

САМАРАЛИ ВОСИТА ВА УСУЛЛАР ЁРДАМИДА ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Р. Н. Абдухамидов

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети ўқитувчи

АННОТАЦИЯ

Ушбу мақолада яқкакураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигини такомиллаштиришда ҳаракатли ўйинлар самарадорлиги тадқиқ қилинган.

Калит сўзлар: бошланғич тайёргарлик босқичи, ўсмир боксчилар, психофизиологик тайёргарлик, ҚРВ-ҳаракат реакция вақти, зарба кучи.

IMPROVING THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL TRAINING OF ADOLESCENT BOXERS THROUGH EFFECTIVE TOOLS AND METHODS

R. N. Abdukhamidov

Lecturer at the Uzbek State University of Physical Culture and Sports

ABSTRACT

This article analyzes the effectiveness of action games in improving the psychophysiological training of young 11-13 year old boxers, at the initial training stage at specialized children's and youth sports schools specializing in martial arts.

Keywords: initial stage of preparation, junior boxers, psychophysiological preparation, action reaction time (ART), shock strength.

КИРИШ

Бизга маълумки жаҳонда болалар ва ўсмирлар спортини ривожлантиришда иқтидорли болаларни спортга жалб этиш, уларнинг спорт маҳоратини тарбиялаш, психофизиологик ҳолатини баҳолаш, жисмоний, техник-тактик тайёргарлигини оширишда қўлланиладиган восита ва услубларни амалиётга татбиқ этиш, ўқув-машғулотларини илмий асосда ташкил қилиш юзасидан кўплаб илмий тадқиқот ишлари олиб борилган (2, 5, 6, 7).

Адабиётлар таҳлили натижаларига кўра ўсмир ёшдаги спортчиларни ҳар томонлама тайёрлашнинг энг самарали воситаси сифатида кўпгина олимлар томонидан ҳаракатли ўйинлар тавсия этилган. Бироқ ўсмир боксчиларнинг

психофизиологик тайёргарлигида ўйинларни табақалаштириш ҳамда юкламаларининг шиддати ва ҳажми меъёрларини аниқлаб, ўқув-машғулоти жараёнига татбиқ этиш методикасини такомиллаштириш юзасидан етарлича тадқиқотлар ўтказилмаган (1, 2, 3).

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатув, педагогик тажриба, педагогик тестлаш, математик статистика усуллари.

Тажриба Тошкент шаҳар Чилонзор туманида ҳамда Тошкент вилояти Чирчиқ шаҳрида жойлашган яккакураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 120 нафар 11-13 ёшли боксчиларида ўтказилди.

Бир қатор олимлар томонида (1, 2, 3) ёш спортчиларни психофизиологик тайёргарлигини самарали такомиллаштиришда ҳаракатли ўйинлар тафсиҳ этилган.

Ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигига таълуқли бўлган ОХР-оддий ҳаракат реакция тезлигини такомиллаштиришда самарадорлиги юқори бўлган ҳаракатли ўйинларни саралаб олиш мақсадида бокс тренерлари ўртасида анкета сўровномаси ўтказилди, унга кўра, 68% респондентлар ўсмир ёшдаги боксчиларнинг ОХР тезлигини оширишда ёрдам берувчи ҳаракатли ўйинлар сифатида “Чаққон оёқлар жамоаси”, “Панжа уриш”, “Бир дақиқада юзта зарба”, “Ким чаққонроқ”, “Сакровчи чумчуқлар”, “Хўрозлар жанги”, “Чизик ташқарисига” ва бошқа ўйинларни тавсия этишган.

Боксда тўғридан ва ёндан бериладиган зарбалар энг кўп қўлланилади. Улар катта самара билан ҳам кучли, ҳам тез зарбалар сифатида бажарилади(4). Шу боисдан назорат машқиға киритилиши лозим бўлган зарба турлари сифатида ўнг ва чап қўлларда бошға тўғридан ва ёндан зарбаларни танлаб олдик.

Ёш боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигини аниқлашда “Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш (СПУДЕРГ-4)” компьютер дастуридан фойдаланилди (4).

МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Педагогик тадқиқотдан олинган натижалар спортчиларнинг вазн тоифаси ҳамда ёшиға ажратган ҳолда таҳлил қилинди.

Ушбу мақолада 11 ёшли 30-34 кг гача бўлган спортчилардан олинган натижалар таҳлили тақдим этилган

Назорат гурухи спортчиларининг йил бошида чап қўлда тўғридан бошга зарба кучининг оғирлиги ўртача $24,2 \pm 4,2$ кг, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгига келиб уларнинг ўртача кўрсаткичлари $26,4 \pm 3,1$ кг, га ўсганлиги маълум бўлди. Бироқ олинган кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар топилмади ($p > 0,05$).

