

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Кўлёзма ҳуқуқида

УДК- 796.83

Эшнӣёзов Азамат Маткаримович

Замонавий контрхужумчи боксчининг тактик тайёргарлигининг тизими

5A810201 – Спорт фаолияти (Бокс)

Магистр академик даражасини олиш учун ёзилган диссертация

Илмий раҳбар :

п.ф.н. доцент

Г.Б. Абдурасулова

ТОШКЕНТ-2012

МУНДАРИЖА

<i>Кириш</i>	4
1 БОБ. СПОРТЧИ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИНГ ТАКТИКАСИ	6
1.1.Спортдаги тактика.....	6
1.2.Бокс тактикаси.....	8
1.2.1. Бокс тактикаси: структураси ва таркибий қисмлари.....	9
1.2.2. Боксчи тактик тайёргарлиги методикасининг асослари	14
1.2.3. Боксчи тактик тайёргарлигини назорат қилиш	18
1.3. Боб бўйича хулосалар	21
2БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ	23
2.1. Тадқиқотнинг вазифалари	23
2.2. Тадқиқотнинг усуллари	23
2.2.1. Адабиётларнинг таҳлили	23
2.2.2. Сўров ўтказиш усуллари	24
2.2.3. Тестлаш.....	24
2.2.4. Педагогик кузатишлар	28
2.2.5. Педагогик тажриба.....	29
2.2.6. Тадқиқот материалларини қайта ишлаш усуллари	30
2.3. Тадқиқотни ташкил қилиш.....	30
3БОБ. МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА ҚАРШИ ХУЖУМ СТИЛИДАГИ БОКСЧИ ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ АСОСЛАРИ ВА СТРУКТУРАСИНИ ТАДҚИҚ ҚИЛИШ	32
3.1. Тренерлар ва спортчилар билан суҳбатлар ва анкета-сўровлар натижаларининг таҳлили.....	32
3.2.Боксчилар тактик тайёргарлигининг асосий ҳолатлари.....	35
3.2.1. Янги шуғулланишни бошлаган боксчилар тактик тайёргарлигининг асослари	36
4БОБ. ҲАР ХИЛ МАЛАКАДАГИ БОКСЧИЛАР ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ИШЛАБ ЧИҚИЛГАН ВАРИАНТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ ТАЖРИБАДА АСОСЛАШ	40

4.1. Тажриба: Янги шуғулланишни бошлаган боксчиларнинг тактик тайёргарлиги.....	40
4.2. Шуғулланувчиларнинг тактик тайёргарлиги кўрсаткичларини назорат қилиш натижалари.....	47
<i>Хулосалар ва тавсиялар</i>	50
<i>Иловалар</i>	52
<i>Адабиётлар</i>	63

КИРИШ

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

Спортчини тайёрлаш – спортчини ютуқларга тайёрлигини оширишни таъминлайдиган воситалар, усуллар, шакллар ва шартларнинг барча бирлигини уйғунликда мақсадли қўллашни қамраб олади (Ю.Ф. Курамшин, 2004).

Тайёргарликнинг томонлари қаторида шуғулланувчининг тактик тайёргарлиги алоҳида ўрин тутди – спортчи мусобақа фаолиятининг (МФ) мантиқи ва самарадорлигини мазмунан белгилайдиган, умуман тайёргарликнинг энг хал қилувчи томони.

Тактика - мусобақа шароитларида спорт беллашувини олиб бориш шакли ва воситаларининг биргаликдаги уйғунлиги (Ю.Ф. Курамшин, 2004). Спортчининг тактик тайёргарлиги спорт тактикасини эгаллашга ва танланган спорт турида тактик маҳоратга эришишга йўналтирилган.

Яккакурашларда спортчининг МФ тактикасига юқори эътибор қаратилади.

Ушбу фактни, яккакураш турларининг спецификаси – уларнинг бетакрор кўп қирралиги ва мазмунининг кўп омиллилиги билан тушунтириш мумкин, бу, малакаси ҳар қандай бўлган боксчиларда яккакурашларда МФ янгилиги ва алоҳида жозибadorлигини белгилайди.

Ишимизнинг объективлиги ва реал долзарблиги ана шундан иборат бўлиб, барча спорт турларидаги спортчиларни, айниқса, яккакурашларда ва табиийки – Олимпия тури бўлмиш боксда ҳам тактик тайёрлаш вазифаларини ечишга қаратилган.

Мутахассислар томонидан (Т.О. Джероян, 1970; Е.В Калмыков, 1996 и др.) энг стабил ва амалиётга муносиб таснифлагич сифатида, боксчиларни хужум ва қарши хужум стилини устун кўрадиганларга ажратиш тан олинган.

Ишнинг мақсади – МФ қарши хужум стилидаги замонавий боксчининг тактик тайёргарлигини асосий ҳолатларини ишлаб чиқиш.

1 БОБ. СПОРТЧИ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИНИНГ ТАКТИКАСИ

1.1. Спортдаги тактика

Спортда тактика атамасининг осон ва информатив изоҳини В.Уткин (1984) таклиф қилган, кейинчалик унинг ишидаги 6-8 бетлардан бизнинг таҳриримизда цитата келтирилади:

Спорт тактикаси – мусобақаларда ғалаба учун курашнинг шакллари ва усулларининг йиғиндиси (Энциклопедик луғат ЖТ ва С бўйича, 1963).

Мазмун. Тактиканинг мазмуни беллашувни олиб боришнинг шундай усулларини қўллашдан иборатки, улар спортчига ўз имкониятларини энг катта самара билан амалга ошириш (жисмоний, техник, психик) ва рақибнинг қаршилигини энг кам куч билан енгиш имконини беради (Л.П. Матвеев, 1977).

Спорт тактикаси - мусобақалар шароитида техник усулларни қўллашнинг бирлиги (А.В. Родионов, 1979; П.А. Рудик, 1976).

Спорт тактикасини оптималлаштириш – мумкин бўлганлари ичида оптимал вариантни излаш.

Тактика самарадорлиги - бу: а) конкрет спортчининг тактикасини оптималликнинг танланган мезонига мос келиши даражаси; б) тактиканинг энг самарали варианты – бу, индивидуал оптимал вариант.

Тактиканинг рационалиги – бу, танланган ўртача спортчи намоиш қиладиган, унинг самарадорлиги.

Тактиканинг оптималлиги мезонлари

Тезкорлик (мазкур таҳрирда – спортчи МФ вақт тавсифлари: ВР, ВД, ЧД).

Тежамкорлик - фаолиятнинг конкрет вазифаларини ечиш пайтида минимал ва реал сарфларнинг нисбати.

Аниқлик - қуйидагилар билан баҳоланади:

а) нишонга теккизиш факти ёки усулни муваффақиятли амалга ошириш билан;

б) теккизиш нуқтаси координатларини нишондан оғишлари.

Эстетиклик – ҳаракат тавсифларини (кинематик, динамик ва б.) қабул қилинган эталонга мос келиши даражаси.

Оптималликнинг мажмуавий мезонлари бир вақтнинг ўзида бир нечта мезонларга фаолиятни ориентирлашни назарда тутди.

Машҳур қиличбоз мутахассис В.С. Келлер (1982) томонидан тактикани изоҳлаш концепцияси диққатга сазовардир.

Спортдаги тактик фаолият спортчи томонидан ўзининг, рақибининг, шерикларининг ва муҳитнинг ижобий ва салбий сифатларини рационал қўллашга йўналтирилган, беллашув вазифаларини ва режалаштирилган натижани ечиш учун мусобақа характерини ҳисобга олиш билан.

Айтилганлар, спортчининг муҳитни, рақиблар ва шериклари ҳуқ-атворини шахсий ҳолати ва ҳаракатлари динамикасидан иборат бўлган тактик фаолияти таркибини белгилайди; олинган ахборотни аввалги тажрибаси ва мусобақа мақсадлари билан таққослашда; шу асосда танлашда ва ҳаёлий қарор қабул қилишда; уни мос равишдаги ҳаракатларда амалга оширишда белгиланади.

Қарорни ишлаб чиқиш, қабул қилиш ва амалга ошириш онгли ва англолмаган мотивацияга боғлиқ. Мотивациянинг модаллиги (мақбуллиги, имконияти, зарурлиги ва уларнинг ҳар хил уйғунликлари) ҳолат ва унинг иштирокчилари, спортчининг характери қирралари ва махсус тайёргарлиги, ижтимоий тажрибаси ва ўзаро муносабатлари тўғрисидаги ахборотнинг структураси ва диалектиклигига боғлиқ.

Спортчиларнинг мусобақа фаолиятларини тадқиқ қилиш, спортчини беллашувлардаги ҳаракатлари характерини ва натижаларини белгилайдиган мотивацион алтернативаларнинг мавжудлигини фараз қилишга имкон беради... »

1.2. Бокс тактикаси

Бокс тактикасининг асосий тушунчаларини тизимли тасаввур қилиш учун, махсус адабиётлардан олинган ахборот бўлимига мансуб бўлиб, қуйидаги аспекти бўйича таснифланади: тушунчани аниқлаш, унинг структураси ва таркибий қисмлари.

Боксда тактика деганда, ғалабага эришиш учун жанговар воситаларни қўллаш тушунилади - *«... айнан, рақибнинг хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда техникани тўғри қўллаш орқали жангни ташкил қила олиш малакаси, боксчининг жанговар маҳорати даражасини белгилайди»* (К.В. Градополов, 1951, с. 157).

Тактика – бокс назариясининг бўлими бўлиб, унда жангни олиб бориш манераси бўйича ҳар хил бўлган рақиблар билан кураш шакллари, турлари, воситалари ва усуллари ўрганилади. Боксчининг тактик маҳорати жангни тўғри режалаштириш ва уни бошқариш билан белгиланади (И.П. Дегтярев, 1979).

Бокс тактикаси – жангни олиб бориш назарияси бўлиб, унда жангни олиб бориш назарияси, бокс техникаси, жисмоний, функционал ва иродавий тайёргарлик биргаликда вакилликка эга ва ушбу омилларнинг барчаси бевосита жанговар ҳаракатларда намоён бўлади (В.М. Романов, 1979).

Америкалик тренерлар бокс тактикаси деганда, жангни олиб бориш санъатини тушунишади. Бунга, боксчини жангни олджиндан умуман режалаштириш ва рингда ишлаш пайтида юзага келадиган қийинчиликларни енгиш малакаси, рақибнинг манерасига мослашиш, уни рингда мағлубиятга учратиш малакаси ва рақибининг кучсиз томонларидан фойдаланган ҳолда, унинг барча устунликларини йўққа чиқариш кабилар киритилади. Бунинг барчаси, бокс техникасини билишга, боксчининг тажрибаси ва спорт формасига боғлиқ (Г.М. Морозов, 1992).

Бокс тактикаси – бу, жангни рингда олиб бориш санъати, ғалабага эришиш усули (В.А. Таймазов, 1997).

1.2.1. Бокс тактикаси: структураси ва таркибий қисмлари

Тактика – боксчининг тактик ҳаракатларини ҳамда уларни конкрет рақибга қарши қўлланилишини ўрганадиган назария бўлими ҳисобланади.

Алоҳида хужум ва қарши хужум ҳаракатларини, жанг тактикаси ва турнир тактикасини фарқлаш керак..

Ҳаракатлар тактикаси - хужум ва қарши хужум комбинацияларини амалга ошириш усули. Хужум тактикаси – хужум қилаётган спортчининг кутилмаган ҳаракатлари (алдамчи ёки ҳақиқий), Қарши хужум тактикаси – чорлаш-қарши хужум.

Жанг тактикаси – жангда рақибнинг кучли томонларини нейтраллаштириш ва кучсиз томонларидан фойдаланишга асосланган хужум ва ҳимоя ҳаракатларини моҳирона.

Турнир тактикаси – финалгача жисмоний ва асаб энергиясини сақлаш мақсадида боксчи кучини рационал тақсимлаш.

Г.О. Джероян ва Н.А. Худадов (1971, 516.) тактикани такомиллаштириш иккита йўналишда бориши керак, деб ҳисоблашади. Бу, биринчидан, шахсий индивидуал тактикани такомиллаштириш (кучли зарба тактикаси, суръат тактикаси, рақибдан устун келиш тактикаси ёки уларни биргаликда қўллаш), ўз манерасида жангни олиб боришга мажбур қилиш малакасини, ўз тактик режасини, жангнинг ўз усулларини амалга ошириш малакасини такомиллаштиришдир. Иккинчидан, жангда рақиб манерасини, унинг кучли ва кучсиз томонларини тушуниш, билиш ва кучли томонларини нейтраллаштириш ва кучсиз томонларидан фойдаланишга йўналтирилган ўзининг ҳаракатларини тактик режасини қарши қўйиш малакасини такомиллаштириш.

Ҳар хил манерадаги боксчилар жангда техник воситаларнинг ҳар хил тўпламларини (хужум, ҳимоя, маневр усулларини) хилма хил уйғунликда ва частотада қўллашади (А.В. Дмитриев, О.П. Фролов, Н.А. Худадов, 1975).

Индивидуал хусусиятларига (асаб тизимининг ва темпераментининг типологик хусусиятларига, характерининг иродавий томонларига, тезкорлик ва масофани ҳис қилишига) боғлиқ ҳолда боксчи у ёки бу (хужум ёки қарши хужум) манерани мақул кўради (С.Н. Белоусов, 1978).

Беллашувнинг вазифасига боғлиқ ҳолда ҳаракатларнинг қуйидаги шакллари ажратиш мумкин: 1) разведка; 2) жангни олиб боришнинг танланган тактикасини амалга ошириш бўйича; 3) жангни олиб боришнинг танланган тактикасини қайта қуриш бўйича; 4) ситуатив; 5) тайёрловчи (Ю.Б. Никифоров, 1979).

Г.О. Джероян бокс бўйича дарсликда (1979, И.П. Дегтярев умумий таҳрири остида) тактик ҳаракатларни тайёргарлик, хужум ва ҳимоя кабиларга ажратади.

Тайёргарлик ҳаракатларига бевосита хужум ва ҳимоядан олдинги ҳаракатларни киритади. Уларга, разведка, алдамчи ва маневрли ҳаракатлар киради.

Хужум ҳаракатлари тайёргарлик ва бевосита хужум ҳаракатларидан ташкил топади. Улар, хужум ва қарши хужумга ҳар томонлама тайёрланишларни, йўл-йўлакай ҳимояларни, турли дистанциялардаги хужум, кутиб олувчи ва жавоб заорбаларини ўз ичига олади. Тактиканинг ушбу элементларини қўллаш кетма-кетлиги турлича ва жанговар ҳолат талаблари ва рақиб ҳаракатларининг характеридан келиб чиқади.

Хужум қилиш ҳаракатлари тайёргарлик ҳаракатларидан ва бевосита хужум ҳаракатларидан ташкил топади. Улар, хужум ва қарши хужумга ҳар томонлама тайёрланишларни, йўл-йўлакай ҳимояларни, турли дистанциялардаги хужум, кутиб олувчи ва жавоб заорбаларини ўз ичига олади.

Тактиканинг ушбу элементларини қўллаш кетма-кетлиги турлича ва жанговар ҳолат талаблари ва рақиб ҳаракатларининг характеридан келиб чиқади.

