

7A3.3
T15

S.S. TAJIBAYEV

YOSH YAKKAKURASHCHILARNI INTEGRAL TAYYORGARLIGIDA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH METODIKASI



7 A 3.3

T-15

o/umb.

2118 (13)

S.S. Tajibayev

"Yosh yakkakuragh-
chilarni integral

ligida

ayin-
ch

yurishlar

ec.

7A3.3

7/5

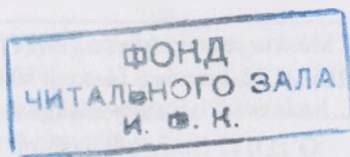
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA
SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

TAJIBAYEV SOYIBJON SAMIJONOVICH

**YOSH
YAKKAKURASHCHILARNI
INTEGRAL TAYYORGARLIGIDA
HARAKATLI O'YINLARNI
QO'LLASH METODIKASI**

Monografiya



Tajibayev Soyib Samijonovich – Yosh yakkakurashchilarni integral tayyorgarligida harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasi. – T.: O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi. – 2016. – 176 b.

Taqrizchilar:

Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Usmonxo'jayev T.S. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Mazkur monografiyada mamlakatimizda yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10-13 yoshli yakkakurashchilarning sport motivatsiyasi, jismoniy rivojlanishi, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligining yoshga xos dinamikasi o'rganilgan. Hamda bokschi-larning texnik tayyorgarligida qo'llanadigan harakatli o'yinlar va boks sporti harakat faoliyat-lari biokinematikasi o'zaro taqqoslangan.

Monografiyada yosh sportchilarning intergal tayyorgarligida qo'llanadigan harakatli o'yinlar saralanib, qo'llanish shiddati, hajmi va me'yorlari ishlab chiqilgan, nazariy va ilmiy-uslubiy jihatdan o'rganilib, amaliy tavsiya va takliflar keltirilgan.

Monografiya O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti huzuridagi jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish markazi tinglovchilari, institutning o'qituvchilari, yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktablarida faoliyat olib boruvchi trenerlar uchun mo'ljallangan.

Mazkur monografiya O'zDJTI Ilmiy-uslubiy kengashining 2016-yil 28-iyundagi [4-sonli bayonnoma] yig'ilishi qarori bilan chop etishga tavsiya etilgan.

O'zDJTI Ilmiy kengashining 2016-yil 29-sentabrdagi 2-sonli yig'ilishi qarori bilan nashrga tavsiya etilgan

MUNDARIJA

Kirish	5
--------------	---

I. YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI

Bolalarning motivatsiyasini shakllantirish yuzasidan o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar tahlili	9
Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asoslari	19
Bolalarning anotomik-fiziologik xususiyatlari	37
Bokschilarning zarba harakatlarining biomexanik, biodinamik xususiyatlari ..	44
Yosh sportchilar tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanishning ilmiy-uslubiy asoslari	52
Yakkakurashchilarning integral tayyorgarligi	63

II. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YOSH YAKKAKURASHCHILARNING INTEGRAL TAYYORGARLIGI DINAMIKASI

Yosh yakkakurashchilarning sportni tashlab ketish sabablari [boks misolida]	70
11-13 yoshli yakkakurashchilarni sport motivatsiyasi [boks misolida]	76
Yosh yakkakurashchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi dinamikasi [boks, taekvondo, qilichbozlik]	81
11-13 yoshli bokschilarning jismoniy rivojlanishi dinamikasi	81
10-13 yoshli taekvondochilarning jismoniy rivojlanishi va funksional holati ko'rsatkichlari	84
11-13 yoshli bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi	87
10-13 yoshli taekvondochilarning [VTF] umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi	91
10-13 yoshli qilichbozlarning jismoniy tayyorgarligining yoshga xos o'zgarishlari [rapirachilar misolida]	93
11-13 yoshli bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasi	98
10-13 yoshli taekvondochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasi	104
Yosh yakkakurashchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi o'rtasida o'zaro korrelyatsion tizimlar bog'liqligi	109

III. YOSH YAKKAKURASHCHILARNING INTEGRAL TAYYORGARLIGIDA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH METODIKASI

Yosh yakkakurashchilarning integral tayyorgarligida harakatli o'yinlarning tabaqalashtirilishi [anketa so'rovnomasi asosida]	118
Yosh yakkakurashchilarning integral tayyorgarligida harakatli o'yinlarni qo'llanish shiddati, hajmi va me'yorlari	126
Bokschi va harakatli o'yinlar ishtirokchisining biokinematik harakatlar zanjiri o'xshashligini qiyosiy tahlili	141
Xotima	150
Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati	152
Ilova	170

KIRISH

XXI asrga kelib, jismoniy tarbiya va sport dunyo ham jamiyatining eng ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi. Dunyoda bolalar o'smirlar sporti nazariyasi va amaliyotida yosh sportchilarni saralash, o'quv-mashg'ulotlarni hamda yuklamalarni rejalashtirish, psixologik, jismoniy, texnik-taktik va funksional tayyorgarligida qo'llaniladigan vosita va usullarni shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlarini inobatga olgan holda, tatbiq etish yuzasidan ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilgan. Sport natijalarining jadal o'sishi, mazkur sohada zamon talablariga javob beradigan o'quv-mashg'ulotlarni tashkillashtirishning optimal tizimini izlab topish talabini quyadi.

