

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

ТАЖИБАЕВ СОЙИБ САМИЖОНОВИЧ

**ЎСМИР ЯККАКУРАШЧИЛАРНИНГ КОМПЛЕКС
ТАЙЁРГАРЛИГИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАШ
МЕТОДИКАСИНИ ИЛМИЙ-ПЕДАГОГИК
АСОСЛАШ**

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

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc) ДИССЕРТАЦИЯСИ
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2019

Фан доктори (DSc) диссертацияси автореферати мундарижаси

Оглавление автореферата диссертации доктора наук (DSc)

Contents of dissertation abstract of doctor of science (DSc)

Тажибаев Сойиб Самижонович

Ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини илмий-педагогик асослаш..... 5

Тажибаев Сойиб Самижонович

Научно-педагогическое обоснование методики применения подвижных игр в комплексной подготовке юных единоборцев..... 37

TajibaevSoyibSamijonovich

Scientific-pedagogical basis on using methodology of the active games on young single fighters' complex training..... 69

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works..... 74

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ**

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

ТАЖИБАЕВ СОЙИБ САМИЖОНОВИЧ

**ЎСМИР ЯККАКУРАШЧИЛАРНИНГ КОМПЛЕКС
ТАЙЁРГАРЛИГИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАШ
МЕТОДИКАСИНИ ИЛМИЙ-ПЕДАГОГИК
АСОСЛАШ**

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

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ ДОКТОРИ (DSc) ДИССЕРТАЦИЯСИ
АВТОРЕФЕРАТИ**

Чирчиқ – 2019

Фан доктори (DSc) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2019.1.DSc/Ped74. рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) Илмий кенгашнинг веб-саҳифасида (www.uzdjtsu.uz) ва “Ziyonet” Ахборот-таълим порталида (www.ziyonet.uz) жойлаштирилган.

Расмий оппонентлар:

Шарипова Дилара Джуманиязовна
педагогика фанлари доктори, профессор

Рузиев Ахролджон Ахмедович
педагогика фанлари доктори, профессор

Алламуратов Шухратулло Иноятинович
биология фанлари доктори

Етакчи ташкилот:

Самарқанд давлат университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ҳузуридаги DSc.27.06.2017. Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2019 йил “___” март соат 14:00 даги мажлисида бўлиб ўтади. (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, веб-сайт www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети маъмурий биноси, 2-кават, анжуманлар зали).

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин 210109 рақами 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 2019 йил “___” февраль куни тарқатилган.
(2019 йил “___” февралдаги 15 рақамли реестр баённомаси)

Р.Д.Халмухамедов
Илмий даражалар берувчи илмий
кенгаш раиси, п.ф.д., профессор

Н.М.Нуриллаева
Илмий даражалар берувчи илмий кенгаш
илмий котиби в.в.б., т.ф.д., доцент

Б.Б.Мусаев
Илмий даражалар берувчи илмий
кенгаш қошидаги илмий семинар раиси
ўринбосари, п.ф.н., доцент

КИРИШ (фан доктори (DSc) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Жаҳонда ўсиб келаётган ёшларни ҳар томонлама соғлом, юксак интеллектуал салоҳиятга эга ва жисмонан баркамол қилиб тарбиялашда ҳаракатли ўйинлар самарали восита сифатида қўлланиб келинади. Ҳаракатли ўйинлар бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир яккакурашчиларнинг психологик ва ёшга хос хусусиятларига тўлиқ мос келадиган шароитларни юзага келтиришда, турли ҳаракат фаолияти шароитларида уларнинг асосларини эгаллашда, болаларнинг жамоавий ва индивидуал фаоллиги билан бирга ҳаракат сифатларини ривожлантиришда, ҳаракат кўникмаларини оқилона шакллантиришда самарали восита вазифасини ўташи мутахассислар томонидан эътироф этилади.

Дунёда болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти соҳасида илгари ҳам ҳар хил спорт турлари учун болаларни саралаб олиш мезонлари, воситалари ҳамда усулларини аниқлаш, уларнинг жисмоний ривожланишини бошқариш, яъни болалар организмнинг анатомик-физиологик ва психологик хусусиятларини эътиборга олган ҳолда машғулот юкламаларини тақсимлаш ва режалаштириш юзасидан илмий изланишлар олиб борилган. Бошланғич тайёргарлик босқичида танланган спорт турининг техникаси ва тактикасига ўргатиш усуллари, болалар организми ривожланишининг сенситив даврларини эътиборга олган ҳолда уларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантириш механизмлари ишлаб чиқилган. Спорт турлари билан шуғулланишга бўлган мотивацияни шакллантириш ҳамда спорт тўғарақларида контингентни сақлаб қолишда ҳаракатли ўйинларнинг аҳамияти ва самарадорлигини аниқлаш муаммоларига бағишланган тадқиқотлар ўтказилган.

Республикамизда жисмоний тарбия ва спортга, айниқса, болалар спортини ривожлантириш ва оммавийлаштиришга устувор йўналишлардан бири сифатида қаралмоқда. “Ёш авлоднинг ижодий ва интеллектуал салоҳиятини ошириш ва рўёбга чиқариш, болалар ва ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш, уларни жисмоний тарбия ва спортга кенг жалб этиш муҳим аҳамият касб этмоқда”¹. Спортчи ёшларимиз нуфузли ҳалқаро мусобақаларда совринли ўринларни эгалламоқда. Ёшларимизнинг эришган ютуқлари яккакураш спорти турларида сезиларли даражада кўпаймоқда. Шу жумладан бокс, қиличбозлик ва таэквондо спорт турларида ҳам Ўзбекистон байроғини жаҳон спорт майдонларида баланд кўтаришга ўз ҳиссасини қўшган спортчиларимиз талайгина. Маълумки, ҳар бир спорт турида ғолиблик асосан спортчининг комплекс тайёргарлиги орқали таъминланади. Бугунги кунгача ўтказилган тадқиқот ишларида ҳаракатли ўйинлар ўсмир спортчиларни ҳар томонлама тайёрлашнинг энг самарали воситаси сифатида тавсия этилган. Лекин ўйин юкламаларининг шиддати ва ҳажми меъёрларини аниқлаб, ўсмир яккакурашчиларнинг ўқув-машғулотлари жараёнига татбиқ этиш методикасини такомиллаштириш юзасидан махсус тадқиқотлар ўтказилмаган. Ўсмир яккаку-

¹Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони <http://lex.uz>

рашчиларнинг комплекс тайёргарлигида танланган спорт турларига турдош ҳаракатли ўйинларни шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини инобатга олган ҳолда ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этишни илмий-педагогик жиҳатдан асослаб бериш бугунги кунда болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва амалиётининг халқаро миқёсдаги долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида [Япония] ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги ПФ-2821-сонли Фармони, 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368-сонли Фармони ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти республика фан ва технологияларни ривожлантиришнинг I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётини шакллантириш” устувор йўналиши доирасида бажарилган.

Диссертация мавзуси бўйича халқаро илмий-тадқиқотлар шарҳи². Болалар-ўсмирлар спортининг назарий ва методик жиҳатларини ўрганишга бағишланган илмий изланишлар жаҳоннинг етакчи илмий марказлари ва олий таълим муассасаларида, жумладан, Данкук университети [Жанубий Корея], Спорт илмий-текшириш институти [Россия], Томск давлат университети [Россия], Англия спорт институти [Буюк Британия]; Бонн Федерал спорт фани институти [Германия]; Лейпцигдаги машғулот тўғрисидаги амалий фан институти [Германия]; Ньютендсдаги Жанубий Африка спорт фани институти [Жанубий Африка]; Австралия спорт институти [Канберра]; Спорт тайёргарлиги марказлари, Colorado Springs, Chula Vista, Lake Placid машғулот марказлари [АҚШ]; Япония Миллий машғулот маркази, П.Ф.Лестгафт номидаги Миллий давлат жисмоний маданият, спорт ва саломатлик университети [Санкт-Петербург] ва Россия давлат жисмоний маданият, спорт, ёшлар ва туризм университетларида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир спортчиларнинг комплекс тайёргарлигини илмий-услубий жиҳатдан асослаш юзасидан илмий тадқиқотлар олиб борилмоқда.

Спортчиларнинг жисмоний, техник-тактик ва психологик тайёргарлиги юзасидан жаҳонда олиб борилган тадқиқотлар натижасида бир қатор, жумладан, қуйидаги илмий натижалар олинган: бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир таэквондочиларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини такомиллаштиришда махсус машқлардан фойдаланиш методикаси ишлаб чиқилган [Данкук университети, Жанубий Корея], уч ўлчамли

²<http://www.dongguk.edu>; <https://www.vniifk.ru>; <https://www.tsu.ru>; <https://www.eis2win.co.uk>; <https://www.bisp.de>; <http://www.iat.uni-leipzig.de/>; <https://www.ssis.com>; www.ausport.gov.au; <https://ru.wikipedia.org/wiki/>; <https://www.teamusa.org>; <https://visitjapan.ru>; www.lesgaft.spb.ru; <https://www.sportedu.ru>.

видеоtahlil технологиясидан фойдаланган ҳолда спортчилар техник ҳаракатларининг биокинематикаси ва биодинамикасининг ўзига хос хусусиятлари аниқланган [Спорт илмий-текшириш институти, Россия]; ўсмир ёшдаги спортчиларнинг ўқув-машғулоти жараёнида машғулот юкламаларини қўллашнинг оптимал нисбатлари аниқлаштирилган [Бонн Федерал спорт фани институти, Германия]; мусобақа олди тайёргарлиги босқичида ёш спортчилар психологик тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари аниқланган [Англия спорт институти, Буюк Британия]; спорт техникасини такомиллаштиришга йўналтирилган юкламаларни оқилона режалаштириш ва организмнинг мослашиш имкониятларини бошқариш тизими такомиллаштирилган [Риано, Платоне дель Виера, Италия].

Дунёда ўсмир спортчиларнинг жисмоний, техник-тактик, психологик тайёргарлигини такомиллаштириш бўйича қатор, жумладан, қуйидаги устувор йўналишларда тадқиқотлар олиб борилмоқда: ўсмир боксчиларнинг спорт мотивациясини шакллантириш ва ривожлантириш; спорт техникасини такомиллаштиришга йўналтирилган юкламаларни оқилона режалаштириш ва организмнинг мослашиш имкониятларини бошқариш тизимини такомиллаштириш; ўсмир яккакурашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигини оширишнинг махсус ҳамда ёрдамчи восита ва усуллари; ўсмир таэквондочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш йўллари; болаларни спорт тўғаракларига мақсадли саралаш; ўсмир спортчиларнинг техник кўникмаларини шакллантиришнинг замонавий йўллари, спортчиларнинг махсус жисмоний ва психофизиологик тайёргарлигини аниқлашда янги инструментал методикаларни ишлаб чиқиш.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. А.А.Рузиев, В.И.Филимонов, В.П.Филин, В.Г.Никитушкин, А.Г.Ширяев, Л.В.Волков; В.Е.Котешев, Д.А.Тишлер, А.Д.Мовшович, Г.Д.Тишлер, Т.Бомпа, Р.Д.Халмухамедов, В.Н.Шин, С.С.Тажибаев, А.Кusior ва бошқалар томонидан болалар-ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти соҳасида ёш спортчиларни тайёрлаш тизими, яъни болалар организмнинг хусусиятларини эътиборга олган ҳолда машғулот юкламаларини режалаштириш услубияти ишлаб чиқилган³.

Спорт мотивини шакллантириш ва ривожлантириш юзасидан Е.Г.Бабушкин, Е.П.Ильин, В.Б.Антипин, А.Ф.Караваев, Л.В.Лебедева, Т.С.Чахлова,

³Рузиев А.А, Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. –М., 1999. - 50 с.; Филимонов В.И. Физическая подготовка начинающего боксера. - М., 1990, 159 с.; Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами //Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994, С. 57-90.; Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина.-М., 1994, 319 с.; Ширяев А.Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса): Автореф. дис. ...док.пед. наук./ А.Г.Ширяев. – Санкт-Петербург., 1992, 46 с.; Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа, 1998, С. 190.; Котешев В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специальным двигательным действиям в боксе. Автореф. дисс.... доктор.пед.наук./ В.Е. Котешев.-Краснодар, 1998, 45 с.; Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.. 2002, 254 с.; Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т.Бомпа-М.: ООО "Издательство Астрель": ООО "Издательство АСТ", 2003.-XII, 259 с.; Р.Д.Халмухамедов "Бокс". Ўқув қўлланма. Тошкент, 2008. 308 б.; Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д, Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ф.К. "Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари" Ўқув-услубий қўлланма. 2012, 228 б.; COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.

О.Г.Филимонова, Т.С.Сусликов, Л.Г.Уляева, Л.П.Шумилин, Э.С.Озолин, А.В.Канатов ва бошқалар тадқиқотлар олиб борганлар⁴.

А.К.Саитова, Э.З.Усмонова, М.Г.Давлетшин, Э.Ф.Ғозиев, Р.И.Суннатова ва бошқалар болаларнинг ўқув мотивларини ривожлантиришда ўйин воситасининг самарадорлиги юқори эканлигини тажрибада исботлаганлар⁵. Бироқ ўтказилган тадқиқотларда спорт мотивациясини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни қўллаш масаласи назардан четда қолган.

Ўсмир ёшдаги болаларнинг хавотирланиши, хавотирланишнинг ёшга хос хусусиятлариюзасидан В.М.Астапов, А.М.Прихожан, Ю.Ханин, Т.А.Полшкова ва бошқа кўплаб психолог олимлар томонидан илмий-тадқиқот ишлари ўтказилган⁶. Лекин ўсмир ёшдаги яккакурашчиларнинг техник тайёргарлигида қўлланиладиган восита ва усулларнинг шуғулланувчилар психологик ҳолатига таъсирини ўрганиш юзасидан етарлича илмий изланишлар олиб борилмаган.

Т.С.Усмонходжаев, В.А.Фель, Л.П.Фатеева, Л.В.Волков, Ф.Керимов, Н.Юсупов, Н.В.Луткова, Л.Н.Мишина, О.П.Бауэр, М.Н.Жуков, Л.В.Билеева, М.А.Қурбонова, Ш.Х.Исроилов, А.А.Пулатов ва бошқалар ўз манбаларида спортчиларнинг психологик, техник-тактик, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларнинг алоҳида аҳамиятга эга эканлигини таъкидлаб ўтганлар⁷.

⁴Бабушкин. Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной полготовки: Дисс.... канд. пед. наук. – Омск, 2000, 136 с.; Ильин. Е.П. Мотивация и мотивы /Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000, 508 с.; Антипин В.Б. Формирование спортивной мотивации у боксеров на начальной спотивной специализации посредством удовлетворения их потребностей. Дисс. ... канд. пед. наук.- Омск., 2006, 226 с.; Караваев А.Ф., Лебедева Л.В., Чахлова Т.С., Филимонова О.Г. Формирование мотивации занятий художественной гимнастикой на первом году обучения //Спортмен как субъект деятельности. - Омск: ОГИФК, 1993, С. 7-8.; Сусликов Т.С. Мотивация занятий спортом учащихся спортивныхшкол /Т.С.Сусликов /Спортмен как субъект деятельности. - Омск:ОГИФК, 1993, С. 11-12.; Уляева Л.Г. Динамика образа Я и мотивации в процессе занятий таэквон-до: Автореф. дисс.... канд. психол. наук: 19.00.01 /Л.Г. Уляева. - М..1999, 23 с.; Шумилин, Л.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: Дисс. ... канд. пед.наук:13.00.04 /Л.П. Шумилин. - Красноярск. 2003, 144 с.; Озолин, Э.С. Пути привлечения к тренировкам и сохранения в спортивных секциях //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 3,С. 23-25.; Канатов. А.В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболисток на этапе углубленной специализации: Автореф. дисс. ... канд.пед наук:– Тюмень, 2005, 26 с.

⁵Саитова А.К., Система ценностей и мотивы учения у учащихся подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 1990, 20 с.; Усмонова Э.З. Мотивационная эмоциональная регуляция мышления в условиях интеллектуального конфликта. Тошкент: Ўқитувчи , 1993.-104 с.; М.Г.Давлетшин Қобилият ва уни диогностикаси. – Т.: Ўқитувчи, 1997, 134 б.; Ғозиев Э.Ф., Жабборов А., Фаолият ва хулқ атвор мотивацияси: (Университетларнинг психология мутахассислиги учун ўқув қўлланма). - Тошкент, 2003, 124 б.; Суннатова Р.И. Индивидуально-типологические особенности мыслительной деятельности: Автореф. дис. ... докт. психол. наук.-Ташкент: НУУз, 2001, 41 с.

⁶Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: Изд-во: ПЕРСЭ, 2001, 146 с.; Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: Изд-во НПО МОДЭК, 2000, 304 с.; Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях. //Актуальные вопросы современной психологии (II) Международная научная конференция. Челябинск. 2013, С. 93-97.; Ханин Ю. Стресс и тревога в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2003, 436 с.

⁷ Usmanxodjaev T.S., Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov “Milliy va harakatli o’yinlar” Darslik. - Toshkent, 2015, 300 b.; Фель В.А. Игровой метод развития специальных качеств фехтовальщиков в группах начальной спортивной подготовки. Автореф. дис. ... канн. пед. наук.-Минск. 1989, 23с.; Фатеева Л.П. 301 подвижных игр для младших школьников.Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития. 1998, С. 4-5.; Усмонходжаев Т.С. ва бошқ. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар 2- қисм.Тошкент.1999. Б. 4-15;. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002, 290 с.; Керимов Ф, Юсупов Н. Кураш учун ҳаракатли ўйинлар.-Тошкент, 2003, 69 б.; Луткова Н.В., Мишина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие / – СПб.: СПбГАФК, 2003. – 83 с.; Бауэр О.П. Организация и методика

Спортчиларнинг махсус ҳаракатлари турли йўналишларда ўрганилган бўлиб, жумладан ҳаракатларнинг кучга оид, вақтга оид, кинематик, биомеханик жиҳатдан ташкил қилувчилари бўйича устувор компонентлар ўзгаришлари С.А.Сергеев, Г.И.Попов, Н.А.Бернштейн, С.А.Сергеев, С.Д.Бойченко, Б.Анед, В.Н.Селуянов, А.А.Шалманов, В.Е.Котешев, В.И.Филимонов, Р.А.Нигметзянов, А.Г.Биленко, М.А.Рогожников ва бошқалар томонидан тадқиқ қилинган⁸. Аммо яккакурашчиларнинг техник тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар ва яккакураш спорт турларига хос ҳаракат фаолиятлари биокинематикасини қиёсий таҳлил қилиш юзасидан махсус тадқиқотлар ўтказилмаган.

Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлилидан аниқланишича, спорт машғулотларида болалардага зерикаш ҳиссини йўқотиш, шуғулланувчиларнинг эмоционал ҳолатини яхшилаш (вазиятга ва шахсга хос хавотирланиш), чарчаш ҳиссини пайдо бўлишини кечиктириш, танланган спорт турига бўлган мотивацияни шакллантириш, жисмоний сифатларни ривожлантириш, ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда ҳаракатли ўйинлар самарали восита вазифасини ўташи соҳанинг етук мутахассислари томонидан эътироф этилади. Лекин ўйинларнинг шиддати ва ҳажми меъёрларини аниқлаб, ўсмир яккакурашчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш юзасидан махсус тадқиқотлар ўтказилмаганлиги аниқланди. Мазкур ҳолат диссертация мавзусининг долзарблигини белгилаб беради.

Диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилган олий таълим муассасаси илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти ЎзДЖТСУнинг 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари режасининг “Ўсмирлар спорти ва олий малакали спортчиларни тайёрлашнинг психологик-педагогик ва физиологик-гигиеник асослари” ва “Ўзбекистон терма жамоаларида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш” илмий тадқиқотлар йўналишлари доирасида бажарилган.

проведения подвижных игр // Подвижные игры: организация и методика проведения. – М., 2004, С.9-28.; М.Н.Жуков Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004, 160 с.; Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб.пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005, 277 с.; М.А.Qurbonova, M.U. Qosimova Milliy va harakatli o'yinlar: O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2009, 66 b.

⁸ Сергеев С.А. Методика технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации Автореф.дис... канд.пед. наук -Ми., 1991, 23 с.; Попов Г.И. Биомеханические основы создания предметной среды для формирования и совершенствования спортивных движений: автореф. дис. ...д-ра пед. наук. М.: 1992, 48 с.; Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии /Н.А.Бернштейн. – М.: «Физкультура и спорт», 1991, 288 с.; Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды [Текст] – 3-е изд., стер. – М.: НПО «МОДЭК», 2008, 688 с.; Сергеев С.А., Бойченко С.Д. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования. - Мн., 1995, 121 с.; Берхаем Анед. Биомеханизмы как основа развития биомеханики движений человека/ Берхаем Анед, В.Н. Селуянов, А.Ан. Шалманов // Теория и методика физ. культуры. 1995, №7, С. 6-10.; Котешев В.Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса: Учебное пособие. Краснодар, 1992, 153 с.; Филимонов В.И..Нигметзянов Р.А. Бокс Кикбоксинг. Рукопашный бой (Подготовка в контактных видах единоборств). – М.: Инсан. 1999, 39-44 с.; Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка, - М.: Инсан, 2000, 432 с.; Биленко А.Г. Биомеханика вертикальной устойчивости и оценка ее в спорте: автореф. дис. ...канд.пед. наук. Санкт-Петербург.: 2008, 24 с.; Рогожников М.А. Обучение юных тхэквондистов безопасным сложно-координационным техническим действиям. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург., 2016, 24 с.

Тадқиқотнинг мақсади ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини илмий-педагогик асослаш бўйича таклиф ва тавсияларни ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

бошланғич тайёргарлик босқичида ўсмир яккакурашчиларнинг психофизиологик тайёргарлиги ҳолатини аниқлаш (мотивация, вазиятга ва шахсга ҳос хавотирланиш, ҳаракат реакцияси тезлиги);

ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлиги ривожланиши динамикасини таҳлил қилиб, олинган натижаларнинг ўзаро корреляцион боғлиқлигини аниқлаш;

ўсмир яккакурашчиларнинг махсус жисмоний, психофизиологик, техник тайёргарлиги жараёнини сифатли баҳолаш ва назорат қилишни таъминловчи компьютер дастурини такомиллаштириш;

спортчиларнинг ҳаракат биокинематикасини аниқлаш (3D ўлчамли) методикасини такомиллаштириш;

бошланғич тайёргарлик босқичининг мақсад ва вазифаларига мос равишда устувор йўналишга эга ҳаракатли ўйинларни табақалаштириб, ўйинлар юкламалари шиддати ва ҳажми меъёрларини аниқлаш ва улардан фойдаланиш методикасини ишлаб чиқиш;

ҳаракатли ўйинлар ва яккакураш спорт турларидаги ҳаракат фаолиятлари биокинематикасининг ўзаро мослигини қиёсий таҳлил қилиш (бокс, таэквондо);

бошланғич тайёргарлик босқичида табақалаштирилган ҳаракатли ўйинларни қўллаш асосида ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлиги методикасини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаш.

Тадқиқотнинг объекти сифатида бошланғич тайёргарлик босқичида ўсмир яккакурашчиларни тайёрлаш тизими (бокс, қиличбозлик ва таэквондо) олинган.

Тадқиқотнинг предметини ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш ташкил этади.

Тадқиқотнинг усуллари. Диссертация тадқиқотида педагогик кузатув, илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўрови, педагогик тестлаш, пульсометрия (“Polar” технологияси), антропометрия, инструментал усул, видеотаҳлил, психологик тестлаш, педагогик тажриба ва математик статистика усулларидан фойдаланилган.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

бошланғич тайёргарлик босқичида ўсмир яккакурашчиларнинг (бокс, таэквондо) ўқув-машғулотлари жараёнига татбиқ этилган ҳаракатли ўйинлар шуғулланувчиларнинг вазиятга ва шахсга ҳос хавотирланишини меъёрлаштириб спорт мотивациясини ривожлантирган;

ўсмир яккакурашчиларнинг махсус жисмоний (портловчан чидамлилиқ индекси, портловчан чидамлилиги коэффициенти, креатинфосфат иш қобилияти индекси, тезлик чидамлилиги коэффициенти, тезлик чидамлилиқ индекси, гликолитик чидамлилиқ индекси, тезкор-куч тайёргарлигининг иш

қобилияти индекси ва бошқа.), психофизиологик (оддий ҳаракат реакцияси) ва техник тайёргарлигини сифатли баҳолаш ҳамда назорат қилишни таъминловчи компьютер дастури такомиллаштирилган;

турли тайёргарлик босқичларида шуғулланувчи спортчиларнинг ҳаракат тайёргарлигидаги биокинематик хатоларни аниқлаш ва бартараф этишга оид муҳим тавсия ва таклифларни ишлаб чиқишда 3D ўлчамли методика такомиллаштирилган;

ҳаракатли ўйинлар ва бокс, таэквондо спортига хос ҳаракат фаолиятлари биокинематикаси ўзаро таққосланиб, тана елка қисми сагиттал текислигининг бурилиши 85° бурчак остида, боксчиларда тўғридан ва ёндан зарба бериш вақтидаги тана елка қисми сагиттал текислигининг бурилиши 87° бурчак остида амалга оширилиши, ўйин вақтида иштирокчининг рақибга нисбатан перпендикуляр ҳолатга ўтишида тана тос қисми сагиттал текислигининг айланмақайрилиш кўринишидаги ҳаракатланиши $62,5^\circ$ бурчак остида, боксчиларнинг тўғридан ва ёндан зарба бериш вақтида эса ушбу ҳаракат $72,2^\circ$ бурчак остида амалга оширилиши аниқланган;

яккакураш спорт турларида ҳаракат тузилмаси ва ўзлаштирилаётган техник ҳаракатлардаги мушак кучланишлари хусусиятига, базавий ҳаракатлар техникасининг биомеханикавий тавсифларига мувофиқ ҳолда базавий техник кўникмаларни муваффақиятли эгаллашга ёрдам берувчи ҳаракатли ўйинлар табақалаширилган;

ўсмир яккакурашчиларнинг ўқув-машғулотлари жараёнида ҳаракатли ўйинлардан шуғулланувчиларнинг комплекс (жисмоний (умумий ва махсус), техник, психофизиологик (спорт мотивацияси, вазиятга ва шахсга хос хавотирланиш, оддий ҳаркат реакцияси)) тайёргарлигини такомиллаштирувчи восита сифатида мақсадли фойдаланишга методик ёндашув йўллари ишлаб чиқилган.

Тадқиқотнинг амалий натижаси қуйидагилардан иборат:

спортчиларнинг ҳаракат биокинематикасини аниқлаш (3D ўлчамли) методикаси такомиллаштирилган;

ўсмир яккакурашчиларнинг (бокс, таэквондо) психофизиологик тайёргарлигида ҳаракатли ўйинлар қўлланилиб, шуғулланувчиларнинг вазиятга ва шахсга хос хавотирланишини меъёردа сақлаб қолишга эришилган, спорт мотивацияси ривожлантирилган;

яккакурашчиларнинг комплекс (махсус жисмоний, техник, психофизиологик) тайёргарлигини аниқлаш компьютер дастури такомиллаштирилган;

бошланғич тайёргарлик босқичида йиллик циклда бокс, қиличбозлик ва таэквондо спорт турлари билан шуғулланувчи ўсмирларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллашнинг оптимал нисбатлари ишлаб чиқилган;

таклиф этилаётган бошланғич тайёргарлик босқичидаги ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш методикасининг умумий қабул қилинган методикага нисбатан афзаллиги педагогик тажрибада исботланган.

Тадқиқот натижаларининг ишончилиги. Тадқиқот натижаларининг

ишончлилиги ишда қўлланилган ёндашувлар, усуллар ва назарий маълумотларнинг расмий манбалардан олингани, билишнинг диалектик методи ҳамда болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва методикаси соҳасидаги республикамиз, чет эл мутахассисларининг, шунингдек, Республикамизда бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир яккакурашчилар билан (бокс, қиличбозлик, таэквондо) ўқув-машғулотларни олиб борувчи тренерларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги, тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб борувчи тадқиқот услубларининг қўлланилганлиги, тадқиқот муаммосига объект ва предметнинг мослиги, таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги, тажриба-синов ишларининг репрезентативлиги ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил методлари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги, хулосалар, таклифлар ва тавсияларнинг амалиётга жорий қилиниши ваколатли ташкилотлар томонидан тасдиқланганлиги билан белгиланади.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.