Ҳимояланиш ҳаракатлари – ушбу ҳаракатларни боксчи, агар рақибининг тезкор ва шиддатли хужум ёки қарши хужумидан ҳимояланишига тўғри келса қўллайди, бунда, у, рақиб хужумини аниқлашга улгурмайди, жанг дистанциясини ўзгартира олмайди, рақибни толиқтира олмайди ва унга таъсир кўрсата олмайди, рақибни оча олмайди, олинган кучли зарбадан кейин дам ола олмайди, қарши зарбани тайёрлай олмайди, тактик мақсадда узлуксиз хужумларга бир қатор махсус ҳимоя ҳаракатларини қарши қўя олмайди.

Ҳимояланиш ҳаракатлари қаторига хусусан ҳимояланишнинг ўзигина (подставкалар, уриб қайтаришлар, қочишлар, эгилишлар ва шўнғишлар) киритилмайди, балки алоҳида кутиб олувчи ва жавоб зарбалари ҳам киради, агар улар, қарши хужум сифатида ривожлантирилмаса ва рақиб хужумини тўхтатиш ва уни толиқтириш учун қўлланилса. Ҳимоя ҳаракатлари қаторига қарши хужум ҳаракатларини киритиш мумкин эмас, улар хужум қилиш ҳаракатлари таркибига органик равишда киради ёки боксчи хужумининг асосий воситаси бўлиб хизмат қилади.

«Бокс тушишнинг асосий тактик шакллари - комбинацияланган, хужумкор ва фаол ҳимояланган жанг» - 173 б... ва оз миқдорда – кимга нима хослиги (психо-жисмоний ва бошқа индивидуал хусусиятлар) (Т. Андреев, 1980).

МФ ҳар хил стилда бўлган боксчилар хусусиятларини кўринишларини Н.А. Худадов, В.Н. Клещев ва В.С. Ишков (1985); цит. 20-21б.б. тадқиқотларининг натижалари яхши тўлдиради:

«Жавоб қарши хужум стили вакиллари тўғри ва ёнбош узун зарбаларни устивор кўришади. Бу, уларнинг тактик кўрсатмаларини, эҳтиёткорона бокс тушишга интилишларини, ўткир ҳолатлардан ва қаттиқ кутиб олувчи жангдан қочишини акс этади. Улар кўпроқ қўллайдиган тайёргарлик ҳаракатлари хилма хилдир: улар рақибдан эгилиб ва қочиш билан ҳимояланиш усуллари бўлиб, бу, жангни узоқ масофада олиб боришга, ушбу масофани сақлаб қолишга ва жангни муваффақиятли тугатиш учун имкониятларни яратишга ёрдамлашади.

Ҳар хил манераларда жанг олиб боручилар вакиллариини темпераментнинг маълум бир хусусиятлари фарқлайди.

Жангни хужумкор манерада олиб борувчилар учун психик жараёнларининг катта регидлиги характерлидир (уларнинг мустаҳкамлиги, эгилучанмаслиги); қарши хужум манерасидагилар учун аксинча - психик жараёнлар пластиклигининг юқорилиги хос бўлиб, улар мувозанатмаганлиги билан, қўзғалишга нисбатан асаб тизими кучининг камлиги билан, ҳиссий ностабиллиги билан, экстравертирлиги билан фарқ қилади ».

«...Жанг олиб боришнинг индивидуал манерасини такомиллаштириш — боксчини тайёрлашнинг муҳим томонларидан бири » (ўша жойда).

В.А. Таймазов (1997) жангни тактик ташкил қилиш бўлимига қуйидагиларни киритади: разведкани, разведкага қарши ҳаракталарни, рақиб ташаббусини бостиришни, жанговар хушёрликни йўқотишни, чалғитиш воситасида жанговар хушёрликни йўқотишни, ниятларини маскировка қилишни, рақиб ҳаракатларини бошқариш ва маневр қилишни.

А.В. Дмитриев, П.П. Винник, С.Ф. Гурский (1997), оғир вазн тоифасидаги боксчиларни тайёрлашнинг назариясини ва амалий тажрибасини таҳлил қилиш орқали, тадқиқотларда қўлланиладиган кўпчилик кўрсаткичлар бўйича оғир вазндаги боксчилар енгил ва ўрта вазндагилардан орқада қолишади, деган хулосага келишган. Тактик маҳорат маълумотларида ҳам худди шу нарса кузатилади: моҳирона устун келиш тактикасида, тезкор стартда, эпизодик портловчи хужумда, юқори суръатда, кутиб олувчи жангда, комбинацион тактикада, яқинжа жанг қилиш тактикасида, чапақайга қарши жангда ҳамдаумуман тактик хилма хилликда.

Ҳаракатлар тактикаси — ўзининг вазифасига кўра тайёргарлик, хужумкор ва ҳимоя ҳаракатларига ажратилади (Бокс. Энциклопедия. - М., 1998 , 232 б.). *тайёргарлик:*

- Разведка ҳаракатлари — рақибни жангни олиб бориш манерасини, унинг яхши кўрган комбинацияларини, унинг кучли зарбаси дистанциясини, жисмоний тайёргарлигини ва ҳоказоларни аниқлашга қаратилган;

- Алдамчи ҳаракатлар – финтлар, алдамчи зарбалар имитацияси, рақибни фаол ҳаракатларга чақириш мақсадида ёки ўз хужумлари ёки қарши хужумларидан диққатни чалғитиш атайлаб ўзининг бўш жойларини очиш;

Маневрли ҳаракатлар – қулай дастлабки ҳолатини ва ўзининг фаол ҳаракатлари учун моментни танлаш мақсадида ҳимоя ҳаракатлари билан биргаликда ҳаракатлар қилиш.

Маневр, ҳаракатнинг характери ва йўналишига боғлиқ ҳолда дистанцион, фронтал ва флангали бўлиши мумкин.

Хужум қилиш:

- хужум – якка, иккиталик зарбалардан ёки зарбалар сериясидан таркиб топиши мумкин ва ҳар бир қўл билан бошланиши мумкин. ғалабага эришиладиган асосий жанговар ҳаракат ҳисобланади. Шакли, вазифаси, ҳаракат дистанцияси бўйича ҳар хил бўлиши мумкин.
- қарши хужум – белгиланган тактик комбинациянинг элементи ҳисобланиши мумкин, алоҳида, мустақил жанговар ҳаракат ҳам бўлиши мумкин. Қарши хужум – кутиб олувчи ва жавоб қарши хужум кўринишида бўлиши мумкин. Қарши хужум ёрдамида очколар сонига устунликка эришилади, лекин кўпинча, у, қатъий ғалабага олиб келиши мумкин.

Ҳимоя ҳаракатлари – одатда, жангда ташаббусни ўз қўлига олиш мақсадида, рақибнинг хужум ҳаракатларини йўқ қилиш учун қўлланилади. Ҳимоя ҳаракатлари маневр билан уйғунликда, фаол ҳаракатларга ўтиш учун рақиб билан яқинлашиш воситаси бўлиши мумкин.

Р.Р. Камалетдинов (2000), боксда моҳирона тузилган психологик ва техник беллашувни кўриб, боксчининг белгиловчи курашчи сифатлари қаторига характерни, иродани, психологик барқарорликни ва нозик психологик ўйинга бўлган қобилиятни киритади. Боксчининг тактик арсенали элементлари қаторига, у қуйидагиларни киритади:

- игарилаб кетиш (- рақиб хужумига нисбатан илгари қўлланилган қарши хужум);

- алдамчи ҳаракат (- ҳақиқий хужумни маскировка қилувчи усул);
- финт (- хужум иллюзиясини яратиш малакаси);
- чорлаш (- хужумни провокация қилувчи ҳаракат);
- агрессия имитацияси (- фаолликни имитаци қилувчи ҳаракатлар мажмуаси);
- маневр қилишлик (- ҳаракатланишнинг мақсадли-англанганлиги);
- разведка (- рақиб тўғрисида ахборот йиғиш ва «жанг билан разведка»).

Охирги йиллардаги бокс мутахассисларининг ишларида (В.И. Филимонов, 2006; А.Г. Ширяев 2006; Н.И. Краснов, А.Г. Ширяев, 2003; А.Г. Ширяев, Е.М. Макаренко, А.И. Малетин, 2006 и др.) мусобақа фаолиятининг тактикаси бўйича тўпланган тажрибани тизимли таҳлил қилиш катта ўрин эгалламоқда. Бунда, муаллифлар замонавий концепцияларни шакллантириш учун нафақат бокс тажрибасини ўрганишмоқда ва қўллашмоқда, балки маълум ютуқларни спортнинг бошқа турларидан олиб ҳам қўллашмоқда.

1.2.2. Боксчи тактик тайёргарлиги методикасининг асослари

(махсус адабиётлардаги маълумотлар бўйича)

Боксчининг тактик тайёргарлиги уни жанговар техника билан қуроллантиришда иборат.

Шуғулланишни янги бошлаганларнинг ёки бир мунча муддат шуғулланган боксчиларнинг тактик тайёргарликлари жараёнини бир нечта аспектлар орқали тасаввур қилиш мумкин:

- спортчиларни спорт тренировкаси жараёнида билим, малка ва кўникмалар билан қуроллантириш (ўқув дастури ва режа асосида);
- Шуғулланишни янги бошлаган боксчиларнинг тактик тайёргарликлари, уларнинг умумий спорт-техник тайёргарликлари билан мос равишда ва ортиб боиши бўйича;
- Боксчининг индивидуал тактик тайёргарлиги.

Боксда тактик тайёргарликнинг муҳимлиги ва юқори даражадаги аҳамиятлилигини тан олган ҳолда, биз, ҳар бир индивидуал ҳолатда ўзининг

ноёб вариантыни танлаш орқали амалиётда барча номлари қайд қилинган йўналишларга (аспектларга) риоя қилиш зарур, деб ҳисоблаймиз.

Лекин, барча маълум бўлганларни бирлаштирувчи ушбу вариант, боксда ва спортнинг бошқа турларида тўпланган тажрибани таҳлил қилиш ва қўллашни ҳисобдан чиқариб ташлай олмайди.

Жангни олиб боришда хужумкор манерани шакллантириш учун боксчи тўпланган жанговар туриш ҳолатига эга бўлиши керак, бунда, у, гавда оғирлигини орқада турган оёғида устивор ушлаб туриши, олдинга ҳаракатланишни тананинг унча катта бўлмаган амплитудада ҳаракатланишини уйғунлаштириши, қўллари, танаси, кўзлари билан финтларни ишлаб чиқиши, чап қўл билан такрорий зарбаларни, ўнг қўл билан тайёрловчи зарбаларни кўпроқ қўллаши керак. Ўнг қўл билан зарба бериш, рақибни рингнинг бурчагига ёки канатларига қисиб қўйгандан кейин амалга ошириш тавсия қилинади.

Зарба бериш дистанциясини ҳис қилишни ривожлантириш учун одамнинг фазовий-фарқловчи фаолиятини ривожланиши қонунларига асосланган машқлар қўлланилади: ўз-ўзини баҳолаш ва ҳаракатларнинг фазовий-вақт кўрсаткичлари тўғрисидаги тезкор ахборот, кўриш орқали назоратни қисман ўчириш ва фазовий кўзғатувчиларни секин-аста табақалаштириш.

Методиканинг ўзига хос хусусиятлари (биз ажратдик) – ҳаракатларга ўргатиш усулларидаги фарқлар ҳам ҳисобланади: хужумкор боксчиларнинг – тренировка ҳолатларида, қарши хужумкор боксчиларнинг – мусобақа шароитларида. Биринчи ҳолатда мақташ ва танбеҳ бериш қўлланилади. Иккала гуруҳларда ҳам тренировка жараёнининг бош мазмуни – жангни олиб боришнинг маълум бир манерасини шакллантиришга қаратилган техник, тактик, жисмоний тайёргарлик ҳисобланади...»

«жангга тактик тайёргарлик кўришнинг асосини, боксчининг жанговар тактик ҳаракатлари мажмуаси белгилайди. Ушбу мажмуа қанчалик кенг ва бой бўлса, спортчининг тактик маҳорати шунчалик хилма хил ва юқори бўлади » (В.М. Романов, 1979; – 31 б.).

«...шунинг ёнда тутиш зарурки, бокс техникаси усуллари, жумладан жанговар туриш ҳолати, ҳаракатланишлар, гавда оғирлигини бошқа нуқтага ўтказишлар, спортчи уларни онгли равишда қўллаганадагина тактиканинг воситаси бўлиб қолади» (ўша ерда; - 30 б.).

Е.В. Калмыков, А.В. Родионов, Н.А. Худадов (1980) тактик тайёргарликнинг мақсади ва мазмунини бирмунча ноанъанавий равишда белгилашган - (цит. 27 – 29 б.б.):

Тактик тайёргарликнинг мақсади – бу, манераси бўйича ҳар хил бўлган боксчилар билан жанг олиб бориш имконини берадиган техник-тактик ҳаракатларни ўзлаштириш ва ушбу ҳаракатларни муваффақиятли амалга ошириш учун зарур бўлган жисмоний ва психик сифатларни ривожлантириш.

Давом ээтиришган - «спортчининг тактик ҳаракатлари – унинг интеллект соҳасидаги тактик қобилиятларини белгиловчи тактик тафаккури ва бир қатор психик сифатларининг ифодаланиши ҳисобланганлиги туфайли, оддий, ишонарли ва апробация қилинган усуллар ёрдамида боксчиларнинг оператив хотираси, диққат хусусиятлари, қарор қабул қилишда тезкорлик ва аниқлик, эвристик тафаккур ҳамда тахминий прогноз қилиш қобилияти тадқи қилинди».

Жангнинг учта асосий шакллари: разведка, хужум қилиш, ҳимоя.

Жанговар дистанциялар учта – узоқ, яқин ва ўртача; уларнинг ҳар бирида жанг олиб бориш психик жараёнлар ва сифатларнинг маълум бир мажмуаси билан бошқарилади ва таъминланади.

Тактик кўрсатмалар ва жанг манераларининг учта асосий типининг мазмуни – бир вақтнинг ўзида боксчилар томонидан жангни олиб бориш воситаси ҳисобланади: ушбу воситаларга қуйидагилар киради – устун келиш тактикаси, нокаут тактикаси ва суръат тактикаси.

Жанг воситалари қуйидагилар ҳисобланади: тайёргарлик, хужум, ҳимоя ва боксчининг қарши хужум махсус ҳаракатлари.

Тайёргарликнинг тактик томонига маълум даражадаги эътибор билан ёш боксчиларни тайёрлашга бағишланган ишлар мавжуд (Шатков Г.И., Ширяев А.Г., 1982) -

«Шуғулланишни янги бошлаган боксчини тактик тайёрлаш қуйидагиларни назарда тутди:

1) *Боксчини барча мумкин бўлган тактик ҳолатларда жанговар усулларни қўллашга ўргатиш;*

2) *Спортчини мусобақа жангининг тактик вазифаларини тўғри ва ўз вақтида ечиш қобилиятини тарбиялаш*». - б. 38.

