

7-A 3. B
X-24

**R.D. XALMUXAMEDOV.,
V.D. ANASHOV
YU.V.SEREBRYAKOV**

Boks nazariyasi va uslubiyati

**(Malakali bokschilarning musobaqa oldi
tayyorgarligini boshqarish uslubiyati)**



7413.3
X-21

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASIYOSHLAR
SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI

R.D. XALMUXAMEDOV V.D. ANASHOV YU.V.SEREBRYAKOV

BOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI

(Malakali bokschilarning musobaqa oldi
tayyorgarligini boshqarish uslubi)

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining 2022-yil 28 - dekabrda
428 - I/CH - sonli buyrug'iga asosan 61010900 – sport faoliyati yo'nalishi talabalari
uchun o'quv qo'llanma sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT
MAKON SAVDO PRINT-2024



UDK:796.83:(075)
KBK:75.Я.2.

Taqrizchilar: O'zDJTSU "Ilmiy-pedagogik kadrlar tayyorash" bo'limi boshlig'i p.f.b.f.d.(PhD), dotsent **A.N.Shopo'latov**
JTSBMQTMOI "Sport boshqaruvi" kafedrası mudiri p.f.n., dotsent **F.T.Abdullayev**

R.D. Xalmuxamedov V.D. Anashov Yu.V.Serebryakov. «Boks nazariyasi va uslubiati» (Malakali bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligini boshqarish uslubiati) / O'quv qo'llanma. T: - **"MAKON SAVDO PRINT"** 2024 - 212 bet

Mazkur o'quv qo'llanma ta'lim yo'nalishi 5610500 - sport faoliyati (faoliyati turlari bo'yicha) yuqori malakali bokschilarning mashg'ulot jarayonini to'g'ri tuzish, musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olib, bokschilarning psixodinamik holatlarining individual ko'rsatkichlari bo'yicha tasnifi, musobaqa faoliyatining yuqori natijasiga erishishga tayyor bo'lishning shaxsiga xos shart-sharoitlari hamda individual uslubi har xil bo'lgan bokschilarning mashg'ulot faoliyati va holati xususiyatlarini o'z ichiga oladi. Shuningdek, qo'llanmada yuqori malakali bokschilarning psixofiziologik holatlarini hisobga olgan holda mashqlarni tanlab olish bo'yicha maslahatlar berilgan.

Mazkur o'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalari o'qituvchilari, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti tinglovchilari, Olimpiya zahiralar kollejlari murabbiylari hamda IBO'SM, BO'SM murabbiylari foydalanishlari uchun tavsiya etiladi.

Данное учебное пособие включает в себя сведения о правильном планировании тренировочного процесса высококвалифицированных боксеров направления образования 5610500 – Спортивная деятельность (по видам деятельности), классификацию психодинамических состояний боксеров по индивидуальным показателям с учетом специфики соревновательной деятельности, личностные условия готовности к достижению высокого результата соревновательной деятельности, а также раскрываются особенности тренировочной деятельности и состояния боксеров с различными индивидуальными стилями. Также в пособии даются рекомендации по выбору упражнений с учетом психофизиологических состояний высококвалифицированных боксеров.

Present manual describes the correct organization of the training process of highly qualified boxers on sports activity (on the types of activity) 5610500, taking into account the specific characteristics of the competition activity, the classification of the psychodynamic states of boxers according to individual indicators, and it's ready to achieve a high result of the competition activity. It includes the features of training activity and condition of boxers with different personal conditions and individual style. Also, the manual gives advice on choosing exercises, taking into account the psychophysiological conditions of highly skilled boxers.

ISBN: 978-9910-766-30-5

© R.D. Xalmuxamedov V.D. Anashov
Yu.V.Serebryakov, 2024
© "MAKON SAVDO PRINT", 2024

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-martdagi PQ-2821-sonli "O'zbekiston Respublikasi sportchilarini 2020-yil Tokio shahri (Yaponiya)da bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiada va XVI Paralimpiya o'yinlarida ishtirok etishga tayyorlash to'g'risida"gi Qarori¹, 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni², 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi Qarori³, boks sport turidan iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) tizimini yanada takomillashtirish, soha mutaxassislarini tayyorlash, shuningdek, o'zbek boksining dunyodagi yetakchiligini saqlab qolish va yanada rivojlantirish hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma muayyan darajada xizmat qiladi.

Butun dunyoda turli sport turlari bo'yicha sportchilar tayyorgarligini individuallashtirish muammosi murabbiy va mutaxassislarning diqqat markazida bo'lib kelmoqda. Yuqori malakali bokschilarni tayyorlash jarayonini individuallashtirish – zaruriy sifatlarni rivojlantirish, adekvat holatlarni boshqarish hamda samarali va ishonchli musobaqa faoliyatini ta'minlovchi texnik-taktik usullarning individual mos keladigan holatlarini takomillashtirish maqsadida ta'sir qilishning personal dozashtiriladigan usullari asosida sportchilarning potensial imkoniyatlarini amalga oshirishdan iborat. Individual mashg'ulotning takomillashtirilgan usullarini izlab topish sport ilm-fanining eng muhim vazifasi hisoblanadi. Shuningdek, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish alohida ahamiyat kasb etib bormoqda.

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 9-martdagi PQ-2821-sonli "O'zbekiston Respublikasi sportchilarini 2020-yil Tokio shahri (Yaponiya)da bo'lib o'tadigan XXXII yozgi Olimpiada va XVI Paralimpiya o'yinlarida ishtirok etishga tayyorlash to'g'risida"gi Qarori.

² O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni.

³ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099 sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori.

Jahon amaliyoti shundan dalolatki, hozirgi zamonda yuqori natijalar sportida yuksak natijaga sport texnik mahorat asosini tashkil etuvchi keng qamrovli turli xil harakat, sensomotor va jismoniy sifatlarning yuqori darajada rivojlanganligi, sportchida mavjud bo'lgan iqtidorning ro'yobga oshirilishi hisobiga erishiladi. Sportchilarning iqtidorlari, bir tomondan, jismoniy va psixik sifatlarning yuqori darajada rivojlanganligi, ikkinchi tomondan, mashg'ulot va musobaqa faoliyatining ekstremal sharoitlarida barqaror holatni belgilab beruvchi qobiliyatlar sifatida namoyon bo'ladi. Individual faoliyat uslubi xususiyatlari to'g'risidagi ma'lumotlar asosida yuqori malakali bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligiga individual yondashish muammosi dolzarb bo'lib qolmoqda.

Hozirda, O'zbekiston bokschilarining yuksak sport yutuqlari fonida, mashg'ulotning yangi usullarini ishlab chiqishning amaliy vazifasi, bokschilarimizning musobaqa faoliyati natijaviyligini oshiruvchi yanada samaraliroq vositalarni topish muhim hisoblanadi. Shu bilan birga, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirishga a'lohida e'tibor qaratilmoqda.

Bugungi kunda dolzarb bo'lgan sportchilarni tayyorlash tizimida individuallashtirish muammosiga katta qiziqish, sport faoliyatining samaradorligi va ishonchliligini oshirish kabi o'ziga xos vazifalarni hal etish bilan bog'liq. Shunga qaramay, muammoning yuqori malakali bokschilarning psixologik va psixofiziologik holatlarining ilmiy asoslangan dasturiy-metodik ta'minotini takomillashtirishga zaruriyat borligini ko'rish mumkin. sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2018 yil 3 maydagi 333-son "Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarorihanda bu sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

I bob. YAKKAKURASHLARDA O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINI TUZISHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI (BOKS MISOLIDA)

Boksning rivojlanishi to'g'risida qisqacha ma'lumotlar

1.1. O'zbekistonda boks sportining rivojlanishi

O'zbekistonda boks yoshlarning eng sevimli, an'anaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. Qadim davrlardan beri mushtlashish janglari O'rta Osiyo xalqlari orasida keng ommalashgan bo'lib, ko'ngil ochish vositasi hamda mardlik maktabi sanalgan.

Taqdir taqozosi bilan Sidney Jakson 1917-yilda Toshkentga keladi. U bir umr Rossiyada yashashi uchun 1922-yilda Rossiya fuqaroligini rasman qabul qildi. Bu yerda yashovchilarning sportga bo'lgan munosabatini va aholining turmish tarzini o'rganganidan keyin, u boks sportini rivojlantirish va ommaviylashtirishga kirishdi. U bu yerda boks sportini katta harflar bilan yozilishi uchun hamma narsa qilishni istar edi. Boks sporti turining xalq orasida rivojlantirish va ommaviylashtirish maqsadida sport turining rivojlanishiga hissa qo'shadigan metodlarni ishlab chiqdi va ommaga tadbiq etdi. Birinchi bor 1921-yilda O'rta Osiyo Olimpiadasi o'tkazilgan. Bir yildan so'ng, boks bo'yicha ko'rgazmali chiqishlar 1922-yilda Samarqand shahrida tashkil qilingan.

Sidney Jaksonning mashg'ulot uslubiyati, professional boks mashg'ulot uslublariga o'xshar edi. Chunki Sidney Jakson o'zi Amerikaning yengil o'rta vaznli mashhur bokschilaridan biri bo'lgan.

1923-yilda esa, Moskvada "Dinomo" sport jamiyati tomonidan o'tkazilgan yirik shaharlararo musobaqa mamlakat birinchiligida ahamiyatga ega bo'lgan.

O'zbek boks maktabi Xalqaro sport arenalarida o'z nufuzi va mavqeiga ega. 1926-yilda birinchi sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekiston vakili K.Nikitin kumush medalni qo'lga kiritgan. Ko'p karra sobiq Ittifoq chempioni, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Rufat Risqiyevning g'alabalari ham hammaga ma'lum. U 1974-yilda Kubada (Gavana shahri) o'tkazilgan jahon chempionatida sobiq Ittifoq bokschilari orasida birinchi bor jahon chempioni, 1976-yilda esa XXI Olimpiya o'yinlarining (Monreal shahri) kumush medali sohibi bo'lgan. O'zbek boks maktabining yana bir vakili – XTSU, ko'p karra sobiq Ittifoq chempioni, 1974-yilda jahon Kubogi sohibi, "Do'stlik-84" xalqaro musobaqasining g'olibi Vladimir Shindir. Sobiq Ittifoq chempionlari N.Anfimov, N.Xromov, S.Vasilenko,

Z.Abdugodirov, R.Trishev, mamlakat Kubogi sohiblari G.Pinchuk va A.Matchonov, sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasi chempioni, 1991-yilda jahon chempionatining kumush medali sohibi, 1990-yilda birinchi "Yaxshi niyat" o'yinlari g'olibi, XTSU Artur Grigoryan va ko'pgina boshqa buyuk boks-chilarimiz O'zbekiston bayrog'ini yuqori cho'qqiga ko'targanlar. Ular o'z ustoz-murabbiylari – sobiq Ittifoq va O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylar S.A. Jakson, Yu.V. Buxman, B.A. Granatkin, A.D. Din, M.B. Frank, B.S. Gazizov, B.P. Norkin, A.A. Karimov, V.V. Zolotaryov, M.G. Kuchkarov, A.A. Razmaxov, V.N. Shin, A.Karimov, L.S. Kuchkarov, Sh.Xudoyberdiyev, A.Kadirov, T.Gulyamovlar bilan birga o'zbek boksi sharafiga dunyoga yoydilar.

Mustaqillik yillarida O'zbekistonda boks yanada ommalashdi. Mamlakatimizning barcha viloyatlarida boks maktablari muvaffaqiyatli faoliyat yuritib kelmoqda. Ular orasida Andijon boks maktabi haqiqiy yetakchi, boks markazi hisoblanadi. Bu yerda zamonaviy boksning yirik mutaxassislari M.G. Kuchkarov va A.A. Razmaxov sermahsul faoliyat yuritib keladilar.

Butun jahonga taniqli bo'lgan bokschilar – 1998-yil jahon Kubogi g'olibi, 1999-yil jahon chempioni, XXVII Olimpiya o'yinlari chempioni, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Muhammadqodir Abdullayev; 1999 va 2000-yillar jahon chempioni, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Ruslan Chagayev; XXVII Olimpiya o'yinlari bronza medali sohibi Sergey Mixaylov; 1999-yil jahon chempioni, XXVIII Olimpiya o'yinlari sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi O'tkirbek Haydarov; XXVIII Olimpiya o'yinlari sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Baxodir Sultonov, 1997 va 1999-yillar Osiyo chempioni, jahon chempionati va Kubogi finali ishtirokchisi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi To'lqin Turg'unov, XXXI Olimpiya o'yinlari chempioni, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Xasanboy Dusmatovlar mazkur maktabda tarbiyalanib, voyaga yetganlar.

Buxoro, Samarqand, Farg'ona, Jizzax, Xorazm boks maktablari ham o'z o'rinlariga ega. Toshkent shahri va viloyati hamda Qoraqalpog'iston Respublikasi bokschilari kuchli sportchilar hisoblanadi.

1992-yil 9-aprelda boks murabbiylari va mutaxassislari ishtirokidagi konferensiyada O'zbekiston boks federatsiyasi mustaqil jamoat tashkiloti sifatida ta'sis etildi. Mustaqilligimizning birinchi

yillarida bokschilarimiz nufuzli xalqaro musobaqalarda dastlabki galabalarni qo'lga kiritdi.

A.Grigoryan MDH chempionati g'olibi bo'ldi va bokschilarimiz tomonidan xalqaro turnirlarda yana 7 ta medallar qo'lga kiritildi. Mustaqil O'zbekiston boks maktabi shu tarzda shakllandi.

Sportchilarimizning Tampera shahrida (Finlyandiya) o'tkazilgan jahon chempionatida ishtirok etishi 1993-yildagi eng muhim voqea bo'ldi. Toshkentlik Hikmatilla Ahmedov 51 kg gacha bo'lgan vaznda kumush medalni qo'lga kiritdi.

1994-yilda O'zbekiston bokschilari xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etib, 41 ta medal, ulardan 22 ta oltin medalni qo'lga kiritdilar.

1994-yil – Xirosima shahridagi XII Osiyo o'yinlari bo'lib o'tadigan yil. Bu yerda mustaqil O'zbekiston vakillari Osiyo hamjamiyati oldida birinchi bor namoyon bo'ldilar. Sportchilarimizning Osiyo o'yinlaridagi ishtiroki natijalari juda salmoqli bo'ldi. Qoraqalpog'iston vakili A.Avazboyev va Toshkent viloyati bokschisi O.Maskayev 91 kg gacha va 91 kg dan yuqori bo'lgan eng og'ir vazn toifalarida ishtirok etib, Osiyo o'yinlari g'olibi bo'ldilar. N.Otayev (67 kg, Buxoro), D.Yorbekov (75 kg, Samarqand) bronza medali sovrindorlariga aylandilar.

Bangkokda (1994-yul, iyun) o'tkazilgan jahon Kubogida N.Otayev oltin, O.Maskayev kumush va T.Ibragimov bronza medalini qo'lga kiritdilar.

1995-yil 1-5-sentyabr kunlari Toshkentda bo'lib o'tgan birinchi Osiyo chempionatida o'zbek bokschilari o'zlarining raqiblari bo'lgan Qozog'iston, Qirg'iziston, Tojikiston va Turkmaniston bokschilari ustidan yirik g'alabaga erishdilar. Hamma vazn toifalarida bokschilarimiz sovrinli o'rinlarni egalladilar. Ulardan D.Yuldashev (48 kg, Farg'ona), M.Abdullayev (60 kg, Andijon), N.Otayev (67 kg, Buxoro), K.To'laganov (71 kg, Toshkent vil.), R.Chagayev (91 kg, Andijon) chempionat g'olibi bo'ldilar; T.Tulyakov (54 kg, Andijon), D.Karimov (57 kg, Jizzax), T.Ibragimov (81 kg, Xorazm), N.Sultonov (63,5 kg, Toshkent) kumush medalini qo'lga kiritdilar.

1996-yilda o'zbek bokschilari mustaqil jamoa sifatida XXVI Olimpiya o'yinlarida birinchi bor ishtirok etdilar. O'zbekistondan 7 nafar bokschi U.Ibragimov, M.Abdullayev, N.Otayev, K.To'laganov, D.Yorbekov, T.Ibragimov, R.Chagayev qatnashdilar. Olimpiadada K.To'laganov (murabbiylari F.Pak, X.Muxamedov) hammadan yaxshiroq ishtirok etdi.

U shiddatli janglarda qatnashib, bronza medali sohibiga aylandi. N.Otayev va D.Yorbekov 5-8-o'rinlarni bo'lishib oldilar.

Olimpiya o'yinlaridan so'ng bokschilarimiz Tampera (Finlyandiya) va Chimkent (Qozog'iston) shaharlarida o'tkazilgan xalqaro turnirlarda ishtirok etib, 13 ta medal, jumladan 8 ta oltin medal sohibi bo'ldilar.

1996-yil 1-11-noyabr kunlari Kuba poytaxti Gavana shahrida bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasidagi jahon birinchiligida R.Chagayev bronza medalini qo'lga kiritdi.

1997-yilning eng asosiy musobaqalari ikkinchi Markaziy Osiyo o'yinlari, XIX Osiyo chempionati, jahon chempionati bo'ldi. Terma jamoamiz mazkur musobaqa-larga tayyorgarlik ko'rish mobaynida bir qator xalqaro musobaqalarda ishtirok etdi. Bu yerda bokschilarimiz hammasi bo'lib turli qiymatdagi 46 ta medal, jumladan 16 ta oltin medalga sazovor bo'ldilar.

Bokschilarimizning Italiya, Chexoslovakiya, Finlyandiya bo'lib o'tgan turnir-larda erishgan g'alabalari salmoqli bo'ldi. Bu yerda ular Yevropa qit'asining eng kuchli bokschilariga haqiqiy raqib bo'la oldilar. Ushbu turnirda R.Chagayev katta muvaf-faqiyatga erishdi. Avgust oyining ikkinchi yarmida Malayziyada XIX Osiyo chem-pionati bo'lib o'tdi. O'zbekiston bokschilari 3 ta oltin, 4 ta kumush, 3 ta bronza medallarini qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida birinchi o'rinni egalladilar. M.Abdullayev (60 kg, Andijon), S.Mixaylov (81 kg, Andijon) Osiyo chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar. A.Rahimov (51 kg, Urganch), N.Otayev (67 kg, Buxoro), I.Berdiyev (71 kg, Toshkent viloyati), D.Yorbekov (75 kg, Samarqand) ikkinchi o'rin sohibi bo'ldilar. Uchinchi o'rin F.Bakirov (63,5 kg, Toshkent viloyati), T.Ibragimov (91 kg, Urganch), L.Zokirovlarga (91 kg dan yuqori, Jizzax) nasib etdi.

Bokschilarimiz Qozog'istonning Almati shahrida o'tkazilgan ikkinchi Markaziy Osiyo o'yinlarida ulkan muvaffaqiyat qozondilar. 6 nafar bokschimiz O'yinlar g'olibiga aylandilar, 5 nafari ikkinchi o'rinni va bir bokschimiz uchinchi o'rinni egalladilar.

1997-yilning 16-27-oktabr kunlari Budapesht shahrida (Vengriya) bo'lib o'tgan IX jahon chempionatida bokschilarimiz jiddiy sinovdan o'tdilar. Terma jamoamiz safida qatnashgan 5 nafar bokschilar orasida R.Chagayev jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi. Qolgan bokschilarimiz 5-o'rin bilan kifoyalandilar.

1998-yilning eng muhim musobaqalari – jahon Kubogi, "Yaxshi niyat" o'yinlari, XIII Osiyo o'yinlari. Terma jamoamiz mazkur musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davomida Osiyo mintaqasi

davlatlari – Turkiya, Eron, Tailand, Qirg'izistondagi bir qator yirik xalqaro turnirlarda ishtirok etdi va umumiy hisobda 25 ta sovrinli, jumladan 13 ta birinchi o'rinni egalladilar.

Jahon Kubogi 14-20-iyun kunlari Xitoyda bo'lib o'tdi. Bokschilarimiz ikkita oltin, bitta kumush, uchta bronza medallarini qo'lga kiritdilar. M.Abdullayev va L.Zokirovlarning sharafiga ikki bor O'zbekiston madhiyasi yangradi. T.Turg'unov kumush medaliga sazovor bo'lgan bo'lsa, D.Yuldashev, N.Otayev, D.Yorbekov bronza medali bilan taqdirlandilar.

27-iyuldan 1-avgustgacha Nyu-York shahrida (AQSh) "Yaxshi niyat" o'yinlari bo'lib o'tdi. T.Tulyakov oltin, D.Yorbekov esa bronza medalini qo'lga kiritdilar.

1998-yil yakunida O'zbekiston bokschilari butun Osiyo mintaqasida eng kuchli ekanliklarini yana bir bor namoyish etib, Tailand poytaxtida o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida umumjamoa hisobida birinchi o'rinni egalladilar. Andijonlik bokschilar M.Abdullayev, S.Mixaylov va R.Chagayev sharafiga uch marta O'zbekiston madhiyasi yangradi. To'rt nafar sportchimiz T.Tulyakov, T.Turg'unov, G.Sulaymonov, D.Yorbekov kumush; N.Otayev, K.Zokirov bronza medali sohibiga aylandilar.

1999-yildagi jahon chempionati (AQSh), Markaziy Osiyo o'yinlari va Osiyo chempionati o'zbek bokschilari uchun yilning eng muhim musobaqasiga aylandi. Ushbu musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish mobaynida terma jamoamiz Vengriya, Bolgariya, Gretsiya va Rossiyada bo'lib o'tgan xalqaro turnirlarda qatnashdi va umumiy hisobda 21 ta medalni qo'lga kiritdi. Shulardan 13 tasi oltin medal. R.Chagayev uch marta, M.Abdullayev ikki marta g'oliblik shohsupasining eng yuqori o'rnidan joy oldilar.

20-27-avgust kunlari bokschilarimiz Xyuston shahrida (AQSh) bo'lib o'tgan jahon chempionatida qatnashib, mustaqil O'zbekiston tarixida birinchi bor eng kuchli raqiblar bo'lgan AQSh va Kuba terma jamoalaridan keyin umumjamoa hisobida faxrli uchinchi o'rinni egalladilar. Bunday ulkan yutuqlarda Andijon boks maktabi vakillarining xizmatlari katta bo'ldi. Ular ikkita oltin (M.Abdullayev, O'.Haydarov) va bitta kumush medaliga (T.Turg'unov) sazovor bo'ldilar.

Ushbu g'alabalardan ruhlangan bokschilarimiz uchinchi Markaziy Osiyo o'yinlari va XX Osiyo chempionatida ishonchli muvaffaqiyatga erishdilar. Ikkala turnirlarda bokschilarimiz jamoa hisobida g'olib bo'ldilar. Ular Bishkek shahridan beshta oltin, ikkita kumush va to'rtta bronza medallari bilan qaytdilar.

Toshkentda bo'lib o'tgan XX Osiyo chempionatida D.Yuldashev, A.Rahimov, T.Turg'unov, M.Abdullayev, S.Mixaylov, R.Chagayev, R.Saidov g'oliblikni qo'lga kiritdilar; D.Nabiyev va S.Naimov bronza medaliga sazovor bo'ldilar.

Jahon boks yetakchilaridan biriga aylangan o'zbek bokschilari shunday g'alabalar bilan 2000-yilni qarshi oldilar.

Xuddi shu yildan Sidneyda bo'lib o'tadigan XXVII Olimpiya o'yinlarida qatnashishning to'rt yillik sikli boshlandi. Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish davomida bokschilarimiz yettita yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, jami 28 ta medal, jumladan 10 ta oltin medal sohibi bo'ldilar.

Olimpiya delegatsiyasi tarkibida 10 nafar sportchi: D.Yuldashev, A.Rahimov, T.Turg'unov, M.Abdullayev, Sh.Xusanov, D.Yorbekov, R.Saidovlar ishtirok etdi. Olimpiya o'yinlarida andijonlik M.Abdullayev ajoyib g'alabaga erishib, ilk bor olim-piya oltin medalini qo'lga kiritdi. S.Mixaylov va R.Saidov bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

2001-yilda O'zbekiston bokschilari jahon chempionati va "Yaxshi niyat" o'yinlarida ishtirok etishga tayyorgarlik ko'rdilar. Bu davrda ular bir qator yirik xalqaro musobaqalarda qatnashib, jami 40 ta medalni (14 ta oltin) qo'lga kiritdilar.

Jahon chempionati 3-11-iyun kunlari Belfast shahrida (Irlandiya) bo'lib o'tdi. Uchta sovrinli o'rin sportchilarimizning ishtiroki natijasidir. Hammadan ham R.Chagayev muvaffaqiyatli qatnashdi. U o'zi uchun yangi, yanada og'irroq vazn toifasida (91 kg dan yuqori) jang olib borib, ikki karra jahon chempioniga aylandi. O'.Haydarov kumush, Sh.Xusanov bronza medaliga sazovor bo'ldilar.

Jahon chempionatidan so'ng terma jamoamiz yana oltita yirik xalqaro turnirlarda qatnashdi. Ulardan eng nufuzlisi Brisben shahridagi (Avstraliya) "Yaxshi niyat" o'yinlari bo'lib, bu yerda R.Saidov kumush, O'.Haydarov bronza medaliga egalik qildilar.

Bokschilarimiz 2003-yil Bangkok shahrida (Tayland) bo'lib o'tgan jahon chempionatida qatnashib, bitta kumush (Sh.Xusanov) va ikkita bronza medallariga (B.Sultonov, R.Saidov) sazovor bo'ldilar.

2004-yil Afinada bo'lib o'tgan XXVIII Olimpiada o'yinlarida Baxodirjon Sultonov va O'tkirbek Haydarov bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

2005-yil Xitoyda bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokschilarimiz bitta kumush (D.Mahmudov) va ikkita bronza medallarini (O'.Haydarov, J.Matchonov) qo'lga kiritdilar.

AQShning Chikago shahrida 2007-yil bo'lib o'tgan 14-jahon chempionatida bokschilarimizdan Abbos Otayev 81 kg vaznda oltin medalga sazovor bo'ldi.

2008-yili Xitoyning Pekin shahrida bo'lib o'tgan yozgi Olimpiada o'yinlarida terma jamoa a'zolaridan bittasi ham savrundorlar qatoridan joy ololmadilar.

Bokschilarimiz 2009-yil Milan shahrida (Italiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida qatnashib, bitta oltin (A.Otayev), bitta kumush (E.Rasulov) va ikkita bronza (B.Mahmudov, B.Sultonov) sazovor bo'ldilar.

2011-yil Baku shahrida (Ozarbarjon) bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokschilarimiz ikkita bronza medallariga (J.Latipov, E.Rasulov) sazovor bo'ldilar.

2012-yil Londonda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida A.Otayev bronza medaliga sazovor bo'ldi.

Almati shahrida (Qozog'iston) 2013-yil bo'lib o'tgan 17-jahon chempionatida bokschilarimiz bitta kumush (J.Latipov) va bitta bronza (O.Mamazununov) qo'lga kiritdilar.

2014-yil Koreyaning Inchxon shahrida bo'lib o'tgan XIV yozri Osiyo o'yinlarida bokschilarimiz yoshartirilgan terma jamoa bilan qatnashib, bitta kumush (I.Madrimov) va ikkita bronza medallariga (O.Mamazulunov, M.Abdullayev) ega bldilar.

Aytish joizki, M.Abdullayev 1997-yildan 2000-yilga qadar AIBA reytingi bo'yicha yilning eng yaxshi bokschisi sharafiga sazovor bo'lgan.

Bokschilarimizning ulkan g'alabalari hukumatimiz tomonidan yuqori baholandi. M.Abdullayev, S.Mixaylov, Sh.Xusanov, T.Turg'unov, T.Tulyakov, O'.Haydarov, R.Chagayev, D.Yorbekov, N.Otayev, A.Grigoryan, R.Saidov, T.Ibragimov, O.Maskayev, B.Sultonov, E.Rasulov, A.Otyyev "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi" unvoniga sazovor bo'ldilar.

Shunindek, A.Grigoryan va R.Chagayev professionallar o'rtasida jahon chem-pioni bo'ldilar.

Birinchi marta 2010-yilda Singapurda o'tkazilgan yoshlar Olimpiada o'yinlarida umidli bokschilarimiz A.Mamadjonov kumush, Z.Xurboyev va S.Begaliyev bronza medallariga sazovor bo'lgan bo'lsa, 2014-yili Xitoyning Nankin shahrida bo'lib o'tgan II yoshlar Olimpiada o'yinlarida B.Melikuziyev oltin, S.Latipov kumush medaliga ega bo'ldilar (1-jadval).

1-jadval

Olimpiada o'yinlari g'oliblari va sovrindorlari

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rini
1976	XXI, Monreal	1. R.Risqiyev	75	II
1996	XXVI, Atlanta	1. K.To'laganov	71	III
2000	XXVII, Sidney	1. M.Abdullayev 2. S.Mixaylov 3. R.Saidov	63,5 81 91	I III III
2004	XXVIII, Afina	1. B.Sultonov 2. O'.Haydarov	54 81	III III
2012	XXX, London	1. A.Otayev	75	III
2016	XXXI, Rio-De-Janeiro	1.X.Dusmatov.	49	I
		2.ZoirovF.	52	I
		3.Gaipnazarov	64	I
		4.Sh.Giyasov	69	II
		5.B.Meliqo'ziyev	75	II
		6.R.Tulaganov	91	III
		7.M.Ahmadaliyev	56	III
2021	XXXII, Tokio	1.B. Jalolov	+91	I

2016-yil Rio-de-Janeyro shahrida (Braziliya) bo'lib o'tgan XXXI yozgi Olimpiya o'yinlarida bokschilar yuksak natijalarni qo'lga kiritdilar. Jumladan, 3 ta oltin, 2 ta kumush va 2 ta bronza medallariga sazovor bo'lgan bokschilarimiz umumjamoa hisobida faxrli birinchi o'rinni egalladilar.

2021-yil Yaponiyaning Tokio shahrida XXXII yozgi Olimpiya o'yinlarida 1 ta oltin medal qo'lga kiritildi.

2021-yil Serbiyaning Belgrad shahrida 21-jahon chempionatida bokschilarimiz bitta kumush (A.Xalokov) va bitta bronza (M.Saydraximov) qo'lga kiritdilar(2-jadval).

2-jadval

Jahon chempionatlari g'oliblari va sovrindorlari

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rini
1974	Kuba	1. R.Risqiyev	75	I
1991	Avstraliya	1. A.Grigoryan	60	II

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rini
1993	Finlyandiya	1. X.Ahmedov	51	II
1995	Germaniya	1. D.Yorbekov	75	III
1997	Vengriya	1. R.Chagayev	91	I
1999	AQSh	1. M.Abdullayev	63,5	I
		2. O'.Haydarov	75	I
		3. T.Turg'unov	57	II
2001	Irlandiya	1. R.Chagayev	91	I
		2. O'.Haydarov	75	II
		3. Sh.Xusanov	67	III
2003	Bangkok	1. Sh.Xusanov	69	II
		2. B.Sultonov	54	III
		3. R.Saidov	91	III
2005	Xitoy	1. D.Mahmudov	64	II
		2. O'.Haydarov	81	III
		3. J.Matchonov	91	III
2007	AQSh	1. A.Otayev	81	I
2009	Italiya	1. A.Otayev	75	I
		2. E.Rasulov	81	II
		3. B.Sultonov	57	III
		4. B.Mahmudov	69	III
2011	Ozarbayjon	1. J.Latipov	52	III
		2. E.Rasulov	81	III
2013	Qozog'iston	1. J.Latipov	52	II
		2. O.Mamazununov	81	III
2015	Qatar	1. M.Ahmadaliyev	56	II
		2. E.Abduraimov	60	III
		3. F.Gaipnazarov	64	II
		4. B.Meliqo'ziyev	75	II
		5. E.Rasulov	81	III
		6. B.Jalalov	+91	III
2017	Germaniya (Gamburg)	1. Sh.G'iyasov	69	I
		2. X.Dusmatov	49	II
		3. J.Latipov	52	II
		4. I.Xoldorov	64	II
		5. B.Meliqo'ziev	81	III
		6. S.Tursunov	91	III
2019	Rossiya (Ekaterinburg)	1. Sh.Zoirov	52	I
		2. M.Mirzaxalilov	57	I
		3. B.Boturov	69	III
		4. D.Ro'zmetov	81	II
		5. B.Jalolov	+91	I

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rini
2021	Serbiya (Belgrad)	1. A. Xalokov 2. M. Saydraximov	60 92	II III

3-jadval
Osiyo o'yinlari g'oliblari va sovrindorlari

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rin
1994	Xirosima (Yaponiya)	1. A. Avezboyev 2. O. Maskayev 3. N. Otayev 4. D. Yorbekov	91 91 67 75	I I III III
1998	Bangkok (Tailand)	1. T. Tulyakov 2. R. Chagayev 3. T. Turg'unov 4. M. Abdullayev 5. S. Mixaylov 6. T. Sulaymonov 7. D. Yorbekov 8. N. Otayev 9. L. Zokirov	54 91 57 63,5 81 60 75 67 91	II I II I I II II III III
2002	Pusan (Koreya)	1. D. Mahmudov 2. O'. Haydarov 3. I. Berdiyev 4. R. Saidov 5. S. Mixaylov 6. B. Xidirov 7. B. Sarsekboyev 8. Sh. Xusanov 9. S. Naimov	60 75 81 91 91 54 63,5 67 71	I I I I I II III III III
2006	Doha (Qatar)	1. B. Sultonov 2. E. Rasulov 3. R. Saidov 4. J. Matchonov 5. B. Xidirov 6. D. Mahmudov	57 75 91 91 60 64	I I I II III III
2010	Guangzhou (Xitoy)	1. E. Rasulov 2. A. Otayev 3. O'. Rahmonov 4. S. Rahmonov 5. X. Tojiboyev	81 75 69 64 60	I II II III III
2014	Incheon (Janubiy Koreya)	1. Sh. Zoirov 2. I. Madrimov 3. O. Mamazulunov 4. M. Abdullayev	52 69 81 +91	II II III III

2014	Incheon (Janubiy Koreya)	1. Sh. Zoirov 2. I. Madrimov 3. O. Mamazulunov 4. M. Abdullayev	52 69 81 +91	II II III III
2018	Jakarta, Palembang (Indoneziya)	1. J. Latipov 2. M. Mirzaxalilov 3. I. Xoldorov 4. B. Boturov 5. I. Madrimov 6. X. Do'smatov 7. Sh. Abdurasulov	52 56 64 69 75 49 60	I I I I I II II

4-jadval

Osiyo chempionatlari g'oliblari va sovrindorlari

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rin
1995	Toshkent	1. N. Otayev 2. D. Yorbekov 3. R. Chagayev 4. M. Abdullayev 5. T. Tulyakov 6. K. To'laganov	67 75 91 60 54 71	I I I II III III
1997	Malayziya	1. S. Mixaylov 2. M. Abdullayev 3. T. Turg'unov 4. A. Rahimov 5. N. Otayev 6. I. Berdiyev 7. D. Yorbekov 8. F. Bakirov 9. T. Ibrohimov 10. L. Zokirov	81 63,5 57 54 81 60 75 67 91 +91	I I I II II II II III III III
1999	Toshkent	1. D. Yo'ldoshev 2. A. Rahimov 3. T. Turg'unov 4. M. Abdullayev 5. S. Mixaylov 6. R. Chagayev 7. R. Saidov 8. D. Nabiyev 9. S. Naimov	48 54 57 63,5 81 91 91 60 67	I I I I I I I III III
2002	Malayziya	1. B. Xidirov 2. B. Sarsekboyev 3. O'. Haydarov 4. I. Berdiyev 5. R. Saidov 6. T. Doniyorov 7. Sh. Xusanov	54 63,5 75 81 +91 51 67	I I I I I III III

2004	Filippin	8. S.Mixaylov	91	III
		1. B.Sultonov	57	I
		2. R.Saidov	+91	I
		3. D.Maxmudov	69	II
		4. Sh.Xusanov	71	II
		5. B.Xidirov	60	III
		6. O.Mamajonov	75	III
		7. T.Doniyarov	52	III
		8. N.Gulamov	54	III
2005	Vyetnam	9. I.Albarov	81	III
		1. O'.Haydarov	81	II
		2. J.Matchonov	91	II
		3. R.Saidov.	91	II
2007	Mo'g'iliston	4. Sh.Abduraxmonov	75	III
		1. E.Rasulov	75	I
		2. N.Otayev	81	I
		3. R.Saidov	91	I
		4. O.Shoyimov	54	II
		5. B.Xidirov	60	II
		6. O.Nazarov	48	III
2009	Xitoy	7. J.Matchonov	91	III
		1. S.Raxmonov	64	I
		2. E.Rasulov	75	I
		3. T.Daniyrov	57	II
		4. X.Tojiboyev	60	II
2011	Janubiy Koreya	5. S.Abdullayev	75	II
		1. Sh.Abdullaev	75	I
		2. A.Maxmudov	52	III
		3. Q.Bobojonov	64	III
2013	Iordaniya	4. N.Qosimov	69	III
		1. O.Mamazununov	81	I
		2. Sh.Zoirov	52	II
		3. I.Ergashev	+91	II
2015	Tailand	4. M.Xasanov	91	III
		1. X.Dusmatov	49	I
		2. B.Meliqo'ziyev	75	I
		3. Sh.Zoirov	52	II
		4. M.Ahmadaliyev	56	II
		5. F.Gaipnazarov	64	II
		6. E.Rasulov	81	II
		7. R.Tulaganov	91	II
2017	Toshkent (O'zbekiston)	8. E.Abduraimov	60	III
		1. X.Dosmatov	49	I
		2. J.Latipov	52	I
		3. M.Axmadaliyev	56	I
		4. E.Abduraimov	60	I
		5. I.Xoldarov	64	I

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rin
		7. I.Madrimov	75	I
		8. B.Meliqo'ziyev	81	I
		9. B.Jalolov	+91	I
2019	Bangkok (Tailand)	1. N.Mirzaxmedov	49	I
		2. M.Mirzaxalilov	56	I
		3. Sh.Raximov	60	III
		4. B.Bobousmon	69	I
		5. S.Tursunov	91	II
		6. B.Jalolov	+91	I
2021	Dubay (BAA)	1. N.Mirzaahmedov	49	I
		2. Sh.Zoirov	52	I
		3. M.Mirzaxalilov	56	II
		4. A.Xalokov	60	III
		5. E.Abduraimov	64	III
		6. B.Boturov	69	I
		7. S.Jafarov	75	I
		8. D.Ro'zmetov	81	I
		9. S.Tursunov	91	III
		10. B.Jalolov	+91	I

5-jadval
Yoshlar o'rtasida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari g'oliblari va sovrindorlari

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rin
2010	Singapur	1. A.Mamadjonov	69	II
		2. Z.Xurboyev	48	III
		3. S.Begaliyev	81	III
2014	Nankin	1. B.Meliqo'ziyev	69	I
		2. S.Latipov	52	III
2018	Buenos-Ayres	1. A.Xalokov	56	I
		2. J.Raxmonov	69	III
		3. T.Merjanov	81	III

6-jadval
Yoshlar o'rtasida o'tkazilgan Jahon chempionatlari g'oliblari va sovrindorlari (Qizlar)

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rin
2021	Polsha	1. N.O'ktamova	54	I
		2. D.Bekova	60	III

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI

5/11.2723/16

Yili	O'tkazilgan joyi	Ismi, familiyasi	Vazni (kg)	O'rin
		3. M.Abdullayeva	64	II
		4. X.Abdullayeva	69	III
		5. S.Ro'zmetova	75	III

1.2.O'quv-mashg'ulot jarayoni va sportchilarning musobaqalashuv faoliyatini boshqarish tizimi

Sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarish tizimini takomillashtirish birmuncha murakkabdir [33,50]. Mutaxassislar [40,50] sport tayyorgarligi jarayonini shartli ravishda alohida ko'rinishlarga bo'ladilar: jismoniy, texnik, ruxiy-irodaviy, nazariy va integral.

Jismoniy va texnik tayyorgarlik bir-biridan ajralmas birlikdagi ko'rinishlar bulgani tufayli, o'quv-mashg'uloti jarayonida asosiy e'tibor ularga qaratiladi [26]. Ikki tomon harakat faoliyatining uzviy aloqasi biomexanik, anatomik va fiziologik qonuniyatlarga, sportchining harakat ko'nikmalari va jismoniy sifatleri rivojining asosida yotuvchi reflektor mexanizmning asosiga o'rnatiladi.

Sport mahorati oshib borishi bilan, shug'ullanuvchi uchun mashg'ulot jarayoni tobora spesifik xarakterga ega bo'lib boradi [49]. Bir yillik mashg'ulot strukturasi bu, yordamchi mashqlar ulushi kamayib, musobaqaviy mashqlar xajmining ortishi bilan namoyon bo'ladi.

A.D. Komarova [39] sport turi spesifikasi kupgina qo'llanilayotgan vositalarning yordamida maxsus tayyorgarlikka olib keladi, deb xisoblaydilar. Shu bilan bog'lik holda umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari tushunchalariga aniqlik kiritish zaruriyati tug'iladi. A.M. Godik [22], G.A. Maslovskiy fikricha, [43] maxsus tayyorgarlik vositalariga, asosiy kinematik parametrlariga ko'ra musobaqaviy mashqlar bilan o'xshashlikka ega mashqlar kiradi. Shu sababli, maxsus tayyorgarlik deganda mutaxassislar sportchining harakat potensialini realizatsiyalash va musobaqa faoliyatida natijalar samaradorligiga erishish darajasini oshirish maqsadida bir talay mashg'ulot vositalaridan foydalanishga yo'naltirilgan faoliyatni tushunadilar [10].

Sport takomillashtirishning maqsadi - mumkin bo'lgan maksimal natijaga erishishdir [39]. Sport mahorati mukammal zamonaviy texnikani turg'un dinamik strukturada ichki va tashqi kuchni ratsional boshqargan holda, avval erishilgan (xarakteristikani

belgilovchi) harakat parametrlarining yuqori darajasida, texnikani individuallashtirilgan xolda foydalanib bajarish orqali belgilanadi.

D.D. Donskoy, S.V. Dmitriev [30] texnik mahoratni takomillashtirish jarayoni - o'zini xosil qiluvchiga qarama-qarshi bo'lgan harakatdagi kuch deb xisoblaydilar.

Asosan bu jarayonni o'rganishda harakat apparatining mexanik xususiyatlarini tashkillashtiruvchi va amalga oshiruvchi markaziy asab tizimi jarayonlarining tashqi aks etishi va bor-yo'g'i asorati bo'lib xizmat qiluvchi harakat strukturasi bog'lik xolda tizimli-struktur yondoshiladi.

A.A. Ter-Ovanesyan, I.A. Ter-Ovanesyanlar [53] harakat malakasining xosil bo'lishi o'rgatishdan boshlanadi deb xisoblaydilar. P.K. Anoxin [5] harakat ko'nikmasining shakllanishi bosh miya pustlog'ida shartli refleks mexanizmiga ko'ra vaqtinchalik bog'lanishlar yuzaga kelishi bilan bog'lik, degan ancha ishonarli asosga ega fikrni bildirgan. Bir harakatni qayta-qayta takrorlash natijasida miyaning ichki va konservativ jarayonlarida afferent sintezning muntazamlashgan stereotipi vujudga keladi. Dinamik stereotip ta'limotiga ko'ra, u bilan bog'lik bulgan asab tizimi jarayonlari turg'unlikni yuqori darajasiga ega bo'ladi, ya'ni, tashqi chalg'ituvchi omillar ta'siriga kam beriladi [15]. V.M. Dyachkov [32] fikricha, harakat strukturasi alohida elementlarining variativligi unchalik turli-tuman emas. Ko'pchilik mualliflar harakat strukturasi takomillashtirish jarayonida variativlik daipozonini harakatning yetakchi qismlarida kuzatiladi, degan fikrga kelganlar. Mutaxassislar [7, 20], to'liq harakat aktlarida, oddiy mexanik tizimlar yordamida prinsipial jixatdan modellashtirish mumkin bo'lgan harakatlar (ballistik va lokomotor) ishonchliroq deb xisoblaydilar.

Xarakat malakasini bajarish fazasida, ko'nikma uchun kafolatlangan chegaralarda, sharoitlar diapazoni kengligiga yunaltirilgan stabilizatsiya amalga oshadi. Xuddi shu vaqtda N.J. Bulgakova dinamik va kinematik xarakteristikaning stabiligini oshishini, kam uchraydigan uzgarishlar miqdorining farqi sifatida ko'rib chiqadi. Bu fikr ishonchli komponentlarning ishonchli tizimiga kibernetik yondoshuv bilan bog'lik va Yu.V. Verxoshanskiyning ichki va tashqi omillar ta'siri kuchayishida harakat strukturasi primitivizatsiyalashuvi xaqidagi tuxtamiga to'g'ri keladi.

Sport amaliyotida texnik maxorat mezonlariga ko'ra yetakchi sportchilarning odatda bajaradigan texnikasini «etalon» sifatida tanlab olish qabul qilingan. Xar bir sportchining texnikasi oxir-oqibat individuallashtiriladi. Jinsga, yeshga, sport turlariga, tana tuzilishiga ko'ra qisman aks etuvchi «shaxsiy» individuallikka, konkret

sportchining mavjud antropometrik o'lchamlarga, xarakat sifatlarining rivojlanish darajasiga va oliy asab tizimi faoliyati bilan bog'lik bo'lgan tipik individualliklar farqlanadi.

Shaxsiy individuallik xarakat tizimi shakllanishi samaradorligining oshishida muxim rol uynaydi. Shu sababli, tana tuzilishi, maxsus xarakat sifatlarining rivojlanish darajasi, shaxsning psixologik xususiyatlarini individualligini hisobga olish musobaqaviy xarakat malakalarini chukurlashtirilgan takomillashtirish bosqichida alohida axamiyatga ega.

Sport mahoratini takomillashtirish jarayoni ichki qarama-qarshiliklarga egadir. Asosiy qarama-qarshilik egallangan xarakat malakasi fiksatsiyasining zaruriyligi va uning rivojlanishda davom etishidir. Malaka fiksatsiyasi bosh miya po'stlog'ida shartli refleks yo'llarini bosib o'tuvchi maxsus va musobaqaviy xarakatlarning sezilarli xajmda bajarilishini talab qiladi [18].

Malakani o'zlashtirish kerak bo'lgan sharoitni tahlil qila turib, N.A. Bernpggeyn [10], sharoit asosiy mashg'ulot faoliyatiga nisbatan adekvatroq bo'lishi kerak, deb ko'rsatib o'tgan. Lekin, qo'yilgan maqsadga erishishda biomexanika nuqtai nazaridan sportchi asosiy va yordamchi mashqlar texnikasini bajarar ekan, ularning fiziologik ta'siri darajasini pasaytiradi. Bu funksiyalarning tejalishida namoyon bo'ladi. Natijada, xarakat malakasi yanada konservativlashib, uning rivojlanishda davom etishi qiyinlashadi [13].

V.M. Dyachkov [32] fikricha, xarakat tizimlari - bu miqdor va sifat o'zgarishlari qonuniga muvofiq rivojlanib boruvchi uynoqi jarayondir. Xarakat sifatleri rivojlanishining xar bir bosqichi xarakatni bajarish texnikasining aniq belgilangan variantiga ega bo'lishi shart. Shu bilan bir vaqtda, boshqa bosqichga ko'tarilish sezilarli uslubiy qiyinchiliklar bilan amalga oshadi.

Qator olimlarning fikricha [11,17], harakat malakalarining shakllanishi xarakatni bajarish texnikasining oddiyroq va ishonchliroq variantlarini qullash yo'li orqali borishi kerak. Bunday yondoshuv texnika samaradorligida sezilar-sezilmas yuqotishlar hisobiga xarakatni bajarishning ishonchligini ortishiga olib keladi. Bu bitta nokaut jang kuchlanishini yo'qqa chiqarishi mumkin bo'lgan boks musobaqalarida nihoyatda muhimdir.

Boksda nozik muskul sezgilariga tayanib ishlagandagina muvaffaqiyatga erishish mumkin. Bu sezgilar xarakat malakasini uning barcha xususiyatlari bilan to'liq bajarishga imkon beradi [35]. Texnik tayorgarlikka sintetik yondoshuv bu masalaning xal etilishiga olib kelmaydi.

Sport turlarida avvalo texnik asoslarni chuqur o'rgatish zaruriydir [40]. Ko'p yillik tayyorgarlikning strukturasi shundayki, asosiy sport mashqlarining ikkinchi darajali detallari sport mahoratining yuzaga kelish jarayonida ma'lum o'zgarishlarga uchraydi. Bu sezilarli ravishda turli xil mashg'ulot yuklamalari ostida har xil funksional o'zgarishlarning borishiga, shuningdek, antropometrik ko'rsatkichlarning farqlanishiga bog'liq.

Sport xarakatlarining texnika detallariga aniqlangan ta'siri xarakat sifatlarining rivojlanish darajasini ko'rsatadi [23]. Sport mahorati yuzaga kelishining turli bosqichlarida jismoniy va texnik tayyorgarlikning ratsional tashkillashtirilishi zaruriyati shundan kelib chiqadi.

Mutaxassislar fikricha [18, 39], xarakat malakasini takomillashtirish jarayoni xarakat to'g'risidagi tasavvurning mufassal ravishda detallashtirilishiga tayanadi. Bu o'z ortidan ularni ko'p marotaba takrorlash zaruriyatini ergashtirib keladi. Maxsus tayyorgarlik strukturasi asosiy mashqning qiymati doimiy ravishda sport tasnifi bilan birgalikda o'sib boradi va sport takomillashtirishining bu bosqichida ularning bajarilishi muhim mashg'ulot vositasi sifatida namoyon bo'ladi. Bu, xarakat malakasi texnikasini egallash asosida yotuvchi nozik muskul sezgilari shakllanishi zaruriyati bilan bog'lik. Shu bilan birga, musobaqaviy xarakatlarni bajarish xajmining ortishi tuxtovsiz bo'lishi mumkin emas. Shunga ko'ra boks mashg'ulotlarining asoiy xususiyatlarini (xujum va himoya xarakatlarini bajarishda vaqt miqdori) hisobga olgan holda, xarakat strukturalarini takomillashtirishning samaraliroq usullarini izlash kerak bo'ladi.

Sport mahorati yuzaga kelishining rad etib bo'lmas mezon - bu uzoq vaqt davomida spesifik ta'sir etish natijasida sportchi organizmining morfofunktsional ixtisoslashuvidir. Yu.V. Verxoshanskiy [16] morfofunktsional ixtisoslashuvni ikki turga ajratadi: "a'zolar" bo'yicha morfofunktsional ixtisoslashuv xamda "xarakat qobiliyatlari" bo'yicha morfofunktsional ixtisoslashuv. Birinchi holatda xarakat apparati, ikkinchisida esa organizm butunligicha ixtisoslashadi.

Bunda turli funksiyalarning qayta tuzilish dinamikasi, qobiliyatlari va imkoniyatlari o'zgarish yunalishi va tezligiga ko'ra bir xilda bo'lmaydi.

Yu.V. Verxoshanskiy [16] fikricha, turli muskul guruxlarida kuch rivojlanishining xarakteri va miqdori ko'p jixatdan sport faoliyati xususiyatlari, sport mahorati darajasi, yengilgan qarshilik xarakteriga bog'liq.

Yugurish, uloqtirish kabi sport mashqlarini bajarishda chegaralangan vaqt intervalida katta kuch sarflash zarur, shuning uchun, bu faoliyat turida sport tayyorgarligida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga asoslaniladi.

Ilmiy adabiyotlarda belgilangan vaqt oralig'ida sezilarli kuchlanishni yuzaga chiqarish qobiliyatini rivojlantirish masalasiga katta ahamiyat beriladi. Bunda, muskulning absolyut kuchi, xarakatning absolyut tezligi, muskulning boshlang'ich kuchi, muskulning tezlanish kuchi kabi "elementar" spetsifik xususiyatlar aks etuvchi tezkor-kuch sifatlarining tarkibiy komponentlari ko'rib chiqiladi. Rivojlanib borar ekan, ular uzaro mustaqil bo'lishi bilan birga tashqi sharoitning o'zgarishi bilan uzviy aloqadordir. Zero, ish xarakatining realizatsiyasi tegishli aloqadorlik munosabatlariga ko'ra boradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot vositalari kompleksini ishlab chiqish va qo'llashga asoslanilgan holda amalga oshiriladi. Unga negiziga ko'ra "umumiylikka aloqasi bo'lmagan" mashqlar kiradi [46]. Maxsus mashqlarning yanada aniqroq traktovkasi xam mavjud.

Yu.V. Verxoshanskiy [16] ishlab chiqqan "motor-spetsifik aloqadorlik prinsipi"ga muvofiq, ular egallangan musobaqaviy harakat rejimida aks etishi va unda yetakchi muskul guruxlari ishchi amplitudasi va xarakat yo'nalishi, xarakatning ishchi amplitudasi, aksentlashtirilgan satx, eng yuqori ishchi kuchlanishi, eng yuqori ishchi kuchlanishning rivojlanish tezligi, muskullar ish rejimida maksimal aloqadorlikda bo'lishi shart.

V.S. Martinov [42] fikricha, keng tarqalgan vaqtinchalik va vektor kuch xarakteristikalariga yuqori baho berish yaramaydi, muskullar ish rejimining muvofiqligi asosiy shart bo'lishi zarur. Lekin, D.D. Donskoy, S.V. Dmitriev [30], maxsus tayyorgarlik vositalarini tanlashda musobaqaviy xarakatlar texnikasining biomexanik asosi shuningdek ko'pkurashchilarning tayyorgarlik darajasi va tana tuzilishining individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligini ta'kidlaganlar.

V.M. Dyachkov [32], maxsus mashqlarni tanlashda, avvalo, ular struktur-dinamik va anatomo-fiziologik jihatdan ixtisoslashgan mashqqa mos kelishi xam kerak deb xisoblaydi. Bunda ular xarakat aktining asosiy fazasining elementar struktur-funksional modelini aks ettrishlari kerak bo'ladi.

Mutaxassislarning fikricha [22], maxsus mashqlar maqsadga tug'ri qaratilganligiga ko'ra mavjudligi musobaqaviy mashqlarning mavjudligidan ajralib turadi.

Mashg'ulotlarda musobaqa xarakatlarini asosan texnikani mukammallashtirish maqsadida bajariladi, maxsus mashqlarni takrorlashda xarakatning belgilangan strukturasida tashqi kuch bilan yanada intensivroq aloqadorlikka erishish maqsad qilib olinadi. Bunda mashg'ulotda bir mashqni ko'p marta takrorlash, ularni bajarishning ratsionallashtirishiga va sportchi organizmiga fiziologik ta'sirining kamayishiga olib keladi.

Ko'pchilik mualliflar [34, 47], "taranglashtirilgan faoliyat uslubi"ni qullashda bajarilayotgan mashqning struktur butunligini buzmaydigan tortish og'irligi ko'proq ratsional ekanligiga guvohlik beradilar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikka bag'ishlangan izlanishlarda maxsus tayyorlov mashqlarini bajarishning yo'naltirilganligi masalasiga keng o'rin ajratiladi. Mutaxassislar sezilarli jismoniy va asab sarfi orqali mashqni muntazam bor kuch bilan bajarish mumkin emas deb xisoblaydilar. Uning "yarim kuch" bilan bajarilishi kutilgan natijani bermas ekan, mashg'ulotlarda asosiy xarakatni bajarishda eng yuqori yuklamani o'ziga oluvchi muskul guruhlari xarakat sifatlarining yanada samarali rivojlanishi uchun turli shart-sharoitlarni yaratish orqali modellashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

P.A. Anoxinning fikricha [5], xarakat strukturasining zaif bug'inlari muammosi sport mashg'uloti tizimida muhimlardan biri xisoblanadi. Qaysidir muskul guruxlarining funksional tayyorgarligi yetarli bo'lmaligi, ikkinchi darajali tashqi elementlardan birortasiga texnik ishlov berilmaganligi sport progressini yaxshigina miqdorlaydi. Yuqorida aytib o'tilganidek, kvalifikatsiyali sportchilarning maxsus tayyorgarligida salbiy bug'inlarni pedagogik nazorat va ularni mustaxkamlashga yo'naltirilgan vositalarni ishlab chiqish yordamida alohida tur strukturalarida uzlashtirish muhim vazifa hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili [32] shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot natijasida sportchi organizmida quyidagicha ish bajara olish qobiliyatining qayta qurilishi boradi:

- markaziy asab tizimining motor periferiyasida mushaklarga qo'zgatuvchi uzatishlarni kerakli shiddatda bera olish va xarakatlar koordinatsiyasi aloqadorligini ta'minlash qobiliyatining oshishi;
- asab-muskul tizimining ish rejimiga muvofiq morfo-funksional jixatdan nafis ixtisoslashishi;
- taranglashgan muskul faoliyatida quvvat bilan ta'minlash tizimi shiddatining oshishi;

Yugurish, uloqtirish kabi sport mashqlarini bajarishda chegaralangan vaqt intervalida katta kuch sarflash zarur, shuning uchun, bu faoliyat turida sport tayyorgarligida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishga asoslaniladi.

Ilmiy adabiyotlarda belgilangan vaqt oralig'ida sezilarli kuchlanishni yuzaga chiqarish qobiliyatini rivojlantirish masalasiga katta ahamiyat beriladi. Bunda, muskulning absolyut kuchi, xarakatning absolyut tezligi, muskulning boshlang'ich kuchi, muskulning tezlanish kuchi kabi "elementar" spetsifik xususiyatlar aks etuvchi tezkor-kuch sifatlarining tarkibiy komponentlari ko'rib chiqiladi. Rivojlanib borar ekan, ular uzaro mustaqil bo'lishi bilan birga tashqi sharoitning o'zgarishi bilan uzviy aloqadordir. Zero, ish xarakatining realizatsiyasi tegishli aloqadorlik munosabatlariga ko'ra boradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulot vositalari kompleksini ishlab chiqish va qo'llashga asoslanilgan holda amalga oshiriladi. Unga negiziga ko'ra "umumiylikka aloqasi bo'lmagan" mashqlar kiradi [46]. Maxsus mashqlarning yanada aniqroq traktovkasi xam mavjud.

Yu.V. Verxoshanskiy [16] ishlab chiqqan "motor-spetsifik aloqadorlik prinsipi"ga muvofiq, ular egallangan musobaqaviy harakat rejimida aks etishi va unda yetakchi muskul guruxlari ishchi amplitudasi va xarakat yo'nalishi, xarakatning ishchi amplitudasi, aksentlashtirilgan satx, eng yuqori ishchi kuchlanishi, eng yuqori ishchi kuchlanishning rivojlanish tezligi, muskullar ish rejimida maksimal aloqadorlikda bo'lishi shart.

V.S. Martinov [42] fikricha, keng tarqalgan vaqtinchalik va vektor kuch xarakteristikalariga yuqori baho berish yaramaydi, muskullar ish rejimining muvofiqligi asosiy shart bo'lishi zarur. Lekin, D.D. Donskoy, S.V. Dmitriev [30], maxsus tayyorgarlik vositalarini tanlashda musobaqaviy xarakatlar texnikasining biomexanik asosi shuningdek ko'pkurashchilarning tayyorgarlik darajasi va tana tuzilishining individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligini ta'kidlaganlar.

V.M. Dyachkov [32], maxsus mashqlarni tanlashda, avvalo, ular struktur-dinamik va anatomo-fiziologik jihatdan ixtisoslashgan mashqqa mos kelishi xam kerak deb xisoblaydi. Bunda ular xarakat aktining asosiy fazasining elementar struktur-funksional modelini aks ettrishlari kerak bo'ladi.

Mutaxassislar fikricha [22], maxsus mashqlar maqsadga tug'ri qaratilganligiga ko'ra mavjudligi musobaqaviy mashqlarning mavjudligidan ajralib turadi.

Mashg'ulotlarda musobaqa xarakatlarini asosan texnikani mukammallashtirish maqsadida bajariladi, maxsus mashqlarni takrorlashda xarakatning belgilangan strukturasi tashqi kuch bilan yanada intensivroq aloqadorlikka erishish maqsad qilib olinadi. Bunda mashg'ulotda bir mashqni ko'p marta takrorlash, ularni bajarishning ratsionallashtirishiga va sportchi organizmiga fiziologik ta'sirining kamayishiga olib keladi.

Ko'pchilik mualliflar [34, 47], "taranglashtirilgan faoliyat uslubi"ni qullashda bajarilayotgan mashqning struktur butunligini buzmaydigan tortish og'irligi ko'proq ratsional ekanligiga guvohlik beradilar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikka bag'ishlangan izlanishlarda maxsus tayyorlov mashqlarini bajarishning yo'naltirilganligi masalasiga keng o'rin ajratiladi. Mutaxassislar sezilarli jismoniy va asab sarfi orqali mashqni muntazam bor kuch bilan bajarish mumkin emas deb xisoblaydilar. Uning "yarim kuch" bilan bajarilishi kutilgan natijani bermas ekan, mashg'ulotlarda asosiy xarakatni bajarishda eng yuqori yuklamani o'ziga oluvchi muskul guruhlari xarakat sifatlarining yanada samarali rivojlanishi uchun turli shart-sharoitlarni yaratish orqali modellashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

P.A. Anoxinning fikricha [5], xarakat strukturasi zaif bug'inlari muammosi sport mashg'uloti tizimida muhimlardan biri xisoblanadi. Qaysidir muskul guruhlarning funksional tayyorgarligi yetarli bo'lmashligi, ikkinchi darajali tashqi elementlardan birortasiga texnik ishlov berilmaganligi sport progressini yaxshigina miqdorlaydi. Yuqorida aytib o'tilganidek, kvalifikatsiyali sportchilarning maxsus tayyorgarligida salbiy bug'inlarni pedagogik nazorat va ularni mustaxkamlashga yo'naltirilgan vositalarni ishlab chiqish yordamida alohida tur strukturalarida uzlashtirish muhim vazifa hisoblanadi.

Adabiyotlar tahlili [32] shuni ko'rsatdiki, mashg'ulot natijasida sportchi organizmida quyidagicha ish bajara olish qobiliyatining qayta qurilishi boradi:

- markaziy asab tizimining motor periferiyasida mushaklarga qo'zg'atuvchi uzatishlarni kerakli shiddatda bera olish va xarakatlar koordinatsiyasi aloqadorligini ta'minlash qobiliyatining oshishi;
- asab-muskul tizimining ish rejimiga muvofiq morfo-funksional jixatdan nafis ixtisoslashishi;
- taranglashgan muskul faoliyatida quvvat bilan ta'minlash tizimi shiddatining oshishi;

- organizmning harakat faoliyatini ta'minlovchi barcha fiziologik tizimlarining funksional imkoniyatlarining oshishi;
- organizmning yuqori ish qobiliyatini ta'minlovchi tizimlararo bog'lanishlarning shakllanishi.

"Chaqqonlik" jismoniy sifati borasida qarama-qarshi fikrlar mavjud. Ba'zi mualliflar [31] chaqqonlikni koordinatsion qobiliyatlarning negizi desalar boshqalari [54] chaqqonlik oxirgilarning xususiy xarakteristikasi deb ta'rif beradilar. Lekin shuni aytib o'tish kerakki, mutaxassislar chaqqonlikni bir ovozdan koordinatsion qobiliyatlar va sportchi xarakatining aniqligi bilan bog'liqligini e'tirof etadilar.

Bu boradagi fikr va to'xtamlarning xilma xilligini hisobga olib, N.A. Bernshteynning [10] xarakat koordinatsiyasi-bu xarakatlanayotgan a'zoning buzilgan erkinlik darajasini faol va reaktiv kuchlarning maqsadga yunaltirilgan tashkillashtirilishi hisobiga amalga oshirishidir degan fikrini maqsadga ko'proq muvofiq deb topishga xaqimiz.

Yu.V. Verxoshanskiy [16] fikricha, xarakat aniqligi va koordinatsion qobiliyatlarni chaqqonlikning asosiy tarkibiy qismi sifatida baholash talablari, makon va zamonda xarakat va kuchlanishni, uning dinamika va strukturasini saqlagan holda ratsional tashkillashtira olish, maqsadga yunaltirilganligini saqlagan holda yoki o'zgartirib uni bajara olish bilan aks etishi mumkin.

V.P.Guba [24], ushbu talablar chaqqonlikning qiymatini yuzaroq xarakterlaydi, zero, bu yangi va kutilmaganda yuzaga keluvchi harakat masalalarini samarali xal qila olish orqali namoyon bo'ladi, deb xisoblaydi.

Chaqqonlik, sezilarli darajada, xarakat vazifasini tushunish bilan xam bog'liq. N.A. Bernshteyn [10], chaqqonlik namoyon bulishining elementar birligi bo'lib, muskul-antagonistlar aloqadorligini belgilovchi retseptorlar innervatsiyasi mexanizmi xizmat qiladi, degan fikrni bildirgan. Retseptorlar innervatsiyasi - reflektor akt, mashg'ulotda bajariladigan xamma xarakatlarga xosdir. Buning sabablari turlicha, masalan, malakaning boshlang'ich davrida ortiqcha erkinlikning shug'ullanuvchi tomonidan to'sishga urinish.

Mashg'ulot jarayonida bokschilarda rivojlantirish zarur bo'lgan ikkinchi jismoniy qobiliyat - bu kuchdir. V.M.Zatsiorskiy [35] fikricha "kuch", tashqi qarshilikni muskul kuchlanishi hisobiga yengish yoki unga qarshilik ko'rsata olish qobiliyati deb belgilanadi. Yu.V. Verxoshanskiy [16] ma'lumotlariga ko'ra, muskul ishining kuchlanishi va rejimining namoyon bo'lish xarakteridan kelib chiqib kuchning quyidagi maxsus shakllari farqlanadi:

Sekin kuch, maksimal kuch, kuch chidamliligi, portlash kuchi va asab-muskul apparatining reaktiv qobiliyati.

L.S. Dvorkining fikricha [25], kuch xaqidagi bu tasavvur boks mashg'ulotlarida qo'llaniluvchi ushbu jismoniy sifadni to'laroq xarakterlab berar ekan.

Shunday ekan, sportchilar mashg'ulotining samarali boshqarilishi kuch rivojlanishiga javobgar bo'lgan muskullarda sezilarli uzgarishlar bo'lishiga olib keladi, degan xulosaga kelish mumkin. Kuchning rivojlanishi organizmning psixik sifatlari, muskul, asab, vegetativ, gumoral va boshqa tizimlar funksiyasining mobillashuvi bilan bog'liq bo'lgan bir butun reaksiyasi yordamida ta'minlanadi.

A. N. Belyaev [8] boksda yuqori ahamiyatga ega bo'lgan navbatdagi asosiy jismoniy sifati - tezkorlik deb xisoblaydi. Yu.V. Verxoshanskiy [16] bu sifadni markaziy asab tizimining spetsifik va ko'p funksiyali ta'siri sifatida ko'rib chiqadi. Shu bilan bir vaqtda, alohida xarakat tezligini bir butun tezlikdan ajratib ko'rsatadi. Mutaxassislar fikricha [40], tezlik borasidagi bu xukm muxokamaga sabab bo'ladi, negaki, xarakat tezligi - tezlik namoyon bo'lishining bir shaklidir. Shu shaklga ega bo'la turib, tezlik quyidagi ko'rinishlarda namoyon bo'lishi mumkin: xarakat reaksiyasining yashirin davri (oddiy va murakkab), harakatlanish birliklari (qul oyoq tana yoki bosh bilan) realizatsiyasi, harakat chastotasining tezlashuvi.

V.S.Farfel [54] tomonidan turli xil sport turlarida o'tkazilgan tadqiqot shuni ko'rsatadiki, oddiy xarakat reaksiyasining yashirin vaqti mashg'ulot davomida yuz bermaydi. Markaziy asab tizimining ahvoliga ko'ra, uning somatik va vegetativ butunligi aniqlanar ekan, harakat birliklarini realizatsiyalash tezligi mashg'ulot vaqtida yuz berishi qiyin. N.A. Bernshteyn [9] fikricha, bunday butunlikning fiziologik asosi harakat tonusini oshiruvchi omil sifatida ta'sir etuvchi markaziy asab tizimining optimal qo'zg'alishini o'rnatishdadir.

M.A. Godik [22] bergan ma'lumotlarga ko'ra, harakat chastotasi ish bajarishga simmetrik muskul guruhlarining jalb etilishi hisobiga yaxshiroq amalga oshadi Shunday qilib, tezlik ikki omilning mavjudligiga ko'ra aniqlanadi ular: markaziy asab tizimi neyromotor mexanizmlarining operativligi va harakat mobillashuvining operativligi. birinchi omil markaziy asab tizimining genotipga asoslangan tug'ma xususiyatlari bilan xarakterli bulib mashg'ulot davomida yuzaga kelmaydi. Ikkinchisi mashg'ulot davomida zahira tezlik rivojlanishining asosiy zaxirasi bo'lib xizmat qiladi.

