

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ ИШЛАРИ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАҲСУС ТАЪЛИМ
ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

Кулёзма ҳукукида
УДК

РАЖАБОВ ДОНИЁР ЭРКИНЖОНОВИЧ

**ЁШ ИҚТИДОРЛИ БОКСЧИЛАРНИ ХАРАҚАТ ФАОЛИЯТИНИ
БАШОРАТ ҚИЛИШ**

Ихтисослик 5А610501 «Спорт фаолияти» (бокс бўйича)

МАГИСТР
АКАДЕМИК ДАРАЖАСИНИ ОЛИШ УЧУН ЁЗИЛГАН
ДИССЕРТАЦИЯ

Илмий раҳбар: п.ф.д., проф.
Р.Д.Халмухамедов

Тошкент - 2014

МУНДАРИЖА

	БЕТ
КИРИШ.....	4
1 БОБ. СПОРТДА ТАНЛАШ ТЎҒРИСИДАГИ ЗАМОНАВИЙ ТАСАВВУРЛАР.....	8
1.1. Спортда танлашнинг умумий тавсифлари.....	8
1.2. Спорт маҳоратининг шаклланиши ва такомиллашиши конуниятлари.....	19
1.3. Замонавий бокс хусусиятлари ва унинг ривожланиши анъаналари.....	25
2 БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ.....	35
2.1. Тадқиқотнинг вазифалари.....	35
2.2. Тадқиқотнинг усуллари.....	35
2.2.1. Адабиётлардаги манбаларни назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш.....	36
2.2.2 Педагогик кузатишлар.....	36
2.2.3. Хронометраж.....	36
2.2.4. Илғор амалий тажрибани умумлаштириш.....	36
2.2.5. Анкетлаштириш ва эксперт сўров.....	37
2.2.6. Антропометрик ўлчашлар.....	38
2.2.7. Жинсий вояга етилганликни аниқлаш усуллари.....	38
2.2.8. Педагогик назорат синовлари.....	39
2.2.9. Спудерг – 4.....	39
2.2.10. Психик ҳолатларни ташҳис қилиш усуллари.....	40
2.2.11. Педагогик тажриба.....	40
2.2.12. Математик статистика усуллари.....	40
2.3. Тадқиқотнинг ташкил қилиниши.....	41

3 БОБ.	ЁШ БОКСЧИЛАРНИНГ ҲАРАКАТ ҚОБИЛИЯТЛАРИНИ БАШОРАТ ҚИЛИШ.....	42
3.1.	Ёш боксчиларнинг жисмоний ривожланиши ва ҳаракат қобилиятлари кўрсаткичларининг стабиллиги.....	42
3.2.	Малакали боксчиларнинг ҳаракат қобилиятларини эксперт баҳолаш.....	45
3.3.	Ҳар хил спорт малакасига эга бўлган боксчиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси.....	53
3.4.	Ҳар хил спорт малакасига эга бўлган боксчилар мусобақа фаолиятининг хусусиятлари.....	55
3.5.	Юқори малакали боксчиларнинг антропометрик хусусиятлари.....	59
IV БОБ.	ЁШ БОКСЧИЛАРНИ СПОРТДА ТАНЛАШ МЕТОДИКАСИНИ ТАЖРИБАДА АСОСЛАШ.....	62
4.1.	Ёш боксчиларни кўп йиллик тайёргарлик жараёнида танлаш методикаси.....	62
4.2.	Ёш боксчиларни спортда танлашнинг тажриба методикаси самарадорлиги.....	73
	ХОТИМА.....	81
	ХУЛОСАЛАР.....	86
	АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.....	88

КИРИШ

Тадқиқотнинг долзарблиги.

Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш учун бир канча ишлар амалга оширилмоқда. Булардан «Жисмоний тарбия ва спорт туғрисидаги» қонуни (1992 йил 14 январ), «Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида» ги қарори (1997 йил 17 май).

«Соғлом авлод учун нодавлат дастури», «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида», ги қарори ва бошқа бир қатор ҳукумат қарорлари спорт ҳаракатини ривожлантиришга йул очмоқда.

Ҳозирги вақтда илмий-методик адабиётларда, спорт ориентацияси ва танлашда болалар қобилиятини баҳолашнинг иккита асосий концептуал йўналишлари келтирилган. Бир қатор муаллифлар (4, 10, 17, 59), болаларни конкрет спорт фаолиятига қобилиятларини, боланинг умуман спортдаги иқтидорини таҳлил қилмаган ҳолда, бирданига аниқлаш ва баҳолашга уринишган. Спорт турини танлаш “чуқурлаштирилган ихтисослашув” тамойили асосида амалга оширилган. Илмий тадқиқотларнинг натижалари (9, 14, 16, 17) ва спорт амалиёти далолат беришига кўра, дастлабки ориентация қилиш ва тренировкабундай ёндашув, ўсмирлик вақтидаёқ натижаларни кескин ўсишига олиб келади, лекин кейинчалик, натижалар, қоидага биноан, прогресс қилишдан тўхтади ва кўпчилик спортчилар шуғулланишни ташлаб кетишади.

Бошқа муаллифлар (27, 48, 61, 62) тайёргарликнинг дастлабки босқичида, битта эмас, балки бир нечта спорт турларининг спецификаси билан боғлиқ бўлган, умумий пландаги қобилиятларни аниқлашни таклиф қилишган. Л.П.Матвеевнинг (38) фикрига кўра, бундай ориентация қилиш, спортда ихтисослашувни танлашда хатога йўл қўйишни олдини олади ва болаларни спортга кириб келиши босқичидаёқ шуғулланишни ташлаб кетишга йўл қўймаслик имконини беради.

Афсуски, ўсмирлар спортининг назарияси ва амалиётида, ҳозирги вақтга қадар, болаларни спорт фаолиятининг ҳар хил турларига мойиллигини аниқлаш пайтида, уларнинг ҳаракат иқтидорлари типологияси масалаларига етарлича эътибор қаратилмаган, бу, сўзсиз, БЎСМ даги ориентацион ишларнинг самарадорлигига негатив таъсир кўрсатади.

Спортда танлаш муаммоси ва унинг таркибий қисми бўлми – спортдаги иқтидорликни ташҳис қилиш – спорт тренировкаи назарияси ва усулиёти соҳасида марказий масалалардан бири ҳисобланади ва спорт фани ва амалиёти томонидан ечиладиган масалаларнинг кенг спектри билан биргаликда ўтади (12, 13, 17, 27). Болаларни спорт билан шуғулланиш учун танлаш, ташқи ижтимоий-педагогик вазифа аҳамиятига эга бўлади.

Афсуски, спортнинг ҳар хил турларида спортдаги иқтидорликни ташҳис қилишнинг замонавий моделлар ва методикаларга асосланган самарали тизими, ҳозирги вақтга қадар яратилмаган. Бу, ушбу йўналишда махсус илмий тадқиқотларни зарурат даражасига кўтаради.

Тадқиқотнинг объекти: ёш боксчиларнинг спортдаги иқтидорлик даражаларини ташҳис қилишнинг ташкилий-методик тизими.

Тадқиқотнинг предмети: ёш боксчиларнинг спортдаги иқтидорлик даражаларини босқичма-босқич аниқлаш воситалари ва усуллари.

Тадқиқотнинг мақсади: ёш боксчиларнинг спортдаги иқтидорлик даражаларининг ташкилий-методик асосларини ишлаб чиқиш ва асослаш.

Тадқиқотнинг тахмини. Ёш боксчиларнинг спортдаги иқтидорлик даражаларининг ташкилий-методик асослари, агарда улар, ёш боксчиларнинг спорт маҳоратининг потенциал даражасини башорат қилишга ёрдам берадиган кўп қиррали морфологик, жисмоний, физиологик ва психологик моделларида тузилса, педагогик жиҳатдан мақсадга мувофиқ ва маҳсулдор бўлади.

Методологик базаси қуйидагилардан ташкил топди: фаолиятли ёндашув (А.Н. Леонтьев), П.К.Анохиннинг функционал тизимлар назарияси, спортда танлаш концепцияси (Н.Ж. Булгакова, В.П. Филин, В.М. Волков, М.С. Бриль,

Ю.Д. Железняк), спорт тренировкасини бошқариш назарияси (Л.П. Матвеев, В. Н. Платонов, Ю.В. Верхошанский, Л.С. Дворкин).

Олинган натижаларнинг ишончлилиги ва асосланганлиги методологик база билан, илмий тадқиқотнинг мантиқи, танлашнинг етарлича ҳажми ва репрезентативлиги, тажриба маълумотларини нозик қайта ишлаш, ЭХМ дастурий-техник воситаларини қўллаш билан таъминланди.

Илмий янгилиги. Ёш боксчиларни чуқур тадқиқ қилишнинг мажмуавий дастури таклиф қилинди, унинг асосида спортчиларнинг тайёргарлиги ва иқтидорининг ҳар хил томонларини баҳолаш амалга оширилди, ёш боксчиларнинг спортдаги иқтидорини самарали ташҳис қилиш имконияти аниқланди.

Ёш боксчиларнинг спортдаги иқтидорини самарали ташҳис қилишнинг таклиф қилинаётган ташкилий-методик тизими, ўқув-тренировка гуруҳларини шакллантиришни такомиллаштиришнинг янги истиқболларини очади.

Тадқиқотларнинг назарий аҳамияти – боксчиларнинг спортдаги иқтидорини ташҳис қилишни кўп қиррали таҳлил қилиш усули асосида ишлаб чиқишдан иборат. Тадқиқотлар пайтида аниқланган ёш боксчиларнинг ҳаракат қобилиятларининг, техник-тактик ихтисослашувининг қонуниятлари боксчилар спорт тренировкаси назарияси ва усулиётининг мавжуд ҳолатларини кенгайтиради ва тўлдиради.

Тадқиқотларнинг амалий аҳамияти – ёш боксчиларнинг спортдаги иқтидорини ташҳис қилишнинг ишлаб чиқилган ташкилий-методик асослари, уларни бокс билан шуғулланиш учун босқичма-босқич танлаш методикаси, ўқув-тренировка машғулотларининг самарадорлигини оширади.

Ҳимояга олиб чиқиладиган асосий ҳолатлар:

1. Тадқиқот даврида аниқланган морфологик, спорт-педагогик ва психологик мезонлар ёш боксчиларнинг спортдаги иқтидорини адекват ташҳис қилишни таъминлайди.

2. ёш боксчиларнинг спортдаги иқтидорини ташҳис қилишнинг самарали усулларини ишлаб чиқиш стратегиясида танлашнинг спорт моделларини босқичма-босқич шакллантиришни қўллаш зарурдир.
3. Боксчиларнинг махсус тайёргарликлари кўрсаткичларининг асосий кўрсаткичлари – спортда танлашнинг барча босқичларидаги бош тизимли-шакллантирувчи омил ҳисобланади.
4. Болаларнинг умумий моторли иқтидорларини башоратли баҳолаш моделларини ишлаб чиқиш, уларнинг психомотор статусини аниқлаш, кейин эса, ихтисослашувини аниқлаш, иқтидорли спортчиларни ихтисослаштирилган БЎСМ ларига танлашни анча самарали қилиш имкониятини беради.

Ишни апробация қилиниши. Диссертациянинг асосий ҳолатлари олий таълим муассасаларидаги илмий конференцияларда маъруза қилинди (Тошкент, 2012-2014 й.й.) Диссертация материаллари бўйича илмий ва методик ишлар нашр қилинди, улар мазкур талқиқотларнинг асосий мазмунини акс этган.

Ишнинг структураси ва ҳажми. Диссертация кириш, тўртта боблардан, хотима, хулосалар, адабиётлар рўйхати, иловалар ва жорий қилиниши актларидан иборат. Иш 95 varaқ машинкада ёзилган матнда баён қилинган, 5 та расмлар ва 16 та жадваллар билан иллюстрация қилинган. Адабиётлар рўйхатига рус ва хориж тилларидаги 68 та манбалар киритилган.

1 БОБ. СПОРТДА ТАНЛАШ ТЎҒРИСИДАГИ ЗАМОНАВИЙ ТАСАВВУРЛАР

1.1. Спортда танлашнинг умумий тавсифлари

Спорт заҳираларини танлаш ва тайёрлаш масалалари ўсмирлар спорти назарияси ва усулиётининг марказий муаммоси бўлиб қолади. Мазкур муаммога нисбатан қизиқишнинг юқорилиги, спортдаги натижаларининг жадал ўсиши билан тушунтирилади, лекин ушбу даражага яқинлашиш ёки ундан ошиб кетишга ҳар ким ҳам эриша олмайди. Юқори спорт натижаларини кўрсата оладиган жисмонан иқтидорли одамларни излаш зарурати шундан келиб чиқади (9, 13,16, 21, 22, 42,48, 57, 59).

Танлаш – бу, ижтимоий-иқтисодий, фалсафий, этик ва педагогик муаммо. Ушбу муаммоларда тоза ҳолдаги амалий йўналиш мавжуд: қайси кўрсаткичлар асосида танлаш ўтказилиши керакки, унинг самарадорлиги максимал бўлсин (27, 48, 56, 62).

Қобилиятларнинг асоси бўлиб, наслийлик билан белгиланадиган табиий заминлар ҳисобланади. Лекин, замин қобилиятнинг асосида ётади, қобилиятларнинг ўзи эса – у ёки бу фаолият туридаги тренировканинг, такомиллашувнинг натижаси ҳисобланади (7, 15, 17,42, 48, 53).

Табиий иқтидорликка муваффақиятнинг ўзи эмас, балки унга эришиш имкониятигина боғлиқ. Бир хилдаги қобилият ҳар хил дастлабки материал асосида шакллантирилиши мумкин ва аксинча, иккита индивид бир хилдаги заминга, лекин ҳар хил қобилиятларга эга бўлиши мумкин. Шу туфайли, долзарб қобилиятларни потенциал қобилиятлардан ажратиш керак (48, 53).

Хусусиятлар деганда, одатда, бир одамни бошқаларидан фарқлайдиган индивидуал қобилиятлар тушунилади. Қобилиятлар – маълум бир спорт турида муваффақиятни таъминлайдиган наслийликка, мухит ва ўқитиш омилларига боғлиқ бўлган характернинг томонлари. Маълум бир фаолиятдаги қобилиятлар – мураккаб интеграл сифат бўлиб, уларда компонентларнинг ўзаро алоқалари, ёшга оид ва индивидуал фарқлар, умумий ва специфик

қобилиятларнинг маълум бир нисбати рол ўйнайди (18, 27, 53). Шу туфайли, қобилиятларни шакллантиришни мажмуавий ўрганиш зарур.

