

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI**

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

KOMILOV DOSTON

**11-13 YOSHLI BOKSCHILARNING XARAKAT SIFATLARINI
TARBIYALASHDA IMITATSION MASHQLARNI QO‘LLASH
SAMARADORLIGI**

Ta’lim yo‘nalishi: 5610500 Sport faoliyati (boks) ta’lim yo‘nalishi

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ish ko‘rib chiqildi va himoyaga tavsiya etildi.
‘Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va
uslubiyati’ kafedrasini mudiri. p.f.n., dotsent
Abdurasulova G.B. _____
« _____ » _____ 2016 y

Ilmiy rahbar:
Katta o‘qituvchi
S.S.Tajibaev_____

Toshkent – 2016

MUNDARIJA

KIRISH	3
I. BOB. MUAMMONING O‘RGANILGANLIK XOLATI	5
1.1. YOsh sportchilarning harakat sifatlarini rivojlantirish asoslari	5
1.2. Tezlik sifatini rivojlantirish asoslari.....	6
1.3. CHaqqonlik sifatini rivojlantirish asoslari.....	10
1.4. Kuch sifatini rivojlantirish asoslari.....	12
1.5. Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish asoslari.....	13
1.6. CHidamlilik sifatini rivojlantirish asoslari.....	18
II. BOB TADQIQOTNIMAQSADI, VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL QILINISHI	22
2.1. Tadqiqot uslublari.....	22
2.2. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili.....	22
2.3. Pedagogik testlash.....	23
2.4. Pedagogik tajriba.....	23
2.5. Matematik statistika uslublari.....	24
2.6. Tadqiqotni tashkillashtirish.....	24
III. BOB PEDAGOGIK TAJRIBA NATIJALARI	25
3.1. YOsh bokschilarning xarakat sifatlarini rivojlanti-rishda qo‘llaniladigan imitatsion mashqlar xususiyatlari.....	25
3.2. 13-14 yoshli bokschilarni xarakat sifatlarining rivoj-lanish dinamikasi.....	26
3.3. 13-14 yoshli bokschilarning xarakat sifatlarini rivoj-lantirishda imitatsion mashqlarning ta’siri.....	31
XULOSA	46
ADABIYOTLAR	57
RO‘YXATI	

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi: YUrtimizda jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati miqiyosida e'tibor qaratilishi, sport turlarining rivojlanib ommaviylashishiga katta xissa qo'shmoqda.

Prezidentimiz I.A.Karimovning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil qilish to'g'risida» gi Farmoni (2002) va shu Farmonni bosqichma-bosqich amalga oshirish bo'yicha hukumat tomonidan qabul qilingan Qaror (2002) bolalar sportiga tamomila yangicha yondashish, ilmiy asoslangan texnologiyalar asosida iste'dodli sport zaxiralarini tayyorlash maktablarini yaratish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri bo'lib qolmoqda shunday ekan O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonunini hayotga joriy etib, jismoniy tarbiya va sport soxasini rivojlantirish konsepsiyasi ishlab chiqildi.

Bugungi kun sport amaliyotida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash muammosi o'quv-mashg'ulot jarayoniga yangicha, ilmiy asoslangan pedagogik texnologiyalarni joriy etish zaruriyatini tug'dirmoqda. Bu borada zamonaviy boks ham o'ziga xos xususiyatga ega bo'lib jaxon birinchi-ligida kuzatilayotgan o'zaro raqobatlar keskinlashuvini yanada kuchaytir-moqda. Aynan ushbu vaziyat yuksak maxoratli sportchilarni tayyorlash jarayoniga dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab jiddiy e'tibor qaratishni taqozo etadi. YOsh bokschilarni maxorat cho'qqisiga olib chiqish ma'suliyati tanlovdan boshlab uzoq muddatli tayyorgarlik jarayoni davomida xar bir xatto eng oddiy masalalarga xam jiddiy munosabatda bo'lishga undaydi.

Mavzuning o'rganilganlik darajasi; Bu borada ayniqsa yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarligiga jiddiy e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. Ko'pgina olimlar (V.G.Yakovlev, 1977; K.V. Rubash, 1983; V.A. Fel, 1989; YU.M.YUnusova, 1994; T.S.Usmonxo'jaev, M.U.Qosimova, 1999, S.S.Tajibaev, 2012, 2013, 2015) yosh sportchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda eng samarali vosita sifatida imitatsion mashqlarini tavsiya etishganlar. YUqorida ta'kidlab o'tganimizdek boshlang'ich tayyorgar-lik bosqichida shug'ullanuvchi 11-13 yoshli bokschilarning harakat sifat-larini rivojlantirishda imitatsion mashqlarni qo'llash

etarli darajada emasligi pedagogik kuzatishlardan ma'lum bo'ldi.

Tadqiqot ishmizning dolzarbligi ham yuqoridagi fikr mulohazalarga va ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlillaridan olingan xulosalarga tayangan xolda yuzaga kelib chiqmoqda.

Ishining maqsadi: 11-13 yoshli bokschilarning harakat sifatlarini rivojlantirishda imitatsion mashqlarni qo'llash samaradorligini tadqiq qilish.

Tadqiqot ishining vazifalari:

1. 11-13 yoshli bokschilarni xarakat sifatlarining rivojlanish dinamikasi.
2. 11-13 yoshli bokschilarning xarakat sifatlarini rivojlantirishda imitatsion mashqlarning ta'siri.

Tadqiqot ob'ekti: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-13 yoshli bokschilarning o'quv mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqot predmedi: 11-13 yoshli bokschilarning harakat sifatlarini rivojlantirish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi: 11-13 yoshli bokschilarning xarakat sifatlarini tarbiyalashda imitatsion mashqlarni qo'llash samaradorligini pedagogik tajribada asoslab berilishi.

Tadqiqotning ilmiy amaliy ahamiyati: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-13 yoshli bokschilarning harakat sifatlarini rivojlantirishda imitatsion mashqlardan foydalanishning ilmiy asoslash mazkur tayyorgarlik bosqichining vazifalarini echishda qo'l keladi.

Tadqiqotning tuzilishi: bitiruv malakaviy ish kirish, 3 ta bob, foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati, ilovalar, 2 jadval, 6 ta rasmlardan iborat. Ishda 48 ta adabiyotda foydalanilgan.

I BOB. MUAMMONING O‘RGANILGANLIK XOLATI.

1.1. YOsh sportchilarning harakat sifatlarini rivojlantirish asoslari

Mashg‘ulotda yuqori ko‘rsatkichlarga erishish uchun murabbiy boshlang‘ich tayyorlov bosqichida shug‘ullanuvchi bolalarni umumiy jismoniy sifatlarini rivojlanishining yosh xususiyatlarini bilishi juda muxim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tarbiyaning asosiy vazifalari o‘quvchilarni sog‘lomlashtirish, ularni jismoniy rivojlanishi, xarakat malakalari tizimiga ega bo‘lishi va jismoniy sifatning tarbiyalashdan iboratdir (13, 14, 15). Bu vazifalarni xal etish uchun o‘quvchilarning yoshiga qarab, kichik maktab yoshidagi bolalar, o‘smirlar va yoshlar bilan xar-hil usulda ish olib boriladi.

YOshga qarab davrlarga bo‘lish hozirga paytlarda ko‘p tarqalgan, uning ichida yangi tug‘ilgan, bog‘cha, maktabgacha va maktab yoshidagi davrlar, o‘z navba-tida kichik, o‘rta va katta maktab yoshiga bo‘linadi, bu bolalar muassasasi tizimiga tez ta’sir etadi (16).

Fiziologiyada mavjud bo‘lgan bolalar va o‘smirlar yosh davrlariga bo‘lish tizimi rivojlanishning aloxida davr bo‘limlari maktab yoshidagi bolalar uchun asos bo‘lib xisoblanadi.

Pedagogikada maktab yoshi kichik 7-10 yoshga, o‘smirlik 11-14 yoshga va o‘spirinlik 15-17 yoshlarga bo‘lish qabul qilingan (30).

Kichik maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy tarbiya darslarini olib borishdagi asosiy yo‘nalish xayotiy zarur jarayonlar: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, qomatni to‘g‘ri saqlay olish, tezkorlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va mushak tezliklarini taxlil qilish qobiliyatlarini tarbiyalashga qaratib ularni shakllanritiradi. Maktab yoshidagi bolalar bilan jismoniy mashqlar tizimini to‘g‘ri olib borish bola organizmining o‘sishi va rivojlanishini kuchaytiradi, fiziologik jarayon-larni jonlantiradi.

Bolalar va o‘smirlarda fiziologik tomondan chidamlilik sifati xar-hil siklik mashqlar turlaridan iborat bo‘lib, organizmda aerob ishlab chiqarishni oshiradi. Mutaxassislarning xisoblashicha, kichik maktab yoshidagi bolalar-ning umumiy chidamliligini oshirish uchun 3 km. dan 4,5 km. gacha kross yugurish tavsiya etiladi.

SHu maqsad bilan birgalikda darslarda xarakatli o‘yinlar va o‘yin mashqlarini qo‘shish taklif etiladi. Kichik maktab yoshidagi tezkor kuchni rivojlantirishning samarali vositasi 15 m. dan 30 m gacha qisqa vaqtli tez yugurish charchashni keltirib chiqarmaydi.

10-11 yoshli o‘quvchilarda ish bir necha bor bajarilsa tezkorlik qobiliya-ti oshadi (23, 24).

Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarda egiluvchanlikni tarbiyalashda bir qancha yo‘nalishlar bor. Bular birinchi navbatda tayanch apparatining morfologik xususiyatlari: mushaklar va bo‘g‘imlarning yuqori cho‘ziluvchan-ligi umrtqaning xarakatchanligidir. 7-10 yoshli bolalarda egiluvchanlikni yuqori rivojlanganligi kuzatiladi (32).

Harakat malakalarini egallashga yo‘naltirilgan darslarda o‘quvchilar muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarni yosh xususiyatlarini xar tomonlama xisobga olish kerak.

Xarakatli o‘yinlarni jismoniy sifatlarini tarbiyalashga yo‘naltirish bo‘yicha tanlash yoshni xisobga olgan xolda amalga oshiriladi. Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarda egiluvchanlik, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, xarakat aniqligi va koordinatsiyalar yuzaga kelishi xarakterlidir (15).

1.2. Tezlik sifatini rivojlantirish asoslari

Tezlik qobilyati - bu maksimal vaqt oralig‘idagi sharoitda xarakat-larning bajarilishini tasdiqlovchi inson xususiyatlarini funksional majmuasi.

Tezkorlik sifati barcha sport turlari qatorida boks sport turi uchun ham muxim ahamiyat kasb etadi. Harakatlar tezkorligini samarali tarbiyalash uchun harakatli va sport o‘yinlari juda katta ahamiyatga ega.

Ma’lumki, uzoq muddatli bir xildagi mushak faoliyati paytida hamda u yoki bu qiyinchiliklar yuzaga kelgan paytda, charchashni xis qilish bilan bog‘liq bo‘lgan saqlovchi tormozlanish, katta odamlarnikiga nisbatan bolalar va o‘smirlarda erta rivojlanadi.