Mamlakatimiz mustaqillikni qo'lga kiritgan dastlabki kunlardanoq, jismoniy tarbiya va sportga alohida e'tibor qaratilmoqda¹. Shu o'rinda bolalar sportining o'rni ham beqiyosdir. Bugungi kunda Respublikamizda bolalar sportini rivojlantirish, ularni jismoniy tarbiyalashning ilmiy asoslangan zamonaviy tizimlari, shakl va uslublarini joriy etish, bolalarda sportga mehr uyg'otish, o'sib kelayotgan yosh avlod ongida sport bilan shug'ullanish ehtiyojini kuchaytirish, ma'naviy va jismoniy kamolga intilish, Vatanga mehr-muhabbat va o'z mamlakati uchun g'urur-iftixor ruhida tarbiyalashga qaratilgan chora-tadbirlar hukumatimiz tomonidan qabul qilingan farmon va qarorlar asosida bosqichma-bosqich amalga oshirilmoqda. Ushbu konseptual hujjatlarda bolalar sportini ilmiy asosda tashkil qilish, ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga ba'zaviy ahamiyat qaratish zarurligiga alohida e'tibor qaratilgan².

Berilayotgan e'tibor millatimiz genofondini sog'lomlashtirishda, yoshlarimizni sport turlariga jalb qilishda, ularning kelajakda mamlakatimiz sharafiga jahon arenalarida munosib himoya qiladigan sportchilar bo'lib yetishib chiqishini ta'minlamoqda. Masalan, XXXI

¹ O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni [yangi tahriri] Toshkent, 2015-yil 4-sentabr.

² O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidentining 2002-yil 24-oktabrdagi «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni.

yozgi Olimpiya o'yinlarida O'zbekiston Milliy terma jamoasi 207 ta mamlakatlar orasida 21-o'rinni, bokschilarimiz jamoasi esa, faxrli birinchi o'rinni egallaganligi yuqoridagi fikr mulohazalarining tasdig'idir. Erishilgan natijalarni yanada yaxshilashda bolalar-o'smirlar sportining tayyorgarlik tizimini zamon talablari asosida takomillashtirish zarurati mavjud.

Bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati sohasida avvallari har xil sport turlari uchun bolalarni saralab olishning vositalari hamda usullarini aniqlashga bag'ishlangan ilmiy ishlar olib borilgan [V.M. Volkov, V.P. Filin, 1983; N.J. Bulgakova, 1999; I.I. Baxrax, E.A. Fomin, 1984; V.B. Shvarts, S.V. Xrushchev, 1984; V.V. Klichko, 2000; T. Bomp, 2003; M.A. Qurbonova, 2006; R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, G.B. Abdurasulova, S.S. Tajibayev, 2013].

A.K. Saitova [1990], E.Z. Usmonova [1993], E.G'.G'oziyev, A. Jabborov [2003], R.I. Sunnatova [2001] va boshqa psixolog olimlar o'quv motivlarini tadqiq etish bo'yicha o'z ilmiy tadqiqot ishlarini olib borgan.

Sport motivatsiyasini shakllantirish yuzasidan R.A. Piloyan [1984], V.B. Antipin [2006], o'smir yoshdagi sportchilarning yuqori natijalarga erishishda sport mashg'ulotlariga bo'lgan motivatsiyasini rivojlantirish yuzasidan A.V. Shaboltas [1998]; G.P. Furayevim [1980; 1985] tadqiqot olib borgan bo'lsalar, sport motivatsiyasini shakllantirish xususiyatlari yuzasidan bokschilarda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida E.G. Babushkin [2000], akademik eshkak eshish bilan shug'ullanuvchi turli xil jinsga mansub sportchilarda G.B. Gorskaya, T.E. Lanko [1993], o'smir basketbolchilarda chuqurlashtirilgan tayyorgarlik bosqichda A.V. Kanatov [2005], badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilarda A.F. Karavayev [1993], sport maktablari o'quvchilarida T.S. Susikov [1993], taekvondo bilan shug'ullanuvchi o'smirlarda L.G. Ulyasva [1999], yosh dzyudochilarda A.P. Shumilin [2003] va boshqalarning ilmiy izlanishlari ma'lum. Manbalar tahlili jarayonida shu ma'lum bo'ldiki, mazkur tadqiqotlarda sport motivatsiyasini rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llash samaradorligini o'rganish masalasi nazardan chetda qolgan.

V.P.Filin [1987], V.I.Filimonov [1990], V.G.Nikitushkina [1994], D.L. Tishler, A.D. Movshovich [1996], S.I. Morozov [2001], A.G. Shirayayev [1997], L.V. Volkov, [1998, 1998, 2002]; V.E. Koteshev [1998], T.S. Usmonxo'jayev, [2005], A.M. Achilov, J.A. Akramov, O.V. Goncharova [2009], A.M. Achilov va b. [2012], T.S. Usmonxodjayev [2014] va boshqalar tomonidan bolalar va o'smirlar sporti nazariyasi va uslubiyati sohasida yosh sportchilarni tayyorlash tizimi, ya'ni bolalar organizmining xususiyatlarini e'tiborga olgan holda, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish ishlab chiqilgan.

Boshqa tadqiqotlarda esa tanlangan sport turi texnikasi va taktikasiga o'rgatish usullari [P.Yu. Galkin 2002; A.I. Garakyan, 2003; I.S. Kolesnik, 2006; F.A. Kerimov, 2007; R.D. Xalmuxamedov, 2008; M.A. Karimov va b., 2011; Sh.X. Isroilov, R.D. Xalmuxamedov, S.S. Tajibayev, 2015; G.B. Abdurasulova, N.Sh. Nuritdinova, S.S. Tajibayev, 2015; R.D. Xalmuxamedov, S.S. Tajibayev va bosh. 2015], bolalar organizmining sensitiv davrlarni e'tiborga olgan holda ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish [V.I. Lyax, 1990, 1999, 2000; T.S. Usmonxo'jayev, 1995; A. Mulyarchikas, 1999; L.E. Lyubomirskiy, 2000], har xil sport turlari bilan shug'ullanishga bo'lgan motivatsiyani aniqlash yo'llari, shuningdek, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida kontingentni saqlab qolish muammolari keng o'rganilgan [V.P. Filin, 1994; Z.B. Boltayev, 2012].