Mutaxassislarning fikricha [22], chidamlilik ko'pgina sport turlari uchun asos jismoniy sifatdir. Chidamlilik, odatda,

sportchining uzoq vaqt davomida muskul ishini charchash alomatlarisiz bajara olishida namoyon bo'ladi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda chidamlilik yuzaga kelishining turli xil xarakteristikasini uchratish mumkin. Mutaxassislar [31, 44] chidamlilikni statik va dinamik, tezkor va kuch, yurak qon tomir va muskul, umumiy va maxsus, emotsional, ruxiy va masofaviylarga ajratadilar.

Ilmiy adabiyotlarda chidamlilikni rivojlantirishning ikki xildagi konsepsiyasi mavjud. Birinchi konsepsiyada, mashg'ulot jarayonida kerakli charchash darajasiga erishilgandagina rivojlanadi, deb belgilanadi. Submaksimal ishga chidamlilik MIKning (maksimal iste'mol kislorod) yuqori bo'lishi va ish bajarayotgan muskullarga qon va kislorodning ko'proq yetib borishiga ko'ra aniqlanadi. Shu joyda ish bajarayotgan muskullarga kislorod ta'minlab beruvchi nafas olish va yurak qon tomir tizimining chidamliligi borasidagi tasavvurlar yuzaga chiqdi. Bunday chidamlilikni V.M. Zatsiorskiy [35] "vegetativ shug'ullanlik" deb ataydi. Vegetativ shug'ullanlikning asosiy ko'rsatkichlari kislorodga bo'lgan talabni miqdorlovchi faktor sifatida aerob shiddat (MIK) – yurak shiddati va qonning daqiqalik xajmidir.

Chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklamalar aerob va aralash turlar (aerob va anaerob aerob-glikolitik anaerob-alaktat) ga bo'linadi. Bu yuklamalar muskulni quvvat bilan ta'minlashga javobgar mexanizmlarga tanlab ta'sir ko'rsatadi va ularni rivojlantiradi. Shu sababli chidamlilik mashg'ulotlarida oldiniga nafas olish imkoniyatlarini (umumiy chidamlilik) keyin esa glikolitik va alaktat (maxsus chidamlilik) imkoniyatlarni oshirish talab qilinadi. Bunday ketma-ketlik glikoliz quvvati birinchi fazada kreatin fosfatning resintezi uchun sarflanishi bilan izoxlanadi [35].

Ikkinchi konsepsiyada esa, chidamlilikning rivojlanishi nafaqat muskullarga kislorodning qancha miqdorda yetib borishi, balki, muskullarni o'zining uzoq muddatli ishga moslashishi bilan boradi deyiladi [14]. Muskullarning ishga moslashishi ularning morfologik tuzilishida tegishli uzgarishlarning borishi bilan bog'liq. Yuklama intensivligi oshib, glikolizning ish qobiliyatini miqdorlovchi faktor sifatida faolligi tobora yaqqolroq aks etib borar ekan, mitoxondriylarning uzum kislotasini parchalash imkoniyati yuzaga keladi. Bu qobiliyat qanchalik yuqori bo'lsa, uzum kislotasi shunchalik sekin alaktatga aylanadi va muskullarda shuncha kam alaktat to'planadi.

Yuqoridagi faktlarga tayanib aytish mumkinki, submaksimal ishga chidamlilik nafaqat MIK xajmi, balki, skelet muskullarining

"nafas" imkoniyatlariga ko'ra xam belgilanadi. Chidamlilikning rivojlanishi nafaqat muskullarga kislorodning yetib borishining ortishi, shu bilan bir vaqtda muskul xujayralari va ulardagi mitoxondriylarning arteriya qonidagi kislorodning ko'proq foizini uzlashtirish qobiliyatining rivojlanishi bilan xam birgalikda boradi.

Sportchilarning musobaqa faoliyati va mashg'ulot tizimini samarali boshqarish, ularning jismoniy qobiliyatlarini maksimal darajada rivojlantirishnigina emas o'quv-mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkillashtirishni xam nazarda tutadi.

1.2.1. Yuqori malakali bokschilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tuzish

Boksda mashg'ulot jarayonini tuzish nazariyasi yetarlicha ishlab chiqilmagan. Shuni tan olish kerakki, nazariyachilar bu yo'nalishda amaliyot oldida qarzdorlar. Bunday ortda qolishning sabablari bir nechta.

Birinchidan, yakkakurashlarda mashg'ulot jarayonini tuzishning nazariy asoslarini ishlab chiqish obyektiv jihatdan qiyin, chunki sportning ushbu turlaridagi sport natijalari, misol uchun sportning siklik turlaridagiga nisbatan, katta miqdordagi omillarga bog'liq.

Ikkinchidan, O'zbekistonlik bokschilarni xalqaro arenalarga chiqishi oldidan, ularni jahonning yetakchi bokschilaridan texnik-taktik jihatdan ancha darajada ortda qolganliklari kuzatildi. Mutaxassislar, uzoq muddat asosiy e'tiborni tayyorgarlikning ushbu bo'limiga qaratishgan.

Uchinchidan, boksda an'analar kuchli va malakali sportchilarni tayyorlash masalalarida ma'lum bir konservatizm kuzatiladi.

Sportning har xil turlarida musobaqa oldi tayyorgarlikni tuzishga qo'yiladigan talablar konkret ixtisoslashuvning spetsifik xususiyatlari bilan bog'liq holda o'zgarib turadi. Ushbu bosqichni ancha optimal tashkil qilish uchun tayyorgarlikni musobaqa faoliyatini spetsifikasini hisobga olgan holda tuzish zarur, bunda, musobaqa faoliyatini tahlil qilishga asoslanish kerak.

Boks – atsiklik tezkor-kuch xarakteridagi faoliyatning murakkab koordina-tsiyalangan turi bo'lib, unda raqiblarning harakatlari qattiq chegaralangan vaqt davomida, variativ-konfliktli holatlarda o'tadi va sportchilardan bellashuvning bir lahzada o'zgaradigan sharoitlariga katta darajada moslashuvini talab qiladi.

Mazkur ta'riflashdan kelib chiqqan holda, boksda musobaqa faoliyati sportchilarning jismoniy sifatlariga, funksional imkoniyatlariga, koordinatsion qobiliyatlariga va irodaviy sifatlariga

katta talablarni qo'yadi, degan xulosa chiqarish mumkin. Shuning uchun, musobaqa oldi bosqichida bokschilarning mashg'ulot qilishini boshqarish jarayoni eng murakkab va nafis bo'lib qolmoqda, chunki aynan shu yerda, sportchilar o'z sport formasining cho'qqisiga erishishlari zarur.

Mashg'ulotning har xil vositalari va usullarini uyg'unlashtirgan holda, uning ko'pchilik vazifalarini hal qilishni ta'minlash zarur. Ushbu bosqichning vazifalari – musobaqalarga tayyorgarlikni ta'minlash, texnik-taktik harakat amallarini takomillashtirish va yakuniy maromiga yetkazish, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni optimal rivojlanishi darajasiga erishish, sportchilarni psixologik jihatdan sozlanishini ta'minlash hisoblanadi.

Boksning spetsifik xususiyati – sportchi har bir musobaqaga juda puxta tayyor-garlik ko'rishi hisoblanadi, chunki bellashuv vaqtida kuchli zarbani o'tkazib yuborish, boksda "o'tuvchi" musobaqalarni amalda yo'qqa chiqaradi. Bayon qilingandan kelib chiqib, malakali bokschilarning grafigidagi musobaqalar sonining ko'pligi tufayli, tayyorgarlik bosqichi qisqarishi alohida ahamiyatga ega bo'ladi. Shundan kelib chiqadigan musobaqa oldi bosqichini o'rtacha 3-4 hafta davom etishi, bokschilarning mashg'ulot qilishini boshqarishga o'zining murakkabliklarini kiritadi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichining umumiy sharti – maxsus yo'nalgan vositalarni (maxsus jismoniy tayyorgarlikni) umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari ustidan ancha darajada ustunligi hisoblanadi, bu, ushbu bosqichning nomini belgilaydi.

Boksda musobaqa oldi tayyorgarligini, ushbu jihatdan kelib chiqqan holda tuzish, bokschilarning integral tayyorgarligiga ko'maklashuvchi eng ixtisoslashtirilgan mashqlari (erkin janglar, sparringlar), o'zining katta psixik kuchlanganligi tufayli katta hajmlarda qo'llanilishi mumkin bo'lmasligi bilan murakkablashadi.

Boks – sportning murakkab turi bo'lib, harakatlar koordinatsiyasiga, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikka, ishchanlik qobiliyatiga, oddiy va murakkab reaksiyaga yuqori talablarni qo'yadi. Boks, sportchining psixikasiga ham yuqori talablarni qo'yadi va uni, jangning juda murakkab sharoitida sekundning o'ndan bir ulushida o'zgaradigan holatlarida sovuqqonlik bilan fikr yuritishga majbur qiladi.

Boksda maxsus mashqlarning ta'sirini yuqori o'tkirligi organizmning jismoniy va psixik resurslarini tez tugashiga olib keladi. Shu bilan birga, tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichini qisqa bo'lishi sababli, mashg'ulot jarayonining ixtisoslashtirilganligini oshirishga e'tiborsiz bo'lishga yo'l qo'yilmasligi kerak.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini keng qo'llanilishi maxsus mashqlarni sportchining psixikasiga ta'sirini o'tkirligi bilan o'zini oqlashini ko'rsatadi.

Bokschilarning musobaqa faoliyati barcha jismoniy sifatlarni majmuaviy namoyon qilinishini talab qilishi tufayli, musobaqa oldi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llashning zarurati shubha uyg'otmaydi. Shu bilan birga, boksda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llashdan asosiy maqsad – kontrastli mashg'ulotlarni va mikrotsikllarni tashkil qilish hisoblanadi, ular, o'z navbatida, sportchilar organizmini kuchli ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar va mikro-tsikllardan keyin tiklanishini ta'minlaydi.

Belgilangan pozitsiyalardan kelib chiqqan holda, boks nazariyachilari va amaliyotchilarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini optimal nisbatda qo'llash muammosiga hamda mashg'ulot mashqlarini umumiy vaqtini parsial hajmlarga taqsimlashga alohida e'tibor qaratishi tushunarlidir.

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida bokschilar mashg'ulotning metodik asoslarini shakllantirishda bosqichni tuzishning keltirilgan varianti uchta mikrotsikl-lardan iborat: tortuvchi, "zarbdor" va kumulyativ mashg'ulot samarasini aniqlovchi. Uchchala mikrotsikllarning barchasida, jismoniy va psixik toliqishning oldini olish maqsadida jadal ixtisoslashtirilgan yuklamalarni umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari (sport o'yinlari, suzish va h.k.) bilan navbatda qo'llash sodir bo'ladi. Shu yerning o'zida, yuklamalarni mikrotsikllardagi dinamikasini taxminiy varianti va buning uchun qo'llaniladigan vositalar beriladi.

Mashg'ulot yuklamalarini musobaqa oldi bosqichida umumiy va maxsus mashqlarning parsial hajmiga taqsimlash orqali amalga oshiriladi. Masalan, 1230 minutni tashkil qiladigan yuklamaning umumiy hajmi quyidagi tarzda taqsimlanadi: umumiy vaqtning 40-45% i umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus tayyorgarlik vositalariga ajratiladi.

Maxsus mashqlarning parsial hajmlarini quyidagilar tashkil qiladi: maxsus tayyorgarlik mashqlari (MTM) – 15-40% (100-250 min); snaryad-lardagi mashqlar (SM) – 30-40% (180-250 min); texnik-taktik mahoratni takomil-lashtirish (TTMT) – 25-35% (150-200 min); musobaqa mashqlari (MM) – 10-17% (50-100 min); erkin janglar, sparringlar (EJS) – 4-9% (22-61 min).

Oxirgi yillarda bokschilar mashg'ulotini ixtisoslashtirish birmuncha yuqori darajaga ortganligiga qaramasdan, mashg'ulot jarayoni hozirga qadar yetarlicha ixtisoslashmaganligicha qolmoqda.

katta talablarni qo'yadi, degan xulosa chiqarish mumkin. Shuning uchun, musobaqa oldi bosqichida bokschilarning mashg'ulot qilishini boshqarish jarayoni eng murakkab va nafis bo'lib qolmoqda, chunki aynan shu yerda, sportchilar o'z sport formasining cho'qqisiga erishishlari zarur.

Mashg'ulotning har xil vositalari va usullarini uyg'unlashtirgan holda, uning ko'pchilik vazifalarini hal qilishni ta'minlash zarur. Ushbu bosqichning vazifalari – musobaqalarga tayyorgarlikni ta'minlash, texnik-taktik harakat amallarini takomillashtirish va yakuniy maromiga yetkazish, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni optimal rivojlanishi darajasiga erishish, sportchilarni psixologik jihatdan sozlanishini ta'minlash hisoblanadi.

Boksning spetsifik xususiyati – sportchi har bir musobaqaga juda puxta tayyor-garlik ko'rishi hisoblanadi, chunki bellashuv vaqtida kuchli zarbani o'tkazib yuborish, boksda "o'tuvchi" musobaqalarni amalda yo'qqa chiaradi. Bayon qilingandan kelib chiqib, malakali bokschilarning grafigidagi musobaqalar sonining ko'pligi tufayli, tayyorgarlik bosqichi qisqarishi alohida ahamiyatga ega bo'ladi. Shundan kelib chiqadigan musobaqa oldi bosqichini o'rtacha 3-4 hafta davom etishi, bokschilarning mashg'ulot qilishini boshqarishga o'zining murakkabliklarini kiritadi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichining umumiy sharti – maxsus yo'nalgan vositalarni (maxsus jismoniy tayyorgarlikni) umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari ustidan ancha darajada ustunligi hisoblanadi, bu, ushbu bosqichning nomini belgilaydi.

Boksda musobaqa oldi tayyorgarligini, ushbu jihatdan kelib chiqqan holda tuzish, bokschilarning integral tayyorgarligiga ko'maklashuvchi eng ixtisoslashtirilgan mashqlari (erkin janglar, sparringlar), o'zining katta psixik kuchlanganligi tufayli katta hajmlarda qo'llanilishi mumkin bo'lmasligi bilan murakkablashadi.

Boks – sportning murakkab turi bo'lib, harakatlar koordinatsiyasiga, maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarlikka, ishchanlik qobiliyatiga, oddiy va murakkab reaksiyaga yuqori talablarni qo'yadi. Boks, sportchining psixikasiga ham yuqori talablarni qo'yadi va uni, jangning juda murakkab sharoitida sekundning o'ndan bir ulushida o'zgaradigan holatlarida sovuqqonlik bilan fikr yuritishga majbur qiladi.

Boksda maxsus mashqlarning ta'sirini yuqori o'tkirligi organizmning jismoniy va psixik resurslarini tez tugashiga olib keladi. Shu bilan birga, tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichini qisqa bo'lishi sababli, mashg'ulot jarayonining ixtisoslashtirilganligini oshirishga e'tiborsiz bo'lishga yo'l qo'yilmasligi kerak.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini keng qo'llanilishi maxsus mashqlarni sportchining psixikasiga ta'sirini o'tkirligi bilan o'zini oqlashini ko'rsatadi.

Bokschilarning musobaqa faoliyati barcha jismoniy sifatlarni majmuaviy namoyon qilinishini talab qilishi tufayli, musobaqa oldi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llashning zarurati shubha uyg'otmaydi. Shu bilan birga, boksda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llashdan asosiy maqsad – kontrastli mashg'ulotlarni va mikrotsikllarni tashkil qilish hisoblanadi, ular, o'z navbatida, sportchilar organizmini kuchli ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar va mikro-tsikllardan keyin tiklanishini ta'minlaydi.

Belgilangan pozitsiyalardan kelib chiqqan holda, boks nazariyachilari va amaliyotchilarini umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini optimal nisbatda qo'llash muammosiga hamda mashg'ulot mashqlarini summar vaqtini parsial hajmlarga taqsimlashga alohida e'tibor qaratishi tushunarlidir.

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichida bokschilar mashg'ulotning metodik asoslarini shakllantirishda bosqichni tuzishning keltirilgan varianti uchta mikrotsikl-lardan iborat: tortuvchi, "zarbdor" va kumulyativ mashg'ulot samarasini aniqlovchi. Uchchala mikrotsikllarning barchasida, jismoniy va psixik toliqishning oldini olish maqsadida jadal ixtisoslashtirilgan yuklamalarni umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari (sport o'yinlari, suzish va h.k.) bilan navbatda qo'llash sodir bo'ladi. Shu yerning o'zida, yuklamalarni mikrotsikllardagi dinamikasini taxminiy varianti va buning uchun qo'llaniladigan vositalar beriladi.

Mashg'ulot yuklamalarini musobaqa oldi bosqichida umumiy va maxsus mashqlarning parsial hajmiga taqsimlash orqali amalga oshiriladi. Masalan, 1230 minutni tashkil qiladigan yuklamaning umumiy hajmi quyidagi tarzda taqsimlanadi: umumiy vaqtning 40-45% i umumiy jismoniy tayyorgarlikka va maxsus tayyorgarlik vositalariga ajratiladi.

Maxsus mashqlarning parsial hajmlarini quyidagilar tashkil qiladi: maxsus tayyorgarlik mashqlari (MTM) – 15-40% (100-250 min); snaryad-lardagi mashqlar (SM) – 30-40% (180-250 min); texnik-taktik mahoratni takomil-lashtirish (TTMT) – 25-35% (150-200 min); musobaqa mashqlari (MM) – 10-17% (50-100 min); erkin janglar, sparringlar (EJS) – 4-9% (22-61 min).

Oxirgi yillarda bokschilar mashg'ulotini ixtisoslashtirish birmuncha yuqori darajaga ortganligiga qaramasdan, mashg'ulot jarayoni hozirga qadar yetarlicha ixtisoslashmaganligicha qolmoqda.

Ushbu pozitsiyadan kelib chiqqan holda, yuklamalarni musobaqa oldi bosqichida birmuncha boshqacha varianti taklif qilingan.

Musobaqalarda eng muvaffaqiyatli chiqishga, to'rt haftalik siklda o'rtacha jadalligining shartli nisbati (O'SHN) 70% dan ortiq bo'lmagan, yuklamaning summari hajmi 1050 dan to 1300 min gacha bo'lgan musobaqa oldi tayyorgarlik ko'maklashadi.

Bunda, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari bosqichning barcha mashg'ulot vaqtini 32-45% ini, maxsus tayyorgarlik vositalari esa - 55-68% ni tashkil qiladi. Maxsus mashqlarning eng optimal parsial hajmlari ham keltirilgan: MTM - 26-43% (200-300 min); MM - 20-28% (150-250 min); TTMT - 28-34% (180-250 min); EJS - 2-7% (20-40 min).

Ushbu dasturlarning ma'lumotlarini tahlil qilish, boks mutaxassislarini tayyor-garlikning musobaqa oldi bosqichini musobaqa mashqlarining (VBS) parsial hajmlari-rini oshirmasdan, balki kamroq darajada kuchlangan ixtisoslashtirilgan mashqlar (MTM, MM, TTMT) hajmini oshirish orqali ixtisoslashtirishni oshirishga intilishlarni ko'rsatadi.

Mashg'ulot mashqlarini ixtisoslashtirilganligi darajasi bo'yicha tasniflashni taklif qilish, ixtisoslashtirilgan yuklamalarni baholash mezonlarini va nazorat qilish usul-larini ishlab chiqish imkonini beradi. Muallif tomonidan, nazoratning mazkur usulini informativligi va ixtisoslashtirilgan yuklamalarning optimal nisbatlari aniqlangan.

Boksning musobaqa oldi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmini kamayishi va maxsus tayyorgarlik mashqlari miqdorini oshirish, boksning maxsus jismoniy sifatlarini (kuchni, tezkorlikni, chidamlilikni, epchillikni) va koordinatsion qobiliyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish, ushbu bosqichdagi mashg'ulotlarda ustuvor majmuaviy yo'nalganlikka ega ixtisoslashgan mashqlarni qo'llash hisobiga amalga oshiriladi.

Ma'lumki, mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil qilinishi aniq tizimli nazorat, bajarilgan mashg'ulot yuklamasini hisobga olish va baholash bilan bog'liq.

Mashg'ulot yuklamalari jadalligini bir qator obyektiv ko'rsatkichlar asosida baholashning balli shkalasi ishlab chiqilgan.

Boksga taalluqli tarzda jadallikni hisoblashning mavjud tizimi adaptatsiya qilingan. Bajariladigan mashqlarning psixik kuchlanganligi va texnik murakkabligi ishdagi jadallik parametri orqali hisobga olinadi.

O'zbekiston boks milliy terma jamoa qoshidagi ilmiy guruh tomonidan mashg'ulot jarayonida malakali bokschilarning funksional tayyorgarligini aniqlash jarayonlari.

Har bir mashqni bajarishning murakkabligi, pulslar qiymati va psixik qiyinligi bir o'lchamli miqdoriy baholashni tuzish usuli bilan baholanadi. Jadallik har xil mashqlarni bajarish paytidagi YuQCh bo'yicha baholanadi. Bokschilarni mashg'ulot yuklamalarini bajarishi paytidagi YuQCh o'zgarishlarining diapazoni minutiga 120-220 ta zarbani tashkil qiladi, u, o'z navbatida, 10 zarba/min li intervallarga bo'lingan va ballarda darajalarga ajratilgan.

Yuklamalarni shkalalashtirish bokschilarni tayyorlashda qo'llaniladigan barcha mashqlarning jadalligini aniqlash imkonini berdi, bu, o'quv-mashg'ulotini, mikrotsiklni, tayyorgarlik bosqichini summari jadalligini aniqlashga ko'maklashadi.

Natijada, keyinchalik, o'quv-mashg'ulotida, mikrotsiklda va tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichida yuklamani rejalashtirish ancha obyektiv va asoslangan bo'ldi.

Musobaqa oldi tayyorgarlikni tayyorgarlik bosqichida oraliq musobaqalarni mavjudligini hisobga olgan holda tuzishning har xil variantlari keltirilgan, zarbdor mikrotsikllarda mashg'ulot yuklamalarini ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlardan keyin sportchilar organizmidagi tiklanish jarayonlari dinamikasi asosida tuzishning optimal variantlari aniqlangan. Yuklamalarni zarbdor mikrotsikllarda boshqarish bo'yicha keltirilgan misollarni tahlil qilish, erkin janglarni, ularning kuchlanganligini sekin-asta oshirib borish bilan har xil variantlarni mikrotsikl davomida past yuklamali maxsus va umumiy rivojlantiruvchi mashqlar bilan uyg'unlikda qo'llash, zarbdor mikrotsikllarda mashg'ulot yuklamalarini boshqarishning o'ta samarali shakli hisoblanadi.

Shunga qaramasdan, sport formasiga erishish uchun mikrotsikllar va mezo-tsikllardagi yuklamaning dinamikasi sezilarli va belgilovchi ahamiyatga ega.

Boks tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichini "mayatnik tamoyili" bo'yicha tuzish qo'llanilgan. U, mashg'ulot yuklamalarini bir xildagi yo'nalganlikka ega o'zgarishi, mashg'ulot jarayonini bir xilda o'tishini ancha darajada oshirishi mumkin, deb hisoblaydi, bu, ma'lumki, sportchi organizmining salbiy reaksiyalarini chaqiradi va uning ishchanlik qobiliyatini pasaytiradi.

Shu bilan birga, boksdagi kontrastli mikrotsikllar, organizmni "zarbdor" ixtisoslashgan mikrotsikllardan keyin tiklanishi jarayonini ancha darajada tezlashtirishi mumkin.

Mazkur variantda musobaqa oldi tayyorgarligi tarkibiga jami ikkita ixtisoslashtirilgan va ikkita kontrastli mikrotsikllar kiradi.

Agarda, musobaqa oldi tayyorgarlikning maxsus tayyorgarlik bosqichini tuzishda ayrim farqlar mavjud bo'lsa, unda mikrotsikllarda yuklamalarni navbat bilan qo'llash, ya'ni yuklamalarning miqdoriy ko'rsatkichlarini pasayishi va ortishi sodir bo'ladi. Bunday navbatda qo'llash, organizmni tiklanishi uchun qulay hisoblanadi.

Boksda tayyorgarlikning musobaqa oldi bosqichini tashkil qilishning birmuncha boshqacha yondashuvi taklif qilingan. Ilk bor boks nazariyasi va uslubiyatida ixtisoslashtirilgan harakat dozasi va ixtisoslashtirilgan psixofiziologik yuklama dozasi degan tushunchalar kiritilgan. Mualliflar, yuklamalarni dozalashtirish yo'li bilan me'yorlashtirish, uning miqdorini vaqt ichida eng kichkina sikllarda tabaqalashtirilgan nazorat qilishni (alohida o'quv-mashg'ulotining asosiy qismi yuklamasini kiritgan holda) amalga oshirish imkonini beradi.

Musobaqa oldi tayyorgarlikdagi mashg'ulot jarayoni davomida yuklamaning psixofiziologik kuchlanganligini optimal chegaralari tajribalarda asoslangan, har xil ixtisoslashtirilgan (harakat va psixofiziologik) mashg'ulot yuklamalari dozalarining kumulyativ mashg'ulot samarasini vaqt para-metrlari aniqlangan. Masalan, eng katta miqdordagi yuklamani va uning kuchlan-ganligini musobaqalar boshlanishiga 25 kundan to 7 kun qolguniga qadar qo'llash zarurligi aniqlangan.

"Zarbdor" mikrotsikldan keyin musobaqa oldi tayyorgarlikning yakuniy fazasida jadalligi yuqori bo'lgan (YuQCh 180 zarba/min dan yuqori) mashg'ulot yuklamasining yuqori hajmlari va ortiqcha jangovor amaliyot, qoidaga ko'ra, ham jismoniy, ham psixik ortiqcha toliqishga olib keladi. Bu, zarbalarning tezkor-kuch parametrlariga, zarba harakatlarining tezkorligi va aniqligiga ham ta'sir ko'rsatadi.

O'quv-mashg'ulot jarayonini optimallashtirish va ratsionallashtirish jarayonini tuzishni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarini optimal nisbati asosida ko'radi. Bokschilarning tayyorgarlik darajasini eng informativ ko'rsatkichlari omilli tahlil qilingan. Eng ahamiyatli ko'rsatkichlardan biri – bokschilarning zarba harakatlarining tezkor-kuch parametrlari hisoblanadi.

Sportchilar tayyorgarligini boshqarish sifatini oshirish mashg'ulot, musobaqa faoliyati va tayyorgarlik darajasining asosiy parametrlarini aks ettiruvchi modeli tavsiflarni ishlab chiqishga bog'liq.

Mashg'ulot jarayonini boshqarishning dasturiy-maqсадli usuli taklif qilingan. Maqsadli ko'rsatkichlar – bu, sportchining mahorati (musobaqa faoliyatini tahlil qilishda olingan), miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari bo'lib, sportchi rejalashtirgan natijalarga yetishishi uchun ularga erishishga intilishi kerak. Dasturiy-maqсадli usulni qo'llash, tayyorgarlikning aniq va konkret maqsadlari va vazifalarini qo'yish, sport-chilarning tayyorgarligi darajalarini obyektiv nazorat qilish va mashg'ulot dasturlarini o'z vaqtida korreksiya qilish imkonini beradi.

Joriy modelni maqsadli model bilan taqqoslash, mashg'ulot vositalari va yuklamalarini har bir bokschi uchun, ularning individual xususiyatlarini hisobga olish bilan konkret rejalashtirish imkonini beradi. Sportchilar tayyorgarligini boshqarish sifatini oshirish, mashg'ulot va musobaqa faoliyati hamda tayyorgarlik darajasining asosiy parametrlarini aks ettiruvchi modeli tavsiflarni ishlab chiqishga ko'proq darajada bog'liqligini ta'kidlagan.

Boksda psixik omillar alohida rol o'ynaydi, chunki boks, nostandart sharoitlarda o'tadigan sport faoliyati turi hisoblanadi, bunda, holat nafaqat sportchining harakatlari, balki raqibining harakatlari bilan ham belgilanadi, sportchidan kutilmaganda yuzaga keladigan holatlarda reaksiya qilishning tezkorligi va aniqligi, ichki noqulay holatlarni bostirish va har xil hissiyotlarni namoyon bo'lishini boshqarish, eng maqsadli taktik qarorlar va amallarni jadal izlash va ularni amalga oshirish talab qilinadi.

Boks nazariyasi va uslubiyati sohasida ishlaydigan mutaxassislarni boks-chilarni psixologik tayyorgarligi va mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining psixologik korrelyantlarini tanlash masalalariga bo'lgan qiziqishlarini yuqorida-gilar bilan tushuntirish mumkin.

Tarkibiga boks ham kiradigan sport yakkakurashlari mutaxassislari birin-chilar qatorida mashg'ulot jarayonining psixik kuchlanishini baholash to'g'risidagi xulosaga kelishgan. Mazmunan, gap bokschilar spetsifik faoliyat sharoitlarida ko'taradigan psixik yuklamalar to'g'risida ketadi. Sport psixologiyasida, oxirgi vaqtlarda, "psixik" yuklama tushunchasi qo'llanilishiga guvoh bo'lish mumkin.

Lekin, yuklama nima degan savolga yagona ilmiy javob hali berilmagan va shuning uchun, u, mashg'ulot uslubiyatida har xil qo'llaniladi va tushuniladi. Birinchi navbatda, mashg'ulot va musobaqa jarayonida yuzaga keladigan ekstremal talablar bilan bog'liq bo'lgan sportchining xulq-atvorini boshqarishning psixik mexanizmlari hisobga olingan.

Yuklama, sportchi mashg'ulot yoki musobaqa jarayonida boshidan kechiradigan psixik kuchlanish darajasi bilan belgilanadi. Bunday kuchlanishning darajasi yuklamalarni shkalalashtirish, ularning dinamikasini har xil musobaqalarda rejalashtirish paytida hisobga olinadi.

Boksda musobaqa oldi tayyorgarligini tuzish muammosi bo'yicha ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, mazkur masala hozirgi vaqtda ham o'z dolzarbligini yo'qotmaganligini, oxirgi ilmiy izlanishlar asosida integral yondashuvni talab qilishini ko'rsatdi.

Musobaqa oldi tayyorgarligini tuzishni yanada optimallashtirish muzkur bos-qichda mashg'ulot jarayonini chuqurlashtirilgan individuallashtirishdan iborat bo'ladi.

1.2.2. Sportchining ishonchliligi – samarali musobaqa faoliyati shart-sharoitining integral tavsifi sifatida

Adabiyotlarning tahlilini ko'rsatishicha, sportchi faoliyatining individual stili, uning musobaqaoldi tayyorgarligini ham va sport natijasini ham xarakterini belgilaydi. Individual stilni, mashg'ulot va musobaqa faoliyatini integratsiyalovchi sifatidagi yana bir omilini ajratish zarur. Gap, sportchining ishonchliligi to'g'risida ketmoqda. Aniqki, yetarlicha ishonchlilikni ta'minlamaydigan individual stil optimal deb hisoblanishi mumkin emas. Xuddi shunday fikrni musobaqaoldi tayyorgarlik to'g'risida ham bildirish mumkin, u, sportchining ishonchliligini saqlashni va xattoki oshirishni ta'minlaganidagina samaralidir.

Sportdagi kasbiy ishonchlilik majmuaviy muammo hisoblanib, asab tizimining asosiy xususiyatlarini, sportchi organizmining adaptatsion imkoniyatlari, psixofiziologik tayyorgarlik mazmuni nazariyasini konseptual bilishda bazalashgan.

N.A.Xudadov sportchi faoliyatining ishonchliligini har xil jabhalarida ko'rib chiqqan va nazariy jihatdan ishonchlilikni sportda qo'llanilishini A.I.Berg, B.F.Lomov, V.B.Nebilislar ta'riflagan mumtoz holatlardan kelib chiqqan holda belgilash mumkin, deb hisoblaydi.

A.F.Vendrix tomonidan ishlab chiqilgan sportchining ishonchliligi konsepsiyasini eng mahsuldor deb hisoblash mumkin. A.F.Vendrix bo'yicha ishonchlilik har qanday ob'ektni funktsiya qilishi jarayoni tavsiflaridan biri bo'lib, unga qo'yiladigan talablar bilan mos keladigan konkret sharoitlarda, unga xos bo'lgan sifatlarini amalga oshirilishi darajalari, uning ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi, deb ta'kidlagan.

Shunga mos ravishda, ishonchlilikni belgilashning quyidagi umumlashtirilishi taklif qilingan: "Ishonchlilik – tizim sifatini, uning

funktsiya qilishi jarayonida qo'yiladigan mos keladigan talablariga nisbatan namoyon bo'lishi tavsiflaridir".

Ishonchlilikni umumiy tushunishdan kelib chiqqan holda, sportchilar faoliyatining psixik ishonchliligi, asosan shaxsning hissiy-irodaviy "yadrosi" bilan ta'minlanadi, deb hisoblash mumkin.

U, ijtimoiy jihatdan uning yo'nalganligi va ahloqi bilan, psixofiziologik jihatdan esa – hissiy barqarorlik, faollik, psixik jarayonlarni chidamliligi, asab tizimi xususiyatlari strukturasi bilan ko'proq determinatsiya bo'ladigan sifatlar bilan o'zaro bog'liq.

Shu bilan birga, psixik ishonchlilikni xususiy namoyon bo'lishlari, masalan, sensomotor, motivatsion, ahloqiy namoyon bo'lishi to'g'risida gap yuritish mumkin. Ular, mas'uliyatli musobaqalarning eng qiyin sharoitlarida mos ravishdagi sohalarning alohida sifatlarini yuqori samarali va mustahkam namoyon qilinishi bilan tavsiflanadi.

Ko'rinib turibdiki, sportchi faoliyatining ishonchliligini (alohida holat – musobaqa faoliyatining ishonchliligi), psixik ishonchliligini (ekstremal holatlarda samarali psixik faoliyatni mustahkam saqlash qobiliyati), psixofiziologik sifatlarining ishonchliligini ko'rib chiqish mumkin. M.Yu.Bludov ularning samarali funktsiya qilishi barqarorligini musobaqa faoliyatining mazkur sharoitlarida ma'lum bir vaqt davomida qo'llab-quvvatlash va saqlash imkonini beradigan xususiyatlarini nazarda tutgan.

Agarda, harakatlari murakkab koordinatsiyalangan sport turlarida musobaqa faoliyatining ishonchliligi ancha katta darajada texnik mahoratning ishonchliligi bilan belgilansa, yakkakurashlar tipidagi sport turlarida faoliyatining ishonchliligi, ayniqsa, musobaqa faoliyatining ishonchliligi umuman psixik ishonchliligi bilan va xususan, psixofiziologik sifatlarining ishonchliligi bilan ko'proq belgilanadi.

Sportchilarning ishonchliligi bilan bog'liq bo'lgan yana bir metodik momentni ajratish zarur. Sport yakkakurashlari vakillarining ishonchliligi o'rganiladigan holatlarda, uning asosiy ko'rsatkichlari sifatida hissiy barqarorlik ajratiladi.

Hissiy barqarorlik deganda, kuchli hissiy ta'sirlar sharoitida psixik va harakat ishchanlik qobiliyatini saqlashga va oshirishga ko'maklashadigan, shaxsning murakkab integrativ sifati tushuniladi. V.M.Igumenov o'z tajribalarida yuqori klassli kurashchining hissiy qo'zg'alishi darajasini ortishi bellashuvlarda qo'llaydigan usullarini katta natijaviy bo'lishiga ko'maklashishini, sportchini olishuvdagi faolligi bilan, musobaqalarda chiqishlarining natijalari bilan ijobiy o'zaro bog'liqligini ko'rsatgan.

Hissiy barqarorlik kurashchi shaxsining sifati bo'lib, uning sport faoliyati jarayonida trenerlarning, jamoaning va musobaqa bellashuvlari

sharoitlarining o'zini har xil turdagi psixologo-pedagogik ta'sirlari ostida shakllansa va takomillashsa hamki, bunda, oliy asab faoliyatining individual xususiyatlari, xususan, asab tizimining asosiy xususiyatlari juda katta darajadagi sezilarli rolni o'ynashi kerak.

Sportning ko'pchilik turlarida sportchini musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishlari, uning maxsus harakat faoliyatini boshqarishda bevosita ishtirok etadigan sensorli va sensomotor sifatlarini rivojlanganligi darajasi bilan belgilanadi (sport o'yinlarida, yakkakurashlarda, sportning texnik turlarida). Yu.M.Bludov, V.A.Plaxtlenko yakkakurashchilar psixik faoliyatining barqarorligini mustahkam samaradorligini belgilaydigan psixologik omillari ichida, eng muhimi sifatida axborotni qayta ishlash tezligi deb nomlangan omilini ajratishgan bo'lib, u, sensomotor va intellektual sifatlarini tavsiflaydigan ikkita omilostini o'z ichga oladi. Mazkur omilning komponentlari – operativ va ko'ruv xotirasi, antitsipirovchi reaksiya (oldindan seza olish reaksiyasi), tanlash reaksiyasi, diqqatning xususiyatlari ko'rsatkichlari hisoblanadi. Tayyorgarlik paytida ushbu sifatlarini bir vaqtning o'zida hissiy barqarorlik darajasini oshirish bilan (musobaqa shartlarini modellashtirish va PRT ni qo'llash yo'li bilan) takomillashtirish, yakkakurashchi sportchilarga mas'uliyatli musobaqalar sharoitida texnika vositalarini va taktikani ancha muvaffaqiyatli amalga oshirish imkonini berdi.

Sensomotor sohani har xil namoyon qilinishi va sifatlarining samaradorligi asab tizimining xususiyatlariga, tanlangan ixtisoslashuvning xususiyatlariga, ko'rsatmalarga va sportchilarning holatiga ancha katta darajada bog'liq.

Nomlari aytilgan sport faoliyatining ishonchliligi muammolari tufayli, bunday holatlarda qo'llaniladigan tajribaviy usullarni tahlil qilish zarurati yuzaga keladi. Yu.M.Bludov, V.A.Plaxtlenko va V.S.Sokolov yakkakurashchi sportchilarning psixik ishonchliligini aniqlash, uning psixofiziologik va shaxs komponentlarini tadqiq qilishning uslublari majmuasini hamda sport faoliyatining jarayoni va natijasini baholash uslubini qo'llashni talab qiladi, deb hisoblashadi.

Mualliflar tomonidan 10 ta apparaturali uslublardan va 10 ta blankali testlardan (6 tasi hissiy-irodaviy sohani, 6 tasi – sensor sifatlarini, 8 tasi – intellektual qobiliyatlarni tavsiflagan) iborat bo'lgan, sportchilarning ishonchliligini psixofiziologik parametrlarini o'rganadigan uslublar majmuasi qo'llanilgan. Yigirma birinchi test – bu, musobaqalarning real natijasi bo'lib, u, keyinchalik statistik qayta ishlash paytida psixofiziologik sifatlarini aniqlash ma'lumotlari bilan korrelyatsiya bo'lgan.

Boshqa tadqiqotda, uslublar majmuasini qo'llash, yuqori klassli sportchilarning psixik ishonchliligi to'rtta omillar: bosh, hissiy barqarorlik, axborotni qayta ishlash tezligi va yurak-tomir tizimini stressga

adaptatsiyasi bilan aniqlanishini belgilash imkonini bergan. Xuddi shunday turdagi uslublar majmuasini kurashchilarning psixik ishonchliligini baholash uchun O.A.Sirotnin, qo'llagan (psixologik va psixofiziologik ko'rsatkichlar qo'llanilgan).

G.K.Rajabov bokschi ishonchliligini u yoki bu musobaqa holatlarini ta'siriga bog'liq holdagi hissiy barqarorlikning dinamik tavsiflari kabi omillarining o'ziga xosligini aniqlashga uringan. Yuqori malakali bokschilarda quyidagilar qayd qilingan: seysmotremogramma – tremorning amplitudasi va chastotasi, KGR, harakat reaksiyasining tezligi va aniqligi. Hissiy ishonchlilik dinamikasining individual xususiyatlari sportchini musobaqalar sharoitidagi ishonchliligini tavsiflaydi, sinovdan o'tuvchilarning individual-tipik xususiyatlari uning darajasida aks etadi.

L.D.Bitextina, O.V.Dashkevich, N.A.Xudadov sportchining musobaqa faoliyatini ishonchliligini belgilaydigan shaxs omillarini (sportchining hissiy-irodaviy xususiyatlarini) aniqlash vazifasini qo'yishgan. Kuzatishlar, janglarni notatsion yozib olish, musobaqa paytida anketa-so'rov o'tkazish, Kettel so'rovnomasi, MMR1, Xekxauzen bo'yicha TAT qo'llanildi va musobaqa faoliyatining ekstremal omillarini modellashtiruvchi ekstremal holatlarda tadqiqot o'tkazildi (O.V.Dashkevich uslubiyati).

Ishonchlilikni baholashning barcha usullarida trener (va psixolog) quyidagilarni bilishi zarur:

1) qanday to'siqlar sportchining faoliyatini va holatini yomonlashuviga olib kelishini;

2) ushbu to'siqlarni neytrallashtirish uchun zarur bo'lgan shaxsning va psixomotorikaning qanday xususiyatlari sportchida yetarli rivojlanmagan va ular qanday yo'l bilan yaxshilanishi yoki qisman bo'lsa ham kompensatsiya qilinishi mumkinligini.

Musobaqalarda chiqishlarning ishonchliligiga ta'sir qiladigan sportchi asab tizimining xususiyatlari majmuasini tavsiflaydigan oliy asab faoliyatini psixofiziologik parametrlari – tayyorgarlik vaqtining nisbatan uncha katta bo'lmagan bosqichlari davrida o'ta konservativ bo'ladi va amalda kam o'zgaradi. Shuning uchun, ushbu parametrlar to'g'risidagi axborot ularni takomillashtirish uchun emas, balki usullarni eng to'g'ri individual tanlash, jangning eng samarali usulini takomillashtirish, tayyorgarlik vositalari va yuklamalarni, sportchiga hissiy ta'sir ko'rsatish usullarini optimal navbatda qo'llash maqsadida hisobga olish uchun muhim, bu, uning faoliyatini ishonchliligini oshirishga ko'maklashishi kerak.

1.2.3. Psixik tayyorgarlik – yakkakurashchilarning chiqishlarini mustahkam omili sifatida

Musobaqalarda raqobatning o'tkirlashishi bilan bog'liq bo'lgan sportchilar tayyorgarligi darajasiga nisbatan talablarning ortishi, "psixik omillarni" hisobga olishga, ayniqsa, mashg'ulot jarayonining musobaqaoldi bosqichida katta e'tibor qaratish zaruratini begilaydi (Platonov V.N., 2004). Tayyorgarlik vositalari va usullarini ta'sir samaradorligini pasaytiruvchi negativ psixik faollikning ko'rinishlari ichida har xil nevrozlar, muvaffaqiyatga ishonmaslik, o'z kuchiga ishonmaslik, ortiqcha havotirlik, apatiya, irodasizlik, sportda takomillashuvning alohida komponentlariga befarqlik holatlari kuzatiladi (Marinuk V.L., Bludov Yu.M., Plaxtienko V.A., Serova L.K., 1994).

Sport natijalariga ta'siri bo'yicha psixologik omillar uchta yo'nalish bo'yicha guruhlashtiriladi (Ilin Ye.P., 2000):

- musobaqalarda konkret natijaga erishishga orientirlanganlari;
- xulq-atvor xarakteriga egaligi;
- sportchining situatsion orientatsiyasi bilan bog'liq bo'lganlari.

Yakkakurashchilarni tayyorlash jarayonida konkret mazmun bilan bevosita ifodalangan, nomlari qayd etilgan yo'nalishlarning har biri, musobaqalarda rejalashtirilgan ko'rsatkichlarga erishish vazifalarini amalga oshirish paytida mashg'ulotning asosiy vositalari va usullarini taqsimlanishini talab qiladi. Bunda, muvozanatlashgan asab tizimini, nozik mushak-harakat hislarini, rivojlangan tafakkurni, diqqatning, xotiraning xususiyatlarini, o'zining psixik holatini boshqarish mashg'ulot va musobaqalarning ekstremal sharoitlarida hissiy barqarorlikni mavjudligiga bo'lgan qat'iy yuqori talablarga qaramasdan, bellashuvni har xil manerada olib boradigan vakillar temperamentining ma'lum bir xususiyatlari farqlaydi (Igumenov V.M., Shiyan V.V., Bleer A.N., 2008).

Masalan, xujumni afzal ko'radigan yakkakurashchilar uchun psixik jarayonlarning katta rigidligi xarakterlidir (ularning mustahkamligi, egiluvchan emasligi), qarshi xujumga shaylanganlar uchun esa, aksincha, psixik jarayonlarning plastikligi (ularning kamroq mustahkamligi, egiluvchanligi), muvozanatlashmaganlik, qo'zg'alishga nisbatan asab tizimi mushak kuchining kamligi, hissiy qo'zg'alishga nisbatan ekstremitetlarning kuchining kamligi, hissiy nostabillik, ekstravertirlanganlik xarakterlidir.

Undan tashqari, yuksak natijali yakkakurashlarni nazarda tutgan holda, jangdagi xulq-atvorning bir qator xususiyatlarini

texnik-taktik tayyorgarlik bilan ham va uni vazn toifasiga mansubligi bilan ham bog'lash mumkin emas (Keller V.S., 1997).

Shu bilan birga, katta yoshdagi yakkakurashchilar, yoshlar bilan taqqoslanganda, xulq-atvor strategiyasini taxminiy prognoz asosida tuzish sharoitlarida sensomotor ko'rsatkichlarida katta ustivorlikka ega ekanligi aniqlangan.

Bokschilarni sport jamiyatining a'zosi sifatida qobiliyatlarini va ularning ishonchlilik darajalarining ma'lum bir ierarxiyasi ham mavjud hamda yoshlar toifasidan kattalar toifasiga o'tish paytida psixik sifatlarining yoshga oid dinamikasi va psixik sohani namoyon bo'lishi bilan sport tayyorgarligi darajasi o'rtasida ma'lum bir o'zaro bog'liqlik mavjud (Rusanova V.Ya., Filimonov V.I., Xusaynov Z.M., 2009).

Sport yakkakurashlari har xil turdagi jismoniy va psixik yuklamalarni yengish, bellashuvlarda alohida irodaviy, intellektual va shaxsiy qarshi kurashlar bilan birga o'tadigan musobaqa faoliyatining hissiy zo'riqishi bilan ajralib turadi. Mashg'ulotning yoki musobaqaning ijobiy samarasiga erishish uchun har xil xarakterli to'siqlarni yengib o'tish, sportchilar organizmining har xil tizimlarini psixofiziologik faolligini talab qiladi (Filimonov V.I., Nigmedzyanov R.A., 2012). Sport mashg'uloti bo'yicha maxsus adabiyotlarda, hissiy holatni boshqarish muammosi ma'lum bir o'ringa ega. Masalan, yakkakurashchilarning startoldi holatlarini vegetativ va psixomotor indikatorlar yordamida baholash paytida, ularni "sarosima", "apatiya", "jangovar tayyorgarlik" kabilarga bo'lishlar natijasida, noqulay startoldi holatlarni optimallashtirishga yo'naltirilgan qizib olish mashqining noyob metodikasi taklif qilingan (Tureskiy B.V., 2005).

Musobaqalarning yaqinlashishiga ko'ra, bokschilarda "start holati"ning xususiyatlari ham aniqlangan bo'lib, ular amalda YuQCh uzluksiz ortishi bilan xarakterli, xususan, musobaqalarning 16 kunida o'rtacha 64 zarba/min., 7 kunida – 74 zarba/min., tortilish vaqtida – 77 zarba/min., jangdan oldin yechinish xonasida – 95 zarba/min., ringda – 134 zarba/min qayd qilingan. Shu bilan birga, ko'pchilik sportchilarda startoldi reaksiyalari bevosita startdan oldin yoki undan 2 soat oldin, 26% sportchilarda esa – xattoki musobaqalardan bir necha kun oldin namoyon bo'ladi.

Yuqori razryadli yakkakurashchilarda musobaqa oldidan va musobaqadan keyin qayd qilingan hissiy kuchlanishning salbiy shakllarini tremor ko'rsatkichlari, diqqatning funksiyalari va pedagogik kuzatishlar asosida diagnostika qilish imkoniyati, ularni

boshqarish usullarini mukammallashtirish istiqbollari ochib beradi (Igumenov V.M., Shiyan V.V., Bleer A.N., 2008)

Hissiy holatlardagi farqlarni bir kunlik mashg'ulot rejimida musobaqa bellashuvigacha va undan keyin, hamda sportchilarda hissiy zo'riqish darajasini, ularning tasniflarini hisobga olgan holda o'rganish, ushbu muammo bo'yicha axborotni tabaqalashtirish imkoniyatini berdi.

Undan tashqari, yuqori razryadli yakkakurashchilarning psixik holatlari dinamikasini tadqiq qilish, bellashuv natijasini ta'sir omili bilan bog'liq bo'lgan psixik holatlardagi bir qator individual-guruhiy farqlarni aniqlashga imkoniyat berdi (Igumenov V.M., 2011).

Mashg'ulot va musobaqa janglari jarayonida yakkakurashchilarda YuQCh ni ancha darajada o'sishi, hissiy omillar ta'siri ostida sodir bo'ladi va xususan, sportchi hissiyotlar xarakteriga bog'liq bo'lmagan holda (+ -), ularni qanchalik katta namoyon qilsa, YuQCh shunchalik yuqori bo'ladi. Demak, mashg'ulot bellashuvlarining kuchaytirilgan shartlari, sportchilarda kuchsiz asab tizimi va YuQCh ortishi bilan xarakterli bo'lgan yuqori hissiy reaksiyalarni chaqiradi. Bunda, turnirning barcha holatlaridagi hissiy kuchlanishlarning darajasi sportchining malakasi bilan ma'lum bir bog'liqlikka ega, yuqori kuchlanishdagi holatdan chiqish esa, jangdan keyin sportchining psixik komponentlari bo'yicha, fiziologik komponentlariga qaraganda tezroq o'tadi (Rodionov A.V., 2003)

Sportchilarning musobaqa dinamikasida alohida psixologik funksiyalarining ma'lum bir o'zgarishlari o'rin olgan. Masalan, beshkurashchilarda bokschilik bo'yicha bellashuvlarda harakatlarining samaradorligi asosiy psixofiziologik ko'rsatkichlarining yaxshilanishi bilan birga o'tadi va o'lganayotgan kattaliklarning stabilashuvi sodir bo'ladi, muvaffaqiyatsiz janglar seriyasi esa, qoidaga ko'ra, alohida psixik jarayonlarning yomonlashishi va taxminan asosiy psixofiziologik funksiyalarning uyg'unligini buzilishi bilan to'g'ri keladi. Beshkurashchilarni bellashuvlarda maksimal kuchlanishlarga ko'p martalik mobilizatsiya qilish barqaror spetsifik ishchanli qobiliyatiga olib keladi (Igumenov V.M., 2011)

A.V. Rodionovning (2003) assotsiativ testlar yordamida o'tkazgan hissiy kuchlanishlar darajasini tinch holatda va musobaqa sharoitlarida ob'ektiv baholashga qaratilgan tadqiqotlari, muallifga ushbu metodikani sportchilarning hissiy zo'riqishi darajasini diagnostikasi uchun tavsiya qilish imkonini berdi.

Sportning har xil turlari vakillaridagi kuchlanishlar darajasi xarakterli parametrlarga ega.

Xususan, bellashuvlarga chiqishga tayyorgarlik jarayonida kurashchilarda hissiy qo'zg'alish raqibning kuchiga va ularni o'z kuchlariga ishonishi darajasiga bog'liqlikda bo'ladi. Undan tashqari, musobaqalarda chiqishning muvaffaqiyati bellashuvning boshlanishidan oldingi hissiy qo'zg'alish darajasiga bog'liq hamda qo'zg'alish darajasini optimal ko'rsatkichlardan og'ishi bilan sportchilarning muvaffaqiyatli chiqishlari o'rtasida salbiy bog'liqlik mavjud.

Sportchilarning ishchanlik qobiliyatini va tiklanishini limitlovchi omillardan biri – psixik yuklamalarga chidamlilik hisoblanadi. Mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlikning asosiy vazifalaridan biri – nafaqat jismoniy ishchanlik qobiliyatini, balki psixik sohasi holatini ham yuqori darajada ushlab turish hisoblanadi, chunki psixikaning samarali ishtirokisiz jismoniy ishchanlik qobiliyatiga erishish qiyin (Platonov V.N., 2004)

Shu bilan birga, psixik jarayonlarning ko'rsatkichlari jismoniy ishchanlik qobiliyatiga qaraganda oldinroq pasayadi, bu, psixik soha faoliyati ko'rsatkichlari darajasini va ularni tiklash choralarini qo'llashni pasayishini boshlanishini o'z vaqtida aniqlashning muximligini belgilaydi. Tajriba tadqiqotlarida, xususan, tiklanish usullari majmuasini qo'llash, o'quv-mashg'ulotidan keyin 1-1,5 soatda nafaqat tiklashi mumkin, balki ko'p holatlarda, sportchini xattoki shu kuni o'tkaziladigan keyingi mashg'ulotga ishchanlik qobiliyatini oshirish imkonini beradi.

Muxim omillardan biri – sportchilarning musobaqalardagi mushak kuchlanishlarining xajmi va quvvati hisoblanadi, u, organizmning toliqishi darajasini ko'proq belgilaydi va shundan kelib chiqqan holda, tiklanish jarayonlarining davomiyligi nafaqat quvvatni va amalga oshirilgan mushak ishini baholashga, balki yuklamaning samaralarini musobaqa jarayonida mavjud bo'lgan psixik kuchlanish ko'rinishida majburiy kiritishga asoslanadi.

V.S. Kellerning (1997) fikriga ko'ra, tiklanish jarayonining cho'zilishini belgilaydigan asosiy omil – musobaqa jangida kuchli ifodalanadigan va mashg'ulot jangida ekstremal yuklama paytida kam ifodalanishga ega bo'lgan hissiy zo'riqish hisoblanadi. Muallif, hissiy qo'zg'alish, odam organizmining vegetativ va somatik sohalarida ancha darajadagi fiziologik siljishlarni chaqirish bilan, o'zining inersiyasi tufayli, tiklanish jarayonini o'tishida iz qoldiradi, deb hisoblaydi.

Olingan ma'lumotlarning tahlili, startoldi reaksiyalarni belgilovchi kuchning yetakchi omili – hissiy qo'zg'alish hisoblanadi, kuchli hissiy qo'zg'alish bilan bog'liq bo'lgan mushak

kuchlanishlaridan keyingi tiklanish, kuchli hissiy qo'zg'alish bilan bog'liq bo'lmagan kuchli harakatlar strukturasi, yuklamalarning quvvati va xajmiga nisbatan uzoq vaqt davom etishini tasdiqlaydi.

Musobaqalardan keyin, bokschilarda ancha darajadagi fiziologik o'zgarishlar kuzatiladi, ular musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va undan keyingi hissiy kuchlanish bilan murakkablashadi. Tajribalar asosida, bokschilarda maxsus mashg'ulotlarni to'xtatilishi sharoitlarida tayyorgarlikni (musobaqalardan keyingi 1-14 kunda) tavsiflovchi ko'rsatkichlar majmuasiga asoslangan musobaqadan keyingi holatlar dinamikasi aniqlangan.

usobaqadan keyingi birinchi haftada bokschilarning tayyorgarligi holatini tavsiflovchi ko'pchilik jismoniy va psixik ko'rsatkichlar ham aniqlangan, ular musobaqaoldi holati darajasiga 5-7- kuni yaqinlashadi.

1.2.4. Sport faoliyatidagi psixik holatlar

Sportda holatni o'rganish, umuman sportni va xususan zamonaviy sportni ijtimoiy-psixologik hodisa sifatidagi spesifikasi bilan bog'liq ravishda katta ahamiyatga ega. Sportning umumiy spesifik qirradi "...sport yutuqlarining nooddiy va borgan sari ortib borayotgan darajasi, kuchi bo'yicha teng bo'lgan raqiblar o'rtasidagi sport kurashining kuchlanganligi bo'yicha dolzarb va sportning ortib boruvchi nufuzli ahamiyati" hisoblanadi (Puni A.S., 1975). Zamonaviy sportning spesifik qirradi moddiy manfaat bilan bog'liq, musobaqadagi g'alaba ko'pincha yirik moddiy rag'batlantirish bilan bog'liq.

Sportdagi holat, yuqorida aytilganidek, faoliyatli holatdir. Shu bilan birga, sportda, faoliyatning turi sifatida juda yorqin specifika mavjud. Bu, uning yuqori asabli-psixik yuklamalar bilan chaqirilgan (Stambulova N.B., 2009), yorqin ifodalangan hissiyotli xarakteri (Serova L.K., 1999) bo'lib, u, faoliyat bilan birga o'tadigan holatlarning o'ziga xosligini belgilaydi.

Sportdagi psixik holatlarni tadqiq qilishga bag'ishlangan juda ko'p sonli adabiyotlarni tahlil qilish ko'rsatdiki, holatlar sportchi faoliyatining har xil bosqichlarida o'rganilgan.

Masalan, mashg'ulot va musobaqa faoliyati paytida yuzaga keladigan psixik holatlarni tadqiq qilish mavjud. Musobaqa faoliyati bilan birga o'tadigan psixik holatlarni tadqiq qilishni uchta guruhga ajratish mumkin: startoldi holatlarni tadqiq qilish (ularni tadqiqotlarning umumiy birligidagi absolyut ko'pligini mazkur muammoni sport psixologiyasi uchun juda katta amaliy ahamiyati

bilan tushuntirish mumkin), musobaqalar jarayonida yuzaga keladigan holatlarni tadqiq qilish va "musobaqalardan keyingi" psixik holatlarni tadqiq qilish.

G.V. Lozovaya (2000), psixik holatlarni o'rganish paytida juda muxim muammo – o'rganish "predmeti" muammosi bilan to'qnashishdan qochib bo'lmashligini aytgan.

Bugungi kunda tadqiqotlarning ko'pchiligini sportda stressni tadqiq qilish tashkil qiladi va ushbu sohada juda ham oddiy bo'lmagan holat yuzaga kelgan: ayrim tadqiqotchilar psixik holatlarni "stressli" deb nomlagan holda o'rganmoqdalar, boshqalari, "stress" tushunchasini ishlatgan holda, ushbu fenomenning tabiiy kelib chiqishi to'g'risida tasavvurga ega emaslar.

Undan tashqari, bugungi kunda stress to'g'risidagi fikrlarda, belgilashlarda va konsepsiyalarda yetarlicha keng miqyosdagi fikrlar mavjud. Stress tushunchasini yaratgan G.Sele aytganidek "...u, bizning kundalik nutqimizga kirib kelganligiga qaramasdan, uni ifodalash juda qiyin" (Sele G., 1989, s. 25).

G.V. Lozovaya (2000) mavjud adabiyotlarni tahlil qilish orqali stress fenomenini o'rganishni (nazariy hamda amaliy darajada) qiyinlashtiradigan bir qator muammolarni ajratgan.

Shunday qilib, muammo shundan iboratki, tadqiqotchilik amaliyotida hozirgi vaqtda stressning mohiyatini aniqlashga yondashuvda birlik yo'q, har xil mualliflar "psixik stress" tushunchasini turlicha talqin qilishadi (Zilberman P.B., 2004, 20 b.).

Hozirgi vaqtda "...biz, stress muammosi to'g'risida biron-bir ma'lum bo'lgan yoki ro'vshan tasavvurga erishmaganligimiz" shu dalil bilan tushuntiriladi (Xudadov H.A., 2004, 60 b.). undan tashqari, ko'pchilik mualliflarni psixik stressning murakkabligi muammosi to'g'risidagi fikriga qo'limaslikning iloji yo'q. Masalan, L.D. Gissen "psixik stress" ma'lum bir darajadagi shartlilikka ega ekanligini ta'kidlagan (1975, 104 b.).

Stress mohiyatini aniqlash muammosi punktlaridan biri – bu, uning psixik hodisalar (psixik jarayonlar, shaxsning holati va xususiyatlari) tizimidagi o'rnini topish hisoblanadi. Tadqiqotchilarning absolyut ko'pchiligi stressni holat sifatida belgilashgan, lekin stressni jarayon sifatida talqin qilishlar ham uchraydi (Spilberger Ch.D., 2013).

Qanday jadallikdagi psixik holatlarni stress deb hisoblash masalalarida ham birlik mavjud emas. Ayrim tadqiqotchilarning ta'kidlashicha har qanday holatda ham musobaqada ishtirok etayotgan sportchi stressni his qiladi (Vyatkin B.A., 2013), boshqalarining nuqtai nazari bo'yicha, barcha sportchilar ham

stressni his qilishmaydi, ushbu atamani xaddan tashqari ko'p ishlatish oqibatida, xattoki uncha katta bo'lmagan kuchlanishni ham stress deb atashadi (Mariyuk B.L.2013).

Eng umumiy qabul qilingan deb, stress va kuchlanish tushunchalarini tenglashtirishni hisoblash mumkin. Lekin, ayrim mualliflarning ta'kidlashicha, "stress" va "kuchlanish" tushunchalarini birlashtirish uchun yeiarlicha asos yo'q deb hisoblashadi va psixik stress deganda, holatni emas, balki, avvalam bor, normadan og'ishlarga olib keladigan jarayonni tushunish kerak (Abolin L.M., Abolina T.I., 2005). L.V.Kiselev boshqa dalilni keltiradi, unga qaraganda "stress – ko'pchilik biokimyoviy, fiziologik, psixologik, ijtimoiy-psixologik va ijtimoiy namoyon bo'lishlarga ega bo'lgan hodisadan iborat. Kuchlanish uchun bundayxususiyatlar har doim ham xarakterli emas" (2000, 21 b.). G.Sele (2009) ta'kidlaganidek, stress tushunchasi – kuchlanish tushunchasidan ancha o'zgacha tushunchadir.

Stressni yuqorida keltirilgan barcha belgilanishlari, u yoki bu darajada, uning dastlabki belgilanishi bilan to'g'ri keladi, ya'ni "...organizmni, unga qo'yilgan har qanday talabga nospesifik javobi" kabi, uning mohiyati "...ta'sir tomonidan qo'yiladigan nospesifik talablar" hisoblanadi (Sele G., 2009, 25-26 b.).

Ayrim mutaxassislarning ta'kidlashicha, "sport psixologiyasida "startoldi holatni", "kuchlanganlik holatini", "stressni" tadqiq qilishlar o'rtasida umumiylik mavjud. Ishning mazmuniga ko'ra, bitta ob'ektning o'ziga har xil nom beriladi. Lekin, nomlarining o'zgarishlari orqasidan, yangi nazariy, metodologik va amaliy ahamiyatga ega bo'lgan ancha ahamiyatli nazariy tahlil kelmaydi" (Karolchak-BeriaskaB., 2013, 55 b.).

Ayrim mualliflarning ta'kidlashicha, "stressni tasniflash va uni belgilash, xuddi uning umumiy tavsifi kabi muammodan iborat" (Goshek V., 2003, 66 b.).

O.V.Dashkevich (1984) kabi ayrim tadqiqotchilar, xattoki biologik (fiziologik) va psixologik stressni ajratishni ta'kidlashadi, shu bilan birga, B.C.Merlanning ta'kidlashicha, "biz, psixologik stressni fiziologik stressga qarshi qo'ymasligimiz kerak" (1974, 27 b.), chunki xech bo'lmagavnda sof nazariy jihatdan bunday ajratish, sun'iy sifatidagi ko'rinishga ega bo'ladi.

B.A.Vyatkin va B.C.Merlin kabi mutaxassislarning ta'kidlashicha, "stress tushunchasi psixologik tadqiqotlarga joriy qilinishi bilan birga, u, borgan sari analitik xarakterga ega bo'la boshladi. Stressning umumiy qonuniyatlarini dastlabki tushunish, stressning ko'p sonli xilma xilliklari – hissiy, jismoniy, intellektual,

aralash, ijtimoiy, og'riq, motivatsion, harbiy, musobaqa va hokazo stresslar to'g'risidagi tasavvurlar tomonidan siqib chiqarildi" (1975).

O'rganilayotgan fenomenning barcha ushbu ko'p sonli bo'linishlari, juda sun'iy bo'lgan xarakterga ega va tadqiqot amaliyotiga sezilarli tartibsizlikni kiritadi, shu bilan birga, tadqiqotlarning o'zini ahamiyatini va ularning natijalarini qiymatini pasaytiradi.

Shunday qilib, G.V. Lozovayaning (2010) fikriga qo'shilish kerak, uning ta'kidlashicha, hozirgi vaqtda ko'p sonli bahsli masalalar mavjud bo'lib, ular o'z yechimini kutmoqda. Xulosa qilib aytganda, "stress" – yetarlicha "muammoli" hisoblanib, u, undan tadqiqot amaliyotida erkin foydalanish imkoniyatini qiyinlashtiradi.

1.2.5. Bokschilarning psixik tayyorgarligi mazmuni va yo'nalganligi

Bokschilar psixik tayyorgarliklarining mazmunini bellashuvlarni olib borish usullarini egallash jarayonini tezlashtirishga, sportchining psixik xususiyatlari darajasini va ular shaxsining ahloqiy irodaviy chizgilarini oshirishga, o'z kuchi va imkoniyatlariga ishonch hosil qilishiga yo'naltirilgan vosita va usullar tashkil qiladi. Bokschilarning xulq-atvorini (harakatlarini) va hissiy holatlarini boshqarish paytida har xil ob'ektiv va sub'ektiv to'siqlarni yengish, qulay hissiy fonni va musobaqalarda maksimal kuchlanishlarga sozlanishni yaratish takomillashtiriladi.

Maqsadga yo'naltirilgan tayyorgarlikning yakuni – tayyorlik holati hisoblanadi, u, sportchini mashg'ulot va musobaqa vazifalarini yechishda ancha yuqori ko'rsatkichlarga erishishga mobilizatsiya qilinishida ifodalanadi.

Psixologik tayyorgarlikning tarkibiy qismi – sportchining butun sport faoliyati davrida davom etadigan shaxsning ahloqiy tomonlarini tarbiyalash hisoblanadi, u, shaxs sifatlarini (sabr-toqatni, o'zini boshqarishni, qat'iylikni, do'yuraklikni va boshqalarni) shakllantirishni ham o'z ichiga oladi.

Psixologik tayyorgarlikka xal qiluvchi ta'sirni musobaqalar ko'rsatadi, chunki ular uchun xarakterli bo'lgan ishtirokchilarning psixik sohasiga ko'p komponentli ta'sir paytida, amalda har bir chiqishning natijasi o'z imkoniyatlarini baholashda ma'lum bir iz qoldiradi va ularni raqiblarni tasniflash darajasi bilan taqqoslashni

chaqiradi va shundan kelib chiqqan holda, boksining intilishlari darajasida aks etadi.

Shuning uchun, sportchi musobaqalar seriyasida ishtirok etar ekan, yillik siklning yoki to'rt yillikning muxim musobaqasiga eng yuqori tayyorgarlikni shakllantirish yo'lida konkret darajalarni yengib o'tadi.

Mashg'ulot va musobaqa maqsadlarini konkretlashtirish ham pedagogik samaraga ega. Xususan, psixologik tayyorgarlikni oshirishga zarbalarning aniqligi bo'yicha vazifalar, harakatlarning ma'lum bir turlarini qo'llash yoki holatlarni qo'llash, bellashuvlarni konkret tashkil qiluvchilari bilan olib borish xizmat qiladi. Sportchiga ta'sir ko'rsatadigan real kuch, malaka darajasini va musobaqa shartlarini ob'ektiv aks etadigan minimal yo'l qo'yiladigan va mumkin bo'lgan (xohlagan) natijalarga erishishga ko'rsatmada mavjud.

Musobaqalarda ko'proq mashg'ulot maqsadlarida ishtirok etish uchun ularga tayyorgarlik ko'rishni, bellashuvlarda texnik-taktik tayyorgarlikning, maxsus tayyorgarlikni erishilgan darajasini amalga tatbiq qilishga, harakatlarni tanlash va bellashuvlarni tuzish paytida taktik faollik darajasini oshirishga yo'naltirish maqsadga muvofiq. Undan tashqari, irodaviy va shaxs sifatlarini namoyon qilishni, hissiy holatlarni o'z-o'zidan boshqarish vositalarini qo'llashni talab qiladigan to'siqlarni yengib o'tishga ko'rsatmalar muximdir.