В.И. Филимонов, Л.С. Гильдин, Б.Г. Двойченков (1986) ўсмир боксчи учун зарур бўлган техник-тактик кўникмалари қаторига қуйидагиларни киритишади:

- Жангнинг ҳар қандай ҳолатларида ҳам 3-4 та комбинацияларни амалга ошириш малакасини;

- Ўртача дистанцияда ва кутиб олувчи қаттиқ жанг шароитида зарбаларнинг аниқлигини;

- Такрорий хужумларни улар оралиғида мумкин бўлган акцентлаштирилган зарбаларни бериш малакасини;

- Яқиндаги жангда кучли зарбаларни бериш қобилиятини;

- Индивидуал хусусиятлар ва сифатларнинг мавжудлиги ва тўлиқ қўлланилиши.

Ҳимоя усулларини такомиллаштириш пайтида, узок дистанцияни сақлашни таъминлайдиган ҳимоя турларига эътиборни қаратиш керак — эгилишлар, чекинишлар, ён томонга қадам босишлар, чекиниш пайтида кутиб олувчи зарбалар.

Боксчининг жадаллаштирилган (мақсадга қаратилган, кучайтирилган) тактик тайёргарлигини тўлдирувчилар қаторига қуйидаги тавсияларни ҳам - О.П. Фролов, В.Е. Котешев, А.Ф. Засухин 1984; цит. 29-30 б.б.) кабиларнинг ишларини киритиш мумкин:

«... зарбанинг самардорлиги қуйидагилар билан белгиланади: 1) тайёргарлик ҳаракатлари билан, улар, зарба беришни қабул қилишнинг

оператив майдони (ҚҚОМ) чегараларидан ташқаридатаъминлайди; 2) бошга зарбалар сериясини бериш, бу, кўриш орқали қабул қилиш жараёнларини қийинлаштиради...; 3) рақиб ноқулай ҳолатда бўлганда ва кутиб олувчи зарба ҚҚОМ чегараси ортига чиқиб кетган моментда кутиб олувчи қарши ҳаракатларни моҳирона ва ўз вақтида қўллаш; рақиб ҳимояга тайёр бўлмаганда ностандарт ҳолатдан кутилмаган зарба бериш ».

Бокс амалиётидаги ҳолатларни деталлаштирилган ҳолда таҳлил қилиш билан, биз (Е.М. Макаренко, А.И. Малетин, 2006), бугунги кун мутахассислари ўқувчиларини оптимал тактик қуроллантиришни танлаш пайтида фойдаланадиган бир нечта йўлларни ажратдик:

- МФ тактикаси билан “табiiй танлаш” тамойили бўйича қуроллантириш;
- Ўқувчини бир нечта тактикаларда текшириб кўргандан кейин ишлашнинг тактик шаклини танлаш;
- Спортчини, унда тактик билимлар, малака ва кўникмаларнинг конкрет тўпламини мавжудлиги базасида тактиканинг маълум бир типи билан қуроллантириш.

1.2.3. Боксчи тактик тайёргарлигини назорат қилиш

Боксчининг тактик маҳорати ёки тайёргарлиги кўрсаткичларини, мазкур мавзу бўйича кўп сонли ишлардаги маълумотлар миқдорига пропорционал равишда назорат воситалари ва усуллари (яъни, асосий ўлчаш).

Ўтган асрнинг 70 йилларининг ўрталаридан бошлаб, бокс назарияси ва методикасида бир қатор тадқиқотлар амалга оширилди, уларда муаллифлар МФ стилларини спортчиларнинг индивидуал қобилиятларига боғлиқ ҳолда шакллантириш қонуниятларини ўрнатишади, ва шу туфайли, уларни (сифатларни, қобилиятларни, хусусиятларни ва б.) фаолияти стили ҳар хил бўлган боксчиларда мавжудлиги ва ҳолатини – мос равишдаги объектлар ва назорат воситалари билан таққослашади.

Ушбу анъанага мос равишда, бокс фанида, С.Н. Белоусов (1976) ишларининг натижалари бўйича, МФ манераси ҳар хил бўлган боксчиларнинг тактик маҳорати ва тайёргарликларини назорат қилиш кўрсаткичлари қуйидагилар ҳисобланади: 1) реакция вақти, 2) зарба тезлиги, 3) зарбалар частотасининг максималлиги, 4) дистанцияни ҳис қилиш, 5) асаб тизимининг мувозанатлашганлиги, 6) бардошлик ва ўзини тута билиш, 7) қатъийлик ва довъюраклик, 8) ташаббускорлик ва мустақиллик.

В.А. Таймазовнинг фикрига кўра (1997), ушбу кўрсаткичларга қуйидагиларни қўшиш керак:

- хужум қилувчи боксчилар учун: тайёргарлик фазасини, зарбани, якуний фазанинг вақт параметрлари, сесомотор реакцияларнинг мустаҳкамлиги, чап қўл билан бериладиган зарбанинг кучи, эпчиллик, чидамлилик, қатъийлик ва довъюракликни.

Ва бирмунча кечроқ (В.А. Таймазов, 1997) жангни тактик ташкил қилишнинг миқдорий-сифат кўрсаткичлари, ўз ичига қуйидагиларни олади: 1) разведкани, 2) разведкага қарши ҳаракатларни, 3) рақибнинг ташаббусини бостиришни, 4) жанговар огоҳлигини бостириш, 5) эътиборини бошқа томонга қаратиш орқали жанговар огоҳлигини бостириш, 6) ниятларни маскировка қилиш, 7) рақиб ҳаракатларини бошқариш ва маневр қилиш.

Жангни ўртача дистанцияда муваффақиятли олиб боришнинг мезонлари В.Н. Диденко (1982) бўйича қуйидагилар ҳисобланади: а) жангни хужум ва қарши хужум манерасида олиб борадиган боксчилар учун умумийлари:

- Қисқа вақт бўлақларини аниқлашнинг аниқлиги;
- РДО типдаги антиципирловчи реакцияларнинг аниқлиги;
- Оператив тафаккурнинг тезкорлиги.

б) хужумкор шаклдаги боксчилар учун кўпроқ характерлилари:

- Танлаш реакциясининг тезкорлиги;
- Оддий ва мураккаб сенсомотор реакцияларнинг аниқлиги.

в) қарши хужум қиладиган боксчилар учун кўпроқ даражада хослари:

- Оддий сенсомотор реакцияларнинг стабиллиги;

- Диққатнинг барқарорлиги;
- Оператив хотиранинг мустаҳкамлиги.

Б.И. Бутенко (1985): кутиламаганлик, жангни тузишнинг бир нечта вариантлари, жангнинг тактик топишмоқларини ёпиш.

Ю.Б. Никифоров (1979) боксчининг тактик тайёргарлиги структурасида, тактик маҳоратининг мезони сифатида олти тактик ҳаракатларни ажратади:

- 1) Жангни режалаштириш,
- 2) Жангни олиб бориш режасини амалга ошириш,
- 3) Разведка ҳаракатлари,
- 4) Тайёргарлик ҳаракатлари,
- 5) Ситуатив ҳаракатлар,
- 6) Зарурати бўлганда жанг тактикасини алмаштириш.

Е.В. Калмыков (1996) фаолиятни индивидуал стилининг тўртта типини ажратади: динамик индивидуал стил фаолияти, рефлексив, акцентлаштирилган ва универсал қуйидаги мезонлари— таснифлаш муолажаси асосидаги ўлчагичлар билан:

- Интеллектуал операцияларни, жадал ва мустаҳкам диққатни бажариш тезкорлиги кўрсаткичлари;
- Жисмоний ишчанлик қобилияти;
- психик ишчанлик қобилияти;
- ахборотни қабул қилиш ва қайта ишлаш тезкорлиги;
- оаератив тафаккур ва адекват оператив хотира тезкорлиги ва аниқлиги кўрсаткичлари ва б.

Р.Р. Камалетдинов (2000) боксчининг тактик арсеналини таркиб топтирадиган ўлчагич-элементларига қуйидагиларни киритади:

- илгарилаб кетиш (- рақиб қарши хужумига илгарироқ қарши хужум);
- алдамчи ҳаракат (- ҳақиқий хужумни маскировка қилувчи усул);
- финт (- хужум иллюзиясини яратиш малакаси);
- чорлаш (- хужумни провокация қилувчи ҳаракат);

- агрессия имитацияси (- фаолликни имитация қилувчи ҳаракатлар мажмуаси);
- маневрлик (- ҳаракатланишларнинг мақсадли-онгли динамикаси);
- разведка (-рақиб тўғрисида ахборот тўплаш ва “жанг билан разведка»).

Охирги йиллардаги ишларнинг (В.И. Филимонов, 2000, 2001, 2006; А.Г. Ширяев, 2000, 2002, 2006, Н.И. Краснов, А.Г. Ширяев, 2003, А.Г. Ширяев, Е.М. Макаренко, А.И. Малетин, 2006 ва б.) хулосалари, тактик тайёргарлик даражасини ҳамда тактик тайёргарлик жараёнининг мазмуни ва ташкил қилинишини баҳолаш пайтида, мажмуавий ёндашув тўғрисида гапирмоқда.

1.3. Боб бўйича хулосалар

Ҳар қандай фаолият тури юритадиган одамнинг фаоллигидаги фаолият тактикасининг юқори аҳамиятли эканлигини ҳисобга олган ҳолда, омилни (тактикани) фаолиятнинг якуний натижасига белгиловчи таъсир кўрсатиши сабабли, ушбу йўналишдаги тажриба ва билимларни тўплаш жараёнини ташкил қилишнинг асосларини ва бош ҳолатларини тизимлаштиришнинг муҳимлигини айтиш лозим.

1. Тактика масалалари бокседа энг долзарб туради — зарбали яккакурашларда, уларда МФ ташкил қилиш характериға нафақат спорт учрашувларининг натижалари боғлиқ, балки яккакурашчиларнинг саломатликлари ҳам боғлиқдир.

2. Шунга қарамасдан, МФ тактикаси қонуниятларини ўрганишга қаратилган илмий-тадқиқот ишларининг кўп миқдорда бўлишиға қарамасдан, кўпчилик масалалар ечилмасдан қолмоқда ва амалиёт мақсадға қараб “синаш ва хато қилиш” усуллари билан ўз ҳаракатини давом эттирмоқда. Барча малака даражасидаги замонавий боксчиларни тактик тайёргарлиги соҳасидаги билимларни тизимлаштиришға қаратилган мутахассисларнинг кучлар объектив зарур бўлиб қолмоқда.

3. Бу, боксда мусобақа фаолиятининг энг самарали шакли – қарши хужумга бевосита тўғри келади, яъни МФ шакли ёки стилига, қайсики унда жаҳон рингида ўзбек бокс мактаби спорт усталари самарали устун келганлар.

Мазкур тадқиқот МФ қарши хужум стилидаги боксчиларни тактик тайёрлаш муаммоларини ёритишга ва бунда юзага келадиган масалаларни ечишга бағишланган.

2 БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА

ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

Тадқиқот ишлари анъанавий кетма-кетликда олиб борилди – мавзу бўйича маълум адабиётлар манбалари деталлаштирилган ҳолда таҳлил қилинганидан кейин, 1-бобнинг хулосаларида шакллантирилган тадқиқотнинг вазифалари, асосан тажриба йўли билан амалга оширилди.

2.1. Тадқиқотнинг вазифалари

1. Махсус адабиётлардаги маълумотлар бўйича спортчиларнинг мусобақа фаолиятларини тактик жиҳатдан ташкил қилишнинг хусусиятларини ўрганиш.
2. Мусобақа фаолиятларида қарши хужум стилидаги боксчиларни ўргатиш методикасини ишлаб чиқиш.
3. Методикани 12-16 яшар бўлган боксчиларнинг ўқув-тренировка жараёнида тажрибада апробация қилиш.

2.2. Тадқиқотнинг усуллари

Қўйилган вазифаларни ечиш учун тадқиқотнинг қуйидаги усуллари қўлланилди:

1. Тадқиқот муаммоси бўйича махсус адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш.
2. Сўров усуллари (анкета, интервью, суҳбат)
3. Тажриба иштирокчиларини тестлаш
4. Педагогик кузатишлар
5. Педагогик тажриба
6. Статистик таҳлил усуллари.

2.2.1. Адабиётларнинг таҳлили. Адабиётлар манбаларини таҳлил қилиш, тайёргарликнинг ҳар хил даражасидаги ва умуман боксчиларнинг

тактик тайёргарликлари билан боғлиқ масалалар доирасини аниқлаш имконини берди.

2.2.2. Сўров усуллари – спорт мутахассисларини респондентларнинг тури ва контингенти бўйича таснифлаш мумкин:

- Анкета-сўровга спортчилар ва малакали спортчилар билан ишлайдиган тренерлар жалб қилинди;

- «интервью» типигаги суҳбатлар спорт мутахассислари ва айниқса бокс мутахассислари билан, тадқиқотнинг мавзуси бўйича бизнинг тахминимизни тасдиқлаш учун олиб борилди;

- Суҳбатлар, бизнинг тажрибаларимиз иштирокчилари – ўсмир спортчилар билан ўқув-тренировка жараёнида амалга оширилди.

2.2.3. Тестлаш – бир марталик тадқиқ қилиш ва босқичли назорат шаклида амалга оширилди. Биринчи ҳолатда, биз дастлаки маълумотларни олдик, уларнинг асосида ўқув-тренировка жараёнининг тажрибавий йўналтирилган қисмларининг индивидуал дастурлари тузилди (маълумотлар 3-бобда келтирилган). Босқичли назорат пайтида, тажриба гуруҳидаги синовдан ўтувчилар, ҳар ҳафта жорий режимда тадқиқ қилиндилар (тадқиқ қилиш маълумотлари 4-бобда келтирилган).

Тестлаш муолажасини ташкил қилишнинг асосига, 1-бобда адабиётлар манбаларини таҳлил қилиш пайтида ўтказилган, мавзунинг асосий аспектларидан бирининг муаммоларини тадқиқ қилиш (боксчиларнинг тактик тайёргарликларини назорат қилиш бўлими) ҳамда тренерлар ва спортчилар ўртасидаги сўровлар, ҳар хил малакадаги боксчилар мусобақа фаолиятини кузатиш, бокс ва бошқа спорт турлари мутахассислари билан сўров ва суҳбатлар ўтказиш маълумотлари натижалари қўйилди.

Боксчининг мусобақа фаолиятини таркибий қисмларини таҳлил қилиш йўли орқали, мусобақа фаолиятининг тактик шакллари ижрочилари – спортчининг қобилиятлари ва сифатларининг класслари ажратилган.

Тадқиқотнинг етакчи мақсади – мусобақа фаолиятларида қарши ҳужум стилидаги боксчиларни узоқ муддатли тактик тайёрлашнинг оптимал йўллари излаш пайтида, биз, спортчининг тактик маҳоратини перманентли

таркибий тузилмасини шакллантириш методикасини ўрганиш билан чегараландик.

Ушбу чегаралаш, жангга МФ жорий коррекция қилиш ва тактика стратегиясининг тактик шакллари рақибларнинг индивидуал хусусиятларини ва тайёргарликларини уйғунлигига, мусобақа ҳолатининг шартларига, ҳакамлик қилишга ва кўпчилик бошқа, назорат қилиш қийин бўлган нарсаларга сезиларли даражада боғлиқлиги туфайли амалга оширилди.