Qator mualliflar [V.A. Fel, 1989; T.S. Usmonxo'jayev, M.U. Qosimova 1990, 1992, 1999; L.V. Volkov, 2002; F. Kerimov, N. Yusupov, 2003; N.V. Lutkova, L.N. Mishina, 2003; O.P. Bauer, 2004; M.N. Jukov, 2004; L.V. Bileyeva, 2002, 2005; M.A. Qurbonova, M.U. Qosimova, 2009; T.S. Usmanxodjayev, Sh.X. Isroilov A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov, 2015] o'z manbalarida sportchilarning psixologik, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligida harakatli o'yinlarning va o'yin shaklidagi mashqlarning alohida ahamiyatga ega ekanligini asoslab berganlar.

O'tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili yosh sportchilarning psixologik, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligida, bir so'z bilan aytganda, yosh sportchilarning integral tayyorgarligini oshirishda

zamonaviy vosita va usullarni ishlab chiqish lozimligidan dalolat beradi.

Mazkur monografiyada harakatli o'yinlarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'quv-mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq etish shug'ullunuvchilarning psixologik, jismoniy, texnik-taktik tayyorgarligida samarali vosita vazifasini o'tashi to'g'risida tavsiyalar berilgan bo'lib, unda yosh yakkakurashchilarning integral tayyorgarligida harakatli o'yinlarni ta'sirini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan ilmiy izlanishlar natijasi o'z aksini topgan. Ushbu monografiyada berilgan ma'lumotlar yakkakurash sport turlariga ixtisoslashgan bolalar va o'smirlar sport maktablarida faoliyat ko'rsatuvchi trenerlarning ish faoliyatlarida o'quv-mashg'ulotlarni hozirgi zamon talablariga mos holda tashkil-lashtirishda va boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga qo'yilgan maqsad va vazifalarni to'liq amalga oshirishda qo'l keladi.

I. YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING NAZARIY VA METODIK ASOSLARI

Bolalarning motivatsiyasini shakllantirish yuzasidan o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar tahlili

Odam motivatsiyasi shakllanishini boshqarish – bu murakkab psixologik-pedagogik masala hisoblanadi. Ushbu masalani hal qilishning murakkabligi shundaki, tadqiqotchi [*eksperimentator*] tomonidan odamning ichki olamiga «*bostirib kirish*» amalga oshiriladi. Biroq, ichki va tashqi omillarni hisobga olgan holda, maqsadga muvofiq yo'nalishda boshqarishni tashkil qilish jarayoni sinaluvchilarda talab qilingan motivatsiyalar, jumladan, ta'lim olishga oid, sportga oid va kasbiy [*professional*] motivatsiyalarning shakllanishiga imkon beradi.

O'quv motivini shakllantirish va rivojlantirish bo'yicha respublika-mizda talaygina ishlar amalga oshirilgan. Bunday muammolar bilan shug'ullangan psixologlardan A.K. Saitova [1990], E.Z. Usmonova [1993], E.G'. G'oziyev, A. Jabborov [2003], R.I. Sunnatova [2001] kabi psixolog olimlar o'ziga xos yo'nalishlarni yaratishga muvaffaq bo'lishdi.

A.A. Fayzullayev [1987] o'z tadqiqotlarida motivatsion jarayonni bosqichma-bosqich tahlil qilishni taklif qildi. A. Fayzullayev motivatsiyani beshta bosqichga bo'lib o'rganadi. Bu bosqichlar quyidagilar: 1] qo'zg'alishning anglanishi; 2] motivning qabul qilinishi; 3] motivning hayotga tatbiq qilinishi; 4] motivning mustahkamlanishi; 5] qo'zg'alishning faollashuvi.

Birinchi bosqich qo'zg'alishning paydo bo'lishi va anglanishi. Qo'zg'alishning to'liq anglanishi qanday predmet chaqirganligini anglash bilan hamda mazkur harakatni amalga oshirish usullari va natijasini tushunib yetish bilan belgilanadi. Muallifning ta'kidlashicha, qo'zg'alishning anglanishi sifatida ehtiyojlarni, mayllarni, intilishlarni, umuman, psixik hayotning har qanday hodisasini ko'rish mumkin.

Ikkinchi bosqich motivning qabul qilinishi deb ataladi. Bu

bosqichda odam o'zining axloqiy prinsiplari, qadriyatlari va boshqalarni tahlil qilib ko'rib, paydo bo'lgan ehtiyoj, mayl uning hayotda naqadar muhimligi, ularni qondirish kerakmi-yo'qligi to'g'risida qaror qabul qilinadi.

Uchinchi bosqich bu motivning amalga oshirilish bosqichi bo'lib, bu jarayonda konkret vaziyatlarga va motivning bajarilishiga bog'liq holda, uning psixologik mazmuni o'zgarishi mumkin.

To'rtinchi bosqich motivning mustahkamlanishi hisoblanib, bu bosqich natijasida motiv xarakter belgisiga aylanadi.

So'nggi bosqich potensial qo'zg'alishning faollashuvi bo'lib, bu holatda xarakterning ma'lum bir belgisi anglangan va anglanmagan holda yuzaga chiqadi.

A. Fayzullayevning [1987] motivatsion jarayonni bosqichlarga bo'lib tadqiq etganligi psixologik tahlilni osonlashtirishi va ma'lum ma'noda bu jarayonni boshqarish imkoniyatini orttirishi bilan ahamiyatlidir.

A.K. Saitova [1990] o'smir yoshidagi o'quvchilarda o'qish motivlarini va qadriyatlarini o'rganishga oid tadqiqot ishlari olib borib, ularning yosh xususiyatlariga tayangan holda, o'smirlar o'quv faoliyatida potensial hisoblangan motiv o'zini o'zi namoyon qilish motividir, deb hisoblaydi. O'quv faoliyati bilan bog'liq qadriyatlarni anglash esa o'smir o'quvchilarda o'z-o'zini takomillashtirishga va amalga oshirishga undaydi, bu o'quv faoliyati bilan bog'liqdir degan xulosaga keladi.

