazifalarini xal etishga alohida eʼtibor qaratilgan. Bunday mashqlarning hajmi muvofiq ravishda yillik hajmdan 16,1% va 12,4% ni tashkil etgan.

Jahon chempionatida M.Abdullaev (63,5 kg), R.Xaydarov (75 kg) - oltin, N.Yuldashev kumush medal sohibi boʻlganlar. Bundan tashqari, jaxonning eng kuchli bokschilari oltiligiga kirganlar. Natijada, Oʻzbekiston terma jamoasi birinchi marta faxrli 3-oʻrinni egallagan. Umuman, hamma tekshiruvchilar ushbu musobaqada oʻzlarining texnik va maxsus tayyorgarlik darajalariga mos darajada qatnashganlar.

Ikkinchi yarim yillik tsiklning birinchi yarmida oʻrtacha va past ixtisoslashtirilgan yuklamaning nisbatan katta hajmi - muvofiq ravishda 11,1% va 10,9%, shuningdeq qooss yugurish, gimnastika mashqlari va sport oʻyinlari-muvofiq. ravishda (15,5%; 14,3%; 10,7%) rejalashtirilgan edi. Yillik tsiklning 7-bosqichida yuqorida aytib oʻtilgan hajmlarning oshirilishi 1999 yildagi jahon

chempionatidan so'ng katta jismoniy hamda psixik yuklamani yo'qotish va organizmni keyingi shiddatli va katta hajmdagi yuklamalarga tayyorlash bilan bog'liq bo'lgan. 7-bosqichda asosiy tayyorgarlik vositalari quyidagilardan iborat bo'lgan: boks qopida mashqlar, "soya bilan jang", maxsus tayyorgarlik mashqlari (boks maktabi), engil og'irliklar bilan imitatsiyali mashqlar va x-k.)

Texnik-taktik tayyorgarlikni rejalashtirish bokschilar maxsus tayyorgarligini joriy darajasini xisobga olish bilan olib boriladi. Maxsus ish qobiliyati darajasi oshib borishi bilan ixtisoslashganligi va shiddati nisbatan yuqori bo'lmagan texnik-taktik tayyorgarlik vositalari (SH-1U guruxlar) izchillik bilan yuqori darajada mashqdantirish imkoniyatiga ega mashqlarga (I va II guruxlar) almashtiriladi. Maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmi 11-bosqichda 7-bosqichga nisbatan 12,0% ga, yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlarning hajmi 9,3% ga oshgan. Bunda UJT vositalarining umumiy hajmi yillik hajmdan 12,0% dan 4,1% ga kamaygan.

11-bosqich tugashi bilan tajriba ishtirokchilarida maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari dastlabki darajaga nisbatan 16,9% ga yaxshilangan. Bokschilar maxsus ish qobiliyatining integral ko'rsatkichlari-zarbalar kuchi ($G, 40 \cdot 20$) - o'rtacha 19,0% ga, zarbalar soni ($q_0, 20$) $\sim 16/6\%$ ga yaxshilangan.

Shunday qilib, tajribada qatnashgan bokschilar ikkinchi yarim yilning eng asosiy musobaqasi - 1999 yil Osiyo chempionatiga kelib maxsus ish qobiliyatining eng yaxshi ko'rsatkichlariga erishganlar. Natijada, etti nafar tekshirilgan bokschilar Osiyo chempionata g'olibi bo'lganlar va Olimpiya o'yinlarida ishtirok etish xuquqini beruvchi litsenziyani qo'lga kiritganlar.

1.4. Boksining mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarligi

Boksining jismoniy tayyorgarligi boks mashg'ulotining muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi va jismoniy sifatlar- kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan jarayondir.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sportchilar sog'ligi darajasi va ular organizmi turli tizimlarining funktsional imkoniyatlarini oshirish.

2. Jismoniy sifatlarni sport boksining o'ziga xos xususiyatiga javob beradigan birlikda rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy, yordamchi va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Bokschining umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori natijalarga erishish uchun poydevor, zarur asos hisoblanadi. U asosan quyidagi vazifalarning hal etilishini ta'minlaydi:

1. Bokschi organizmini har tomonlama garmonik rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish.

2. Salomatlik darajasini oshirish.

3. Shiddatli mashg'ulot va musobaqa yuklamalari davrida faol dam olishdan to'g'ri foydalanish .

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli vositalar to'plamini o'z ichiga oladi. Ular orasida snaryadlarda va snaryadlar bilan bajariladigan mashqlar, sherik bilan maxsus trenajerlarda bajariladigan mashqlar, boshqa sport turlari: akrobatika, engil atletika, sport o'yinlari, suzish va ho kazo. dan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar ajratiladi.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlik maxsus harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan katta hajmdagi ishni samarali bajarish uchun zarur bo'lgan maxsus asosni yaratishga mo'ljallangan. U ancha tor va o'ziga xos yo'nalishga ega hamda quyidagi vazifalarni hal etadi:

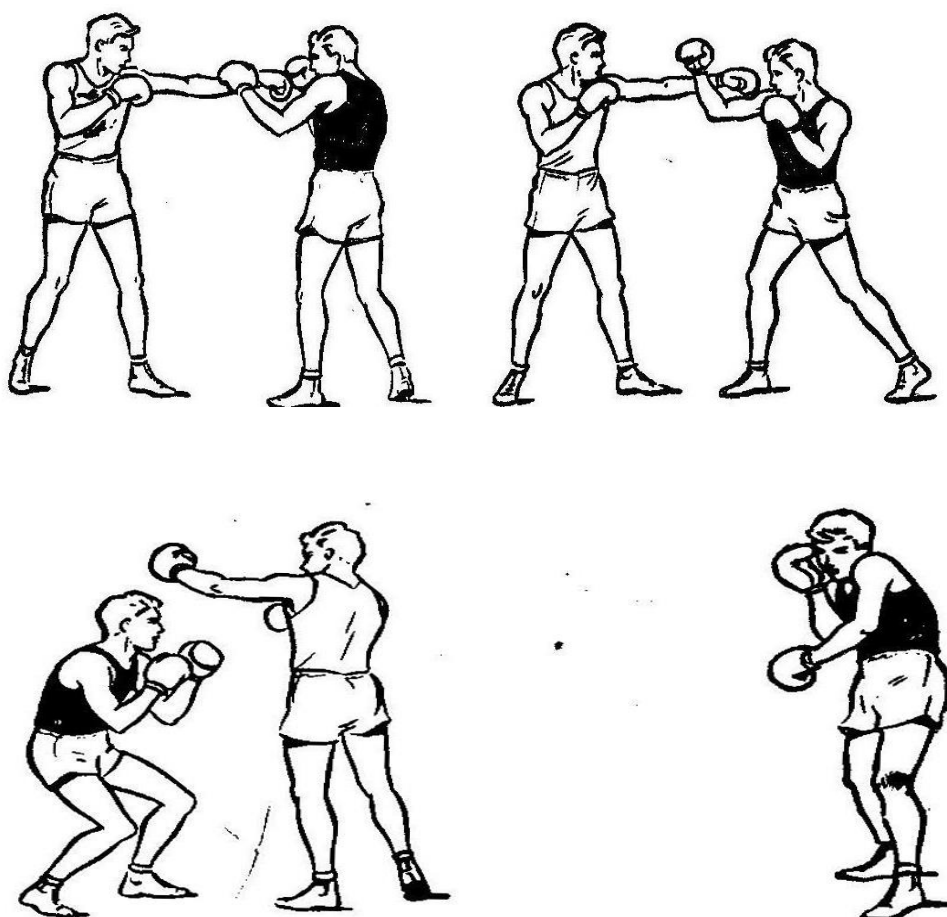
1. Asosan boks uchun ko'proq xos bo'lgan sifatlarni rivojlantirish.

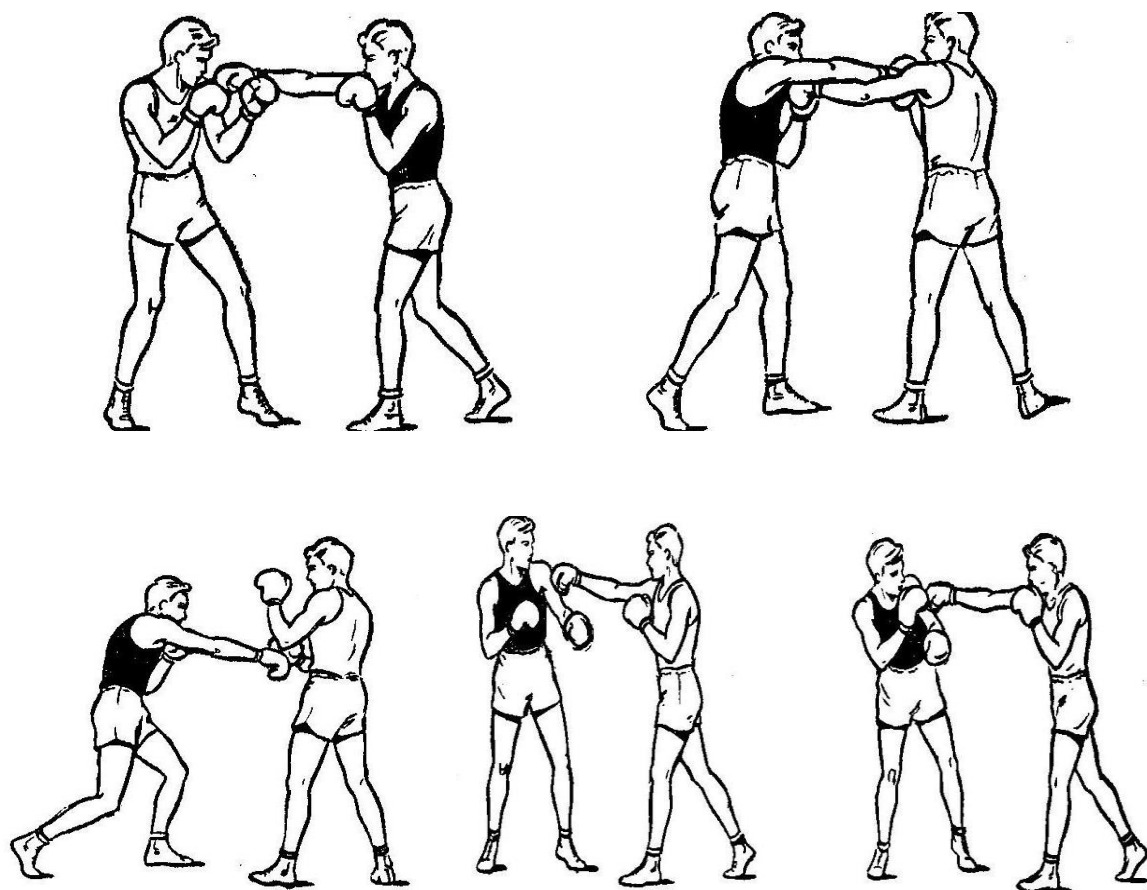
2. Bokschi harakatlarida katta darajada ishtirok etuvchi mushak guruhlarini tanlab rivojlantirish.

Yordamchi jismoniy tayyorgarlikni ilg'or vositalari sifatida shunday sashqlar qo'llaniladiki, ular o'zining kinematik va dinamik tarkibi g'amda asab-mushak kuchlanishi xususiyatiga ko'ra bokschining musobaqa faoliyatida bajaradigan asosiy harakatlariga mosdir. Shunday mashqlar orasida quyidagilarni ajratish mumkin; boksning turli usullarini ishora orqali bajarish; maxsus trenajer moslamalarida bajariladigan mashqlar; bokschilar manekeni bilan mashqlar.