Ундан ташқари, барча кўрсаткичларни тўлиқ ҳисобга олиш ва назорат қилиш мураккаблигини эътиборга олган ҳолда, биз, корреляция қилинадиган кўрсаткичларнинг сонини камайтирдик, бизнинг назаримизда, иккита талабга оптимал жавоб берадиганларини ажратдик:

а) назорат учун қўллашда қулайлик;

б) МФ тактикасининг мос равишдаги шакллари нисбатан доимий ижрочилари классини етарлича информатив тавсифлайдиган.

Мазкур шартларга, қуйидаги кўрсаткичларда тўхташ имконини берди – ушбу шартларга МФ перманент индивидуал стилининг асосий ижрочиларидан қуйидагилар жавоб беради:

- Спортчиларнинг атропометрик кўрсаткичлари;
- Иродавий сифатлар;
- МФ да намоён бўладиган жисмоний сифатлар;
- техник-тактик арсенал;
- ихтисослаштирилган сезгилар.

Ушбу кўрсаткичлар бўйича маълумотларни олишнинг усуллари ва муолажалари, умумлаштирилган ҳолда 2-жадвалда келтирилган

**Боксчи мусобақа фаолиятининг перманент индивидуал стилини
таъминловчи, унинг қобилиятлари ва маҳорати кўрсаткичлари**

№№	Сифатлари ва қобилиятлари, маҳорати кўрсаткичлари	Тадқиқот усуллари	Ўлчаш объектлари ва бирликлари
1.	Спортчиларнинг атропометрик кўрсаткичлари	Метрология	Гавда ва қўллар узунлиги (см.)
2.	Иродавий сифатлар : - мақсадга интиланлик; ўзини тута билиш ва идрок қилиш	Б.Н. Смирнов методикаси	Иродавий сифатлар (баллар)
3.	жисмоний сифатлар (якка тўғридан зарбалар вақти)	зарба динамометри (ДУ - 62)	Ёруғликка, сигналга зарба билан реакция қилиш (м/сек)
4.	Техник-тактик арсенал	Анамнез, экспертлар баҳоси	Реал (мусобақа) ТТА хажми(сони)
5.	ихтисослаштирилган сезгилар :	СПУДЕР-4	Зарба кучи (кг), Вақт (м/сек)
	- С дистанцияни; - С ҳаракат вақтини	Экспертлар баҳоси	5-та баллардан 3-та баллардан

Ахборотни олиш воситалари ва усуллари, юқорида кўрсатилган сабабларга кўра, иложи борица соддалаштирилган вариантларда қўлланилди.

Масалан, синовдан ўтувчиларнинг жисмоний имкониятларини тадқиқ қилишни ташкил қилиш пайтида, биз, специфик шароитларда намоён бўладиган, уларнинг тезкор сифатларини ўлчаш ва таҳлил қилиш билан чегараландик. Зарба кучини қайд қилиш 5-тестда амалга оширилди, лекин, бу, асосий ҳисобланмади, чунки жанговар ечимлар тактикасининг тематикасида, ушбу ҳолатда, 3- ва 5-тестларда қўлланиладиган “вақт” мезони етакчи ҳисобланади.

Кейин – шакллар “ижрочи”ларини қуйидаги пунктлар билан трактовка қилиш:

спортчининг антропометрик кўрсаткичлари (бўйи ва оёқ-кўлларининг нисбатан узун бўлиши). Гавда ва сегментларнинг узунлигини спортчининг МФ таъсири махсус адабиётларда доимо кўрсатилиб келган (Э.Г. Мартиросов, 1982; Ю.Ф. Курамшин, 2004. и др.), чунки спорти МФ хусусиятлари ва унинг қад-қомати тузилишини ўзаро боғлиқлиги факти объектив ўринга эга).

1) **Иродавий сифатлар** – мақсадга қаратилган, қатъийлик ва тиришқоқлик кўрсаткичлари бўйича иродавий сифатларни таққослаш пайтида, хужум ва қарши хужум манерасидаги боксчилар амалда фарқ қилмайдилар, лекин бардошлик ва ўзини тутта билиши бўйича қарши хужум стилидаги боксчилар, ўзларининг хужумкор ҳамкасбларидан устивор ($p = 0,001$) бўлишади (С.Н. Белоусов, 1978).

Спортчининг иродавий сифатларини назорат қилиш методикаси Б.Н. Смирнов томонидан иродавий малакалрни шаклланганлик даражаси бўйича спортчининг иродавий сифатларини ривожланишини баҳолаш учун ишлаб чиқилган (Е.П. Ильин, 2000 – 3-илова).

2) **Жисмоний сифатлар**, МФ намоён бўладиган – тактик жиҳатдан муҳим бўлганлар қаторида етакчи сифатлар каби 1-бобда кўпчилик мутахассислар томонидан кўрсатилган – *тезкорларини*, биз, (Макаренко Е.М., Малетин А.И., 2006) боксинг ўзига хосликлари ва хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда энг муҳимлар қаторига киритамиз, шу туфайли, асосийлар қаторига сигналга реакция қилиш вақтини (СРВ) ва ёруғлик

сигналига зарба (тўғридан) шаклида реакциянинг умумий вақти (РУВ) киритилади.

Қолган жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси ва ҳолатини, биз, уларни жанговар тактик ечимларни белгиловчилар каторига қўшмасдан, ушбу эпизодларда зарурий, лекин мажбурий бўлмаган, деб ҳисобладик.

4) техник-тактик арсенал:

а) техникада – чап ва ўнг қўл билан тўғридан зарба беришнинг хилма хил вариантлари ва индивидуал – пастдан ва ёнбошдан;

б) тактикада – уларни қарши хужумларда қўллаш малакаси ва кўникмаси.

5) ихтисослаштирилган сезгилар:

а) ДС – хужум объектига қадар бўлган масофани ўткри-табақалаштирилган хис қилиш қобилияти;

б) ВС – жанговар ҳаракатни ўз вақтида ўтказилиши (зарбани, ҳимоя усулини, маневрни ва б.).

шунинг ҳам қўшиб қўйиш керакки, ҳар бир кўрсаткич бўйича ва спортчининг тактик маҳорати тўғрисида умумуан олинган ахборотнинг барчаси амалда (В.А. Таймазов, 1997 бўйича – ўз вақтидалиги, аниқлиги ва мустаҳкамлиги) экспертларнинг – тренерлар ва боксчилар жамоаси баҳолари билан қўшимча амалга оширилган.

2.2.4. Педагогик кузатишлар тажриба иштирокчиларининг тренировка ва мусобақа фаолиятлари тўғрисида қўшимча ахборот олиш мақсадида олиб борилди ва шахсан муаллиф томонидан ва экспертлар гуруҳи томонидан амалга оширилди. Экспертлар гуруҳи таркибига бокс ва бошқа спорт турлари мутахассислари: тренерлар, ҳакамлар ва малакали спортчилар таркибидан айрим боксчилар жалб қилинди.

Педагогик кузатишлар ўқув-тренировка жараёни ва мусобақа босқичларининг табиий шароитларида амалга оширилди.

Экспертлар олидига қўйилган масалалар, синовдан ўтувчилар контингентига ва ўқув-тренировка жараёни ёки мусобақаларга боғлиқ ҳолда шакллантирилди:

- Конкрет боксчининг тактик маҳоратини қуйидаги кўрсаткичлар бўйича баҳолаш: а) ўз вақтидалиги, б) аниқлиги ва в) мустаҳкамлиги;
- Қарши хужум ҳаракатларини ташкил қилиш пайтида МФ тактикасининг тўғрилигини баҳолаш;
- Қарши хужум ҳаракатларини амалга ошириш фазаларини баҳолаш;
- Тренировка жараёнида қарши хужум ҳаракатларини қайта ишлаш усуллари самарадорлигини баҳолаш ва б.

Баҳолашлар баллар (3- ва 5- балладан) билан амалга оширилди ҳамда вазифани ёки қўйилган мақсадни бажариш (бажармаслик) фактлари.

2.2.5. Педагогик тажриба мақсадга йўналтирилган ўқув-тренировка таъсирларини синовдан ўтувчиларнинг МФ таъсир қилиши натижаларини қайд қилиш учун ўтказилди.

Педагогик тажриба умумий ва индивидуал тренировка дастурлари кўринишидаги мазмунга эга бўлиб, Тошкент шаҳар 8-сонли БЎСМ шуғулланувчиларининг узлуксиз ўқув-тренировка жараёнида мавжуд.

Тайёргарлик ишларининг шаклларига мос равишда тренировка дастурларини тузиш учун асос бўлиб, қуйидаги маълумотлар хизмат қилди:

- а) тажриба иштирокчилари билан суҳбатлар;
- б) ўз МФ нинг асосий стили сифатида – қарши хужумни танлаганлар;
- в) уларни махсус тестлаш;
- г) шартли ва спарринг жангларида уларнинг МФ экспертли баҳолаш;

Шундай қилиб, ўсмир боксчини тажриба гуруҳига киритиш учун асос бўлиб, қуйидагилар ҳисобланди:

- а) ўз мусобақа фаолиятини рингда тузиш (ташкил қилиш) характери тўғрисида, унинг шахсий фикри;
- б) танлаш сабаби ва асосий аргументлари;

в) тадқиқот даврида танлаб олинган тестлар бўйича тестлаш натижалари;

г) танлашнинг тўғрилиги ҳақида экспертлар фикрини бир неча марта тасдиқлаш.

2.2.6. Тадқиқот материалларини қайта ишлаш усуллари

Статистик таҳлил усуллари қўллаш орқали иш тажрибаларида олинган натижаларнинг қонунийлиги ёки тасодифийлиги констатация қилинди.

Тажрибада олинган барча маълумотларни қайта ишлашнинг усуллари бўлиб, математик статистика усули хизмат қилди.

Элементар статистик катталиклар аниқланди:

- Ўртача арифметик катталик - $\bar{X}$;
- Стандарт оғиш – δ .
- вариация коэффициенти - V .

Спорт-педагогик тадқиқотлар учун анъанавий бўлган статистикани ҳисоблаш усуллари қўлланилди (Н.Н.А. Масальгин, 1974; М.А. Годик, 1988 ва б.).

2.3. Тадқиқотни ташкил қилиш

Асосий тажриба тадқиқотнинг концепциясини шакллантириш мақсадида амалга оширилди.

Бунинг учун қуйидагилар ташкил қилинди ва амалга оширилди:

- 1) мамлакатимиз терма жамоаси тренерлари ва спортчилари билан анкета-сўров;
- 2) терма жамоа боксчиларида алоҳида кўрсаткичларни қайд қилиш орқали мусобақа фаолиятини кузатишлар амалга оширилди.

Респондентлар билан анкета-сўров ўтказиш, биз ишлаб чиққан анкеталарни қўллаш орқали ўтказилди (намуна 1-иловада келтирилган).

Муаммони адабиётлардаги манбалар бўйича таҳлил қилиш билан биргаликда, замонавий боксчининг тактик тайёргарлигининг мазмунини ва

ташқил қилинишининг асослари ва ўзига хосликлари, мамлакатимиз терма жамоаси тренерлари ва боксчилари томонидан бизнинг объектимизни тақдим қилиши воситасида ўрганилди.

Респондетлар гуруҳини 18 нафар тренерлар ва 22 нафар спортчилар ташқил қилди.

Олинадиган ахборотда юқори даражадаги эътибор қуйидагиларга қаратилди (2-иловага қара):

- боксчи томонидан жангни олиб бориш тактикаси манерасини белгиловчи омиллар таснифи;
- боксчи томонидан МФ индивидуал стилини танлашининг ҳаммуаллифлари ва сабаблари;
- МФ индивидуал стилини танлаш босқичининг давомийлиги;
- Жангнинг тактик кўринишига таъсир қилувчи омиллар;
- Келгусидаги жангнинг тактик кўринишини танлаш усули ва б.

Айрим кўрсаткичларни қайд қилиш орқали МФ кузатиш, бир гуруҳ экспертлар томонидан спортчиларнинг спарринг жанглари пайтида амалга оширилди (хафтасига бир марта).

Мавзу бўйича тадқиқотлар тажрибаларида ўсмир ёш гуруҳидаги боксчилар иштирок этишди (кичик ёшдаги /12 ёш/, ўрта /13-14 ёш/ ва катта /16 ёшдагилар).

Иш, олдиндан белгиланган шартлар асосида, қуйидаги натижалари бўйича шакллантирилган гуруҳдаги ўсмир спортчилар билан олиб борилди:

- а) тажриба иштирокчилари билан суҳбатлар;
- б) ўз МФ нинг асосий стили сифатида – қарши хужумни танлаганлар;
- в) уларни махсус тестлаш;
- г) шартли ва спарринг жангларида уларнинг МФ экспертли баҳолаш.

Иш, спортчилар учун объектив (мос келадиган тестлаш ва кузатишлар натижалари бўйича) ва субъектив (сўров, суҳбатлар ва бошқа усуллар билан) усуллар ёрдамида танланган фаолият стилининг оптималлигини тасдиқлаш ва конкретлаштиришдан иборат бўлди.

3 БОБ. МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА ҚАРШИ ХУЖУМ СТИЛИДАГИ БОКСЧИ ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ АСОСЛАРИ ВА СТРУКТУРАСИНИ ТАДҚИҚ ҚИЛИШ

3.1. Тренерлар ва спортчилар билан суҳбатлар ва анкета-сўровлар натижаларининг таҳлили

Асосий тажрибадаги синовдан ўтувчиларни тестлаш анкета-сўровлар ва суҳбатлар усуллари орқали амалга оширилди (анкеталарнинг намуналари 1-иловага киритилган; суҳбатларнинг айрим саволларига жавоблар 2-бобда таҳлил қилинган).

Анкеталар ва суҳбат варақлари саволларидан келиб чиққан ҳолда, боксчиларга шахсий тажрибалари ва спортдаги йўлининг хусусиятлари асосида, умуман боксчини, кўп йиллик тайёрлаш тизимида тайёргарликнинг тактик томонини тасаввур қилиш таклиф қилинди. Тасаввур қилиш маълумотлари, замонавий ҳаваскор-боксчи (бокснинг ўзбек мактаби вакилини, албатта) тактик тайёргарлиги концепциясини шакллантириш учун асос бўлиб хизмат қилади.

Бизнинг тажрибамиз натижасида, маълумотлар, маълум сабабларга кўра, синовдан ўтувчилар контингенти статуси ва тасаввурларининг хусусиятлари оқибатида нисбийдир.

Анкета-сўров маълумотлари -

Боксчи томонидан жангни олиб бориш манерасини белгиловчи омиллар классининг аҳамиятлилигининг ўртача баҳолари қуйидагича тақсимланади:

- 1) Гавданинг катталиклари ва тузилиши - 49%;
- 2) Жисмоний сифатлар - 57%;
- 3) Иродавий сифатлар - 62 %;
- 4) Психика жараёнлари - 58%.

Бунда, энг белгиловчилар таркибига омиллар классидан қуйидагиларни киритишади: 1) – бўйи ва қўлларнинг узунлиги, 2) - тезкорлик, аниқлик,

чидамлилик, куч, ҳаракатчанлик, 3) – мақсадга интиланлик, қатъийлик, чайирлик, бардошлик ва мустаҳкамлик, 4) - тафаккур, совуққонлик, НС кучи.

