

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

АНАШОВ ВАЛИХАН ДЖУМАХОНОВИЧ

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ
ТАЙЁРГАРЛИГИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва
методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ-2020

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Анашов Валихан Джумахонович

Юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги
самарадорлигини ошириш услубиятини такомиллаштириш.....3

Анашов Валихан Джумахонович

Совершенствование методики повышения эффективности
предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации.....29

Anashov Valixan Djumaxonovich

Improving the methodology for improving the effectiveness of pre-competition
training of highly qualified boxers.....55

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works.....59

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

АНАШОВ ВАЛИХАН ДЖУМАХОНОВИЧ

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ
ТАЙЁРГАРЛИГИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИНИ
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва
методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчик-2020

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида №В2020.2. PhD/Ped.438. рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме) Илмий кенгаш веб-саҳифасининг www.uzdjtsu.uz ва «Ziyouet» Ахборот-таълим порталининг (www.ziyouet.uz) манзилларида жойлаштирилган.

Илмий раҳбар: Халмухамедов Рустам Деқанович
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар: Тажибаев Сойиб Самижонович
педагогика фанлари доктори, доцент

Комилов Жамолиддин Каримжонович
педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот: Бухоро давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2021 йил «8» 01 соат 11⁰⁰ даги мажлисида бўлиб ўтади. Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.: (0-37-717-17 79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети "В" биноси, 2 қават, кичик мажлислар зали.

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин 21327 рақам билан рўйхатга олинган). Манзил: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.:(0-370)-717-17 79,717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76

Диссертация автореферати 2020 йил «26» 12 да тарқатилди.
(2020 йил «26» 12 даги 17 -рақамли респ.баснома)



М.В.Болтабаев

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш раиси, п.ф.д., профессор

М.Х.Миржамолов

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш илмий котиби п.ф.б.ф.д. (PhD)

Ф.А.Керимов

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш қошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Бутун дунёда турли спорт турлари бўйича спортчилар тайёргарлигини индивидуаллаштириш муаммоси мураббий ва мутахассисларнинг диққат марказида бўлиб келмоқда. Юқори малакали боксчиларни тайёрлаш жараёнини индивидуаллаштириш – зарурий сифатларни ривожлантириш, адекват ҳолатларни бошқариш ҳамда самарали ва ишончли мусобақа фаолиятини таъминловчи техник-тактик усулларнинг индивидуал мос келадиган ҳолатларини такомиллаштириш мақсадида таъсир қилишнинг персонал дозалаштириладиган усуллари асосида спортчиларнинг потенциал имкониятларини амалга оширишдан иборат. Индивидуал машғулотнинг такомиллаштирилган усулларини излаб топиш спорт илм-фанининг энг муҳим вазифаси ҳисобланади. Шунингдек, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш самарадорлигини ошириш алоҳида аҳамият касб этиб бормоқда.

Жаҳон амалиёти шундан далолатки, ҳозирги замонда юқори натижалар спортида юксак натижага спорт-техник маҳорат асосини ташкил этувчи кенг қамровли турли хил ҳаракат, сенсомотор ва жисмоний сифатларнинг юқори даражада ривожланганлиги, спортчида мавжуд бўлган иқтидорнинг рўёбга оширилиши ҳисобига эришилади. Спортчиларнинг иқтидорлари, бир томондан, жисмоний ва психик сифатларнинг юқори даражада ривожланганлиги, иккинчи томондан, машғулот ва мусобақа фаолиятининг экстремал шароитларида барқарор ҳолатни белгилаб берувчи қобилиятлар сифатида намоён бўлади. Бир қатор муаллифларнинг тадқиқотларига қарамай, индивидуал фаолият услуги хусусиятлари тўғрисидаги маълумотлар асосида юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигига индивидуал ёндашиш муаммоси ҳал этилмай қолмоқда.

Ҳозирда, Ўзбекистон боксчиларининг юксак спорт ютуқлари фониди, машғулотнинг янги усулларини ишлаб чиқишнинг амалий вазифаси, боксчиларимизнинг мусобақа фаолияти натижавийлигини оширувчи янада самаралироқ воситаларни топиш муҳим ҳисобланади. “Шу билан бирга, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантиришга аълоҳида эътибор қаратилмоқда”¹. Бугунги кунда долзарб бўлган спортчиларни тайёрлаш тизимида индивидуаллаштириш муаммосига катта қизиқиш, спорт фаолиятининг самарадорлиги ва ишончлилигини ошириш каби ўзига хос вазифаларни ҳал этиш билан боғлиқ. Шунга қарамай, муаммонинг юқори малакали боксчилар мусобақа олди тайёргарлигини индивидуаллаштиришнинг асосий йўналишларини ишлаб чиқиш билан боғлиқ айрим жиҳатлари ҳозирга қадар етарлича тадқиқ қилинмаган ва тажрибада асослаб берилмаган.

¹ Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2020 йил 24 январдаги “Ўзбекистон республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924 сонли фармойиши <http://lex.uz>

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сонли “Ўзбекистон Республикаси спортчиларини 2020 йил Токио шаҳри (Япония)да бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпиада ва XVI Паралимпия ўйинларида иштирок этишга тайёрлаш тўғрисида”ги Қарори, 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг устувор йўналишларига боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятнинг маънавий-ахлоқий ва маданий ривожланиши, инновацион иқтисодий шакллантириш” устувор йўналиши доирасида амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ҳозирги кунда бир қатор муаллифлар [Е.П.Врублевский, В.В.Житлов, Н.А.Милушова, А.А.Петров, В.А.Сальников, М.Ю.Степанов, В.А.Таймазов]² томонидан индивидуаллаштириш тамойили асосида спорт машғулотининг турли жиҳатлари ўрганилган.

Албатта, ҳар бир тажрибали мураббий ўз амалий билим ва мураббийлик интуицияси асосида спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига кўп даражада мос келадиган тайёрлаш йўллари топади. Бундай ҳолларда асосиз катта йўқотишларга дуч келинади ва ҳар қандай хато, спортчиларнинг энг муҳим мусобақалар вақтида машқланганликнинг юқори даражасига эришмасликлари, потенциал имкониятларидан максимал фойдалана олмасликлари, уларнинг спортча чиқишлари эса “ишончли” деб баҳоланмаслигига олиб келиши мумкин.

Машғулот жараёнини индивидуаллаштиришдаги методик усул ва услубиятларнинг кенг кўламли арсеналига қарамай, мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш йўналишидаги бокс назарияси ва услубиятининг ривожига муайян зиддиятлар тўсқинлик қилмоқда, хусусан:

- юқори малакали боксчиларни мусобақа олди тайёргарлиги жараёнида индивидуал ёндашув талабларига риоя қилиш зарурати ва ушбу талабларга мувофиқ тайёргарликнинг асосий воситалари таркиби, амалга ошириш

²Врублевский Е.П. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты / Е. П. Врублевский [и др.]; М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. -№31– 223 с. Житлов В.В. Предсоревновательная подготовка фехтовальщиц высокой квалификации. Автореф. дисс. . канд. пед. наук. М.: 1985.-№57-21с. Милушова Н. А. Индивидуализация процесса тактической подготовки квалифицированных конькобежцев-спринтеров. Автореф.дисс. ... канд.пед.наук. – Челябинск, 2001. -№99. Петров А.Г. Формирование индивидуального стиля боксеров 14-16 лет. – Автореф. дис. канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2010.-№112– 24 с. Сальников В.А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности: Монография. – Омск.: Изд-во “СибАДИ”, 2003. -№129– 102-114 с. Степанов М.Ю.. Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий. Автореф.дисс. ... канд.пед.наук. – Набережные Челны, 2011. -№133– 24 с. Таймазов А.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе.: Автореф. дис.канд.пед.наук. - Санкт-Петербург 2017. -25с.

устуворлиги ва миқдори бўйича аниқ тавсияларнинг мавжуд эмаслиги ўртасида;

- юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди машғулот жараёнини уларнинг индивидуал-психологик хусусиятлари, фаолиятнинг индивидуал услуги хусусиятлари асосида индивидуаллаштиришни батафсил назарий асослаш зарурати ва малакали боксчилар тайёргарлигини индивидуаллаштиришнинг илмий мезонларининг ишлаб чиқилмаганлиги ўртасида;

- боксчиларни мусобақа олди тайёргарлик жараёнини қуришга индивидуал ёндашувнинг муҳим амалий аҳамияти ва уни индивидуаллаштиришда асосий назарий ва услубий йўналишларнинг ишлаб чиқилмаганлиги ўртасида.

Кўрсатиб ўтилган зиддиятлар тадқиқот муаммосини шакллантиришга имкон берди: малакали боксчиларни мусобақа олди тайёргарлигини индивидуаллаштиришнинг педагогик шарт-шароитлари қандай?

Индивидуал мусобақа олди тайёргарлиги воситаларини танлашдаги хатолар, кўп жиҳатдан спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини тавсифловчи илмий асосланган маълумотлардан етарлича фойдаланилмаганлиги билан боғлиқ. Бинобарин, ушбу вазиятда малакали боксчилар тайёргарлигини индивидуаллаштиришнинг илмий мезонларини танлаш зарурати ҳақида сўз кетмоқда.

Диссертация тадқиқотининг олий таълим муассасасининг илмий тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2016-2019 ҳамда 2020-2024 йилларга мўлжалланган илмий тадқиқот ишлари режасининг “Ўзбекистон терма жамоаларида малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш” илмий тадқиқотлар мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлигини ошириш услугиётини такомиллаштиришдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

юқори малакали боксчиларни мусобақа фаолиятининг индивидуал услуги бeлгилoвчи oмилларни тадқиқ қилиш;

юқори малакали боксчиларни жангни олиб боришининг индивидуал техник ва тактик кўрсаткичларини аниқлаш;

мусобақа олди давридаги машғулот юкламалари ва асосий машқлар тузилишини ўрганиш;

юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги жараёни самарадорлигини оширувчи дастур ишлаб чиқиш.

Тадқиқотнинг объекти Бокс бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоаси аъзоларининг мусобақа олди тайёргарлиги жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предмети юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги босқичида махсус машқланганлик даражаси, индивидуал тайёргарлигини ташкил этиш хусусиятлари, мазмуни ва

йўналтирилганлигидан иборат.

Тадқиқотнинг усуллари. Диссертация тадқиқотида қуйидаги усуллардан фойдаланилган: илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили, педагогик кузатув, индивидуал режалар ва машғулотлар кундалиги, психофизиологик ва психологик тадқиқотлар услубиятлари, боксчиларнинг функционал ҳолатини баҳолаш услубиятининг таҳлили, педагогик тажриба, математик статистика усуллари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

юқори малакали боксчилар фаолиятининг индивидуал услубини белгиловчи омиллар (техник ва тактик тайёргарликлари, спортчиларнинг типик психофизиологик ҳолатлари кўринишидаги юкламаларда машғулот юкламалари ва реакциялари) хусусиятлари “Спортчиларда терининг электр қаршилигини ўлчаш” ҳамда “Спортчиларнинг кўриш реакция тезлиги ва кўллар ҳаракати суръатини ўлчаш” ускуналари ёрдамида илмий асослаб берилган;

юқори малакали боксчиларда фаолиятнинг турли индивидуал услублари (позицион ҳужум, манёврли ҳужум, манёврли ҳимоя, позицион ҳимоя) ҳаракатларининг (ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум) таркиби, ҳажми ва натижавийлиги мусобақа жангларини нотацион ёзуви орқали аниқланган;

юқори малакали боксчилар машғулотларининг индивидуал режалари ва кундаликларини таҳлил қилиш йўли орқали асосий мусобақага тайёргарлик босқичдаги машғулот юкламалари тузилмаси ҳамда мазмуни, назарий ва амалий жанговар тайёргарлик (шерик билан эркин жанглар) ҳамда махсус воситалар, “психик жиҳатдан диққатни кўчириш” ва тикланиш, шунингдек, умумий тайёргарлик воситалари ҳажмлари асослаб берилган;

юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги методикасини такомиллаштиришга бўлган методологик ва психологик-педогогик ёндашувлар асосида дастур ишлаб чиқиш орқали мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлиги такомиллаштирилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

юқори малакали боксчиларни мусобақа олди тайёргарлиги услубияти, фаолиятнинг индивидуал услубининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда такомиллаштирилган;

юқори малакали боксчилар тайёргарлигини индивидуаллаштириш мезонлари ишлаб чиқилган ва илмий асослаб берилган;

юқори малакали боксчилар фаолиятининг индивидуал услубини белгиловчи омиллар аниқланган;

фаолиятнинг техник-тактик компонентлари, юқори малакали боксчилар фаолиятининг натижавий тавсифларидаги индивидуал фарқларнинг омиллари аниқланган;

турли индивидуал услубдаги боксчиларнинг “мукамал” жанг фаолиятларининг дастлабки хусусиятлари сифатида қўлланилиши мумкин бўлган юқори малакали боксчилар шахсининг модел хусусиятларининг миқдорий параметрлари белгиланган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги муаммони ҳал қилишга яхлит ёндашув; назарий ва услубий асосланганлик ва дастлабки назарий ҳолатларнинг изчиллиги, уларнинг педагогик воқеликни ривожлантириш тенденцияларига мослиги; тажриба-экспериментал ишни тўғри ташкил этиш; тадқиқотни асосий натижаларининг барқарор такрорийлиги ва олинган маълумотларнинг репрезентативлиги; тадқиқот методларини предметга мос равишда ўрганишни қўллаш; тажриба-экспериментал ишининг натижаларини сифатли ва миқдорий таҳлил қилиш; олинган натижаларни ахборот компьютер технологиялари асосида статистик қайта ишлашдан фойдаланиш билан таъминланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.

Тадқиқот натижалари юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигини индивидуаллаштириш муаммосига бўлган ёндашувларни кенгайтиришга имкон беради ва юқори малакали спортчилар тайёргарлигини такомиллаштиришнинг инновацион методикаларини ишлаб чиқиш учун илмий-назарий асос бўлиб хизмат қилиши мумкин. Бунда юқори малакали боксчилар тайёргарлик жараёнини индивидуаллаштириш асосида индивидуаллаштириш дидактик тамойили ифода этилиб, аниқликлар киритилади, мусобақа ва машғулот фаолияти хусусиятларини индивидуал моделлаштириш юзасидан тавсиялар берилади.

Диссертация иши хулосаларининг боксчилар тайёрлаш амалиётида қўлланилиши мутахассисларга спортчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги мазмунини тўғри тузишга имкон беради, боксчилар спорт натижаларининг ишончли ўсишига, спортда узоқ муддат қолишга ёрдам беради, ўз имкониятларини рўёбга ошириш учун қулай шарт-шароитлар яратади.

Тадқиқотлардан олинган натижалар яққакураш спорт турларида спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари, шунингдек, уларга хос жанг олиб бориш услубини инобатга олган ҳолда мусобақа олди тайёргарлигининг турли босқичларида машғулот воситаларини тақсимлашда, махсус ишчанлик қобилиятини ташхислаш ва башоратлаш усуллари ҳамда методларини оптималлаштириш ва индивидуаллаштиришда қўлланилиши мумкин. Шунингдек, улардан жисмоний тарбия олий ўқув юртларида бўлажак мутахассисларни касбий тайёрлашда ҳамда малака ошириш ва қайта тайёрлаш марказларида педагог-мураббийларнинг малакасини оширишда фойдаланиш мумкин.

Тадқиқот материалларидан ўқув ва ўқув-методик қўлланмаларни ёзишда фойдаланилган.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Турли индивидуал услубда фаолият олиб боровчи юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти юзасидан ўтказилган тажрибалар асосида:

юқори малакали боксчилар фаолиятининг индивидуал услубини белгиловчи омиллар – тайёргарлик характери, спортчиларнинг психофизиологик ҳолатлари, сенсомотор реакцияларини объектив аниқлаш учун “Спортчиларда терининг электр қаршилигини ўлчаш” ҳамда “Спортчиларнинг кўриш реакция тезлиги ва қўллар ҳаракати суръатини

ўлчаш” приборлари яратилди. Ушбу приборларда хиссий кўзғалиш ва сенсомотор реакция кўрсаткичлари аниқланиб, боксчиларнинг тайёргарлик самарадорлиги даражаларини ошириш бўйича амалий тавсиялар “Спорт педагогик маҳоратини ошириш (бокс)” номли дарслик мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан 434-293 рақамли). Натижада, боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик самарадорлиги, психофизиологик ҳолати ва реакция кўрсаткичлари 16%га яхшиланди;

юқори малакали боксчиларни, жангни олиб боришининг индивидуал техник ва тактик кўрсаткичларини таҳлили асосида тўртта гуруҳга ажратилди ва тизимли кўрсаткичлар, таклифлар ва тавсиялар “Спорт педагогик маҳоратини ошириш (бокс)” номли дарслик мазмунига киритилди (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан берилган 434-293-рақамли гувоҳнома). Натижада, юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик даврида тактик кўрсаткичлари 14,6%га ўсишига имкон берган;

мусобақага тайёргарлик босқичларида машғулот юкламалари ва асосий машқлар тузилиши ўрганилди, унинг оптимал нисбатлари бўйича спортчиларга тавсиялар берилди (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 10 мартдаги 03-07-08-1078-сон маълумотномаси). Натижада малака ошириш курсларида таълим олаётган тренерлар билим даражаси 9,5% ошди.

Юқори малакали боксчиларни мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлигини такомиллаштириш учун, нерв системаси хусусиятларини, индивидуал фаолият услуби ва машғулот юкламаларини ҳисобга олган ҳолда, дастур ишлаб чиқилди. Ушбу дастур Ўзбекистон миллий бокс терма жамоа аъзолари ўқув-машулотларида қўлланилди (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 10 мартдаги 03-07-08-1078-сон маълумотномаси). Натижада, 2019 йили (Екатеринбург шаҳри, Россия) бўлиб ўтган Жаҳон чемпионатида 3 та олтин, 1 та кумуш ва 1 та бронза медаллари қўлга киритилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқотнинг асосий натижалари 4 та халқаро ва 3 та республика илмий-амалий анжуманларига тақдим этилган. Диссертация кафедрани йиғилишида, ЎзДЖТСУ нинг илмий семинарида муҳокамадан ўтган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертациянинг энг муҳим натижалари бўйича 10 та илмий ишлар турли даврий нашрларда, шу жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссияси томонидан докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий журналларда 3 та мақола (2 та республика ва 1 та хорижий) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши 164 саҳифа матндан иборат бўлиб, кириш қисми, 4 та боб, 21 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Диссертациянинг “**Кириш**” қисмида ишнинг долзарблиги асосланган, тадқиқот муаммоси, мақсади, объекти, предмети, илмий гипотезаси шакллантирилган; вазифалар, тадқиқот усуллари белгилаб берилган; тадқиқотнинг илмий янгилиги, назарий ва амалий аҳамияти кўрсатилган; тадқиқот босқичларининг мазмуни очиб берилган, ҳимояга олиб чиқиладиган асосий ҳолатлар илгари сурилган.