Бокс, қиличбозлик ва таэквондо спорт турлари билан шуғулланувчи ўсмир яккакурашчиларнинг жисмоний ривожланиши ва фуқаролик, умумий ва махсус жисмоний, техник, психофизиологик тайёргарлигининг ёшга хос динамикаси, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигининг ўзаро корреляцион боғлиқликлари аниқланган, бокс, қиличбозлик ва таэквондо спорт турлари билан шуғулланувчи ўсмир яккакурашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний, техник, психофизиологик тайёргарлигида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш методикасининг самарадорлиги тажрибада исботланган, яккакурашчиларнинг спорт мотивациясини, вазиятга ва шахсга хос хавотирланишини баҳолаш бўйича компьютер дастури ишлаб чиқилган, ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигини аниқлаш компьютер дастури такомиллаштирилган, ҳаракатли ўйинлар ва яккакураш спорт турларига хос ҳаракат фаолиятлари биокинематикасини қиёсий таҳлил қилишда 3D ўлчамли методикадан фойдаланиш такомиллаштирилган.

Ўтказилган тадқиқотлардан олинган маълумотлар Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш Марказида Олий таълим муассасаларининг профессор-ўқитувчиларини қайта тайёрлаш ва малака ошириш курсининг “Малакали спортчиларни тайёрлашнинг замонавий технологиялари”, “Болалар ва ўсмирлар спортидаги долзарб масалалар”, “Болалар ва ўсмирлар жисмоний тарбияси”, спорт таълим муассасалари инструктор-методистлари малака ошириш курсининг “Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти” модулининг ўқув дастурлари мазмунига киритилган.

Мавзу юзасидан ўтказилган тадқиқотлардан олинган маълумотлар Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида “Бокс”, “Қиличбозлик” ва “Таэквондо” ихтисосликлари асосий блок фанларининг фан дастури мазмунига киритилган.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини

илмий-педагогик асослаш бўйича олинган илмий натижалар асосида:

ўсмир яккакурашчиларнинг психофизиологик тайёргарлигида табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлар Яккакураш турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи спортчиларнинг ўқув-машғулоти жараёнда қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 6 декабрдаги 01-07-10-3113-сон маълумотномаси). Натижада ўсмир боксчиларнинг вазиятга хос хавотирланиш кўрсаткичи 16-17%га, шахсга хос хавотирланиш кўрсаткичлари 17-19,4%га яхшиланишига, спорт мотивациясининг 21-23%га, ҳаракат реакцияси тезлигини 19,4-21,7%га ривожланишига хизмат қилган;

ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлар Яккакураш турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёргарлик босқичида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 6 декабрдаги 01-07-10-3113-сон маълумотномаси). Натижада ўсмир яккакурашчиларнинг тезкор-куч сифатлари 19-21%га, мутлоқ кучи 17-19%га, нисбий кучи 121-23%га, портловчан чидамлик индекси 29-31%га, портловчан чидамлик коэффиценти 25-28%га, иш қобилятининг креатинфосфат индекси 33-35%га ўсишига эришилган;

яккакурашчиларнинг махсус жисмоний ва психофизиологик тайёргарлигини сифатли назорат қилишда такомиллаштирилган компьютер дастуридан Спортнинг яккакураш тури бўйича ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида шуғулланувчи спортчиларнинг ўқув-машғулоти жараёнида фойдаланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 6 декабрдаги 01-07-10-3113-сон маълумотномаси). Натижада такомиллаштирилган дастурдаги назорат машқлари ўсмир яккакурашчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигида портловчан чидамлик индекси, портловчан чидамлик коэффиценти, креатинфосфат иш қобиляти индекси, тезлик чидамлиги коэффиценти, тезлик чидамлиги индекси, гликолитик чидамлик индекси, тезкор-куч тайёргарлигининг иш қобиляти индекси, психофизиологик тайёргарлигида оддий ҳаракат реакциясини баҳолашдаги ахборотлиги, валидлиги, ишончлиги, олинган натижаларни тез ва аниқ қайта ишлаб чиқишдаги самарадорлиги амалиётда исботланган;

ҳаракатли ўйинлар ва яккакураш спорт турларига хос ҳаракат фаолиятлари биокинематикасини қиёсий таҳлил қилишда 3D ўлчам ёрдамида аниқлаш методикаси Чирчиқ ихтисослаштирилган олимпия захиралари мактаб интернати ва Спортнинг яккакураш тури бўйича ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида шуғулланувчи спортчиларнинг ўқув-машғулоти жараёнида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 6 декабрдаги 01-07-10-3113-сон маълумотномаси). Натижада ҳаракатли ўйинлардаги тана елка қисми сагиттал текислигининг бурилиши 85° бурчак остида, боксчиларда тўғридан ва ёндан зарба бериш

вақтидаги тана елка қисми сагиттал текислигининг бурилиши 87° бурчак остида амалга оширилиши, ўйин вақтида иштирокчининг рақибга нисбатан перпендикуляр ҳолатга ўтишида тана тос қисми сагиттал текислигининг айланма-қайрилиш кўринишидаги ҳаракатланиши $62,5^\circ$ бурчак остида, боксчиларнинг тўғридан ва ёндан зарба бериш вақтида эса ушбу ҳаракат $72,2^\circ$ бурчак остида амалга оширилишини аниқлаш имконини берган;

яккакураш спорт турларида ҳаракат тузилмаси ва ўзлаштирилаётган техник ҳаракатлардаги мушак кучланишлари хусусиятига, базавий ҳаракатлар техникасининг биомеханикавий тавсифларига мувофиқ ҳолда базавий техник кўникмаларни муваффақиятли эгаллашга ёрдам берувчи ҳаракатли ўйинлар Яккакураш турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида ўсмир спортчиларнинг ўқув-машғулотлари жараёнида қўлланилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 6 декабрдаги 01-07-10-3113-сон маълумотномаси). Натижада 11-13 ёшли боксчиларда ўнг қўлда тўғридан зарба бериш ҳаракатлари техникаси 17-19%га, чап қўлда тўғридан зарба бериш ҳаракатлари техникаси 18-21%га, ўнг қўлда ёндан зарба бериш ҳаракатлари техникаси 23-25%га, чап қўлда ёндан зарба бериш ҳаракатлари техникаси 21,4-23,5%га, 12-13 ёшли таэквондочиларда ўнг оёқда доллэ чаги зарбасининг бажарилиш техникаси 27-29%га, чап оёқда бажариладиган доллэ чаги зарба техникаси 25,3-27,6%га, чап ва ўнг қўлларда бажариладиган ап чаги зарба техникаси 17-21%га ривожланишига хизмат қилган;

ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигини такомиллаштирувчи восита сифатида ҳаракатли ўйинлардан мақсадли фойдаланишнинг методик ёндашувлари ишлаб чиқилиб Яккакураш турларига ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида спортчиларнинг ўқув-машғулотлари жараёнига татбиқ этилган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2018 йил 6 декабрдаги 01-07-10-3113-сон маълумотномаси). Натижада ўсмир қиличбозларнинг куч сифати 17,4-19,21%га, чаққонлик сифати 21,2-23,4%га, эгилувчанлик 43,5-45,6%га, чидамлилиқ сифати 11-13%га, 10-13 ёшли таэквондочиларнинг тезкор-куч сифатлари 18-21%га, тезлик сифати 28-33%га, чаққонлик сифати 15-17%га, чидамлилиқ сифати 12,5-14,8га ўсишига эришилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари 2 та халқаро ва 4 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Тадқиқот мавзуси бўйича жами 30 та илмий-услубий иш, шу жумладан, 1 та дарслик, монография, ўқув қўлланмаси ҳамда Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 15 та мақола (14 та республика ва 1 та хорижий илмий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, 6 бобдан иборат бўлиб. 256 саҳифалик матн, 77 та расм, 27 та жадвал, хотима,

амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига боғлиқлиги, диссертация мавзуси бўйича халқаро илмий-тадқиқотлар шарҳи, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация тадқиқотининг диссертация бажарилаётган таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти ва предмети аниқланган, тадқиқотнинг усуллари, тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг жорий қилиниши, тадқиқот натижаларининг апробацияси, эълон қилинганлиги ва диссертациянинг тузилиши ва ҳажми борасидаги маълумотлар баён этилган.

Диссертациянинг **“Ўрганилаётган муаммо юзасидан илмий-услубий адабиётлар таҳлили”** деб номланган биринчи бобда ўсмир спортчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг педагогик-физиологик қонуниятлари, ўсмир ёшдаги болаларнинг анатомик-физиологик, морфологик хусусиятлари, яккакурашчиларнинг техник ҳаракатлари биокинематик тузилмаларининг шакллантирилиши, ўсмир спортчиларнинг психологик хусусиятлари, болаларнинг спорт машғулотлари жараёнига муносабатининг ёшга хос хусусиятлари, спортчиларнинг вазиятга ва шахсга хос хавотирланишининг омиллари, спортчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллашнинг илмий-педагогик жиҳатлари юзасидан маълумотлар келтирилган.

Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва методикасига доир илмий-услубий адабиётларнинг [А.Г.Ширяев, 1992; Т.С.Усмонходжаев, 1995; Л.В.Волков, 2002; Т.Бомпа, 2003; В.Г.Никитушкин, 2010; А.Д.Мовшович, 2013 ва бошқалар] таҳлили шуни кўрсатдики, ўсмир спортчиларнинг жисмоний ривожланишини фаоллаштирувчи ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи воситаларни танлаш ва амалиётга татбиқ этиш юзасидан кўпгина илмий изланишлар олиб борилган. Муаллифларнинг таъкидлашича, ўсмир спортчиларнинг тўлақонли жисмоний ривожланиши ва уларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш, спорт турининг дастлабки техник ҳаракатлари элементларини ўзлаштириш учун пойдевор ҳосил бўлиши бошланғич тайёргарлик босқичига тўғри келар экан.

Ўсмир спортчиларнинг ҳаракат тайёргарлигининг кинематик, биомеханик жиҳатдан ўрганиш бир қатор олимлар [С.А.Сергеев 1991; Г.И.Попов 1992; Н.А.Бернштейн, 1991; 2008; С.А.Сергеев, С.Д.Бойченко, 1995; А.Берхаем, В.Н.Селуянов, А.А.Шалманов, 1995; В.Е.Котешев, 1992; В.И.Филимонов, Р.А.Нигметзянов 1999; В.И.Филимонов 2000; А.Г.Биленко, 2008; М.А.Рогожников, 2016. ва бошқалар] томонидан амалга оширилган. Бироқ ўсмир спортчиларнинг техник тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар ва

танланган спорт турларига хос ҳаракат фаолиятлари биокинематикасини қиёсий таҳлил қилиш мутахассисларнинг эътиборидан четда қолган.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланиш давомийлиги ва бу йўналишда юқори кўрсаткичларга эришиш шахснинг фаоллиги билан белгиланиб, унинг асосида эса айнан мотивация этади [Е.Г.Бабушкин 2000, Е.П.Ильин, 2000, В.Б.Антипин, 2006, А.Ф.Караваев, ва б., 1993, Т.С.Сусликов, 1993, Л.Г.Уляева, 1999, Л.П.Шумилин, 2003, Э.С.Озолин, 2004, А.В.Канатов, 2005]. Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили натижалари шуни кўрсатдики, ўқув-машғулотлар жараёнида ўйин усулларининг кам қўлланилаётганлиги болаларда спорт турига бўлган мотивациянинг сўнаётганлигидан дарак беради. Мазкур ҳолат ўсмир яккакурашчиларнинг спорт мотивациясини оширишда спорт турига турдош бўлган ҳаракатли ўйинларни қўллашнинг замонавий шаклни ишлаб чиқиш заруратини юзага келтиради.

Болалар-ўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёргарлик босқичида машғулотларнинг бир ҳиллиги болаларнинг мотивациясини, жисмоний ва техник тайёргарлигини пасайтирувчи сабаблардан бири ҳисобланади. Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва методикаси соҳасида ўз тадқиқотларини ўтказган мутахассислар ҳаракатли ўйинларни қўллаш ўқув-машғулотлар самарадорлигини оширувчи восита сифатида тавсия этади [Т.С.Усмонходжаев, 2015; В.А.Фель, 1989; Л.П.Фатеева, 1998; Л.В.Волков, 2002; Ф.Керимов, Н.Юсупов, 2003; Н.В.Луткова, 2003; Л.Н.Мишина, 2003; О.П.Бауэр, 2004; М.Н.Жуков, 2004; Л.В.Былеева, 2005; М.А.Қурбонова, 2009 ва бошқалар]. Юқорида келтирилган фикр-мулоҳазаларга таянган ҳолда ўсмир спортчиларни комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини илмий-педагогик асослаш мақсадга мувофиқ.

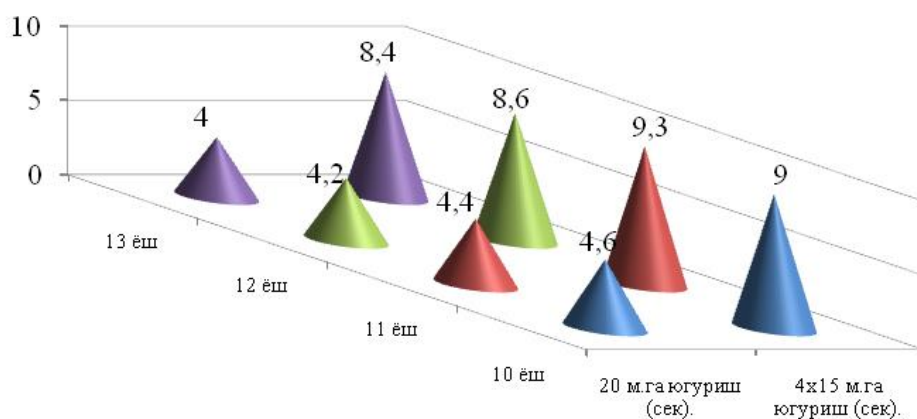
Диссертациянинг **“Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир яккакурашчилар ҳаракат тайёргарлигининг ёшга хос динамикаси”** деб номланган иккинчи бобида ўсмир яккакурашчиларнинг жисмоний ривожланиши ва функционал тайёргарлиги (бокс, таэквондо, қиличбозлик), умумий ҳамда махсус жисмоний тайёргарлиги, ўсмир яккакурашчиларнинг ҳужум ҳаракатлари техникасини бажариш кўникмаларининг кўрсаткичлари (бокс, таэквондо), яккакурашчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигининг ўзаро корреляцион боғлиқлиги даражасини аниқлаш юзасиданолинган маълумотлар келтирилган.

Ўсмир қиличбозларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги динамикасини аниқлаш бўйича ўказилган тажрибанинг натижалари 1-расмда келтирилган.

Тезлик сифати ривожланишининг ёшлар орасидаги фарқи 10 ва 11 ёшли спортчиларда 4,54%га ($p > 0,05$), 11 ва 12 ёшлиларда 4,76%га тенг ($p > 0,05$), 10 ва 13 ёшли қиличбозларда мазкур сифатнинг ўсиши 15%ни ташкил этди ($p < 0,001$).

Спортчиларнинг чаққонлик сифатини ривожлантиришни бошланғич тайёргарлик босқичидан бошлаш кераклиги мутахассислар [Д.А.Тишлер, А.Д.Мовшович, 1996; Л.В.Волков, 2002; Г.Д.Тишлер, 2010; Г.Б.Абдурасулова 2018 ва бош.] томонидан тавсия этилган. Мазкур сифат қиличбозларнинг мусобақа фаолиятида мураккаб ҳужум ва химоя ҳаракатларини муваффақиятли

бажаришларида муҳим аҳамият касб этади.



1-расм. 10-13 ёшли қиличбозларда тезлик ва чаққонлик сифатлари ривожланишининг ёшга хос динамикаси

Чаққонлик сифатининг ривожланиш динамикаси шуни кўрсатдики, 10 ва 11, 12 ва 13 ёшли спортчиларнинг мазкур сифати ривожланишида фарқлар бор, лекин ишончли эмас ($p > 0,005$).

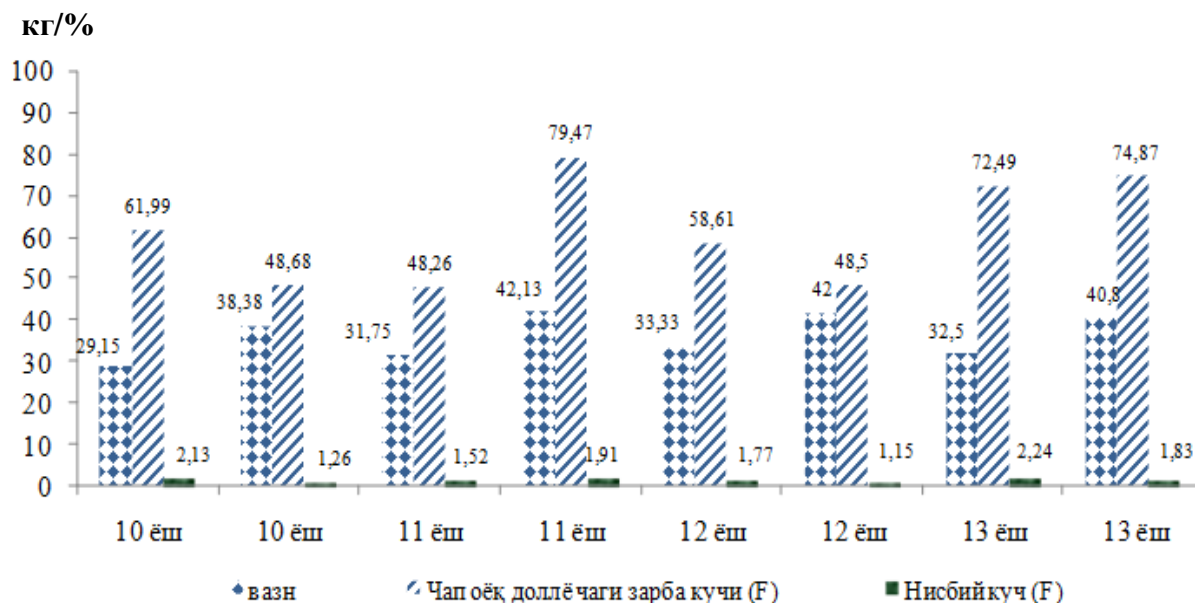
Ўтказилган тажриба натижасида қуйидагилар аниқланди: 10-13 ёшли қиличбозларнинг жисмоний тайёргарлиги БЎСМлар меъёр талабига жавоб бермайди. Тезлик-куч сифатининг 11-12 ёшларда жадал ривожланиши соҳа мутахассислари томонидан таъкидлаб ўтилган [Д.А.Тишлер, А.Д.Мовшович, Г.Д.Тишлер, 2002]. Ёш қиличбозларнинг жисмоний тайёргарлиги тизимини шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тадқиқ қилиш лозим. Ҳозирги вақтда бошланғич тайёргарлик босқичи вазифаларини ҳал этишга ёрдам берадиган ҳаракатли ўйинларни ўқув-машғулотларига татбиқ этиш орқали тайёргарлик самарадорлигини ошириш зарур.

Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти соҳасида ўтказиладиган илмий-тадқиқот ишларини ташкиллаштиришда спортчиларнинг тайёргарлик даражасини баҳолашда замонавий АКТ ва инструментал методикалардан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга. Ўзбекистон Республикаси Фанлар Академияси билан ҳамкорликда “Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш (СПУДЭРГ-4)” компьютер дастури такомиллаштирилди. Компьютер дастури асосида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир яккакурашчиларнинг махсус жисмоний ва психофизиологик тайёргарлиги баҳоланди ҳамда ўқув-машғулотларга тегишли ўзгартиришлар киритилди.

В.А.Панков [1999] ва А.О.Акопян [1996] каби мутахассислар томонидан яккакурашчиларнинг жисмоний тайёргарликлари томонлари тузилмасини махсус таҳлил қилиш амалга оширилган бўлиб, у жисмоний тайёргарликнинг турли томонларининг спорт натижаларига аҳамиятини аниқлаш имконини берган.

Ўтказилган тестлаш натижаларига кўра, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир таэквондочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлик

кўрсаткичлари динамикаси қуйидагича бўлди. Унга кўра, ўртача вазни 29,15 кг.га тенг бўлган 10 ёшли таэквондочиларнинг чап оёқда бажарган доллэ чаги зарбасининг мутлақ кучи оғирлиги ўртача (F) 61,99 кг.ни, нисбий кучи кўрсаткичи 2,13 кг.ни ташкил этди (2-расмга қаранг).



2-расм. 10-13 ёшли таэквондочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги динамикаси

Ушбу ёшдаги ўртача вазни 38,38 кг.ни ташкил этувчи таэквондочиларнинг чап оёқда бажарган доллэ чаги зарба кучи (F) 48,68 кг.ни, нисбий куч эса 1,26 кг.ни ташкил этди. 29,15 кг. вазндаги таэквондочиларнинг мутлақ кучи 38,38 кг. вазндаги тенгдошлари қайд этган натижаларга нисбатан 27,34% юқори эканлиги аниқланди.

10-13 ёшли яккакурашчиларнинг техник тайёргарлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган тажрибаларда қуйидаги маълумотлар келтирилган. Мазкур вазифани хал этишда бокс спорти учун 12 нафар, таэквондо спорт тури учун 10 нафар юқори малакали мутахассислардан ташкил топган экспертлар жамоаси ташкил этилди.

Ўтказилган тажрибалар натижасига кўра 11 ёшли боксчиларнинг ҳужум ҳаракатларининг кўрсаткичлари қуйидагича бўлди (1-жадвалга қаранг):

Боксчиларнинг чап қўлда гавдага ёндан зарба бериш техникаси экспертлар томонидан 10% – “аъло”, 17% – “яхши”, 33% – “қониқарли”, 40% – “қониқарсиз” баҳоланган. Ушбу зарба ҳаракатини ўнг қўлда бажарилиши 12% – “аъло”, 15% – “яхши”, 31% – “қониқарли”, 42% – “қониқарсиз” баҳоланган.

11 ёшли боксчиларнинг чап қўлда бошга ёндан зарба бериш техникаси экспертлар томонидан 14% – “аъло”, 18% – “яхши”, 33% – “қониқарли”, 35% – “қониқарсиз” баҳоланган. Ушбу зарба ҳаракатини ўнг қўлда ёндан бошга бажаришда 15% – “аъло”, 19% – “яхши”, 35% – “қониқарли”, 31% – “қониқарсиз” баҳоланган.

**11 ёшли боксчиларнинг хужум техникаси тайёргарлиги
кўрсаткичлари (n=117)**

Т/р	Техник ҳаракатлар	Ўзлаштириш кўрсаткичлари			
		“аъло”	“яхши”	“қониқарли”	“қониқарсиз”
1.	Чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш	13%	19%	29%	39%
2.	Ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш	14%	21%	27%	38%
3.	Чап қўлда гавдага тўғридан зарба бериш	13%	19%	29%	39%
4.	Ўнг қўлда гавдага тўғридан зарба бериш	14%	21%	27%	38%
5.	Чап қўлда гавдага ёндан зарба бериш	10%	17%	33%	40%
6.	Ўнг қўлда гавдага ёндан зарба бериш	12%	15%	31%	42%
7.	Чап қўлда бошга ёндан зарба бериш	14%	18%	33%	35%
8.	Ўнг қўлда бошга ёндан зарба бериш	15%	19%	35%	31%
9.	Чап қўлда гавдага пастдан зарба бериш	9%	15%	26%	50%
10.	Ўнг қўлда гавдага пастдан зарба бериш	8%	17%	27%	48%
11.	Чап қўлда бошга пастдан зарба бериш	13%	19%	29%	39%
12.	Ўнг қўлда бошга пастдан зарба бериш	14%	21%	27%	38%

Тажрибалар давомида экспертлар томонидан боксчиларда кўп учрайдиган типик хатолар аниқланди: зарба беришда гавданинг вертикал ўқ бўйлаб ўнг томонлама айланма ҳаракати ҳисобига эмас, балки фақат қўлларнинг тирсак бўғимидан букилиши ҳисобига амалга оширилиши ва бошқалар.

Ўсмир яккакурашчиларнинг техник тайёргарлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган эксперт баҳолаш усули натижасида мазкур тайёргарликда қўлланилаётган восита ва усулларга ўзгартиришлар киритиш талабини юзага келтиради. Шу билан биргаликда, зарба ҳаракатларининг самарасизлиги уларнинг куч, тезкор-куч сифатларининг яхши ривожланмаганлиги билан ҳам тушунтирилади.

Диссертациянинг “**Бошланғич тайёргарлик босқичида ўсмир яккакурашчиларнинг психофизиологик тайёргарлиги**” деб номланган учинчи бобида ўсмир яккакурашчиларнинг танланган спорт турига бўлган мотивация, ўсмир спортчиларнинг вазиятга ва шахсга хос хавотирланиш кўрсаткичлари (бокс, таэквондо), ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигини аниқлаш юзасидан олинган маълумотлар келтирилган.

Бошлангич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг спорт мотивацияси (n=287)

Т/р	Саволлар	Жавоблар % ҳисобида			Балл
		1-жавоб	2-жавоб	3-жавоб	
1.	Сизга бокс ёқадими?	Жула ёқади	Умуман олганда ёқади	Айтишим қийин	2,70
2.	Сизга агар яна қайтадан ўзингиз учун спорт турини танлаш имконияти берилганда, Сиз яна ушбу спорт турини танлаган бўлармидингиз?	Ҳа	Билмайман	Эҳтимол, йўқ	2,25
3.	Сизга боксдан кўнглингиз совий ҳисси вужудга келганми?	Йўқ	Кам ҳолларда ва унчалик узоқ вақт давомида эмас	Кўпгина ҳолатларда ва узоқ вақт давомида	2,31
4.	Сизга кўп жихатдан ушбу спорт турини танлашингизда нима таъсир кўрсатган?	Ушбу спорт турига бўлганки зиккиш	Бошқа одамларга [боксчиларга] тақлид қилиш, улар сингари бўлишга интилиш	Дўстлар, ўқитувчилар, ота-оналарнинг маслаҳати	2,30
5.	Сизга боксда кўпроқ нима ёқади?	Мусобакаларда қатнашиш ва рақиблар устидан ғалаба қозониш	Машқ қилиш ва янги усуллар ва техникани ўзлаштириш	Соғлом бўлиш	2,10
6.	Сизни машқ қилишга ва қийинчиликларни енгишга ундовчи куч нима ҳисобланади?	Ушбу спорт турига муҳаббат ва юқори натижаларга эришиш истаги	Спортга бўлган муҳаббат, гуруҳда йигитларнинг ғайраг иштиғи	Қучли ва чакқон бўлиш учун янги усулларни ўрганиш истаги	2,11
7.	Боксда юқори натижаларга эришиш нималарга боғлиқ ҳисобланади?	Ушбу спорт турига мос қобилиятга эга бўлиш	Ўз устида ишлаш, қобилиятларни ривожлантириш	Яхши жисмоний тайёргарликка ва яхши мураббий эга бўлиш	2,05
8.	Ҳар бир киши бокс спорт турини танлаши ва келажақда етакчи боксчи бўлиши мумкинми?	Йўқ	Билмайман	Мумкин	1,1
9.	Сизни бокс бўйича адабиётлар қизиқтирадими?	Ҳа	Айрим ҳолларда	Йўқ	2,55
10.	Машгулотларда сиз ўзингизнинг иродавий фаоллигини қандай даражада намойён қила оласиз?	Юзага келувчи қийинчиликларни енгиб ўтаман	Ҳар доим бир хилда эмас	Кам ҳолларда	2,60
11.	Сиз қанчалик кўп ҳолатларда ўз режаларингизни бажарасиз?	Ҳар доим	Айрим ҳолларда	Кам ҳолларда	2,45
12.	Машгулотларга қатнашга Сиз қандай муносабат билдирасиз?	Ҳар доим қатнашман	Айрим ҳолларда қатнашмайман	Кам ҳолларда қатнашман	2,40
БАЛЛ					26,92

Бошланғич тайёргарлик босқичида, биринчи навбатда, танланган спорт турига нисбатан барқарор ҳолатдаги қизиқишларни шакллантиришга эътибор қаратиш талаб қилинади. Спортга бўлган қизиқиш ушбу фаолият тури билан тизимли тарзда шуғулланиш учун муҳим туртки сифатида хизмат қилади, шунингдек, бу ҳолат спорт маҳорати ва натижаларнинг ўсиб боришига олиб келади [В.А.Антипин, 2006].