Bokschining maxsus jismoniy tayyorgarligi xarakatlanish sifatlarini bokschilarning musobaqa faoliyati xususiyatlari tomonidan quyiladigan talablarga qat'iy muvofiq xolda rivojlantirishga qaratilgan.

Bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi asosan boks gilamida o'tkaziladi va harakat malakalari tarkibidagi eng muhim harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari sifatida mumkin bo'lgan turli murakkabliklarni jalb qilgan holda musobaqa mashqlari qo'llaniladi. Bunday murakkablashtirilgan mashqlar bokschi organizmiga bo'lgan ta'sirni kuchaytiradi. Masalan, og'irroq vazn toifasidagi sherigini tashlash, sheriklarni almashtirgan holda o'quv-mashg'ulot bellashuvlari bajariladi va ho kazo. mana shu hamma mashqlar energiya ta'minotining u yoki bu mexanizmlarini rivojlantirish imkonini ta'minlaydi., bokschining mashqlanganligiga majmua holda ta'sir ko'rsatadi hamda bir vaqtning o'zida uning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshiradi.





Jismoniy tayyorgarlikning hamm ko‘rsatilgan turlari bir-biri bilan uzviy bog‘liq. Mashg‘ulot jarayonida biron bir jismoniy tayyorgarlik turlariga etarlicha baho bermaslik oxir-oqibat sport mahoratini oshishiga to‘sqinlik qiladi. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida ko‘rsatilgan jismoniy tayyorgarlik turlarining optimol nisbatiga rioya qilish juda muhimdir. Uning son jihatdan ifodasi doimiy o‘lcham hisoblanmaydi, balki bokschilar malakasi, ularning alohida xususiyatlari, mashg‘ulot jarayoni davri va organizmning shu paytdagi holatiga bog‘liq holda o‘zgarib turadi.

Kuch va uni rivojlantirish usuliyati

Jismoniy sifat bo‘lmish “kuch” deganda bokschining raqib qarshiligini engib o‘tish yoki mushak kuchlanishi hisobiga unga qarshilik ko‘rsatish qobiliyati tushuniladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan; umumiy va maxsus, mutlaq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – bu bokschining maxsus harakatlariga taalluqli bo‘lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo‘lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo‘ladi. Mutlaq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo‘ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi. Boksda u kuch yordamida yakkama-yakka olishish uchun muhim ahamiyatga ega.

Nisbiy kuch, ya’ni sportchining 1kg vazniga to‘g‘ri keladigan kuch bokschining shaxsiy og‘irligini engib o‘tish imkoniyati ko‘rsatkichi hisoblanadi. Bu usullarning tezkorlik bilan bajarilishida muhim ahamiyatga ega.

Tezkor kuch mushaklarning nisbatan kichik tashqi qarshilikni engib o‘tish bilan bog‘liq harakatlarni tez bajarishga bo‘lgan qobiliyatida aks etadi.

Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o‘z shiddatiga ko‘ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi - bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo‘lgan qobiliyatidir. Bokschining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo‘llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o‘sib boradigan og‘irliklar, zarbdor, birgalikda ta’sir ko‘rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni “so‘ngi nafasgacha” bajarishda maksimal og‘irlikdan 70-80% ga teng bo‘lgan og‘irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriya - “so‘ngi nafasgacha”, hammasi bo‘lib 3-4 seriya, seriyalar o‘rtasidagi dam olish oralig‘i 3-4 min.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20-30% og‘irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo‘riqishi og‘irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat hisobiga erishiladi.

Qisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda mushaklarning mutlaq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va

chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Mushaklar mashg'ulotsida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta-ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab kutarish, dast ko'tarish, o'tirib-turish) namoyon bo'ladi. Mashg'ulotda hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i - 3-5 min.

Tobora o'sib boradigan og'irliklar uslubi bitta mashg'ulot mashg'ulotida singari keyingilarida ham qarshilik ko'rsatish hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Mashg'ulot mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa - 10 MT dan 100% og'irlik bilan bajariladi. Mashg'ulot davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tushadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irligidan foydalanish yo'li orqali mushak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan mushaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi mushaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, mushakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan engib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkagan holda erga tushib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2-3 seriyada, har bir seriyada 8-10 tadan

sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, bokschining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida bokschining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Boksda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubdan foydalanishga misol tariqasida shunday mashqlarni keltirish mumkinki, bokschi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi. Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham harakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantlilik uslubi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitta seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi rakib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shundan keyin o'z vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish oralig'i - 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa - tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek. davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur yoki holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

Tezkorlik va uni rivojlantirish uslubiyati.

Bokschi tezkorligi - bu uning mumkin qadar qisqa vaqt ichida ayrim harakatlar va usullarni bajarish qobiliyatidir. Tezkorlik sifatini yaxshi rivojlantirmasdan boksda yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. O'z raqibidan xatto sekundning yuzdan bir bo'lagiga tezroq harakat qiladigan bokschi uning oldida muhim ustunlikka ega bo'ladi.

Bokschi tezkorligi ko'p jihatdan uning asab jarayonlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rim-siz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik unda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi:

Mashqlarni engillashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Harakatlar va katta tezkorlik bilan bajariladigan alohida harakatlarni engillashtirilgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash. Masalan, usulni kichik vazn toifasidagi sherik bilan tezkorlikka e'tibor qaratgan holda bajarish. Mashqlarni engillashtirilgan sharoitlarda bajarish tezligi bo'yicha oddiy sharoitlarda bajariladigan harakatlardan osha-digan o'ta tez harakatlarning bajarilishini rag'batlantiradi. Masalan, yugurish tezligini oshirish uchun qiyalangan yo'lkacha bo'ylab (tog'dan) yugurish qo'llaniladi.

Mashqni og'irlashtirilgan sharoitlarda bajarish uslubi. Bokschi musobaqalarda duch keladigan sharoitlardan xam ancha qiyin sharoitlarda maksimal tezkorlik bilan bajariladigan harakatlarni ko'p marta takrorlash. Masalan, og'ir vazndagi sherik bilan maxsus mashqlarni bajarish.

Takroriy kuchlanishlar uslubi. Ikki xil ko'rinishda qo'llaniladi:

- mashqlarni chegaradagi va chegara atrofidagi tezlik bilan bajarish;
- mashqlarni shunday sharoitda bajarishki, bunda chegaradagi kuch zo'riqlashlari nisbatan engil yukni katta tezlik bilan bir joydan ikkinchisiga o'tkazish yo'li orqali ta'minlanadi.

O'yin va musobaqa usullari ham katta ahamiyatga ega bo'lib, ulardan foydalanish sportchining emotsional muhiti, ruhiy holati, raqobatchilik hissining

o'zgarib turishi hisobiga tezkorlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha turtki (rag'bat) bo'lishi mumkin.

Boksning tezkorlik sifatlarini tarbiyalash uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlar (ular, odatda, tezlik mashqlari, deb ataladi) qo'llaniladi. Tezlik mashqlarining texnikasi ularning chegaradagi tezliklarda bajarilishini ta'minlashi shart. Mashqlarni bajarish paytida asosiy kuchlanishlar bajarish usuliga emas, balki uning tezligiga qaratilishi uchun mashqlar shunchalik yaxshi o'rganilgan va egallangan bo'lishi kerak. Mashqlar davomiyligi shunday bo'lishi zarurki, bajarish oxiriga kelib tezlik, toliqishga qaramasdan, pasaymasligi shart.

Tezlik mashqlarini bajarish tartiblari katta ahamiyatga ega. Har bir mashq davomiyligi 20 sek.dan oshmasligi lozim, dam olish oraliq'i, mashqni takrorlash boshida, bir tomondan, boksning tiklanishini, ikkinchi tomondan, uning markaziy asab tizimini optimal qo'zg'aluvchanligini ta'minlashi, optimal bo'lishi kerak.

Oraliqlarda dam olish faol bo'lishi lozim. Buning uchun tanaffuslarda katta kuchlanishlarni talab qilmaydigan turli xil mashqlar bajariladi.

Chidamlilik va uni rivojlantirish uslubiyati

Boksning chidamliligi - bu butun bellashuv davomida harakatlarni yuqori sur'atda bajarish va butun musobaqa davrida bir nechta bellashuvlarni shiddat bilan o'tkazish qobiliyatidir. Yuqori darajadagi chidamlilik bokschi katta mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirishga, musobaqa faoliyatida o'zining harakat qobiliyatlarini to'laqonli ravishda amalga oshirishga imkon beradi.

Boksda umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Umumiy chidamlilik deganda sportchining sust shiddatdagi ishini uzoq vaqt bajarishga bo'lgan qobiliyati tushuniladi.

Maxsus chidamlilik boksning musobaqa bellashuvi davomida turli xususiyatdagi harakatlar va amallarni har xil kuchlanishlar bilan hamda gavdaning turli holatlarida yuqori sur'atda bajarish qobiliyati orqali tavsiflanadi.

Boksining musobaqa faoliyati ko'p qirrali va mushak tizimining ulkan ishi bilan bog'liq (boksda statik va dinamik tartibda ishlovchi deyarli hamma mushak guruhlari qatnashadi). Shuning uchun chidamlilik nafaqat ishlayotgan mushaklarga etkazib beriladigan kislorod miqdori bilan, balki mushaklarning o'zining uzoq vaqt davom etadigan kuchli zo'riqishli ishga bo'lgan moslashishi bilan aniqlanadi. Sportchi mashg'ulot va musobaqa faoliyatida ma'lum bir toliqishni engib o'tgan taqdirdagina uning chidamliligi takomillashadi. Jismoniy toliqish va chidamlilik asosida mushak faoliyatining turli xildagi ta'minoti jarayonlari yotganligini bilgan holda ularning faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish uchun ularga maqsadli ta'sir etish mumkin.

Mashg'ulot yuklamasi, sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatish chorasi sifatida, quyidagi tavsiflar bilan belgilanadi:

- mashq shiddati;
- mashq davomiyligi;
- takrorlash soni;
- dam olish oralig'i davomiyligi;
- dam olish xususiyati.

Bajarilayotgan mashq shiddati energiya ta'minotining aerob va anaerob jarayonlari nisbati xususiyatiga ta'sir ko'rsatadigan yuklamaning eng muhim tavsifi hisoblanadi. To'rtta shiddat zonasini ajartish qabul qilingan: maksimal, submaksimal, katta, sust.

Mashq davomiyligi uni bajarish shiddatiga nisbatan teskari bog'liqlikka ega. Ish davomiyligining 20 - 25 sekunddan 4 -5 minutgacha ko'payishi bilan uning shiddati keskin kamayadi. Mashqning energiya ta'minoti turi uning davomiyligiga bog'liq.

Anaerob-alaktat rejimdagi mashqlar davomiyligi 3-8 sekundga, anaerob-glikolitik rejimda 20 sekunddan 3 minutgacha hamda aerob rejimda - 3 minutdan va ko'proqqa teng.

Ko'p sonli tadqiqotlar natijalariga asoslanib, davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy energetik metabolizmga nisbatan hissasini aniqlash mumkin.

Tegishli natijalar 4-jadvalda keltirilgan.

4 - jadval

Davomiyligi har xil bo'lgan maksimal jismoniy yuklamada anaerob va aerob jarayonlarning umumiy quvvat sarflanishiga ketadigan nisbiy ulushi

Ish davomiyligi chegarasi	Quvvatning chiqishi			Nisbiy ulush	
	anaerob jarayonlar	aerob jarayonlar	jami	anaerob jarayonlar%	aerob jarayonlar %
10 sek	20	4	24	83	17
1 min	30	20	50	60	40
2 min	30	45	75	40	60
5 min	30	12	150	20	80
10 min	25	245	270	9	91
30 min	20	675	695	3	97
60 min	15	1200	1215	1	99

Mashqlarni takrorlash soni ularning organizmga ta'sir ko'rsatish darajasini belgilaydi.