Жангни олиб бориш манерасини танлаш муолажаси анча даражада ўзгараб туради: машғулотларни бошлашдан то 6 йиллик спорт стажига қадар; мазкур муолажада спортчининг ҳаммуаллифлари деб, тренер (68 %), мустақил танлаш (38 %), эволюцион вариант (22 %) айтилади; якка спортчилар дўстлари, обрўли боксчилар, қариндошларининг маслаҳатларидан фойдаланишган.

Асосий сабаблари - қулайлик, ўз организмнинг тузилиши ва тайёргарлигининг хусусиятларини умумий рағбат билан бирга максимум қўллаш – спорт натижаси.

Навбатдаги савол, манерани танлашнинг давомийлиги тўғрисидаги саволни хато бўлиши имкониятини нейтраллаштириш учун анкетага махсус киритилди. Лекин, жавоб амалда тасдиқланди: танлаб олинган боксчилар томонидан манерани танлашда ўзига ишончни англашига 7 йилгача вақт талаб қилинди.

Манеранинг динамикасига таъсир қилувчи омиллар ҳам таҳлил қилинди.

Вақт омили (фаол машғулотлар давомийлиги), қоидага кўра, махсус тажриба билан ижобий боғланади ва мос равишда баҳоланади, лекин фақат 20% боксчилар билан.

Жангни тактик ташкил қилиш хусусиятлари мусобақа даражасига кам (22 %) ва томошабинларга жуда кам боғлиқ (10 %).

Кўрсаткичга рақибнинг жанг манераси (26 %), беллашувнинг кечиши хусусиятлари (36 %), спортчининг ўзини тайёргарликлари (38 %), рақибнинг статуси (46 %) катта таъсир кўрсатади. Боксчи МФ тактикасининг характериға энг катта даражада унинг секунданти таъсир кўрсатади (81 %).

Боксчилар томонидан, жангда намоён бўладиган тактик маҳоратнинг таркибий тузилмасини баҳолаш бир хил эмас: у, кўп йиллар даомида шаклланган манераға 46 % боғлиқ; беллашувнинг тактик эпизодларини

ечими тўғрисида ўйлайдиган тажриба иштирокчилари 4 %, жангнинг боришида манерани коррекция қилиш тўғрисида ўйлайдигани 3 %.

Умуман олганда, одадаги тренировка жараёнида тактик тайёргарлик вазифаларини боксчилар тўғри тушунишади: жисмоний заҳиралар ва сифатларни эпизоднинг тактик кўриниши талабларига адаптацияси, оптимал ечимларни тезкор танлаш, ўз вақтидага хужум, қарши хужум, манера ҳаракатлари. Шу билан бирга, рақиб тайёргарлигининг кучли ва кучсиз томонларини ўз вақтида аниқлаш, ўз МФ мос равишда қайта қуриш, тренернинг танлаган ва қабул қилган кўрсатмаларини бажариш, жангда онгли ҳаракат қилиш малакаси.

Боксчилар, мазкур сифатларни, малака ва кўникмаларни такомиллаштириш жараёнини мусобақалар ва тренировкалар натижалари билан, юклама, “шоҳ” ҳаракатларнинг ҳолати ва албатта, устозлар – шахсий тренерлар ёрдамида назорат қилишади.

Тажриба иштирокчилари билан суҳбат маълумотлари

Суҳбатлар интервью усулида ўтказилди: умумий мақсадга қаратиш учун суҳбат учинчи шахсиз ўтказилди.

Асосий саволлар:

1. Сиз, рақибни била туриб, келажакдаги жангнинг тактик кўринишини қандай танлайсиз?

2. Сиз, рақибни билмасдан туриб, келажакдаги жангнинг тактик кўринишини қандай танлайсиз?

3. Сизнинг рақибингиз ўз манерасида жанг олиб бормаяпти – сизнинг ҳаракатларингиз?

4. Энг оғир жанг, қандай юзага келди (тактик жиҳатдан) ва нима учун?

5. Энг енгил жанг, қандай юзага келди (тактик жиҳатдан) ва нима учун?

6. Сиз мусобақаларга яхши тайёргарлик кўргансиз, жанг манерангиз қандай ?

7. Сиз мусобақаларга ёмон тайёргарлик кўргансиз, жанг манерангиз қандай ?

8. Тактик тайёргарлик вазифаларига тренировка машғулотида сиз қанча вақт ажратасиз?

9. Жисмоний қанча? Техник қанча?

10. Тактик арсеналингиз хажмини сиз қандай баҳолайсиз?

11. Уларни мусобақаларда кўп қўллайсизми?

12. Тренировка жараёнида (унинг ҳолатини) кўпинча текшириб кўрасизми?

.... ва ҳоказолар.

Жавоблар диктофон қўллаш орқали қайд қилинди. Ёзувлар таҳлил қилинди.

Боксчиларнинг тактик тайёргарликларини тадқиқ қилишнинг мазкур турини қўллаш орқали МФ амалиётида арсенал ва уларни ечиш мантиқи конкретлаштирилди. Ушбу ахборот, боксчининг шахсий тренери билан муҳкама қилинди, якунида ҳар бир спортчининг тактик тайёргарликларини такомиллаштириш бўйича тавсияларни тузилди.

Мутахассислар, тренерлар, боксчиларнинг ўзлари билан сўров ўтказиш орқали, биз, билимларнинг иккинчи, жуда муҳим қисмининг мазмунини тактик тайёргарлик методикаси бўйича тўлдирдик: ҳар бир спортчининг индивидуал хусусиятлари ва тажрибасидан келиб чиққан ҳолда бир бутун ва танловчи таъсирларнинг воситалари ва усуллари тўпланди ва ажратиб олинди.

3.2.Боксчилар тактик тайёргарлигининг асосий ҳолатлари

Ишлаб чиқилган ҳолатларни тадқиқотнинг концепциясига синтезлаш орқали, синовдан ўтувчиларнинг ҳар хил контингентига ёндашувни адаптация қилиш лозим, ушбу концепцияни спорт тренировкаси амалиётида амалга ошириш мумкин. Ёндашув ҳар хил контингентнинг хусусиятларини ҳисобга олишни талаб қилади.

Тадқиқотнинг режасига мувофиқ, тажрибаларни ташкил қилишнинг муҳим пунктларидан бири – тажриба гуруҳларини комплектация қилиш ҳисобланди. Бунинг учун, синовдан ўтувчиларга номзодларнинг барчаси

танланишнинг тўғрилигига бир қатор тестлардан ўтишди. Мезон бўлиб (2.1.1. бўлимда шакллантирилган), қуйидаги натижалар хизмат қилди:

- а) тажриба иштирокчилари билан суҳбатлар;
- б) ўз МФ нинг асосий стили сифатида – қарши хужумни танлаганлар;
- в) уларни тестлаш;
- г) шартли ва спарринг жангларда уларнинг МФ экспертли баҳолаш.

Охиргиси – экспертлар томонидан боксчининг мусобақа фаолиятини баҳолашни, ҳозирги вақтда кучсиз ишлаб чиқилган масалалар қаторига киритиш керак: сабаби бир бутун МФ мезонлари ишончилигининг етарли эмаслигида, унда бокс амалиёти ҳозирча фақат ҳакамлик усулларига эга.

Шунинг учун, биз, ишимизда В.А. Таймазовнинг (1997) усулини қўлладик – “спорт натижасига таъсир кўрсатадиган асосий омиллар - қўлланиладиган техник-тактик ҳаракатларнинг ўз вақтидалиги, аниқлиги ва мустаҳкамлиги ҳисобланади...”.

3.2.1. Янги шуғулланишни бошлаган боксчилар тактик тайёргарлигининг асослари

Танлаш – барча хоҳловчилар.

Қабул қилиш ва ишлаш бўлимнинг Дастури бўйича.

6 - 8 ҳафта – қуйидаги вазифалар билан дастлабки тайёргарлик босқичи:

1) Ўсмир спортчини спорт, бокс тўғрисидаги билимлар билан қуроллантириш, бокс асосларини ўргатиш (асосий ҳолатларга, ҳаракатланиш асосларига, махсус ҳаракатларга ва ҳ.к.);

2) Саломатликни мустаҳкамлаш, ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик;

3) Бокс билан шуғулланиш мотивациясини аниқлаш; ўсмир спортчиларнинг оптимал ҳиссий ҳолатларини шакллантириш; бокс билан шуғулланишга қизиқишни ривожлантириш; дастлабки иродавий тайёргарлик; секция жамоасини шакллантириш (Г.И. Шатков. А.Г. Ширяев, 1982 бўйича).

Кейинчалик, юқорида номлари айтилган мезонлар бўйича анча мақсадга қаратилган ҳаракатларни бажариш мумкин:

Вазифа қўйиш билан суҳбатлашиш – келажакдаги боксчи МФ хусусиятларини ориентирловчи тасаввур қилиш (вазн-бўй маълумотлари, асаб тизими типологик хусусиятлари бўйича) - пункт **а)**.

Иккинчиси – элементар машқлар орқали тестлаш (К.К. Платонов методикаси, номзоднинг ёшига қараб УЖТ назорат машқлари) - п.

Дастлабки тайёргарлик босқичининг бош моҳияти – ўсмир боксчининг техник-тактик тайёрлашдир. Бу ерда, бокс техникасини эгаллаш, спортчини мумкин бўлган барча тактик шакллар ва ҳолатларда жанговар усулларни қўллашга ўргатиш билан биргаликда олиб борилади.

Ушбу босқич – спортчининг тактик ўзлигини топиш – тренер ва боксчининг ўзи учун жуда масъулиятли ҳисобланади.

Биз, 1-бобда (Е.М. Макаренко, А.И. Малетин, 2006) ўқувчиларни оптимал тактик куроллантиришни танлаш пайтида, ҳозирги кун мутахассислари қўллайдиган бир нечта йўлларни ажратдик:

- МФ тактикаси билан “табиий танлаш” тамойили бўйича куроллантириш;

- Ўқувчи бир нечта синовлардан ўтгандан кейин ишлашнинг тактик шаклини танлаш;

- Спортчида тактик билимлар, малака ва кўникмаларнинг мавжудлиги базасида, уни тактиканинг маълум бир типи билан куроллантириш.

Ушбу йўллар, ёш боксчиларни тактик тайёрлашни ташкил қилиш бўйича бошқа анологик таклифлар билан кесишади (Шатков Г.И., Ширяев А.Г., 1982) *«Шуғулланишни янги бошлаётган боксчининг тактик тайёргарлиги қуйидагиларни назарда тутди:*

- 1) *Боксчини барча мумкин бўлган тактик ҳолатларда жанговар усулларни қўллашга ўргатиш;*

- 2) *Спортчида мусобақа жангининг тактик вазифаларини тўғри ва ўз вақтида ечиш қобилиятини тарбиялаш ».*

Бошқа таклифлар ҳам мавжуд. Уларнинг реаллигини тан олиб, лекин шуни ҳам айтиш лозимки, ҳолатни танқидий таҳлил қилиш ва юқори малакали боксчиларни анкета-сўров маълумотлари, ундаги боксчини ўз МФ манерасини танлашининг вақт чегаралари 0 дан то 7 ёш эканлиги, ҳозирги вақтдаги мамлакатимиз мутахассисларини ушбу муаммога нисбатан масъулиятсизлик позицияда эканликларини кўрсатади.

Ўз МФ манерасини танлашга вақт сарфлашни камайтириш мақсадида юқорида келтирилган ҳаракатлар схемаси қўлланилди, уни қисқартирилган кўринишда қуйидагича тасаввур қилиш мумкин:

- а) ёш боксчи билан суҳбат;
- б) МФ стилини ўзи танлаши;
- в) махсус тестлаш;
- г) МФ ни шартли ва спарринг жангларида эксперт баҳолаш.

Бокс учун муаммонинг умуман муҳимлигини ҳисобга олган ҳолда, биз, уларни ўсмир боксчиларни тайёрлашнинг тактик томони амалиётига жорий қилиш бўйича тажрибалар сериясини ўтказдик. Тренировка вақтининг маълум хажми спортчилар билан боксчининг умуман МФ тактикаси ва индивидуал намоён бўлишларнинг мумкин бўлган хусусиятлари тематикаси бўйича суҳбатларга бағишланди.

Суҳбат маълумотларидан олинган ахборот асосида ҳар бир боксчига энг мос келадиган бокс жангининг тактик кўринишининг варианты таклиф қилинди, бу, албатта, қайд қилинди.

Ўз стилини ўрнатишнинг асоси бўлиб, 2-бобда танланган назорат тестлари батареяси бўйича махсус тадқиқотнинг натижалари хизмат қилди. МФ қарши хужум стилидаги боксчиларнинг тажриба гуруҳига (қолган шартларга риоя қилган ҳолда), назорат тестлари бўйича кўрсаткичлари ҳар бир янги ўқув йилида қабул қилинган синовдан ўтувчилар учун ўртача арифметик қийматлардан (X) юқори бўлган ўсмир спортчилар олинди.

МФ асосий индивидуал стилини тўғри танланганлигини бош мезони бўлиб, тренировка шароитида юқорида шакллантирилган мезонлар –

ўзвақтидалик, аниқлик ва мустаҳкамлик бўйича (**В.А.** Таймазов, 1997 бўйича), шартли жанглар ва спаррингларни ўтказиш пайтидаги экспертларнинг баҳолари хизмат қилди, улар балларда баҳоланди (4-бобга қаранг).

4 БОБ. ҲАР ХИЛ МАЛАКАДАГИ БОКСЧИЛАР ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ ИШЛАБ ЧИҚИЛГАН ВАРИАНТЛАРИ САМАРАДОРЛИГИНИ ТАЖРИБАДА АСОСЛАШ

Боксчиларнинг тактик тайёргарликларига тавсия қилинган ёндашувларнинг самараси шуғулланишни янги бошлаган боксчиларнинг ўқув-тренировка жараёни мисолида ўрганилди.

Педагогик тажриба Тошкент шаҳар №8-БЎСМ ўқувчиларининг ўқув-тренировка жараёнида узлуксиз амалиёт шаклида ўрин эгаллади. Биз, БЎСМ тренерлари таркибида шуғулланувчиларнинг ҳар хил стажлари бўлган (янги шуғулланувчилардан то спорт усталигига номзодгача) мактабнинг катта тренерини (И.Ю.Шамсематов) режаси бўйича уларнинг тактик тайёрлаш ва такомиллаштириш вазифалари билан иш олиб бордик.

Мавзу бўйича тадқиқотлар тажрибаларида кичик ўсмир ёшидаги (12 ёшдан паст) ва катта ўсмир ёшдаги (15-16 яшар) боксчилар иштирок этишди.

Олдиндан белгиланган шартлар асосида, тажриба гуруҳи таркибига қуйидаги натижалари бўйича киритилган ўсмир спортчилар билан иш олиб борилди:

- а) тажриба иштирокчилари билан суҳбатлар;
- б) ўз МФ нинг асосий стили сифатида – қарши хужумни танлаганлар;
- в) уларни тестлаш;
- г) шартли ва спарринг жангларда уларнинг МФ экспертли баҳолаш.