Боксчиларнинг спорт мотивациясини ўрганишда Е.Г.Бабушкин [2000] томонидан ишлаб чиқилган, ўз таркибига 12 та саволни қамраб олувчи анкета сўровномасидан фойдаланилди (2-жадвалга қаранг).

“Сизда боксдан кўнглингиз совиш ҳисси вужудга келганми?” – деган саволимизга респондентлар 58%и: “Йўқ, менда бундай ҳолат бўлмаган?” – деб жавоб беришган. 15% боксчиларда кам ҳолларда бокс спортдан кўнгли совиш ҳолатлари кузатилар экан. 27% боксчиларда спорт туридан кўнгли совиш ҳолатлари бўлиши ва бу ҳол узок вақт давом этиши маълум бўлди.

Дўстлари, ўқитувчилари, ота-оналарнинг маслаҳати билан бокс спорт турини танлаган болалар 27%ни, бошқа одамларга (боксчиларга) тақлид қилиш, улар сингари бўлишга интилиш сабабли бокс билан шуғулланаётган спортчилар 24%ни ташкил этди.

48% боксчиларда машқ қилишга ва қийинчиликларни енгишга ундовчи куч – спорт турига муҳаббат ва юксак натижаларга эришиш истаги экан. Ушбу саволга нисбатан 37% боксчилар кучли ва чаққон бўлиш учун янги усулларни ўрганиш истаги бўлганлигини сабаб қилиб кўрсатишган.

Боксда юқори натижаларга эришиш нималарга боғлиқлиги тўғрисида респондентларимиз билдирган фикрлар таҳлили натижаларига кўра, 55% боксчилар: “Ўз устида ишлаш ва қобилиятларини ривожлантириш” деган жавобни беришди. “Ушбу спорт турига мос қобилиятга эга бўлиш боксдаюқори натижаларга эришишни таъминлайди”, – деб 25% спортчилар фикр билдирган.

“Яхши жисмоний тайёргарликка ва яхши тренерга эга бўлиш юқори натижаларни қайд этишда муҳим аҳамият касб этади”, – деб 20% спортчилар жавоб берган.

Ўсмир боксчиларнинг машғулотларга бўлган муносабатини аниқлаш бўйича берган саволимизга қуйидагича жавоблар олинди. Унга кўра, 65% спортчилар машғулотларга доимо қатнашишини; 10% спортчилар айрим ҳолда машғулотларга қатнаша олмаслигини; 25% боксчилар бўлса кам ҳолатларда қатнашмаслигини билдиришган.

Ўтказилган тадқиқотлар натижасида ўсмир боксчиларнинг танланган спорт турига нисбатан қизиқишлари барқарорликка эга (26,92 балл) эмаслиги аниқланди.

Юқорида келтирилган маълумотларга таянган ҳолда ўсмир спортчиларда боксдан кўнгли совиш ҳиссини вужудга келтирувчи сабабларни бартараф этиш, мусобақаларда қатнашиш ва рақиблар устидан ғалаба қозонишга бўлган мотивацияни шакллантириш, машғулотларда иродавий фаолликни оширишга таъсир этувчи восита ва усулларни қўллаш ҳамда спорт тўғрисида машғу-

лотларга қатнашишга болаларнинг муносабатини яхшилашни 100% даражага етказиш масалаларини хал этиш зарур.

Диссертациянинг “**Ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш асосида ўсмир яккакурашчилар комплекс тайёргарлигини шакллантиришнинг методик асослари**” деб номланган тўртинчи бобида ўсмир яккакурашчиларни комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўлланилишнинг оптимал нисбатлари ва тақсимланиши ҳамда ҳаракатли ўйинлар ва яккакураш спорт турлари ҳаракат фаолиятлари биокинематикасини ўзаро қиёсий таҳлилининг (бокс, таэквондо) натижалари баён этилган.

Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва анкета сўровномаси натижаларига таянган ҳолда шуни айтиш мумкинки, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш яккакурашчиларнинг тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни ўқув-машғулот жараёнига татбиқ этиш учун уларнинг шиддати ва ҳажми меъёрларини аниқлаб, уларни қўллаш методикасини такомиллаштириш зарурати юзага келди.

Ҳаракатли ўйинларни саралаш ва ўсмир яккакурашчиларни тайёрлаш тизимига жорий этиш болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти соҳасида ўтказилган илмий тадқиқотлар, анкета сўровномалари натижалари, тренерларнинг фикр-мулоҳазалари умумлаштирилиб амалга оширилди.

Тажрибалар натижасида 100 дан ортиқ ҳаракатли ўйинлар яккакурашчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштиришда самарали восита сифатида саралаб олинди.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир яккакурашчиларнинг куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар 3-жадвалда келтирилган.

Қуйида ўсмир яккакурашчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда саралаб олинган ҳаракатли ўйинларнинг меъёрланиши юзасидан маълумотлар келтирилган.

“Учлик” ўйинида соннинг тўғри ва икки бошли, болдирнинг уч бошли мускуллари фаол ҳаракатда бўлади. Оёқ мускулларининг яхши ривожланганлиги боксчиларнинг ҳаракат фаоллигини таъминлаб беради, шу билан биргаликда, зарба кучининг ортишига ҳам хизмат қилади. Адабиётларда берилишича, 35-37% зарба кучининг аниқлиги ва кучлилиги боксчиларда оёқ мускулларининг ривожланиши билан боғлиқ экан [В.И.Филимонов, 1990; Е.В.Калмиков, 2009].

“Тўпни эгаллаш” ўйинининг қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрларини қуйидагича белгилаб олдик: чигалёзди машқларидан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичлари бир дақиқада ўртача $112 \pm 8,12$ зарба атрофида бўлади. Ўйиннинг энг қизиган вақтида шуғулланувчиларнинг ЮҚС кўрсаткичи дақиқада ўртача 145 ± 22 зарба атрофида бўлади. Ўйин 90-120 сония вақт оралиғида давом этади. 11-12 ёшлилар 2-3 марта, 13 ёшлилар эса 4-5 мартадан такроран ўйнайдилар.

Ўсмир яккакурашчиларнинг ўқув-машғулотларида ҳаракатли ўйинларнинг қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёр кўрсаткичлари (n=318)

Т/р	Ўйин номлари	Куч сифатини ривожлантиришда							
		ЮКС зар/дак			Дам олиш вақти	Дам олишдан сўнг ЮКС		Хажм и [сон]	Меъёри [марта]
		Тинч ҳолатда	Ўйиндан олдин	Ўйин вақтида					
1.	“Тўпни эгаллаш”	76±6	112±8,12	145±22	60-70	122±14		90-120	2-4
2.	“Тарвузни отиш эстафетаси”	72±8	114±8,22	152±18	60-70	118±9,8		90-120	3-4
3.	“Қаторлар ўртасида тортишув”	76±10	108±12,1	146±21	60-70	110±6,8		90-120	2
4.	“Хўрозлар жанги”	72±12	104±14	147±19	60-70	120±8,4		90-120	2-3
5.	“Аравачалар мусобақаси”	76±8	110±4,6	152±16	60-70	112±11,4		90-120	2-3
6.	“Арқон тортиш”	76±6	108±12,1	145±22	60-70	122±14		90-120	2-4
7.	“Жуфтлашиб тортишмачок”	72±8	112±8,12	152±18	60-70	118±9,8		90-120	3-4
8.	“Тиззани букиб ўгириш”	76±10	114±8,22	146±21	60-70	110±6,8		90-120	2
9.	“Беданалар жанги”	72±12	108±12,1	147±19	60-70	120±8,4		90-120	2-3
10.	“Ким кучли?”	76±8	104±14	152±16	60-70	112±11,4		90-120	2-3
11.	“Чизикташқари сига”	76±6	110±4,6	145±22	60-70	122±14		90-120	2-4
12.	“Учлик”	72±8	108±12,1	152±18	60-70	118±9,8		90-120	3-4
13.	“Доирадан суриб чиқариш”	76±10	104±14	146±21	60-70	110±6,8		90-120	2
14.	“Пўшт-пўшт”	72±12	110±4,6	147±19	60-70	120±8,4		90-120	2-3
Чакқонлик сифатини ривожлантиришда									
15.	“Оёққа эҳтиёт бўлиш”	76,8±6	112±8,12	160±14,4	50-60	120±12		90-120	2-4
16.	“Моқисимон югуриш мусобақаси”	72,4±8	114±8,12	158±18,6	50-60	120±8,6		90-120	2-3
17.	“Арқонга тегиб кетма”	76±10	118±12,1	160±16,2	50-60	110±9,2		90-120	2-3
18.	“Рингда қувлашмачок”	72±12	124±14	164±15,8	50-60	120±14		90-120	2-4
19.	“Пятняшка”	76±8	114±6,6	162±17,2	50-60	112±7,5		90-120	2-4
20.	“Балиқ ушлаш”	78±7,4	122±5,4	160±16,2	50-60	114±6,8		90-120	2-4
21.	“Тун ва кун”	76,2±9,2	117±7,5	165±14,8	50-60	117±6,5		90-120	2-3
22.	“Рўмолчани ол”	76±8	114±6,6	162±17,2	50-60	112±7,5		90-120	2-4
23.	“Эстафета, қопчани узатиш билан”	78,6±6,8	120±8,4	164±16,2	50-60	114±8,3		90-120	1-2
24.	“Чакқон оёқлар жамоаси”	75,4±8,5	122±10	166±12,4	50-60	117±4,9		90-120	2-3
25.	“Кўзикорин териш”	76,8±10	118±12,1	168±14,5	50-60	116±7,4		90-120	2-4
26.	“Чигиртка”	76,2±9,2	117±7,5	168±14,3	50-60	113±4,2		90-120	2-4

Изоҳ 1.: ЮКС – юрак қисқариш сони.

Ўйинни қўллашда такрорланишлар сони юқоридаги белгиланган меъёрдан кўп қўлланилса 11-12 ёшли шуғулланувчиларда кўпроқ чарчаганлик ҳақида шикоят, қўлларда толиқиш пайдо бўлганлиги, юрак уриши ва нафас олишнинг тезлашиши ва ҳ. к. кузатилди. Дам олиш вақти ушбу ўйинда ўртача 60 сонияни ташкил этади.

Ҳаракатли ўйинларнинг қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрларини ўйинни машғулот жараёнида бевосита қўллаб, берилаётган юкламага ўйин иштирокчилари организмнинг ташқи [Ю.М.Юнусова, 2005] ва ички жавоб реакцияларини (“Polar Team2”) назорат қилган ҳолда белгилаб олдик.

4-жадвал

Бошланғич тайёргарлик бочқичининг биринчи ўқув йили учун ҳаракатли ўйинларни тақсимланиши

Ой	Ажратилган соатларнинг тақсимланиши	Тайёргарлик турлари			
		УЖМ	МЖТ	Тех Т	Σ
IX	Умумий вақт	405	270	225	900
	ҲЎТЭВ дақиқада (*)	361/44*	243/27*	187/38*	791/109
	ҲЎТЭ (%)	10,86%	10%	16,88%	12,11%
X	Умумий вақт	405	270	225	900
	ҲЎТЭВ дақиқада (*)	333/72*	256/14*	187/38*	776/124*
	ҲЎТЭ (%)	17,77%	5,18%	16,88%	13,77%
XI	Умумий вақт	405	270	225	900
	ҲЎТЭВ дақиқада (*)	332/73*	265/5*	184/41*	781/119*
	ҲЎТЭ (%)	18,02%	1,18%	18,22%	15,23
XII	Умумий вақт	405	270	225	900
	ҲЎТЭВ дақиқада (*)	347/58*	247/23*	183/42*	777/123
	ҲЎТЭ (%)	14,32%	8,51%	18,66%	15,83%
I	Умумий вақт	360	270	225	855
	ҲЎТЭВ дақиқада (*)	267/93*	241/29*	182/43*	690/165
	ҲЎТЭ (%)	25,83%	10,74%	19,11%	19,29%
II	Умумий вақт	360	270	225	855
	ҲЎТЭВ дақиқада (*)	279/81	262/8*	191/34*	732/123
	ҲЎТЭ фоизда (%)	22,5%	2,96%	15,11%	16,80
III	Умумий вақт	360	270	225	855
	ҲЎТЭВ дақиқада (*)	263/97*	250/20*	167/58*	680/175
	ҲЎТЭ (%)	26,94%	7,40%	25,77%	20,46%
IV	Умумий вақт	360	270	225	855
	ҲЎТЭВ дақиқада (*)	253/107	250/20*	201/24	704/151
	ҲЎТЭ (%)	29,72%	7,40%	10,66%	17,66%
V	Умумий вақт	360	225	225	810
	ҲЎТЭВ дақиқада (*)	237/123*	200/25*	192/33*	629/181
	ҲЎТЭ (%)	34,16%	11,11%	14,66%	22,34%
Умуми	Умумий вақт	3420	2385	2025	7830
	ҲЎТЭВ дақиқада (*)	2672/748*	2052/171*	1674/351*	6560/1270
	ҲЎТЭ (%)	21,87%	8,33%	17,33%	16,21%

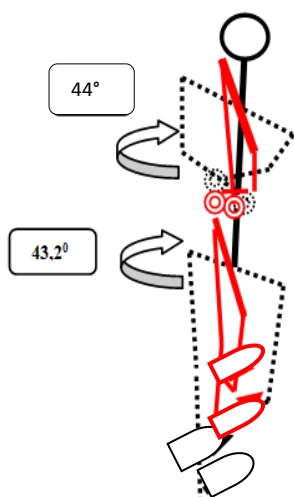
Изоҳ 2.: ҲЎТЭ – ҳаракатли ўйинларни ташкил этиши фоизда. ҲЎТЭВД – ҳаракатли ўйинлар ташкил этиш вақти дақиқада.

Тадқиқот ишлари жараёнида бошланғич тайёргарлик босқичининг ўқув-машғулотлари мазмуни ва таркибини таҳлил қилар эканмиз, ўйинлар умумий жисмоний тайёргарликда 4%, махсус жисмоний тайёргарликда 3%, техник тайёргарликда 2%ни ташкил этиши аниқланди. Ушбу аниқланган маълумот бизга бугунги кунда ўсмир яккакурашчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларнинг машғулот жараёнига татбиқ этилиши жуда кам фоизни ташкил қилишини ҳамда машғулотлар юқори малакали спортчиларнинг дастур материалларидан фойдаланган ҳолда ташкиллаштирилаётганлигини кўрсатди.

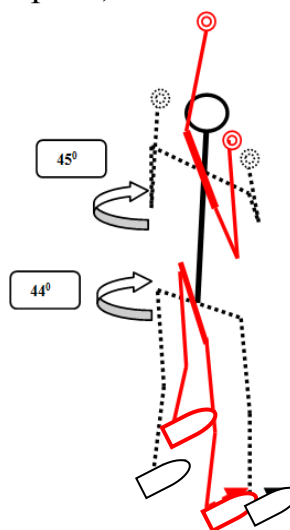
Умумий жисмоний тайёргарлик учун ажратилган соатларнинг 21,8%, махсус жисмоний тайёргарликка ажратилган соатларнинг 9%, техник тайёргарлик учун ажратилган соатларнинг 18% ҳаракатли ўйинлар учун ажратилди (4-жадвалга қаранг). Ёш спортчилар билан ўз тадқиқот ишларини ўтказган олимларнинг маълумотларида келтирилишича, ўқув-машғулотларнинг 80-86%гача қисмини ўйин шаклида ташкиллаштириш мақсада мувофиқ [К.В.Балдаев, 1986; Е.В.Калашникова, 2003; М.А.Қурбонова, 2006; А.С.Мавлеткулова, 2007.].

Ҳаракатли ўйинларнинг қоидалари юзасидан ўсмир спортчиларда тушунча бўлиши учун ўйинлар қоидалари матни тарқатилди ва тушунтирилди. Ҳаракатли ўйинлар иштирокчилари антропометрик кўрсаткичлар, жисмоний тайёргарлик ва техник маҳоратни инобатга олган ҳолда жуфтликларга ажратилди.

Видеотасвирлар таҳлили натижаларидан боксчиларда жанговар ҳолатда зарба беришга тайёрланиш жараёнида болдирнинг икки ва уч бошли мускуллари фаол ҳаракатда бўлиши ва “Хўрозлар жанги” ўйинида елка билан туртиш ҳаракатини бажаришга тайёрланишдан олдин ҳам ўйин иштирокчисининг оёқ панжаси, болдирнинг икки ва уч бошли мушаклари кучлари таъсирида фаол ҳаракатда бўлиши аниқланди (3-4-расмларга қаранг).



3-расм. Ҳаракатли ўйинларда бажариладиган тана ҳаракатлари.
Изоҳ3.: — - дастлабки ҳолат.
—— - тугалланган ҳаракат.



4-расм. Боксчининг тўғридан бошга зарба беришдаги ҳаракатлари.
Изоҳ 4.: — - дастлабки ҳолат.
—— - тугалланган ҳаракат.

Ҳаракатли ўйинлардаги тана елка қисми сагиттал текислигининг бурилиши 44° , тана тос қисми сагиттал текислигининг бурилиши $43,2^\circ$ бурчак остида,

боксчиларда тўғридан ва ёндан зарба бериш вақтидаги тана елка қисми сагиттал текислигининг бурилиши 45° , тана тос қисми сагиттал текислигининг бурилиши $44,2^{\circ}$ бурчак остида амалга оширилиши ўтказилган уч ўлчамли таҳлилларда аниқланди. Кўрсаткичлар орасида ўзаро корреляцион боғлиқлик $r=0,85$ га тенг.

Одам таянч-ҳаракат аппарати биокинематик занжирининг биозвенолари ҳаракатларини содир этишда қатнашадиган мускуллар кучлари бўйича боксда тўғридан зарба бериш ва “Хўрозлар жанги” ўйинидаги ҳаракат фаолиятларида иштирок этадиган мускуллар гуруҳи бир хил эканлиги аниқланди.

Диссертациянинг **“Ўсмир яккакурашчиларни комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини тажрибада синовдан ўтказиш”** деб номланган бешинчи бобида ўсмир яккакурашчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги ва уларнинг махсус жисмоний ҳамда ҳужум техникаси тайёргарлиги кўрсаткичлари, яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлиги ва қўлланилган ҳаракатли ўйинлар шиддатининг ўзаро корреляцион боғлиқликлари даражасини аниқлаш юзасидан ўтказилган тажриба натижалари келтирилган.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 10-13 ёшли таэквондочиларнинг тайёргарлигида қўлланилган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган педагогик тажрибалар натижалари қуйидагича бўлди.

Қиличбозларнинг турли хил тайёргарлик босқичларида жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлигини амалга ошириш бўйича бир қатор олимлар ўз илмий тадқиқот ишларини олиб борган. Улар А.В.Фель, [1989], А.Д.Мовшович, [1996], Д.А.Тишлер, А.Д.Мовшович [1996], Д.А.Тишлер, А.Д.Мовшович, Г.Д.Тишлер, [2002], G.Tyshler, V.Logvin [2015] ва бошқалардир.

Маълумки, ҳар бир яккакураш спортида шу жумладан қиличбозликда ҳам ғолиблик асосан спортчининг комплекстайёргарлиги орқали таъминланади. Бу эса, ўз навбатида, умумий жисмоний тайёргарликни узлуксиз ривожлантиришни тақозо этади. Бунинг учун эса узлуксиз равишда маълум дастур бўйича машғулотлар ўтказиш талаб қилинади.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 10-13 ёшли қиличбозларнинг жисмоний тайёргарлигини аниқлаш бўйича ўказилган педагогик тестлаш натижасида қуйидаги кўрсаткичлар қайд этилди.

10 ёшли қиличбозларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги динамикаси қуйидагича бўлди. Унга кўра, мазкур ёшдаги қиличбозларнинг 20 м.га югуриш назорат машқини бажаришда йил бошида тажриба ва назорат гуруҳлари спортчиларида 4,6 сония, ва 4,7 сонияга тенг бўлган натижа қайд этилди. Йил сўнгига бориб ушбу кўрсаткич НГда 4,4 сонияга, ТГда 4,1 сонияга тенг бўлди (5-жадвалга қаранг).

Назорат гуруҳи қиличбозларида тезлик сифатининг ўсиши 4,5% га, тажриба гуруҳида эса 12,20% га етди.

11 ёшли қиличбозларда тезлик сифатининг ривожланиши НГда 4,7%га, ТГда 15,8%га тенг эканлиги аниқланди ($p<0,05$).

**10-11 ёшли қиличбозларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги
динамикаси (назорат ва тажриба гуруҳлари) (n=98)**

T/p	Назорат машқлари,(%, p)	10 ёш		p	11 ёш		p
		НГ	ТГ		НГ	ТГ	
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1.	20 м.га югуриш (сония)	$4,6 \pm 0,11$ $4,4 \pm 0,12$	$4,7 \pm 0,19$ $4,1 \pm 0,11$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$4,4 \pm 0,14$ $4,2 \pm 0,10$	$4,4 \pm 0,14$ $3,8 \pm 0,14$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Тезлик сифатининг ўсиши (%)	4,5	12,20		4,7	15,8	
	p	>0,05	<0,05		<0,05	<0,05	
2.	4x5 м.га моқисимон югуриш (сония)	$9,2 \pm 0,27$ $8,5 \pm 0,42$	$9 \pm 0,29$ $7,8 \pm 0,51$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$9,3 \pm 0,37$ $9 \pm 0,10$	$9,4 \pm 0,17$ $8,2 \pm 0,09$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Чаққонлик сифатининг ўсиши (%)	8,2	15,3		3,12	13,4	
	p	<0,05	<0,05		<0,05	<0,05	
3.	Тик турган ҳолатда олдинга эгилиш (см)	$4,5 \pm 0,51$ $4,8 \pm 0,28$	$4,4 \pm 0,62$ $5,2 \pm 0,22$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$4,8 \pm 1,1$ $5,1 \pm 0,31$	$4,9 \pm 1,30$ $5,8 \pm 0,42$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Эгилувчанлик сифати- нинг ўсиши (%)	6,6	23,8		6,25	18,36	
	p	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
4.	Турган жойидан узунликка сакраш (сантиметр)	$150,4 \pm 3,2$ $161,4 \pm 2,8$	$152,4 \pm 2,8$ $174,5 \pm 2,4$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$157,3 \pm 2,5$ $164,1 \pm 2$	$157,8 \pm 3,5$ $179,4 \pm 1,8$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Куч сифатининг ўсиши (%)	7,3	14,5		4,32	14	
	p	>0,05	<0,005		<0,05	<0,05	
5.	Юқорига сакраш (Абалаков бўйича) (сантиметр)	$21,8 \pm 1,5$ $24,2 \pm 1,1$	$21,6 \pm 1,6$ $27,0 \pm 1,2$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$23,9 \pm 2,8$ $25,9 \pm 2,6$	$24 \pm 2,6$ $29 \pm 1,8$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Тезлик-куч сифатининг ўсиши (%)	11	25		8,36	20	
	p	>0,05	<0,05		>0,05	<0,05	
6.	Ётиб таянган ҳолда қўлларни букиб-ёзиш (марта)	$11,3 \pm 2,2$ $12,2 \pm 1,18$	11 ± 2 $14 \pm 1,4$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$12 \pm 2,4$ $13,4 \pm 2,12$	$12,8 \pm 2,01$ $15,8 \pm 1,21$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Куч сифатининг ўсиши (%)	7,96	27,2		11,66	23,43	
	p	>0,05	<0,05		<0,05	<0,05	
7.	Турникда тортилиш (марта)	$3,0 \pm 0,50$ $4,1 \pm 0,30$	$3,2 \pm 0,25$ $5 \pm 0,32$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$3,6 \pm 0,18$ $4,8 \pm 0,28$	$3,2 \pm 0,41$ $5,8 \pm 0,12$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Куч сифатининг ўсиши (%)	36	56,2		33,3	81,2	
	p	<0,05	<0,05		<0,05	<0,05	
8.	300 м.га югуриш (сония).	$71,4 \pm 2,31$ $67,2 \pm 1,32$	$72 \pm 2,31$ $63 \pm 1,22$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$68,2 \pm 2,28$ $64,2 \pm 1,07$	$68,7 \pm 1,28$ $60,2 \pm 0,28$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Чидамлилиқ сифатининг ўсиши (%)	6,25	14,28		6,23	13,28	
	p	<0,05	<0,05		<0,05	<0,05	

Изоҳ 5.: суратда – тажрибадан олдинги натижалар; махражда – тажрибадан кейинги натижалар.

Чаққонлик қиличбозлик спорт турида мусобақа фаолиятида ғалабага эришишда муҳим аҳамият касб этадиган жисмоний сифатлардан бири ҳисобланади.

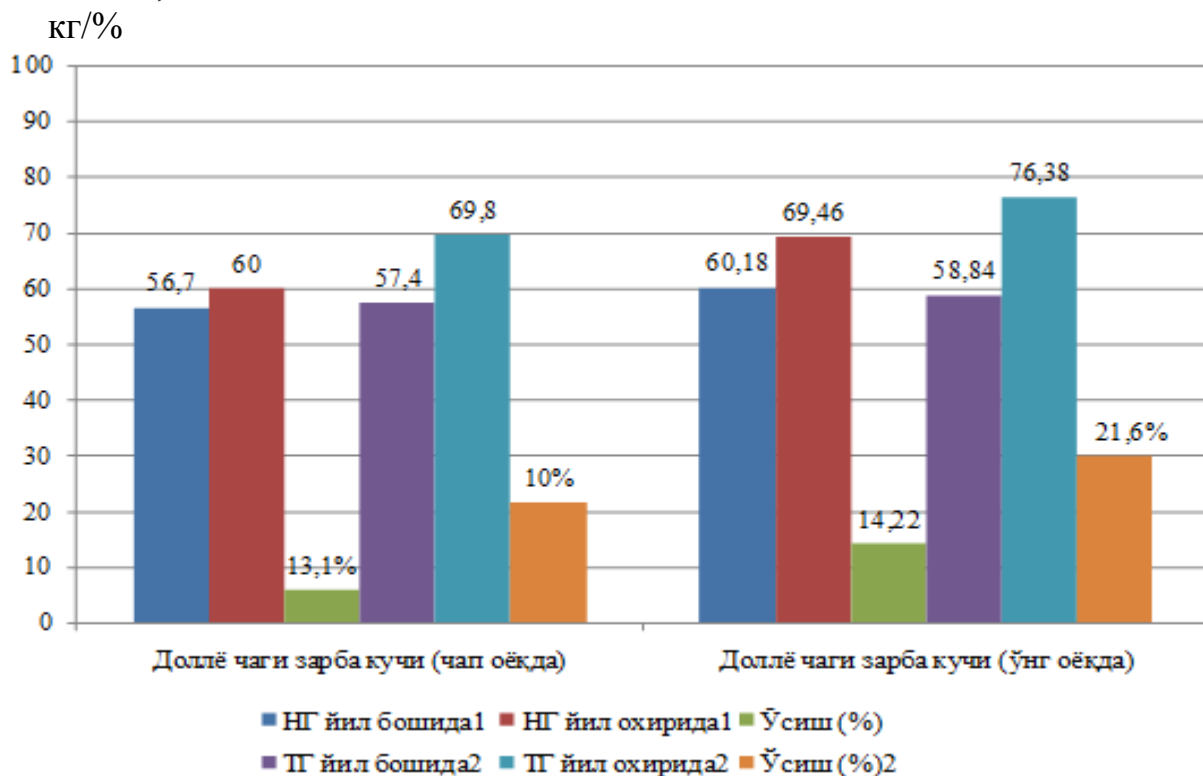
Қўлланилган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлиги 10 ёшли қиличбозларнинг чаққонлик сифатининг ўсишида НГга нисбатан ТГда 7,1%га юқори эканлиги ўтказилган математик статистик таҳлиллардан аниқланди.

Ўтказилган педагогик тажрибадан сўнг мазкур сифатнинг ривожланиши НГ ва ТГларида маълум бир даражада фарқлар борлиги аниқланди. Унга кўра НГда натижа 0,3 сония.га (3,12%), ТГда эса 1,1сония.га (13,4%) ўсган ($p < 0,05$).

