

**БОКСЧИЛАРНИ ТЕЗКОР-КУЧ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ (14-15 ЁШ МИСОЛИДА)**

10.53885/edinres.2022.29.47.058

**Кадилов Р.Х. п.ф.н., профессор
Тураев Сунатилло Амриллович**

Бухоро давлат университетининг Педагогика институти 1-босқич магистранти

Аннотация: Ушбу мақолада 14-15 ёшли боксчиларда тезкор куч сифатларини ривожлантириш масаласи кўриб чиқилган.

Аннотация: В этой статье обсуждается вопрос развития быстроты и силы качества боксеров в возрасте 14-15 лет.

Калит сўзлар: *тезкор-куч, жисмоний тайёргарлик, спорт формаси, комплекс назорат.*

Ключевые слова: *быстрота-сила, физическая подготовка, спортивная форма, комплексный контроль.*

Замонавий боксда мусобақа ва машғулот ҳажми ҳамда интенсивлиги жуда ҳам ошган, бу ёшларнинг машғулотда оғир машқ юкламалар орқали ёшларнинг жисмоний ишчанлик ҳолатига салбий таъсир этиши натижасида ёш боксчиларнинг жисмоний ва руҳий жароҳат олишлари мумкин. Шунинг учун ёш боксчилар билан олиб бориладиган машғулот жарёнини самарали ташкил этиш муҳим аҳамиятга эгадир [3,7,8].

Боксчининг тезкор-куч имконияти – бу бир нечта ташкил этувчилардан иборат бўлган ҳаракатлар тўплами ҳисобланади.

Илмий манбааларда боксчининг махсус тезлик сифатлари қуйидагилардан ташкил топишини кўрсатади[1,2,6].

- оддий вазиятда техник усулни қўллаш тезлиги;
- мураккаб вазиятда техник усулни қўллаш тезлиги;
- оддий вазиятда фикрлаш тезлиги;
- мураккаб вазиятда фикрлаш тезлиги;
- оддий вазиятда тезкор қарор қабул қилиш тезлиги;
- мураккаб вазиятда тезкор қарор қабул қилиш тезлиги;
- бир ҳаракатдан бошқасига ўтиш тезлиги.

Юқорида қайд этилган методик йўналтирувчи фикрларга асосланиб, қуйидаги хулосаларга ўрин бериш мумкин:

- спортчининг тренировка жараёнини бошқариш муаммоларини ечиш кўп жиҳатдан мазкур спортчининг ҳолати тўғрисидаги объектив маълумотлар мавжудлигига боғлиқ;
- тест ўтказиш масаласи тест танлашнинг қуйидаги уч асосий қоидадини ўз ичига олади: тест танлаш, ўлчаш ва баҳолаш;

Боксчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади:

- Такрорий тезкорлик;
- Қисқа муддатли максимал тезкорлик;
- Тобора ўсиб борадиган оғирликлар;
- Зарбдор;
- Биргаликда таъсир кўрсатиш;
- Вариантлик;

Ёш боксчилар мусобақа фаолияти таҳлилидан олинган натижалар машғулот жараёнини режалаштиришга янгидан ёндашишга имкон яратди. Яъни мусобақа даврининг маълум бир босқичларида қўлланиладиган тайёргарлик воситалари йўналиши ва ҳажмини қайта кўриб чиқишга ёрдам берди. Биз ўқув машғулот жараёнида жисмоний тайёргарликни ошириш бўйича тадқиқотлар олиб бориб, икки босқичли тестлар қабул қилдик. Бунда босқичларнинг ҳар бири маълум бир вазифаларни кетма-кетликда ҳал этишни назарда тутган эдик. Ушбу ҳолда биз фақат машғулот жараёнини кўриб чиқдик. Ушбу босқичда қуйидаги асосий мақсад кўзланди бунда ёш боксчиларни - функционал, тезкор-куч тайёргарлиги даражасини ошириш эди.

