YOSH BOKSCHILARNI KOMBINATSION USULLARGA O‘RGATISHDA VA TAKOMILLASHTIRISHNING AHAMIYATI

Alfraganus universiteti
Sport faoliyati magistranti
Komilov Ilyos Botir o‘g‘li

Annatatsiya. Yosh bokschilarni kombinatsion usullarga o‘rgatish va uni takomillashtirish metodikasini va uning samaradorligini tajribada asoslash bo‘yicha xulosalar keltirilgan bo‘lib, tadqiqot natijalari keltirilgan hamda tegishli amaliy tavsiyalar yoritilgan.

Аннотация. Приведены выводы по экспериментальному обоснованию методики обучения и совершенствования юных боксеров комбинационным приемам и ее эффективности, приведены результаты исследования и освещены соответствующие практические рекомендации.

Annatatsiya. In this thesis, conclusions are presented on the methodology of training young kickboxers in combination methods and its improvement, as well as experimental justification of its effectiveness, research results are presented, and relevant practical recommendations are highlighted.

Kalit so‘zlar: *ko‘rsatgich, texnik-taktik, boks, tezkorlik, zarba*

Ключевые слова: *показатель, технико-тактический, бокс, скорость, удар*

Keywords: *indicator, technical-tactical, boxing, speed, strike*

Kirish. Hozirgi kunda O‘zbekistonda ommaviy sport turlarining rivojlanishi davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgan. Jismoniy tarbiya va sportni moliyalashtirishning murakkab sharoitlariga qaramasdan, aholini sog‘lomlashtirish, yoshlarni barkamol ruxda tarbiyalash, iqtidorli yosh sportchilarni saralash va ularni turli musobaqalarga tizimli tayyorlash kabi vazifalar ustuvor hisoblanadi.

Boks jangini olib borish taktik manevrini hisobga olingan holda, turli xil malakaga ega bo‘lgan yosh bokschilarning texnik va jismoniy tayyogarligi metodikasi ishlab chiqilgan va ilmiy asoslangan;

- yosh bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi strukturasi tarkibining omillarga bog‘liq o‘ziga xos jihatlariga aniqlik kiritilgan, shuningdek maxsus jismoniy qobiliyatlar ko‘rsatkichlari ixtisoslashtirilishi amalga oshirilgan;
- harakatlarni amalga oshirish imkoniyatlari tipologiyasi asosida yosh bokschilarning sport iste’dodiga samarali tashhis qo‘yish imkoniyatlari ochib berilgan, yosh bokschilarni jang olib borish taktik maneralari bo‘yicha o‘zaro farqlanuvchi sportchilarida maxsus jismoniy tayyorgarlikning o‘ziga xos jihatlariga aniqlik kiritilgan, ushbu sportchilar kontingenti uchun samarali hisoblangan mashg‘ulotlar vositalari ishlab chiqilgan.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik boksda yuqori natijalarga erishish asosi hisoblanadi. U bokschining jismoniy sifatlari, shuningdek, organizm shakllari va funksiyalarining ma’lum darajada rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Organizm qancha mustaxkam va ishga qobiliyatli bo‘lsa, u mashg‘ulot yuklamalarini shuncha yaxshirok, qabul qiladi, unga tezrok, moslashadi hamda uzok, vakt davomida mashqlanganlik holatida turadi.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor-kuch sifati xal qiluvchi muxim manbaa bo‘lib hisoblanadi. Tezkorlik sportchining umumiy va maxsus tezkorligi ajratiladi.

Tezkorlik sifatini tarbiyalashda asosiy vosita sifatida sakrash va sakrovchanlik mashqlari hamda umumrivojlantiruvchi mashqlardan keng foydalaniladi.

Sportchining sport maxorati na malakasi o‘sib borgan sari umumiy rivojlangiruvchi mashqdardan maxsus mashqlarga mashqlanganlikning "ko‘chishi" kamayadi. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida umumiy tezkorlikni tarbiyalovchi vositalardan bokschining maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida

foydalanish sportchining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘zini oqlaydi. Sportchining sportdagi natijalari va mashqlanganligi ortib borgan sari tezkorlikni yanada takomillashtirish shunday yo‘ldan borishi kerakki, koordinasiya jihatdan asosiy maxsus mashqlarga maksimal darajada yaqinlashtirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlarni oqilona va qunt bilan tanlab olish lozim.

Yosh bokschilarni tayyorlashda ularga tezkor – kuch sifatini paydo bo‘lishi va mahsus jismoniy tayyorgarlikni ahamiyati katta. Hozirgi vaqtda ko‘pgina ilmiy ishlarda har xil testlar bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlari ularning musobaqa sharoitdagi organizmidagi holati haqida ma’lumotlar beriladi (4,13,16).

Boksda olib boriluvchi janglarda ushbu tezkorlik shakllarining kompleks xolda namoyon bo‘lishiga duch keladi (bittalik va seriyali zarbalar, siljishlar tezkorligi, himoyaga o‘tish tezkorligi).