Мутахассисларнинг (33, 37, 48) айтишича, қобилиятларни ривожланишининг юқори даражада бўлиши, муваффақиятга эришиш кафолатланган, дегани эмас. Мотивация – юқори ижро маҳоратини талаб қиладиган фаолиятдаги муваффақиятни белгилайдиган энг муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Ишни яхши бажаришга мотивация – индивид учун ушбу иш, унга ўз қобилиятларини реализация қилиш имконини беришини англаши ҳисобланади. Кўпроқ қобилиятли одамлар, ўзларининг қобилиятлари ва олдида турган вазифалари тўғрисида аниқ тасаввурларга ва демак, анча юқори мотивацияга эга бўладилар (5, 8, 30, 55).

Маълум бир фаолият турини бажаришга қобилиятли одамларни танлаш иккита асосий мақсадни кўзлайди (27, 48,62):

1. Кейинги фаолиятда энг катта маҳсулдорликни кутиш мумкин бўлган одамларни ўқитишга вақтни ва воситаларни камайтириш.
2. Бўлажак машғулотларни тўғри танлашда, изланиш йўналишини аниқлашда ориентирланиш.

Танлаш, экстремал ҳолатлар характерли бўлган фаолият турлари учун жуда муҳим.

М.С. Брилнинг фикрига кўра (12), спортда танлашнинг учта хилларини фарқлашади:

1. Спорт ориентацияси – янги келган спортнинг қайси тури билан шуғулланиши кераклигини аниқлаш.
2. Жамоани шакллантириш.
3. Спорт селекцияси.

Танлаш муаммоси тўртта вазифани ечиш билан боғлиқ: модели тавсифларни аниқлаш; башорат қилиш; танлаш самарадорлигини ошириш; танлашни ташкиллаштиришни яхшилаш.

Моделли тавсифларни аниқлаш деганда, экстракласс спортчи мос келиши керак бўлган талабларни аниқлаш тушунилади. Мазкур тадқиқотларнинг мақсади – юқори спорт ютуқларини белгилайдиган башорат қилиш жиҳатидан энг информатив бўлган жисмоний сифатларни излаш ҳисобланади. Антропометрик ўлчашларга – бўйини, вазнини, ричагларнинг нисбатини аниқлашга катта аҳамият қаратилади. Спортнинг у ёки бу турида муваффақиятга эришиш учун гавда бичимининг мос равишдаги типига эга бўлиш керак (5, 17,45, 57, 59). Гавда узунлиги кўрсаткичларининг юқори стабиллиги, танлаш ва башорат қилиш пайтида уларга ориентирланиш имконини беради (14, 26, 39, 51).

Спортда юқори кўрсаткичларга эришиш учун жисмоний сифатларнинг, айниқса, жисмоний ишчанлик қобилиятининг ривожланганлик даражаси катта аҳамиятга эга. Чидамлиликини анча даражада намоён қилишни талаб қиладиган спорт турларида, спорт натижаларини фаолиятни энергетик таъминлаш тизимининг самарадорлигига боғлиқлиги аниқланди (9, 18, 30, 31, 53).

Юқори даражадаги ютуқлар ҳар хил қобилиятларнинг уйғунлиги билан белгиланиши мумкин, бунда, бир хил қобилиятлар бошқалари билан компенсация қилиниши мумкин (14, 16, 17, 38, 48, 53). Қайси қобилиятлар фаолиятнинг ҳар бир турида муваффақиятга эришишда белгиловчи, асосий ҳисобланишини билиш ўта муҳим.

Спортда, жуда кам учрайдиган қобилиятларнинг ноёб уйғунлигини излаб топиш вазифаси туради. Фараз қилайлик, биз, баланд бўйли ва тезкорлик даражаси юқори бўлган ўсмирни излаб топишимиз керак. Бундай одамни излаб топиш эҳтимоллиги, Н.Ж. Булгакованинг (13) фикрига кўра, 10 га тенг ($1/10000$). Агарда, сифатлар мажмуаси ҳам керак бўлса, бундай одамни топиш эҳтимоллиги, фақатгина $1/1000000$ га тенг бўлади. Айтилганлардан кўриниб турибдики, ҳақиқий спорт иқтидорини излаб топиш қанчалик қийин.

Спортда танлаш, узоқ муддатли кўп йиллик жараён бўлиб, унинг вазифаси янада башорат қилиш ҳисобланади. Спорт қобилиятларини башорат қилиш,

кўрсаткичларнинг стабиллигини ёки наслий таъсирларни ўрганиш йўли билан амалга оширилиши мумкин (7, 12, 14, 17, 53, 57, 62).

Дастлабки (ювенил) кўрсаткичлари бўйича дефинитив кўрсаткичларни башорат қилиш мумкинми? Бунда, асосий кўрсаткичлар – белгининг ювенил ва дефинитив қийматлари ўртасидаги корреляция коэффицентлари ҳисобланади. Н.Ж.Булгакова (13) натижаларни башорат қилиш пайтида, натижаларнинг нафақат дастлабки даражасига, балки унинг ўсиш суръатларига ҳам ориентирланишни тавсия қилади.

Стабиллик муаммоси наслийлик билан яқиндан боғлиқ, чунки деярли барча стабил тавсифлар анча даражадаги генетик назорат остида бўлади (53, 67).

Белгиларнинг стабиллигини битта гуруҳ синовдан ўтувчиларини узок муддатли кузатишлар асосида аниқлаш усули, спортда ҳар доим ҳам қўлланилиши мумкин эмас. Агарда, спорт қобилиятларини етарлича кенг тушунилса, унда, бу ерда наслий таъсир зарур. Ушбу саволга жавобларни қуйидаги тадқиқотлар бериши мумкин (27, 49, 55).

Биринчи вариант – келиб чиқишини ўрганиш. Мутахассисларнинг (13, 17, 52) фикрига кўра, буюк спортчиларнинг 50 фоизини болаларидан спорт қобилиятларини намоён қилишларини кутиш мумкин, фақат ота-оналари шуғулланган, айнан шу спорт турида эмас.

Иккинчи вариант – болалар ва ота-оналарнинг ҳаракат имкониятлари ўртасидаги статистик алоқаларни тадқиқ қилиши. В.Брейзер (11) битта ёшнинг ўзида бир қатор машқлардаги коэффицентларни ҳисоблаб топган. Улар, 100 метрга югуришда 0,49 га тенг бўлди, жойидан туриб узунликка сакрашжа – 0,80 ни ташкил қилди. Бошқа машқларда (тўпни улоқтириш, таянчдан сакраш) корреляция нолга яқин бўлди.

Учинчи вариант – эгизакларни тадқиқ қилиш. Ушбу усул, ўзининг имкониятлари билан бой ҳисобланади. Эгизакларни тадқиқ қилиш шуни кўрсатдики, бир хил тавсифлар мухти ва тренировкаларнинг таъсири остида кўпроқ ўзгаради, бошқалари эса – наслийликнинг анча даражадаги диққати

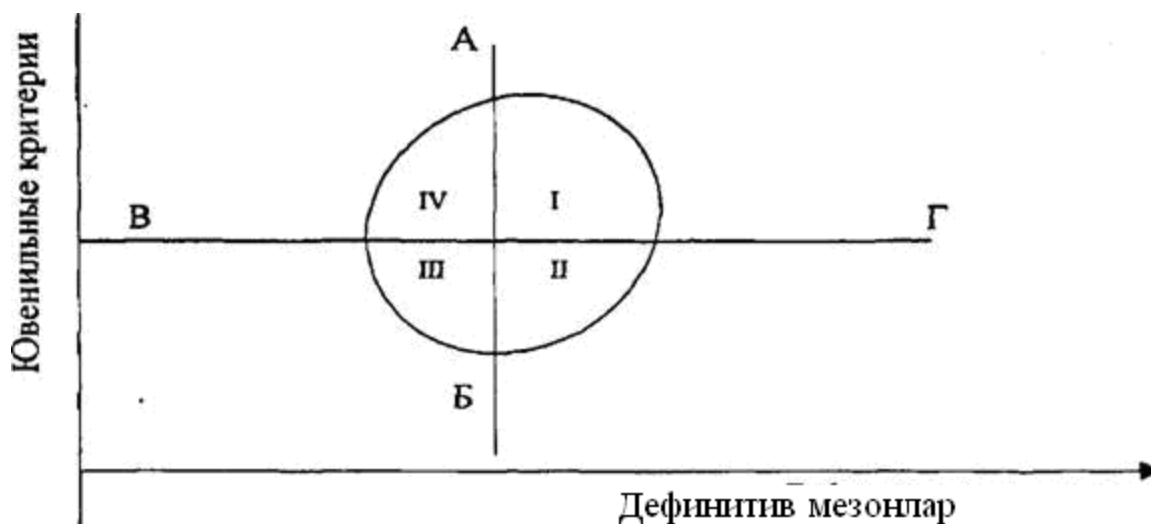
остида бўлишади. Эгизакларни тадқиқ қилиш ёрдамида кислородни истеъмол қилишнинг максимал катталиклари 93,4 фоизга, қоннинг лактатини концентрацияси катталиклари – 81,4 фоизга, ЮҚЧ катталиклари – 85,9 фоизга, бўғимлардаги ҳаракатчанлик кўрсаткичлари – 81,1, куч кўрсаткичлари – 70,0 фоизга генетик омиллар билан белгиланлиги аниқланган.

Йўналтирилган танлаш, ювенил ва дефинитив кўрсаткичлар ўртасидаги ўзаро алоқа билангина аниқланиши мумкин. Н.Ж.Булгакова (13) танлашда иштирок этган номзодларни тўртта гуруҳларга ажратган (1-расм). Синовдан ўтувчиларнинг қанчалик кўпчилиги I ва II гуруҳларга ва камроғи - III ва IV гуруҳларга киришса, танлаш шунчалик самарали бўлади. Танлаш муваффақиятли бўлиши учун малакавий меъёрни (В–Г линияси қайси даражада ўтиши кераклигини) ўрнатиш керак.

Биринчи танлашда спорт турининг мақсадга мувофиқлиги аниқланади, иккинчи этапда – тренировка жараёнида прогресс қилишга қобилият аниқланади. Танлашнинг учинчи этапи – энг иқтидорли спортчиларни танлаш вазифасини ечади (12, 17, 49).

Танлашни амалга ошириш учун асосий методик талаб бўлиб, индивидни антропометрик, педагогик, тиббиёт-физиологик ва психологик кўрсаткичлари бўйича мажмуавий баҳолашнинг мажбурийлиги ҳисобланади (7, 9, 14, 35).

Кўп йиллик тренировканинг алоҳида босқичларида ва спорт йўлининг барчасида педагогик таъсирни оптималлаштириш, жисмоний сифатларни ва функционал тизимларни ривожланиши қонуниятларини ишончли башорат қилиш асосида мумкин бўлади (37, 48, 51).



1-расм. Танлаш жараёнида таснифлаш схемаси (Н.Ж. Булгакова бўйича)

Шартли белгилашлар: I гуруҳ - қобилиятлилар, улар кейинчалик шўғулланиш учун танланган; II гуруҳ – қобилиятлилар, уларни хато равишда сафдан чиқариб юборишган; III гуруҳ - қобилиятсизлар, улар сафдан чиқариб юборилган; IV гуруҳ - қобилиятсизлар, уларни хато равишда қобилиятли сифатида танлашган.

Замонавий спортда натижалар даражаси шунчалик юқорики, спортчи унга эришиши учун ривожланишнинг чегаравий юқори даражасида бўлган, камёб морфологик омилларга, жисмоний ва психик хусусиятлар мажмуасининг ноёб бирлигига эга бўлиши зарур (8, 17, 20, 51, 53, 62). Бундай уйғунлик, хаттоки кўп йиллик тайёргарликни энг қулай тузиш пайтида ҳам жуда кам учрайди, шунинг учун юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимида марказийларидан бири – спортда танлаш ва спортчиларни тайёрлашдаги ориентация ҳисобланади (13, 16, 17, 27, 42, 48, 62).

Спортда танлаш – бу, спортнинг конкрет турида юқори натижаларга эришишга қобилиятли бўлган энг иқтидорли одамларни излаш жараёни (17, 59).

Спортда ориентация қилиш – юқори спорт маҳоратига эришишнинг истикболли йўналишларини аниқлаш бўлиб, у, спортчиларнинг истеъдодлари ва қобилиятларини, улар маҳоратини шакллантиришнинг индивидуал хусусиятларини ўрганишга асосланган.

Мутахассислар (48, 53, 62), спортда танлаш – спорт учун истикболли одамларни аниқлаш вазифасини ечиши керак, спорт ориентацияси эса – ушбу

тайёргарликни ўқитиш ва тренировка тизимидаги стратегияси ва тактикасини аниқлаши кераклиги тўғрисидаги фикрларида бир-бирларига мос келишади.

Танлаш ва спорт ориентацияси кўп йиллик тренировканинг структураси билан яқиндан боғлиқ. Бунга мос равишда, В.Н.Платонов (48) танлашнинг бешта босқичларини ажратган ва уларнинг ҳар бирини асосий вазифаларини ўрнатган (1-жадвал).

1-жадвал

Спортда танлашни кўп йиллик тайёргарликнинг босқичлари билан алоқаси
(В.Н. Платонов бўйича)

Спортда танлаш		Кўп йиллик тайёргарликнинг босқичлари
Босқичлар	Вазифалар	
Бирламчи	Спортнинг мазкур турида спортда такомиллашувнинг мақсадга мувофиқлигини ўрнатиш	Бошланғич
Дастлабки	Самарали спортда такомиллашувга қобилиятни аниқлаш	Дастлабки базавий
Оралик	Юқори спорт натижаларига эришишга, юқори мусобақа ва тренировка юklamаларини кўтаришга қобилиятни аниқлаш	Ихтисослаштирилган базавий
Асосий	Халқаро классдаги натижаларига эришишга қобилиятни аниқлаш	Индивидуал имкониятларни максимал амалга ошириш
Якуний	Эришилган спорт натижаларини сақлаб қолишга ва уларни оширишга қобилиятни аниқлаш	Юришилган натижаларни сақлаш

Мутахассисларнинг (18, 16, 27) фикрига кўра, танлашнинг биринчи босқичида, шуғулланувчиларнинг антропометрик ва морфологик тавсифлари катта рол ўйнайди, лекин якуний босқичда ушбу кўрсаткичлар амалда ҳисобга олинмайди, асосий эътибор спорт натижаларининг даражасига, олдинги юklamаларнинг катталиги ва характериға, спортчиларнинг психологик

хусусиятларига, уларнинг ижтимоий ҳолатига ва спорт билан шуғулланишни давом эттиришга мотивациясига қаратилади.