Тадқиқотда қатнашаётган боксчилар учун тезкор-куч тайёргарлигининг амалий тавсияларда келтирилди. Тезкор-куч тайёргарлиги воситалари ҳажмининг оширилиши, биринчи навбатда, шунга боғлиқки, адабиёт манбалари таҳлили ва дастлабки тадқиқотлар натижалари тезкор-куч

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

сифатларининг муҳимлиги ҳамда катта аҳамиятга эга эканлигини тасдиқлаб берди. Жисмоний тайёргарликнинг умумий тузилмасида бу сифатлар етакчи ўринни эгаллайди. Айнан шунинг учун биз тезкор-куч йўналишидаги воситалар ҳажмларини оширишга ва уларни текширилаётган кўрсаткичларда катта ўсишга эришиш мақсадида машғулот микроциклларида режалаштиришини инобатга олдик. Спорт тайёргарлигини ташкил қилишнинг оқилона шаклларида бири айланма машғулот ҳисобланади. Тайёрлов машқларини бажаришда фаолият хусусиятини мусобақа машқларига хос бўлган иш режимига яқинлаштириш имконини беради ва шу орқали машқланганликнинг кўчиши учун қулай шароитлар яратади.[4,5]

Тайёргарлик босқичида қўлланиладиган айланма машғулотни тавсифлаб, шуни таъкидлаш жоизки, қўлланиладиган машқлар йўналиши бир хил эди. Маълумки, агар машғулот юкласи шиддати ва давомийлиги юқори бўлса, юклама самараси анча катта бўлади. Шундан, тезкор-куч сифатларини ривожлантиришда юкласи максималгача оширишга ва бир вақтнинг ўзида таъсир этиш давомийлигини узайтириш лозим. Шу сабабли машғулотда фақат тезкор кучни ривожлантириш машқлар қўлланилди.

Адабиётларда келтирилган маълумотларга кўра, ёш боксчиларга ўрганилаётган усулни узоқ вақт такрорлаш нисбатан секинлаштирилган ҳаракатларнинг мустаҳкамланишига олиб келади. Шу сабабли мураккаб машқни нисбатан оддий таркибий қисмларга бўлиб юбориш ҳамда бу элементларни максимал тезлик ва кучланишларда такомиллаштиришни амалга ошириш оқилона бўлади. Агар ҳаракатларнинг маълум тузилишга эга эканлигидан келиб чиқадиган бўлсак, шуни тан олиш керакки, ҳаракат тизимининг яхлитлиги уни қисмларга бўлмасдан туриб ривожлана олмайди. Бу ерда тезкор-куч тайёргарлиги воситаларини саралаб танлашга аҳамият берилади.

Биз тадқиқотимизда, Бухоро олимпия захиралари 14-15 ёшли ўқув машғулот гуруҳи боксчиларининг тайёргарлик даврида жисмоний тайёргарлик компонентларидан тезкор-куч сифатларининг ўзгариш хусусиятларини ўргандик.

Ёш боксчиларнинг тезкор-куч имкониятлари даражасини баҳолаш учун қўйидаги тестлар танлаб олдик.

Спортчилар махсус жисмоний имкониятларнинг комплекс намоён бўлиши қўйидаги тестлар бўйича аниқланди(**1-жадвалга қаранг**):

1. Турникда 30 секунд давомида тортилиш (марта);
2. 30 секунд давомида штанга гирифини олдинга отиш (10 кг, марта);
3. 30 секунда ётган ҳолда қўлларни букиб ёйиш (марта);
4. 30 метрга югуриш (с);
5. 60 метрга югуриш (с).

1-жадвал

Ёш боксчиларнинг тезкор-куч кўрсаткичлари (n-12)

Тестлар	Тажриба бошида $X \pm \sigma$	Тажриба охирида $X \pm \sigma$	Ўсиши %
30 сония давомида турникда тортилиш (марта)	13,9 ± 2,9	15 ± 1,9	7,4%
30 сония давомида штангани олдинга отиш (10 кг., марта)	57,0 ± 6,2	59 ± 3,6	3,4%
30 сония давомида полда таяниб қўлларни букиб-ёйиш (марта)	41,6 ± 4,8	43,4 ± 4,3	4,2%
30 метрга максимал тезликда югуриш (сония)	4,6 ± 2,7	4,5 ± 2,3	2,2%
60 метрга максимал тезликда югуриш (сония)	9,5 ± 3,0	9,4 ± 3,1	1,6%

Ёш боксчилардан иборат сайланма тўпلامга хос марказий йўналувчанлик ва ўртача кўрсаткичга нисбатан индивидуал натижаларнинг жойлашуви (тебранувчанлик) хусусиятлари қўйидаги формула билан ҳисобланди:

1. Ўртача арифметик қиймат.