Диссертациянинг “**Яккакурашда (бокс мисолида) машғулот жараёнини тузишнинг назарий ва услубий асослари**” деб номланган биринчи бобда боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик жараёнида индивидуаллаштириш муаммосини тизимли таҳлил қилиш натижалари кўрсатилган, боксда машғулот жараёнини куришнинг ўзига хос хусусиятлари, боксчиларнинг жанговар фаолияти хусусиятлари, боксчиларни мусобақа фаолиятининг индивидуал хусусиятларини белгилаб берувчи объектив омиллар ҳақидаги материаллар очиб берилган; спортнинг ҳозирги назария ва услубиятида вужудга келган спортчининг мусобақа фаолияти самарадорлигига дастлабки шартнинг интеграл тавсифи сифатида ишончилиги ҳақидаги тасаввурлар кўриб чиқилган; спортчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигини бошқаришнинг асосий қоидалари очиб берилган.

Илмий-методик адабиётлар таҳлили, кўп йиллик машғулотнинг асосий, якуний мақсади сифатида максимал спорт натижасига эришиш, специфик спорт фаолиятида бошланиш нуқтаси сифатида индивидуал сифатлар, хусусиятлар ва қобилиятларни тўлиқ амалга оширишни назарда тутди. Мутахассисларнинг таъкидлашича, спортчилар тайёргарлигини бошқариш сифатини ошириш кўп жиҳатдан машғулот, мусобақа фаолияти ва тайёргарлик даражасининг асосий параметрларини акс эттирувчи моделли тавсифларни ишлаб чиқишга боғлиқ.

Илмий-услубий ва махсус адабиётларнинг назарий таҳлили, малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлигини фаолиятнинг индивидуал услубини ҳисобга олган ҳолда оширишдан иборат тадқиқот муаммосини аниқлаш имконини берди.

Диссертациянинг “**Тадқиқот усуллари ва уни ташкил этиш**” деб номланган иккинчи бобда тадқиқот усуллари, педагогик тажрибани ташкил этиш ва ўтказишнинг хусусиятлари, тадқиқотни уч босқичининг ҳар бири бўйича олиб борилган ишнинг тузилиши баён этилган. Тадқиқотлар 2016 -2020 йиллар давомида уч босқичда ўтказилди.

Биринчи босқич – назарий-изланиш босқичи (2016-2017 й.й.) бўлиб, бокс назарияси ва амалиётида мусобақа олди тайёргарлигини индивидуаллаштириш муаммоси ҳолатини таҳлил қилиш билан боғлиқ тарзда амалга оширилди. Ушбу босқичдаги иш натижасида ишчи фараз шакллантирилди. Унинг мазмуни, юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги жараёнини индивидуаллаштиришнинг педагогик шартларини мавжудлигидан иборат бўлди. Бундан ташқари, ушбу босқичда

боксчилар фаолиятининг индивидуал услубини белгиловчи омилларни аниқлаш имконини берган тавсифловчи педагогик тажриба ўтказилди. Усуллар: илмий ва методик адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатув, тренировканинг индивидуал режалари ва кундалик дафтарларини таҳлил қилиш, тренировка ва мусобақа жанглариининг видеоёзувларини, психофизиологик ва психологик тадқиқотлар усулларини таҳлил қилиш, боксчиларнинг функционал ҳолатларини баҳолаш.

Тадқиқотнинг иккинчи босқичи – тажрибавий-таҳлилий босқич (2017-2019 й.й.) бўлиб, унда асосий эътибор шакллантирувчи тажрибани ўтказишга қаратилди. Ушбу босқичдаги ишнинг натижасида фаолиятнинг индивидуал ўзига хос ички ва ташқи параметрларида базалашган, юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлигини оширувчи муайян педагогик воситаларни ишлаб чиқиш, ушбу спортчиларни юқори спорт натижаларига эришишига кўмаклашади, деган фикр шаклланди. Юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги жараёнини индивидуаллаштириш усули ишлаб чиқилди ва тадқиқот базасининг табиий шароитларида тажриба ишлари амалга оширилди. Усуллар: моделлаштириш, педагогик тажриба, боксчилар фаолиятини таҳлил қилиш.

Учинчи босқич – яқуний-баҳоловчи босқич (2019-2020 й.й), олинган тажриба маълумотларини статистик қайта ишлаш, уларни таҳлил қилиш ва интерпретацияси, умумий хулосаларни шакллантириш, диссертация ишини расмийлаштириш билан боғлиқ бўлди. Усуллар: педагогик тажриба натижаларини таҳлил қилиш, тажриба ишининг натижаларини статистик қайта ишлаш.

Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси аъзолари ва Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети боксчилари синовдан ўтказилди. Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси бош мураббийлари раҳбарлиги остида машғулот олиб борган Осиё, Жаҳон ва Олимпия ўйинлари чемпионлари, халқаро тоифадаги спорт усталари Ш.Зоиров, И.Мадримов, Д.Рўзметов, Б.Жалолов, М.Мирзахалилов, А.Халоков ва бошқаларнинг спорт фаолияти батафсил ўрганилди.

Диссертациянинг **“Боксчилар фаолиятининг индивидуал услубини белгиловчи омиллар”** деб номланган учинчи бобда юқори малакали боксчиларни мусобақа фаолиятининг индивидуал хусусиятлари батафсил тавсифланган, асосий стартга тайёрлаш босқичида машғулот юкламалари ва асосий машқларни тақсимлаш вариантлари, спортчиларнинг машғулот юкламаларига реакциясининг индивидуал-типик вариантлари таҳлил қилинган, машғулот фаолияти ва турли индивидуал услубга эга бўлган боксчилар ҳолати хусусиятларининг аҳамияти аниқланган, юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлигини ошириш йўллари таҳлил қилинган.

Боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини психодинамик хусусиятларнинг намоён бўлиши бўйича таҳлил қилишда (“психодинамик хусусиятлар” ва “асаб тизимининг хусусиятлари” тушунчаларининг синоними сифатида кўриб чиқамиз), бизни, бир томондан, хусусиятларнинг

энг типик тавсифлари, иккинчи томондан, тажриба гуруҳининг боксчиларига хос хусусиятларнинг индивидуал ўзига хослиги қизиқтирди. Олинган ўртача қийматлар, катта ҳажмдаги тажриба гуруҳларида амалга оширилган узок муддатли тадқиқотлар асосида ишлаб чиқилган стандарт қийматлар билан таққосланди [Б.М.Теплов, 2000].

Психодинамик хусусиятларнинг намоён бўлиши бўйича индивидуал кўрсаткичларни стандарт кўрсаткичлар билан таққослаб, тажриба гуруҳи боксчиларида асаб тизими хусусиятларининг намоён бўлишини ташхисладик. Бундан ташқари, тажриба маълумотлари машғулот ва мусобақа фаолияти шароитларида олиб борилган кузатув маълумотлари билан тўлдирилди.

Ташхис натижасида тажриба гуруҳи боксчиларида психодинамик хусусиятларнинг қуйидаги бирикмалари олинди:

1) кучли, ҳаракатчан ва лабил асаб тизими; 2) кучли, ҳаракатчан, лабил эмас; 3) кучли, инерт, лабил; 4) кучли, инерт, лабил эмас; 5) кучсиз, ҳаракатчан, лабил эмас; 6) кучсиз, инерт, лабил эмас.

Жанговар потенциални тўплаш босқичи якунида ўтказилган тадқиқотларнинг кўрсатишича, энг кучли спортчилар спорт формасининг биринчи чўққисига чиққан вақтда, боксчилар қўллайдиган ҳаракатларнинг тактик адекватлик кўрсаткичлари бирмунча ўзгарган (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

Юқори малакали боксчиларнинг жанговар потенциални тўплашнинг боши ва якунида жангни олиб боришининг турли хил воситалари динамикаси

Спортчи	Жанговар потенциални тўплаш босқичининг бошида					Жанговар потенциални тўплаш босқичининг якунида					
	Хужум ҳаракатлари				Ҳимоя	Қарши хужум	Хужум ҳаракатлари			Ҳимоя	Қарши хужум
	Оддий (якка ургу берилган зарбалар билан)	Мураккаб(икки-учта зарба комбинациялари билан)	Зарбалар кетма-кетлиги билан				Оддий (якка ургу берилган зарбалар билан)	Мураккаб(икки-учта зарба комбинациялари билан)	Зарбалар кетма-кетлиги билан		
Б.Ж-ов	$\frac{7,0}{57\%}$	$\frac{7,4}{50\%}$	$\frac{4,8}{83\%}$	$\frac{8,3}{50\%}$	$\frac{7,7}{67\%}$	$\frac{7,3}{52\%}$	$\frac{7,8}{46\%}$	$\frac{5,2}{72\%}$	$\frac{9,6}{63\%}$	$\frac{7,5}{60\%}$	
Ш.З-ов	$\frac{7,1}{60\%}$	$\frac{7,6}{62\%}$	$\frac{4,8}{70\%}$	$\frac{7,8}{55,5\%}$	$\frac{7,8}{22\%}$	$\frac{7,2}{42\%}$	$\frac{6,4}{48\%}$	$\frac{4,8}{61\%}$	$\frac{7,9}{69,4\%}$	$\frac{9,4}{68\%}$	
А.Х-ов	$\frac{7,6}{51\%}$	$\frac{8,6}{48\%}$	$\frac{4,6}{70\%}$	$\frac{3,9}{49\%}$	$\frac{7,75}{43\%}$	$\frac{8,9}{64\%}$	$\frac{9,3}{52\%}$	$\frac{4,9}{81\%}$	$\frac{4,2}{64\%}$	$\frac{8,2}{46\%}$	
И.М-ов	$\frac{7,4}{46\%}$	$\frac{7,1}{50\%}$	$\frac{5,8}{28\%}$	$\frac{4,77}{61\%}$	$\frac{9,3}{47\%}$	$\frac{7,8}{52\%}$	$\frac{9,2}{58\%}$	$\frac{5,6}{33\%}$	$\frac{7,2}{52\%}$	$\frac{10,6}{56\%}$	
Б.Б-ов	$\frac{7,4}{57\%}$	$\frac{8,4}{42\%}$	$\frac{3,2}{50\%}$	$\frac{7,6}{50\%}$	$\frac{7,6}{37\%}$	$\frac{8,2}{32\%}$	$\frac{8,4}{38\%}$	$\frac{5,9}{29\%}$	$\frac{10,4}{24\%}$	$\frac{9,8}{18\%}$	

Изоҳ. Суратида – бир раундда ҳаракатни ўртача қўллаш частотаси, махражда – унинг самарадорлиги.

Индивидуал-типик ўзгаришларга (вариация) боғлиқ бўлмаган қонуният қуйидагилардан иборат. Жанговар потенциалнинг тўпланиш даражасига қараб, жангларни олиб боришнинг ўзига хос зичлиги ортиб боради, шунинг учун аксарият кўп ҳолларда жанговар ҳаракатларнинг умумий сони ортади. Шу билан бирга, самарадорлик кўрсаткичи бирмунча қисқаради, буни рақиблар тайёргарлик даражасининг тенглашиши билан изоҳлаш мумкин.

Осиё ўйинларига (Жакарта, Индонезия, 2018 йил сентябр) тайёргарлик пайтида малакали боксчиларнинг назорат мусобақалари ўтказилди.

Ушбу назорат мусобақаларида, кўп боксчиларнинг жанг ҳаракатлари самарадорлик кўрсаткичлари, жанговар потенциални тўплаш босқичидагига қараганда паст бўлди, ваҳоланки, йилнинг асосий стартига тайёргарлик босқичи бўлган эди. Бу қуйидагилар билан изоҳланади: агар аввалги мусобақаларда тажрибадагиларнинг рақиблари турли тоифадаги спортчилар бўлган бўлса, лекин эндиликда улар ўзаро беллашдилар. Барча боксчиларнинг савияси юқори, улар бир-бирларини яхши билишади, шунинг учун уларга жанговар фаолият самарадорлигининг юқори даражасига эришиш қийин.

Юқорида келтирилган маълумотларни, спортчиларни спорт мавсумининг бошидаги техник тайёргарликлари кўрсаткичлари билан таққослаш учун, биз, Дуйшенкул Шопоков (2018 йил январь) хотирасига бағишланган Халқаро турнирда олти нафар энг кучли спортчиларнинг жанговар фаолиятини қайд этдик ва таҳлил қилдик (2-жадвалга қаранг).

Барча боксчиларнинг натижалари миқдорий тавсифлари бўйича жанговар потенциални тўплаш босқичи бошидаги кўрсаткичларидан ошиб кетди ҳамда сифат тавсифлари бўйича ҳам деярли кам бўлмади.

Бинобарин, спорт мавсуми бошланишида боксчилар анча фаол бўлишди, кейин фаоллик вақтинча пасайди, жанговар ҳаракатларлар сифати фақатгина жанговар потенциални тўплаш босқичининг охирида оптимал қийматларга етди.

Кузатишларимиз барча боксчиларни жангни олиб бориш манёври бўйича тўрт гуруҳга ажратиш имконини берди: 1) позицион ҳужум; 2) манёврли ҳужум; 3) манёврли ҳимоя; 4) позицион ҳимоя.

Келтирилган маълумотлар боксчиларнинг техник ва тактик тайёргарлиги даражасини баҳолаш учун модели тавсифлари бўлиб хизмат қилиши мумкин. Бу нафақат усулни қўллаш частотаси кўрсаткичларига, балки унинг самарадорлигига жуда мос келади. Жангларнинг видео ёзувлари асосида у ёки бу боксчининг тактик хусусиятларининг аниқ аҳамиятини белгилаб, унинг ўзига хос типик индивидуал услубини аниқлаган ҳолда, мураббий, уларни тайёрлашда “заиф бўлинмаларини” билиб олиши ва тактик тайёргарликнинг қайси бўлими устида биринчи навбатда ишлаши кераклигини, самарадорликнинг қандай катталигига эришиш зарурлигини аниқлаши мумкин. Бу боксчиларни тактик тайёрлаш жараёнини энг муҳим педагогик тамойил — индивидуал ёндашув тамойилига таянган ҳолда оптималлаштиришга имкон беради.

**Боксчиларнинг тайёргарлик даври тугаганидан кейинги
жанговар ҳаракатларининг қўлланиш ҳажми, натижавийлиги ва
умумий тактик адекватлиги**

Спортчи	Хужум ҳаракатлари			Ҳимоя	Қарши хужум
	Оддий (якка урғу берилган зарбалар билан)	Мураккаб (икки-уч зарбали комбинациялар билан)	Зарбалар кетма- кетлиги билан		
М.М-ов	<u>7,3</u> 30%	<u>7,5</u> 47 %	<u>10,8</u> 51 %	<u>8,0</u> 55 %	<u>7,2</u> 51 %
Ж.Р-ов	<u>8,0</u> 33 %	<u>8,2</u> 61 %	<u>8,8</u> 54%	<u>8,0</u> 56%	<u>6,7</u> 53%
А.Х-ов	<u>9,0</u> 47 %	<u>7,4</u> 48%	<u>9,1</u> 44 %	<u>8,4</u> 37%	<u>7,0</u> 22%
Р.Т-ов	<u>9,0</u> 35 %	<u>8,0</u> 68 %	<u>9,3</u> 37%	<u>8,1</u> 70%	<u>9,0</u> 61%
Б.Б-ов	<u>7,1</u> 26%	<u>8,0</u> 60%	<u>6,9</u> 46 %	<u>8,7</u> 65%	<u>6,8</u> 43 %
И.М-ов	<u>8,1</u> 41%	<u>8,0</u> 50%	<u>8,7</u> 32 %	<u>8,0</u> 65%	<u>7,0</u> 40%
Б.Ж-ов	<u>8,8</u> 50%	<u>9,1</u> 52 %	<u>8,8</u> 63 %	<u>8,5</u> 50%	<u>6,0</u> 53 %

Изоҳ. Суратида – бир раундда ҳаракатни ўртача қўллаш частотаси, махражда – унинг самарадорлиги.

Мусобақа даврининг турли босқичларида машғулот юкламалари динамикаси таҳлил қилинганда, умумий қонуниятлар очиб берилади. Жанговар потенциални тўплаш босқичида, ЖМ (жанговар машқлар) нинг ортиши билан бир вақтда, УЖТ (умумий жисмоний тайёргарлик) ва ММ (маҳсус машқлар) воситаларининг парциал ҳажмлари камаяди. Босқич ўрталарида ИМ (индивидуал машқлар)нинг ҳажми ЖТ (жанговар тайёргарлик) воситаларининг камайиши ҳисобига кескин ортади, чунки бу вақт техник ва тактик тайёрликни “текислаш” учун энг қулай вақт ҳисобланади. Соф иш вақтининг нисбати гуруҳ бўйича ўртача 57% ни ташкил этади, ваҳоланки, ушбу кўрсаткич фарқларининг индивидуал диапозони 51% дан 71% гача тебранади (3-жадвалга қаранг).

Умуман олганда, бу босқичда, аввалги босқичдагидек, машғулот юкламаларини тақсимлашнинг индивидуал ва техник хусусиятлари кам даражада намоён бўлди, бу эса, эҳтимол, барча спортчилар машқланганлигининг ошиши билан боғлиқ.

3-жадвал

Жанговар потенциални тўплашнинг ўрта босқичида машғулот юкламаларининг ҳажми (дақиқада, %)

Спортчи	УЖТ	ММ	ИИ	ЖМ	ЖТ	ИИ	Машғулот кунлари сони	Тренировка машғулотлари	Соф иш ҳажми	Умумий ҳажм
Ш.З-ов	$\frac{194}{24\%}$	$\frac{111}{14\%}$	$\frac{271}{33\%}$	$\frac{116}{14\%}$	$\frac{118}{14\%}$	6	9	13	$\frac{820}{53\%}$	1550
Б.Ж-ов	$\frac{160}{26\%}$	$\frac{87}{14\%}$	$\frac{149}{25\%}$	$\frac{131}{22\%}$	-	4	6	7	$\frac{602}{67\%}$	892
М.М-ов	$\frac{214}{24\%}$	$\frac{143}{16\%}$	$\frac{265}{30\%}$	$\frac{157}{18\%}$	$\frac{108}{12\%}$	5	9	13	$\frac{887}{51\%}$	1735
Б.Б-ов	$\frac{172}{22\%}$	$\frac{130}{16\%}$	$\frac{179}{22\%}$	$\frac{158}{20\%}$	$\frac{132}{17\%}$	5	8	11	$\frac{788}{57\%}$	1392
А.Х-ов	$\frac{184}{22\%}$	$\frac{137}{16\%}$	$\frac{253}{30\%}$	$\frac{147}{18\%}$	$\frac{104}{13\%}$	5	7	10	$\frac{832}{57\%}$	1335
И.М-ов	$\frac{211}{25\%}$	$\frac{131}{16\%}$	$\frac{262}{31\%}$	$\frac{124}{15\%}$	$\frac{110}{13\%}$	6	8	12	$\frac{838}{58\%}$	1435
Ш.А-ов	$\frac{230}{24\%}$	$\frac{156}{16\%}$	$\frac{232}{24\%}$	$\frac{168}{18\%}$	$\frac{149}{15\%}$	7	9	13	$\frac{960}{71\%}$	1352
Д.Р-тов	$\frac{157}{18\%}$	$\frac{125}{15\%}$	$\frac{311}{37\%}$	$\frac{116}{13\%}$	$\frac{139}{19\%}$	7	9	13	$\frac{848}{50\%}$	1685
Е.А-ов	$\frac{144}{22\%}$	$\frac{78}{12\%}$	$\frac{217}{33\%}$	$\frac{96}{15\%}$	$\frac{117}{18\%}$	6	8	11	$\frac{652}{52\%}$	1260
\bar{x}	185	122	207	134	122	5	9	11	770	1404
Парциал ҳажмлар	23%	15%	30%	17%	15%				57%	

Изоҳ: суратида – юкламаларнинг умумий ҳажми, махражда – парциал ҳажми. Қисқартмалар: УЖТ – умумий жисмоний тайёргарлик, ММ – махсус машқлар, ИИ – мураббий билан “лапаларда” индивидуал ишлаш, ЖМ – топширик бўйича шерик билан жанговар машқлар, ЖТ – жанговар тайёргарлик (эркин кураш).