Иш, спортчи учун объектив (мос равишдаги тестлаш ва кузатишлар натижалари бўйича) ва субъектив (сўров ўтказиш, суҳбатлар ва ҳоказо усуллари билан) усуллар билан танланган фаолият стилининг оптималлигини конкретлаштириш ва тасдиқлашдан иборат бўлди.

4.1. Тажриба: Янги шуғулланишни бошлаган боксчиларнинг тактик тайёргарлиги

Шуғулланишни янги бошлаган боксчиларнинг тактик тайёргарликлари хусусиятлари.

Ёш боксчи МФ қарши хужум стилининг ўрнатилиши ва такомиллашувида асосий бўлиши мумкин бўлган асосий фарқ қилувчи хусусиятлари – унинг тактик маҳоратини перманент таркибий тузилмалари маълумотлари ҳисобланади. Қарши хужумларнинг ижрочиларининг иштирокини ва ҳолатини аниқлаш, ушбу стилни таъминлайдиган сифатларни, қобилиятларни ва кўрсаткичларини назорат қилиш йўли билан амалга оширилади.

Агар, А боксчи назорат кўрсаткичининг катталиги, ушбу кўрсаткични тажрибавий танлашдаги ўртача арифметик катталигидан ортиқ бўлса, у, ушбу кўрсаткич бўйича МФ қарши хужум стилини ўзлаштиришга қобилиятли эканлиги гипотетик равишда қабул қилинган.

Агар, унинг (А боксчининг) маълумотлари ўртача танлашдан иккита кўрсаткичлари бўйича юқори бўлса, унда аналогик равишда – у, жангнинг қарши хужум манерасига икки марта яқин бўлади.

Кейинчалик – қонуният мантиқан тўғри келади: танлаш бўйича ўртачаларнинг устунлик миқдори, спортчини МФ қарши хужум стилига мойиллигини акс этади.

Тактик вазифаларни ечишни таъминлайдиган алоҳида сифатлар ва қобилиятларни ҳисобга олиш ва ривожлантириш – тайёргарликнинг тактик томонига танлаб ёндашиш ҳисобланади. Мазкур йўналишнинг методикаси, маълум бир даражада дастлабки тайёргарлик босқичида мавжуддир (кейинчалик келтирилади).

Спортчининг тактик маҳоратини шакллантиришга бир бутун (ёки мажмуавий) ёндашиш – махсус тайёргарлик билан биргаликда бир вақтнинг ўзида, яъни бирмунча кечроқ амалга оширилади.

Тажрибада шуғулланишни янги бошлаган боксчи иштирок этаётганда мураккаблик юзага келади, чунки специфик фаолиятда, унинг имкониятларини унча-мунча барқарорлиги параметрлари тўғрисида гап юритиш хали эрта. Лекин, ушбу ҳолатда, назоратнинг бошқа шакллари қўлланилиши мумкин: суҳбатлар (масаланинг назарий қисмини

тушунтириш), спарринглар ва шартли жанглар МФ, мусобақа фаолияти шакллари мустақил танлашни таҳлил қилиш ва ҳоказолар.

Дастлабки тайёргарлик босқичида тактик тайёргарликнинг мазмуни.

Шуғулланувчи, 6-8 хафта давомида, жисмоний, иродавий ва ахлоқий жиҳатдан маълум даражада “теккисланади”, бу, кейинги машғулотларнинг тренировка ва тарбиявий самараларини анча оширади.

Буни ва дастлабки тайёргарлик босқичини мазкур кўрсаткичларни шакллантиришдаги аҳамиятини тан олиш билан, биз, ўз тажрибаларимизда босқичнинг шакллантирилган вазифалари қаторига - *дастлабки тактик тайёргарлик* вазифасини киритишга қарор қилдик.

Техника элементларини билмайдиган янги шуғулланувчига бокс тактикасини ўргатишнинг мураккаблигини объектив тан олиш билан (бу, бир бутун ёндашув), биз, алоҳида сифатлар ва хусусиятларни – носпецифик шароитларда боксчи маҳоратининг перманент таркибини ташкил қилувчи тактик қарорлар ижрочиларини ривожлантириш имконияти тўғрисида амалиётга эслатиб қўймоқчи бўлдик.

Масалан, жисмоний сифатлар, ихтисослаштирилган сезгилар ҳар қандай жисмоний юклама пайтида намоён бўлади, демак тарбияланади. Уларнинг ичида энг самарали восита сифатида барча маълум бўлган ўйинларни; асаб тизимининг типологик воситаларини – узоқ давом этадиган махсус тренировкаларни; иродавий сифатларни – ҳар қандай мураккаб ҳаракат вазифасини бажаришнинг зарурий шартини кўрсатиш мумкин, яъни бу ерда ҳам, умуман боксчига хос бўлмаган характердаги восита ва усуллар етарлидир.

Биз ҳолатни таҳлил қилдик, шуғулланувчилар организми ва психикасига мажмуавий таъсир кўрсатувчи ҳаракат амалларини танлаб олдик, улардан энг ҳиссийларини ажратдик ва улар билан, дастлабки тайёргарлик босқичида ёш боксчиларнинг тренировка вақтини чегаравий равишда тўлдирдик

Тактик тайёргарликни педагогик назорат қилиш

Шуғулланувчиларнинг ҳар бир янги танланиши, назорат машқларини қўллаш орқали жисмоний ҳолати ва тайёргарлигини тестлаш билан амалга оширилади.

Нazorat машқлари таркибига қуйидагилар киради (БЎСМ дастурлари тақрибига 1970-1980 йилларда):

	аъло.	яхши.	қониқ.
1) югуриш 60 м.	9,2	9,4	9,6
2) узунликка сакраш	380 см	360	340
3) баландликка сакраш	115 см	110	105
4) Теннис тўпини улоқтириш	30 м	25	20
5) тортилиш	5	4	3
6) сузиш (вақтсиз)	75	50	25

изоҳ: ҳозирги вақтда бокс секцияларида, ўз тестлар мажмуасини қўллаш орқали УЖТ бўйича назорат нормативларини қабул қилиш рухсат берилган.

Ушбу тестлар бўйича тадқиқотлар маълумотлари махсус (хусусан, техник-тактик) тайёргарлигини режалаштириш учун асос ҳисобланмайди, лекин, маълум даражада тренировка юқламасининг катталиги ва йшналганлигини режалаштириш пайтида ҳисобга олиниши мумкин.

Тайёргарликнинг техник ва тактик томонларини назорат қилиш, спортчи томонидан жангни олиб бориш учун зарур бўлган махсус билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштириши жараёнида бошланади. Мазкур босқичда, тактик тайёргарлик асослари билан параллел равишда, спортчи ва тренер боксчининг индивидуал хусусиятларига оптимал даражада мос келадиган тактик стилни танлашлари керак.

Табиийки, бунга акцент берилмаган. Шуғулланувчиларнинг барчаси бир хил шароитларда ва битта дастур асосида тренировка қилганлар.

Ёш боксчиларни (12 ёшдан бошлаб), биз, тадқиқотларимизда танланган назорат машқларини қўллаш орқали 2011 йилнинг январида тестдан ўтказдик.

Ўртача маълумотлар (X, а ва вариация коэффиценти V) 3-жадвалда келтирилган.

3-жадвал

Педагогик тажрибада синовдан ўтувчиларни тестлаш кўрсаткичлари 1
(15-0.1. -2011.)

№№	Сифатлар ва қобилиятлар; маҳорат кўрсаткичлари	X	о(У)
1.	Спортчининг антропометрик маълумотлари (бўйи)	143 см	23 (16%)
2.	Иродавий сифатлар: - мақсадга интилишлик; - бардошлик ва ўзини тута билиш	3,4 3, 1	-
3.	Жисмоний сифатлар: Якка ВР вақти Тўғридан беришлган зарбалар - ОВР	212 м/сек 731 м/сек	38 (18 %) 112(15%)
4.	Техник-тактик арсенал	4х 1,5	-
5.	Ихтисослашган сезгилар: дистанцияни С; Ҳаракат вақтини С	0,21 1,3	0,1 (48 %) 0,35 (27 %)

Тадқиқотларнинг натижалари 22 боксчидан 9 нафарида барча гуруҳнинг ўртача катталикларидан юқори бўлди.

Уларнинг 7 нафари суҳбат пайтида, қарши хужум стилида бокс тушиши иштиёқини билдиришди. Мазкур факт гуруҳ тренерига етказилди ва табиийки, улар томондан ўқув машғулотларининг тренировка дастурларини тузиш пайтида ҳисобга олинди.

Мазкур тадқиқотларни ташкил қилиш, улар билан боғлиқ бўлган барча тадбирлар, гуруҳдаги ўқув-тренировка ва тарбия ишлари бевосита бизнинг иштирокимизда амалга оширилди.

Тажриба гуруҳида ўқув-тренировка жараёни

Тажриба гуруҳи боксчиларининг ўқув-тренировка жараёни, тайёргарликнинг тактик томонини таркиб қилувчи сифатлар ва қобилиятларни ривожлантириш учун ажратиладиган машғулотлар асосий қисмининг 30% вақтидан иборат бўлди. тренировка воситалари ва усуллари орқада қолаётган белгиларни тартиб кўтариш тамойили асосида танланди.

Хажмининг (асосий қисм вақтининг) 40% гача қисми қарши хужум: жавоб ва кутиб олувчи шаклидаги ишга ажратилди. Бунда, оддий вазифалар кўйилди (чап қўл билан тўғридан бошга ёки танага жавоб қарши хужуми типига), лекин ўзлаштиришга бўлган талаблар максимал энг яхши самарагача (шериклар зарбаларининг вақт параметрларини сифати ва оптималлиги бўйича) кўйилди.

Тажриба гуруҳида қарши хужум йўналишидаги кичик гуруҳни ажратиш, умумийдан фарқ қилувчи ўқув хужжатларини ишлаб чиқиш ва тайёрлашни англатади. Асосий фарқи – тайёргарликнинг техник ва тактик томонларининг вазифаларида таркиб топган.

«Жавоб қарши хужум стили вакиллари тўғри ва узун ёнбош зарбаларни устун кўрадилар » (Н.А. Худадов, В.Н. Клещев, В.С. Ишков, 1985). Буни ҳисобга олган ҳолда, улар тайёргарлигининг техник томонига узоқ масофадан зарба бериш техникасини ўзлаштириш вазифаларининг хажмини киритиш мумкин. Бу:

- жойида туриб бош ва танага тўғридан зарба бериш;
- олдинга ҳаракатланиб бош ва танага тўғридан зарба бериш;
- орқага ҳаракатланиб бош ва танага тўғридан зарба бериш;
- ён томонларга ҳаракатланиб бош ва танага тўғридан зарба бериш;
- ҳаракатланиб узун ёнбош зарбалар.

Тактик томони – шуғулланувчилар контингенти учун осон бўлган МФ қарши хужум шакли бўйича вазифалардан иборат. Уларга, жавоб шаклидаги барча зарбаларни ва мураккаб бўлмаган кутиб олувчи (танага) зарбаларни киритиш мумкин.

Шундай қилиб, зарбаларнинг хилма хиллигини (бу 40 та ҳар хил зарбалар) ва уларни мумкин бўлган қўлланилишининг тактик шакллари (жавобда ва ярми кутиб олишда) ҳисобга олсак, бу, фақат тактик тайёргарликнинг ҳар хил тематикадаги 60 та машғулотиدير.

Диққатни ва ўқув материалини беришни ва ўзлаштиришни тизимлилигини аниқ концертлаштириш мақсадида ҳар бир машғулотнинг вазифалари бир хил турда шакллантирилди – масалан, чап қўл билан тўғридан бошга зарба беришга қарши усуллар ишлатиш ёки чекинаётган рақибга қарши ишлаш ва бошқалар турли уйғунликда ва бажаришнинг кетма-кетлигида.

Машғулот асосий қисмининг қолган вақтида техник, мусобақа, махсус психик тайёргарлик ва бошқа вазифалар ечилди.

Табиийки, ишни ташкил қилиш жараёнида, биз, мутахассисларнинг қуйидаги умумлаштирилган тавсияларига риоя қилдик:

- такомиллаштириш методикаси бокснинг индивидуал манерасидаги прогресснигина назарда тутмайди, балки унга камроқ хос бўлганларни ҳам назарда тутди (Г.О. Джероян, 1963).

- Ҳар хил манерадаги боксчиларни тайёрлаш методикасининг ўзига хос хусусиятлари ҳаракатларга ўргатиш усуллариининг фарқ қилишидан иборат: хужумкор боксчиларни – тренировка шароиртида, қарши хужумчиларни – мусобақа шароитида (С.Н. Белоусов, 1976).

- Қарши хужум стилидаги боксчиларни тайёрлаш пайтида, сўз, оғзаки баҳолаш, ўзаро тушунтиришлар ва ҳоказоларни, уларнинг тайёргарликларини тактик томонига ориентация қилиш орқали қўллаш керак (В .А. Таймазов, 1997).

- Июн ойида тажриба гуруҳи тестларнинг назорат мажмуаси бўйича такроран тадқиқ қилинди. Маълумотлар 4-жадвалда келтирилган.

4-жадвал

Педагогик тажриба синовдан ўтувчиларини 2-тестлаш маълумотлари 1 (10-15.06.04). (каср суратидаги рақам гуруҳ ўртачаси; махражида тажриба гуруҳи)

№№	Сифатлар ва қобилиятлар; маҳорат кўрсаткичлари	X	a(Y)
1.	Спортчининг антропометрик маълумотлари (бўйи)	147 см /147	23/23 (16 %)
2.	Иродавий сифатлар: - мақсадга интилишлик; - бардошлик ва ўзини тута билиш	3,7/3,7 3,2 /3,4	-
3.	Жисмоний сифатлар: Якка ВР вақти Тўғридан беришлган зарбалар - ОВР	201 м/с/201 622 м/с/615	36/33-18%/ 16% 96/84-15%/ 14%
4.	Техник-тактик арсенал	4x 1,5 +	-
5.	Ихтисослашган сезгилар: дистанцияни С; Ҳаракат вақтини С	0,23/22 1,6/1,8	0,082/0,083- 36%/38% 0,31/0,31 19%/17%

4.2. Шуғулланувчиларнинг тактик тайёргарликлари кўрсаткичларини назорати натижалари

Тажриба гуруҳида шуғулланувчиларни тестлаш натижаларини қиёсий таҳлил қилиш, амалда барча мезонлар бўйича табиий жараёни акс этади.

Кўрсаткичлар катталикларини ўзгариши унча катта эмас, лекин уларнинг мавжудлиги барча назорат белгилари бўйича кўриниб турибди.

Шу билан бирга, стандарт оғишлар (а) ва вариация коэффициентлари (V) катталикларини камайиши фактини қайд қилиш керак, бу, педагогик тажриба якунида кўрсаткични сезиларли ҳар хил йўналган даражада ўзгариши тўғрисида далолат беради: тестланаётган кўрсаткичларнинг, яъни тажриба гуруҳи ўртача спортчисининг махсус тайёргарлиги тавсифларини стабиллашуви белгисининг турлилигини умумий пасайиши фонида, уларнинг ортиши мисоллари мавжуд (масалан, хаттоки тажриба гуруҳида ҳам сенсомотор реакцияларнинг барқарорлиги кўрсаткичларини тарқоқлиги маълумотлари нисбатан ортди) – ушбу фактни, биз, тажриба гуруҳидаги спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини табиий намоён қилишлари билан тушунтирамиз.