SHuning uchun, yuqorida aytilganidek, bolalar va o‘smirlar, mazmuni bo‘yicha ancha turli-tuman bo‘lgan va qisqa muddatli yuklamalarga yaxshiroq chidashadi.

SHu tufayli, ular bilan mashgʻulotlar oʻtkazish paytida, sport texnikasiga oʻrgatish bilan bir vaqtda, trenirovkaning xilma xil vositalari (jumladan, harakatchan va sport oʻyinlari) va usullarini qoʻllash bilan birgalikda chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash boʻyicha ish olib borilishi kerak. Harakatli va sport oʻyinlarini oʻtkazish metodikasi I.M. Korotkovning «Подвижные игры в зanyatiyah sportom» (1971) nomli kitobida batafsil bayon qilingan (40).

Oʻzbek olimasi YU.M.YUnusova 5-8 sinflarda (11-15 yoshda) tanish harakatchan oʻyinlarda amplituda, ritm, surʼatni aniqlash, jonglyorlik mashqlarini, muvozanat mashqlarini qoʻllash qoidalarini murakkablash-tirish kerak deb tavsiya bergan.

N.A. Bernshteyn tomonidan oʻtkazilgan ilmiy izlanishlar natijasiga koʻra 8-12 yoshda diapazonda yugurishning maksimal tezligini ancha oshirish, harakatlar tezkorligini tabiiy rivojlanishi bilan belgilanadi, 12-14 yoshda esa, yugurish tezligining oshishi asosan tezkor-kuch sifatlari va mushak kuchining ortishi asosida sodir boʻladi. 8-12 yoshda harakat analizatorining etilishi, yugurishning muxim lokomotor aktlarining shakllanishi sodir boʻlgan (9).

Oʻsmirlarda tezkorlik sifatini tarbiya qilishda, harakat mashqlarini chegaraviy va chegara-oldi surʼatda bajarish zarur, eng yaxshisi, tezlikni 20-60 metrlik qisqa masofalarga (toliqishgacha etkazmasdan) yugurish, tezlanishlar, harakatli va sport oʻyinlari, estafetali yugurish, nishab yuzalarda yugurish va hokazolar vositasida tarbiya qilish kerak.

Tezkorlik sifati kreatinfosfatli energetik manbaa imkoniyatlariga hamda asabli boshqarish sifatiga bogʻliq boʻlib, fosfagenli energiya ishlab chiqarilishining rivojlanish dinamikasiga deyarli parallel ravishda rivojlanadi. Ushbu jismoniy 8 yoshdan to 10 yoshga qadar juda keskin ortadi, keyinchalik esa, 12 yoshga qadar ortib boradi.

L.P.Matveev maʼlumotlarida tezkorlik sifatini rivojlanishi samarali sodir boʻlishi, mashgʻulotlarda harakatli va sport oʻyinlarini qoʻllash paytiga chambarchas bogʻliq xolda amalga oshiriladi (36).

Tezkorlik sifatini rivojlantirish bo'yicha I.V. Lyax (35) mashqlarni bajarishda quyidagi metodik qoidalarni ishlab chiqqan:

-texnikasi bo'yicha mashq murakkab bo'lmasligi kerak;

-mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak; mashqlarning davomiyligi shunday bo'lishi lozimki, uni bajarish yakunida tezlik toliqish tufayli pasaymasin;

-tezkor mashqlarning davomiyligi bolalar va o'smirlarda 16-17 sekunddan oshmasligi kerak;

-keyigi mashqlar o'ta tiklanish fazasida bajariladi; tezkor mashqlarni takroran bajarish oldidan faol dam olishni qo'llash kerak, u 1-2 minut davom etishi mumkin;

-tezkor mashqlar trenirovka mashg'ulotlarida birinchilar qatorida bajariladi.

V.M. Volkov (1983) 11-13 yoshli bolalar o'rtasida o'tkazgan ilmiy izlanishlarida, ushbu yoshdagi bolalar qisqa muddatli tezkor-kuch yuklamalarini yaxshi ko'taradilar deb xulosa berganlar (15).

Kichik yoshdagi o'quvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarga estafetalar, soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha sport o'yinlari, harakatchan o'yinlar, qisqa masofaga yugurish, har xil sakrashlar, gimnastik va akrobatik mashqlarni kiritish maqsadga muvofiq.

12-13 yoshdagi maktab o'quvchilari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar dasturiga sport o'yinlari, estafetalar, harakatli o'yinlar, kuch va egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar, har xil sakrashlar, gimnastik va akrobatik mashqlar, past va baland startdan yugurishlar, uzunlikka sakrashlarni kiritish maqsadga muvofiq.

Tezkorlikni tarbiya qilish jarayonida katta mushak kuchlanishlarini talab qilmaydigan harakatlar sur'atini maksimal oshirishga, harakatlarning optimal amplitudasini imkoni boricha ta'minlashga va ish bajarishda ishtirok etmayotgan mushaklar guruhini maksimal bo'shashtirishga intilish zarur.

V.I.Filimonov (1990) yangi shug'ullanayotganlarda va kichik razryadli sportchilarda tezkorlikni tarbiyalash vositalarining asosiylaridan biri – yugurish xarakteridagi oddiy tezkor mashqlarni qo'llash bo'lishi kerak (49).

Tezkorlikni tarbiya qilish jarayonida, mashqlarni bajarish vaqtida mushaklarni bo‘shashtirishga ahamiyat berish zarur. SHug‘ullanuvchi, mushaklarning kuchlangan va bo‘shashgan holati o‘rtasidagi mushaklarni xis qilishdagi farqni sezishi juda muxim.

Tezkorlikni tarbiya qilishga ustuvor yo‘naltirilgan mashqlar, darsning asosiy qismini boshida qo‘llanilishi, keyin mushak kuchi va chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlarni qo‘llash kerak. YUqorida biz bayon qilgan, asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni qo‘llashning xuddi shunday ketma-ketligini asoslash kabilarning ishlarida ham keltirilgan.

Tezkorlikni tarbiyalash uslublaridan noto‘g‘ri foydalanish shug‘ullanuvchilarda harakat tezligini turg‘unlashtirishga olib kelishi mumkin. Bu esa o‘qituvchi yoki trener ishida katta xato bo‘lib hisoblanadi.

SHuning uchun tezkorlikning turg‘un bo‘lib qolish sabablarini chuqur o‘rganish kerak. Bu esa “tezkorlik barqarorligini” oldini olishga va uni yo‘q qilishga yordamlashadi (V.M.Zatsorskiy, 1980).

1.3. CHaqqonlik sifatini rivojlantirish asoslari

Boks sohasidagi va boshqa ko‘pchilik mutaxassislar A.I. Garakyan va boshqalar har xil harakat-koordinatsion sifatlarning mohiyatini ko‘rsatar ekanlar, chaqqonlikni rivojlantirish va takomillashtirishga etakchi o‘rinlardan birini ajratishadi (17 va boshqalar).

O‘rta maktab yoshidagi bolalarda, chaqqonlikning rivojlanish sur‘atlari ancha ortadi. Bu, ayniqsa, qiz bolalarda 12 yoshga kelib, o‘g‘il bolalarda 13 yoshga kelib seziladi. 13 yoshda yuqori maksimal tezlik kuzatiladi—28 sm/sek, 15 yoshda esa tezlik 17 sm/sek gacha pasayadi va shu darajada 17 yoshga qadar ushlab turiladi, keyin esa, yana biroz orta boshlaydi – 38 sm/sek. Bunday hodisalar, jinsiy balog‘atga etish bilan bog‘liq bo‘lsa kerak, ya’ni jinsiy bezlarning funksiyasi mushaklarnikiga nisbatan dominant bo‘ladi.

N.A. Bernshteynning (1966) g'oyalari va konsepsiyalarini dolzarbligi to'g'risida dalolat beradi, ularning ahamiyati, yillar o'tgan sari, o'zining to'g'ri ekanligini tajribada yanada tasdiqlashi orqali kuchaymoqda, bu olimni chaqqonlikning tabiatiga bo'lgan qarashlariga ham to'liq taalluqli.

M.A. Fomin, V.P. Filin (1972) fikrlariga ko'ra, tayyorgarlikning dastlabki bosqichida chaqqonlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim bo'lib, u, ko'p yillik sport trenirovkasining keyingi bosqichlarida koordinatsion jihatdan murakkab bo'lgan harakatlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun asos yaratadi.

Qator mualliflarning (11, 38, 41, 42, 60, 61 va bosh) fikriga ko'ra, chaqqonlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, harakatlarning fazoviy-kuch va fazoviy-vaqtli parametrlari shunchalik sifatli bo'ladi; harakat amallari tejamkor, yangi jismoniy mashqlarni o'zlashtirish va ekstrapolyasiya qilish samarali bo'ladi.

A.V.Dmitrievning (1980) tadqiqotlari ham, bokschilarda chaqqonlikni rivojlantirish va takomillashtirish muammosiga etarlicha e'tibor qaratilmaganligini ko'rsatadi, buning natijasida, ularni ring bo'ylab harakat qilishlari kam samarali (bellashuv vaqtining taxminan 60% ni tashkil qiladi) va jangning natijaviyligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Boks, yuqori dinamikligi, jadallikni va harakat amallarini bajarish harakterini doimiy ravishda o'zgarib turishi bilan farq qiladi, bu, B.P. Supovning (1983) ta'kidlashicha, murakkab sensomotor reaksiyalarning chaqqonligiga, operativ tafakkurga, diqqatni o'zgartirishga yuqori talablarni qo'yadi. Ko'pchilik bokschilar, birinchi navbatda, jangni kuch manerasida olib boradigan vakillarining harakatlari sezilarli darajadagi xilma xilligi bilan farq qilmaydilar, bellashuv vaqtida tezkor orientirlana olmaydilar, bir xildagi harakatdan boshqa xiliga o'z vaqtida o'ta olmaydilar. Bu, epchilik ko'rsatkichlarining pastligi oqibati hisoblanib, sportchilarga o'zgaruvchan holatlarga o'z vaqtida reaksiya qilish imkonini bermaydi va sport mahoratining o'sishini sekinlashtiradi.

Ommaviy razryadli bokschilarni texnik-taktik tayyorlashning ishlab chiqilgan modeli, o'quv-mashg'ulot jarayonining strukturaviy elementlarini, ularni ma'lum bir o'zaro bog'liqlikdagi va o'zaro belgilangan birligini aniqlash imkonini berdi.

CHaqqonlikni va aniqlikni rivojlantirish texnologiyasini qo‘llash-ning samaradorligini, ularning xilma xil turlari va namoyon bo‘lishlari bilan mos ravishda tajribada tekshirish quyidagilarni ko‘rsatdi: chaqqonlikning eng katta o‘shish sur‘atlari tajriba guruhida chaqqonlikni nostandart sharoitlarda namoyon qilish uchun xarakterli va 51,3% ni tashkil qildi, nazorat guruhida – 24,6%; fazoviy-vaqtli parametrlarni tabaqalash-tirish bo‘yicha tajriba guruhida o‘shish 81,4%, nazorat guruhida – 26,8% ni tashkil qildi. Standart sharoitlarda epchillikni takomillashtirish yordamchi o‘quv-mashg‘ulot vazifalarni echish uchun o‘tkazildi.

