

**BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA
SHUG‘ULLANUVCHI 11-12 YOSHLI BOKSCHILAR KUCH SIFATINING
RIVOJLANISH DINAMIKASI.**

Turobov Xotamjon Husanboyevich

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Menejment va sport tadbirlarini tashkil etish kafedrasida katta o‘qituvchisi

E-mail: turobov1986@gmail.com

Ergashev Javohir Murotali o‘g‘li

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Menejment va sport tadbirlarini tashkil etish kafedrasida o‘qituvchisi

E-mail: javohitergashev@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan bolalarga o‘smirlar sport maktablarida boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi 11-12 yoshli bokschilarning kuch sifatining rivojlanishining yoshga xos dinamikasi tadqiq qilingan.

Kalit so‘zlar: boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi, o‘smir bokschilar, jismoniy tayyorgarlik, HRV-harakat reaksiya vaqti, zarba.

Dolzarbligi:

Respublikamizda yuqori malakali sportchilarni va sport zahirasini tayyorlashga ixtisoslashgan bolalar va o‘smirlar sport ta‘limi muassasalari, shu jumladan olimpiya zahirasi kollejlari, bolalar va o‘smirlar sport maktablari, sport klublari, sport tayyorgarligi markazlari, maktablarda faoliyat yurituvchi jismoniy tarbiya va sport sohasidagi yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlash bo‘yicha bir qator ishlar amalga oshirilmoqda.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilayotgan yuksak e‘tibor natijasida mamlakatimizda sport turlari jadal tarzda ommaviylashib rivojlanmoqda. Jumladan, boks sport turini rivojlantirishga qaratilayotgan alohida e‘tibor samarasi o‘laroq sportchilarimiz nufuzli halqaro musobaqalarda yuqori natijalarni qo‘lga kiritib kelmoqda (1,2).

Olimpiya va Osiyo o‘yinlari xamda jahon chempionatlari kabi yirik sport musobaqalarida ishtirokchilarning jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligi darajasi deyarli bir-biriga yaqin xolatda bo‘ladi. Shu boisdan ko‘pgina hollarda musobaqaga psixofiziologik tomondan yaxshi tayyorgarlik ko‘rgan sportchilar g‘oliblikni qo‘lga kiritayotganliklari pedagogik kuzatuvlardan bizga yaxshi ma‘lum.

Katta sportning tayanch nuqtasi bo‘lgan boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi o‘smir sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish bo‘yicha ko‘pgina olimlar, jumladan A.G.Shiryayev, L.V.Volkov R Achilov A.M,

Xalmuxamedov R.D, Shin V.N, Tajibaev S.S, Rajabov G.Q., V.P.Filin, S.S. Tajibaev va boshqalar o'z ilmiy izlanishlarini olib borgan. Biroq ularning ilmiy-tadqiqotlarida o'smir bokschilarning kuch sifatining rivojlanish dinamikasi yetarlicha o'rganilmagan.

Shu sababli bokschilarning kuch sifatining rivojlanish dinamikasi ko'rsatkichlari tadqiq qilish, undagi mavjud kamchiliklarni aniqlash xamda ularni bartaraf etish yo'llarini ishlab chiqish bugungi kunda boks nazariyasi va amaliyotining dolzarb muammolaridan biri bo'lib qolmoqda.

Tadqiqotning maqsadi: boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli bokschilar kuch sifatining rivojlanish dinamikasini aniqlash.

Tadqiqot ishining vazifalari:

- mavzuga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni taxlil qilish;
- o'smir bokschilarning oddiy xarakter reaksiya vaqti dinamikasini aniqlash.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik testlash, matematik statistika usullari.