Yana bir olim E.Z. Usmonovning [1993] ilmiy tadqiqotlarida esa intellektual nizolar sharoitida tafakkurni motivatsion hissiy boshqarish muammolari o'rganilgan. E.Z. Usmonovning ta'kidlashicha, tafakkurni shakllantirish ta'limning mazmuniga, tashkil etilishiga, uning erkin bo'lishiga hamda ijodiy topshiriqlarni yechishning turli usullarini ishlatishiga bog'liq. Bunday holat va vaziyatlar o'quvchilarda faollik, tanqidiylik, samaradorlik va tafakkur o'tkirligini ta'minlaydi.

E.Z. Usmonova tadqiqotida ikki asosiy motivatsiya toifasining munosibligini tushunish muhim bo'lgan; muvaffaqiyatga erishish motivatsiyani olim tashqi motivatsiyaga kiritadi, bilish motivatsiya-

sini esa ichki motivatsiyaga mansub, deydi. U nafaqat muvaffaqiyatga erishish motivatsiyasining mavjudligi, balki tadqiqot ichki motivatsiyasining mavjudligi ijodiy o'sish va shaxsning shakllanishi uchun zaruriy sharoit yaratib beradi, deb ta'kidlaydi.

F.I. Haydarov [1996] tomonidan o'quv faoliyati motivlari shahar va qishloq sharoitidagi o'smir o'quvchilar misolida bir-biriga taqqoslab, hududiy farqlari bilan o'rganilgan. F.I. Haydarovning fikricha, o'quv motivlarining shakllanishi – bu bilimning kengayishi, o'quv ko'nikmasining shakllanishi, hayotda bilimning ahamiyatini tushuntirishda kattalarning roli va o'qituvchining ta'siri ko'proqdir.

R. Asomova [2002] maktab o'quvchilarining kasb tanlash motivi uning dinamikasini har tomonlama o'rgangan. R. Asomovanning tadqiqotlarida, asosan, kasb tanlash motivlari va o'quv motivlarining uyg'unligi ochib berilgan. Maktab o'quvchilari, kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurti talabolarining kasbiy motivlari shakllanganligini yosh xususiyatlariga bog'liqligi o'rganilgan.

Sh.A. Do'smuxamedova [2000] o'z izlanishlarida o'quvchilarning o'quv faoliyatini boshqarishga ularda ijobiy motivlarni shakllantirish orqali erishish mumkinligini ta'kidlaydi.

O'quvchi tasavvurida o'yin faoliyat muhsulining vositasi sifatida voqelikni qayta qurish va dunyoni o'zgartirish uchun xizmat qiladi. O'yinning mohiyati voqelikni aks ettirgan holda, uni o'zgartirishga yordam berishi isbotlangan.

O'yinning o'ziga xos xususiyati – pedagogga o'yin mazmunini boshqarish, syujetiga ma'lum rollarni kiritish va shu tariqa o'ynayotgan bolalarning muayyan ijobiy tuyg'ularini dasturlashtirish imkonini beradi.

Maktab o'quvchilarida motivatsiya masalasini o'rganish yo'nalishida tadqiqotlarni amalga oshirgan A.K. Markova, T.A. Matis va A.B. Orlovlar [1990] tomonidan ta'lim olish motivatsiyasining shakllantirish dasturi taklif qilingan. Ushbu dasturning umumiy ko'rinishdagi mazmun-mohiyati shundaki, ya'ni o'qituvchi tomonidan o'quvchilarga ta'lim olishga nisbatan salbiy va e'tiborsizlik bilan munosabatda bo'lish darajasi, shuningdek, ta'lim olishga

nisbatan ijobiy munosabatda bo'lish o'rtasidagi farqlanishlar haqida tushunchalar berilishi, ushbu asosda joriy holatdagi, ongli ravishdagi, mas'uliyatli tarzdagi yondashuvlarni shakllantirish talab qilinadi. Ta'lim olishda motivatsiyani shakllantirishning umumiy yo'li – o'quvchilarda mavjud bo'lgan motivatsiyalarning [qisqa uzilishlar ko'rinishidagi, impulsiv, bir zumlik, ongli bo'lmagan tarzdagi, kam samaradorlikka ega, tashqi qo'zg'atishlarga bog'liq belgilanuvchi] o'zgartirilishi va barqaror strukturaga ega bo'lgan, shakllangan motivatsiya sferasini uyg'otishga qaratiladi. Ushbu mualliflar tomonidan ta'lim olish motivatsiyasini shakllantirishda aniq usullar taklif qilinadi, jumladan, maxsus topshiriqlar, o'qituvchining ta'sir qilish usullari, shuningdek, har xil trening mashg'ulotlar ishlab chiqilgan. Ushbu dasturning alohida elementlaridan jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida, ayniqsa, sportga oid tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida to'liq holatda foydalanish imkoniyatlari mavjud hisoblanadi.