CHaqqonlikni va aniqlikni rivojlantirishning pedagogik texnologiya-si mazmunining asosida, tadqiq qilinayotgan harakat koordinatsiyalarining strukturaviy mazmunini asoslashga innovatsion yondashish yotadi, bu, ommaviy razryadli bokschilar sport tayyorgarliklarining xususiyat-larini maksimal hisobga olish imkonini berdi deb ta’kidlab o‘tgan.

1.4. Kuch sifatini rivojlantirish asoslari

Kuch - muskul kuchlanishi orqali, ularga qarshi turuvchi yoki qarshi ta’sir ko‘rsatvchi mexanik va biomexanik kuchlarni engishga, shu bilan ta’sir samaradorligini ta’minlanishidir.

Boks nazariyasidan bizga yaxshi ma’lumki kuch sifati ushbu sport turida muhim ahamiyat kasb etadi. O‘zbek boksshunos olimi R.D. Xalmuxamedov (73) bokschilarning kuch sifatini tarbiyalash ikkita yo‘nalishda olib borilishi maqsadga muvofiq deb xisoblaydi. Bularga - gimnastika snaryadlaridan va ularsiz umumrivojlantiruvchi kuch mashqlari, og‘irliklar, raqib qarshiligini engish bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalanish va maxsus tayyorgarlik hamda maxsus mashqlar vositalari yordamida kuchni tarbiyalash. Maxsus tayyorgarlik mashqlari shunday tanlab olinishi lozimki, asab-mushak kuchlanishlari xususiyatlari va tuzilishiga ko‘ra bokschining maxsus mashqlari bilan o‘xshashligi saqlab qolinishi zarur.

Ularga quyidagilar kiradi: raqib qarshiligini turtib yuborish bilan bevosita engib o‘tish (“push-push” kurashi mashqlari, raqibni kuch bilan ushlab turish, kurash

elementlari; himoyalanihlarda va himoyadagi zarbalarga, va aksincha, o'tishda shaxsiy gavda inersiyasini engish; qoplarda, yassi qo'lqopda, raqib bilan juftlikda zarba kuchini tarbiyalash va h.k.

Bokschining asosiy mushaklarining maksimalgacha kuchlanishlarini tez (bir zumda) rivojlantirish; tez biridan ikkinchisiga o'tish va kuchlanishlarni minimaldan maksimalgacha hamda, aksincha, ko'p marta o'zgartirish, "mushak portlashi"ni ko'p marta amalga oshirish va ketidan mushaklarni bir zumda bo'shashtirish qobiliyatini tarbiya-lash uchun toshlar, yadro, har xil og'irlikdagi to'ldirma to'plarni uloqtirish hamda irg'itish, gantellar, espander bilan mashqlar, bolta, belkurak, kirka yoki omoch bilan ishlash, shtanga bilan mashqlardan foydalanish mumkin.

F.A. Kerimov shunday deydi 12-15 yoshda kuchni rivojlantirish asosan o'z masasi og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik(turli og'irlikdagi) bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim.

1.5. Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish asoslari

Egiluvchanlik - harakat-tayanch apparatining majmuaviy morfologik xususiyati bo'lib, inson gavdasining alohida bo'g'imlaridagi bir-biriga nisbatan bo'lgan harakatdir.

"Egiluvchanlik" atamasini gavdani yoki umumiy harakat zanjirini ulovchi deb tavsiflash maqsadga muvofiqdir. Masalan umurtqa pog'onasi harakatini ba'zan egiluvchan deb atashadi.

Alohida bo'g'imlar haqida gap ketganda, ularning harakatchanligi ustida gapirib o'tish kerak. (elka bo'g'imlari, tizza bo'g'imlari harakatchanligi) rivojlanish darajasining ko'rsatkichlariga ko'ra harakat amplitudasi juda keng. U burchak darajasi gonlometri vositasida yoki santimetr chizg'ich yordamida o'lchanadi. Amplitudaning turli harakatlardagi ma'lumotlarini aniq olish uchun turli optik usullar: kinoga olish, video yozuv, stereotsikiografiya, rentgen - televizor yoki ultratovushli lokatsiyalar taqiqlaniladi.

Jismoniy tarbiya va sport amaliyotida egiluvchanlikning rivojlani-shini tekshirishda turli testlardan foydalaniladi.

Egiluvchanlik faol va sust bo‘ladi. Faol egiluvchanlik - harakatning katta amplitudasiga erishgan inson qobiliyati bo‘lib, bo‘g‘imlardan o‘tuvchi mushak guruhlarining qisqarishi tufayli paydo bo‘ladi.

Masalan "qaldirg‘och" muvofiqlashida oyoq ko‘tarilishining amplituda-si. Sust egiluvchanlik - harakatning eng katta amplitudasi bo‘lib, ya‘ni gavdaga, harakatlanayotgan qo‘shimcha tashqi kuchning ta‘siridir. Masalan biror yuk, snaryad, sherikning yordami.

Sust egiluvchanlikning ko‘rsatkichlari, birinchi navbatda qo‘yilgan kuchning kattaligi natijasida (ya‘ni paylar va mushaklarning qo‘shimcha kuch ta‘sirida cho‘zilish darajasi) ayrim shaxslardagi og‘riqni sezish va bu yoqimsiz holatga chidashiga bog‘liq.

Sust egiluvchanlikning hajmi faol egiluvchanlikdan katta. Farqlar qancha katta bo‘lsa, shuncha cho‘zilish zahiralari yuqori bo‘ladi va harakatning amplitudalari ko‘payadi. Egiluvchanlikni takomillashtirish kerak bo‘lgan holdagina harakatning sust amplitudasini ko‘paytirish qo‘llanadi.

Faol egiluvchanlik turli jismoniy mashqlarni bajarishda ishlatiladi, shuning uchun u amaliyotda sust egiluvchanlikka nisbatan yuqori o‘rinda turadi. Faol egiluvchanlik va sust egiluvchanlik o‘rtasidagi aloqa juda kuchsizdir. Egiluvchanlik faolligi yuqori darajada bo‘lgan odamlar juda ko‘p uchraydi, lekin ularda sust egiluvchanlik etarli bo‘lmaydi yoki buni aksi bo‘lishi mumkin. Sust egiluvchanlikka nisbatan faol egiluvchanlikning rivojlanishi 1,5-2 marta sekin kechadi.

Egiluvchanlik umumiy va maxsus bo‘lishi mumkin.

Umumiy egiluvchanlik - inson gavdasining hamma bo‘g‘imlaridagi harakatchanlik bo‘lib, yuqori ampiltudada turli harakatlarni bajarishdir.

Maxsus egiluvchanlik - alohida bo‘g‘imlardagi juda katta harakat bo‘lib, alohida faoliyat turidagi talablarga mos keladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish darajasi bo‘g‘imlarni shakliga, bo‘g‘im tog‘aylarining qalinligiga, mushaklarning egiluvchanligiga, chandirlarga, paylarga,

bo'g'im boshchasiga bog'liq. Bo'g'implarning faolligi inson mushaklarining qisqarishiga va harakat ta'sirida cho'zilgan mushaklarning bo'shashishiga ta'sir qiladi.

Mushak - antagonistlarning mashqlar davomida noto'g'ri bo'shashishi egiluvchanlikni og'irlashtiradi. Cho'zilgan mushaklarning bo'shashishi hisobiga 12-14% gacha harakatchanligi ortadi.

SHunday fikrlar borki, mushaklar kuchining o'sishi bo'g'implardagi harakatchanlikni yomonlashtiradi.

Kuch sifatlari bilan faol egiluvchanlik orasidagi o'zaro munosabat-larning to'g'ri va qaytish aloqasi kuzatiladi: dinamik kuch qanchalik ko'p bo'lsa, shunchalik bo'g'implardagi harakat uzoqlashib ketadi, faol egiluvchanlik ko'p bo'lsa, inson o'z kuchlarini ko'rsata olishi mumkin. SHu bilan birga kuch sifatlari sust egiluvchanlikning oshishiga o'z-o'zidan ijobiy ta'sir o'tkazmaydi.

Ba'zi mualliflarning ma'lumotlariga ko'ra, kuchlarning ko'payishi bo'g'im harakatining yomonlashishiga, ya'ni mushak gipertrofiyasiga olib keladi. Boshqa tomondan esa sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari yuqori bo'lsa, mushaklar cho'ziluvchanligini namoyon qiladi, demak turli sharoitda ular kuchlarini ko'rsata oladi.

Jismoniy tarbiya amaliyoti faqat egiluvchanlik va kuch rivojlanishi-ning yuqori darajasiga erishmasdan, ular o'rtasidagi rivojlanish sifatlarining muvofiqligini ta'minlashi kerak.

Buning uchun, odatda mushaklarning kuch imkoniyatlarini ko'rsatuvchi va bo'g'implardagi harakatni oshiruvchi mashqlar qo'llanadi.

Harakat amplitudasi o'sadi. Egiluvchanlik qaysidir ma'noda genetik omillarga ham bog'liq. SHunday odamlar borki, ularning bo'g'implaridagi harakatchanlik tug'ma chegaralangan bo'ladi, boshqalarida esa buning yuqoriligi kuzatiladi. Bu esa egiluvchanlik muhim bo'lgan sport turlari uchun bolalarni tanlashga yordam beradi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish usuliyati, vazifalari va vositalari

Jismoniy tarbiya jarayonida yosh bolalarda egiluvchanlik rivojlan-tirilishni o'ta kuchaytirib yuborish bo'g'implar, paylarning deformat-siyalanishiga va gavda

tuzilishining buzilishiga, shuningdek, boshqa jismoniy qobiliyatlarni ko'rsata ololmaslikka olib keladi. Uni shu darajada olib borish kerakki, harakatni bajarishga to'sqinlik qilmasin. Buning uchun yosh bolalarda egiluvchanlik amplitudasining kattaligi ortiqcha bo'lishi, ya'ni egiluvchanlikni saqlab, ehtiyot qilib ishlatish lozim. Bu esa harakatlari ortiqcha zo'riqishsiz, mushaklarga ziyon etkazmastdan bajarilishiga yordam beradi.

Egiluvchanlikning rivojlanishida umurtqa pog'onasining (birinchi navbatda ko'krak qismi) tos-son suyaklarining va elka bo'g'imlarining kattalashishiga e'tibor berish kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda pedagog quyidagi vazifalarni hal qilishi zarur:

1. Egiluvchanlikning har tomonlama rivojlanishini ta'minlash uchun turli harakatlari kerakli amplituda bilan, tayanch-harakat apparati ruhsati orqali hamma yo'nalishlarda bajarish.

2. Egiluvchanlikning rivojlanish darajasini oshirishda aniq faoliyatning (kasbga xos, sport bo'yicha) talablariga mos kelish.

3. Inson yoshining turli bosqichlaridagi egiluvchanlikning ushlab turish darajasi.

4. Kasallik, lat eyish va boshqa sabablarga ko'ra yo'qotilgan egiluvchanlikni tiklash.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun harakat amplitudasini ko'paytiruvchi mushak cho'zuvchi mashqlardan foydalanish kerak. Bu mashqlar mushaklarning qisqarish mexanizmiga t'sir ko'rsatishga emas balki (mushaklarni birdan-bir xususiyati o'z uzunligiga nisbatan ikki marta ko'p cho'ziladi va yana o'z holatiga qaytadi) mushak to'qimalarini bog'lab turuvchi paylar va chandirlarga qaratilgandi. Ular cho'zilish xususiyatiga ega emas va egiluvchanlikning rivojlanishiga qo'sqinlik qiladi.