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i n_i}{n} = \frac{97}{12-1} = 8,8 \quad 1)$$

2. Ўртача квадратик оғиш (четланиш).

$$\sigma^2 = \sum_{i=1}^n \frac{(X_i - \bar{X})^2}{n-1} = \frac{435}{12-1} = 39,5 \quad 2)$$

$$\sigma = \sqrt{39,5} = 6,2 \text{ марта} \quad 3)$$

Агар 1-жадвалга назар ташласак, унда педагогик тадқиқот бошида олинган тест натижалари Даствлабки олинган тестлар натижасида ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ўртача деб баҳоланди. Ёш боксчиларнинг 30 секунд давомида турникда тортилиши ўртача 13,9 марта натижани кўрсатди. Иккинчи тест 30 секунд давомида штанга (10 кг) гирифини олдинга отиш кўрсаткичи ўртача 57,0 мартага тенг бўлди. Учинчи тестда ёш боксчилар 30 секунд давомида ётган ҳолда кўлларни букиб ёзиши ўртача 41,6 мартани ташкил этди. Тезкорлик сифатини таҳлил этиш учун 30 метрга югуриш тести қабул қилинди. Унда ўртача 4,6 сонияни кўрсатди. Охириги тест 60 метрга югуришда ўртача 9,5 сония натижани кўрсатиб ўтди.

Тажибадан кейинги статистик кўрсаткичларга эътибор қаратсак, унда тестлаш натижаларининг ўзига хос ривожланганлигини кузатиш мумкин. Уларни шарҳлаб, таъкидлаш жоизки, деярли ҳар бир боксчида жисмоний тайёргарлик даражаси ўсди, лекин ўсиш фоизи бир хил эмас. Эҳтимол, шундай бўлиши керакдир, чунки ушбу боксчиларда бундай машғулот юкломаларини кўтаришга тайёр туришнинг дастлабки даражаси ҳар хил.

Тажиба охирида иккинчи маротаба ушбу тестлар яна бир маротаба олинди. Ёш боксчиларнинг 30 секунд давомида турникда тортилиши ўртача 15 мартани ташкил этиб статистик кўрсаткичлар тебранувчанлиги 2.9 билан тажибадан олдингига нисбатан 3.4 % ўсиш натижани кўрсатди.

Иккинчи тест 30 секунд давомида штанга (10 кг) гирифини олдинга отиш кўрсаткичи ўртача 59.0 марта, тебранувчанлик кўрсаткичи 3,6 билан 3.4% ижобий ўзгариш кузатилди.

Учинчи тестда ёш боксчилар 30 секунд давомида ётган ҳолда кўлларни букиб ёзиши ўртача 43,4 марта, тебранувчанлик 4,3 билан 4,2% ўсиш кузатилди.

Тезкорлик сифатини таҳлил этиш учун 30 метрга югуриш тести қабул қилинди. Унда ўртача 4,5 с тебранувчанлик 2,3 билан 2,2%га натижалар ўзгарди.

Охириги тест 60 метрга югуришда ўртача 9,4 с., тебранувчанлик 3,0 билан 1,6 % ижобий ўсиш аниқланди.

Педагогик тадқиқот боши ҳамда охирида олинган тест натижалари таққосланган. Айтиш жоизки, деярли ҳар бир ёш боксчида жисмоний тайёргарлик даражаси ўсишини кўришимиз мумкин. Бу эса ўз навбатида биз томонимиздан ўқув-машғулот жараёнида ўзгартириш киритганимизнинг самараси ҳисобланади. Машғулот давомида берилган тавсиялар ва айрим машқлар ушбу ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарлигининг ижобий жиҳатга ўсганлигини яққол тасдиқлаб беради.

Демак, шундай хулоса қилиш мумкинки, иш шиддати бўйича ҳамма спортчи ҳам машқ бажарилишининг керакли тезлигини сақлаб туришга қодир эмас, баъзиларда у жуда ҳам юқори. Жуда катта иш шиддатига оғирликлар вазнини камайтириш ҳисобига эришиш мумкин, бу эса ҳам спортчининг, ҳам мураббийнинг услубий хатосидир.