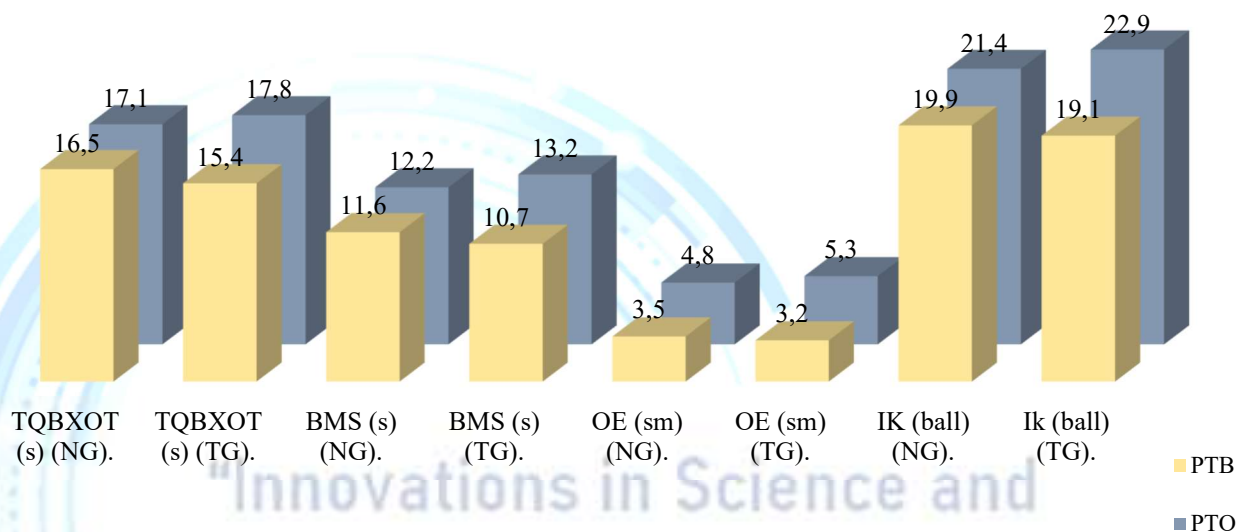
Tadqiqotni tashkillashtirish. Tajriba Toshkent viloyati chirchiq shahar bolalar va o'smirlar sport maktabining boshlang'ish tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli bokschilari bilan olib borildi.

Tadqiqot natijalari va uning muxokamasi. Boksda to'g'ridan beriladigan zarbalar eng ko'p qo'llaniladi. Ularning afzalligi shundaki, koordinatsion jihatdan nisbatan oddiy, tez, kuchli, aniq va samarali zarba berish imkoniyati bor.

Turnikda qo'llarni bukkan xolatda osilib turish. Mashig'i bo'yicha ham 11 yoshli bokschilar ko'rsatkichlarining rivojlanish dinamikasi o'rganilgan bo'lib bokschlarning pedagogik tajriba avvalida qayt etgan o'rtacha ko'rsatkichi quyidagicha. Demak 11 yoshli nazorat guruhi sportchilari tajriba avvalida 16,5 s, nazorat guruhi sportchilari esa 15,4 s ga teng natijani ko'rsatdilar. Ushbu mashq bo'yicha pedagogik tajriba so'ngiga kelib nazorat guruhi sportchilari 17,1 ga nazorat guruhi esa 17,8 ga teng natijalarni qayt etdilar. Natijlardan ko'rish mumkinki tajriba guruhi sportchilari nazorat guruhi sportchilariga nisbaan yaxshiroq rivojlanish dinamikasiga erishganlar (1. rasmga qarang).

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11 yoshli bokschilar, Brusda muvozanatni saqlash (s), sinovi bo'yicha pedagogik tajriba avvalida nazorat guruhi bokschilari o'rtacha 11,6 (s) ga, tajriba guruhi sportchilari esa 10,7 (s) ga teng natijani ko'rsatgan bo'lsalar, pedagogik tajriba so'ngiga kelib nazorat guruhi sportchilari 12,2 (s) ga, tajriba guruhi bokschilari esa 13,2 (s) ga teng bo'lgan natijani ko'rsatdilar.

Oldinga egilish (sm), mashig‘i bo‘yicha 11 yoshli bokschilar, pedagogik tajriba avvalida nazorat guruhi bokschilari o‘rtacha 3,5 (sm) ga, pedagogik tajriba so‘ngiga kelib esa ushbu ko‘rsatkich 4,8 (sm) gacha ortganligini ko‘rish mumkin. Pedagogik tajriba avvalida va yakunida tajriba guruhi futgolchilarning natijalari matematik statistik qayta taxlil qilinganida ko‘rsatkichlar quyidagicha ekanligi aniqlandi. Demak, tajriba guruhi sportchilari tadqiqotning boshida 3,2 (sm) ga, tajriba so‘ngiga kelib esa, ushbu raqamlar 5,3 (sm) ga teng bo‘ldi.



4.17. rasm. 11 yoshli bokschilarning jismoniy ko‘rsatkichlari.

TQBXOT-Turnikda qo‘llarni bukkan xolatda osilib turish (s), BMS-Brusda muvozanatni saqlash (s), OE-Oldinga egilish (sm), IK-Integral ko‘rsatkichlar (ball).