Hamma cho'zilish mashqlari mushaklarning ishlash tartibiga ko'ra 3 guruhga bo'linadi:

1. Dinamikalashtirilgan.
2. Statikalashtirilgan.

3. Aralash.

Bulardan ba'zilari mushaklarni zo'riqtirib cho'ziltiruvchi kuchlarga, ba'zilari esa tashqi kuchlarga ta'sir qiladi. Dinamik faol mashqlarda turli yuklar - amortizatorlar bilan gavdani har tomonga bukib siltanish, sakrash tashlash kabi harakatlar bajariladi.

Dinamik sust mashqlar sherigi yordami ta'sirida, o'z gavdasi bilan yoki qo'shimcha ishlatib tashqi qarshilni engishdir.

Statik faol mashqlar gavdani ma'lum holatda ushlab turadi.

Statik faol mashqlar mushaklar cho'zilgani xolda tanani ma'lum holatda saqlab turishni nazarda tutadi. Bunda mushaklar bo'g'imlarni o'rab turgan va harakatni ta'minlayotgan paylar qisqarishi hisobiga cho'zilib maksimalga yaqin bo'ladi. Mushaklar 5-10 sekund davomida cho'zilgan xolda bo'ladi.

Statik sust mashqlar gavda holatini tashqi kuchlar ostida-sheriklar, snaryadlar va o'z gavdasining kuchi yoradamida tik tutib bajariladi. Mushak chuzilishidagi sust mashqlarning bajaradigan vazifasi bir xil emas, statik holatda dinamikaga nisbatan ko'proq. Statik sust mashqlarning dinamikaga nisbatan ta'siri kam.

Aralash mashqlar mushak cho'zilishida ham tashqi, ham ichki kuchlarni ta'minlaydi. Ularni bajarishda faol va sust harakatlari almashtirib turishi zarur. Masalan sherik yoradamida asta-sekinlik bilan oyoqlar oldinga ko'tariladi va 3-4 sekund davomida ushlab turgan xolda orqaga sakraladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishning asosiy usuli takrorlash ya'ni mashqlar bajariladi va dam olib, yana bajariladi. SHu holatni ma'lum oraliqda takrorlash ishchanlik qobiliyatini tiklash uchun foydalidir. Bu usulning turli variantlari bor: dinamik mashqlarni takrolash usuli va statik mashqlarni qaytarish usuli. Egiluvchanlikni rivojlantirishning statik mashqlar yordamidagi usuli «stretching» nomini olgan.

Oxirgi yillarda egiluvchanlikni rivojlantirishning yangi noan'anaviy usuli paydo bo'ldi. Masalan, V.T Nazarov tomonidan ishlangan mushaklarni biomexanik qo'zg'atish usuli.

U biopotensial energiya va to‘lqin tebranishlar nazariyasiga asoslangan, ya’ni mushak kuchlanishining qayishqoqlik energiyasi. Elektromexanik vibrator mushak guruxlarini chastotasini (5-50 gl vundan ko‘p) to‘g‘rilydi. Vibrator ta’sirida qisqarayotgan mushaklar berilgan chastotada cho‘zilishga majbur bo‘ladi. Bu usul yoradamida egiluvchanlik rivojlanishi 10 martagacha tezlashadi. Bundan tashqari, biomexanik qo‘zg‘atish seanslaridan keyin mushaklardagi harakat darajasining saqlanish vaqti an’anaviy usulga nisbatan ancha ko‘p bo‘ladi.

Muallifning ta’kidlashicha, vibratsiya vaqti-vaqti bilan mushak tomirlarida o‘z-o‘zidan modda almashinishi va qonning shakliy elementlarining ular orqali o‘tishiga sabab bo‘ladi.

Vibratsiya mexanoretseptorlarni juda kuchli qo‘zg‘atadi va MATga ta’sir qilib, bosh miya po‘stidagi harakat zonalarida qo‘zg‘alishning mustahkam manbalarini hosil qiladi.

Egiluvchanlik rivojlanshining navbatdagi usuli elektrostimulyatsiya va vibrostimulyatsiya bilan bog‘liq. Elektrovibrostimulyatsiyali usul shunga asoslanganki mushak cho‘zilishiga mashq bajarilayotganida vibrostimulyatsiya mushak antagonistlarga yo‘liqadi, elektrostimulyatsiya esa mushak-sinergistlarga uchraydi. Bu harakat amplitudasini amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega, chunki tayanch harakat apparatida faol harakat yuzaga keladi. Mushak-sinergistlar va mushak-antagonistlarni bir vaqtda rag‘batlantirishi u yoki bu bo‘g‘imdagi harakatning eng qulay tizimi shakllanishiga ta’sir qiladi va faol egiluvchanlik sust egiluvchanlik ko‘rsatkichlari bilan yaqinlashadi.

Bu usulning samaradorligi yuqori chunki, qisqa vaqt ichida 30% harakat darajasini ko‘taradi.

1.6. CHidamlilik sifatini rivojlantirish asoslari

CHidamlilik – bu insonning biron xarakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uni samarasini pasaytirmasdan bajarish qobiliyati.

CHidamlilik har bir sport turida katta ahamiyat kasb etganidek boks sporti turida ham o‘zining muhim ahamiyat kasb etganligi bilan birgalikda ushbu jismoniy sifatni rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratish lozimligini taqozo etadi.

Sport amaliyotida chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun har xil usullarni qator olimlar tavsiya etganlar – birtekis, takroriy, intervalli, o‘zgaruvchan, aylanma, musobaqa usullari.

Birtekis usulda, o‘quvchilarning individual jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda yuklama berish va uni vaqt bo‘yicha oson dazirofka qilish imkoniyati mavjud. Ushbu usulda, mashqlar bitta sur‘atda bajariladi va umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko‘maklashadi.

Takroriy usul, yuklamani etarlicha dam olish intervallari paytida, takrorlashlar soni bilan boshqarishga imkon beradi.

Intervalli usul, mashqni bajarish va tiklanish vaqtini aniq reglament-laydi.

O‘zgaruvchan usul, mashqlarni o‘zgaruvchan sur‘atda, yuklamaning kattaligiga bog‘liq holda, dam olish intervallari 1-1,5 dan to 3-4 minutga qadar, trenirovka qilganlikka bog‘liq holda, 140-180 zarba/min kattalikdagi YUQCH bilan bajarishni nazarda tutadi.

Aylama usul, umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlikning (MJT) har xil vositalarini va ularning kombinatsiyalarini xilma-xil qo‘llash imkonini beradi.

Musobaqa usuli, tanlangan sport turi uchun xos bo‘lgan etakchi jismoniy sifatlarni raqib bilan keskin konfliktli faoliyatda takomillashtirishni samarali.

V.M. Zatsoriskiy., V.N. Platonovlar (34, 51) fikrlariga ko‘ra chidamlilik, boshqa jismoniy sifatlardan kechroq rivojlanadi, V.M. Volkov (21) esa chidamlilik organizm ishchanlik qobiliyati etarlicha darajada saqlanib qoladigan vaqt bilan tavsiflagan.

V.A. CHudin esa (44) umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi vositasi sifatida past-baland joylar bo‘ylab sekin yugurishni tavsiya etgan. Bunda, takroriy va bir maromdagi usullarni qo‘llash imkoniyatiga yo‘l qo‘yiladi.

Qator mualliflar (12, 16, 17) o'z ilmiy tajribalariga asoslanib 10-13 yoshli bolalar bilan mashg'ulotlarni olib borishda jarayonida chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun maksimal jadallikdagi yugurishni yoki xuddi shu yo'nalganlikdagi harakatli o'yinlarni qo'llashni taklif qilishganlar.

Muallif E.M. CHumakov bergan ma'lumotlarida, davomiyligi 8-30 minut bo'lgan sekin yugurishni, davomiyligi 30-60 minut bo'lgan sport o'yinlarini (futbol, regbi, qo'l to'pi) qo'llash orqali kichik maktab yoshidan boshlab chidamlilik sifatini tarbiyalash mumkinligini ta'kidlab o'tgan (75).

Sportga tegishli ilmiy-uslubiy adabiyotlarda shunday ma'lumotlar ham uchrab turadi. Bu ma'lumotlarga ko'ra ushbu yoshda umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berishni taklif qilishadi va buning uchun, bir maromdagi sur'atda sekin yugurishni qo'llashni tavsiya qilishgan. Lekin, 10-11 yoshdan boshlab, trenirovka distansiyasini sekin-asta qisqartirish, uni bosib o'tish tezligini esa oshirish kerak. Bu ishni 170 - 185 zarba/min pulda bajarish, dam olish oralig'i 45-90 s. bo'lishi tavsiya qilinadi. Kichik jadallikdagi ishni bajarish davomiyligini sekin-asta oshirish bilan, 10-11 yoshda yugurish yuklamasining xajmini xafta davomida 12 km gacha etkazish mumkin.

M.I.Melsevlar chidamlilik sifatini rivojlantirishda xajm va jadallikni, kattaligi 190 zarba/min dan ortmagan YUQCH bo'yicha mo'ljallagan holda dam olish oraliqlari bilan boshqarish mumkinligini takrorlab o'tishganlar. YUgurishda qisqa bo'laklarni (30-80 m) qo'llash paytida dam olish oralig'ining davomiyligi 1 minutdan to 1,5 minutga qadar o'zgarishini, ancha uzun bo'laklarni qo'llash paytida (150-250 m), dam olish vaqti 3-4 minutga qadar ortishi mumkinligini bayon etganlar.

V.I.Lyaxlar tomonidan olib borilgan ilmiy tekshirish ishlari natijasida, chidamlilik sifatini tarbiyalashda samaradorligini katta darajada oshirish uchun mashg'ulot ta'sirining xilma xil vositalarini majmuaviy qo'llash kerakligini asoslab berganlar (35).

YOsh sportchilarni tayyorlash nazariyasida chidamlilikni rivojlantirish imkoniyatlari qat'iy ravishda individualdir va ushbu sifatni 6-10 yoshdan boshlab rivojlantirish zarur, degan fikr mavjud.

V.M.Zatsiorskiy va boshqalar tomonidan berilgan ma'lumotlarga qaraganda chidamlilik sifatini rivojlantirish paytida, mashqlarni bajarish jadalligi maksimal

darajadan 75-85% ni tashkil qilishi mumkin, dam olish intervallari esa, kichik jadallikdagi ishlar bilan to'ldiriladi (24).

Alohida mutaxassislarning ilmiy tadqiqotlari, dinamik ishga nisbatan chidamlilikni jadal o'sishi, 11-12 yoshda ham kuzatilishi to'g'risida dalolat beradi. Masalan, 7 yoshli o'quvchilar dinamik ishlarining xajmini 100% deb olinsa, unda u 10 yoshda 150% ni, 14-15 yoshda esa – 400% ni tashkil qiladi.