Танлаш ва ориентация қилиш жараёнида қуйидагиларни ҳисобга олиш зарур:

- Саломатлик ҳолати ва жисмоний ривожланиш даражасини;
- Ҳавда бичимининг хусусиятларини;
- Биологик етилиш даражасини;
- Асаб тизими хусусиятларини;
- Функционал имкониятларни ва организмнинг муҳим тизимларини такомиллаштириш истиқболларини;
- Жисмоний сифатларни ривожланганлик даражаси ва уларни такомиллаштириш истиқболларини;
- Ҳаракат кўникмаларини қайта қуришга қобилиятни;
- Тренировка ва мусобақа юкламаларини олиб ўтишга қобилиятни;
- Мушакли-ҳаракатли ва фазовий-вақтли табақалаштиришга, ҳолатни оператив идрок қилишга ва адекват қарорларни қабул қилишга психофизиологик қобилиятларни;

Кўп исонли тадқиқотлар (9,12,13, 17), генетик конституциянинг наслий ва ташқи муҳит таъсири остида организмда шаклланган хусусиятларга катта таъсир кўрсатиши тўғрисида далолат беради.

Тренировка қилишга генетик таъсир кўрсатишнинг табиати, асосан ўрганилмай қолмоқда. Лекин, шуни ишончли равишда таъкидлаш мумкинки, айниқса куч, тезкорлик, аэроб ва анаэроб йўналганликка адаптацион реакцияларни ифодаланиши, кўпроқ даражада генетик омиллар билан белгиланади (51, 53).

Координацион қобилиятларни ривожлантиришга мойиллик, эгилувчанликка, оддий ва мураккаб реакциялар вақтига нисбатан анча даражадаги адаптацион ресурслар билан биргаликда бўлади (19).

Боланинг спортдаги кейинги муваффақиятларини белгилайдиган асосий моментлардан бири – спорт билан шуғулланишни бошлаш ёши ҳисобланади (59, 62). Ҳозирги вақтда, юксак натижалар спортини сунъий равишда ёшартириш анъанаси мавжуд. Бу, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари дастурларида, мусобақалар тизимида, ёши катта спортчилар учун ҳар хил чегаралашларни киритилишида акс этади. Бундай ёндашув негатив оқибатларга олиб келиши тўғрисида амалиёт далолат беради. Ушбу ҳолатга мутахассислар (42) кўп марта эътибор қаратишган, сунъий равишда ёшартириш спортда танлашнинг ва кўп йиллик такомиллаштиришнинг қонуниятларини бузилишига олиб келишини кўрсатишган. В.Г.Никитушкиннинг (43) маълумотларига кўра, болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари учун дастурларда келтирилган “директив” ёш фақатгина 13 % ҳолатларда, юксак натижаларга эришган спортчиларни шуғулланишни бошлаган ёши билан тўғри келади.

Спортнинг кўпчилик турларида кучли спортчиларни шуғулланишни бошлаш ёши “директив” ёшдан 3-5 ёшга катта. Шу туфайли, спорт билан шуғулланишга 6-7 яшар болаларни жалб қиладиган БЎСМ тренерлари қуйидаги ҳолатларни ҳисобга олишлари зарур. Биринчидан, спорт қобилиятларини эрта башорат қилишга интилиш, унинг ишончлилигини кескин пасайиши билан биргаликда ўтади. Иккинчидан, замонавий спорт тренировкасининг хусусиятлари спортчи организмга шунчалик юқори талабларни қўядики, спорт билан шуғулланишга эрта киришган болалар, қоидага кўра, ундан эрта чиқиб кетишади ҳам (14, 17, 49, 53). Мутахассислар (28, 54, 65) жисмоний тарбия воситалари ёрдамида болаларни оммавий равишда соғломлаштириш, уларни баркамол ривожлантириш вазифаларини ечиш позициясидан бундай ёндашиш мақсадга мувофиқ деб ҳисоблашади. Лекин, кичик ёшдаги болалар билан ишлашда спортда йўналганликни киритиш мумкин эмас, афсуски бу, амалиётда кўп қўлланилади.

Ҳар бир спорт турининг спецификаси спорт билан шуғулланиш вақтини белгилайди, бу, танлаш ва ориентация тизимида ҳам ўз изини қолдиради (13, 17, 53).

В.Н.Платоновнинг (48) фикрига кўра, болаларни БЎСМга дастлабки танлашнинг зарурий шarti – уни мажбурий ўқитиш курсидан кейин (30 та дарсдан кейин) амалга ошириш ҳисобланади.

Болаларнинг истикболлилигини дастлабки баҳолаш пайтидаёқ, юксак натижалар спортида муваффақиятни белгилайдиган сифатлар ва хусусиятларга суяниш зарур. Вақтинчалик характерга эга ва фақатгина ўқитиш пайтида намоён бўладиган белгилар, танлаш мезонлари сифатида қўлланилиши мумкин эмас (21).

Тажриба шуни кўрсатадики, қобилиятларни аниқлаш пайтида, спорт турининг техникасини ўзлаштиришнинг тезкорлигига ориентирланиш мумкин эмас. Дастлабки ўқитиш пайтида, бўйи унча баланд бўлмаган ва гавда бичими мустаҳкам бўлган болалар спорт техникасини тез ўзлаштиришади, тезроқ прогрессга эришишади. Шу вақтнинг ўзида, бўйи анча баланд бўлган шуғулланувчилар, эрта босқичларда техникани қийинроқ ўзлаштиришади, лекин кейинчалик ҳар хил спорт турларида юқори классли спортчилар бўлиб етишишади (43, 58). Шунинг учун, дастлабки танлашда, биринчи навбатда, стабил (ривожланиш даврида кам ўзгарадиган ва тренировка таъсирларига кам даражада боғлиқ бўлган) белгиларга ориентирланиш керак. Ушбу талабларга, энг катта даражада морфофункционал белгилар жавоб беради (18, 20, 45, 58).

Гавданинг тотал катталикларни боланинг ташқи кўринишларини визуал баҳолаш билан биргаликда ўлчашдан, унинг истикболлилигини баҳолашни бошлаш зарур. Эшкак эшишда танасининг узунлиги, қулочларининг ва елкаларининг кенглиги катта бўлган ўсмирларга эътибор қаратиш керак. Сузиш учун гавда бичими пропорционал бўлган, мушаклари силлиқ, суяклари енгил, тўпиқлари ва билак-билакузуклари ингичка, оёқ кафтлари ва қўл кафтлари катта бўлган болалар танланади. Энергия билан таъминлашнинг

аэроб тизими функционал имкониятлари хал қилувчи рол ўйнайдиган спорт турларида, дастлабки танлаш пайтидаёқ, кислородни максимал истеъмол қилиш (КМИ) ва ўпканинг тириклик сигими (ЎТС) каби кўрсаткичларни баҳолаш зарур (17, 18).

Охирги йилларда, истиқболли спортчиларни танлаш пайтида, мушаклар биопсияси маълумотлари қўлланилмоқда. Спортчиларни ҳар хил узунликдаги дистанцияларда юқори натижаларга эришишга мойиллиги мушак тўқимасининг структурасига боғлиқ (42).

Мутахассисларнинг (16, 17, 18, 22, 27, 53, 62) фикрига кўра, спортнинг ҳар хил турларида амалга оширилган мазкур тадқиқотлар, кўп йиллик тайёргарликнинг биринчи босқичида танлаш жараёнини тўғри режалаштириш имконини беради.

Танлаш пайтида, саломатлик даражасини баҳолаш жуда катта аҳамиятга эга. Организм фаолиятида бузилишларнинг бўлмаслиги – замонавий спортда муваффақиятга эришишнинг энг муҳим шартларидан бири (9, 12, 17, 26).

Болаларни спорт билан шуғулланиш учун танлаш вақтида текширувдан ўтказишнинг муҳим моменти – уларнинг паспорт ва биологик ёшларини таққослаш ҳисобланади. Маълумки, бир хил паспорт ёшидаги болаларнинг ривожланишларидаги фарқлар жинсий вояга етиш суръатига боғлиқ (31, 51).

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларининг иш тажрибаси, кўпинча биологик ривожланиши тезлашган болаларни танлаш мавжуд бўлиб, улар кейинчалик ўз устиворлигини йўқотишади ва спорт билан шуғулланишни эрта тугатишади. Спортда такомиллашувнинг кейинги босқичларида, қоидага кўра, етилиши нормал кечадиган ёки биологик ривожланиши секин бўлган болалар катта муваффақиятларга эришишида (44).

Танлашнинг эрта босқичларида спорт фаолиятига мойилликнинг психик кўрсаткичларини ҳисобга олиш ҳам анча даражадаги аҳамиятга эга. Дастлабки танлашда, асосий психик кўрсаткичлар – спорт билан шуғулланишга иштиёқ, топшириқларни бажариш пайтида юқори баҳолар олишга интилиш, ўйин

ҳолатларида қатъийлик ва жиддатлилик, нотаниш бўлган топшириқларни бажариш пайтидаги довъяраклик ҳисобланади (7, 25).

В.Н. Платонов (48), дастлабки танлаш пайтида, жисмоний ишчанлик қобилият кўрсаткичларига ориентация қилиш – кам башоратли ҳисобланишини таъкидлайди. Улар, асосан ностабил, трени ровка таъсирларига боғлиқ ва танлаш жараёнида иккиламчи ҳисобланади.

Болани у ёки бу спорт тури билан шуғулланишга жалб қилиш тўғрисида қарор қабул қилишда, бирон-бир битта ёки иккита белгиларини ҳисобга олиш билан эмас, балки танлашнинг номлари қайд қилинган барча мезонлари бўйича мажмуавий баҳолашга асосланиши керак. Кўп йиллик танлашнинг ушбу босқичида мажмуавий ёндашувнинг алоҳида муҳимлиги, спорт натижаси ўсмир спортчининг истикболлиги тўғрисида амалда ахборотга эга бўлмаслиги билан белгиланади (17, 53).

1.2. Спорт маҳоратининг шаклланиши ва такомиллашиши қонуниятлари

Спорт билан кўп йиллик шуғулланиш жараёнини деталларда тасаввур қилиш етарлича қийин, чунки у, ўта кўп ўзгарувчиларни ўз ичига олади (8, 13, 17, 37, 42, 48, 59). Мутахассислар (50, 60) энг йирик звенолар сифатида тайёргарликнинг учта босқичларини ажратишади: базавий, спортимкониятларини максимал реализация қилиш ва спортда кўп йиллар умр кўриш.

Ушбу босқичларнинг алмашишида ифодаланадиган тренировка жараёнининг ўзгаришлари, спорт маҳоратини шаклланиши қонуниятлари бўйича содир бўлади, улар биологик жиҳатдан спортчининг ёшга оид ривожланиши қонуниятлари билан белгиланади (9, 31, 42, 50).

Спортда такомиллашувнинг муҳим константаси – танланган спорт тури билан шуғулланишни бошлаш ёши ҳисобланади (53). Ҳаракат аппарати ва вегетатив функцияларни ҳамда ҳар хил ҳаракат сифатларини бир вақтда ривожланмаслиги, спорт маҳорати чўққиларига эришиш муддатларининг бир

хил бўлмаслиги – машғулотларни бошлашнинг мақсадга мувофиқ ёшини аниқлашга табақалаштирилган ёндашувни заруратини чақиради (62). Спортда ихтисослашувнинг ўз муддатида бўлмаслиги (эртачи ёки кеч қолиши) тренернинг ишини норентабил қилиши ва спорт ориентациясини ва ўсмир иқтидорларни кейинги селекциясини қийинлаштириши мумкин (17, 53).

В.Г.Никитушкиннинг (43) фикрига кўра, ўқувчини спорт билан шуғулланиши пайтида истикболини кўриш учун, кўп йиллик тренировка режасини тузиш зарур. Унда, тренировканинг мақсади ва вазифалари, тайёргарликнинг йиллик циклидаги асосий воситалар ҳажми аниқланган бўлиши керак. Ушбу режалар бир қатор ҳолатларга асосланиши керак: спортда ихтисослашувнинг бошланиш ёшига, спортдаги стажга, йиллар бўйича башорат қилинадиган натижаларнинг даражасига, тайёргарлик компонентларига ҳамда мусобақалар тақвимига. Тайёргарликнинг мазмунига анча даражада таъсир қиладиган, атлетнинг индивидуал қобилиятларини ҳисобга олиш ҳам муҳим.

Ю.В. Верхошанский (16), кўп йиллик тайёргарлик жараёни – спорт ҳаракатини функционал такомиллашувини таъминлашда муҳим омил ҳисобланади, у, ўз навбатида, асосан спортчининг мотор потенциалини ошириш ва уни ушбу потенциални конкрет ҳаракат вазифасини ечиш учун тўлақонли қўллаш малакасини ошириш ҳисобига таъминланади.

Енгил атлетиканинг ҳар хил турларида спорт маҳоратини шаклланиши ва такомиллашуви қонуниятларини аниқлашга замонавий ёндашувлар, кучли ёши катта спортчиларнинг спорт натижаларини ёшга оид динамикаси маълумотларини умумлаштиришда ва шуғулланувчиларни танланган турида, тайёргарликнинг ҳар хил босқичларидаги натижавийлигини таъминлайдиган омилларни ўрганишда базалаштирилган (13, 18, 20, 37, 49, 68).