Mavsumning eng muxim musobaqalariga tayyorgarlik paytida esa (oldingi turnirlarda ma'lum bir kuchlanishlar amalga oshirilib bo'lganda), pedagogik ta'sirlarni psixik sohaning optimal tayyorligini shakllantirishda, yuqori va real erishiladigan natijaga umumiy sozlanishni yaratishda akkumulyatsiya qilish maqsadga muvofiq.

Boksining psixik tayyorgarligida alohida o'rinni sportchining musobaqalardagi faoliyatini trener tomonidan boshqarilishi egallaydi. U, ixtisoslashtirilgan qizib olish mashqi sifatida yassi qo'lqopda individual darsni, holatlarni taktika jihatidan noaniqligi darajasini kamaytirish va ularning psixoboshqaruv samarasini amalga oshirish uchun jangdan oldin va musobaqa bosqichlarida taktik ko'rsatmalarni, shaxs sifatlariga intilish va namoyon qilish darajalarini optimallashtirishni o'z ichiga oladi. Shundan kelib chiqqan holda ko'rinib turibdiki, trenerni (doimiy individual darslarda har bir sportchiga ko'p miqdorda kuch va vaqt

ajratadigan) bokschilarning ahloqiy-irodaviy tayyorgarligiga va tarbiyasiga ta'siri juda katta.

Sportchilarni musobaqalardagi erishgan yutuqlari darajasini trenerning professional tayyorgarligiga va o'z hissiyotlarini boshqara olishi, uni o'quvchilarining harakatlari motivlariga kirib borishi va xizmat burchini bajarishga shaxsiy munosabati bilan bevosita bog'liqligi mavjud.

1.2.6. Sportchining psixik sifatlari

Odamning psixik sifatlariga nisbatan, jismoniy sifatlarga nisbatan yetarlicha aniq tizimlashtirish va tasniflash mavjud emas.

Avvalam bor, sifat atamasining o'zi shakllangan emas. Gap, nafaqat sport mashg'ulotining nazariyasida ham va amaliyotida ham "sifat" va "qobiliyat" kabilarga ajratishda har xil qarashlar mavjudligida emas. Umuman olganda, "psixik sifatlari" degan atama sport va muhandislik psixologiyasida ancha ko'p ishlatiladi. Umumiy psixologiyada "funktsiya" atamasi bilan ko'proq to'qnashiladi (Ilin Ye.P., 2000).

Biz, sport psixologiyasi an'analari yo'lidan borishni maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz, shu bilan birga, jismoniy va psixik sifatlarni o'zaro bog'liqligi to'g'risida yagona kontekstda gap yuritish imkoni yuzaga keladi, deb hisoblaymiz. Nihoyat, "sifat" atamasini ikki sportchini yoki sportchilar guruhini taqqoslash to'g'risida gap yuritilganda ishlatish maqsadga muvofiq. Masalan, ikki sportchining sensomotor reaksiyalarining tezkorligini yoki aniqligini taqqoslash paytida, biz, ularning biri sifat jihatidan yuqori ekanligini, ya'ni u, sensomotor reaksiyalarining rivojlanishi sifati bilan ajralib turishini aniqladik.

A.S. Puni (1975), kurash jarayoni, sportchidan raqibning taktik rejalarini, uning harakatlari va holatlarini adaptatsiyasini topa bilish maqsadida, uning harakatlarni uzluksiz kuzatish zarurati bilan bog'liq bo'lgan, ongning o'tkir rivojlangan, orientirlovchi funksiyasini talab qiladi deb ta'kidlagan, natijada axborotning yig'indisi xususiy (situativ) qarorlar qabul qilish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Jismoniy va psixik sifatlari rivojlanishining individual darajasi, mazmuni bo'yicha bunday faoliyatga maxsus qobiliyatlarning namoyon qilinishi hisoblanadi.

Sportchining psixik sifatlari sport takomillashuvi jarayonida jismoniy sifatlarga nisbatan, yanada ko'proq geteroxron dinamikani

namoyish qiladi. Bu, psixik sifatlarda individga nisbatan ancha yuqori ierarxik darajadagi jarayonlar namoyon bo'lishini tushuntiradi. Sport o'yinlari va yakkakurashlar vakillarining qobiliyatsizlanishida sportchining sensomotor madaniyatida, uni aniq adaptatsiya qiluvchi reaksiyalarga, tezkor qaror qabul qilishga, yuz berishi mumkin bo'lgan hodisalarni prognoz qilishga qobiliyatida namoyon bo'ladigan psixomotor sifatlari alohida rol o'ynaydi (Kulikov L.V., 2000).

Samarali sport faoliyatini ta'minlaydigan alohida psixik sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash, faoliyatining polifunksional xarakteri bilan maxsus qobiliyatlar ko'rsatkichlarini aniqlashga, demak, ularni rejali rivojlanishiga ham ko'maklashadi.

Ko'p yillik mashg'ulot jarayonida sport mahoratining ortishi bilan sportchilarda nafaqat organizmining funksional imkoniyatlari o'zgaradi, balki alohida harakat qobiliyatlarining o'zaro kompensatsiya bo'lishi hamda diqqatning va operativ tafakkurning xususiyatlari ham o'zgaradi. Agar, yosh sportchilarda, birinchi o'rinda harakat qobiliyatlari tursa, kattalarda esa, aqliy qobiliyatlar ustun bo'ladi (Gasolaeva B.V., 1997).

Sportchilarning psixik sifatlari ichida sensomotor reaksiyalarining tezligi eng yaxshi o'rganilgan. Bu, tushunarli, albatta. Sportchining tayyorgarlik darajasini ortishi bilan asab jarayonlarining harakatchanligi va muvozanatlashganligining ortishi kuzatiladi, harakat funksiyalarining labilligi ortadi, bu, sensomotor reaksiyalarining latent vaqtini yaxshilaydi. Undan tashqari, o'yinlar va yakkakurashlar kabi sport turlarida sensomotor reaksiyalarining tezligi va aniqligi – maxsus qobiliyatlarining muxim komponenti hisoblanadi. A.V. Rodionovning (2003) tadqiqotlari ko'rsatadiki, xarakteri bo'yicha farqlanadigan mashg'ulot ishi jismoniy va psixik sifatlarning, xususan sportchining psixomotor sifatlari dinamikasida qonuniy tarzda namoyon bo'ladi.

Sensomotor reaksiyalarining tezligi boshqa psixomotor, perseptiv va o'z strukturasi bo'yicha murakkab bo'lmagan kognitiv sifatlari bilan bir qatorda – “amaliy intellekt” komponentlari hisoblanadi. Shundan kelib chiqqan holda, sensomotor reaksiyalarining tezligi va aniqligi, sensomotor koordinatsiyaning aniqligi, tartibga olingan signallarning mumkin bo'lishi paytida reaksiyalarining adekvatligi kabi psixomotor sifatlarga munosabat bildiriladi. Spesifik faoliyat sharoitlarining ta'siri ostida ularning o'zgarishlari, sport qobiliyatlarida o'ziga xos “genetik omil”ning rolini

ko'rsatadi, chunki, “amaliy intellekt”da namoyon bo'ladigan qobiliyatlar, asosan genetik belgilangan bo'ladi (Kiselev Yu.Ya., 2013).

Sportchini idrok qilish ob'ektlari bilan motorli o'zaro ta'sir jarayonini boshqarish malakasi tezkor va aniq orientirlanish, demak, musobaqa ta'sirlarini muvaffaqiyatli olib borish imkoniyatini beradi. Sensomotor koordinatsiya aniqligi kabi psixomotor sifatlarning roli shundan kelib chiqadi (Keller V.S., 1997).

Harakat faoliyatini erkin boshqarilishi, faqatgina dastlabki dasturlashtirish va motor harakatlarni ob'ektiv sharoitlarga mos kelishi to'g'risida yoki ularning uyg'unligini buzilishi to'g'risidagi qaytar aloqa kanallari bo'yicha keladigan axborot asosida amalga oshishi mumkin bo'lganligi tufayli, sport faoliyatida adaptatsiyaning yuqori darajada bo'lishi katta rol o'ynaydi. Sport yakkakurashlari uchun adaptatsiya bo'luvchi reaksiyalarining aniqligi (“harakalanuvchi ob'ektga reaksiya” – HOR deb ataladigan), ayniqsa muxim hisoblanadi (Igumenov V.M., Shiyan V.V., Bleer A.N., 2008).

Bokschilik materiallarida tadqiqot olib borgan A.P. Varakin (1993), psixomotor va tezkor-kuch sifatlarning majmuasi bokschining jangovar harakatlari arsenalining spesifikasida namoyon bo'lishini ko'rsatgan. HOR aniqligi va oddiy reaksiya tezkorligi ko'rsatkichlari bilan himoya-javob reaksiyalarini qo'llash xajmlari korrelyatsiya qiladi, HOR aniqligi bilan birgalikda, murakkab reaksiyalarining tezkorligi va aniqligi ko'rsatkichlari bilan – xujum va himoya-javob harakatlarining natijaviyligi korrelyatsiya qiladi.

Psixik sifatlarni sportchilarning faoliyatidagi rolini tahlil qilishga bag'ishlangan adabiyotlardagi manbalarning tahlili ko'rsatadiki, ko'pchilik holatlarda, ular yetarlicha “ixtisoslashgan”, ya'ni sport turining ma'lum bir turiga yoki guruhiga psixik sifatlarning ma'lum bir doirasi mos keladi. Quyida, biz, yakkakurashchilar faoliyatining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadigan psixik sifatlarning xususiyatlarini tahlil qilishga to'xtalamiz.

1.3. Harakat reaksiyalarini, diqqatni, ideomotor tasavvurlarni, xotirani, tafakkurni ixtisoslashtirilishi

Musobaqalarda ishtirok etish va uzoq muddatli mashg'ulotlar qilish ko'ruv va taktikl reaksiyalar darajalariga, harakatlarning distansion va momentli parametrlarini boshqalardan oldin bilishning

aniqligiga (diqqatning, ideomotor tasavvurlarning, xotiraning, tafakkurning ixtisoslashganligi) yuqori talablar qo'yadi (Gildin L.S., 2013)

Harakat reaksiyalari, avvalam bor, jangovar harakatlarning har xil turlarini takomillashtirish jarayonida hamda birgalikda "jangni idrok qilish"ni shakllanishini ta'minlaydigan ko'p sonli bellashuvlar amaliyotida ixtisoslashadi.

Diqqatning jadalligi va barqarorligini (konsentratsiyasini va taqsimlanishini) oshirilishi taktik tafakkurning jadallashishiga, raqib harakatlarini ancha aniq idrok qilishga va irodaviy kuchlanishlarni maksimal namoyon qilishga imkoniyatlar yaratadi. O'z navbatida, jadalligi va konsentratsiyasi xujumni boshlashni o'z vaqtida amalga oshirilishini ta'minlaydi, uning barqarorligi esa – himoyalaniish samaradorligini oshiradi.

Undan tashqari, diqqatni o'zgartirish harakatlar kombinatsiyasini bajarish bilan birga o'tadi, tayyorgarlik harakatlarini va manevr qilishni bajarish esa - diqqatni harakatlarda va bellashuvdagi distansiyada va hokazolarda taqsimlash fonida o'tadi (Martinov A.S., 2011).

Ideomotor tasavvurlar harakatlarning ko'p aktli kombinatsiyalarini dastlabki bajarish paytida takomillashadi.

O'tgan holatlar va bellashuvlar va keyingi niyatlar va harakatlar bilan taktika jihatidan o'zaro bog'liq bo'lgan baholarni qayd qilishda namoyon bo'ladigan operativ xotirani takomillashtirishda, ma'lum bir ketma-ketlikda bajariladigan ikkita-uchta va undan ortiq harakatlardan tarkib topgan mashqlar samarali xizmat qiladi.

Operativ tafakkur, raqib bilan bellashuvlar oralig'idagi chegaralangan vaqtda bo'lajak o'zaro harakatlarni ko'ra bilishni ta'minlaydi, holatga adekvat bo'lgan harakatni tanlash, uni nazorat qilishga imkoniyat beradi (Tureskiy B.V., 2005).

1.3.1. Maxsus malakalarning mustahkamligini yaratish, to'siqlarga chidamlilikni oshirish

Bokschilarning musobaqa faoliyatlari xilma xil to'siqlar bilan birga o'tadi va ularning ichida, xususan quyidagilar mavjud:
- musobaqalarni o'tkazish bilan bog'liq bo'lgan tashqi to'siqlar (qo'shni maydondagi jangdagi harakatlardan, tomoshabinlarning reaksiyalari va hakamlarning ishidan chiqadigan shovqinlar va b.);

- alohida jang holati va umuman bellashuvdagi natijaning qiymati va noma'lumligi;
- raqibning nosoz yoki noqulay aslahalari;
- shaxsiy ekipirovkaning noqulayligi yoki nosozligi;
- raqib tomonidan musobaqa qoidalarini yoki sport etikasini buzishlar;
- alohida harakatlarning muvaffaqiyatsizligi;
- hakamlarning bahosini va atrofdagilarning reaksiyalarini ob'ektiv bo'lmasligi;
- raqibga antipatiyada bo'lish;
- musobaqa o'tkaziladigan joylar holati va jihozlaridagi kamchiliklar va b. .

Nomlari qayd qilingan to'siq turlarining har biri, musobaqalar paytida ko'p sonli konkret ko'rinishlarga ega va sportchilarning hissiy holatlariga negativ ta'sir potensialidan tarkib topgan.

Musobaqalar sharoitlaridan (raqiblar va hakamlarning xulq-atvoridan, ularga sportchilar tomonidan hissiy reaksiya qilishdan) chiqib keladigan to'siqlarga chidamlilikni shakllantirish quyidagilar asosida amalga oshiriladi:

- mashg'ulot jarayonida sport ishchanligi yo'nalishidagi harakatlar darajasini oshirish;
- to'siqlari bo'lgan holatlardagi bellashuvlarni olib borish muvaffaqiyatli bo'lishining yetakchi texnik-taktik tarkibini takomillashtirish;
- to'siqlari bo'lgan musobaqa holatlarini modellashtirish;
- bellashuvda ekstremal holat yuzaga kelganda o'z-o'zini boshqarishga qobiliyatni rivojlantirish;
- bo'lajak musobaqalarda chiqishga ko'rsatmalarni shakllantirish (Keller V.S., 1997).

Raqib harakatlari va raqibning harakatlanishlaridan (uzun va kutilmagandagi yaqinlashish, chekinish, qochish, tana yoki bosh bilan harakatlar) bokschilarning ko'ruv va taktik analizatorlariga ta'sir ko'rsatuvchi to'siqlarga chidamlilikni shakllantirish mustaqil ahamiyat kasb etadi. Mazkur muammoning yechimi individual darslarda ko'ruv to'siqlari bilan holatlarni modellashtirish orqali erishiladi, unda trener, tipovoy texnikadagi harakatlarni harakatlanishlarning tipovoy parametrlarini ataylab buzishlar bilan beixtiyor (o'quvchi uchun kutilmagan holatda) navbatda o'tkazadi.

Xulq-atvoriga va hissiy reaksiyalarga nisbatan salbiy samarani final musobaqalarga yaqin paytda yuzaga keladigan toliqish ham berishi mumkin, uni yengib o'tishga irodaviy kuchlanishlar (zarbdor

yuklamalar bilan mashq qilish) va g'alaba qozonishga orientatsiya bilan bellashuvdan oldingi taktik ko'rsatmalar, o'z-o'zini boshqarish vositalarini qo'llash imkoniyat beradi.

1.3.2. Yakkakurashchilar psixik sifatlarini yoshga oid rivojlanishining asosiy xususiyatlari

Psixik sifatlarini rivojlantirishning zaruriy darajasiga erishish bo'yicha vazifalarni yechishni, harakat va aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishga teng darajada e'tibor qilgan holda, 14-15 yashar yakkakurashchilarni tayyorlash bosqichida konsentratsiya qilish kerak. Yosh kurashchilarning barcha texnik-taktik mashqlari shug'ullanuvchilarning yoshiga qarab korreksiya qilinishi kerak. Avvalam bor, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarliklar darajalari va psixik sifatlarining xususiyatlari, aynan, ularning yoshi bilan belgilanadi (Filimonov V.I., Nigmedzyanov R.A., 2012).

L.S. Vigotskiyning (1987) tadqiqotlarida psixik sifatlarining ustivor rivojlantirilishi bosqichlari belgilangan ("senzitiv bosqichlar"). Masalan, 13-14 yosh – sensomotor reaksiyalarini uni eng oddiy namoyon bo'lishi variantlaridagi tezkorligi, mushak-harakat tabaqalashuvi aniqligi, diqqatni o'zgartirish tezkorligi kabi sifatlarini rivojlantirish uchun senzitiv bosqich hisoblanadi.

15-16 yosh – tanlashning sensomotor reaksiyasining tezkorligi va aniqligi, antitsipirlovchi reaksiyaning aniqligi, idrok qilinadigan holatlarning murakkab fazoviy tavsiflarini tabaqalashtirish tezkorligi, diqqatning barqarorligi, kognitiv operatsiyalarning tezkorligi va aniqligini rivojlantirish uchun senzitiv bosqich hisoblanadi.

Yoshlar va o'smirlarda sport bilan shug'ullanish ta'siri ostida ancha tezlashgan va faoliyat xarakteriga ancha adekvat bo'lgan psixik sifatlarining rivojlanishi sodir bo'ladi, bunda, ushbu sifatlardagi o'zgarishlarning yo'nalganligi sport turining spesifikasiga mos keladi. Keyingi bo'limda sport yakkakurashlari vakillarida psixik sifatlarining rivojlanishi darajalaridagi o'zgarishlarning yo'nalganligi ko'rsatiladi.

Yosh sportchilarda 15-16 yoshga kelib, ko'pchilik psixomotor sifatlarining, ayniqsa, harakat reaksiyasining tezkorligi va aniqligi bilan bog'liq bo'lgan hamda perspektiv sohaga taalluqli sifatlarining shakllanishi yakunlanadi: 16-17 yoshda asosan kognitiv sohaga taalluqli va operativ vazifalarni samarali yechish bilan bog'liq bo'lgan sifatlar shakllanadi.

Demak, ushbu yosh – sport takomillashuvi bosqichini boshlash uchun optimal hisoblanadi (Vigotskiy L.S., 1987).

Gap jismoniy va psixik sifatlarini takomillashtirish to'g'risida ketgan paytda, faqatgina uncha katta bo'lmagan doiradagi mualliflar bunday sifatlarining o'zaro bog'liqligi muammosiga e'tibor berishadi.

V.V. Petrovskiyning (1982) fikriga ko'ra, sport mahoratining shakllanishida, yuqori natijalarga erishishni ta'minlaydigan har tomonlama jismoniy, psixik tayyorgarlik uchun bazaga asos soladigan bazaviy tayyorgarlik bosqichi alohida rol o'ynaydi. Ko'p yillik tayyorgarlikni boshlash mumkin bo'lgan yoshni aniqlash – uning samaradorligini ta'minlovchi o'ta muxim masalalardan biri hisoblanadi.

1.3.3. Bokschilarni mashg'ulot yuklamalariga reaksiyasining individual-tipik variantlari

Bokschilarni mashg'ulot yuklamalariga reaksiyasining individual-tipik variantlariga o'tishdan oldin, mashg'ulot faoliyatidan oldin va keyin qayd qilingan psixofiziologik ko'rsatkichlardagi siljishlarning umumiy qonuniyatlarini ko'rib chiqamiz. EQA, YoMQKCh, KURP va tremor (chastotasi va amplitudasi) parametrlari uchun Styudentning mezoni bo'yicha hisoblab topilgan individual ma'lumotlar, o'rtacha qiymatlar va farqlarning ishonchliligi ko'rsatkichlari 7 - jadvalda keltirilgan. Barcha holatlarda standart og'ishlar mashg'ulotdan keyin qayd qilingan ma'lumotlar uchun yuqoridir.

Mashg'ulotdan oldin va keyin olingan EQA ko'rsatkichlari o'rtasida sezilarli darajadagi farq mavjud: $d = 224,7$, $R < 0,01$. EQA ko'rsatkichlari odam markaziy asab tizimining (MAT) qo'zg'alishini umumiy darajasini aks etadi deb hisoblanadi. Boks kabi psixologik kuchlangan faoliyat turidagi mashg'ulot faoliyati qo'zg'alish darajasini ancha darajada ortishiga olib kelishi ajablanarli holat emas.

Lekin, ma'lum bir funksional tizimlarni tavsiflaydigan boshqa psixofiziologik ko'rsatkichlar uchun (masalan, YoMQKCh, asosan, ko'ruv analizatori holatini aks etadi) mashg'ulot faoliyati natijasidagi siljishlar mavjud bo'lsa hamki, ular statistik ishonchli emas. Tremor chastotasi bundan mustasno: $6 = 1,7$, $R < 0,05$.

Bokschilarni mashg'ulot yuklamalariga reaksiyasining psixofiziologik ko'rsatkichlari (kOm, Gts)

Sportchi	EQA			YoMQKCh			Tremor			
	Boshi da	Yaku nida	farqi	Bosh i- da	Yaku nida	farqi	Boshida		Yakunida	
							chast l.	amp l.	chast l.	amp l.
B.J-ov	720,1	342,8	377,3	33,7	34,6	-0,9	17,7	4,1	-18,3	3,6
D.R-ov	804,1	512,7	291,4	32,5	35,1	-2,6	16,2	4,0	17,9	3,2
I.M-ov	715,0	461,2	153,8	33,1	31,9	1,2	15,0	3,3	16,2	3,9
Ye.A-ov	786,3	545,0	241,3	32,5	30,8	1,7	17,2	4,5	18,2	6,2
Sh.Z-ov	716,8	495,2	221,6	36,8	35,9	0,9	15,8	3,1	17,6	4,5
J.R-ov	590,7	388,4	202,3	31,7	32,4	-0,7	16,4	4,7	18,4	5,2
A.X-ov	431,6	311,3	120,3	35,8	33,9	1,9	16,2	3,5	18,3	5,1
A.K-ov	673,0	610,0	63,0	26,8	27,2	-0,4	-	-	-	-
M.M-ov	729,6	483,0	246,6	32,9	35,3	-2,4	15,9	4,0	-18,1	4,2
B.B-ov	708,5	477,0	231,5	37,1	38,7	-1,6	17,2	3,3	19,8	3,6
$\bar{x}$	684,5	462,6	224,7	33,3	33,6	1,3	16,4	3,8	18,1	4,4
σ	36,2	18,9	19,6	5,9	7,4	0,03	8,2	0,7	3,6	0,8
R			<0,01			>0,05				
									<0,01	>0,05

Izoh: ETQ - elektroteri qarshiligi, YoChBKCh - yorug'lik chaqnashlarini birlashtirishning kritik chastotasi, Tremor - qo'llar qaltirashi.

Bu, ularni individual holatlarda ko'rib chiqish paytida psixofiziologik funksiyalarning har xil ko'rsatkichlaridagi sezilarli darajadagi siljishlarni bo'lishini istisno qilmaydi.

Mashg'ulotgacha olingan EQA ko'rsatkichlari, ma'lum bir darajada sportchini bo'lajak faoliyatga ko'rsatmasini tavsiflaydi. Mashg'ulotgacha olingan tremor ko'rsatkichlari to'g'risida ham xuddi shunday fikr bildirish mumkin.

A.X-ov (431,7), J.R-ov (590,7), A.K-ov (637,0) larda mashg'ulotgacha olingan EQA ko'rsatkichlari eng past. Ushbu holatda, biz, miya strukturalarining qo'zg'alishini dastlabki faollashuvi darajasini yuqoriligini kuzatishimizni ta'kidlashimiz mumkin. Qo'zg'alishning faollashuvi darajasi sportchilarda psixik kuchlanish holatini tabaqalashtiruvchi omil hisoblansa kerak. Namlari aytilgan sportchilar kuchsiz asab tizimi (J.R-ov bundan mustasno) va asabli jarayonlarining labilligini etarli emasligi bilan farqlanadi.

Demak, mashg'ulotdan oldingi faollashuvning yuqori darajada bo'lishi labil bo'lmagan va etarlicha chidamli bo'lmagan asab tizimi bilan bog'liq. T.P-ovning holatida, biz tomondan o'rganilmagan neyrodinamik xususiyatlarni ta'sir ko'rsatishi to'g'risida gapirishga to'g'ri keladi.

Kuzatishlardan olingan ma'lumotlar, "hayotiy namoyon qilishlar"ni baholash, T.P-ovda qo'zg'alish jarayoni tomoniga muvozanatlashmaganlik yorqin ifodalanganligini ta'kidlash imkonini beradi. Etarlicha statistik materialga ega bo'lmasdan turib, lekin maxsus adabiyotlardagi ma'lumotlarga tayangan holda, qo'zg'alish jarayoni tomoniga muvozanatlashmaganlik, qoidaga ko'ra, faoliyatni, nafaqat musobaqa, balki mashg'ulot faoliyatini boshlanishidan oldingi o'ta yuqori qo'zg'alishning oqibati ekanligini ta'kidlash mumkin.

Sportchilarda mashg'ulotdan oldingi va undan keyin olingan EQA dagi farqlar sezilarli darajada emas, ayrim boshqa parametrlar bo'yicha sezilarli darajadagi siljishlar kuzatiladi: A.X-ovda YoMQKCh dagi siljishlar ($d=1,9$, $R<0,01$), J.R-ovda va A.X-ovda - tremordagi siljishlar yorqin ifodalangan (chastotasi parametrlari uchun mos ravishda $d=-2,0$, $d=-2,1$, barcha holatlarda $R<0,05$).

Demak, ish natijasida EQA ning uncha katta bo'lmagan o'zgarishlari qo'zg'alishning dastlabki darajasi katta bo'lganligi tufayli mavjud. Sh.Z-ov uchun EQA ko'rsatkichlarining ancha darajadagi variativligi xarakterlidir, bu, ko'proq darajada yuklamalardan keyin qayd qilingan ma'lumotlarga taalluqli.

Bu, xajmi va xarakteri bo'yicha har xil bo'lgan o'quv-mashg'ulotlariga psixikaning yaxshi moslashuvchanligi to'g'risida dalolat beradi, boshqa tomondan – o'zining hissiy holatlarini beixtiyor boshqarilishini o'zlashtirilishi nuqtai nazaridan yaxshilanishi kerakligini ko'rsatadi.

YoMQKCh ni fonli ko'rsatkichlari sportchilarning dastlabki holatini baholash uchun xizmat qila olmaydi, chunki ushbu holatda asab jarayonlarining labilligi bo'yicha individual farqlar ta'sir qiladi. Ma'lumotlarni 26,8 gersdan (A.K-ovda nolabil) to 37,1 gertsigacha (B.B-ovda labil) bo'lgan diapazonining kattaligi shu bilan tushuntiriladi.

Alohida holatlarda, biz, mashg'ulot faoliyatidan keyin YoMQKCh ko'rsatkichlarida ancha darajadagi siljishlarni kuzatamiz, bunda, o'zgarishlar chastotaning ortishi (D.R-ov - 2,6 gerts, M.M-ov- 2,4 gerts) va kamayishi (A.X-ov - 1,9 gerts) tomoniga qarab bo'lishi mumkin. Ushbu uch nafar sportchilarda neyrodinamik xususiyatlarining uyg'unligi juda xilma xildir. YoMQKCh ko'rsatkichlarini ahamiyatsiz siljishlari sportchilarning psixodinamik xususiyatlariga ta'sir ko'rsatsa kerak, boshqa omillar esa, uchchala sportchilarda asab jarayonlari yorqin ifodalangan bo'lsada, ko'rish analizatorini maxsus ishdan keyin ancha darajadagi toliqishining individual xususiyati ko'rinib turibdi, bunday holat A.X-ovda mavjud. Kuzatishlar ushbu sportchining psixikasi aniq chidamli emasligidan dalolat beradi. Buni, o'tkir stressli holatlarda u, qoidaga ko'ra, samarasiz boks tushishni namoyish qilganligi tasdiqlaydi.

Tremorning dastlabki ko'rsatkichlari chastotasi bo'yicha o'rtacha kattalikdan ancha darajada farq qiladi. B.J-ov va D.R-ovlar kuchli asab tizimiga ega bo'lishlariga qaramasdan, ularda chastotaning yuqori qiymatlari, psixodinamikasi xususiyatlari har xil uyg'unlikda bo'lgan Sh.Z-ov, I.M-ov va M.M-ovlarda esa - past qiymatlari kuzatildi.

Tremorning amplitudasi ko'rsatkichlari to'g'risida ham shunday fikr bildirish mumkin: amplituda mashg'ulot yuklamalariga qadar va undan keyin yuqori yoki past bo'lganida variantlar eng xilma xildir. Bunda, vestibulyar analizatorning, asab-mushak apparatining va boshqalarning xususiyatlari ta'sir ko'rsatsa kerak. Yuklamalarga qadar va undan keyin qayd qilingan ko'rsatkichlar o'rtasidagi manfiy belgisi eng ahamiyatli farqlar Sh.Z-ov, E.A-ov, A.X-ovlarda kuzatildi. Bu uchchala sportchida ham funksional zahira bilan ishlashni etarlicha ta'minlanmasligi tashhis qilinadi.

Demak, funksional tayyorgarlik etarli bo'lmaganda mashg'ulot yuklamalarining ta'siri ostida tremorning amplitudasini sezilarli darajadagi ortishi kuzatiladi.

1.3.4. Musobaqa oldi bosqichida boksning texnik-taktik harakatlarini miqdoriy taqsimlanishi

YuQCh va MATning funksional holatlari ko'rsatkichlarini jangni olib borishning asosiy texnik-taktik usullari bilan taqqoslash asosida, yuklama variantlarining quyidagi tavsiflari aniqlangan bo'lib, ular Rossiyaning jismoniy madaniyat ilmiy-tadqiqot instituti sport yakkakurashlari bo'limi tomonidan ishlab chiqilgan jadallik shkalasi bo'yicha shartli birliklarda interpretasiya qilingan (8-jadaval). Jadvalni orientirlangan hisoblash kerak, chunki unda, barcha vazn toifalari uchun TTH vaqt parametrlarini o'rtacha kattaliklari keltirilgan ($V = 20\%$).

O'rtacha kattaliklarga olib kelish (1-rasm), asosiy TTHlarning birligini va davomiyligini modellashtirish asosida boksning o'quv-mashg'ulot yuklamasini samarali boshqarish imkonini beradi. Shuni aytish kerakki, xujumni, qarshi xujumni va himoyani taqsimlash bo'yicha (ketma-ketligi, birligi, davomiyligi bo'yicha) modeli variantlar juda ko'p. Jangni olib borishning asosiy taktik usullarining ketma-ketligi va birligi ko'p omillarga bog'liq:

- a) bokschi va uning raqibini funksional tayyorgarligiga;
- b) bokschi va uning raqibini taktik niyatlariga (rejasiga);
- v) bokschi va uning raqibini jangni olib borish manerasiga;
- g) bokschi va uning raqibini o'z tarkibiga jismoniy kuch, maxsus chidamlilik va tezkor-kuch ko'rsatkichlari kabi sifatlarini oladigan jismoniy sifatlarining asosiy komponentlariga;
- d) psixologik barqarorligiga (ahloqiy-irodaviy sifatleri);
- e) hakamlilik xususiyatlariga.

Boksning tayyorgarlik darajasi ko'rsatkichlari qanchalik exshi bo'lsa, unda jang davomida xujumining solishtirma og'irligi shunchalik katta bo'ladi. Asosiy raqiblarning tayyorgarlik darajalarini va taktik rejalarini (u, boshqar raqiblari bilan jangda qo'llaydigan jang manerasining ko'rinishini) bilish orqali, jang rejasini, uni va jangda noma'lum holatlarda yuzaga kelgan variantlarni oldindan o'zlashtirish bilan to'g'ri tuzish mumkin.

Jangni olib borishning asosiy taktik usullarini va xujumning kattaligini aniqlash uchun bokschi va raqibning jismoniy sifatleri ancha ahamiyat kasb etadi.

Agarda, bokschi raqibiga nisbatan, maxsus chidamlilik va tezkor-kuch tayyorgarlikning eng yaxshi ko'rsatkichlariga ega bo'lsa, u, jangda xujum harakatlarini ko'proq va uzoq muddat qo'llashi, xujum fonida esa – zarbalarining har xil kombinasiyalarini amalga oshirishi mumkin.

Sportchining psixologik tayyorgarligi darajasi, uni jangga kirishish kayfiyatini, o'z kuchiga, g'alabaga ishonchini belgilaydi, yuqori ma'naviy-ahloqiy tayyorgarligining mavjudligi esa, o'zining ustivorligini namoyish qilishga majbur qiladi, bu yanada, jangda xujumni ko'proq qo'llashni va uning davomiyligini oshirishni belgilaydi.

Janglarning videoyozuvlarini va xronometrajini tahlil qilish asosida, biz, g'alaba qozongan bokschilar musobaqa jangining har bir raundida davomiyligi 1 miuntndan, davomiyligi intervali 10 dan to 15 sekundgacha bo'lgan o'rtacha 6-8 ta xujum harakatlarini (xujmni) amalga oshirishini aniqladik. Jangni olib borishning taktik usullarini, uning barcha davrida shunday taqsimlash kerakki, unda xujum va himoya o'rtasidagi intervallar 15-20 sekunddan kam bo'lsin. Kuchni tiklash, razvedka qilish uchun zarur bo'lgan vaqtning ushbu oralig'ini katta miqdordagi qarshi xujumlar bilan to'ldirish zarur.

Musobaqa faoliyatining modellashtirishning har xil variantlari ishlab chiqilgan.

Masalan, T.A.Taymazov tomonidan quyidagi model taklif qilingan:

- birinchi raundda – razvedka va xujumlar;
 - ikkinchi raundda – xujumlar, xujumlarni amalga oshirish;
 - uchinchi raundda – tiklanish, ringning burchagida xujumlarni amalga oshirish;
 - to'rtinchi raundda – xujumlar va qarshi xujumlar,
 - xujumlarni kanat yonida, ringning burchagida amalga oshirish.
- Taklif qilingan model bir qator kamchiliklarga ega. Birinchidan, bokschi harakat amallarining vaqt komponentlari va demak, uning individual imkoniyatlari va tayyorgarligiga qaratilishi kerak bo'lgan yuklamaning kattaligi hisobga olinmaydi; ikkinchidan, jangning shartlari, ichki va tashqi to'siqlar ko'rsatilmagan; uchinchidan, jangni olib borish stiligi (manerasi) hisobga olinmagan.

Jangni olib borishning uchchala stillariga davomiyligi va birligi bo'yicha har xil bo'lgan TTH mos kelishi kerak. Masalan, quyidagilarni taxmin qilish mumkin: sur'atli stil xujum harakatlarining katta zichligi bilan tavsiflanadi, o'yin stiliga qarshi xujumning ulushini oshirilishi xos, kuch stiliga (himoyaning

ishonchliligiga bog'liq holda) – ularni eng bashorat qilinadigan birligi mansub.

Bizning taxminlarimiz, videoyozuvlarni, mamlakatimizning etakchi trenerlari o'rtasida o'tkazilgan intervyularni, yuqorida keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilish bilan tasdiqlanadi. Oldin aytilganidek, musobaqa jangidagi TTH shakli va mazmuniga funksional, texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik bilan determinantlangan mahorat darajasi, jangni olib borish shartlari, asosiy raqibning tayyorgarligi va faoliyati, hakamlalik shartlari katta ta'sir ko'rsatadi.

Katta quvvat zonasida yuklamaning kattaligi bo'yicha ham va TTH larni bajarishni uyg'unligi bo'yicha ham variantlarning miqdori kengayadi.

Masalan, xujumning davomiyligi jangning davomiyligiga nisbatan 46,9 - 50,7% oralig'ida; qarshi xujumniki – 39,2 dan to 26,2%, himoyaniki – 13,9-23,1% oralig'ida variatsiya qiladi, bu, vaqt ko'rsatkichlarida taxminan mos ravishda 180, 100 i 80 sekundni tashkil qiladi. Ancha aniq hisoblash mumkin, lekin u, yuklamaning variantlarini modellashtirish paytida majburiy emas.

Agarda, har bir taktik harakatning davomiyligi 10-20 sekund atrofida o'zgarsa, unda quyidagi sxemalarni tuzish imkoni yuzaga keladi:

- 24 ta xujum, 9 ta qarshi xujum, 8 ta himoya – 10-sekundlik intervallar uchun;

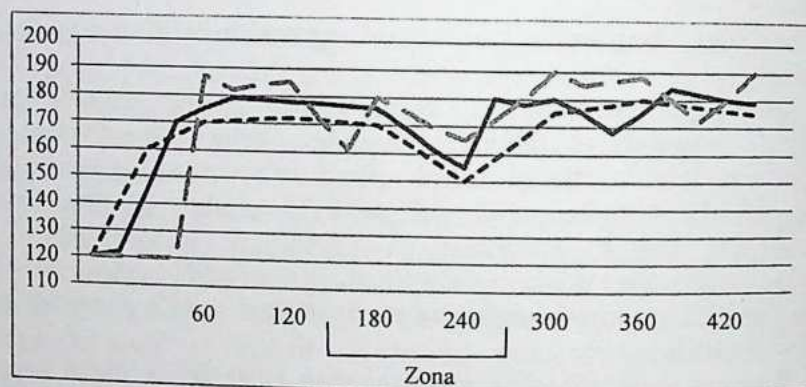
- 12 ta xujum, 8 ta qarshi xujum, 4 ta himoya – dlya 20-sekundlik intervallar uchun;

Asosiy taktik harakatlarning boshqa guruhlashtirilishi katta quvvat zonasiga mos kelmaydi.

Taktik harakatlar variantlarini uyg'unligi ko'pchilik omillar bilan va avvalam bor, raqibning harakatlari bilan belgilanadi. Ko'rinib turibdiki, xujum harakatlari (xujum) siqib qo'yuvchi (qarshi xujum) va faol dam olish (himoyalanish) bilan navbatda o'tkaziladi.

Har xil quvvat zonasida TTH yordamida yuklamani modellashtirish imkoniyati to'g'risida, biz tomondan vaqt intervallarini va uyg'unligini o'zgartirish paytida olingan YuQCh ko'rsatkichlari ham gapiradi, quyidagi

1 – rasmda katta quvvat zonasida har xil modellashtirilgan TTHni bajarish paytidagi YuQCh dinamikasi (zarba/min) keltirilgan.



1 – rasm.

Xalqaro toifadagi sport ustasi A.Sh. YuQCh dinamikasi, standartlashtirilgan TH har xil vazifalari paytidagi.

8 – jadval

Jangni olib borishning asosiy taktik usullarining har xil vaqt intervallari paytidagi yuklama kattaliklarini orientirlangan tavsiflari

№	Yuklamaning kattaligi			4 raundlik jangni olib borishning taktik usuli, uning davomiyligiga % da (1 raund - 2 minut)			
	Ta'siri bo'yicha	Sh.b. larda	Ballar-da	YuQCh kattaliklari bo'yicha	xujum	Qarshi xujum	himoya
1.	kichik	6	1	108-114	-	-	-
		12	2	120-126	-	-	-
2.	o'rta	18	3	132-138	19,2	48,3	32,5
		24	4	144-150	31,1	48,6	20,8
3.	katta	30	5	156-162	46,9	39,2	18,9
		36	6	168-174	50,7	26,2	28,1
4.	Maksi-mal	42	7	180-186	63,3	22,9	13,8
		48	8	192 va undan yuqori	69,0	10,5	20,5

Izoh: 1 - uzluksiz chiziq bilan YuQCh
sekundlik intervali: 10 s

Izoh: 1 – uzluksiz chiziq bilan YuQCh dinamikasi asosiy TTH 10-2 ta 20 sekundlik; 3 ta 30 sekundlik

Egri chiziqlarning xarakterini ko'rsatishicha, uchinchi variantni bajarish paytida YuQCh katta quvvat zonasida chegarasidan tashqariga chiqib ketadi, farqlar esa (ayniqsa, pastki chegara) xattoki mashg'ulot sharoitlarida ham boks jangi uchun tabiiy ifodalanmagan. Buni, mashg'ulot va musobaqa janglarining videoyozuvlarini tahlil qilish ko'rsatadi. Shunday qilib, uchinchi variant katta quvvat zonasida ishlash uchun ma'qul emas.

Eng maqsadga muvofiqi 10-sekundlik va 15 sekundlik TTH intervallarni qo'llash hisoblanadi, chunki xujum cho'qqilarining miqdori bokschini jangdagi harakat faolligiga va xujum harakatlarini bajarish miqdoriga taxminan mos kelishi kerak. Bu, jangdagi spurtlarning optimal miqdorini va ularning davomiyligini (10-15 sekund) aniqlagan Yu.V.Yatsinning ma'lumotlari bilan mos keladi. Qarshi xujum va himoyaning intervallari, iloji boricha xujum intervallaridan ortiq bo'lmasligi kerak.

Keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilish va orientirli jadvaldan ko'rinib turibdiki, katta quvvat zonasida modellashtirilgan yuklamalarning mumkin bo'lgan variantlari o'ta individual va bokschi funksional imkoniyatlariga bog'liq. Bu, o'quv-mashg'ulot jarayonini individuallashtirish va yuklamani modellashtirilgan variantlaridagi jadalligini o'zgartirish vositasida boshqarish imkonini beradi.

Yuklamani mo'tadil quvvat zonasida modellashtirish qarshi xujum va xujumning davomiyligini kattaligi tufayli maqsadga muvofiq emas. Mazkur zona o'quv-mashg'ulot jarayonida o'rganish uchun, texnik harakatlarni qayta ishlash, yuklamaning xarakterini o'zgartirish uchun xizmat qiladi.

Submaksimal quvvat zonasidagi yuklamalar ham analogik tarzda (katta quvvat zonasidagi kabi) modellashtiriladi. Masalan, maksimal quvvat zonasida asosiy TTH quyidagi nisbatda bajarish mumkin: 10:15 ta xujum, 6-4 ta qarshi xujum va 8-10 ta himoya. Bunday yuklamani faqatgina juda yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan bokschi bajarishi mumkinligi ko'rinib turibdi.

Xujumning bunday xajmini 10 sekundlik interval paytida taqsimlash mumkin emas, chunki qarshi xujum va himoyaning nisbati ancha kam va mashg'ulot jangida 3 va 5-sekundlik intervallarga qadar bo'linishi mumkin emas. Shuning uchun, xujumning vaqt intervallari mazkur zona uchun 10-15 sekundlik chegaralarda bo'lishi mumkin. Qarshi xujumning intervallarini kamayishi yoki ortishi xujum intervallarini yanada ko'proq mustahkamlanishiga olib kelishi mumkin, bu, boks amaliyotida amalda uchramaydi.

Bunday model boks bo'yicha mutaxassislarning tasavvurlariga mos keladi, ular, xujum harakatlarini 2- va 3-raundlarda kuchaytirish va sur'atni 4-raundda qo'llab-quvvatlash zarur deb hisoblashadi [16]. Shu bilan birga, faol harakatlar dam olish bilan navbatda o'tishi kerak, bu, eng kuchli bokschi modelida keltirilgan.

Shuni yana bir bor aytish kerakki, TTH uyg'unligi ko'p bo'lishi mumkin, variantlari esa individual tanlanishi kerak.

1.3.5. Sportchilarning taktik tayyorgarligini boshqarishning umumiy asoslari

Zamonaviy ilmiy-metodik adabiyotlarda sportchilarni ko'p yillik tayyorgarligi tizimining asosiy qoidalarini tahlil qilish imkonini beradigan ancha darajadagi tajriba to'plangan.

Malakali sportchilarni tayyorlashni boshqarish bilan jismoniy madaniyat va sport sohasining ko'pchilik mutaxassislari shug'ullanishgan.

V.P.Filin ko'p yillik mashg'ulotni quyidagi konsepsiyada ko'rib chiqqan: yangi shug'ullanuvchidan to chempionga qadar rivojlanishning shaxsiy yo'lga ega bo'lgan barcha ko'p yillik tayyorgarlikni, ma'lum bir qonuniyatlarga bo'ysinadigan yagona jarayon sifatida, o'ziga xos xususiyatlari bo'lgan murakkab spesifik tizim sifatida ko'rib chiqish maqsadga muvofiq. Muallifning fikriga ko'ra, bunday tizimni boshqarish zaruriy mashg'ulot va musobaqa samaralarini yaratish imkonini beradigan tartiblashtirishga olib keladi.

Eng keng tarqalgan yo'nalishlardan biri – dasturiy-maqsadli boshqaruv hisoblanadi. Mazkur yo'nalish, avvalam bor, bosqichli modeli tavsiflarni ishlab chiqish bilan tavsiflanadi.

N.G.Ozolinning ta'kidlashicha, "mashg'ulot jarayonini boshqarish – barcha sport mashg'ulotini sportchining individual xususiyatlariga, uning funksional imkoniyatlariga ongli moslashtirishdan iborat. Boshqarishdagi eng asosiysi – mashg'ulot jarayonida sportchiga ta'sirlar va yuklamalarni boshqarish. Bu erda, boshqarishning asosiy richaglari qo'llaniladi: mashqlarning davomiyligini va takrorlashlar miqdorini, kuchlanishlar kattaligini, harakatlarning koordinasion murakkabligini va sportchini harakat amallaridagi va undan oldingi psixologik yuklamalarini o'zgartirish".

D.M. Naydiffer, boshqarishning asosiy qonuniyatlarini asosida sport faoliyatining psixologik va fiziologik aspektlari yotishini aytgan. Boshqarish, majmuaviy amalga oshirilishi kerak, tayyorgarlikning barcha aspektlari bo'yicha, ya'ni: jismoniy, texnik,

taktik, psixologik tayyorgarlikni sportchining individual xususiyatlarini va konkret sport turining spesifikasini hisobga olgan holda.

Sportchining alohida olingan faqatgina psixologik va fiziologik ko'rsatkichlarini qo'llash orqali, musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishlarni etarlicha ishonch bilan oldindan aytib bo'lmaydi.

V.A.Zaporojanov va N.N.Platonovlarning fikriga ko'ra, mashg'ulot jarayonini boshqarish paytida eng ahamiyatli omillar bo'lib, sportchi organizmining asosiy tizimlarini funksional imkoniyatlari hisoblanadi, ya'ni: uning tayyorgarligini eng muxim – maxsus jismoniy, texnik, psixologik va nazariy tomonlarini darajasi, katta jismoniy yuklamalardan keyin tiklanishga qobiliyati, salomatligining holati. Tayyorgarlikning barcha komponentlarini – texnik-taktik, psixologik, umumiy jismoniy tayyorgarlikni, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olishning yaqindan aloqa qilishigina, stabil natijalarga erishishga va ortiqcha toliqish va mashg'ulot qilish bilan bog'liq bo'lgan uzilishlarning oldini olish imkonini beradi.

Yu.B.Nikiforovning adolatli ta'kidlashi bo'yicha, sport mashg'ulotini boshqarish samaradorligi texnik-taktik, psixologik, umumiy jismoniy tayyorgarlik va salomatligi darajasining mavjud ko'rsatkichlari paytida ortadi, bu, mashg'ulotning eng natijaviy vositalari va usullarini to'g'ri tanlash, sportchining sifatlarini rivojlanishini doimo kuzatish va tayyorgarlik rejalariga zaruriy korrektsiyalarni kiritish imkonini beradi.

Ko'pchilik tadqiqotlarda boshqarishning biron-bir aspekti ko'rib chiqilgan. Ishlarning juda ko'pchiligi jismoniy va texnik tayyorgarliklarga bag'ishlangan. Sportchilarning psixologik va taktik tayyorgarliklari masalalari tadqiq qilingan.

Bir qator tadqiqotlar texnik tayyorgarlikni sportchilarni diqqatning komponentlarini taqsimlash, kuzatishlarni olib borish malakasiga o'rgatish va rivojlantirish hisobiga, ko'rov nazoratini idrok qilish va taqsimlash hisobiga, qarorlarni tanlashni, trenajyorlarni va maxsus apparaturalarni qo'llashni rasionallashtirish, taktik mahorat komponentlari bilan sportchilarni tayyorlashning har xil turlari o'rtasidagi o'zaro aloqalarni aniqlash, taktik tayyorgarlikni nazorat qilish usullarini o'rganish hamda aniqlash hisobiga takomillashtirishga yo'naltirilgan.

Jangni olib borish taktikasiga taalluqli asosiy masalalar, xali ilmiy tadqiqotlar predmeti bo'lgani yo'q, xususan bu, masalan, jangni olib borish vaqtida raqibning maqsadini tezkor aniqlashga taalluqli.

Sportchilarni, xususan bokschilarni tayyorlashni boshqarishning samaradorligi, ancha darajada nazorat vositalari va usullari bilan belgilanadi. Bu, sportchilar faoliyatining barcha mumkin bo'lgan va rejalashtiriladigan natijalari uchun zarur.

Mashg'ulotning samaradorligi, sportchi organizmidagi nisbatan barqaror funkSIONa siljishlar paytida yuzaga keladi, uni holatini boshqarish, ancha yuqori yunksional darajaga o'tkazish esa, axborotning ob'ektiv mezonlarining mavjudligi paytida mumkin bo'ladi.

Eng yaxshi tarzda boshqarish uchun, boshqarish sifatini baholashni bilish kerak, ya'ni samaradorlik mezonlariga ega bo'lish lozim. Boshqarish sifatining asosiy bahosi deb, maqsadga erishish darajasini hisoblash mumkin. Sport tayyorgarligi jarayonini boshqarish uchun tashqi ta'sirlar va natijalarning miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarini hisobga olish, boshqariladigan ob'ektning holati to'g'risida axborotni to'plash va qayta ishalsh zarur.

Boksda, sportchilarni tayyorlashni individuallashtirish nafaqat tayyorgarlikni me'yorlashtirishga, balki qo'llaniladigan texnik-taktik vositalarga ham bog'liq bo'lganligi uchun, ularni umumiy yuklamadagi ulushi nisbatini aniqlamasdan turib, mashg'ulot jarayonini maqsadga yo'naltirilgan holda boshqarishning imkoni bo'lmaydi. Boshqarish jarayoni sportchini tayyorlash, mashg'ulot va musobaqalar sharoitlari ustidan nazorat qilish bilan yaqindan bog'liq.

Sportchilarni tayyorlashning yuqori sifatli bo'lishini ta'minlaydigan asosiy omillardan biri – ularning funkSIONal, tezkor-ku va texnik-taktik sifatleri to'g'risidagi ob'ektiv axborot hisoblanadi.

Boksning rivojlanishini zamonaviy bosqichida, nafaqat bizning mamlakatimizda, balki xorijda ham yuqori klassli bokschilar nisbatan teng jismoniy imkoniyatlarga va texnik ta'minlanganlikka ega. Shuning uchun, tayyorgarlikni organizmning zahira imkoniyatlarini takomillashtirish hisobiga ham va tayyorgarliknig boshqa omillari hisobiga ham samaradorligini oshirish yo'llarini izlab topish zarur. Bu jihatdan, "yuqori sport natijalariga erishishning xal qiluvchi omillaridan biri" sifatida ilgari chiqadigan taktik tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy tadqiqotlarni tahlil qilish, psixologik va taktik tayyorgarlik masalalari eng kam o'rganilganligini ko'rsatdi, nafaqat boksda. Shuning uchun, ularning yo'nalishlarida tayyorgarliknig zahira imkoniyatlarini izlash, biz uchun juda istiqbolli hisoblanadi.

Oldin aytilganidek, sportchining musobaqa faoliyatini samaradorligi, uning tayyorgarligining barcha asosiy tomonlari

majmuasiga bog'liq va ekstremal sharoitlarda tekshiriladi. Ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida jismoniy va texnik tayyorgarlikni o'zishisi sodir bo'ladi.

Katta amaliy tajriba, har xil darajadagi musobaqalarda ko'p martalik ishtirok etishlar, o'zining kuchiga ishonch uyg'otadigan tayyorgarlikning musobaqaoldi bosqichidagi nazorat janglari psixologik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni biron-bir darajada kompensasiya qilishi mumkin. bokschining taktik mahorati, aynan bellashuvda, jangni olib borishning rasional tatkik ko'rinishi tufayli, tayyorgarlikning barcha tomonlarini amalga oshirish qobiliyati tajriba orqali amalga oshirilsa ham, har doim ham harakat faoliyati orqali shakllantirilishi mumkin emas.

Konkret bellashuvga taktik ko'rsatmalarni raqibning jangovar sifatlarini hisobga olgan holda, o'zining tajribasiga, bilimlariga, raqibning tayyorgarligini kuchli va kuchsiz tomonlariga asoslangan holda trener beradi. Shu tufayli, jangga taktik ko'rsatmalarni reglamentlash uchun ilmiy asoslangan shart-sharoitlarni izlash dolzarb hisoblanadi.

Sportning situatsion turlariga mansub bo'lgan boksda, sportchining mahorati, uni u yoki bu texnik harakatni amalga oshirishi uchun holatni qanchalik tezkor idrok qilishi bilan belgilanadi. Aynan shuning uchun, boksda nafaqat yaxshi jismoniy, funkSIONal, texnik va psixologik tayyorgarlik talab qilinadi, balki birinchi navbatda, ularni savodli taktik shakllantirish fonidagi birligi talab qilinadi. Jangni taktik jihatdan savodli olib borish, bokschi tayyorgarligining nafaqat ijobiy tomonlarini amalga oshirish imkoniyatini, balki uning tayyorgarligidagi alohida kamchiliklarni ham kompensasiya qilish imkoniyatini yaratadi.

Shuni aytish lozimki, bokschilarning taktik tayyorgarliklari bo'yicha mavjud ilmiy tadqiqotlar, asosan taktik mahoratning faqatgina bitta tomonini – texnik harakatlarni amalga oshirish taktikasini ishlab chiqishga yo'naltirilgan. Konkret jangni, raqibning tayyorgarligini va musobaqalardagi taktikasini hisobga olish bilan taktik ta'minlash masalalari kam darajada tadqiq qilingan. Shu bilan birga, ularni bilmasdan va takomillashtirmasdan turib yirik xalqaro musobaqalarda g'olib bo'lish amalda mumkin bo'lmaydi.

Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatishlar va o'tkazilgan anketa-so'rovning ko'rsatishicha, o'quv-mashg'ulot jarayonining mavjud tizimida jangni olib borish taktikasini takomillashtirish bo'yicha konkret tavsiyalar, nazariy jihatdan ham va amaliy tomondan ham etarlicha ishlab chiqilmagan.

Yu.B.Nikiforovning fikriga ko'ra, mavjud bir qator taktik muammolar detallashtirilgan holda o'rganilishini talab qiladi, chunki ularni echimida sportchilarni tayyorlash samaradorligini oshirish zahiralari yashiringan. Xususan, hozirgi vaqtga qadar, bokschilarning taktik mahoratini baholash mezonlari, jangni olib borish taktikasi elementlari etarlicha ishlab chiqilmagan, bokschilarning taktik tayyorgarliklarini takomillashtirish paytida qanday individual xususiyatlarga orientasiya qilish kerakligi bo'yicha tavsiyalar yo'q.

Bokschilarning taktik tayyorgarligi, tayyorgarlikning boshqa turlariga nisbatan, eng kam tadqiq qilingan. Shu bilan birga, tayyorgarlikning ushbu tomoni, yuqori klassli sportchilarni tarbiyalashning umumiy tizimida katta vaznga ega. Gap shundaki, taktik bokschi nafaqat ijobiy tomonlarini namoyon qilishiga, balki o'zining tayyorgarligidagi ayrim kamchiliklarni kompensasiya qilishiga imkon beradi.

Sport taktikasi texnikaga nisbatan integrasiyaning ancha yuqori darajasiga ega bo'lib, u, sportchidan, uni boshqarishi uchun qo'shimcha axborotni talab qiladigan tashqi va ichki sharoitlarning qo'shimcha miqdorini kiritadi. Mazkur holat, sportchilarda taktik tafakkurni rivojlantirishni belgilaydi. V.P. Filin, N.A. Fomin yosh davrdanoq boshlanishi kerak bo'lgan taktik tayyorgarlikning muximligini ko'rsatishlari bilan birga, taktik tafakkurni, uni belgilovchi asosiy omil sifatida ajratishgan.

Taktik tayyorgarlikni takomillashtirish, musobaqa faoliyatini ilmiy tahlili o'quv-mashg'ulot jarayonida etarli darajada qo'llanilmaganligi bilan ham qiyin bo'lmoqda. Sportchilar, taktik tayyorgarliklari muammolarini musobaqalarda ishtirok etishlari bilan, ya'ni urinish va xato qilish usuli bilan, ko'pincha, katta baho to'lash bilan jangni taktik olib borish tajribasiga ega bo'lish orqali bartaraf qilishga majbur bo'lishmoqda.

Miag'lubiyatlarga olib keladigan xatolar qoniqmaslik hissini uyg'otadi, psixologik to'siqni yuzaga kelishiga, mashg'ulot mashg'ulotlariga qiziqishni pasayishiga, trenerga ishonchni yo'qotilishiga ko'maklashadi. Boshqacha qilib aytganda, kuchsiz taktik tayyorgarlik paytida o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligi pasayadiva uning oqibatida musobaqa natijalari pasayadi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish, bokschilarning taktik tayyorgarliklarini boshqarish muammolari etarlicha tadqiq qilinmagan, ayniqsa, har xil raqiblar bilan janglar aspektida. Boks bo'yicha trenerlar o'rtasida o'tkazilgan anketa-so'rov natijasida,

taktik tayyorgarliklarini boshqarish xuddi chportchilarda taktik tafakkurni shakllantirish kabi etarlicha emasligini ko'rsatdi.

1.4. Boksda jangni xujum va qarshi xujum manerasida olib borishga ta'sir qiluvchi omillar

Boksda sport bellashuvlarini olib borishning xujumkor manerasi shu bilan bog'liqki, bokschi tashabbusni o'z qo'liga olishga, faol xujumkor harakatlari bilan raqibiga o'z manerasini o'tkazishga intiladi. Bunday bokschi tomonidan himoya harakatlariga kam e'tibor qaratiladi. Qarshi xujum stili jangni ancha ehtiyotkorona manerasida, himoyani xujumga nisbatan usutunligida ifodalanadi, bokschi faqatgina qulay holatlarda xujum qiladi. Jang olib borishning xujumkor manerasi to'g'ri chiziqli, qarshi xujum manerasi – taktik jihatdan ancha egiluvchan (o'yin uslubidagi boks).

Xujumkor stildagi bokschi (25 nafar sportchi) ko'proq quyidagi tipologik xususiyatlar mansub: asab tizimining katta kuchi, tashqi (situativ) qo'zg'atuvchini tormozlanishdan ustivorligi, qo'zg'alishning inertligi aniqlangan. Ushbu neyrodinamik xususiyatlar, bir qator ishlarda ko'rsatilganidek, qat'iylik va dovyuraklikni namoyon bo'lishiga ko'maklashadigan tipologik majmualar tarkibiga kiradi (37).

Faoliyati himoya stildagi bokschi (32 nafar sportchi) kuchsiz asab tizimi, qo'zg'alish va tormozlanishning harakatchanligi va tashqi tormozlanishni qo'zg'alishdan ustivorligi mansub. Ushbu neyrodinamik xususiyatlar, adabiyotlardan ma'lum bo'lishicha (N.D.Skryabin, 1972), qo'rquvning tipologik majmualari tarkibiga kiradi. Shuning uchun, boksda qo'rquvchanlikka moyil bo'lgan shaxslar mohirona (o'yin uslubida) boks tushish va raqibning xujumiga javob berish (qarshi xujumkor) bilan bog'liq bo'lgan stilni tanlashadi, qat'iylikka, dovyuraklikka ega bo'lgan shaxslar esa – jangning xujumkor manerasini tanlashadi.

Yuqorida aytilganlar, har xil faoliyat stildagi bokschi (32 nafar sportchi) qat'iylik va dovyuraklikning tipologik majmualari kattaliklarini hisoblab topish paytida tasdiqlanadi. Faoliyati xujumkor stildagi bokschi (25 nafar sportchi) ushbu majmuaning kattaligi, himoya stildagi bokschi (32 nafar sportchi) nisbatan 116,0 shartli birlikka kattadir.

Qarshi xujum stildagi bokschi (32 nafar sportchi) texnik usullarni tashkil qilish paytida, kutilayotgan holatning taxminligini baholash jarayonlari, mumkin bo'lgan variantlarni oldindan ko'ra bilish, amalga oshirilayotgan hodisalarni real baholash, ularni tahlil qilish, javob harakatlarni dastrulashtirish jarayonlari va ularni bajarishni

nazorat qilish xal qiluvchi ahamiyatga ega, taktik tafakkurga ma'lum bir moyillik kuzatiladi.

Jangni xujumkor olib borish manerasiga ega bokschilar uchun olinadigan signallarni afferent sintez qilish va harakatlarni ko'ruv orientatsiyasi jarayonlari xarakterlidir.

Yuqorida keltirilganlarni hisobga olgan holda, o'quv-mashg'ulot jarayonida qarshi xujum stilidagi bokschilarni tayyorlash paytida, texnik usullarni o'rgatishning so'z bilan ifodalanadigan shakli ustivor bo'ladi, xujumkor stilidagi bokschilarni tayyorlash vaqtida esa – harakatlarni va tezkor axborotni sezishga yo'naltirilgan o'qitishning ko'rgazmali usullarini qo'llash kerak (S.G.Michnik, 1985).

Jangning u yoki bu manerasiga moyillikni aniqlash uchun 62 nafar (sport ustasi, sport ustaligiga nomzod, I razryad) 19 dan to 26 yoshgacha bo'lgan bokschilarda ekspert baholash va S.N.Belousovning (8) metodikasi bo'yicha o'z-o'zini baholash qo'llanildi. Tajriba davrida xujum va qarshi xujum stilidagi bokschilar uchun xarakterli xususiyatlar aniqlandi. Masalan, xujum stilidagi bokschilar uchun quyidagilar katta darajada namoyon bo'ladi: qo'zg'alish bo'yicha kuchli asab tizimi; asab jarayonlarining inertligi, qo'zg'alishni tashqi balans bo'yicha ustivorligi, ko'rish analizatorida katta funksional harakatchanlik.

Shu vaqtning o'zida, qarshi xujum stilidagi bokschilar uchun qo'zg'alish bo'yicha kuchsiz asab tizimi; qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining ko'ruv inertligi, muvozanatlashganlik xarakterlidir. Shu tufayli, ushbu tipdagi sportchilar raqibning xatoliklaridan foydalanishda tuzishadi, qarshi xujumni ancha asoslangan holda tayyorlaydilar (V.K.Lvov, V.A.Salnikov, 1983).

V.L.Rusanov (49) axborotni qabul qilish va qayta ishlash tezkorligi ko'rsatkichlari bokschining jangni olib borish manerasini ancha darajada belgilashini aniqlagan. Masalan, axborotni qabul qilish va qayta ishlash tezkorligi ko'rsatkichlari past bo'lgan bokschilar bir xil turdagi taktik arsenalga, raqibning xujum harakatlariga nisbatan reaksiya qilish tezligining pastligi, qarshi xujum zarbalarining kechikishiga ega.

Hujum va himoya harakatlarining samaradorligi bokschining ixtisoslashgan ko'ruv reaksiyalariga bog'liq. Bunda, u, bokschining nokdaun va nokautga olib keladigan eng samarali xujum harakatlari – boksda to'g'ridan o'ng qo'l bilan zarba berish (64%) va chap qo'l bilan yondan boshga zarba berish (21 %) ekanligini aniqlagan.

Jangni xujum manerasida olib boradigan bokschilar, qarshi xujum stilidagi bokschilardan ishonarli darajada ($P < 0,001$) farq

qilishadi, qat'iylik va dovyuraklik ($P < 0,001$), tashabbuskorlik va mustaqillik ko'rsatkichlari bo'yicha ($P < 0,001$).

Jangni qarshi xujum manerasida olib boradigan bokschilarda bardoshlik va o'zini tuta bilish ($P < 0,001$), o'ng qo'l bilan zarba berish tezligi ($P < 0,001$), zarbalar berishning maksimal chastotasi ($P < 0,001$), distansiyani chap qo'l bilan ($P < 0,01$), hamda o'ng qo'l bilan ($P < 0,001$) xis qilish ancha qiymatga ega bo'ldi (S.N.Belousov, 1976).

Bundan tashqari S.N.Belousov (8) o'tkazgan tadqiqotlari natijasida quyidagi umumlashtirishni amalga oshirdi:

1. Jangni individual manerada olib borish bilan bokschilarning shaxs sifatidagi xususiyatlari o'rtasida ma'lum bir aloqa mavjud.

2. Yuqori sport natijalariga har xil shaxsiy xususiyatlarga ega bo'lgan bokschilar erishishi mumkin.

3. Sportda muxim sifatlarni tabaqalashtirilgan rivojlantirish jangni har xil manerada olib boradigan bokschilarning musobaqa faoliyatining samaradorligini oshiradi.

4. Jangni individual manerada olib borishni maqsadga qaratilgan holda shakllantirishni shug'ullanishni yangi boshlagan bokschilarni o'qitish tamoyili sifatida ko'rib chiqilishi zarur.

Sport amaliyotida sportchilarning xujum harakatlarini texnik takomillashtirishning ikkita yo'li mavjud: 1) xujum harakatlarining chegaralangan doirasini (bitta-ikkita) takomillashtirish va 2) ushbu usullarning katta miqdorini (uch va undan ortiq) takomillashtirish.

Boksda mohirona ustivorlik qilish taktikasi bilan ortiqcha shug'ullanish, bokschini ringdagi asosiy harakatlarini yanada kattaroq variativligiga olib keldi. Lekin, buning natijasida asosiy harakatlarning samaradorligi (aniqligi, kuchi, o'z vaqtidaligi) ancha darajada pasaydi.

Jangni olib borishning samarali shaklini takomillashtirish uchun xujumkor boksning usullarini, qarshi xujum boksining kombinatsiyalari bilan quyidagi uyg'unliklarda va ketma-ketlikda birlashtirish bilan boshlash zarur:

1. Usullarning birinchi guruhi — xujum va qarshi xujumni uyg'unlashtirish.

2. Usullarning ikkinchi guruhi — qarshi xujum va xujumni uyg'unlashtirish.

Kombinatsion boksning ikkala guruh usullarini takomillashtirish paytida, quyidagilar muxim:

a) bokschilar xujum usuli va qarshi xujum usulini aniq bajarishi;

b) xujum usuli va qarshi xujum usuli o'rtasidagi (va aksincha) uzilish minimal bo'lishi;

v) usul to'liq bajarilganidan keyin, bokschilar distansiyani tezkor uzishlari va uzoq va o'rta distansiyada jang olib borish uchun turish holatiga o'tish (48).

Farqlarning olingan ishonarlilik ko'rsatkichlari asosida, ehtimolligi $R_v = 999$ bo'lganda, dispersion tahlil natijasida ta'kidlash mumkinki, bokschilarning murakkab harakat reaksiyalari vaqti jangni xujum yoki qarshi xujum stilida zarbalarni xujum paytida ham va qarshi xujum paytida ham amalga oshirishga ancha ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, murakkab harakat reaksiyasining vaqt ko'rsatkichlari barcha bokschilarni uchta guruhga ajratish imkonini beradi:

a) zarbalarni xujum manerasida amalga oshirish paytida murakkab harakat reaksiyalarining eng yaxshi vaqtiga ega bo'lgan, jangni xujum manerasida olib boruvchi bokschilar;

b) zarbalarni qarshi xujum manerasida amalga oshirish paytida murakkab harakat reaksiyalarining vaqti, jangni qarshi xujum manerasida olib boruvchi bokschilarda;

v) murakkab harakat reaksiyalarining eng yaxshi vaqti zarbani xujum manerasida amalga oshirish paytida ham va qarshi xujum manerasida amalga oshirish paytida ham taxminan bir xil.

B.P. Supovning ishlarida harakatlarning quyidagi fan majmualari o'zgarishlar bilan aniqlangan:

a) o'yin uslubida jang olib boruvchi bokschilar uchun ring bo'ylab xilma xil harakatlar boshga, tanaga sohta zarbalar berish bilan uyg'unlikda, xujum va qarshi xujumlarni javob shaklida muvaffaqiyatli uyg'unlantirish xarakterlidir;

b) nokautchilar uchun – raqibni fint harakatlari bilan raqibni xujumga chorlash, uning harakatlarini keskin kutib oluvchi qarshi zarbalar bilan kutilmaganda ilgarilash, himoya harakatlari bilan javob shaklidagi keskin qarshi zarbalar bilan uyg'un bo'lgan yengil yakka seriyali zarbalarni berish;

v) tez sur'at bilan jang olib boradiganlar uchun – yo'l-yo'lakay himoya harakatlari bilan uyg'un bo'lgan xujum harakatlari.