Ushbu yo'nalishda amalga oshirilgan boshqa bir tadqiqotda [G.D.Babushkin, 1990] kasbiy motivatsiyani [sport yo'nalishida] boshqarish imkoniyatlari ko'rsatib beriladi. Ushbu muallif tomonidan sport sohasidagi pedagog kasbini tanlovchi maktab o'quvchilarida, jismoniy tarbiya yo'nalishidagi OO'Yularida ta'lim oluvchi talabalarida va sport yo'nalishidagi trenerlardan tashkil topgan yosh mutaxassislarda professional motivatsiyaning shakllanishini boshqarish yo'llari, vositalari va usullari taklif qilingan. Ushbu muallif o'zining tadqiqot ishida mashhur bo'lgan, ya'ni: «*yuqoridan pastga*» va «*pastdan yuqoriga*» ko'rinishidagi psixologik mexanizmdan foydalangan. Bunda «*pastdan yuqoriga*» mexanizmining mohiyati shundaki, maxsus tashkil qilingan sharoitlar va chora-tadbirlar, shuningdek, foydalaniluvchi vositalar professional jihatdan ahamiyatga ega bo'lgan motivlarning dolzarblashishi, faollashtirilishini yuzaga keltiradi. Ma'lum bir sharoitda mavjud bo'lgan subyekt mustaqil holatda qarorlarni qabul qiladi, masalan o'zi tanlagan kasbni nisbatan sifatli darajada o'zlashtirishni tanlashni amalga oshirishi mumkin. «*Pastdan yuqoriga*» mexanizmining ta'siri asosan tashqi sharoitlarning o'zgarishlari orqali amalga oshadi. Ushbu ko'rinishda, masalan, maktab

o'quvchilari va talabolarining tanlangan kasb yo'nalishidagi amaliyot faoliyatiga jalb qilinishi bevosita ularning o'zlariga nisbatan kasb egasi [professional] nuqtayi nazaridan nigoh tashlashlariga majburlaydi. O'z navbatida, tanlangan kasbiga nisbatan yangicha munosabatlarni shakllantiradi, kasbiy motivatsiya yo'nalishida qaytadan baholashlarni amalga oshirishga olib keladi. Ikkinchi mexanizmning mohiyati shundaki, subyekt tomonidan unga «*tayyor holatda*» taqdim etiluvchi maqsadlar, g'oyalar, qaror topishlar, qadriyatlar, munosabatlar, vazifalar, kerakli talab qilingan iroda xususiyatlari, motivlar subyekt tomonidan o'zlashtirilib, unda tashqi tomondan tushunarli holatdagi va ichki tomondan qabul qilingan ko'rinishdagi va haqiqiy mavjudlik asosida funktsiya bajaruvchi motivatsiya shakllantirilishi amalga oshiriladi.

Motivlarning shakllantirilishi tashqi va ichki omillar ta'siri ostida amalga oshirilishi mumkin. Bunda tashqi omillar sifatida sharoitlar [vaziyat] ko'rsatib o'tilib, bevosita sharoitning odamga ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi. Ichki omillar sifatida esa xohish-istak, qiziqishlar, manfaatlar, ishonch-e'tiqod va odamning shaxsiy ehtiyojlari ko'rsatib o'tiladi.

Motivlarning rivojlantirilishida axloqiy-ma'naviy jihatlar yetakchi rolni o'ynaydi. Faqatgina sport faoliyatida yetakchilik uchun kurash va ma'lum bir guruh bo'yicha o'z nufuzini yuksaltirishga intilish ko'rinishidagi motivga ega bo'lish to'liq holatda maqsadga muvofiq hisoblanmasligi qayd qilinadi. [A.V. Radionov, 1983]. P. Kunat [1974] fikricha, sportchining motivatsiyasi jamiyatda qaror topgan ijtimoiy, an'anaviy, ma'naviy-axloqiy va boshqa me'yorlar ta'siri asosida, shuningdek, sportchi va uni o'rab turgan muhitning milliy xususiyatlariga bog'liq holatda shakllanadi.

Badiiy gimnastika yo'nalishida shug'ullanuvchi bolalarda birinchi o'quv yili davomida sportga oid motivatsiyaning shakllanishi bo'yicha A.F. Karavayev, L.V. Lebedova, T.S. Chaxlova, O.G. Filimonova [1993] kabi tadqiqotchilar izlanishlar olib borishgan. Jumladan, ushbu mualliflar tomonidan badiiy gimnastika bilan shug'ullanuvchilarda birinchi o'quv yili davomida sportga oid motivatsiyaning shakllanti-

rilishi bo'yicha dastur taklif qilingan bo'lib, o'z tarkibiga quyidagi yo'nalishlarni qamrab oladi:

1. Guruh tarkibida muloqotlarga kirishishga nisbatan qiziqishni mustahkamlash va rivojlantirish orqali motivatsiyani shakllantirish. Jumladan, gimnastikachilarning o'zaro aloqalari, bir-birini qo'llab-quvvatlashlari darajasini oshirish.

2. Belgilangan maqsadlarning aniq bosqichlarini amalga oshirish va yakuniy xulosalarning oshkora tarzda keltirilishi.

3. Belgilangan topshiriqlarni yuzaga keluvchi subyektiv tarzda qiyinchiliklarga qaramasdan bajarish qobiliyatini tarbiyalash.

4. Chalgituvchi omillar ta'siriga qarshi harakat qilish qobiliyati va ichki ruhiy jamlanish qobiliyatini tarbiyalash.

5. O'z-o'zini nazorat qilishning rivojlantirilishi, o'z-o'zini baholash, mustaqillik ko'nikmalarining rivojlantirilishi.

6. Psixik jihatdan o'z-o'zini boshqarish, emotsional barqarorlik holati ko'nikmalarini rivojlantirish.

7. Diqqat-e'tibor barqarorligi, turli xil salbiy ta'sirlarga nisbatan barqarorlik, o'ziga bo'lgan ishonchning rivojlantirilishi.

G.D.Gorskiy [1995] tomonidan ishlab chiqilgan sportchilarni psixologik jihatdan tayyorlash tizimi tarkibida sportga oid boshlang'ich tayyorgarlik va shuningdek, sport yo'nalishida takomillashish bosqichida motivatsiyaning shakllanishi masalasiga alohida e'tibor qaratiladi. Bunda, ayniqsa, ushbu muallif tomonidan sportga oid tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida ichki motivatsiyaning shakllantirilishi, maqsadlarni belgilab olishda oraliq holatlarga alohida diqqat-e'tibor beriladi.