Йилнинг асосий стартига тайёргарлик кўришда ЖМ ни янада ортиш тенденцияси кузатилади; ЖТ нинг бу босқичида ҳамроҳ бўлган руҳий зўриқиш, “руҳий ўзгариш” ва тикланиш воситаси сифатида УЖТ ролини ошириб, ҳажмни камайтиришга мажбур қилади.

Ушбу йиғинда биз аниқлаган машғулот ишидаги индивидуал фарқлар, спортчиларнинг психодинамик хусусиятлари билан эмас, балки шахсий хусусиятларига кўра белгиланади.

Мусобақа давридаги юкламаларнинг парциал ҳажмлари кўрсаткичлари динамикасини тавсифловчи маълумотлар таҳлили, спортчилар фаолиятининг индивидуал услубига боғлиқ ҳолдаги сезиларли тафовутлар аниқланди. Шундай қилиб, ҳаракатчан ва ўзгарувчан асаб тизимига эга бўлган

спортчилар, ИМ ва ЖМ каби воситалар фойдасига ММ воситаларининг ҳажмини камайтирди.

Лабил асаб жараёнларига эга бўлган спортчилар, одатда, тренировка машғулотларининг ҳажми, интенсивлиги ва “ҳаракат зичлиги”ни камайтириб, якуний микроциклда (МЦ) тайёргарликни оширишди, биринчи микроциклда эса спорт формасига кириш жараёнини “ушлаб турган ҳолда” УЖТ ҳажмини оширишди. Ўзгарувчан ва инерт асаб жараёнига эга спортчилар, охирги микроциклда натижага қаратилган машғулот жангларини четга суриб, бўлиши мумкин бўлган руҳий зўриқишнинг эрта мусобақа олди ҳолатидан ўзини суғурталаб, асосий эътиборни ИМ га қаратишди.

Психофизиологик кўрсаткичларнинг динамик тавсифлари (юкламадан олдин ва кейин қайд этилувчи электротери қаршилиги, ёруғлик чақнашларини бирлаштиришнинг критик частотаси, тремор) машғулот юкламаларига реакциясининг типик вариантларини аниқлаш имконини беради.

Одатда, кўрсаткичларнинг ёмонлашуви, етарли даражада чидамли бўлмаган психиканинг намоён бўлишига ва (ёки) ишнинг функционал захира билан қониқарсиз таъминланишига мос келади. Турли даражадаги мураккабликка эга тайёргарлик воситаларини таққослашда реакцияларнинг жанг олиб боришнинг индивидуал услуби юкламаларига боғлиқлиги намоён бўлади.

Манёврли ҳужум тактикасига эга бўлган спортчиларда ЖМ ва ЖТ олдидан “иш олди” силжишлари билинар-билинемас, аммо кўриш анализаторининг ҳолатини акс эттирувчилар ёмонлашади: бундай жанг услуби кўриш ахборотининг катта ҳажмини идрок этишга юқори талабларни намоён этади. Позицион ҳужум тактикасига эга боксчиларда ЖТ олдидан кучли ҳаяжон сезилади: спортчилар доимо ҳужумкор ва зўриқувчан фаолиятга олдиндан мослашадилар.

Манёврли ҳимоя услуби вакиллари учун энг асосийси – ўз режасига мос вазиятни кутишдир. Одатда, улар жангни бошқалардан кўра кўпроқ олиб боришади. Уларда ЖТ каби бўлажак масъулиятли фаолиятга муносабати маълум бир “иктисодийлаш” шаклида ифодаланади. Аммо, жангни бу тарзда олиб бориш катта жисмоний ва асаб йўқотишларга олиб келади, бу ЖТ натижасида кўрсаткичларнинг силжишларида кўринади.

Шундай қилиб, турли жанг услубига эга бўлган боксчиларда, машғулот жанги аҳамиятига боғлиқ равишда, уларнинг ҳолатлари турли тарзда шаклланишини кўраемиз.

Боксчиларнинг машғулот юкламаларига реакциясининг тайёргарлик даврига боғлиқлиги кузатилади: жанговар потенциални тўплаш босқичида реакция сезилмас даражада, жанговар потенциални сақлаб туриш босқичида боксчилар машқланганликнинг юқори даражасига эришишади, бунда иш бошланишидан аввал ҳаяжонланишнинг сезиларли фони кузатилади, бу асосий стартга тайёргарлик босқичида анча пасаяди, яъни “иктисодийлаш” ўрнига эга бўлади. Спорт формасига эришилганлик даражасига қараб, юкламаларга янада сезиларли реакцияси кузатилади (4-жадвалга қаранг).

Юкламалар таъсиридаги психофизиологик кўрсаткичлар хилма-хиллигининг тайёргарлик босқичига боғлиқлиги

Спорт -чи	ЭТҚ			ЁЧБКЧ			ТРЕМОР					
	I	II	III	I	II	III	I босқич		II босқич		III босқич	
							част.	ампл.	част.	ампл.	част.	ампл.
Б.Ж- ов	<u>750</u> 450	<u>750</u> 275	<u>670</u> 287	<u>37,0</u> -2,4	<u>33,8</u> -0,2	<u>32,7</u> -2,0	<u>16,2</u> -1,4	<u>3,2</u> -0,6	<u>18,1</u> -0,1	<u>2,8</u> -1,5	<u>51,1</u> -0,8	<u>2,2</u> -0,5
Д.Р- ов	<u>880</u> 126	<u>733</u> 205	<u>701</u> 426	<u>33,5</u> -2,0	<u>33,3</u> 1,3	<u>32,0</u> -3,6	<u>14,8</u> -0,6	<u>2,8</u> -0,3	<u>15,9</u> -1,4	<u>3,1</u> -0,6	<u>19,2</u> -0,3	<u>4,6</u> -0,2
И.М- ов	<u>720</u> 228	<u>703</u> 206	<u>678</u> 278	<u>34,2</u> -1,6	<u>29,2</u> -2,4	<u>31,6</u> 3,9	<u>13,0</u> -1,8	<u>3,5</u> -1,6	<u>15,4</u> -0,6	<u>3,2</u> 0	<u>16,6</u> -3,3	<u>3,0</u> -1,3
Е.А- ов	<u>787</u> 162	<u>795</u> 218	<u>777</u> 224	<u>35,0</u> 2,5	<u>-3,4</u> 1,8	<u>32,3</u> 1,8	<u>17,0</u> -1,0	<u>5,2</u> -1,6	<u>16,1</u> -0,6	<u>4,4</u> -1,1	<u>18,4</u> -1,5	<u>4,6</u> -2,3
Ш.З- ов	<u>701</u> 77	<u>749</u> 283	<u>66</u> 293	<u>37,5</u> 2,0	<u>35,7</u> 0,2	<u>38,4</u> -0,3	<u>14,3</u> -1,1	<u>3,3</u> -1,8	<u>15,2</u> -1,8	<u>5,3</u> -0,7	<u>17,9</u> 2,3	<u>2,5</u> -2,6
Ж.Р- ов	<u>592</u> 112	<u>541</u> 46	<u>639</u> 205	<u>32,3</u> -1,9	<u>33,8</u> 1,2	<u>30,1</u> -1,6	<u>16,9</u> -1,0	<u>15,4</u> -1,0	<u>15,7</u> -0,6	<u>4,2</u> 0,3	<u>16,7</u> -1,9	<u>5,0</u> 0,8
А.Х- ов	<u>406</u> -27	<u>456</u> 224	-	<u>39,9</u> -0,6	<u>35,4</u> -1,2	-	<u>16,2</u> -2,1	<u>3,5</u> -1,6	-	-	-	-
А.К- ов	<u>702</u> 36	<u>644</u> 89	-	<u>25,5</u> -0,5	<u>28,2</u> -0,3	-	-	-	-	-	-	-
М.М- ов	<u>864</u> 119	<u>709</u> 223	<u>716</u> 395	<u>32,2</u> -1,8	<u>34,1</u> -2,2	<u>32,0</u> -5,6	<u>14,2</u> -2,0	<u>3,8</u> 0,3	<u>16,6</u> -3,1	<u>4,2</u> -0,2	<u>16,9</u> -2,0	<u>4,0</u> -0,3
Б.Б- ов	<u>229</u> 241	-	<u>688</u> 22	<u>34,1</u> -1,6	-	-	<u>16,4</u> -2,3	<u>3,0</u> 0,4	-	-	<u>18,0</u> -2,9	<u>3,6</u> -0,7
\bar{x}	<u>713,1</u> 157,8	<u>675,5</u> 196,5	<u>691,8</u> 306,2	<u>34,1</u> 1,7	<u>32,9</u> 1,2	<u>32,7</u> 2,5	<u>15,4</u> 1,5	<u>3,7</u> 0,9	<u>16,1</u> 1,2	<u>3,6</u> 0,6	<u>17,3</u> 1,9	<u>3,6</u> 1,1
p		>0,05		>0,05	>0,05	>0,05	<0,05		<0,05		>0,05	>0,05
		>0,05		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05		>0,05		>0,05	>0,05
		>0,05		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05		>0,05		>0,05	>0,05
		>0,05		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05		>0,05		>0,05	>0,05
		<0,001		>0,05	>0,05	>0,05	>0,05		>0,05		>0,05	>0,05
		<0,01		<0,05	<0,05	<0,05	>0,05		>0,05		<0,05	<0,05

Изоҳ: Суратида – фонларнинг маълумотлари, махражда – юкламага реакцияни акс эттирувчи фон ва маълумотлар орасидаги фарқ кўрсатилган.

Қисқармалар: ЭТҚ – электротери қаршилиги, ЁЧБКЧ – ёруғлик чақнашларини бирлаштиришнинг критик частотаси, част – частота, ампл – амплитуда.

Тезлик ва аниқлик, ҳаракатли реакция кўрсаткичлари, нафақат юкламаларнинг спортчиларга таъсир даражаси, балки уларнинг машқланганлик даражасидан ҳам далолат беради. Айниқса, бу борадаги тажриба маълумотларни йилнинг асосий стартига тайёргарлик кўришда олинган – индивидуал тавсифлар билан таққослаш аҳамиятлидир (5-жадвалга қаранг).

5-жадвал

Йилнинг асосий стартига тайёргарлик босқичида боксчиларнинг ҳаракат реакциялари кўрсаткичлари (сонияда)

Спортчи	Энг яхши кўрсаткичлар (МТ)					Босқичнинг бошланиши					Босқичнинг якуни				
	ОР	ТР	АР			ОР	ТР	АР			ОР	ТР	АР		
			1	2	3			1	2	3			1	2	3
Б.Ж-ов	<u>165</u>	<u>263</u>	<u>135</u>	<u>265</u>	<u>276</u>	<u>168</u>	<u>302</u>	<u>221</u>	<u>312</u>	<u>296</u>	<u>172</u>	<u>269</u>	<u>201</u>	<u>275</u>	<u>290</u>
	157	242	258	284	165	157	250	320	320	302	183	251	265	296	219
Д.Р-ов	<u>150</u>	<u>230</u>	<u>187</u>	<u>305</u>	<u>316</u>	<u>155</u>	<u>239</u>	<u>322</u>	<u>364</u>	<u>325</u>	<u>173</u>	<u>235</u>	<u>198</u>	<u>312</u>	<u>317</u>
	145	180	290	280	234	152	256	298	289	256	163	290	290	302	246
Е.А-ов	<u>161</u>	<u>289</u>	<u>269</u>	<u>275</u>	<u>280</u>	<u>172</u>	<u>287</u>	<u>338</u>	<u>291</u>	<u>313</u>	<u>166</u>	<u>282</u>	<u>279</u>	<u>271</u>	<u>271</u>
	142	272	210	202	146	161	267	201	196	300	147	295	253	285	245
Ш.З-ов	<u>135</u>	<u>262</u>	<u>202</u>	<u>188</u>	<u>183</u>	<u>165</u>	<u>312</u>	<u>219</u>	<u>268</u>	<u>310</u>	<u>140</u>	<u>301</u>	<u>222</u>	<u>192</u>	<u>194</u>
	122	254	180	155	179	159	306	206	253	297	128	284	245	176	189
Ж.Р-ов	<u>159</u>	<u>284</u>	<u>212</u>	<u>227</u>	<u>296</u>	<u>168</u>	<u>324</u>	<u>244</u>	<u>314</u>	<u>307</u>	<u>162</u>	<u>289</u>	<u>226</u>	<u>240</u>	<u>301</u>
	152	274	198	204	267	163	296	236	298	279	155	280	260	257	320
И.М-ов	<u>152</u>	<u>252</u>	<u>243</u>	<u>212</u>	<u>150</u>	<u>162</u>	<u>266</u>	<u>261</u>	<u>297</u>	<u>157</u>	<u>152</u>	<u>275</u>	<u>199</u>	<u>216</u>	<u>249</u>
	148	242	222	193	146	156	257	254	287	152	139	264	210	237	216

Изоҳ: суратда – машғулотдан олдин олинган натижалар; махражда – кейин.

Қисқартиришлар: МТ – модел тавсифлари, ОР – оддий реакция, ТР – танлов реакцияси, АР – антиципирловчи реакция.

Индивидуал модели тавсифлар қуйидаги тарзда олинди: 1 босқичнинг бошида ва икки марта 3 босқичда бажарилган барча текширувларда (йилнинг асосий стартга тайёргарлик бўйича йилнинг бошланиши ва охирида) ҳаракатли реакцияларнинг бешта параметрлари бўйича энг яхши кўрсаткичлар танланди.

Спортчи қачонлардир эришган энг яхши натижаларни, шартли равишда, индивидуал модели тавсифлар деб атадик.

Асосий стартга тайёргарлик босқичи якунида олинган маълумотлар модел тавсифлар даражасига яқинлашди, бу, айниқса, жангги манёврли олиб боришга мойиллиги бор боксчиларга тааллуқли. Шундай спортчилар борки, улар спорт формасининг “чўққисига” бошқаларга қараганда узокрок эришдилар: босқичнинг бошида уларнинг ҳаракатли реакция кўрсаткичлари модел тавсифлардан сезиларли даражада паст бўлди. Йилнинг асосий стартга тайёргарлик босқичининг бошида бошқа спортчилар машғулот юкламаларига адекват бардошлиликни кўрсатишди, яъни машғулотдан сўнг реакция тезлиги яхшиланди. Босқич охирида, ишнинг таъсири остида нафақат чарчоқ сезила бошлади, балки эрта мусобақа олди ҳолати шаклланди. Бундай спортчилар шароитли кўзғатувчилар таъсирига дош бера олмади ва машғулотлардан сўнг реакция тезлиги машғулотлардан олдингига қараганда ёмонлашди.

Боксчиларнинг индивидуал психодинамик хусусиятлари ва уларнинг фаолият услуби хусусиятлари машғулот жараёнининг ўзига хос жиҳатларида, тайёргарликнинг турли босқичларидаги юкламаларни тақсимлашда намоён бўлади.

Қуйидаги қизиқарли факт ўзига эътиборни тортади. Жанговар потенциални тўплаш босқичининг бошида, спортчиларнинг машқланганлиги юқори бўлмаган вақтда, бажариладиган машғулот ишларида индивидуал фарқлар сезиларли бўлади. Бу босқичнинг ўртасида, машқланганлик ошишига қараб, улар текисланиб боради. Босқич якунида, машқланганлик сифат жиҳатидан янги даражага етганда, машғулот ишларидаги индивидуал фарқлар яна сезиларли тус олади. Фақатгина машғулотнинг мотор зичлиги барчада маълум бир қийматга яқин бўлади.

Афсуски, юқори малакали боксчиларни тайёрлаш амалиёти шундай тузилганки, асосий мусобақалар даврида, йилнинг асосий стартга тайёргарлик кўришда, психодинамик хусусиятлар ва жанг фаолиятининг индивидуал услуби хусусиятларидан қатъий назар, уларга бир хил иш режалаштирилади. Назорат мусобақалари ёки жамоага танлаш мақсадида ўтказиладиган ЖТ вақтида I (“тортувчи”) ва II (“зарбдор”) МЦ ларда мутлақо бир хил иш бажарилади. “Зарбдор” микроциклда юкламани ўзгартириш – бу, моҳиятан, ўзининг тайёргарлигини ва бу билан йилнинг асосий стартда иштирок этишни гумон остига қўйиш демакдир. Шунинг учун, агар индивидуал тузатишлар мавжуд бўлса ҳам, улар мажбурий характерга эга ва спортчиларнинг функционал ёки руҳий ҳолатининг ёмонлашуви ёки саломатликдаги қандайдир оғишлар билан изоҳланади. Юқорида баён этилган қонуниятлардан келиб чиқиб, биз, педагогик

тажрибани юқори малакали боксчиларнинг олий спорт маҳорати босқичида мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича кўрдик.

“Фаолиятнинг индивидуал услуби хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигини оптималлаштириш” деб номланган тўртинчи бобда, фаолиятнинг индивидуал услуби хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди жараёни самарадорлигини оширувчи тажриба дастурининг тавсифи кўрсатилган ва илова қилинаётган модернизациянинг самарадорлигини апробацияси бўйича педагогик тажрибанинг натижалари келтирилган.

Икки йил давомида ҳар бир масъулиятли мусобақага тайёргарлик кўришда қуйидагилар аниқланди: 1)спортчининг техник ва тактик репертуарининг модели тавсифларга мослиги; 2)унинг машқланганлигининг “бошланғич даражаси”; 3)реакция кўрсаткичларининг машғулот юкламаларига ўхшаш, яъни худди шундай хусусиятларга эга спортчилар учун белгиланганларга мослиги.