Куч сифатининг ривожланиши 11 ёшли спортчиларда педагогик тажрибадан олдин (мос равишда $157,3 \pm 2,5$; $157 \pm 3,5$ см) деярли бир хил даражада экан ($p > 0,01$). Ушбу ёшдаги қиличбозларнинг куч сифатини ривожлантиришда қўлланилган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлиги ТГ спортчиларида ($179,4 \pm 1,8$) 14%га тенг эканлиги аниқланди.

НГ ва ТГ натижалари қиёсий таҳлил қилинганда кўрсаткичлар орасида ишончли ($p < 0,05$) статистик фарқлар борлиги аниқланди.

10 ёшли таэквондочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги динамикаси юзасидан маълумотлар 5-расмда тақдим этилган. Унга кўра, НГдаги 10 ёшли таэквондочиларда ўқув йили бошида ўртача 33,4 кг.ни, йил охирига бориб 37,8 кг.ни ташкил этган. Мазкур ёшдаги таэквондочиларнинг вазн ортиши мос равишда 13,7%га етган.



5-расм. 10 ёшли таэквондочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги динамикаси

Педагогик тажрибадан олдин, назорат ва тажриба гуруҳлари спортчиларининг чап оёқда бажарган доллэ чаги зарба кучи ўртача $56,7 \pm 6,90$ ва $57,4 \pm 8,27$ кг.га тенг эканлиги аниқланди. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилиги мавжуд эмас ($p > 0,05$).

Анъанавий машғулотларда шуғулланган назорат гуруҳидаги 10 ёшли таэквондочиларда доллэ чаги зарба кучининг йиллик ўсиши 5,82%га тенг.

Спорт турига турдош бўлган ҳаракатли ўйинлар ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этилган тажриба гуруҳи спортчиларида доллэ чаги зарба кучи ўртача мос равишда 21,6%га ўсганлиги ўтказилган математик статистик таҳлилларда аниқланди.

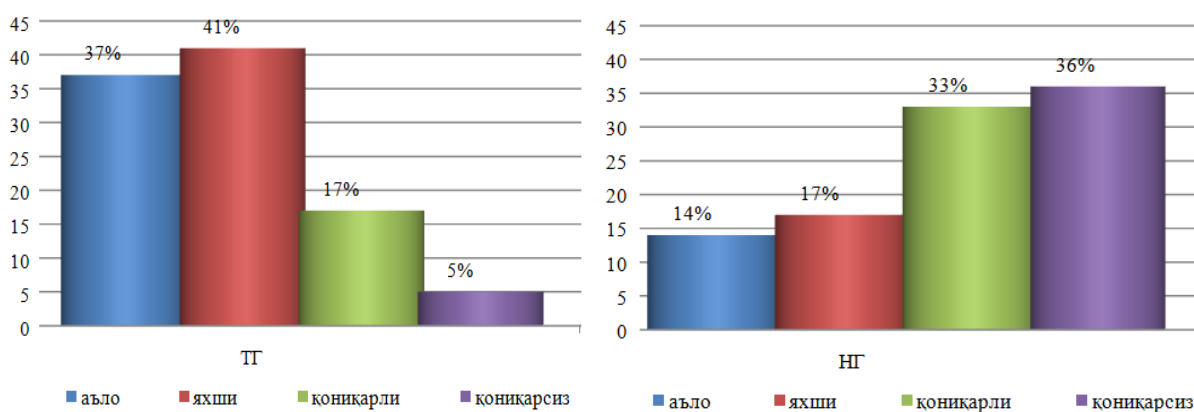
Ўнг оёқда бажарилган доллэ чаги зарба кучи 10 ёшли назорат гуруҳидаги таэквондочиларда йил бошида ўртача 60,18 кг., ТГ спортчиларида ушбу натижа 58,84 кг.га тенг эканлиги аниқланди. Кўрсаткичлар орасида ишончли статистик фарқлар аниқланмади ($p>0,05$).

Йиллик цикл ўқув-машғулотларидан сўнг 10 ёшли таэквондочиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги динамикасини аниқлаш юзасидан ўтказилган педагогик тестлаш натижасида НГ спортчиларида ўнг оёқда бажарган доллэ чаги зарба кучининг ортиши мос равишда ўртача 9,28 кг.га етган.

Тажриба гуруҳида шуғулланувчи ёш таэквондочиларнинг ўнг оёқ зарба кучи йил сўнгига бориб $76,38 \pm 6,62$ кг.га тенг, ортиш 29,8%ни ташкил этди. Назорат ва тажриба гуруҳлари таэквондочиларининг махсус жисмоний тайёргарлиги натижалари қиёсий солиштирилганда ишончли статистик фарқлар борлиги аниқланди ($p<0,001$).

Доллэ чаги зарба кучи (чап оёқ) йил бошида назорат гуруҳида мос равишда ўртача 61,22 кг.ни, йил охирида ушбу кўрсаткич ўртача 67,14 кг.ни ташкил этган. НГдаги 11 ёшли таэквондочиларда куч сифатининг ортиши 9,6%га тенг.

Ўсмир боксчиларнинг техник ҳаракатларни бажариш кўникмаларини шакллантиришда (“Арқонга тегиб кетма”, “Рингда қувлашмачоқ”, “Пўшт-пўшт”, “Пятнашка”, “Хўрозлар жанги”, “Бир дақиқада юзта зарба”, “Оёққа эҳтиёт бўл”, “Бурчакка тақаб бор” ва бошқа ўйинлар) татбиқ этилган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган тадқиқот ишларнинг натижалари қуйидагича бўлди.



6.7-расм. 12 ёшли боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба бериштехникасини бажариш кўникмаларини баҳолаш натижалари

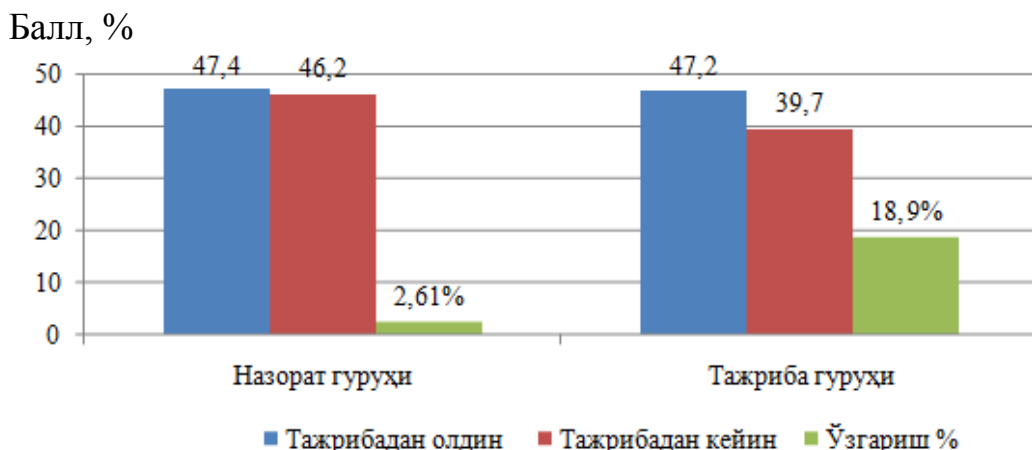
Экспертлар гуруҳи томонидан тажриба гуруҳидаги 11 ёшли боксчиларнинг чап қўлда бошга тўғридан зарба беришҳаракатини бажариш кўникмаси қуйидагича баҳоланган: 37% - “аъло”, 41% - “яхши”, 17% - “қониқарли”, 5% -

“қониқарсиз”, назорат гуруҳи спортчилари эса мос равишда 14% - “аъло”, 17% - “яхши”, 33% - “қониқарли”, 36% - “қониқарсиз” (6-7-расмга қаранг). Олинган натижалардан ўргатиш самарадорлигини баҳолаш мезони бирдан ($1,27 > 1$) катталиги ва билиш даражасини баҳолаш мезони нолдан ($1,08 > 0$) катталигини кўриш мумкин. Бу тажриба гуруҳидаги ўзлаштириш назорат гуруҳидаги ўзлаштиришдан юқори эканлигидан далолат бермоқда.

Диссертациянинг “Ўсмир яккакурашчиларнинг психофизиологик тайёргарлиги жараёнида табақалаштирилган ҳаракатли ўйинларни қўллаш” деб номланган олтинчи бобида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир спортчиларнинг спорт мотивацияси (бокс), ўсмир спортчиларнинг вазиятга ва шахсга хос хавотирланиши кўрсаткичлари (бокс, таэквондо) ва ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлик кўрсаткичларинатижалари келтирилган.

8-расмда назорат ва тажриба гуруҳларидаги 13 ёшли боксчиларнинг вазиятга хос хавотирланиш кўрсаткичлари келтирилган.

Педагогик тажрибадан олдин НГ боксчиларининг вазиятга хос хавотирланиш кўрсаткичлари мос равишда ўртача $47,4 \pm 5,1$ баллга, ТГ боксчиларида ўртача $47,2 \pm 4,92$ баллга тенг. Олинган маълумотлар шуни кўрсатадики, тадқиқ қилинаётган спортчиларда юқори даражада вазиятга хос хавотирланиш аниқланди.



8-расм. Назорат ва тажриба гуруҳларидаги 13 ёшли боксчиларнинг вазиятга хос хавотирланиш кўрсаткичлари

Қўлланилган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлигини аниқлаш бўйича ўтказилган педагогик тажрибадан сўнг ТГ боксчиларининг натижалари қуйидагича бўлди. Унга кўра, вазиятга хос хавотирланиш кўрсаткичи ўртача $39,7 \pm 2,43$ баллга тенг. НГ ўсмир боксчиларининг кўрсаткичлари ўртача $46,2 \pm 4,51$ баллни ташкил этди. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилиги $p < 0,05$ га тенг. НГ спортчиларининг натижаларига нисбатан ТГ боксчиларининг натижалари 16,29%га кўпроқ яхшиланган.

ХУЛОСАЛАР

1. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ўқув-машғулотлар жараёнини такомиллаш-

тириш масалаларига доир илмий-услубий ва махсус адабиётларда келтирилган маълумотлардан долзарб бўлган қуйидаги муаммолар аниқланди:

- яккакурашчиларнинг спорт мотивацияси ва ҳаракат кўникмаларини шакллантиришда, жисмоний сифатларини ривожлантиришда спорт турларининг ўзига хос хусусиятларини инобатга олган ҳолда ҳаракатли ўйинларни табақалаштириш, ўйинлар юкламалари шиддати ва ҳажми меъёрларини аниқлаш;

- йиллик тайёргарлик циклининг бошланғич тайёргарлик босқичи ўқув-машғулотлар жараёнида қўлланиладиган воситаларнинг оптимал нисбатларини ишлаб чиқиш;

- турли тайёргарлик босқичларида шуғулланувчи спортчиларнинг махсус жисмоний, психофизиологик, техник тайёргарлиги жараёнини сифатли назорат қилишни таъминловчи компьютер дастурини такомиллаштириш;

- бошланғич тайёргарлик босқичида ўсмир яккакурашчиларнинг техник тайёргарлигида хатоларни аниқлашда 3D методикасини қўллаш;

- ҳаракатли ўйинлар ва яккакураш спорт турларидаги ҳаракат фаолиятлари биокинематикасининг ўзаро мослигини аниқлаш;

- бошланғич тайёргарлик босқичида табақалаштирилган ҳаракатли ўйинларни қўллаш асосида ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлиги методикасини илмий-педагогик асослаш.

2. Бошланғич тайёргарлик босқичидаги ўсмир яккакурашчилар тайёргарлиги турли томонларининг ривожланиш кўрсаткичлари динамикаси таҳлил қилиниб қуйидагилар аниқланди:

таэквондочиларнинг (10, 11, 12, 13 ёшли) чап қўл панжа кучи мос равишда ўртача $11,4 \pm 0,72$ кг, $15,5 \pm 4,5$ кг, $16,3 \pm 2,74$ кг, $18,3 \pm 5,94$ кг.га, ушбу ёшдаги спортчиларнинг гавда кучи ўртача $21,3 \pm 0,93$ кг., $26,2 \pm 9,52$ кг., $27,5 \pm 7,52$ кг., $60,1 \pm 14,6$ кг.га тенг;

ўсмир боксчиларнинг таяниб ётиш ҳолатида қўлларни 5 марта букиб-ёзиш назорат машқидаги (вақт учун) кўрсаткичлари деярли бир хил даражада эканлиги қайд этилди (11 ёш - $4,79 \pm 0,52$ с., 12 ёш - $5 \pm 0,22$ с.; 13 ёш – $4,87 \pm 1,24$ с.) ва кўрсаткичлар орасида статистик фарқ ($p > 0,05$)га тенг;

киличбозларда тезлик сифати ривожланишининг 10 ва 11 ёшлилар орасидаги фарқи $4,54\%$ га, 11 ва 12 ёшлиларда $4,76\%$ га тенг ($p > 0,005$), куч ва тезлик-куч сифатларининг ривожланиши 10-11 ва 12-13 ёшлилар орасида мос равишда $8,86\%$ ва $4,02\%$ га тенг ($p > 0,005$);

Штанге синовивақти 10, 11, 12 ёшли таэквондочиларда мос равишда ўртача $27 \pm 2,01$ с., $30,54 \pm 1,85$ с., $33,54 \pm 3,01$ с.га тенг ($p > 0,005$). Натижалар физиологлар томонидан мазкур ёшдаги спортчилар учун тавсия этилган меъёрий талабларга мос эмас;

11 ёшли боксчиларнинг чап қўлда гавдага ёндан зарба бериш техникаси экспертлар томонидан 10% - “аъло”, 17% - “яхши”, 33% - “қоникарли”, 40% - “қоникарсиз” баҳоланган. Ушбу зарба ҳаракатини ўнг қўлда бажарилиши 12% - “аъло”, 15% - “яхши”, 31% - “қоникарли”, 42% - “қоникарсиз” баҳоланган.

3. Спорт амалиётида ҳамда илмий тадқиқотлар амалиётига жорий этилган инструментал методика (СПУДЭРГ-4 компьютер дастури) ўсмир яккакурашчиларнинг махсус жисмоний (портловчан чидамлик индекси, портловчан чидамлик коэффициенти, креатинфосфат иш қобилияти индекси, тезлик чидамлик коэффициенти, тезлик чидамлик индекси, гликолитик чидамлик индекси, тезкор-куч тайёргарлигининг иш қобилияти индекси ва б.), психофизиологик (оддий ҳаракат реакцияси) ва техник тайёргарлиги даражасини сифатли назорат қилиш имкониятларини кенгайтди.

4. Тадқиқотларда машғулотлар жараёнида шуғулланувчиларнинг вазиятга ва шахсга хос хавотирланиши юқори даражада бўлиши уларнинг диққати бўлинишига ва ҳаракатлар координациясининг бузилишига олиб келиши исботланди. Шунингдек, ўсмир яккакурашчиларнинг вазиятга хос хавотирланиши юқори даражада эканлиги аниқланган ($46,2 \pm 2,1$ балл).

11-13 ёшли боксчиларнинг техник тайёргарлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган эксперт баҳолаш натижасида зарба гавданинг вертикал ўқ бўйлаб ўнг томонлама айланма ҳаракати ҳисобига эмас, балки фақат қўлларнинг тирсак бўғимидан букилиши ҳисобига амалга оширилиши; муштнинг нишонга томон ҳаракатланиш траекторияси тўғри чизиқли эмас, балки четга оғиши (пастга, чапга, ўнгга); зарба беришдан олдин тана вазни олдинда турган оёққа ташланмаслиги; зарбанинг фақат елка камарининг оғирлиги ҳисобига амалга оширилиши; зарба беришда гавданинг муддатидан олдин эгилиши; спортчининг зарба беришдан кейин жанг олиб бориш зонасида нофаол ҳолатда қолиб кетиши; зарбанинг асосан, қўллар оғирлиги ҳисобига амалга оширилиши; зарба бераётган қўлнинг зарба бериш лаҳзасида тирсак бўғимидан букилиб, зарбанинг деярли фақат ушбу букиш ҳисобига амалга оширилиши каби типик хатолар аниқланди.

5. Ҳаракатли ўйинлар ва яккакураш спорт турларига хос ҳаракат фаолиятлари биокинематикасини қиёсий таҳлил қилишда уларни 3D ўлчам ёрдамида аниқлаш методикаси такомиллаштирилди. Мазкур методика ёрдамида қуйидагилар аниқланди:

ҳаракатли ўйинларда тананинг елка қисми сагиттал текислигининг бурилиши 85° бурчак остида, боксчиларда тўғридан ва ёндан зарба бериш вақтида тананинг елка қисми сагиттал текислигининг бурилиши 87° бурчак остида амалга оширилиши ($r=0,85$);

ўйин вақтида иштирокчининг рақибга нисбатан перпендикуляр ҳолатга ўтишида тана тос қисми сагиттал текислигининг айланма – қайрилиш кўринишидаги ҳаракатланиши $62,5^\circ$ бурчак остида, боксчиларнинг тўғридан ва ёндан зарба бериш вақтида эса ушбу ҳаракатнинг $72,2^\circ$ бурчак остида амалга оширилиши;

доллэ чаги зарба ҳаракатини бажаришда тана елка қисми сагиттал текислиги бурилишининг 123° бурчак остида, тана тос қисми сагиттал текислиги бурилишининг 135° бурчак остида амалга оширилиши аниқланди. Ҳаракатли ўйинларда ҳам ҳаракатларни бажаришда тана елка қисми сагиттал текислиги бурилишининг мос равишда ўртача 121° бурчак остида, тана тос қисми сагиттал

текислигининг бурилишининг ўртача 132° бурчак остида амалга оширилиши аниқланди;

Ўсмир яккакурашчиларнинг техник тайёргарлигини оқилона шакллантиришда ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарали восита вазифасини ўташи биокинематик жиҳатдан исботланди.

6. Ўйин юкламаларининг шиддати ва ҳажми меъёрлари машғулот жараёнига бевосита татбиқ этилиб, берилаётган юкламага ўйин иштирокчилари организмнинг ташқи ва ички жавоб реакциялари назорат қилинди. Аниқланишича, машғулотнинг асосий қисмида ўсмир спортчиларда ЮҚС кўрсаткичлари тезкор-куч сифатини ривожлантиришда $112 \pm 8,12$ зарбадан $180 \pm 11,1$ зарбагача, куч сифатини ривожлантиришда $110 \pm 7,20$ зарбадан $150 \pm 12,4$ зарбагача, эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда $90 \pm 7,20$ зарбадан $120 \pm 10,2$ зарбагача, чидамлилик сифатини ривожлантиришда $114 \pm 9,10$ зарбадан $160 \pm 14,2$ зарбагача етади.

Тадқиқотлар жараёнида ҳаракатли ўйинлар бошланғич тайёргарлик босқичининг ўқув-машғулотлари таркибига қуйидагича жорий этилди: умумий жисмоний тайёргарликда тажрибадан олдин 4%ни, педагогик тажриба давомида 21,87%ни, махсус жисмоний тайёргарликда 3%ни, педагогик тажрибадан сўнг 8,33%ни, техник тайёргарликда 2%ни, педагогик тажриба давомида 17,33%ни ташкил этди.

7. Ишлаб чиқилган методика яккакурашчиларнинг ўқув-машғулотларида қўлланилиб, унинг самарадорлиги тажрибада асосланди:

тажрибадан сўнг, НГ 11 ёшли боксчиларининг ўнг қўлда ёндан бажарган зарба кучи 9,51%га, ТГда эса 32,23%га ўсган. Ўнг қўлда тўғридан бажарилган зарба кучи НГдайил бошида $18,4 \pm 2,31$ кг.га йил сўнгида $23,05 \pm 3,4$ кг.га тенг бўлган. ТГ натижалари НГ боксчилари томонидан қайд этилган натижаларга солиштирилганда 17,13%га ортганлиги аниқланди;

ўтказилган педагогик тажрибадан сўнг 10 ёшли қиличбозларда эгилувчанлик сифати НГда 6,6%га, ТГда 23,8%га ($p < 0,05$), куч сифатининг ривожланиши НГда 7,3%га, ТГда 14,5%га, 11 ёшли қиличбозларда чаққонлик сифатининг ривожланиши ТГда 13,4%га, НГда эса 3,12%га етган ($p < 0,05$);

10-11 ёшли таэквондочиларда тезлик сифатининг йиллик ўсиши НГда 5%, ТГда 18,8%га тенг эканлиги аниқланди ($p < 0,005$). 10-11 ёшлиларда турган жойидан узунликка сакраш (см) назорат машқи кўрсаткичининг динамикаси йил бошида аниқланган натижаларга солиштирилганда назорат гуруҳида 6,3%га, тажриба гуруҳида 15,8%га етган;

11 ёшли НГ таэквондочиларида ўнг оёқ зарба кучининг йиллик ўсиши ўртача 9,67%га, ТГ спортчиларида эса мазкур кўрсаткич 21,67%га тенг эканлиги аниқланди.

10-11 ва 12-13 ёшли таэквондочиларда эгилувчанлик сифатининг ўсиши НГда 9,85-9,33%га, ТГда 27,14-28,94%га тенг. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончилиги $p < 0,01$ га тенг.

8. Тажрибалар давомида ўсмир яккакурашчиларнинг психологик хусусиятларини инобатга олган ҳолда табақалаштирилган ва қўлланилган ҳаракатли

ўйинлар бокс техникаси базавий элементлари кўникмаларини муваффақиятли шакллантириш учун шарт шароитлар яратди. Тажриба гуруҳи яккакурашчиларининг техник тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш уларнинг вазиятга хос хавотирланишини 18,9%га, шахсга хос хавотирланишини 17-19%га яхшилашга хизмат қилган.

Ўсмир яккакурашчиларнинг техник тайёргарлигида қўлланилган ҳаракатли ўйинлар самарадорлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган тажрибаларда қуйидагилар аниқланди. 12 ёшли боксчиларнинг ўнг қўлда гавдага пастдан зарба бериш ҳаракатлари ТГ боксчиларида 32% - “аъло”, 14% - “қониқарсиз”, НГ да эса 22% - “аъло”, 27% - “қониқарсиз” балл билан баҳоланган. ТГ боксчиларига нисбатан НГ спортчиларининг натижалари солиштирилганда, бокс техникасига ўргатиш самарадорлигини баҳолаш коэффициенти бирдан ($1,2 > 1$) катта эканлиги, шу билан биргаликда билиш даражасини баҳолаш коэффициенти нолдан ($1,10 > 0$) катталиги аниқланди.

Тажриба гуруҳидаги 12-13 ёшли таэквондочиларнинг чап оёқда бошга доллэ чаги зарбасини бериш ҳаракатини бажариш кўникмаси 37% – “аъло”, 41% – “яхши”, 17% – “қониқарли”, 5% – “қониқарсиз”, назорат гуруҳи спортчиларида эса мос равишда 14% – “аъло”, 17% – “яхши”, 33% – “қониқарли”, 36% – “қониқарсиз” баҳоланган. Бу тажриба методикасининг ўсмир яккакурашчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш жараёнига ижобий таъсир кўрсатганлигини тасдиқлайди. Ҳаракатли ўйинлар бошланғич тайёргарлик босқичида ўсмир яккакурашчиларнинг базавий техник ҳаракатларини оқилона ўзлаштиришларини таъминлади.

Ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёраглиги билан қўлланилган ҳаракатли ўйинлар шиддатининг ўзаро корреляцион боғлиқликлари қуйидагича бўлди. 11 ёшли боксчиларнинг тезлик-куч сифатлари ривожланиши билан “Ким бир оёқда тез сакрайди” ўйини орасида ўзаро кучли статистик боғлиқлик бор $r=0,72$, “Аравачалар мусобақаси” ўйини билан $r=0,71$ га, “Панжа уриш” ўйини билан $r=0,61$ га, 12 ёшли қиличбозларда эса “Аравачалар мусобақаси” ўйини билан $r=0,76$ га, “Ким бир оёқда тез сакраш” ўйини билан $r=0,69$ га, “Тарвуз отиш эстафе-таси” билан $r=0,60$ га, “Тўлдирма тўплар билан югуриш” билан $r=0,51$ га тенг ўзаро корреляцион боғлиқлик аниқланди. Ушбу ҳолат ўсмир яккакурашчиларнинг тезлик-куч сифатларини ривожлантиришда юқорида қайд этилган ўйинларни қўллаш мақсадга мувофиқлигини тасдиқлайди.

9. Яккакураш спорт турларига турдош бўлган ҳаракатли ўйинлар тажриба гуруҳи спортчиларида барқарор қизиқишларнинг ривожланишини таъминлаган ($32,8 \pm 1,2$ балл), назорат гуруҳи спортчиларида эса барқарорликка эга бўлмаган қизиқишлар ($27,2 \pm 4,23$ балл) аниқланди.

Педагогик тажриба натижалари олдинга сурилган фаразни тасдиқлади ва бошланғич тайёргарлик босқичида табақалаштирилган ҳаракатли ўйинларни қўллаш асосида таклиф этилган ўсмир яккакурашчилар комплекс тайёргарлиги методикасининг юқори самарадорлигини кўрсатди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ўқув-машғулотлар жараёнида фойдаланиладиган ҳаракатли ўйинларни куйида таклифлар асосида қўллаш тавсия этилади:

- ҳаракатли ўйинлар спорт турининг ўзига хос хусусиятларига мос бўлиши, ўйинларнинг давомийлиги ўқув-машғулотларнинг асосий мазмунига салбий таъсир этмаслиги, ўйинлар шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, психологик ва жисмоний ривожланишига мос ҳолда танланиши, техник ҳаракатлар кўникмасини шакллантиришда қўлланиладиган ҳаракатли ўйинларнинг ҳаракат траекторияси танланган спорт турининг мусобақа фаолияти ҳаракатларига мос бўлиши керак;

- ўсмир яккакурашчилар ўқув-машғулотлари микроструктураси таркибидан умумий жисмоний тайёргарликка 21,87%, махсус жисмоний тайёргарликка 8,33%, техник тайёргарликка 17,33% ҳаракатли ўйинларни татбиқ этиш тавсия этилади;

- ўсмир яккакурашчиларнинг куч, чаққонлик, тезлик-куч сифатларини ривожлантиришда ва техник тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни машғулотларнинг тайёрлов ва асосий қисмида, эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда тайёрлов қисмининг охири ёки асосий қисмида, имкониятга қараб чарчаш юзага келгунига қадар, чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда эса машғулотларнинг асосий қисмида режалаштириш тавсия этилади;

- яккакурашчиларнинг чаққонлик сифатини ривожлантиришда “Оёққа эҳтиёт бўлиш”, “Моқисимон югуриш мусобақаси”, “Арқонга тегиб кетма”, “Рингда қувлашмачоқ”, “Пятнашка”, “Балиқ ушлаш”, “Тун ва кун”, “Рўмолчани ол”, “Эстафета, қопчани узатиш билан”, “Чаққон оёқлар жамоаси”, “Кўзикорин териш”, “Чигиртка” ва бошқа ҳаракатли ўйинлар тавсия этилади. Чаққонлик сифатини ривожлантиришда ўйиндан олдин шуғулланувчиларнинг ЮҚС ўртача $102 \pm 11,12$ зарба, ўйин вақтида ЮҚС ўртача $165 \pm 8,14$ зарбага етади. Ўйинларни такрорлашлар сони шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатига боғлиқ ҳолда 2 мартадан 4 мартагача бўлиши мумкин. Ўйиннинг давомийлиги 1,5 дақиқадан 2 дақиқাগача. Дам олиш вақти -50-70 сония;

- яккакурашчиларнинг тезкор-куч сифатларини ривожлантиришга “Аравачалар мусобақаси 2”, “Кўзикорин териш”, “Ким бир оёқда тез сакраш”, “Панжа уриш”, “Тарвуз отиш эстафетаси”, “Тўлдирма тўп билан югуриш”, “Чигиртка”, “Кун ва тун (бир оёқда югурилади)”, “Бир дақиқада юзта зарба”, “Ким кучлироқ”, “Кенгурулар”, “Сакровчи чумчуқлар” ва бошқа ҳаракатли ўйинлар тавсия этилади. Тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда ўйиндан олдин шуғулланувчиларнинг ЮҚС ўртача $112 \pm 8,12$ зарба, ўйин вақтида ЮҚС ўртача $180 \pm 11,1$ зарбага етади. Ўйинларни шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатига боғлиқ ҳолда 2 мартадан 4 мартагача қўллаш мумкин. Давом этиш вақти -10 сониядан 30 сониягача. Дам олиш вақти -45-70 сония;

- ўсмир спортчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда “Тўпни эгаллаш”, “Тарвуз отиш эстафетаси”, “Қаторлар ўртасида тортишув”, “Хўрозлар жанги”,

“Аравачалар мусобақаси”, “Арқон тортиш”, “Жуфтлашиб тортишмачоқ”, “Тиззани букиб ўтириш”, “Жим бажариш билан тўпга тегиш”, “Ким кучли?”, “Чизиқ ташқарисига”, “Учлик”, “Доирадан суриб чиқариш”, “Пўшт-пўшт” ва бошқа ҳаракатли ўйинлар тавсия этилади. Куч сифатини ривожлантиришда шуғулланувчиларнинг ЮҚС ўйиндан олдин ўртача $110 \pm 7,20$ зарба, ўйин вақтида $150 \pm 12,4$ зарбага етади. Ўйинларни шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолати билан боғлиқ ҳолда 2 мартадан 4 мартагача қўллаш мумкин. Давом этиш вақти - 1,5 дақиқадан 2 дақиқагача. Дам олиш вақти - 60-70 сония.