Yuqori malakali 316 nafar bokschilarning anketa-so'rovlari natijalarining tahlili shuni ko'rsatdiki g'alabaga erishish uchun sur'atchi bokschilar ko'pincha jangovar harakatlarning yuqori zichligini qo'llashadi, o'yin uslubida jang olib boruvchi bokschilar – texnik-taktik ustivorligini, nokautchilar – nokaut qiladigan zarbalarni xujumda ham va qarshi xujumda ham ko'rsatishadi (17).

Turli vazn toifasidagi (48 kg va 92 kg dan yuqori) yuqori malakali 201 nafar bokschilarda himoya qilishdan keyin xujum va qarshi

xujumda berilgan maksimal kuchdagi zarbalar ko'rsatkichlari qayd qilindi. Tadqiqot davrida xujum va qarshi xujumda berilgan maksimal kuchdagi zarbalar ko'rsatkichlarining ortishi an'anasi aniqlandi. Vazni 48 kg bo'lgan sportchilarda xujumda berilgan maksimal kuchdagi zarbalar 283,6 kg.s, qarshi xujumda berilgani – 289,0 kg.s, og'ir vazn toifasidagi bokschilarda mos ravishda 467,0 kg.s va 525,0 kg.s ga teng bo'ldi ($r < 0,001$). Shu bilan birga, bokschilarning barchasini tanlashni hisobga olish bilan xujum zarbasining kuchining maksimal va minimal qiymatlari o'rtasidagi kenglik 605 kg.s ga teng.

Bu, bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarliklari darajalaridagi ancha farqlar to'g'risida guvohlik qiladi, bu, vazn toifasiga bog'liq holda sportchining maxsus kuch qobiliyatlarini takomillashtirish masalasiga tabaqalashtirilgan yondashuvni talab qiladi (55).

Shu vaqtning o'zida, yuqori malakali bokschilarda xujum harakatlarining samaradorlik ko'rsatkichlari, zarbalarining o'rta va nisbiy kuchi ko'rsatkichlari bilan va tezkor-kuch sifatlarining rivojlanishi darajasining umumiy ko'rsatkichi bilan o'zaro bog'liqlikka ega. Oxirgisi, chidamlilikni xujumda va himoyada rivojlanishi darajasi bilan, bellashuvning yakuniy raundida ishning yuqori samaradorligini ta'minlash orqali o'zaro bog'liq. Bundan tashqari, ommaviy razryadli bokschilarda, musobaqalarda ishtirok etishlarning muvaffaqiyatini ta'minlovchi xujum va himoya harakatlarining samaradorligi yakka zarbalarining maksimal kuch ko'rsatkichlari bilan va spurtli seriyadagi zarbalar miqdori bilan o'zaro bog'liqdir (21).

Tadqiqotlarda 146 nafar har xil malakaga ega bo'lgan bokschilar ishtirok etishdi (xalqaro toifadagi sport ustalari – 28 nafar, sport ustalari – 80, sport ustaligiga nomzodlar – 25 va 1-razryadlilar – 13 nafar). Xujum stilidagi bokschilar jangni qarshi xujum manerasida olib boruvchi sportchilardan, avvalam bor, zarbani bajarishdan oldingi (zarbaning tayyorgarlik fazasi) dastlabki turish holati bilan ishonarli farq qiladilar ($P < 0,001$).

Masalan, xujum qiluvchilar uchun gavda vaznini orqada turgan oyoqda ushlab turish xarakterli hisoblanadi (o'ng tizza bo'g'imidagi burchak $53,9^\circ \pm 1,3^\circ$), qarshi xujum qiluvchilar uchun esa – vaznni oldinda turgan oyoqda ushlab turish xarakterlidir (o'ng boldir-oshiq bo'g'imning burchagi $62,2^\circ \pm 1,8^\circ$). Bundan tashqari, tadqiqot davrida xujum stilidagi bokschilar uchun eng muhim sifatlar aniqlandi: chap qo'l bilan zarba berishning umumiy vaqti, sensomotor reaksiyalarning barqarorligi, o'ng qo'l bilan zarba berishning tezligi,

qat'iylik va dovyuraklik; qarshi xujum stilidagi uchun - o'ng qo'l bilan zarba berishning umumiy vaqti, sensomotor reaksiyalarning barqarorligi, distansiyani xis qilish, o'ng qo'l bilan zarba berishning kuchi, maqsadga intilish, chidash va o'zini tuta bilish (52).

Yu.B. Nikiforov (45) tadqiqotlarining natijalari, chapaqay bokschilar, o'naqay bokschilarga nisbatan himoya uchun, xujumni tayyorlash va qarshi xujum uchun ishonarli ($r < 0,05$) ravishda kamroq gavda bilan xilma xil harakatlarni qo'llashadi (og'ishlar, orqaga egilishlar).

Xujum va qarshi xujum stilidagi bokschilar qo'llarining harakat assimetriyasini o'rganish maqsadida, chap va o'ng qo'llar bilan amalga oshirilgan zarbalarning kuch ko'rsatkichlari qayd qilindi (52).

Tadqiqotlar natijasida ikkala guruh bokschilari vakillarida ham qo'llarning assimetriyasi aniqlandi. Bundan tashqari, zarbaning kuchini tezlik va chaqqonlikka bog'liqligi chiziqli xarakterga ega ekanligi aniqlangan. Xujum stilidagi bokschilarda chap va o'ng qo'llar bilan zarba berishning kuchi va tezligini o'zaro bog'liqlik qonuniyati simmetrik xarakterga ega. Ushbu stildagi bokschilarning tezkor-kuch ko'rsatkichlari ko'p yillik mashg'ulot jarayonida qo'llar mushaklarining harakat assimetriyasini silliqlash an'anasi to'g'risida dalolat beradi. Bu, xujumkor bokschilarning musobaqa faoliyati bilan bog'liq bo'lsa kerak.

Qarshi xujum stilidagi bokschilarda esa, tadqiq qilinayotgan jismoniy sifatlarni o'zaro bog'liqliklarini namoyon bo'lishining ancha assimetrikligi kuzatiladi (assimetriya koeffitsienti xujumkor bokschilarga nisbatan ancha yuqori). Bu, ularning musobaqa faoliyati shartlari bilan tushuntiriladi, qaysiki u, samarali javob harakatlarni o'tkazishdan iborat va o'z usullarning o'zlashtirilganligiga bog'liq.

Xulosa qilib shuni umumlashtirish lozimki, xujum va qarshi xujum stilidagi bokschilarning musobaqa faoliyati yetakchi jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini har xil nisbati bilan belgilanadi va turli metodik yondashuvlarni va maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik vositalarini talab qiladi.

1.4.1. Jangni har hil manerada olib boradigan bokschilarning individual-tipologik xususiyatlari

Texnik-taktik harakatlarni rejalashtirish, raqib bilan yakkakurashlar vositalarini va raqibning tayyorgarliklarini va uning taktik harakatlarini hisobga oladigan, yuzaga kelishi mumkin bo'lgan holatlarni modellashtirish, yuqori sport yutuqlariga erishishda juda

katta ahamiyat kasb etadi. Raqibning tayyorgarligidagi kuchli va kuchsiz tomonlarini bilgan holda, trener sportchi bilan birgalikda, bokschi tayyorgarligining individual rejasini tuzishi, sportchiga ma'lum bir ko'rsatmalarni berish bilan raqibning texnik-taktik harakatlarni modellashtirishi mumkin.

Bu, bellashuvning yuklamali ahamiyatini oshirish va mashg'ulot shartlarini musobaqa shartlariga yaqinlashtirish imkonini beradi, bu, ko'pchilik mutaxassislarning fikriga ko'ra, o'quv-mashg'ulot jarayonining samaradorligini belgilaydi (21). Masalan, asosiy raqiblar bilan mashg'ulot janglarida texnik-taktik harakatlarining musobaqa shartlarini modellashtirish bilan, o'quv-mashg'ulotlarining yuklamalarini musobaqa shartlariga yaqinlashtirgan holda oshirish mumkin. Aksincha, sportchi konkret raqib bilan jang o'tkazishi paytida qanday yuklama olishi kerakligini bila turib, bokschining taktik harakatlarining individual rejasini tuzish mumkin.

Maqsadli texnik-taktik ko'rsatmalar asosida mashg'ulot jarayonini individuallashtirish, raqibning amalga oshirishi mumkin bo'lgan harakatlari bilan bog'liq situatsion momentlarni mashqni yoki biron-bir vazifani ko'p martalik takrorlash asosida sportchini tayyorlashda variatsiya qilish orqali, harakat stereotipigacha yetkazilgan avtomatizmga erishish mumkin (28).

O'z navbatida, mashg'ulot sharoitlarida yuzaga kelgan dinamik stereotip, sportchiga raqibning amalga oshirishi mumkin bo'lgan harakatlarini oldini olgan holda, musobaqa jangida aniq harakat qilish imkoniyatini beradi. Jangning modullashtirilgan taktik ko'rinishi fonida yuqori jismoniy yuklamalarni ko'tarishga ishlab chiqilgan qobiliyat, bokschiga jangni yuqori sur'atda samarali xujumlarni qo'llash va so'zsiz, turnir davomida ishchanlik qobiliyatini optimal darajada qo'llab turish imkonini beradi.

Sportchini musobaqaga muvaffaqiyatli taktik tayyorlashda, raqibni jangni olib borish stili va manerasini qayta tiklash qobiliyatiga ega sheriklarni mohirona tanlashga katta ahamiyat beriladi. Mashg'ulot sharoitlarida jang davomida yuzaga keladigan turli holatlarni yaratish ham muxim ahamiyatga ega bo'lib, ularning ichidan bakschi mos ravishdagi xujumni bajarishning eng optimal variantini tanlashi lozim (28).

Ilk bor G.O. Djeroyan (27) tomonidan bokschini jangni olib borishining individual taktikasining quyidagi tiplari ajratilgan, keyinchalik detallashtirilgan holda o'rganilgan: tezkor sur'at taktikasi - "sur'atchi", kuchli zarba taktikasi - "nokautchi", texnik jihatdan mohir harakatlar - "qarshi xujumchi", kombinatsion harakatlar -

“qarshi xujumchi”, kombinatsion harakatlar – “universal”. Chapaqay boksining taktikasi alohida bayon qilingan bo‘lib, uni tayyorlash maxsus yondashuvni talab qiladi (55). Tabiiyki, taktik tiplarga bunday ajratishlar yetarlicha shartli xarakterga ega.

Bokschilarning – “tez sur‘at uslubida”, “o‘yin uslubida”, “nokautchi”larning kuch sifatlarini namoyon bo‘lishidagi spesifik xususiyatlarini o‘rganish, bokschilarni tayyorlashni individualizatsiya qilish uchun ahamiyatli axborotni taqdim etdi (55).

V.I. Filimonov va boshqaning ma‘lumotlariga ko‘ra, 1999 yilgi Jahon chempionatining 39 nafar g‘oliblari va sovrindorlarining musobaqa faoliyatlarini tahlil qilish quyidagi natijalarni berdi: 52% bokschilar yuqori sur‘at taktikasini qo‘llashgan, 24% universal bo‘lishgan, 17% o‘yinchi taktikasini qo‘llashgan va 7% nokautchi bo‘lishgan. Lekin, 2/3 bokschilar o‘z taktikalarini o‘zgartirishgan va shuning uchun, ularni keltirilgan guruhlariga birlashtirish qiyin. Bu, bokschilarni guruhlariga ajratish mezonlarini ratsional tanlanmaganligi to‘g‘risida gapiradi.

A.V. Dmitriev bosh miya yarim sharlarida (BMYaSh) xujumkor, qarshi xujumchi va kombinatsion stildagi bokschilar asab tizimining labilligi, harakatchanligi ko‘rsatkichlari bo‘yicha jarayonlarning sodir bo‘lishidagi farqlarni o‘rgangan (29). Oldinroq, A.V. Dmitriev va N.A. Xudakov (29) kabi mutaxassislar, ushbu taktik amplitudagi bokschilar tomonidan turli texnik-taktik usullarni qo‘llashning o‘ziga xosliklarini tadqiq qilishgan, Har xil taktik maneradagi bokschilar intellektual sifatlarining xususiyatlarini o‘rganish natijasida Ye.V. Kalmikov taktik tayyorgarlikni individuallashtirishga yangicha yondashuvlarni taklif qilgan (38).

Jahonning eng kuchli bokschilarining texnik-taktik tayyorgarliklarini miqdoriy ko‘rsatkichlari to‘g‘risidagi axborot va musobaqa faoliyatlarini tahlil qilish, malakali bokschilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini muvaffaqiyatli tashkil qilish uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

O.P. Frolov, G.M. Vartanov va M.I. Ispandiyarov jangovar harakatlarning samaradorligini (xujum va himoyaning samardorligini) hisoblash va aniqlash usullarini taklif qilishgan (56).

Turli distansiyalarda texnik harakatlarni qayd qilish, ayrim chet el mualliflari tomonidan taktik holatlarni baholashning asosiga solingan (56).

V.M. Romanov “jangovar malakalar xaritasi”ni taklif qildi, unda bokschilarning 5 ballik shkalada baholanadigan texnik-taktik vositalari doirasi keltirilgan (48).

Lekin, boks bo‘yicha maxsus ilmiy va metodik adabiyotlarda, turli maneradagi bokschilarning individual-tipologik xususiyatlarini, ularning mezonlarini, xususan vaqt bo‘yicha o‘rganishni ob‘ektiv tabaqalashtirish to‘g‘risida ma‘lumotlar keltirilmagan.

Zamonaviy boksga asosan universal manera xos bo‘lib, u, taktik harakatlarning barcha xilma xilligini, jangni olib borishning egiluvchan taktikasini ko‘rsatib berish imkonini beradi. Lekin, jangni sur‘atli yoki o‘yin manerasida olib boradigan bokshi ham, agar u, raqibidan tayyorgarlikning bironta asosiy tomoni bo‘yicha, ayniqsa jismonan ustunlikka ega bo‘lsa, g‘alabaga erishishi mumkin. Oxirgi yillarda, musobaqalarning qoidalarini o‘zgarishi, hakamlik qilishning o‘ziga xos xususiyatlari va xalqaro arenada ortib borayotgan raqobat tufayli, yakuniy natijani aniqlashda jangni sur‘atli manerada olib borish ancha katta samara berishi mumkin (38).

Og‘irligi 48-67 kg vazn toifasidagi bokschilarga jangni olib borishning universal (39,0%) hamda o‘yin (39,0%) maneralari xosdir. Keyingi vazn toifalarida (71- 91 va undan ortiq kg) jangni olib borishdagi maneralarning foizli tarkibi quyidagicha taqsimlangan: universal-35,5%, o‘yin uslubida-38,7%, tez sur‘atli -25,8% (38).

Beshta ancha og‘ir vazn toifasidagi bokschilar universal manerani qo‘llashlari va o‘yin va sur‘atli maneralarni birmuncha kam qo‘llashi bilan ajralib turishadi. Shu bilan birga, birinchi 7 ta vazn toifasidagi bokschilar texnik-taktik harakatlarning miqdorida va bitta raundga hisoblaganda xujumlarni bajarishning miqdoriy-sifatli ko‘rsatkichlari bo‘yicha ustunlikka egadirlar.

Yu.B. Nikiforov tomonidan ajratilgan uchta maneralarning har biri texnik-taktik va maxsus jismoniy tayyorgarlikning spesifik xususiyatlariga ega. Ushbu xususiyatlar yillik sikldagi mashg‘ulot yuklamalarining xajmida va jadalligida aks etadi, ularning o‘rtacha ko‘rsatkichlari “o‘yinchilarda” eng katta, eng kichkinasi esa, jangni sur‘atli manerada olib boradigan sportchilarda. Umumiy yuklamaning o‘rtacha xajmi o‘yin va universal manerali sportchilarda sezilarli farqqa ega emas. Sur‘atli maneradagi bokschilarida jismoniy ishchanlik qobiliyati ko‘rsatkichlari eng katta - PWC 170 ($22,6 \pm 2,34$ kg/min kg), umumiy va maxsus chidamliligi - ($7,67 \pm 0,34$) (45).

Shuni aytish zarurki, sur‘atli maneradagi bokschilar, boshqa maneradagi bokschilarga nisbatan, musobaqa sharoitlarida katta miqdordagi xujum harakatlarini bajarishadi, ular ko‘p zarbali seriyalarni katta miqdorda bajarishadi, bellashuvlarni katta faollik bilan olib borishadi, ular jangni olib borishning zamonaviy qoidalari va musobaqalarga hakamlik qilishning zamonaviy qoidalari paytida zarurdir.

Ularga, o'yinchi maneradagilarga nisbatan, jangda xujumkor harakatlarning tarkibini ko'p bo'lishi xosdir - PWC 170 ($20,5 \pm 1,6$). Umumiy (3×800 m yugurishning summar vaqti - $8,50 \pm 0,33$ min) va maxsus chidamlilik ham o'yinchi maneradagilarga nisbatan orqada qoladi. O'yinchi maneradagi bokschi'larga, raqibning harakatlarini qisish va chegaralash paytida qarshi xujumlar hisobiga yaxshi ko'rgan xujumlarini bajarishga yo'naltirilgan texnik-taktik harakatlar xosdir.

A.V. Gaskovning fikriga ko'ra, jangning o'yin manerasi murakkab texnik-taktik harakatlarni (TTH) amalga oshirishda eng natijaviy hisoblanadi. Jangni ushbu manerada olib boradigan bokschi'lar, o'rtacha ko'rsatkichlardagi jismoniy ishchanlik qobiliyatlariga ($19,3 \pm 3,0$), umumiy ($8,40 \pm 0,64$ min) va maxsus chidamlilikka ega. Ular, musobaqa janglarida, faol xujum harakatlarini jangni olib borishning boshqa taktik vositalari - qarshi xujum va himoya bilan birga uyg'unlashtiradi (21).

B.O. Djeroyan hammualliflar bilan birgalikda, bir-biridan jangni olib borish manerasi bo'yicha farq qiladigan bokschi'larning ikkita guruhi ajratilgan: raundda zarbalar seriyasini nisbatan kichik zichlikda bajaradigan - "past faollikdagi" va raundda zarbalar seriyasini nisbatan yuqori zichlikda bajaradigan - "yuqori faollikdagi" bokschi'lar (27).

Mualliflar, jangni olib borishning individualligini ko'rsatish bilan, uni takomillashtirish uchun konkret tavsiyalar berishgan. Masalan, past faollikda jangni olib boruvchi bokschi'lar, birinchi navbatda har xil xujumlardan himoyalaniish usullarini takomillashtirishlari hamda jangni olib borish usullarini o'rganish va takomillashtirish zarur. Yuqori faollikda jangni olib boruvchi bokschi'larga, yuqori texnik mahoratga ega raqiblardan ustun kelish uchun texnik harakatlar hisobiga raqib ustidan g'alaba qozonish imkonini beradigan faollikni bostiruvchi usullar tavsiya qilinadi. Shuni aytish lozimki, ikkala maneradagi bokschi'lar uchun xujum va himoya, qarshi xujum kabi texnika va taktikaning yetakchi tomonlarining mustahkamligi majburiy hisoblanadi.

S.V. Malinovskiy xujum harakatlarining texnika va taktikasini takomillashtirish uchun holatlarni modellashtirish usulini qo'llagan, ushbu maqsadga erishish uchun asosiy vositalarni xujum qilayotgan bokschini muvozanatni yo'qotishini, qulay pozitsiyani va barqaror muvozanatni topishni maqsadga qaratilgan sifatida belgilagan (41).

A.V. Gaskov, bir-biri bilan uchrashish taxmini eng katta bo'lgan raqiblarning xususiyatlarini hisobga olgan holda, raqibning xujumlariga qarshi xujumlarni qayta ishlash uchun sparring-sherik usulini taklif qiladi (21).

Shunday qilib, bokschini tayyorlashning texnik-taktik vositalarini tanlashda, uning kelajakdagi raqiblarini tayyorgarliklarini va xususiyatlarini, jangni olib borish maneralarini hisobga olish hamda o'quv-mashg'ulot janglarida mumkin bo'lgan musobaqa holatlarini qayta tiklash zarur.

1.4.2. Modellashtirilgan ko'rsatmalar asosida bokschi'larni taktik tayyorlashni boshqarish

Oxirgi vaqtlarda, sportda modellashtirish muammosi, sport fanida eng ahamiyatli va istiqbolli bo'lib qoldi.

Bokschi'larning taktik tayyorgarligini takomillashtirish yo'llaridan biri, modeli taktik uskunalarini yaratish bo'lishi mumkin. Ularda, bokschi'larning harakat tayyorgarliklari va texnik jihozlanganliklarining sifat va miqdoriy tomonlari, uning xususiy funksional imkoniyatlari va o'quv-mashg'ulot jarayonining konkret momentidagi holatini hamda asosiy raqiblarning hisoblangan (analizatorli) imkoniyatlarini hisobga olgan holda aks etishi darkor. Bunda, boshqarish, musobaqa faoliyatining mavjud tavsiflari va sportchi'larning individual tayyorgarliklari ko'rsatkichlari o'rtasida kelishmovchiliklar nivelirlangan holatdagina mumkin bo'ladi.

Yuqori malakali sportchi'larni tayyorlashda, hozirgi vaqtda tizimli-strukturali yondashuv qo'llaniladi, u, eng kuchli sportchining musobaqa modeliga, uning individual xususiyatlarini hisobga olishga, u qo'llaydigan raqib harakatlari taktikasiga orientir qilishga imkoniyat beradi.

V. A. Bulkin modelga tavsif berish bilan, "u qanchalik aniq bo'lsa, uning strukturasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, sportchini tayyorlashning har qanday bosqichida tavsifining zaruriy darajasi shunchalik ro'vshan bo'ladi" deb ta'kidlaydi. Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari, qo'llaniladigan yuklamalar va oxir oqibat, yirik musobaqalarda ishtirok etishning muvaffaqiyati shunga bog'liq. Shuning uchun, eng kuchli sportchining musobaqa modelini takomillashtirish - eng muxim ilmiy-metodik vazifa hisoblanadi.

Modeli tavsiflarni yaratish, turli bosqichlarda mashg'ulot jarayonini boshqarish, sportchini prognoz qilayotgan darajaga olib chiqish, istiqbolli sportchi'larni tanlashni amalga oshirish imkoniyatini beradi. Ma'lumki, sportchi modeli, o'z ichiga uning tayyorgarligining turli tomonlarini tavsiflaydigan informativ belgilarining majmuasini qamrab oladi. Eng kuchli sportchi'larni ma'lum bir musobaqalarga modelini (yoki sportchining ideal modelini) ishlab chiqmasdan turib, mashg'ulot jarayonini samarali

boshqarish mumkin emas. Eng kuchli sportchilarning modelini va mashg'ulotda musobaqa shartlarini modellashtirish asosida musobaqa va mashg'ulot faoliyatini boshqarishga ko'p ishlar bag'ishlangan.

Bokschilarni tayyorlashni boshqarishga yangicha yondashuvni, barcha malakali bokschilar uchun texnik-taktik ko'rsatkichlarni ekstrapolyasiya qilish asosida hisoblash yo'li bilan musobaqa faoliyatining modeli tavsiflarini yaratgan V. L. Zaporozhanov, V. I. Platonov taklif qilgan. Ular, yo'ldan uruvchi omillarning turli tizimlarini (raqibning himoyasini, toliqishini, psixologik yuklamasini) modellashtirish bilan, bokschining faollik darajasini ekstrapolyasiya qilinadigan modelga yaqin bo'lgan musobaqa modeliga olib kelish mumkin, degan xulosaga kelishgan.

M.A. Ovyakan, V. A. Taymazov kabilarning ta'kidlashicha, mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish uchun, yuqori sport natijalariga erishishga tayyor bo'lgan sportchilar holatini modelini yaratish kerak. Eng kuchli sportchi modelini sportchining mavjud holati bilan taqqoslash, uni tayyorlashni rasional boshqarish (mashg'ulot dasturini tuzish va uni korreksiya qilish) imkonini beradi.

Shunday qilib, tanlangan sport turi uchun tayyorgarlikning asosiy tomonlarini optimal – jismoniy, texnik va psixologik sifatlariga ega bo'lgan sportchining modelini ishlab chiqish – zamonaviy sportning nazariyasi va amaliyotini dolzarb muammosi hisoblanadi.

Lekin yakkakurashlarda, xususan boksdan ham, sportning siklik turlaridan farqli o'laroq, sport mahoratining o'sishini asosi sifatida texnik-taktik tayyorgarlikning alohida tavsiflari to'g'risida yagona nuqtai nazar xali ham yo'q.

V.S.Keller – "taktik tayyorgarlikning modeli tavsiflarini tuzish paytida, sport musobaqalarining eng ekstremal holatlari paytida qo'llanilishi mumkin bo'lgan optimal texnik-taktik echimlarni ancha aniq ajratish kerak", deb hisoblaydi.

Bizning fikrimizcha, jangning taktik holatini modellashtirish – bu, bokschining musobaqa tayyorgarligini oshirish vositasi bo'lib, uning mazmuni sifatida, uni o'z imkoniyatlarini birgalikda qo'llashni bilishi, egallagan mahoratini amalga oshirishi xizmat qilishi kerak. Jangning taktik holatini modellashtirishni taktik vazifalar – ko'rsatmalar ko'rinishida amalga oshirish mumkin.

Taktik harakatlarning asosiy usullarini modellashtiradigan ko'rsatmalarni qo'llash, bokschilarni tayyorlash jarayonini takomillashtirish uchun samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi, chunki tayyorgarlikning barcha tomonlarini bir vaqtda

takomillashtirish imkonini beradi. Reglamentlangan mashg'ulot jangida xarakteri va davomiyligi bo'yicha taqsimlangan texnik-taktik harakatlarni modellashtirish, yuklamaning kattaligini boshqarish, demak, o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarish imkonini beradi.

Ilmiy adabiyotlarda texnik-taktik harakatlarni, ularning vaqt parametrlari bo'yicha modellashtirish to'g'risida ma'lumotlarning yo'qligi, mazkur masalani chuqur o'rganish zaruratini belgiladi, chunki bu, o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishning yangi yo'llarini ochadi.

Yu.A.Shulik fikriga ko'ra, mashg'ulotning musobaqaoldi bosqichida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashni boshqarish tizimining samaradorligi bokschilarni taktik tayyorgarligi darajasiga, asosiy raqiblarning tayyorgarlik darajasini, ularning taktik niyatlarini bilishga bog'liq. Bokshi, trener yordamida taktik harakatlarning aniq rejasini, ularning mumkin bo'lgan variantlarini bo'lajak raqibga qo'llaydigan va kutilmaganda yuzaga keladigan holatlarni hisobga oladigan holda tuzishi kerak. Taktik harakatlar va jangni olib borish usullarining miqdoriy parametrlarini o'zgartirish orqali, sportchining funksional holatini nazorat qilish bilan mashg'ulot yuklamasini o'z vazn toifasidagi eng kuchli sportchi modeliga keltirishi kerak.

V. A. Bulkin, B. N. Shustin, X. K. Ansokov kabi mutaxassislarning fikriga ko'ra, sportchini tayyorlash jarayonida maqsad sifatida keltirish kerak bo'lgan eng kuchli sportchi modelini hisobga olmagan holda, sport mashg'ulotini samarali boshqarish muammosini echish mumkin emas.

Sport faoliyatida, ancha darajadagi jismoniy va asabli-psixologik kuchlanishlar fonida, sportchi axborotni qabul qilishi va qayta ishlashi, harakatlarini dasturlashi va qarorlar qabul qilishiga to'g'ri keladi. Shuning uchun, modeli tavsiflarda psixofiziologik ko'rsatkichlarga ancha joy ajratilishi kerak. Boks nazariyasi va metodikasini zamonaviy rivojlanish bosqichida jahonning eng kuchli bokschilarning maxsus tayyorgarliklari darajasini tenglashtirish kuzatilmoqda. Yakkakurashlarda, sportchining faoliyati, raqiblarning bellashuvlari, ko'p sonli tanlash holatlarida qaror qabul qilishning murakkabligi, kutilmaganda yuzaga keladigan jangovar holatlarni tezkorligi, ularni xis qilish uchun vaqtning qat'iy limitlanganligi, samarali usullarni tanlash va bajarish bilan tavsiflanadigan o'tkir konfliktli holatlarni doimiy va tez almashishi sharoitlarida o'tadi.

Bir qator mualliflar, boksdagi holat eng katta darajada imperativ toifaga mos keladi (qaror qabul qilish uchun ularning almashishini

tez baholash mazmunida), deb hisoblashadi. Bunda, bokschi tomonidan taktik holatni rivojlantirishning ichki modeli tuziladi, eng rasional qaror ishlab chiqiladi va uni amalga oshirish vositalari aniqlanadi. Ular, sportchilar, turli musobaqa holatlarida operativ qaror qabul qilishga moyilligi bo'yicha uchta tipga bo'linadi, deb hisoblashadi. Birinchi tipga – qattiq dastur bo'yicha harakatqilishga moyil bo'lgan sportchilar kiritiladi, ikkinchi tipga – dastlabki modelda taktik harakatlarning bir nechta tipdagi "g'amlashlar"ga ega bo'lganlarni, uchinchi tipga – yuzaga kelgan holatdan kelib chiqqan holda harakat qiladiganlar kiritiladi.

Boksda shartli, erkin janglar va sparringlarni qo'llash bilan musobaqa faoliyatini modellashtirish, sportchining nafaqat jismoniy, psixik va texnik-taktik tayyorgarligi darajasi to'g'risida, balki musobaqa shartlariga yaqinlashtirilgan sharoitlarda jangovar arsenalni amalga oshira bilish darajasi to'g'risida ham fikr yuritishga imkon beradi, shu bilan birga, jangni individual manerasini yanada takomillashtirish yo'llarini belgilaydi.

Oxirgi vaqtlarda, ko'pchilik tadqiqotchilar, bokschilarning taktik harakatlarini modellashtirish bilan shug'ullanishmoqda. Masalan, eng kuchli bokschi modeli to'g'risida, harakatlarning umumiy samaradorligi koeffitsientining optimal ko'rsatkichlari, xujumlar soni, umumiy natijaviylik bo'yicha fikr yuritadilar.

Modellashtirish muammosi sportchining funksional holatini nazorat qilish muammosi bilan bevosita bog'liq. Operativ nazoratning samarali usullarini qo'llash, mashg'ulot yuklamasi asosiy komponentlarining majmuaviy ta'sir qilishini hamda sportchilarni mashg'ulot ta'sirlariga individual reaksiya qilish xususiyatlarini baholash imkonini beradi. Ushbu holatlar E.V.Kalmikov, V.E.Koteshev kabi mutaxassislarning ishlarida ta'kidlanadi, ularning tadqiqotlari organizmning asosiy tizimlarini va maxsus, jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarliklarning referentli ko'rsatkichlarining tezkor axboroti texnik vositalarining zarurligini ko'rsatadi.

Tezkor axborot vositalari bo'lib (pedagogik kuzatishlardan tashqari), bokschilarning musobaqa va mashg'ulot janglarini xronometraj qilish va ularning bellashuvlarini videoyozuvlarini va asosiy raqiblari bellashuvlarini tahlil qilish xizmat qiladi.

Asosiy texnik-taktik harakatlarni va funksional sarflarni sinxron ravishda yozib olish imkonini beruvchi metodika zarur, bu, mashg'ulot sharoitlarida maxsus yuklama kattaligini korreksiya qilish, ya'ni uni boshqarish, musobaqa tayyorgarligi sharoitlarida esa – sportchining sport formasini boshqarish imkonini beradi.

Yuqorida aytilganlarni umumlashtirib, shunday xulosa chiqarish mumkin, boks bo'yicha maxsus ilmiy-metodik adabiyotlarda, muammoning muximligiga qaramasdan, sport mashg'ulot sharoitlarida musobaqa faoliyatini modellashtirish usullari qo'llaniladigan yondashuvlar etarlicha ishlab chiqilmagan. Mashg'ulot va musobaqa sharoitlarida taktik qobiliyatlarni amalga oshirishni ta'minlaydigan psixofiziologik mexanizmlarni tajribada asoslash mavjud emas. Bizning nazarimizda, yuqorida bayon qilingan muammolarni tahlil qilish va o'rganish, yuqori malakali bokschilarni tayyorlash jarayonini individuallashtirishning ob'ektiv mezonlarini topishga va ularni musobaqalarda chiqishlarining natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

1.4.3. Musobaqa oldi bosqich – bokschilarni musobaqalarga tayyorgarligining cho'qqisi sifatida

Oxirgi yillarda, boks nazariyasi va uslubiyatida, mashg'ulot yuklamalarini bevosita musobaqalarga tayyorgarlik bosqichida rejalashtirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Yuqori toifali bokschilarning musobaqaoldi tayyorgarliklaridagi optimal mashg'ulot yuklamalarini izlash, ularning xajmi va jadalligini mashg'ulot shartlari bo'yicha musobaqa shartlariga yaqinlashtirilgan mazkur bosqichda qayta taqsimlash bilan chaqirilgan.

Boks bo'yicha mutaxassislarning fikriga ko'ra, musobaqaoldi bosqich ikki haftadan kam bo'lmasligi va mikrosikllardan – asosiy va qo'llab turuvchi mikrosikllardan tashkil topishi kerak.

L.II.Matveev va II.G.Ozolinning fikriga ko'ra, sport mashg'ulotining umumiy qabul qilingan qoidalariga binoan, tayyorgarlikning musobaqaoldi bosqichida yuklama xajmining sekin-asta kamaytirilishi va uning jadalligini oshirilishi nazarda tutiladi. Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishdagi kamchiliklar, bokschilarni musobaqalarga maxsus tayyorgarligi bosqichida ortiqcha mashg'ulot qilishlariga olib kelishi mumkin.

Mazkur bosqichda UJTga nisbatan MT ulushi (61-87%) va ayniqsa, MT vositalarini jadallik zonasidagi ulushi (YuQCh 150 zarba/min dan ortiq – 63-93%) ortadi.

G.O.Djeroyanning ta'kidlashicha, yuqori sport natijalariga erishish uchun etarlicha yuqori yuklamalarni qo'llash zarur. Muallif, tayyorgarlikning musobaqaoldi bosqichida yuklama xajmining ortishi paytida, jadallikni oshirishga katta ulush ajratilishini ham aytgan.

U, o'quv-mashg'ulot jarayonining yakuniy bosqichida mashg'ulotni "mayatnik" tamoyili asosida noan'anaviy variantda tuzishni taklif qilgan bo'lib, uning yordamida mashg'ulotlarning monotonligi bartaraf qilinadi, nazorat qilish imkoniyati yuzaga keladi.

Yuklamaning xajmini va jadalligini qayta taqsimlashni, xuddi uning jadalligini oshirish kabi, ayrim tadqiqotchilar musobaqaoldi bosqichida jahon arenasidagi raqobatning oshganligi va jangda faollikni namoyon qilishga talabni oshirilishi bilan tavsiflanadigan musobaqalar qoidalarining o'zgarganligi bilan bog'lashadi.

Boksda mas'uliyatli musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichida, yuqori malakali bokschilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarliklari ko'rsatkichlarining nisbatan teng bo'lishi paytida, xal qiluvchi ahamiyat taktik tayyorgarlikka, yuklamaning jadalligiga mansub bo'ladi. Sportchining mashg'ulotni boshlanishidan oldingi hamda bevosita o'quv-mashg'uloti paytidagi har xil xarakterdagi yuklamalarning ta'sir qilishidan keyingi funksional holati to'g'risida tezkor axborotga ega bo'lish zarur.

Tayyorgarlikning musobaqaoldi bosqichida o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirish muammosiga I.P.Degtyarevning ishi bag'ishlangan bo'lib, u, mashg'ulot yuklamalari dinamikasi va ularga sportchi organizmining reaksiyasini majmuaviy nazaorat qilish tizimini taklif qilgan. Haftalik mashg'ulot sikllarini taxminiy rejalarini tuzish va diqqatni mashg'ulot yuklamasining xajmiga va ularni boshqarish vositalariga qaratish bilan, muallif, jadallikning parametrlarini aniqlay olmagan. Jadallik, hozirgi vaqtda sportchining funksional tayyorgarligining asosiy mezonini hisoblanadi, ayniqsa, tayyorgarlikning musobaqaoldi bosqichida.

Muallif, o'quv-mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikni qo'llashning muximligini ko'rsatishi bilan birga, jangni olib borish taktikasida kuchni taqsimlash zarurligi, jangni olib borish sur'atini boshqarishni, spurtlarni qo'llashni bilish zarurligi ko'rsatmalarini berish bilan chegaralangan. Miqdoriy parametrlar esa, ya'ni yuqorida keltirilgan taktik tayyorgarlik usullarini (TTU) qo'llash asosidagi normativ yuklamalar mavjud emas.

Mashg'ulot va musobaqa janglari vaqtidagi texnik-taktik harakatlarning miqdoriy mezonlari faoliyatni nazorat qilish va baholash ko'rsatkichlari sifatida ilgari chiqishi mumkin. Texnik-taktik harakatlarning miqdoriy parametrlarining mavjudligi, yuqori malakali bokschilarni tayyorlash jarayonini bokschining musobaqa faoliyatitni modellashtiradigan va jangni olib borish jadalligini boshqarish hamda asosiy raqiblarning tayyorgarliklari

xususiyatlarini hisobga olgan harakatlarini rejalashtirish va amalga oshirish imkonini beradigan ko'rsatmalarni qo'llash yo'li bilan individuallashtirish imkoniyatini beradi.

Mazkur modeli ko'rsatmalarni tayyorgarlikning musobaqaoldi bosqichida qo'llashning asoslanganligi shundan iboratki, birinchidan, bokschi bevosita musobaqalardan oldin, uchrashishi to'g'ri keladigan asosiy raqiblari to'g'risida to'liq axborotni oladi, ikkinchidan, ushbu vaqt oralig'ida mashg'ulot-mashg'uloti tarkibidagi jadal ishning ulushi ortadi, uchinchidan, maxsus mashg'ulot ishining foizi ortadi.

Boksning harakat faoliyatining jadalligini, uning funksional imkoniyatlarini hisobga olish uchun, uning mashg'ulot qilganligi darajasini bilish zarur. Bokschilarning mashg'ulot qilganligi darajasini bilish uchun tadqiqotning fiziologik usullari keng tarzda qo'llaniladi.

Boks bo'yicha ish tajribasida bajarilgan ishning xajmini vaqt bo'yicha yoki bajarilgan mashqlarning miqdori bo'yicha, jadallikni esa – maxsus ishlab chiqilgan shkala hisobiga ballar bo'yicha (mamlakatning terma jamoalari darajasida) aniqlash qabul qilingan. Sportchini yuklamalarga reasiyasining jadalligini baholash paytida, uni yurak qisqarishlari chastotasining o'rtachasi bo'yicha aniqlashadi.

Mualliflar tomonidan keltirilgan ma'lumotlar, jangni mashg'ulot va musobaqa sharoitlarida olib borish jadalligidagi farq mavjudligini ko'rsatadi. Mashg'ulot jangini olib borish jadalligini oshirilishi, o'quv-mashg'ulot sharoitlarini musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirish, sportchining tayyorgarligi tomonlarini modellashtirish sharti paytida mumkin bo'ladi. Musobaqaoldi bosqichida, bunday model bo'lib, texnik-taktik harakatlarning maqsadli ko'rsatmalari xizmat qilishi mumkin, jangni olib borish taktikasining ustivor roli paytida. O'z navbatida, boks bellashuvini olib borish taktikasida uchta asosiy taktik usul – xujum, qarshi xujum va himoya ajratiladi.

G.O.Djeroyan, jangini olib borishning asosiy taktik usullarini tavsiflash orqali shuni ta'kidlaganki, xujum zamonaviy jangni olib borish taktikasining asosiy va majburiy shakli hisoblanadi, zarbalardan iborat kombinasiyalar bilan oldinga uzluksiz harakatlanish bilan tavsiyalanadi.

Lekin, ko'pchilik bokschilar uzoq muddatli va uzluksiz xujumni amalga oshirishga qobiliyatli emas. Ushbu usulni, butun jang davomida yuqori maxsus chidamlilikka ega bo'lgan, texnika jihatidan arqibidan usutn bo'lgan bokschilar qo'llashi mumkin.

Bokschi o'zlashtirgan texnik vositalar arsenaliga bog'liq holda, xujum zarbalarining ko'proq yoki kamroq variativligi bilan amalga oshirilishi mumkin. Sportchi, dam olishi uchun zarur bo'lgan kutishlar bilan harakatlanadi.

Qarshi xujum boksining jadal faoliyati bilan tavsiflanadi va kuch bilan bosimni, zarbalarni, fintlarni, himoyalanihlarni amalga oshirishni o'z tarkibiga oladi. Qarshi xujumning maqsadi – raqibni xujumni boshlashiga yo'l qo'ymaslik, imkoni boricha uni toliqtirish va o'zining ustivorligini saqlash. Qarshi xujum mustaqil ahamiyatga ega emas, balki xujum bilan uyg'unlikda bo'ladi.

Himoyalanihlarning maqsadi – dam olish, kuch va ustivorlikni saqlash, raqibning xujumni boshlashini kutib, uning fonida qarshi xujumni amalga oshirish. Himoyalanihl vositalari bo'lib, taktik tayyorgarlikning har xil usullari (TTU) xizmat qiladi, ularning tarkibiga manevr qilishni, chorlashlarni, razvedkani va boshqalarni kiritish mumkin. Himoyalanihl, xuddi qarshi xujum kabi, mustaqil ahamiyatga ega emas, balki xujum bilan uyg'unlikda bo'ladi.

Jangni olib borishning asosiy taktik usullarini taqsimlash variantlari, mualliflarning ko'rsatishicha, har xil bo'lishi mumkin. Xujum harakatlarining miqdoriy va vaqt parametrlarini oshirilishi, ringda jangni jadalligini oshirishga ko'maklashadi. Lekin, o'ta ortiqcha yuklama sportchining funksional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi, etarli bo'lmagani esa – uni musobaqalarga tayyorgarligini pasaytirishi mumkin. Shuning uchun, jangni olib borishning taktik usullari asosida jismoniy yuklamalarning adekvat kattaliklarini izlab topish, mashg'ulot jangining optimal yuklamasining mezonlarini aniqlashga ko'maklashgan, boksining tayyorgarligini oshirgan va uni musobaqa sharoitlariga keltirgan bo'lar edi.

Yuqori malkali boksichlar tayyorgarligining musobaqaoldi bosiqichida mashg'ulot yuklamalarining optimal variantlarini rejalashtirishga alohida e'tibor qartailishi kerak. Buni, musobaqaoldi mikrosikllarida mashg'ulot yuklamalarining optimal variantlarini navbat bilan berish hisobiga, boksichlarda maxsus chidamlilikni tarbiyalash zarurligi ham ko'rsatadi.

Jismoniy yuklamani o'quv-mashg'ulotlarida taqsimlash uchun chidamlilikni mavjud bo'lishi ham ancha muxim. Maxsus chidamlilik ko'rsatkichlari bo'lib, maxsus testlar xizmat qiladi: "rad" qilinguniga qadar zarbalarni katta sur'at (minutiga 100 ta zarba) bilan 3 minut davmida berish va b.

Majburiy qisqa muddatli spurtlarni, jangning ma'lum bir bo'laklarida (2, 4, 6, 8, minutlarida), uni olib borish sur'atini boshqarishning zarurati ko'rsatilgan bo'lib, bu, chidamlilikni va

jangni oxiriga qadar yuqori sur'at bilan etkazish malakasini ishlab chiqadi.

1.5. Musobaqa bosqichida mashg'ulot yuklamalari va asosiy mashqlarning taqsimlanishi

Boksda ikkita musobaqa bosqichini ajratish qabul qilingan: yaqinlashtiruvchi musobaqalar (yanvardan aprelgacha) va asosiy musobaqalar (sentyabr, dekabr). Malakali boksichlarni markazlashtirilgan tayyorgarligi yanvar oyida boshlanadi va amalda jangovar potensialni to'plash bosqichining boshlanishiga mos keladi.

Yaqinlashtiruvchi musobaqalar bosqichida jangovar potensialni to'plash bosqichining boshidagi o'quv-mashg'ulot yig'inlaridagi mashg'ulot jarayonining tipik mazmunini 40 nafar boksichlar ishtirokida o'tkazilgan yig'in tavsiflaydi. Yig'in, yuklamalar strukturasi bo'yicha uchta mikrosikllardan tashkil topdi: 1-si (tortuvchi) – 4 kun, bir kun dam olish; 2-si (zarbdor) – 6 kun, bir kun dam olish; 3-si (yaqinlashtiruvchi) – 4 kun.

Birinchi mikrosiklda o'quv-mashg'ulotlarining motor 53% ni tashkil qildi.

Bunda, barcha ishtirokchilar tomonidan asosiy aksent umumiy jismoniy tayyorgarlikka (UJT) qaratildi, bu, har bir ishtirokchi ishining sof vaqtini 50% ni tashkil qildi. UJT xajmi bo'yicha Sh.Z-ov (67%) alohida ajralib turdi. II va JM bo'yicha ushbu mikrosiklda rejalashtirilgan ish xajmi amalda bajarildi, bu, 43% ni tashkil qiladi. M.M-ovda II xajmi bo'yicha yorqin ifodalangan etishmovchilikni (jami 8%) ko'rsatish mumkin, II bo'yicha eng katta xajmdagi ish Sh.Z-ov (31%), A.K-ov (30%), I.M-ov (31%) larda kuzatildi.

Ikkinchi mikrosiklda, tayyorgarlik vositalarining nisbati o'rtacha quyidagicha bo'ldi: UJT - 16%; MM - 13%; II - 35%; JM - 10%; JT - 25%. O'quv-mashg'ulotlarining motor zichligi o'rtacha 42%. I.M-ov (25%) va Sh.Z-ov (20%) lar tomonidan UJT bo'yicha nisbatan katta xajmdagi ish bajarildi, MM bo'yicha yig'in ishtirokchilarining barchasida ish rejasini to'liq bajarilmaganligi kuzatildi, A.X-ov (20%) va I.M-ov (18%) lardan tashqari. Ushbu mikrosiklda tayyorgarlikning II, JM, JT turlari bo'yicha yuklamalar xajmi keskin ortdi. Ayniqsa, IM bo'yicha nisbatan katta xajmdagi ish bajargan M.M-ov (47%) va Sh.Z-ov (58%) larni ajratish mumkin, natijaga qaratilgan janglarning xajmi ko'rsatkichlari bo'yicha esa A.K-ov (39%), B.J-ov (28%) va I.M-ov (28%) ajralib turadi. Ishtirokchilar tomonidan JT bo'yicha katta xajmdagi ish

bajarilganligi tufayli, JM bo'yicha ishni ma'lum darajada to'liq bajarmaslik ham kuzatildi.

Uchinchi mikrosiklda motor zichlik o'rtacha 52% ni tashkil qildi, tayyorgarlikning har xil turlari bo'yicha yuklamalar xajmi quyidagicha taqsimlandi:

UJT - 29%,

MM - 9%;

II - 58%;

JT - 30%;

JM - 14%.

Umuman olganda, tayyorgarlikning barcha vositalari bo'yicha rejalashtirilgan ishning bajarilishi kuzatildi, MM dan tashqari. II bo'yicha bajarilgan ish xajmining foizi keskin ortdi, bu, ayniqsa, A.K-ovda (56%) yorqin ifodalandi, shu bilan birga, unda, o'quv janglari va MM umuman bo'lmagan. M.M-ov, A.X-ov, A.K-ovlarda o'quv janglari umuman bo'lmagan.

Yig'inda bajarilgan yuklamalarning xajmini tahlil qilish orqali, B.J-ov va I.M-ov tomonidan uchta mikrosikllar davomida tayyorgarlikning barcha vositalari qo'llanilgan, degan xulosaga kelish mumkin. Bu sportchilar «Indiya Open» (27.01.-2.02. 2018 yil) xalqaro turnirida stabil natijalar ko'rsatishgan: B.J-ov - 1-o'rin, I.M-ov - 1-o'rin.

Natijalardan ko'rinib turibdiki, barcha sportchilarga aynan o'xshash yuklamalar rejalashtirilganiga qaramasdan, ular mashg'ulot yuklamalarini notekis bajarishgan (individual xususiyatlariga bog'liq holda). Tahlilning ko'rsatishicha, asab tizimi harakatchan va muvozanatlashmagan sportchilar (Sh.Z-ov, B.J-ov) maxsus mashqlar kabi tayyorgarlik shakllariga zaruriy e'tiborni qaratishmagan. Ular, sheriklar bilan mashqlarni yoki trener bilan "lapa"larda individual ishlashni afzal ko'rishgan.

Asab jarayonlari labil bo'lgan sportchilar (K. E-ov, Sh.A-ov, N.M-ov) katta xajmdagi ishni bajarishga intilishmagan, chunki o'z tajribalari asosida sport formasiga tez kirishishini hamda uning "cho'qqisi"dan tez chiqib ketishlarini bilishgan. Sport formasini rivojlanishini ushlab turish uchun, birinchi mikrosiklda, qisman esa ikkinchi mikrosiklda, ular UJT vositalarining ancha katta xajmini qo'llashgan.

Asab jarayonlari, ayniqsa yorqin ifodalangan muvozanatlashmagan bo'lgan sportchilar (A.K-ov), agarda, bunday muvozanatlashmaganlik tormozlanish jarayonini inertligi bilan uyg'unlashgan bo'lsa (A.X-ov), oxirgi mikrosiklda natijaga qaratilgan mashg'ulot janglarida ishtirok etmaslikka harakat qilishgan, asosiy

e'tiborni trener bilan "Yassi qo'lqop"larda individual ishlashga qaratishgan. Bunda, ular o'zlarining psixik kuchanganligini erta startoldi holatidan saqlashgan.

Jangovar potensialni to'plash bosqichining o'rtasida o'tkaziladigan mashg'ulot yig'iniga kelib, sportchilar tayyorgarlik darajasining ancha yuqori bo'lishiga erishishgan. Masalan, tadqiq qilingan yig'inda 9 ta mashg'ulot kunlari va 13 ta mashg'ulot-mashg'ulotlari rejalashtirilgan. Rejani 9 kishidan faqat 4 kishi bajarishdi (Sh.Z-ov, M.M-ov, Sh.A-ov, D.R-ov), qolganlari esa, o'quv-mashg'ulotlarining miqdori bo'yicha rejani bajarishmadi, buni, mashg'ulot yuklamalarini xronometraj qilish ma'lumotlari yig'indisi tasdiqlaydi, ushbu ma'lumotlar 9-jadvalda keltirilgan. Ishning sof vaqti xajmining nisbati o'rtacha 57% ni tashkil qiladi, ushbu ko'rsatkichning farqlanishini individual diapazoni D.R-tovda 50% dan to Sh.A-ov da 71% gacha o'zgarishiga qaramasdan.

Yig'indagi tayyorgarlik maxsus yo'nalganlikka ega bo'ldi, ya'ni asosiy e'tibor trener bilan "lapa"larda individual ishlashga, maxsus mashqlarga, natijaga qaratilgan o'quv janglariga qaratilgan.

O'rtacha olganda, yuklamalarning xajmi ushbu tayyorgarlik vositalari bo'yicha quyidagicha taqsimlangan:

MM - 15%,

II - 30%,

JM - 17%;

JT - 15% va UJT - 23.

UJT va MM bo'yicha mashg'ulot xajmlarini bajarish kuzatilmadi, D.R-tov (18%-UJT) dan tashqari, MM bo'yicha E.A-ov (12%)da etarlicha bajarilmadi(9-jadval).

Yig'in ishtirokchilarining barchasi, asosiy e'tiborni trener bilan "lapa"larda individual ishlashga qaratishgan, bu, mashg'ulot vaqtidagi ishning sof vaqtini o'rtacha 30% ni tashkil qiladi. Individual ishning katta xajmi yig'in vazifalariga to'liq mos keladi.

Umuman olganda, yig'indagi o'quv janglari bo'yicha yuklamalarning solishtirma og'irligi uncha katta bo'lmadi va mashg'ulotdagi ishning sof vaqti 17% ni tashkil qildi. D.R-ovda maxsus tayyorgarlikning ushbu turi bo'yicha ma'lum bir darajadagi bajarmaganlik kuzatildi (13%). Jangovar amaliyotning ikki kuni davomida ishtirokchilar tomonidan natijaga qaratilgan ikkitadan janglar o'tkazildi, tayyorgarlikning ushbu turi o'rtacha 15% tashkil qildi.

Shunday qilib, o'quv-mashg'ulot yig'inining butun davrida barcha bokschilar tomonidan maxsus tayyorgarlik bo'yicha ish xajmi to'liq bajarilmay qoldi, natijaga qaratilgan janglarga va maxsus mashqlarga kam e'tibor qaratildi.

Jangovar potentsialni to'plash bosqichining o'rtasida tayyorgarlikning vositalari bo'yicha bajarilgan ishlarning individual farqlari ko'rsatkichlari (soniyada, %)

Sportchi	UJT	MM	II	JM	JT	II	Mashg'ulot kunlari soni	Mashg'ulot mashg'ulotlari soni	Sof ish xajmi	Umumiy xajm
Sh.Z-ov	194 24%	111 14%	271 33%	116 14%	118 14%	6	9	13	810 53%	1550
B.J-ov	160 26%	87 14%	149 25%	131 22%	-	4	6	7	527 67%	892
M.M-ov	214 24%	143 16%	265 30%	157 18%	108 12%	5	9	13	887 51%	1735
B.B-ov	172 22%	130 16%	179 22%	158 20%	132 17%	5	8	11	771 57%	1392
A.X-ov	184 22%	137 16%	253 30%	147 18%	104 13%	5	7	10	825 57%	1335
I.M-ov	211 25%	131 16%	262 31%	124 15%	110 13%	6	8	12	838 58%	1435
Sh.A-ov	230 24%	156 16%	232 24%	168 18%	149 15%	7	9	13	935 71%	1352
D.R-ov	157 18%	125 15%	311 37%	116 13%	139 19%	7	9	13	848 50%	1685
E.A-ov	144 22%	78 12%	217 33%	96 15%	117 18%	6	8	11	652 52%	1260
$\bar{x}$	185 23%	122 15%	207 30%	134 17%	122 15%	5	9	11	770 54%	1404

Izoh: suratida – yuklamalarning umumiy hajmi, maxrajda – partsial hajmi. Qisqartmalar: UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik, MM – maxsus mashqlar, II – murabbiy bilan "lapalarda" individual ishlash, JM – topshiriq bo'yicha sherik bilan jangovar mashqlar, JT – jangovar tayyorgarlik (erkin kurash).

Umuman olganda, ushbu mashg'ulot yig'inida, xuddi oldingisi kabi, mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashning individual-texnik xususiyatlari kam darajada namoyon qilindi, bu, barcha sportchilarda tayyorgarlik darajasini ortishi bilan bog'liq bo'lsa kerak.

Jangovar potentsialni to'plash bosqichining yakuniga to'g'ri keladigan yig'in strukturasi ko'rib chiqamiz (10-jadvalga qarang). O'quv-mashg'ulotlarining motor zichligi rejalashtirilganidan birmuncha past (reja bo'yicha 52% dan 46%) bo'ldi. Ishning "sof" vaqti rejalashtirilganidan birmuncha farq qildi. Mashg'ulotlarning 11 kuni davomida 980 minut «sof vaqt»dan iborat yuklamalar bajarilishi taxmin qilingan edi, haqiqatda esa – 639 minutni tashkil qildi.

10-jadval

Jangovar potentsialni to'plash bosqichining yakunida tayyorgarlik vositalarining taqsimlanishi

Sportchi	UJT	MM	JM	II	JT	Sof ish xajmi	Umamiy ish xajmi	MZ
B.J-ov	320	147	159	178	190	994	1956	49%
I.M-ov	179	35	115	82	164	575	1360	43%
B.B-ov	278	84	184	116	238	900	2051	44%
A.X-ov	235	110	224	238	230	1037	2156	48%
Sh.Z-ov	279	113	181	285	254	1112	2465	45%
M.M-ov	324	146	191	249	254	1164	2445	48%
A.K-ov	249	104	204	156	238	951	2132	45%
E.A-ov	200	89	121	134	205	749	1806	42%
$\bar{x}$	258,2	101,8	172,2	182,2	221,6	936	2036	46%
Parsial xajmlar	21%	12%	21%	22%	24%			

Yig'inda mashg'ulot yuklamalarining parsial xajmlarini taqsimlanishi jangovar potentsialni to'plash bosqichining yakunlanishiga mos keladigan xajmlariga yaqin bo'ldi. Jangovar amaliyotning vositalari 222 minutni (24%) tashkil qildi, bu, rejalashtirilganidan past (30%). Sherik bilan mashqlarning parsial xajmi 21% ni, trener bilan "lapa"larda individual ishlash – 22% ni tashkil qildi, ushbu kattaliklarni optimal deb tan olish kerak. Tayyorgarlikning maxsus mashqlar (harakatlanishlar, boks qoplari bilan ishlash) kabi vositasi to'g'risida ham xuddi shunday fikr bildirish mumkin, ular 12% ni tashkil qildi.

UJT vositalari xajmi birmuncha pasaytirildi (rejadagi 28% o'rniga 21%), lekin bu, ayrim hollarda ma'lum bir texnik-taktik vazifalarni qo'shimcha xal qilish zarur bo'lganligi tufayli yuzaga keldi.

JM - 36%(11-jadaval).

Keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, yig'inning barcha ishtirokchilari tomonidan asosiy aksent jangovar ishga qaratilgan, chunki ushbu mikrosiklda jamoa tarkibi aniqlangan. Lekin, ushbu ko'rsatkich o'quv janglari bo'yicha yuklamalarning bo'lmasligini va barcha sportchilarda MM bo'yicha bajarilgan ishning foizini kamligini kompensatsiya qilmaydi.

Tayyorgarlik vositalarini II mikrosikldagi nisbati o'rtacha UJT - 31%, MM - 10%, II - 19%; JM - 11%, JT - 29% ni tashkil qildi. O'quv-mashg'ulotlarining motor zichligi o'rtacha 33% ni tashkil qildi.

Ishning "sof" vaqti ko'rsatkichini yuqori bo'lishiga qaramasdan, ishning umumiy xajmi ushbu mikrosiklda oldingisiga nisbatan ancha darajada ortdi, ya'ni tez-tez bekor qolishlar bo'ldi. Buni, qandaydir darajada tayyorgarlikning maxsus vositalri bo'yicha yuklamalarning pasayishi bilan tushuntirish mumkin. Barcha sportchilar tomonidan eng katta yuklamalar UJT va o'quv janglari bo'yicha bajarildi (29,5%). Bunda, II va JT bo'yicha yuklamalar xajmining pasayishi kuzatildi: yaqinlashtiruvchi mikrosikl maxsus tayyorgarlikning (II va JT) asosiy vositalari bo'yicha yuklamalarning pasayishini nazarda tutgan va asosan tiklovchi yo'nalganlikka ega bo'lgan.

Ushbu mikrosiklda mashg'ulot yuklamalarini bajarish bo'yicha individual farqlar kuzatilmadi, A.X-ovdan tashqari, unda, mashg'ulotlarning motor zichligi ko'rsatkichi sof ishning o'rtacha darajasidan birmuncha yuqori bo'ldi 39% (o'rtacha - 32,5%) va I.M-ov II bo'yicha, o'rtacha ma'lumotlarga nisbatan olinganda, etarlicha katta xajmdagi ishni bajardi (25%).

Biz tomondan aniqlangan mashg'ulot ishidagi individual farqlar (12-jadvalga qarang) sportchilarning psixodinamik xususiyatlari bilan emas, balki ko'proq darajada ularning shaxsiy xususiyatlari bilan belgilanadi.

12-jadval

Asosiy startga tayyorgarlik bosqichidagi yuklamalarning umumiy xajmi

Sportchi	UJT	MM	II	JT	JM	Sofish xajmi	Ishning umumiy xajmi
Sh.Z-ov	145 23%	60 9%	152 24%	171 27,4%	97 15,5%	625 32%	1960
B.J-ov	200	56	137	171	124	688	2052

Sportchi	UJT	MM	II	JT	JM	Sofish xajmi	Ishning umumiy xajmi
	28,9%	8%	20%	25%	18%	33,6%	
I.M-ov	157 25%	55 8,6%	158 25%	171 27%	97 15%	638 45%	1425
M.M-ov	172 25%	43 6%	171 25%	171 25%	138 20%	695 24%	2057
A.X-ov	230 30%	54 7%	213 28%	171 22%	97 12,7%	765 38%	2005
B.B-ov	210 32%	70 11%	100 15%	171 26%	112 17%	663 34%	1955
$\bar{x}$	186	56	155	171	111	679	1909
Parsial xajmlar	27%	8,4%	23%	25,4%	16,2%	36%	

Masalan, A.X-kov asosan, ortiqcha havotirligi tufayli o'quv-mashg'ulotlarining yuqori motor zichligiga erishdi: sportchi yaxshi sport formasiga erisha olmasligidan qo'rqdi va qolganlarga nisbatan ancha jadal mashq qildi. Lekin, bu qarama-qarshi samara berdi va uning tayyorgarlik darajasini yanada ko'proq pasayishiga olib keldi. Unga teskari tarzda I.M-ov "psixik tetikligini" saqlashga urinib, IM vositalarining optimal xajmlarini imkon qadar oshirdi, B.J-ov esa JT bo'yicha eng katta xajmdagi yuklamani bajardi, bu, ushbu sportchilarni Osiyo o'yinlarida (Indoneziya. Jakarta, 2018 yil sentyabr) muvaffaqiyatli ishtirok etishlarining sabablaridan biri hisoblanadi.

Ushbu sportchilar uchun ularning individual psixologik xususiyatlari va jangni olib borish maneralaridan kelib chiqqan holda, asosan, IM vositalarini va sherik bilan juftlikdagi mashqlarni qo'llash bilan katta xajmdagi mashg'ulot ishini bajarishga intilishi xarakterlidir. Bu, ularga maxsus tayyorgarlikning yuqori darajasiga va yuqori darajadagi turnirlarda musobaqa faoliyatining ishonchligiga erishish imkonini berdi.

Musobaqa bosqichidagi yuklamalarning parsial xajmlari ko'rsatkichlari dinamikasini tavsiflovchi ma'lumotlar 13-jadvalda keltirilgan (absolyut qiymatlar taqqoslanmaydi, chunki alohida bosqichlardagi tayyorgarlikning davomiyligi har xil).

Jangovar potensialni to'plash bosqichi davomida JM vositalarining bir vaqtning o'zida ortishi bilan birga, UJT va MM

vositalarining parsial xajmlari qonuniy tarzda pasaydi. Bosqichning o'rtasida IM vositalarining xajmi JT vositalarining kamayishi hisobiga keskin ortdi, chunki ushbu vaqt texnik-taktik tayyorgarlikni maromiga etkazish uchun eng qulaydir. Yilning asosiy startiga tayyorgarlik paytida, JM xajmlarining yanada ortishi an'anasi kuzatildi: JT ning ushbu bosqichida birga o'tadigan psixik kuchlanganlik, UJTni "psixik o'zgartirish" va tiklanish vositasi sifatidagi rolini oshirish orqali xajmni kamaytirishga majbur qiladi.

Sportchilar faoliyatining individual stili bilan belgilanadigan ancha katta darajadagi variatsiyalar kuzatildi. Masalan, asab tizimi harakatchan va muvozanatlashmagan sportchilar MM vositalari xajmini II va JM kabi vositalar foydasiga kamaytirishdi.

Asab jarayonlari labil bo'lgan sportchilar, qoidaga ko'ra, tayyorgarlikning yakunlovchi mikrosiklida (YaM) o'quv-mashg'ulotlarining xajmini, jadalligini va "motor zichligini" kamaytirishdi, birinchi mikrosiklda esa, UJT xajmini oshirishdi, sport formasiga kirish jarayonini "sekinlashtirgandek".

Asab jarayonlari muvozanatlashmagan va inert bo'lgan sportchilar oxirgi mikrosiklda natijaga qaratilgan mashg'ulot janglaridan qochishdi, asosiy e'tiborni IM ga qaratishdi, o'zlarini psixik kuchlanganligini erta startoldi holatidan saqlash maqsadida.

Yilning asosiy startiga tayyorgarlik bosqichidagi yuklamalarning farqlanishi o'ta individualdir.

Musobaqa bosqichida malakali bokschilarda mashg'ulot yuklamalarini taqsimlanishi

Tayyorgarlik bosqichlari	Tayyorgarlik vositalari							Mashg'ulotning motor zichligi
	UJT	MM	II	JM	JT	Sof ish xajmi	Ishning umumiy xajmi	
Jangovar potentsialning to'planishi (boshida)	372 29%	217 19%	190 17%	155 13%	252 22%	1186	2380	51%
(o'rtaida)	186 23%	122 15%	207 15%	134 17%	122 15%	771	1404	54%
(yakunida)	258 21%	102 12%	172 21%	182 22%	221 24%	935	2036	46%
Yilning asosiy startiga tayyorgarlik	186 26%	56 10%	155 23%	171 25%	111 16%	679	1909	36%
O'rtacha bosqich davomida	250 27%	124 14%	181 19%	161 20%	177 20%	893	1932	46%

Izoh: suratda – yuklamalarning umumiy xajmi, maxrajda – parsial xajmi. Qisqartirishlar: UJT – umumiy jismoniy tayyorgarlik, MM – maxsus mashqlar, II- trener bilan "lapa"larda individual ishlash, JM – sherik bilan jangovar mashqlar, JT – jangovar tayyorgarlik.

2.1. Bokschilar musobaqa faoliyatining tavsiflari va individual xususiyatlarini belgilovchi omillar

5-sportchida – eng yuqori samaradorlik oddiy hujumlarga to'g'ri kelgan (57%), eng kichkina samaradorlik qarshi hujum harakatlariga to'g'ri kelgan (37%). Qolgan ko'rsatkichlar 50% dan past bo'lgan. Jangovar faoliyatning umumiy adekvatligi – 37,75%.

Sportchi	Jangovar potentsialni to'plash bosqichining boshida				Jangovar potentsialni to'plash bosqichining yakunida					
	Hujum harakatlari				Qarshi hujum harakat-lari	Hujum harakatlari			Himoya harakat-lari	Qarshi hujum harakat-lari
	Oddiy (yakka aksentla shti-rilgan zarbala)	Murakkab (ikkita-uchta zarbali kombinatsiyalar)	Zarba-lar seriya-si	Himoya harakat-lari		Oddiy (yakka aksentlashtiril-gan zarbalar)	Murakkab (ikkita-uchta zarbali kombinatsiyalar)	Zarba-lar seriya-si		
1 sportchi	7,0 57%	7,4 50%	4,8 83%	8,3 50%	7,7 67%	7,3 52%	7,8 46%	5,2 72%	9,6 63%	7,5 60%
2 sportchi	7,1 60%	7,6 62%	4,8 70%	7,8 55,5%	7,8 22%	7,2 42%	6,4 48%	4,8 61%	7,9 69,4%	9,4 68%
3 sportchi	7,6 51%	8,6 48%	4,6 70%	3,9 49%	7,75 43%	8,9 64%	9,3 52%	4,9 81%	4,2 64%	8,2 46%
4 sportchi	7,4 46%	7,1 50%	5,8 28%	4,77 61%	9,3 47%	7,8 52%	9,2 58%	5,6 33%	7,2 52%	10,6 56%
5 sportchi	7,4 57%	8,4 42%	3,2 50%	7,6 50%	7,6 37%	8,2 32%	8,4 38%	5,9 29%	10,4 24%	9,8 18%

Izoh: Suratda – raunda oʻrtacha qoʻllanilgan harakatlar chastotasi, mahrajda – uning samaradorligi.

1-sportchida – eng yuqori samaradorlik zarbalar seriyalari bo'lgan hujumlarda erishilgan (83%). Qolgan jangovar harakatlarning samaradorligi deyarli bir xil bo'lgan. Jangovar faoliyatning umumiy adekvatligi – 56,25%. 3-sportchida – eng yuqori samaradorlik zarbalar seriyalari bo'lgan hujumlarda (70%), eng kichkina samaradorlik (43%) qarshi hujum harakatlariga to'g'ri kelgan. Jangovar faoliyatning umumiy adekvatligi – 53,75%.

“Strandj kubogi” xalqaro turnir vaqtida (2018-yil, aprel, Sofiya, Bolgariya), ya'ni jangovar potensialni to'plash bosqichining yakunida, eng kuchli sportchilar sport formasining birinchi cho'qqisiga erishganida, bokschilar qo'llaydigan harakatlarning taktik adekvatligi ko'rsatkichlari birmuncha o'zgargan (9-jadval).