Расмий фарқланувчи белгиларга мувофиқ, машғулот жараёнининг индивидуаллаштириш йўллари аниқлаш учун, таянч маълумотларга эга бўлиш мақсадида, текшириш маълумотлари ва эксперт баҳолар бўйича аввалдан ҳар бир боксчи учун қисқача тавсифномалар тузилди.



1-расм. Юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги жараёни самарадорлигини оширувчи дастур

Боксчилар тайёргарлигини такомиллаштириш воситаларининг апробацияси ва жорий этилиши бўйича тажриба Ўзбекистон спорт устасидан то халқаро тоифадаги спорт устаси унвонига эга бўлган олти нафар малакали спортчи билан 2018 йилдан 2019 йилга қадар, аниқроғи, 2018 йилнинг сентябрь ойида бошланиб (тайёргарлик даври, базавий функционал тайёргарлик босқичи) 2019 йилнинг август ойида якунланган (асосий мусобақалар даврида, йилнинг асосий стартига тайёргарликнинг якуний босқичида) спорт мавсуми давомида ўтказилди. Тажриба гуруҳи боксчилари, биз ишлаб чиққан тавсияларни инобатга олган ҳолда, тажриба дастури бўйича машқ қилдилар.

Бундай объектив маълумотларни ҳисобга олган ҳолда, ўз ичига қуйидагиларни олган машғулот жараёни дастури (1-расмда келтирилган). Бундай объектив маълумотларни ҳисобга олган ҳолда, ўз ичига қуйидагиларни олган машғулот жараёни дастури (1-расмда келтирилган). Тажриба дастури самарадорлиги, тажриба давомида боксчиларнинг спорт натижалари динамикасини таҳлил қилиш йўли билан баҳоланди.

Таҳлил қилинган йиллик макроцикл давомида боксчилар 10 та йирик мусобақаларда, жумладан, Жаҳон чемпионати, Осиё чемпионати, Ўзбекистон чемпионати, “Страндж кубоги” ва “Буюк ипак йўли” халқаро турнири, Ахмат-Ҳожи Қодиров хотирасига бағишланган халқаро турнир ва бошқа республика ва халқаро миқёсдаги турнирларда иштирок этишди. Бу вақтда тажриба гуруҳи боксчиларининг ҳар бири 25 тадан 42 тагача (вазн тоифасига қараб) мусобақа беллашувларини ўтказишди.

Боксчиларнинг бу усулда олинган спорт натижаларининг ўзига хос хусусиятлари 6-жадвалда кўрсатилган.

6-жадвал

Тажриба гуруҳи боксчиларининг спорт натижалари тавсифи

Спортчилар	Тавсифлар			
	Биринчи ўринлар сони	Совринли ўринлар сони	Ғалабалар сони	Мағлубиятлар сони
Б.Ж-ов	5	-	5	-
Д.Р-ов	-	3	4	4
И.М-ов	4	1	4	1
Е.А-ов	1	2	1	2
Ш.З-ов	3	-	3	-
Ж.Р-ов	4	1	4	1
А.Х-ов	4	1	4	1
А.К-ов	2	1	2	1
М.М-ов	5	1	5	1
Б.Б-ов	4	1	4	1

6-жадвалнинг мазмунидан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи боксчилари йиллик макроцикл давомида юқори спорт натижаларини намоиш этганлар.

Республика ва халқаро миқёсдаги 10 та мусобақаларда улар жами 28 та олтин, 14 та кумуш ва бронза медалларни қўлга киритдилар, бу эса спортчиларнинг кўрсатган натижаларига мувофиқ чиқишларининг ишончилидан далолат беради. Шундай қилиб, тажриба гуруҳи боксчиларининг педагогик тажриба давомидаги спорт-техник кўрсаткичлари ва спорт натижалари динамикасининг умумий таҳлили, юқори малакали боксчилар фаолиятининг индивидуал услуби хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилган мусобақа олди тайёргарлиги жараёни самарадорлигини ошириш тажриба услубиятининг самарадорлиги тўғрисида юқори даражали ишончлик билан далолат беради ва уни мамлакатимизнинг барча ҳудудларида фойдаланиш учун тавсия қилиш имконини беради.

ХУЛОСАЛАР

1. Юқори малакали боксчиларни тайёрлаш жараёнини индивидуаллаштириш - зарурий сифатларни ривожлантириш, адекват ҳолатларни бошқариш, самарали ва ишончли мусобақа фаолиятини таъминловчи техник-тактик усулларнинг индивидуал мос келадиган ҳолатларини такомиллаштириш мақсадида таъсир қилишнинг персонал дозалаштириладиган усуллари асосида спортчиларнинг потенциал имкониятларини амалга оширишдан иборат.

Боксчилар фаолиятининг индивидуал услубини олдиндан белгиладиган омиллар қуйидагилар ҳисобланади: индивиднинг психодинамик ва морфофункционал хусусиятларини ўзига хос нисбати, техник-тактик тайёргарлиги характери, тренировка юкламаларини тузиш хусусиятлари ва ушбу юкламаларга спортчиларни типик психофизиологик ҳолатлари кўринишидаги реакциялари.

Фаолиятнинг индивидуал услуби, боксчилар хулқ-атворини алоҳида параметрлари ва фаолияти ўртасида кўп даражали боғлиқликлари бўлган кўп омилли тизим кўринишидаги мусобақа олди тайёргарлик жараёнида энг катта аҳамиятга эга бўлади.

2. Индивидуал услубнинг ядросини, спортчиларнинг типологик хусусиятлари ташкил қилади, индивидуал услубнинг мезонлари уларни машғулотлар ва мусобақалардаги хулқ-атвори хусусиятлари, машғулот- юкламаларига мослашиш хусусиятлари ва асосан – техник-тактик ҳаракатларнинг самарадорлиги кўрсаткичларидир.

3. Юқори малакали боксчиларнинг жанговар фаолияти, беллашувларни олиб бориш воситаларининг турлари таркибида ифодланади. Шу билан бирга, беллашувларда қўлланиладиган ҳаракатлар ва уларнинг натижавийлиги, ҳаракат, психофизиологик ва шахс кўрсаткичлари билан ўзаро боғлиқ бўлган уларнинг тайёргарлиги ва қўлланилишини тактик тузилмаси ўртасидаги миқдорий нисбатларда ўзига хосликлар мавжуд.

Позицион хужум услубидаги боксчилар, катта миқдордаги хужум ҳаракатлари, айниқса, самарадорлиги машқланганлик даражасини ортиб бориши (якуний мусобақалар даврининг бошида самарадорлиги 50% бўлган 7 дан то асосий мусобақаларнинг якунида самарадорлиги 62% бўлган 12 тагача) билан ўсадиган мураккаб ҳаракатлари билан тавсифланади; ҳимоя ҳаракатлари жуда кам ва паст самарали (30% дан сал юқори), қарши хужум ҳаракатлари бироз кўпроқ (2-3), лекин янада кам самаралидир (30% атрофида).

Маневрли хужум услубидаги боксчилар, якуний мусобақаларнинг бошида битта жангда самарадорлиги 55% атрофида бўлган 8 тагача хужумни амалга оширади, оддий, мураккаб ва зарбалар кетма-кетлигидаги хужумларнинг нисбати - 1:1, 2:0,8; асосий мусобақалар босқичида боксчилар хужумларининг миқдори ўша даражада сақланади, самарадорлиги бирмунча ортади (60%), хужум турларининг нисбати - 1:1, 5:1,2; яқинлаштирувчи мусобақалар босқичининг бошида ҳимоя ва қарши хужум ҳаракатлари қуйидаги тавсифларга эга: нисбати - 1:1, самарадорлиги - 45% ва 45%; асосий мусобақалар босқичида нисбати - 2:1, самарадорлиги - 45% ва 50%.

Манёврли ҳимоя услубидаги спортчиларда якуний мусобақалар босқичининг бошида хужумлар частотаси 6-7, самарадорлиги – 60%, ҳимоя ҳаракатларининг частотаси 8-9, самарадорлиги – 50%, қарши хужум ҳаракатларининг частотаси 3-4, самарадорлиги – 45%; асосий мусобақалар босқичида қуйидаги тақсимланиш мос равишдаги аҳамиятга эга: хужум ҳаракатлари 8-9, самарадорлиги – 55%, ҳимоя ҳаракатлари 6–8, самарадорлиги – 63%, қарши хужум ҳаракатлари 2-6, самарадорлиги – 60%.

Айниқса, позицион хужум ва манёврли хужум услубидаги боксчиларда жанговар фаолият параметрлари, машқланганлик даражасининг ортиши билан сезиларли даражада ўзгаради.

4. Мусобақа олди тайёргарлик босқичининг турли босқичларида машғулот воситаларининг тақсимланиши, нафақат ушбу тайёргарликнинг вазифалари билан, балки спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари билан ҳамда уларга хос бўлган жанглари олиб бориш услуби билан ҳам белгиланади.

Мусобақа олди тайёргарлик босқичида фаолиятнинг индивидуал услуби, психодинамик хусусиятларнинг ўзига хос нисбатлари ҳамда спортчиларни машғулот ва мусобақа фаолиятига кўрсатмалари билан белгиланадиган боксчиларнинг машқланганлик даражаси динамикасини учта варианты аниқланган (I – машқланганлик даражасини секин ортиши ва узоқ вақт ушлаб туриш, II – машқланганлик даражасини секин ортиши ва қисқа вақт ушлаб туриш, III – машқланганлик даражасини тез ортиши ва ҳолатини кўтарилиб-тушиши).

Жанговар потенциални тўплаш босқичининг бошида:

- асаб жараёнлари инерт бўлган, позицион хужум ва манёврли хужум услубидаги спортчилар катта парциал ҳажмдаги ЖМ+ЖТ ҳисобига энг катта ҳажмдаги ишларни бажаради (II МЦ – 35%, III МЦ – 30%);

- асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги базасида шаклланган манёврли хужум услубидаги боксчилар II МЦ да ИМ ни афзал кўрадилар (30% дан кам), II МЦ да жанговар воситаларнинг парциал ҳажми бошқа спортчиларга нисбатан ўсади, ИМ эса, ўша даражада сақланади; агарда, бундай услубдаги спортчиларда лабиллик, асаб тизимининг ҳаракатчанлиги ва кучсизлиги ташхис қилинса, унда, келтирилган қийматлар УЖТ нинг парциал ҳажмлари ҳисобига пропорционал тарзда 5-10% га камаяди.

- позицион ҳимоя услубидаги боксчилар асосий эътиборни ИМ га қаратишади, уларнинг парциал ҳажмлари II МЦ да 30%, III МЦ да – 32% га етади.

Жанговар потенциални тўплаш босқичининг якунида, юкламаларни тақсимлаш қонунияти, психодинамик хусусиятлар билангина эмас, балки боксчиларнинг машқланганлик даражасини дастлабки даражаси ва жанговар фаолиятининг услуби билан аниқланади:

- позицион хужум услубидаги спортчи ЖМ+ЖТ ҳажми (30%) ИМ нинг пасайтирилган ҳажмлари (20%) пайтида бажаради;

- манёврли хужум услубидаги спортчиларда ушбу параметрда 30% ва 32% қийматга эга;

- манёврли ҳимоя услубидаги спортчиларда – 28% ва 35% қийматга эга.

Асосий мусобақалар босқичида машғулот юкламаларининг тақсимланиши, фаолиятнинг индивидуал услуби туфайли, ҳар бир муайян ҳолатда ўзига хосдир.

5. Боксчиларни машғулот юкламаларига таъсирланишини тайёргарлик босқичига боғлиқлиги кузатилади: жанговар потенциални тўплаш босқичида таъсирланишлар унча аниқ ифодаланмаган, жанговар потенциални қўллаб-қувватлаш босқичида боксчиларнинг машқланганлик даражаси юқори бўлади, унда, иш бошлангунига қадар қўзғалишнинг анча катта фони кузатилади, у, асосий стартга тайёргарлик босқичида бирмунча пасаяди, яъни ўзига хос “тежамкорлик” юзага келади. Спорт формасига эришган сари, юкламаларга анча катта таъсирланиш кузатилади.

6. Педагогик тажрибада иштирок этган боксчиларнинг спорт натижаларини ортиши, биз томондан ишлаб чиқилган, юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги услубиятини юқори самарадорлиги тўғрисида гап юритиш имконини беради. Ушбу услубият таркибига қуйидагилар киради:

- спортчиларнинг мақсадли кўрсатмалари ва хулқ-атворини ўзгартиришга йўналтирилган тарбияловчи ва бошқарувчи таъсирлар;

- тайёргарликнинг ҳар хил микроциклларида, босқичларида, даврларида алоҳида машғулот воситаларининг ҳажмларини, жадаллигини ва нисбатларини режали ўзгартириш;

- спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари ва тайёргарлик вазифаларига боғлиқ ҳолда жанговар фаолият воситалари нисбатларини ўзгартириш;

- мазкур мусобақа олди тайёргарлигининг мазмуни билан мос равишда спортчиларнинг психофизиологик ҳолатлари ва махсус ишчанлик қобилияти даражасини бошқариш.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Фаолият услуби ҳар хил бўлган юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлигини ошириш воситаларини тажрибада ва амалиётда текшириш қўйидаги аниқ амалий тавсияларни шакллантириш имконини берди.

1. Фаолиятнинг индивидуал услубини аниқлаш учун, қўйидаги лаҳзаларни ажратиш билан, боксчиларни жанг пайтидаги хулқ-атворини махсус ташкил қилинган кузатиш маълумотларини қўллаш тавсия қилинади: жанговар ҳаракатларнинг агрессивлиги, ҳужум ёки ҳимоя ҳаракатларига мойиллик, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг диапазони, масофага эгаллик қилиш учун ташаббускорлик, “ўзидан келиб чиқиб” ёки “ҳолатдан келиб чиқиб” ҳаракат қилишга мойиллик, бир ҳаракат амалидан бошқасига ўтиш қобилияти, олдиндан ўйлаб қўйилган, олдиндан ўйлаб қўйилган-экспромтли ёки экспромтли ҳаракатларга устуворлик билан мойиллик, ҳужум масофаси, ҳужумни тайёрлаш вақти, ҳаракат ва масофани эгаллаш ташаббусига мойиллик, тайёргарлик ҳаракатларини бажариш вақти, бошқа услубдаги жангчиларга мослашишнинг осонлиги.

2. Ҳар хил индивидуал услубдаги боксчиларнинг “идеал” жанговар фаолиятининг дастлабки тавсифлари сифатида ишда келтирилган модели тавсифларни қўллаш тавсия қилинади. Модели тавсифларга тузатишлар киритиш, спортчиларнинг тайёргарлик даражалари билан ҳамда боксчиларнинг жанговар фаолиятини кузатиш амалга ошириладиган мусобақаларнинг масштаби билан аниқланиши мумкин.

3. Юқори тоифали боксчиларнинг мусобақа фаолиятида иккита нисбатан мустақил босқични – якуний мусобақаларни (январдан апрелгача) ва асосий мусобақаларни (сентябрь, декабрь) ажратиш мақсадга мувофиқ.

Марказлаштирилган тайёргарликнинг қўйидаги бўлаклари тавсия қилинади: 1) жанговар потенциални тўплаш босқичининг бошида (21 кунгача: I - «тортувчи» МЦ - 4-5 кун, II - «зарбдор» МЦ – 8 - 9 кун, III - «яқинлаштирувчи» МЦ - 7-8 кун); 2) жанговар потенциални тўплаш

босқичининг ўртасида (14-15 кун: I - «тортувчи» МЦ-5-6 кун, II-«зарбдор» МЦ-8-9 кун); 3) жанговар потенциални тўплаш босқичининг якунида (16-17 кун: I-«тортувчи» МЦ-5-6 кун, II- «зарбдор» МЦ - 7-8 кун, III - «якуний» МЦ - 3-4 кун); 4) жанговар потенциални қўллаб-қувватлаш босқичининг ўртасида (14-15 кун: I-«тортувчи» МЦ-5-6 кун, II-«зарбдор» МЦ-8-9 кун); 5) йилнинг асосий стартига тайёргарликни моделлаштириш босқичида (14-15 кун: I-«тортувчи» МЦ-5-6 кун, II-«зарбдор» МЦ-8-9 кун); 6) йилнинг асосий стартига тайёргарлик босқичида (21 кунгача: I-«тортувчи» МЦ-4-5 кун, II-«зарбдор» МЦ - 8-9 кун, III-«якуний» МЦ-7-8 кун, бунда «якуний» МЦ тренировкаларини ўтказиш учун ўтказиладиган жойни ўзгартириш тавсия қилинади, масалан, уни йилнинг асосий старти ўтказиладиган жойда ташкил қилиш).