Натижалар муҳокамаси

Ўртача маълумотларни умуман гуруҳ бўйича яхшиланиши фонида, қарши хужум гуруҳи боксчиларининг натижалари қиёсий равишда анча сезиларли: уларда назорат тестларидаги натижалари кўпроқ даражада яхшиланади (иродавий сифатлар – ўзини тута билиш ва бардошлик; ОВР; сенсомотор реакцияларнинг барқарорлиги; дистанцияни ва ҳаракат вақтини ҳис қилиш).

Содир бўлган ўзгаришларда асосийси, сўзсиз, кўрсаткичлар тарқоқлиги катталикларининг пасайиши, бу, юқорида айтилганидек, тактик маҳорат МФ белгиларини стабиллашуви тўғрисида далолат беради, стабиллик эса – ҳар қандай малакага эга бўлган спортчи маҳоратининг асосий кўрсаткичидир.

Тажриба гуруҳидаги кичик гуруҳ боксчиларининг спорт натижалари умуман тажриба гуруҳидаги боксчиларники билан таққосласа бўлади: спортчилар назорат қилинган ярим йил ичида ҳар хил натижалар ва мусобақа жангларида унча сезилмаган тактик йўналганлик билан 6-8 та жанг ўтказдилар.

Лекин, биз амалга оширган ёндашувнинг аниқлиги кўрсаткичларидан бири, тажриба гуруҳи боксчиларини машғулотларда иштирок этиши ва уларни, умуман олганда, ўқув-тренировка жараёнига ва бокс спецификасига умуман муносабати ҳисобланади.

Улар, ушбу мезонлар бўйича тажриба давомида энг юқори баҳога сазовар бўлдилар.

ХУЛОСАЛАР ВА ТАВСИЯЛАР

1. Ҳар қандай одам фаоллигида фаолияти тактикасининг юқори аҳамиятлигини ҳисобга олган ҳолда, жараёни ташкил қилишнинг асослари ва асосий ҳолатларини тизимлаштириш, ушбу йўналишда омилни (тактикани) фаолиятнинг якуний натижасига ҳал қилувчи таъсири сабабли тажриба ва билимларни тўплашнинг муҳимлигини айтиш лозим.

2. Ушбу факт, спортда ва айниқса, яккакурашларда алоҳида аҳамиятга эга, уларда спортчиларнинг мақсадга йўналтирилган фаолияти мусобақа фаолиятининг (МФ) тактикасига бевосита боғлиқ ва мазмунан уларнинг ўқув-тренировка жараёнларининг мазмуни ва моҳиятини асосий қисмини ташкил қилади.

3. Дастлабки тайёргарлик босқичида шуғулланишни янги бошлаган боксчиларнинг тактик тайёргарлигини амалга ошириш мумкин ва самаралидир.

4. Мажмуавий ёндашув танланган ва бир бутун тренировка таъсирлари воситалари ва усулларини моҳирона (мақсадга қаратилган уйғун) дозалаштиришни ўз ичига олади.

5. Шуғулланишни янги бошлаган боксчилар билан ишлаш пайтида, танлаш усули устивор қўлланилади, уни қўллашни нисбатан орқада қолган кўрсаткичларни навбат билан ривожлантириш қоидасига бўйсиндириш керак.

6. Тажриба гуруҳи боксчиларини тестлаш натижаларини ва спорт ютуқларини таққослаш, синовдан ўтувчиларнинг назорат маълумотларини аналогик контингентдаги боксчиларнинг тактик тайёргарликларини модели тавифлари сифатида қўллаш имкониятни кўрсатади.

Шуғулланишни янги бошлаган боксчиларни тактик тайёргарликларини мураккаблигини, агар уларни УЖТ воситаларини танланган таъсирлар мақсадида қўлланса, чиқариб ташлаш мумкин. бу, хаттоки дастлабки тайёргарлик босқичида ҳам амалга оширилиши мумкин.

Дастлабки тайёргарлик босқичида танланган усулни устивор қўллаш маъқул, уни қўллашни нисбатан орқада қолган кўрсаткичларни биринчи навбатда ривожлантириш қоидасига бўйсиндириш керак.

Малакали боксчиларнинг тактик тайёргарликлари устивор равишда умумий ёндашувни назарда тутади, тактик жиҳатдан муҳим сифатлар ва қобилиятларни структурада индивидуал хусусиятларнинг мавжудлиги пайтида танлаш билан бирга.

Боксчининг тактик тайёргарлигини назорат қилиш учун МФ қарши хужум стилининг перманентли таркибининг мажмуавий ижрочиларини ҳамда экспертларнинг хилма хил вариантдаги назоратларини тавсия қилиш мақсадга мувофиқ.

И Л О В А Л А Р

1 - илова: Бокс мутахассисларини сўров-анкетаси

Биз, саволларга чин қалбдан жавоб беришингизни кутамиз

1. Боксчи томонидан жангни олиб боришнинг асосий шаклини, манерасини белгиловчи омилларнинг аҳамиятини баҳоланг (баҳо 3 баллдан; 3 - юқори, асосий)

Гавда катталиклари ва тузилиши

Жисмоний сифатлар..... - қанақа?.....

иродавий сифатлар - қанақа?.. ..

Психика жараёнлари..... - қанақа?

Яна бирон нарса.....

2. Сизда ўз манерангизни танлаш босқичи қандай бўлди:

қачон (машғулот бошлангандан вақт бўйича)

ким томондан (ўзингиз, тренерингиз, дўстингиз, эволюцион – ҳар бирининг улушини 3-балл билан баҳоланг)

нима учун (сабаблари, аргументлар - ?)

3. Қанча вақт ўтгач, сиз ушбу манера сизбоп эканлигини тушундингиз? .

4. Ўзингизнинг асосий манерангизни қанчалик ўзгартирасиз (3-баллдан: кўпроқ ўзгартирсангиз - катта балл; ва қисқа тушунтиринг – нима сабабдан) қуйидагиларга боғлиқ равишда:

А) вақтга (йиллар)

Б) мусобақа даражасига

В) рақибнинг маҳорати даражасига.....

Г) рақиб МФ манерасига.....

Д) ўз ҳолати ва тайёргарлигига

Е) жанг вақтига

Ж) ҳакамликка

З) томошобинларнинг таркибига ва хулқ-атвориға

И) секундантнинг кўрсатмаларига

К) бирон-бир бошқа нарсаға

5. жанг тактикасини тўғри танланганлигини нима билан баҳолайсиз

Умуман манера билан.....

Эпизодлардаги ечимлар билан.....

Жанг тактикасининг коррекцияси билан

5. Тактик тайёргарлик (ТТ) вазифаларини ечиш пайтида қандай сифатларни ва қобилиятларни ривожлантирасиз.....

6. Тактик тайёргарлик (ТТ) вазифаларини ечиш пайтида қандай малака ва кўникмаларни тўплайсиз

....уларни такомиллаштиришни нима билан назорат қиласиз.....

Дўстингиз-рақибингиз тўғрисида бир оз

- «қулай» - қанақа?

Қандай фойдаланасиз?.....

«ноқулай» - нима билан?

Нима қиласиз?.....

РАХМАТ!

2-илова. Асосий тажрибада синовдан ўтувчилар анкета-сўров маълумотлари

Замонавий боксчининг тактик тайёргарлиги мазмуни ва ташкил қилинишининг асослари ва хусусиятларини, бизнинг тадқиқотларимиз объекти мамлакатимиз терма жамоаси аъзоларидан ташкил топганлиги базасида ўргандик.

Респондентлар гуруҳини 18 нафар тренерлар ва 22 нафар спортчилар ташкил қилди.

Тестлаш анкета-сўров ва суҳбат усулида амалга оширилди (анкеталарнинг намуналари 1-иловада келтирилган; суҳбат саволларининг бир қисми 3.1. бўлимда).

Анкеталардаги саволлар ва суҳбат варақаларидаги саволларга биноан, боксчиларга шахсий тажрибаси ва спорт йўлининг ўзига хосликлари асосида, боксчини кўп йиллик тайёргарлиги тизимида тайёргарликнинг тактик томони кўринишини тузиш таклиф қилинди. Тажриба иштирокчиларининг барчаси сўров ўтказиш momentiда ҳаракатдаги спортчилар эканликларини ҳисобга олган ҳолда, маълумотлар замонавий ҳаваскор боксчининг тактик тайёргарлиги концепциясини шакллантиришнинг асоси бўлиб хизмат қилиши керак эди. Бунда, биз, онгли равишда ушбу концепция қаратилган синовдан ўтувчиларнинг ёш чегараларига қаттиқ лимит қўйишдан қочдик.

Анкета-сўров маълумотлари -

Боксчи томонидан жангни олиб бориш тактикаси манерасини белгиловчи омиллар классификациясининг ўртача баҳолари қуйидагича тақсимланади:

- 1) Гавда катталиклари ва тузилиши - 49%;
- 2) Жисмоний сифатлар - 57%;
- 3) иродавий сифатлар - 62 %;
- 4) Психика жараёнлари - 58%.

Бунда, энг белгиловчилар тақрибига омиллар классификациядан қуйидагиларни киритишади: 1) бўйи ва қўлларнинг узунлиги; 2) тезкорлик, аниқлик, чидамлилиқ, куч, ҳаракатчанлик; 3) мақсадга интилувчанлик, қатъийлик ва

тиришқоқлик, бардошлик ва сабр-тоқатлили; 4) тафаккур, совуққонлик, НС кучи.

Жангни олиб бориш манерасини танлаш муолажаси анча чегараларда ўзгаради: машғулотларнинг бошланишидан то 6 йиллик спорт стажига қадар; мазкур муолажада спортчининг ҳаммуаллифлари деб, тренерни (68 %), мустақил танлашни (38 %), эволюцион вариантни (22 %) айтишади; айрим спортчилар дўстлари, обрўли боксчилар, қариндошлари маслаҳатларидан фойдаланишган.

Асосий сабаблар – қулайлиги, ўз организмнинг тузилиши ва тайёргарлиги хусусиятларини умумий рағбат – спорт натижасини максимум қўллаш.

Навбатдаги савол, манерани танлашнинг давомийлиги тўғрисидаги саволни хато бўлиши имкониятини нейтраллаштириш учун анкетага махсус киритилди. Лекин, жавоб амалда тасдиқланди: танлаб олинган боксчилар томонидан манерани танлашда ўзига ишончни англашига 7 йилгача вақт талаб қилинди.

Манеранинг динамикасига таъсир қилувчи омиллар ҳам таҳлил қилинди.

Вақт омили (фаол машғулотлар давомийлиги), қоидага кўра, махсус тажриба билан ижобий боғланади ва мос равишда баҳоланади, лекин фақат 20% боксчилар билан.

Жангни тактик ташкил қилиш хусусиятлари мусобақа даражасига кам (22 %) ва томошабинларга жуда кам боғлиқ (10 %).

Кўрсаткичга рақибнинг жанг манераси (26 %), беллашувнинг кечиши хусусиятлари (36 %), спортчининг ўзини тайёргарликлари (38 %), рақибнинг статуси (46 %) катта таъсир кўрсатади. Боксчи МФ тактикасининг характерига энг катта даражада унинг секунданти таъсир кўрсатади (81 %).

Боксчилар томонидан, жангда намоён бўладиган тактик маҳоратнинг таркибий тузилмасини баҳолаш бир хил эмас: у, кўп йиллар даомида шаклланган манерага 46 % боғлиқ; беллашувнинг тактик эпизодларини

ечими тўғрисида ўйлайдиган тажриба иштирокчилари 4 %, жангнинг боришида манерани коррекция қилиш тўғрисида ўйлайдигани 3 %.

Умуман олганда, одадаги тренировка жараёнида тактик тайёргарлик вазифаларини боксчилар тўғри тушунишади: жисмоний заҳиралар ва сифатларни эпизоднинг тактик кўриниши талабларига адаптацияси, оптимал ечимларни тезкор танлаш, ўз вақтидага хужум, қарши хужум, манера ҳаракатлари. Шу билан бирга, рақиб тайёргарлигининг кучли ва кучсиз томонларини ўз вақтида аниқлаш, ўз МФ мос равишда қайта қуриш, тренернинг танлаган ва қабул қилган кўрсатмаларини бажариш, жангда онгли ҳаракат қилиш малакаси.

Боксчилар, мазкур сифатларни, малака ва кўникмаларни такомиллаштириш жараёнини мусобақалар ва тренировкалар натижалари билан, юклама, “шоҳ” ҳаракатларнинг ҳолати ва албатта, устозлар – шахсий тренерлар ёрдамида назорат қилишади.

Тажриба иштирокчилари билан суҳбат маълумотлари

Суҳбатлар интервью усулида ўтказилди: умумий мақсадга қаратиш учун суҳбат учинчи шахсиз ўтказилди.

Боксчиларнинг тактик тайёргарликларини тадқиқ қилишнинг мазкур турини қўллаш орқали МФ амалиётида арсенал ва уларни ечиш мантиқи конкретлаштирилди. Ушбу ахборот, боксчининг шахсий тренери билан муҳкама қилинди, якунида ҳар бир спортчининг тактик тайёргарликларини такомиллаштириш бўйича тавсияларни тузилди.

3-илова: «Спортчининг иродавий сифатларини ривожлантиришнинг психологик таҳлили» методикаси

Методика Б.Н. Смирнов томонидан спортчининг иродавий сифатларини иродавий малакаларини шаклланганлик даражаси бўйича баҳолаш учун ишлаб чиқилган.

Мақсадга интилганлик

1. Аниқ мақсад ва вазифаларни қўйиш малакаси:

а) спортда такомиллашувнинг 3-4 йил олдинга қаратилган ровшан истиқболли мақсадга эга бўлиш;

б) тренер билан ибргаликда кейинги йил учун спорт натижасини режалаштираман ва спорт тренировкасининг босқичлари бўйича конкрет вазифалар белгилайман;

в) яқин орадаги тренировка ва мусобақаларга навбатдаги вазифаларни қўяман.

2. Фаолиятни режалаштирган ҳолда амалга ошириш малакаси:

а) алоҳида тренировка машғулотларининг режаларини бажараман;

б) спорт мусобақаларида чиқиш режаларини бажараман;

в) ўтказилган машғулотлар ва мусобақаларни баҳолашда, белгиланган режаларни коррекция қилишда иштирок этаман.

3. Қўйилган мақсадга эришиш учун ўзимни бўйсиндириш малакаси:

а) истиқболли мақсадга эришиш мақсадида қаттиқ режимга риоя қиламан;

б) спортда такомиллашувда белгиланган мақсадлар ва вазифалар фаолликнинг кучли манбаи ҳисобланади;

в) спорт тренировкаси жараёнининг ўзидан қониқиш ҳиссини сезаман.

Қатъийлик ва тиришқоқлик

4. белгиланган мақсадга узоқ муддат эришиш:

а) мунтазам тренировка қиламан ва ҳар бир машғулотда режаалштирилган жисмоний юкламани албатта;

б) спорт ҳаракатларининг техникаси ва тактикасини пухта ва қунт билан бажараман;

в) спорт тайёргарлигидаги камчиликларни методик равишда, тиришқоқлик билан енгиб ўтаман.