Aerob sharoitlarda ishlashda takrorlash sonini ko'paytirish nafas olish va qon aylanish organlari faoliyatini yuqori darajada uzoq vaqt ushlab turishga majbur qiladi.

Anaerob rejimida mashqlarni takrorlash soni kislorodsiz mexanizmlarning tugashiga yoki markaziy asab tizimining qurshovda qolishiga olib keladi.

Dam olish oralig'i davomiyligi organizmning mashg'ulot yuklamasiga bo'lgan javob reaksiyasi hajmi singari, uning xususiyatini ham aniqlash uchun katta ahamiyatga ega. Bunda dam olish oraliqlarida sodir bo'ladigan tiklanish jarayonlari quyidagilardan iborat:

- tiklanish jarayonlari tezligi bir xil emas - avval tiklanish tez kechadi, so'ng sekinlashadi;

-turli ko'rsatkichlar xar xil vaqtdan keyin tiklanadi (geteroxronlilik);

- tiklanish jarayonida ish qobiliyati va boshqa ko'rsatkichlarning fazali o'zgarishi kuzatiladi.

Dam olish oralg'i tiklanish uchun etarli bo'lgan sust shiddatli mashqlarni bajarishda har bir keyingi urinish taxminan avvalgisiga o'xshagan ko'rinishda boshlanadi.

Ushbu holda dam olish oralg'ini kamaytirishda yuklama ko'proq aerob yuklamaga aylanadi, chunki odatda 3-4 minutga kelib vujudga kelayotgan nafas olish jarayonlari ham o'z kuchini saqlab qolgan bo'ladi.

Maksimal va submaksimal quvvatli mashqlardagi dam olish oralg'ini kamaytirish yuklamani anaerob yuklamaga aylantiradi, chunki mashq takrorlangan sari kislorod qarzi oshib boradi.

Dam olish xususiyati mashqlar o'rtasida faol, sust va aralash bo'lishi mumkin.

O'qitishning kritik nuqtasiga yaqin bo'lgan tezlikda ishlash paytida faol dam olish nafas olish jarayonlarini yuqori darajada ushlab turishga yordam beradi va ishdan dam olishga hamda aksincha holatga keskin o'tishning oldini oladi. Bu yuklamani ko'proq aerob yuklamaga olib keladi. Bundan tashqari, og'ir mehnatdan so'ng faol dam olish tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Mashqlar o'rtasida sust dam olish paytida sportchi, butkul tinch holatda bo'lib, hech qanday harakatlarni bajarmaydi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takrorlash.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotlardan mashg'ulotga asta-sekin oshib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishini nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atda o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlari bilan bajariladi. Mashg'ulot vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek bokschining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda xajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport mashg'ulotsi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulot jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir.

Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofikdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkor kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;
- avval alaktat -anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);
- avval anaerob-glikolitik, keyin aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, tez mashg'ulot samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

II BOB. TADQIQOTNI MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBIYATI VA UNI TASHKIL QILISH.

2.1. Ishining maqsadi

Bokschilarning texnik-taktik tayyorgarlik jarayonini takomillashtirish ko'p jixatdan taqvim musobaqalari vaqtida mashg'ulot janglari va olishuvlarida foydalaniladigan yakkakurash vositalarining qo'llanilish ko'rsatkichlarining ob'ektivlashtirilishiga bog'liq bo'ladi. Mashg'ulotlar va musobaqalarda asosiy harakat turlarining muvaffaqiyatli bo'lishidagi farqlar ularning yuzaga kelishini belgilab beruvchi omillarni albatta izlab topish va taxlil qilishni talab etadi.

Shuningdek, keyinchalik sportchilarning xujum va ximoyalanish vositalari tarkibiga tuzatishlar kirituvchi hamda ularning mashg'ulot janglaridan musobaqa sharoitlariga kuchishini tezlashtiruvchi metodikalarni ishlab chiqish takozo qilinadi.

Bunda harakat turlarining natijaliligi to'g'risidagi ma'lumotlar bilan bir katorida rasmiy musobaqalar paytida jangovar amaliyot va olishuvlar uchun xos bo'lgan mashg'ulot janglarida ularning qo'llanilish xajmlari ham ahamiyatli sanaladi.

2.2. Tadqiqot ishining vazifalari.

Dissertatsiya ishining maqsadi mashg'ulot janglari va rasmiy musobaqalarda harakat turlarining qo'llanilish ko'rsatkichlarini hisobga olish asosida ishlab chiqilgan bokschilarning texnik-taktik qurollanganligini optimallashtirish metodikasini nazariy jixatdan hamda tajribada asoslab berishdan iborat.

Adabiyotlarni taxlil qilish natijalari quyidagi asosiy tadqiqot vazifalarining tanlanishini belgilab berdi:

1. Yosh bokschilarda mashg'ulot janglaridagi asosiy harakat turlarining qo'llanilish ko'rsatkichlari va ularni tayyorlashning taktik tarkiblari o'rtasidagi mikdoriy nisbatlarni aniqlash.

2. Yosh bokschilarda avval tadqiq qilinmagan asosiy harakat turlari tarkibini ularning musobaqa sharoitlarida qo'llanilish ko'rsatkichlarini aniqlash.

3. Mashg'ulot janglari va musobaqalarda asosiy harakat turlari tarkibidan foydalanishda yosh bokschilarning individual xususiyatlarini, shuningdek, harakatlarning qo'llanilish ko'rsatkichlari o'rtasidagi uzaro bog'liqliklar darajasini aniqlash.

4. Yosh bokschilar tomonidan mashg'ulotlarda o'zlashtirilgan harakatlarni musobaqa sharoitlariga kuchirish jarayonini tezlashtirishga yunaltirilgan metodikani ishlab chiqish va taklif qilingan metodika samaradorligini tajribada asoslash.

2.3. Tadqiqot metodlari

Dissertatsiyada qo'yilgan vazifalar quyidagi tadqiqot metodlari yordamida xal etildi:

1. Ilmiy-metodik adabiyotlarning taxlili.
2. Nazariy taxlil.
3. Tajribani umumlashtirish.
4. Pedagogik kuzatuvlar.
5. Pedagogik tajriba.
6. Matematik statistika metodlari.

2.2.1. Ilmiy-metodik adabiyotlarning taxlili

Yosh bokschilarning texnik-taktik takomillashuvi metodik asoslarining nazariy jixatdan va tajribada ishlab chiqilganlik darajasi boks bo'yicha ilmiy-metodik adabiyotlarning xar tomonlama taxlil qilinishini baholashga imkon beradi.

Boksda mashg'ulotlarni tuzish bo'yicha nazariy va metodik qonuniyatlarni aks ettiruvchi adabiyot manbalarini o'rganish jang olib borish vositalarining mustaxkam va sportchilarning individual qobiliyatlariga mos tarkibini shakllantirish vositalari hamda xususiy metodikalari to'g'risida ishonchli tasavvurlarni xosil kiladi.

Yosh bokschilarning tayyorgarlik jarayoni etarlicha tadqiq qilinganligini hisobga olib, bokschilarning mashg‘ulot janglarida va musobaqalardagi musobaqa faoliyati operatsiyalari tarkibini o‘rganish muhim ko‘rinadi. Buning uchun sport yakkakurashlari nazariyasi va metodikasida ko‘p marotaba tajribada sinalgan tadqiqot metodlari jalb qilinadi.

2.2.2. Nazariy taxlil

Bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi darajasini oshirish muammosi ma’lum jixatdan shug‘ullanuvchilarning jangovar amaliyotini takomillashtirishga yunaltilgan o‘quv jarayoni kismining samaradorligi bilan uzaro bog‘liq. Shu bilan birga, tadqiqot ma’lumotlariga kura, mashg‘ulot janglarini va musobaqalarda olishuvlarni olib borish sharoitlarida va birinchi navbatda, musobaqa faoliyatining psixik shiddati darajasiga kura jiddiy farqlar aniqlangan. Shuning uchun quyidagini taklif etish xakkoniy bulardiki, stress-omillar va rasmiy musobaqalarning borishi mobaynida G‘alabaga bo‘lgan da’vogarlikning o‘zgarib turishi jang olib borish taktikasiga, qo‘llaniladigan harakatlar tarkibiga va ularning natijaliligiga ta’sir ko‘rsatadi.

Bokschilarda nazariy janglar hamda musobaqalardagi olishuvlarni olib borish modeli nazariy taxlil qilib chiqildi.

Tadqiqot katnashchilari toifalari o‘rtasida, jang olib borish qoidalari bir xilda bo‘lishiga qaramasdan, harakatlar tarkibidagi farqlarni belgilab beruvchi sabab-natija bog‘liqligi aniqlandi.

Boks nazariyasi va metodikasida ma’lum bo‘lgan malakali sportchilarda harakatlar tarkibini takomillashtirishga, ma’lum bir xujum turlari va xujumlarga qarshilik ko‘rsatiladigan vositalarning natijaliligini oshirishga yunaltilgan jangovar amaliyotini tashkil etish yunalishi hamda pedagogik xususiyatlari taxlil qilindi.

Mashg‘ulot janglarini olib borishning xar xil taktik ko‘rsatmalari va modellarining mashg‘ulotlarda o‘zlashtirilgan harakatlarning musobaqa

sharoitlariga ko'chish jarayoniga ta'siri to'g'risidagi fikr-muloxazalar taqqoslab ko'rildi.

Bizni kiziktirgan masalalar bo'yicha vatanimiz va xorijiy adabiyotlarning taxlili tadqiqot mavzusi va metodologiyasini aniqlashga, tadqiqot maqsadi va vazifalarini aniqlashtirishga, tekshirilayotgan muammoga mos keladigan tadqiqot metodlarini tanlashga imkon berdi. Hammasi bo'lib 166 ta adabiyot manbai urganib chiqildi va taxlil qilindi.

2.2.3. Tajribani umumlashtirish

Boks mutaxassislari bilan olib borilgan suxbatlarda sportchilarning musobaqa janglaridagi faoliyatining eng muhim tarkiblari aniqlandi. Ularni baholash orqali shug'ullanuvchilar malakasining darajasi to'g'risida tasavvur xosil qilish mumkin. Olishuvlarda harakatlar qo'llanilishining axborotli ko'rsatkichlari orasidan quyidagilar ajratib olindi:

- qarshi xujumlar xajmlari;
- qarshi xujumlar natijaliligi;
- qarshilovchi zarbalar xajmlari;
- ximoyalanishlar xajmlari;
- pastdan zarba bilan xujumlarning xajmlari;
- pastdan zarba bilan xujumlarning natijaliligi;
- "blok" yordamida ximoyalanishlarning xajmlari;
- "shungish" bilan ximoyalanish xajmlari;
- xar xil tik turish variantlarining qo'llanilish xajmlari. Tajribani umumlashtirish musobaqalar davomida etakchi murabbiylar va pedagoglar bilan olib borilgan suxbatlar asosida 2006 yil fevral oyidan 2006 yil may oyiga qadar olib borildi. Hammasi bo'lib 25 nafar mutaxassis so'rovdan o'tdi, ular orasida O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylar B.S.Gazizov, M.G.Kuchkarov, A.A.Razmaxov, A.Karimov, A.D.Din, Sh.Xudoyberdiev, A.Qodirov, T.K.Gulyamov, pedagogika fanlari nomzodlari, dotsentlar va professorlar V.N.Shin, R.D.Xalmuxamedov, F.K.Turdiev va boshkalar bor.