4. Мусобақа олди босқичларда машғулот воситаларининг парциал ҳажмларини, жадаллигини ва тренировка машғулотларининг мотор зичлигини қуйидаги нисбатлари тавсия қилинади:

- жанговар салоҳиятни тўплаш босқичи (боши): УЖТ - 30% (жадаллик - IV зона), ММ - 15% (жадаллик - III), ИМ -20% (жадаллик -VI), ЖМ - 15% (жадаллик - VI), ЖТ - 20% (жадаллик - VII); тренировка машғулотларининг мотор зичлиги - 55%. Спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ ҳолда ҳажмларни қуйидаги типик коррекциялари тавсия қилинади: асаб жараёнлари инерт бўлган, позицион ҳужум ва манёврли ҳужум услубидаги боксчиларда ЖМ - 20%, УЖТ воситаларини 2% га камайтириш ҳисобига, ММ - 3% га, УЖТ жадаллиги - V; асаб жараёнлари ҳаракатчан, манёврли ҳужум услубидаги боксчиларда: ИМ - 35% парциал ҳажмни камайтириш ҳисобига ЖМ - 6% га, ММ - 4%га, УЖТ - 3% га, ММ жадаллиги - V; асаб тизими кучсиз, манёврли ҳужум услубидаги боксчиларда: УЖТ - 40%, ММ - 12%, ИМ - 16%, ЖТ - 17%, ЖТ жадаллиги - VI; манёврли ҳимоя услубидаги боксчиларда: ИМ - 25%, УЖТ воситаларини камайтириш ҳисобига;

- жанговар потенциални тўплаш босқичи (ўртаси): УЖТ - 33% (жадаллиги - III), ММ - 13%, (жадаллиги - IV), ИМ - 18% (жадаллиги - V), ЖМ - 22% (жадаллиги - VI), ЖТ - 14% (жадаллиги -VII); мотор зичлиги - 58%. Коррекциялар: асаб жараёнлари инерт бўлган боксчиларда: УЖТ - 30% (жадаллиги - V), ИМ - 15% (жадаллиги - VI), ЖМ - 28% (жадаллиги - VII); асаб жараёнлари ҳаракатчан бўлган боксчиларда: ММ - 10% (жадаллиги - V), ИМ - 20% (жадаллиги - VI), ЖМ - 23%; асаб тизими кучсиз бўлган боксчиларда: УЖТ - 40% (жадаллиги - V), ММ - 15%, ИМ - 15%, ЖМ - 20%, ЖТ - 10%; манёвр-ҳимоя услубидаги боксчиларда: ИМ - 25%, УЖТ воситаларини камайтириш ҳисобига;

- жанговар потенциални тўплаш босқичи (якуни): УЖТ - 30% (жадаллиги - IV), ММ - 12% (жадаллиги - IV), ИМ - 22% (жадаллиги - V), ЖМ - 22% (жадаллиги - VI), ЖТ - 27% (жадаллиги - VII); мотор зичлиги - 50%. Коррекциялар: позицион ҳужум услубидаги боксчиларда:

ЖМ+ЖТ - 30%, ИМ - 20%, УЖТ - 32%; манёврли хужум услубидаги боксчиларда: ЖМ+ЖТ - 52%; УЖТ - 26%; манёвр-ҳимоя услубидаги боксчиларда: ЖМ+ЖТ - 44%, ИМ - 35%, ММ - 9%, УЖТ - 34%;

- жанговар потенциални қўллаб-қувватлаш босқичи: УЖТ - 38% (жадаллиги - IV), СУ - 10% (жадаллиги - IV), ИМ - 17% (жадаллиги - VI), БУ - 19% (жадаллиги - VI); БП - 16% (жадаллиги - МП); мотор зичлиги - 60%. Коррекциялар – спортчиларнинг ҳолати бўйича;

- асосий мусобақалар босқичи: УЖТ - 30% (жадаллиги - V), ММ - 15% (жадаллиги - IV), ИМ - 23% (жадаллиги - VI), ЖМ - 18% (жадаллиги - VII), ЖТ - 14% (жадаллиги - VII); мотор зичлиги - 52%. Коррекциялар: асаб жараёнлари инерт бўлган боксчилар: УЖТ - 25% (жадаллиги - VI), ЖМ - 23%; асаб жараёнлари ҳаракатчан бўлган боксчилар: УЖТ - 28%, ИМ - 25% (жадаллиги - VII); асаб тизими кучсиз бўлган боксчилар: УЖТ - 35% (жадаллиги - IV), ИМ - 25% (жадаллиги - V), ЖМ - 15%, ММ - 11%; манёврли ҳимоя услубидаги боксчиларда: ИМ - 25% (жадаллиги - V), ЖМ - 16%.

5. Индивидуал фаолият услубини мусобақа олди тайёргарлик босқичига боғлиқ бўлмаган ҳолда шакллантириш жараёнида умумий ҳаракат маданияти, тезкор-куч сифатларини ривожланиши даражаси, махсус ишчанлик қобилияти, кенг тактик репертуарга мойиллик, перцептив, интеллектуал ва психомотор сифатларни ривожланганлиги даражаси, стрессли кўзғатувчиларни таъсирига чидамлилик, ҳаракатларнинг тезкорлиги ва машқланганлик ҳолатини ва спорт формасини мустаҳкамлиги каби мезонларни ҳисобга олиш зарур.

6. Юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигини бошқариш таркибида мақсадли кўрсатмаларни шакллантириш воситалари мавжуд, бунда, позицион ҳужум ва манёврли ҳужум услубидаги боксчилар учун (агарда охиргиси, кучсиз асаб тизими мавжуд бўлганида шаклланса) бундай мусобақа олди кўрсатмалар жангда тактик репертуарни кенгайтириш, манёврли ҳимоя услубидаги боксчилар учун эса – рақибни жангни олиб боришга ташаббускорлик кўрсатишга мажбурлашга интилиш йўналишида коррекция қилиниши керак.

Фаолият услуби ҳар хил бўлган спортчиларнинг психик ҳолати, мақсадли кўрсатмалардан ташқари, техник ва тактик тайёргарлик акцентларини ўзгартириш, қизиқ олиш (разминка) мазмунини, айниқса, назорат ва мусобақа жанглари олдидан ўзини ўзи бошқариш ва гетеробошқариш воситалари билан ўзгартириш орқали бошқарилади.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. ПО
ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ
ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

АНАШОВ ВАЛИХАН ДЖУМАХОНОВИЧ

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ
ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
БОКСЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ
ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ [PhD] ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Чирчик – 2020

Тема диссертации доктора [DSc] по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за №В2020.2. PhD/Ped.438.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках [узбекском, русском, английском [резюме]] размещен на веб-сайте по адресу www.uz-djti.uz и информационно-образовательном портале “Ziyonet” по адресу www.ziyonet.uz.

Научный руководитель: **Халмухамедов Рустам Деканович**
доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты: **Тажибаев Сойиб Самижонович**
доктор педагогических наук, доцент

Комилов Жамолиддин Каримжонович
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация: **Бухарский государственный университет**

Защита диссертации состоится «___» _____ 202__ г. в _____ часов на заседании Научного совета DSc.03/30.12.2020. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. (Адрес: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел: [0-370] -717-17 79,717-27-27, факс. :[0-370] 717-17-76, Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус “Б”, 2-этаж, малый зал собраний.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекском государственном университете физической культуры и спорта [зарегистрирована за _____ по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел: [0-370] -717-17 79,717-27-27, факс. :[0-370] 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «___» _____ 202__ года
(реестр протокола рассылки №___ от «___» _____ 202__ года)

М.Р.Болтабаев
Председатель Научного совета
по присуждению ученых
степеней, д.э.н., профессор

М.Х.Миржамолов
ученый секретарь Научного
совета по присуждению
ученых степеней, д.ф.п.н (PhD)

Ф.А.Керимов
председатель научного семинара
при Научном Совете по присуждению
ученых степеней, д.п.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ [аннотация диссертации доктора философии [PhD]]

Актуальность и востребованность темы диссертации. Во всем мире проблема индивидуализации подготовки спортсменов продолжает оставаться в центре внимания тренеров и специалистов различных видов спорта. Индивидуализация процесса подготовки высококвалифицированных боксеров заключается в реализации потенциальных возможностей спортсменов на основе методов воздействия персонализированной дозировки с целью развития необходимых качеств, управления адекватными ситуациями, а также совершенствования индивидуальных соответствующих случаев технико-тактических приемов, обеспечивающих эффективную и надежную соревновательную деятельность. Поиск новых, более совершенных методик индивидуальной тренировки является важнейшей задачей спортивной науки. Поэтому особую значимость приобретает повышение эффективности подготовки спортсменов высокого класса.

Мировая практика свидетельствует, что в современном спорте высших достижений результат достигается за счёт очень высокого уровня развития широкого комплекса различных двигательных, сенсомоторных и психических качеств, составляющих основу спортивно-технического мастерства, за счёт реализации заложенных в спортсмене задатков. Эти задатки реализуются как способности, определяющие, с одной стороны, высокий уровень развития физических и психических качеств, с другой, устойчивость состояний в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Несмотря на существующие исследования ряда авторов, проблема индивидуального подхода к предсоревновательной подготовке высококвалифицированных боксёров на основе данных об особенностях индивидуального стиля деятельности, остаётся нерешённой.

Сегодня, на фоне выдающихся спортивных достижений боксёров Узбекистана, существенной является практическая задача разработки новых методов тренировки, изыскание ещё более эффективных средств повышения результативности соревновательной деятельности наших боксёров. «Вместе с тем большое внимание уделяется широкому вовлечению молодежи в спорт и отбору среди них талантливых спортсменов, формированию национальных сборных команд с квалифицированными спортсменами, которые обеспечат высокие спортивные результаты»¹. Большой интерес к проблеме индивидуализации в системе подготовки спортсменов, которая актуальна сегодня, связан с решением своеобразных задач, таких как повышение эффективности и надежности спортивной деятельности. Тем не менее, отдельные её положения, связанные с разработкой основных направлений индивидуализации предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров, до настоящего времени не получили должной разработки и экспериментального обоснования.¹

Настоящие диссертационные исследования в определенной степени

¹ Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года №УП-5924 “О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан” <http://lex.uz>

способствуют реализации задач, поставленных в Указах Президента Республики Узбекистан УП-2821 от 9 марта 2017 года "О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским играм и XVI Параолимпийским играм в городе Токио (Япония) 2020 года», УП –5924 от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан», а также в других нормативно-правовых документах, относящихся к данной отрасли.

Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Диссертационное исследование реализовано в рамках приоритетного направления развития науки и технологий в республике: I. «Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

Степень изученности проблемы. В настоящее время имеется ряд исследований, в которых изучались различные аспекты спортивной тренировки на основе принципа индивидуализации [Е.П.Врублевский, В.В.Житлов, Н.А.Милушова, А.А.Петров, В.А.Сальников, М.Ю.Степанов, В.А.Таймазов]^{2 2}.

Безусловно, каждый тренер, на основании практических знаний и тренерской интуиции находит такие пути подготовки, которые в наибольшей мере соответствуют индивидуальным особенностям конкретного ученика. При этом, имеют место неоправданные большие потери и любая ошибка приводит к тому, что спортсмены не достигают высокого уровня тренированности к моменту наиболее ответственных соревнований, не могут максимально использовать потенциальные возможности, а их спортивные выступления не могут характеризоваться как «надёжные».

Несмотря на широкий арсенал методических приёмов и методик индивидуализации тренировочного процесса, развитию теории и методики бокса в направлении усовершенствования предсоревновательной подготовки препятствуют определённые противоречия, в частности:

- между необходимостью соблюдения требований индивидуального подхода в процессе предсоревновательной подготовки квалифицированных боксёров высокой квалификации и отсутствием точных рекомендаций по

² Врублевский Е.П. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты / Е. П. Врублевский [и др.]; М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. -№31– 223 с. Житлов В.В. Предсоревновательная подготовка фехтовальщиц высокой квалификации. Автореф. дисс. . канд. пед. наук. М.: 1985.-№57-21с. Милушова Н. А. Индивидуализация процесса тактической подготовки квалифицированных конькобежцев-спринтеров. Автореф.дисс. ... канд.пед.наук. – Челябинск, 2001. -№99. Петров А.Г. Формирование индивидуального стиля боксеров 14-16 лет. – Автореф. дис. канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2010.-№112– 24 с. Сальников В.А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности: Монография. – Омск.: Изд-во “СибАДИ”, 2003. -№129– 102-114 с. Степанов М.Ю.. Индивидуализация предсоревновательной подготовки квалифицированных кикбоксеров на основе стилевых различий. Автореф.дисс. ... канд.пед.наук. – Набережные Челны, 2011. -№133– 24 с. Таймазов А.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной вольной борьбе.: Автореф. дис.канд.пед.наук. - Санкт-Петербург 2017. -25с.

составу, приоритету реализации и дозировке основных средств подготовки в соответствии с этими требованиями;

- между необходимостью детального теоретического обоснования индивидуализации предсоревновательного тренировочного процесса высококвалифицированных боксёров на основе их индивидуально-психологических особенностей, особенностей индивидуального стиля деятельности и не разработанностью научных критериев индивидуализации подготовки квалифицированных боксёров;

- между существенной практической значимостью индивидуального подхода к построению процесса предсоревновательной подготовки боксёров и не разработанностью основных теоретических и методических направлений в его индивидуализации.

Указанные противоречия позволили сформулировать проблему исследования: каковы педагогические условия индивидуализации предсоревновательной подготовки квалифицированных боксёров?

Ошибки в выборе средств индивидуальной предсоревновательной подготовки во многом из-за недостаточного использования научно-обоснованных данных, характеризующих индивидуальные особенности спортсменов. Следовательно, речь в данном случае идёт о необходимости выбора научных критериев индивидуализации подготовки квалифицированных боксёров.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения. Диссертационное исследование выполнено в рамках темы научных исследований “Совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов в сборных командах Узбекистана” плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2016-2019 и 2020-2024 годы.

Цель исследования заключается в совершенствовании методики повышения эффективности предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации.

Задачи исследования:

исследовать факторы, определяющие индивидуальный стиль соревновательной деятельности боксёров высокой квалификации;

выявить индивидуально-технические и тактические показатели ведения боя боксёрами высокой квалификации;

изучить структуру тренировочных нагрузок и основных упражнений в предсоревновательном периоде;

разработка программы, повышающую эффективность процесса предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации.

Объектом исследования процесс предсоревновательной подготовки членов национальной сборной команды Узбекистана по боксу.

Предмет исследования составляют уровень специальной тренированности, особенности организации, содержания и направленности

индивидуальной подготовки высокой квалификации на этапах предсоревновательной подготовки.

Методы исследования. В диссертационном исследовании использованы такие методы как: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ индивидуальных планов и дневников тренировок, методики психофизиологических и психологических исследований, методики оценки функционального состояния боксёров, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

научно-обоснованы факторы, обуславливающие индивидуальный стиль деятельности высококвалифицированных боксёров (техничко-тактической подготовленности, особенности построения тренировочных нагрузок и реакций на нагрузки в виде типичных психофизиологических состояний спортсменов) посредством оборудований «Измерение электрокожного сопротивления у спортсменов» и «Измерение скорости визуальной реакции и скорости темпа движения рук»;

выявлены состав, объёмы и результативность действий (атакующих, защитных и контратакующих) у боксёров высокой квалификации различного индивидуального стиля деятельности (позиционно-атакующего, манёврнно-атакующего, манёврнно-оборонительного, позиционно-оборонительного) путём нотационной записи соревновательных боев;

обоснованы структура и содержание тренировочных нагрузок на этапе подготовки к главному соревнованию, объёмы теоретической и практической боевой подготовки (вольные бои) с партнером и специальных средств, средств «психического переключения» и восстановления, а также общефизической подготовки путём анализа индивидуальных планов и дневников тренировок высококвалифицированных боксёров;

усовершенствована эффективность предсоревновательной подготовки путем разработки программы на основе методологического и психолого-педагогического подходов к усовершенствованию методики предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

усовершенствована методика предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров с учётом особенностей индивидуального стиля деятельности;

разработаны и научно обоснованы критерии индивидуализации подготовки высококвалифицированных боксёров;

определены факторы, обуславливающие индивидуальный стиль деятельности высококвалифицированных боксёров;

выявлены технико-тактические компоненты деятельности, факторы индивидуальных различий в результативных характеристиках деятельности высококвалифицированных боксёров;

установлены количественные параметры модельных характеристик личности высококвалифицированных боксёров, которые могут использоваться в качестве исходных характеристик «идеальной» боевой деятельности боксёров различного индивидуального стиля.

Достоверность результатов исследования обеспечивается целостным подходом к решению проблемы; теоретико-методологической обоснованностью и непротиворечивостью исходных теоретических положений, их соответствием тенденциям развития педагогической реальности; корректной организацией опытно-экспериментальной работы; устойчивой повторяемостью основных результатов исследования и репрезентативностью полученных данных; применением адекватных предмету изучения методов исследования; качественным и количественным анализом результатов опытно-экспериментальной работы; использованием статистической обработки полученных результатов на основе информационных компьютерных технологий.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Результаты исследования позволяют расширить подходы к проблеме индивидуализации предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров и могут послужить научно-теоретической базой для разработки инновационных методик совершенствования подготовки спортсменов высокой квалификации. При этом будет сформулирован и уточнен дидактический принцип индивидуализации на основе индивидуализации процесса подготовки высококвалифицированных боксёров, даны рекомендации по индивидуальному моделированию особенностей соревновательной и тренировочной деятельности.

Применение выводов диссертации в практике подготовки боксёров позволяет специалистам грамотно выстроить содержание предсоревновательной подготовки спортсменов, способствует достоверному росту спортивных достижений боксёров, сохранению спортивного долголетия, создаёт благоприятные условия для самореализации.

Полученные результаты исследования могут быть использованы при распределении тренировочных средств на различных этапах предсоревновательной подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов, а также присущим им стилем ведения боев, оптимизации и индивидуализации приёмов и методов диагностики и прогнозирования специальной работоспособности в видах спортивных единоборств. В профессиональной подготовке в вузах физической культуры будущих специалистов и повышении квалификации педагогов-тренеров на ФПК.

Материалы исследований использовались при написании учебных и учебно-методических пособий.

Внедрение результатов исследования.

На основе проведенных экспериментов по совершенствованию подготовки высококвалифицированных боксёров различного индивидуального стиля:

были созданы приборы “Измерение электрокожного сопротивления у спортсменов” и “Измерение визуальной быстроты реакции и темпа движений рук спортсменов” для объективного определения факторов, определяющих индивидуальную стиль деятельности высококвалифицированных боксёров – характера подготовки, психофизиологического состояния, сенсомоторных

реакций спортсменов. На этих приборах определены показатели эмоционального возбуждения и сенсомоторной реакции, практические рекомендации по повышению уровня эффективности подготовки боксеров внесены в содержание учебника “Повышение спортивно-педагогического мастерства (бокс)” (свидетельство № 434-293, выданное на основании приказа №434 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2017 года). В результате, эффективность предсоревновательной подготовки, а также показатели психофизиологического состояния и реакции улучшились на 16%;

на основе анализа индивидуальных технико-тактических показателей ведения боя, высококвалифицированные боксёры были разделены на четыре группы, системные показатели, рекомендации и предложения внесены в содержание учебника “Повышение спортивно-педагогического мастерства (бокс)” (свидетельство № 434-293, выданное на основании приказа №434 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2017 года). В результате, тактические показатели высококвалифицированных боксёров в период предсоревновательной подготовки улучшились на 14,6%;

изучены нагрузки тренировок и структура основных упражнений на этапе подготовки к соревнованию, даны рекомендации спортсменам по её оптимальному соотношению (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 03-07-08-1078 от 10 марта 2020 года). В результате, уровень знаний тренеров, обучающихся на курсах повышения квалификации повысился на 9,5%.

Разработана программа для усовершенствования эффективности предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров с учётом индивидуального стиля деятельности и нагрузок тренировки. Данная программа внедрена в учебно-сборные тренировки членов сборной команды национального бокса Узбекистана (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 03-07-08-1078 от 10 марта 2020 года). В результате, на Чемпионате мира 2019 года (г.Екатеринбург, Россия) завоеваны 3 золотых, по одной серебряной и бронзовой медалей.

Апробация результатов исследования. Основные результаты исследования докладывались на 4 международных и 3 республиканских научно-практических конференциях. Диссертация обсуждалась на заседании кафедры и на научном семинаре УзГУФКС.

Опубликованность результатов исследования. Наиболее значимые результаты диссертации представлены в 10 научных публикациях различных периодических изданий, из них 3 статьи в научных журналах (2 республиканских и 1 зарубежном), рекомендованных ВАК Республики Узбекистан.