Олиб борилган махсус адабиётлар таҳлили, педагогик кузатувлар, педагогик тестлаш ва педагогик тадқиқот натижасида биз томонимиздан ёш боксчиларнинг ўқув-машғулот жараёнига қўйидаги шарт-шароитларни ҳисобга олишни тавсия этдик:

1. Ёш боксчиларнинг тренировка жараёнида амалий методик усулларни қўллаш мақсадга мувофиқ

2. Ёш боксчиларда нафақат умумий чидамкорликни, балки турли сифатларга (тезкорлик, куч) бўлган махсус чидамкорликни ҳам ривожлантириш бўлажак маҳоратга пойдевор бўлиши ва бу жараёни, ҳатто 14-15 ёшлардан бошлаб амалга ошириш мумкин эканлигини далолат беради.

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

3 Олдинги иш излари организмнинг функционал реакциясини ва кейинги воситаларнинг машқлантириш таъсирини ўзгартиради.

4. Махсус жисмоний тайёргарлик воситалари комплексини (юкламаларининг) машқлантириш самараси нафақат организмга машқлантириш таъсирларининг йиғиндиси билан, кўпроқ уларнинг уйғунлиги, кетма-кетлиги ва уларни ажратувчи вақт оралиғи билан аниқланади.

5. Махсус жисмоний тайёргарлик воситаларини (юкламаларини) вақт оралиғида қайтадан жойлаштириш уларнинг машқлантириш таъсирини анча ўзгартиради.

6. Тезкор-кучни ривожлантиришга оид машқлар ҳажмини ошириш мақсадга мувофиқ деб таъкидланади

Шундай қилиб, ушбу тавсияларга амал қила туриб, тезкор-куч тайёргарлиги машқлантириш таъсирининг тизимли самараси таъминланиши мумкин. Айнан шунинг учун педагогик тадқиқот олиб бориш пайтида тезкор-куч хусусиятида ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасининг яна юқори ўсишини таъминловчи тузатишлар аввал таклиф қилинди, кейин эса амалга оширилди.

Тезкор-куч тайёргарлиги машғулотларининг 4 ҳафта бажарилганидан кейин спортчилар жисмоний тайёргарлигини текширилаётган кўрсаткичлари 4-чи ҳафтада статистик ишончли ошди.

Тезкор-куч тайёргарлигининг 4-ҳафталик цикли қўлланилганидан кейин машғулотнинг кумулятив самараси кузатилади ва 4 ҳафтадан кейин спортчилар организмни янада юқори функционал даражага олиб чиқишга ёрдам беради.

Ҳар бир боксчида функционал тайёргарлик даражаси ўзининг чегараларига эга ва шунинг учун келгусида тайёргарликнинг анча юқори даражасидан старт олиб, ҳамма текширилаётган кўрсаткичлар комплекси бўйича фақат янада паст натижаларга эришиш мумкин, чунки спорт формасини эгаллаш учун. Қандайдир битта параметрда максимал натижалар эмас, балки ҳаммасида оптимал натижалар керак. Фақат шундагина юқори спорт формасига эришишга ишонч юзага келади.

Фойдаланилган Адабиётлар:

1. Романов В. Н., Лавров А. А. Комбинационный бокс. Бокс. Ежегодник М. ФиС. 1983 г.

Рихсиева А. Абу Али ибн Сина о роли физических упражнений в сохранение здоровья человека. Ташкент, "Ўқитувчи", 1981

Худадов Н. А. – В помощь тренеру. Бокс. Ежегодник. М. ФиС 1970 г.

Филимонов В.И., Нигмедзянов. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) – М.: ИНСАН. 1999 – 416с

5 .Кравченко О.В. Моделирование взаимодействия участников соревновательного боя боксеров. Автореф. дис. канд. пед. наук. М.: 2000. с.25

Эшов. Э.С. [CHARACTERISTICS OF THE USE OF PSYCHOLOGICAL TECHNOLOGIES IN THE EDUCATION SYSTEM](#) Российский импакт-факторнаучно-методический журнал. 2020 год 84-86 ст.

7. Эшов. Э.С. [PSYCHOLOGICAL FEATURES OF SPORTS DEVELOPMENT OF SCHOOL CHILDREN](#) Педагогик маҳорат журнали 6.2020 год, 216-218 ст.