2.2.4. Pedagogik kuzatuvlar

Pedagogik kuzatuvlar deganda tekshirilayotgan ob'ektlarning avvaldan rejalashtiriladigan doimiy idrok qilinishi, pedagogik xodisalarning taxlil etilishi tushuniladi. Ushbu metod sportchilar tomonidan musobaqa faoliyati sharoitlarida yoki mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan harakat operatsiyalari tarkibini o'rganish zarur bo'lgan xollarda samarali hisoblanadi.

Yakkakurashda va sport o'yinlarida faoliyatni tadqiq qilishda sportchilar harakatlarining mazmuniy tomonlarini taxlil qilish maqsadida pedagogik kuzatuvlar metodi beqiyos ahamiyatga ega. U hozirgi paytda takomillashib bormokda, videotexnologiyalar qo'llanilmokda, biroq avval ishlab chiqilgan mezonlar asosida ham kayd qilingan harakatlarga baxo berish mumkin bo'ladi.

Boks nazariyasi va metodikasi soxasidagi mutaxassislar bir necha un yillar davomida musobaqa janglarini yozib borish usullarini kullab keladilar hamda uni takomillashtirib bormokdalar. Janglarni yozib borish usuli pedagogik kuzatuv shakllaridan biri hisoblanadi.

Pedagogik kuzatuvlar yordamida yosh bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi xususiyatlarini o'rganish maqsadida bokschilar tomonidan mashg'ulot janglari va rasmiy musobaqalarda qo'llaniladigan harakatlar turlari aniqlab olindi. Bunda sportchilar tomonidan qo'llaniladigan harakatlarni notatsion-grafik kayd qilish metodikasidan foydalanildi.

Ushbu metodika boks nazariyasi va metodikasi soxasidagi kupgina ilmiy ishlarda, tajribada sinovdan utgan.

Mazkur tadqiqotlarda sportchilar mashg'ulot va musobaqa faoliyatining quyidagi ob'ektlari kayd qilindi:

- xujumlar bajarilishining sifat, mikdoriy va maksadli tavsiflarini hisobga olgan xolda ularning turlari (tyg'ridan zarba bilan, pastdan zarba bilan, yondan zarba bilan);

- jang vaziyatlarida qo'llanilishining laxzali tavsiflari bilan farqlanuvchi xujumlarning turlari (asosiy tayyorgarlikka qarshi, javob, takroriy);

- javob qaytarish bilan ximoyalanishlar turlari: blok, Og‘ish, tayyorgarliklar, chekinishlar, qaytarishlar, shuetishlar;

- xujumlar va javoblarga qarshilik ko‘rsatiladigan qarshilovchi xujumlar (qarshi xujumlar va qarshilovchi zarbalar);

- tayyorgarlik harakatlarining turlari (aldamchi zarbalar (fintlar), oyoklar va gavdaning aldamchi harakatlari, zarbalar imitatsiyasi, manyovr olib borish, xar xil tik turish variantlarini topish);

- harakatlarni tanlash va qo‘llashning turli taktik tavsiflari bilan ularning qo‘llanilish ko‘rsatkichlari (xujumkorlik tarzida, ximoyalanish tarzida, manyovr olib borish tarzida, pozitsion tarzda, tez tarzda, poylash tarzida);

- shiddat darajasi xar xil bo‘lgan vaziyatlarda jang olib borish ko‘rsatkichlari;

- turli xil taktik tavsiflarga ega harakatlarni bajarishga bo‘lgan tayyorgarlik darajasini va reaksiya qilishlar xususiyatlarini aks ettiruvchi shunday harakatlarning qo‘llanilish ko‘rsatkichlari (maksadli, eksprompt tarzda, maksadli-eksprompt, shartlangan, tanlash bilan, bir harakatdan ikkinchisiga o‘tish bilan).

Olishuvlarda harakatlarning qo‘llanilish ko‘rsatkichlarini taxlil qilishda quyidagi metrologik paramerlar hisoblab chiqarildi:

- xujum turlarining xajmlari va natijaliligi;

- xujumlarga qarshilik ko‘rsatuvchi vositalar turlarining xajmlari va natijaliligi (javob bilan ximoyalanishlar va qarshi xujumlar);

- javob qaytarishlarga qarshilik ko‘rsatuvchi vositalar xajmlari va natijaliligi (qarshi javoblar bilan qarshi ximoyalanishlar va qarshilovchi zarbalar).

Pedagogik kuzatuvlar uchun maxsus bayonnomalar kuzda tutilgan edi. Musobaqa faoliyatining xar bir harakat operatsiyasi va tarkibi xarfli yoki rakamli belgi yordamida belgilab borildi. Avval xar bir bokschi uchun hamma parametrlar bo‘yicha qiymatlar hisoblab chiqarildi, keyin esa hamma uchun o‘rtacha qiymatlar topildi. Olishuvlarni kuzatish va yozib olish 3 nafar tadqiqotchidan iborat gurux tomonidan amalga oshirildi. Tadqiqotlar davomida (pedagogik tajribani qo‘shib) mashg‘ulotlar va musobaqalar vaqtida 748 ta jang yozib olindi va taxlil qilindi.

2.2.5. Pedagogik tajriba

Pedagogik tajriba oʻn oy davomida olib borildi.

Mashgʻulot janglari va musobaqalardagi asosiy harakat turlarining qoʻllanilish tarkibi va koʻrsatkichlarini optimallashtirishga karatilgan yosh bokschilarni texnik-taktik takomillashtirish metodikasi sinovdan oʻtkazildi. Musobaqa faoliyatini tadqiq qilish va keyinchalik koʻrsatkichlarni taxlil etish natijasida rasmiy musobaqalar vaqtida ishonchli oʻzgarishlarga uchragan olishuvlarni olib borish vositalarining xajmlari va natijaliligini qoʻshib axborotli parametrlar aniqlandi.

Ularga quyidagilar kiritildi: qarshi xujumlar xajmlari, qarshi xujumlar natijaliligi, ximoyalanishlar va javoblarning xajmlari, qarshilovchi zarbalarning xajmlari, pastdan zarba bilan bajariladigan xujumlar xajmlari, pastdan zarba bilan bajariladigan xujumlarning natijaliligi, "blok" yordamida ximoyalanishlar xajmlari, "Qish" bilan ximoyalanishlar xajmlari, xar xil tik turish variantlarining qoʻllanilishi.

Keyinchalik tajriba guruxi sportchilari bilan pedagogik ishlar olib borildi. Bu ishlar mashqlar kompleksi va jangovar amaliyot hamda musobaqalarda janglarni olib borishda aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish, tekshiriluvchilarning malakasini tavsiflovchi asosiy harakatlar natijaliligini oshirish vazifasi qoʻyilgan taktik koʻrsatmalar asosida amalga oshirildi.

2.2.6. Matematik statistika metodlari

Tadqiqot natijalarini taxlil qilish uchun boks nazariyasi va metodikasi soxasidagi dissertatsiya ishlarida koʻp marta tekshirilgan va avvaldan samarali qoʻllanib kelinadigan tekshiriluvchilarning musobaqa faoliyati koʻrsatkichlarini ulchash shkalasi tanlab olindi. Ushbu ulchov shkalasi tadqiqot natijalarini hisoblab chikarish va ishlab chiqishning matematik apparatini cheklamaydi.

Mazkur ishda quyidagi parametrlar hisoblab chiqarildi: oʻrtacha arifmetik qiymat ($\bar{x}$), harakatlar qoʻllanilishining foizlarda ifodalangan (%) xajmlari va natijaliligi; St'yudent t-mezoni bo'yicha oʻrtacha arifmetik saylanmalarning (r) farqlar ishonchliligi; mashgʻulot janglarida va rasmiy musobaqalarda

harakatlarning qo'llanilish parametrlari o'rtasidagi uzaro bog'liqlik darajalarini aniqlash uchun Brave-Pirsen juft koeffitsienti.

Tajriba natijalarini taqqoslash uchun (o'rtacha arifmetik, X_1 va X_2 , asosiy va nazorat guruxlari uchun, bir-biri bilan korrelyatsion bog'liq bo'lmagan (mustakil saylanmalar) taxmin qilib ko'rdikki, ular o'rtasidagi farq ($X_1 - X_2 = d$) tasodifan paydo bo'lmagan. Ushbu farazni tekshirish uchun qiymat mezonini saylanma statistikani quyidagi formula bo'yicha hisoblab chikarishga (St'yudent t-koeffitsienti) asoslandi:

$$X_1 - X_2 = [(P_1 + P_2) / (n_1 + n_2)] \times [1/P_1 + 1/P_2]$$

bu erda: $X_1 - X_2$ - tekshirilayotganlarning xar bir guruxining o'rtacha natijasi, $S_i = (1/n_i)$, $EQ(X_1 - X_2)$; $S_2 = (1/n) \sum (X_1 - X_2)^2$ - asosiy va nazorat guruxlarida o'rtacha kvadrat Og'ishi baxosi.

Statistikaning hisoblab chikarilgan parametrlari ular o'rtasidagi farqlar ishonchliligini aniqlash uchun St'yudent t-mezonidan foydalanilgan xolda bir-biri bilan taqqoslandi [104]. St'yudent t-mezonini hisob-kitobi qiymat darajasi 95%ga teng va $R = 0,05$ bo'lganda, va reaksiya erkinligi darajalari soni $V = n_1 + n_2 - 2$ bo'lganida amalga oshirildi.

Berilgan "a" qiymat asosida (bizning vaziyatda qiymat koeffitsienti 0,05ga teng, erkinlik darajasi soni $V = n_1 + n_2 - 2 = 10$ bo'lganda) St'yudentning taksimlanish kvantillari jadvali bo'yicha 1,812 ko'rsatkichga teng bo'lgan kritik nuqtalarni (kvantillarni) topamiz.

t koeffitsientning hisob-kitob kattaligi jadvaldagi kattalikdan kattarok bulsa, bizning xolda -1,812, hisoblash mumkinki, nolli faraz 5 foizli qiymat darajasida ($P < 0,05$) mukobil faraz foydasiga inkor qilinadi. Bu shundan dalolat beradiki, asosiy va nazorat guruxlarining o'rtacha kattaliklari o'rtasidagi farq etarli darajada ishonchli bo'lib chiqdi. Olib borilgan statistik taxlil natijalarini baholashda ishonchlilik mezonini sifatida 5 foizli qiymat darajasi qabul qilingan edi.

Asosiy statistiklarni hisob-kitobi zamonaviy IBM-PC dan foydalangan xolda amalga oshirildi.

2.3. Tajriba tadqiqotlarining tashkil qilinishi

Mazkur tadqiqot turtta bosqichda izchil amalga oshirildi.

Birinchi bosqichda muammo yuzasidan maxsus metodik adabiyotlarni taxlil qilish va mutaxassislarning ilg'or tajribasini umumlashtirish o'tkazildi; sportchilarning janglardagi musobaqa faoliyati tarkiblari aniqlab olindi. Ushbu bosqichda tadqiqot maqsadi, vazifalari va farazi ifodalab berildi, tadqiqot metodikasi va uning tashkil qilinishi aniqlab olindi. Yosh bokschilar harakatlarining operatsion tarkibini notatsion yozib olish tizimi yangilantirildi.

Ikkinchi bosqichda tadqiqot farazi, asosiy xolatlarini ularga aniqliklar kiritish va tasdiqlab olish maqsadida tajribada tekshirish amalga oshirildi, yosh bokschilarda asosiy mashg'ulot va musobaqa parametrlarining taxlili olib borildi.

Ushbu davr davomida sportchilarning mashg'ulot janglari va rasmiy musobaqalardagi harakatlarining operatsion tarkibi ko'rsatkichlaridagi ishonchli farqlarni aniqlash uchun katta xajmda material to'plandi va ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalariga, shuningdek, tajriba guruxi a'zolari o'rtasida olib borilgan surovga kura metodika yaratishning asosiy yunalishlari aniqlab olindi.