Bokschining aytib o‘tilgan tezlik shakllari orasida mashqlanganlikning ko‘chishi mavjud emas. Bitta shakl xarakatlarida tezlik imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulot boshqa shakllarga taalluqli bo‘lgan xarakatlarning bajarilish tezligiga ham ta’sir qiladi. Masalan, bittalik zarbaning tezligini oshirish maksimal ravishda tez-tez bajariladigan seriyali zarbalarning tezkorligida, reaksiya vaqtida va bokschining siljib yurish tezligida deyarli aks etmaydi. Musobaqa jangining sharoitlari esa raqiblardan hamma aytib o‘tilgan shakllarning tezlik sifatlarini bir vaqtning o‘zida maksimal tarzda namoyon qilishni taqozo etadi.

Bokschi tezkorligini analitik uslub yordamida tarbiyalash asosida tezkorlikning aloxida shakllarini: bittalik zarbalar, seriyali zarbalar tezkorligi, siljib yurish tezligi, himoyalanish reaksiyasi vaqti va x.k. - tanlab hamda maqsadli takomillashtirish yotadi. Yaxlit uslub bokschining raqib bilan bevosiga to‘qnashish sharoitlarida murakkab texnik xarakatlarni bajarishda shu tezkorlik sifatlarini kompleks yaxshilashga qaratilgan.

Bokschi tezkorligini analitik uslub yordamida tarbiyalash asosida tezkorlikning aloxida shakllarini: bittalik zarbalar, seriyali zarbalar tezkorligi, siljib yurish tezligi, himoyalanish reaksiyasi vaqti va x.k. - tanlab hamda maqsadli takomillashtirish yotadi. Yaxlit uslub bokschining raqib bilan bevosiga to‘qnashish sharoitlarida murakkab texnik xarakatlarni bajarishda shu tezkorlik sifatlarini kompleks yaxshilashga qaratilgan.

Yengil vazn toifasidagi bokschilarda esa seriyali zarbalarning kuchi, kuch chidamliligi, qiyin sharoitlarda yakka zarbalarning kuchi, yakka zarbalarning kuch xarakteristikasi ko‘rsatkichlarini maqsadga yo‘naltirilgan xolda ajratib ko‘rsatish kerak bo‘ladi.

O‘rta vazn toifasidagi shug‘ullanuvchilar uchun seriyali zarbalarning portlash kuchi, yakka zarbaning kuchi, tezkor-kuch ishida motor ish qobiliyati xosdir.

Boshlang‘ich tadqiqotlar davomida nazorat va tajriba guruhi sportchilarida morfofunksional rivojlanish ko‘rsatkichlarini tekshirish sezilarli farqlanish mavjud emasligini ko‘rsatdi. Tadqiqot davomida har ikkala sinovdan o‘tkaziluvchilar guruhlarida bo‘y uzunligi qiymatining ishonarli bo‘lmagan tavsifda o‘sishi aniqlandi (nazorat guruhida – 0,5%, tajriba guruhida – 0,4%).

Nazorat va tajriba guruhida mashq qiluvchilarda bo‘y uzunligi o‘sish jadalligi (tempi) bir hilda saqlanib qolishi qayd qilindi. O‘z navbatida, turli xildagi o‘quv–mashg‘ulotlar dasturlarining kikbokschilarda bo‘y uzunligi ko‘rsatkichlari o‘zgarishiga ta’siri qayd qilinmadi. Shuningdek, variasiya koyeffisenti qiymatlari ham har ikkala guruhlarda sezilarli darajada emasligi aniqlandi.

Nazorat va tajriba guruhlarida tana vaznining ishonarli bo‘lmagan tavsifda ortishi aniqlandi. Faqat nazorat guruhida ushbu ko‘rsatkichlarning «tabaqalanishi» kuzatildi, ya’ni variasiya koyeffisenti qiymati ortib borishi qayd qilindi.

Amalga oshirilgan tadqiqotlar davomida KA ko‘rsatkichi har ikkala sportchilar guruhlarida ishonarli bo‘lmagan tavsifda o‘zgarishi aniqlandi, shu sababli yakuniy

tekshirishlarda ushbu tavsif bo‘yicha guruhlararo sezilarli darajadagi farqlanishlar qayd qilinmadi. Faqat tajriba guruhi bokschilarida kaftning kuchi ko‘rsatkich ishonarli darajada o‘zgarishi aniqlandi (4,6%, $p<0,05$). Shuningdek, har ikkala guruhda mashq qiluvchilarda kuchning rivojlanish darajasida yetarli yuqori qiymatdagi farqlanish qayd qilindi.

Tadqiqot davomida faqat tajriba guruhi sportchilarida UTS ko‘rsatkichning ahamiyati qiymati besh foizlik darajada ortishi (7,4%) aniqlandi. Nazorat guruhida bu ko‘rsatkich nisbatan kamroq darajada o‘zgarishi qayd qilindi (3,6%, $p>0,05$), bu holat guruhlar o‘rtasidagi ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha o‘zaro farqlanish ishonchliligini ifodalaydi ($p<0,05$).