Individual-tipik variatsiyalarga mansub qonuniyat quyidagilardan iborat. Jangovar potensialni to'planishi bilan janglarni olib borishning o'ziga yarasha zichligi ortadi, shuning uchun aksariyat ko'pchilik holatlarda jangovar harakatlarning umumiy miqdori ham ortadi. Shu bilan birga, samaradorlik ko'rsatkichi birmuncha pasayadi, buni, raqiblarning tayyorgarligi darajasini tenglashishi bilan tushuntirish mumkin.

Boshqa o'zgarishlar subyektiv omillar bilan belgilanadi. Birinchidan, boks-chilarning musobaqa faoliyatini namoyon qilinishida tayyorgarlik darajasini ta'siri seziladi. Tayyorgarlik darajasi jangovar potensialni to'planishi bosqichini yakunida yomon bo'ldi va bu, uning jangovar harakatlarini umumiy miqdori ahamiyatsiz oshganligida ifodalangan, ularning samaradorligi esa, keskin tushib ketgan. Bunda, faqat seriyali zarbali hujumlar soni ortgan (jangovar potensialni to'planishi bosqichini boshida – 3,2 va yakunida – 5,9), ularning samaradorligi esa mos ravishda 50 va 29% ga pasaygan, bu, tayyorgarlik darajasi yomon bo'lgan bokschilar uchun tipikdir. Undan tashqari, bu sportchida himoya harakatlarning samaradorligi ancha darajada pasaygan (mos ravishda 50 va 29%). Ikkinchidan, jangovar potensialni to'planishi bosqichini yakunida ko'rsatkichlarning o'zgarishi jangovar faoliyatni individual stilini aks etadi, bu, bosqichning boshida unchalik ifodalanmagan.

Masalan, 2-sportchida jangovar potensialni to'planishi bosqichini yakunida murakkab hujumlar va himoya harakatlarning miqdori ortgan, bunda, oxirgisini samaradorligi 50 dan to 63% gacha ortgan. 3-sportchida oddiy hujumlar va qarshi hujumlar miqdori ortgan, bunda, jangovar potensialning to'planishi bosqichini

boshidagiga nisbatan yakunida himoya harakatlari emas, balki oddiy hujumlar ancha samarali bo'lgan. 5-sportchida zarbalar seriyalari bo'lgan hujumlar samaradorligi yuqoriligicha saqlangan, lekin oddiy hujumlarni qo'llanishi ehtimolligi keskin ortgan.

Ekspert baholash ma'lumotlari 9-jadvalda keltirilgan bo'lib, faoliyatning individual stili yaxshi mashg'ulot qilgan sportchilarda olingan jangovar harakatlarni qo'llanilishi ko'rsatkichlarini tavsiflaydi.

Osiyo o'yinlariga (Jakarta, Indoneziya, 2018-yil, sentabr) tayyorgarlik paytida malakali bokschilarning nazorat musobaqalari o'tkazilgan. Ushbu musobaqalar vaqtida O'zbekiston terma jamoasi a'zolari bo'lgan yetakchi bokschilarning janglari yozib olingan, ularning natijalari 14.15-jadvallarda keltirilgan.

15-jadval

Asosiy startga tayyorgarlik bosqichida nazorat musobaqalarida yuqori malakali bokschilar tomonidan olib borilgan janglar ko'rsatkichi

Sportchi	Bitta jang ko'rinishining davomiyligi (s)	Janglar soni (jang ko'rinishlarining)	Xatolar	Hujumlar		Qarshi hujumlar		Himoyalar	
				Jami	Muvaffaqiyatlilik (%)	Jami	Muvaffaqiyatlilik (%)	Jami	Oddiy (yakka urg'u berilgan zarbalar bilan) qaratilgan zarbalar (bilan)
1 sportchi	21,0	11,5	2,1	18,4	25	13,4	36	16,0	32
2 sportchi	12,0	11,2	1,2	17,7	35	12,7	33	15,7	47
3 sportchi	26,0	12,0	3,5	19,8	19	13,8	45	14,5	13
4 sportchi	17,1	14,0	4,0	22,5	14	12,5	30	17,5	18
5 sportchi	17,1	9,8	1,3	17,3	31	14,3	29	14,5	27
6 sportchi	19,,2	12,5	2,2	18,2	16	12,5	25	16,7	21

1-sportchida – eng yuqori samaradorlik zarbalar seriyalari bo'lgan hujumlarda erishilgan (83%). Qolgan jangovar harakatlarning samaradorligi deyarli bir xil bo'lgan. Jangovar faoliyatning umumiy adekvatligi – 56,25%. 3-sportchida – eng yuqori samaradorlik zarbalar seriyalari bo'lgan hujumlarda (70%), eng kichkina samaradorlik (43%) qarshi hujum harakatlariga to'g'ri kelgan. Jangovar faoliyatning umumiy adekvatligi – 53,75%.

“Strandj kubogi” xalqaro turnir vaqtida (2018-yil, aprel, Sofiya, Bolgariya), ya'ni jangovar potensialni to'plash bosqichining yakunida, eng kuchli sportchilar sport formasining birinchi cho'qqisiga erishganida, bokschilar qo'llaydigan harakatlarning taktik adekvatligi ko'rsatkichlari birmuncha o'zgargan (9-jadval).

Individual-tipik variatsiyalarga mansub qonuniyat quyidagilardan iborat. Jangovar potensialni to'planishi bilan janglarni olib borishning o'ziga yarasha zichligi ortadi, shuning uchun aksariyat ko'pchilik holatlarda jangovar harakatlarning umumiy miqdori ham ortadi. Shu bilan birga, samaradorlik ko'rsatkichi birmuncha pasayadi, buni, raqiblarning tayyorgarligi darajasini tenglashishi bilan tushuntirish mumkin.

Boshqa o'zgarishlar subyektiv omillar bilan belgilanadi. Birinchidan, boks-chilarning musobaqa faoliyatini namoyon qilinishida tayyorgarlik darajasini ta'siri seziladi. Tayyorgarlik darajasi jangovar potensialni to'planishi bosqichini yakunida yomon bo'ldi va bu, uning jangovar harakatlarini umumiy miqdori ahamiyatsiz oshganligida ifodalangan, ularning samaradorligi esa, keskin tushib ketgan. Bunda, faqat seriyali zarbali hujumlar soni ortgan (jangovar potensialni to'planishi bosqichini boshida – 3,2 va yakunida – 5,9), ularning samaradorligi esa mos ravishda 50 va 29% ga pasaygan, bu, tayyorgarlik darajasi yomon bo'lgan bokschilar uchun tipikdir. Undan tashqari, bu sportchida himoya harakatlarning samaradorligi ancha darajada pasaygan (mos ravishda 50 va 29%). Ikkinchidan, jangovar potensialni to'planishi bosqichini yakunida ko'rsatkichlarning o'zgarishi jangovar faoliyatni individual stilini aks etadi, bu, bosqichning boshida unchalik ifodalanmagan.

Masalan, 2-sportchida jangovar potensialni to'planishi bosqichini yakunida murakkab hujumlar va himoya harakatlarning miqdori ortgan, bunda, oxirgisini samaradorligi 50 dan to 63% gacha ortgan. 3-sportchida oddiy hujumlar va qarshi hujumlar miqdori ortgan, bunda, jangovar potensialning to'planishi bosqichini

boshidagiga nisbatan yakunida himoya harakatlari emas, balki oddiy hujumlar ancha samarali bo'lgan. 5-sportchida zarbalar seriyalari bo'lgan hujumlar samaradorligi yuqorilgicha saqlangan, lekin oddiy hujumlarni qo'llanishi ehtimolligi keskin ortgan.

Ekspert baholash ma'lumotlari 9-jadvalda keltirilgan bo'lib, faoliyatning individual stili yaxshi mashg'ulot qilgan sportchilarda olingan jangovar harakatlarni qo'llanilishi ko'rsatkichlarini tavsiflaydi.

Osiyo o'yinlariga (Jakarta, Indoneziya, 2018-yil, sentabr) tayyorgarlik paytida malakali bokschilarning nazorat musobaqalari o'tkazilgan. Ushbu musobaqalar vaqtida O'zbekiston terma jamoasi a'zolari bo'lgan yetakchi bokschilarning janglari yozib olingan, ularning natijalari 14.15-jadvallardada keltirilgan.

15-jadval

Asosiy startga tayyorgarlik bosqichida nazorat musobaqalarida yuqori malakali bokschilar tomonidan olib borilgan janglar ko'rsatkichi

Sportchi	Bitta jang ko'rinishining davomiyligi (s)	Janglar soni (jaang ko'rinishlarining)	Xatolar	Hujumlar		Qarshi hujumlar		Himoyalar	
				Jami	Muvaffaqi-yatlilik (%)	Jami	Muvaffaqi-yatlilik (%)	Jami	Oddiy (yakka urg'u berilgan zarbalar bilan) qaratilgan zarbalar (bilan)
1 sportchi	21,0	11,5	2,1	18,4	25	13,4	36	16,0	32
2 sportchi	12,0	11,2	1,2	17,7	35	12,7	33	15,7	47
3 sportchi	26,0	12,0	3,5	19,8	19	13,8	45	14,5	13
4 sportchi	17,1	14,0	4,0	22,5	14	12,5	30	17,5	18
5 sportchi	17,1	9,8	1,3	17,3	31	14,3	29	14,5	27
6 sportchi	19,,2	12,5	2,2	18,2	16	12,5	25	16,7	21

Bunda, olishuvni olib borishning "sof" vaqti ("Boks" buyrug'idan to "Stop" buyrug'iga qadar bo'lgan olishuv vaqti), olishuvlar sonini, nishonga tekkiza olmasliklar sonini tavsiflaydigan qo'shimcha ma'lumotlar olingan. Nazorat musobaqa-larining olti nafar ishtirokchilari ichida oldingi turnirlarda sinovdan o'tmagan 4-sportchining ma'lumotlari keltirilgan, lekin uning ko'rsatkichlarini qolgan sport-chilarni ko'rsatkichlari bilan taqqoslangan. O'rtacha ma'lumotlar har bir sportchining 3 ta jangini video yozuvlari natijalari bo'yicha olingan.

1-sportchi ko'p hujum qilgan, lekin hujum harakatlar ko'p holatlarda tayyor-gariksiz, taktik holatning mantiqdan tashqari amalga oshirilgan, buni O'zbekiston chempionatiga tayyorgarlikning yakuniy bosqichida sportchining psixik holatini barqaror emasligi bilan tushuntirish mumkin. "Strandj kubogi" xalqaro turniri (2018-yil aprel, Sofiya, Bolgariya) bilan taqqoslanganda himoya harakatlarining miqdori va samaradorligi keskin ortgan.

2-sportchi yakuniy yig'inda harakat amallarini qo'llashda eng yuqori natijalarni ko'rsatgan. U, samaradorligi 30-35% bo'lgan hujum harakatlarini ko'p miqdorda bajargan, hujumga tayyorgarlikka kam vaqt sarflagan. Sportchi boshqalarga nisbatan himoya harakatlarini bajarishda ancha yuqori darajada ustunlikka ega bo'lgan (50% atrofida). Bunday holatlarda sportchi jangda nishonga tekkiza olmasliklar sonini kamaytirish lozim.

3-sportchi jangda katta miqdordagi olishuvlarni olib borgan, bunda, har bir zarbasini puxta tayyorlagan (jangning bitta epizodining o'rtacha vaqti – 26 sek). Asosiy kamchiliklari: nishonga tekkiza olmasliklar soni katta (jang davomida 3,5), shu tufayli, qisman – hujum va himoya harakatlari samaradorligi past (mos ravishda 19 va 13%) – yig'inni yaxshi sport formasida boshlagan 3 - sportchi nazorat musobaqalarida juda ko'p miqdorda asabiy energiyani sarflagan.

4-sportchi nazorat musobaqalari vaqtiga kelib sustlashgan. Oqibatda, bella-shuvlarni olib borish ko'rsatkichlarini – nishonga tekkiza olmasliklar soni (4,0), hujum (14%) va himoya (18%) harakatlarining muvaffaqiyatliligi qoniqarsiz bo'lgan.

5-sportchi faqat hujum parametrlari bo'yicha yaxshi natijalarni ko'rsatgan. Qolgan barcha tavsiflari o'rtachadan past bo'lgan (16-jadvalga qarang).

Bokschilarni tayyorgarlik bosqichi tugallangandan keyingi jangovar harakatlarni qo'llashi hajmi, natijaviyligi va umumiy taktik adekvatligi

Sportchilar	Hujum harakatlari			Himoyalaniish	Qarshi hujumlar
	Oddiy (yakka aksentlashtirilgan zarbalar bilan)	Murakkab (ikkitalik-uchtalik zarbali kombinatsiyalar bilan)	Zarbalar seriyasi bilan		
1-sportchi	7.3 30%	7.5 47%	10.8 51%	8.0 55%	7.2 51%
2-sportchi	8.0 33%	8.2 61%	8.8 54%	8.0 56%	6.7 53%
3-sportchi	9.0 47%	7.4 48%	9.1 44%	8.4 37%	7.0 22%
4-sportchi	9.0 35%	8.0 68%	9.3 37%	8.1 70%	9.0 61%
5-sportchi	7.1 26%	8.0 60%	6.9 46%	8.7 65%	6.8 43%
6-sportchi	8.1 41%	8.0 50%	8.7 32%	8.0 65%	7.0 40%
7-sportchi	8.8 50%	9.1 52%	8.8 63%	8.5 50%	6.0 53%

Izoh: Suratda – o'rtacha bir raundda harakat amallarini qo'llash chastotasi, mahrajda – uning samaradorligi.

Ushbu nazorat musobaqalarida jangovar harakatlar samaradorligi ko'rsatkichlari ko'pchilik bokschilarda jangovar potensialni to'plash bosqichidagiga nisbatan past bo'lgan, bu holat, yilning bosh startiga tayyorgarlik bosqichi oldinda turganiga qaramasdan sodir bo'lgan. Bu quyidagilar bilan tushuntiriladi: agarda, oldingi muso-baqalarda sinovdan o'tuvchilarning raqiblari sifatida har xil toifadagi sportchilar tanlangan bo'lsa, endi ular o'zaro musobaqalashgan. Barcha bokschilarning darajalari yuqori, ular bir-

Bunda, olishuvni olib borishning "sof" vaqti ("Boks" buyrug'idan to "Stop" buyrug'iga qadar bo'lgan olishuv vaqti), olishuvlar sonini, nishonga tekkiza olmasliklar sonini tavsiflaydigan qo'shimcha ma'lumotlar olingan. Nazorat musobaqa-larining olti nafar ishtirokchilari ichida oldingi turnirlarda sinovdan o'tmagan 4-sportchining ma'lumotlari keltirilgan, lekin uning ko'rsatkichlarini qolgan sport-chilarni ko'rsatkichlari bilan taqqoslangan. O'rtacha ma'lumotlar har bir sportchining 3 ta jangini video yozuvlari natijalari bo'yicha olingan.

1-sportchi ko'p hujum qilgan, lekin hujum harakatlar ko'p holatlarda tayyor-garliksiz, taktik holatning mantiqdan tashqari amalga oshirilgan, buni O'zbekiston chempionatiga tayyorgarlikning yakuniy bosqichida sportchining psixik holatini barqaror emasligi bilan tushuntirish mumkin. "Strandj kubogi" xalqaro turniri (2018-yil aprel, Sofiya, Bolgariya) bilan taqqoslanganda himoya harakatlarining miqdori va samaradorligi keskin ortgan.

2-sportchi yakuniy yig'inda harakat amallarini qo'llashda eng yuqori natijalarni ko'rsatgan. U, samaradorligi 30-35% bo'lgan hujum harakatlarini ko'p miqdorda bajargan, hujumga tayyorgarlikka kam vaqt sarflagan. Sportchi boshqalarga nisbatan himoya harakatlarini bajarishda ancha yuqori darajada ustunlikka ega bo'lgan (50% atrofida). Bunday holatlarda sportchi jangda nishonga tekkiza olmasliklar sonini kamaytirish lozim.

3-sportchi jangda katta miqdordagi olishuvlarni olib borgan, bunda, har bir zarbasini puxta tayyorlagan (jangning bitta epizodining o'rtacha vaqti – 26 sek). Asosiy kamchiliklari: nishonga tekkiza olmasliklar soni katta (jang davomida 3,5), shu tufayli, qisman – hujum va himoya harakatlari samaradorligi past (mos ravishda 19 va 13%) – yig'inni yaxshi sport formasida boshlagan 3 - sportchi nazorat musobaqalarida juda ko'p miqdorda asabiy energiyani sarflagan.

4-sportchi nazorat musobaqalari vaqtiga kelib sustlashgan. Oqibatda, bella-shuvlarni olib borish ko'rsatkichlarini – nishonga tekkiza olmasliklar soni (4,0), hujum (14%) va himoya (18%) harakatlarining muvaffaqiyatliligi qoniqarsiz bo'lgan.

5-sportchi faqat hujum parametrlari bo'yicha yaxshi natijalarni ko'rsatgan. Qolgan barcha tavsiflari o'rtachadan past bo'lgan (16-jadvalga qarang).

Bokschilarni tayyorgarlik bosqichi tugallangandan keyingi jangovar harakatlarni qo'llashi hajmi, natijaviyligi va umumiy taktik adekvatligi

Sportchilar	Hujum harakatlari			Himoyalaniish	Qarshi hujumlar
	Oddiy (yakka aksentlashtirilgan zarbalar bilan)	Murakkab (ikkitalik-uchtalik zarbali kombinatsiyalar bilan)	Zarbalar seriyasi bilan		
1-sportchi	7,3 30%	7,5 47%	10,8 51%	8,0 55%	7,2 51%
2-sportchi	8,0 33%	8,2 61%	8,8 54%	8,0 56%	6,7 53%
3-sportchi	9,0 47%	7,4 48%	9,1 44%	8,4 37%	7,0 22%
4-sportchi	9,0 35%	8,0 68%	9,3 37%	8,1 70%	9,0 61%
5-sportchi	7,1 26%	8,0 60%	6,9 46%	8,7 65%	6,8 43%
6-sportchi	8,1 41%	8,0 50%	8,7 32%	8,0 65%	7,0 40%
7-sportchi	8,8 50%	9,1 52%	8,8 63%	8,5 50%	6,0 53%

Izoh: Suratda – o'rtacha bir raundda harakat amallarini qo'llash chastotasi, mahrajda – uning samaradorligi.

Ushbu nazorat musobaqalarida jangovar harakatlar samaradorligi ko'rsatkichlari ko'pchilik bokschilarda jangovar potensialni to'plash bosqichidagiga nisbatan past bo'lgan, bu holat, yilning bosh startiga tayyorgarlik bosqichi oldinda turganiga qaramasdan sodir bo'lgan. Bu quyidagilar bilan tushuntiriladi: agarda, oldingi muso-baqalarda sinovdan o'tuvchilarning raqiblari sifatida har xil toifadagi sportchilar tanlangan bo'lsa, endi ular o'zaro musobaqalashgan. Barcha bokschilarning darajalari yuqori, ular bir-

birlarini yaxshi bilishadi, shu sababli, jangovar faoliyatning yuqori darajadagi samaradorligiga erishish qiyin bo'lgan.

Shu bilan birga, 4-sportchining qarshi hujum harakatlarini (45%) va 1-sportchining himoya harakatlarini (32%) yetarlicha samaradorligini ajratish mumkin, bu, ma'lum darajada 2018-yilgi Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishni bashorat qilish imkonini bergan.

Barcha parametrlar bo'yicha eng yuqori natijalar 2-sportchida qayd qilingan, bu, ma'lum darajada 2019-yilgi jahon chempionati o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishni bashorat qilish imkonini bergan.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlarni sportchilarni sport mavsumining boshidagi texnik tayyorgarliklari ko'rsatkichlari bilan taqqoslanganda Duyshenkul Shopokov (2018-yil, yanvar) xotirasiga bag'ishlangan xalqaro turnirda olti nafar eng kuchli sportchilarning jangovar faoliyati qayd qilinib va tahlil qilingan. Bunda, 2-sportchi va 4-sportchilarning natijalarini ko'rib chiqilmagan, chunki ular bundan oldin sinovdan o'tishmagan. Qolgan sportchilar esa, ularning natijalari jangovar potensialni to'plash bosqichi boshidagiga nisbatan miqdoriy tavsiflari bo'yicha yuqori bo'lgan va sifat ko'rsatkichlari bo'yicha amalda pasaymagan.

Demak, bokschilar sport mavsumining boshida yetarlicha faol bo'lishgan, keyin esa, faollik vaqtincha pasaygan, jangovar harakatlarning sifati jangovar potensialni to'plash bosqichining yakuniga kelibgina optimal qiymatlarga yetgan.

Barcha bokschilarni jangni olib borishi manerasi bo'yicha to'rtta guruhga tabaqalashtirish imkonini bergan:

- 1) pozitsion-hujumkor;
- 2) manyovrli-hujumkor;
- 3) manyovrli-himoyalanih;
- 4) pozitsion-himoyalanih (17-21-jadvallarda keltirilgan).

Birinchi guruhning tipik vakillari – 2-3-sportchilar.

2-sportchining "jangovar portreti". Sportchi hujum harakatlarini ko'proq qo'llagan, ushbu harakatlari eng samarali (masalan, murakkab hujumlarda u 60% lik samaradorlikka ega).

Jangni pozitsion-hujumkor taktika bilan olib boradigan malakali bokschilarning tipik tavsiflari

Bokschilarning tavsiflari	Jang taktikasining xususiyatlari	Bunday taktikaga qarshilik ko'rsatish usullari
Doim hujum qilishga intilishadi, agressiv	Oldindan o'ylangan va oldin-dan o'ylangan-eksromptli mu-rakkab hujum harakatlariga ustuvorlikni beradi. Hujum-larining diapazoni chegaralangan	Qarshi harakatlari asosan oldindan o'ylangan xarakterga ega. Hujumni rivojlantirishga imkon bermaslik kerak: a) qarshi hujum xavfini doim ko'rsatish bilan; b) aldamchi va haqiqiy hujumlar bilan; v) to'g'ri-dan zarba berish bilan
Distansiyani egallashda tashabbuskor	Asosan uzoq masofadan turib hujum qiladi, chuqur yaqin-lashish bilan	Kutilmaganda yaqinlashish va chekinishlar bilan raqibini doimo hujum qilish niyatidan voz kechi-shiga majbur qilish. Distansiyaga yashirin egalik qilish. 2-va 3-harakatlarga qarshi hujum qilishga ustuvorlikni berish. Yaqin-lashish bilan murakkab himoyalanihni va masofani uzish bilan shartli himoyalanihlarni qo'llash
"O'zidan kelib chiqib" harakat qiladi. Bir harakat-dan boshqasiga yomon o'tadi	Tayyorgarlikka ajratiladigan vaqt minimumga keltirilgan, hujum sektorini yaxshi tanlashadi, qarshi hujumlarni qaytarilishiga yomon o'tadi	2- va 3-harakatlarga qarshi hujum qilishga ustuvorlikni berish. Yaqinlashish bilan murakkab himoyalanihni va masofa zahirasi bilan shartli himoyalanihlarni qo'llash

birlarini yaxshi bilishadi, shu sababli, jangovar faoliyatning yuqori darajadagi samaradorligiga erishish qiyin bo'lgan.

Shu bilan birga, 4-sportchining qarshi hujum harakatlarini (45%) va 1-sportchining himoya harakatlarini (32%) yetarlicha samaradorligini ajratish mumkin, bu, ma'lum darajada 2018-yilgi Osiyo o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishni bashorat qilish imkonini bergan.

Barcha parametrlar bo'yicha eng yuqori natijalar 2-sportchida qayd qilingan, bu, ma'lum darajada 2019-yilgi jahon chempionati o'yinlarida muvaffaqiyatli ishtirok etishni bashorat qilish imkonini bergan.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlarni sportchilarni sport mavsumining boshidagi texnik tayyorgarliklari ko'rsatkichlari bilan taqqoslanganda Duyshenkul Shopokov (2018-yil, yanvar) xotirasiga bag'ishlangan xalqaro turnirda olti nafar eng kuchli sportchilarning jangovar faoliyati qayd qilinib va tahlil qilingan. Bunda, 2-sportchi va 4-sportchilarning natijalarini ko'rib chiqilmagan, chunki ular bundan oldin sinovdan o'tishmagan. Qolgan sportchilar esa, ularning natijalari jangovar potensialni to'plash bosqichi boshidagiga nisbatan miqdoriy tavsiflari bo'yicha yuqori bo'lgan va sifat ko'rsatkichlari bo'yicha amalda pasaymagan.

Demak, bokschilar sport mavsumining boshida yetarlicha faol bo'lishgan, keyin esa, faollik vaqtincha pasaygan, jangovar harakatlarning sifati jangovar potensialni to'plash bosqichining yakuniga kelibgina optimal qiymatlarga yetgan.

Barcha bokschilarni jangni olib borishi manerasi bo'yicha to'rtta guruhga tabaqalashtirish imkonini bergan:

- 1) pozitsion-hujumkor;
- 2) manyovrli-hujumkor;
- 3) manyovrli-himoyalani;
- 4) pozitsion-himoyalani (17-21-jadvallarda keltirilgan).

Birinchi guruhning tipik vakillari – 2-3-sportchilar.

2-sportchining "jangovar portreti". Sportchi hujum harakatlarini ko'proq qo'llagan, ushbu harakatlari eng samarali (masalan, murakkab hujumlarda u 60% lik samaradorlikka ega).

Jangni pozitsion-hujumkor taktika bilan olib boradigan malakali bokschilarning tipik tavsiflari

Bokschilarning tavsiflari	Jang taktikasining xususiyatlari	Bunday taktikaga qarshilik ko'rsatish usullari
Doim hujum qilishga intilishadi, agressiv	Oldindan o'ylangan va oldin-dan o'ylangan-eksromptli mu-rakkab hujum harakatlariga ustuvorlikni beradi. Hujum-larining diapazoni chegaralangan	Qarshi harakatlari asosan oldindan o'ylangan xarakterga ega. Hujumni rivojlantirishga imkon bermaslik kerak: a) qarshi hujum xavfini doim ko'rsatish bilan; b) aldamchi va haqiqiy hujumlar bilan; v) to'g'ri-dan zarba berish bilan
Distansiyani egallashda tashabbuskor	Asosan uzoq masofadan turib hujum qiladi, chuqur yaqin-lashish bilan	Kutilmaganda yaqinlashish va chekinishlar bilan raqibini doimo hujum qilish niyatidan voz kechi-shiga majbur qilish. Distansiyaga yashirin egalik qilish. 2-va 3-harakatlarga qarshi hujum qilishga ustuvorlikni berish. Yaqin-lashish bilan murakkab himoyalani va masofani uzish bilan shartli himoyalanihlarni qo'llash
"O'zidan kelib chiqib" harakat qiladi. Bir harakat-dan boshqasiga yomon o'tadi	Tayyorgarlikka ajratiladigan vaqt minimumga keltirilgan, hujum sektorini yaxshi tanlashadi, qarshi hujumlarni qaytarilishiga yomon o'tadi	2- va 3-harakatlarga qarshi hujum qilishga ustuvorlikni berish. Yaqinlashish bilan murakkab himoyalani va masofa zahirasi bilan shartli himoyalanihlarni qo'llash

18-jadval

Jangni manyovrli-hujumkor taktika bilan olib boradigan malakali bokschilarning tipik tavsiflari

Bokschilarning tavsiflari	Jang taktikasining xususiyatlari	Bunday taktikaga qarshilik ko'rsatish usullari
Hujum qilishga moyil	Oldindan o'ylangan-ekspromtli hujum harakatlarini afzal ko'radi. Hujumlarining diapazon-lari xilma-xil	Qarshilik ko'rsatish harakat-lari oldindan o'ylangan va oldindan o'ylangan-eks-promptli xarakterga ega. Raqibning hujumlari diapa-zonini chegaralash va uni himoyada harakatlanishga majbur qilish; qarshi hujum-larga chorlash; hujum qilish bilan oddiy va murakkab hujumlarni navbatda qo'llash
Doimiy manyovr qilish bilan harakat va masofa tashab-busini egallash	Masofani tanlashda juda kam xatolikka yo'l qo'yishadi, masofaviy o'yin olib borishga moyil. Tashabbus ochiq xarakterga ega.	Tashabbusni qo'lga kiritishga intiladi: a) doimiy masofaviy pressing hisobiga manyovr qilishni chegaralash; b) maso-faviy o'yinga berilmaslik; c) raqibni ma'lum bir harakat-larni bajarishga chorlash.
O'zgaruvchan holatda tez va adekvat boshqa harakatga o'tish	Tayyorgarlik harakatlariga yetarlicha vaqt ajratadi. Bir hujum harakatlaridan boshqasiga yaxshi o'tadi, qarshi hujumdan himoyaga yomon o'tadi	Qarshilik ko'rsatishning har xil vositalariga ustuvorlikni berish: a) oddiy va murakkab hujumlarga; b) aldamchi qarshi hujum va himoyani uyg'unlashtirishga; c) aldamchi va hujumlarga haqiqiy qarshi harakatlarni uyg'unlashtirishga

19-jadval

Jangni manyovrli-himoyalanish taktikasi bilan olib boradigan malakali bokschilarning tipik tavsiflari

Bokschilarning tavsiflari	Jang taktikasining xususiyatlari	Bunday taktikaga qarshilik ko'rsatish usullari
Xilma-xil manyovrlar qilishga moyil. Hujum va himoyalanish usullarini puxta tanlashadi	Oldindan o'ylangan ekspromtli harakatlarga ustuvorlikni berishadi, hujum va himoyalanish usullarni bir xil darajada qo'llashadi	Texnik-taktik, psixik va jismoniy xususiyatlardan kelib chiqqan holda bellashuvni tuzishni oldindan rejalashtirish
Taktik tashabbusga intilishadi	Har xil masofadan turib hujum va himoyalanish harakatlarini muvaffaqiyatli qo'llashadi, tayyorlanish usullari xilma-xil, tashab-busi yashirin xarakterga ega	Jangovar holatda orientir-lanishni murakkablashtirish orqali niyatlarni buzish. Kutish taktikasi bilan maso-faviy va vaqt pressinglarni uyg'unlashtirish
Taktikasi har xil bo'lgan bokschilarga nisbatan oson moslashishadi va bitta harakatdan bosh-qasiga oson o'tishadi	Tayyorgarlik harakatlariga ko'proq e'tibor berishadi. Raqiblarning taktikasiga bog'liq holda harakatlarni tanlab qo'llashadi	Raqibining tayyorgarlik ha-rakatlaridan hujumni bosh-lash uchun foydalanish. Refleksiv o'yinda yaxshi ko'rgan usullarni keyinchalik odatiy harakatlarga o'tkazish orqali qo'llash

20-jadval

Jangni pozitsion-himoyalanish taktikasi bilan olib boradigan malakali bokschilarning tipik tavsiflari

Bokschilarning tavsiflari	Jang taktikasining xususiyatlari	Bunday taktikaga qarshilik ko'rsatish usullari
Bellashuvlarni raqibining faol harakatlarini kutish orqali tuzadilar.	Oldindan o'ylab qo'yil-gan va ekspromtli harakat-larga ustuvorlikni	Qarshi harakatlar oldindan o'ylab qo'yilgan-ekspromtli

Bokschilarning tavsiflari	Jang taktikasining xususiyatlari	Bunday taktikaga qarshilik ko'rsatish usullari
Asosan himoya va qarshi hujum harakatlarini qo'llashadi	beri-shadi. Himoya va qarshi hujum harakatlarini variatsiya qilishadi. O'ta zarur holatlarda hujum qilishadi (vaqtning yetishmasligi, ringning chegaralari va h.k.)	xarakterga ega. Hujumga chorlash: a) pozitsion kurashni olib borish; b) doimo masofaga egalik qilish, c) masofaviy pressingni qo'llash va ring chekkasida jangni olib borishga majburlash
Jangovar o'zaro harakatlar va masofaviy o'yinlar paytida tashabbuskor emas. Manyovr qilishi chuqur emas	Masofani yaxshi saqlay-dilar. Bellashuvni raqibi-ning xatolaridan foydalan-gan holda tuzishga inti-lishadi	Masofaviy aldashlar yorda-mida raqibni qarshi harakat-larga chorlash, keyinchalik tashabbusni o'z qo'liga olish bilan
"Raqibidan kelib chiqib" harakat qilishadi. Hujum-larni qo'llash paytida bir harakatdan boshqasiga yaxshi o'tishadi	O'z harakatlarini puxta tayyorlashadi. Himoya harakatlaridan qarshi hu-jum harakatlariga yaxshi o'tishadi	Jangovar harakatlarning yetar-licha yuqori texnik-taktik arsenalining mavjudligi paytida, ular bilan refleksli taktik kurashga o'tish mumkin

Sportchi, "o'zidan kelib chiqib" harakat qiladi, ya'ni hujum qilishga qaror qiladi va uni, himoyalanayotgan bilan hisoblashmagan holda amalga oshirishga urinadi. Yakka yoki seriyali zarbalar berish bilan, qoidaga ko'ra, boshga zarba berish orqali yakunlash bilan uzun hujum qiladi. Tez chekinayotgan raqibga qarshi sakrab zarba berish bilan o'z hujumini uzunlashtirishga urinadi. Yaqin masofadagi jangda o'zini ilojisiz sezadi.

Raqibni xavf tug'diradigan masofaga kutilmaganda kirishida yarim o'tirishni qo'llashga va javob hujumni rivojlantirishga urinadi. Ushbu sportchi harakatlarining aksariyat ko'pchiligi oldindan o'ylab amalga oshiriladi, har doim ham mavjud holatga mos kelmaydi va ma'lum bir shablon asosida bajariladi.

Har xil individual stildagi bokschilarning jangovar faoliyatini modelli tavsiflari

Jangni olib borish manerasi	Jang epizodlari soni	Bitta olishuv vaqti (sek)	Nishonga tekkliza olmaslik	Hujumlar		Qarshi hujumlar		Himoya-javoblar	
				jami	muvaflaqiyatli (%)	jami	muvaflaqiyatli (%)	jami	muvaflaqiyatli (%)
Pozitsion-hujumkor	12-14	12-16	3-4 0,6-1,0	9-12	48-68	2-3	35-40	2,5-4	35-45
Manyovrli-hujumkor	11-13	14-18	2-3 0,6-1,0	7-10	50-60	1,5-2,5	38-45	4-5	38-48
Manyovrli-himoyalanuvchi	10-13	15-20	2-3 0,4-0,8	6-8	35-45	1,8-2,6	40-46	4,8-5,6	45-55
Pozitsion-himoyalanuvchi	10-12	15-20	1,5-2 0,4-0,6	5-7	25-45	1,2-1,8	40-45,8	5-6	45-52
$\bar{x}$ o'r	11-13	14-18	2-3	7-9	45-55	1,6-2,4	38-35	4,5-5,5	42-50

2.2. Bokschilarning psixodinamik holatlarining individual ko'rsatkichlari bo'yicha tasnifi

Bokschilarning individual xususiyatlarini, ularning psixodinamik xususiyatlarini namoyon qilinishi bo'yicha tahlil qilinganda ("psixodinamik xususiyatlar" va "asab tizimining xususiyatlari" tushunchalari sinonim sifatida ko'rib chiqilgan), bir tomon-dan, xususiyatlarning eng tipik tavsiflari, boshqa tomondan esa, tajriba guruhi bokschilari uchun xos bo'lgan xususiyatlarning individual o'ziga xosligi qiziqtiradi.

Dastlab, reaksiyalarning absolyut ko'rsatkichlari ko'rib chiqilgan (22-jadval). Kuchsiz rag'batga nisbatan reaksiya uchun 269,9 ms qiymat va kuchli rag'batga nisbatan 161,0 ms qiymat olindi, sportchilarda ishlab chiqilgan standartlar esa, mos ravishda 295,4 ms va 184,1 ms qiymatlarga ega. Shunday qilib, bokschilar katta tezlikda reaksiya qilishi bilan farqlanadi (bunga izohning hojati yo'q), ayniqsa, yuqori jadallikdagi signalga nisbatan. Faqatgina o'nta holatlarda "V" koeffitsientining salbiy qiymatlari qayd qilindi, XNKning o'rtacha qiymati – 1,65. Standartlarga binoan, bunday ko'rsatkichlar kuch bo'yicha oraliqqa yaqin bo'lgan o'rtacha sifatidagi darajani tavsiflaydi. Bokschilarda qo'zg'alish jarayonining kuch xususiyati ustuvor ifodalan-gan, deb hisoblash mumkin.

Tovushning chiqillashini qo'shilishini keskin chastotasini (TChQKCh) sinovdan o'tkazish uchun 69,2 gerts miqdordagi, yorug'lik miltillashining qo'shilishini keskin chastotasi (YoMQKCh) uchun esa – 35,4 gerts miqdordagi o'rtacha qiymatlar olindi. Bu ko'rsatkichlar asab tizimining mustaqil xususiyati – labillikning indikatorini hisoblanadi. Standartlarga binoan, TChQKChning 69,2 gerts qiymati labillikning o'rtacha darajasini, YoMQKChning 35,4 gerts qiymati esa – past tomonga qaratilgan labillikning oraliq darajasini tavsiflaydi. Ko'rinib turibdiki, bokschilarda labillik xususiyati ahamiyatsiz ifodalangan. Shuni ham aytish lozimki, bizning tajriba guruhi-mizdagi (unga mamlakatimizning barcha eng kuchli bokschilari kiritilgan) sinovdan o'tuvchilarning ko'pchiligida, labillik xususiyati ahamiyatsiz ifodalangan.

Asab tizimining harakatchanligi, uni ikkita qarama-qarshi qo'zg'alish va tor-mozlanish jarayonlarini tezkor almashtirishga qobiliyati sifatida belgilanadi.

Shuning uchun, ushbu xususiyat, odatda "qayta ishlash" usuli yordamida o'rganiladi. "Qayta ishlash" yo'riqnoma bo'yicha reaksiyani favqulotda o'zgartirilishi paytida amalga oshiriladi, ya'ni sinovdan o'tuvchi o'ng qo'li bilan reaksiya qiladigan signal berilganida, ma'lum bir lahzada, chap qo'l bilan reaksiya qilish kerak bo'ladi va aksincha. Reaksiyalarni "qayta ishlash" gacha va "qayta ishlash" paytidagi foizlardagi nisbatlari hisoblab topildi. Koeffitsientni 99,38% li o'rtacha qiymati olindi, u, asab tizimining harakatchanligi darajasini – harakatchanligi bo'yicha oraliq daraja sifatida tavsiflaydi.

Bokschilar, sport faoliyati jarayonida, o'z harakat amallarini doimo o'zgartirib turishlari zarur: hujum harakatlaridan himoyalani shga, aldmachi harakatlardan – haqiqiylariga, oddiy harakatlardan – murakkablarga. Tanlash (ko'proq tabiiy tanlash), funksional tayyorgarlik shunday holatga olib keladiki, asab jarayonlarining harakat-chanligi bokschilar sport mahoratining mezonlaridan biriga aylanadi.

22-jadval
Bokschilarda asab tizimi xususiyatlarini psixologik namoyon qilinishining individual ko'rsatkichlari

F.I.Sh.	KCHS (tovushning chiqilishini qo'shilishini keskin chastotasi)	KCHM (yorug'likning mitilashini qo'shilishini keskin chastotasi)	V.R. kuchsiz yorug'lik	V.R. kuchli yorug'lik	Koeff. «V»	XNK	“Qayta ishlash” bo'yicha harakat- chanlik
1 sportchi	60,3	31,7	264	166	25,2	1,59	84,87
2 sportchi	51,4	33,0	231	182	24,5	1,27	82,29
3 sportchi	89,4	37,3	223	162	-24,1	1,38	79,64
4 sportchi	147,3	39,8	258	179	60,0	1,44	94,73
5 sportchi	164,0	37,8	261	208	-085,2	1,26	108,43
6 sportchi	66,1	33,0	240	158	119,4	1,51	81,56
7 sportchi	83,3	34,3	230	154	36,7	1,49	91,20
8- sportchi	57,6	33,9	260	168	71,1	1,54	89,35
9 sportchi	48,0	31,4	267	184	-19,6	1,54	135,38
10 sportchi	56,0	32,7	247	147	-71,6	1,67	123,23
11 Sportchi	30,2	34,7	255	165	101,0	1,54	121,00
12	61,5	34,7	243	159	74,1	1,52	91,44

110

F.I.Sh.	KCHS (tovushning chiqilashini qo'shilishini keskin chastotasi)	KCHM (yorug'likning mitilashini qo'shilishini keskin chastotasi)	V.R. kuchsiz yorug'lik	V.R. kuchli yorug'lik	Koeff. «V»	XNK	“Qayta ishlash” bo'yicha harakat- chanlik
sportchi							
13 sportchi	117,0	33,7	391	181	46,9	2,16	78,04
14 sportchi	64,5	34,5	244	164	75,6	1,48	130,21
15 sportchi	79,0	37,0	251	178	79,5	1,41	116,0
16 sportchi	106,4	44,0	282	161	47,3	1,47	132,24
17 sportchi	38,5	40,5	285	197	70,0	1,44	101,19
18 sportchi	118,5	36,8	252	166	5,9	1,52	80,55
19 sportchi	125,0	48,0	262	150	6,8	1,75	110,51
20 sportchi	99,4	37,5	314	169	47,1	1,85	111,88
21 sportchi	100,1	37,6	358	162	76,1	2,20	98,24
22 sportchi	37,1	41,2	323	166	14,5	1,94	96,10
23 sportchi	55,4	37,6	187	130	-2,5	2,19	113,14
24 sportchi	25,5	38,8	258	169	-4,9	1,49	89,46
25 sportchi	14,8	38,5	290	128	89	2,26	91,74
26 sportchi	43,2	38,9	268	138	8,9	1,94	83,31

111

F.I.Sh.	KCHS (tovushning chiqilishini qo'shilishini keskin chastotasi)	KCHM (yorug'likning mitililashini qo'shilishini keskin chastotasi)	V.R. kuchsiz yorug'lik	V.R. kuchli yorug'lik	Koeff. «V»	XNK	“Qayta ishlash” bo'yicha harakat- chanlik
27 sportchi	48,2	34,2	275	142	24,1	1,93	85,46
28 sportchi	66,4	33,8	299	136	62,4	2,19	99,26
29 sportchi	51,2	37,2	306	157	-3,5	1,94	93,61
30 sportchi	62,5	36,6	262	149	-10,2	1,75	91,44
31 sportchi	32,4	39,5	254	158	-12,6	1,61	105,13
32 sportchi	99,2	35,4	250	164	23,8	1,52	89,33
33 sportchi	56,4	38,2	269	146	16,2	1,84	112,05
34 sportchi	102,8	40,2	270	139	72,9	1,94	103,16
35 sportchi	50,1	36,1	292	168	-5,4	1,37	119,93
36 sportchi	96,1	38,9	244	146	19,8	1,66	101,27
Tanlash uchun o'rtacha	69,2	35,4	269,9	161,0	41,0	1,65	99,38

23-jadval

**Bokschilarning psixodinamik ko'rsatkichlarini individual
xususiyatlari**

F.I.Sh.	Labillik			Kuch			Harakatchanlik	
	KCHS	KCHM	Kuza-tuv	koeff. “V”	XNK	Kuza-tuv	“Qayta ishlash”	Kuzatuv
1 sportchi	L	UKB L	L	K	K	K+	H	H+
2 sportchi	NL	INL	L+	K	K	K+	H	H+
3 sportchi	O'Q	UKB L	NL+	O' Q	K		H	H+
4 sportchi	NL	O'Q	NL	K	K	K	H	H+
5 sportchi	NL	O'Q	NL+	K	K	K+	H	HA+
6 sportchi	UKB L	O'Q	INL +	K	K	K+	H	H+
7 sportchi	UKB L	NL	NL+	K	K	K+	H	H+
8 sportchi	NL	NL	NL+	K	K	K+	H	I-
9 sportchi	UKB L	UKB L	NL+	KS	K	K+	H	H+
10 sportchi	O'Q	UKB L	NL	KS	K	KS+	H	H+
11 sportchi	NL	O'Q	NL+	KS	HK	KS-	I	I-
12 sportchi	L	UKB L	L+	KS	O'Q	K+	H	H+
13 sportchi	O'Q	O'Q	O'Q -	K	K	+	I	I+
14 sportchi	L	L	K+	K	K	K+	I	I+
15 sportchi	UKB L	NL	NL+	KS	KS	KS+	I	I+
16- sportchi	INL	O'Q	L+	K	HK	K+	I	I+

Individual ko'rsatkichlarni standart ko'rsatkichlar bilan taqqoslash orqali bokschilarda asab tizimi xususiyatlarining namoyon qilinishlari tashhis qilingan (23-jadval): labillik (L), nolabillik (NL), kuch (K), kuchsizlik (KS), harakatchanlik (H), inertlik (I), o'rtacha qiymatlar (O'Q) hamda oraliq variantlar (masalan, UKBL – oraliq, uncha katta bo'lmagan labillik tomoniga) aniqlangan.

Bundan tashqari, ma'lumotlar mashg'ulot va musobaqa faoliyati sharoitlarida amalga oshirilgan kuzatuvlarning ma'lumotlari bilan to'ldirilgan. Ma'lumotlar yakuniy tashhis paytida ma'lumotlar bilan to'ldirilgan.

Kuzatish ma'lumotlari mos kelgan holatda, 10-jadvalda "+" belgisi, mos kelmaganida esa "-" belgisi qo'yilgan.

Tashhis natijasida bokschilarda psixodinamik xususiyatlarning quyidagi uyg'unligi olingan:

1) kuchli, harakatchan, labil asab tizimi (21-sportchi, 1-sportchi, 22-sportchi, 32-sportchi);

2) kuchli, harakatchan, nolabil asab tizimi (26-sportchi, 25-sportchi, 27-sportchi);

3) kuchli, inert, labil asab tizimi (34-sportchi, 36-sportchi, bu qatorga labilligi ahamiyatsiz ifodalangan 33-sportchini ham kiritish mumkin);

4) kuchli, inert, nolabil asab tizimi (28-sportchi);

5) kuchsiz, inert, nolabil asab tizimi (24-sportchi, 30-sportchi);

6) kuchsiz, inert, nolabil asab tizimi (31-sportchi, 29-sportchi, 35-sportchi).

Bitta holatda tashhis qo'yishning imkoni bo'lmagan. 23-sportchining asab tizimi "V" koeffitsienti ko'rsatkichi bo'yicha kuchsiz sifatida, XNK ko'rsatkichi bo'yicha esa – kuchli sifatida tashhislangan. Maxsus kuzatishlar ma'lumotlarini baholash paytida ham farqlanish kuzatilgan. Bu holatda, kuchli-kuchsiz parametri bo'yicha tashhis aniqlanmagan. Qolgan holatlarda, u yoki bu psixodinamik guruh vakiliga nisbatan eng adekvat bo'lgan pedagogik ta'sir vositasini tanlash paytidagi tashhis ma'lumotlariga asoslanilgan.

2.3. Bokschilarning tayyorgarlik darajalari dinamikasini individual-tipik variantlari

Bokschilarning tayyorgarlik darajalari yillik siklda qanday o'zgarishini aniqlash uchun uch bosqichdagi mashg'ulot jarayonida qayd qilingan psixofiziologik ko'rsatkichlarini o'zgarishi:

I – jangovar potensialni to'plash (yanvar-mart),

II – jango-var potensialni qo'llab-quvvatlab turish (aprel-may),

III – yilning asosiy startiga tayyorgarlik (iyun-avgust).

Keltirilgan 24-jadvalda psixofiziologik ko'rsatkichlar uchta bosqich bo'yicha taqsimlangan, bunda, suratda fonli ma'lumotlar ko'rsatilgan, mahrajda esa – fon bilan yuklamaga reaksiya qilishni aks etuvchi ma'lumotlar o'rtasidagi farq ko'rsatilgan. Uchchala bosqichlar uchun ishgacha qayd qilingan ("d") ma'lumotlar uchun farqlarning ishonchliligi va ko'rsatkichlar farqlari ("r") hisoblab topilgan. 24-jadval

Qisqarmalar: ETQ – elektroteri qarshiligi, YoChBKCh – yorug'lik chaqnash-larini birlashtirishning kritik chastotasi, chast. – chastota, amp. – amplituda.

Avvaliga, EQA ma'lumotlarining dinamikasi ko'rib chiqilgan.

Fonli ma'lumotlar I bosqichdan II bosqichga qarab keskin kamayagan ($P < 0,05$):

sportchilar II bosqichda sport formasining yuqori darajasiga erishadi, unda, ish boshlanguniga qadar qo'zg'alishning ancha darajadagi foni kuzatiladi.

Ushbu fon III bosqichga kelib birmuncha pasayadi (o'ziga xos "tejamkorlik" mavjud), lekin yetarlicha yuqori darajada saqlanadi. "Farq" parametriga kelsak, u, bosqichdan bosqichga qarab o'sish an'anasiga ega va III bosqichga kelib I bosqichdagiga nisbatan deyarli 2 marta kattalashgan ($P < 0,001$). Boshqacha aytganda, bokschilar sport formasining yuqori darajasiga yetishishi bilan, ularda mashg'ulot faoliyatiga nisbatan psixofiziologik reaksiyalar ancha ahamiyatli bo'lishi kuzatiladi.

YoMQKChning fonli ko'rsatkichlari analogik an'anaga ega: I bosqichdan keyin sezilarli darajadagi kamayish va III bosqichga kelib ancha darajadagi farqlanish, ya'ni yilning asosiy startiga tayyorgarlik paytida jangovar mashg'ulot faoliyati, tayyorgarlikning boshqa bosqichlariga nisbatan ko'ruv analizatorini ancha katta toliqishiga olib keladi.

24-jadval
Yuklamalar ta'siri ostidagi psixofiziologik ko'rsatkichlarning farqini tayyorgarlik bosqichiga bog'liqligi

Sportchi	ETQ			YoChBKCh			TREMOR			
	I	II	III	I	II	III	I bosqich		II bosqich	
							chast.	ampl.	chast.	ampl.
1-sportchi	750 450	750 275	670 287	37,0- 2,4	33,8 -0,2	32,7 -2,0	16,2 -1,4	3,2 -0,6	18,1 -0,1	2,8 -1,5
2-sportchi	880 126	733 205	701 426	33,5 -2,0	33,3 1,3	32,0 -3,6	14,8 -0,6	2,8 -0,3	15,9 -1,4	3,1 -0,6
3-sportchi	720 228	703 206	678 278	34,2 -1,6	29,2 -2,4	31,6 3,9	13,0 -1,8	3,5 -1,6	15,4 -0,6	3,2 0
4-sportchi	787 162	795 218	777 224	35,0 2,5	34,4 1,8	32,3 1,8	17,0 -1,0	5,2 -1,6	16,1 -0,6	4,4 -1,1
5-sportchi	701 77	749 283	66 293	37,5 2,0	35,7 0,2	38,4 -0,3	14,3 -1,1	3,3 -1,8	15,2 -1,8	5,3 -0,7
6-sportchi	592 112	541 46	639 205	32,3 -1,9	33,8 1,2	30,1 -1,6	16,9 -1,0	15,4 -1,0	15,7 -0,6	4,2 0,3
7-sportchi	406 -27	456 224	-	39,9 -0,6	35,4 -1,2	-	16,2 -2,1	3,5 -1,6	-	-
8-sportchi	702 36	644 89	-	25,5 -0,5	28,2 -0,3	-	-	-	-	-
9-sportchi	864 119	709 223	716 395	32,2 -1,8	34,1 -2,2	32,0 -5,6	14,2 -2,0	3,8 0,3	16,6 -3,1	4,2 -0,2
10-sportchi	229 241	-	688 22	34,1 -1,6	-	-	16,4 -2,3	3,0 0,4	-	-
$\bar{x}$	713,1 157,8	675,5 196,5	691,8 306,2	34,1 1,7	32,9 1,2	32,7 2,5	15,4 1,5	3,7 0,9	16,1 1,2	3,6 0,6
P	>0,05 >0,05 >0,05 <0,001 <0,01			>0,05 >0,05 >0,05 >0,05 <0,05			>0,05 >0,05 >0,05 >0,05 >0,05			

Izoh: Suratida – fonlarning ma'lumotlari, mahrajda – yuklamaga reaksiyani aks ettiruvchi fon va ma'lumotlar orasidagi farq ko'rsatilgan.

Jangovar potensialni qo'llab turish bosqichida funksional tizimlar toliqishining kumulyatsiyasi sodir bo'ladi. Yilning asosiy startiga tayyorgarlik bosqichiga kelib, ushbu toliqishni pedagogik, psixologik va tibbiy-biologik tiklanish vosita-lari yordamida ma'lum bir darajada yo'qotishga erishish mumkin. Osiyo o'yin-lariga (Indoneziya, Jakarta, 2018-yil, sentabr) tayyorgarlik paytida, ushbu toliqish sezilmagan, u, Respublika chempionatiga tayyorgarlik davrida namoyon bo'lgan. Shu tufayli, terma jamoa a'zolarining ko'pchiligi ushbu musobaqalarda ishtirok etishmagan.

Tremor ko'rsatkichlari sekin-asta ortish an'anasiga ega, bunda, chastotaning fonli ko'rsatkichlari va amplituda ko'rsatkichlarining farqlanishi III bosqichda statistik jihatdan ishonchli ortgan. Yilning asosiy startiga tayyorgarlik va tayyorgarlik darajasining yuqori bo'lishi tremor chastotasini (yuklamaga qadar) va amplitudaning (yuklamadan keyin) ortishida namoyon bo'lgan.

Psixodinamik xususiyatlari har xil bo'lgan bokschilarning individual ko'rsatkichlari ko'rib chiqilgan.

1-sportchi, 2-sportchi va 10-sportchi fonli tipga mansub bo'lib, uni "kuchli, harakatchan" kabi belgilash mumkin.

Ularda EQA va YoMQKChning fonli ko'rsatkichlari III bosqichda ancha darajada ortadi, bo'lajak faoliyatga ko'rsatma kuzatiladi, u, tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, shunchalik yorqin namoyon bo'ladi.

"Inert" toifaga mansub sportchilar ichidan, biz, faqat 5-sportchi 8-sportchilarni tayyorgarlikning barcha bosqichlarida doimiy ravishda sinovdan o'tkazdik, bunda, birinchisida asab jarayonlarining inertligi, uning kuchi bilan, ikkinchisida esa – kuchsizligi bilan uyg'un.

Shu bilan birga, 8-sportchi III bosqichda sinovdan o'tkazilmagan, chunki yilning asosiy startida ishtirok etish uchun jamoa tarkibiga hech qachon kirmagan. Shuning uchun, biron-bir umumiy qonuniyat to'g'risida gap yuritish qiyin. Shuni aytish mumkinki, har xil bosqichlarda ikkala sportchida ham EQAning fonli ko'rsatkichlarini hamda EQA va YoMQKCh ko'rsatkichlarini "farq" parametri bo'yicha uncha katta bo'lmagan dinamikasi kuzatilgan. Bu, asab jarayonlari inert bo'lgan sportchilarda yuklamadan oldin faollashuv darajasi-ning va yuklama ta'siri ostidagi psixofiziologik holatlarining dinamikasi sezilarsiz darajada ifodalangan.

5-sportchida bosqichdan bosqichga qarab tremor chastotasi qonuniy ortadi,

III bosqichda esa, uning amplitudasi yuklamadan keyin keskin ortadi. Sportchi ancha katta darajadagi funksional zahiraga ega emas, lekin texnik tayyorgarligi a'lo darajada bo'lganligi tufayli, jangni ratsional, jismoniy va psixik kuchini katta sarflagan holda olib boradi. Natijada u, mas'uliyatli musobaqalarda janglarni ishonchli olib bordi. 8-sportchi mos ravishdagi yig'inda funksional baza bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlikka kam e'tibor qaratdi. O'zining funksional zahiralarini oshirishga bo'lgan bunday munosabat bazaviy texnik-taktik tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalariga nisbatan noqulay reaksiyalarda aks etdi.

3-sportchi, 7-sportchi va 8-sportchi kuchsiz asab tizimiga ega. Agarda, oxirgi sportchiga mansub bo'lgan ma'lumotlarni biz muhokama qilgan bo'lsak, birinchi ikki nafar sportchi to'g'risida, ularning fonli ko'rsatkichlari yetarlicha stabil, farqlash ko'rsatkichlari esa eng qarama-qarshi ekanligini aytish mumkin, bunda, har xil bosqichlarda, ular bir ijobiy, bir salbiy siljishlarni tavsiflaydi. Asab tizimining kuch-sizligi, avvalambor, mashg'ulot yuklamalariga reaksiya qilishning nostabilligida ifodalanadi. Bunday nostabil reaksiyalar, ayniqsa, mas'uliyatli musobaqalarning eng ekstremal holatlarida boks jangini nostabil, "ishonchsiz" olib borilishiga sabab bo'ladi.

Biz, ushbu mazmunda 7-sportchi to'g'risida gap yuritgan edik. 8-sportchi undan ham nostabil. U, bitta turnirda yorqin g'alabaga erishishi va biron-bir kuchsiz sportchiga jangni boy berishi mumkin. Sportchi, jamoa tarkibiga kirishiga asos borligiga qara-masdan, aynan "ishonchsizligi" uchun kiritilmagan.

Harakat reaksiyalarining tezkorligi va aniqligi ko'rsatkichlari 25-jadvalda keltirilgan bo'lib, ular nafaqat yuklamalarni sportchilarning psixodinamikasiga ta'sir ko'rsatishi darajasi to'g'risida, balki tayyorgarlik darajasi to'g'risida ham dalolat beradi, chunki ushbu daraja psixik sohaning holatini yuklamaga qadar ham

Qisqartirishlar:

MT – modeli tavsiflar,

OR – oddiy reaksiya,

TR – tanlov reaksiyasi,

AR – antitsipirolovchi reaksiya.

25-jadval
Yilning asosiy startiga tayyorgarlik bosqichida bokschilarning harakat reaksiyalari ko'rsatkichlari

Sportchi	Eng yaxshi ko'rsatkichlar (MT)					Bosqichning boshi						Bosqichning yakuni					
	OR	TR	AR			OR	TR	AR			OR	TR	AR				
			1	2	2			1	2	3			1	2	3		
1-sportchi	165	263	135	265	276	168	302	221	312	296	172	269	201	275	290		
	157	242	258	284	165	157	250	320	320	302	183	251	265	296	219		
2-sportchi	150	230	187	305	316	155	239	322	364	325	173	235	198	312	317		
	145	180	290	280	234	152	256	298	289	256	163	290	290	302	246		
3-sportchi	161	289	269	275	280	172	287	338	291	313	166	282	279	271	271		
	142	272	210	202	146	161	267	201	196	300	147	295	253	285	245		
4-sportchi	135	262	202	188	183	165	312	219	268	310	140	301	222	192	194		
	122	254	180	155	179	159	306	206	253	297	128	284	245	176	189		
5-sportchi	159	284	212	227	296	168	324	244	314	307	162	289	226	240	301		
	152	274	198	204	267	163	296	236	298	279	155	280	260	257	320		
6-sportchi	152	252	243	212	150	162	266	261	297	157	152	275	199	216	249		
	148	242	222	193	146	156	257	254	287	152	139	264	210	237	216		

Izoh: suratda mashg'ulotga qadar, mahrajda – mashg'ulotdan keyin olingan natijalar.

4-sportchi va 5-sportchi "inert" tipga mansub, lekin 4-sportchida inertlik asab tizimining chidamliligi bilan, 5-sportchida esa – uni kuchsizligi bilan uyg'unlashadi. "Kuch-kuchsizlik" parametri bo'yicha farqlarga qaramasdan, ular uchun maxsus ish ta'siri ostida reaksiya qilish ko'rsatkichlaridagi sezilarli darajada bo'lmagan siljishlar umumiy hisoblanadi. Asab jarayonlarining inertiligi sekin o'tadigan qayta qurishlarda namoyon bo'ladi. Bunday sportchilar o'z sport formasining "cho'qqisi"ga boshqalarga nisbatan kech erishadilar: ularning harakat reaksiyalari ko'rsatkichlari bosqichning boshida modelli tavsiflardan past bo'lgan. 5-sportchining ko'rsatkichlari yilning asosiy startiga tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalariga adekvat bo'lgan, ya'ni reaksiya qilish tezkorligi mashg'ulotdan keyin yaxshilanadi. Bosqichning yakunida esa, ishning ta'siri ostida nafaqat toliqish ta'sir qilganda, balki erta start oldi holat shakllanganida bunday sportchilar holatning qo'zg'atuvchilari ta'siriga chidamaydi va mashg'ulotdan keyin reaksiyaning tezkorligi, ungacha bo'lgan darajadan yomon bo'lgan.

Bokschilar tayyorgarlik yillik sikldagi dinamikasi, ularning individual psixodinamik xususiyatlari bilan ancha sezilarli darajada belgilanadi, bu, sportchilar faoliyatining samaradorligini ko'proq belgilaydigan harakat reaksiyalarining tezkorligi va aniqligi ko'rsatkichlaridagi kabi psixofiziologik funksiyalarning tavsiflarida unchalik aniq ifodalanmaydi.

2.4. Bokschilarning asosiy texnik-taktik harakatlarining miqdoriy parametrlarini jangni olib borish manerasining o'zgarishlariga ta'siri

Musobaqalarga bevosita tayyorgarlik bosqichi yuklamaning xajmi va jadalligining nisbatini va mos ravishda tayyorgarlik vositalarini o'zgarishini taxmin qiladi. Xususan, mumtoz variantda umumiy jismoniy va texnik tayyorgarlikning ulushi kamayadi va maxsus-harakat, taktik va psixologik tayyorgarlikning mazmuni ortadi.

Ushbu qayta taqsimlash, umuman olganda, bokschilar tayyorgarligining miqdoriy va sifat tomonlarida va ayoniqsa, ularning texnik-taktik arsenalida aks etishi kerak. Tayyorlashning asosiy vositalarini norasional taqsimlash yosport formasining pasayishiga yoki ortiqcha tayyorgarlikka olib kelishi mumkin, bu, oxir oqibatda, sport natijalariga salbiy ta'sir qiladi.

Mavjud amaliyotda, tayyorlashning musobaqaoldi bosqichida uning asosiy vositalarini quyidagicha taqsimlash qabul qilingan: maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) + umumiy jismoniy tayyorgarlik – mashg'ulot ishining umumiy vaqt xajmidan 60%; maxsus tayyorgarlik (MT) – 40%.

Umumiy jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha katta jadallik zonasida minutiga 155 zarbalik pulsda bajarilgan ish, o'rtacha 40%; 155 dan ortiq bo'lganda – 20% ni tashkil qiladi. Katta jadallik zonasida MT solishtirma og'irligi (165 zarba/min) – 20%, submaksimal zonada (180 zarba/min gacha) – 20%, maksimal jadallik zonasida (180 zarba/min dan yuqori) – 2%.

Bunday taqsimlanish, ularning optimal nisbatini taxmin qiladi va mashg'ulot yig'inida ma'lum bir mashqlarni yoki xajm va jadallik bo'yicha harakat amallarini bajarishni rejalashtirish imkonini beradi. Masalan, bitta mikrosiklda UJT va MT kunlar va mashg'ulotlar bo'yicha taqsimlanadi. Bu, shunday amalga oshiriladiki, maxsus tayyorgarlik vositalari bilan jadal ishlagandan keyin (YuQCh 175-180 zarba/min) UJT vositalari bilan kamroq jadallikdagi (YuQCh 155-165 zarba/min), faol dam olish imkonini beruvchi faoliyat kelsin.

Boshqacha aytganda, yuklama xajmi bo'yicha ham va jadalligi bo'yicha ham navbat bilan (to'liqsimonlik) qo'llanilsin. Musobaqaoldi bosqichida tayyorgarlikning asosiy vositalarini analogik taqsimlanishi yosh bokschilarning o'quv-mashg'ulotlarida ham kuzatiladi, ularni ikkita asosiy guruhlariga ajratish mumkin, lekin miqdoriy ko'rsatkichlarini ayrim o'zgarishlari bilan.

Birinchi guruhga, bokschini mashg'ulot rejasi bilan mos keladigan tizimli o'tkaziladigan nazariy va amaliy mashg'ulotlar kiradi. Ikkinchi guruhga, sportchilar tomonidan mustaqil (individual) o'tkaziladigan mashqlar – ertalabki gimnastika, yo'lda mashq qilish va boshqalar kiradi.

Musobaqaoldi mashg'ulotiga bo'lgan muxim talab – uni musobaqa shartlariga maksimal yaqinlashtirish hisoblanadi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, musobaqani modellashtirish sharoitidagi mashg'ulot eng samaralidir.

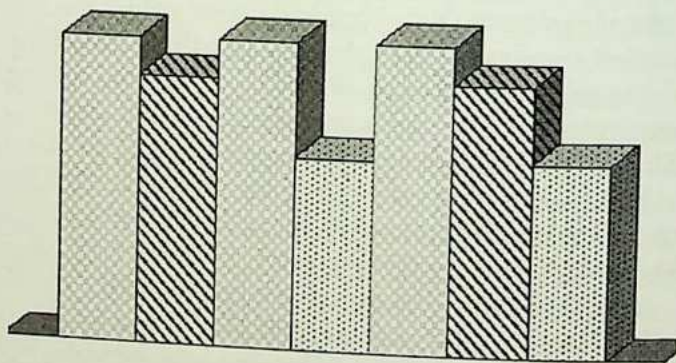
Shuning uchun, trener sportchining mashg'ulotini shunday tashkil qilishi kerakki, unda bo'lajak musobaqalarning xususiyatlari hisobga olinsin.

Mashg'ulotni xaftalik rejalashtirish uchun, bo'lajak musobaqalarning xarakterini nazarda tutish juda muxim. Turnir musobaqalariga tayyorgarlik paytida, bokshi turnirning musobaqa

kunlarini barchasida jangovarlik qobiliyatini saqlab qolishi to'g'risida qayg'urish lozim.

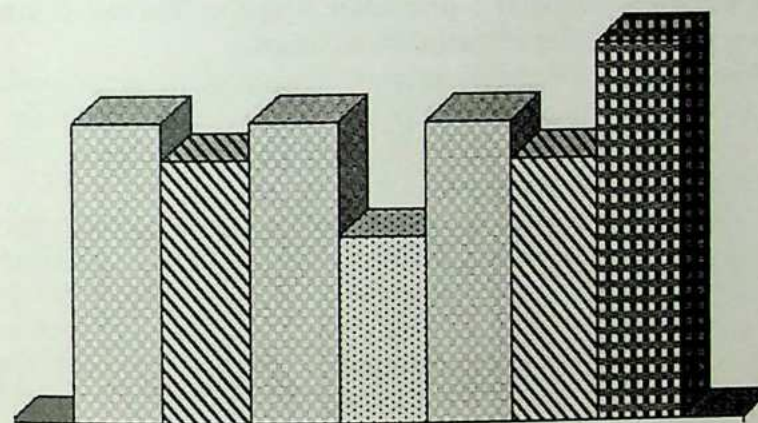
Mashg'ulotni shunday rejalashtirish tavsiya qilinadiki, unda bokschi haftasiga 2 kun dam olish bilan 5 kun maxsus mashqlar bilan mashg'ul bo'lsin. Mashg'ulotning quyidagi haftalik rejasi (2-rasm) tavsiya qilinishi mumkin: dushanba, chorshanba va juma – erkin jangda mashg'ulot qilishga bag'ishlangan kunlar; seshanba va shanba – shartli jangda mahoratni takomillashtirish uchun mashqlar; payshanba va yakshanba – dam olish kunlari.

1 hafta



Dush Sesh Chor Pay Juma Shan Yaksh
 - jangovar amaliyot; - texnikani takomillashtirish;
 - dam olish;

2 hafta



Dush Sesh Chor Pay Juma Shan Yaksh
 - texnikani takomillashtirish; - dam olish;
 - jangovar amaliyot; - musobaqalar

Rasm 2.

Turnir musobaqalariga tayyorgarlik paytidagi o'quv mashg'ulotlarining grafigi

Mashg'ulotning bunday haftalik rejasi, bokschilarda maxsus chidamlilikni ishlab chiqish vazifalariga to'liq javob beradi

O'quv-mashg'ulotlarida faoliyatning har bir turi ma'lum bir davomiylikka va jadallikka ega (3-rasm). Agar, bokschilar jamoa jamoga qarshi uchrashuvga tayyorgarlik ko'rayotgan bo'lsa, jangovar mashg'ulotni kunaro o'tkazish etarli bo'ladi, oraliq kunlar umumiy rivojlantiruvchi xarakterdagi har xil sport mashqlari bilan to'ldiriladi. Bu, mashg'ulot kuni katta yuklama paytida, bokschilarni ertasi kuni maxsus mashqlardan dam olish va o'yin xarakteridagi boshqa mashqlarga o'tish imkonini beradi, bunda, yuklamalardan keyin bokschining ishchanlik qobiliyati tezroq tiklanadi.