Aerob jarayonlar bilan ta'minlanadigan umumiy chidamlilikka kelsak, u, 8 dan to 9 yoshgacha bo'lgan davrda keskin ortadi, keyin ushbu darajada taxminan 11 yoshgacha qoladi, undan so'ng, birmuncha ortadi, 14-15 yoshda stabillashadi .

8-11 yoshda bo'lsa tanani rostlovchilar uncha katta bo'lmagan chidamlilik bilan, bilak sohasi bukuvchilari va rostlovchilari esa – yuqori chidamlilik bilan tavsiflanadi. 11-14 yoshda boldir mushaklarining chidamliligi ancha ortadi. 13-14 yoshda, ikkala jinsga mansub o'smirlarda, bilak sohasi bukuvchilari va rostlovchilari va tanani rostlovchilarning statik chidamliligi birmuncha pasayishi kuzatiladi.

YUqoridagilardan kelib chiqqan xolda xalq xarakatli o'yinlarini yig'ish, ularni turkumlarga ajratish o'quv-mashg'ulot darslari sifatini oshirishda, zichligini ko'tarishda bolalarda qiziqish uyug'otishda muxim vosita bo'lib hisoblinadi. SHu sababli ularni o'rganish kunning dolzarb masalalaridan biridir.

II BOB. TADQIQOTNI MAQSADI, VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL QILINISHI

Ilmiy-uslubiy adabiyotlari tahlili

Mavzuga doir ilmiy uslubiy adabiyotlar taxlili asosida etuk mutaxassislar fikr mulohazalari o'rganilib chiqildi va umumlashtirildi. SHu bilan birgalikda tadqiqot ishimizga yaqin mavzularda o'rganilib chiqilgan ilmiy ishlar taxlil qilindi, olingan taxlillar natijalari asosida tadqiqot ishimizning maqsadi va vazifalari aniqlab olindi.

Pedagogik testlash.

Pedagogik testlashda quyidagi mashqlardan foydalanildi.

1. 100m ga yugurish.
2. 800m ga yugurish.
3. YOtib tayanib qo'llarni 10 marta bukib yozish(vaqtga).
4. Orqamacha (erga qarab) yotgan xolda gavdani 10 marta bukib yozish.
5. YArim o'tirgan xolda 10 marta oldinga sakrash mashqini bajarish
6. 1kg to'ldirma to'pni uloktirish.
7. Turnikda tortilish.
8. 4x10m ga yugurish.
9. 5 soniyada qo'llarni bukib yozish.
10. Turgan joydan uzunlikka sakrash.

Qayd etilgan tadqiqot uslublarini qo'llash tartibi va ularning mazmuni muvofiq bandlarda to'liq aks ettirilgan.

Pedagogik tajriba

Tadqiqot o'tkazish tartibi. Bular nazorat va tadqiqot guruhleri. Nazorat guruhida ishtirok etgan bokschilar amaldagi o'quv-mashg'ulotlari dasturi asosida o'tkazilgan mashg'ulotlarda shug'ullandi. Tadqiqot guruhi mashg'ulotlari jarayonida biz tomonimizdan ishlab chiqilgan imitatsion mashqlar majmuasi o'quv-mashg'ulotlari dasturi kiritildi.

Tadqiqot davomida har bir yoshdan ikki guruhda 20 tadan 40 ta, jami 80 ta sportchilar tadqiqotlarimizda ishtikor etishdi. Tadqiqot imitatsion mashqlarni o'z tarkibga kiritmagan an'anaviy va shu imitatsion mashqlar bilan qo'llaniladigan mashg'ulotlar samaradorligi, ikkala guruhda ham tadqiqotdan oldin va tadqiqot yakunida tekshirish o'tkazish asosida aniqlandi.

Matematik statistika uslublari

Tajriba ma'lumotlarini tahlil qilish uchun pedagogikada umumiy qabul qilingan matematik statistika usuli qo'llanildi.

Quyidagi statistik ko'rsatkichlar hisoblab chiqarildi: o'rtacha arifmetik (\bar{X}), o'rtacha kvadrat og'ishlar (δ) va boshqalar. Guruhlardagi o'rtacha qiymatlar orasidagi farqlar ishonchliligini baholash uchun Styudent t-mezonidan foydalanildi.

Tadqiqotni tashkillashtirish

YOsh bokschilarning harakat sifatlarining rivojlanganlik xolatini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan testlash ishlarimizda 13-14 yoshlilar 63 ta bokschilarni umumiy jismoniy tayyorgarligi xolatini aniqlashdi ishtirok etdi. Pedagogik tajribamizda esa, har bir yoshdan 40 tadan, 160 ta bokschilar eshtirok etdi.

III BOB. PEDAGOGIK TADQIQOT NATIJALARI

3.1. YOsh bokschilarning xarakat sifatlarini rivojlantirishda qo‘llaniladigan imitatsion mashqlar xususiyatlari

Imitatsion mashqlar – bu boks usularining va ularning elementlari-ning anjomlar bilan (yassi qo‘lqop va qop) va anjomlarsiz xolatda bajarilishini o‘z ichiga oladi.

Mashqlarning bu turi usullarni amalga oshirish texnikasi va taktikasini o‘zlashtirish va takomillashtirish imkonini beradi.

Anjomlarsiz xolatda bajariluvchi imitatsion mashqlarni faqat sportchining ushbu usulning tuzilmasini o‘zlashtirib olganidan keyin, ya’ni ushbu usulning amalga oshirilishida barcha aloxida qismlar bo‘yicha to‘g‘ri bajarishni xayolan tasavvur qila olishni egallaganidan so‘ngra bajarish tavsiya qilinadi.

Anjomlar bilan bajariluvchi imitatsion mashqlar ayniqsa, sherik bilan bajarishda usullar va ularning aloxida elementlarini ko‘p marotaba bajarish qiyinligi yuzaga kelgan vaziyatlarda (masalan, qarshi usullarning ko‘p marta takroriylikda bajarilishida) foydalaniladi.

Biroq usullar ustida yassi qo‘lqop (qop) yordamida ishlashga butunlay berilib ketish tavsiya qilinmaydi, chunki usullarning anjomlar yordamida va sherik bilan ishlashda bajarilishi tuzilmasi turli xilda bo‘lishi qayd qilinadi.

Imitatsion mashqlar tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni rivojlantirish maqsadlarida xam foydalaniladi. Bundan tashqari, anjomlar bilan bajariluvchi mashqlar chidamlilik va kuchning rivojlantirilishi uchun vosita sifatida xizmat qiladi. Ushbu ko‘rinishda, nisbatan og‘ir qop bilan xujum qilish texnikasi elementlarini imitatsiyalashda, sakrash bilan bajariluvchi orqadan zarbani (*ti chagi*) bajarishda sportchi bir vaqtning o‘zida oyoqlar va orqa muskullarining kuchini rivojlantirish texnikasini takomillashtirishni amalga oshiradi. Imitatsion mashqlarning uzoq vaqt davomiyligida va jadal bajarilishi chidamlilik sifati rivojlanishiga yaxshi taosir ko‘rsatadi.

YAngi boshlovchi sportchilar va kichik razryadga ega boʻlgan sportchilar bilan amalga oshiriluvchi mashgʻulotlarda maxsus tayyorgarlik (olib keluvchi) va imitatsion mashqlar koʻpincha murakkab usullarni oʻzlashtirish uchun kompleks (majmua) koʻrinishida foydalaniladi.

Katta razryadga ega boʻlgan sportchilar mashgʻulotlar jarayoni davomida oʻrganish nisbatan kam oʻringa ega boʻlib, ular koordinatsiyasi boʻyicha murakkab usullarni oʻzlashtirish uchun yetarlicha darajada tayyorgarlikka ega boʻlishlari qayd qilinadi, bunda ushbu sportchilar maxsus – tayyorgarlik va imitatsion mashqlarni asosan talab qilinuvchi jismoniy sifatlarni navbatdagi maqsadga yoʻnaltirilgan rivojlantirish uchun, boks texnikasi va taktikasini takomillashtirish va shuningdek, aniqlangan xatoliklarni tuzatish maqsadlarida foydalanishlari kuzatiladi.

Bu mashqlar asosan ertalabki chigilyozdi mashqlari mashgʻulotlarining ikkinchi yarmisida va darsning tayyorgarlik qismida (jang oldidan chigilyozdi mashqlari davomida), shuningdek, mashgʻulotlarning asosiy qismi-ning turli xil vaqti davomida foydalanilishi mumkin. Sport yili davomida turli xildagi maxsus mashqlar butun mashgʻulotlarning tayyorgarlik va asosiy davrlari boʻyicha qoʻllaniladi.

3.1.13-14 yoshli bokschilarni xarakat sifatlarining rivojlanish dinamikasi

Oʻzbek olimlari bokschilarning kuch sifatini tarbiyalash ikkita yoʻnalishda olib borilishi maqsadga muvofiq deb xisoblaydi. Bularga - gimnastika snaryadlaridan va ularsiz umumrivojlan-tiruvchi kuch mashqlari, ogʻirliklar, raqib qarshiligini engish bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalanish va maxsus tayyorgarlik hamda maxsus mashqlar vositalari yordamida.

YOsh bokschilarning jismoniy tayyorgarligini baholashda quyidagi nazorat mashqlaridan foydalandik.

- 1) YOtib tayanib qoʻllarni 10marta bukib yozish(vaqtga).
- 2) Orqamacha (erga qarab) yotgan xolda gavidani 10marta bukib yozish(vaqtga).
- 3) Turnikda tortilish.
- 4) YArim oʻtirgan xolda 10marta oldinga sakrash mashqini bajarish (vaqtga).

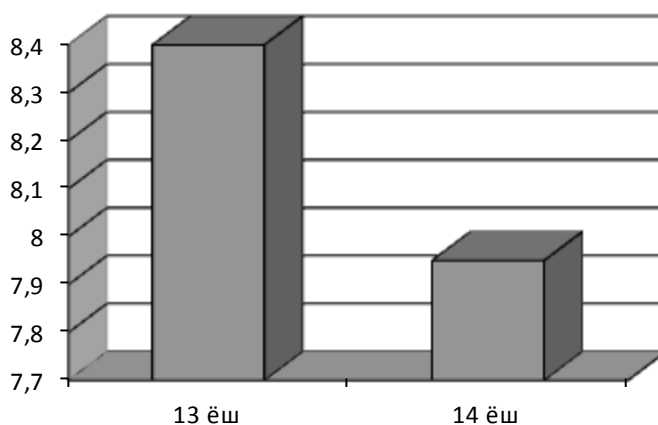
- 5) 5soniyada qo‘llarni bukib yozish.
- 6) Turgan joydan uzunlikka sakrash.

Berilgan test natijalaridan kurinib turibdiki, tekshirilayotgan bolalarda yuksak darajada rivojlanadigan asosiy sifatlarni aniqlashni testlar orkali amalga oshirmokchi buldik;

- Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun- 10dan 12 yoshgacha;
- Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun- 14 dan 16 yoshgacha;
- Anaerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun – 13 dan 15 yoshgacha;
- Xarakat sur’ati kursatkichlarini rivojlantirish uchun- 3 dan 12 yoshgacha;
- Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun- 9 dan 10 yoshgacha va 14-17 yosh.