Bunda trenerlar tomonidan sportchilarga beriluvchi jismoniy va psixik yuklamalarning salbiy ta'sir ko'rsatish jihatlari hisobga olinishi talab qilinib, tayyorgarlik vositalari va usullari, qayta tiklanish tizimining qoniqarli emasligi bevosita sport yo'nalishida yuksak natijalarga erishishga qaratilgan motivatsiyaga to'liq holatda erishish darajasi susayib ketishiga olib kelishi mumkinligi ko'rsatiladi.

Amerikalik psixologlar tomonidan [A.Alshuler, D.Teybor, J.Makintayr, 1970] yuksak natijalarga erishish motivatsiyasi bo'yicha

treninglarni tashkil qilish bo'yicha ko'rsatmalarni sport amaliyotiga joriy qilish masalasi diqqatni o'ziga jalb qiladi. Ushbu mualliflar tomonidan ta'lim olishda motivatsiyalarni o'zlashtirishning ketma-ketlikdagi quyidagi oltita dolzarblashtirish bosqichlari o'zaro farqlanadi:

1. Ta'lim oluvchilarning kurs tarkibiga nisbatan diqqat-e'tiborini jalb qilish.

2. Turli xil o'yinlar va maxsus mashqlarni bajarish davomida ta'lim oluvchilar tomonidan motivga javob beruvchi tafakkurlash tarzi va emotsional jihatdan reaksiya ko'rsatishning shakllanishi.

3. Shakllantiriluvchi motivning turli xil komponentlarini ifodalab beruvchi maxsus atamalarning ta'lim oluvchilar tomonidan o'zlashtirilishi.

4. Ushbu motivning har bir ta'lim oluvchi tomonidan o'z ideallari bilan solishtirilishi, o'zlarining asosiy ruhiy qadriyatlari va shaxsiy qabul qilgan motivlari bilan solishtirilishi.

5. Ta'lim olish davomida olingan bilimlardan o'qituvchilar yordamida haqiqiy hayot sharoitlarida amaliy jihatdan foydalanish.

6. O'zlashtirilgan motivlarga mos tarzda, o'qituvchi ko'magi va nazorati kamaytirilgan fonda ta'lim oluvchilarning mustaqil holatdagi xulq-atvori.

Odamning xulq-atvorini belgilab beruvchi motivlar diapazoni juda keng hisoblanadi. A.A. Fayzullayev [1987] tomonidan odamning o'z-o'zini motivatsion boshqarishida individual o'zaro farqlanishlarni belgilab beruvchi to'rtta guruhga mansub omillar ajratib ko'rsatiladi:

Bunda birinchi guruh tarkibiga quyidagilar kiritiladi:

1] odamning nimagadir qiziqishi, motivatsiya kuchi, «*istak-xohishga yarasha*» jarayon asosida yo'naltirilishda namoyon bo'luvchi psixik energiya qiymati, xayrixohlik darajasi;

2] ongli ravishdagi motivatsion tendensiya. Odam har doim ham o'zining hayotiy ehtiyojlarini va intilishlarini oxirigacha bila olmaydi;

3] motivatsiyaning mazmun-mohiyati bo'yicha to'yinganlik xususiyati shaxsning hayoti tarkibining individual mohiyatini tavsiflab beradi;

4] integratsiyalanish, motivatsion tendensiyalar bir butunligi shaxsning manfaatlari yo'nalishlarini belgilab beradi, uning ijtimoiy-psixologik jihatdan barqarorligi darajasini belgilab beradi;

5] motivatsiyalarning emotsional jihatdan barqarorligi;

6] motivatsiyalarning vaziyatlarga bog'liq mustaqilligi.

Ikkinchi guruhdagi omillar murakkab tabiatga ega bo'lgan psixologik sharoitlarni tashkil qiladi, bunda integratsion ta'sir odamni o'z motivatsiyalarini boshqarishga majbur qiladi. Ularga quyidagi holatlar kiritiladi:

1. Ehtiyojlarning depressiv tavsiflari – o'zining hayotiy holatining qondirilmaganligi darajasining kam darajadagi anglab etilgan holatdagi siqilishlar.

2. Qabul qilingan motivlarning inqirozi esa aniq vaziyatlarda yakuniy tanlashlarni amalga oshirishning imkoniyati mavjud emasligi bilan tavsiflanadi.

3. Motivlarni ro'yobga oshirishdagi inqiroz shaxsiy rejalar, maqsadlar, umidlarning tartibsizligi [parokandaligi] bilan bog'liq hisoblanadi.

Uchinchi guruhdagi omillar tarkibiga motivatsion o'z-o'zini boshqarish imkonini beruvchi xususiyatlar kiritiladi:

1] tashqi tomondan ta'sir asosida o'z-o'zini boshqarish;

2] faol tarzda fikrlashga oid o'z-o'zini boshqarish;

3] zaxira holatidagi fikrlashga oid boshqarish.

To'rtinchi guruh omillari – o'z-o'zini boshqarishning o'zaro individual darajada farqlanishlari motivlarning o'zining murakkab shakllanish mexanizmlari bilan bog'liqligini belgilab beradi. Har qanday boshqarish va o'z-o'zini boshqarish jarayonlari holati motivlarning modifikatsiyasi va o'zgartirishlar kiritilishidan boshlanadi va yakunlanadi. Hozirgi kunda motivatsiyaning maqsadga yo'naltirilgan tarzda shakllantirilishiga maxsus ishlab chiqilgan yondashuvlar mavjud emas. Ushbu masalani hal qilishga qaratilgan barcha mavjud yondashuvlar elementar darajada [o'z-o'zini ishontirish] amalga oshiriladi.