Тажриба гурухи боксчиларининг чап қўлда тўғридан бошга урилган зарба кучининг оғирлиги тадқиқотимиз аввалида $23,4 \pm 5,3$ кг, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгига келиб уларнинг кўрсаткичлар ўртача 22,6% га ошганлиги маълум бўлди. Тажриба аввалида ва охирида олинган кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилиги $p < 0,05$ га тенг бўлди.

Назорат ва тажриба гурухи спортчиларининг тадқиқот сўнгигадаги натижалари ўзара таққосланганда ҳам статистик фарқлар мавжудлиги аниқланди ($p < 0,05$).

Ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлиги динамикаси жадвали

Зарба тури	Ўлчов бирлиги	11 ёш n=30						
		Н/Г	V%	Т/Г	V%	t	p	
F ↗	кг	Т/о	24,2±4,2	17,35	23,4±5,3	22,64	0,46	>0,05
		Т/к	26,4±3,1	11,74	28,7±4,6	16,02	2,16	<0,05
		p	> 0,05		< 0,05			
	м/с	Т/о	849,6±83,1	9,78	856±93,7	10,95	0,19	>0,05
		Т/к	828,7±70,2	8,47	765,5±83,6	10,92	2,24	<0,05
		p	> 0,05		< 0,05			
F ↘	кг	Т/о	33,9±3,8	11,20	33,6±5,8	17,26	0,16	>0,05
		Т/к	36,4±4,2	11,53	40,1±3,1	7,73	2,74	<0,05
		p	> 0,05		< 0,01			
	м/с	Т/о	869,4±94,7	10,89	889,1±84,6	9,51	0,60	>0,05
		Т/к	852,3±56,4	6,61	803,2±68,4	8,52	2,14	<0,05
		p	> 0,05		< 0,01			
F ↙	кг	Т/о	28,4±3,9	13,7	27,7±5,4	19,49	0,37	>0,05
		Т/к	32,2±5,7	17,70	36,4±4,7	12,9	2,20	<0,05
		p	< 0,05		< 0,001			
	м/с	Т/о	912,1±96,2	10,55	936±89,7	9,58	0,70	>0,05
		Т/к	874,2±75,4	8,62	821,8±56,4	6,86	2,15	<0,05
		p	> 0,05		< 0,01			
F ↖	кг	Т/о	41,8±6,2	14,83	41,3±6,8	16,70	0,21	>0,05
		Т/к	44,7±5,8	12,97	49,4±5,9	11,94	2,20	<0,05
		p	> 0,05		< 0,01			
	м/с	Т/о	837,5±86,3	10,30	851±97,8	11,49	0,40	>0,05
		Т/к	826,4±62,3	7,54	776,3±57,3	7,38	2,29	<0,05
		p	> 0,05		< 0,05			



Изоҳ: F-зарба кучи, чап қўлда бошга тўғридан зарба , ўнг қўлда бошга тўғридан зарба , чап қўлда бошга ёндан зарба , ўнг қўлда бошга ёндан зарба , “кг” килограмм, “м/с” метр/секунд.

Чап кўлда тўғридан бошга зарба беришда ҳаракат реакция вақти ХРВ назорат гуруҳи боксчиларида тажрибадан аввал $849,6 \pm 83,1$ м/с, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгига келиб уларнинг натижалари $828,7 \pm 70,2$ м/с, га яхшилангани маълум бўлди. Олинган натижалар ўзаро таққосланганда статистик ишончли фарқлар топилмади ($p > 0,05$). Тажриба гуруҳи ёш боксчилари томонида қайд этилган тажрибадан аввалги ва тажриба сўнгидаги кўрсаткичлар ($856 \pm 93,7$; $765,5 \pm 83,6$) ўртасида статистик фарқлар ишончилиги $p < 0,05$ га, тенг бўлди.

Назорат ва тажриба гуруҳининг тажрибадан олдинги ҳаракат реакция тезлиги кўрсаткичлари орасида ($849,6 \pm 83,1$; $856 \pm 93,7$) статистик ишончли фарқлар топилмади ($p > 0,05$). Йил сўнгига келиб назорат ва тажриба гуруҳининг ХРВ кўрсаткичлари ($828,7 \pm 70,2$; $765,5 \pm 83,6$) орасида статистик ишончли фарқлар динамикаси $p < 0,05$ га, тенглиги аниқланди.