Sport maktabiga kabul kilishda turli yoshdagi yosh bokschilarni testlash natijasida (test tekshiruvlari utkazildi) zamonaviy shaxar sharoitlarida yashovchi va boks bilan shugullanishni istaydigan bolalarning jismoniy rivojlanishi tugrisida tasavvurga ega bulish imkoniyatini beruvchi natijalar olindi. Kabul kilish sinovlari natijalari 1-6 rasmlarda berilgan.

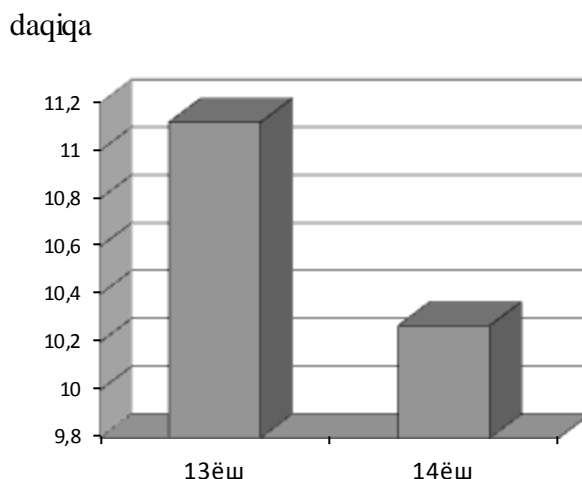
vaqti



1-rasm. YOtib tayanib kullarni 10 marta bukib-yozish mashkidagi natijalarning yoshga xos dinamikasi

YOtib tayanib kullarni bukib-yozish mashkini bajarishda (**1-rasm**) yosh nuqtai nazaridan ishonchli ijobiy dinamika kuzatiladi, bunda 13 yoshda kullarni bukib yozish nazorat testining bajarilishlar sonining o‘sishi yoshga qarab bir oz sekinlashib

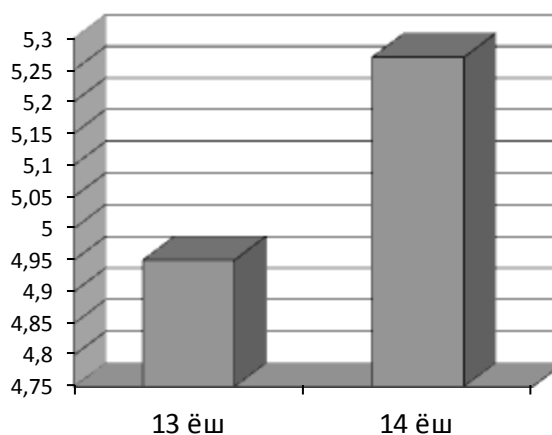
boradi. Kullarni bukib-yozish sonining 13 dan 14 yoshgacha o‘shish tomonga ishonchli o‘zgarishi 1% kiymat darajasida buladi.



2-rasm.Orkamacha yotib, gavdani 10 marta bukib-yozish mashkidagi natijalarning yoshga xos dinamikasi.

Tananing old yuzasi mushaklarining yoshga xos dinamikasi (2-rasm) anik va ishonchli ijobiy dinamikaga ega ($p < 0,01$). Ushbu mushak guruxlari imkoniyatlarining o‘shish sur‘atlari ayniksa 12 yoshda yakkol ifodalanadi.

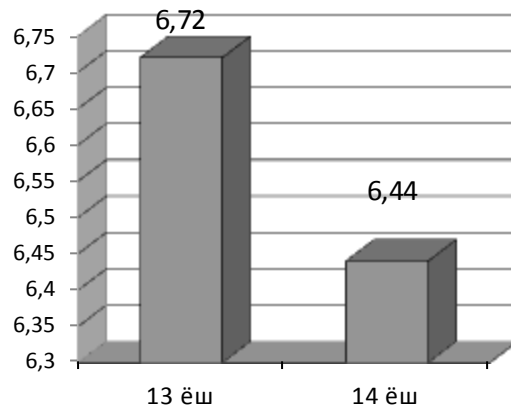
marta



3-rasm.Turnikda tortilish mashkidagi natijalarning yoshga xos dinamikasi

Qo‘l mushaklarini to‘liq kuch imkoniyatlarini “turnikda tortilish” mashiqi orqali testlashda (3-rasm) natijalarda ishonchli ijobiy farqlar kuzatiladi. Bu testimizda natijalardagi yuqori darajada ishonchli farqlar dinamikasi 13 yosh va 14 yoshli bokschilar orasida kuzatildi. Ishonchli-lik ($P < 0,001$) ga teng bo‘ldi.

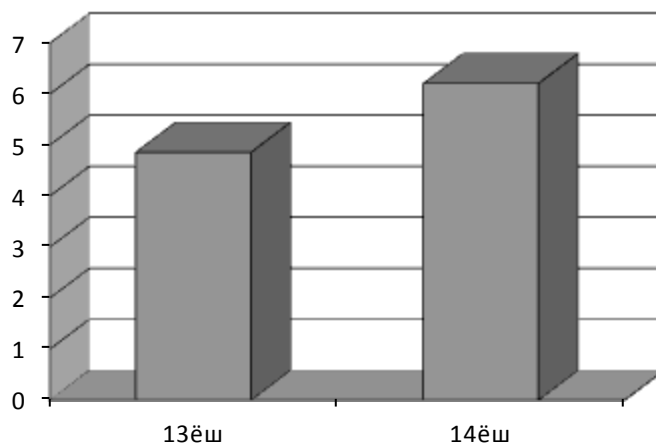
daqiqa



4-rasm. YArim utirgan xolda 10 marta oldinga sakrash mashkidagi natijalarning yoshga xos dinamikasi

Oyoklar mushaklarining tulik-kuch imkoniyatlarining testlash (4-rasm) yosh jixatdan proporsional ijobiy dinamikani aniklash imkonini berdi. Bunda 11 yoshda ba'zi tezlashishi kuzatiladi. Ushbu mashkni bajarishda 12,13 va 14 yosh davriga natijalar usishining birmuncha sekinlashishi xos.

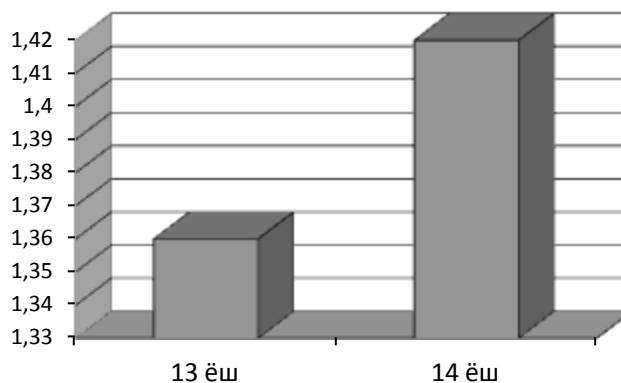
martta



5-rasm. 5 soniyada qo'llarni bukib yozish mashqidagi natijalarning yoshga xos dinamikasi

5 soniyada qo'llarni bukib yozish mashqi (5-rasm) natijalarida ishonchli o'zgarishlar dinamikasi 11-13 yoshlarda birmuncha past bo'lishi kuzatiladi ($r > 0,05$) 13 yoshga nisbatan 14 yoshda qo'llarni bukib yozish mashqida ko'rsatilgan o'rtacha natijalarda farqlarning ishonchli o'sishi dinamikasi kuzatiladi ($r < 0,05$).

sm



6-rasm. Turgan joydan uzunlikka sakrash mashkidagi natijalarning yoshga xos dinamikasi

Oyoq mushaklarini kuch imkoniyatlarini “Turgan joydan uzunlikka sakrash” mashiqi orqali testlashda (6-rasm) natijalarda ishonchli ijobiy farqlar kuzatiladi. Bu 13 yoshlilar o‘rtasida ishonchli farqlar qayd qilinmadi ($P > 0,05$). Natijalardagi yuqori darajada ishonchli farqlar dinamikasi 13-14 va 13-14 yoshli bokschilar orasida kuzatildi. Ishonchlilik ($P < 0,05$) ga teng bo‘ldi.

Tajribalarining daliliy materiali taxlili boks buyicha bolalar va o‘smirlar sport maktabiga kiruvchi yosh kontingentining boshlangich tayyorgarlikni rivojlanishi darajisini aniqlash imkonini berdi. Endi shugullanayotgan yosh bokschilarning turli xil yoshi shaxar sharoitlarida kata bulgan zamonaviy bolalarning yoshga xos jismoniy rivojlanish darajasi tug‘risida tasavvurga ega bulishga yordam beradi.

3.3. 13-14 yoshli bokschilarning xarakat sifatlarini rivojlantirishda imitatsion mashqlarning ta’siri

13 yoshli bokschilar yotib tayanib qo‘llarni 10 marta bukib yozish (vaqtga) mashqida nazorat guruxi yil boshida o‘rtacha $8,80 \pm 1,67$ ni tashkil etdi, yil oxiriga kelib esa ko‘rsatgichlarning $8,42 \pm 0,96$ ga o‘sganligi ma’lum bo‘ldi. Tajribadan keyingi natijalar yil boshidagi natijalarga nisbatan 5%ga yaxshilangan. Tajriba guruxining natijalari tajriba boshida $8,95 \pm 1,56$ ga, tajriba so‘ngiga kelib esa $8,04 \pm 0,27$ bo‘lgan natijani ko‘rsatdi. Tajriba guruxida ishning samaradorligi 11% o‘sganligi aniqlandi.

Orqamacha (erga qarab) yotgan xolda govdani 10 marta bukib yozishda (vaqtga) tajriba guruxi o‘rtacha $12,7 \pm 1,40$ natijani ko‘rsatdi. Nazorat guruxi natijalarining

o‘rtacha qiymati $12,45 \pm 1,34$ ni tashkil etdi. Yil oxiriga kelib tajriba guruxining o‘rtacha natijalari $11,14 \pm 0,33$ ga teng bo‘ldi. Nazorat guruxining natijalari $11,52 \pm 0,91$ ga yaxshilangan. Ko‘rsatilgan natijalarda ishonchli farqlar dinamikasi $P < 0,05$ ga tengligi aniqlandi.

Tajriba guruxining turnikda tortilish mashqi bo‘yicha yil boshida ko‘rsatgan natijalari o‘rtacha $3,85 \pm 0,78$ ni tashkil etgan bo‘lsa yil oxiriga kelib natijalarni $5,29 \pm 0,54$ ga oshganligi kuzatildi. Natijalarning 37% o‘sganligi aniqlandi. Nazorat guruxida tajribadan oldin $3,98 \pm 1,05$, tajriba so‘ngida $4,54 \pm 0,96$ bo‘lgan natijani tashkil etdi. Samaradorlik 14% ga oshgan. Tajriba guruxi natijasining ishonchli farqlar dinamikasi $R < 0,01$ ga teng buldi.