- яккакурашчиларнинг чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда “Арғамчи билан сакраш”, “Қувиб етиб ол”, “Байроқчалар учун курашиш”, “Поездлар эстафетаси”, “Нуктага тезроқ тур”, “Айтилган рақам”, “Тезроқ қоч”, “Санок ортидан улгуриш”, “Қувноқ занжирча”, “Энг тез ва эътиборли”, “Думча”, “Думча-2” ва бошқа ҳаракатли ўйинлар тавсия этилади. Чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда ўйиндан олдин шуғулланувчиларнинг ЮҚС ўртача $114 \pm 9,10$ зарба ўйин вақтида $160 \pm 14,2$ зарбага етади. Ўйинларни шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатига боғлиқ ҳолда 2 мартадан 4 мартагача бўлиши мумкин. Давомийлиги - 4 дан 6 дақиқагача. Дам олиш вақти -60-90 сония.

- эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда “Кўприк ва мушук”, “Жонли кўприкчалар”, “Олдинга-орқага умбалок ошиш”, “Таёқ орқага”, “Тез югурувчилар”, “Ўргатилган копток”, “Кўприкча”, “Оёқни лапага теккизиш”, “Оёғингни лапа устидан силтаб ўтказ”, “Девордан ажралмаган ҳолда”, “Қуртча”, “Ўз оёқларинга ёрдам бер”, “Ушлаб олиш”, “Қийин нишон”, “Ван Дамм” ва бошқа ҳаракатли ўйинлар тавсия этилади. Эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда ўйиндан олдин шуғулланувчиларнинг ЮҚС ўртача $90 \pm 7,20$ зарба, ўйин вақтида $120 \pm 10,2$ зарбага етади. Ўйинларни шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатига боғлиқ ҳолда 2 мартадан 4 мартагача қўллаш мумкин. Давом этиш вақти -3 дақиқадан 4 дақиқагача. Дам олиш вақти -60-90 сония.

- ўсмир боксчиларнинг техник тайёргарлигида “Оёққа эҳтиёт бўл”, “Хўрозлар жанги”, “Арқонга тегиб кетма”, “Бир дақиқа юзта зарба”, “Бурчакка тақаб бор”, “Рингда қувлашмачоқ”, “Пўшт-пўшт” ва бошқалар, таэквондочиларнинг техник тайёргарлигида “Мураккаб зарба”, “Жойингда қот”, “Тўсиқ чизиғи”, “Алдаш усуллари”, “Дўстона қатор”, “Таъкиқловчи ишора”, “Девордан ажралмаган ҳолда” ва бошқа ҳаракатли ўйинлар тавсия этилган. Яккакурашчиларнинг техник тайёргарлигида ўйиндан олдин шуғулланувчиларнинг ЮҚС ўртача $107 \pm 14,2$ зарба, ўйин вақтида ЮҚС ўртача $162 \pm 9,23$ зарбага етади. Ўйинларни шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлик ҳолатига боғлиқ ҳолда 2 мартадан 4 мартагача қўллаш мумкин. Давом этиш вақти -1,5 дақиқадан 2 дақиқагача. Дам олиш вақти -50-70 сония.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.27.01.2018. Ped.28.01. ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ТАЖИБАЕВ СОЙИБ САМИЖОНОВИЧ

**НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ
ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКЕ
ЮНЫХ ЕДИНОБОРЦЕВ**

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

**АВТОРЕФЕРАТ
ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА (DSc) ПЕДАГОГИЧЕСКИХ НАУК**

Чирчик – 2019

Тема диссертации доктора наук (DSc) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № B2019.1.DSc/Ped74.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте научного совета по адресу (www.uzdjtsu.uz) и Информационно-образовательном портале “Ziynet” по адресу (www.ziynet.uz)

Официальные оппоненты:

Шарипова Дилара Джуманиязовна
доктор педагогических наук, профессор

Рузиев Ахролджон Ахмедович
доктор педагогических наук, профессор

Алламуратов Шухрутулло Иноятович
доктор биологических наук

Ведущая организация:

Самаркандский государственный университет

Защита диссертации состоится “___” марта 2019 г. в 14:00 часов на заседании Научного совета DSc.27.03.2018.Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта 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, Веб-сайт: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за 210109) 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 «___» февраля 2019 г.
(реестр протокола рассылки № 15 от «___» февраля 2019 г.)

Р.Д.Халмухамедов
Председатель научного совета по присуждению
ученых степеней, д.п.н., профессор

Н.М.Нуриллаева
Вр.и.о. ученого секретаря научного совета по
присуждению ученых степеней, д.м.н., доцент

Б.Б.Мусаев
Зам.председателя научного семинара при научном
совете по присуждению ученых степеней, к.п.н., доцент

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора наук (DSc))

Актуальность и востребованность темы диссертации. Подвижные игры в мире применялись как эффективное средство воспитания всесторонне развитого, физически здорового подрастающего поколения, отличающегося высоким интеллектуальным потенциалом. Специалистами отмечается, что подвижные игры служат эффективным средством для создания условий, соответствующих в полной мере психологическим и возрастным особенностям юных единоборцев, занимающихся на этапе начальной подготовки, овладения основами двигательной деятельности в избранном виде спорта, развития двигательных качеств, коллективной и индивидуальной активности детей, рационального формирования двигательных умений юных спортсменов.

В мире насчитывается ряд научных исследований в области теории и методики детского и юношеского спорта по определению критериев, средств и методов отбора детей в различные виды спорта, управлению их физическим развитием, т.е. распределению и планированию тренировочных нагрузок с учетом анатомо-физиологических и психологических особенностей детского организма. Разработаны методы обучения технике и тактике избранного вида спорта на этапе начальной подготовки, механизмы развития двигательных качеств с учетом сенситивных периодов развития организма детей. Проводились исследования по проблемам определения значения и эффективности подвижных игр в формировании мотивации к занятиям спортом, сохранении контингента в спортивных секциях.

В нашей республике физическая культура и спорт, особенно развитие и популяризация детского спорта рассматриваются как приоритетное направление развития общества. «Повышение и реализация творческого и интеллектуального потенциала молодого поколения, формирование здорового образа жизни среди детей и молодежи, привлечение их к физической культуре и спорту имеет важное значение»¹. Спортивная молодежь республики занимает призовые места на престижных международных соревнованиях. Достижения наших молодых спортсменов особенно ощутимо в видах единоборств. В частности, в боксе, фехтовании и таэквондо имеется ряд спортсменов, внесших свой вклад в поднятии государственного флага Узбекистана на мировых спортивных аренах. Известно, что в каждом виде спорта победа, в основном, обеспечивается комплексной подготовкой спортсмена. В исследовательских работах до сегодняшнего дня подвижные игры рекомендуются как эффективное средство всесторонней подготовки юных спортсменов. Однако недостаточно исследований по совершенствованию методики внедрения в учебно-тренировочный процесс юных единоборцев норм интенсивности и объемов игровых нагрузок. Научно-педагогическое обоснование внедрения в учебно-тренировочный процесс подвижных игр, схожих с избранным видом спорта, в комплексной подготовке юных единоборцев с учетом их возрастных особен-

¹Указ Президента Республики Узбекистан Ш.М.Мирзиёева УП-5368 от 5 марта 2018 г. «О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта» <http://lex.uz>

ностей в настоящее время является одной из актуальнейших проблем международного масштаба в теории и практики детского и юношеского спорта.

Настоящая диссертационная работа в определенной степени послужит реализации задач, отмеченных в Указе Президента Республики Узбекистан УП-2821 от 9 марта 2017 г. “О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским и XVI Паралимпийским играм в городе Токио [Япония] 2020 года”, УП-5368 от 5 марта 2018 г. “О мерах по коренному совершенствованию системы государственного управления в области физической культуры и спорта”, а также в ряде важнейших правительственных постановлений определено направление дальнейшего развития физической культуры и спорта как в целом, так и отдельных видов спорта.

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

Обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации². Научные исследования, посвященные изучению теоретических и методических аспектов детско-юношеского спорта, проводились в ведущих научных центрах и высших учебных заведениях мира, в частности, в Данкукском университете [Южная Корея], Научно-исследовательском институте спорта [Россия], Томском государственном университете [Россия], Английском институте спорта [Великобритания], Федеральном институте спортивной науки Бонна [Германия], Лейпцигском институте практической науки о тренировке [Германия], Южноафриканском институте спортивной науки в Ньюлендсе [Южная Африка], Австралийском институте спорта [Канберра, Австралия], Центре спортивной подготовки Кореи, тренировочных центрах олимпийской подготовки Colorado Springs, ChulaVista, LakePlacid [США], Национальном центре тренировки Японии, Национальном университете физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф.Лесгафта [Санкт-Петербург] и Российском государственном университете физической культуры, спорта, молодежи и туризма.

В результате проведенных исследований в мире по определению физической, технико-тактической и психологической подготовки спортсменов разработана методика использования специальных упражнений для совершенствования физической и технической подготовки юных таэквондистов, занимающихся на этапе начальной подготовки [Данкукский университет, Южная Корея], определены специфические особенности биокинматики и биодинамики технических действий спортсменов с использованием технологии видеонализа с помощью 3D формата [Научно-исследовательский институт спорта, Россия], определены оптимальные соотношения применения трениро-

²<http://www.dongguk.edu>; <https://www.vniifk.ru>; <https://www.tsu.ru>; <https://www.eis2win.co.uk>; <https://www.bisp.de>; <http://www.iat.uni-leipzig.de/>; <https://www.ssis.com>; www.ausport.gov.au; <https://ru.wikipedia.org/wiki/>; <https://www.teamusa.org>; <https://visitjapan.ru>; www.lesgaft.spb.ru; <https://www.sportedu.ru>.

вочных нагрузок в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов [Федеральном институте спортивной науки Бонна, Германия], определены специфические особенности психологической подготовки юных спортсменов в предсоревновательном этапе подготовки [Английский институт спорта, Великобритания], усовершенствована система оптимального планирования нагрузок, направленных на совершенствование спортивной техники и управления адаптивных возможностей организма [Риано, Платоне дель Виера, Италия].

В настоящее время в мире ведутся исследования по совершенствованию физической, технико-тактической, психологической подготовок юных спортсменов, в частности исследования проводятся по следующим приоритетным направлениям: формирование и развитие спортивной мотивации у юных спортсменов, оптимальное планирование нагрузок, направленных на совершенствование спортивной техники и совершенствование системы управления адаптивных возможностей организма, специальные и вспомогательные средства и методы общей и специальной физической подготовки юных единоборцев, повышение специальной физической подготовки юных таэквондистов, целенаправленный отбор детей в спортивные секции, современные методики формирования умений юных спортсменов, разработка новых инструментальных методик для определения специальной физической и психофизиологической подготовки спортсменов.

Степень изученности проблемы. А.А.Рузиевым, В.И.Филимоновым, В.П.Филиным, В.Г.Никитушкиным, А.Г.Ширяевым, Л.В.Волковым, В.Е.Котешевым, Ф.А.Тышлером, А.Д.Мовшовичем, Г.Д.Тышлером, Т.Бомпа, Р.Д.Халмухамедовым, В.Н.Шином, С.С.Тажибаевым, А.Kusior и др. разработана система подготовки юных спортсменов в области теории и методики детско-юношеского спорта, в том числе, разработана методика планирования тренировочных нагрузок с учетом особенностей детского организма³.

Формированию и развитию спортивных мотивов посвящены работы Е.Г.Бабушкина, Е.П.Ильина, В.Б.Антипина, А.Ф.Караваева, Л.В.Лебедевой, Т.С.Чахловой, О.Г.Филимоновой, Т.С.Сусликовой, Л.Г.Уляевой, Л.П.Шумили-

³Рузиев А.А., Научно-методические основы многолетней подготовки квалифицированных юных борцов: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -М., 1999. - 50 с.; Филимонов В.И. Физическая подготовка начинающего боксера. - М., 1990, 159 с.; Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами //Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994, С. 57-90.; Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина.-М., 1994, 319 с.; Ширяев А.Г. Педагогические основы организации и содержания многолетней подготовки спортсмена (на примера бокса): Автореф. дис. ...док.пед. наук./ А.Г.Ширяев. – Санкт-Петербург., 1992, 46 с.; Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа, 1998, С. 190.; Котешев В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специальным двигательным действиям в боксе. Автореф. дисс.... доктор.пед.наук./ В.Е. Котешев.-Краснодар, 1998, 45 с.; Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.. 2002, 254 с.; Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т.Бомпа-М.: ООО "Издательство Астрель": ООО "Издательство АСТ", 2003.-XII, 259 с.; Р.Д.Халмухамедов "Бокс". Ўқув қўлланма. Тошкент, 2008. 308 б.; Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д, Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ф.К. "Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари" Ўқув-услубий қўлланма. 2012, 228 б.; COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.

ной, Э.С.Озолина, А.В.Канатова и др⁴.

В исследованиях А.К.Саитовой, Э.З.Усмановой, М.Г.Давлетшиной, Э.Г.Гозиева, Р.И.Суннатовой и др. экспериментально обоснована высокая эффективность игровых средств в развитии игровых мотивов детей⁵. Вместе с тем, в проведенных исследованиях вопрос использования подвижных игр для развития спортивной мотивации остался вне поля зрения.

Научно-исследовательские работы по изучению тревожности детей и подростков, возрастных особенностей тревожности проводились В.М.Астановым, А.М.Прихожаном, Ю.Ханиным, Т.А.Полшковой и др. учеными-психологами⁶. Однако недостаточно работ по изучению влияния средств и методов, применяемых в технической подготовке юных единоборцев, на их психологическое состояние.

Т.С.Усмонходжаев, В.А.Фель, Л.П.Фатеева, Л.В.Волков, Ф.Керимов, Н.Юсупов, Н.В.Луткова, Л.Н.Мишина, О.П.Бауэр, М.Н.Жуков, Л.В.Былеева, М.А.Курбонова, Ш.Х.Исроилов, А.А.Пулатов и др. в своих источниках отмечают, что подвижные игры имеют особое значение в психологической, технико-тактической, общей и специальной подготовке спортсменов⁷.

⁴Бабушкин. Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной полготовки: Дисс.... канд. пед. наук: – Омск, 2000, 136 с.; Ильин. Е.П. Мотивация и мотивы /Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000, 508 с.; Антипин В.Б. Формирование спортивной мотивации у боксеров на начальной спотивной специализации посредством удовлетворения их потребностей. Дисс. ... канд. пед. наук.- Омск., 2006, 226 с.; Караваев А.Ф., Лебедева Л.В., Чахлова Т.С., Филимонова О.Г. Формирование мотивации занятий художественной гимнастикой на первом году обучения //Спортсмен как субъект деятельности. - Омск: ОГИФК, 1993, С. 7-8.; Сусликов Т.С. Мотивация занятий спортом учащихся спортивныхшкол /Т.С.Сусликов /Спортсмен как субъект деятельности. - Омск:ОГИФК, 1993, С. 11-12.; Уляева Л.Г. Динамика образа Я и мотивации в процессе занятий таэквон-до: Автореф. дисс.... канд. психол. наук: 19.00.01 /Л.Г. Уляева. - М..1999, 23 с.; Шумилин, Л.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: Дисс. ... канд. пел.наук:13.00.04 /Л.П. Шумилин. - Красноярск. 2003, 144 с.; Озолин, Э.С. Пути привлечения к тренировкам и сохранения в спортивных секциях //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004, № 3,С. 23-25.; Канатов. А.В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболисток на этапе углубленной специализации: Автореф. дисс. ... канд.пед наук:– Тюмень, 2005, 26 с.

⁵Саитова А.К., Система ценностей и мотивы учения у учащихся подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 1990, 20 с.; Усмонова Э.З. Мотивационная эмоциональная регуляция мышления в условиях интеллектуального конфликта. Тошкент: Ўқитувчи , 1993.-104 с.; М.Г.Давлетшин Қобилият ва уни диогностикаси. – Т.: Ўқитувчи, 1997, 134 б.; Гозиев Э.Ғ., Жабборов А., Фаолият ва хулқ атвор мотивацияси: (Университетларнинг психология мутахассислиги учун ўқув қўлланма). - Тошкент, 2003, 124 б.; Суннатова Р.И. Индивидуально-типологические особенности мыслительной деятельности: Автореф. дис. ... докт. психол. наук.-Ташкент: НУУз, 2001, 41 с.

⁶Астапов В.М. Тревожность у детей. М.: Изд-во: ПЕРСЭ, 2001, 146 с.; Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Воронеж: Изд-во НПО МОДЭК, 2000, 304 с.; Полшкова Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследованиях. //Актуальные вопросы современной психологии (II) Международная научная конференция. Челябинск. 2013, С. 93-97.; Ханин Ю. Стресс и тревога в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2003, 436 с.

⁷Usmanxodjaev T.S., Sh.X.Isroilov, A.A.Pulatov, Sh.A.Pulatov “Milliy va harakatli o’yinlar” Darslik. - Toshkent, 2015, 300 б.; Фель В.А. Игровой метод развития специальных качеств фехтовальщиков в группах начальной спортивной подготовки. Автореф. дис. ... канн. пед. наук.-Минск. 1989, 23с.; Фатеева Л.П. 301 подвижных игр для младших школьников.Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития. 1998, С. 4-5.; Усмонходжаев Т.С. ва бошқ. 500 машқ ва харакатли ўйинлар 2- кism.Тошкент.1999. Б. 4-15.; Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002, 290 с.; Керимов Ф, Юсупов Н. Кураш учун харакатли ўйинлар.-Тошкент, 2003, 69 б.; Луткова Н.В., Мишина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие / – СПб.: СПбГАФК, 2003. – 83 с.; Бауэр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр // Подвижные игры: организация и методика проведения. – М., 2004, С.9-28.; М.Н.Жуков Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004, 160

Специализированные двигательные действия спортсменов изучены по различным направлениям, в частности, изменения приоритетных компонентов по силовым, временным, кинематическим, биомеханическим составляющим движений исследованы С.А.Сергеевым, Г.И.Поповым, Н.А.Бернштейн, С.А.Сергеевым, С.Д.Бойченко, Б.Анедом, В.Н.Селуяновым, А.А.Шалмановым, В.Е.Котешевым, В.И.Филимоновым, Р.А.Рогожниковым и др.⁸. Вместе с тем недостаточно исследований по сравнительному анализу биокинематики подвижных игр и двигательных действий, присущих видам единоборств.

Как показывает анализ научно-методической литературы, специалистами особо подчеркивается роль подвижных игр как эффективного средства устранения монотонности тренировочных занятий, улучшения эмоционального состояния занимающихся (ситуативной тревожности), замедления чувства усталости, формирования спортивной мотивации, развития физических качеств, обучения двигательным умениям. Выявлено, что проблема совершенствования системы подготовки юных единоборцев с использованием дифференцированных подвижных игр и распределением игровых нагрузок по интенсивности и объему не рассматривалась и осталась вне поля зрения исследователей. Именно данное положение определило актуальность темы диссертации.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения. Диссертация выполнена согласно плана научно-исследовательских работ УзГУФКиС на 2016-2019 годы в рамках научного проекта «Психолого-педагогические и физиолого-гигиенические основы юношеского спорта и подготовки высококвалифицированных спортсменов» и «Совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса в сборных командах Узбекистана».

Цель исследования разработка предложений и рекомендаций по научно-педагогическому обоснованию методики применения подвижных игр в комплексной подготовке юных единоборцев.

Задачи исследования:

определение состояния психофизиологической подготовленности (мотивации, ситуативной и личностной тревожности, скорости двигательной

с.; Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб.пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005, 277 с.; М.А.Qurbonova, M.U. Qosimova Milliy va harakatli o'yinlar: O'quv-uslubiy qo'llanma. T., 2009, 66 b.

⁸Сергеев С.А. Методика технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации Автореф.дис... канд.пед. наук -Ми., 1991, 23 с.; Попов Г.И. Биомеханические основы создания предметной среды для формирования и совершенствования спортивных движений: автореф. дис. ...д-ра пед. наук. М.: 1992, 48 с.; Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии /Н.А.Бернштейн. – М.: «Физкультура и спорт», 1991, 288 с.; Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: Избранные психологические труды [Текст] – 3-е изд., стер. – М.: НПО «МОДЭК», 2008, 688 с.; Сергеев С.А., Бойченко С.Д. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования. - Мн., 1995, 121 с.; Берхаем Анед. Биомеханизмы как основа развития биомеханики движений человека/ Берхаем Анед, В.Н. Селуянов, А.Ан. Шалманов // Теория и методика физ. культуры. 1995, №7, С. 6-10.; Котешев В.Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса: Учебное пособие. Краснодар, 1992, 153 с.; Филимонов В.И..Нигметзянов Р.А. Бокс Кикбоксинг. Рукопашный бой (Подготовка в контактных видах единоборств). – М.: Инсан, 1999, 39-44 с.; Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка, - М.: Инсан, 2000, 432 с.; Биленко А.Г. Биомеханика вертикальной устойчивости и оценка ее в спорте: автореф. дис. ...канд.пед. наук. Санкт-Петербург.: 2008, 24 с.; Рогожников М.А. Обучение юных тхэквондистов безопасным сложно-координационным техническим действиям. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург., 2016, 24 с.

реакции) юных единоборцев на этапе начальной подготовки;

анализ динамики развития комплексной подготовки юных единоборцев и определение корреляционных взаимосвязей полученных результатов;

усовершенствование компьютерной программы, обеспечивающей качественную оценку и контроль специальной физической, психофизиологической и технической подготовок юных единоборцев;

усовершенствование методики определения биокинематики движений спортсменов (3 D формат);

дифференциация подвижных игр преимущественной направленности в соответствии с целью и задачами этапа начальной подготовки, определение мощности и объёма игровых нагрузок и разработка методики их использования;

проведение сравнительного анализа сходства биокинематики двигательных действий в подвижных играх и спортивных единоборствах (бокс, таэквондо);

разработка и экспериментальное обоснование методики комплексной подготовки юных единоборцев на основе применения дифференцированных подвижных игр на этапе начальной подготовки.

Объект исследования система подготовки юных единоборцев на этапах начальной подготовки (бокс, фехтование, таэквондо).

Предмет исследования применения подвижных игр в комплексной подготовке юных единоборцев.

Методы исследования. В диссертационном исследовании использованы: педагогическое наблюдение, анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, педагогическое тестирование, пульсометрия (технология «Polar»), антропометрия, инструментальные методы, метод видеоанализа, психологическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Научная новизна исследования состоит в следующем:

путем педагогического эксперимента обосновано, что внедрение подвижных игр в учебно-тренировочный процесс юных единоборцев (бокс, таэквондо) на этапе начальной подготовки нормализует ситуативную и личностную тревожность и стабилизирует спортивную мотивацию занимающихся;

усовершенствована компьютерная программа качественной оценки и контроля специальной физической (индекс взрывной выносливости, индекс креатинфосфатной работоспособности, коэффициент скоростной выносливости, индекс скоростной выносливости, индекс гликолитической выносливости, индекс работоспособности скоростно-силовой подготовленности др.), психологической (простая двигательная реакция) и технической подготовленности юных единоборцев;

на основе сопоставления биокинематики двигательных действий, используемых в подвижных играх и боксе, таэквондо, выявлено, что поворот сагиттальной плоскости плечевого пояса осуществляется под углом 85°, а поворот сагиттальной плоскости плечевого пояса у боксера во время нанесения прямого и бокового ударов осуществляется под углом 87°, а также во время

игры при переходе участника игры в перпендикулярное положение по отношению к сопернику круговые поворотные движения тазовой части тела совершаются под углом $62,5^\circ$, а такое же действие во время нанесения прямого и бокового ударов осуществляется боксером под углом $72,2^\circ$;

дифференцированы подвижные игры, способствующие успешному освоению умений базовой техники в соответствии с особенностями структуры движений и мышечных усилий в осваиваемых технических действиях, биокинематическими характеристиками базовой техники движений в видах спортивных единоборств;

разработаны методические подходы целенаправленного использования подвижных игр в процессе учебно-тренировочных занятий юных единоборцев как средство совершенствования комплексной (физической (общей и специальной), технической, психофизиологической (спортивная мотивация, ситуативная и личностная тревожность, простая двигательная реакция)) подготовленности занимающихся.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

усовершенствована методика определения биокинематики движений спортсменов (3D формат);

повышена спортивная мотивация юных единоборцев (бокс, таэквондо) на основе применения подвижных игр в психофизиологической подготовке занимающихся при условии сохранения в норме ситуативной и личностной тревожности;

усовершенствована компьютерная программа определения комплексной (специальной физической, технической, психофизиологической) подготовленности единоборцев;

разработаны оптимальные соотношения применения подвижных игр в комплексной подготовке юных спортсменов – боксеров, фехтовальщиков и таэквондистов на начальном этапе подготовки годичного цикла;

педагогическим экспериментом доказано преимущество предлагаемой методики использования подвижных игр комплексной подготовки юных единоборцев на этапе начальной подготовки перед общепринятой методикой.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов исследования подтверждается фактом получения примененных подходов, методов и теоретических данных из официальных источников, методологией диалектического метода познания и обоснованностью научных взглядов отечественных и зарубежных специалистов в области теории и методики детского и юношеского спорта, а также тренеров, проводящих учебно-тренировочные занятия с юными единоборцами (бокс, фехтование, таэквондо), занимающимися на этапе начальной подготовки, применением взаимодополняющих методов, соответствующих задачам исследования, соответствие объекта и предмета проблеме исследования, количественным и качественным обеспечением анализа задач исследования, репрезентативного экспериментальных работ и проб, обработкой полученных результатов методов математической статистики, актами, внедренными полномочными организациями.

Научная и практическая значимость результатов исследования.

Определена возрастная динамика физического развития и функциональной, общей и специальной физической, технической, психофизиологической подготовленности юных единоборцев, занимающихся боксом, фехтованием и таэквондо, выявлены корреляционные взаимосвязи общей и специальной физической подготовленности, экспериментально обоснована эффективность методики использования подвижных игр в общей и специальной физической, технической, психофизиологической подготовке юных боксеров, фехтовальщиков, таэквондистов, разработана компьютерная программа оценки спортивной мотивации и ситуативно-личностной тревожности единоборцев, усовершенствована компьютерная программа определения комплексной подготовки юных единоборцев, усовершенствована методика сравнительного анализа биокинематики двигательных действий в подвижных играх и видах спортивных единоборств с помощью 3D формата.

Полученные в результате проведенных исследований данные включены в учебную программу модуля «Современные технологии подготовки квалифицированных спортсменов», «Актуальные вопросы детского и юношеского спорта», «Физическая культура детей и юношей» курсов переподготовки и повышения квалификации профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений для слушателей Центра по научно-методическому обеспечению переподготовки и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту, а также в учебную программу модуля «Теория и методика детского и юношеского спорта» для слушателей курсов повышения квалификации инструкторов-методистов спортивных образовательных учреждений.

Данные, полученные в результате проведенных по теме исследований, включены в содержание учебной программы основного блока дисциплин по специализациям «Бокс», «Фехтование», «Таэквондо» Узбекского государственного университета физической культуры и спорта.