Спорт селекцияси, спортда такомиллашув жараёнини рационал режалаштириш учун спорт натижаларини вақтдаги ўсиш суръатини ҳамда юқори спорт натижаларига эришишнинг умумий давомийлигини библиш муҳим

(48, 53). Спорт натижаларининг ўсиш суръати бир нотекис бўлади спортда такомиллашувнинг дастлабки босқичида кўрсаткичларнинг ўзгариши тезроқ, якуний босқичида – секинроқ содир бўлади (27).

Спорт маҳорати шаклланиши жараёнини ривожланиш шартларидан бири сифатида, маълум бир қонуният билан ўтадиган, спортчи организмнинг морфофункционал такомиллашуви илгари чиқади (14, 24, 26). Аввалига, организм янги ҳаракат режимига уни ташкил қиладиган тизимларининг барча мажмуаси билан мослашувчан реакция қилади ва бу, спортдаги дастлабки муваффақиятлар учун тўлиқ етарлидир (54).

Ю.В.Верхошанский (16), кейинчалик мослашувчан ўзгаришлар, машқнинг ҳаракат спецификаси ва у билан бирга ўтадиган ташқи таъсирлар хусусиятлари билан белгиланган ёрқин ифодаланган танлов йўналганлигига эга бўлади, деб тахмин қилади. Бундай шароитларда, организмнинг бир хил тизимлари ривожланишнинг катта имкониятига эга бўлади, бошқалари эса – талаб қилинадиган ҳаракат фаолиятини таъминлашдаги ролига боғлиқ ҳолда кам имкониятига эга бўлади.

Ҳозирги вақтда, спорт маҳоратини такомиллаштириш тренировка жараёнини самарали бошқариш муаммосини ечиш билан катта даражада боғлиқ (16, 20). Спортчиларни тайёрлаш жараёнини самарали бошқариш учун тайёргарлик босқичларида спортчилар ҳолати моделини, хусусан, юқори натижаларга эришиш имконини берадиган ҳолат моделларини тузиш мақсадга мувофиқ (37, 43).

Спортчи организмнинг потенциал имкониятлари шуғулланишни бошлаш ёшига анча даражада боғлиқ. Ихтисослаштирилган тайёргарликни жуда эрта бошлаш, спорт маҳоратини шакллантириш муддатларини ошишига олиб келади.

В.Н.Платоновнинг (48) фикрига кўра, спортдаги ютуқлар даражасининг доимий равишда ошиб боришига қарамасдан, ҳозирги вақтда спорт маҳоратини ўзлаштиришнинг ўртача суръатлари тезлашмоқда.

Спорт маҳоратининг ёшга оид эталонларини тадқиқ қилиш, спортда танлаш, спорт ориентацияси ва ўз вақтида спортда ихтисослашувнинг муддатларини асослаш, самарали башорат қилишни белгилаш ва спортда такомиллашув жараёнини рационал режалаштириш ҳамда ўсмир спортчиларни жадаллаштирилган тайёрлашдан ва тренировка ва мусобақа юкламаларини ўта жадаллаштиришдан сақлаш имконини беради (37).

Ўсмирлар спортида, назорат тизими аниқ ва ровшан кўрсаткичлардан иборат бўлиши керак, улар бўйича тренировканинг маълум бир методикасининг самарадорлиги баҳоланади (14, 42, 49). Улар, ўқув-тренировка жараёнининг оптималлик мезонлари бўлиши мумкин, унда натижаларни баҳолаш ва анча конкрет белгилар ва ушбу жараённинг сифати бош ролни ўйнайди. Бундай кўрсаткичларнинг мавжудлиги натижаларни сунъий равишда оширишни, ўта жадаллаштирилган тайёргарликни ва бошқа ноқулай ходисаларни олдини олиш имконини беради (20, 38, 49, 62).

Ўсмирли ва ёшлик даврида юқори натижаларгаша эришиш, узоқлаштирилган мақсад характериға эға бўлади (53, 58). Илмий асосланган назорат нормативларининг роли юқори аҳамиятға эға бўлиб, улар ҳар хил ёшдаги ва малакадаги ўсмир спортчиларнинг ўқув-тренировка жараёнини тўғри тузиш учун маълум бир ориентир ҳисобланади.

Ўсмир спортчиларнинг тайёргарликлари масалаларини ишлаб чиқиш билан В.М. Волков, В.П. Филин (17), М.Я. Набатникова (42), В.Г. Никитушкин (43) каби мутахассислар шуғулланишган. Олимларнинг диққатини назоратнинг босқичли шакли ўзига жалб қилган бўлиб, бу, уни бошқаларига нисбатан доминант ролини яна бир бор кўрсатади.

Ўсмир спортчилар тайёргарлигининг перманент ҳолатини назорат қилиш методикасини ишлаб чиқиш пайтида, мутахассисларнинг диққати, қоидаға кўра, тўртта асосий масалаларға қаратилган бўлиб, уларни энг қисқа шаклда қуйидаги тарзда шакллантириш мумкин: 1) нимани назорат қилиш керак;

2) нима билан назорат қилиш керак; 3) қачон назорат қилиш керак; 4) қанча бўлиши керак (59, 62)

Назорат қилиш муаммоси, тадқиқотчилар томонидан анъанавий равишда, спорт турининг спецификасини ҳисобга олган ҳолдаги шахсий мантикий тузилмалари асосида ёки экспертлар фикрларини умумлаштириш йўли билан ҳал қилинган. Лекин, ҳозирги вақтда, ушбу ёндашувлар секин-аста оммавийлигини йўқотмоқда ва масала, уларнинг кўпроқ ёки камроқ даражада субъективлигида эмас. Спортда такомиллашувнинг ҳар хил пиллапояларида спортчиларнинг тайёргарлиги структураси сезиларли даражада ўзгаришларга учраганлиги туфайли, ушбу ўзгаришларнинг йўналганлиги ва миқдорий характерини тушуниб олиш иштиёқи табиий равишда юзага келади, чунки у ёки бу малакавий-ёш гуруҳлари вакиллари учун назоратнинг ҳар хил усулларининг нисбий муҳимлигини тўғри белгилаш зарур (21, 42, 58).

ЭХМ имкониятларидан фойдаланиш даражасининг ортиб бориши туфайли, болалар ва ўсмирлар спортидаги тадқиқотларда, синовдан ўтувчиларнинг тайёргарликлари структурасини моделлаштиришга имкон берадиган максимал корреляцион таҳлил қилиш усули каби тажриба материалларини қайта ишлашнинг математик-статистик усуллари борган сари кенг қўлланилмоқда (36, 41). Бунда, тадқиқотчилар шуни тушунишадики, ушбу усулларни қўллаш орқали олинган “асолют” натижалар, маълум даражада дастлабки тавсифларнинг тўпламига боғлиқ, лекин уларнинг асосий ва зарурий устиворлиги тайёргарликнинг структурасидаги ўзгаришларнинг йўналганлигини аниқлаш имкониятидан иборат, агарда бу, битта тест дастури бўйича тренировка циклининг битта муддатларида ҳар хил ёшдаги спортчилар тадқиқ қилинса (37,48).

Адабиётларнинг таҳлили кўрсатадики, тадқиқотчилар босқичли назоратни ўтказиш муддатларини белгилар эканлар, босқичлар миқдори ва “назорат сессиялари” миқдори ўртасида ҳар доим ҳам параллел ўтказишмайди. Босқичли назорат, назорат машқларидаги кўрсаткичлар спорт натижаларига

мос келгандагина спортчининг ҳолатини объектив тавсифлаш имконини беради, шунинг учун, босқичли тадқиқотларни мусобақаларда иштирок этиш муддатлари билан биргаликда ўтказиш зарур (40).

Спорт метрологиясида норматив кўрсаткичларнинг учта турини ажратиш қабул қилинган: қиёсий, индивидуал ва тегишли (29). Қиёсий нормалар кўрсатилган спорт натижасини ёки у билан яқиндан боғлиқ бўлган кўрсаткични битта бирликка мансуб одамлар гуруҳининг аналогик тавсифлари билан таққослашга асосланган. Индивидуал нормалар асосида бир спортчининг ўзини ҳар хил беллашувларда таққослаш ётади. Ўсмир спортчиларни тайёрлаш тизимида, одам, унинг олдига ҳаёт қўядиган вазифаларни муваффақиятли бажариши учун нимани қила билиши кераклигини таҳлил қилишга асосланган тегишли нормалар энг иухим аҳамиятга эга.

Меъёрий кўрсаткичларни аниқлаш учун бир нечта усуллар қўлланилади, қоидага кўра, бу, ўртача катталиқ ва стандарт оғишлар усули, шкалаларнинг ҳар хил турлари, динамик кузатиш усуллари ва кўпсонли регрессия усули (11, 16, 20, 29, 41).

Анъанавий усуллар ёрдамида ишлаб чиқилган керакли меъёрлар, охириги вақтларда, танқидга кўп учрамоқда, чунки улар, керакли катталиқлар мезонларига тўлиқ жавоб бермайди. Стандарт оғишларни қўллаш меъёрий талабларнинг диапазонини ортишига кўмаклашади, бу эса, меъёр белгиланадиган умумийликни сифат жиҳатидан бир хил деб оlinиши мумкин эмаслигига олиб келади (36). Меъёр деганда, ўртача арифметик плюс-минус стандарт оғишнинг ярмини тушуниш қабул қилинган (29).

Меъёрдан оғишларни табақалаштирилган баҳолашнинг бундай кенг спектрини мавжудлиги, илму-фаннинг ҳар хил соҳалари илгари сурадиган амалий вазифаларни ечиш учун мақсадга мувофиқ бўлиши мумкин. Шу билан бирга, спорт фанининг битта соҳасининг ўзида ҳам баҳолашнинг вариативлигининг меъёрлар градациясини керакли даражада унификация

қилишга кўмаклашмайди, бу, охир оқибатда, ҳар хил муаллифларнинг вариацион қатордаги баҳолар диапазонини аниқлашининг ҳар хил ёндашишларида базалашадиган тажриба маълумотларини таққослашни қийинлаштиради (33). Кўпчилик муаллифлар (11, 14, 17, 29, 36, 62) назорат машқлари натижаларини баҳолаш учун кўпсонли регрессия усулини қўллашади, у, “стандартлар” усулига хос бўлган камчиликлардан холи. “Стандартлар” усулининг асосий камчилиги – меъёр сифатида идеаллаштирилган “ўртача” спортчи илгари сурилишидан иборат бўлиб, унинг кўрсаткичлари ҳам ўртача бўлиши керак. Бунда, қоидага кўра, битта спорт натижаси жисмоний сифатларнинг ҳар хил даражада ривожланиши пайтида эришилиши мумкинлиги умуман ҳисобга олинмайди (58).

Шуни пайқаш мумкинки, меъёрий кўрсаткичларни анъанавий усул билан аниқлашга айрим камчиликлар хос бўлиб, ушбу камчиликлар уларни ўсмир спортчилар тайёргарликлари ҳар хил томонларининг керакли меъёрларини ишлаб чиқиш учун қўллашни қийинлаштиради.

Шундай қилиб, спортчилар тайёргарликлари ҳар хил томонларининг меъёрий кўрсаткичларини аниқлаш усуллари учун хос бўлган бир қатор асосий камчиликларни баён қилиб, биз, мутахассислар учун керакли меъёрларни ҳисоблашда нисбатан оддий ёндашувни танладик.

1.3. Замонавий бокс хусусиятлари ва унинг ривожланиши анъаналари

Бокс, спорт тури сифатида, юқори спорт натижаларига эришиш учун кенг ёшга оид чегараларга эга: боксчилар 16-38 ёшдаги диапазонда олимпия ўйинлари совриндорлари бўлишган, бунда, юқори спорт натижаларига эришишнинг оптимал ёши 18-28 ёш ҳисобланади (7, 57). Ҳар бир боксчида ўзининг тилла вақти мавжуд бўлиб, бу даврда, унинг иқтидори у ёки бу сифатларининг устивор ривожланиши ҳисобига тўлиқ очилади. Бокс ўсмир спортчи ва файрийга ҳам бир хилдаги имкониятларни беради. О.П.

Фроловнинг (63) фикрига кўра, ёш боксчилар ҳаракатларининг тезкорлиги, аъло даражадаги реакцияси, довъяюраклиги, авторитетларни инкор қилиши туфайли муваффақият қозонишади. Катта ёшдаги спортчилар ҳаракатларининг тезкорлиги ва реакциянинг пасайишини энг яхши махсус чидамлилиқ, зарбаларининг кучилилиги, тактик етуклик билан компенсация қилишади.

Охирги вақтларда бокс билан шуғулланувчилар сони анча камайди, айниқса, Ўзбекистоннинг йирик шаҳарларида. Ҳозирги вақтда мавжуд бўлган дастурлар, бокс билан шуғулланишни бошлаш ёшини 12-13 ёш билан чегараламоқда, шунинг учун 14-16 ёшдаги ўсмирлар (жумладан, футбол, сузиш, енгил атлетика секцияларидан чиқариб юборилганлар) ташқарида қолиб кетишмоқда, уларни ёшига қараб БЎСМ ларига қабул қилишмайди. Бу, муҳим ижтимоий муаммо, чунки мазкур ёш тоифасидаги болалар жуда мураккаб ҳисобланади.

Лекин, тажрибанинг кўрсатишича, ёш энг муҳим кўрсаткич эмас. Кўпчилик масалалар бокс билан шуғулланиш стажига боғлиқ: спортнинг ушбу тури юқори спорт натижаларига эришиш учун жуда кенг ёш чегараларига эга (25).

Охирги вақтларда, рингда ёш, табиатан ўта иқтидорли боксчилар пайдо бўлишмоқда, улар юлдузча каби бокс осмонида бир марта ёрқин ёниб, бизнинг назаримиздан вақтинчалик ёки умуман йўқ бўлиб қолишмоқда (8). Бундай “бир кунлик” боксчилар, кўпинча экстра классли спортчига хос бўлган барча сифатларга эга бўлишади, фақатгина – улар мактабни ўташмаган, техник-тактик маҳорат борасида саводсиз бўлишади. Гап, кўпчилик тренерлар томонидан қабул қилинган таълим тизимида. Мутахассислар бокс техникаси устида борган сари кам ишлашмоқда, жисмонан иқтидорли, лекин кўпинча техника жиҳатидан такомилликка эга бўлмаган спортчиларни танлашмоқда. Шу тарзда, “маҳоратсиз усталар” пайдо бўлишмоқда. Ўсмир боксчиларнинг техник-тактик маҳоратини ўсишига ҳакамлар ҳам ёрдам беришмайди, улар беллашувни катталар бокси нуқтаи назаридан баҳолашади, зарбалар

тўпламини, берилган зарбаларнинг миқдорини баҳолаш билан техник-тактик маҳоратни тавсифлашни эсдан чиқаришади (6).