Uchinchi bosqichda pedagogik tajriba o'tkazildi, uning borishi davomida mashg'ulot janglari va musobaqalardagi asosiy harakat turlari ko'rsatkichlarini optimallashtirishga yunaltirilgan 14-15 yoshdagi bokschilarni texnik-taktik takomillashtirish metodikasidan foydalanish samaradorligi aniqlandi.

Turtinchi bosqichda olingan axborotlar, tajriba natijalarini ishlab chiqish, tajriba guruxi bokschilarining musobaqalardagi chiqishlari taxlili, tajriba natijalarini sinovdan utkazish amalga oshirildi. Tekshiriluvchilar sifatida Andijon viloyat Olimpiya zahirolari kollejining 14-15 yoshdagi yosh bokschilari tanlab olindi.

III.BOB. TADQIQOT NATIJALARI

3.1. Kichik sport razryadiga ega bokschi larni hujum, himoya, va qarshi hujum harakatlariga o'rgatish

III razryad olgan bokschi musobaqalarda muntazam qatnashiishni boshlaydi va jangovar tajriba orttira boradi. Sport takomillashuvining bu bosqichida u o'quv-mashg'ulot ishi va musobaqalarni birga qo'shib olib boradi, sport faoliyatini esa shunday rejalashtiradiki, sport mahoratini doimo oshira borib, har doim musobaqalarga tayyor turishi lozim.

Murabbiy o'z o'quvchilarini sport texnikasini aniq va har tomonlama egallagan, taktikadan maqsadli foydala-nadigan, hujum harakatlarida faol, chaqqon, yaxshi himoya-lanadigan, kuchli zarba berishga ortiqcha berilmasdan engil va erkin boks tushadigan mohir bokschi qilib tarbiyalashi shart.

Sport takomillashuvi jarayonida yosh bokschi o'z texnik tayyorgarligi ustida tinmay ishlashi lozim: hujum, himoya va qarshi hujumlarning asosiy usullarini takrorlagan holda texnika vositalari kompleksini takomillashtirishi, uning individual jang olib borish uslubi qanday usullar asosiga quriladigan bo'lsa, o'sha usullarga alohida e'tibor qaratishi kerak.

Bokschini o'rgatishning boshlang'ich davri maqsadi (unda texnika vositalarining keng kompleksidan foydalaniladi) – turli xil taktik yo'nalishga ega jang sharoitlarida harakat qila oladigan har tomonlama etuk sportchini tarbiyalash. Bunday tarbiya zamonaviy bokschi ga qo'yiladigan umumiy talablarga muvofiq keyinchalik ham davom etti-rilishi lozim.

Yosh bokschi o'zining sportdagi faoliyatida har tomon-lama jismoniy rivojlanishga intilishi zarur. Mashqlar, birinchi navbatda, o'yin mashqlari tezkorlik va chaqqon-likni rivojlantirishga qaratilishi lozim. Ular orasida basketbol afzalroq, chunki ushbu o'yin jarayonida bokschi uchun ayniqsa qimmatli bo'lgan sifatlar: fikrlash, harakatchanlik va reaksiya tezligi tarbiyalanadi.

Shu bilan bir qatorda yosh bokschi o'zining jangovar individualligini takomillashtiradi. Boshlang'ich o'rgatish davridanoq u jang olib borishning ma'lum bir uslublariga qiziqish bilan qaragan, endi esa, mashg'ulotlar va musobaqalarda tajriba orttira borib, jangchi sifatida o'z mavqeini belgilab oladi, ya'ni uning individual jang olib borish uslubi paydo bo'ladi. Garchi sportchilar bitta murabbiydan tipik texnika bo'yicha boks tushishni o'rgangan bo'lsalarda, o'rgatish kursi tugagandan so'ng ular bir-biriga o'xshagan bo'lmaydilar. Murabbiy yosh bokschining qobiliya-tini ochishi va rivojlantirishi, uni ma'lum texnika vositalari bilan qurollantirishi zarur.

Individual qobiliyatni ochishga ko'pincha musobaqalar yordam beradi. Musobaqalar bokschining iqtidori va tayyor-garligini baholdashga, uning yutuqlari va kamchiliklarini aniqlashga yordam beradi. Murabbiy sektsiya sport ishini shunday tashkil qilishi lozimki, yosh bokschilar uchun musobaqalarda qatnashish alohida bir narsaga aylanmasligi kerak. Musobaqalar – bu o'quv-mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi, ularda qatnashayotib, bokschilar boks texnikasi va taktikasini egallash borasidagi qobiliyatlari bilan musobaqalashadilar.

Mohirona texnika va taktikani nazar-pisand qilmay-digan sportchilarni qoralash, yoshlarning tabiatan berilgan iqtidorlari rivojlanishini cheklaydigan bir qolipdagi hamda standart o'quv-mashg'ulot ishi bilan qat'iy kurashish zarur.

Musobaqalarni tashkil qilish yil fasliga bog'liq emas. Musobaqalar taqvimiga amal qilib, murabbiy umum-ta'lim maktablaridagi o'quv mashg'ulotlariga xalaqit bermaydigan va shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik daraja-siga mos keladigan vaqtni belgilab oladi. Musobaqa oldidan o'tkaziladigan bevosita mashg'ulot ushbu musobaqa xususiyat-lariga sportchi diqqatini jamlashga qaratilgan.

Yosh sportchi musobaqalar taqvimidan qat'i nazar o'z sport mahoratini doimo oshirib borishi zarur. U, mashg'ulotlarni o'qish bilan birga olib borib, musobaqalarga uning sportda takomillashuvidagi muvaffaqiyatlariga yakun yasovchi nazorat tekshiruvi sifatida qarashi lozim.

Yoz kunlarida bokschi o'zining umumiy jismoniy tayyorgarligi to'g'risida alohida g'amxo'rlik qilishi va mashg'ulotlarda ochiq havodagi umumiy

rivojlantiruvchi mashqlarni (yugurish, sakrash va uloqtirish, basketbol, voleybol, eshkak eshish va ho kazo.) keng qo'llashi kerak.

Sport takomillashuvi jarayonida o'smir texnik jihatdan o'zini puxta tayyorlashi: asosiy hujum, himoya va qarshi hujum usullarini takrorlagan holda texnik malakalar kompleksini takomillashtirishi lozim.

3.2. Hujum harakatlariga o'rgatish

Agar malakali bokschilarning jangiga diqqat bilan e'tibor qaratilsa, unda shuni sezish mumkinki, hujumlar, himoyalar va qarshi hujumlar doimiy ravishda jangovar o'yin vaziyatlarida almashinib turadi. Masalan, bokschining himoyasi, faol bo'lish maqsadida, qarshi zarbalar bilan birga amalga oshirilishi kerak. Faqat shundagina u mustahkam va ishonchli bo'ladi. Qarshi zarbalarsiz himoyalaniş – raqib hujumlariga doim yo'liqish demakdir.

Bokschining himoyalanişlarsiz o'z hujumlarini tashkil etishi noto'g'ri bo'lardi. Har bir hujum zarbasini himoya bilan mustahkamlash zarur. Masalan, chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba bilan hujum qilayotib, uni mumkin bo'lgan qarshi zarbaga o'ng kaftni ochiq holda qo'yish bilan birga bajarish lozim. Manyovr olib borayotib, bokschi bir vaqtning o'zida hujum va qarshi hujumlarni amalga oshirish uchun imkoniyat qidiradi.

Hujum qilish harakatlarini egallayotib, bokschi birinchi navbatda to'g'ridan zarbalar berib harakat qilishni o'rganishi zarur. Ular orasida chap qo'lda boshga takroriy zarbalar keng tarqalgan. Ular odatda o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba bilan birga amalga oshiriladi.

Bokschining yuksak texnik mahorati o'lchovi – bu uning zarbalar seriyasi yordamida hujum qilish qobiliyatidir. Seriya tashkil qiluvchi zarbalar turli xil uyg'unlikda almashlab turilishi lozim.

Ko'p hollarda faqat boshga yoki bosh va gavydaga navbatma-navbat beriladigan to'g'ridan zarbalar seriyalari qo'llaniladi.

Yosh bokschi ikkala qo'lda pastdan va yondan zarbalar berish bilan hujum qilishni egallashi kerak. Ularni amalga oshirishdan oldin raqib diqqatini hujum

boshla-nishidan chalg'ituvchi aldamchi zarbalar (fintlar) qo'llani-ladi. Bunday fintlar masofani o'zgartirish bilan bog'liq o'yin ko'rinishidagi manyovr olib borish bilan birgalikda hujumdan avval bajariladi.

Har bir hujum boshi va oxiri bor bo'lgan yaxlit harakat sifatida amalga oshiriladi. Har qanday hujum quyidagi fazalar bo'yicha quriladi: tayyorgarlik, boshlovchi (birinchi) zarba, zarba seriyalari bilan hujumni rivojlantirish va jangdan chiqish. Ishonchli tarzda harakat qilish maqsadida, har bir hujumni shu fazalar bo'yicha o'rganish va takomil-lashtirish shart.

3.3. Himoya harakatlariga o'rgatish

Himoya sport mahoratining negizidan biri hisobla-nadi. Himoyani na vaqtni, na energiyani ayamasdan egallash lozim. Eng birinchi musobaqalardan boshlab o'smir shuni yodda tutishi kerakki, g'alabaning mohiyati zarba o'tkazmay-digan himoyalanishdan iborat.

Har bir mashg'ulotda sherik bilan himoyalanishdagi mashqlar o'ta muhim hisoblanadi. Masalan, chap qo'lda to'g'ridan boshga beriladigan jonga teguvchi zarbalardan ishonchli himoyalanish uchun raqib bilan shartli jangda raqibning tez hujumlaridan chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish bilan himoyalanishning turli usullarini erkin qo'llash ajoyib mashq hisoblanadi. Bunday mashq mashg'ulot yangi oldidan ruhan yaxshi tayyorlanishga yordam beradi. Agar himoyaning ayrim turlarini qarshi zarbalar bilan birga qo'shib bajarilsa, bokschi raqib hujumlarga mustahkam tura oladi.

O'ng qo'lda to'g'ridan boshga beriladigan zarbadan ham himoyalanish muhim ahamiyat kasb etadi, aynan bunday zarbadan nokdaun xolatiga tushish mumkin. Bu zarbadan himoyalanishda kombinatsiyalashgan himoyalar eng yaxshi vosita hisoblanadi. Bunda bitta himoya harakatida himoya-lanishning bir nechta turlari: qochish, og'ish, o'ng kaft, chap elka va chap tirsak bilan to'sish birga qo'shib bajariladi. Bunday himoyalanishni boshga beriladigan qo'sh zarbalarga qarshi ham qo'llaniladi. Zarbalarga mustahkam va puxta dosh berishni ta'minlash uchun har doim bitta harakatda himoyaning bir nechta turlarini birga bajarish

zarur. Shuni yodda tutish kerakki, orqaga chekinish bilan raqibning har qanday hujumidan qutilib qolish mumkin, lekin keyin zudlik bilan javob zarbasini yo'llash uchun dastlabki xolatga qaytish lozim.

3.4. Qarshi hujum harakatlariga

Bokschi yosh shug'ullanuvchilar guruhida mashg'ulotlarda qatnashayotib, turli xil qarshi zarbalarni himoya yangi asosi sifatida o'rgana boshlagan. Hozir esa u o'zi uchun mos bo'lgan qarshi zarbalarni tanlab olishi lozim. Bunday qarshi zarbalar musobaqa tajribasi ortgan sari uning shaxsiy, ya'ni uning jang olib borish uslubini tashkil etuvchi qarshi hujum usuliga aylanadi.