Внедрение результатов исследования. На основании научных результатов, полученных в ходе эксперимента по обоснованию методики применения подвижных игр в комплексной подготовке юных единоборцев:

дифференцированные подвижные игры, применяемые в психофизиологической подготовке юных единоборцев, применены в учебно-тренировочном процессе спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки специализированных детско-юношеских спортивных школ по спортивным единоборствам (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №01-07-10-3113 от 6 декабря 2018 г). Результаты послужили улучшению показателя ситуативной тревожности юных боксеров на 16-17%, личностной тревожности - 17-19,4%, развитию спортивной мотивации на 21-23%, развитию скорости двигательной реакции - 19,4-21,7%;

дифференцированные подвижные игры применены в комплексной подготовке юных единоборцев на этапе начальной подготовки специализированных детско-юношеских спортивных школ по спортивным единоборствам (справка

Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №01-07-10-3113 от 6 декабря 2018 г). В результате у юных единоборцев выявлен рост в следующих показателях: скоростно-силовые качества - 19-21%, абсолютная сила –17-19%, относительная сила –21-23%, коэффициент взрывной выносливости –25-28%, индекс креатинфосфатной работоспособности –33-35%;

усовершенствованная инструментальная компьютерная программа для качественной оценки и контроля специальной физической и психофизиологической подготовки единоборцев использована в учебно-тренировочном процессе спортсменов, занимающихся в специализированных детско-юношеских спортивных школах по видам спортивных единоборств (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №01-07-10-3113 от 6 декабря 2018 г). В результате на практике доказана информативность, валидность, достоверность контрольных упражнений усовершенствованной программы для оценки индекса взрывной выносливости, коэффициента взрывной выносливости, индекса креатинфосфатной работоспособности, коэффициента скоростной выносливости, индекса скоростной выносливости, индекса гликолитической выносливости, индекса работоспособности скоростно-силовой подготовленности в специальной физической подготовке, показателя простой двигательной реакции в психофизиологической подготовке юных единоборцев, а также доказана эффективность быстрой и точной обработки полученных результатов;

методика определения с помощью 3D формата при сравнительном анализе биокинематики двигательных действий в подвижных играх и видах спортивных единоборств применена в учебно-тренировочном процессе спортсменов, занимающихся в Чирчикской специализированной школе-интернате олимпийского резерва и специализированных детско-юношеских спортивных школах по спортивным единоборствам (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №01-07-10-3113 от 6 декабря 2018 г). Результаты позволили определить, что поворотные движения сагиттальной плоскости плеча в подвижных играх выполняются под углом 85° , у боксера такие же движения во время нанесения прямого и бокового ударов выполняется под углом 87° , а круговые-поворотные движения тазовой части тела во время игры при переходе участника игры в перпендикулярное положение по отношению к сопернику совершаются под углом $62,5^\circ$, а в боксе такие же действия, выполняемые при нанесении прямого и бокового ударов, совершаются под углом $72,2^\circ$;

применены в процессе учебно-тренировочных занятий юных спортсменов специализированных детско-юношеских спортивных школ по спортивным единоборствам подвижные игры, способствующие успешному овладению базовыми техническими умениями в соответствии с формированием двигательных умений, с особенностями структуры движений в видах единоборств и мышечных усилий в осваиваемых технических действиях, биомеханическими характеристиками техники базовых движений (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №01-07-10-3113 от 6 декабря

2018 г). Результаты послужили развитию у боксеров 11-13 лет техники прямого удара правой на 17-19%, техники прямого удара левой на 18-21%, техники бокового удара правой на 23-25%, техники бокового удара левой на 21,4-23,5%, у таэквондистов 12-13 лет техники удара доллэ чаги правой ногой на 27-29%, техники удара доллэ чаги левой ногой на 25,3-27,6%, техники удара ап чаги левой и правой руками на 17-21%;

разработаны методические подходы целенаправленного использования подвижных игр как средство совершенствования комплексной подготовки юных единоборцев и внедрены в процесс учебно-тренировочных занятий спортсменов специализированных детско-юношеских спортивных школ по спортивным единоборствам (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан №01-07-10-3113 от 6 декабря 2018 г). В результате силовые качества юных фехтовальщиков возросли на 17,4-19,21%, ловкость – 21,2-23,4%, гибкость – 43,5-45,6%, выносливость – 13-13%, у таэквондистов скоростно-силовые качества возросли на 18-21%, скорость – 28-33%, ловкость – 15-17%, выносливость – 12,5-14,8%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследований обсуждены на 2 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

Опубликованность результатов исследования. По теме исследования опубликованы 30 научно-методических работ, в том числе учебник, монография, учебное пособие, а также 15 статей в научных журналах (14 в республиканских и в зарубежном), рекомендованных ВАК Республики Узбекистан на издание основных научных результатов докторской диссертации.

Структура и объём диссертации. Диссертационная работа изложена на 256 страницах компьютерного текста, состоит из введения, 6 глав, 77 рисунка, 27 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Введении диссертации обоснованы актуальность и востребованность темы диссертации, соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в республике, связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего образовательного учреждения, приведен обзор международных научных исследований по теме диссертации, определены цель и задачи, объект и предмет исследования, методы исследования, отражены сведения о научной новизне, надежности результатов, научной и практической значимости исследования, внедрении результатов исследований в практику, апробации и публикации результатов исследования, объеме и структуре диссертации.

В первой главе диссертации «**Обзор научно-методической литературы по проблеме исследования**» изложен материал о закономерностях развития

физических качеств юных спортсменов, анатомо-физиологических особенностях детей, формировании биомеханических и биодинамических структур технических действий единоборцев, психологических особенностях юных спортсменов, формировании мотивации у детей юношеского возраста и возрастных особенностях по отношению к тренировочному процессу, факторах ситуативной и личностной тревожности спортсменов и методах применения подвижных игр в подготовке юных спортсменов.

Как показал анализ научно-методической литературы [А.Г.Ширяев, 1992; Т.С.Усмонходжаев, 1995; Л.В.Волков, 2002; Т.Бомпа, 2003; В.Г.Никитушкин, 2010; А.Д.Мовшович, 2013 и др.] по теории и методике детского и юношеского спорта, достаточно много исследований проведено по отбору и внедрению в практику средств, активизирующих физическое развитие и развивающих физические качества юных спортсменов. Авторы отмечают, что именно на этапе начальной подготовки закладывается фундамент для полноценного физического развития и воспитания физических качеств юных спортсменов, начального освоения элементов техники движений избранного вида спорта.

Вопросы двигательной подготовленности юных спортсменов с точки зрения биокинематики изучены в исследованиях ряда специалистов [С.А.Сергеев 1991; Г.И.Попов 1992; Н.А.Бернштейн, 1991; 2008; С.А.Сергеев, С.Д.Бойченко, 1995; А.Берхаем, В.Н.Селуянов, А.А.Шалманов, 1995; В.Е.Котешев, 1992; В.И.Филимонов, Р.А.Нигметзянов 1999; В.И.Филимонов 2000; А.Г.Биленко, 2008; М.А.Рогожников, 2016. и др.]. Однако в исследованиях специалистов не проведен сравнительный анализ биокинематики подвижных игр, применяемых в технической подготовке юных спортсменов и двигательных действий, присущих виду спорта.

Продолжительность занятий на этапе начальной подготовки и достижение высоких результатов в этом направлении определяются активностью личности, а в ее основе лежит именно мотивация [Е.Г.Бабушкин 2000; Е.П.Ильин, 2000; В.Б.Антипин, 2006; А.Ф.Караваев, и др., 1993; Т.С.Сусликов, 1993; Л.Г.Уляева, 1999, Л.П.Шумилин, 2003; Э.С.Озолин, 2004; А.В.Канатов, 2005.]. Результаты анализа научно-методической литературы показали, что недостаточное применение подвижных игр в процессе учебно-тренировочных занятий является причиной снижения мотивации у детей к виду спорта. При повышении спортивной мотивации у юных единоборцев появляется необходимость определить современные средства и методы с учетом возрастных особенностей занимающихся и обосновать их эффективность путем проведения педагогического эксперимента.

Монотонность занятий на этапе начальной подготовки в детско-юношеских спортивных школах является одной из причин, снижающих мотивацию, физическую и техническую подготовку детей. Специалисты в области теории и методики детско-юношеского спорта на основании результатов своих научных исследований рекомендуют подвижные игры как средства повышения эффективности учебно-тренировочных занятий [Т.С.Усмонходжаев, 2015; В.А.Фель, 1989; Л.П.Фатеева, 1998; Л.В.Волков, 2002; Ф.Керимов, Н.Юсупов,

2003; Н.В.Луткова, 2003; Л.Н.Мишина, 2003; О.П.Бауэр, 2004; М.Н.Жуков, 2004; Л.В.Былеева, 2005; М.А.Курбонова, 2009 и др.]. Учитывая вышеизложенное, целесообразным является научно-методическое обоснование методики применения подвижных игр в комплексной подготовке юных спортсменов.

Во второй главе диссертации «**Возрастная динамика двигательной подготовленности юных единоборцев на этапе начальной подготовки**» представлены показатели физического развития и функциональной подготовленности юных единоборцев (бокс, таэквондо, фехтование), показатели общей и специальной физической подготовленности, умения юных боксеров при выполнении техники защитных действий, результаты сравнительного анализа корреляционных взаимосвязей физического развития и физической подготовленности юных единоборцев.

Результаты проведенного эксперимента по определению динамики общей физической подготовки юных фехтовальщиков представлена на рис.1.

Возрастная разница в развитии скоростных качеств у спортсменов 10 и 11 лет равна 4,54% ($p>0,05$), 11 и 12 лет – 4,76% ($p>0,05$), а у фехтовальщиков 10 и 13 лет рост данного качества составил 15% ($p<0.001$).

Специалисты [Д.А.Тышлер, А.Д.Мовшович 1996; Л.В.Волков, 2002; Г.Д.Тышлер, 2010; Г.Б.Абдурасулова 2018 и др.] рекомендуют, что на этапе начальной подготовки необходимо начинать развивать у спортсменов качества ловкости. Данное физическое качество имеет важное значение для успешного выполнения сложных атакующих и защитных действий в соревновательной деятельности фехтовальщиков.

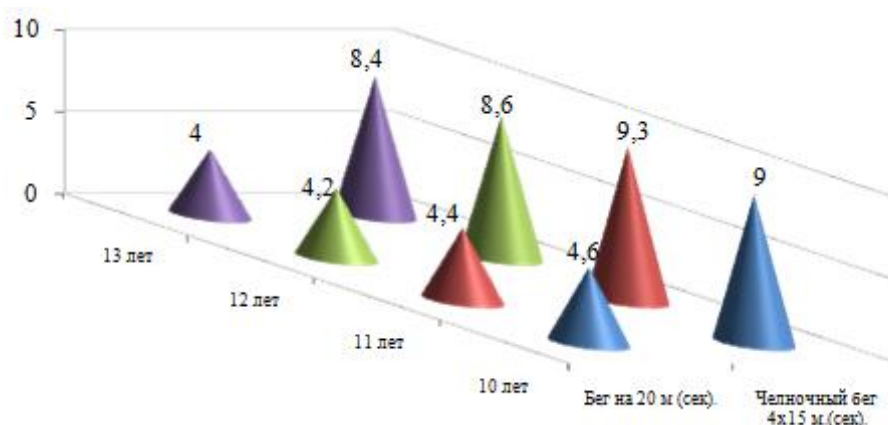


Рис.1. Возрастная динамика развития скоростных качеств и ловкости у юных фехтовальщиков 10-13 лет

Динамика развития качества ловкости показала, что в развитии данного качества у спортсменов 11, 12 и 13 лет имеются недостоверные различия ($p>0,05$).

В результате проведенного эксперимента выявлено следующее: физическая подготовленность фехтовальщиков 10-13 лет не отвечают нормативным требованиям ДЮСШ. Специалистами [Д.А.Тышлер, А.Д.Мовшович, Г.Д.Тышлер, 2002] отмечено интенсивное развитие скоростно-силовых качеств

в возрасте 11-12 лет. Необходимо исследовать систему физической подготовки юных фехтовальщиков с учетом их возрастных особенностей.

В настоящее время необходимо повысить эффективность подготовки путем внедрения в учебно-тренировочные занятия подвижных игр, способствующих решению задач этапа начальной подготовки.

При организации научно-исследовательских работ в области теории и методики детского и юношеского спорта важное значение имеет использование ИКТ и инструментальных методик для определения уровня подготовленности спортсменов.

Совместно с Академией Наук Республики Узбекистан была усовершенствована компьютерная программа «Определение специальной физической подготовки высококвалифицированных боксеров (СПУДЭРГ-4)». На основе компьютерной программы была осуществлена оценка специальной физической и психофизиологической подготовки юных единоборцев и были внесены соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Б.А.Панковым [1999] и А.О.Акопяном [1996] проведен специальный анализ структуры различных сторон физической подготовки единоборцев, что позволило определить влияние различных сторон подготовки на спортивный результат.

По результатам проведенных исследований выявлена следующая динамика показателей специальной физической подготовки юных таэквондистов, занимающихся на этапе начальной подготовки. Так, у таэквондистов 10 лет со средним весом 29,15 кг абсолютная сила (F) удара доллэ чаги левой ногой составила в среднем 61,99 кг, а относительная – 2,13 кг. (см. рис.2.).

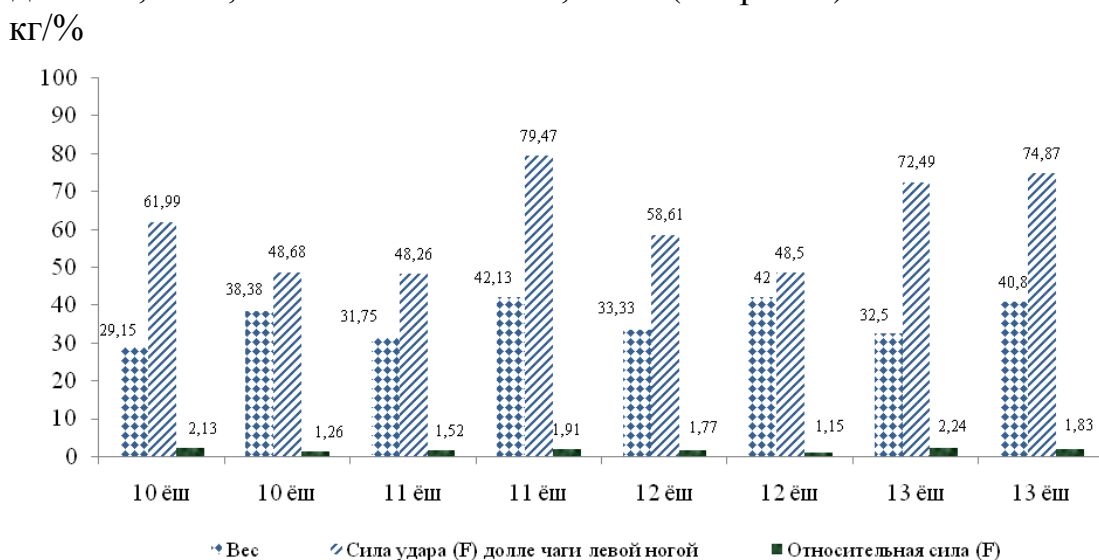


Рис.2. Динамика силы удара (доллэ чаги) левой ногой у таэквондистов 10-13 лет

У таэквондистов этого же возраста со средним весом 38,30 кг сила удара (F) доллэ чаги левой ногой составила 48,68 кг, а относительная сила – 1,26 кг. У таэквондистов с весом 29,15 кг абсолютная сила выше на 27,33% по сравнению с показателями сверстников с весом 38,38 кг.

Экспериментальные работы по определению технической подготовленности юных единоборцев 10-13 лет дали следующие результаты. Для решения данной задачи была создана группа экспертов из высококвалифицированных специалистов в видах единоборств (см. таб. 1.): в боксе – 12 человек, таэквондо – 10 человек.

Таблица 1

Показатели атакующих технических действий юных боксеров 11 лет (n=117)

№	Технические действия	Показатель усвоения			
		“отлично”	“хорошо”	“удовлетворительно”	“неудовлетворительно”
1.	Прямой удар левой в голову	13%	19%	29%	39%
2.	Прямой удар правой в голову	14%	21%	27%	38%
3.	Прямой удар левой в туловище	13%	19%	29%	39%
4.	Прямой удар правой в туловище	14%	21%	27%	38%
5.	Боковой удар левой в туловище	10%	17%	33%	40%
6.	Боковой удар правой в туловище	12%	15%	31%	42%
7.	Боковой удар левой в голову	14%	18%	33%	35%
8.	Боковой удар правой в голову	15%	19%	35%	31%
9.	Удар снизу левой в туловище	9%	15%	26%	50%
10.	Удар снизу правой в туловище	8%	17%	27%	48%
11.	Удар снизу левой в голову	13%	19%	29%	39%
12.	Удар снизу правой в голову	14%	21%	27%	38%

По результатам проведенных исследований у боксеров 11 лет выявлены следующие показатели атакующих действий: техника выполнения бокового удара левой в туловище экспертами оценена 10% - «отлично», 17% - «хорошо», 33% - «удовлетворительно», 40% - «неудовлетворительно», а правой – 12% - «отлично», 15% - «хорошо», 31% - «удовлетворительно», 42% - «неудовлетворительно».

У боксеров 11 лет техника выполнения бокового удара левой в голову оценена экспертами 14% - «отлично», 18% - «хорошо», 33% - «удовлетворительно», 35% - «неудовлетворительно», а техника выполнения бокового удара правой в голову – соответственно 15% - «отлично», 19% - «хорошо», 35% - «удовлетворительно», 31% - «неудовлетворительно».

В ходе экспериментов экспертами определены следующие типичные ошибки, часто встречающиеся у боксеров: выполнение удара не за счет вращательного движения тела вправо по вертикальной оси, а только за счет сгибания рук в локтевом суставе и др.

В результате применения метода экспертной оценки технической подготовленности юных единоборцев возникло требование внесения изменений (корректировок) в применяемые средства и методы технической подготовки. Вместе с тем, неэффективность ударов объясняется слабым развитием у боксеров силовых и скоростно-силовых качеств.

В третьей главе диссертации **«Психофизиологическая подготовка юных единоборцев на этапе начальной подготовки»** указаны факторы, определяющие мотивацию юных боксеров к занятиям в спортивных секциях, возрастная динамика показателей ситуативной и личностной тревожности юных спортсменов (бокс, таэквондо) и показателей психофизиологической подготовленности юных боксеров.

На этапе начальной подготовки, в первую очередь, требуется уделять внимание формированию устойчивого интереса к избранному виду спорта. Интерес к спорту служит стимулом для систематических занятий данным видом деятельности, это ведет к росту спортивного мастерства и результатов [В.А.Антипин, 2006].

Для изучения спортивной мотивации у боксеров использована анкета, разработанная Е.Г.Бабушкиным [2000] и включающая в себя 12 вопросов (см.таб. 2.).

На вопрос: «Возникло ли у Вас чувство потери интереса к боксу?», - 58% респондентов ответили: «Нет, не было такого состояния». У 15% боксеров в редких случаях наблюдается потеря интереса к боксу. 27% боксеров признали, что встречаются случаи потери интереса и это состояние может продолжаться долгое время.

Детей, выбравших бокс по совету друзей, учителей родителей, составило 27%, а спортсменов, занимающихся боксом из-за подражания другим людям (боксерам) стремления быть похожим на них оказалось 24%.

У 48% боксеров силой, побуждающей к тренировкам и преодолению трудностей, является любовь к спорту и желание добиться высоких результатов. 37% боксеров указали другую причину – желание изучить новые приемы, чтобы быть сильным и ловким.

Таблица 2

Мотивация боксеров 11-13 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки (n=287)

№	Вопросы	Ответы в %						Балл
		1-ый ответ	%	2-ой ответ	%	3-ий ответ	%	
1.	Нравится ли вам бокс?	Очень нравится	75	В общем, нравится.	20	Затрудняюсь ответить.	5	2,70
2.	Выбрали бы Вы снова этот вид спорта, если бы Вам дали возможность заново выбрать этот вид спорта?	Да	55	Не знаю.	15	Может быть, нет.	30	2,25
3.	Возникло ли у Вас чувство потери интереса к занятиям боксом?	Нет	58	Редко, но не долго.	15	Часто и долго.	27	2,31
4.	Что повлияло на выбор этого вида спорта?	Интерес к этому виду спорта.	53	Подражание другим спортсменам [боксерам] и стремление быть похожим на них.	24	Советы друзей, учителей и родителей.	23	2,30
5.	Что Вам больше нравится в боксе?	Участие в соревнованиях и победа над соперниками.	40	Тренироваться и освоить новые приемы техники бокса.	30	Быть здоровым.	30	2,10
6.	Какая сила Вас побуждает к тренировкам и преодолению трудностей?	Любовь к этому виду спорта и желание добиться успеха.	48	Энтузиазм молодых людей в группе.	15	Желание изучить новые приемы для того, чтобы стать сильным и ловким.	37	2,11
7.	От чего зависит достижение высоких результатов в боксе?	Иметь способность к этому виду спорта.	25	Работа над собой, развитие способностей.	55	Иметь хорошую физическую подготовку и хорошего тренера.	20	2,05
8.	Каждый ли может выбрать бокс и становиться в будущем ведущим боксером?	Да.	5	Не знаю.		Может.	95	1,1
9.	Интересует ли Вас литература по боксу?	Нет.	65	В некоторых случаях.	25	Нет.	10	2,55
10.	В какой степени Вы можете проявить свои волевые усилия на тренировках?	Смогу преодолеть возникающие трудности.	73	Не всегда одинаково.	14	Редко.	13	2,60
11.	Как часто Вы выполняете свои планы?	Всегда.	50	В некоторых случаях.	45	Редко.	5	2,45
12.	Часто ли Вы посещаете тренировки?	Посещаю постоянно.	65	Иногда не посещаю.	10	Редко посещаю.	25	2,40
БАЛЛ								26,92

На вопрос: «Отчего зависит достижение высоких результатов в боксе?» 55% респондентов ответили: «Работа над собой и развитие способностей». 25% опрошенных считают, что «наличие способностей к этому виду спорта обеспечивает достижение высоких результатов», а 20% отметили важность хорошей физической подготовленности и хорошего тренера в достижении высоких результатов.

На вопрос об определении отношения юных спортсменов к тренировкам были получены следующие ответы. Так, 65% респондентов постоянно посещают тренировки; 10% - иногда не посещают; 25% - редко посещают тренировки. В результате проведенных исследований выявлен неустойчивый интерес к избранному виду спорта у юных боксеров (26, 92 балла).

Учитывая вышеизложенное, необходимо решать вопросы предупреждения причин возникновения потери интереса к занятиям боксом у юных спортсменов, формирования мотивации к участию на соревнованиях и победе над соперниками, разработки средств и методов, влияющих на повышение волевой активности на тренировках и улучшения отношения детей к занятиям в спортивных секциях на 100%.

В четвертой главе диссертации **«Методические основы формирования системы комплексной подготовки юных единоборцев на основе использования подвижных игр»** изложены результаты теоретической дифференциации (на основе анкетного опроса) подвижных игр, обоснованы оптимальные соотношения и распределение подвижных игр, применяемых в комплексной подготовке юных единоборцев, и результаты сравнительного анализа биокинематики двигательных действий в подвижных играх и видах спортивных единоборств (бокс, таэквондо).

Учитывая проведенный анализ научно-методической литературы и результаты анкетного опроса, можно отметить, что появляется необходимость определения норм подвижных игр по интенсивности и объему и совершенствования методики применения с целью внедрения их в учебно-тренировочный процесс юных единоборцев, занимающихся на этапе начальной подготовки.

Подбор подвижных игр и внедрение их в систему подготовки юных единоборцев осуществлялся путем обобщения результатов научных исследований в области теории и методики детского и юношеского спорта, анкетного опроса и мнений тренеров.

В ходе исследований были подобраны более 100 подвижных игр в качестве эффективных средств совершенствования системы подготовки единоборцев.

Ниже представлены данные о нормировании подвижных игр, подобранных для развития физических качеств юных единоборцев.

В таблице 3 представлены подвижные игры, применяемые для развития силовых качеств и качества ловкости юных единоборцев, занимающихся на этапе начальной подготовки.

Таблица 3

Разработанные показатели норм, интенсивности и объемов применения подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных единоборцев (n=318)

№	Название игр	При развитии силовых качеств							
		ЧСС уд/мин			Время отдыха	После отдыха	Объем [сек]	Норма [колво раз]	
		в покое	перед игрой	во время игры					
1.	«Овладение мячом»	76±6	112±8,12	145±22	60-70	122±14	90-120	2-4	
2.	«Эстафета по киданию арбуза»	72±8	114±8,22	152±18	60-70	118±9,8	90-120	3-4	
3.	«Перетягивание между рядами»	76±10	108±12,1	146±21	60-70	110±6,8	90-120	2	
4.	«Бой пегухов»	72±12	104±14	147±19	60-70	120±8,4	90-120	2-3	
5.	«Соревнование с тележками»	76±8	110±4,6	152±16	60-70	112±11,4	90-120	2-3	
6.	«Перетягивание каната»	76±6	108±12,1	145±22	60-70	122±14	90-120	2-4	
7.	«Перетягивание в парах»	72±8	112±8,12	152±18	60-70	118±9,8	90-120	3-4	
8.	«Приседание согнув колени»	76±10	114±8,22	146±21	60-70	110±6,8	90-120	2	
9.	«Бой перепелок»	72±12	108±12,1	147±19	60-70	120±8,4	90-120	2-3	
10.	«Кто сильнее?»	76±8	104±14	152±16	60-70	112±11,4	90-120	2-3	
11.	«За линию»	76±6	110±4,6	145±22	60-70	122±14	90-120	2-4	
12.	«Тройка»	72±8	108±12,1	152±18	60-70	118±9,8	90-120	3-4	
13.	«Вытолкни из круга»	76±10	104±14	146±21	60-70	110±6,8	90-120	2	
14.	«Пушт-пушт»	72±12	110±4,6	147±19	60-70	120±8,4	90-120	2-3	
При развитии ловкости									
15.	«Береги ногу»	76,8±6	112±8,12	160±14,4	50-60	120±12	90-120	2-4	
16.	«Соревнование по челночному бегу»	72,4±8	114±8,12	158±18,6	50-60	120±8,6	90-120	2-3	
17.	«Не коснись каната»	76±10	118±12,1	160±16,2	50-60	110±9,2	90-120	2-3	
18.	«Салки на ринге»	72±12	124±14	164±15,8	50-60	120±14	90-120	2-4	
19.	«Пятнашки»	76±8	114±6,6	162±17,2	50-60	112±7,5	90-120	2-4	
20.	«Рыбалка»	78±7,4	122±5,4	160±16,2	50-60	114±6,8	90-120	2-4	
21.	«День и ночь»	76,2±9,2	117±7,5	165±14,8	50-60	117±6,5	90-120	2-3	
22.	“Возьми платочек”	76±8	114±6,6	162±17,2	50-60	112±7,5	90-120	2-4	
23.	«Эстафета с передачей мешочка»	78,6±6,8	120±8,4	164±16,2	50-60	114±8,3	90-120	1-2	
24.	«Команда быстрых ног»	75,4±8,5	122±10	166±12,4	50-60	117±4,9	90-120	2-3	
25.	«Сбор грибов»	76,8±10	118±12,1	168±14,5	50-60	116±7,4	90-120	2-4	
26.	«Кучнечик»	76,2±9,2	117±7,5	168±14,3	50-60	113±4,2	90-120	2-4	

Примечание 1.: ЧСС – частота сердечных сокращений.

В игре «Тройка» в активные движения вовлекаются продольные и двуглавые мышцы бедра, трехглавые мышцы голени. Хорошее развитие мускулов нижних конечностей обеспечивает двигательную активность боксеров, вместе с тем служит повышению силы удара. По литературным данным, точность и сила 35-37% ударов у боксеров связана с развитием мускулов нижних конечностей [В.И.Филимонов, 1990; Е.В.Калмыков, 2009].

Нормы по интенсивности и объему для игры «Овладение мячом» определены следующим образом: после разминки показатели ЧСС занимающихся составляют в среднем $112 \pm 8,12$ уд/мин. В момент разгара игры ЧСС достигает в среднем до 145 ± 22 уд/мин. Игра продолжается 90-120 сек. Юные спортсмены 11-12 лет повторяют игру 2-3 раза, 13 лет – 4-5 раз.