Amaliyotda ikkita psixologik mexanizmlardan foydalaniladi: bevosita va bilvosita o'z-o'zini motivatsion boshqarish mexanizm-

lari [L.P. Grimak, 1991]. Bevosita motivatsion o'z-o'zini boshqarish shaxsning to'g'ridan-to'g'ri va ongli ravishda o'z motivatsiya tizimini qayta qarab chiqishi, o'zini qoniqtirmaydigan qaror topishlar va e'tiqodlarga tuzatishlar kiritishni ifodalab beradi. Ushbu maqsadlarda turli xil usullardan foydalaniladi. Nisbatan keng tarqalgan usul — bu mantiqiy tafakkurlash hisoblanadi. Motivatsiyalarni qandaydir etalonlar bilan solishtirish orqali odam hodisalarning haqiqiy rivojlanish yo'nalishlarini anglab yetishi, nisbatan o'zini qoniqtiruvchi holatlarni tanlay olishi va istiqbolsiz hisoblanganlarini tashlab yuborishi mumkin.

Motivatsiyalarning bilvosita boshqarilishi esa markaziy asab tizimi yoki umumiy holatda, uning ma'lum bir qismlariga ta'sir ko'rsatish orqali amalga oshiriladi. Bunda meditatsiya usulidan ham foydalaniladi. Bunda natija umumiy holatda hayotni his qilishning ijobiy bo'yoqlarda aks ettirilishida nisbatan yaqqol namoyon bo'ladi [L.P. Grimak, 1991].

A.A. Kronik [1982] tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, motivatsiyalarning o'z-o'zini boshqarishi quyidagi tamoyillarga asoslanadi: foydalilikning maksimallashtirilishi; ehtiyojlarning minimallashtirilishi; qobiliyatlarning maksimallashtirilishi.

Sportchi sportda yuksak natijalarga faqat ko'p yillik tizimli tarzda amalga oshirilgan mashg'ulotlar, belgilangan rejimga qat'iy tartibda amal qilinishi asosida erishadi. Ushbu holatga sportchi psixologik jihatdan tayyor bo'lishi talab qilinadi. Ushbu tayyorgarlik esa mashg'ulotlar amalga oshirilishi davomida doimiy ravishda takomillashtirib boriladi. Ushbu tayyorlik holatining ta'minlanishi va qo'llab-quvvatlanishida G.D. Gorbunov [1986] tomonidan quyidagi ikkita yo'l ko'rsatib o'tiladi. Biri — bu sportga oid mashg'ulotni amalga oshirish motivlarining yaratilishi, mustahkamlanishi, uzluksiz ravishda rivojlantirilishi va takomillashtirilishidan tashkil topadi. Ushbu muallif tomonidan motivatsiyani rivojlantirish uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Sportchi oldiga uning qanday tayyorgarlik bosqichida turganligidan qat'i nazar, uzoq muddatga mo'ljallangan maqsadlarni ko'ndalang qo'yish.

2. Sportchilarda mashg'ulotlarda va musobaqalarda yutuqlarni qo'lga kiritish bo'yicha qarorlarini shakllantirish.

3. Sportchilar bilan ishlashda rag'bat va jazolarni optimal nisbatlarda qo'llash. Bunda qo'llab-quvvatlash sportchining navbatdagi takomillashuvdagi motivatsiyasini shakllantirishda nisbatan qudratli turtki beradi.

4. Jamoa tarkibida qaror topgan an'analarni rivojlantirish va mustahkamlash, bir butun mustahkam jamoani shakllantirish, jamoaviy ruhiyatni yuzaga keltirish.

5. Jamoaviy qarorlarni qabul qilish, sportchilarni mashg'ulotlar va musobaqalarga oid asosiy masalalarni muhokama qilishga chorlash.

6. Mashg'ulotlarning emotsional jihatdan ko'tarinkiligini turli xil usullarda amalga oshirish mumkin.

7. Trener shaxsining shakllantiriluvchi sportchi shaxsiga ta'siri. Trener shaxsi mashq qiluvchi sportchilarda faollik, bag'rikenglik, vijdonlilikni rivojlantirish motivi sifatida o'rin tutib, sport bilan uzoq vaqt davomida shug'ullanishni mustahkamlashi qayd qilinadi. Trener shaxsining nisbatan muhim hisoblangan xususiyatlari: har qanday vaziyatlarda optimizmga amal qilish, oldindan ko'ra bilish, o'z ishiga butunlay o'zini bag'ishlash, takomillashishga chin dildan intilish, moslashuvchan va ko'p qirrali bo'la olish, boshqalarga namuna bo'la olish, shogirdlarga ishonch bera olish, mashq qiluvchilarga nisbatan talabchanlik va hurmat bilan munosabatda bo'lish.

Sportchilarning musobaqaga tayyorlanishida asosiy vazifalardan biri – bu oldinda turgan raqiblar haqida axborotlar yig'a olish bilan bog'liq hisoblanadi. Bunda to'plangan axborotlar sportchining holati va uning motivatsiyasiga sezilarli darajada jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ayniqsa, yakka kurash sport turi [boks, qilichbozlik, kurash] bilan shug'ullanuvchi sportchilar motivatsiyasiga bunday axborotlarning katta ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi.

Qator mualliflar [V.A. Fel, 1989; T.S. Usmonxo'jayev, M.U. Qosimova 1990, 1992, 1999; L.V. Volkov, 2002; F. Kerimov, N. Yusupov, 2003; N.V. Lutkova, L.N. Mishina, 2003; O.P. Bauer, 2004; M.N. Jukov, 2004; L.V. Bileyeva, 2002, 2005; M.A. Qurbonova, M.U. Qosi-

movia, 2009; T.S.Usmanxodjayev, Sh.X.Isroilov A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov, 2015] o'z harakatli o'yinlarni hamda o'yin shaklida tashkillashtiriladigan o'quv-trenirovkalar yosh sportchilarning sport motivatsiyasini rivojlantirishda, shug'ullanuvchilarning emotsional holatini yaxshilashda eng samarali vosita va usul ekanligi to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan. Ammo harakatli o'yinlarni sport motivatsiyasini rivojlantirishga bo'lgan ta'siri pedagogik tajribada asoslab berilmagan.