5. Оғир ҳолатларни бардошлик билан енгиш малакаси:

а) толиқиш ҳисси ривожланган пайтда қаноат қиламан ва жадалликни пасайтирмасдан тренировкани давом эттираман;

б) ноқулай ҳолатда бўлганимда (ёмон кайфият, оғриқ ва б.), ўзимни ҳаракат қилишга мажбур қиламан;

в) бир турдаги, зерикарли, лекин керакли машқларни қаноат билан ва узоқ вақт такрорлайман.

6. Муваффақиятсизликлар ва бошқа мураккабликларга қарамасдан фаолиятни давом эттириш малакаси:

а) машқни бажаришдаги муваффақиятсизликлар мақсадга эришишга мобилизация қилади;

б) тренировка машғулотларини давомийлигини оширишга ва қўшимча машғулотлар ўтказишга мойилман;

в) мусобақанинг охирига қадар юқори натижа учун фаол курашиш.

Қатъийлик ва довъяраклик

7. Масъулиятла қарорларни ўз вақтида қабул қилиш малакаси:

а) ҳолат сусткашликка йўл қўймаган пайтда, машқларни, усулларни, тактик ҳаракатлар ва бошқаларни бажариш тўғрисида ўз вақтида қарорлар қабул қиламан;

б) жисмоний хавф ёки қалтислик шароитларида зарурий ҳаракатларни бажариш тўғрисида ўз вақтида қарорлар қабул қиламан;

в) кўрсатилган ҳаракатларни жамоа ёки команда олдида ахлоқий масъулият шароитида бажариш тўғрисида ўз вақтида қарорлар қабул қиламан.

8. Қўрқув ҳиссини бостириш малакаси:

а) реал жисмоний хавф шароитида қалтисликка интилишни ва ҳаракат қилишга ўтиш хоҳишини ҳис қиламан;

б) ушбу шароитларда ташвишланишдан, кўрқувдан ҳаёлан бўшайман ва борлиғича ҳаракатга ўз фикримни мужассамлаштираман;

в) ахлоқий масъулият ҳолатида ноқулай безовталанишларни онгли равишда енгаман ва қатъий ҳаракат қиламан.

9. Қабул қилинган қарорларни сўзсиз бажариш малакаси:

а) хавфли машқни (вазифани) бажариш тўғрисида қарор қабул қилганимдан кейин, уни амалда бажаришга дарҳол киришаман;

б) хавфли машқни (вазифани) бажаришни бошлаб, уни давом эттираман ва охиригача етказаман, агар бунга анча катта хатоликлар тўсиқ бўлса ҳам;

в) хавфли машқни (вазифани) бажариш пайтидаги муваффақиятсизликлар муваффақият қозониш учун такрорий уринишларга мобилизация қилади.

Бардошлик ва ўзини тута билиш

2. Фикрнинг ровшанлигини сақлаб қолиш малакаси:

а) машқларни бажариш пайтида, йўлдан урувчи омиллар таъсирига қарамасдан, диққатимни мужассамлаштираман, тақсимлайман ва бошқа томонга бураман;

б) айниқса мусобақаларда мағлубият фикрига ва муваффақиятсизликлар, хатоликлар ва тўсиқлар таъсири остида негатив тасаввурларга йўл қўймайман;

в) кучли мусобақа шароитида барча ҳолатларни тарозига солиб, ўйлаб қарор қабул қиламан ва уни бажараман.

10. Ўз ҳиссиётларини бошқара олиш малакаси:

а) ҳиссий тонусимни осон кўтараман (апатия, саросима, кўрқиш ва бошқа ҳолатларда);

б) ҳиссий қўзғалиш даражасини осон пасайтираман (ортиқча безовталаниш, оғриқ, жahl чиққанда, масъулият тўғрисида ортиқча тасаввур қилганда ва ҳ.к.);

в) тренировка машғулотлари ва мусобақаларда муваффақият қозонганимда ортиқча ўзимга ишонч, бепарволикка, ҳаёлий устиворликка ва бошқа керак бўлмаган ҳиссиётларга берилмайман.

11. Ўз ҳаракатларини бошқара олиш малакаси:

а) оғриқ ҳисси, толиқиш ҳисси, ўзидан қониқмаслик ва бошқа ноқулай ички ҳолатлар пайдо бўлган пайтда техникани сақлайман ва ўз ҳаракатларимни бошқара оламан;

б) муваффақиятсизликлар ва йўл қўйилган камчиликларга қарамасдан мусобақада ўз имкониятларим даражасида иштирок этишни давом эттираман;

в) конфликтли ҳолатларда ўзимни ахлоққа зид ҳаракатлардан эҳтиёт қиламан.

Мустақиллик ва ташаббускорлик

12. Қарор қабул қилиш ва ҳаракатларда мустақилликни намоён қилиш малакаси:

а) бошқа спортчиларнинг маслаҳатларига ва ҳаракатларига танқидий муносабатда бўламан; обрўли спортчиларга кўр-кўрона эргашмайман;

б) навбатдаги машғулотлар ва мусобақаларга мустақил тайёргарлик кўраман (керакли китобларни ўқийман, билимдон одамлар билан суҳбатлашаман, махсус машқларни бажараман ва ҳ.к.);

в) ўтказилган машғулотлар ва мусобақаларни шахсий таҳлил қилишни маъқул кўраман.

13. Шахсий ташаббус ва новаторликни намоён қилиш малакаси:

а) спорт машқлари техникасида янгиликларни ва ноёбликларни ихтиро қилишни яхши кўраман;

б) мусобақаларда тактик ҳаракатларни, комбинацияларни, режаларни мустақил ижодий ишлаб чиқишга мойилман;

в) ўзимнинг спортдаги такомиллашувимнинг индивидуал вариантыни излайман.

15. Зеҳни ўткирлик ва топқирликни намоён қилиш малакаси:

а) тренировка ва мусобақаларнинг одатдаги шартларини кутилмагандаги ўзгаришларига осон мослашаман (бошқа зал, бошқа снарядлар, ёмон об-ҳаво ва ҳ.к.);

б) рақибнинг тактик ҳийлаларини тез билиб оламан ва унларга ўзимнинг ностандарт ҳаракатларини қарши ишлатаман;

в) тренировка машғулотларида ва мусобақаларда машқларни, тактик ҳаракатларни бажаришда йўл қўйилган хатоликлар ва камчиликларни оператив тўғрилайман.

Иродавий малакаларни баҳолаш баённомаси (балларда)

Мақсадга интиланлик

1. Ровшан мақсад ва вазифаларни қўйиш
2. Фаолиятни режалаштирган ҳолда амалга ошириш
3. Ўзини мақсадга эришишга бўйсиндириш

Қатъийлик ва тиришқоқлик

4. белгиланган мақсадга узоқ муддат эришиш
5. оғир ҳолатларни енгиш
6. муваффақиятсизлик ва бошқа мураккабликларга қарамасдан фаолиятни давом эттириш

Қатъийлик ва довъяраклик

7. масъулиятли қарорларни ўз вақтида қабул қилиш
8. қўрқув ҳиссини бостириш
9. қабул қилинган қарорларни албатта бажариш

Бардошлик ва ўзини тута билиш

10. фикрнинг ровшанлигини сақлаш
11. Ўз ҳиссиётлари ушлай билиш
12. ўз ҳаракатларини бошқара билиш

Мустақиллик ва ташаббускорлик

13. Қарор қабул қилиш ва ҳаракатларда мустақилликни намоён қилиш
14. Шахсий ташаббус ва новаторликни намоён қилиш
15. Зеҳни ўткирлик ва топқирликни намоён қилиш

Ташҳис қўйиш

Иродавий малакаларни намоён қилиш белгиларини баён қилинганлигидан фойдаланиб, шахсий иродавий сифатларнинг ривожланганлигини баҳолаш ёки бошқа, яхши таниш бўлган спортчининг иродавий сифатларнинг ривожланганлигини баҳолаш мумкин. Иродавий малакаларни намоён қилиш белгиларининг баёнини пунктма-пункт ўқиб (а, б, в,), уларнинг ҳар бирини намоён бўлишини баҳолаш керак ва мос равишдаги балларни баённомага ёзиб қўйиш керак. Баҳолашнинг қуйидаги шкаласи тавсия қилинади: аниқ намоён бўлиши – 2 балл, ноаниқ намоён бўлиши – 1 балл, намоён бўлмаслиги – 0 балл.

Баҳони кўпроқ табақалаштириш учун 7 баллдан иборат шкалани қўллаш мумкин

Иродавий малакаларни баҳолаш

Иродавий малакаларни намоён бўлишининг ҳар бир учта белгиси учун қўйилган баҳони қўйиш керак ва йиғинди баҳони баённомага ёзиб қўйиш керак (жами 15 балл). Кўпроқ кўргазмали бўлиши учун олинган маълумотларни рафика усулида келтириш керак, бунинг учун координаталар тизимини тузиш керак: абцисса ўқиға иродавий малакалар (15 та малака), оордината ўқиға – баллардаги баҳолар (6 баллдан) қўйилади ва иродавий сифатларни миқдорий ривожланишини тавсифловчи бешта профиллар чизилади.

АДАБИЕТЛАР

1. Закон Республики Узбекистан «О физической культуре и спорте» (новая редакция) от 26 мая 2000 г. // Новые законы Узбекистана. – Т: Адолат, 2001. – Вып. 23 –С. 199-210
2. Гармонично развитое поколение – основа прогресса Узбекистана: Речь Президента Ислама Каримова на 1X сессии Олий Мажлиса Республики Узбекистан (29 августа 1977 года). – Т., 1997. -36с.
3. Андреев Т. К. Индивидуальная подготовка на боксёра/Т.К. Андреев. - София: Медицина и физкультура, 1980. - 13,5 п.л.
4. Белоусов С.Н. Пути формирования индивидуальной манеры ведения боя/ С.Н. Белоусов// Еж. «Бокс», 1978. - С. 19 -20.
5. Бокс. Энциклопедия / Составитель Тараторин Н.Н.- М.: «Терра - Спорт», 1998. - ISBN 5-93127-006-X.
6. Бутенко Б.И. О некоторых компонентах спортивного мастерства боксёров/ Б.И. Бутенко// Еж. «Бокс». - М.: ФиС, 1985. - С. 35-37.
7. Годик М.А. Спортивная метрология /Учеб. для ин-в физ.культ. - М.: ФиС, 1988.-192 с. : ил.
8. Градополов К.В. Бокс. - М.: ФиС, 1951. - 430 с. : ил.
9. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксёра - М.: ФиС, 1970. -
10. Джероян Г.О., Худадов Н.А. (135) Предсоревновательная подготовка боксёров. - М.: ФиС, 1971. - 149 с.
11. Диденко В.Н. Индивидуальный подход в совершенствовании тактической подготовки боксёров Дис.... канд. пед. наук. - Л.: ГДОИФК, 1982. - 119 с.
12. Дмитриев А.В. Особенности подготовки боксёров тяжелого веса : Метод.рек. /А.В. Дмитриев, П.П. Винник, С.Ф. Гурский ; АФВиС РБ. - Минск : Армита-Маркетинг, Менеджмент, 1997. -18 с. - ISBN 985-6320-16-х.
13. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах/ Автореф. дис.... докт. пед. наук. - М., 1996. - 47 с.

14. Калмыков Е.В., Родионов А.В., Худадов Н.А. Исследование тактических способностей боксеров //Еж. "Бокс»: - М.: ФиС, 1980. - С. 27-29.
15. Камалетдинов Р.Р. Идущим дорогой через ринг...: Учеб. пособие. - М.: «ИНСАН», 2000. - 287 с. : ил., фото. - ISBN 5-85840-305-0/
16. Келлер В.С. Некоторые психологические и тактические особенности соревновательной деятельности спортсмена/ В.С. Келлер// Тип ФК. - 1982. - №6. - С. 47-48.
17. Краснов Н.И. Самарский бокс: история, методика, практика/Н.И. Краснов, А.Г. Ширяев// - Самара: изд. СамГАСУ, 2003. - 21,3 п.л. : ил. -ISBN 59585-0010-4.
18. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. - М.: ФиС, 197400.- 152 с. : ил.
19. Макаренко Е.М., Малетин А.И. К методике тактической подготовки начинающего боксера. Мат. итог, науч.- практ. конф. СПбГУФК за 2005 г./ СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2006. - 149 с.
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977. - 280 С.
21. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса/ Г.М. Морозов. - М.: «Гонг», 1992.-4, 65 п.л.
22. Никифоров Ю.Б. Анализ соревновательной деятельности боксеров / Ю.Б. Никифоров// Еж. «Бокс». - М.: ФиС, 1979. - С.47-50.
23. Платонов В.Н. Теория спорта. - Киев: Высшая школа, 1987.- 424 е., ил.
24. Предвечный Г.П., ред. Социальная психология. /Краткий очерк под общ. ред. Г.П. Предвечного и Ю.А. Шерковина. - М.: Политиздат, 1975. - 319с.
25. Родионов А.В. Психология спорта высших достижений. - М.: ФиС, 1979. - 144с.
26. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях/ В.М. Романов. - М.: ФиС, 1979. - 10,08 пл.: ил.

27. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений/ Дис.... докт. пед. наук., - СПб, 1997. -311 с.

28. Уткин В.Л. Биомеханические аспекты спортивной тактики / Под ред. В.М. Зациорского. - М.: ФиС, 1984. - 128 е.: ил.

29. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка/В .И. Филимонов. - М.: «Инсан», 2000. - 25,11 п.л.: ил. - ISBN 5-85840-306-9.

30. Филимонов В.И. О технико-тактическом мастерстве юных боксеров/В.И. Филимонов, Л.С. Гильдин, Б.Г. Двойченков// Еж. «Бокс», - М.: ФиС, 1986.-С. 9- 11.

31. Фролов О.П. Некоторые технико-тактические особенности нанесения эффективных ударов в боксе/ О.П. Фролов, В.Е. Котешев, А.Ф. Засухин//Еж. «Бокс». - М.: ФиС, 1984. - С.29-30.

32. Халмухамедов Р.Д. Бокс // Укув кулланма - Тошкент, «Lider Press», 2008. – 315 б.

33. Худадов Н.А. К вопросу о совершенствовании индивидуальной манеры ведения боя/Н.А. Худадов, В.Н. Клещев В.Н., В.С. Ишков// Еж. "Бокс». -М.: ФиС, 1985.-С. 20-22.

34. Шатков Г.И., Ширяев А.Г. Юный боксер. - М.: ФиС, 1982. - 127 с.

35. Щербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе / С.С.Наумов, А.А. Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. –М.: ФОН, 2000, -С. 61-65.

36. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации: Дис... канд.пед.наук –Т., 2001. – 158 с.

37. Ширяев А.Г. Основы методики тактической подготовки современного боксера/ А.Г. Ширяев, Е.М. Макаренко, А.И. Малетин //Мат. итог, науч.- практ. конф. СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб, 2006. - С. 28.

38. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. В 3-х томах /Гл. ред. Г.И. Кукушкин. - М.: ФиС : - 1961, т.1; - 1962, т.2; - 1963, т.3.