Структура и объём диссертации. Диссертационная работа изложена на 164 страницах компьютерного текста, состоит из введения, 4 глав, 21 таблицы, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **«Введении»** обоснована актуальность работы, сформулирована проблема исследования, цель, объект, предмет, научная гипотеза; определены задачи, методы исследования; представлена научная новизна, теоретическая и практическая значимость; раскрыто содержание этапов исследования, выдвинуты основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе диссертации **«Теоретические и методические основы построения тренировочного процесса в единоборствах (на примере бокса)»** представлены результаты системного анализа проблемы индивидуализации в процессе предсоревновательной подготовки боксёров, освещены материалы об особенностях построения тренировочного процесса в боксе; особенностях боевой деятельности боксёров; объективных факторах, определяющих индивидуальные особенности соревновательной деятельности боксёров; рассмотрены сложившиеся в современной теории и методике спорта представления о надёжности спортсмена как интегральной характеристике предпосылок к эффективной соревновательной деятельности; раскрыты основные положения управления предсоревновательной подготовкой спортсменов.

Анализ научно-методической литературы позволил установить, что достижение максимального спортивного результата как главной, конечной цели многолетней тренировки, предполагает в качестве отправного момента наиболее полную реализацию индивидуальных качеств, свойств и способностей в специфической спортивной деятельности. Специалисты отмечают, что повышение качества управления подготовкой спортсменов во многом зависит от разработки модельных характеристик, отражающих основные параметры тренировочной, соревновательной деятельности и уровня подготовленности.

Проведённый теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, позволил определить проблему исследования, заключающуюся в повышении эффективности предсоревновательной подготовки квалифицированных боксёров с учётом особенностей индивидуального стиля деятельности.

Во второй главе диссертации **«Методы и организация исследования»** изложены методы исследования, особенности организации и проведения педагогического эксперимента, структура проведения работы по каждому из трёх этапов исследования.

Первый этап – теоретико-поисковый (2016-2017 г.г.), он связан с анализом состояния проблемы индивидуализации предсоревновательной подготовки в теории и практике бокса. В результате работы на данном этапе была сформулирована рабочая гипотеза. Суть её заключалась в существовании педагогических условий индивидуализации процесса предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров. Помимо этого, на данном этапе был проведён констатирующий педагогический эксперимент, позволивший определить факторы,

определяющие индивидуальный стиль деятельности боксёров. Методы: анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ индивидуальных планов и дневников тренировки, анализ видеозаписей тренировочных и соревновательных боев, методики психофизиологических и психологических исследований, оценка функционального состояния боксёров.

Второй этап исследования – экспериментально-аналитический (2017-2019 г.г.). Основное внимание на данном этапе уделялось проведению формирующего эксперимента. В результате работы на указанном этапе сформировалось мнение, что разработка конкретных педагогических средств, повышающих эффективность предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров, базирующейся на индивидуально своеобразных внешних и внутренних параметрах деятельности, будет способствовать достижению высоких спортивных результатов этих спортсменов. Была разработана методика индивидуализации процесса предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров и проведена опытно-экспериментальная работа в естественных условиях базы исследования. Методы: моделирование, педагогический эксперимент, анализ деятельности боксёров.

Третий этап исследования – заключительно-оценочный (2019-2020 г.г.). Он был связан со статистической обработкой полученных экспериментальных данных, их анализом и интерпретацией, формированием общих выводов, оформлением диссертационной работы. Методы: анализ результатов педагогического эксперимента, статистическая обработка результатов экспериментальной работы.

Исследовались члены сборных команд Республики Узбекистан и боксёры Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Наиболее подробно изучалась спортивная деятельность чемпионов Азии, чемпионов Мира и Олимпийских игр, мастеров спорта международного класса Ш.Зоирова, И.Мадримова, Д.Рўзметова, Б. Жалолова, М.Мирзахалилова, А.Халокова и др., которые тренировались под руководством старшего тренера сборной команды Республики Узбекистан.

В третьей главе диссертации **«Факторы, определяющие индивидуальный стиль деятельности боксёров»** дана развернутая характеристика индивидуальных особенностей соревновательной деятельности боксёров высокой квалификации, проанализированы варианты распределения тренировочных нагрузок и основных упражнений на этапе подготовки к главному старту, индивидуально-типовые варианты реакции спортсменов на тренировочные нагрузки, определена значимость тренировочной деятельности и особенностей состояний боксёров с различным индивидуальным стилем, проанализированы пути повышения эффективности предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации.

При анализе индивидуальных особенностей боксёров по проявлениям психодинамических свойств (мы рассматриваем как синонимы понятия «психодинамические свойства» и «свойства нервной системы») нас интересовало, с одной стороны, наиболее типичные характеристики свойств, с другой стороны, индивидуальное своеобразие свойств, присущих боксёрам

экспериментальной группы. Полученные средние значения сравнивались со стандартными, разработанными на основе многолетних исследований, выполненных на большой группе испытуемых [Б.М. Теплов, 2000].

Сопоставляя индивидуальные показатели по проявлениям психодинамических свойств со стандартными, мы диагностировали проявления свойств нервной системы у боксёров экспериментальной группы. Помимо этого, экспериментальные данные дополнялись данными наблюдений, осуществляемых в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

В результате диагностики получены следующие сочетания психодинамических свойств у боксёров экспериментальной группы:

1) сильная, подвижная и лабильная нервная система; 2) сильная, подвижная, нелабильная; 3) сильная, инертная, лабильная; 4) сильная, инертная, нелабильная; 5) слабая, подвижная, нелабильная; 6) слабая, инертная, нелабильная.

Как показали исследования в конце этапа накопления боевого потенциала, когда сильнейшие спортсмены достигают первого пика спортивной формы, показатели тактической адекватности, применяемых действий боксёров несколько изменились (см. табл. 1).

Таблица 1

**Динамика разновидностей средств ведения поединков
высококвалифицированных боксёров в начале и конце этапа
накопления боевого потенциала**

Спортсмен	В начале этапа накопления боевого потенциала					В конце этапа накопления боевого потенциала				
	Атакующие действия			Защитные	Контратакующие	Атакующие действия			Защитные	Контратакующие
	Простые (одиночными акцентированным и ударами)	Сложные (двух-трёх ударными комбинациями)	Сериями ударов			Простые (одиночными акцентированным и ударами)	Сложные (двух-трёх ударными комбинациями)	Сериями ударов		
Б.Ж-ов	$\frac{7,0}{57\%}$	$\frac{7,4}{50\%}$	$\frac{4,8}{83\%}$	$\frac{8,3}{50\%}$	$\frac{7,7}{67\%}$	$\frac{7,3}{52\%}$	$\frac{7,8}{46\%}$	$\frac{5,2}{72\%}$	$\frac{9,6}{63\%}$	$\frac{7,5}{60\%}$
Ш.З-ов	$\frac{7,1}{60\%}$	$\frac{7,6}{62\%}$	$\frac{4,8}{70\%}$	$\frac{7,8}{55,5\%}$	$\frac{7,8}{22\%}$	$\frac{7,2}{42\%}$	$\frac{6,4}{48\%}$	$\frac{4,8}{61\%}$	$\frac{7,9}{69,4\%}$	$\frac{9,4}{68\%}$
А.Х-ов	$\frac{7,6}{51\%}$	$\frac{8,6}{48\%}$	$\frac{4,6}{70\%}$	$\frac{3,9}{49\%}$	$\frac{7,75}{43\%}$	$\frac{8,9}{64\%}$	$\frac{9,3}{52\%}$	$\frac{4,9}{81\%}$	$\frac{4,2}{64\%}$	$\frac{8,2}{46\%}$
И.М-ов	$\frac{7,4}{46\%}$	$\frac{7,1}{50\%}$	$\frac{5,8}{28\%}$	$\frac{4,77}{61\%}$	$\frac{9,3}{47\%}$	$\frac{7,8}{52\%}$	$\frac{9,2}{58\%}$	$\frac{5,6}{33\%}$	$\frac{7,2}{52\%}$	$\frac{10,6}{56\%}$
Б.Б-ов	$\frac{7,4}{57\%}$	$\frac{8,4}{42\%}$	$\frac{3,2}{50\%}$	$\frac{7,6}{50\%}$	$\frac{7,6}{37\%}$	$\frac{8,2}{32\%}$	$\frac{8,4}{38\%}$	$\frac{5,9}{29\%}$	$\frac{10,4}{24\%}$	$\frac{9,8}{18\%}$

Примечание. В числителе - частота применения действий в среднем за раунд, в знаменателе - его эффективность.

Закономерность, не относящаяся к индивидуально-типическим вариациям, заключается в следующем. По мере накопления боевого потенциала увеличивается своего рода плотность ведения поединков, поэтому общее количество боевых действий в подавляющем большинстве случаев увеличивается. В то же время, показатель эффективности несколько снижается, что можно объяснить выравниванием уровня подготовленности соперников.

При подготовке к Азиатским играм (Джакарта, Индонезия, сентябрь 2018 г.) были проведены контрольные соревнования квалифицированных боксёров.

На этих контрольных соревнованиях показатели эффективности боевых действий у большинства боксёров были ниже, чем на этапе накопления боевого потенциала, хотя имел место этап подготовки к главному старту года. Объясняется это следующим: если в предыдущих соревнованиях соперниками испытуемых были спортсмены различного класса, то теперь они соревновались между собой. Уровень всех боксёров высок, они хорошо знают друг друга, поэтому им трудно достигнуть высокой степени эффективности боевой деятельности.

С целью сопоставления приведённых выше данных с показателями технико-тактической подготовленности спортсменов в начале спортивного сезона, во время Международного турнира, посвященного памяти Дуйшенкуля Шопокова, нами была зафиксирована и проанализирована боевая деятельность шести сильнейших спортсменов (см. табл. 2). У всех боксёров результаты превышают показатели начала этапа накопления боевого потенциала по количественным характеристикам и практически не уступают по качественным.

Следовательно, в начале спортивного сезона боксёры были достаточно активны, затем активность временно снизилась, качество боевых действий достигло оптимальных значений лишь к концу этапа накопления боевого потенциала.

Наши наблюдения, позволили дифференцировать всех боксёров по манере ведения боя на четыре группы: 1) позиционно-атакующие; 2) манёврнно-атакующие; 3) манёврнно-оборонительные; 4) позиционно-оборонительные.

Приведённые данные могут служить модельными характеристиками для оценки уровня технико-тактической подготовленности боксёров. Это относится не столько к показателям частоты применения приёма, сколько к его эффективности. Установив на основании видеозаписей боев конкретные значения тактической характеристики того или иного боксёра, определив её типичный индивидуальный стиль тренер может обнаружить «слабые звенья» в подготовке, определить, над каким разделом в тактической подготовленности необходимо работать в первую очередь, каких величин эффективности необходимо добиваться. Это позволяет оптимизировать процесс тактической подготовки боксёров с опорой на важнейший педагогический принцип — принцип индивидуального подхода.

Таблица 2

Объём применения, результативность и общая тактическая адекватность боевых действий боксёров после завершения подготовительного периода

Спортсмен	Атакующие действия			Защитные	Контратаки
	Простые (одиночными акцентированным и ударами)	Сложные (двух-трехударными комбинациями)	Сериями ударов		
М.М-ов	$\frac{7,3}{30\%}$	$\frac{7,5}{47\%}$	$\frac{10,8}{51\%}$	$\frac{8,0}{55\%}$	$\frac{7,2}{51\%}$
Ж.Р-ов	$\frac{8,0}{33\%}$	$\frac{8,2}{61\%}$	$\frac{8,8}{54\%}$	$\frac{8,0}{56\%}$	$\frac{6,7}{53\%}$
А.Х-ов	$\frac{9,0}{47\%}$	$\frac{7,4}{48\%}$	$\frac{9,1}{44\%}$	$\frac{8,4}{37\%}$	$\frac{7,0}{22\%}$
Р.Т-ов	$\frac{9,0}{35\%}$	$\frac{8,0}{68\%}$	$\frac{9,3}{37\%}$	$\frac{8,1}{70\%}$	$\frac{9,0}{61\%}$
Б.Б-ов	$\frac{7,1}{26\%}$	$\frac{8,0}{60\%}$	$\frac{6,9}{46\%}$	$\frac{8,7}{65\%}$	$\frac{6,8}{43\%}$
И.М-ов	$\frac{8,1}{41\%}$	$\frac{8,0}{50\%}$	$\frac{8,7}{32\%}$	$\frac{8,0}{65\%}$	$\frac{7,0}{40\%}$
Б.Ж-ов	$\frac{8,8}{50\%}$	$\frac{9,1}{52\%}$	$\frac{8,8}{63\%}$	$\frac{8,5}{50\%}$	$\frac{6,0}{53\%}$

Примечание. В числителе - частота применения действий в среднем за раунд, в знаменателе - его эффективность.

При анализе динамики тренировочных нагрузок на различных этапах соревновательного периода выявляются общие закономерности. В течение этапа накопления боевого потенциала закономерным образом снижаются парциальные объёмы средств ОФП и СУ, при одновременном повышении БУ. В середине этапа резко возрастает объём ИУ за счёт уменьшения средств БП, поскольку это время является наиболее благоприятным для «шлифовки» технико-тактической подготовленности. Соотношение объёма чистого времени работы составляет в среднем по группе 57%, хотя индивидуальный диапазон различий этого показателя колеблется от 51% до 71% (см. таб.3).

В целом, на этом этапе, как и на предыдущем, индивидуальнотехнические особенности распределения тренировочных нагрузок проявились в меньшей степени, что связано, вероятно, с повышением тренированности у всех спортсменов.

Таблица 3

**Объём тренировочных нагрузок в середине этапа накопления
боевого потенциала(сек, %)**

Спортсмен	ОФП	СУ	ИР	БУ	БП	ИР	кол-во трен. дней	кол-во трен. занятий	Объём чистой работы	Общий объём
Ш.З-ов	$\frac{194}{24\%}$	$\frac{111}{14\%}$	$\frac{271}{33\%}$	$\frac{116}{14\%}$	$\frac{118}{14\%}$	6	9	13	$\frac{820}{53\%}$	1550
Б.Ж-ов	$\frac{160}{26\%}$	$\frac{87}{14\%}$	$\frac{149}{25\%}$	$\frac{131}{22\%}$	-	4	6	7	$\frac{602}{67\%}$	892
М.М-ов	$\frac{214}{24\%}$	$\frac{143}{16\%}$	$\frac{265}{30\%}$	$\frac{157}{18\%}$	$\frac{108}{12\%}$	5	9	13	$\frac{887}{51\%}$	1735
Б.Б-ов	$\frac{172}{22\%}$	$\frac{130}{16\%}$	$\frac{179}{22\%}$	$\frac{158}{20\%}$	$\frac{132}{17\%}$	5	8	11	$\frac{788}{57\%}$	1392
А.Х-ов	$\frac{184}{22\%}$	$\frac{137}{16\%}$	$\frac{253}{30\%}$	$\frac{147}{18\%}$	$\frac{104}{13\%}$	5	7	10	$\frac{832}{57\%}$	1335
И.М-ов	$\frac{211}{25\%}$	$\frac{131}{16\%}$	$\frac{262}{31\%}$	$\frac{124}{15\%}$	$\frac{110}{13\%}$	6	8	12	$\frac{838}{58\%}$	1435
Ш.А-ов	$\frac{230}{24\%}$	$\frac{156}{16\%}$	$\frac{232}{24\%}$	$\frac{168}{18\%}$	$\frac{149}{15\%}$	7	9	13	$\frac{960}{71\%}$	1352
Д.Р-тов	$\frac{157}{18\%}$	$\frac{125}{15\%}$	$\frac{311}{37\%}$	$\frac{116}{13\%}$	$\frac{139}{19\%}$	7	9	13	$\frac{848}{50\%}$	1685
Е.А-ов	$\frac{144}{22\%}$	$\frac{78}{12\%}$	$\frac{217}{33\%}$	$\frac{96}{15\%}$	$\frac{117}{18\%}$	6	8	11	$\frac{652}{52\%}$	1260
\bar{x}	185	122	207	134	122	5	9	11	770	1404
Парциальные объёмы	23%	15%	30%	17%	15%				57%	

Примечание: в числителе - общий, в знаменателе парциальный объем нагрузок
Сокращения: ОФП - общая физическая подготовка, СУ - специальные упражнения, ИР - индивидуальная работа с тренером на «лапах», БУ - боевые упражнения с партнером по заданию, БП - боевая подготовка (вольный бой)

При подготовке к главному старту года наблюдается тенденция к дальнейшему увеличению БУ; психическая напряжённость, сопутствующая на данном этапе БП, вынуждает уменьшить объём, повышая роль ОФП как средства «психического переключения» и восстановления.

Индивидуальные различия в тренировочной работе, выявленные нами на этом сборе, определяются скорее, не психодинамическими, а личностными особенностями спортсменов.

Анализ данных, характеризующих динамику показателей парциальных объёмов нагрузок в соревновательном периоде, выявил значительные вариации, обусловленные индивидуальным стилем

деятельности спортсменов. Так, спортсмены с подвижной и неуравновешенной нервной системой, уменьшали объём средств СУ в пользу таких средств, как ИУ и БУ.

Спортсмены с лабильными нервными процессами, как правило, уменьшали объём, интенсивность и «моторную плотность» тренировочных занятий, в заключительном микроцикле повышали (МЦ) подготовку, а в первом микроцикле повышали объём ОФП, как бы «сдерживая» процесс вхождения в спортивную форму. Спортсмены с неуравновешенными и инертными нервными процессами, в последнем микроцикле избегали тренировочных боев на результат, уделяя главное внимание ИУ, как бы страхуя себя от возможного раннего предстартового состояния психической напряжённости.

Динамические характеристики психофизиологических показателей (электрокожное сопротивление, критическая частота слияния световых мельканий, тремор, фиксируемые до и после нагрузки) позволяют выявить типовые варианты реакции на тренировочные нагрузки.

Как правило, ухудшения показателей соответствуют проявлениям недостаточно выносливой психики и (или) неудовлетворительному обеспечению работы функциональным резервом. При сравнении средств подготовки различной степени сложности обнаруживается обусловленность реакций на нагрузки индивидуальной манерой ведения боя.

У спортсменов с манёвренно-атакующей тактикой "предрабочие" сдвиги перед БУ и БП незначительны, но ухудшаются те, которые отражают состояние зрительного анализатора: такая манера ведения боя предъявляет повышенные требования к восприятию большого объёма зрительной информации. У боксёров с позиционно-атакующей тактикой обнаруживается сильное возбуждение перед БП: спортсмены заранее настраиваются на постоянно атакующую и напряжённую деятельность.

Для представителей манёвренно-оборонительного стиля главное это ожидание ситуации, соответствующей собственному замыслу. Как правило, они ведут бой дольше, чем другие. У них установка на предстоящую ответственную деятельность, какой является БП, выражается в виде определённой «экономизации». Однако такая манера ведения боя приводит к большим физическим и нервным затратам, что видно по сдвигам, показателей в результате БП.

Таким образом, мы видим, что у боксёров различной манеры ведения боя по-разному формируются состояния в зависимости от значимости тренировочного боя.

Наблюдается зависимость реакций на тренировочные нагрузки боксёров от периода подготовки: на этапе накопления боевого потенциала реакции выражены незначительно, на этапе поддержания боевого потенциала боксёры достигают высокого уровня тренированности, при котором уже до начала работы наблюдается значительный фон возбуждения, который несколько снижается на этапе подготовки к главному старту, т. е. имеет место своего рода "экономизация". По мере достижения спортивной формы

наблюдаются все более значительные реакции на нагрузки (см. таб. 4).