Сигналга ўнг кўлда бошга тўғридан зарба бериш назорат машқида тажриба гуруҳи спортчиларининг зарба кучини ўртача оғирлиги тажриба аввалидаги натижага нисбатан 19,3 % га, назорат гуруҳи кўрсаткичларига солиштирилганда 10,2 % га ўсганлиги маълум бўлди.

Тажриба ва назорат гуруҳи кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилиги $p < 0,05$ га тенг.

Ўнг кўлда тўғридан зарба беришда ХРВ назорат гуруҳида йил бошида $869,4 \pm 94,7$ мс, тажриба сўнгига келиб $852,3 \pm 56,4$ мс, ни ташкил этди. Ушбу кўрсаткич йил бошига нисбатан 2% га ўсган. Кўрсаткичлар орасида ишончли статистик фарқлар йўқ [$P > 0,05$]. Ушбу назорат машқи бўйича ХРВ тажриба гуруҳи спортчиларида йил бошида $889,1 \pm 84,6$ мс, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгига келиб ўртача кўрсаткич $803,2 \pm 68,4$ мс, га яхшиланганлигини кўришимиз мумкин. Назорат ва тажриба гуруҳи спортчилари томонидан йил сўнгида қайд этилган ўртача кўрсаткичлари орасида статистик фарқлар ишончилиги $p < 0,05$ га тенг бўлди.

Чап кўлда ёндан бошга зарба уришда зарба кучининг оғирлиги назорат гуруҳида тажриба сўнгига келиб $32,2 \pm 5,7$ кг, ни ташкил этди. Ушбу натижа йил бошида қайд этилган ўртача кўрсаткичга нисбатан 13,3% яхши, кўрсаткичлари орасида статистик фарқлар ишончилиги $p > 0,05$ га тенг.

Юқорида келтирилган назорат машқи бўйича тажриба гуруҳи томонидан йил сўнгида қайд этилган зарба кучининг ўртача оғирлиги $36,4 \pm 4,7$ кг, ни ташкил этди. Олинган натижа тажриба аввалида қайд этилган кўрсаткичга нисбатан 31,4 % га ошганлиги маълум бўлди. Назорат ва тажриба гуруҳининг тажриба сўнгидаги кўрсаткичлари орасида статистик фарқлар ишончилиги $P < 0,05$ га, тенг.

Назорат гурухи боксчиларининг чап қўлда ёндан бошга зарба уришда тажрибадан олдинги ва тажриба сўнгида олинган ХРВ кўрсаткичлари орасида ($912,1 \pm 96,2$; $874,2 \pm 75,4$) статистик фарқлар ишончилиги топилмади [$P > 0,05$].

Тажриба гурухи боксчиларида чап қўл реакция тезлиги йил бошида ўртача $936 \pm 89,7$ мс, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгида келиб ҳаракат реакция вақти ўртача $821,8 \pm 56,4$ м/с, га яхшиланганлиги маълум бўлди. Назорат ва тажриба гурухининг тажриба сўнгидаги кўрсаткичлари орасида статистик фарқлар ишончилиги $P < 0,05$ га, тенг.

Ўнг қўлда ёндан бошга зарба уришда тажриба гурухи боксчиларининг йил бошидаги ўртача зарба кучи кўрсаткичлари $41,3 \pm 6,8$ кг, ни ташкил этган бўлса, назорат гурухининг ўртача натижаси $41,8 \pm 6,2$ кг, га тенглиги аниқланган эди. Тажриба сўнгида келиб тажриба гурухи боксчиларининг кўрсаткичларига ўртача $19,6$ % га, назорат гурухи кўрсаткичларига нисбатан эса $10,5$ % га яхшироқ ўсганлигини кўришимиз мумкин. Қайд этилган кўрсаткичлар орасида ишончли статистик фарқлар мавжуд [$P < 0,01$; $< 0,05$].

Назорат гурухи боксчиларининг ҳаракат реакция вақти (ХРВ) ўнг қўлда бошга ёндан зарба уришда ўртача кўрсаткичи $837,5 \pm 86,3$ м/с, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгида келиб ҳаракат реакция вақти $1,4$ % га ўсганлиги аниқланди. Олинган кўрсаткичлар ўртасида ишончли статистик фарқлар йўқ [$P > 0,05$].

Ушбу назорат машқи бўйича тажриба ва назорат гурухининг йил сўнгидаги натижалари ўзаро таққосланганда кўрсаткичлари орасида статистик фарқлар ишончилиги $P < 0,05$ га, тенгли аниқланди.