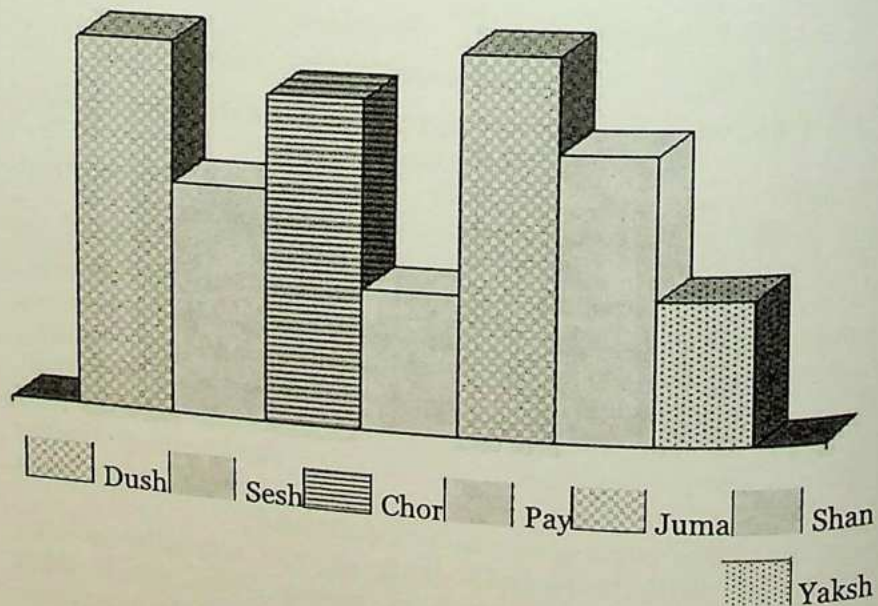
Texnik-taktik tayyorgarlik jangning real sharoitlariga mos kelishi uchun, texnik ko'nikmalarni, qodaga ko'ra, sherik bilan jangovar sharoitlarda takomillashtirish zarur. Ushbu maqsadga erkin jang xizmat qiladi, unda bokschi shaxsiy tashabbusi va faolligini to'liq

namoyon qiladi. Bokschi uchbu asosiy mashqini xech qanday boshqa yordachi mashqlar, jumladan jangovar holatni imitatsiya qiladigan mashqlar bilan almashtirib bo'lmaydi.

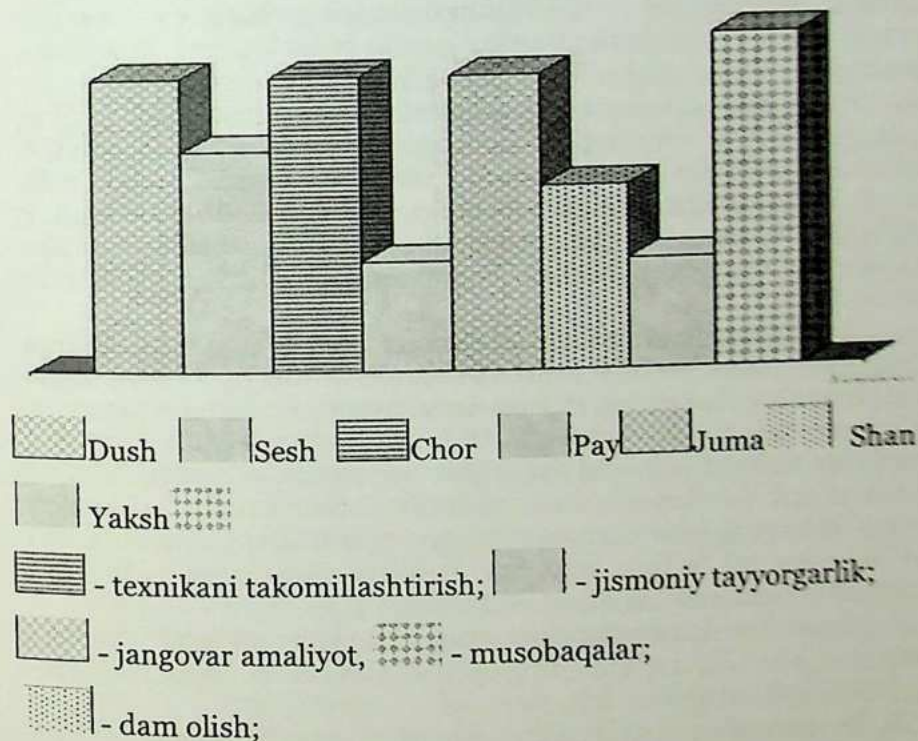
O'quv-mashg'ulotining umumiy yuklamasini, xajm yoki jadallik hisobiga oshirish mumkin. Oxirgi yo'l ancha maqsadga muvofiq, chunki mashg'ulot yuklamasining xarakterini musobaqa yuklamasiga yaqinlashtiradi.

O'quv-mashg'ulotidagi yuklama to'liqsimon bo'lib qolishi uchun, mashqning boshqa turini, masalan, lapalarda ishlash jadalligini yoki xajmini kamaytirish zarur. yuklamani jadalligi bo'yicha qayta taqsimlash quyidagicha bo'lishi mumkin: agar, mashg'ulot jangi jadalligini oshi rish paytida, umumiy yuklama barcha o'quv-mashg'uloti uchun o'rnatilgan zona chegarasidan tashqariga chiqsa, unda yuklama jadalligini shartli birliklarda boshqa vositalar bo'yicha qayta taqsimlash shart emas. Diagrammalarda (3-rasm) maxsus tayyorgarlik tarkibiga kiradigan asosiy texnik-taktik vositalarning xajmi keltirilgan.

1- hafta



2 hafta



Dush Sesh Chor Pay Juma Shan
 Yaksh
 - texnikani takomillashtirish; - jismoniy tayyorgarlik;
 - jangovar amaliyot, - musobaqalar;
 - dam olish;

Rasm 3.

Bitta uchrashuvga tayyorlanish paytidagi o'quv-mashg'ulotlarining grafigi

O'quv-mashg'ulotida maxsus tayyorgarlik vositalarni qayta taqsimlash, mashg'ulot va nazorat janglarining ulushini oshirishdan iborat.

Texnik-taktik tayyorgarlikning mazkur vositalarini (TTTV) amalga oshirish, sherik bilan sparringda o'zaro harakat qilishda bajariladi. TTTV jadalligi bokschi va raqibning tayyorgarligiga, jangni olib borishning birgalikdagi manerasiga, bokschi oldiga qo'yilgan vazifalarga bog'liq. Shundan kelib chiqqan holda, TTTV jadalligi keng chegaralarda variatsiya qilishi mumkin.

Ko'pchilik holatlarda, trener TTTV intuitiv ravishda, bajarilayotgan harakatlarning miqdoriy parametrlarini hisobga olmagan holda belgilaydi, chunki uni baholash uchun mos ravishdagi mezonlarga ega emas.

Biz, alohida mashg'ulot va mikrosiklda yuklamani TTV jadalligi bo'yicha boshqarish uchun, vaqt intervallari bo'yicha modellashtirilgan asosiy taktik harakatlarni qo'llash metodikasini tadqiq qildik va asosladik. Tajriba guruhi bokschilariga, musobaqa janglarida ular ko'rsatgan TTH ga bog'liq holda, kuchlanishning har xil zonalarida yuklamaning modellashtirilgan variantlari berildi, ularning asosiy vazifasi – mashg'ulot janglarini (xujumkor harakatlarning faolligi bo'yicha) maksimal ravishda musobaqa janglariga yaqinlashtirishdan iborat. Jangni olib borishning individual manerasi hisobga olindi, shunga mos ravishda, vositalar va sparring-sheriklar uni ancha yuqori darajaga ko'tarish maqsadida tanlandi.

Xususan, xujumkor harakatlari doirasi tor bo'lgan sportchilarga qarshi xujumlarni amalga oshirish taqiqlandi, ularga sherik sifatida esa, xujumkor harakatlari doirasi keng bo'lgan sportchilar tanlandi. Mazkur bokschilar ham, katta va submaksimal quvvatli modellashtirilgan ko'rsatmalar frnida har xil malakali guruhlardan turib xujum harakatlarini bajarishdi. Xujumkor harakatlari doirasi keng, himoyalanishi samarali bo'lgan sportchilarga, davomiyligi bo'yicha har xil bo'lgan xujumkor harakatlardan keyin vazifalarni bajarish ko'rsatmasi berildi.

Xujumkor harakatlarning keng doirasini samarali qo'llash imkonini beruvchi uyg'unlikning optimal varianti tanlandi: xujum – qarshi xujum – xujum – himoya.

Undan tashqari, sportchilar trenerning signali bo'yicha konkret himoya yoki qarshi xujum harakatini bajarishlari kerak edi. Modellashtirilgan variantlarda himoyani yorqin ifodalangan himoya harakatlari bilan qarshi xujumga almashtirish tavsiya qilindi. Xujumkor, qarshi xujum harakatlari doirasi keng bo'lgan va samarali himoyalanish qobiliyatiga ega sportchilarga toliqish fonida texnik-taktik tayyorgarlikning mavjud ijobiy tomonlarini rivojlantirish tavsiya qilindi, ya'ni ular xujumkor harakatlarni turli uyg'unlikda katta miqdorda qo'llashlari, zarbalar guruhini submaksimal va maksimal quvvatli zonalarida xujumni qo'llash bilan bajarishlari kerak edi.

Xuddi shu zonalarida himoya harakatlarini takomillashtirish uchun, toliqish fonida bajarilgan xujumlardan, qarshi xujumlardan turli himoyalanishlar qo'llanildi. Asosiy raqibning harakatlarini ikki-uch nafar sparring-sheriklar modellashtirishdi.

Nazorat guruhida, o'quv-mashg'ulot yig'inlarida qo'yilgan umumiy vazifalarni bajarish orqali umumiy qabul qilingan metodika bo'yicha shug'ullandilar. Tajriba yakunlangandan keyin, nazorat va mashg'ulot janglarini, musobaqa janglarining videoyozuvlari va

bayonnomalarini (xujum harakatlarining xilma xilligi ko'rsatkichlari, xujum va himoya harakatlarining samaradorligi bo'yicha) tahlil qilishni pedagogik kuzatish yordamida bokschilar tomonidan janglarni olib borish manerasi aniqlandi (26-jadval).

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida xujum harakatlari doirasi tor bo'lgan bokschilar soni 15%, xujum harakatlari doirasi keng, lekin himoyalanishi samarasiz bo'lganlar – 16,7% kamaydi. Ularning stili, ushbu guruhda qo'llanilgan metodika ta'siri ostida qayta o'zgardi va keng doiradagi xujum, qarshi xujum harakatlari va samarali himoyalanish bilan sifat jihatidan ancha yuqori darajaga ko'tarildi, bu to'g'risida ushbu stilni foizlardagi o'sishi dalolat beradi ($V = 31,7\%$).

Masalan, xujum va qarshi xujum harakatlari doirasi tor bo'lgan bokschilarda kombinasiyalarni bajarish xilma xilligi ko'rsatkichlari ancha ortdi (75%) ($R < 0,01$), xujumning samaradorligi ko'rsatkichi – birmuncha ortdi ($R < 0,05$), himoyalanish harakatlarining mustahkamligi ko'rsatkichlari to'g'risida buni qayd qilish mumkin emas ($R > 0,05$), ushbu bokschilar himoyalanish harakatlarining mustahkamligini yaxshilash uchun etrli mashg'ulot ta'sirini olishmaganligi ko'rinib turibdi.

Jang olib borishning uchinchi manerasiga ilgari ega bo'lmagan bokschilarda himoyalanish samaradorligi ancha darajada yaxshilandi ($V = 78\%$) ($R < 0,01$).

Bu, himoyalanish harakatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni qo'llanishi bilan tushuntiriladi. Ushbu bokschilarda xujum samaradorligi ko'rsatkichlari ancha darajada oshdi ($V = 75\%$) ($R < 0,01$).

Jang sur'atini oshirishga yo'naltirilgan modellashtirilgan ko'rsatmalar va jangda xujum harakatlarining keng arsenalini qo'llash imkoniyati bokschilarga katta miqdorda amalga oshirilgan xujumlarga erishishga imkon bersa kerak. Shu vaqtning o'zida, ushbu guruh bokschilarida xujumning xilma xilligi, birinchi guruh bokschilaridagi kabi birmuncha pasaydi ($R < 0,05$), buni tushiruvchi omillarning mavjudligi bilan tushuntirish mumkin: jadalligi bo'yicha katta va maksimal yuklamalardan keyin toliqishni, sparring-sheriklarning tayyorgarliklari.

Nazorat guruhida mazkur ko'rsatkichlarning sezilarli o'zgarishlari kuzatilmadi ($R > 0,05$). Jang olib borishning barcha maneralaridagi bokschilarda texnik harakatlarining xilma xilligining uncha sezilarli bo'lmagan pasayishi aniqlandi, bu, zamonaviy shartli janglarda zarbalarining katta arsenalini qo'llashdagi qiyinchiliklar bilan bog'liq. Jang olib borishning har bir maneralaridagi bokschilarning soni, nazorat guruhida avvalgi darajada qoldi.

26-javdal

Nazorat va tajriba guruhida bokschilar tomonidan jangni olib borish manerasi ko'rsatkichlarining tahlili

№	jangni olib borish manerasi	Tajribagacha				Tajribadan keyin			
		Boks chilar soni %	Xilma xillik	KEZ	KEA	Boksc hi-lar soni %	Xilma xillik	KEZ	KEA
1	Xujum harakatlari doirasi keng va samarali himoyalanih bilan	42 42	$0,62 \pm 0,04$ $0,60 \pm 0,06$	$0,64 \pm 0,06$ $0,66 \pm 0,04$	$0,56 \pm 0,04$ $0,60 \pm 0,06$	73,4 42	$0,56 \pm 0,04$ $0,60 \pm 0,06$	$0,56 \pm 0,04$ $0,60 \pm 0,06$	$0,68 \pm 0,03$ $0,60 \pm 0,06$
2	Xujum, qarshi xujum harakatlari doirasi tor va samarali himoyalanih bilan	33 33	$0,21 \pm 0,06$ $0,24 \pm 0,06$	$0,62 \pm 0,08$ $0,65 \pm 0,09$	$0,39 \pm 0,1$ $0,44 \pm 0,09$	18,3 33	$0,46 \pm 0,04$ $0,23 \pm 0,2$	$0,46 \pm 0,04$ $0,23 \pm 0,2$	$0,56 \pm 0,04$ $0,60 \pm 0,06$
3	Xujum, qarshi xujum harakatlari doirasi keng, lekin samarasiz himoyalanih	25 25	$0,59 \pm 0,06$ $0,57 \pm 0,07$	$0,33 \pm 0,08$ $0,38 \pm 0,09$	$0,32 \pm 0,06$ $0,37 \pm 0,07$	8,3 25	$0,48 \pm 0,1$ $0,55 \pm 0,1$	$0,48 \pm 0,1$ $0,55 \pm 0,1$	$0,58 \pm 0,04$ $0,40 \pm 0,04$

Izoh: suratda –tajriba guruhi, maxrajda – nazorat guruhi ko'rsatkichlari.

128

2.5. Belgilangan faollik bilan modellashtirilgan texnik-taktik ko'rsatmalarni musobaqa faoliyatining ko'rsatkichlariga ta'sirini tadqiq qilish

Mashg'ulot faoliyatining samaradorligi musobaqa sharoitlarida tekshiriladi. Modellashtirilgan taktik ko'rsatmalar ta'siri ostida belgilangan faollik bilan bokschilarning texnik ta'minlanagligi dinamikasini tadqiq qilish natijalari 27-jadvalda keltirilgan.

27-jadval

Yuqori malakali bokschilarning musobaqa jangidagi texnik ta'minlanagligi dinamikasi

Ko'rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi	t	P
	M+m	M+m		
1.Nishonga tekkan zarbalar va zarbani bajarishga urinishlar miqdori	$12,8 \pm 0,6$ $13,2 \pm 0,4$	$12,4 \pm 0,5$ $15,8 \pm 0,6$	$0,3$ $3,7$	$>0,05$ $<0,01$
2.Amalga oshirilgan xujumlar miqdori	$5,1 \pm 0,3$ $5,5 \pm 0,3$	$4,8 \pm 0,4$ $6,9 \pm 0,4$	$0,3$ $2,8$	$>0,05$ $<0,05$
3. Amalga oshirilmagan xujumlar miqdori	$7,7 \pm 0,5$ $7,7 \pm 0,8$	$7,6 \pm 0,8$ $8,9 \pm 0,4$	$0,1$ $1,3$	$>0,05$ $>0,05$
4.To'plangan ochkolar summasi	$7,1 \pm 0,3$ $7,4 \pm 0,8$	$6,6 \pm 0,6$ $10,0 \pm 0,4$	$0,7$ $2,9$	$>0,05$ $<0,05$
5.Baholangan zarbalar miqdori: 1 ochkobilan	$3,2 \pm 0,4$ $3,6 \pm 1,2$	$3,1 \pm 0,8$ $3,9 \pm 0,6$	$0,1$ $0,2$	$>0,05$ $>0,05$
6.Harakat faolligi	$2,1 \pm 0,2$ $2,2 \pm 0,08$	$2,1 \pm 0,1$ $2,6 \pm 0,1$	- $4,0$	$>0,05$ $<0,01$

Izoh: sur'atda – tajribagacha bo'lgan ma'lumotlar, maxrajda – tajribadan keyingi ma'lumotlar.

Ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida bokschi tomonidan musobaqa jangida qo'llanilgan texnik-taktik harakatlarda sezilarli o'zgarishlar ($0,05 > R < 0,01$) sodir bo'lgan. Jangdagi barcha zarbalarning miqdori oshgan 27,4% ($R < 0,01$), amalga oshirilgan kombinasiyalar miqdori 43,8% ($R < 0,05$), to'plangan ochkolar summasi 51,5 % ($R < 0,05$) oshgan.

129

Amalga oshirilgan zarbalar miqdori sezilarli oshgan ($R < 0,05$). Boksining harakat faolligida sezilarli o'sishi (23,8%) aniqlangan va birinchi navbatda, bu, xujumning miqdoriy ko'rsatkichi bilan bog'liq. Faollikka berilgan ko'rsatma bilan modellashtirilgan ko'rsatmalarni musobaqa janglaridagi faollikka ta'sirini tadqiq qilish natijalari 28 – jadvalda keltirilgan. Xujum xajmini mashg'ulot jangi sharoitida 27,3% ($R < 0,01$) oshirilishi, uni musobaqa jangida ham 20,9% ($R < 0,01$) oshirilishiga olib keldi.

28 – jadval

Yuqori malakali bokschilarning o'quv-mashg'ulot va musobaqa jangi sharoitidagi harakat faolligining qiyosiy tahlili

Boksining faolli, jang vaqtiga nisbatan % da	Ko'rsatkichlar ni tajribaga qadar bo'lgan farqi	Tajriba ko'rsatkichlari -ning farqi	t	Ro
Xujum	$11,9 \pm 1,8$ $13,3 \pm 2,2$	$5,5 \pm 0,8$ $14,7 \pm 2,0$	3,2 0,5	$<0,01$ $>0,05$
Qarshi xujum	$12,8 \pm 1,4$ $5,4 \pm 2,5$	$2,6 \pm 1,0$ $4,1 \pm 2,8$	5,9 0,3	$<0,01$ $>0,05$
Himoya	$0,9 \pm 1,7$ $7,9 \pm 2,9$	$2,9 \pm 0,9$ $10,6 \pm 2,6$	1,1 0,7	$>0,05$ $>0,05$

Shu vaqtning o'zida, qarshi xujum va himoyalani sh ning ulushi pasaydi ($0,05 > R < 0,01$). Nazorat guruhida jangni olib borish texnik usullarining asosiy ko'rsatkichlari, tajriba guruhidagilarnikiga nisbatan birmuncha yaxshi ($R < 0,01$), bu, tezkor-kuch sifatlaridagi, maxsus chidamlilik va tayyorgarlikdagi eng yaxshi ko'rsatkichlar ($R < 0,05$) bilan bog'liq bo'lsa kerak, lekin tajribadan keyin ishonchli farqlar aniqlanmadi ($R > 0,05$).

Quyidagi 29 – jadvalda keltirilgan ma'lumotlarni tahlil qilishning ko'rsatishicha, mashg'ulot va musobaqa janglari o'rtasidagi xujum zarbalarini berish xajmidagi farq tajribaga qadar tajriba guruhi bokschilarida etarlicha yuqori bo'lgan 11,9 %. Modellashtirilgan ko'rsatmalarni belgilangan faollik bilan qo'llashdan keyin ushbu ko'rsatkich ishonchli pasaydi va 5,5% ($R < 0,01$) ni tashkil qildi.

29 – jadval

Nazorat va tajriba guruhlaridagi yuqori malakali bokschilarning o'quv-mashg'ulot va musobaqa jangi sharoitida modellashtirilgan TTHni qo'llashgacha va qo'llagandan keyingi harakat faolligi ko'rsatkichlarini o'zgarishlari

Bokschining faolli, jang vaqtiga nisbatan % da	tajribaga qadar M+m	Tajribadan keyin M+m	t Ro	
O'quv-mashg'ulot yig'ini sharoitida				
Xujum	$30,5 \pm 3,0$ $31,3 \pm 3,4$	$57,8 \pm 2,5$ $32,2 \pm 3,5$	$\frac{7,0}{0,2}$	$\frac{<0,01}{>0,05}$
Qarshi xujum	$41,3 \pm 2,3$ $34,4 \pm 3,3$	$24,8 \pm 1,8$ $45,4 \pm 3,1$	$\frac{5,7}{0,2}$	$\frac{<0,01}{>0,05}$
Himoya	$28,2 \pm 1,5$ $34,3 \pm 3,6$	$17,4 \pm 1,3$ $32,4 \pm 3,2$	$\frac{5,4}{0,4}$	$\frac{<0,01}{>0,05}$
Musobaqa sharoitida				
Xujum	$42,4 \pm 2,6$ $44,6 \pm 2,8$	$63,3 \pm 1,2$ $48,9 \pm 3,6$	$\frac{7,2}{0,7}$	$\frac{<0,01}{>0,05}$
Qarshi xujum	$28,5 \pm 2,2$ $29,0 \pm 1,8$	$22,2 \pm 1,8$ $31,3 \pm 3,0$	$\frac{2,3}{0,7}$	$\frac{<0,05}{>0,05}$
Himoya	$29,1 \pm 2,7$ $26,4 \pm 3,2$	$14,5 \pm 0,6$ $21,8 \pm 2,4$	$\frac{5,2}{1,2}$	$\frac{<0,01}{>0,05}$

Izoh: suratda – tajriba guruhi ko'rsatkichlari, maxrajda – nazorat guruhi ko'rsatkichlari

Qarshi xujum xajmi ishonchli kamaydi ($P < 0,01$) va himoya xajmi ishonchsiz oshdi ($P > 0,05$).

Nazorat guruhida mashg'ulot yuklamalari faolli bo'yicha pastroq bo'ldi va shuning uchun, xuddi tajriba guruhidagidek samara kuzatilmadi. Ushbu qoida musobaqa faoliyatini modellashtirishning ishlab chiqilgan metodikasining samaradorligini tasdiqlaydi.

Musobaqa faoliyati samaradorligining eng muxim ko'rsatkichi – musobaqalrda erishilgan natija hisoblanadi. Biz tomondan tajriba guruhida qo'llangan bokschilar texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish metodikasining samaradorligini aniqlash uchun

ikkala guruhdagi bir xil vazndagi bokschilar o'rtasida musobaqaoldi bosqichida nazorat va musobaqa janglari qo'llanildi. Agarda, tajribaning boshida tajriba va nazorat guruhlari o'rtasida g'alaba qozonilgan va mag'lub bo'lgan janglarning foizli nisbati 41 : 58 %ni tashkil qilgan bo'lsa, tajribaning yakunida mos ravishda 75 : 25%ni tashkil qildi. Shunday qilib, tajriba guruhi bokschilari sport faoliyatining integral ko'rsatkichii, biz tomondan qo'llanilgan metodika natijasida deyarli ikki marta ortdi.

Sport yutuqlarining o'sishiga dalil bo'lib, tajriba guruhi bokschilarini kalendar yilning mas'uliyatli musobaqalaridagi ishtiroki xizmat qiladi. Masalan, tajriba guruhi bokschilari 2014 yilda bunday musobaqalarda ishtirok etishi bilan shahar, respublika, xalqaro turnirlarda sovrinli o'rinlarni egallashdi va 2013 yildagi ($P = 1,18 \pm 0,1$) xuddi shunday darajadagi musobaqalardagiga nisbatan yuqori o'rtacha natijaga ($R = 1,63 \pm 0,1$) ega bo'lishdi, ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlarning ishonchliligi darajasi yuqori ($P < 0,01$). Nazorat guruhida yutuqlarning natijalar yillar bo'yicha quyidagicha bo'ldi: $1,29 + 0,2$ — 2013 yili va $1,38 + 0,1$ — 2014 yili ($P < 0,05$).

Avval aytilganidek, jangning texnik-taktik ko'rsatkichlarining o'zgarishi dinamikasi bokschining faolligiga va birinchi navbatda, xujumning miqdoriy ko'rsatkichiga bog'liq. Qarshi xujumning xajmi ishonchli tarzda kamaydi ($P < 0,01$) va himoyaning xajmi ishonchsiz tarzda oshdi ($P > 0,05$).

Nazorat guruhida mashg'ulot yuklamalari musobaqa yuklamalariga nisbatan faolligi bo'yicha past bo'ldi va shuning uchun, xuddi tajriba guruhidagi samara kuzatilmadi. Ushbu holat, biz tomondan ishlab chiqilgan musobaqa faoliyatini modellashtirish metodikasining samaradorligini tasdiqlaydi.

2.6. Individual stili har xil bo'lgan bokschilarning mashg'ulot faoliyati va holati xususiyatlarining ahamiyatliligi

Sportchilar, mashg'ulot faoliyati jarayonida jangovar ishning asosan ikkita turini bajarishadi:

- 1) topshiriqli o'quv yoki erkin janglarni (JM);
- 2) nazorat janglari (JT), bunda, JT kabi vosita, so'zsiz, ancha ahamitli bo'lib, yuqori jadallik va psixik kuchlanish bilan bajariladi.

Ushbu ish turlarining har birini ahamiyati faoliyatining individual stili har xil bo'lgan bokschilarning psixofiziologik holatida qanchalik aks etishi aniqlangan.

O'rtacha statistik ko'rsatkichlar (30-jadvalda keltirilgan) JMga nisbatan JT kuchli start oldi qo'zg'alishni chaqirishi to'g'risida dalolat beradi, bu, EQA va tremor ma'lumotlaridagi statistik ishonchli ($R < 0,5$) farqlarda ifodalanadi. JT vosita-larining ta'sir ko'rsatishi paytida qo'zg'alish holati ham JM vositalarining ta'sir ko'rsatishiga nisbatan ancha ifodalangan bo'ladi: farqlar EQA uchun ishonchli $R < 0,01$, tremor amplitudasi uchun $R < 0,01$ (barcha holatlarda yuklamaga qadar va yuklamadan keyin qayd qilingan ko'rsatkichlarning farqlari taqqoslangan).

Jangni uchta tipdagi individual manerada olib boradigan bokschilarning psixofiziologik holatlarini taqqoslashda, ushbu umumiy holatlardan kelib chiqildi:

1) manyovrli-hujumkor (2-sportchi, 3-sportchi, 7-sportchi, 8-sportchi, 10-sportchi);

2) pozitsion-hujumkor (5-sportchi, 6-sportchi, 9-sportchi);

3) manyovrli-himoyali (1-sportchi, 4-sportchi).

Manyovrli-hujumkor stildagi bokschilarning ko'pchiligida BP va BUDan oldin EQA ko'rsatkichlaridagi farqlar ahamiyatli emas. Qo'zg'alishning umumiy foni bo'lajak faoliyatning ahamiyati bilan belgilanmaydi. Lekin, istisno ham mavjud: 6-sportchida JMdand oldingiga qaraganda JTdan oldingi qo'zg'alishi ancha yuqori, 8-sportchida esa — aksincha.

Bunda, faoliyatning individual stili emas, balki psixodi-namika xususiyatlari bo'yicha individual farqlarning ta'siri bo'ladi. Ikkala sportchilar "kuchsiz" tipga mansub, shuning uchun, ularda JTning start oldi holatiga reaksiyasi shunday ifodalangan.

Lekin, asab jarayonlari harakatchan bo'lgan 6-sportchida bunday reaksiya qilish o'ta qo'zg'alishda, psixikasi inert bo'lgan sportchida esa — tormoz-langanlikda ifodalanadi. Bunday tormozlanganlik erta "start oldi bezovtalanish"ning oqibati bo'lgan(30-jadavalga qarang).

30-jadval
Mashg'ulot janglarining ahamiyatiga bog'liq holda yuklamaga reaksiya qilishning
psixofiziologik ko'rsatkichlaridagi farqlar

Sportchilar	EQA		YoMQKCh		TREMOR			
	JM	JT	JM	JT	JT	JM	JT	JT
1-sportchi	681,9	721,8	32,4	32,9	18,0	3,0	16,9	2,6
	669,9	409,8	-2,0	-0,2	2,0	0,6	0,3	0,4
2-sportchi	717,8	794,9	34,2	32,0	19,1	3,8	14,1	2,2
	130,3	306,2	-1,8	-3,3	-2,9	-0,4	-3,1	-0,5
3-sportchi	746,3	702,2	34,8	32,2	17,2	3,2	18,0	2,9
	198,1	302,6	-1,1	-1,0	-2,4	0,8	-2,1	-1,2
4-sportchi	767,8	805,5	33,2	34,0	17,3	4,6	19,2	7,0
	229,3	244,1	0,7	3,0	-2,7	-0,4	-1,0	1,9
5-sportchi	688,3	725,4	33,3	38,1	13,6	3,1	17,9	4,2
	293,4	292,4	-2,4	1,6	-1,4	-0,7	-2,9	-1,5
6-sportchi	644,0	505,2	32,5	30,3	14,2	3,5	18,8	5,4
	161,1	236,9	1,4	-2,5	-2,5	0,4	-1,5	-0,9
7-sportchi	529,2	398,8	38,6	34,2	17,8	4,2	14,7	2,8
	106,3	140,6	1,6	-1,0	-1,8	0,5	-2,4	0,3
8-sportchi	618,1	735,7	30,2	24,9	-	-	-	-
	94,4	32,6	0,8	-3,8	-	-	-	-
9-sportchi	782,8	675,0	34,3	31,5	15,2	3,8	16,6	4,2
	148,7	345,5	-1,8	-3,0	-1,8	-0,1	-2,6	-0,3
10-sportchi	739,0	667,4	36,2	32,0	16,0	3,0	20,0	3,6
	201,3	262,4	-1,2	-2,0	-2,3	-0,1	-2,9	-0,5
$\bar{x}$	691,5	655,6	33,0	32,4	17,4	3,6	17,4	3,9
	186,1	257,6	1,5	2,2	2,1	0,4	2,1	0,8
Farqlar ishonchiligi, P	<0,05 <0,01		>0,05 <0,05		<0,05 >0,05		>0,05 <0,01	

134

Manyovrli-hujumkor stilda jang olib boruvchi bokschilarning barchasida YoMQKCh kamayadi. Bunday manera katta hajmdagi ko'ruv axborotini idrok qilishga yuqori talab qo'yadi. Ringdagi manyovr, hujum harakatlarini amalga oshirish uchun holatni yuzaga keltirish, bunday harakatlar uchun lahzani tanlash – buning barchasi signallarni filtratsiya qilishni, ularning ahamiyatini baholashni, to'g'ri taktik qaror qabul qilish uchun "tayanch"ni yaratishni talab qiladi. Tabiiyki, jangni olib borishning bunday manerasi ko'ruv analizatorining toliqishiga olib keladi, bu, JTgacha va undan keyin olingan ma'lumotlarni taqqoslash paytida YoMQKCh ing salbiy qiymatlarida ifodalanadi. 3-sportchi bundan mustasno: unda YoMQKCh ko'rsatkichlarining yomonlashishi, asab tizimi chidamsiz bo'lsa hamki uncha katta emas.

Ushbu sportchi maxsus sport motivatsiyasiga ega, u, uncha katta bo'lmagan psixik sarflashlar bilan mashq qilishni afzal ko'radi, "kuchni tejaydi", buning natijasida, biz, yuklamaga psixofiziologik reaksiya qilishning shunday ko'rinishini kuzatamiz. Manyovrli-hujumkor stildagi bokschilarda tremor ko'rsatkichlarining siljishlari har xil yo'nalganlikka ega. So'zsiz, jangni olib borishning individual manerasi, mashg'ulot janglarining ahamiyatiga bog'liq holda taqsimlangan tremor ko'rsatkichlari bilan bog'liq emas.

Pozitsion-hujumkor stilga ega bokschilarning ko'rsatkichlari EQAning fonli ko'rsatkichlari o'rtasidagi farqlar ahamiyatli, bunda, JTdan oldin kuchli qo'zg'alish mavjud: sportchilar doimiy hujumkor faoliyatga va demak, kuchlangan faoliyatga oldindan sozlanishida. 5-sportchida EQA ko'rsatkichlari bo'yicha start oldi qo'zg'alishi aniqlanmadi (qolgan ko'rsatkichlardan farqli o'laroq). Hujumkor faoliyatga ko'rsatma berilishiga qaramasdan, JTdan oldin YoMQKCh kattaligi hamma sport-chilarda ham kuchli ortmasligini nima bilan tushuntirish mumkin. Bunda, faoliyatning individual stilini emas, balki psixodinamikaning individual xususiyatlari 7-sportchi, 9-sportchida asab tizimi inert bo'lib, bo'lajak faoliyatga ko'rsatmani uzoq shakllanishi va JT oldidan YoMQKCh kattaligini uncha ahamiyatli emasligi shundan kelib chiqadi.

Ma'lumki, mashg'ulotning JT kabi shakli, musobaqa shartlarini modellashtirish orqali bir necha soat ish bajarishni egallaydi. Bu vaqt ichida har qanday eng inert tizim ham qayta qurilishga ulguradi. 6- sportchi, 9-sportchilarda YoMQKCh ko'rsatkichlari JTdan keyin ancha darajada ortadi. Faoliyatning manyovrli-hujumkor stiliga ega sportchilardan farqli tarzda pozitsion-hujumkor stil vakillari JTgacha

va undan keyin ham tremor ma'lumotlari bo'yicha faollashuvning yuqori darajasini namoyish qilishadi.

Umuman olganda, ularda, ushbu daraja manyovrli-hujumkor stilga ega bo'lgan bokschilarnikiga nisbatan yuqori deb aytish mumkin.

Manyovrli-himoyalannuvchi stildagi vakillar uchun asosiysi – bu, shaxsiy niyatlariga mos keladigan holatni kutish hisoblanadi. Qoidaga ko'ra, ular boshqa-larga nisbatan jangni uzoqroq olib borishadi. Ularda, bo'lajak mas'uliyatli – JT kabi faoliyatga bo'lgan ko'rsatma psixik energiyani ma'lum bir "tejamkorligi" ko'rinishida ifodalanadi, shuning uchun, JTning oldida barcha psixofiziologik funk-siyalarning fonli ahamiyati katta emas. Lekin, jangni olib borishning bunday manerasi katta jismoniy va asabli sarflarga olib keladi, bu, JT paytida 1-sportchi va 4-sportchilarda olingan "farqlar"ning ko'rsatkichlarida ko'rinib turibdi.

Shunday qilib, jangni har xil manerada olib boruvchi bokschilarda mashg'ulot jangining ahamiyatligiga bog'liq holda dolzarb holatlar har xil shakllanadi. Bunday bog'liqlikning ko'rinishi, agarda, sportchilarning o'zlarini individual xususyatlari – psixodinamik xususiyatlari bo'yicha, funksional imkoniyatlari bo'yicha, faoliyatga bo'lgan shakllantiruvchi ko'rsatmalar bo'yicha, sport yutuqlariga motivatsiyasi bo'yicha hisobga olinmasa to'liq bo'lmaydi.

Inson faoliyatining har qanday turida, ayniqsa u, ekstremal sharoitlarda o'tayotgan bo'lsa, individual stil asab tizimining tipologik xususiyatlari asosida shakllanadi, bunda, faoliyat jarayonida, faoliyatning mazkur turi uchun "noqulay" hisoblangan tipologik xususiyatlar uchun kompensatsiya sodir bo'ladi.

Bokschilarning aksariyat ko'pchiligi uchun asab jarayonlarining harakat-chanligi xarakterli ekanligini ko'rsatdi, u, taktik qarorlarni samarali o'zgartirish, hujum harakatlaridan himoya harakatlariga va aksincha qayta o'tishga, hattoki texnik va taktik ko'nikmalarni almashtirishga imkon beradi. Yuqori malakali bokschi-larning faqatgina uncha katta bo'lmagan qismida asab jarayonlarining inertligi yorqin ifodalangan holda namoyon bo'ladi.

Asab tizimi inert bo'lgan bokschilar yuqori natijalarga erishish uchun faoliyatining individual stilini shakllantirishi hisobiga kompensatsiyani topishadi. Avvalambor, ular, mashg'ulot jarayonida har bir mashqni bajarishga puxta yonda-shadilar, texnik harakatlarni katta miqdordagi takrorlashlar bilan amalga

oshirishadi. Bunday bokschilar, jangda juda e'tiborli, xavf-xatarga yo'l qo'yishmaydi, jangovar masofaga qat'iy rioya qilishadi, o'ylab qo'ygan harakatlarini qo'llash uchun holatni puxta tayyorlashadi. Ushbu harakatlar, qoidaga ko'ra, oldindan o'ylab qo'yilgan xarakterga ega.

Asab tizimi inert bo'lgan bokschilarning ko'pchiligi faoliyatning pozitsion stilini afzal ko'rishadi. Agarda, ularda, ushbu xususiyatlaridan tashqari yaxshi jismo-niy tayyorgarlik kuzatilsa, shaxs sifatlaridan ambitsiya, o'ziga ishonch, yetakchilikka intilish ustuvor bo'lsa, bunday bokschilarda pozitsion-hujumkor stil shakllanadi; agarda, inertlik xususiyati tezkorlik kabi jismoniy sifatning bo'lmasligi bilan uyg'unlashsa, ularning xarakteri va temperamentida introvertirlik, nevrotiklik, o'ziga ishonmaslik ustuvor bo'ladi, pozitsion-himoyalannish stili shakllanadi.

"Kuch-kuchsizlik" xususiyatiga kelsak, birmuncha murakkablik kuzatiladi. Kuchsiz asab tizimi sezuvchanlik yoki faollikning (bu sifat, bokschilarning sport mahoratini shakllanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi) yuqori darajada bo'lishi bilan korrelyatsiya qilishi tufayli, ularning orasida "kuchsiz" tip ko'proq uchrashi kerak. Asab tizimi kuchsiz bo'lgan sportchilar sinovdan o'tuvchilarning umumiy sonidan 31% ini tashkil qilgan, lekin ularning yarmida qayd qilingan "kuchsizlik" xususiyati, ularni xulq-atvorini mashg'ulotlar va musobaqalarda kuzatish paytida tasdiqlanmadi. Boshqa tomondan, buyuk sportchilar ichida, qat'iy tarzda "kuchsizlar" toifasiga kiritish mumkin bo'lganlari uchramadi.

Asab tizimi kuchsiz bo'lgan bokschilarning ko'pchiligi, faoliyatining individual stili bo'yicha "kuchli" tip vakillaridan kam farq qiladi. Quyidagi farqlar bundan mustasno. Asab tizimi kuchsiz bo'lgan sportchilar ekspromt qarorlardan ko'proq foydalanishadi, chunki yetarlicha chidamli bo'lmagan psixika oldindan o'ylab qo'yilgan harakatlarni amalga oshirish uchun lahzani kutish holatlarida jadal e'tiborni ushlab turish imkonini bermaydi.

Kutilayotgan natijalarga qaramasdan, labillik kabi xususiyat bokschilarda kam ifodalangan. Qo'zg'alishning yuzaga kelishiga "mas'ul" bo'lgan xususiyat boksda yorqin namoyon bo'lishi kerakdek tuyuladi. Gap, ushbu xususiyatni o'lchash muola-jasida bo'lsa kerak. Labillik xususiyatini, qoidaga ko'ra, faoliyatning individual stilini shakllantirish bilan bog'lamaslik muhimdir.

Ayrim materiallar, bunday yondashuvga shubha bilan qarashga asos beradi. Bu sportchilarning individual stilida umumiy xususiyatlar mavjud. Ular quyidagilardan iborat.

Ularda, jangni olib borish-ning hujumkor manerasi (pozitsion-hujumkor yoki manyovrli-hujumkor) shakllangan. Asab tizimi labil bo'lgan sportchilar "yetakchilik" harakatlari bilan ko'proq hujum qilishadi va bunda, yuqori natijalarga erishadilar. Ularni himoyadagi harakatlari ancha kam samarali, ushbu harakatlar, qoidaga ko'ra, oldindan o'ylab qo'yilgan, bunda, taktik noadekvat qarshi hujum qilish an'anasi kuzatiladi. Aynan, "yetakchilik"ka hujumlarning yuqori samaradorligi asab jarayonlari yuqori labil bo'lgan bokschilarning individual stilini yorqin ifodalangan xususiyatidir.

Bokschilarning bayon qilingan psixodinamikasi xususiyatlari bilan faoliyatining individual stili o'rtasidagi aloqalar qonuniyatlari stilni shakllantirishdagi afzal bel-gilarni tashhis qilish uchun imkoniyat ochadi va bir vaqtning o'zida ushbu stilni shakllantirishning optimal yo'llarini ko'rsatadi.

Barcha bokschilarni shartli ravishda faoliyatining individual stili xususiyatlari bilan mos ravishda to'rtta guruhga ajratish mumkin. Bu yerda, biron-bir tipik qonuniyatlar to'g'risida gap bo'lishi mumkin emas, shuning uchun, keyinchalik xarakterli bo'lgan faoliyat stili ko'rsatkichi bo'lgan uchta guruh qoldirilgan.

Pozitsion-hujumkor stildagi bokschilar musobaqa janglarida asosan hujum harakatlarini qo'llashadi. Jangovar potensialni to'plash bosqichining boshida, mashq qilganlik darajasi yuqori bo'lmaganda, bunday xususiyat unchalik yorqin ifodalanmagan bo'ladi: pozitsion-hujumkor stildagi sportchilar bitta raundda o'rtacha 50% samaradorlikdagi yettita hujumlarni amalga oshirishgan. Jangovar potensialni to'plash bosqichining oxirida yakuniga yetkazilgan hujum-larning soni 9 tagacha yetdi, o'rtacha samaradorligi 62% va oxirida, asosiy musobaqalar bosqichida, hujumlarning soni 12 tagacha ortdi, samaradorligi pasaygan bo'lsa ham. Bunday katta miqdordagi hujumlarni amalga oshirish paytida, ularning har biri ham nishonga tegmaganligi ajablanarli emas.

Bunday sportchilarni hujum qilishga bo'lgan moyilligini raqiblar bilishadi va oldindan himoyalanishni o'ylab qo'yishadi (agarda, oldindan o'zining hujum harakatlari bilan "bostirishga" ko'rsatma olmagan bo'lsalar).

Pozitsion-hujumkor manera vakillarida murakkab hujumlar eng yuqori solishtirma og'irlikka ega bo'lishi shu holat bilan tushuntiriladi. Ular, oddiy hujumlarini takomillashtirish uchun yetarli ish bajarmaydilar, bunday hujumlar kam hajmda bajarilganida yetarlicha samaralidir (68%). Bunday sportchilarning himoya harakatlari kam amalga oshiriladi va past samaralidir, qarshi hujum harakatlari esa ko'proq bajariladi (bitta jangda 2-3 ta), lekin, qoidaga ko'ra, taktik jihatdan noadekvatdir. Pozitsion-hujumkor stildagi bokschilar, o'zini hujumga bo'lgan doimiy "intilganligi" tufayli, ko'pincha raqib tomonidan hujum boshlanganidan keyin hujum harakatlarini bajarishadi, bu, o'z vaqtida boshlanmagan qarshi hujum sifatida baholanadi. Bunday sportchilarda jangning bitta epizodini vaqti 16 sekunddan oshmaydi. Shu tufayli, ko'pchilik olishuvlarning taktik asoslanganligi zarar ko'radi.

Manyovrli-hujumkor stil vakillari jangovar potensialni to'plash bosqichining boshida bitta jangda samaradorligi 55% atrofida bo'lgan 8 tagacha hujum bajaradilar, bunda, ularning alohida hujum harakatlari yaxshi uyg'unlashgan bo'ladi. Himoya va qarshi hujum harakatlari ham balanslashtirilgan bo'lib, ularning samaradorligi 45% atrofida.

Jangovar potensialni to'plash bosqichining yakunida hujumlar soni o'rtacha 10 taga, ularning samaradorligi esa - 60% ga yetadi. Murakkab hujumlar va texnika jihatidan eng murakkab bo'lgan zarbalar seriyasi bilan hujumlarning solishtirma og'irligi ortadi. Himoya va qarshi hujum harakatlarining nisbatida proporsiyalar boshqacha: qarshi hujum harakatlari himoya harakatlaridan deyarli ikki marta ko'p, ularning samaradorligi esa 55% dan oshmadi.

Texnikasi yuqori bo'lgan bokschilar bundan mustasno, ushbu bosqichda ham ularning himoya harakatlari va qarshi hujum harakatlari ko'p. Masalan, 10-sportchida himoya harakatlari o'rtacha jangda 10,4, qarshi hujum harakatlari esa - 9,8. Asosiy musobaqalar bosqichida manyovrli-hujumkor stildagi bokschilarda hujumlar soni o'sha darajada saqlanadi, qarshi hujum va himoya harakatlari birmuncha ortadi, bunda, jangovar harakatlarning barcha uchchala guruhlarining samaradorligi amalda bir xil.

Ushbu stil sportchilari, ringda yaxshi manyovr qilishlari tufayli, boshqalarga nisbatan ringning kanatlari oldida jangni kam

olib boradilar. Buyuk bokschilar o'rtasida manyovrli-hujum stilidagi vakillar eng ko'p bo'lishini aytish joiz.

Manyovrli-himoya stilidagi sportchilar jangovar potensialni to'plash bosqi-chining boshida bitta jangda hujumlarni 7 tadan ortiq bajarishmaydi, lekin ular, yuqori samaralidir (60% dan yuqori). Bunday sportchilar, qoidaga ko'ra, ko'zi yetgandagina hujum qilishga qaror qilishadi, odatda, ularda yaxshi ko'rgan hujum usuli mavjud bo'lib, u, eng ko'p holatlarda muvaffaqiyat keltiradi (masalan, 1-sportchida zarbalar seriyalari bilan hujumlar samaradorligi 83% ni tashkil qilgan).

Ularda himoya harakatlari ustuvor (ushbu bosqichdagi jangda 9 ta atrofida) bo'ladi, lekin ularning samaradorligi boshqa sportchilarnikiga qaraganda hali yuqori emas (50%). Jangovar potensialni to'plash bosqichining yakuniga kelib, hujum harakatlarning nisbati ancha balanslashgan bo'ladi (samaradorlik 55%), himoya harakatlariniki ko'proq (9-10), ular samaraliroq bo'ladi (63%). Qarshi hujum harakatlari ko'p bo'lmasa ham (7-8), ularning samaradorligi boshqa stildagi sportchilarnikiga qaraganda ancha yuqori (60%). Asosiy musobaqalar bosqichida, jangovar potensialni to'plash bosqichining yakunida shakllangan jangovar faoliyatning ko'rsatkichlari saqlanadi.

Shunday qilib, mashq qilganlik darajasi yuqori bo'lmagan paytda jang olib borishning individual manerasi hali ancha mustahkam bo'lmaydi. U, faqatgina jangovar potensialni to'plash bosqichining yakunida aniq shakllanadi. Agarda, hujum manerasidagi sportchilarda jangovar faoliyatning nisbatlari ko'rsatkichlari dinamik bo'lsa va ikkala musobaqa bosqichlari davomida o'zgarsa, manyovrli-himoya stili vakillarida esa, jangovar faoliyatning barcha ko'rsatkichlari jangovar potensialni to'plash bosqichining oxirida yakunlangan ko'rinishda shakllanadi, keyinchalik deyarli o'zgarmaydi.

Bokschilarning individual psixodinamik xususiyatlari va ular faoliyati stilining xususiyatlari mashg'ulot jarayonini o'ziga xosligida, yuklamalarni tayyorgarlikning har xil bosqichlarida taqsimlanishida namoyon bo'ladi.

Jangovar potensialni to'plash bosqichining boshida barcha uchun bir xil bo'lgan mashg'ulot yuklamalarining hajmi faqat I mikrotsiklda bajariladi. Keyin, individual ma'lumotlarning o'ziga xos "tabaqalashishi" sodir bo'ladi.

Ishning eng katta hajmini, qoidaga ko'ra, pozitsion-hujumkor yoki manyovrli-hujumkor tipga mansub, asab jarayonlari inert bo'lgan sportchilar bajarishadi, bunda ularda asosiy hajmni jangovar ishning vositalari egallaydi ("zarbdor" mikrotsiklda 35% gacha va "yaqinlashtiruvchi" mikrotsiklda 30% gacha).

Manyovrli-hujumkor stildagi, lekin asab jarayonlari darajasi yuqori bo'lgan bokschilar "zarbdor" mikrotsiklda jangovar ishga kam e'tibor qaratishadi (30%) va individual darslarni afzal ko'rishadi (35%). "Yaqinlashtiruvchi" mikrotsiklda, aksin-cha, ularning jangovar vositalari hajmi, boshqa bokschilarnikiga nisbatan o'sadi (28%), "lapa"larda individual ishlash hajmi o'sha darajada saqlanib qoladi. Manyovrli-himoya stilidagi sportchilar asosiy e'tiborni trener bilan "lapa"larda individual ishlashga qaratishadi va taktik vazifalarni hal qilishni himoya variantlarini "o'tkirlashtirishadi". "Zarbdor" mikrotsiklda IMning parsial hajmi 38% ga, "yaqinlashtiruvchi" mikrotsiklda – 32% ga yetadi. Asab jarayonlari yuqori labil va harakatchan bo'lgan sportchilar, ayniqsa, agarda ushbu xususiyatlari psixikaning yetarli bo'lmagan chidamliligi bilan uyg'un bo'lsa, uncha katta bo'lmagan hajm bilan mashq qilishni afzal ko'rishadi, chunki sport formasiga tez kirishishlarini va uning "cho'qqisi" dan tez tushishlarini bilishadi.

Ular, sport formasiga erishish jarayonini saqlab qolishni katta hajmdagi va uncha yuqori bo'lmagan jadallikdagi UJT vositalarini qo'llash yo'li orqali amalga oshiradilar. Asab tizimining inertligi va kuchsizligini uyg'unlashtirgan sportchilar "yaqinlashtiruvchi" mikrotsiklda natijaga qaratilgan janglardan psixik ener-giyani saqlash maqsadida qochishadi.

Yuklamalarni bunday individual ko'rinishdagi taqsimlanishi, afsuski, beixtiyor yuzaga keladi, chunki trenerlar jangovar potensialni to'plash bosqichining boshida mashg'ulot jarayonini tuzish paytida, har doim ham sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishmaydi.

Ushbu bosqichning o'rtasida asab tizimi kuchsiz va inert bo'lgan bokschilarda, jangovar faoliyatining stiliga bog'liq bo'lmagan holda, ishning "sof" vaqti hajmini kamayishi kuzatiladi. "Sof" vaqtning kamayishi, asosan barcha uchun xarakterli bo'lgan JT parsial hajmlari saqlanishi paytida, shartli va erkin janglar hisobiga sodir bo'ladi. Jangovar ish, sportchilar tomonidan trener bilan "lapa"larda katta hajmdagi individual ish bilan kompensatsiya qilinadi.

Bu yerda, o'ziga xos "himoyalovchi tormozlanish"ni sportchilar ixtiyoriy yoki beixtiyor tarzda "o'zlarini saqlashadi". Ushbu bosqichda, eng kam 35-38% individual ishni, kuchli va harakatchan asab tizimi asosida shakllangan manyovrli-hujumkor stilda faoliyat yuritadigan sportchilar ajratishadi. Umuman oldganda, ushbu davrda yuklamalarni taqsimlashdagi individual variatsiyalar uncha ahamiyatli emasligini aytish mumkin: barcha sportchilar, individual xususiyatlariga bog'liq bo'lmagan holda, katta hajmdagi individual ishni bajarishga intilishadi.

Jangovar potensialni to'plash bosqichining yakunida yuklamalarni taqsimlashdagi qonuniyatlar sportchilarning psixodinamik xususiyatlari bilangina emas, balki ko'proq jangovar faoliyatining stili bilan belgilanadi. Masalan, yig'inlarning birida shunday davrda 3-sportchi (asab tizimi kuchsiz bo'lgan bokschi) 585 min "sof" vaqt davomidagi yuklamani bajardi, 7-sportchi esa – 1037; inert bo'lgan 5-sportchi va 8-sportchi mos ravishda 254 va 238 min vaqt ajratishgan.

"Sof" ishning eng katta hajmini pozitsion-hujumkor stilda faoliyat olib boradigan sportchilar bajarishadi, asosan JM hisobiga. Manyovrli-hujumkor stildagi sportchilar IM hajmini proporsional tarzda oshirish bilan JM hajmini birmuncha pasaytirishadi.

Ular, bu vaqtda eng xilma-xil vazifalarni, ayniqsa, odatda "shox" usullarga mansub bo'lgan vazifalarni hal qilishda texnik-taktik harakatlarini "o'tkirlashtirishni" boshla-shadi. Manyovrli-himoyalovchi stildagi sportchilar IMning katta solishtirma og'irligini avvalgidek saqlashadi, lekin ularning tashabbuskorligini oshirishadi.

Quyidagi qiziqarli fakt o'ziga e'tiborni qaratadi. Jangovar potensialni to'plash bosqichi boshida, sportchilarning mashq qilganlik darajasi hali yuqori bo'lma-ganida, bajarilayotgan mashg'ulot ishidagi individual farqlar ahamiyatlidir. Ushbu bosqichning o'rtasida tayyorgarlik darajasini ortib borishi bilan ular silliq-lanadi. Bosqichning yakunida, mashq qilganlik darajasi sifat jihatdan yangi darajaga yetganida, mashg'ulot ishidagi individual farqlar yana ahamiyatli bo'ladi. Faqatgina mashg'ulotning motor zichligi ma'lum bir darajada hammada bir-biriga yaqin bo'ladi.

Afsuski, yuqori malakali bokschilarni tayyorlash amaliyoti shunday tuzilganki, unda, asosiy musobaqalar bosqichida, yilning bosh startiga tayyorgarlik paytida, ularga, psixodinamika xususiyatlarining o'ziga xosligi va jangovar faoliyatining individual

stiliga bog'liq bo'lmagan holda bir xildagi ish rejalashtiriladi. Nazorat musobaqalari yoki jamoaga saralash maqsadidagi JT o'tkazilayotganida I ("tortuvchi") va II ("zarbdor") MSda umuman bir xildagi ish bajariladi. "Zarbdor" mikrosikldagi yuklamani o'zgartirish – bu, mazmuni bo'yicha, o'zining tayyorgarligini shubha ostiga qo'yish va shu tufayli, yilning bosh startida ishtirok etishini shubha ostiga qo'yish hisoblanadi. Shuning uchun, individual korreksiyalar bo'lsa ham, ular majburiy xarakterga ega va sportchilarning funksional yoki psixik holatini yomonlashishi yoki salomatligidagi og'ishlar bilan tushuntiriladi.

Bizning fikrimizcha, bokschilarni yillik sikldagi tayyorgarligi dinamikasining quyidagi asosiy variantlari mavjud:

1) sport formasi holatiga sekin kirish, ushbu holatda uzoq muddat bo'lish, yuklamalarga stabil reaksiya qilish, ishonchli boks tushish: tayyorgarlik dinamikasining bunday ko'rinishi funksional zahirasi ancha katta bo'lgan, asab tizimi kuchli, harakatchan yoki inert bo'lgan, sport yutuqlarining mo'tadil motivatsiyasi bo'lgan sportchilar uchun xarakterlidir; faoliyati stili manyovrli-hujumkor yoki manyovrli-himoyalovchi;

2) tayyorgarlik holatiga sekin kirish, sport formasining "cho'qqisida" uncha katta bo'lmagan vaqt bo'lishi; nostabil holatlar, yuklamalarga ko'pincha noadekvat reaksiyalar, nafaqat musobaqa, balki mashg'ulot faoliyatini ham "bajar-maslik" ehtimoli, ishonchsizlik bilan boks tushish; bu, asab jarayonlarining kuchsizligi, inertligi va muvozanatlashmaganligi xususiyatlari (alohida holatlarda – kuchsizligi, harakatchanligi va muvozanatlashmaganligi) bilan, faoliyatining individual stili pozitsion-hujumkor yoki manyovrli-hujumkor stili bilan uyg'un bo'lgan bokschilar uchun xarakterlidir;

3) sport formasiga tez kirishish, lekin bu holatda nisbatan uzoq vaqt bo'lmaslik; tayyorgarlik darajasini ko'pincha past-baland bo'lishi, unga mos ravishda – sport natijaviyligida ham, mashg'ulot yuklamalariga reaksiya asosan adekvat bo'lsa hamki, psixik holatlari nostabil; asab tizimi kuchli, yuqori va muvozanatlashmagan, ko'pincha labillikning barcha belgilari bilan; maxsus jismoniy va psixik sifatlarini rivojlanishini yaxshi darajada bo'lishi, bahslashuvga loyiq jismoniy va psixik sifatlarining motivatsiyasi; sportchining motivatsiyasi.

III bob. MALAKALI BOKSCHILARNING TEXNIK-TAKTIK

MAHORATINING BARQARORLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

3.1. Turli jang maneralaridagi bokschiarning musobaqa janglarining samaradorligi

O'quv-mashg'ulot jarayonini muvaffaqiyatli boshqarish va eng iqtidorli sportchilarni respublika terma jamoasi tarkibiga saralash uchun bir qator mualliflar tomonidan "eng kuchli sportchi" modelini yaratish zarurati ko'rsatilgan.

"Eng kuchli sportchi" modelini yaratish paytida, majmuaviy tizimli yondashuvni majburiyligi ko'rsatilgan. Yu.M.Bludov va I.P.Degtyarev, eng yaxshi texnik-taktik ko'rsatkichlarni modelga ekstarpolyasiya qilishlari orqali, jangning yuqori integral darajasini tavsiflaydigan, sportchi musobaqa faoliyatining umumlashtirilgan ko'rsatkichlarini ajratishgan. Bokschi natijaviyligini texnik-taktik mezonlari sifatida, xujum harakatlarining samaradorligi (XHS), himoyalani sh harakatlarining samaradorligi (HHS), harakatlarning faolligi, xujum harakatlari bajarishning yuqori o'rtacha ballari olingan.

Eng kuchli bokschi texnik harakatlarning keng arsenaliga ega bo'lishlari kerak hamda musobaqalarda yuqori faollikni va xujum harakatlarining samaradorligini namoyon qilishlari lozim. Samarali himoyalani shning muximligi alohida ko'rsatilgan bo'lib, u bo'lmasa, bokschi barcha texnik arsenalini o'z ahamiyatini yo'qotadi.

Boks sohasidagi etakchi mutaxassislar o'rtasida o'tkazilgan anketa-so'rov natijasida, biz, bir-biridan jangni olib borishining texnik-taktik manerasi bilan; keng doiradagi xujum, qarshi xujum va samarali himoyalani shlari bilan; keng doiradagi xujum va qarshi xujum harakatlari bilan, lekin samarasiz himoyalani sh bilan farq qiladigan bokschiarning uchta tipini aniqladik.

Xujum va qarshi xujum harakatlarining keng doiradagi arsenaliga va samarali himoyalani shga ega bo'lgan bokschi ustivorlik beriladi ($V = 10,4\%$) (31-jadval). Keyin, ahamiyatliligi bo'yicha xujum harakatlarining tor doirasiga, lekin samarali

himoyalani shga ega bo'lgan bokschi turadi va oxirgi o'rinda – xujum harakatlarining keng doirasiga ega bo'lgan, lekin etarlicha samarali himoyalani shga ega bo'lmagan bokschi stili turadi.

31-jadval

Jangni texnik-taktik manerada olib borish bo'yicha ekspertlarni anketa-so'rovi natijalari

Har xil texnik-taktik arsenalga ega bo'lgan sportchilar	Daraja raqami	Standart og'ish	Variativlik koeffitsienti, V %
1. Xujum va qarshi xujum harakatlarining keng doiradagi arsenaliga va samarali himoyalani shga ega bo'lgan	1,01	0,12	10,4
2. Xujum harakatlarining tor doirasiga, lekin samarali himoyalani shga ega bo'lgan	2,38	0,38	16,8
3. Xujum harakatlarining keng doirasiga ega bo'lgan, lekin etarlicha samarali himoyalani shga ega bo'lmagan	2,42	0,53	22,2

Himoya harakatlarining roli to'g'risida ekspertlarning 68,8% samarali himoyalani sh qobiliyati bo'lgan sportchilarni oxirgi o'ringa qo'yishganligi dalolat beradi.

Sportchi texnik-taktik harakatlari arsenalini ko'rsatilgan omil bilan chegaralanmaydi, lekin umumiy ko'rinishda, ularning stili to'g'risida xulosa chiqarishga imkoniyat beradi.

Boks sohasidagi etakchi mutaxassislar o'rtasida intervyu olish natijalarini, jahon chempionati, osiyo chempionati, mamlakat chempionati, xalqaro turnirlar, olimpiya o'yinlari kabi mas'uliyatli musobaqalarning video yozuvlarini tahlil qilish asosida jangni olib borish manerasini bokschi malakasiga bog'liqligi aniqlangan (32 – jadval).

32-jadval

Jangni olib borish manerasini bokschilarning malakasiga bog'liqligini aniqlash bo'yicha ekspertlar o'rtasida o'tkazilgan intervyu natijalari

Sport unvoni	Jangni olib borish Manerasi			Erishgan natijasi M + m
	- Xujum va qarshi xujum harakatlarini keng doiradagi arsenaliga va samarali himoyalani sh ga ega bo'lgan, %	- Xujum harakatlarining tor doirasiga, lekin samarali himoyalani sh ga ega bo'lgan, %	- xujum harakatlarini keng doirasiga ega bo'lgan, lekin etarlicha samarali himoyalani sh ga ega bo'lmagan, %	
XTSU	72,4	20,2	7,4	1,72 + 0,02
SU	69,3	20,2	10,2	1,60 + 0,04
SUN	38,5	7,3	54,2	1,06 + 0,2

Masalan, XTSU lari asosan (72,4%) jangni olib borishning - xujum, qarshi xujum va samarali himoyalani sh bilan eng ratsional manerasiga ega. SU o'rtasida ushbu maneraga ega bo'lgan bokschilar soni 3,1% ga kam, SUNlar o'rtasida eas, ular faqat 38,5%ni tashkil qiladi. Ko'pchilik sport ustalariga jangni olib borishning uchinchi manerasi - keng doiradagi xujum, qarshi xujum harakatlari, lekin samarasiz himoyalani sh xos.

Jangni olib borishning bunday taqsimlanishi, oxirgi vaqtda musobaqalar va hakamlik qoidalarini o'zgarishi bilan bog'liqligi ko'rinib turibdi, bu sportchidan musobaqa jangini o'tkazishda yuqori faollikni va jadallikni talab qiladi.

Agarda, XTSU va SU lari yuqori tayyorgarlik darajasiga va boks texnikasi va taktikasida o'zlashtirgan ko'nikmalarining mustahkamligiga ega bo'lishsa, kamroq darajada malakali va mashq qilgan sportchilar, xususan CUN, yuqori harakat faolligini himoyalani sh harakatlarining samaradorligi bilan uyg'unlashtira olishmasligi ko'rinib turibdi. Musobaqalarda erishilgan natijalarning ko'rsatkichlaridagi farqni shu bilan tushuntirsa bo'ladi.

Ushbu natijalar Yu.B.Nikiforov va A.V.Radionovlar tomonidan taklif qilingan formula asosida aniqlangan:

$$R = \frac{N \text{ Kini } \Sigma \text{ xibi}}{4 \text{ SnKS } (100 \text{ N})}$$

bunda

R - musobaqalarda erishilgan natija;

N-vazn toifasidagi ishtirokchilar soni;

Ki - sport razryadlari va vazn toifasidagi ishtirokchilarning unvonlari (I r. SUN, SU va h.k.);

bj - vazn toifasidagi ishtirokchilar soni: birinchi razryadlilar, SUN, SU va h.k.;

x1 - o'tkazilgan janglardagi raqiblarning malakasi (**x1** - birinchi doiradagi, **x2** - ikkinchi doiradagi va h.k.);

b - o'tkazilgan janglarning natijalari, musobaqalar qoidalariga mos ravishda yutilgan ochkolarda o dan to 4 gacha ifodalangan (**b1** - birinchi doiradagi, **b2** - ikkinchi doiradagi va h.k.);

4=const - doimiy kattalik - jangdagi yutuq ochkolarning maksimal mumkin bo'lgan miqdori; Mualliflar tomonidan taklif qilingan metodika sportchilarni turli darajadagi musobaqalarda erishgan natijalarini informativ tarzda baholash imkonini beradi.

Sport ustaligiga nomzodlar etarlicha samarali himoyaga ega emaslar, bu, alohida jangda ham va umuman musobaqada erishilgan natijaga salbiy ta'sir ko'rsatadi (4-jadval). Yuqori darajali musobaqalarda eng yaxshi natijalarni, qoidaga ko'ra, texnik-taktik harakatlar diapazoniga va asosiysi himoyalani shning katta samarasiga ega bo'lgan XTSU va SU lari ega bo'ladi.

Shu bilan birga, shuni esdan chiqarmaslik kerakki, texnik-taktik harakatlar diapazonining kengligi va himoyalani shning samaradorligi, xali g'alabaga erishishda belgilovchi mezon bo'la olmaydi. Misol tariqasida SU va XTSU o'rtasidagi qiyosiy ma'lumotlarni keltirish mumkin. SU jangda XTSU bilan taxminan bir xil zarbalarni (14,0 - SU, 14,7 - XTSU) amalga oshirsalar ham (Kini) (N+P), nishonga tekkan zarbalar soni bo'yicha XTSU lardan ancha ortda qolishadi ($R < 0,01$). Bokschi xujumning etarlicha yuqori samaradorligiga ega bo'lishi kerak, bu to'g'risida samarali xujm ko'effisienti bo'yicha xulosa chiqarish mumkin [11].

Xujum va qarshi xujumning keng doirasiga va samarali himoyaga ega bo'lgan bokschilarda natija yuqori (2,14 + 0,02) bo'ldi.

Xujum va qarshi xujumning tor doirasiga, lekin samarali himoyaga ega bo'lgan bokschilarda natija pastroq ($1,43 \pm 0,1$) ($R < 0,05$) bo'ldi, himoyalaniishning samaradorligi ularning raqiblariga hakamlar tomonidan baholanadigan xujumlarni samarali amalga oshirish imkonini bermaydi.

Bu bokschilar, texnik-taktik arsenalining torligini, barcha kombinasiyalarning miqdori va ularga xos bo'lgan asosiy zarbalarni berishda ifodalanadigan, kutib oluvchi qarshi xujumlar bilan to'ldirishadi. Shunga qaramasdan, xujum va qarshi xujumning keng doirasiga va samarali himoyaga ega bo'lgan raqib, bunday bokschilarning chegaralangan harakatlaridagi taktik niyatlarni oson topa oladi va ko'pchilik urinishlarini qaytaradi.

Bu to'g'risida, xujum va himoyalaniishning samaradorligining quyida keltirilgan ko'rsatkichlari bo'yicha xulosa qilish mumkin, ular jangni olib borishning birinchi manerasiga ega bo'lgan bokschilarnikiga qaraganda ancha past. Ushbu stilga bir xildagi foizli nisbatga XTSU (20,2%) va SU (20,5%) ega. Ushbu stil kam darajada SUN - 7,3% o'rtasida mavjud.

Shuni aytish lozimki, musobaqalarda xujum va qarshi xujumning keng doirasiga va samarali himoyaga ega bo'lgan bokschilar g'alabaga erishishlari mumkin. Texnik-taktik harakatlar diapazonining kengligi ayrim paytlarda, samarali himoyalaniishga ega bo'lmagan raqiblar ustidan g'alaba qozonish imkonini beradi. Bundaylarga 7,4% XTSU va 10,2% SU mansub; eng katta darajada ushbu manera SUNlarga - 54,2% mansub, ularni mazkur maneradagi natijaviyligi eng past ($0,82 \pm 0,3$), ular himoyalaniishga ko'p e'tibor qaratishlariga to'g'ri keladi.