Agar bokschi ishonchli himoyalaniшни istasa, u himoya jangining texnik vositalarini o'zlashtirib olishi lozim. Shunda u faollikni yo'qotmagan holda jangovar tashabbusni saqlab qolish imkoniyatini oladi.

Himoyaning har bir turi texnika nuqtai nazardan javob zarba berish uchun qulay dastlabki xolat bo'lib xizmat qiladi yoki qarshi zarba bilan birga bajariladi. Bu bokschi jang sur'atini tushirmay, oqilona holda tashabbuslik bilan harakat qilishga yordam beradi. Masalan, orqaga chekinish paytida u himoya xolatidan istalgan javob zarbasini amalga oshirishi mumkin.

O'ng qo'lda javob zarbalarini o'ngga og'ib bajarish ham mumkin, gavdani o'ngga burish esa bu zarba uchun qulay dastlabki xolatni yaratadi. Orqaga chekingandan so'ng raqib hujumiga zarba seriyalari bilan ham javob qaytarish mumkin. Bunda orqaga chekinishda raqibning ochilib turgan joylarini mo'ljallab olish lozim. Qarshidan (ro'paradan) zarbalar o'zining kutilmagan-ligi bilan ta'sirlidir. Ular himoyalaniish harakati qarshi zarba harakati bilan bir xil yo'naltirilganda bajariladi. Masalan, chap qo'lda qarshidan (ro'paradan) zarba o'ngga og'ish bilan birga beriladi.

Raqib o'ng qo'lda hujum qilganda uni shunday zarba bilan qarshi olish qulayroq. U chap qo'lda boshga hujum qilgan paytda esa o'ng qo'lda boshga qarshidan kesishma zarba berish juda samaralidir. Qarshidan zarbalar bokschi dan ma'lum bir qat'iy harakat qilishni taqozo etadi.

3.5. Boks sporti turiga o'quvchilarni jismoniy rivojlanidarajasini hisobga olgan holda saralash va mashg'ulotlarni o'tkazish

Magistrlik dissertatsiyasi mavzusi bo'yicha Andijon olipiya zahirolari sport kollejida olib borilgan ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlarida boks sport turiga bolalarni saralash va yinalatirish tadbirlari o'rganildi. Shuningdek boks sportiga saralangan bolalar bilan dastlabki tayyorgarlik mashg'ulotlar tashkil etish uslublari ko'rib chiqildi.

Bolalar bilan amaliy sinovlar o'tkazishdan avval tibbiy nazorat tashkil etildi. Bunda bolalarning antropometrik ko'rsatkichlari hisoblangan bo'y uzunligi, vazni, tana qismlari uzunligi, ko'krak qafasinining chuqur nafas olganda, nafas chiqarganda va tinch holdagi aylanasi, o'pkaning tiriklik sig'imi, bilak kuchi dinamometriyasi, bel kuchi stanometriyasi aniqlandi. Tana tuzilishining shakli baholandi. O'tkazgan kasalliklari, shikastlanganliklari va ular asorati tahlil etildi. Ruhiy holati va temperamentiga baho berildi. Natijalar sportchining tibbiy varaqasiga qayd etib qo'yildi. Natijalar ilovada keltirilgan.

Ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlari kafedrada ishlab chiqilgan reja asosida tashkil etildi. Boks sportiga bolalar jismoniy qobiliyatlari va shaxsiy qiziqishlari hamda ota onalari va oiladagi kattalar tavsiyasiga muvofiq jalb etiladi. Boks sportiga saralashda bolalar jismoniy tayyorgarliklarini aniqlash bo'yicha bir qator amaliy sinovlardan o'tadilar.

Bunda umumiy jismoniy fazilatlarni baholash uchun qisqa masofalarga yugurish (60 m) – tezkorlikni baholash, o'rta masofalarga yugurish (200m) kuch - tezkorligin baholash, hamda uzoq masofalarga yugurish (2000m) – chidamlilikni baholash uchun qo'llaniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholashda boks qopiga yonboshdan, to'g'ridan va pasdan zarba berish malakalari baholanadi. Turnikda tortilish va yotgan holda qo'llarni bukib yozish bo'yicha mashqlar bajaradilar. Amaliy sinovlarni ijobiy natijalarga bajargan bilalar bokschilar tayyorlov guruhiga saralanadi. Shu bilan birga shaxsiy qiziqishlari va ota onasi hamda oiladagi kattalar

tavsiyasiga ko'ra jalb etilgan bolalar ham boks sporti bilan shug'ullanish uchun dastlabki tayyorlov guruhiga jalb etiladi.

Dastlabki tayyorlov guruhiga jismoniy qobiliyatlari rivojlanish darajasiga muvofiq saralangan yosh bokschilar bilan eksperiment guruhi tashkil etildi.

Shaxsiy qiziqishlari va ota onasi hamda oiladagi kattalar tavsiyasiga ko'ra jalb etilgan bolalar bilan nazorat guruhi tashkil etilidi. Har ikkala guruh bilan ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlari reja asosida olib borildi.

Yosh bokschilarning har ikkala guruhi a'zolariga jismoniy yuklamalar ular organizmini jismoniy rivojlanish darajalari hamda shaxsiy xususiyatlariga muvofiq berib borildi. Bolalarga mashg'ulotlar jarayonida individual shug'ullanish ularning rivojlanishda orqada qolayotgan jismoniy sifatlarini rivojlantirish, boks texnikasiga xos harakatlarni egallashda sodir bo'ladigan xatolarni bartarf etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar berib borildi.

Sport trenirovkasining haftalik mikrotsikllari va olti oylik va bir yillik makrotsikllarining rejalari ishlab chiqildi. Mikrotsikllar rejasiga asosan yosh bokschilarning jismoniy fazilatlari bo'lgan kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratildi. Bu jarayonlarda yugurish mashqlari, bokschining maxsus jismoniy mashqlari, trenajerlardagi mashqlardan keng foydalanildi.

Yarim yil davom etgan umumiy jismoniy va maxsus tayyorgarlik mashg'ulotlari natijalariga muvofi to'rt nafar bola nazorat guruhidan eksperiment guruhiga o'tkazildi. Bunda yosh bokschilarning jismoniy fazilatlari jadal rivojlanishi hamda boks harakatlari texnikasini mukammal darajada egallab borayotganliklari asos bo'la oldi. Shu narsa aniqlandiki bu bolalar shaxsiy qiziqishlariga muvofiq boks sportiga jalb etilganlardan bo'lib chiqdi.

Ilmiy tadqiqot natijalarida eksperiment guruhi a'zolaridan bir necha bokschilar quyidagi sifatlari bilan guruhdoshlaridan ajralib turdi.

1. Zarba berish aniqligining ko'pligi.
2. Zarba berish kuchi yuqoriligi.
3. Harakatlarni tez o'zlashtirib olish qobiliyati ortganligi.

4. Ruhiy tayyorgarliklarini tug'ma yuqori darajada ekanligi.
5. O'z ustida mustaqil ishlash qobiliyatlari shakllanib borishi.
6. Harakatlarni bajarishdagi xato va kamchiliklarni tez bartaraf eta olishi.
7. Sport mashg'ulotlari jarayonlarida faol ishtiroki.
8. Boks harakatlarini ba'zi shakllarini o'z jismoniy qobiliyatlari va xususiyatlariga muvofiq o'zgartirib o'zlashtirib olishi.
9. Bunday harakatlarni yuqori darajada takomillashtirib "shox" xarakatlarga aylantirishi kuzatildi.

Shuningdek nazorat gurihi a'zolarining ko'pchiligi mashg'ulotlar jarayonida boshqaruvga va mashg'ulotlar vazifalariga e'tiborsizliklari, mashg'ulotlar jarayonlarida sustkashliklarga yo'l qo'yishlari, boks harakatlari texnikasini egallashda qo'pol xatolarga yo'l qo'yishlari va ularni bartaf etishda sustkashliklari kuzatildi.

Nazorat gurihi a'zolaridan ba'zilari, mashg'ulotlarga sababsiz kelmay qo'yishi, tez tez kasallanib turishlari qayd etildi. O'zaro sinov janglari o'tkazilganda ikkilanishlar va o'zini boshqara olmaslik holatlari aniqlandi. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirishda beriladigan jismoniy yuklamalarni to'liq bajarmaslik, mashg'ulotlar jarayonlarida sustkashlik va erinchoqlik, dangasalik holatlari kuzatildi.

Ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot natijalariga ko'ra jismoniy sifatlari yaxshi rivojlangan va bokschilar dastlabki harakatlari texnikasini mukammal egallagan sportchilar ekperiment guruhiga jalb etildi va ular bilan ham shaxsiy xususiyatlariga muvofiq reja asosida sport mashg'ulotlari olib borish tashkil etildi.

Dastlabki natijalarda eksperiment guruhi a'zolarining antropometrik ko'rsatkichlari nazorat guruhi a'zolarining antropometrik ko'rsatkichlari bo'y uzunligi o'rtacha ± 10 sm, tana vazni ± 5 kg ni tashkil etdi. Bilak dinamometriyasi va bel sanometriyasidagi ko'rsatkichlar $\pm 10 - 15$ G' teng keldi. Jismoniy fazilatlarni sinov ko'rsatkichlari, qisqa masofaga, o'rta masofaga, uzoq masofaga yugurishlar, turnik torilish, yotgan holda qo'llarni bukib yozish mashqi hamda boksining qop urish maxsus mashqlarining ko'rsatkichlari ham o'rtacha $\pm 10 -$

20 ko'rsatkichlarni berdi. Bir yil davom etgan umumiy va maxsus sport tayyorgarlik mashg'ulotlari natijalarida eksperiment guruhi a'zolarining antropometrik ko'rsatkichlari, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari hamda boksning texnik va taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari $\pm$ 50 foizga o'zgarganligi aniqlandi. Magistrlik dissertatsiya ishi quyidagi pedagogik amaliyot nadijalari va ilmiy ishlar rejasi asosida tayyorlandi.

**5A 112001 -Jismoniy madaniyat mutaxassisligi bo'yicha
magistrlarining ilmiy pedagogik ishlari**

R E J A S I

№	Tadbirlar	Muddat
1	Ta'lim muassasalari sport mashg'ulotlari maqsadi va vazifasi hamda mazmunini o'rganish.	Doimo
2	Ta'lim muassasalari sport mashg'ulotlari va sport tadbirlari me'yoriy ish hujjatlarini o'rganish va tahlil etish.	Doimo
3	Sport mashg'ulotlari o'tkazish va mashg'ulotlar bayonnomalari tayyorlash.	Doimo
4	Sport mashg'ulotlari zichligini aniqlash bayonnomalari Xronometraj tuzish, mashg'ulotlar zichligini oshirish uslublar ishlab chiqish	Reja asosida
5	Sport mashg'ulotlarida organizmga jismoniy yuklamalar ta'sirini o'rganish. Pul'sometriya grafiklarini tayyorlash.	Reja asosida
6	Sport mashg'ulotlarini uslubiy, pedagogik, ruhiy talablar asosida tahlil etish.	Reja asosida
7	Ko'rgazmali sport mashg'ulotlari o'tkazish, bayonnomalarini tayyorlash.	Reja asosida
8	Sport mashg'ulotlari bilan mustaqil shug'ullanish hujjatlarini o'rganish va tuzish.	Doimo
9	Ertalabki badan tarbiya, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari tashkil etish, o'tkazish.	Doimo
10	Sport mashg'ulotlar yillik kalendar' rejalari, mashg'ulotlar bayonnomalari, sportchilar xaqida ma'lumotlar tayyorlash.	Reja asosida
11	Sport musobaqalari va bayramlari tashkil etish va o'tkazish. Musobaqa va tadbirlar nizomi, talabnoma, bayonnoma tayyorlash.	Reja asosida
12	Sportchilar bilan o'quv yig'inlari tashkil etish va o'tkazish.	Reja asosida
13	Sportchilar guruhi tarbiyaviy ish rejasini o'rganish. Sportchilar ijtimoiy ahvoli, turmush tarzi, sportga aloqasi, dunyoqarashlarini o'rganish va tahlil etish.	Doimo
14	Sportchilar guruhga pedagogik, ruhiy-psixologik, ma'naviy va ma'rifiy talablar asosida tavsifnoma tayyorlash.	Reja asosida
15	Guruhning faol sportchisiga pedagogik, ruhiy-psixologik, ma'naviy va ma'rifiy talablar asosida tavsifnoma tayyorlash	Reja asosida
16	Sportchilar guruhi bilan tarbiyaviy ishlar o'tkazish va rejalarni ishlab chiqish, bayonnomalarini tuzish.	Doimo
17	Sportchilar guruhi bilan mamlakatimizdagi ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy islohatlar hamda Jismoniy tarbiya va sportning taraqqiyoti, qonun va farmonlarga oid suhbatlar, munozara, sayrlar, uchrashuvlar o'tkazish. Bayonnoma qayd etish.	Doimo
18	Ta'lim muassasalari pedagogik jamoasi Kengashlarida, ommaviy tadbirlar va tantanalarda faol ishtirok etish.	Reja asosida
19	Pedagogik amaliyotda o'tkazilgan tadbirlar va ishlarni kundalik daftarga qayd etib borish.	Doimo