Диққатнип, айниқса, ўсмир боксчиларни танлашга қаратиш зарур. Шунинг тан олиш керакки, спортда танлаш муаммоси умуман мураккаб, бокс учун эса, бокс билан шуғулланишни бошлаганларни тўплаш ва ушлаб қолиш муаммоси жуда муҳим бўлиб қолмоқда, деб ҳисоблашади бокс мутахассислари (23, 57).

Замонавий бокс жуда мураккаб ва кўпқирралидир. У, ҳар хил мамлакатлар ва континентлардаги кўпсонли боксчилар армиясининг спорт маҳоратини тавсифлайдиган ҳар хил мактабларни, йўналишларни, стил хусусиятларини ўз ичига олади (23, 25).

Куба ва Америка бокс мактабларининг етакчи боксчиларида жисмоний сифатлари жуда аъло ривожланган, уларда техник-тактик маҳорат етарлича юқори даражада. Чидамлилигининг юқорилиги жангнинг юқори суръатда бўлишини ва уни тўртинчи раундда оширишни қўллаб туради. Кўпчилик боксчилар кучли зарбага эга ва ундан беллашув пайтида мохирлик билан фойдаланишади. Куба ва Америка боксчиларининг иродавий сифатларининг юқорилигини ҳам айтиш лозим. Улар, жангнинг умуман оғир ҳолатларида ҳам охирига қадар курашишади. Уларнинг кўпчилиги, ўрта ва яқин дистанцияларга устиворликни бериши билан бирга, барча жанговар дистанцияларда бир хилда яхши бокс тушишларини ҳам айтиш лозим (23).

Кубалик боксчиларнинг кўпчилиги учун стабил ва автоматлаштирилган техника билан жангни ўтқир хужумкорлиги характерли, америкалик боксчилар учун эса, анча хилма хил ва ўзига хос техника ва тактика, жангнинг бориши пайтида ҳаракатларини қайта куриш малакаси ҳамда ҳар хил тактик усулларни етарлича кўп қўллаш малакаси характерли (46).

Мамлакатимиз бокс мактабининг энг яхши вакиллари ўзига хос томони – ҳар хил техникада ва жисмоний тайёргарликнинг юқори даражасида базалашган мохирона устунлик қилиш тактикасини кенг қўллашдан иборат. Ўзбекистонлик боксчилар, мохир техникани юқори даражадаги ҳаракатчанлик,

тезкорлик ва чидамлилиқ билан биргаликда қўллашлари билан ажралиб туришади. Уларнинг кўпчилиги учун кучли зарбанинг мавжудлиги характерли, лекин ундан фойдаланиш ўзи учун мақсад бўлиб қолмайди. Қоидага кўра, нокаут қиладиган зарба – жангни мохирлик билан олиб боришнинг мантикий якуни ҳисобланади (30).

Бундай стил, Европа мамлакатларининг кўпчилик боксчилари учун ҳам характерли. Осиё ва Африка мамлакатлари учун характерли бўлган хали мустаҳкам шаклланмаган бокс мактабларини ҳам ажратиш мумкин. Ушбу мактаб вакиллариининг хусусиятлари – яхши ривожланган жисмоний сифатларда ва нисбатан кучсиз техникада базалашган куч билан босим ўтказишни устивор қўллаш ҳисобланади. Ушбу мактаб боксчилари ўз ҳаракатларида тўғри чизикли, зарбалар билан алмашишга бемалол боришади ва улар билан рақибини бостиришга уринишади, лекин ҳимоя тўғрисида кам қайғуришади.

О.П.Фролов (63) ва Ю.Б.Никифоров (46) томонидан ўтказилган, юқори малакали спортчилар мусобақа фаолиятининг таҳлили кўрсатадики, жангни олиб бориш зичлиги жуда юқори – беллашув даврида 217-233 та зарба. Зарбалар сони раунддан раундга қараб асосан ортади. Шу билан бирга, ҳужумнинг самарадорлик коэффиценти юқори бўлмайди (0,24).

Юқори малакали боксчилар етарлича кўп ҳолатларда зарбалар серияларини қўллашади (жанг даврида 121-14 та сериялар). Жангнинг юқори суръатда бўлиши ва уни беллашувнинг якунида ошириш спортчи чидамлилигининг юқори эканлиги тўғрисида далолат беради (чидамлилиқ коэффиценти – 1,01).

Боксчилар ҳужум зарбаларини энг кўп амалга оширишади (умумий зарбалардан 47%), кейин кутиб олувчи (28%) ва жавоб зарбаларига (25%) устиворлик берилади. Келтирилган фактлар, боксчилар томонидан жангни ҳужумкор ва кутиб олувчи зарбаларнинг устиворлиги билан фаол-ҳужумкор шаклини кенг қўллашлари тўғрисида далолат беради (57).

Ю.Б.Никифоровнинг (46) маълумотларига кўра, ҳимояларнинг барча турлари ичида қўллар билан ҳимояланиш кўпроқ қўлланилади (49%), оёқлари ва танаси билан (мос равишда 49% ва 18%) ҳимояланишларни камроқ қўллашади. Жанг вақтининг кўпроқ ярмида (57%) боксчилар узоқ дистанцияда бўлишади. Шу вақтнинг ўзида, спортчилар рақиб билан яқинлашишнинг “хавфли” зонасига фаол кириб келишга интилишади. Ўрта ва яқин дистанцияда бўлиш мос равишда беллашув умумий вақтининг 28 ва 15 фоизини ташкил қилади.

Спортчиларнинг кўпчилиги қулай ҳолатлардан мохирона фойдаланишади: рақиб мувозанатни йўқотган, кучли зарбадан кейин шошилиб қолганда. Ситуатив ҳаракатларни қўллаш самарадорлиги етарлича юқори ($\kappa = 0,54$).

Компетент экспертларнинг педагогик кузатишлари (47) жаҳоннинг кўпчилик етакчи боксчилари кучли якка ва серияли зарбаларга эга ҳамда жангнинг боришида тактикасини тезкор қайта қуришни билишини аниқлаш имконини берди.

Йирик халқаро мусобақалар совриндорларини жангни олиб бориш манерасини таҳлил қилиш, спортчиларнинг кўпчилик қисмини (50-52%) суръатчилар қаторига киритиш, 21-28 фоизини эса – универсаллар, 16-18% - ўйинчилар ва 6-9% - нокаутчилар қаторига киритиш мумкинлигини таъкидлаш имконини берди. Лекин, кўпчилик боксчиларни номлари қайд қилинган типлар қаторига киритиш қийин. Тахминан боксчиларнинг учдан икки қисми жангнинг боришида ўз тактикасини тезкор қайта қуришни билишади. Нокаутчилар ва суръатчилар жанг пайтида ўз тактикасини анча кам қайта қуришади.

Замонавий бокснинг алоҳида томонларига тааллуқли айрим анъаналарни келтирамыз. Бу, фаол-хужумкор тактикани кенг қўллашда, жангнинг барча фазаларида ва дистанцияларида хужум ҳаракатларини кўпинча қўллашда, техник-тактик усулларни юқори даражадаги махсус жисмоний тайёргарлик –

зарбаларнинг тезкорлиги ва кучи ҳамда чидамлилики билан бирлаштирилган ҳолатда мохирона ва стабил қўллашда ифодаланади (23, 63).

Боксчилар томонидан жангнинг бир нечта манераларини мохирона ўзлаштирилганлигида ифодаланадиган, боксни универсализациялашга анъана, айниқса сезиларли бўлиб қолмоқда. Боксни яқин 4-5 йил ичида ривожланиши боксчилар тактикасини янада универсализациялаш йўлидан бориши тахмин қилинади. Жангнинг зичлигини ҳамда зарбалар кучини ортишини ҳам кутиш керак. Боксни янада индивидуаллаштирилишини ҳам башорат қилиш мумкин бўлиб, у, қўлланилаётган жанговар воситаларни спортчиларнинг хусусиятларига борган сари кўпроқ даражада мос келишида ифодаланади. Бу, жангни ўзига хос манерада олиб борадиган ёрқин шахсларни пайдо бўлишига кўмаклашади. Замонавий бокснинг хусусиятларини ва унинг ривожланиши анъаналарини ҳисобга олиш, истикболли боксчиларни танлаш мезонларини коррекция қилишни, уларни тайёрлаш технологиясига ўзгартиришлар киритишни назарда тутади (30, 63).

Илғор амалиётнинг далолат беришича, боксчининг стабил муваффақиятлари, уни жангнинг учта асосий шакллари – разведкали, хужумкор ва мудофаа шакллари ўзлаштирмасдан туриб эгаллаши мумкин эмас (4, 25). Ушбу шакллар, ўзаро боғлиқ ва ўзаро ўтувчи бўлиб, у ёки бу психик сифатлари ва жараёнларини устиворлиги билан фарқ қилади.

Разведка ҳаракатлари пайтида боксчи рақибининг ҳаракатлари, жанговар ҳолатлар тўғрисида ахборот олади, уни қайта ишлайди ва жанг режаси тўғрисида ҳамда жангнинг ҳар хил воситаларини ушбу моментда қўллаш тўғрисида умуман қарор қабул қилади (23, 30). Шундай қилиб, разведка пайтида, боксчининг идрок қилиши ва оператив тафаккури жараёнлари анча фаол ишга киришади. Лекин, уларнинг механизмлари, вақтнинг анча узоқ муддатига режалаштириш тўғрисида қарор қабул қилинишидаги жанг фазасида ва оператив қарор қабул қилинадиган фазасида бир-биридан анча фарқ қилади (46). Биринчи ҳолатда, боксчи ҳолатни дарҳол таҳлил ва синтез

қилади ва ўзи учун аҳамиятли белгиларга ва узоқ муддатли хотира маълумотларига асосланган ҳолда, жангнинг режаси тўғрисида мос равишдаги қарорни қабул қилади. Иккинчи ҳолатда, қарор қабул қилиш, эҳтимолли башорат қилиш ва антиципирлаш реакциясига асосланган, рақиб ҳаракатларини топиш йўли билан амалга оширилади. Иккала ҳолатларда ҳам муваффақиятли ҳаракатлар учун энг аҳамиятли ориентирларни ажратиш имконини берадиган спортчининг кузатувчанлиги муҳим аҳамият касб этади (30).

Жанговар хужумкор ҳаракатларни амалга оширишда рақибнинг қаршилигини енгишга кўмаклашадиган қатъийлик, довъяораклик, тиришқоқлик каби иродавий сифатлар етакчи рол ўйнай бошлайди (7, 8).

Ҳимояланиш жангида, айниқса кучли рақиб билан учрашган пайтда, рақибнинг хужумини тўхтатиш имконини берадиган қатъийлик ва совуққонлик муҳим ролга эга бўлади. Разведка қилиш шакли, боксчи нима қилиш кераклигини, олдинда турган вақт бўлагида қандай жиҳатларга риоя қилиш керак, тўпланган ахборот ва ва юзага келган жанговар ҳолатдан келиб чиққан ҳолда жангнинг режасини ва характерини қандай ўзгартириш кераклигини аниқлаши керак бўлганда жангнинг мустақил фазаси сифатида илгари чиқади (23).

Боксчилар жангни учта – яқин, ўрта ва узоқ дистанцияларда олиб боришади. Жангни ҳар бир дистанцияда олиб борилиши психик жараёнларнинг маълум бир мажмуаси томонидан бошқарилади ва коррекция қилинади ва спортчининг бир қатор психик сифатлари билан таъминланади (7).

Узоқ дистанцияда рақибнинг ҳаракатларини мажмуавий идрок қилиш ва табақалаштириш, рингда қарор қабул қилиш ва ориентирланиш учун энг яхши шароитлар яратади. Шу туфайли, рақибнинг зарбаларига реакция қилиш учун катта имконият юзага келади, боксчиларнинг психик кучланишлари бошқа дистанциялардагига нисбатан камроқ бўлади (8). Оператив тафаккур кенгайтирилган характерга эга, сесомотор реакция қилиш кўпроқ даражада

танлаш билан реакция қилиш типи бўйича амалга оширилади, диққат эса кўп сонли объектларга тақсимланади (6). Ўрта ва яқин дистанцияларда боксчиларнинг диққати анча тораяди ва анча аҳамиятли объектларда (қўлларнинг, тананинг ҳолати) танлаб мужассамлаштирилади. Вақтнинг лимити кескин камаяди, қарорлар фақатгина эвристик йўл билан қабул қилинади, муваффақиятли реакциялар эса – рақибнинг зарба ҳаракатларига нисбатан амалга оширилади.

Ҳозирги вақтда бокснинг назарияси ва усулиётида боксчилар жангининг асосий, анча характерли бўлган индивидуал-типик манералари ажратилган. Ушбу манералар рақибдан устиворлик қилишга, жангни нокаут билан ютишга ёки зарбалар беришнинг юқори суръатига бўлган маълум бир тактик кўрсатмалар билан тавсифланади. Бунга мос равишда, боксчиларни шартли равишда “ўйинчилар”, “нокаутчилар” ва “суръатчилар”га ажратиш қабул қилинган. Жангнинг у ёки бу манерасини танлаш, боксчиларнинг анатомо-морфологик, ҳаракат, физиологик ва психологик хусусиятлари билан белгиланади (24, 30). Анатомо-морфологик хусусиятларга режимни ва мушак ишининг хусусиятларини, бўйини, қўл-оёқларнинг узунлигини ва нисбатини белгилайдиган мушак толалари характерини киритишади; физиологик хусусиятларга – функционал имкониятларни; психологик хусусиятларга – асаб тизимининг хусусиятларини ва темпераментнинг ўзига хослигини, ҳаракат кўрсатмаларини, тафаккурнинг кўрсаткичларини киритишади. Гуруҳларнинг ҳар бирида типик манераларнинг индивидуал вариантларини катта миқдори мавжуд бўлиб, улар боксчига, жангда ўзининг индивидуал сифатларини энг муваффақиятли қўллаш имконини беради.