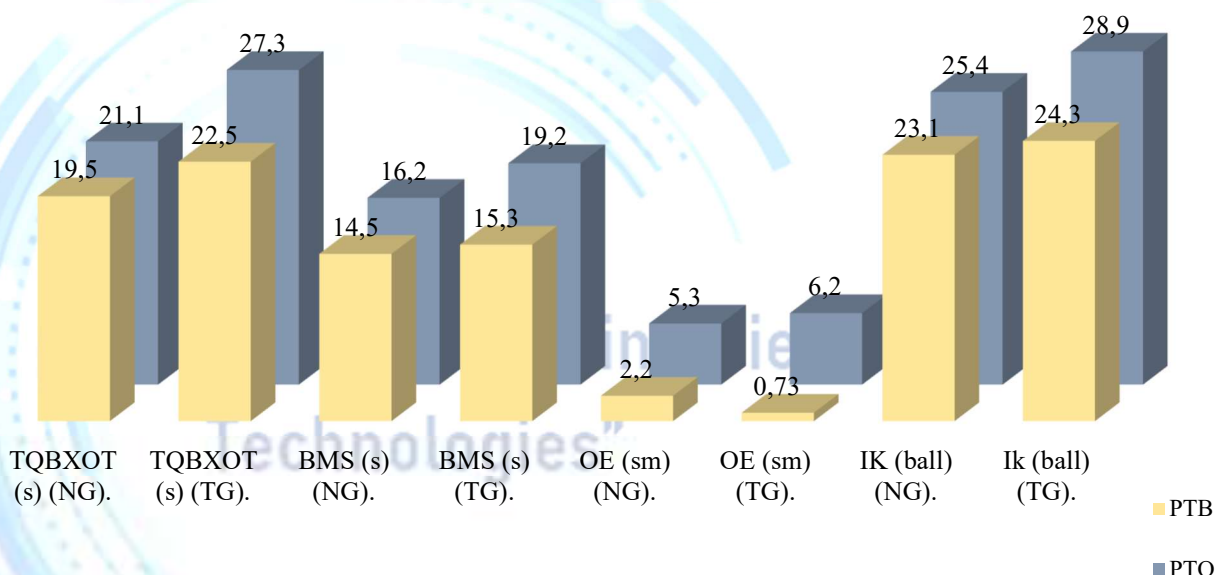
Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullauvchi 11 yoshli bokschilar-ning “Integral ko‘rsatkichlari” ham o‘rganilgan bo‘lib, 11 yoshli nazorat va tajriba guruhida shug‘ullanuvchi bokschilarning pedagogik tajriba avvalidagi ko‘rsatkichlari 19,9 ball, hamda 19,1 ga teng ekanligi aniqlangan bo‘lsa, pedagogik tajriba so‘ngiga kelib ushbu ko‘rsatkichlar tajriba guruhida 22,9 ballga nazorat guruhida esa 21,4 ballga teng ekanligi aniqlandi. Natijalardan ko‘rish mumkinki tajriba guruhi sportchilari ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha 19,89 % li nazorat guruhi sportchilari esa 7,53 % li rivojlanish dinamikasiga egalar.

“Turnikda qo‘llarni bukkan xolatda osilib turish” mashig‘i bo‘yicha 12 yoshli bokschilar ko‘rsatkichlarining pedagogik tajriba avvalidagi va yakunidagi natijalarining o‘rtacha ko‘rsatkichlari matematik statistik taxlil qilindi, ko‘rsatkichlarning ilmiy taxlili quyidagicha (2. rasmga qarang).

12 yoshli nazorat guruhi sportchilari ushbu mashq bo‘yicha tajriba avvalida 19,3 (s) ga, tajriba guruhi sportchilari esa 22,5 (s) ga teng natijani ko‘rsatdilar. Ushbu

ko'rsatkichlar pedagogik tajriba so'ngiga kelib nazorat guruhida 21,1 (s) ga tajriba guruhida esa 27,3 (s) ga teng natiani ko'rsatdilar. Natijalarga asoslanib xulosa qilish mumkinki tajriba guruhi sportchilari ushbu ko'rsatkich bo'yicha 21,33 %, nazorat guruhi sportchilari esa 8,20 % li rivojlanish dinamikasiga erishganlar.