Таблица 4

Распределение подвижных игр для первого года обучения на этапе начальной подготовки

месяц	Распределение выделенных часов	Виды подготовки			
		ОФП	СФП	ТехП	Σ
IX	Общее время	405	270	225	900
	В ППИ в минутах (*)	361/44*	243/27*	187/38*	791/109
	ОПИ (%)	10,86%	10%	16,88%	12,11%
X	Общее время	405	270	225	900
	В ОПИ в минутах (*)	333/72*	256/14*	187/38*	776/124*
	ОПИ (%)	17,77%	5,18%	16,88%	13,77%
XI	Общее время	405	270	225	900
	В ОПИ в минутах (*)	332/73*	265/5*	184/41*	781/119*
	ОПИ (%)	18,02%	1,18%	18,22%	15,23
XII	Общее время	405	270	225	900
	В ППИ в минутах (*)	347/58*	247/23*	183/42*	777/123
	ОПИ (%)	14,32%	8,51%	18,66%	15,83%
I	Общее время	360	270	225	855
	В ППИ в минутах (*)	267/93*	241/29*	182/43*	690/165
	ОПИ (%)	25,83%	10,74%	19,11%	19,29%
II	Общее время	360	270	225	855
	В ППИ в минутах (*)	279/81	262/8*	191/34*	732/123
	ОПИ (%)	22,5%	2,96%	15,11%	16,80
III	Общее время	360	270	225	855
	В ППИ в минутах (*)	263/97*	250/20*	167/58*	680/175
	ОПИ (%)	26,94%	7,40%	25,77%	20,46%
IV	Общее время	360	270	225	855
	В ППИ в минутах (*)	253/107	250/20*	201/24	704/151
	ОПИ (%)	29,72%	7,40%	10,66%	17,66%
V	Общее время	360	225	225	810
	В ППИ в минутах (*)	237/123*	200/25*	192/33*	629/181
	ОПИ (%)	34,16%	11,11%	14,66%	22,34%
Итого	Общее время	3420	2385	2025	7830
	В ППИ в минутах (*)	2672/748*	2052/171*	1674/351*	6560/1270
	ОПИ (%)	21,87%	8,33%	17,33%	16,21%

Примечание 2.: ВОПИ - время применения подвижных игр в минутах, ОПИ – организация подвижных игр.

Когда при применении игры количество повторов повышалось от установленных норм, то у юных спортсменов 11-12 лет наблюдались жалобы на

повышенную усталость, учащение сердцебиения и дыхания и др. Время отдыха в этой игре составило в среднем 60 сек.

Нормы интенсивности и объема применения подвижной игры определялись непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий и для этой цели был осуществлен контроль внешних [Ю.М.Юнусова, 2005] и внутренних ответных реакций («Polar Team2») организма на заданную нагрузку.

В процессе исследований, анализируя содержание и состав учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки, выявлено, что игры в общей физической подготовке составляют – 4%, в специальной физической подготовке – 3%, в технической – 2%.

Выявленные данные показывают, что в настоящее время в подготовке юных боксеров внедрение подвижных игр в тренировочный процесс имеет низкий процент и тренировочные занятия организуются с использованием программного материала для спортсменов высокой квалификации.

В общей физической подготовке 21,8%, в специальной физической подготовке 9%, в технической подготовке 18% времени отводилось подвижным играм (см. таб. 4). Данные научных исследований ученых в области юношеского спорта свидетельствуют о целесообразности проведения учебно-тренировочных занятий до 80-86% в форме игры [К.В.Балдаев, 1986; Е.В.Калашникова, 2003; М.А.Курбонова, 2006; А.С.Мавлеткулова, 2007.].

Чтобы у юных спортсменов было понятие о правилах подвижных игр, текст с правилами игры был роздан спортсменам. Участники подвижных игр были распределены по парам с учетом антропометрических показателей, физической подготовленности и технического мастерства.

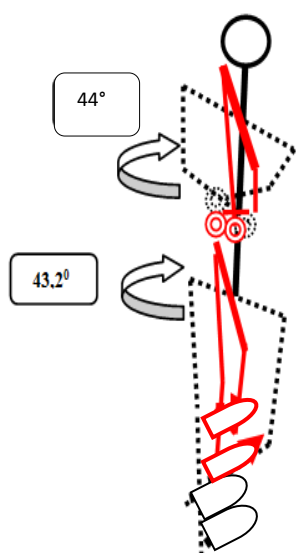


Рис.3. Движение тела боксеров выполняемые во время игры.
Примечание 3.: – – исходное положение.
 — законченное движение.

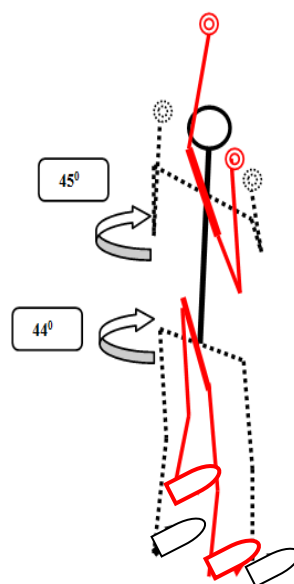


Рис.4. Движения боксеров при выполнении прямого удара в голову.
Примечание 4.: – – исходное положение.
 — законченное движение.

В результате анализа видеосъёмки выявлено, что в бою у боксеров в процессе подготовки к нанесению удара двуглавые и трехглавые мышцы голени находятся в активном движении так же, как у участника игры «Бой петухов» перед подготовкой к выполнению толкательных движений плечом мышцы стопы, двуглавые и трехглавые мышцы голени тоже находятся в активном движении (см.рис. 3, 4).

Путем трехмерного анализа выявлено, что в подвижных играх поворот сагиттальной плоскости плечевого пояса осуществляются под углом 44° , а поворот сагиттальной плоскости тазовой части тела – $43,2^\circ$, тогда как во время прямого и бокового ударов поворот сагиттальной плоскости плечевого пояса боксеров осуществляются под углом 45° , а поворот сагиттальной плоскости тазовой части тела - 44° . Корреляционная взаимосвязь между показателями равна $r=0,85$.

Выявлено, что по мышечным усилиям, участвующим в совершении движений биоэвеньев биокинематической цепи опорно-двигательного аппарата человека, при выполнении прямого удара в боксе и в игре «Бой петухов» в двигательной деятельности задействованы одинаковые мышечные группы.

В пятой главе диссертации “Экспериментальная проверка методики применения подвижных игр в комплексной подготовке юных единоборцев” приведены результаты исследований по определению показателей общей и специальной физической подготовленности и технической подготовленности и уровня корреляционной взаимосвязи между комплексной подготовкой юных единоборцев и интенсивностью примененных подвижных игр.

Результаты проведенного педагогического эксперимента по определению эффективности подвижных игр, примененных в подготовке юных таэквондистов 10-13 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки, выявили следующее.

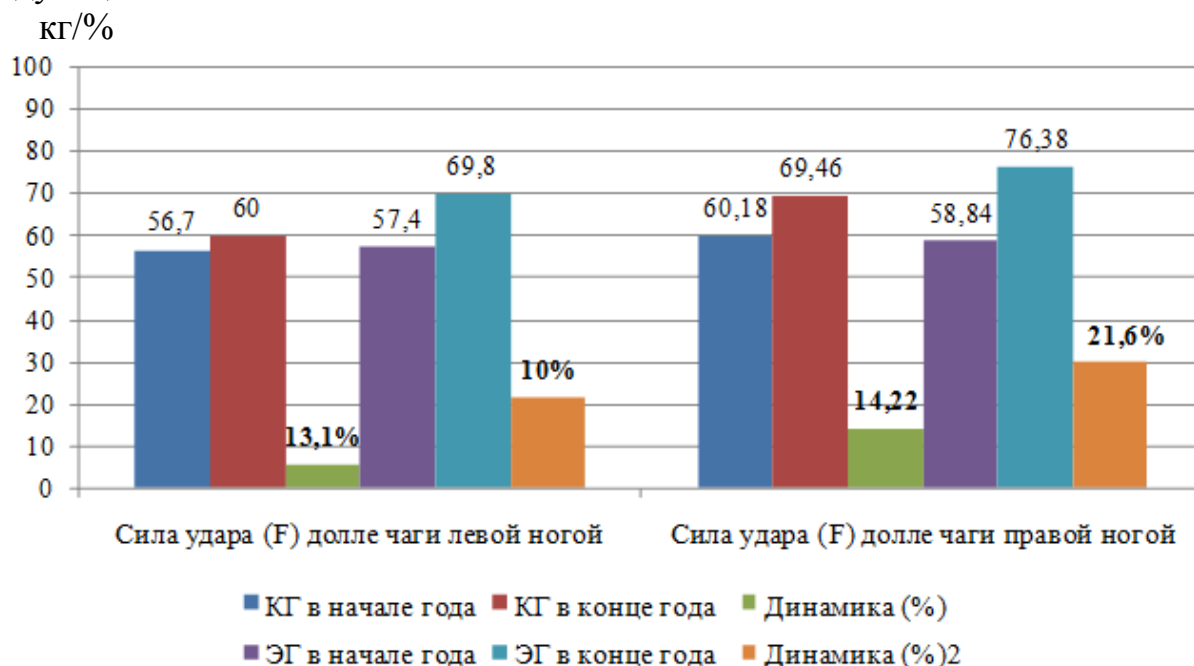


Рис. 5. Динамика специальнй физической подготовки юных таэквондистов 10 лет

На рис.5. представлены данные о динамике специальной практической подготовки юных таэквондистов 10 лет. Так, у таэквондистов 10 лет контрольной группы показатели составили в начале года в среднем 33,4 кг, в конце – 37,8 кг, увеличение веса у таэквондистов данного возраста достигло до 13,7%. До педагогического эксперимента сила удара долле чаги левой ногой в контрольной и экспериментальной группах была равна в среднем соответственно $56,7 \pm 6,90$ и $57,4 \pm 8,27$. Статистических достоверных различий между показателями не выявлено ($p > 0,05$). У таэквондистов 10 лет контрольной группы, занимавшихся по традиционной методике, годовой прирост силы удара долле чаги составил 5,82%.

В экспериментальной группе, где в учебно – тренировочный процесс были внедрены подвижные игры, схожие с видом спорта, сила удара долле чаги возросла в среднем на 21,6%.

Выявлено, что сила удара долле чаги правой ногой у таэквондистов 10 лет контрольной группы в начале года равна в среднем 60,18 кг, а у юных спортсменов экспериментальной группы – 58,84 кг. Между показателями не обнаружено статистически достоверных различий ($p > 0,05$).

После годового цикла учебно-тренировочных занятий в результате педагогического тестирования по определению динамики специальной физической подготовки юных таэквондистов 10 лет контрольной группы прирост силы удара долле чаги правой ногой составил в среднем 9,28кг.

У юных таэквондистов экспериментальной группы сила удара правой ногой в конце года повысилась на $76,38 \pm 6,62$ кг, прирост составил в среднем 29,8%. При сравнительном анализе результатов специальной физической подготовки юных таэквондистов контрольной и экспериментальной групп выявлены статистически достоверные различия ($p < 0,001$).

Сила удара долле чаги (левой) в начале года в контрольной группе составила в среднем 61,22 кг, в конце, - 67,14 кг. У таэквондистов 11 лет контрольной группы рост силовых качеств составил 9,6%.

В научно – исследовательских трудах ведущих специалистов – А.В.Фель [1989], А.Д.Мовшович [1996], Д.А.Тышлера, А.Д.Мовшовича, Г.Д.Тышлера [2002], G.Tyshler, V.Logvin [2015] и др. разработаны вопросы осуществления физической, технической, тактической и психологической подготовок фехтовальщиков на разных этапах подготовки.

Известно, что в каждом виде единоборств, в том числе в фехтовании, победа обеспечивается в основном за счет комплексной подготовки спортсменов. Это, в свою очередь, требует непрерывного развития общей физической подготовки. Для этого требуются проводить занятия систематически по определенной программе.

Педагогическое тестирование физической подготовки юных фехтовальщиков 10-13 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки, выявили следующие результаты. Динамика общей физической подготовки юных фехтовальщиков 10 лет показала следующее. Так, у юных фехтовальщиков 10 лет результаты выполнения контрольного упражнения бег на 30 м. составили в

начале года в экспериментальной и контрольной группах соответственно 4,6 сек и 4,7 сек. В конце года данный показатель возрос в КГ на 4,4 сек, а в экспериментальной группе – на 4,1 сек (см. табл. 5).

Таблица 5

**Динамика общей физической подготовки юных фехтовальщиков 10-11 лет
(контрольная и экспериментальная группы) (n=98)**

№	Контрольные упражнения (%, p)	10 лет		p	11 лет		p
		КГ $\bar{x} \pm \sigma$	ЭГ $\bar{x} \pm \sigma$		КГ $\bar{x} \pm \sigma$	ЭГ $\bar{x} \pm \sigma$	
1.	Бег на 20м. (сек)	$4,6 \pm 0,11$ $4,4 \pm 0,12$	$4,7 \pm 0,19$ $4,1 \pm 0,11$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$4,4 \pm 0,14$ $4,2 \pm 0,10$	$4,4 \pm 0,14$ $3,8 \pm 0,14$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Прирост скоростно-силовых качеств (%)	4,5	12,20		4,7	15,8	
	p	$> 0,05$	$< 0,05$		$< 0,05$	$< 0,05$	
2.	Челночный бег 3x10м. (сек)	$9,2 \pm 0,27$ $8,5 \pm 0,42$	$9 \pm 0,27$ $7,8 \pm 0,51$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$9,3 \pm 0,37$ $9 \pm 0,10$	$9,4 \pm 0,17$ $8,2 \pm 0,09$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Прирост качества ловкости (%)	8,2	15,3		3,12	13,4	
	p	$< 0,05$	$< 0,05$		$< 0,05$	$< 0,05$	
3.	Стоя, наклон вперед (см)	$4,5 \pm 0,51$ $4,8 \pm 0,28$	$4,4 \pm 0,62$ $5,2 \pm 0,22$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$4,8 \pm 1,1$ $5,1 \pm 0,31$	$4,9 \pm 1,30$ $5,8 \pm 0,42$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Прирост гибкости (%)	6,6	23,8		6,25	18,36	
	p	$> 0,05$	$< 0,05$		$> 0,05$	$< 0,05$	
4.	Прыжок в длину с места (см)	$150,4 \pm 3,2$ $161,4 \pm 2,8$	$152,4 \pm 2,8$ $174,5 \pm 2,4$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$157,3 \pm 2,5$ $164,1 \pm 2$	$157,8 \pm 3,5$ $179,4 \pm 1,8$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Прирост силовых качеств (%)	7,3	14,5		4,32	14	
	p	$> 0,05$	$< 0,005$		$< 0,05$	$< 0,05$	
5.	Прыжок вверх (см) по Абалакову	$21,8 \pm 1,5$ $24,2 \pm 1,1$	$21,6 \pm 1,6$ $27,0 \pm 1,2$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$23,9 \pm 2,8$ $25,9 \pm 2,6$	$24 \pm 2,6$ $29 \pm 1,8$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Прирост скоростно-силовых качеств (%)	11	25		8,36	20	
	p	$> 0,05$	$< 0,05$		$> 0,05$	$< 0,05$	
6.	Сгибание-разгибание рук в положении лежа (кол. раз)	$11,3 \pm 2,2$ $12,2 \pm 1,18$	11 ± 2 $14 \pm 1,4$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$12 \pm 2,4$ $13,4 \pm 2,12$	$12,8 \pm 2,01$ $15,8 \pm 1,21$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Прирост силовых качеств (%)	7,96	27,2		11,66	23,43	
	p	$> 0,05$	$< 0,05$		$< 0,05$	$< 0,05$	
7.	Подтягивание на перекладине (кол. раз)	$3,0 \pm 0,50$ $4,1 \pm 0,30$	$3,2 \pm 0,25$ $5 \pm 0,32$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$3,6 \pm 0,18$ $4,8 \pm 0,28$	$3,2 \pm 0,41$ $5,8 \pm 0,12$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Рост качества силы (%)	36	56,2		33,3	81,2	
	p	$< 0,05$	$< 0,05$		$< 0,05$	$< 0,05$	
8.	Бег на 300 м. (сек)	$71,4 \pm 2,31$ $67,2 \pm 1,32$	$72 \pm 2,31$ $63 \pm 1,22$	$\geq 0,05$ $< 0,05$	$68,2 \pm 2,28$ $64,2 \pm 1,07$	$68,7 \pm 1,28$ $60,2 \pm 0,28$	$\geq 0,05$ $< 0,05$
	Прирост выносливости (%)	6,25	14,28		6,23	13,28	
	p	$< 0,05$	$< 0,05$		$< 0,05$	$< 0,05$	

Примечание 5.: в числителе – результаты до эксперимента; в знаменателе – после эксперимента.

Качества ловкости в фехтовании является одним из физических качеств,

имеющее важное значение для достижения победы в соревновательной деятельности.

Методом математической статистики выявлена эффективность примененных подвижных игр. Так, прирост показателя качества ловкости у юных фехтовальщиков 10 лет в ЭГ по сравнению с КГ выше на 7,1%.

После педагогического эксперимента в развитии этих качеств в КГ и ЭГ выявлены определенные различия. Так, в КГ результат возрос на 0,3 сек (3,12%), а в ЭГ – 1,1 сек. (13,4%) при $p < 0,05$.

У юных фехтовальщиков контрольной группы прирост скоростных качеств достиг 4,5%, а в экспериментальной группе составил 12,20%.

Развитие скоростных качеств юных фехтовальщиков 11 лет в КГ составило 4,7% а в экспериментальной группе – 15,8% ($p < 0,05$).

Развитие силовых качеств у спортсменов 11 лет общих групп педагогического эксперимента оказалось на одинаковом уровне (соответственно $157,3 \pm 2,5$; $157 \pm 3,5$ см) ($p > 0,01$). Эффективность подвижных игр, использованных для развития силовых качеств юных фехтовальщиков, повысилась в ЭГ на 14% ($179,4 \pm 1,8$). При сравнительном анализе результатов КГ и ЭГ между показателями выявлены статистически достоверные различия ($p < 0,05$).

Результаты проведенных исследований по определению эффективности внедренных подвижных игр («Не коснись каната», «Салки на ринге», «Пушт-пушт», «Пятнашки», «Бой петухов», «Сто ударов в минуту», «Берегу ногу» и др.) для формирования у юных боксеров умений выполнения технических действий.

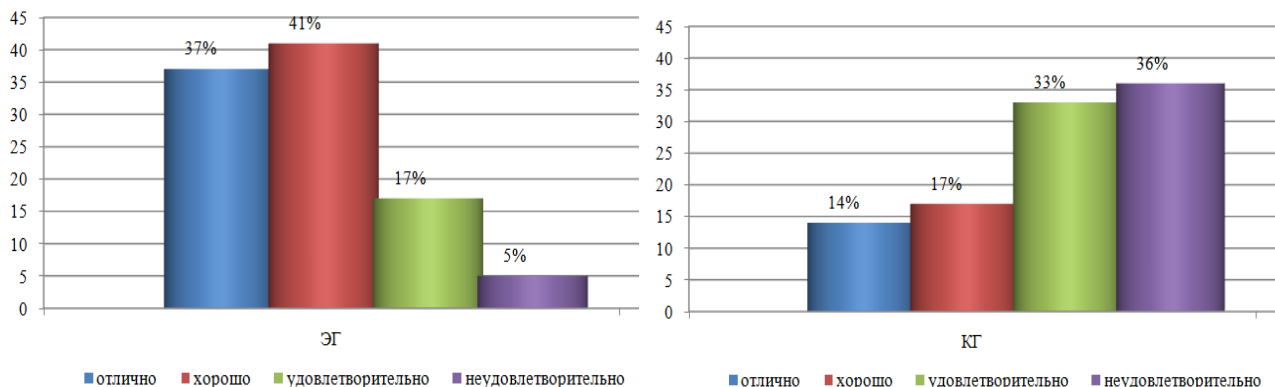


Рис. 6-7. Результаты оценки умений выполнения техники прямого удара в голову левой у боксеров 12 лет

Умения выполнения техники прямого удара в голову левой боксерами экспериментальной группы оценены экспертами следующим образом: 37% - «отлично», 41% - «хорошо», 17% - «удовлетворительно», 5% - «неудовлетворительно», а у контрольной группы – соответственно 14% - «отлично», 17% - «хорошо», 33% - «удовлетворительно», 36% - «неудовлетворительно» (см. рис. 6-7.). Из результатов видно, что критерий оценки эффективности обучения больше единицы ($1,27 > 1$) и критерий оценки уровня знаний больше нуля ($1,08 > 0$). Это свидетельствует о том, что усвоение в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.

В шестой главе диссертации «Применение дифференцированных подвижных игр в процессе психофизиологической подготовки юных

единоборцев» определена спортивной мотивации юных спортсменов, занимающихся на начальном этапе подготовки(бокс), приведены показатели ситуативной и личностной тревожности юных спортсменов (бокс, таэквондо) и показатели психофизиологической подготовленности юных боксеров.

На рис.8 представлены показатели ситуативной тревожности у юных боксеров 13 лет контрольной и экспериментальной групп.

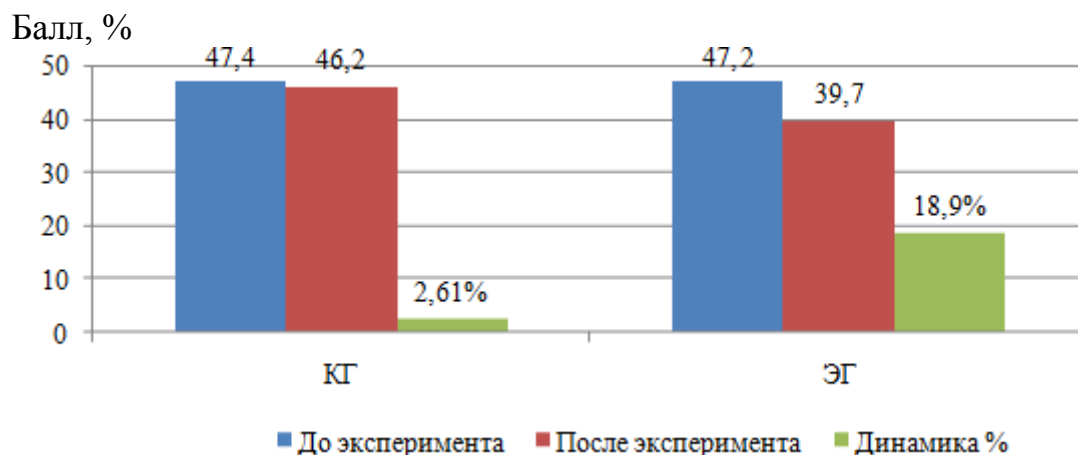


Рис.8. Показатели ситуативной тревожности у юных боксеров 13 лет контрольной и экспериментальной групп.

До педагогического эксперимента показатели ситуативной тревожности у боксеров КГ составляли $47,4 \pm 4,92$ балла, а в ЭГ - $47,2 \pm 4,92$ балла. Как показывают результаты, у исследуемых спортсменов выявлен высокий уровень ситуативной тревожности.

После педагогического эксперимента по определению эффективности использованных подвижных игр результаты ЭГ и КГ составили: ситуативная тревожность в среднем $39,7 \pm 2,43$ балла и $46,2 \pm 4,51$ балл соответственно. Статистическая разница между показателями равна $p < 0,05$. Результаты боксеров ЭГ по сравнению с результатами спортсменов КГ улучшились на 16,29%.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической и специальной литературы, по вопросам совершенствования учебно-тренировочного процесса в комплексной подготовке юных единоборцев на этапе начальной подготовки, выявлены следующие актуальные проблемы:

- дифференцирование подвижных игр, определение объема и интенсивности игровых нагрузок с учетом специфических особенностей видов спорта при формировании спортивной мотивации и двигательных умений а также развитии физических качеств единоборцев;

- разработка оптимальных соотношений средств, применяемых в учебно-тренировочном процессе начального этапа подготовки годичного цикла;

- разработка компьютерной программы, позволяющей обеспечить качественный контроль процесса специальной физической, психофизиологической, технической подготовки спортсменов, занимающихся на различных этапах

подготовки;

- применение 3 D методики для определения ошибок в двигательных действиях юных единоборцев на этапе начальной подготовки;

- определение соответствия биокинематики двигательных действий в подвижных играх и единоборствах;

- научно-педагогическое обоснование методики комплексной подготовки юных единоборцев на основе применения дифференцированных подвижных игр на этапе подготовки.

2. Динамика показателей развития различных сторон подготовки юных единоборцев на этапе начальной подготовки и выявлено:

- сила правой кисти у таэквондистов (10, 11, 12, 13 лет) равна в среднем на 11,4±0,72 кг, 15,5±4,5 кг, 16,3±2,74 кг, 18,3±5,94 кг соответственно, становая сила у спортсменов данного возраста составила в среднем 21,3±0,93 кг, 26,2±9,52 кг, 27,5±7,52 кг, 60,1±14,6 кг соответственно;

- результаты в контрольном упражнении сгибание-разгибание рук 5 раз в положении лежа (на время) у юных боксеров 11-13 лет не имели существенных различий (11 лет – 4,79±0,52 с., 12 лет – 5±0,22 с., 13 лет – 4,87±1,24 с.) и статистическая разница между показателями равна ($p>0,05$);

- разница между показателями развития скоростных качеств у фехтовальщиков в возрасте 10 и 11 лет равна 4,54%, 11 и 12 лет – 4,76% ($p>0,005$), а разница в развитии силовых и скоростно-силовых качеств между возрастными группами 10-11 лет и 12-13 лет составила соответственно 8,86% и 4,02% ($p>0,005$);

- проба Штанге у таэквондистов 10, 11, 12 лет составила в среднем 27±2,01 с., 30,54±1,85 с., 33,54±3,01 с. соответственно ($p>0,005$). Результаты не соответствуют нормативным требованиям, рекомендованным физиологами для спортсменов этого возраста.

Техника бокового удара левой в туловище у юных боксеров 11 лет экспертами оценана на “отлично” 10%, “хорошо” 17%, “удовлетворительно” 33%, “неудовлетворительно” 40%. Выполнение такого же удара правой оценено на “отлично” 12%, “хорошо” - 15%, “удовлетворительно” - 31%, “неудовлетворительно” - 42%.

3. Внедрена в практику научных исследований инструментальная методика (компьютерного программа СПУДЭРГ-4) расширила возможность качественной оценки и эффективного контроля уровня специальной физической (индекс взрывной выносливости, коэффициент взрывной выносливости, индекс креатинфосфатной работоспособности, коэффициент скоростной выносливости, индекс скоростной выносливости, индекс гликолитической выносливости, индекс работоспособности скоростно-силовой подготовленности и др.), психофизиологической (простая двигательная реакция) и технической подготовленности юных единоборцев.

4. Доказано, что во время тренировок ситуативная и личностная тревожность у занимающихся достигает высокого уровня и это приводит к нарушению координации движений и прерыванию внимания. А также выявлен высокий уровень ситуативной тревожности у юных единоборцев (46,2±2,1 балл).

В ходе экспериментов определены экспертами следующие типичные ошибки, часто встречающиеся у боксеров: выполнение удара не за счет вращательного

движения тела вправо по вертикальной оси, а только за счет сгибания рук в локтевом суставе; не прямолинейность, а отклонение (вниз, влево, вправо) траектории движения кулака в цель; перевод массы тела на впереди стоящую ногу перед нанесением удара; выполнение удара только за счет массы плечевого пояса; преждевременный наклон туловища перед ударом; неактивное положение спортсмена в зоне ведения боя после удара; выполнение удара, в основном, за счет массы (веса) рук; руки в момент удара и выполнения удара практически только за счет этого сгибания и др.

5. Сравнительный анализ биокинематических особенностей двигательных действий, осуществляемых во время игры и выполнения техники ударов единоборцев, была усовершенствована методика их определения с помощью 3D формата. С помощью настоящей методики выявлено следующее:

- во время подвижных игр поворот сагиттальной плоскости плечевого пояса осуществляется под углом 85° , также как и в боксе при выполнении прямых и боковых ударов поворот сагиттальной плоскости плечевого пояса осуществляется под углом 87° ($r=0,85$);

- во время игры при переходе участника в перпендикулярное положение по отношению к сопернику круговые поворотные движения сагиттальной плоскости тазовой части тела осуществляются под углом $62,5^\circ$, а во время нанесения прямого и бокового ударов эти движения боксерами выполняются под углом $72,2^\circ$;

- выявлено, что при выполнении удара доллэ чаги в таэквондо поворотные движения сагиттальной плоскости плечевой и бедренной части тела осуществляются соответственно под углом 123° и 135° , когда как точно такие же двигательные действия в подвижных играх выполняются соответственно под углом 121° и 132° ;

- доказана с точки зрения биокинематики эффективность применения подвижных игр для рационального формирования технической подготовки юных единоборцев.