Тактик кўрсатмалар ва жанг манерасининг учта асосий суръатларининг мазмуни, бир вақтнинг ўзида боксчилар томонидан жангни олиб бориш усуллари ҳисобланади. Боксчи, ютиб олиш тактикасини қўллаш билан олдига – фінтлардан фойдаланиш ва маневр қилиш орқали, узоқ дистанцияда кўп сонли аниқ зарбаларни рақиб зарбаларидан ва ўрта ва яқин дистанцияларда

зарбаларни кучли бир-бирига бериш хусусиятларидан қочиш билан бериш вазифасини қўяди. Бунда, боксчилар рақиб хужумларини тўхтатадиган, нокдаунга ёки нокаутга олиб келадиган кескин, яхши қўйилган зарбаларни кўпинча қўллашади (25).

Нокаут тактики – кучли нокаут қиладиган зарбани, кўпинча ўрта дистанциядан бериш учун қулай шароитларни атайлаб яратишни ёки ушбу дистанцияда рақибнинг ноқулай ҳолатидан бир лаҳзадаёқ фойдаланишни назарда тутди. Суръат тактикаси – рақибга комбинациялар ва зарбалар серияси ёрдамида жангнинг юқори суръатига ўрта дистанцияда устивор равишда ва ўртача билан чегарада эришишдан иборат (25, 47)

Спорт амалиёти кўрсатадики, замонавий мусобақалар шароитида, улар жадаллигининг юқорилигида, юқори классли боксчини ҳар хил рақиблар билан, хаттоки битта рақиб билан учрашувларда ҳам битта тактик усулда, яъни ўзига хос бўлган жангни олиб бориш манерасида бокс тушганда ғалабага эришиши жуда қийин (8, 47)

Шундай қилиб, ўзи танлаган жангни олиб бориш манерасини ўзига хос тактика билан мукаммал ўзлаштирган, юқори классли ҳар бир боксчи жангнинг бошқа тактикаларини ҳам ўзлаштириши зарур. Бу, ўзининг техник ва тактик тайёргарлиги бўйича кучли ва хилма хил рақибларга муваффақиятли қарши туришга кўмаклашади.

Устунлик қилиш тактикасини ўзлаштириш малакаси, боксчига разведка ҳаракатларини олиб бориш, кучли жангни ўрта ва яқин дистанцияларда олиб бораётган агрессив рақибга қарши фаол мудофани қўллаш имконини беради (16, 47).

Кучли, нокаут қиладиган зарбани қўллаш малакаси, “кучли” боксчига қарши ўрта ва яқин дистанцияларда ҳимоя ҳаракатлари билан ёки “ўйинчи” боксчига қарши қисқа зарбалар (тўғридан, ёнбошдан, пастдан) самарали бўлган ўрта дистанцияда ҳамда “суръатчи” боксчига қарши, унинг серияли

зарбаларидан самарали ҳимояланишлар билан муваффақиятли қўлланилиши мумкин (16, 30).

Сауръат тактикасини қўллаш, қарши хужумни амалга ошираётган боксчига қарши ёки кучли зарбаларга эга бўлган боксчига қарши муваффақиятли ҳаракат қилиш имконини беради. Сауръат тактикаси, тенг жанг пайтида, уни ўз фойдасига якунлаш учун қўлланилади (23, 25).

Боксчилар тайёргарлигининг замонавий методикасида жангнинг номлари қайд қилинган вариантларига ўргатиш етарлича тўлиқ келтирилмаган. Жангнинг воситаларига – тайёргарлик, хужумкор, ҳимояланиш ва қарши хужумкор воситаларга ўргатиш мазмуни энг яхши ишлаб чиқилган бўлиб, уларга кенг тавсифлар берилган. Афсуски, жанг воситаларига ўргатиш жуда тор бўлиб, жангнинг асосий таркибий қисмлари билан – унинг шакллари ва усуллари билан боғланмаган.

Илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш, боксда амалга оширилаётган тадқиқотлар, бир томондан, спорт тренировкасининг умумий қонуниятларини акс этади, бошқа томондан, спортнинг мазкур турини спецификасини тавсифлайди.

Боксчиларни тайёрлаш технологиясини ишлаб чиқаётган мутахассисларнинг илмий изланишларини асосий йўналишлари қуйидагилар ҳисобланади: техникани таҳлил қилиш ва ўқитиш методикасини асослаш, кўп йиллик тайёргарлик жараёнида психолого-педагогик аспектларни ўрганиш. Шу вақтнинг ўзида, тренерлар ўсмир боксчиларни танлаш мезонлари тўғрисидаги билимлар билан қуролланмаганлар. Ҳозирги вақтда, фақат шуғулланувчиларни танлаш амалга оширилмоқда, уларнинг истиқболлилиги бокс билан тренировка машғулотларининг бир неча йилидан кейин аниқланади.

2 БОБ. ТАДҚИҚОТНИНГ ВАЗИФАЛАРИ, УСУЛЛАРИ ВА ТАШКИЛ ҚИЛИНИШИ

2.1.Тадқиқотнинг вазифалари

Қўйилга мақсадга эришиш учун тадқиқотлар пайтида қуйидаги вазифалар ечилди:

1. Ёши 12-18 яшар бўлган боксчиларнинг жисмоний ривожланиши, жисмоний қобилиятлари ва психик тавсифлари кўрсаткичларининг стабиллигини аниқлаш.
2. Рингда беллашувни олиб боришнинг ҳар хил тактики вариантларини амалда қўллайдиган юқори малакали боксчиларнинг мусобақа фаолиятини муваффақиятлилигини белгилайдиган асосий омилларни аниқлаш.
3. Ўсмир боксчиларн спортда босқичма-босқич танлашнинг сегодик асосларини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаш.

2.2.Тадқиқотнинг усуллари:

Қўйилга вазифаларни ечиш учун тадқиқотлар пайтида қуйидаги усуллар қўлланилди:

- адабиётлардаги манбаларни назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш;
- педагогик кузатишлар;
- хронометраж;
- илғор амалий тажрибани умумлаштириш;
- анкетлаштириш ва эксперт сўров;
- антропометрик ўлчашлар;
- жинсий вояга етилганликни аниқлаш усуллари;
- педагогические контрольные испытания;
- Спудерг-4
- психик ҳолатларни ташхис қилиш усуллари;

- педагогик тажриба;
- математик статистика усуллари.

2.2.1. Адабиётлардаги манбаларни назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш

Спорт маҳоратини шаклланишининг асосий қонуниятларини тавсифлайдиган мамлакатимиз ва хориж мутахассисларининг ишлари ўрганилди. Шуғулланувчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарликлари даражасини назорат қилиш масалаларини кўриб чиқадиган адабиётлардаги маълумотлар таҳлил қилинди, ўсмир ва малакали боксчиларнинг психоташҳис методикалари ўрганилди. Адабиётлардаги манбаларни назарий таҳлил қилиш ва умумлаштириш натижасида вазифалар аниқланди ва тадқиқотнинг адекват усуллари белгиланди.

2.2.2. Педагогик кузатишлар

Педагогик кузатишлар ўсмир боксчиларни спортда танлашни ташкил қилиш, мазмуни ва методикасининг хусусиятларини аниқлаш учун амалга оширилди. Тадқиқот жараёнида 72 та ўқув-тренировка машғулотлари таҳлил қилинди.

2.2.3. Хронометраж

Ўқув-тренировка машғулотларининг мазмуни машқларни бажариш, дам олиш паузалари давомийлигини, такрорлашлар сонини ва қўлланиладиган жисмоний тайёргарлик воситаларининг жадаллигини хронометраж қилиш ёрдамида баҳоланди. Хронометраж одатдаги методика бўйича амалга оширилди. Хронометраж натижалари бўйича машғулотнинг физиологик эгри чизиғи қурилди ва умумий ва мотор зичлик аниқланди.

2.2.4. Илғор амалий тажрибани умумлаштириш

Илғор амалий тажрибани умумлаштириш Ўзбекистон Республикаси Бокс Федерациясининг етакчи мутахассислари билан суҳбатлар ўтказиш асосида амалга оширилди. Ўтказилган сўровлар натижасида, кўпчилик

мутахассислар ўсмир боксачиларни танлаш технологиясини танқидий тавсифлашлари аниқланди, жисмоний тайёргарлик тестларининг паст информативлигини кўрсатишган.

2.2.5. Анкетлаштириш ва эксперт сўров

Мазкур усул ўсмир боксачиларни танлаш технологиясининг асосий йўналишларини ўрганиш мақсадида қўлланилди.

Жисмоний тайёргарликнинг ҳар бир якка кўрсаткичини объектив баҳолаш учун бокс бўйича юқори малакали эксперт-ўқитувчилар ва тренерларнинг фикрлари ҳисобга олинди. Маълумотларни тўплаш, «Делфи» усули бўйича сўров ўтказиш ёрдамида амалга оширилди, унинг характерли томонлари қуйидагилар ҳисобланади:

- Таркибида миқдорий тавсифларнинг албатта бўлиши;
- Сўровни кўп тур бўйича ўтказиш;
- Ҳар бир турдан кейин барча экспертларни сўровнинг бошқа иштирокчиларининг баҳолари билан таништириш;
- Ҳар бир турдан кейин жавобларни статистик қайта ишлашни ўтказиш.

Ҳар бир экспертга алоҳида жисмоний сифатларнинг анкетада келтирилган 21 та якка кўрсаткичларини аниқлаш таклиф қилинди. Экспертнинг фикрига кўра, юқори мусобақа натижаларига эришишга энг катта таъсир кўрсатадиган кўрсаткичга 1 – даража берилди.

Кейин, мос равишдаги 2-, 3- ва 4-даражалар кўрсаткичларни камайиб бориши бўйича берилди.

Ундан ташқари, экспертлар ҳар бир даражалар берилган якка кўрсаткичларнинг аҳамиятлилигини аниқлашди.

Жами 42 нафар эксперт сўровдан ўтказилди, уларнинг таркибида 7 нафари Ўзбекистонда хизмат кўрсатган тренерлар, 9 нафари Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти илмий ходимлари, ўқитувчилари, 26 нафари етакчи спортчилар.

Экспертлар жавобларининг аниқлиги қуйидаги мезонлар асосида текширилди:

- баҳоловчилар фикрларининг келишилганлиги конкордация коэффицентини ҳисоблаш асосида аниқланди;
- ишончлилиги –сўровнинг биринчи ва кейинги турларида битта экспертлар томонидан олинган даражаларга ажратилган баҳолар ўртасидаги коррелция коэффицентининг катталиги бўйича;
- объективлик – экспертларнинг ҳар хил гуруҳлари баҳоларининг нисбатларини катталиклари бўйича;
- компетентлик – спорт ва тренерлик малакасини, махсус таълимни, мутахассислиги бўйича иш стажини, илмий даражаси ва илмий унвони, нашр қилинган ишлари миқдорининг ўртача олинган катталиги бўйича.

2.2.6. Антропометрик ўлчашлар

Антропометрик ўлчашлар ҳар бир ўқув-тренировка йилининг бошида ва якунида умумий қабул қилинган методика бўйича ўтказилди (15, 41). Қуйидагилар баҳоланди: гавда узунлиги (см), қўлларнинг узунлиги (см), оёқларнинг узунлиги (см), гавда массаси (кг), вазн-бўй индекси (г/см), кўкрак қафаси айланаси (см), ЎТС (мл), тириклик индекси (мл/кг).

Тадқиқотнинг қуйидаги тартибига риоя қилинди: гавда узунлиги, вазн, кўкрак қафаси айланаси, ЎТС.келтирилган маълумотлар генерализация қилинган усул билан амалга оширилган тадқиқотлар натижасида олинган.

2.2.7. Жинсий вояга етилганликни аниқлаш усуллари

Ўғил болаларда жинсий ривожланиш баллари қовнинг (P_0 - P_5), қўлтиқнинг (A_0 - A_5) ва юзининг (F_0 - F_5) қил билан қопланиши бўйича аниқланди.

2.2.8. Педагогик назорат синовлари

Назорат машқлари илмий-методик адабиётларни (17, 20, 29), боксчиларнинг жисмоний тайёргарликларини таҳлил қилиш ва шахсий педагогик тажриба асосида танланди.

Тадқиқотлар учун қуйидаги тестлар танланди:

1. Югуриш 30 м стартдан.
2. Югуриш 30 м бирданига.
3. Югуриш 60 м.
4. Югуриш 100 м.
5. 6-минутли югуриш.
6. Югуриш 1500 м.
7. Югуриш 3000 м
8. Мокисимон югуриш 3х10 м.
9. Мокисимон югуриш 2х10 м танлаш билан.
10. Жойидан туриб узунликка сакраш.
11. Ичи тўлдирилган тўпни (1 кг) иккала қўллар билан бош ортидан ўтирган ҳолатда улоқтириш.
12. Яккачўпда тортилишлар.
13. Танани олдинга букиш.
14. Станли динамометрия.
15. Ўтириб-туришлар 20 секунд давомида.

2.2.9. Спудерг - 4

Мутахассислар томонидан ишлаб чиқилган методика бўйича (32, 57) қуйидагилар аниқланди: якка ва серияли зарбаларнинг тезкорлиги, иккала қўллар билан берилган зарбалар сони, жангдаги зарбалар зичлиги.

2.2.10. Психик ҳолатларни ташҳис қилиш усуллари

Оператив хотира, оператив тафаккур, диққатнинг барқарорлиги, хотирани ўзгартириш ва Айзенк тести кўрсаткичлари таҳлил қилинди.

2.2.11. Педагогик тажриба

Асосий педагогик тажриба Тошкент шаҳар 8-сон бокс мактаби базасида 2013-2014 йиллари ўтказилди. Амалга оширилган педагогик тажрибанинг мақсади, ўсмир боксчиларни танлаш методикасини такомиллаштиришдан иборат бўлди. Таклиф қилинган методика бўйича тажриба гуруҳининг ўсмир боксчилари танланди ($n = 26$). Умумий қабул қилинган методика бўйича назорат гуруҳининг ўсмир боксчилари танланди ($n = 30$).