Agarda, ko'rsatilgan natijalarda jangni olib borishning birinchi va ikkinchi maneralari o'rtasida sezilarli darajadagi farqlar ($R < 0,05$) mavjud bo'lsa, unda xujum va qarshi xujumning tor doirasiga, lekin samarali himoyaga ega bo'lgan bokschilar va xujum va qarshi xujumning keng doirasiga va samarali himoyaga ega bo'lgan bokschilar ko'rsatkichlari o'rtasida ishonchli farqlar aniqlanmadi ($R > 0,05$), bunda, birinchilari natijaviylikning 0,51% bo'lgan yaxshi ko'rsatkichiga ega. Bu, mazkur guruhlarda natijaviylik ko'rsatkichlarini katta doirada taqsimlanagnligi bilan bog'liq bo'lsa kerak, buni, ularni musobaqalarda chiqishlarining nostabilligi tasdiqlaydi.

Xujum va himoyalaniish samaradorligi ko'rsatkichlarida jangni olib borishning uchinchi manerasiga mansub bo'lgan bokschilar (KEAZ - 0,44, KEZZ - 0,38), birinchi maneraga ega bo'lgan bokschilarga nisbatan (KEA1 - 0,71, KE31 - 0,78) ancha ortda

qolishadi. Masalan, KEA ($V=38\%$) va KEZ (samarali himoya koeffisienti) ($V=51\%$) o'rtasidagi farq, yuqori ishonchlilik darajasiga ega ($R < 0,01$).

Birinchilarning xujum harakatlari diapazonining kengligi xujum harakatlarining samaradorligini ustivorligiga ham ta'sir qiladi, ularning ko'rsatkichlari mazkur maneradagi bokschilarda (KEA1 - 0,71), xujum harakatlari doirasi tor bo'lgan bokschilarnikiga (KEA2 = 0,56) nisbatan ancha yuqori ($V=21\%$) ($P < 0,01$). Himoyalaniishning samaradorligi to'g'risida bunday fikrni aytib bo'lmaydi, ushbu ko'rsatkich ikkala guruhda ham taxminan bir xil ($V=6\%$) ($P > 0,05$).

O'z navbatida, ikkinchi stilga mansub bokschilar himoyalaniish samaradorligida uchinchi stildagi bokschilardan ancha ustun (KE32 - 0,73) ($V=48\%$) ($R < 0,01$). Xujumning samaradorligi ko'rsatkichlarida ushbu guruh bokschilari o'rtasidagi ko'rsatkichlarda ishonchli farq mavjud emas ($P > 0,05$). Uchinchi stildagi bokschilar tomonidan jangda qo'llaniladigan xujum harakatlari kengligining kattaligi, ularga faollikni namoyon qilish imkonini beradi, u, ikkinchi stilga mansub bokschilarga nisbatan ortda qoladigan himoyalaniish samaradorligini qisman kompensasiya qiladi. Lekin, ularning himoyasini samaradorligi, xuddi ikkinchi stildagi bokschilarnin harakatalarini torligi kabi, ularni jangdagi asabiyligiga ta'sir qiladi, bu, ularni har xil darajadagi musobaqalarda chiqishlarining nostabilligida namoyon bo'ladi.

Keltirilgan 26 - jadvaldagi ma'lumotlarni taqqoslash orqali, bokschilarning natijaviyligini tavsiflovchi ma'lum bir qonuniyatni, xususan quyidagi formula yordamida ifodalanadigan, XTSUlariga xos bo'lgan yuqori harakat faolligini aniqlash mumkin:

Ushbu maneraning birmuncha kam (3,1%) foizli ko'rsatkichiga SU ega, bu, harakat faolliigi va xujum ko'rsatkichlari bilan solishtiriladi (56,8%).

Jangni olib borishning yuqorida keltirilgan manerasiga ega bo'lgan O'zbekistonlik Sularidagi uncha katta bo'lmagan o'sish (38,5%), harakat faolligining (2,4%) va xujumning nisbiy vaqtini (46,7%) kamayishi bilan birga o'tadi.

Shunday qilib, shuni aytish mumkinki, jangni olib borishning asosiy taktik usullarini vaqt parametrlari, yuqori klassli boksachilar uchun modeli tavsiflar bo'lib xizmat qilishi mumkin. Ehtimol, xujumning (harakat faolliigi) xajmiga sportchining musobaqa tayyorgarligining mazmuniga ta'sir qiladigan boshqa omillar ham ta'sir ko'rsatadi.

Anketa-so'rov o'tkazish ko'rsatkichi, ishtirokchilarning ko'pchiligi, ushbu omillarning ayrimlarini ma'lum bir tartibda taqsimlaydi (1– ilova).

Sportdagi erishilgan yutuqlarga etakchi rol ajratiladi (daraja raqami 1,92), fikrlarning kelishilganligi ($U + 9,8\%$) ko'rsatadiki, ekspertlarning 90 foizidan ko'pi ushbu dalilni 1–o'ringa qo'yishgan. O'za navbatida, sport yutuqlari (bokschilarni mas'uliyatli musobaqalardagi chiqishlari) natijaning stabiligiga, yanada o'sish imkoniyatiga, natijaning o'ziga va sportdagi uzoq yashashga bog'liq.

Ikkinchi o'rin texnik-taktik harakatlar arsenalining rasionalligiga ajratiladi, bu, texnik-taktik tayyorgarlikni o'quv-mashg'ulot jarayonidagi ahamiyatini ko'rsatadi. Jangni olib borish manerasi boksning texnik-taktik harakatlari arsenalida etakchi o'ringa ega.

Sportchi uchun xos bo'lgan shaxs sifatlariga ancha joy ajratiladi, ular o'z tarkibiga irodaviy sifatlarni va boshqalarni kiritishadi. Boks bo'yicha terma jamoa a'zosi bo'lgan sportchi o'zlashtirishi kerak bo'lgan jismoniy ma'lumotlarni mutaxassislar oxirgi o'ringa qo'yishadi (daraja raqami 2,68, fikrlar kelishilganligi $V + 33,9$) va tanlashning asosiy mezonini hisoblashmaydi, chunki yuqori klassli bokschilar nisbatan teng jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishadi. Jismoniy tayyorgarlikning bazaviy imkoniyatlariga sportchini tayyorlashning ancha erta bosqichlarida poydevor yaratilishi kerak. Jismoniy tayyorgarlikda ancha ahamiyatli omil bo'lib quyidagilar hisoblanadi: a) reaksiya va harakatlarning tezkorligi (daraja raqami 1,59); b) ishchanlik qobiliyati va chidamlilik (1,73); v) koordinasiya va harakatchanlik (3,75); g) jismoniy kuch (27).

Ekspertlarning nuqtai nazaridan, mamlakatimizdagi va xorijdagi xalqaro musobaqalardagi yuqori sport natijalarining stabiligini, asosan xujum, qarshi xujumning keng doirasiga va samarali himoyalashga ega bo'lgan bokschilar ko'rsatishadi. Yuqorida nomlari qayd qilingan shaxsning sifatleri va jismoniy sifatlari ularga xos bo'lib, bunda, 1 – o'ringa "irodaviy sifatlari" va "reaksiya va harakatlarning tezkorligi" qo'yiladi.

Shunday qilib, yuqori natijalarning stabiligiga xujum harakatlari doirasining kengligi va himoyaning samaradorligi paytida mumkin bo'ladi. Ko'rsatkichlarning yaxshilanishi oxirgi kamroq ahamiyatga ega bo'lgan maneralarni birincha, ancha ahamiyatli maneraga sifat jihatidan qayta o'zgartirishga ko'maklashadi.

Keltirilgan omillarning majmuasi, bizning nazarimizda, bokschini tavsiflaydi va ular vositasida, u erishishi mumkin bo'lgan stabil yuqori natijalar imkoniyatini ko'rsatadi.

Jangni olib borish manerasi bilan asosiy taktik harakat o'rtasida ma'lum bir bog'liqlik mavjud. Masalan, bokschilarda faqatgina birinchi manerani mavjudligi xujumning o'rtacha statistik ko'rsatkichlarini oshiradi, faqat ikkinchi va uchinchi maneralarning mavjudligi esa, uni jangdagi foizli mazmunini pasaytiradi. Shuni aytish jizki, ikkinchi va uchinchi maneralarni birinchi maneraga, ikkinchilari uchun harakatlarning keng diapazoni va birinchilar uchun himoyaning samaradorligi vositasida sifatli o'tishi, jangni olib borishning mazkur manerasiga ega bo'lgan bokschilarda xujumning foizli mazmunini oshiradi, bu, o'z navbatida, ularga mashg'ulot va musobaqa janglarini katta jadallikda o'tkazishga imkoniyat beradi.

3.2. Malakali bokschilarning texnik-taktik harakatlarini tahlil qilish

Yuqori malakali bokschilarga katta razryadli sportchilar kiradi: I sport razryadli, sport ustaligiga nomzodlar, sport ustalari, xalqaro klassli ustalar. Yuqori razryadli bokschilar – bu, katta yoshdagi (18 yoshdan katta) ringda katta tajribaga ega sportchilar hamda yoshlar guruhidagi alohida iste'dodli (18-19 yashar) sportchilar. Ularning ichidan eng yaxshilari O'zbekiston terma jamoasi takribiga kirishadi yoki unga nomzod hisoblanishadi va terma jamoa tarkibida Osiyo va Jahon chempionatlarida ishtirok etishadi. Katta razryadli ko'pchilik sportchilar – sportchilarning yoshlar guruhi vakillari hisoblanadi, olimpiya zahirasi tashkil qilishadi va respublika va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishadi.

Bokschilar chiqishlarining muvaffaqiyatini ta'minlaydigan omillardan biri – o'quv-mashg'ulot yuklamalarini musobaqalar talablariga (shartlariga) mos kelishi hisoblanadi. Boksda, musobaqa bellashuvlarini tahlil qilish ancha darajadagi qiyinchiliklarga uchraydi. Bokschilarning qarama-qarshiliklari to'g'risidagi axborotni to'liq xajmda olishning yaqin orada imkoniyati yo'q. Musobaqa faoliyatida, xuddi toshonadagidek, bokschilar mahoratining va xususiyatlarining ustivor tomonlari va kamchiliklari aks etadi. Bu, mashg'ulot shartlari musobaqalar talablariga javob berishi kerakligi, ayrim holatlarda esa, energiya sarflanishlari bo'yicha ulardan ustun bo'lishi lozim.

Malakali sportchilarga xos bo'lgan nisbatan teng bo'lgan texnik va jismoniy tayyorgarlik paytida, sportdagi muvaffaqiyatni taktik harakatlar xal qiladi. Ayniqsa, boksning ringdagi xulq-atvorini reglamentlaydigan, boks janglari vaqt strukturasi (ularning davomiyligini 3 minutdan 3 raunddan to 2 minutlik 4 raundgacha

pasayishi) va boks qoidalarini o'zgarishi tufayli faol taktik harakatlarning roli oshdi.

Taktik tayyorgarlikning ahamiyatini va uni o'quv-mashg'ulot jarayonini individuallashtirish va mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini samarali boshqarish imkonini beradigan tomonlarni aniqlash maqsadida boks bo'yicha 15 nafar trenerlar (2 nafar O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan trenerlar, 13 nafar xalqaor toifadagi sport ustasi, sport ustasi va sport ustaligiga nomzod trenerlar) o'rtasida intervyu va anketa-so'rovlar o'tkazildi, ularning trenerlik ish stajining o'rtacha vaqti 16,5 yilni tashkil qildi. Anketada quyidagi savollar berildi: "O'quvchilaringizga har xil musobaqalarda g'olib bo'lishiga nimalar sabab bo'ldi?", "Tayyorgarlikning kuchsiz tomonlari qanaqa?" Mutaxassislarining 20% kuchsiz texnik tayyorgarlikni, 6% - jismoniy, 6% - maxsus harakat, 16% - psixologik, 24% - irodaviy va 28% - taktik tayyorgarlikni ko'rsatishdi. Ko'rinib turibdiki, trenerlarning fikriga ko'ra, taktik tayyorgarlik natijaga erishish paytida eng etakchi rollardan birini egallaydi.

Yuqori ko'rsatkichlarga erishishda, bokschilarning va ularning bo'lajak raqiblarini individual xususiyatlarini hisobga olish bilan mashg'ulot jarayonini rasional boshqarishga katta ahamiyat beriladi. Tayyorgarlik jarayoniga asosiy raqiblarning texnik-taktik arsenalini va ularning tayyorgarlik darajalarini hisobga olish bilan korreksiya qilingan mashg'ulot va musobaqa jangining berilgan texnik ko'rinishi sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi. Anketa-so'rov ma'lumotlari ko'rsatadiki, 68% trenerlar mashg'ulot jangining taktik ko'rinishini doimiy ravishda berishadi, 26% - epizodik tarzda va 5% - umuman berishmaydi. Musobaqa jangining taktik ko'rinishini 62% trenerlar doimiy ravishda rejalashtirishadi, 26% - epizodik tarzda va 6% - umuman berishmaydi. Asosiy raqiblarning texnik-taktik arsenalini 76% trenerlar hisobga olishadi.

Ekspertlar, o'z tarbiyalanuvchilari taktik tayyorgarliklarini jangning taktik rejasini tuzishni bilmasligi (72%), uni to'g'ri realizatsiya qilishni bilmasligi (84%) kabi kuchsiz tomonlarini aytishgan. Oxirgisi bir qator sabablar bilan tushuntiriladi, ular qatoriga texnik ta'minot, bokschilarning jismoniy tayyorgarliklari darajalarining etarli emasligini, boks bo'yicha yangi qoidalarining kiritilishi bilan bog'liq bo'lgan jang reglamentining chegaralanganligini kiritish mumkin.

Mutaxassislarining aytishicha, taktik rejani to'liq bo'lmagan holda realizatsiya qilinishida belgilovchi bo'lib, quyidagilar bilan bog'liq bo'lgan sabablar hisoblanadi: chalg'ituvchi omilning (raqibning) mavjudligi bilan - 24%, sportchining funksional

tayyorgarligining bo'lmashligi bilan - 20%, psixik barqarorlik bilan - 22%. Shunday qilib, bokschini konkret raqib bilan uchrashuvga psixologik tayyorligi va uni to'laqonli amalga oshirishi o'quv-mashg'ulot jarayonida modellashtiruvchi ko'rsatmalar vositasida ishlab chiqiladi.

V.L.Taymazovning ta'kidlashicha: "Ushbu modelni o'zining individual qobiliyatlariga qo'llanadigan qilib transformatsiya qilish orqali, sportchi (o'z treneri bilan birgalikda) individual musobaqa faoliyatining o'z funksional modelini yaratadi, u, tabiiy ravishda bo'lajak tayyorgarlikning mazmunli vazifalarini belgilaydi".

Bizning nazarimizda, mumkin bo'lgan holatlarni ko'p martalik takrorlashlar jarayonida ishlab chiqilgan va konkret raqib bilan jangga sozlanish bilan bog'liq bo'lgan harakat stereotipi, sportchining psixologik tayyorgarligini oshiradi. Texnik-taktik harakatlarning xajmi, jangni olib borishning asosiy taktik usullari (xujumlar, himoyalashlar, qarshi xujumlar), ularni navbat bilan bajarish mashg'ulot yuklamasini boshqarish, uni individuallashtirish va musobaqa shartlariga yaqinlashtirish imkonini beradi.

So'rov ma'lumotlariga ko'ra, mashg'ulot yuklamasi, o'quv vazifalarida taktik harakatlar yordamida 56% qisman boshqariladi va 49% boshqarilmaydi.

Pedagogik kuzatishlarning ko'rsatishicha, yuklamani xattoki qisman boshqarilishi ham individual yondashuvsiz va mos ravishdagi nazoratsiz empirik ravishda amalga oshiriladi. Mashg'ulot yuklamasini jangni borishini kuzatib turish yordamida qisman boshqaradigan mutaxassislar ichida 32%, uni boshqarishni asosan taktik harakatlarning ketma-ketligi hisobiga, 16% - ularning miqdori hisobiga va faqat 8% - konkret taktik harakatning davomiyligi hisobiga amalga oshiradi.

Ma'lumotlarni tahlil qilish, u yoki bu taktik harakatning vaqt parametrlari o'quv-mashg'ulot jangining jadalligini o'sishiga ancha ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lishiga, taktik harakatlarda aniq intervallarni o'rnatish esa yuklamani mashg'ulot jangida optimallashtirishga ko'maklashishiga qarmasdan, konkret taktik harakatning davomiyligiga etarli ahamiyat berilmasligini ko'rish imkonini beradi.

Mashg'ulot yuklamasining jadalligini va uni oshirish yo'llarini aniqlash uchun mas'uliyatli janglardagi va ulardan oldingi amalga oshirilgan o'quv-mashg'ulot yig'inlaridagi boks janglarining videoyozuvlari va bayonnomalari tahlil qilindi. Jangni olib borishning asosiy taktik usullarini (xujumlar,

himoyalanişlar, qarshi xujumlarni) aniqlash bo'yicha tavsiyalarga asoslangan holda, xronometraj usuli yordamida jangdagi ularning davomiyligi aniqlandi. Ma'lumotlar bokschilarning texnik-taktik harakatlarini sinxron qayd qilishning maxsus kartochkalariga kiritildi. Videoyozuvlarni tahlil qilish taktik harakatlarni texnik harakatlar bilan ma'lum bir o'zaro bog'liqligini aniqlash imkonini berdi. Masalan, jangda xujum harakatlari vaqtini oshirish paytida, texnik harakatlarning miqdori ortadi, ularning diapazoni va variativligi kengayadi. Qaytar aloqa himoyalaniş harakatlari vaqtining ortishi paytida kuzatiladi (33-jadval).

33-jadval

Musobaqa janglarida g'olib bo'lgan va mag'lub bo'lgan malakali bokschilar texnik-taktik harakatlarining tahlili

No	Faoliyat turi	G'oliblar $M \pm \sigma$	Mag'lub bo'lganlar $M \pm \delta$	t	Ro
1.	Barcha zarbalar miqdori 1) amalga oshirilgan 2) amalga oshirilmagan	10,9 $\pm$ 0,5 4,9 $\pm$ 0,3 6,0 $\pm$ 0,5	4,6 $\pm$ 0,4 1,2 $\pm$ 0,3 3,3 $\pm$ 0,5	10,5 8,9 3,9	<0,01 <0,01 <0,01
2.	To'plangan ochkolar summasi	8,0 $\pm$ 0,6	1,5 $\pm$ 0,3	8,8	<0,01
3.	Xujumlar soni, 1 ochko baholangan	2,3 $\pm$ 0,3	1,0 $\pm$ 0,2	3,1	<0,01
4.	Boksining faolligi, jang vaqtiga foizda Xujum, himoya, qarshi xujum	53,6 $\pm$ 2,5 25,8 $\pm$ 1,8 18,6 $\pm$ 1,9	25,3 $\pm$ 2,3 38,2 $\pm$ 2,9 35,2 $\pm$ 3,3	7,6 3,7 4,2	<0,01 <0,01 <0,01

Xujum harakatlarining (xujumning) motor zichligi 52 foizdan yuqori bo'lgan bokschilar ancha yuqori sport natijalariga erishishi aniqlandi. Masalan, nomlari qayd qilingan musobaqalardagi xujumning o'rtacha foizi – g'oliblarda 53,6 $\pm$ 2,5, mag'lub bo'lganlarda 25,3 $\pm$ 2,3 ($P < 0,01$) tashkil qildi. G'oliblar qarshi xujumlarining foizli tarkibi mag'lub bo'lganlarnikidan kam bo'ldi: g'oliblarda 25,8 $\pm$ 1,8 va mag'lub bo'lganlarda 38,2 $\pm$ 2,9 ($P < 0,01$). G'oliblar jangda himoyalanişga kam vaqt sarflashgan: g'oliblarda 19,4 $\pm$ 1,9 va mag'lub bo'lganlarda 35,2 $\pm$ 3,3 ($P < 0,01$).

Ko'rinib turibdiki, jangni olib borishning xujum xarakteri qarshi xujum va ayniqsa himoyalaniş kabi jangni olib borishning taktik usullarini kam qo'llash bilan tavsiflanadi, bu, amalga oshirilgan xujumlar miqdoriga ham ta'sir qiladi: g'oliblar mag'lub bo'lganlardan jangda amalga oshirilgan barcha zarbalari bo'yicha hamda nishonga tekkan amalga oshirilgan zarbalari miqdori bo'yicha ham to'plagan ochkolari summasi bo'yicha ham ustivor bo'lishdi, $0,05 > P < 0,01$ bo'lganda.

Texnik harakatlar sifatida ham farqlar kuzatildi: g'oliblar mag'lub bo'lganlarga nisbatan ishonchli ravishda ($0,05 > P < 0,01$) ko'proq xujumlarga ega bo'lishdi.

O'quv-mashg'ulot yig'inlaridagi nazorat janglarida ham jangni olib borishning taktik usullarida ham va texnik arsenalining miqdoriy va sifat ko'rsatkichlarida ham g'oliblarni mag'lub bo'lganlarga nisbatan ustunligini aytish lozim. Masalan, xujumning vaqt ko'rsatkichi, g'oliblarda foizli mazmunda mag'lub bo'lganlarga nisbatan 17,2%, himoyaniki esa – 13,9% ko'p ($0,05 > P < 0,01$). Qarshi xujumda g'oliblarni mag'lub bo'lganlarga nisbatan uncha katta bo'lmagan ustivorligi ishonchli emas, bu, mazkur taktik harakatni o'quv-mashg'ulot janglarida mag'lub bo'lganlar tomonidan ham va g'olib bo'lganlar tomonidan ham etarlicha tez-tez qo'llanilishi to'g'risida gapiradi.

Shunday qilib, shuni konstataiya qilish mumkinki, musobaqa va mashg'ulot janglari g'oliblarining texnik-taktik harakatlarining miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari, mag'lub bo'lganlarnikiga nisbatan ancha darajada yuqori. Undan tashqari, harakatning taktik usullarini jangdagi texnik harakatlarning miqdoriy va sifat tavsiflari bilan ma'lum bir o'zaro bog'liqligi ko'rinadi. Masalan, jangda xujumning ortishi, jangning texnik ko'rsatkichlarini ortishiga va uning sifat tomoniga ijobiy ta'sir ko'rsatishi ko'rinib turibdi.

3.3. Jangni turli taktik maneralarida olib boruvchi bokschilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini ekspert baholash

Yosh bokschilarni tanlab olish bilan bog'liq ilmiy asosning zaruriyati jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini aniqlashning ko'p sonli uslublarini jalb etdi.

Sport metrologiyasida jismoniy sifatlarning rivojlanganligi ko'rsatkichlari quyidagicha farqlanadi:

• jismoniy tayyorgarlik darajasi umumlashgan xolda aks etuvchi musobaqa mashqlarini bajarishda sportchining texnik va taktik imkoniyatlarini optimal darajada qo'llashi uchun zarur bo'lgan kompleks;

• jismoniy sifatning biror xarakteri (kuch tezkorlik koordinatsion qobiliyatlar chidamlilik va egiluvchanlik)ga tegishli bo'lgan differensiyalashgan;

• sportchining har bir jismoniy sifatini alohida ochib beruvchi yakka.

Jismoniy tayyorgarlik differensiyalashgan va yakka kursatkichlarni kompleks ravishda hisobga olgandagina to'liq baholanishi mumkin.

Adabiyotlardan olingan ma'lumotlar xamda Toshkent, Samarqand, Andijon, Jizzax (n=26) shahri boks mutaxassislari bilan bo'lgan suhbatni tahlil qilib yuqori malakali bokschilarning harakat imkoniyatlarini belgilovchi beshta differensiyalashgan va yigirma bitta yakka ko'rsatkichlarni tanlab oldik.

Bunda kvalimetriyaning quyidagi holatlari yetakchilik qildi:

1. Tanlangan ko'rsatkichlar ierarxik ko'p bosqichli strukturaga ega kvalifikatsion tizim sifatida ko'rib chiqildi.

2. Kvalifikatsiya asosida turli sport toifasiga ega bokschilarning ruxiy xamda funksional holatini o'lchash baholash nazorat qilish va tashxis qo'yishni xarakterlovchi tasnifi belgilar qo'yildi.

Yuqori sport kvalifikatsiyasiga ega bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi nomenklaturasi 34-jadvalda ko'rsatilgan.

34-jadval

Yuqori malakali bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari xarakteristikasi

No	Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari	Qobiliyatlarning namoyon bo'lish shakllari xarakteristikasi va unga bo'lgan talablar
1	Signalga	Minimal vaqt ichida harakat malakalarini to'satdan berilgan signalga ko'ra bajarish qobiliyati
2	O'zgaruvchan sharoitga moslasha olish qobiliyati	Jang olib borishda uzgaruvchan sharoit talablariga muvofiq harakatlarni tez maqsadli va maqsadga muvofik o'zgartira bilish qobiliyati

No	Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari	Qobiliyatlarning namoyon bo'lish shakllari xarakteristikasi va unga bo'lgan talablar
3	Turli xil harakat belgilarini payqash qobiliyati	Jangning uzgaruvchan vaziyatlari talablariga muvofiq harakatlarni tezda payqay olish qobiliyati
4	Portlash kuchi	Minimal vaqt ichida katta xajmdagi kuchni qullay olish qobiliyati
5	Turli xil parametrlarni farqlay bilish qobiliyati	Spesifik boksning harakatlarini zamon makon va dinamik parametrlarda aniq bajara va baholay olish qobiliyati
6	Lokal harakatlarni maksimal tezlikda bajarishga bo'lgan qobiliyat	Xarakat birliklarida muskullarni maksimal tezlikda qisqartira olish qobiliyati
7	Maxsus chidamlilik	Submaksimal va katta yuklamalarda charchashga xususan qarshilik ko'rsata bilish qobiliyati
8	Muskullarni ratsional bo'shashtirish qobiliyati	Kerakli fursatda muskullarni bushashtirib muskul zuriqishini bartaraf qila olish qobiliyati
9	Tezkor kuch	Xususiy anaerob quvvat bilan ta'minlanish holatida charchashga qarshilik qila olish qobiliyati
10	Xarakatni tez boshlay olish qobiliyati	Xarakat birligining boshida zarba berish yoki himoyalaniish faoliyatida maksimal tezlikka tezda erisha olish qobiliyati
11	Xarakatlarni maksimal tempda bajara olish qobiliyati	Takroriy harakatlarda maksimal chastotani namoyon eta olish qobiliyati
12	Dinamik muvozanat	Harakatlarda muvozanatni saqlay olish qobiliyati
13	Kuch chidamkorligi	Davomli kuchli ishni bajarishda charchashga qarshilik qila olish qobiliyati
14	Egiluvchanlik	Xarakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyati
15	Statik muvozanat	Muvozanatni saqlash va statik holatlarda uni tezda tiklay olish qobiliyati
16	Statik kuch	boksning belgilangan vaqt davomida muskul kuchlanishlarini kerakli kuchlanishda ushlab tura olish qobiliyati

Nomunosib baholashni iloji boricha kamaytirish uchun yakka ko'rsatkichlar kamroq bo'lishi, shuningdek, boksining "statik kuchi" namoyon bulishining spesifik mezonlari yorqin aks etmagan ko'rsatkichlar yig'indisi tarkibining komponentlarini o'rganishda ekspertlar tomonidan qo'shimcha tekshiruv o'tkazilishi kerak bo'ladi. Mavjud ko'rsatkich xar qanday ekspert tomonidan eng yuqori rang bilan baholanishi kerak.

Javoblarning xaqiqiyiligini tekshirishda aniqlandiki, olingan so'rov natijalarining ishonchliligi va aniqligi barcha sanab o'tilgan shartlarga muvofiq holda keraklacha yuqori. Biz yuqori malakali bokschilarning spesifik qobiliyatlarining namoyon bo'lish shakli va shartlariga xarakteristika berib o'tdik.

Mutaxassislar orasida o'tkazilgan so'rov natijalari 35-37 jadvallarda ko'rsatilgan. Turli sport toifasidagi jang olib borish manerasiga ega sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi spesifik qirralarga ega bo'lib, ular jismoniy rivojlanish darajasining turli aloqadorligi bilan bog'liq, shu sababli, ko'p yillik mashg'ulot jarayonini tashkillashtirishga sportchining tempga kuchli yakkakurash turlariga va chalg'itishga moyilligini xisobga olgan xolda differensial yondoshish zarur.

35-jadval

Yuqori malakali bokschi-nokautchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholashda ekspertlar javobining taqsimlanishi

No	Ko'rsatkichlar	Ekspertlar javobining taqsimlanishi						
1	Muvozanatni saqlay olish qobiliyati	19/5	20/7					21/16
2	Statik kuch	17/2	18/2	19/7	20/1			21/4
3	Egiluvchanlik	17/4	18/5	19/5	20/8			21/4
4	Xarakatlarni muvofiqlashtira olish qobiliyati	16/4	17/5	18/1	19/5			21/1
5	Xarakatlarni berilgan ritmda bajara olish qobiliyati	13/1	14/4	15/3	16/4	17/6	18/5	19/3
6	Xarakatlarni kayta ko'ra olish qobiliyati	12/4	14/6	15/7	16/3	17/3	18/2	19/1

No	Ko'rsatkichlar	Ekspertlar javobining taqsimlanishi						
7	Tezkor chidamlilik	10/1	13/5	14/5	15/5	16/6	17/1	18/3
8	Kuch chidamliligi	10/2	13/5	14/4	15/6	16/6	17/3	
9	Xarakat reaksiyalari tezligini boshqara olish qobiliyati	10/3	11/1	12/8	13/5	14/2	15/4	16/3
10	Xarakatni tez boshlay olish qobiliyati	10\4	11/5	12/8	13/6	14/2	15/1	
11	Turli xarakat parametrlarini farqlay bilish qobiliyati	8/1	9/3	10/2	11/10	12/4	13/3	14/3
12	Harakatlarni maksimal tempda bajarish qobiliyati	7/1	8/3	9/7	10/6	11/7	12/1	13/1
13	Koordinasion chidamlilik	6/1	7/2	8/6	9/9	10/6	11/1	12/1
14	Maxsus chidamlilik	5/2	6/3	7/5	8/8	9/4	10/2	11/2
15	Muskullarni ratsional bo'shashtira olish qobiliyati	5/2	6/5	7/8	8/6	9/3	10/3	
16	Fazoda orientasiyalash qobiliyati	2/2	3/1	4/1	5/2	6/8	7/10	8/2
17	Turli xarakat belgalarini payqab olish qobiliyati	1/3	2/2	3/1	4/4	5/0	6/3	7/3
18	O'zgaruvchan vaziyatga moslasha olish qobiliyati	1/4	2/5	3/3	4/4	5/6	6/6	
19	Lokal xarakatlarni maksimal	1/4	2/8	3/6	4/5	5/3		

No	Ko'rsatkichlar	Ekspertlar javobining taqsimlanishi				
	tezlikda bajara olish qobiliyati					
20	Signalga javob berish qobiliyati	1/5	2/5	31/0	4/6	
21	Portlash kuchi	1/10	2/6	3/5	4/5	

Eslatma sur'atda mutaxassislar ushbu sifatni aniqlash maqsadida ajratgan, mahrajda esa respondentlar soni ko'rsatilgan.

Mutaxassislar orasida o'tkazilgan so'rov natijalari 35-37 jadvallarda ko'rsatilgan. Turli sport toifaasidagi jang olib borish manerasiga ega sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi spesifik qirralarga ega bo'lib, ular jismoniy rivojlanish darajasining turli aloqadorligi bilan bog'liq, shu sababli, ko'p yillik mashg'ulot jarayonini tashkillashtirishga sportchining tempga kuchli yakkakurash turlariga va chalg'itishga moyilligini hisobga olgan holda differensial yondoshish zarur.

Mutaxassislar fikricha, bokschiarning yuqori nokautchi mahoratiga erishishida portlash kuchi (rang kattaligi-2.19), signalga javob bera olish qobiliyati (rang kattaligi-2.65), lokal harakatlarni maksimal tezlikda bajara olish qobiliyati (rang kattaligi-2.81) katta ta'sir o'tkazadi. Nokautchi bokschiarni tayyorlashda birinchi navbatda qisqa fursatda katta kuch bilan bajariladigan bittalik, ikkitalik va uchtaalik zarbalarni takomillashtirishga e'tibor berish kerak bo'ladi.

36-jadval

Yuqori malakali –o'yin uslubida jang olib boruvchi bokschiarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholashda ekspertlar javobining taqsimlanishi

No	Ko'rsatkichlar	Ekspertlar javobining taqsimlanishi				
1.	Statik kuch	18/1	19/2	20/6	21/17	
2.	Muvozanatni saqlay olish qobiliyati	18/2	19/3	20/1 5	21/6	
3.	Egiluvchanlik	17/6	18/6	19/1 2	20/1	21/1
4.	Kuch chidamliligi	17/8	18/9	19/7	20/1	21/1

No	Ko'rsatkichlar	Ekspertlar javobining taqsimlanishi						
5.	Xarakatlarni berilgan ritmda bajara olish qobiliyati	15/5	16/3	17/7	18/6	19/2	20/2	21/1
6.	Xarakatlarni muofiqlashtira olish qobiliyati	12/1	13/2	14/3	15/3	16/1 4	17/2	18/1
7.	Xarakat reaksiyalari tezligini boshqara olish qobiliyati	12/3	13/5	14/6	15/6	16/3	17/2	18/1
8.	Xarakatlarni kayta ko'ra olish qobiliyati	11/1	12/5	13/5	14/6	15/6	16/2	17/1
9.	Tezkor chidamlilik	10/3	11/3	12/5	13/4	14/6	15/3	16/2
10.	Xarakatlarni berilgan tempda bajara olish qobiliyati	10/4	11/5	12/4	13/3	14/4	15/4	16/2
11.	Xarakatni tez boshlay olish qobiliyati	8/2	9/5	10/5	11/8	12/2	13/3	14/1
12.	Turli xarakat parametrlarini farqlay bilish qobiliyati	7/2	8/3	9/7	10/3	11/5	12/4	13/2
13.	Muskullarni rasional bo'shashtira olish qobiliyati	7/4	8/5	9/7	10/5	11/2	12/2	13/1
14.	Koordinasion chidamlilik	6/3	7/5	8/9	9/3	10/4	11/2	
15.	Maxsus chidamlilik	4/3	5/4	6/6	7/7	8/2	9/2	10/2
16.	Xarakatlarni maksimal tezlikda bajara olish qobiliyati	4/5	5/6	6/6	7/9	8/4	9/2	
17.	Fazoda muljalga olish qobiliyati	2/2	3/1	4/4	5/7	6/7	7/4	8/1

№	Ko'rsatkichlar	Ekspertlar javobining taqsimlanishi						
18.	Portlash kuchi	1/1	2/6	3/5	4/5	5/5	6/3	7/1
19.	Turli xarakat belgilarini payqab olish qobiliyati	1/3	2/4	3/10	4/5	5/3	6/1	
20.	O'zgaruvchan vaziyatga moslasha olish qobiliyati	1/7	2/10	3/7	4/1	5/1		
21.	Signalga javob berish qobiliyati	1/15	2/5	3/3	4/3			

Eslatma sur'atda mutaxassislar ushbu sifatni aniqlash maqsadida ajratgan, mahrajda esa respondentlar soni ko'rsatilgan.

Mutaxassislar yuqori malakali tez sur'atda jang olib boruvchi bokschi signalga tez javob qaytara olish qobiliyati(rang kattaligi-1.65), turli harakat belgilarini payqab olish qobiliyati (rang kattaligi-2.15), portlash kuchi(2.50), koordinasion chidamlilik(rang kattaligi-3.77), o'zgaruvchan vaziyatga moslasha olish qobiliyati (rang kattaligi-5.35), harakatlarni maksimal tempda bajara olish qobiliyati (rang kattaligi-5.69), fazoda mo'ljalga olish qobiliyat (rang kattaligi-7.58) larini shakllantirish muhim ekanini ta'kidlaydilar. Jang olib borishning ushbu taktik variantlariga ega sportchi tezkor ko'p zarbali seriyalarni bajara olishi va shuningdek zarbalardan tezda himoyalanishi va xujumga o'ta olishi talab qilinadi.

Mutaxassislarning ta'kidlashlaricha uyin uslubida jang olib boruvchi bokschi signalga tez javob qaytara olish qobiliyati (rang kattaligi-1.77), o'zgaruvchan vaziyatga moslasha olish qobiliyati (rang kattaligi-2.19), turli xarakat belgilarini payqab olish qobiliyati(rang kattaligi-3.15), portlash kuchi(rang kattaligi-3.73), fazoda mo'ljalga olish qobiliyati (rang kattaligi-5.23), xarakatlarni maksimal tempda bajara olish qobiliyati (rang kattaligi-6.04)ni rivojlantirish kerak. Bu sportchilar zarbalarning uz vaqtida va aniq berilishiga shuningdek xarakatlarning engilligiga e'tibor qaratishlari zarur.

37-jadval

Yuqori malakali tez sur'atda jang olib boruvchi bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholashda ekspertlar javobining taqsimlanishi

No	Ko'rsatkichlar	Ekspertlar javobining taqsimlanishi					
1.	Statik kuch	19/4	20/6	21/16			
2.	Muvozanatni saqlay olish qobiliyati	17/2	18/4	19/8	20/10	21/2	
3.	Egiluvchanlik	17/3	18/7	19/8	20/6	21/2	
4.	Xarakat reaksiyalari tezligini boshqara olish qobiliyati	15/2	16/4	17/6	18/10	19/2	20/2
5.	Xarakatlarni berilgan ritmda bajara olish qobiliyati	15/3	16/6	17/6	18/6	19/3	20/2
6.	Xarakatlarni muofiqlashtira olish qobiliyati	14/2	15/4	16/9	17/6	18/4	19/1
7.	Kuch chidamliligi	12/1	13/2	14/10	15/7	16/4	17/2
8.	Xarakatni tez boshlay olish qobiliyati	12/2	13/7	14/6	15/8	16/2	17/1
9.	Tezkor chidamlilik	11/1	12/6	13/11	14/5	15/2	16/1
10.	Turli xarakat parametrlarini farqlay bilish qobiliyati	9/3	10/4	11/6	12/5	13/5	14/3
11.	Xarakatlarni hayta ko'ra olish qobiliyati	9/5	10/7	11/6	12/7	13/1	
12.	Maxsus chidamlilik	8/2	9/4	10/5	11/10	12/5	
13.	Muskullarni ratsional bo'shashtira olish qobiliyati	7/4	8/6	9/4	10/9	11/3	
14.	Lokal xarakatlarni maksimal tezlikda bajara olish qobiliyati	6/3	7/6	8/10	9/7		

No	Ko'rsatkichlar	Ekspertlar javobining taqsimlanishi				
15.	Fazoda mo'ljalga olish qobiliyati	6/5	7/11	8/6	9/3	10/1
16.	Xarakatlarni maksimal tempda bajara olish qobiliyati	4/2	5/12	6/6	7/4	8/2
17.	O'zgaruvchan vaziyatga moslasha olish qobiliyati	4/3	5/12	6/10	7/1	
18.	Koordinatsion chidamlilik	2/5	3/2	4/15	5/2	6/2
19.	Portlash kuchi	1/1	2/10	3/12	4/2	
20.	Turli harakat belgilarini payqab olish qobiliyati	1/10	2/5	3/8	4/3	
21.	Signalga javob berish qobiliyati	1/15	2/6	3/4	4/1	

Eslatma sur'atda mutaxassislar ushbu sifatni aniqlash maqsadida ajratgan, mahrajda esa respondentlar soni ko'rsatilgan.

Mutaxassislarning fikricha tezkor va kuch xarakatlarining farqi nafaqat sportchining vazni balki turli taktik variantlarning specifikasiasiga xam bog'liq. Aniqlangan barcha ko'rsatkichlar salmog'iga ko'ra bosh asosiy va yordamchilarga ajratildi (38-jadval). Bosh va asosiy ko'rsatkichlar yuqori malakali bokschilarning xarakatlanish imkoniyatlarining jismoniy va sport texnik talablarini to'laroq aks ettiradi. Ko'rsatib o'tilgan taktik tipdagi bokschilarning tayyorgarlik xususiyatlari o'rtasidagi farq jang olib borishning taktik maneralari yorqinroq namoyon bo'ladi.

38-jadval

Turli jang olib borishning taktik manerasiga ega yuqori malakali bokschilarda jismoniy tayyorgarlikning qiymati.

10.Xarakatlarni maksimal tempda bajara olish qobiliyati	9,85	10.Maxsus chidamlilik	10,46	10.Turli xarakat parametrlarini farqlay bilish qobiliyati	10,00
11.Turli xarakat parametrlarini	11,30	11.Xarakatlarni berilgan ritmda bajara olish qobiliyati	10,69	11Xarakatni tez boshlay olish qobiliyati	10,62

farqlay bilish qobiliyati					
12.Xarakatni tez boshlay olish qobiliyati	12,00	12.Turli xarakat parametrlarini farqlay bilish qobiliyati	11,54	12.Xarakatlarni maksimal tempda bajara olish qobiliyati	12,69
13.Xarakat reaksiyalari tezligini boshqara olish qobiliyati	13,00	13.Tezkor chidamlilik	13,15	13.Tezkor chidamlilik	12,92
14.Kuch chidamliligi	14,54	14.Xarakatni tez boshlay olish qobiliyati	14,15	14.Xarakatlarni kayta kura olish qobiliyati	13,81
Yordamchi jismoniy sifatlar					
15.Tezkor chidamlilik	14,81	15.Kuch chidamliligi	14,65	15.Xarakat reaksiyalari tezligini boshqara olish qobiliyati	14,42
16.Xarakatlarni qayta ko'ra olish qobiliyati	15,04	16.Xarakatlarni muofiklashtira olish qobiliyati	16,35	16.Xarakatlarni berilgan ritmda bajara olish qobiliyati	15,42
17.Xarakatlarni berilgan ritmda bajara olish qobiliyati	16,42	17.Xarakatlarni qayta ko'ra olish qobiliyati	16,08	17.Xarakatlarni muofiklashtira olish qobiliyati	17,27
18.Xarakatlarni muofiklashtira olish qobiliyati	17,81	18.Xarakat reaksiyalari tezligini boshqara olish qobiliyati	17,46	18.Kuch chidamliligi	18,15
19.Egiluvchanlik	19,21	19.Egiluvchanlik	19,27	19.Egiluvchanlik	18,42
20.Statik kuch	19,50	20.Muvozanatni saqlay olish qobiliyati	19,62	20.Muvozanatni saqlay olish qobiliyati	19,96
21.Muvozanatni saqlay olish qobiliyati	21,96	21.Statik kuch	20,41	21.Statik kuch	20,50

No	Ko'rsatkichlar	Ekspertlar javobining taqsimlanishi				
15.	Fazoda mo'ljalga olish qobiliyati	6/5	7/11	8/6	9/3	10/1
16.	Xarakteratlarni maksimal tempda bajara olish qobiliyati	4/2	5/12	6/6	7/4	8/2
17.	O'zgaruvchan vaziyatga moslasha olish qobiliyati	4/3	5/12	6/10	7/1	
18.	Koordinatsion chidamlilik	2/5	3/2	4/15	5/2	6/2
19.	Portlash kuchi	1/1	2/10	3/12	4/2	
20.	Turli harakat belgilarini payqab olish qobiliyati	1/10	2/5	3/8	4/3	
21.	Signalga javob berish qobiliyati	1/15	2/6	3/4	4/1	

Eslatma sur'atda mutaxassislar ushbu sifatni aniqlash maqsadida ajratgan, mahrajda esa respondentlar soni ko'rsatilgan.

Mutaxassislarning fikricha tezkor va kuch xarakteratlarning farqi nafaqat sportchining vazni balki turli taktik variantlarning spesifikasiyasiga xam bog'liq. Aniqlangan barcha ko'rsatkichlar salmog'iga ko'ra bosh asosiy va yordamchilarga ajratildi (38-jadval). Bosh va asosiy ko'rsatkichlar yuqori malakali bokschilarning xarakteratlanish imkoniyatlarining jismoniy va sport texnik talablarini to'laroq aks ettiradi. Ko'rsatib o'tilgan taktik tipdagi bokschilarning tayyorgarlik xususiyatlari o'rtasidagi farq jang olib borishning taktik maneralari yorqinroq namoyon bo'ladi.

38-jadval

Turli jang olib borishning taktik manerasiga ega yuqori malakali bokschilarda jismoniy tayyorgarlikning qiymati.

10.Xarakteratlarni maksimal tempda bajara olish qobiliyati	9,85	10.Maxsus chidamlilik	10,46	10.Turli xarakterat parametrlarini farqlay bilish qobiliyati	10,00
11.Turli xarakterat parametrlarini	11,30	11.Xarakteratlarni berilgan ritmda bajara olish qobiliyati	10,69	11.Xarakteratni tez boshlay olish qobiliyati	10,62

farqlay bilish qobiliyati				
12.Xarakteratni tez boshlay olish qobiliyati	12,00	12.Turli xarakterat parametrlarini farqlay bilish qobiliyati	11,54	12.Xarakteratni maksimal tempda bajara olish qobiliyati
13.Xarakterat reaksiyalari tezligini boshqara olish qobiliyati	13,00	13.Tezkor chidamlilik	13,15	13.Tezkor chidamlilik
14.Kuch chidamliligi	14,54	14.Xarakteratni tez boshlay olish qobiliyati	14,15	14.Xarakteratni qayta kura olish qobiliyati
Yordamchi jismoniy sifatlar				
15.Tezkor chidamlilik	14,81	15.Kuch chidamliligi	14,65	15.Xarakterat reaksiyalari tezligini boshqara olish qobiliyati
16.Xarakteratlarni qayta ko'ra olish qobiliyati	15,04	16.Xarakteratlarni muofiqlashtira olish qobiliyati	16,35	16.Xarakteratlarni berilgan ritmda bajara olish qobiliyati
17.Xarakteratlarni berilgan ritmda bajara olish qobiliyati	16,42	17.Xarakteratlarni qayta ko'ra olish qobiliyati	16,08	17.Xarakteratlarni muofiqlashtira olish qobiliyati
18.Xarakteratlarni muofiqlashtira olish qobiliyati	17,81	18.Xarakterat reaksiyalari tezligini boshqara olish qobiliyati	17,46	18.Kuch chidamliligi
19.Egiluvchanlik	19,21	19.Egiluvchanlik	19,27	19.Egiluvchanlik
20.Statik kuch	19,50	20.Muvozanatni saqlay olish qobiliyati	19,62	20.Muvozanatni saqlay olish qobiliyati
21.Muvozanatni saqlay olish qobiliyati	21,96	21.Statik kuch	20,41	21.Statik kuch

O'yin uslubida jang olib boruvchi boksçilar jangni san'atkorona olib borishlari, nokaut zarbasini mantiqqa asosanib amalga oshirishlari, jangovar xarakterlarning kombinatsiya holda maqsadga qaratilganligi, jangni turli masofalarda va yuqori tempda olib bora olishlari bilan ajralib turadilar. Bu guruhga mansub boksçilar qoidaga ko'ra ringda ko'p xarakterda bo'ladilar va konkret jangovar vaziyatga ko'ra xujum yoki qarshi xujumni amalga oshiradilar. Ular turli texnik arsenalarni keng qullaydilar chalg'ituvchi xarakterlardan keng foydalanadilar va bir xarakterdan ikkinchisiga tez o'tadilar.

Boksçi-tempçilar jangovar xarakterlarda xujumkorlikka yo'naltirilganlikning faolligi yorqin aks etishi bilan farqlanadilar. Ular ishtirok etgan jang raqibni fikran izdan chiqarish va uning initsiativini bosishga muljallangan bo'lib, xujumlar miqdorining yuqoriligi bilan xarakterlanadi.

Jangning borish jarayonida yuqori malakali sportçilar yuqori tempdagi raqib ustidan ustunlik beruvchi yuqori darajada rivojlangan jismoniy tayyorgarlikdan iloji boricha samarali foydalanishga xarakter qiladilar.

3.4. Boksçilarning harakat faolligini, uning mahoratiga bog'liq holdagi namoyon qilinishi

Yuksak yutuqlar sportida amalga oshirilgan kuzatishlar ko'rsatdiki: sportçining malakasi qanchalik yuqori bo'lsa, har xil darajadagi musobaqalardagi uning yutuqlari shunchalik salmoqli bo'ladi. Bu, birinchi navbatda, sportçining tayyorgarligi darajasiga, uning mashg'ulot qilganligiga va texnik-taktik arsenal bilan ta'minlanganligiga, to'plangan amaliy tajribasiga bog'liqligi ko'rinib turibdi.

Tadqiqotlarning natijalari ko'rsatdiki: sportçining malakasi qanchalik yuqori bo'lsa, u, xujumning vaqt ko'rsatkichini, texnik arsenalining miqdoriy ko'rsatkichini ortishida ifodalanadigan faol harakatlarni shunchalik ko'p qo'llaydi (39-jadval).

Jadvalda keltirilgan ma'lumotlardan ko'rinib turibdiki, xalqaro klassli sport ustlarida (XTSU) sport ustalari (SU) va sport ustaligiga nomzodlar (SUN) bilan taqqoslanganda xujum xajmlari ancha katta ($P < 0,01$). Xujumning foizli mazmunining ortishi, o'z navbatida, SU texnik harakatlarining miqdoriy va sifat tavsiflariga ta'sir qildi, ular SU va SUN ga nisbatan jangdagi xujum harakatlariga ega bo'lishgan.

XTSU larda SU ga nisbatan ($67,9 \pm 0,9$ va $56,8 \pm 2,1$ $P < 0,01$ bo'lganda) va SU da SUN ga nisbatan ($56,8 \pm 2,1$ va $46,7 \pm 2,5$ $R < 0,01$ bo'lganda) xujum xajmlari ishonarli yuqori bo'ldi.

Boksçining faolligi, nafaqat uni raqibiga nisbatan agressivligida, balki jang davrida amalga oshirilgan seriyali zarbalari miqdorida hamda nishonga tekkan zarbalarida ham namoyon bo'ldi.

Tadqiqotlarning natijalari ko'rsatdiki: XTSU lar jang davrida SU ga ($0,7$ ga) va SUN ga nisbatan ($1,3$ ga) xujum harakatlarini ko'p miqdorda bajarishadi. Farq XTSU bilan SUN o'rtasida ishonarli ($R < 0,01$) va XTSU bilan SU o'rtasida ishonchsiz ($R < 0,05$). Buni shunday tushuntirish mumkin, SU xujum harakatlarini samarali amalga oshirishga intilsalar ham, lekin uni to'liq amalga oshirishni uddasidan chiqa olishmaydi, shu bilan birga, XTSU raqibini zarbalarning uzluksiz kaskadi bilan bostirishga harakat qilishadi, amalga oshirilmagan urinishlar fonida esa – kombinatsiyani bajarishga va shu tarzda, to'plangan ochkolari sonini oshirishga intilishadi.

Texnik harakatlarning sifat ko'rsatkichlarini, ya'ni xujumlarni bajarishni ko'rib chiqish orqali shuni aytish lozimki, eng oddiy (yakka zarbali) xujumlar boksçilarnin barcha tasnifdagi guruhlar tomonidan ko'pincha bir xilda bajariladi ($P < 0,05$). Ularni XTSU – $0,3$, SU – $0,2$ ($P < 0,05$); SUN – $0,1$ darajada kam bajarishadi. Farq XTSU bilan SUN o'rtasida va SU bilan SUN o'rtasida ishonarli ($R < 0,01$).

Shuni aytish lozimki, jangda xujumning foizli mazmunini oshirish, asosan himoyalanish vaqtining foizli mazmunini kamaytirilishi va qarshi xujum vaqtining birmuncha kamaytirilishi hisobiga sodir bo'ladi. Masalan, XKSU da himoyaning nisbiy vaqti eng kam bo'ldi – $11,4\%$; SU da – $17,6\%$ va SUN da – $27,8\%$ (farqlar barcha guruhlar o'rtasida ishonarli). Jangda qarshi xujum SUN va SU lari ko'proq qo'llashadi, ular nisbatan bir xil foizli ko'rsatkichlarga ega: $25,5\%$ -SUN va $25,6\%$ - SU va birmuncha kamroq XTSU – $20,7\%$ ($P < 0,01$).

Boksçilarning texnik-taktik ko'rsatkichlarining miqdoriy va sifat tavsiflarini ko'rib chiqib va tahlil qilib, shuni aytish mumkinki, ular boksçilarning malakasiga yaqindan o'zaro bog'liq bo'ladi. Ular qanchalik yuqori bo'lsa, sportçining texnik-taktik faoliyati ko'rsatkichlari shunchalik yaxshi bo'ladi, ular, o'z navbatida, sportdagi yutuqlarga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Sport unvoni	Xujum, jang vaqtiga nisbatan foizda	Qarshi xujum, jang vaqtiga nisbatan foizda	Himoya, jang vaqtiga nisbatan foizda	Barcha xujumlar miqdori	Amalga oshirilgan xujumlar miqdori	Ochkolar bilan baholangan zarbalar miqdori
XTSU	67,9 ± 0,9	20,7 ± 0,8	11,4 ± 0,4	14,7 ± 0,4	8,4 ± 0,3	2,3 ± 0,2
SU	56,8 ± 2,1	25,6 ± 0,7	17,6 ± 2,4	14,0 ± 0,2	7,1 ± 0,4	2,3 ± 0,2
SUN	46,7 ± 2,5	25,5 ± 0,9	27,8 ± 1,8	13,4 ± 0,1	6,0 ± 0,3	2,1 ± 0,4
Farqlarning statistik ishonchligi (P):						
1 va 2	< 0,01	< 0,01	< 0,01	> 0,05	< 0,01	> 0,05
1 va 3	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	< 0,01	> 0,05
2 va 3	< 0,01	> 0,05	< 0,01	< 0,01	> 0,05	> 0,05

3.5. Bokschilarni tayyorlashga individual yondashish tamoyilini amalga oshirish bo'yicha boshqaruv ta'sirlari

Mashg'ulot jarayonini individuallashtirish yo'llarini aniqlash uchun formal farqlovchi belgilari bo'yicha tayanch ma'lumotlarga ega bo'lish maqsadida amalga oshirilgan. 5-sportchining individual xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, treni-rovka jarayonini rejalashtirishda, bunda, sportchilarning tayyorgarlik dara-jasini o'zgarishlarini inobatga olgan holda, korreksiya qiluvchi vositalarni maksimal qo'llash bilan sport formasiga muddatidan oldin erishishdan qochish kerak.

Sportchi psixikasining hissiy reaktivligi tayyorgarlikni texnik-taktik tayyor-garligi bazasi bosqichida trener bilan "lapa"larda ishlashga katta e'tibor berishni talab qiladi, ularning davomiyligi jangovar potensialni to'plash bosqichining boshida va o'rtasida 50 min ni, asosiy musobaqalar bosqichida – 35 min ni tashkil qiladi.

Texnik-taktik tayyorlash bosqichi bazasida yangi taktik usullarni o'rganishga va jangovar harakatlar texnikasini takomillashtirishga qaratilgan IM qo'llaniladi. Ishchanlik qobiliyatining yuqoriligi va kuchli asab tizimi bitta texnik harakatning o'zini avtomatizm darajasigacha yetkazish orqali ko'p marta qo'llash imkonini beradi. Yaqinlashtiruvchi musobaqalar bosqichida ma'lum bir mavzudagi "lapa"larda ish-lashga ustuvorlik beriladi.

Bunday mavzular sportchilar faoliyatining individual stilidan kelib chiqqan holda quyidagilar bo'lishi mumkin:

"Tezkor chekinayotgan raqibga nisbatan takroriy hujum",

"Sur'atni o'tkazib yuborish bilan ko'rib hujum qilish",

"Raqibning tayyorgarlik harakatlariga nisbatan sarosimaga soluvchi hujum".

Asosiy musobaqalar bosqichida "lapa"lardagi individual darslarning tematikasi asosiy raqiblarning jangni individual olib borish stili bilan belgilanadi.

Hissiy reaktivlik, plastiklik va qo'zg'alish jarayoni tomoniga nisbatan muvozanatlashmaganlik psixik kuchlanishni "bartaraf qilish" vositalarini izlashga majbur qiladi. 3-sportchi uchun natijaga qaratilgan janglar eng yaxshi vosita bo'lgan. Sportchi albatta jangda g'alaba qozonishga intilmasligini, balki raqib harakatlarini salbiy tahlil qilishga, uni mazkur jangdagi strategiyasini oldindan topa olishga, shaxsiy jangovar harakatlarining texnik-taktik tavsiflarini nazorat qilishga ko'proq e'tibor qaratishi kerak (40-jadaval).

Sportchilarning formal belgilari bo'yicha individual tavsiflari

1-sportchi. Hissiy reaktivlik. Plastikligi mavjud. Nevrotikligi uncha ifodalanmagan. Qo'zg'alish jarayoni tomonga nisbatan muvo-zanatlashmagan. Labil. Asab tizimi harakat-chan. Ishchanlik qobiliyati yuqori. Asab tizimi kuchli. Sport formasiga tez erishadi. Yukla-maga reaksiyasi ifodalangan. Stili pozitsion-hujumkor.	2-sportchi. Hissiy reaktivlikuncha ifoda-lanmagan. Rigidli. Nevrotikligi uncha ifodalanmagan. Muvozanatlashgan. Labil. Asab tizimi harakatchan. Ishchanlik qobi-liyati yuqori. Asab tizimi kuchsiz. Sport formasiga sekin erishadi. Yuklamaga reaksiyasi ifodalanmagan. Stili manyovrli-himoyalanuvchi.
3-sportchi. Hissiy reaktivlik. Plastikligi mav-jud. Nevrotik. Muvozanatlashgan. Labil emas. Asab tizimi harakatchan. Ishchanlik qobiliyati o'rtacha. Asab tizimi kuchsiz (kuzatishlar bo'yicha). Sport formasiga sekin erishadi. Yuklamaga reaksiyasi ifodalangan. Stili manyovrli-himoyalanuvchi.	4-sportchi. Hissiy reaktivlik. Rigidli. Nev-rotik. Qo'zg'alish jarayoni tomonga nisba-tan muvozanatlashmagan. Labil. Asab tizimi harakatchan. Ishchanlik qobiliyati o'rtacha-dan yuqori. Asab tizimi kuchli. Sport for-masiga tez erishadi. Yuklamaga reaksiyasi ifodalanmagan. Stili manyovrli-hujumkor.
5-sportchi. Hissiy reaktivligi uncha katta ifodalanmagan. Plastikligi mavjud. Nevrotik-ligi uncha katta ifodalanmagan (kuzatishlar bo'yicha). Muvozanatlashgan. Labil emas. Asab tizimi harakatchan. Ishchanlik qobiliyati o'rtachadan yuqori. Sport formasiga kirish mo'tadil. Yuklamaga reaksiyasi ifodalangan. Stili manyovrli-hujumkor.	6-sportchi. Hissiy reaktivligi uncha katta ifodalanmagan. Plastikligi mavjud. Nevro-tik. Muvozanatlashmaganligi tormozlanish jarayoni tomonga. Labil emas. Asab tizimi harakatchan. Ishchanlik qobiliyati o'rtacha. Asab tizimi kuchli. Sport formasiga sekin erishadi. Stili pozitsion-himoyalanuvchi. Yuklamaga reaksiyasi ifodalangan.

Sportchi yuqori darajadagi umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligidan, yaxshi psixomotor sifatlaridan maksimal foydalanishi kerak. Shuning uchun, jismoniy takomillashuv uchun UJT vositalari asosan tayyorgarlik bosqichlarida qo'llanildi,

keyinchalik esa, asosan boshqa harakatga o'tish jarayonining katalizatori rolini o'ynaydi. Sportchi har qanday yuklamaga ifodalangan ko'rinishda reaksiya qilganligi tufayli, labil va muvozanatlashmagan bo'ladi. Mashg'ulotlar vaqtida ko'p miqdorda pauzalar qo'llaniladi, chunki ular, tez tiklanish va diqqatni yana bo'lajak faoliyatga konsentratsiya qilish imkonini beradi. O'quv-mashg'ulotlarining motor zichligi yuqori bo'ladi (60% gacha).

Musobaqalar davrida, sportchilarda kayfiyatning "yaxshi fonini", komfort psixologik sharoitlarni yaratish kerak. 3-sportchi razminkani nisbatan qisqa vaqtda o'tkazgan, bunda, "lapa"larda ishlashda va erkin janglarda uning oldiga o'sib boruvchi dilemmali vazifalar qo'yilgan. Yutqazib qo'yilgan jangdan keyin, mag'lubiyatning sabablarini darhol izlashga intilmaslik kerak, sportchining e'tiborini ijobiy momentlarga, samarali harakatlarga qaratish va faqatgina shundan keyin mag'lubiyatning sabablari bo'lgan kamchiliklar to'g'risida gapirish kerak. Bu, ekstremal holatlarda psixik buzilishlardan qochish va sportchini stressli ta'sirlarga nisbatan barqarorligini doim oshirish imkonini beradi.

2-sportchi, mazmun jihatidan 3-sportchiga nisbatan asab-mushak apparatining xususiyatlari, asab tizimining namoyon bo'lishi, xususiyatlari, psixik xususiyatlari va sifatleri, jismoniy rivojlanishi, xususiyatlari, psixik xususiyatlari va sifatleri, jismoniy rivojlanishi, texnik-taktik harakatalrining xususiyatlari bo'yicha to'liq qarama-qarshi. Asab jarayonlarining muvozanatlashganligi, rigidlik, hissiy reaktivlikning uncha katta bo'lmagan ifodalanganligi sportchini mashq qilganligini yuqori darajasiga sekin erishganligi oqibatidir. Uning o'ziga xosligini hisobga olgan holda, mashg'ulot jarayonining ixtisoslashtirilganligini va maxsus tayyorgarlik vosita-larining jadalligini funksional bazaviy tayyorgarlik bosqichini o'rtasidayoq amalga oshiriladi. Sportchi, sport mavsumining boshlanishida maxsus ishga qiyin "kirishadi". Bunda, odatda, funksional bazaviy tayyorgarlik bosqichida ustuvor bo'lgan UJT vositalari uncha katta bo'lmagan samara beradi.

Maxsus tayyorgarlikning yordamchi vositalarini, boshqacha aytganda, maxsus mashqlarni: harakatlanish, boks qopida zarba texnikasini takomillashtirishni katta hajmda qo'llash lozim. Ushbu bosqichning o'zida "lapa"lardagi individual darslar nafaqat texnik repertuarni kengaytirish, balki boks "maktabi" usullarini takrorlash, spetsifik asab aloqalarini jonlantirish vazifasiga ega bo'ladi. Ushbu bosqichdagi individual darslarning hajmi kichik jadallik bilan 60-70 min ni tashkil qiladi.

Texnik-taktik bazaviy tayyorgarlik bosqichini boshlanishi bilan o'quv- mashg'ulotlari tarkibiga shartli va erkin janglar kiritiladi (haftasiga uch marta, janglarning jadalligi katta emas, shartli janglar erkin janglardan ustuvor). Hattoki barcha jamoa uchun natijaga qaratilgan janglar tashkil qilingan holatda ham sportchi ularni katta bo'lmagan psixik kuchlanish bilan, ma'lum bir taktik usullarni qayta ishlashga ko'rsatma bilan o'tkazadi. Texnik-taktik bazaviy tayyorgarlik bosqichini yakuniga kelib, sportchi tayyorgarlikning, umumiy va maxsus ishchanlik qobiliyatini yetarlicha katta darajasiga erishadi, lekin sport formasiga yetishmaydi.

Sport formasiga, bevosita jangovar potensialni to'plash bosqichining boshidagi birinchi musobaqa – "Strandj Kubogi" xalqaro turniri vaqtida erisha boshlangan. Keyinchalik, sport formasining darajasi musobaqadan musobaqaga qarab ortadi va ularning ahamiyatiga mos keladi. Bu, sportchini ichki safarbarlikka ifodalangan qobiliyati bilan, uni o'zining psixik holatini boshqara olish malakasi bilan tushuntiriladi.

Sportchi tayyorgarlik bosqichida va yaqinlashtiruvchi musobaqalar bosqichida katta hajmda bajargan maxsus tayyorgarlik vositalari, unga funksional imkoniyatlarning shunday zahirasini yaratish imkonini beradiki, u, keyinchalik mashg'ulot ishining hajmini pasaytiradi va sport formasiga musobaqalarda ishtirok etish yo'li bilan erishiladi. Jangovar potensialni to'plash bosqichining o'rtasiga kelib, tayyorgarlik darajasini ortishi bilan sportchining quyidagi individual xususiyatlariga ta'sir qila boshlaydi: qo'zg'alish jarayonining nisbatan kuchsizligi, psixikasining rigidligi, asab tizimining labilligi, asab-mushak apparatining plastikligi.

Shuning uchun, monotonlik hodisasidan va mushaklar tonusini o'ta katta darajada oshiradigan katta hajmdagi jismoniy mashqlardan qochish kerak. Alohida turnirlar o'rtasida, yaqinlashtiruvchi musobaqalar bosqichida mashg'ulotning mazmunidan kelib chiqib, maxsus ishchanlik qobiliyati darajasini saqlash, eng yaxshi ko'rgan texnik-taktik usullarni takomillashtirish, jangovar tajribani kengaytirish vazifasini hal qilish kerak.

Sportchi, yilning bosh startiga tayyorgarlik paytida, agarda, mashg'ulotning umumiy vaqti bo'yicha xulosa qilinsa, mashg'ulot ishining hammanikiga o'xshash bir xildagi hajmini bajargan. Aslida esa, uning "sof" vaqti sezilarli darajada kam bo'ladi, chunki u, qisqa bo'laklarda, lekin yuqori jadallik bilan mashg'ulot qilishni afzal ko'radi.

Sportchi, tayyorgarlikning yakuniy bosqichida ham texnik-taktik tayyorgarlik bosqichida ham psixologik xususiyatlarga ega bo'lgan xususiy vazifalarni hal qiladigan erkin janglarga ko'p e'tibor qaratadi.

Natijaga qaratilgan nazorat janglarini "yengil" psixik fonda, ularning yakuniga katta ahamiyat bermasdan turib o'tkazadi. Shu tufayli, hissiy potensial saqlanadi, u, faqatgina musobaqalar vaqtida namoyon bo'ladi. Sportchi, musobaqa janglari kuni zalga kelganida tubdan o'zgaradi. Ushbu sportchini yuqori sport natijalariga erishishida yuqori jangovar kayfiyat, ichki psixik safarbarlik, hissiy barqarorlik, texnik-taktik harakatlarining ishonchliligi hal qiluvchi omillar bo'ladi.

1-sportchi xarakteri va temperamentining quyidagi qirralari: hissiy reaktivligi, plastikligi, nevroitikligi, kuchsiz ifodalangan labilligi, asab jarayonlarining harakat-chanligi va muvozanatlashganligi bilan tavsiflanadi. Uning uchun erishilgan yutuqlarning kuchli rivojlangan motivatsiyasi xarakterli bo'lib, u, shaxsning xuddi yuqorida nomlari qayd qilingan boshqa o'zak qirralari kabi tashqarida kam ifoda-lanadi. Sportchining motivatsion va hissiy sohasiga ta'sirni murakkabligi shu bilan belgilanadi, u, mos ravishdagi sport faoliyatini tahlil qilish paytida noadekvat o'zini o'zi tanqid qilishga va o'z imkoniyatlariga yorqin ifodalangan ishonmaslikka moyil. Shu bilan bir vaqtda, sportchi yaxshi harakat qobiliyatlari bilan ajralib turadi: o'zining sport faoliyatini boshlanishida futbolni yaxshi o'ynagan, yaxshi koordinatsiyani hamda o'yin holatini va operativ qaror qabul qilishning tezkorligi va aniqligi bilan bog'liq bo'lgan, amaliy intellektni namoyon qilgan.

Sportchi boks "maktabi" usullarini ijro qilishning yaxshi texnik darajasi bilan ajralib turadi, lekin harakatlari erkin bo'lmadi, bu, boksining turish holatida va hujum harakatlarida, ayniqsa yorqin namoyon bo'ldi, eng asosiysi – taktik holatlardan nafaqat foydalanish, balki qulay holatlarni yuzaga keltirish imkonini beradigan keng taktik repertuarga ega emas. Shuning uchun, u bilan ishlashni boshlanishidanoq e'tiborni uchta asosiy yo'nalishda mujassamlashtiriladi.

Birinchidan, sportchi o'zi-ning hissiy holatlarini namoyon qilishini, boksga nisbatan o'zining munosabatini, o'zining "men" degan xususiyatini nafaqat sport, balki jamoatchilik faoliyatida ham ifodalashga intilishini tashqarida ko'proq namoyon qilishi uchun harakat qilishi kerak. Ikkinchidan, mashg'ulot jarayonini shunday tuzish zarur, unda uning tabiiy plastikligi potensial shaklidan,

sportchining harakat imkoniyatlari bog'liq bo'lgan haqiqiy xususiyatga aylansin.