Эшов. Э.С. [Social Psychological Properties Of The Inspection Of The Mechanism Of Psychological Protection](#) International Journal of Scientific and Technology Research 9 (2), 3805-3808 2020

Karomatovich I. A. PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT OF YOUNG TEAM ATHLETES //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 1011-1016.

Ibragimov A. K. DEVELOPING THE PROFESSIONAL COMPETENCE OF TEACHERS AS A PEDAGOGICAL PROBLEM //E-Conference Globe. – 2021. – С. 333-338.

Karomatovich I. A. METHODS OF TEACHING CHILDREN FOR MOVEMENT ACTIVITIES IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2022. – Т. 3. – №. 1. – С. 242-249.

Мухитдинова Н.М. Абитова Ж.Р. Механизмы интеллектуального развития дошкольников с помощью физических занятий // Проблемы педагогики. - 2020- № 3 (48) с 79-81

Мухитдинова Н.М. Методология физических упражнений и игр в дошкольных образовательных организациях // Проблемы науки-2020-№9 (57) с 81-83

Мухитдинова Н.М. Эшов Э. Improvement of psychology and pedagogical process on physical training // Intellectual Archive 2018 с 93-96

Hozirgi taraqqiyot bosqichida jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning istiqbollari: muammo va yechimlar. Xalqaro miqyosidagi ilmiy amaliy-anjuman. 2022 yil 28-29 aprel

Djurayeva Maxasti Zokirqizi “The emotion training system for atudents of preschool education for sports gymnastics sports competitions” 88-101 betlar. International Journal of Advanced Research in Monagement and Social Sciences. Vol.1 №2 February 2022

Джураева Махасты Зокировна “Характеристика эмоционально –волевой готовности личности к спортивной деятальности” 169-171 betlar. Россия-Таджикистан –Узбекистан. молодежь и развитие духовной культуры общества: актуальные проблемы и перспективы их решения. 22апреля 2022г.

Маъмуров Б. Б. Бўлажак ўқитувчиларни шахсга йўналтирилган таълим-тарбия жараёнини лойихалашга тайёрлашда қўлланиладиган тамойиллар. Современное образование (Узбекистан), 2017. <https://cyberleninka.ru/article/n/b-lazhak-ituvchilarni-shahsga-y-naltirilgan-talim-tarbiya-zharayonini-loyi-alashga-tayyorlashda-llaniladigan-tamoyillar>

Mamurov B. B. The Need to Prepare Future Teachers to Design a Student-Centered Educational Process. Eastern European Scientific Journal, 2017. <http://journale.auris-verlag.de/index.php/EESJ/article/viewFile/600/596>

Мамуров Б.Б., Махмудов М.Х. Акмеологическая составляющая образовательной культуры учителя. философские и методологические. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36679921>

В Mamurov, A Mamanazarov, K Abdullaev, I Davronov. Acmeological Approach to the Formation of Healthy Lifestyle Among University Students. III International Scientific Congress Society of Ambient ..., 2020. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937241>

ББ Мамуров. Акмеологический подход к воспитанию молодого поколения в наследии предков. Педагогическое образование и наука, 2016. http://www.manpo.ru/manpo/publications/ped_obraz/n2016_03.pdf#page=147

Маъмуров Б.Б. Маманазаров А.Б. Условия развитие у будущих учителей навыков проектирования учебного процесса на основе акмеологического подхода. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37269472>

Файзиев Я. З., Зиёев Д. Я. У. краткий исторический обзор развития физического воспитания и спорта //Academy. – 2020. – №. 9 (60).

Файзиев Я. З., Кузиева Ф. Эффективности использования национальных средств физического воспитания в учебном процессе //Вестник магистратуры. – 2020. – №. 3-1. – С. 95.

U. A. Fayzieva, M. T. Khikimova. Conditions of effectiveness of pedagogical communication. <https://mbukckslg.ru/en/usloviya-uspeshnogo-pedagogicheskogo-obshcheniya-ego-funkcii-organizaciya.html>

Fayziyeva Umida Asadovna Saidnazarova Gulshan Bolta qizi. “Ta’lim texnologiyalari” fanidan seminar mashg’ulotlarini bajarish bo’yicha metodik ko’rsatma. http://213.230.96.51:8090/files/ebooks/Iqtisodiyot/TALIM_TEXNOLOGIYALARI.pdf