Biz ishlab chiqqan uslub bo‘yicha amalga oshirilgan mashg‘ulotlar mashqlari vegetativ tizimning funksional darajasining nisbatan takomillashtirilishi shakllanishi imkonini beradi. Yurakning qisqarish chastotasi (YUQCh) qiymati tinch holatda faqat tajriba guruhi sinaluvchilarida ishonarli darajada o‘zgarishi aniqlandi (3,2%, $p<0,05$). Ushbu ko‘rsatkich bo‘yicha yakuniy tekshirish davomida guruhlararo o‘zaro farqlanish ishonchlilik darajasi besh foizlik qiymatda bo‘lishi aniqlandi. Tadqiqot davomida SAB va DAB ko‘rsatkichlari har ikkala guruhlarda ishonchsiz darajada o‘zgarishi aniqlandi.

Tadqiqot tekshirishlari amalga oshirilishi davomida, nazorat guruhi sportchilarida salomatlik ko‘rsatkichi koyeffisenti qiymati sezilarli darajada o‘zgarmasligi, tajriba guruhida esa – ushbu ko‘rsatkich, ishonchli darajada yaxshilanishi aniqlandi (2,8%, $p<0,05$).

Boshlang‘ich tekshirishlar davomida nazorat va tajriba guruhi sportchilarining jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari ham sezilarli darajada o‘zaro farqlanmasligi qayd qilindi. Ushbu ko‘rsatkichning variasiya koyeffisenti qiymati har ikkala guruhda ham deyarli bir xilda bo‘lishi aniqlandi.

Xulosa. Mashg‘ulot janglarida qo‘llaniladigan harakatlarning hajmlari va

natijaliligi ko‘rsatkichlariga tuzatishlar kirituvchi mashqlar kompleksi va taktik ko‘rsatmalar tayyorlandi hamda yosh bokschilarning mashg‘ulot jarayoniga joriy qilindi. Yosh bokschilar bilan amalga oshirilgan suhbat jarayoni davomida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi tiplariga bog‘liq holatda, ularning u yoki bu masalaga nisbatan umumiy baholash nuqtai nazaridan fikr-mulohazalariga aniqlik kiritildi, shuningdek foydalaniluvchi o‘quv-mashg‘ulotlar uslublarining samaradorligi masalasiga aniqlik kiritildi, ularning mashq qiluvchilar organizmiga ta’sir darajasi o‘rganildi.

Tadqiqot materiallarini boks sport maktablarining mashg‘ulot jarayonida, shuningdek, boks mutaxassislarini tayyorlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish bo‘yicha ta’lim faoliyati jarayonida keng qo‘llash mumkin. Tadqiqot natijalaridan amaliyotda foydalanish joriy etish dalolatnomalari bilan tasdiqlanadi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. Adыlbekov T., Tuychibayev M., Nazarova V. Metabolicheskiye izmeneniya v organizme boksyerov v razlichnыye periodы trenirovochnogo prosessa // Tez. dokl. X Resp. nauchn-prakt. konf. «Puti optimizasii fizicheskogo vospitaniya i sportivnoy trenirovki v respublike». - T., 1988 – S.6-7.

2. Akopyan A.O. Organizasiya nauchno-prakticheskix issledovaniy na baze syentra yedinoborstva VNIIFKa // Teor. i prakt. fiz. kult. 2003. № 10. S.48-49.

3. Aminov R.X. Kvalifikasionnыy podxod na etape nachalnoy podgotovki yunыx boksyerov 14-15 let: Avtoref. diss… kand. ped. nauk – Tyumen. 2001. – 24 s.

4. Axmedshin R.G. Sootnosheniye sredstv OFP i SFP na predsorenovatelnыx etapax podgotovki molodыx karatistov / V sb. «Materialы Mejdunarodnoy nauchno-prakt. konferensii «Problemы, teorii i praktiki fizicheskoy kulturы i sporta» - T.- 2001. - S.24

5. Axmedshin R.G., Mirzakulov Sh. Faktornaya struktura fizicheskoy

podgotolennosti karatistov //V sb. «Barkamol avlodni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli», Buxara, 2002. S.142.

6. Balsevich V.K. Konturы novoy strategii podgotovki sportsmenov olimpiyskogo klassa // Teoriya i praktika fiz. kult., 2001g. №4. s.10-11.

7. Basik T.V., Kalashnikov Yu.B., Shiyan V.V. Sposob osenki spesialnoy vыnoslivosti taekvondistov // Teoriya i praktika fiz. kult., 2001. - №1. S.28

8. Volkov L.P. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. Kiyev, Olimpiyskaya literatura, 2012. – 294 s.

9. Garipov A.T., Kleshev Yu.Yu., Fomin Ye.V. Skorostno-silovaya podgotovka yunыx voleybolistov. «Metodicheskiye rekomendasii. VFV, M.: 2009. - 45 s.

10. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. M.: Terra-Sport, 2006. – 272 s.