Nazorat va tajriba guruhida shug‘ullanuvchi 13 yoshli bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (n-40)

Test nomi	NG	TG	t	R
	$\bar{X} \pm 6$	$\bar{X} \pm 6$		
YOtib tayanib qo‘llarni 10 marta bukish va yozish (s)	$\frac{8,80 \pm 1,67}{8,42 \pm 0,96}$	$\frac{8,95 \pm 1,56}{8,04 \pm 0,27}$	$\frac{0,44}{1,72}$	$\frac{R > 0,05}{P < 0,01}$
Orqamacha (erga qarab) yotgan xolda govdani 10 marta bukib yozish (s)	$\frac{11,52 \pm 0,91}{11,12 \pm 1,33}$	$\frac{11,36 \pm 1,15}{10,36 \pm 1,05}$	$\frac{0,63}{2,04}$	$\frac{R > 0,05}{P < 0,05}$
Baland turnikda tortilish(soniya)	$\frac{4,62 \pm 1,15}{4,95 \pm 0,91}$	$\frac{4,31 \pm 1,56}{5,76 \pm 0,42}$	$\frac{0,67}{3,61}$	$\frac{R > 0,05}{P < 0,001}$
YArim o‘tirgan xolda 10 martta oldinga sakrash mashqini bajarish (s)	$\frac{6,84 \pm 2,40}{6,72 \pm 1,09}$	$\frac{6,90 \pm 1,15}{6,05 \pm 0,96}$	$\frac{0,53}{2,06}$	$\frac{R > 0,05}{P < 0,05}$
5 soniyada qo‘llarni bukib yozish (martta)	$\frac{4,12 \pm 0,15}{4,04 \pm 1,24}$	$\frac{4,05 \pm 1,07}{5,08 \pm 1,36}$	$\frac{0,74}{2,52}$	$\frac{R > 0,05}{P < 0,01}$
Turgan joydan uzunlikka sakrash (m)	$\frac{1,34 \pm 0,25}{1,37 \pm 0,03}$	$\frac{1,31 \pm 0,82}{1,42 \pm 0,08}$	$\frac{0,38}{2,09}$	$\frac{R > 0,0}{P < 0,05}$

YArim o‘tirgan xolda 10 martta oldinga sakrash (vaqtga) mashqida nazorat guruxi natijalari yil boshida o‘rtacha $7,15 \pm 1,47$ ga teng bo‘ldi. Tajriba guruxi natijalari $7,21 \pm 1,15$ ni tashkil etdi. Natijalar o‘rtasida ishonchli farqlar dinamikasi kuzatilmadi ($R > 0,05$). Tajribadan so‘ng nazorat guruxi natijalariga nisbatan tajriba guruxi natijalarining ishonchliligi $P < 0,05$ ga teng bo‘ldi.

5 soniyada ko‘llarni bukib yozish mashqida nazorat guruxini yil boshidagi ko‘rsatkichi $3,94 \pm 0,67$ bo‘lgan bulsa, tajriba guruxining o‘rtacha ko‘rsatkichlar

qiymati $3,82 \pm 0,62$ ni tashkil etdi. Bunda ishonchli farqlar kuzatilmadi. Tajribadan so‘ng nazorat guruxi natijasi o‘rtacha $4,65 \pm 0,54$ ga teng bo‘ldi, tajriba guruxi esa natijalar birmuncha balandrok ya‘ni $5,86 \pm 1,26$ ga teng bo‘ldi, natijalardagi farqlar ishonchliligi $R < 0,001$ ni tashkil etdi.

Nazorat guruxini yil boshida “turgan joydan uzunlikka sakrash” mashqi bo‘yicha ko‘rsatgan natijalarining o‘rtacha qiymati $1,30 \pm 0,12$ ni tashkil etdi. Tajriba guruxi esa o‘rtacha $1,27 \pm 0,13$ ga teng bo‘lgan natija-larni ko‘rsatishdi. Tajribadan so‘ng nazorat guruxining natija-lariga nisbatan tajriba guruxining ko‘rsatgan natijalari orasidagi farqlarning ishonchliligi ($r < 0,01$) ga teng bo‘ldi.

14 yoshli bokschilar yotib tayanib qo‘llarni 10 marta bukib yozish (vaqtga) mashqida nazorat guruxi yil boshida o‘rtacha $8,01 \pm 1,48$ ni tashkil etdi, yil oxiriga kelib esa ko‘rsatkichlarni $7,95 \pm 1,31$ ga yaxshilangani ma‘lum bo‘ldi. Tajribadan keyingi natijalar yil boshidagi natijalarga nisbatan 2,5% ga o‘sgan. Tajriba guruxining natijalari tajriba avvalida $8,14 \pm 1,36$ ga teng bo‘lgan bo‘lsa, tajribadan so‘ng natija $7,18 \pm 0,65$ ni tashkil etdi. Tajriba guruxida tajribadan o‘ng ishning samaradorligi 12% ga oshganligi aniqlandi.

Nazorat va tajriba guruhida shug‘ullanuvchi 14 yoshli bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi (n-40)

Test nomi	NG	TG	t	R
	$\bar{X} \pm 6$	$\bar{X} \pm 6$		
YOtib tayanib qo‘llarni 10 marta bukish va yozish (s)	$\frac{8,01 \pm 1,48}{7,95 \pm 1,31}$	$\frac{8,14 \pm 1,36}{7,18 \pm 0,65}$	$\frac{0,25}{2,35}$	$\frac{R > 0,05}{P < 0,05}$
Orqamacha (erga qarab) yotgan xolda govdani 10 marta bukib- yozish(s)	$\frac{11,02 \pm 2,15}{10,27 \pm 1,15}$	$\frac{11,18 \pm 1,32}{9,80 \pm 0,39}$	$\frac{0,25}{1,65}$	$\frac{R > 0,05}{P > 0,05}$
Baland turnikda tortilish(matta)	$\frac{4,95 \pm 0,91}{5,27 \pm 0,84}$	$\frac{4,86 \pm 0,24}{5,96 \pm 0,36}$	$\frac{0,69}{3,37}$	$\frac{R > 0,05}{P < 0,01}$
YArim o‘tirgan xolda 10marta oldinga sakrash mashqini bajarish (s)	$\frac{6,65 \pm 2,09}{6,44 \pm 0,64}$	$\frac{6,78 \pm 1,26}{5,72 \pm 0,90}$	$\frac{0,49}{2,91}$	$\frac{R > 0,05}{P < 0,01}$
5 soniyada qo‘llarni bukib yozish (martta)	$\frac{4,76 \pm 2,07}{6,21 \pm 1,24}$	$\frac{4,71 \pm 1,13}{7,07 \pm 1,37}$	$\frac{0,52}{2,08}$	$\frac{R > 0,05}{P < 0,05}$
Turgan joydan uzunlikka sakrash (m)	$\frac{1,37 \pm 0,10}{1,42 \pm 0,04}$	$\frac{1,36 \pm 0,04}{1,47 \pm 0,09}$	$\frac{0,54}{2,27}$	$\frac{R > 0,05}{P < 0,05}$

Orqamacha (erga qarab) yotgan xolda govdani 10 martta bukib yozish mashqida tajriba guruxining yil boshidagi natijalari $11,18 \pm 1,32$ ga teng bo'ldi. Nazorat guruxi natijalarining o'rtacha qiymati $11,02 \pm 2,15$ ni tashkil etdi. Yil oxiriga kelib tajriba guruxining o'rtacha natijalari $9,80 \pm 0,39$ ga o'sdi. Nazorat guruxining natijalari $10,27 \pm 1,15$ ga yaxshilangan. Tajriba so'ngidagi natijalarda ishonchli farqlar dinamikasi $P < 0,05$ ga tengligi aniqlandi.

Turnikda tortilish mashqi bo'yicha tajriba guruxini yil boshida ko'rsatgan natijalari o'rtacha $4,86 \pm 0,24$ marttani tashkil etgan bo'lsa yil oxiriga kelib natijalarni $5,96 \pm 0,36$ ga oshganligi kuzatildi. Natijalar 22% o'sganligi aniqlandi. Nazorat guruxida tajribadan oldin $4,95 \pm 0,91$, tajriba so'ngida $5,27 \pm 0,84$ martta tortilishdi. Samaradorlik 6% ga oshgan. Nazorat guruxiga nisbatan tajriba guruxi natijasida ishonchli farqlar dinamikasi $R < 0,001$ ga teng buldi.

YArim o'tirgan xolda 10 martta oldinga sakrash (vaqtga) mashqida nazorat guruxi natijalari yil boshida o'rtacha $6,65 \pm 2,09$ ga teng bo'ldi. Tajriba guruxi natijalari $6,78 \pm 1,26$ ni tashkil etdi. Natijalar o'rtasida ishonchli farqlar dinamikasi kuzatilmadi ($R > 0,05$). Tajribadan so'ng nazorat guruxi natijalari $6,44 \pm 0,64$ ga o'sgan bo'lsa, tajriba guruxi natijalari $5,72 \pm 0,90$ ga yaxshilangan. Nazorat va tajriba guruxlarining yil oxiridagi natijalari orasidagi ishonchli farqlar dinamikasi $P < 0,05$ ga teng bo'ldi.

Besh soniyada qo'llarni bukib yozish mashqida nazorat guruxini yil boshidagi ko'rsatkichi $4,76 \pm 2,07$ ta bo'lgan bo'lsa, tajriba guruxining o'rtacha ko'rsatkichlar kiymati $4,72 \pm 1,13$ ni tashkil etdi. Bunda ishonchli farqlar kuzatilmadi. Tajribadan so'ng nazorat guruxi natijasi o'rtacha $6,21 \pm 1,24$ ga teng buldi, tajriba guruxida esa tajribadan so'ng natijalar birmuncha balandrok ya'ni $7,07 \pm 1,37$ bo'ldi, natijalardagi ishonchlilik farqlar dinamikasi $R < 0,05$ ni tashkil etdi.

Besh soniyada qo'llarni bukib yozish mashqida nazorat guruxini yil boshidagi ko'rsatkichi $4,76 \pm 2,07$ ta bo'lgan bo'lsa, tajriba guruxining o'rtacha ko'rsatkichlar kiymati $4,72 \pm 1,13$ ni tashkil etdi. Bunda ishonchli farqlar kuzatilmadi. Tajribadan so'ng nazorat guruxi natijasi o'rtacha $6,21 \pm 1,24$ ga teng buldi, tajriba guruxida esa

tajribadan so‘ng natijalar birmuncha balandrok ya’ni $7,07 \pm 1,37$ bo‘ldi, natijalardagi ishonchlilik farqlar dinamikasi $R < 0,05$ ni tashkil etdi.

Nazorat guruxining yil boshida “turgan joydan uzunlikka sakrash” mashqi bo‘yicha ko‘rsatgan natijalarining o‘rtacha qiymati $1,37 \pm 0,10$ ni tashkil etdi. Tajriba guruxi esa $1,36 \pm 0,04$ ga teng bo‘lgan natijani ko‘rsatishdi. Tajribadan so‘ng nazorat guruxining natijalariga nisbatan tajriba guruxining natijalari ishonchliligi ($r < 0,05$) ga teng bo‘ldi.

XULOSA

O'tkazilgan ilmiy tadqiqot ishlarimiz natijalariga ko'ra 13-14 yoshli bokschilarning harakat sifatlarini rivojlanganlik darajasini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan pedagogik testlash natijalariga tayangan xolda ushbu yoshdagi bokschilarning harakat sifatlarini rivojlanish dinamikasi deyarli BO'SMlar talablariga javob bermaslik xolatlari kuzatildi.