**5A 112001 -Jismoniy madaniyat mutaxassisligi bo'yicha
magistrLARining ilmiy tadqiqot ishlari**

R E J A S I

№	Tadbirlar	Muddat
1	Magistrlik dissertatsiyasi mavzusiga oid adabiyotlar, qo'llanmalar va qo'l yozma materiallarini to'plash, o'rganish va tahlil etish.	Reja asosida
2	Ilmiy tadqiqot ob'ektini tanlash, eksperiment va qiyosiy guruhlarini tashkil etish.	Reja asosida
3	Magistrlik dissertatsiyasi mavzusiga oid ilmiy tadqiqot usullarini ishlab chiqish.	Reja asosida
4	Ilmiy tadqiqot guruhlarida tadqiqot ishlarini tashkil etish.	Reja asosida
5	Tadqiqot usullarida adabiyotlar tahlil etish, bibliografiya usullarini tashkil etish.	Doimo
6	Tadqiqot ishlarida pedagogik nazorat, anketa, suhbat, munozara va tahlil usullarini qo'llash.	Doimo
7	Tadqiqot ishlarida biologik tahlil, sog'lik, organizm faoliyati, tekshiruvchilarning kun tartibi va yashash tarzini o'rganish.	Doimo
8	Tadqiqot ishlarida tekshiruvchilarning ruhiy va ma'naviy, ma'rifiy etukligining, shaxs va iroda sifatlarini tahlil etish va o'rganish.	Doimo
9	Ilmiy tadqiqot natijalari matematik statistik tahlil etish. Natijalarga oid matnlar, jadvallar, grafiklar, rasmlar, chizmalar tayyorlash.	Reja asosida
10	Ilmiy tadqiqot natijalari asosida ilmiy maqolalar, tezislar, qo'llanmalar tayyorlash, chop ettirish. Ilmiy amaliy anjumanlarda ishtirok etish.	Doimo Reja asosida
11	Ilmiy tadqiqot natijalarini muhokama etish hamda tadbiq etish bo'yicha Respublikamiz bo'yicha mutaxassislik muassasalariga ilmiy safarlarga chiqish.	Reja asosida
12	Ilmiy tadqiqot natijalarini tahlil etish va ular asosida xulosalar tayyorlash.	Reja asosida
13	Magistrlik dissertatsiyasi natijalariga soha mutaxassislaridan taqrizlar olish.	Reja asosida
14	Magistrlik dissertatsiyasi natijalarini kafedra muhokamasidan o'tkazish va himoyaga tavsiya etish.	Reja asosida
15	Magistrlik dissertatsiyasini Yakuniy davlat Attestatsiyasida himoya qilishga tayyorlash.	Reja asosida

XULOSA

Magistrlik dissertatsiyasi tayyorlash jarayonlarida boks sportiga balalarni jismoniy qobiliyatlari va shaxsiy xususiyatlariga muvofiq saralash hamda ular bilan dastlabki tayyorgarlik ma shg'ulotlarini tashkil etish masalalari taxlil etildi. Boks sporti mamlakatimizga 30-yillarning boshlarida kirib kelgan. Bunga mashhur bokschi Sidey Jakson katta xissa qo'shgan. Xalqimiz va yoshlar o'rtasida boks sportini ommaviylashib borishiga, uning jangavor, shiddatkor usullari, ruhiy-ma'naviy etuklikka olib boruvchi mashg'ulotlari asosiy omil bo'lgan. Boksning mamlakatimizda ommaviylashib borishi bu sport turi yoshlarni jismoniy barkamol bo'lishi bilan birga ma'naviy etuk inson qilib tarbiyalashning asosiy vositalari ekanligi isbot qilingan. Xozirgi kunda bu sport turlari mamlakatimiz aholisi qolaversa yoshlarimiz xam sevib shug'ullanib kelishmoqda.

O'tgan davrlar ichida Andijonda boks sporti bo'yicha ko'plab yuqori malakali sportchilar etishib chiqdilar. Ular xalqaro musobaqalarda, dunyo va qit'a birinchiliklarida, Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etib g'alabalarga va sovrinli o'rinlarga ega bo'lib kelmoqdalar. Mamlakatimizning har bir viloyatida xar bir tumanida boks sport klublari tashkil etilgan bo'lib u erda yuqori malakali murabbiylar yoshlarga boks sporti bo'yicha barcha nazariy va amaliy bilimlarini berib kelmoqdalar. Yosh sportchilar esa xalqaro sport arenalarida o'zbekiston bayrag'ini yuqori ko'tarishga muyassar bo'lish uchun muntazam sport mahoratlarini takomillashtirib bormoqdalar.

Magistrlik dissertatsiyamiz mavzusi bo'yicha olib borilgan ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot jarayonlarida yosh bokschilarni saralash va ular bilan dastlabki sport tayyorgarilik jarayonlarini samarali tashkil etish bo'yicha bir qator tadbirlar amalga oshirildi. Ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot jarayonlari Andijon olimpiya zahirolari kollejida tarbiyalanuvchi yosh bokschilarning o'quv trenirovka jarayonlari hamda sport musobaqalari taxlil etildi. Ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlari olib borish uchun tajriba xamda nazorat guruhlari tashkil etildi. Nazorat guruhlariga jismoniy rivojlanishlariga va o'z qiziqishlari bilan boks to'garagiga jalb etilgan dastlabki sport tayyorgarlik guruhi bolalari kiritildi. Tajriba

guruhlariga esa jismoniy qobiliyati, shaxsiy xususiyatlari va sport tayyorgarliklariga ega bo'lgan boks bilan muntazam shug'ullanuvchi bolalar kiritildi. Nazorat guruhi a'zolari bo'lgan bokschilarning dastlabki tayyorgarlik mashg'ulotlarida boks sporti bilan erkin va mustaqil shug'ullanib keldilar. Tajriba guruhiga kiritilgan murabbiy tomonidan shaxsiy qiziqishlari, jismoniy qobiliyati va sport tayyorgarliklariga ega bo'lgan murabbiy tomonidan saralangan tajriba guruh a'zolari boks mashg'uloti bilan muntazam shug'ullanib keldilar. Nazorat guruh a'zolarining trenirovka mashg'ulotlari tsikli bir haftada uch marotaba bo'lib davomiyligi 1-1,5 soatni tashkil etgan. Tajriba guruhi a'zolari bo'lgan bokschilarning trenirovka mashg'ulotlari tsikli haftasiga 5 kun tashkil etib davomiyligi 2 soatgacha bo'lgan. Shuningdek ular reja asosida sport musobaqalariga tayyorgarlik ko'rib bordilar.

Olimlarning ilmiy tadqiqotlari natijasi shuni ko'rsatadiki boks sporti umuman olganda og'ir yakka kurash sport turlaridan bo'lib 13-15 yoshdan shug'ullanish tavsiya etiladi. Bu yosh davrda bolalarning ruhiy-ma'naviy tayyorgarligi, axloqiy sifatlarini shakllanishi vujudga kelgan bo'ladi.

Xozirgi kunga kelib barcha sport turlari kabi boks sporti xam yosharib ketgan. Bolalar ota-onalari tavsiyalari bilan xamda o'z xoxishlariga ko'ra 10-12 yoshdan boks bilan shug'ullanish uchun jalb etilmoqda. Bunday yoshdagi bolalarni sport mashg'ulotlarini tashkil etishda murabbiylarga qo'yiladigan pedagogik xamda metodik tavsiyalar bolalarni ruhiy jabrlanishni oldini olish organizmiga me'yoridan ortiq jismoniy yuklamalar bermaslik, shuningdek, bellashuv jarayonlarida og'ir va aniq zarbalardan foydalanmaslik qattiq talab etiladi.

Magistrlik dissertatsiyasi mavzusi bo'yicha adabiyotlar, qo'llanmalar, darsliklar taxlil etildi. Ko'rinib turibdiki dunyo xalqlari o'rtasida boks sporti keng ommaviylashgan. Boks bo'yicha yosh sportchilarni saralash, ularning umumiy va maxsus tayyorgarliklarini tashkil etish, yuqori malakali sportchilarni musobaqalarga tayyorgarlik jarayonlarini o'tkazish bo'yicha ko'plab darsliklar, qo'llanmalar, kino va videofil'mlar tayyorlangan. Internetning barcha provayderlarida boksga oid materiallar bexad ko'p bo'lib xisoblanadi. Biz xam

ilmiy tadqiqot ishlarimizda ushbu materiallardan keng foydalanishga xarakat qildik.

Ilmiy tadqiqot ishlarimizda yosh bokschilarning dastlabki tayyorgarlik jarayonlari xisoblangan boks sportini asosiy xarakatlari texnikasini egallash mashg'ulotlarini o'rganish bo'ldi. Boks sportining asosiy xarakatlari turish xolatlari, qo'l, oyoq va gavda xolatlari, shuningdek zarba berishlar, ximoya qilishlar xarakatlardan iborat bo'ladi.

Dastlabki sport tayyorgarlik jarayonlarining muxim ahamiyati xarakatlarni to'liq va xatosiz bajarishga erishish xarakatlar texnikasining mukammal o'rganishdir. Shu bilan birga shaxsiy xususiyatlar va jismoniy qobiliyatlarga muvofiq xujum va ximoya xarakatlarining o'ziga xos shakllarini egallash va ularni o'z imkoniyatlari darajasida takomillashtirish va muvofiqlashtirishdir.

Ilmiy tadqiqot jarayonlarida yosh bokschilarni jismoniy rivojlanish darajalari tibbiy nazorat qilindi. Tibbiy nazorat jarayonlarida yosh sportchilarning tana tuzilishi ko'rsatkichlari, sog'ligi, o'tkazgan kasalliklari va ularning salbiy oqibatlari taxlil etildi. Shuningdek yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarliklarini taxlil etish bo'yicha bir qator sport tayyorgarliklarini baholash sinovlari o'tkazildi. Nazorat va tajriba guruh a'zolarining jismoniy rivojlanishlarida aks etuvchi jismoniy fazilatlari bo'lgan kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini takomillashib borishining o'zaro farqlari aniqlandi.

Ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot jarayonlarida yosh bokschilarning dastlabki sport tayyorgarliklarini o'rganishda pedagogik nazoratning suxbat, munozara, baxs, tushuntirish va anketa usullaridan keng foydalanildi. Yosh bokschilarning kun tartibini tashkil etish bo'yicha tavsiyalar va maslaxatlar berib borildi. Ularning sport mashg'ulotlarini o'tkazining me'yoriy xujjatlari, mashg'ulotlar rejalari, mashg'ulotlar bayonlari bajariladigan umumiy va maxsus jismoniy mashqlar to'plamlari, xatolarni bartaraf etish va xarakatlarni takomillashtirish bo'yicha tavsiya etiladigan uslubiy ko'rsatmalar taxlil etildi.

Ilmiy tadqiqot ishlarimizda yosh bokschilarning jismoniy texnik va taktik tayyorgarliklarini nazorat qilish bo'yicha o'tkazilgan sinovlar natijalari,

matematik-statistik taxlil etildi. Tajriba va nazorat guruh a'zolarining jismoniy texnik va taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining o'zaro farqlari, bu farqlar o'rtasidagi bog'liqliklar, o'rtacha ko'rsatkichlar xamda natijalarning mohiyati taxlil etildi.

Magistrlik dissertatsiyamiz mavzusi bo'yicha Andijon olimpiya zaxiralari sport kollejida yosh bokschilarning dastlabki sport tayyorgarlik jarayonlarini o'rganishda tashkil etilgan ilmiy tadqiqot va pedagogik amaliyot ishlarimizda quyidagi xulosalarni keltirishimiz mumkin.

Magistrlik dissertatsiya xulosalari

1. Bolalarni jismoniy qobiliyatlari, shaxsiy xususiyatlari xamda ruhiy tayyorgarliklarini e'tiborga olish boks sport turiga saralash maqsadga muvofiq xisoblanadi.

2. Dastlabki sport tayyorgarlik jarayonlari yosh bokschilarning texnik va jismoniy tayyorgarliklarini tashkil etishga qaratilgan bo'lishi kerak.

3. Texnik tayyorgarliklarda boks xarakatlarining asosiy shakllari bo'lgan gavda holatlari va zarbalar xamda ximoya xarakatlarini to'liq egallashga e'tibor berish kerak.

4. Bokschilarning dastlabki sport tayyorgarlik jarayonlarida xarakatlar texnikasini egallashda xatolarni muvaffaqiyatli bartaraf etish va jismoniy qobiliyatlari xamda shaxsiy xususiyatlariga mos bo'lgan xarakatlarni muntazam takomillashtirish tavsiya etiladi.

5. Yosh bokschilar dastlabki sport tayyorgarlik jarayonlarida jismoniy fazilatlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirib borish muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

6. Yosh bokschilarni dastlabki sport tayyorgarliklarida ularning ahloqiy, ruhiy va iroda tayyorgarliklariga xam katta e'tibor berish kelajakda yuqori malakali sportchilar tayyorlashning asosiy garovi bo'lib xisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

Normativ-xuquqiy xujjatlar

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғарма-сини тузиш” тўғрисидаги фармони. Т., 2002 йил 24 октябрь.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамаси “Ўзбекистонда боксини ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш” тўғрисидаги 279 сонли қарори 01.06.1999 й.
3. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида (Янги таҳрири) // Халқ сўзи газетаси, 28 июнь, 2000 й.

Asosiy adabiyotlar

1. Ачилов А.М, Акрамов Ж.А, Ганчарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. «Lider Press» nashriyoti, Тошкент. 2009. С-198.
2. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. Автореф. кан.пед.наук.–М., 1986, - 22с.
3. Бойбобоев Б.Г. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14-ёшли ўғил болалар учун нагруккаларни меъёрлаш. Дисс. ... пед. фан. ном. Тошкент 1999 й.
4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии и физиологии активности. – М .: Медицина, 1966. – 349 с.
5. Бернштейн Н.А. О построении движений // - М.: Медицинская литература, 1968. – 256с.
6. Бим Б., Аман А. Бокс на 100%. Феникс. Ростов-на-Дону. 2007. С – 244.
7. Былеева Л.В., И. Коротков, В.Г. Яковлев «Подвижные игры» «Физкультура и спорт» Москва – 1974.
8. Волков В.М., Филин В.П. Спортивной отбор. – М.: физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

9. Власова В.Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстрота и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. – М., 1971.-21с.
- 10.Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактика боя. Автореф. дисс. ...канд.пед.наук/ П.Ю.Галкин. – Челябинск. – 2002. – 22с.
11. Гарамян А.И. Формирование точности ударных движений боксеров-юношей на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дисс. ...кан.пед.наук./ А.И. Гарамян. – М., 2003. – 23с.
- 12.Джандаров Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14 и 15-16 лет:Автореф. Дис канд.пед.наук.-М.,2003.27с.
- 13.Дмитриев А.В. Факторы, определяющие индивидуальную манеру боя в боксе. Автореф. дис. ...канд.пед.наук. / А.В. Дмитриев. – М., 1980. – 22с.
- 14.Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ин-тов физической культуры. Физкультура и спорт. – М.: 1979. С. 90-105.
- 15.Каримов М.А, Халмухамедов Р.Д, Шамсематов И.Ю, Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш.Тошкент, 2011.С. 478.
- 16.Керимов Ф. А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент. 2007. С. 330.
- 17.Киселев В.А. Систематизация средств тренировки боксеров / В.А. Киселев // Методические разработки. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992.-35 с
- 18.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев. Олимпийская литература, 1999. – С. 137.
- 19.Морозов С.И. Особенности влияния функциональной подготовленности юных боксеров на их координационные способности// Научно-практические основы двигательных действий в сложно координационных видах спорта/ Под общ. Ред., В.П. Губа – Смоленск: СГИФК, 2001.–С.94-96.
- 20.Мельцер М.И. Кик-боксинг. Поурочная программа с методическими рекомендациями для ДЮСШ. – М., 2000. – 67 с.

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

Qo`shimcha adabiyotlar

1. Рубаш.К.В. Подвижные игры как средство повышения скорости бега мальчиков 9-11 лет. Дисс. ... кан. пед. наук. – М., 1983, - 156с.
2. Соловей Б.А. Упражнения с отягощениями как средство совершенствования быстроты ударов юных боксеров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. С.36.
3. Супов Б.П. Методы обучения боксеров экстренному изменению действий в ходе спортивной поединка. Автореф. дис. ...канд.пед.наук./ Б.П. Супов. –М, 1983. – 24с.
4. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. – М.: Медицина 1991. – 560с.
5. Тышлер Д.Л., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996. 74 с.
6. Усмонхўжаев Т.С., М.У.Қосимова. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар 1-қисм.Тошкент.1999. с 4-14.
7. Усмонхўжаев Т.С., М.У.Қосимова. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар 2-қисм.Тошкент.1999. с 4-15.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 28с.
9. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. С – 255.
- 10.Филимонов В.И., Физическая подготовка начинающего боксера. – М.:МГИ, 1990. – 159 с.
- 11.Филимонов В.И., Хусяйнов З.М., Кулигин В.А. Методика силовой подготовки боксеров// Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров: Информационно-методический бюллетень. – М.: Федерация бокса СССР, 1990. – С.23-28.

- 12.Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопошный бой. – М.: ИНСАН, 1999. – С. 39-44.
- 13.Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: МНСАН, 2000. – 432 с.
- 14.Платонов В.Н., Сахновский К.О. Подготовка юного спортсмена. – Киев: Радянська школа, 1988. – 288 с.
- 15.Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Тошкент 2008. С. 308.
- 16.Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.
- 17.Ширяев А.Г. Педагогические основы организации содержания многолетней подготовки спортсмена (на примера бокса): Автореф. дис. ...канд.пед.наук./ А.Г. Ширяев. – М., 1997. – 25 с.
- 18.Ширяев А.Г. Бокс. Учителю и ученику (изд. 2-е, перераб. и допол.)/ А.Г.Ширяев. СПб:Изд-во«ШАТОН», 2002.–192с.
- 19.Юнусова. Ю.М. Теория и методика физической культуры. «IQTISOD-MOLIYA» Ташкент. 2007. С.167 – 172.
- 20.Курбонова М. А. Бошналангич тайёргарлик даврида ёш валејболчилар-ни танлаш ва машгулот жараёнида халк харакатли ўйинлридан фойдаланиш. Дисс. ...пед.фан.ном. Тошкент. 2006, – 127 с.

3.3 - шакл

Андижон давлат университети 5А 112001 -“Жисмоний маданият”

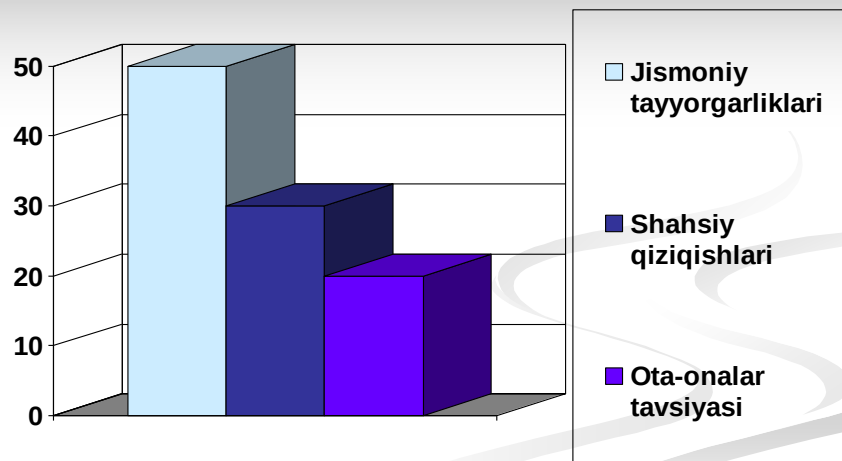
мутахассислиги бўйича магистрларининг

ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ

Т/р	Илмий ишлар номи	Босма ёки қўлёзма	Журнал, тўплам (йил, номер, бетлари) нашриёт ёки муаллифлик гувоҳномаси, номерлар	Босма табоқ ёки бетлар муаллифлик иштироки	Ҳаммуаллифлар фамилияси
Жўраев Миродил					
1.	Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг таракқий этиши	босма	“Кексаларни жамиятимизда миллий маънавият, тинчлик, тотувлик ва барқарорлик муҳитини мустаҳкамлашга қўшган бебаҳо хиссаси Давлат ва жамият эътирофида” марузасидаги илмий-амалий конференция материаллари. 2014 йил	167-169	Абдуллаев. Ш М.Ходжаев
2.	Оила ва яшаш жойларида спорт соғломлаштириш ишларининг долзарблиги	босма	“Баркамол ва соғлом авлод-буюк келажагимиз кафолоти” мавзусидаги илмий-амалий анжумани 2014 йил 15 май	213-214	Т.Юсупов Х.Ибрагимов
Абдуллаев Шўхрат					
3.	Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортнинг таракқий этиши	босма	“Кексаларни жамиятимизда миллий маънавият, тинчлик, тотувлик ва барқарорлик муҳитини мустаҳкамлашга қўшган бебаҳо хиссаси Давлат ва жамият эътирофида” марузасидаги илмий-амалий конференция материаллари. 2014 йил	167-169	Жўраев М М.Ходжаев
Азимов Исламжон					
4.	Соғлом авлод тарбиясида спорт ва соғломлаштириш мажмуаларини ўрни ва роли	босма	“Баркамол ва соғлом авлод-буюк келажагимиз кафолоти” мавзусидаги илмий-амалий анжумани 2014 йил 15 май	220-221	Р.Зухритдинов Т.Юсупов

Ilovalar

YOSH BOKSCHILARNI SARALASH USLUBLARI



YOSH BOKSCHILARNI DASTLABKI SPORT TAYYORGARLIK JARAYONLARI