6. Нормы игровых нагрузок по интенсивности и объему внедрены непосредственно в учебно-тренировочный процесс и осуществлен контроль за внешней и внутренней реакцией организма участников игры на нагрузку. Выявлено, что при развитии скоростно-силовых качеств в основной части занятия показатели ЧСС у юных спортсменов достигает от $112 \pm 8,12$ уд/мин до $180 \pm 11,1$ уд/мин, при развитии силы – от $110 \pm 7,20$ до $150 \pm 12,4$ уд/мин, гибкости от $90 \pm 7,20$ до $120 \pm 10,2$ уд/мин, выносливости – от $114 \pm 9,10$ до $160 \pm 14,2$ уд/мин.

В процессе исследования подвижные игры внедрены в учебно-тренировочный процесс этапа начальной подготовки в следующем составе: в общей физической подготовке до эксперимента они составляя 4%, в течение педагогического эксперимента – 21,87%, в специальной физической подготовке до педагогического эксперимента – 3%, после эксперимента – 8,33%, в технической подготовке до педагогического эксперимента – 2%, в течение эксперимента – 17,33%.

7. Разработанная методика применена на учебно-тренировочных занятиях юных единоборцев и экспериментально обоснована эффективность ее использования.

После эксперимента прирост силы бокового удара правой у боксеров составил

в КГ 9,51%, а в ЭГ-32,23%. Сила прямого удара правой в КГ в начале года составляли $18,4 \pm 2,31$ кг., а в конце года составил $23,05 \pm 3,4$ га. Выявлен прирост результатов в экспериментальной группе по сравнению с контрольной на 17,13%.

После проведенного педагогического эксперимента у фехтовальщиков 10 лет гибкость возрасла в КГ на 6,6%, а в ЭГ – на 23,8% ($p < 0,05$), сила – соответственно на 7,3% и 14,5%, а у юных фехтовальщиков 11 лет прирост ловкости составил в КГ 3,12%, а в ЭГ -13,4% ($p < 0,05$).

Выявлен годовой прирост скоростных качеств у таэквондистов 10-11 лет, который составил в КГ 5%, а в ЭГ - 18,8% ($p < 0,005$). Динамика показателя контрольного упражнения прыжков в длину с места (см) у спортсменов 10-11 лет, по сравнению с результатами в начале года, возрасла в контрольной группе на 6,3%, а в экспериментальной группе – на 15,8%.

У таэквондистов 11 лет КГ годовой прирост силы удара правой ногой составил в среднем 9,67%, а в ЭГ - 21,67%.

Прирост гибкости у юных таэквондистов 10-11 и 12-13 лет в КГ равен 9,85-9,33%, а в ЭГ - 27,14-28,94%. Достоверность результатов между показателями равна $p < 0,01$.

8. Дифференцированные и применённые в ходе эксперимента подвижные игры с учетом психологических особенностей юных единоборцев создали предпосылки для успешного формирования умений выполнения базовых элементов техники бокса. Применение подвижных игр в технической подготовке единоборцев экспериментальных групп послужило улучшению ситуативной тревожности на 18,9%, личностной тревожности – на 17-19%.

В результате проведенного эксперимента по определению эффективности подвижных игр, использованных в технической подготовке юных единоборцев, выявлено следующее: у боксеров 12 лет техника удара снизу правой в туловище оценена в ЭГ на “отлично” 32%, на “неудовлетворительно” 14%, а в КГ соответственно на “отлично” 22%, на “неудовлетворительно” 27%. При сравнительном анализе результатов спортсменов ЭГ и КГ выявлено, что коэффициент оценки эффективности обучения технике бокса больше единицы ($1,2 > 1$), вместе с тем коэффициент оценки уровня знаний больше нуля ($1,10 > 0$).

Умение выполнения удара доллѐ чаги правой ногой в голову юными таэквондистами 12-13 лет экспериментальной группы оценено на “отлично” 37%, на “хорошо” 41%, на “удовлетворительно” 17%, на “неудовлетворительно” 5%, а в контрольной группе оценено на “отлично” 14%, на “хорошо” 17%, на “удовлетворительно” 33%, на “неудовлетворительно” 36%. Это подтверждает положительное влияние экспериментальной методики на процесс обучения и совершенствования техники движений юных единоборцев. Подвижные игры обеспечили рациональное освоение базовой техникой движений юными единоборцами на этапе начальной подготовки.

Выявлена корреляционная взаимосвязь между комплексной подготовкой юных единоборцев и интенсивностью примененных подвижных игр. Сильная статистическая взаимосвязь обнаружена между развитием скоростно-силовых качеств боксеров 11 лет и игрой «Кто быстрее прыгает на одной ноге?» ($r = 0,72$), а также игрой «Соревнования с тележками» ($r = 0,71$), игрой «Удар кистью» ($r = 0,61$). У фехтовальщиков 12 лет взаимосвязь выявлена с играми «Соревнования с

тележками» ($r=0,76$), «Кто быстрее пригает на одной ноге» ($r=0,69$), «Эстафета по киданию арбуза» ($r=0,60$), «Бег с набивными мячами» ($r=0,51$). Это подтверждает целесообразность применения вышеуказанных подвижных игр для развития скоростно-силовых качеств юных единоборцев.

9. Применение подвижных игр, схожих с видами единоборств, обеспечили развитие стабильного интереса к занятиям у спортсменов экспериментальной группы ($32,8 \pm 1,2$ балла), а у спортсменов контрольной группы выявлены нестабильные интересы ($27,2 \pm 4,23$ балла).

Результаты педагогического эксперимента подтвердили выдвинутую гипотезу и показали достаточно высокую эффективность предложенной методики комплексной подготовки юных единоборцев на основе применения дифференцированных подвижных игр на этапе начальной подготовки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На основании проведенных исследований рекомендуется применять подвижные игры, в учебно-тренировочном процессе в комплексной подготовке юных единоборцев:

- подвижные игры должны соответствовать специфике вида спорта, их продолжительность не должна отрицательно повлиять на основное содержание учебно-тренировочных занятий, подбор игр в соответствии с возрастом, полом, психологическим и физическим развитием, траектория движений в подвижных играх, используемых при формировании умений технических действий, должна соответствовать двигательным действиям избранного вида спорта, применяемым в соревновательной деятельности;

- в учебно-тренировочной микроструктуре подвижным играм должно отводиться: в общей физической подготовке – 21,87%, специальной физической подготовке – 8,33%, технической – 17,33%;

- рекомендуется планировать подвижные игры для развития силы, ловкости, скоростно-силовых качеств юных единоборцев и в технической подготовке в подготовительной и основной части тренировочного занятия, для развития гибкости – в конце подготовительной части или основной части, по мере возможности до наступления утомления, а для развития выносливости – в основной части занятия;

- для развития ловкости единоборцев рекомендуются следующие подвижные игры: «Береги ногу», «Соревнования в челночном беге», «Не коснись каната», «Салки на ринге», «Пятнашки», «Рыбалка», «День и ночь», «Бери платок», «Эстафета с передачей мешочка», «Команда быстрых ног», «Сбор грибов», «Кузнечик» и др. При развитии ловкости ЧСС у занимающихся перед игрой составляет в среднем $102 \pm 11,12$ уд/мин, а во время игры она достигает до $165 \pm 8,14$ уд/мин. Количество повторений игр от 2 до 4 раз в зависимости от физической подготовленности занимающихся. Продолжительность игры – от 1,5 до 2 минут. Время отдыха – 50-70 сек;

- для развития скоростно-силовых качеств единоборцев рекомендуются следующие подвижные игры: «Соревнование тележек-2», «Сбор грибов», «Кто быстрее бежит на одной ноге», «Удар кистью», «Эстафета по киданию арбуза», «Бег с набивным мячом», «Кузнечик», «День и ночь (бег на одной ноге)», «Сто

ударов в минуту», «Кто сильнее», «Кенгуру», «Прыгающие воробьи» и др. При развитии скоростно-силовых качеств ЧСС у занимающихся перед игрой составляет в среднем $112 \pm 8,12$ уд/мин, а во время игры достигает в среднем до $180 \pm 11,1$ уд/мин. Количество повторений игр от 2 до 4 раз в зависимости от физической подготовленности занимающихся. Продолжительность игры – от 10 до 30 сек. Время отдыха – 45-70 сек;

- для развития силовых качеств юных спортсменов рекомендуются следующие подвижные игры: «Овладение мячом», «Эстафета по киданию арбуза», «Перетягивание между рядами», «Бой петухов», «Соревнование тележек», «Перетягивание каната», «Перетягивание в парах», «Присед со сгибанием колена», «Касание мяча с выполнением отжимания», «Кто сильнее», «За линию», «Тройка», «Вытолкни из круга», «Пушт-пушт» и др. При развитии силы ЧСС у занимающихся перед игрой составляет в среднем $110 \pm 7,20$ уд/мин, а во время игры достигает до $150 \pm 12,4$ уд/мин. Количество повторений игр от 2 до 4 раз в зависимости от физической подготовленности занимающихся. Продолжительность игры – от 1,5 до 2 минут. Время отдыха – 60-70 сек;

- для развития выносливости единоборцев рекомендуются следующие подвижные игры: «Прыжки на скакалке», «Догоняй», «Борьба за флажки», «Эстафета поездов», «Скорее встань на точку», «Сказанный номер», «Убегай быстрее», «Успевай за подсчетом», «Веселая цепочка», «Самый быстрый и внимательный», «Хвостик», «Хвостик-2» и др. При развитии выносливости ЧСС у занимающихся перед игрой составляет в среднем $114 \pm 9,10$, а во время игры достигает в среднем $160 \pm 14,2$ уд/мин. Количество повторений игр от 2 до 4 раз в зависимости от физической подготовленности занимающихся. Продолжительность игры – от 4 до 6 минут. Время отдыха – 60-90 сек;

- для развития гибкости рекомендуются следующие подвижные игры: «Мост и кошка», «Живые мостики», «Кувырок вперед-назад», «Палку назад», «Быстрые бегуны», «Обученный мячик», «Мостик», «Касание лапы ногой», «С замахом переведи ногу через лапу», «Не отрываясь от стенки», «Гусеница», «Помоги своим ногам», «Захват», «Трудная мишень», «Ван Дамм» и др. При развитии гибкости ЧСС у занимающихся перед игрой составляет в среднем $90 \pm 7,20$ уд/мин, а во время игры достигает до $120 \pm 10,2$ уд/мин. Количество повторений игр от 2 до 4 раз в зависимости от физической подготовленности занимающихся. Продолжительность – от 3 до 4 минут. Время отдыха – 60-90 сек;

- в технической подготовке юных боксеров рекомендуются следующие подвижные игры: «Береги ногу», «Бой петухов», «Не коснись каната», «Сто ударов в минуту», «Прижми в угол», «Салки на ринге», «Пушт-пушт» и др.;

- в технической подготовке тазквондистов рекомендуются следующие подвижные игры: «Сложный удар», «Стой на месте», «Линия барьера», «Обманные приемы», «Дружный ряд», «Запрещающий жест», «Не отрываясь от стенки» и др. В технической подготовке единоборцев ЧСС у занимающихся перед игрой составляет в среднем $107 \pm 14,2$ уд/мин, во время игры достигает в среднем до $162 \pm 9,23$ уд/мин. Количество повторений игр от 2 до 4 раз в зависимости от физической подготовленности занимающихся. Продолжительность – от 1,5 до 2 минут. Времяотдыха – 50-70 сек.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 in UZBEK STATE UNIVERSITY
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND
SPORT**

TAJIBAEV SOYIB SAMIJONOVICH

**SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL BASIS ON USING METHODOLOGY OF
THE ACTIVE GAMES ON YOUNG SINGLE FIGHTERS' COMPLEX
TRAINING**

13.00.04 - Theory and methods of physical culture and Sports training

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF (DSc)
PEDAGOGICAL SCIENCES**

Chirchik - 2019

The theme of Doctor of dissertation (DSc) was registered at the Supreme Attestation Commission at the Cabinet of Ministers of the Republic Uzbekistan under number B2019.1.PhD/Ped74.

The dissertation has been prepared at the Uzbek State University of Physical education and sport.

The abstract of the dissertation is posted in three languages (uzbek, russian and english (resume)) on the web-site (www.uzdjtsu.uz) and the web-site of "Ziyonet" information and educational portal (www.ziyonet.uz)

Official opponents:

Sharipova Dilara Djumaniyazovna
doctor of pedagogical sciences, professor

Ruziev Akhroldjon Akhmedovich
doctor of pedagogical sciences, professor

Allamuratov Shukhratullo Inoyatovich
doctor of biological sciences

Leading organization:

State University of Samarkand

The defense of the dissertation will be held on «____th» march 2019 year at 14:00 oc'lock at at the meeting of Council DSc.27.06.2018. Ped.28.01 under Uzbek State University of Physical education and sport. (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street,19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76, Web-site: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz.)

The dissertation has been registered in the Information Resource Centre of Uzbek State University of Physical education and sport under № 210109, (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar street, 19. 2nd floor at the administrative building of Uzbek State University of Physical education and sport. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, Fax: (0-370) 717-17-76).

Abstract of the dissertation sent out on «____th» february 2019 y.

(Registry record № 15 on «____th» february 2019 y.)

R.D.Khalmukhamedov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of pedagogical sciences, professor

N.M.Nurillaeva
Interim Scientific secretary of the scientific
council awarding scientific degrees,
doctor of medical sciences, docent

B.B.Musaev
Deputy Chairman of the academic seminar under the
scientific council awarding of scientific degrees,
candidate of pedagogical sciences, docent

INTRODUCTION (abstract of DSc thesis)

The aim of the research work: to Develop proposals for recommendations on the scientific and pedagogical substantiation of the methodology for the use of active games in the integrated training of young single fighters.

The object of the research work: the system of training young single fighters at the stage of initial training (boxing, fencing, taekwondo)

The subject of the research work: The utilization of active games in the integrated training of young single fighters.

Scientific novelty of the research work:

The active games, introduced to the trainings of the single fighters (boxing, taekwondo) at the beginner level of the training, were able to develop the trainees' sport motivations by normalizing their situational and personal anxiety;

A special computer software providing the assessment and control of teenage single fighters' special physical (index of explosive endurance, coefficient of explosive endurance, index of creatine phosphate health, coefficient of speed endurance, index of speed endurance, the coefficient of speed endurance, the index of speed endurance, index of glycolytic endurance, the performance index of the speed-strength readiness, and others.), psycho-physiological (reaction of simple movement) and technique preparedness have been designed;

3D dimension methodology has been improved to work out important suggestions and recommendations related to identification and correction of hybiokinematic errors in training of movements in athletes trained at various levels of training;

Based on a comparison of the biokinematics of motor actions used in active games and boxing, taekwondo, it has been revealed that the sagittal plane of the shoulder girdle rotates at an angle of 85° , and the boxer's sagittal plane of the shoulder girdle is at an angle 87° while carrying out straight and side blows, as well as during the game, when the participant in the game moves to a perpendicular position relative to the opponent, the circular turning movements of the pelvic part of the body are performed at an angle of 62.5° , and the same action takes place when the direct and side blows are carried out by the boxer at an angle of 72.2° ;

Active games that contribute to the successful development of skills of the basic technique in accordance with the features of the structure of movements and muscular efforts in mastered technical actions, bio-mechanic characteristics of the basic technique movements in the types of single fight sports have been differentiated;

Methodical approaches of purposeful utilization of active games in the process of training young single fighters as means of improving the complex (physical (general and special), technical, psycho-physiological (sports motivation, situational and personal anxiety, simple motor reaction)) preparedness have been developed.

Implementation of the research results: Based on the scientific results obtained during the experiment on the substantiation of the methodology for the use of active games in the integrated training of young single fighters:

Active games have been utilized in the psychological preparation of young single fighters being trained at the beginner level of the specialized children's and teenagers' sport schools (Reference №01-07-10-3113 by the Ministry of Physical Training and Sport of the Republic of Uzbekistan as of December 6, 2018). As a result, they served to improve the indicator of situational anxiety of young boxers up to 16-17%, the indicator of personal anxiety improved up to 17-19.4%, the sports motivation was developed up to 21-23%, and the reaction speed of movement was raised up to 19.4-21.7%.

The differentiated active games were utilized in the complex trainings of teenage single fighters at beginner level of the specialized children's and teenagers' sport schools (Reference №01-07-10-3113 by the Ministry of Physical Training and Sport of the Republic of Uzbekistan as of December 6, 2018). As a result, the speed-strength features increased up to 19-21%, total strength was raised up to 17-19%, the relative strength was raised up to 21-23%, the index of explosive endurance was raised up to 29-31%, the coefficient of explosive endurance up to 25-28%, the index of creatine phosphate capacity was raised up to 33-35%;

The special computer software providing the control of single fighters' special physical and psycho-physiological readiness was utilized at the trainings of the athletes at the specialized children's and teenagers' sport schools (Reference №01-07-10-3113 by the Ministry of Physical Training and Sport of the Republic of Uzbekistan as of December 6, 2018). As a result, the informativeness, validity, and reliability of simple movement exercises of the program in psycho-physiological training were proved in practice while assessing the index of explosive endurance, the coefficient of explosive endurance, the index of creatine phosphate health, the coefficient of speed endurance, the index of speed endurance, the index of glycolytic endurance, health index of speed-strength training;

The technique of 3D measurement application for comparative analysis of the kinematics of motor activity inherent in active games and single fight sports was utilized at Chirchik Specialized Boarding School of Olympic Reserves and at the specialized children's and teenagers' sport schools of single fight (Reference №01-07-10-3113 by the Ministry of Physical Training and Sport of the Republic of Uzbekistan as of December 6, 2018). And the results made it possible to determine that turning movements of the sagittal plane of the shoulder in active games is performed at the angle of 85°, the boxer has the same movements during the performance of direct and side blows at the angle of 87°, and the circular-rotary movements of the pelvic part of the body during the game when a participant goes into a perpendicular position to the opponent, they take place at the angle of 62.5°, and in the boxing the same actions is performed during the performance of direct and side blows take place at the angle of 72.2°;

Active games that contribute to the successful development of skills of the basic technique in accordance with the features of the structure of movements and muscular efforts in mastered technical actions, bio-mechanic characteristics of the basic technique movements in the types of single fight sports were utilized during the trainings of teenage athletes at the specialized children's and teenagers' sport schools

of single fight (Reference №01-07-10-3113 by the Ministry of Physical Training and Sport of the Republic of Uzbekistan as of December 6, 2018). As a result, the direct blow techniques with right hand of 11-13 year old boxers was improved up to 17-19%, the direct blow techniques with left hand was improved up to 18-21%, the side blow techniques with right hand was improved up to 23-25%, the side blow techniques with left hand was improved up to 21.4-23.5%, 12-13 year old taekwondo fighters ability to perform the right leg dolio chaga kick improved up to 27–29%, and the ability to perform the left leg dolio chaga kick improved up to 25.3-27.6%, and the ability to perform the right and left hand ap chagi blow improved up to 17–21%;

Methodical approaches of purposeful utilization of active games in the process of training young single fighters as means of improving the complex preparedness have been developed and they were introduced to the specialized children's and teenagers' sport schools of single fight (Reference №01-07-10-3113 by the Ministry of Physical Training and Sport of the Republic of Uzbekistan as of December 6, 2018). As a result, the strength of young fencers increased up to 17.4-19.21%, their agility improved up to 21.2-23.4%, their flexibility increased up to 43.5-45.6%, their feature of endurance improved up to 11-13%, the taekwondo fighters' speed-strength features increased up to 18-21%, their speed improved up to 28-33%, their agility improved up to 15-17%, and their feature of endurance improved up to 12.5-14.8%.

The structure and volume of the dissertation: the dissertation consists of 6 chapters. 256 pages of text, 77 pictures, 27 tables, a conclusion, practical recommendations, list of used literature and applications.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙЎХАТИ
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I бўлим [I часть; I part]

1. Тажибаев С.С. “Ёш яккакурашчиларни интеграл тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси”. Монография – Тошкент, 2016, 176 б.
2. Tajibayev S.S. Dynamics assessment special physical training of young athletes on the basis of computer monitoring [on the example of wrestlers of taekwondo]//Eastern European Scientific Jurnal. Германия, Ausgabe, 1-2017,62-66 pg.[13.00.00№1]
3. Тажибаев С.С. Ёш боксчилар машғулотларида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш самарадорлиги// “Фан-спортга” илмий назарий журнал. - Тошкент, 2012, 3-сон. 8-12 б. [13.00.00№16]
4. Тажибаев С.С. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи яккакурашчиларни спорт мотивацияси [бокс мисолида]//Психология – Бухоро, 2016. 2-сон, 48-52 б. [13.00.00№14]
5. Тажибаев С.С. Ёш спортчиларда махсус жисмоний тайёргарлик динамикасини компьютерлаштирилган мониторинг асосида баҳолаш [таэквондочилар ВТФ мисолида]//“Фан-спортга” илмий назарий журнал. - Тошкент, 2016,3-сон. 18-22 б. [13.00.00№16]
6. Тажибаев С.С. 10-13 ёшли яккакурашчилар ҳаракат тайёргарликларнинг хусусиятлари тўғрисидаги ахборотларни объективлаштириш [қиличбоз рапирачилар мисолида] //Фан ва жамият. Нукус, 2017, 1-сон, 12-16б. [13.00.00№3]
7. Тажибаев С.С. Ёш спортчиларни чакқонлик сифатини ривожлантиришда турдош ва мослаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги [бокс спорти мисолида] //Бердақ номидаги Қорақалпоқ давлат университетининг Ахборотномаси. Нукус, 2017, 4-сон, 36-39 б. [13.00.00№13]
8. Тажибаев С.С. Ўсмир яккакурашчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлиги [таэквондо ВТФ мисолида]// “Фан-спортга” илмий назарий журнал. Тошкент, 2018, 1-сон, 29-35б. [13.00.00№16]
9. Тажибаев С.С. Ўсмир боксчиларнинг техник тайёргарлигида ҳаракатли ўйинлар биокинематик занжирининг қиёсий таҳлили. Илмий Ахборотнома, АндУ, 2018,1-сон, 97-100 б. [13.00.00№12]
10. Тажибаев С.С. Ўсмир таэквондочиларни [ВТФ] махсус жисмоний тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлиги. Таълим фан ва инновация журнали. Тошкент, 2018, №2, 20-24 б. [13.00.00№17]
11. Тажибаев С.С. Ўсмирларда яккакурашга техник тайёргарликни таъминлашнинг психологик имкониятлари [бокс]//Психология. Бухоро, 2018, 2-сон.58-61 б. [13.00.00№14]
12. Тажибаев С.С. Ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлиги//Педагогик маҳорат. Бухоро, 2018, 2-сон303-306 б. [13.00.00№23]

13. Тажибаев С.С. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигининг ёшга хос динамикаси// Муғаллим ҳам ўзликсиз билимлендириў,Нукус, 2018,2-сон, 139-144 б. [13.00.00№20]

14. Тажибаев С.С. Ўсмир боксчиларнинг креатинфосфат иш қобилияти индекси кўрсаткичларининг қиёсий таҳлили//УзМУ Хабарлари, 2018, 1/3-сон, 302-305б. [13.00.00№15]

15. Тажибаев С.С. Ҳаракатли ўйинларни қўллаш асосида ўсмир боксчиларнинг спорт мотивациясини ривожлантириш// “Фан-спортга” илмий назарий журнал. Тошкент, 2018, 3-сон,18-22 б. [13.00.00№16]

16. Тажибаев С.С. Ҳаракатли ўйинлар ёрдамида ўсмир боксчилар техникасини ривожлантириш самарадорлиги//Илмий ахабротнома СамДУ, 2018, 4-сон, 173-177 б. [13.00.00№7]

17. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни қўлланилиши//Обод турмуш йилига бағишланган талаба, магистрант ва катта илмий ходим-изланувчиларнинг илмий амалий анжуман материаллари. Тошкент, 2013, 85-87б.

18. Тажибаев С.С. Ёш спортчиларни спорт мотивацияси//Миллий яккакураш спорт турларининг замонавий муаммолари. Бухоро, 2014, 208-209 б.

19. Тажибаев С.С. 10-13 ёшли таэквондочиларнинг [ВТФ] умумий жимоний тайёргарлиги динамикаси//Миллий яккакураш спорт турларининг замонавий муаммолари. Бухоро, 2014, 230-231 б.

20. Тажибаев С.С. Ёш яккакурашчиларни тайёрлашдаги махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар биокинематик занжирининг қиёсий таҳлили//Ўзбекистонда Олимпизм ғоялари ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш истиқболлари. Республика илмий-амалий анжуман тўплами. 2017, 240-243 б.

21. Тажибаев С.С. Методика развития техники защитных действий у юных боксеров. //Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Челябинск, 29 марта 2018, 218-222 ст.

22. Тажибаев С.С. Методика развития специальной физической подготовки юных таэквондистов на начальном этапеподготовки//Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. Челябинск, 29 марта 2018, 222-225 ст.

23. Тажибев С.С. Ўсмир яккакурашчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларни қўллашнинг биокинематик афзалликлари//Олимпия таълими ва спорт турларини ривожлантириш муаммолари Республика илмий-амалий анжумани тўплами 26 ноябрь Чирчиқ-2018, 451-452 бет

II бўлим [II часть; II part]

24. Usmonxodjaev T.S., A.A.Pulatov, S.S.Tajibaev, F.A.Pulatov “Milliy va harakatli o’yinlar”. Darslik. – Toshkent, 2018, 300 b.

25. Tajibaev S.S. “Tanlangan sport turini o’qitish uslubiyati – boks”. Elektron o’quv qo’llanma. - Toshkent, 2016, 58 mb.

26. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. Динамика специальной работаспособностей боксеров юношей на этапе начальной подготовки. //Педагогические науки. Москва. № 5, 2011, 118-121 ст.

27. Khalmukhamedov R.D., Tajibaev S.S. Dynamics of the parameters of general physical preparation of junior wrestlers within training stages. //International Journal of Wrestling Science 2014; Vol 4 Issue 1 USA 20-22 pg.

28. Тажибаев С.С. Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш яккакурашчилар машғулоти юкламаларини меъёрлаштириш [бокс мисолида]. Таълим тизимида ижтимоий-гуманитар фанлар. Тошкент, 2014, 1-сон, 159-162 б.

29. Сулайманов С., Тажибаев С. Ёш яккакурашчиларни тайёрлашда махсус машқлар ва ҳаракатли ўйинлар биокинематик занжирининг қиёсий таҳлили. //Педагогик маҳорат. Бухоро, 2014. 2-сон, 98-102 б. [13.00.00№23]

30. Тажибаев С.С., Серябряков Ю.В. Динамика общей и специальной подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации//Молодой учёный. Ежемесячный научный журнал. 2015, Часть I.109-111 ст.

31. Тажибаев С.С. Возрастные особенности двигательных качеств юных единоборств [на примере таэквондистов] //Молодой учёный. Ежемесячный научный журнал. 2016, Часть II.1217-1219 ст.

32. Тажибаев С.С., Нуритдинова Ш.Н. Ёш таэквондочиларнинг [ВТФ] махсус жисмоний тайёргарлиги динамикаси. //Мустақиллик йилларида спортнинг ривожланиш тарихи”. Республика илмий-назарий анжуман материаллари. [12-декабрь 2013-йил]. Нукус, 2013, 124-125 б.

33. Тажибаев С.С. Ёш боксчилар машғулоти юкламаларини меъёрлаштириш.//”Соғлом бола йили”га бағишланиб ўтказилган илмий-амалий анжуман. 2014, ЎзДЖТИ. 230-232 б.

34. Тажибаев С.С. 11-13 ёшли таэквондочиларнинг жисмоний ривожланиши динамикаси.//”Соғлом бола йили”га бағишланиб ўтказилган илмий-амалий анжуман. Тошкент, 2014, ЎзДЖТИ. 113-116 б.

35. Абдурасулова Г.Б., Тажибаев С.С. 10-13 ёшли қиличбозларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги динамикаси [рапирачилар мисолида].//Миллий яккакураш спорт турларининг замонавий муаммолари. Бухоро, 2014, 231-232 б.

Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнали тахририятида тахрирдан ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги текширилди [5.01.2019].

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитура рақамли босма усулида босилди.
Шартли босма табағи: 4. Адади 100. Буюртма №35.

«Тошкент кимё-технология институти» босмахонасида чоп этилди.
100011, Тошкент, Навоий кўчаси, 32-уй.