YOsh bokschilarning mashg'ulot jarayonida harakat sifatlarini rivojlan-tirish maqsadida imitatsion mashqlarni ham mashg'ulot jarayoniga tatbiq etishga zarurat mavjudligini aniqlandi.

YArim o'tirgan xolda 10 marta oldinga sakrash (vaqtga) mashqida nazorat guruxi natijalari yil boshida o'rtacha $6,65 \pm 2,09$ ga teng bo'ldi. Tajriba guruxi natijalari $6,78 \pm 1,26$ ni tashkil etdi. Natijalar o'rtasida ishonchli farqlar dinamikasi kuzatilmadi ($R > 0,05$). Tajribadan so'ng nazorat guruxi natijalari $6,44 \pm 0,64$ ga o'sgan bo'lsa, tajriba guruxi natijalari $5,72 \pm 0,90$ ga yaxshilangan. Nazorat va tajriba guruxlarining yil oxiridagi natijalari orasidagi ishonchli farqlar dinamikasi $P < 0,05$ ga teng bo'ldi.

13-14 yoshli bokschilarning harakat sifatlarini rivojlantirishda imitatsion mashqlarni qo'llash samaradorligini yuqorida ko'rsatilgan tajriba va nazorat guruhi bokschilarining natijalaridan ma'lum bo'lib turibdi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

I. O‘zbekiston Respublikasi qonunlari, Prezident farmonlari va qarorlari, Vazirlar Mahkamasi qarorlari.

1. Ukaz Prezidenta Respubliki Uzbekistan. № UP – 3154 – ot 24.10.2002. «O sozdaniy Fonda razvitiya detskogo sport Uzbekistana».
2. Zakon Respubliki Uzbekistan «O fizicheskoy kulture i sporte» // Новые законы Uzbekistana – Tashkent: Adolat, 2001. – S. 199-210.
3. “O‘zbekistonda boksni rivojlantirishni qo‘llab-quvvatlash jamg‘armasini tashkil etish to‘g‘risida”gi (1999) qonunlar ijobiy natijasini bera boshladi.

II. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti asarlari.

1. Karimov I.A. “Barkamol avlod-mamlakatimizning mustahkam tayanchi” 2012 yil 10 fevral kuni Oqsaroyda O‘zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasi Homiylik kengashining navbatdagi yig‘ilishidagi ma‘ruzasi. Xalq so‘zi.// G. 2012 yil 11. 02
2. Karimov I.A. O‘zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida -T.: “O‘zbekiston”, 2011-439 b

III. Asosiy adabiyotlar.

1. Alabina V.G. Много letnyaya podgotovka legkoatletov. Minsk: Vyishey shkola, 1981, - 207s.
2. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnye igrы. Tashkent: Izd. im. Ibn Siny, 1991. – 160 s.
3. Baldaev K.V. Podvijnye igrы na etape nachalnoy sportivnoy spetsializatsii v volnoy borbe. Avtoref. kan.ped.nauk. – M., 1986, - 22s.
4. Boks. Uchebnoe posobie dlya DSSH i shkolnykh kollektivov fizicheskoy kultury. Fizkultura i sport . 1964. S. 55-86.

5. Bakatov V.YU. Otbor v yunosheskix legkoatleticheskie metaniya po morfofunkcionalnym priznakam i pokazatelyam dvigatelnykh sposob-nostey. Avtoref. Dis...kand. ped. nauk. –M., 1982. – 24 s.
6. Baxrax I.I. Sportivno-meditsinskie aspekty problemy biologicheskogo vozrasta podrostkov: Avtoref. Dis...kand. ped. nauk. –M., 1981. – 42 s.
7. Baxrax I.I., Fomina E.A. Otbor i sportivnaya orientatsiya yunyx konkobejsev. – Smolensk, 1984. – 24 s.
8. Balsevich V.K., Zaporozhanov V.A. Fizicheskaya aktivnost cheloveka. – Kiev: Zdorovya, 1987. – 324 s.
9. Volkov V.M. Vozrastnaya fiziologiya fizicheskix uprajneniy. Smolensk. 1983. – 176 s.
10. Volkov L.V. Fizicheskie sposobnosti detey i podrostkov. Kiev: Zdorovye. 1981. – 140s.
11. Vinter K., Zibort X. Razvitie fizicheskix sposobnostey shkolnikov GDR // Metod. nauch. konf. v GDR. – M., 1969. – S. 9 – 15.
12. Garakyan A.I. Formirovanie tochnosti udarnyx dvizheniy bokserov-yunoshey na etape nachalnoy sportivnoy spetsializatsii. Avtoref. diss. ...kan.ped.nauk./ A.I. Garakyan. – M., 2003. – 23s.
13. Guba V. P. Vozrastnye osnovy formirovaniya sportivnykh umeniy. Smolensk, 1996. – 130 s.
14. Djandarov D.Z. Sopryajennoe razvitie fizicheskix i psixicheskix kachestv yunyx bokserov 13-14 i 15-16 let: Avtoref. dis. ...kand.ped.nauk.- M., 2003. -27s.
15. Diagnostika funktsionalnoy podgotovlennosti i kriterii otsenki pokazateley adaptatsii yunyx sportsmenov raznogo vozrasta i pola s uchetom biologicheskogo sozrevaniya i urovnya podgotovlennosti: Metod. posob. VNIIFK. –M., 1993. – 112 s.
16. Dmitriev A.V. Faktory, opredelyayushie individualnuyu maneru boya v bokse. Avtoref. dis. ...kand.ped.nauk. / A.V. Dmitriev. – M., 1980. – 22s.
17. Doroxov R.N. Algoritm otsenki somaticheskogo tipa detey i podrostkov dlya orientatsii v vidax sporta. – Smolensk. 1980g. 28 s.

18. Zatsioriskiy V.M., Bulgakova N.J. Teoreticheskie i metodolo-gicheskie osnovy otbora v sporte. – M.: GSOLIFK, 1980. -260 s.
19. Zatsiorskiy V.M. Fizicheskie kachestv sportsmena. – M.: Fizkultura i sport, 1979. – 199s.
20. Zatsiorskiy V.M., Aleshinskiy S.YU., YAkunin N.A. Biomekhanicheskie osnovy vyinoslivosti. – M.: Fizkultura i sport, 1982. – 260s.
21. Zabulika M.E., Razumovskiyy E.A. Bud silnym, lovkim, vyinoslivym. Kishinev. Kartya Moldovenyaskе. 1989. S – 140.
22. Karimov M.A, Xalmuxamedov R.D, SHamsematov I.YU, Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent, 2011. S. 478.
23. Kudinova A.A. Kompleksnaya sistema podgotovki shkolnikov v razlichnykh vidax legkoy atletiki: Avtoref. dis. ...dokt.ped.nauk. – M., 1994. – 48s.
24. Korotkovning .I.M «Podvijnyye igrы v zanyatiyax sportom» (1971)
25. Korjenevskiy A.N., Kvashuk P.V. Osobennosti adaptatsii detey k fizicheskim nagruzkam // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturey. – 1993. - №5-6-S. 19-24.
26. Korenberg V.B. Problemy fizicheskix i dvigatelnyx kachestv/V.B. Korenberg //Teoriya i praktika fizicheskoy kulturey. -1996. №7. – S.2-5.
27. Koteshev V.E. Metodologiya upravleniya adaptatsiey sportsmenov k spetsialnym dvigatelnyx deystviyam v bokse. Avtoref. diss. ... doktor. ped.nauk./ V.E. Koteshev. – Krasnodar, 1998. – 45s.
28. Kurbonova.M.A. Boshnalangich tayyorgarlik davrida yosh voleybolchi-larni tanlash va mashgulot jarayonida xalk xarakatli o‘yinlridan foydalanish. Diss. ...ped.fan.nom. Toshkent. 2006, – 127s.
29. Laputin A.I. Obuchenie sportivnym dvizheniyam. Kiev: Zdorovya, 1986. – 216 – s.
30. Lyax V.I. Dvigatelnyye sposobnosti shkolnikov: osnovy teorii i metodiki razvitiya. – M.: Terra-sport, 2000. – 192 s.
31. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturey: Uchebnik dlya in-tov. fiz. kulturey. – M.: Fizkultura i sport, 1991. – 543s
32. Matveev. L.P., A.N. Novikova. Fizkultura i sport. M.1976. S-127.

33. Melsler M.I. Kik-boksing. Pourochnaya programma s metodicheskimi rekomendatsiyami dlya DYUSSH. – M., 2000. – 67 s.
34. Morozov S.I. Osobennosti vliyaniya funktsionalnoy podgotovlenosti yunых bokserov na ix koordinatsionnye sposobnosti // Nauchno-prakticheskie osnovы dvigatelных deystviy v slojno koordinatsionных vidax sporta / Pod общ. Red., V.P. Guba – Smolensk: SGIFK, 2001. – S. 94-96.
35. Platonov V.N., Saxnovskiy K.O. Podgotovka yunogo sportsmena. – Kiev: Radyanska shkola, 1988. – 288 s.
36. Rubash.K.V. Podvijnые igrы kak sredstvo povыsheniya skorosti bega malchikov 9-11 let. Diss. ... kan. ped. nauk. – M., 1983, - 156s.
37. Solodkov A.S., Sologub E.B. Fiziologiya cheloveka. Obщaya. Sportivnaya. Vozrastnaya: Uchebnik. – M.: Terra-sport, Olimpiya Press, 2001. – 520 s.
38. Sergeevым A.I. Metodicheskie priemy sovershenstvovaniya osnovных komponentov быстры u begunov na korotkie distansii 13-15 let. (teks): Avtoref.diss. ...kand.ped.nauk./ A.S. Sergeev. – Smolensk. 1999. s. 26.
39. Solovey B.A. Uprajneniya s otyagощенiyami kak sredstvo sovershenstvovaniya быстrotы udarov yunых bokserov // Boks: Ejegodnik. – M.: Fizkultura i sport, 1982. S.36.
40. Sergeev S.A., Boychenko S.D. Texnika udarov v bokse i osobennosti metodiki ee formirovaniya. – Mn.,1995. – S. 60-65.
41. Usmonxo‘jaev T.S., M.U.Qosimova. 500 mashq va harakatli o‘yinlar 1-2 qism.Toshkent.1999. s 4-14.
42. Fel V.A. Igrovoy metod razvitiya spetsialных kachestv feytovalщikov v gruppax nachalnoy sportivnoy podgotovki. Avtoref. dis. ... kann. ped. nauk. – Minsk. 1989. -23s.
43. Filimonov V.I. Fizicheskaya podgotovka nachinayущego boksera. – M.:MGI, 1990. – 159 s.
44. Filimonov V.I., Nigmedzyanov R.A. Boks, kикboksing, rukaroshный бой. – M.: INSAN, 1999. – S. 39-44.
45. Xalmuxamedov R.D. Boks. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2008. S. 308

46. SHiryaev G.A. Xochesh stat bokserom? . – M.: Fizkultura i sport, 1986. S. 60-89.

47. YUnusova YU.M. Sport faoliyatining nazariy asoslari. O‘quv qo‘llanma. Tokent. 1994 y. 219 s.