ХУЛОСА

Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили ҳамда БЎСМларда фаолият олиб бораётган бокс мураббийлари ўртасида ўтказилган анкета сўровномаси натижаларидан маълум бўлдики, бошланғич тайёргарлик босқичидаги ўсмир боксчиларнинг ўқув-машғулотларида ўйин вазифаларини қўллаш самарали восита вазифасини ўтайди.

Ёш боксчиларнинг ўқув-машғулотлари таркибига ўйин вазифаларининг киритилиши психофизиологик тайёргарликни муваффақиятли ривожланишига қўмаклашиши тажриба сўнгида қайд этилган натижалар ўз исботини топди. Педагогик тадқиқотдан олинган натижалар таҳлил қилинганда тажриба гурухининг психофизиологик тайёргарлик билан боғлиқ бўлган ҳаракат реакция вақти кўрсаткичлари назорат гурухи кўрсаткичларига нисбатан чап қўлда тўғридан зарбада $8,25$ % га, ўнг қўлда тўғридан зарбада $6,11$ %, чап қўлда ёндан

зарбада 6,37%, ўнг кўлда ёндан зарбада 6,45% га самарали ривожланганлиги аниқланди.

Ўтказилган тадқиқот натижаларига таянган ҳолда шуни айтиш мумкинки, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир ёшдаги боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигини ривожлантиришда уларнинг функционал тайёргарлиги ҳамда ёш хусусиятини инобатга олган ҳолда машғулотлар жараёнида ўйин усулларидадан фойдаланиш самарали восита вазифасини ўтайди.

REFERENCES

1. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде. *Фан-спортга*, (4), 33-34.
2. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Физическая работоспособность в годичном цикле подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов. *Фан-спортга*, (3), 10-13.
3. Турсунов, Н. Б. (2017). Деятельность Узбекского государственного института физической культуры в рамках проекта европейского союза ModeNEd Erasmus. *Молодой учёный*, 1, 276.
4. Ражабов, Г. К. (2020). Повышение результативности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров. *Теория и практика физической культуры*, (7).
5. Ражабов, Г. К., Каландаров, Д. Ш., & Каримов, Ш. К. (2016). Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс. *Молодой учёный*, (21), 974-976.
6. Orif, R., Komil, U., Bakhtiyor, K., Raupov, O. K., Sam, D. U., SU, U. K. Z. V., & Khaydarov, B. T. (2018). Dynamics of general and special physical training of experienced female boxers. *European science review*, (7-8).
7. Серебряков, Ю. В., & Исраилова, Ш. (2018). Совершенствование технической подготовки квалифицированных боксёров. *Молодой учёный*, 46(232), 415-417.
8. Azizova, M. M., & Gapparova, A. N. (2021). Communicative language teaching. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
9. Egamnazarova, F. A., & Mukhamedova, M. S. (2021). Improving english language listening skill. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
10. Рустамов, Д. У., & Кенжаева, С. Х. (2021). Значение ролевых игр в формировании коммуникативных компетенций студентов изучающих иностранный язык. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
11. Ли, Т. Г., & Ходжиев, Р. М. (2021). Толкование терминов узбекской национальной борьбы «кураш». *Academic Research in Educational Sciences*, 2.

12. Tursunboyeva, L. T., & Ashirova, M. F. (2021). Positive teacher- student relations. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
13. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев.: Олимпийская литература, 2002, 290 с.
14. Тажибаев С.С. Ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида харакатли ўйинларни кўллаш методикасини илмий-педагогик асослаш. П.ф.д.(DSc), дис. автореферати, Чирчиқ 2019. (76 бет)
15. Халмухамедов Р.Д., В.Н.Шин, Ф.К.Турдиев, С.С.Тажибаев: “Voks nazariyasi va uslubiati” Дарслик, Тошкент, 2016 (36, 38-39 бет).
16. Халмухамедов Р.Д., С.С.Тажибаевлар яратган “Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш” (СПУДЭРГ-4) компьютер дастури Ўзбекистон Республикаси электрон машиналари учун дастурлар давлат реестрида 14.03.2013 йилда Тошкент шаҳрида рўйхатдан ўтказилган, талабнома рақами DGU 2013 0032.
17. Basic reliability parameters of a boxing punch. Siska L., Brod’áni, J., Stefanovsky, M., Todorov, S. 2016 *Journal of Physical Education and Sport*. 16(1),38, с. 241-244
COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.
18. Samir Chadli, Nouredine Ababou, Amina Ababou. A New Instrument for Punch Analysis in Boxing. *Procedia Engineering*. Volume 72, 2014, Pages 411-416 <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2014.06.073>