Uchinchidan, sportchining aqliy ishchanlik qobiliyati, axborotni idrok qilish tezligi, operativ xotiraning adekvatligi, diqqatning barqarorligi kabi tabiiy imkoniyatlaridan foydalanish asosida taktik repertuarni kengaytirishga ko'p e'tibor qaratiladi.

Sportchining asab tizimi nisbatan kuchsiz, deb hisoblandi va shuning uchun, sport formasiga erishish bosqichida uzoq muddatli monotonli ishdan imkoni boricha qochish kerak. Sportchining yuqorida nomlari keltirilgan psixodinamik va morfo-funksional xususiyatlari uni tayyorgarlik darajasiga sekin erishishida ham namoyon bo'ladi, u, alohida o'quv-mashg'ulotlari oralig'ida hamda mashg'ulotlar va musobaqalar oralig'ida sezilarli tanaffuslarsiz katta hajmlar bilan mashq qilishni afzal ko'radi (u, boshqa bokschilardan farqli o'laroq, hattoki musobaqalar oldidan ham individual "belgilovchi" darslar olgan).

UJT vositalariga katta ahamiyat bergan, bunda, ushbu vositalarni qo'llashga umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish yo'li sifatida emas, balki organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish va psixik tiklanish jarayonini optimallashtirish uchun mashg'ulot ishining boshqa shakllariga o'tish yo'li sifatida qaragan. U, yillik siklda tayyorgarlikni mohirona rejalashtirish paytida, qoidaga ko'ra, yilning bosh musobaqalari vaqtiga kelib sport formasining "cho'qqisiga" erishgan va u tufayli, bir necha marta yuqori sport natijalarini ko'rsatgan.

Jangni olib borish manerasi bo'yicha sport faoliyatining manyovrli-himoyalaniish stilini aniqlash mumkin bo'ladi. U, pozitsion-hujumkor sportchilarga qarshi eng kam samara bilan jang olib borishi mumkin. Ushbu kamchilikni bartaraf qilish uchun "lapa"lardagi individual darslarda va mashg'ulot janglarida, sportchini tashabbusni o'z qo'liga olishga o'rgatish, o'zining himoya harakatlarini mustahkam ekanligiga ishonchni shakllantirish, yuzaga kelgan holatda behosdan sarosimaga soluvchi hujum harakatlarini qo'llash uchun foydalanishga o'rgatish, masofani keskin o'zgartirish bilan qarshi hujum qilish malakasini rivojlantirish kerak.

3-sportchi. Ushbu bokschi bilan individual ish mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik bo'yicha markazlashtirilgan yig'inlarda olib borilgan. Kuzatishlar uni labil, hissiy reaktiv (uning ushbu qirrasini hattoki o'ta yuqori darajada ifodalangan edi) sportchilar qatoriga kiritish imkonini bergan. Sportchi, xulq-atvoridan kelib chiqqanda, qo'zg'alish tomoniga qarab muvozanatlashmagan edi va bu, stress

holatlardagi uning holatini ortiqcha qo'zg'algan, xulq-atvorini esa – adekvat bo'lishiga olib keladi.

Bunday psixodinamik xususiyat psixikasining rigidligi bilan uyg'un bo'ldi, shu tufayli, texnik-taktik xususiyatli xatolari ham va xulq-atvoridagi xatolari ham yetarlicha qotib qolgan bo'lib, eng mas'uliyatli holatlarda keskin namoyon bo'ladi. Shu bilan birga, asab tizimining harakatchanligi jangni olib borish xarakterini o'zgartirishning tezkorli-gini, himoya harakatlaridan hujum harakatlariga o'tishning samaradorligini ta'minladi.

Demak, sportchining taktik jihatdan kuchli tomonlaridan foydalanish uchun, avvalambor, uning texnik imkoniyatlarini takomillashtirish zarur bo'ladi. Texnik jihatdan "lapa"larda individual dars o'tish shunga asoslangan, ayniqsa, texnik-taktik bazaviy tayyorgarlik va jangovar potensialni to'plash bosqichlarida.

Bokschini jangni olib borishining individual manerasi manyovrli-himoyalaniuvchi kabi tavsiflanadi. Uning himoya harakatlari va qarshi oluvchi hujumlari eng samarali bo'ladi. U, oldindan tayyorlangan hujumlarini qulay lahzani tanlashga ko'p vaqt sarflashi orqali yetarlicha keskin bajaradi. Sportchi asab tizimining labilligini va harakatchanligini hamda hissiy reaktivligini hisobga olish orqali, kutilmaganda behosdan sarosimaga soluvchi hujum qilish qobiliyatini tarbiyalashga intilish kerak. Bunday hujumlar hamkorlikda ishlashdan keyin yuqori samara bera boshlaydi.

Himoya harakatlaridan hujum harakatlariga yengil o'tish, qarshi oluvchi hujumlar va behosdan sarosimaga soluvchi hujumlarning samaradorligi sportchini umuman hujum harakatlariga ko'proq holatlarda afzallikni berishni boshlaydi. Natijada, bunday harakatlarning solishtirma og'irligi va jangni olib borishining individual manerasi manyovrli-himoyalaniishdan manyovrli-hujumkor stilga o'tadi. Bokschi hujumlarining samaradorligi harakatlanishining yengilligi va hujum boshlanishi kerak bo'lgan masofani to'g'ri baholashi bilan ham belgilanadi.

Yuklamalarni yillik siklda taqsimlanishiga kelsak, sportchi umumiy reja bo'yicha uncha katta bo'lmagan korrektsiyasiz mashq qiladi. Tayyorgarlik darajasi holati dinamikasining xususiyatlari ifodalangan, chunki sportchi nafaqat jangni olib borish manerasi bo'yicha, balki mashg'ulot yuklamalariga adaptatsiya bo'lish usuli bo'yicha ham shakllanib bo'ladi.

Keyinchalik, u, sport formasiga tez erishishi aniqlanganda, mashg'ulot yuklamalari nisbatan qisqa bo'laklarda uzun pauzalar bilan taqsimlanadi, jangovar amaliyot kabi vosita esa, boshqa sportchilarnikiga qaraganda kichik hajmda bo'ladi.

10-sportchi. Texnik tayyorgarligining yaxshi darajasi bilan farq qiladi, ko'p mashq qilishni xush ko'radi va mashg'ulot yuklamalarini juda yengil o'zlashtiradi.

Bu sportchida hissiy reaktivlikning ifodalanishi uncha katta darajada ifodalanmaydi. Introvertlik kabi temperamentning xususiyati shundoq ko'rinib turadi, shuning uchun sportchi "o'zining hissiyotlarini ichida saqlashni" afzal ko'radi. Uning nevroitikligi ham uncha katta darajada ifodalanmaydi va asab jarayonlari yaxshi balanslangan bo'lsa kerak.

Sportchining asosiy qirralaridan biri – asab jarayonlari plastikligining yuqorili-gidir. Bu, unga, boks texnikasi va taktikasi asoslanadigan dinamik stereotiplarni tez o'zlashtirish imkonini beradi. U, har qanday harakat vazifasini o'ta oson o'zlashtiradi, taktik vazifalarni ham yengil hal qiladi. Ushbu individual xususiyatlarni hisobga olgan holda, mashg'ulot jarayonini tuzish kerak.

Avvalambor, sportchini yaxshi harakatlanishini shakllantirish zarur bo'ladi, chunki bokschi yaxshi harakatlana olmasa, hujum harakatlarida ham va himoya harakatlarida ham o'z niyatlarini amalga oshira olmaydi. Bu paradoksga o'xshasa ham, lekin, aynan harakatlanishning qoniqarsiz texnikasi sportchida hujum harakatlarini o'zini oqlamagan ustuvorligiga moyillikni beixtiyor shakllanishiga olib keladi: masofani o'z vaqtida o'zgartirishga ishonchsizlik samarali himoya harakatlariga tayanchni yuzaga keltirishga ko'maklashmaydi.

Hujum va himoya harakatlarini balanslashtirish uchun jangni olib borishning individual manerasini harakatlanishlar texnikasini va himoya va qarshi hujum harakatlarini keng arsenalini qo'llash taktikasini takomillashtirish yo'nalishida maqsadli qayta shakllantirish zarur bo'ladi. Jangni olib borish manerasi boshqarilmasa, texnik-taktik bir yoqlamalik, alohida harakatlarga, taktik qarorlarga, bellashuvlarni tuzishga ortiqcha bog'lanib qolish yuzaga keladi.

Sportchi uchun, uning asab jarayonlari yetarlicha labil emasligi to'g'risida xulosa chiqarishga asos bo'ladigan psixofiziologik korrelyantlarni namoyon qilishi tipik hisoblanadi. Aynan shuning uchun, u, "portlovchi" harakatlarni, hujumning boshlanishidagi tezkor startni kam amalga oshira oladi. Individning psixofiziologik xususiyatlarini kuchsiz mashq qilinishini hisobga olgan holda, bunday nolabilikka kompensatsiyani izlash zarurdek tuyuladi. Lekin, asab jarayonlarining labilligini bilvosita shakllantirish uchun kuchni sportchining tezkor-kuch sifatlarini rivojlan-tirishga yo'naltirilishi lozim.

Agarda, biron-bir barqaror individual sifatlar xulq-atvorning ahamiyatli korrelyantlarini hattoki kerak bo'lmaganlari bilan bir qatorda qonuniy belgilasa (mehnat qilishda, o'qishda, sportda), unda, ushbu asosiy sifatlarini qayta tarbiyalash vazifasi maqsadga muvofiq bo'lmaydi. Ushbu holatda, yo ma'qul bo'lmagan korrelyantlarni kompensatsiya qiluvchi yengib o'tish yo'llarini izlash yoki spetsifik qulay predmetli va mikroijtimoiy sharoitlarni yaratish zarur. Agarda, psixofiziologik konstantalarni yangi darajaga to'plash, barqaror sifatlarini obyektiv vazifalar nuqtai nazaridan o'zgartirish ma'qul bo'lsa va bir vaqtning o'zida shaxsning ahamiyatli namoyon bo'lishiga olib kelmasa, unda, albatta, umumiy psixologik qonuniyatlarga tayangan holda, ushbu konstantalarni samarali "shturm" qilish yo'llarini izlash kerak.

Harakatlanishlar texnikasini va "portlovchi" harakatlarni takomillashtirish, sportchida jangovar faoliyatning manyovrli-hujumkor stilini shakllanishiga ko'mak-lashadi: sportchi hujumga moyilligini saqlagan holatda himoya harakatlarini ancha samarali qo'llay boshlagan. U, masofani tanlashda xatoga yo'l qo'yishni bartaraf qiladi va hattoki masofaviy o'yin olib borishga moyil bo'ladi. Tayyorgarlik harakatlariga yetarli vaqt ajratadigan bo'ladi, shu tufayli, bitta taktik vazifaning o'zini hal qilish variantlarini soni kengaydi.

Sportchi oldindan o'ylab qo'ygan, yonbosh zarbasi bilan yakunlagan hujumlar kabi taktik "g'amlamalarni" yuqori samaradorlik bilan qo'llay boshlaganida (2019-yil, 17-27 aprel kunlari, Bangkokda, Tailand) sifatli sakrash yuz bergan.

10-sportchi 2018-yildan boshlab, mamlakatning eng kuchli bokschilaridan biri hisoblangan, lekin stressli ta'sirlarga barqarorligining yetarli emasligi, irodaviy tayyorgarlikdagi kamchiliklari unga yirik g'alabalarga erishishiga imkon bermadi. Ushbu kamchiliklarning har kuni mavjudligiga qarmasdan, ular ustida ishlash 2019-yilgi sport mavsumida, ayniqsa, jadal olib borildi. Natijada, sportchi 2019-yilgi jahon chempionatida (Yekaterinburg shahrida) uchinchi o'rinni egalladi va jahon boksi reytingida eng kuchlilar qatoriga kirdi.

9-sportchi. Anamnez va pedagogik kuzatishlar 10-sportchining ko'rsatkichlariga yaqin va xos bo'lgan temperamentning bir qator qirralarini va asab tizimining xususiyatlarini – hissiy reaktivlik va labillikning uncha sezilarli bo'lmagan ifoda-langanligini, asab tizimining harakatchanligi va plastikligini aniqlash imkonini bergan.

Shuning uchun, 10-sportchi bilan ishlash paytida samara keltirgan bir qator psixologo-pedagogik tavsiyalarni ushbu holatda ham qo'llanilgan.

9-sportchining eng ifodalangan farqlari: asab tizimini tormozlanish jarayoniga qarab muvozanat-lashmaganligi va ishchanlik qobiliyatini 10-sportchilikiga nisbatan pastligi.

9-sportchi. Boksga o'ta ishqibozlik bilan sadoqatli, boksga o'ziga xos o'yinni ko'radi, kurashning mazmuni esa, uning uchun konkret raqib ustidan g'alaba qozonishdan iborat. Uning texnik tayyorgarligi qoniqarli. Lekin, taktika jihatidan, u, ancha bir xil harakat qiladi, faqatgina oldindan o'ylab qo'yilgan harakatlarni qo'llashga o'rgangan, ekspromtli harakatlarni esa, o'zining asabli-psixik xususiyatlariga ko'ra, oldindan tayyorgarliksiz o'z-o'zidan yuzaga keladigan holatlarda bajaradi.

Kamchilik-larni bartaraf qilishga sportchining ishchanlik qobiliyatining yuqori emasligi xalaqit beradi. Bu, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikdagi xatolar bilan tushuntiriladi. Lekin, bu, mazkur holatda "limitlovchi fakt" mavjud degani emas. Ishchanlik qobiliyatining bir nechta darajalarini – mazkur lahzada real mavjud bo'lgan dolzarb-lashtirilgan ishchanlik qobiliyati darajasini va zahira ishchanlik qobiliyati darajasini mavjudligini konstatatsiya qilish mumkin.

Oxirgisi ikkita daraja ostiga – sportchi tomonidan mashg'ulot jarayonida erishiladigan mashg'ulot zahirasiga, katta – inson tomonidan faqat ekstremal holatlarda stress va affekt paytida namoyon qilinadigan himoya zahirasiga ega.

Sportchining boshqa individual xususiyati – asab tizimining kuchi (chidamliligi) hisoblanadi. Neyrodinamik xususiyatning korrelyanti hisoblangan psixikaning treni-rovka vositalarini umumiy metodologik qoidalardan kelib chiqqan holda yo'naltirilgan. Ushbu tavsiyalar quyidagilardan iborat: katta e'tibor bo'lajak faoliyatga, bir harakatdan boshqasiga o'z vaqtida o'tish malakasiga ko'rsatmalarga qaratiladi. Ushbu sportchi trener tomonidan bunday o'xshash g'amxo'rlikka muhtoj emas, uning uchun favqulotda vazifalarni qo'yish mumkin bo'ladi.

Sportchi, faoliyatining individual stilini shakllanishi yo'lining eng boshida turadi. Mazkur holatda, bayon qilish sportchining asab jarayonlarini kuchi va harakatchanligi asosida individual stilni shakllantirishga bag'ishlangan ishning bo'limi bilan yakunlanadi.

Yuqori malakali bokschilar faoliyatining individual stilini har xil tomonlarini tavsiflaydigan tajriba ma'lumotlari asosida, ularning

musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichini boshqarishni ikkita konkret holati ko'rib chiqilgan.

Birinchisi – yillik siklda ko'p martalik musobaqa oldi tayyorgarligini boshqarish; ikkinchisi – yillik siklda to'plangan jangovar potensialni to'laqonli amalga oshirish uchun asosiy musobaqalar bosqichida musobaqa oldi tayyorgarligini boshqarish.

Birinci misol – xalqaro toifadagi sport ustasi 9-sportchi bilan 2019-yillik sikldagi pedagogik ish. Sportchi, bu vaqtga kelib, texnik-taktik tayyorgarligining yuqori darajasiga erishdi, o'zining jismoniy potensialini amalga oshirish qobiliyatiga ega bo'ldi. Lekin, uning psixik ishonchliligi zaruriy darajaga yetmadi, buning oqibati sifatida eng mas'uliyatli musobaqalarda yo'l qo'yilgan kamchiliklarni keltirish mumkin. Ushbu yillik siklning asosiy vazifasi deb, uni boks tushishdagi ishonchliligini oshirish kerakligi hisoblandi.

Markazlashtirilgan tayyorgarlik 2019-yilning avgust oyida (texnik-taktik bazaviy tayyorgarlik bosqichi) yigirma kunlik O'YM ko'rinishida boshlandi. Oldingi yillardan farqli o'laroq, mashg'ulot jarayoni ancha ixtisoslashtirilgan holda bo'ldi: funksional bazaviy tayyorgarlik bosqichi vazifalarini (umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, boks texnikasini takomil-lashtirish) hal qilishdan tashqari, odatda, texnik-taktik bazaviy tayyorgarlik bosqichiga mansub bo'lgan taktik arsenalni kengaytirish vazifasi ham yechildi. Bunga o'quv-mashg'ulotlari bag'ishlandi (ishning "sof" vaqti – 750 min).

Bunday ish orqali sportchining "jangovar barqarorligi"ni shakllantirishga shart-sharoit yaratildi.

Bir qator shaxs sifatlarini takomillashtirishsiz boksga ishonchlilikka erishib bo'lmaydi. Inson shaxsining har qanday sifatini muvaffaqiyatli tarbiyalashning zaruriy sharti – uni o'zini-o'zi takomillashtirishga bo'lgan ongli yoki ongsiz intilishi hisoblanadi. Bu, ayrim odamlarda erta yoshdan boshlab namoyon bo'ladi. 9-sportchida psixikaning ushbu qirrasini shaxs sifati kabi shakllanishi va yanada rivojlanishi va o'zini-o'zi tarbiyalashida doimiy rag'bat bo'lishi uchun, uzoq yo'lni bosib o'tishiga to'g'ri kelgan.

Sportchida o'zini-o'zi faol takomillashtirishga ko'rsatmani tarbiyalashga doimo ko'rsatmalar berildi. Har doim ham boksga bo'lgan katta muhabbati, o'zining sport mahorati darajasini oshirishga intilishi bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, alohida holatlarda, unda o'zini-o'zi yaxshi ko'rishi, egotsentrizm, o'zining madaniy va umumiy ma'lumoti darajasini oshirishga nisbatan mas'uliyatsiz munosabatda bo'lishi ko'rinib turadi.

Motivatsiyaning xarakteri va kuchini bo'lajak musobaqalarning ahamiyati bilan o'zaro bog'liqligi bo'yicha, da'vo qilish darajasini mashg'ulot va musobaqalardagi muvaffaqiyatlar va muvaffaqiyatsizliklar bilan, raqobatchilarning kuchi bilan, sportchilarning o'ziga o'zi baho berishlari bilan aloqadorlikda boshqarish bo'yicha, motivatsiyani rag'batlantirishning individual usullarini tanlash bo'yicha, sportga sadoqatni tarbiyalash bo'yicha konkret uslubiy tavsiyalar to'plami ishlab chiqildi.

Sportchilarda musobaqalarda ishtirok etishga motivatsion ko'rsatmalarni shakllantirish paytida, avvalambor, ijtimoiy ahamiyatga ega bo'lgan (ya'ni, umuman jamoani muvaffaqiyat qozonishiga, uning nufuzini mustahkamlashga, unda o'zaro munosabatlarni yaxshilashga yo'naltirilgan) motivlar rag'batlantirildi; sportchining motivatsiya kuchini va uni ma'lum bir natijalarga erishishga da'volarini mahorati darajasi bilan, asab tizimining xususiyatlari bilan, xarakterining xususiyatlari bilan moslikka keltirish boshqarildi. Asab tizimi yetarli bo'lmagan balans paytida natijalarga erishish motivatsiyasini o'ta rag'batlantirish, salbiy start oldi holatlarni va o'ta mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlikni shakllantirish holatida depressiyalarni yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin.

Sportchi anglashi va yuqori natijalarga erishish paytida yengib o'tishni o'rganishi kerak bo'lgan eng ahamiyatli qiyinchiliklarning ayrimlari quyidagilar: kerakli sifatlarni, ko'nikmalarni va malakalarni sport mahoratini va mashg'ulot yuklamalarini jadal o'sishi bilan rivojlantirish zarurati; individual tayyorgarlik jihatidan mashg'ulot va musobaqa yuklamalari hajmini va jadalligini doimiy oshirish zarurati; mashg'ulot va musobaqalarni sportchining mehnat faoliyati (ishlab chiqarishdagi ishi, o'qishi va h.k.) bilan uyg'unlashtirish zarurati; jadal irodaviy kuchlanishlarni sport formasini uzoq vaqt ushlab turish bilan uyg'unlashtirish zarurati; bellashuvlarda salbiy hissiyotlarni (qo'rquvni, o'ziga ishonmaslikni) yengib o'tish zarurati.

Qat'iy rejimga rioya qilish bilan doimiy ko'p yillik mashg'ulot jarayonida qiyin-chiliklarni tizimli yengish, sport amaliyotining ko'rsatishicha, sportchining irodaviy tayyorgarligi darajasini ancha darajada o'sishiga olib keladi.

Mamlakatning eng kuchli sportchilari uchun 2019-yilning avgustida bo'lib o'tgan markazlashtirilgan yig'inda 9-sportchi ancha katta darajadagi jangovar ishni yuqori jadallik bilan bajarishgan.

Umuman olganda, yig'inning vazifasi bajarilgan: - tayyorgarlikning 17 kunida ishning "sof" vaqti - 1220 min, motor zichligi - 53 daqiqani tashkil qilgan.

Oldingi yillarning o'xshash yig'inlaridan farqli o'laroq, 1 mikrosiklda individual darslarning hajmi atigi 8% ni tashkil qilgan, bunda, jadallik yuqori bo'lmagan - V zona, lekin jangovar mashqlarning hajmi 24% ga yetgan, asosan, birgalikdagi mashg'ulot kabi tayyorgarlik shakli hisobiga, bu, parallel tarzda boksning texnik mahoratini, maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va jangovar potensialni to'plash bosqichining boshida maxsus mashg'ulotlar bilan birga o'tadigan psixik to'yinishni bartaraf qilish imkonini beradi.

Ikkinchi mikrosiklda jangovar tayyorgarlikning parsial hajmi 25% ga yetgan ("sof" vaqt - 156 daqiqa), bunda, jadallik doimiy ravishda VIII zonaga yetadi, demak, sportchi 180 zarba/daq dan yuqori puls bilan jang qiladi. U, birinchi holatda hissiy kuchlanganlikni, bajariladigan boks usuli yoki harakatni adekvat murakkabligini optimal darajasini o'rnatishni rag'batlantiradi, bu, ularni bajarish texnikasini mustahkamlashga ko'maklashadi. Ikkinchi holatda hissiy kuchlanganlik darajasini mumkin bo'lgan oshirilishi sharoitida optimallashtirishga olib keladi, o'rganilayotgan usul yoki boks harakatini bajarish variativligi, uni bajarish texnikasini korreksiya qilishga ko'maklashadi.

Aniqlangan psixik toliqish belgilari bilan bog'liq holda, faqatgina III MSda musobaqa mashqlari olib tashlangan va asosiy solishtirma og'irlikni obzor xarakteriga ega bo'lgan IM egalladi.

Jahon chempionatiga tayyorgarlikdan oldin "Strandj kubogi" xalqaro turnirida ishtirok qilgan sportchi bu musobaqalarga individual dars shaklida tayyorgarlik ko'rdi, chunki ikkita turnirlar oraliqidagi tanaffus kichkina bo'lgan. Boshqa musobaqalarga o'z vaqtida bunday o'tish sportchini ushbu turnirda jahonning eng kuchli bokschilari ustidan g'alaba qozonishiga imkon berdi.

Keyingi markazlashtirilgan tayyorgarlik vaqtida quyidagi vazifalar qo'yilgan: tayyorgarlik darajasini keskin oshirish, mas'uliyatli turnirda ishtirok etish modelini aprobatiya qilish, konkret chet ellik raqib bilan jangni olib borish manerasini takomillashtirish. Ishning "sof" vaqti 835 min ni tashkil qildi, bunda, maxsus tayyorgarlikning alohida vositalari yetarlicha proporsional taqsimlandi:

JM - 21%,

IM - 22%,

JT - 27%.

Sportchi, ilk bora barcha yig'in davomida jadallikning VIII zonasida mashq qildi. Bunday yuqori jadallik shaxsiy turnirda muvaffaqiyat-sizlikka olib kelgan bo'lsa kerak. Keyinchalik, biz, bunday jadallikdan kerakli samara olmadik. Tiklanishning bir kunidan keyin, sportchi turnirda muvaffaqiyatli ishtirok etdi va absolyut eng yaxshi natijani ko'rsatdi. Keyingi turnirlarga tayyorgarlik vaqtida, sportchi ancha past jadallik bilan mashg'ulot qilishi orqali, to'plagan funksional zahiradan samarali foydalandi va xalqaro darajada yuqori natijalarga erishdi.

Ayniqsa, "Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi" xalqaro turnirga (2019-yil, 15-21 iyul, Nur-Sultan, Qozog'iston) tayyorgarlik mahsuldor bo'ldi. Yig'inni nisbatan uzoq (10 kun) davom etmaganligi paytida yuklamalar 1132 min "sof" vaqtini tashkil qildi, bunda JT faqat 128 min ni tashkil qilgan bo'lsa hamki jadal (VIII zona) bo'ldi. IM 13% ni tashkil qildi, lekin yuqori jadallikda o'tkazildi (VII zona).

Sportchi, erkin janglar sharoitida, asosan, o'zi yaxshi ko'rgan usullar ustida qayta ishladi. Jangovar faoliyatning umumiy vaqti, JM va JT bilan birgalikda, 328 min ni, ya'ni barcha mashg'ulot jarayonining deyarli uchdan bir qismini tashkil qildi. Musobaqa oldi tayyorgarligining umumiy tizimidagi bunday maqsadga yo'naltirilgan jangovar tayyorgarlik sportchini 3-o'rinni egallashiga imkon berdi.

Ikkinchi pedagogik tajriba birinchisidan quyidagilari bilan farqlandi: birin-chidan, u, maqsadga – yilning bosh startiga o'ziga xos "bir aktli" musobaqa oldi tayyorgarlikka qaratildi; ikkinchidan, sinovdan o'tuvchi o'zining individual mane-rasi, maxsus jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi bo'yicha mashg'ulot jarayonini sezilarli darajada korreksiya qilishga muhtoj bo'lmadi, uning umumiy qonuniyatlari uchinchi bobda yoritilgan. Faqatgina sportchining motivatsiyasini kerakli tomonga yo'naltirish, uning ishchanlik qobiliyatini oshirish va yilning bosh startiga tayyor-garlikning yakuniy bosqichida psixofiziologik holatni boshqarish zarur bo'ldi.

Sinovdan o'tuvchi – xizmat ko'rsatgan sport ustasi 1-sportchi, qator yillar davomida terma jamoa tarkibiga kirgan, 2016-yili Braziliyada bo'lib o'tgan Olimpiya o'yinlari ishtirokchisi. Xalqaro turnirlarda, 2019-yilgi Osiy chempionatida g'alabaga erishgan. U, o'zining axloqiy-irodaviy va intellektual sifatlari, texnik-taktik tayyor-garligi darajasi bo'yicha loyiq bo'lsa hamki jahon chempioni bo'lmagan. Sportchini o'zining kuchiga, yirik shaxsiy g'alabaga erishishiga ishonchini uyg'otish kerak bo'ldi. Sportchi 2017-2018-yillar davomida har xil turnirlarda jahonning eng kuchli boks-chilari

ustidan g'alaba qozongan. Sportchi uchun Axmat-Xo'ja Qodirov xotirasiga bag'ishlangan xalqaro turnir (2019-yil, 19-23 avgust, Checheniston, Rossiya) repe-titsiya bo'ldi va u, bir qator asosiy raqiblari ustidan g'alabaga erishib, chempion bo'ldi. U, Osiyo chempionatiga yaqinlashtiruvchi musobaqa sifatida qarab, unga maxsus tayyorgarlik ko'rmadi.

Tayyorgarlikning yakuniy bosqichining boshlanishi bilan, biz, avvalambor, sportchiga ishchanlik qobiliyatini namoyon qilish imkonini berdik. Ma'lumki, faoliyatga motivatsiyani oshirish, qonunga mos ravishda sportchining ishchanlik qobiliyati kuchini oshiradi. B.J-ov uchun har qanday jangovar amaliyot – musobaqa tayyorgarligining haqiqiy vositasi hisoblanadi. Biz, ushbu bosqichda, ayniqsa JTning rag'batlantiruvchi rolini oshirdik.

Ishning umumiy hajmi rejalashtirilganiga mos ravishda bajarildi.

Sportchi ushbu yuklamalarga quyidagi tarzda reaksiya qildi (41-jadval).

41-jadval

1-sportchini 2019 yilgi Jahon chempionatiga tayyorgarligi paytidagi psixik holati ko'rsatkichlarining dinamikasi

Sana	05.08	07.08	09.08	11.08	13.08	15.08	18.08
Ko'rsat kich	EQA YoMQKCh	EQA YoMQKCh	EQA YoMQKCh	EQA YoMQKCh	EQA YoMQKCh	EQA YoMQKCh	EQA YoMQKCh
Empirik qiymatlar	800/900 39/36	900/700 32/38	800/300 38/38	800/700 34/32	900/700 36/35	803/533 40/34	800/300 36/34

Chap tomondagi raqam – yuklamagacha, o'ng tomondagisi – yuklamadan keyingi ko'rsatkich.

Empirik qiymatlarning dalolat berishicha, birinchi mashg'ulotlar qoniqarsiz o'tkazildi, bunda, yuklamaga nisbatan normal reaksiya paytida psixik holati qoni-qarsiz bo'ldi (3-avgust) yoki, aksincha, holat nisbatan neytral bo'ldi, lekin ko'rov analizatoriga ta'sir o'ta yuqori bo'ldi. Aynan shu vaqtda, psixik holatni boshqarishga so'z orqali o'ziga ta'sir ko'rsatish bilan ham va noadekvat qo'zg'alish darajasini pasaytiradigan harakatlarni, pozalarni, tashqi ta'sirlarni qo'llash bilan ham katta e'tibor qaratildi.

Shunday qilib, ikkita guruh bo'yicha tabaqalashtirilgan sportchi holatini boshqarish vositalari qo'llanildi.

1. Psixik kuchlanishni pasaytirish uchun so'z orqali o'ziga ta'sir ko'rsatish:

a) fikrlar va diqqatni sportchida ijobiy hissiyotlarni chaqiruvchi obrazlar va hodisalarga o'tkazish;

b) fikrlarni sport texnikasiga, sportda takomillashuv jarayoniga va hokazo-larga o'tkazish;

c) shaxsiy tayyorgarlik darajasi, raqibning kuchsizligi to'g'risidagi, chiqishlarning natijalariga bo'lgan mas'uliyatni pasaytirish to'g'risidagi tasavvurlar bilan bog'liq bo'lgan o'zini-o'zi tinchlantirishga yo'naltirilgan o'zini-o'zi ishontirish;

d) "tinchlan", "bezovta bo'lma", "o'zingni qo'lga ol" kabi o'ziga o'zi buyruq berish;

e) biron-bir fikr va tasavvurlardan to'liq xalos bo'lish.

2. Harakatlarni, pozalarni va qo'zg'alish darajasini pasaytirishga olib keladigan tashqi ta'sirlarni qo'llash bilan bog'liq bo'lgan usullar

a) qo'zg'algan holatga xos bo'lgan ifodalangan harakatlarni erkin tarzda ushlab qolish;

b) nafas olish va chiqarishni, nafasni ushlab qolishni o'zgartirish yo'li bilan nafasni erkin boshqarish;

c) autogen mashg'ulotning tinchlantiradigan vositalarini qo'llash bilan mushaklarning asosiy guruhini birin-ketin bo'shashtirish (o'tirgan yoki yotgan holatda);

d) mushak-larning lokal guruhlarini (o'tirgan, yotgan holatda) kuchlantirishni navbat bilan amalga oshirish;

e) shaxsiy mimikasi – yuzining ifodalanishini, motorikasini va boshqa tashqi namoyon bo'ladigan holatlarni nazorat qilish va ularni normal, tinch holatga mos keladigan darajaga "keltirish";

j) massaj va o'zini-o'zi massaj qilishning tinchlantiruvchi usullari (yengil silash, silkishlar).

Nazorat musobaqalari vaqtida sportchining musobaqa oldi tayyorgarligi modellashirildi. Bo'lajak musobaqa faoliyatiga sozlanish jihatidan, ayniqsa, hissiy kuchlanishni boshqarish jihatidan, musobaqa startida alohida o'rin "lapa"larda individual ishlashga ajratildi. Umumiy va maxsus razminka tugaganidan keyin ham va razminkali erkin janglar tugaganidan keyin ham sportchida subyektiv bemalollik hissi va yengillik paydo bo'lguniga qadar bo'shashtiruvchi va nafas mashqlari (ancha katta hajmda) bajarildi.

Nazorat va mas'uliyatli musobaqalar startida "lapa"larda bajariladigan indi-vidual ish quyidagilarni rag'batlantirishi kerak edi:

1) hissiy kuchlanganlikni individual "ishchi" darajasini optimallashtirishni;

2) boks usullari va harakatlarini bajarish texnikasini va jangovar faoliyatga taktik sozlanishni, xususan, musobaqalarning birinchi pog'onasidagi raqib bilan korreksiya qiliishni;

3) boks usullari va harakatlarini bajarishning tezkorligi va aniqligi o'rtasida optimal nisbatni o'rnatish va mustahkamlashni;

4) raqiblarning texnik-taktik xususiyatlarini hisobga olish bilan bo'lajak jangovar faoliyatga optimal tayyorgarlikni yaratish, xususan, natijasi musobaqalarning birinchi "stress" pog'onalaridan birida boksining keyingi faoliyatida ancha katta darajada iz qoldiradigan birinchi jangga yuqori tayyorgarlikni shakllantirish.

"Lapa"larda individual ishning mazmuni oddiy harakatlar – murakkab harakatlar – oddiy harakatlar ketma-ketligiga mos keldi, mashg'ulotda murakkab harakatlarning hajmi ancha yuqori bo'ldi, bunda, mashg'ulotning yakuniy qismining hajmi boshlang'ich qismining hajmidan yuqori bo'ldi. "Lapa"larda individual ish paytida oddiy harakatlarni bajarish quyidagi sxema bo'yicha amalga oshirildi: oddiy reaksiya qilish – tanlash reaksiyalari – tormozlovchi tabaqalashtirilgan reaksiyalar – oddiy reaksiya qilish holatlarida. Darsning yakuniy qismida oddiy reaksiya qilish holatlarida oddiy harakatlarni bajarish hajmi, uning boshlang'ich qismini hajmidan yuqori bo'ldi, bu, asab jarayonlarining nisbatlarini individual variantlari bo'lgan mazkur sportchi uchun, ayniqsa zarur.

Yakuniy bosqichda sportchi holatini optimallashtirishning bunday turdagi metodik usullari sezilarli darajadagi uzoqlashtirilgan samara berdi. Agarda, "zarbdor" MSning oxirigacha sportchining holati optimal bo'lsa, keyinchalik u jahon chem-pionatiga qadar yaxshilandi, unda sportchi shaxsiy turnirida bironta ham jangni boy bermasdan eng yuqori g'alabaga – jahon chempioni darajasiga erishdi.

Amaliy tavsiyalar

Faoliyat uslubi har xil bo'lgan yuqori malakali bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligi samaradorligini oshirish vositalarini tekshirish quyidagi aniq amaliy tavsiyalarni shakllantirish imkonini berdi:

1. Faoliyatning individual uslubini aniqlash uchun, quyidagi lahzalarni ajratish bilan, bokschilarni jang paytidagi xulq-atvorini maxsus tashkil qilingan kuzatish ma'lumotlarini qo'llash tavsiya qilinadi: jangovar harakatlarning agressivligi, hujum yoki himoya harakatlariga moyillik, hujum va himoya harakatlarining diapazoni, masofaga egalik qilish uchun tashabbuskorlik, "o'zidan kelib chiqib" yoki "holatdan kelib chiqib" harakat qilishga moyillik, bir harakat amalidan boshqasiga o'tish qobi-liyati, oldindan o'ylab qo'yilgan, oldindan o'ylab qo'yilgan-eksromptli yoki eksromptli harakatlarga ustuvorlik bilan moyillik, hujum masofasi, hujumni tayyorlash vaqti, harakat va masofani egallash tashabbusiga moyillik, tayyorgarlik harakatlarini bajarish vaqti, boshqa uslubdagi jangchilarga moslashishning osonligi.

2. Har xil individual uslubdagi bokschilarning "ideal" jangovar faoliyatining dastlabki tavsiflari sifatida modelli tavsiflarni qo'llash tavsiya qilinadi. Modelli tavsiflarga tuzatishlar kiritish, sportchilarning tayyorgarlik darajalari bilan hamda bokschi-larning jangovar faoliyatini kuzatish amalga oshiriladigan musobaqalarning masshtabi bilan aniqlanishi mumkin.

3. Yuqori toifali bokschilarning musobaqa faoliyatida ikkita nisbatan mustaqil bosqichni – yakuniy musobaqalarni (yanvardan aprelgacha) va asosiy musobaqalarni (sentabr, dekabr) ajratish maqsadga muvofiq.

4. Individual faoliyat uslubini musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichiga bog'liq bo'lmagan holda shakllantirish jarayonida umumiy harakat madaniyati, tezkor-kuch sifatlarini rivojlanishi darajasi, maxsus ishchanlik qobiliyati, keng taktik repertuarga moyillik, perseptiv, intellektual va psixomotor sifatlarini rivojlanganligi darajasi, stres-sli qo'zg'atuvchilarni ta'siriga chidamlilik, harakatlarning tezkorligi va mashqlan-ganlik holatini va sport formasini mustahkamligi kabi mezonlarni hisobga olish zarur.

5. Yuqori malakali bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligini boshqarish tarkibida maqsadli ko'rsatmalarni shakllantirish vositalari mavjud, bunda, pozitsion hujum va manyovrli hujum uslubidagi bokschilar uchun (agarda oxirgisi kuchsiz asab tizimi mavjud bo'lganida shakllansa) bunday musobaqa

oldi ko'rsatmalar jangda taktik repertuarni kengaytirish, manyovrli himoya uslubidagi bokschilar uchun esa – raqibni jangni olib borishga tashabbuskorlik ko'rsatishga majburlashga intilish yo'nalishida korreksiya qilinishi kerak.

Faoliyat uslubi har xil bo'lgan sportchilarning psixik holati, maqsadli ko'rsat-malardan tashqari, texnik va taktik tayyorgarlik aksentlarini o'zgartirish, qizib olish (razminka) mazmunini, ayniqsa, nazorat va musobaqa janglari oldidan o'zini-o'zi boshqarish va geteroboshqarish vositalari bilan o'zgartirish orqali boshqariladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 9 martdagi PQ-2821-sonli "O'zbekiston sportchilarini 2020 yilda Tokio shahrida (Yaponiya) o'tkazi-ladigan XXXII Olimpiya o'yinlari va XVI Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi Farmoni, www.lex.uz.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Qarori, 03.06.2017 y. PQ-3031-son. // Xalq so'zi, 2017 yil, 6 iyun.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018 yil 5 martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi Farmoni. www.lex.uz.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29 apreldagi PQ-5099 sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Qarori, www.lex.uz.
5. Анохин П.К. Теория функциональных систем. - М.: Медицина, 1975. - 134 с.
6. Атилов А. А. Современный бокс: Укув кулланма. - Ростов на Дону: Феникс, 2003. - 640 с.
7. Бакулев С.Е., Симаков А.М., Момот Д.А. Аспекты становления интегральной подготовленности юных тхэквондистов: техническая подготовленность // П.Ф. Лесгафт номидаги университет олимларининг ёзувлари. Илмий-назарий журнал. - 2008. - № 1 (35). - С. 13-17.
8. Белоусов С.Н., Тихонов Б.Г. К вопросу о манере ведения боя и о некоторых личностных характеристиках боксеров // Материалы XXV конф. по физ. воспитанию студентов Ленинграда. - Л., 1976. - С. 17-21.
9. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз, 1947. - 255 с.
10. Бернштейн Н.А. Характер физиологии и фаоллик физиологии-дан очерклари. - М.: Медицина, 1966. - 349 с.
11. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС.-1985.-192 с.
12. Бокс : мусобака коидалари-/ Под общ. ред. суди МК А1ВА Э. Аб- дулманова. - М., 2005. - 48 с.
13. Булгакова Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней подготовки: Автореф. дис... докт. пед. наук. - М., 1977. - 64с.

14. Василев Г.Ф., Дегтярев И.П., Родионов А.П. Исследование вестибулярной устойчивости боксеров // Бокс: Ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1975. - С. 22-30.
15. Василков Г.А. Воспитанию чувства времени - постоянное внимание // Физическая культура в школе. - 1990. - №4. - С. 19-22.
16. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
17. Верхошанский Ю.В., Джероян Г.О., Филимонов В.И. Специфика силовой подготовленности боксеров различных тактических манер ведения боя // Бокс: Ежегодник. - М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1980. - С. 24-27.
18. Виленский М.Я., Литвинов Е.М. Физической воспитание школьников: Вопросы перестройки // Физическая культура в школе. - 1990. - №12. - С.2-7.
20. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.-175 с.
21. Гасков А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров. Автореф. дисс. докт. пед. наук. М., 1999. — 53 с.
22. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. — 136 с.
23. Горбунов Г.И. Психопедагогика спорта. - М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1986.-20 с.
24. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений у детей в связи с начальной ориентацией в различных видах спорта: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. -М., 1997. — 50 с.
25. Дворкин Л.С. Научно-педагогические основы системы многолетней подготовки тяжелоатлетов: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - М., 1990.-48 с.
- ?
26. Дегтярев Н., Родионов А., Качурин А. Дифференцирование силы удара // Бокс: Ежегодник. — М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1977. - С. 1415.
27. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. - М.: ФиС, 1970. - 116 с.
28. Дмитриев А.В. Классификация манер боя в боксе // Материалы конференции молодых сотрудников ВНИИФК за 1973 год. - М.: ФиС. - 1974. - С. 28-32.

29. Дмитриев А.В., Худадов Н.А. О типологических различиях у боксеров высокой квалификации // Бокс: Ежегодник, 1974. - С. 28-31.

30. Донской Д.Д., Дмитриев С.В. Двигательная задача в спортивных действиях // Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти услубияти. - 1994. - № 1. - С. 40-43

31. Дорохов Р.Н. Соматические типы развития детей и подростков: Ав-тореф. дис.... докт. мед. наук. - М., 1984. - 494 с.

32. Дячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов (педагогические проблемы управления). - М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1972. - 231 с.

33. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивного резерва в игровых видах спорта: Автореф. дис... докт. пед. наук. - М., 1981. - 48 с.

34. Закиров Ш.Н. Предугадывание действий противника - важный раздел игрового бокса // Бокс: Ежегодник, 1971. - С. 64-66.

35. Зациорский В.М. Возрастные нормы // Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физич. культуры. - М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1982. - С. 92-93.

36. Илин Е.П. Методические указания к практикуму по психофизиологии (изучение психомоторики и урганиш). - Л.: ЛГПИ, 1981. - 86 с.

37. Калмыков Е.В., Родионов А.В., Худадов Н.А. Исследование способностей боксеров // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1980. - С. 27-29.

38. Калмыков Е.В. индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. - М.: РГАФК, 1996. - 131 с.

39. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов - многоборцев высшей квалификации: Автореф. дис... докт. пед. наук. - Санкт-Петербург, 1993. - 48 с.

40. Литвинов Е.Н. Затраты окупятся с лихвой: Тестирование двигательной подготовленности школьников // Физическая культура в школе. - 1993. - № 6. - С. 24.

41. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсмена. - М.: ФиС, 1981. - 192 с.

42. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Автореф. дис... докт. пед. наук. - Санкт-Петербург, 1992. - 70 с.

43. Масловский Г.А. Теоретические и методические основы использования индивидуально-сопряженного подхода в

физическом воспитании и подготовке юных спортсменов: Автореф. дис. ... докт. пед. наук. - Минск, 1993. - 49 с.

44. Никифоров Ю.Г., Джероян Г.О., Савчин М.П. Об одном из подходов к разработке тестов по оценке специальной подготовленности боксеров // Бокс: Ежегодник. - М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1975. - С. 39-42.

45. Никифоров Ю.Б. Анализ соревновательной деятельности боксеров / В кн.: Бокс: Ежегодник, 1979, с. 47-52.

46. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Учеб. пос. - Малаховка: МГАФК, 1999. - 99 с.

47. Петрушин А. А. Разработка комплексной модели технической подготовки в боксе сават: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - СПб., 2006. - 22 с.

48. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях - М.: ФиС, 1972. - 189 с.

49. Русанов В.Я. Психодиагностика тренированности боксеров // Бокс: Ежегодник. - М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1976. - С. 48-49.

50. Салников В.А. Соотношение возрастного и индивидуального в структуре интенсивных и критических периодов развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1997. - № 4. - С. 9-12.

51. Соловев П. Ю. Методика билатерального обучения боксеров- юношей 13-15 лет: Дис. ... канд. пед. наук. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 193 с.

52. Таймазов В.А. Индивидуальная подготовка боксеров в спорте высших достижений: Автореф. дис.... докт. пед. наук. - СПб., 1997. - 48 с.

53. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Обучение в спорте. - М.: Советский спорт, 1992. - 192 с.

54. Фарфел В.С. Управление движениями в спорте. М.: Жисмоний тарбия ва спорт, 1975. - 206 с.

55. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка / Монография. - М.: ИНСАН, 2000. - 432 с.

56. Фролов О.П., Вартанов Г.М., Испандияров М.И. Методика изучения соревновательной деятельности боксеров // Метод. реком. - М.: РИО ВНИИФК. 1986. - 33 с.

57. Bastian M. Tendenzen der Leistungsentwicklung im Amateurboxen seit der I Einführung der neuen Wettkampfzeit von

5x2 Minuten seit 1997. Weiterbildungsseminar für Trainer des ABVS.
- Werdau, 1998.

58. Kostyra A. Wokot pojedynku. Boks, 1980. - NR 11. - s. 9

59. Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н. Каипов Б.У. Икрамов А.Х. «Построение предсоревновательного этапа подготовки боксеров-юниоров к ответственным соревнованиям». Ташкент, 2006, -49 с.

60. Харлампиев А.Г. Бокс — благородное искусство самозащиты / А.Г Харлампиев, А.Ф. Гете, К.В. Градополов. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007. — 512 с.

61. Худатов Н.А. О психологических исследованиях надежности деятельности спортсменов. //В сб. Психологические факторы надежности деятельности спортсмена. — М.: «ВНИИФК», 1977.

62. Худатов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации: автореф. дисс... доктора пед. наук. М.: 1997. - 121 с.

63. Хусаинов Э.Р. Сопряженная тактико-психологическая подготовка высококвалифицированных боксеров: автореф. дисс... канд. пед. наук / Хусаинов Эдуард Ришатович; «ВНИИФК». М.: 2007. - 24 с.

64. Юрова К.И., Юров И.А. Индивидуальные стили в спортивной деятельности //Инновационное развитие: потенциал науки и задачи государства: монография/ Под общ. Ред. Г.Ю.Гуляева. - Пенза: МУНС «Наука и Просвещение», 2018. С.164-173.

65. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте высших достижений/ Б. П. Яковлев. — Сургут: РИО СурГПУ, 2007. — 201 с.

66. Ятсин Ю.В. Совершенствование специальной выносливости у боксеров-юношей, различающихся свойствами нервной системы: Дис. ... канд. пед. наук. — Омск, 1997. — 120 с.

BOKSCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORGARLIGINI BOSHQARISH

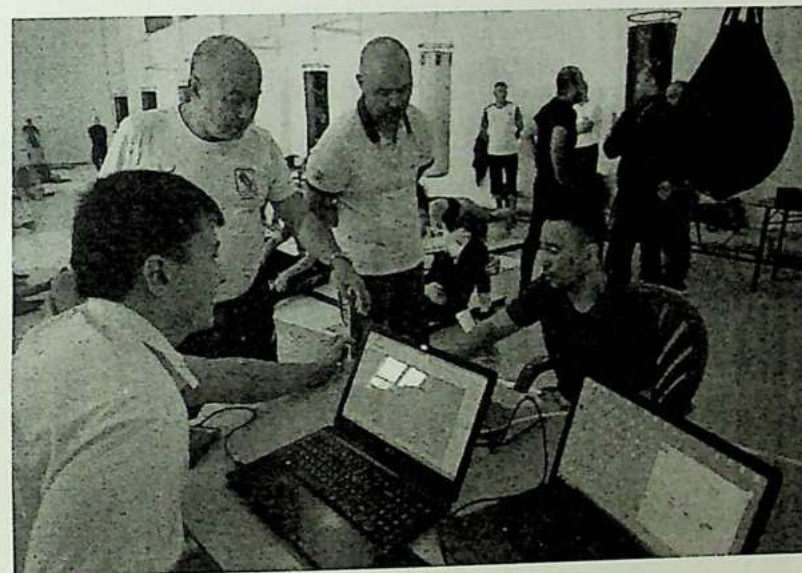
ILOVALAR



O'zbekiston boks milliy terma jamoasi, 2017-2021 yillar.



O'ng tomonda XXXII Olimpiya o'yinlari chempioni B. Jalalovning hujumi.



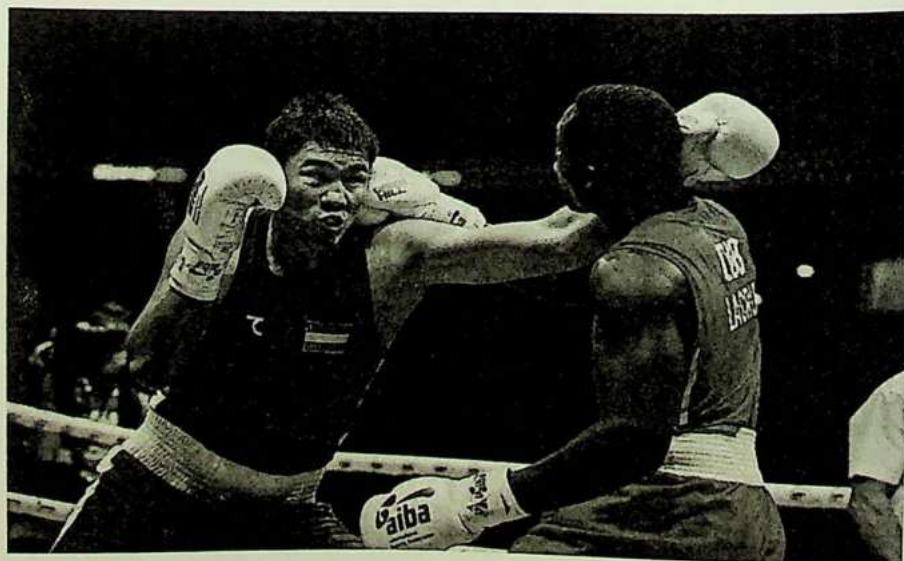
O'zbekiston boks milliy terma jamoa qoshidagi ilmiy guruh tomonidan sportchilarning maxsus ish qobiliyatlarini aniqlash jarayonlari.



XXXI Olimpiya oyinlari chempionining tepping testi orqali asab tizimi kuchini aniqlash jarayoni.



2021-yil yoshlar o'rtasidagi jahon chempionatining g'olibi
J.Zokirovning asab tizimini qo'zg'alishini aniqlash jarayoni.



Chap tomonda XXI jahon chempionatining sovrindori
M.Saidraximovning qarshi hujumi.

ELEKTRON HISOBLASH MASHINALARI UCHUN YARATILGAN
DASTURNING RASMIY RO'YXATDAN O'TKAZILGANLIGI TO'G'RSIDAGI

GUVOHNOMA

СВИДЕТЕЛЬСТВО ОБ ОФИЦИАЛЬНОЙ РЕГИСТРАЦИИ ПРОГРАММЫ
ДЛЯ ЭЛЕКТРОННЫХ -ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫХ МАШИН

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI ADLIYA VAZIRLIGI HUZURIDAGI
INTELLEKTUAL MULK AGENTLIGI
АГЕНТСТВО ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ
ПРИ МИНИСТЕРСТВЕ ЮСТИЦИИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

№ DGU 06769

Ushbu guvohnoma O'zbekiston Respublikasining
«Elektron hisoblash mashinalari uchun yaratilgan
dasturlar va ma'lumotlar bazalarining huquqiy
himoyasi to'g'risida»gi Qonuniga asosan quyidagi
EHM uchun dasturga benidi:

Настоящее свидетельство выдано на основании
Закона Республики Узбекистан «О правовой
охране программ для электронно-
вычислительных машин и баз данных» на
следующую программу для ЭВМ:

Спортчиларнинг психомотор реакцияларини аниқлаш учун компьютер дастури
Компьютерная программа диагностики психомоторных реакций спортсменов

Talabnoma kelib tushgan sana: 10.06.2019 Talabnoma raqami: DGU 2019 0768
Дата поступления заявки: Номер заявки:

Huquq egasi(egalan): Anashov Valikhan Djumaqonovich, UZ
Правообладатель(и):
Dastur muallifi(lari): Xalimxamedov Rustam Dekanovich, Anashov Valikhan Djumaqonovich,
Автор(ы): программы Абдукаримов Сирожиддин Сайфиддин угли, Муртозакулов Хужамурод
Шухрат угли, UZ

O'zbekiston Respublikasi elektron hisoblash mashinalari uchun
dasturlar dastur ro'yxatida 30.07.2019 yilda Toshkent shahrida
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Zarofistirovnan v gosudarstvennom reestre programmi dlya
elektronno-vychislitelnykh mashin Respublika Uzbekistan, v
g. Tashkent, 30.07.2019 g.

Direktor v.v.b.
Вр.и.о. директора

Б. Сагдуллаев

INTELLEKTUAL
MULK AGENTLIGI

ELEKTRON HISOBLASH MASHINALARI UCHUN YARATILGAN
DASTURNING RASMIY RO'YXATDAN O'TKAZILGANLIGI TO'G'RISIDAGI

GUVOHNOMA

СВИДЕТЕЛЬСТВО ОБ ОФИЦИАЛЬНОЙ РЕГИСТРАЦИИ ПРОГРАММЫ
ДЛЯ ЭЛЕКТРОННЫХ - ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫХ МАШИН

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI ADLIYA VAZIRLIGI HUZURIDAGI
INTELLEKTUAL MULK AGENTLIGI
АГЕНТСТВО ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ
ПРИ МИНИСТЕРСТВЕ ЮСТИЦИИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

№ DGU 07167

Ushbu guvohnoma O'zbekiston Respublikasining
«Elektron hisoblash mashinalari uchun yaratilgan
dasturlar va ma'lumotlar bazalarining huquqiy
himoyasi to'g'risida»gi Qonuniga asosan quyidagi
EHM uchun dasturga berildi:

Настоящее свидетельство выдано на
основании Закона Республики Узбекистан
«О правовой охране программ для
электронно-вычислительных машин и баз
данных» на следующую программу для ЭВМ:

«Reflexometer» sportchilarning kurish reaksiya tezligi va kullar harakati sur'atini o'lchash
uchun dastur
Программа для измерения скорости зрительной реакции и темпа движения рук спортсменов
"Reflexometer"

Talabnoma kelib tushgan sana: 10.10.2019 Talabnoma raqami: DGU 2019 1270
Дата поступления заявки: Номер заявки:

Huquq egasi(egalari): Uzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, UZ
Узбекский государственный университет физической культуры и
Правообладатель(и): спорта, UZ

Dastur muallifi(lar): Xalimxamidov Rustam Dekanovich, Anashov Valikhan Djumaxonovich, UZ
Автор(ы): программы

O'zbekiston Respublikasi elektron hisoblash mashinalari uchun
dasturlar davlat ro'yxatida 11.11.2019 yilda Toshkent shahrida
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Зарегистрирован в государственном реестре программ для
электронно-вычислительных машин Республики Узбекистан,
в г. Ташкенте, 11.11.2019 г.

Direktor
Директор

 Т. Абдусаттаров



ELEKTRON HISOBLASH MASHINALARI UCHUN YARATILGAN
DASTURNING RASMIY RO'YXATDAN O'TKAZILGANLIGI TO'G'RISIDAGI

GUVOHNOMA

СВИДЕТЕЛЬСТВО ОБ ОФИЦИАЛЬНОЙ РЕГИСТРАЦИИ ПРОГРАММЫ
ДЛЯ ЭЛЕКТРОННЫХ - ВЫЧИСЛИТЕЛЬНЫХ МАШИН

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI ADLIYA VAZIRLIGI HUZURIDAGI
INTELLEKTUAL MULK AGENTLIGI
АГЕНТСТВО ПО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ
ПРИ МИНИСТЕРСТВЕ ЮСТИЦИИ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

№ DGU 07194

Ushbu guvohnoma O'zbekiston Respublikasining
«Elektron hisoblash mashinalari uchun yaratilgan
dasturlar va ma'lumotlar bazalarining huquqiy
himoyasi to'g'risida»gi Qonuniga asosan quyidagi
EHM uchun dasturga berildi:

Настоящее свидетельство выдано на
основании Закона Республики Узбекистан
«О правовой охране программ для
электронно-вычислительных машин и баз
данных» на следующую программу для ЭВМ:

Terminning elektr qarshiligi o'lchash uchun programma "Skin resistance"
Программа для измерения электрического сопротивления кожи "Skin resistance"

Talabnoma kelib tushgan sana: 10.10.2019 Talabnoma raqami: DGU 2019 1271
Дата поступления заявки: Номер заявки:

Huquq egasi(egalari): Uzbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, INN:
200541019, UZ
Правообладатель(и): Узбекский государственный университет физической культуры и
спорта, INN: 200541019, UZ

Dastur muallifi(lar): Xalimxamidov Rustam Dekanovich, Anashov Valikhan Djumaxonovich,
Автор(ы): программы Овсянников Андрей Вячеславович, UZ

O'zbekiston Respublikasi elektron hisoblash mashinalari uchun
dasturlar davlat ro'yxatida 12.11.2019 yilda Toshkent shahrida
ro'yxatdan o'tkazilgan.

Зарегистрирован в государственном реестре программ для
электронно-вычислительных машин Республики Узбекистан,
в г. Ташкенте, 12.11.2019 г.

Direktor
Директор

 Т. Абдусаттаров



O'quv fani o'qitilishi bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar.

“Boks nazariyasi va uslubiyati” fani talabalarni nazariy bilimlar, amaliy ko'nikmalalar va malakalarini hamda ilmiy dunyoqarashini shakllantirish vazifalarini bajaradi.

Fan bo'yicha talabalarining bilim, ko'nikma va malakalariga qo'yidagi talablar qo'yiladi. **Talaba:**

– boks texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish: boks bo'yicha turli lavozimlarda hakamlilik qilish, boks sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish: boks sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish. Boks sport turiga sportchilarni saralash **ko'nikmalariga ega bo'lish kerak;**

– mashg'ulot jarayonini va musobaqalarini tashkil etish, o'tkazish: mashg'ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish: sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, boksda modellashtirish va bashorat qilish **malakalariga ega bo'lish kerak:**

MUNDARIJA

KIRISH		3
I bob.	Yakkakurashlarda o'quv-mashg'ulot jarayonini tuzishning nazariy va metodik asoslari (boks misolida) boksning rivojlanishi to'g'risida qisqacha ma'lumotlar	5
§1.1.	O'zbekistonda boks sportining rivojlanishi	5
§1.2.	O'quv-mashg'ulot jarayoni va sportchilarning musobaqalashuv faoliyatini boshqarish tizimi	18
§1.2.1	Yuqori malakali bokschilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini tuzish.	27
§1.2.2.	Sportchining ishonchiligi – samarali musobaqa faoliyati shart-sharoitining integral tavsifi sifatida.	34
§1.2.3.	Psixik tayyorgarlik – yakkakurashchilarning chiqishlarini mustahkam omili sifatida.	38
§1.2.4.	Sport faoliyatidagi psixik holatlar.	42
§1.2.5.	Bokschilarning psixik tayyorgarligi mazmuni va yo'nalganligi.	45
§1.2.6.	Sportchining psixik sifatleri.	47
§1.3.	Harakat reaksiyalarini, diqqatni, ideomotor tasavvurlarni, xotirani, tafakkurni ixtisoslashtirilishi.	49
§1.3.1.	Maxsus malakalarning mustahkamligini yaratish, to'siqlarga chidamlilikni oshirish.	50
§1.3.2.	Yakkakurashchilar psixik sifatlarini yoshga oid rivojlanishining asosiy xususiyatlari.	52
§1.3.3.	Bokschilarni mashg'ulot yuklamalariga reaksiyasining individual-tipik variantlari.	53
§1.3.4.	Musobaqa oldi bosqichida boksning texnik-taktik harakatlarini miqdoriy taqsimlanishi.	57
§1.3.5.	Sportchilarning taktik tayyorgarligini boshqarishning umumiy asoslari	62
§1.4.	Boksda jangni xujum va qarshi xujum manerasida olib borishga ta'sir qiluvchi omillar	67
§1.4.1	Jangni har hil manerada olib boradigan bokschilarning individual-tipologik xususiyatlari	72
§1.4.2.	Modellashtirilgan ko'rsatmalar asosida bokschilarni taktik tayyorlashni boshqarish	77
§1.4.3.	Musobaqa oldi bosqich – bokschilarni musobaqalarga tayyorgarligining cho'qqisi sifatida	81

§1.5.	Musobaqa bosqichida mashg'ulot yuklamalari va asosiy mashqlarning taqsimlanishi.	85
II bob.	Bokschilar faoliyatining individual stilini belgilovchi omillar.	96
§2.1.	Bokschilar musobaqa faoliyatining tavsiflari va individual xususiyatlarini belgilovchi omillar.	96
§2.2.	Bokschilarning psixodinamik holatlarining individual ko'rsatkichlari bo'yicha tasnifi.	108
§2.3.	Bokschilarning tayyorgarlik darajalari dinamikasini individual-tipik variantlari.	115
§2.4.	Bokschilarning asosiy texnik-taktik harakatlarining miqdoriy parametrlarini jangni olib borish manerasining o'zgarishlariga ta'siri	120
§2.5.	Belgilangan faollik bilan modellastirilgan texnik-taktik ko'rsatmalarni musobaqa faoliyatining ko'rsatkichlariga ta'sirini tadqiq qilish.	129
§2.6.	Individual stili har xil bo'lgan bokschilarning mashg'ulot faoliyati va holati xususiyatlarining ahamiyatliligi.	132
III bob.	Malakali bokschilarning texnik-taktik mahoratining barqarorligini oshirish uslubi	144
§3.1.	Turli jang maneralaridagi bokschilarning musobaqa janglarining samaradorligi	144
§3.2.	Malakali bokschilarning texnik-taktik harakatlarini tahlil qilish	151
§3.3.	Jangni turli taktik maneralarida olib boruvchi bokschilarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini ekspert baholash	155
§3.4.	Bokschilarning harakat faolligini, uning mahoratiga bog'liq holdagi namoyon qilinishi	166
§3.5.	Bokschilarni tayyorlashga individual yondashish tamoyilini amalga oshirish bo'yicha boshqaruv ta'sirlari.	169
Amaliy tavsiyalar		186
Foydalanilgan adabiyotlar		188
Ilovalar		193

Содержание

Введение		3
ГЛАВА I	Методика подготовки высококвалифицированных боксеров	5
§1.1.	Развитие бокса в Узбекистане	5
§1.2.	Система управления учебно-тренировочным процессом и соревновательной деятельностью спортсменов	18
§1.2.1	Организация учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных боксеров	27
§1.2.2.	Надежность спортсмена - как интегральная характеристика условий эффективной соревновательной деятельности	34
§1.2.3.	Психологическая подготовка - как основной фактор выступления борцов единоборства	38
§1.2.4.	Психологические состояния в спортивной деятельности	42
§1.2.5.	Содержание и направленность психической подготовки боксеров	45
§1.2.6.	Психологические качества спортсмена	47
§1.3.	Специализация двигательных реакций, внимания, идеомоторных представлений, памяти, мышления	49
§1.3.1.	Создание устойчивости специальных навыков, повышение устойчивости к препятствиям	50
§1.3.2.	Особенности возрастного развития психологических качеств борцов	52
§1.3.3.	Индивидуально-типичные варианты реакции боксеров на тренировочные нагрузки	53
§1.3.4.	Количественное распределение технико-тактических действий боксера на предсоревновательном этапе	57
§1.3.5.	Общие основы управления тактической подготовкой спортсменов	62
§1.4.	Факторы, влияющие на ведение боя в боксе в атакующей и контратакующей манере	67
§1.4.1	Индивидуально-типологическая характеристика боксеров, дерущихся в разных манерах.	72
§1.4.2.	Управление тактической подготовкой боксеров на основе моделированных инструкций	77
§1.4.3.	Предсоревновательный этап - как вершина подготовки боксеров к соревнованиям	81
§1.5.	Распределение тренировочных нагрузок и основных упражнений на этапе соревнований	85

ГЛАВА II	Индивидуализация подготовки боксеров	96
§2.1.	Описания соревновательной деятельности и факторы, определяющие индивидуальные особенности боксеров	96
§2.2.	Классификация боксеров по индивидуальным показателям психодинамических состояний	108
§2.3.	Индивидуально-типовые варианты динамики уровней подготовки боксеров	115
§2.4.	Влияние количественных параметров основных технико-тактических действий боксеров на изменение манеры ведения боя	120
§2.5.	Исследование влияния моделированных технико-тактических инструкций с установленной активностью на показатели соревновательной деятельности	129
§2.6.	Значимость особенностей тренировочной деятельности и состояния боксеров с различными индивидуальными стилями	132
ГЛАВА III	Методика совершенствования технико-тактического мастерства, процессов сенсорной моторики и мышления	144
§3.1.	Результативность соревновательных поединков боксеров с различными манерами ведения боя	144
§3.2.	Анализ технико-тактических действий квалифицированных боксеров	151
§3.3.	Экспертная оценка показателей физической подготовки боксеров, ведущих поединки в различных тактических манерах ведения боя	155
§3.4.	Проявление двигательной активности боксера в зависимости от его мастерства	166
§3.5.	Управленческие воздействия на реализацию принципа индивидуального подхода к подготовке боксеров	169
Практические рекомендации		186
Использованная литература		188
Приложения		193



Xalmuxamedov Rustam Dekanovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Boks, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati" kafedrası pedagogika fanlari doktori, professor Jismoniy tarbiya va sport a'lochisi ko'krak nishoni sohibi.



Anashov Valixan Djumaxonovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Yakkakurash sport turlari" fakulteti dekani pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).



Serebryakov Yuriy Vladimirovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Boks, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dotsent.

**R.D. XALMUXAMEDOV., V.D. ANASHOV
YU.V.SEREBRYAKOV**

Boks nazariyasi va uslubiyati

**(Malakali bokschilarning musobaqa oldi
tayyorgarligini boshqarish uslubiyati)**

O'quv qo'llanma

Bosishga ruxsat etildi 28.12.22. Terishga berildi 25.04.2023.
Qog'oz bichimi 60x80 1/16. Times garnituras. Ofset bosma.
Ofset qog'oz. Shartli bosma tabog'i 15,4. Hisob nashr varag'i 15,9.
Adadi 50 nusxa.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
111709 Chirchiq shahri, Sportchilar ko'chasi, 19-uy.

1831008



Xalmuxamedov

Rustam Dekanovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Boks, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati" kafedrası pedagogika fanlari doktori, professor

Jismoniy tarbiya va sport a'lochisi ko'krak nishoni sohibi



Anashov

Valixan Djumaxonovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Yakkakurash sport turlari" fakulteti dekani pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD).



Serebryakov

Yuri Vladimirovich

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti "Boks, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati" kafedrası mudiri, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) dotsent.

ISBN 978-9910-776-30-5



9 789910 766305

1831008



**Xalmuxamedov
Rustam Dekanovich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti "Boks,
qilichbozlik nazariyasi va
uslubiyati" kafedrası pedagogika
fanlari doktori, professor
Jismoniy tarbiya va sport a'lochisi
ko'krak nishoni sohibi



**Anashov
Valixan Djumaxonovich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti "Yakkakurash
sport turlari" fakulteti dekani
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD).



**Serebryakov
Yuri Vladimirovich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya
va sport universiteti "Boks,
qilichbozlik nazariyasi va
uslubiyati" kafedrası mudiri,
pedagogika fanlari bo'yicha falsafa
doktori (PhD) dotsent.

ISBN 978-9910-776-30-5



9 789910 766305