Brusda muvozanatni saqlash (s), sinovi bo'yicha 12 yoshli bokschilar, pedagogik tajriba avvalida nazorat guruhi bokschilari o'rtacha 14,5 (s) ga, tajriba guruhi sportchilari esa 15,3 (s) ga teng natijani ko'rsatgan bo'lsalar, pedagogik tajriba so'ngiga kelib nazorat guruhi sportchilarining o'rtacha ko'rsakichi 16,2 (s) ga, tajriba guruhi bokschilari esa nazorat guruhi sportchilaridan yaxshiroq rivojlanish ko'rsakichi bilan 19,2 (s) ga teng bo'lgan natijani ko'rsatdilar.



4.18. rasm. 12 yoshli bokschilarning jismoniy ko'rsatkichlari.

TQBXOT-Turnikda qo'llarni bukkan xolatda osilib turish (s), BMS-Brusda muvozanatni saqlash (s), OE-Oldinga egilish (sm), IK-Integral ko'rsatkichlar (ball).

Oldinga egilish (sm), sinov mashig'i bo'yicha boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 12 yoshli bokschilari, pedagogik tajriba avvalida nazorat guruhi sportchilari o'rtacha 2,2 (sm) ga, tajriba guruhi sportchilari esa 0,73 (sm) ga, teng ko'rsatkichni qayt etdilar. Pedagogik tajriba so'ngiga kelib ushbu ko'rsatkich nazorat guruhida 5,3 (sm) gacha ortganligini ko'rish mumkin. Tajriba guruhi futgolchilarning natijalari esa 6,2 (sm) ga teng ekanligi ma'lum bo'ldi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullauvchi 12 yoshli bokschilar-ning "Integral ko'rsatkichlari" pedagogik tajribalar davomida o'rganilganildi. nazorat va tajriba guruhida shug'ullanuvchi 12 yoshli bokschilarning pedgogik tajriba

avvalidagi ko'rsatkichlari nazorat guruhida 23,1 balga, tajriba guruhida esa 24,3 ballga habolandi. Tajribalarning so'ngida ushbu ko'rsatkichlar nazorat guruhida 25,5 ballga, tajriba guruhi sportchilarining ko'rsatkichlari esa 28,9 ball bilan baholandi. 12 yoshli bokschilarning tadqiqot avvalidagi va yakunidagi natijalardan ko'rish mumkinki tajriba guruhi sportchilari ushbu ko'rsatkich bo'yicha 18,93 % li, nazorat guruhi sportchilari esa 9,95 % li rivojlanish dinamikasiga egalar.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-12 yoshli bokschilarning yuqorida sanab o'tilgan sinov mashqari bilan bir qatorda "60 m.masofaga yugurish (sekund)", "1000 m.masofaga yugurish" (minut), "Mokki tarzda yugurish 3x10 m" (sekund), "Turnikda tortilish" (marotaba), "Oldinga egilish" (sm) jismoniy tayyorgarligining yillik dinamikasi ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida tashkillashtirilgan pedagogik tajribalarda sportchilar tomonidan qayt etilgan natijalarning ilmiy-uslubiy tahlili quyida bayon qilinadi.

Xulosa

- mavzuga doir ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlil qilish jarayonida orttirilgan ulkan tajribaga asoslanib shularni xulosa qilish mumkinki bokschilar uchun barcha jismoniy sifatlar kabi kuch sifati ham ayniqsa muhim sanaladi. Kuch sifatining rivojlanganlik darajasi esa sportchilarning sport natijalariga sportchilik faoliyatiga ta'sir etuvchi eng muhim omillardandir.

- boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi bokschilarning kuch sifatining rivojlanganlik darajasi ularning bevosiyta sport natijalariga ta'sir etuvchi eng muhim omillardandir, albatta sportchilarning sport natijalarini yaxshilash va yuqori natijalarning davomiyligini ta'minlash maqsadida sportchilarning kuch jismoniy sifatini nazorat qilishni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi yoshidanoq nazoraga olish maqsadga muvofiqdir.

- yosh bokschilar kuch sifatining rivojlanganlik darajasini tizimli o'rganish orqali qilingan xulosalar, murabbiyga qo'l ostida shug'ullanuvchi sportchilarga qanday turdagu yuklamalarga asoslangan mashg'ulot rejasin tuzish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-5099-son "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi qarrori" 2021

2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. –М.: Физкультура и спорт, 1980 (255-бет).

3. Ширяев А.Г. Хочешь стать боксером?. –М.: Физкультура и спорт, 1986. 60-89 бет.

4. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. П.ф.б.ф.д., дис. автореферати, Тошкент 2017.
5. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. –К.: Вежа 1998.
6. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д, Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ғ.Қ., Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент 2012.

**"Innovations in Science and
Technologies"**