Назорат гуруҳидаги ўқув машғулотлари типовой ўқув даструи асосида тузилган календар режа асосида ўтказилди, ўқув машғулотларини ўтказишнинг умумий қабул қилинган методикаси қўлланилди. Тажриба гуруҳида ўсмир боксчилар тайёргарликларининг етакчи компонентларини тренировканинг ҳар хил босқичларидаги аҳамияти ҳисобга олинди.

2.2.12. Математик статистика усуллари

Ҳар бир ўзгарувчилар учун ўртача арифметик, стандарт оғиш, вариация коэффиценти, ўртача арифметик хато, асимметрия ва эксцесс, нисбий ноаниқлик ҳисоблаб топилди (100, 127, 133).

Ўртача арифметиклар ўртасидаги фарқларнинг ишончилигини текшириш учун параметрик ва нопараметрик мезонлар қўлланилди. Аҳамиятлилигининг беш фоизли даражаси пайтида натижалар ишончли ҳисобланди. Ўзгарувчан катталиклар ўртасида алоқанинг яқинлигини ўрганиш пайтида, корреляцион моделлар қўлланилди. Тадқиқотларнинг материаллари стандарт статистик ЮМ РС дастурлар бўйича Intel Pentium-133 микропроцессорида ЎзДЖТИ

БОкс, қиличбозлик ва таэквондо назарияси ва усулиёти кафедрасида қайта ишланди.

2.3 Тадқиқотнинг ташкил қилиниши

Тадқиқотлар 2012-2014 йилларда босқичма-босқич ўтказилди, жами 56 киши тадқиқ қилинди. Спорт малакаси даражаси янги шуғулланганлардан тортиб, то хизмат кўрсатган спорт устасига қадар вариация қилди.

Биринчи босқичда (октябрь 2012 - январь 2013 й.й.) илмий ишнинг умумий йўналиши аниқланди, адабиётлардаги манбалар ўрганилди, вазифаларга адекват бўлган тадқиқот усуллари танланди, ишчи тахмин шакллантирилди, дастлабки матеиаллар тўпланди.

Иккинчи босқичда (феврал 2013- июн 2013 й.й.) бокс бўйича тренерларни анкеталаш ўтказилди, эпчилликни ўсмир боксчиларнинг ҳаракат қобилиятлари умумий структурасидаги асосий намоён бўлишларининг ўрни аниқланди, ҳаракат қобилиятларининг факторли структураси таҳлил қилинди, ҳар хил спорт малакасига эга бўлган боксчиларнинг махсус тайёргарликлари хусусиятлари аниқланди.

Учинчи босқичда (сентябр 2013- феврал 2014 й.й.) ўсмир боксчиларни спортда танлаш методикаси ишлаб чиқилди ва тажрибада текширилди.

Заключительный босқичда (феврал 2014 - май 2014 й.й.) методик ҳолатларни аниқлашга, тажриба материалларини умумлаштиришга ва диссертация матнини расмийлаштиришга бағишланди.

РЕЗЮМЕ

Тажриба тадқиқотлари ўсмир боксчиларни танлашнинг таклиф қилинган технологиясининг юқори самарадорлигини исботлади.

9-10 ёшда ҳаракатчанлиги бўйича иқтидорли ва спорт билан шуғулланиш учун тавсия қилиниши мумкин бўлган контингентни аниқлаш зарур. Ўтказилган тадқиқотлар, болаларни БЎСМ га дастлабки танлаш учун илмий тавсияларни ишлаб чиқишга имкон берди.

Биз томондан, онтогенезнинг ҳар хил босқичларида морфологик ва функционал ривожланишнинг индивидуал хусусиятларини олдиндан кўра билиш имкониятлари баҳоланди.

Ёш катталашган сари, боксчиларнинг ҳаракат имкониятларини намоён қилишнинг спецификлиги ортади, уларнинг ҳар хил тавсифлари камроқ ўзаро боғлиқ бўлиб қолади ва ҳаракат фаолиятининг маълум бир турларига мойиллик анча сезиларли аниқлана бошлайди.

Спортда танлашнинг ҳар бир босқичида ҳаракат қобилиятлари структурасининг ҳаракат функциясини кейинги профилли ривожланиши учун асосий бўлган маълум бир компонентлари баҳоланди. Спортда иқтидорликнинг асосий типларини (сенсорли, моторли, сенсомоторли) билиш муҳим.

Боксда муваффақиятли ихтисослашиш учун зарур бўлган асосий қобилиятларни ташҳис қилиш мақсадида қўллаш учун тавсия қилинган тестларни апробация қилиш кўрсатдики, энг информативлари – кўрсаткичларнинг қуйидаги тўплами ҳисобланади: ҳаракат қобилиятлари, шахснинг психик хусусиятлари, саломатликни баҳолаш ва даъвогарлик даражаси.

ХОТИМА

Спорт ютуқларининг тезкор ўсиши ва бу билан боғлиқ бўлган спортнинг кўпчилик турларидаги эрта ихтисослашув анъанаси, ўсмир спортчиларни танлаш тизими ва спорт ориентацияси самарадорлигини ошириш зарурат тўғрисидаги масалани илму-фан олдида ўткир қўймоқда. Охирги йиллар давомида, ўсмир спортчиларни дастлабки тайёргарлигини илмий асослаш методикаси бўйича катта иш амалга оширилди. Лекин шуни тан олиш керакки, умуман олганда болалар ва ўсмирларни танлаш тизими ва спорт ориентацияси такомиллашувдан анча ортда. Унинг сезиларли камчилиги ҳам, аввалам бор, спорт иқтидорлигини ташхис қилишнинг маълум бир спорт тури учун ишлаб чиқилган алоҳида усуллари, ўз асосида умумий методологик пойдеворга эга эмас.

Болалар ва ўсмирларни спорт ориентациясининг ягона стратегиясини яратиш учун, аввалам бор, онтогенезнинг ҳар хил босқичларида организмни морфологик ва функционал ривожланишини индивидуал хусусиятларини олдиндан кўра билиш имкониятларини реал баҳолаш керак. Индивидни фаолиятнинг у ёки бу турига мойиллигини қанчалик олдиндан кўра билсак, башоратнинг қиймати шунчалик юқори бўлади, албатта.

Лекин, ушбу йўл қанчалик тўғри? Бўлажак иқтидорли гимнастни, боксчини ёки футболчини 7-8 яшар болада етарли даражада ишончли аниқлаш мумкин бўладими ва бунга интилиш шартми? Ушбу саволлар спорт амалиёти учун ҳам ва кейинги илмий тадқиқотларнинг тўғри ориентацияси учун ҳам принципиал аҳамиятга эга.

Ёш катталашган сари, ҳаракат қобилиятларини табақалаштириш содир бўлади, бу тўғрисида омиллар сонининг анча даражада ортиши далолат беради. Ҳаракат имкониятларининг алоҳида намоён бўлишини спецификлиги ортмоқда, ҳар хил шароитларда рационал ҳаракат қилишнинг секин-аста бўлиниши содир бўлмоқда. Ёш катталашган сари ҳаракат қобилиятларининг ҳар хил намоён бўлиши тўғрисида корреляцион таҳлил маълумотлари ҳам

далолат беради: таҳлил қилинаётган параметрлар ўртасида ишончли ўзаро алоқаларнинг миқдори анча камаймоқда, кўрсаткичларнинг ўзаро боғлиқлигининг адреслилиги намоён бўлмоқда.

Келтирилган материал, организмнинг ўсиши ва ривожланиши билан ҳаракат қобилиятлари табақалашиши, уларнинг ҳар хил намоён бўлишлари камроқ даражада ўзаро боғлиқ бўлиб қолади ва ҳаракат фаолиятининг маълум бир турларига мойиллик сезиларли даражада пайдо бўла бошлаши тўғрисида гап юритишга асос бўлади.

Ҳаракат фаолиятининг маълум бир турларига мойилликни аниқлаш пайтида, ҳаракат қобилиятлари структурасининг – ҳаракат функцияларини кейинчалик профили ривожлантириш учун асосий бўлган маълум бир компонентларини белгилашни баҳолаш муҳим. Кичик мактаб ёшида ҳаракат қобилиятлари структурасининг асосий компонентлари ўзаро яқиндан боғлиқ ва уларнинг ҳар бирини соф ҳолда объектив баҳолашга уринишни реал амалга ошириш қийин. Спортга мойиллиги бўлган бола 10-11 ёшда ҳаракат фаолиятининг кўпчилик асосий турларида ўзини кўрсатишга қобилиятли, уни спортнинг маълум бир турига ҳақиқий мойиллигини фақатгина топа олиш мумкин, лекин илмий ҳисоб-китобларга асосланган ҳолда, етарлича даражада ишонч билан олдиндан айтиш мумкин эмас. Бу, потенциал аъло даражадаги боксчидан мохир гимнастни тайёрлашга ёки аксинча ҳолатга олиб келади.

Муаммолик ҳолат аниқ кузатилади. Бир томондан, болалр билан спорт машғулотларини анча эрта бошлашнинг мақсадга мувофиқлиги тўғрисида гапиришга етарлича асос бор, бошқа томондан – спортда ихтисослашишни иложи борича эрта аниқлашга интилишни ўзини оқламайди деб ҳисоблашга асос ҳам кам эмас. Ушбу қарама-қаршиликни ечиш учун дастлабки спорт тайёргарлигининг технологиясига ва ташкил қилинишига мавжуд бўлган нуқтаи назарларни қайта кўриб чиқиш зарур. Ўқувчилар ва кичик мактаб ёшидаги ўқувчилар орасида иқтидорли гимнастларни, курашчиларни,

боксчиларни ва енгил атлетикачиларни излашдан бошлаш керак эмас, балки умуман моторли иқтидорли болаларни излашдан бошлаш лозим.

Ҳозирги вақтнинг ўзида, болаларнинг умумий моторли иқтидорлигини башорат қиладиган баҳолаш учун моделларни ишлаб чиқиш имконияти реал ҳисобланади.

Болаларни танлаш ва спортда ориентирлаш тайёргарликнинг дастлабки босқичида иккита этапни ажратишни назарда тутиши керак: 1 – моторли иқтидорли болаларни танлаш ва уларнинг психомотор статусини аниқлаш; 2 – спортда ихтисослашувини аниқлаш.

Мазкур принципни реализация қилиш ўсмир спортчиларни танлаш ва дастлабки тайёргарлик тизимининг ташкилий асосларини қайта қуришни талаб қилади. Умумий профилдаги, ўқитиш муддати 2-3 йил бўлган бошланғич болалар спорт мактабларининг кенг тармоғини яратиш зарур. Ушбу мактаблар истиқболли спортчиларни ихтисослаштирилган БЎСМ га танлаш жараёнини, шуғулланувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарликларини амалга ошириши керак.

Спортда иқтидорли болаларни танлаш учун бошланғич БЎСМ ни яратиш, спортнинг ҳар хил турлари мутахассисларининг манфаатларини ва кучларини бирлаштиришга кўмаклашади ва спорт заҳираларини тайёрлашнинг ягона методологик асосларини ишлаб чиқишни енгиллаштиради. Дастлабки спорт тайёргарлиги тизимининг мазкур технологияси ихтисослаштирилган БЎСМ ларнинг рентабеллигини оширади, 6-11 яшар болаларнинг жисмоний тарбиясини яхшилади. Ушбу ёш - одамнинг ҳаракат қобилиятларини ривожлантириш учун энг қулайларидан бири ҳисобланади.

Бизнинг тадқиқотларимизда спортдаги иқтидорлик моделининг маълум бир иерархияси қўлланилади. Мазкур технологиянинг биринчи босқичида, мусобақа фаолиятининг кўрсаткичлари билан ўзаро боғлиқ бўлган алоҳида тавсифлари ўрин олган. Иккинчи босқичнинг маркёрлари, энг кучли боксчиларнинг кўп қиррали конституцион моделидан иборат. Боксчиларнинг

спортда иқтидорлигини моделлаштиришнинг учинчи босқичи, энг кучли боксчиларнинг модели асосида, ўсмир боксчилар учун адаптация қилинган учламчи (башорат қилинувчи) маркёрларни олишдан иборат. Спортда иқтидорликни ташҳис қилишнинг мазкур технологиясини қўллаш орқали, ўсмир боксчиларни танлашнинг босқичларини аниқлаш мумкин бўлади.

Биз, спортда иқтидорликни юксак спорт маҳорати даражаларини белгилайдиган тавсифлар анча аниқ акс этишидан келиб чиқдик. Боксчиларнинг махсус жисмоний қобилиятларининг аҳамиятлилигини аниқлаш учун, биринчи навбатда, тезкор ва куч қобилиятларини, чидамлиликини ривожланиш даражасини баҳолаш керак.

Бизнинг маълумотларимизга кўра, якка зарбаларнинг тезкорлиги серияли зарбалар тезкорлигига боғлиқ эмас, серияли зарбаларнинг тезкорлиги эса, ҳаракатланишлар ва ҳимояланишлар тезкорлигига боғлиқ эмас, шунинг учун якка ва серияли зарбаларнинг, ҳаракатланишлар ва ҳимояланишларнинг тезкорлигини алоҳида баҳолаш керак. Нафақат зарбанинг кучини баҳолаш фойдали, балки спортчини уни табақалаштириш имкониятини ҳам, яъни зарбаларни ҳар хил куч билан – минималдан то максималга қадар амалга оширишни ҳам баҳолаш керак.

Мусобақа фаолияти жараёнида баҳолаш зарур бўлган бошқа муҳим малака – зарбаларнинг аниқлиги ҳисобланади. Зарбаларнинг ноаниқлигини сабабларидан бири дистанцияни ёмон ҳис қилиш бўлиши мумкин. Уни, боксчи томонидан ҳаракатланиш ҳамда ҳимояланиш жараёнида сақланадиган масофада ориентирланиш билан текшириш мумкин. Рақибдан узоқ масофада кўп бўлиш, ўқув дистанциясидан хужум қилиш имконини бермайди ва кўпинча нишонга теккиза олмасликка олиб келади, буни дистанцияни ҳис қилишни етарлича шакллантирилмагани сифатида баҳолаш мумкин.