Таблица 4

Зависимость разностей психофизиологических показателей под влиянием нагрузок от этапа подготовки

Спортсмен	ЭКС			КЧСМ			ТРЕМОР					
	I	II	III	I	II	III	I этап		II этап		III этап	
							част.	ампл.	част.	ампл.	част.	ампл.
Б.Ж-ов	<u>750</u>	<u>750</u>	<u>670</u>	<u>37,0</u>	<u>33,8</u>	<u>32,7</u>	<u>16,2</u>	<u>3,2</u>	<u>18,1</u>	<u>2,8</u>	<u>51,1</u>	<u>2,2</u>
	450	275	287	-2,4	-0,2	-2,0	-1,4	-0,6	-0,1	-1,5	-0,8	-0,5
Д.Р-ов	<u>880</u>	<u>733</u>	<u>701</u>	<u>33,5</u>	<u>33,3</u>	<u>32,0</u>	<u>14,8</u>	<u>2,8</u>	<u>15,9</u>	<u>3,1</u>	<u>19,2</u>	<u>4,6</u>
	126	205	426	-2,0	1,3	-3,6	-0,6	-0,3	-1,4	-0,6	-0,3	-0,2
И.М-ов	<u>720</u>	<u>703</u>	<u>678</u>	<u>34,2</u>	<u>29,2</u>	<u>31,6</u>	<u>13,0</u>	<u>3,5</u>	<u>15,4</u>	<u>3,2</u>	<u>16,6</u>	<u>3,0</u>
	228	206	278	-1,6	-2,4	3,9	-1,8	-1,6	-0,6	0	-3,3	-1,3
Е.А-ов	<u>787</u>	<u>795</u>	<u>777</u>	<u>35,0</u>	<u>-3,4</u>	<u>32,3</u>	<u>17,0</u>	<u>5,2</u>	<u>16,1</u>	<u>4,4</u>	<u>18,4</u>	<u>4,6</u>
	162	218	224	2,5	1,8	1,8	-1,0	-1,6	-0,6	-1,1	-1,5	-2,3
Ш.З-ов	<u>701</u>	<u>749</u>	<u>66</u>	<u>37,5</u>	<u>35,7</u>	<u>38,4</u>	<u>14,3</u>	<u>3,3</u>	<u>15,2</u>	<u>5,3</u>	<u>17,9</u>	<u>2,5</u>
	77	283	293	2,0	0,2	-0,3	-1,1	-1,8	-1,8	-0,7	2,3	-2,6
Ж.Р-ов	<u>592</u>	<u>541</u>	<u>639</u>	<u>32,3</u>	<u>33,8</u>	<u>30,1</u>	<u>16,9</u>	<u>15,4</u>	<u>15,7</u>	<u>4,2</u>	<u>16,7</u>	<u>5,0</u>
	112	46	205	-1,9	1,2	-1,6	-1,0	-1,0	-0,6	0,3	-1,9	0,8
А.Х-ов	<u>406</u>	<u>456</u>	-	<u>39,9</u>	<u>35,4</u>	-	<u>16,2</u>	<u>3,5</u>	-	-	-	-
	-27	224		-0,6	-1,2		-2,1	-1,6				
А.К-ов	<u>702</u>	<u>644</u>	-	<u>25,5</u>	<u>28,2</u>	-	-	-	-	-	-	-
	36	89		-0,5	-0,3							
М.М-ов	<u>864</u>	<u>709</u>	<u>716</u>	<u>32,2</u>	<u>34,1</u>	<u>32,0</u>	<u>14,2</u>	<u>3,8</u>	<u>16,6</u>	<u>4,2</u>	<u>16,9</u>	<u>4,0</u>
	119	223	395	-1,8	-2,2	-5,6	-2,0	0,3	-3,1	-0,2	-2,0	-0,3
Б.Б-ов	<u>229</u>	-	<u>688</u>	<u>34,1</u>	-	-	<u>16,4</u>	<u>3,0</u>	-	-	<u>18,0</u>	<u>3,6</u>
	241		22	-1,6			-2,3	0,4			-2,9	-0,7
\bar{x}	<u>713,</u>	<u>675</u>	<u>691,</u>	<u>34,1</u>	<u>32,9</u>	<u>32,7</u>	<u>15,4</u>	<u>3,7</u>	<u>16,1</u>	<u>3,6</u>	<u>17,3</u>	<u>3,6</u>
	1 157, 8	<u>5</u> 196 ,5	<u>8</u> 306, 2	1,7	1,2	2,5	1,5	0,9	1,2	0,6	1,9	1,1
p			>0,05			>0,05			<0,05			>0,05
			>0,05			>0,05			<0,05			>0,05
			>0,05			>0,05			>0,05			>0,05
			>0,05			>0,05			>0,05			>0,05
			<0,001			>0,05			>0,05			>0,05
			<0,01			<0,05			>0,05			<0,05

Примечание: в числителе приведены фоновые данные, а в знаменателе - разность между фоном и данными, отражающими реакцию на нагрузку.

Сокращения: ЭКС - электрокожное сопротивление, КЧСМ –критическая частота световых мельканий, част –частота, ампл-амплитуда.

Показатели быстроты и точности двигательных реакций свидетельствуют не только о степени воздействия нагрузок на спортсменов, но и об уровне их тренированности. Особенно показательно в этом отношении сравнение экспериментальных данных с теми, которые получены при подготовке к главному старту года, с так называемыми индивидуальными модельными характеристиками (см.таб.5).

Таблица 5

Показатели двигательных реакций у боксёров на этапе подготовки к главному старту года (сек)

Спортсмен	Лучшие показатели (МХ)					Начало этапа					Конец этапа				
	ПР	РВ	АР			ПР	РВ	АР			ПР	РВ	АР		
			1	2	3			1	2	3			1	2	3
Б.Ж-ов	<u>165</u>	<u>263</u>	<u>135</u>	<u>265</u>	<u>276</u>	<u>168</u>	<u>302</u>	<u>221</u>	<u>312</u>	<u>296</u>	<u>172</u>	<u>269</u>	<u>201</u>	<u>275</u>	<u>290</u>
	157	242	258	284	165	157	250	320	320	302	183	251	265	296	219
Д.Р-ов	<u>150</u>	<u>230</u>	<u>187</u>	<u>305</u>	<u>316</u>	<u>155</u>	<u>239</u>	<u>322</u>	<u>364</u>	<u>325</u>	<u>173</u>	<u>235</u>	<u>198</u>	<u>312</u>	<u>317</u>
	145	180	290	280	234	152	256	298	289	256	163	290	290	302	246
Е.А-ов	<u>161</u>	<u>289</u>	<u>269</u>	<u>275</u>	<u>280</u>	<u>172</u>	<u>287</u>	<u>338</u>	<u>291</u>	<u>313</u>	<u>166</u>	<u>282</u>	<u>279</u>	<u>271</u>	<u>271</u>
	142	272	210	202	146	161	267	201	196	300	147	295	253	285	245
Ш.З-ов	<u>135</u>	<u>262</u>	<u>202</u>	<u>188</u>	<u>183</u>	<u>165</u>	<u>312</u>	<u>219</u>	<u>268</u>	<u>310</u>	<u>140</u>	<u>301</u>	<u>222</u>	<u>192</u>	<u>194</u>
	122	254	180	155	179	159	306	206	253	297	128	284	245	176	189
Ж.Р-ов	<u>159</u>	<u>284</u>	<u>212</u>	<u>227</u>	<u>296</u>	<u>168</u>	<u>324</u>	<u>244</u>	<u>314</u>	<u>307</u>	<u>162</u>	<u>289</u>	<u>226</u>	<u>240</u>	<u>301</u>
	152	274	198	204	267	163	296	236	298	279	155	280	260	257	320
И.М-ов	<u>152</u>	<u>252</u>	<u>243</u>	<u>212</u>	<u>150</u>	<u>162</u>	<u>266</u>	<u>261</u>	<u>297</u>	<u>157</u>	<u>152</u>	<u>275</u>	<u>199</u>	<u>216</u>	<u>249</u>
	148	242	222	193	146	156	257	254	287	152	139	264	210	237	216

Примечание: в числителе результаты полученные до тренировки, в знаменателе- после тренировки

Сокращения: МХ – модельные характеристики, ПР – простая реакция, РВ – реакция выбора, АР – антиципирующая реакция

Индивидуальные модельные характеристики получались следующим путём: из всех обследований, которые выполнялись в начале I этапа и дважды на III этапе (начало и конец сбора по подготовке к главному старту года), выбирались лучшие показатели по пяти параметрам двигательных реакций.

Эти лучшие результаты, когда-либо достигнутые спортсменом, мы условно называли индивидуальными модельными характеристиками.

Данные, полученные в конце этапа подготовки к главному старту, приближаются к уровню модельных характеристик, особенно это относится к тем, кто имеет склонность к манёврному ведению поединков. Есть тип спортсменов, которые дольше других достигают "пик" спортивной формы: в начале этапа показатели двигательных реакций у них значительно уступают модельным характеристикам. Другие спортсмены в начале этапа подготовки к главному старту года показывают адекватную переносимость тренировочных нагрузок, т. е. быстрота реагирования после тренировки улучшается. А в конце этапа, когда начинает сказываться не только утомление под воздействием работы, но и формируются ранние предстартовые состояния, такие спортсмены не выдерживают воздействия обстановочных раздражителей и быстрота реакций после тренировки становится хуже, чем до неё.

Индивидуальные психодинамические особенности боксёров и особенности их стиля деятельности по-своему проявляются в специфике тренировочного процесса, в распределении нагрузок на различных этапах подготовки.

Обращает на себя внимание следующий интересный факт. В начале этапа накопления боевого потенциала, когда тренированность спортсменов невысока, индивидуальные различия в выполняемой тренировочной работе значительны. В середине этого этапа, по мере роста тренированности, они сглаживаются. В конце этапа, когда тренированность достигает качественно нового уровня, вновь значительны индивидуальные различия в тренировочной работе. Лишь моторная плотность занятия близка у всех к определённой величине.

К сожалению, практика подготовки высококвалифицированных боксёров сложилась так, что в период основных соревнований, при подготовке к главному старту года, им планируется одинаковая работа, независимо от особенностей свойств психодинамики и индивидуального стиля боевой деятельности. Совершенно одинаковая работа выполняется в I («втягивающем») МЦ и во II («ударном»), когда проводятся БП, преследующие цель контрольных соревнований или отбора в команду. Изменить нагрузку в «ударном» микроцикле — это, по существу, поставить под сомнение свою готовность и тем самым участие в главном старте года. Поэтому, если и имеются индивидуальные коррекции, то они носят вынужденный характер и объясняются ухудшением функционального или психического состояния спортсменов или какими-то отклонениями в здоровье. Исходя из описанных выше закономерностей, мы строили

педагогический эксперимент по совершенствованию предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации на этапе высшего спортивного мастерства.

В четвертой главе «**Оптимизация предсоревновательной подготовки боксёров с учётом особенностей индивидуального стиля деятельности**» представлена характеристика экспериментальной программы, повышающей эффективность процесса предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации с учётом особенностей индивидуального стиля деятельности и приводятся результаты педагогического эксперимента по апробации эффективности прилагаемой модернизации.

На протяжении двух лет, при подготовке к каждому ответственному соревнованию определялись: 1) соответствие технико-тактического репертуара спортсмена его модельным характеристикам, 2) «исходный уровень» его тренированности, 3) соответствие показателей реакции на тренировочные нагрузки типовым, установленным для спортсменов с аналогичными особенностями.

Предварительно, по данным обследования и экспертных оценок были составлены краткие характеристики на каждого боксёра, с тем, чтобы в соответствии с формальными различительными признаками иметь опорные данные для определения путей индивидуализации тренировочного процесса.



Рисунок 1. Программа усовершенствования эффективности процесса предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации

Эксперимент по апробации и внедрению средств совершенствования подготовки боксёров проводился с шестью спортсменами квалификации от мастера спорта Узбекистана до мастера спорта международного класса проходил с 2018 года по 2019 год, точнее в спортивном сезоне, который начался в сентябре 2018 года (подготовительный период, этап функциональной базовой подготовки) и закончился в августе 2019 года (в период основных соревнований, заключительный этап подготовки к главному старту года). Боксёры экспериментальной группы тренировались по экспериментальной программе с учетом разработанных нами рекомендаций. Программа тренировочного процесса, учитывающая такие объективные данные, включающая в себя следующее (см. рисунок 1)

Оценка эффективности экспериментальной программы проводилась путем анализа динамики спортивных результатов боксёров в течение эксперимента.

В течение анализируемого годового макроцикла боксёры принимали участие в 10 крупных соревнованиях, включая Чемпионат мира, Чемпионат Азии, Чемпионат Узбекистана, международный турнир «Кубок Странджа», Международный турнир «Великий шёлковый путь», Международный турнир памяти Ахмата-Хаджи Кадырова и другие турниры республиканского и международного уровней. При этом каждый из боксёров экспериментальной группы провёл от 25 до 42 соревновательных поединков (в зависимости от весовой категории).

Полученные таким образом характеристики спортивных результатов боксёров представлены в таблице 6.

Таблица 6

Характеристики спортивных результатов боксёров экспериментальной группы

Спортсмены	Характеристики			
	Количество первых мест	Количество призовых мест	Количество побед	Количество поражений
Б.Ж-ов	5	-	5	-
Д.Р-ов	-	3	4	4
И.М-ов	4	1	4	1
Е.А-ов	1	2	1	2
Ш.З-ов	3	-	3	-
Ж.Р-ов	4	1	4	1
А.Х-ов	4	1	4	1
А.К-ов	2	1	2	1
М.М-ов	5	1	5	1
Б.Б-ов	4	1	4	1

Из содержания таблицы 6 следует, что боксёры экспериментальной группы в ходе годичного макроцикла демонстрировали высокие спортивные результаты.

На 10 соревнованиях республиканского и международного масштабов они завоевали в общей сложности 28 золотых и 14 серебряных и бронзовых медалей, что свидетельствует об уверенности выступлений спортсменов в соответствии с показанными результатами. Таким образом, совокупный анализ динамики спортивно-технических показателей и спортивных результатов боксёров экспериментальной группы в течение педагогического эксперимента с высокой степенью достоверности свидетельствует об эффективности разработанной экспериментальной методики повышающей эффективность процесса предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации с учётом особенностей индивидуального стиля деятельности и позволяет рекомендовать её для применения во всех регионах страны

ВЫВОДЫ

1. Индивидуализация процесса подготовки боксёров высокой квалификации представляет собой реализацию потенциальных возможностей спортсменов, на основе персонально дозируемых приёмов воздействия с целью развития необходимых качеств, регуляции адекватных состояний и совершенствования индивидуально соответствующих состояний технико-тактических приёмов, обеспечивающих эффективную и надёжную соревновательную деятельность.

Факторами, предопределяющими индивидуальный стиль деятельности боксёров являются: специфическое соотношение психодинамических свойств и морфофункциональных особенностей индивида, характер технико-тактической подготовленности, особенности построения тренировочных нагрузок и реакций на эти нагрузки в виде типичных психофизиологических состояний спортсменов.

Наибольшее значение совершенствование индивидуального стиля деятельности имеет в процессе предсоревновательной подготовки, представляющей собой многофакторную систему с многоуровневыми зависимостями между отдельными параметрами поведения и деятельности боксёров.

2. Ядро индивидуального стиля составляют типологические особенности спортсменов, критериями индивидуального стиля - особенности их поведения в тренировках и соревнованиях, особенности адаптации к тренировочным нагрузкам и главным образом - вероятные характеристики и показатели эффективности технико-тактических действий.

3. Боевая деятельность боксёров высокой квалификации выражается в составе разновидностей средств ведения поединков. Вместе с тем, имеют место особенности в количественных соотношениях между применяемыми действиями в поединках и их результативностью, тактическими составляющими их подготовки и применения, взаимосвязанные с

двигательными, психофизиологическими и личностными показателями.

Боксёры позиционно-атакующего стиля характеризуются большим числом атакующих действий, особенно сложных, эффективность которых возрастает по мере повышения тренированности (от 7-и с эффективностью 50% в начале периода подводящих соревнований до 12-и с эффективностью 62% в конце периода основных соревнований): защитные действия редки и малоэффективны (чуть более 30%), контратакующие действия более часты (2-3), но ещё менее эффективны (около 30%).

Боксёры манёврнно-атакующего стиля в начале периода подводящих соревнований проводят около 8 атак за бой с эффективностью порядка 55%, соотношение простых атак, сложных и серийными ударами – 1:1, 2:0,8; в период основных соревнований количество атак у боксёров сохраняется на том же уровне, несколько возрастает их эффективность (60%), соотношение видов атак – 1:1, 5:1,2; в начале периода подводящих соревнований защитные и контратакующие действия имеют следующие характеристики: соотношение – 1:1, эффективность – 45% и 45%; в период основных соревнований соотношение – 2:1, эффективность – 45% и 50%.

У спортсменов манёврнно-оборонительного стиля в начале периода подводящих соревнований частота атак 6-7, эффективность – 60%, частота защитных действий 8-9, эффективность – 50%, частота контратакующих действий 3-4, эффективность – 45%; в период основных соревнований соответствующие значения имеют такое распределения: атакующие действия 8-9, 55%, защитные действия 6-8, 63%, контратакующие действия 2-6, 60%.

Параметры боевой деятельности заметно изменяются по мере повышения тренированности, особенно у боксёров позиционно-атакующего и манёврнно-атакующего стиля.

4. Распределение тренировочных средств на различных этапах предсоревновательной подготовки определяется не только задачами этой подготовки, но и индивидуальными особенностями спортсменов, а также присущим им стилем ведения поединков.

Выявлено три варианта динамики тренированности боксёров в период предсоревновательной подготовки (I - медленное повышение и длительное удержание тренированности, II - медленное повышение и кратковременное удержание тренированности, III - быстрое повышение и перепады состояния тренированности), определяемые индивидуальным стилем деятельности, специфическими соотношениями психодинамических свойств и установками спортсменов на тренировочную и соревновательную деятельность.

В начале этапа накопления боевого потенциала:

- наибольший объем работы выполняют спортсмены с инертными нервными процессами, позиционно-атакующего и манёврнно-атакующего стиля, за счет больших парциальных объемов БУ+БП (II МЦ - 35%, III МЦ - 30%);

- боксёры манёврнно-атакующего стиля сформированного на базе подвижности нервных процессов, во II МЦ отдают предпочтение ИУ (35%)

за счет БУ+БП (менее 30%), во II МЦ парциальный объем боевых средств растет, в сравнении с другими спортсменами, а ИУ сохраняется на том же уровне; если у спортсменов такого стиля диагностируется лабильность, подвижность и слабость нервной системы, то приведенные здесь значения пропорционально уменьшаются на 5-10% за счет увеличения парциальных объемов ОФП;

- боксёры позиционно-оборонительного стиля основное внимание уделяют ИУ, парциальные объемы, которых достигают во II МЦ 30%, в III МЦ - 32%.