Жангда, бошқа усулга ўтишнинг тезкорлигига эътибор қаратиш ҳам зарур, яъни бунда, битта ҳаракат амалидан бошқасига тезкор ўтиш тушунилади. Кўпинча, беллашув энг хилма хил ўтишлардан ташкил топади, яъни

тайёргарлик ҳаракатларидан хужум ёки ҳимоя ҳаракатларига, хужумдан қарши хужумга, ҳаракатланишнинг битта туридан бошқасига ўтишларни ўз ичига олдаи. Боксчини битта ҳаракат амалидан бошқасига ўтиши қанчалик тезкор бўлса, ушбу ўтиш турининг баҳоси шунчалик юқори бўлади.

Чидамлилиқ – боксачининг энг муҳим жисмоний сифатларидан бири. Суръат қанчалик юқори бўлса ва бутун беллашув даврида жанговар ҳаракатлар қанчалик самарали бўлса, айниқса тўртинчи раундда, боксчи шунчалик чидамли бўлади. Чидамлилиқ коэффицентини (тўртинчи раундда жанговар ҳаракатларнинг самарадорлик коэффицентини, бутун жанг давомидаги аналогик коэффицентга нисбати) текшириш кўрсатдики, у, боксчининг чидамлилигини баҳолашнинг валидли ва ишончли мезони ҳисобланади.

Координацион қобилиятлар – боксчининг энг аҳамиятли жисмоний сифатларидан бири. Агарда, спортчи зарбаларни тезкор ва аниқ берса ва бунда, мохирлик билан ҳимояланса ва қўллар, оёқлар ва тана ҳаракатларини тўғри координация қилса, унда, унинг эпчиллиги юқори баҳоланади. Ҳаракатларнинг координациясига алоҳида эътибор қаратиш керак, чунки у, боксчининг специфик эпчиллигини кўпроқ тавсифлайди.

Яккакурашларнинг энг ўткир турларидан бирида боксчиларнинг психологик тайёргарлиги рингда юқори спорт маҳоратига ва муваффақиятга эришишда алоҳида муҳим, кўпинча эса, хаттоки ҳал қилувчи рол ўйнайди. Шунинг учун, спортчиларда мусобақа фаолияти жараёнида психик жараёнлар ва сифатларни намоён қилиниши хусусиятларини билиш тренерлар учун жуда муҳим. Боксчининг ҳаракатларида, бир вақтнинг ўзида энг хилма хил психик жараёнлар ва сифатларнинг бутун бир мажмуаси намоён бўлади, яъни: мушак-ҳаракат ҳислари, вақтни мураккаб ихтисослаштирилган ҳис қилиниши, кучанишларни ҳис қилиш, фазони ҳис қилиш, тасаввур қилиш, диққат, ҳаракат реакциясининг тезкорлиги, тафаккур, хотира, иродавий сифатлар ҳиссий барқарорлик.

ХУЛОСАЛАР

Жисмоний ривожланиш ва жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари, психик тавсифлар ҳар хил башорат қилиш аҳамиятига эга. Битта натижалар бўйича (гавда узунлиги, танани олдинга букиш, оператив тафаккур, диққатни бошқа нарсага ўтказиш) келажакдаги ютуқларни башорат қилиш мумкин, бошқалари бўйича (станли динамометрия, жойидан туриб узунликка сакраш, 3000 метрга югуриш), уларни ҳаттоки қисқа вақтдан кейин ҳам ўзгаришларини башорат қилиш қийин.

Башоратнинг ишончилиги учун дастлабки кўрсаткичларни ва ўсишларнинг суръатини, организмнинг биологик вояга етиши даражасини ва ўсмир боксчиларнинг морфологик хусусиятларини ҳисобга олиш керак.

1. Экспертларнинг фикрига кўра, нокаутчи боксчиларнинг юқори маҳоратга эришишларига портловчи куч (даражалиилк катталиги – 2,12), локал ҳаракатларни максимал тезкорлик билан бажаришга қобилият (даражалиилк катталиги – 2,48), сигналга тезкор реакция қилиш қобилияти (даражалиилк катталиги – 2,67) энг катта таъсир кўрсатади.

Мутахассислар суръатчи боксчиларда (даражалиилк катталиги – 1,60), ҳаракатларнинг ҳар хил белгиларини бошқалардан олдин кўра билиш қобилиятини, портловчи кучни (даражалиилк катталиги – 2,55) шакллантиришнинг муҳимлигини кўрсатишади.

Ўйинчи боксчиларга сигналга тезкор реакция қилиш қобилиятини (даражалиилк катталиги – 1,90), ўзгарувчан ҳолатга мослашиш қобилиятини (даражалиилк катталиги – 2,10), ҳаракатларнинг ҳар хил белгиларини бошқалардан олдин кўра билиш қобилиятини (даражалиилк катталиги – 3,05) ривожлантириш муҳим.

2. Спорт маҳоратининг ортиб бориши билан умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражаси сезиларли ўзгаради. Иккала қўллар билан 10 секунд давомида зарбалар бериш миқдори, чап ва ўнг қўл билан зарбаларнинг ўртача кучи, чап ва ўнг қўл билан зарбаларнинг вақти, олдинга қадам босиш ва орқага қадам босиш билан зарбадан қочиш вақти кўрсаткичларининг ўзгаришдар иэнг катта ифодаланган.

Боксчиларнинг спорт махоратини ортиб бориши билан махсус тайёргарлик кўрсаткичларини ўзаро алоқаларининг спецификацияси, мусобақа фаолиятининг асосий компонентларининг аҳамиятлилигини табақалаштирилиши аниқ ифодаланган.

3. **“Нокаутчи” боксчилар** анча оғир ($72,09 \pm 1,48$ кг), секин реакция қилишади ва зарбалар беришади ($0,50 \pm 0,02$ с), зарба кучининг энг катта кўрсаткичига эга ($637,45 \pm 7,05$ кг). Улар учун “қаттиқ” дастур бўйича ҳаракат хос, бўлажак ҳаракатларга кўрсатма самарали, асосан якка зарбаларни қўллашади.

“Ўйинчи” боксчилар оператив тафаккур, ҳаракат хотираси, диққат хусусиятлари бўйича сезиларли устунликка эга. Улар учун рақибининг ҳаракатларини ва ниятларини топа билиш, жангни олиб боришнинг ўз манерасини устивор қилиш, зарурати бўлган ҳолатда усулларни тезкор ўзгартириш характерли.

«Суръатчи» боксчилар жангда зарбаларнинг энг катта зичлиги ($0,25 + 0,01$ уд/с), 8 минутлик тестда ($3,81 \pm 0,14$ уд/с), 2-минутлик тестда ($4,21 \pm 0,14$ уд/с) ва 15-секундлик тестда ($7,55 \pm 0,08$ уд/с) энг катта кўрсаткичларга эга. Улар амалга оширадиган энг катта миқдордаги зарбалар, ҳар доим ҳам ўзини тактик жихатдан оқламайди.

Тайёргарликнинг дастлабки босқичларида, ҳаракат кўникмаларига ўйишнинг муваффақиятлилиги перцептив ҳаракат амаллари, хотиранинг ривожланиши ва ҳаракат тасаввурларининг адекватлиги даражаларини белгилайди.

5. Спорт заҳираларини танлаш технологиясини, бошида ҳаракатли иқтидорли болалаларни танлаб, кейин 12-13 ёшда зарурий контингентни бокс билан шуғулланиш учун ажратиб қайта кўриб чиқиш зарур. Бундай технология, БЎСМ ишининг самарадорлигини оширади, спортчиларни кетиб қолишларини камайтиради, спорт махоратининг шаклланиши жараёнини тезлаштиради.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикасининг 2000 йил 27 июндаги Жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қонуни. Т.Ўзб-н. 2000. - 21 б.
2. Абдиев А.Н. Яққақурашчмларнинг ҳаракат реакцияларини ихтисослаштириш усулияти // Индивидуал дарсда тренер маҳоратининг асослари. – Т.:ЎзДЖТИ,2000. -169 с.
3. Арсланьян М.Г. Обоснование начальной подготовки боксеров в ДЮСШ // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 9-12.
4. Бальсевич В.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 6. - С. 15-26.
5. Блудов Ю.М., Плахтенко В.А. Критерий надежности // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - С. 44-45.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Влияние занятий боксом на психические качества боксера // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 37-38.
7. Блудов Ю.М., Соколов В.С., Худадов Н.А., Плахтиенко В.А. Динамика специальных качеств боксеров высокой квалификации // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 41-43.
8. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
9. Бойченко С.Д. Теоретические и методические основы специализированной подготовки в единоборствах на этапе начальной спортивной специализации: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - Минск, 1993. -46 с.
10. Брейзер В. Поиск математических закономерностей прироста спортивного результата от тренировочной нагрузки // Теория и практика физической культуры. - 1989. - №2. - С. 22-24.

11. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: Физкультура и спорт, 1980. к -120 с.
12. Булгакова Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней подготовки: Автореф. дис... докт. пед. наук. - М., 1977. - 64с.
13. Булкин В.А. Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельности спортсменов: Автореф. дис... пед. наук. -М., 1987. - 44 с.
14. Бунак В.В. Антропометрия. - М.: Учпедгиз, 1941. - 367 с.
15. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
16. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.- 175 с.
17. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев: Здоровья, 1981,- 117 с.
18. Гавердовский Ю.К. Забытая проблема: Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и практика физической культуры. - 1991. - №8. - С. 12.
19. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 136 с.
20. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различных видах спорта. Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - М., 1997. - 50 с.
21. Дворкин Л.С., Хабаров Л.А. Силовая подготовка школьников. - Краснодар: КГАФК, 1997. - 236 с.
22. Дегтярев И.П., Гаськов А.В. Совершенствование структуры тренировочных средств боксеров олимпийского резерва // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - С. 19-20.

23. Дегтярев И.П., Мартиросов Э.Г., Кийзбаев М.С. Некоторые особенности морфологических показателей юных боксеров (16-17 лет) // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - С. 21-22.

24. Дмитриев А.В., Фролов О.П., Худадов Н.А. Анализ манер боя в современном боксе // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1975. - С. 11-12.

25. Дорохов Р.Н. Морфобиомеханическая оценка юного спортсмена: Учебн. пособие. - Смоленск: СГИФК, 1995. - С. 21-44.

26. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивного резерва в игровых видах спорта: Автореф. дис... докт. пед. наук. - М., 1981.- 48с.

27. Зайцева В.В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. -М., 1995. - 4 8 с.

28. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 152 с.

29. Калмыков Е.В., Родионов А.В., Худадов Н.А. Исследование способностей боксеров // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 27-29.

30. Кобзев В.А. Возрастные морфофункциональные модели 9-18-летних спортсменов, адаптированных к физическим нагрузкам максимальной, субмаксимальной и большой мощности: Автореф. дис. ... докт. мед. наук. - С-Пб., 1997.-36 с.

31. Концев К.М., Васильев Г.Ф. Нормативы оценки общей физической подготовленности боксеров-юниоров // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - С. 22-24.

32. Коренберг В.Б. Надежность решения двигательных задач // Теория и практика физической культуры. - 1997. - №10. - С. 18.

33. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975.-304 с.
34. Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Методики психодиагностики в спорте. - М.: Просвещение, 1984. -191 с.
35. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 149 с.
36. Масловский Г.А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в физическом воспитании и подготовке юных спортсменов: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - Минск, 1993. -49 с.
37. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 331 с.
38. Матвеев С.В. Конституционные особенности развития и оценка физиологических данных у детей младшего школьного возраста: Автореф. дис. ... канд. мед. наук. - Л., 1990. - 24 с.
39. Менхин Ю.В. Конструктивный подход в обеспечении результативности физических упражнений // Теория и практика физической культуры. - 1997. -№> 10. - С. 7.
40. Методы исследований в спорте / Под общей ред. В.П. Филина - Харьков: Основа, 1992. - 149 с.
41. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 279 с.
42. Никитушкин В.Г. Совершенствование системы подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 8. - С. 40.
43. Никитушкин В.Г., Квашук П.В. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 10. -С. 18.

44. Никитюк Б.А. Интегрально-антропометрические основы физического воспитания и детско-юношеского спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1998. - № 2. - С. 6-8.

45. Никифоров Ю.Б. Особенности современного бокса и тенденции его развития // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - С. 1013.

46. Никифоров Ю.Б., Родионов Н.В., Овакян М.А. Структура тренировочной и соревновательной деятельности боксеров высокого класса // Бокс: Ежегодник. -М.: Физкультура и спорт, 1981. - С. 24-27.

47. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1998. - 500 с.

48. Платонов В.Н., Запорожанов В.А. Отбор и прогнозирование перспективных спортсменов. -Киев: Здоровья, 1994. -52с.

49. Погребной А.И. Научно-педагогические основы начального обучения плаванию в школьном возрасте: Автореф. дис... док. пед. наук. - Краснодар, 1997. -37 с.

50. Ромашов А.В. Спортивные особенности детей (биологические основы). - Смоленск: СГИФК, 1981. - С. 32-38.

51. Сергеев Л.П. Генетика и спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 170 с.

52. Соколик Н.Ю. Организационно-методические основы диагностики спортивной одаренности: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - М., 1998. - 49 с.

53. Сонькин В.Д., Зайцева В.В., Маслов Г.М. Новый взгляд на старую проблему: конституция человека и физическое воспитание // Теория и практика физической культуры. - 1995. - № 1. - С. 47-48.

54. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987. - 224 с.

55. Суслов Ф.П., Вайцеховский С.М. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: Физкультура и спорт, 1993. - 352 с.

56. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - СПб., 1997. - 48 с.
57. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. - М.: Советский спорт, 1992. - 192 с.
58. Тимакова Т.С. Критерии управления многолетней подготовки квалифицированных спортсменов: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - М., 1998. - 65 с.
59. Туманян Г.С., Мартиросов Э.Г. - Телосложение и спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 239 с.
60. Туревский И.М. Структура психофизической подготовленности человека: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - М., 1998. - 48 с.
61. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 128 с.
62. Фролов О.П. О развитии массового бокса // Бокс: Ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - С. 5-10.
63. Халмухамедов Р.Д.
64. Цицирко Л.Ю. Физическая подготовленность учащихся 16-19 лет и пути её совершенствования с учетом типологических различий проявления двигательных качеств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 2000. - 20 с.
65. Шин В.Н..
66. Шустин Б.Н. Моделирование в спорте: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - М., 1995. - 82 с.
67. Harre D. Kraftfahigjkeite // Trainingwissenschaft. — Berlin: Sportverlag, 1994. - P. 159—167.