В конце этапа накопления боевого потенциала, закономерности распределения нагрузок определяются не столько психодинамическими особенностями, сколько исходным уровнем тренированности и стилем боевой деятельности боксёров:

- спортсмены позиционно-атакующего стиля выполняют объем БУ+БП (30%) при сниженных объемах ИУ (20%);

- у спортсменов манёвренно-атакующего стиля эти параметры имеют значение 30% и 32%;

- у спортсменов манёвренно-оборонительного стиля – 28% и 35%.

В период главных соревнований распределение тренировочных нагрузок в связи с индивидуальным стилем деятельности специфично в каждом конкретном случае.

5. Наблюдается зависимость реакций на тренировочные нагрузки боксёров от периода подготовки: на этапе накопления боевого потенциала реакции выражены незначительно, на этапе поддержания боевого потенциала боксёры достигают высокого уровня тренированности, при котором уже до начала работы наблюдается значительный фон возбуждения, который несколько снижается на этапе подготовки к главному старту, т. е. имеет место своего рода "экономизация". По мере достижения спортивной формы наблюдаются все более значительные реакции на нагрузки.

6. Повышение спортивных результатов боксёров, участвовавших в педагогическом эксперименте, позволяет говорить о высокой эффективности разработанной методики предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации, включающей в себя:

- воспитывающие и управляющие воздействия, направленные на изменение целевых установок и поведение спортсменов;

- плановое варьирование объёмов, интенсивности и соотношения отдельных тренировочных средств в различные микроциклы, этапы, периоды подготовки;

- варьирование соотношения средств боевой деятельности в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и задач подготовки;

- регуляцию психофизиологических состояний и уровня специальной работоспособности спортсменов в соответствии с содержанием данного варианта предсоревновательной подготовки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Экспериментальная и практическая проверка средств повышения эффективности предсоревновательной подготовки боксеров высокой квалификации с различным стилем деятельности позволила сформулировать конкретные практические рекомендации.

1. Для определения индивидуального стили деятельности рекомендуется использовать данные специально организованных наблюдений за поведением боксёров в бою с выделением следующих узловых моментов: агрессивность боевых действий, склонность к атакующим или защитным действиям, диапазон атакующих и защитных действий, инициативность в овладении дистанцией, склонность действовать «от себя» или «от ситуации», способность переключаться от одних действий к другим, склонность преимущественно к преднамеренным, преднамеренно-экспромтным или экспромтным действиям, дистанция атаки, время подготовки атаки, склонность к захвату двигательной и дистанционной инициативы, время выполнения подготавливающих действий, лёгкость приспособления к бойцам других стилей.

2. В качестве исходных характеристик «идеальной» боевой деятельности боксёров различного индивидуального стиля, рекомендуется использовать модельные характеристики, которые даны в работе. Поправки к модельным характеристикам могут определяться уровнем подготовленности спортсменов, а также масштабом соревнований, на которых осуществляются наблюдения за боевой деятельностью боксёров.

3. В соревновательной деятельности боксеров высокого класса целесообразно выделять два относительно самостоятельных периода: подводящих соревнований (с января по апрель) и основных соревнований (сентябрь, декабрь).

Рекомендуются следующие отрезки централизованной подготовки: 1) в начале этапа накопления боевого потенциала (до 21 дня: I - «втягивающий» МЦ - 4-5 дней, II - «ударный» МЦ - 8-9 дней, III - «подводящий» МЦ - 7-8 дней; 2) в середине этапа накопления боевого потенциала (14-15 дней: I - «втягивающий» МЦ - 5-6 дней, II - «ударный» МЦ - 8-9 дней); 3) в конце этапа накопления боевого потенциала (16-17 дней: I - «втягивающий» МЦ - 5-6 дней, II - «ударный» МЦ - 7-8 дней, III - «подводящий» МЦ - 3-4 дня); 4) в середине этапа поддержания боевого потенциала (14-15 дней: I - «втягивающий» МЦ - 5-6 дней, II - «ударный» МЦ - 8-9 дней); 5) на этапе моделирования подготовки к главному старту года (14-15 дней: I - «втягивающий» МЦ - 5-6 дней, II - «ударный» МЦ - 8-9 дней); 6) на этапе подготовки к главному старту года (до 21 дня: I - «втягивающий» МЦ - 4-5 дней, II - «ударный» МЦ - 8-9 дней, III - «подводящий» МЦ - 7-8 дней, причем для проведения тренировок «подводящего» МЦ рекомендуется изменить место подготовки, например, организовать его на месте проведения главного старта года).

4. Рекомендуются следующие соотношения парциальных объемов, интенсивности тренировочных средств и моторной плотности тренировочных занятий на этапах предсоревновательной подготовки:

- этап накопления боевого потенциала (начало): ОФП - 30% (интенсивность - IV зон), СУ - 15% (интенсивность - III), ИУ - 20% (интенсивность - VI), БУ - 15% (интенсивность - VI), БП - 20% (интенсивность - VII); моторная плотность тренировочных занятий - 55%. Рекомендуются следующие типовые коррекции объемов в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов: боксёры с инертными нервными процессами, позиционно-атакующего и маневренно-атакующего стилей: БУ - 20%, за счет уменьшения средств ОФП - на 2%, СУ - на 3%, интенсивность ОФП - V; боксёры с подвижными нервными процессами маневренно-атакующего стиля: ИУ - 35% за счет уменьшения парциального объема БУ - на 6%, СУ - на 4%, ОФП - на 3%, интенсивность СУ - V; боксёры со слабой нервной системой маневренно-атакующего стиля: ОФП - 40%, СУ - 12%, ИУ - 16%, БП - 17%, интенсивность БП - VI; боксёры маневренно-оборонительного стиля: ИУ - 25%, за счет сокращения средств ОФП;

- этап накопления боевого потенциала (середина): ОФП - 33% (интенсивность - III), СУ - 13%, (интенсивность - IV), ИУ - 18% (интенсивность - V), БУ - 22% (интенсивность - VI), БП - 14% (интенсивность - VII); моторная плотность - 58%. Коррективы: боксёры с инертными нервными процессами: ОФП - 30% (интенсивность - V), ИУ - 15% (интенсивность - VI), БУ - 28% (интенсивность - VII); боксёры с подвижными нервными процессами: СУ - 10% (интенсивность - V), ИУ - 20% (интенсивность - VI), БУ - 23%; боксёры со слабой нервной системой: ОФП - 40% (интенсивность - V), СУ - 15%, ИУ - 15%, БУ - 20%, БП - 10%; боксёры маневренно-оборонительного стиля: ИУ - 25%, за счет сокращения средств ОФП;

- этап накопления боевого потенциала (конец): ОФП - 30% (интенсивность - IV), СУ - 12% (интенсивность - IV), ИУ - 22% (интенсивность - V), БУ - 22% (интенсивность - VI), БП - 27% (интенсивность - VII); моторная плотность - 50%. Коррекция: боксёры позиционно-атакующего стиля: БУ+БП - 30%, ИУ - 20%, ОФП - 32%; боксёры маневренно-атакующего стиля: БУ+БП - 52%; ОФП - 26%; боксёры маневренно-оборонительного стиля: БУ+БП - 44%, ИУ - 35%, СУ - 9%, ОФП - 34%;

- этап поддержания боевого потенциала: ОФП-38% (интенсивность- IV), СУ - 10% (интенсивность - IV), ИУ - 17% (интенсивность -VI), БУ - 19% (интенсивность - VI); БП - 16% (интенсивность - МП); моторная плотность - 60%. Коррективы - по состоянию спортсменов;

- период главных соревнований: ОФП - 30% (интенсивность - V), СУ - 15% (интенсивность - IV), ИУ - 23% (интенсивность - VI), БУ - 18% (интенсивность - VII), БП - 14% (интенсивность - VII); моторная

плотность - 52%. Коррекции: боксёры с инертными нервными процессами: ОФП - 25% (интенсивность - VI), БУ - 23%; боксёры с подвижными нервными процессами: ОФП - 28%, ИУ - 25% (интенсивность - VII); боксёры со слабой нервной системой: ОФП - 35% (интенсивность - IV), ИУ - 25% (интенсивность - V), БУ - 15%, СУ - 11%; боксёры маневренно-оборонительного стиля: ИУ - 25% (интенсивность - V), БУ - 16%.

5. В процессе формирования индивидуального стиля деятельности, независимо от этапа предсоревновательной подготовки, необходимо учитывать такие критерии, как общая двигательная культура, уровень развития скоростно-силовых качеств, общая выносливость, специальная работоспособность, склонность к широкому тактическому репертуару, уровень развития перцептивных, интеллектуальных и психомоторных качеств, устойчивость к воздействию стрессовых раздражителей, реактивность эмоций, быстрота достижения и устойчивость состояния тренированности и спортивной формы.

6. Управление предсоревновательной подготовкой боксеров высокой квалификации содержит в себе средства формирования целевых установок, причем для боксеров позиционно-атакующего и маневренно-атакующего стилей (если последний формируется при наличии слабой нервной системы) такие предсоревновательные установки должны корректироваться в направлении расширения тактического репертуара в бою, а для боксеров маневренно-оборонительного стиля – стремление навязать сопернику инициативу ведения боя.

Психические состояния спортсменов различного стиля деятельности регулируются, помимо целевых установок, изменением акцентов в технической и тактической подготовке, изменением содержания разминки, особенно перед контрольными и соревновательными боями, средствами саморегуляции и гетерорегуляции.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. AT THE UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ANASHOV VALIXAN DJUMAXONOVICH

**IMPROVING METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE
EFFECTIVENESS OF PRE-COMPETITIONAL TRAINING HIGHLY
QUALIFIED BOXERS**

13.00.04 - Theory and methodology of physical ducation and sports training

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) ON
PEDAGOGICAL SCIENCES**

Chirchik-2020

The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under №. B2020.2. PhD/Ped.438.

The doctoral dissertation was completed at the Uzbek State University of Physical Education and Sports.

The dissertation abstract has been published into three languages (Uzbek, Russian, English), and it has put into the web-site of the Scientific Council which is named after www.uzdjtsu.uz and Ziyonet Information Educational Portal (www.ziyonet.uz).

Scientific advisers: **Khalmuhamedov Rustam Dekanovich**
doctor of pedagogical sciences, professor

Official opponents: **Tajibaev Soyib Samijonovich**
doctor of pedagogical sciences, docent

Komilov Jamoliddin Karimjonovich
candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization: **Bukhara State Pedagogical Institute**

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. at _____ o'clock, on "_____" _____ in 202__ at the Uzbek State University of Physical Education and Sports. (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, 19, Sportchilar Street. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Web Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz The Uzbekistan State Univesirty of Physical education and sport, building "B", 2nd floor, small conference hall..

The dissertation is available at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Education and Sports (registered with the number _____). Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street, 19. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76

The abstract of the dissertation was distributed in 202__ on "___" _____.
(Register Protocol No. _____ dated "_____" _____, 202__)

M.R.Boltabayev
Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of economical sciences, professor

M.X.Mirjamolov
Scientific Secretary of the Scientific Council
awarding of scientific degrees
doctor of philosophy

F.A.Kerimov
Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

INTRODUCTION (the dissertation abstract of (PhD) Doctor of Philosophy)

The aim of the research is to improve the methodology of developing the effectiveness of pre-competition training of highly qualified boxers.

The tasks of the research:

- to study of factors determining the individual style of competition activities of highly qualified boxers;
- to determine the individual technical and tactical indicators of the conduct of highly qualified boxers;
- to learn the pre-competition training loads and basic exercise structure;
- to develop a program that will increase the efficiency of the pre-competition training process of highly qualified boxers.

The object of the research the process of pre-competition training of members of the national Boxing team of Uzbekistan.

The subject of the research is the level of special training of highly qualified boxers at the stage of pre-competition training, the characteristics, content and focus of the organization of individual training.

The methods of the research. Following methods were used in the research of the dissertation: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, individual plans and training diaries, methods of psychophysiological and psychological research, analysis of methods of assessing the functional status of boxers, pedagogical experience, mathematical statistics.

The scientific novelty of the research is:

Factors determining the individual style of activity of highly qualified boxers (technical and tactical training, training loads and reactions in the form of typical psychophysiological conditions of athletes) are scientifically substantiated using the equipment "Measurement of electrical resistance of the skin in athletes" and "Measurement of visual acuity and hand speed";

The composition, scope and effectiveness of the actions (attack, defense and counter-attack) of different individual modes of activity (positional attack, maneuvering attack, maneuvering defense, positional defense) in highly qualified boxers were determined by notation of competition fights;

The structure and content of training loads in preparation for the main competition, theoretical and practical pair combat training (freestyle) and special means, means of "mental change" and recovery, volumes of general physical training are analyzed and substantiated by individual team plans and athletes' diaries;

A program based on methodological and psychological-pedagogical approaches aimed at improving the methods of pre-competition training of highly qualified boxers has been developed, and the effectiveness of pre-competition training has been improved.

Implementation of research results.

Based on the conducted experience of developing the pre-competition training

of highly qualified boxers working in different individual styles:

"Measurement of electrical resistance of the skin in athletes" and "Measurement of visual reaction and hand speed in athletes" were created by

determining the individual mode of activity of highly qualified boxers - the nature of training, psychophysiological state of athletes, sensomotor reactions, the devices. These devices detect emotional arousal and sensomotor reactions, and practical recommendations for improving the effectiveness of training of boxers are included in the textbook that is named after "Improvement of sports pedagogical skills (boxing)" (according to the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated on June 28, 2017 No. 434) -293). As a result, the effectiveness of pre-competition training, psychophysiological condition and reaction of boxers increased by 16%;

Based on the analysis of highly qualified boxers, individual technical and tactical indicators of combat, they were divided into four groups and systematic indicators, suggestions and recommendations and all of these were included in the textbook which is called "Developing sports pedagogical skills (boxing)" (according to the order of the Ministry of Higher and Secondary Education of the Republic of Uzbekistan dated on June 28, 2017 Certificate No. 434-293). As a result, the tactical performance of highly qualified boxers during the pre-tournament training period has been raised by 14.6%;

During the preparation for the competition, the training load and the structure of the main exercises were studied, recommendations were given to athletes on its optimal ratios (the reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated on March 10, 2020, No 03-07-08-1078). As a result, the level of knowledge of trainers who trained in advanced training courses increased by 9.5%.

Improving the effectiveness of pre-competition training of highly qualified boxers, the program was developed taking into account the characteristics of the nervous system, individual activity style and training loads. This program was used in the training of members of the national boxing team of Uzbekistan (the reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated on March 10, 2020, No 03-07-08-1078). As a result, 3 gold, a silver and a bronze medal were won at the World Championship in 2019 (Ekaterinburg, Russia).

The structure and volume of the dissertation. The dissertation consists of 164 pages of text, an introduction, 4 chapters, 21 tables, conclusions, practical recommendations, list of references and appendices.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим (I часть; I part)

1. Анашов В.Д. The factors causing individual style of activity of highly skilled boxers // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Volume 8 number1,2020 Issn 2056-5852 P. 71-75 [13.00.00 №3].

2. Анашов В.Д. Юқори малакали боксчиларнинг мусобақа фаолиятида психологик ҳолатининг индивидуал кўрсаткичлари таҳлили //“Фан-спортга” илмий назарий журнал. –Чирчиқ, 2018, 3-сон. 69-74 б. [13.00.00 №16].

3. Анашов В.Д. Индивидуализация предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации//“Фан-спортга” илмий назарий журнал. – Чирчиқ, 2019, 4-сон. 61-64 б. [13.00.00 №16].

4. Анашов В.Д. Исследование свойств нервной системы и индивидуального стиля деятельности боксёров высокой квалификации // «EurasiaScience» XXVII Международная научно-практическая конференции. г.Москва 2020. 140-143 ст.

5. Анашов В.Д. Характеристика боксёров по индивидуальным особенностям соревновательной деятельности // «EurasiaScience» XXVII Международная научно-практическая конференции. г.Москва 2020. 143-146ст.

6. Анашов В.Д. Факторы, обуславливающие индивидуальный стиль деятельности и надёжности соревновательной деятельности боксёров. Республика илмий-амалий анжуман тўплами. Чирчиқ ш. 2018. 9-11 б.

7. Анашов В.Д. Распределение тренировочных нагрузок и основных упражнений в соревновательном периоде высококвалифицированных боксёров // Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари. Республика илмий-амалий анжуман тўплами. Чирчиқ ш. 2019. 806-810 б.

II бўлим (II часть; II part)

1. Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Тажибаев С.С., Ражабов Ф.Қ., Анашов В.Д. Спорт педагогик маҳоратини ошириш(бокс). // Дарслик. Тошкент-2020.

2. Анашов В.Д. Турли индивидуал услубда жанг олиб борувчи юқори малакали боксчиларнинг мусобақаларга тайёргарлик босқичида ҳаракат реакциялари кўрсаткичларини таҳлили // Ҳозирги тараққиёт босқичида хотин-қизлар спорти: муаммолар ва истиқболлар. Халқаро илмий-амалий анжуман тўплами. Бухоро-2020. 496-497 б. Анашов В.Д. Мусобақа фаолиятида қарши хужум стилидаги боксчи тактик тайёргарлиги натижаларининг таҳлили //Ўрта махсус касб-хунар таълими тизимида, таълим сифат-самарадорлигини ошириш муаммолар, ечимлар ва истиқболлар Республика илмий-амалий анжуман тўплами. Тошкент, 2017. 96-98 б.

3. Анашов В.Д. Юқори малакали боксчиларнинг индивидуал стилини ҳисобга олган ҳолда ҳаракат реакциялари кўрсаткичларининг таҳлили // 2020 йилда ўтказиладиган XII ёзги олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжуман тўплами. Чирчиқ ш. 2020. 22-24 б.

4. Анашов В.Д. Предпосылки реализации принципа индивидуального подхода в подготовке боксеров // Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари. Республика илмий-амалий анжуман тўплами. Чирчиқ ш. 2019. 813-816 б.

5. Анашов В.Д., Туробов Ҳ.Ҳ. 15-16 ёшли боксчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги ҳолати кўрсаткичлари // Наманган давлат университети ахборотномаси. Наманган, 2016. 40-44 б.

6. Анашов В.Д. 15-16 ёшли боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги босқичида юкламаларнинг тақсимланиши // Ўзбекистонда Олимпизм ғоялари ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш истиқболлари Республика илмий-амалий анжумани тўплами. Тошкент, 2017. 32-34 б.

Автореферат «Фан спортга» журнали таҳририяида таҳрирдан ўтказилиб,
ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.
Рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табағи: 3. Адади 100. Буюртма № 233.

Гувоҳнома № 10-3719
“Тошкент кимё технология институти” босмаҳонасида чоп этилган.
Босмаҳона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси, 32-уй.