Shu bilan birgalikda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh sportchilarning sport motivatsiyasini rivojlantirishda harakatli o'yinlar saralanib samaradorligi pedagogik tajribada asoslab trenerlar amaliyotiga tavsiya va takliflar beriligi hozirgi kunda eng dolzarb vazifalardan biri bo'lib turibdi.

Yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asoslari

Yosh sportchilarni tayyorlashda asosiy vazifalar – bu bolalar-ning salomatligini mustahkamlash va jismoniy jihatdan har tomon-lama rivojlantirish, tanlangan sport turiga maqsadga yo'naltirilgan tarzda asta-sekin o'tishni amalga oshirish, tanlagan sport turi texni-kasini o'rganish asosida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, tanlangan sport turi bo'yicha kelgusida mashg'ulotlarni olib borish uchun istiqbolli yosh sportchilarni saralash kabilardan tashkil topadi [I.P. Degtyarev, 1979; I.P. Degtyarev, A.V. Rodionov, V.G. Cherniy, 1979; A.V. Gaskov, 1985; E.P. Ilin 1980; P.A. Fomin, V.P. Filin, 1986; A.M. Bazeyan, 1990; G.O. Djeroyan, 1999; T. Bomp, 2003; A.O. Akopyan, V.A. Pankov, S.A. Astaxov 2003; A. Kusior, T. Coulter, R. McCracken, L. Boucher, 2013].

Yosh sportchilarning harakat funksiyalari, yoshga xos xususiyat-larini o'rganish va jismoniy sifatlarini rivojlantirish masalalari bo'yicha V.P. Filin [1987], V.P. Guba [1996, 1998], I.V. Lyax [2000], L.V. Volkov, [2002], D.A. Tishler, A.D. Movshovich, G.D. Tishler [2002] va boshqa ko'pgina mutaxassislar ilmiy izlanishlar olib

borganlar. Ularning fikrlariga ko'ra, bolalik davri – ko'p yillik jismoniy rivojlanish uchun muhim bosqich va sport tayyorgarligini boshlash uchun qulay davr, deb hisoblaydilar.

Professor R.D. Xalmuxamedov [2008] yosh shug'ullanuvchilarga mo'ljallangan dastur bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazishga doir uslubiy ko'rsatmalarida muntazam umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik boks texnikasi hamda taktikasini egallashda asos bo'lishini ta'kidlab o'tgan. Shu bilan birgalikda, kuch, tezkorlik, koordinatsiya va chidamlilik sifatlarini kompleks rivojlantirish uchun gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlarni: arqon va cho'pga tirmashib chiqish, xoda ustida yurish, turnikda, parallel bruslarda, halqalarda mashqlar, tayanib sakrashlar; yengil atletika mashqlari [yugurib kelib balandlikka sakrash, uloqtirish va irg'itishlar, kesishgan joy bo'ylab yugurish, qisqa masofaga yugurish] samarali vosita sifatida tavsiya etilgan.

O'zbek olimasi Yu.M. Yunusova [2007] 5–8-sinflarda [11–15 yoshda] tanish harakatli o'yinlarda amplituda, ritm, sur'atni aniqlash, jonglyorlik mashqlarini, muvozanat mashqlarini qo'llash qoidalarini murakkablashtirish kerak, deb fikr bildiradi.

E.B. Sovosttyanova va V.P. Titovalar [1998] jismoniy sifatlar rivojlanishida genetik omillarning turli ta'sirlariga [bir xillari ko'proq, boshqalari kamroq] uchrashini ma'lumot sifatida bergan. Genotip tomonidan esa harakatlarning chaqqonligi, mushak kuchi va ayniqsa, chidamlilik kuchli nazorat qilinadi.

Boks nazariyachilari B. Bim va A. Amanlar [2007] bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga sportchilar organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadigan hamda harakat ko'nikmalari va malakalarining keng diapazonini o'zlashtirishga ko'maklashadigan mashqlar sifatida yugurish, gimnastika mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, suzish hamda boshqalarni kiritadilar.

D.Z. Djandarov [2003] esa o'z izlanishlarida bokschilarning maxsus harakat qobiliyatlari tuzilmasida eng ko'p ahamiyatga ega bo'lgan sifatarni ajratib chiqqan. Bularga: 1] chaqqonlik; 2] «portlovchi» kuch; 3] kuch; 4] koordinatsion qobiliyatlar; 5] umumiy chidamlilik; 6] tezkor chidamlilik kabilar.

Sport bilan muntazam shug'ullanadigan bolalar va o'smirlarda jismoniy tarbiya darslarida shug'ullanish bilan chegaralanadigan tengdoshlariga nisbatan, jismoniy sifatlarning rivojlanishi ancha yuqori darajada uyg'un sodir bo'ladi [V.I. Lyax, E. Sadovskiy, 1999]. Harakat funksiyalarining rivojlanish ko'rsatkichlari sport bilan shug'ullanadigan 11-13 yoshli bolalarda jismoniy tarbiyaning har xil vositalarini qo'llanishiga qarab, 5 %dan to 25 %ga qadar diapazonda o'zgarishi mumkinligini asoslab bergan A.V. Romashov, [2001].

Mutaxassislar V.P. Guba [1996], V.M. Volkov, R.N. Doroxov, V.A. Bikov [1998], V.I. Lyax [2000], A.S. Solodkov, E.B. Sologublarining [2001] ta'kidlashicha, maktab yoshidagi bolalarda jismoniy sifatlarning rivojlanishi o'ziga xos yoshga oid xususiyatlarga ega, ya'ni:

- har xil jismoniy sifatlarning rivojlanishi geteroxron tarzda sodir bo'ladi;

- yillik o'sish kattaliklari har xil yosh davrlarida bir xil emas va o'sish taqqoslangan paytda nisbiy kattaliklari bilan farq qiladi;

- kichik va o'rta maktab yoshidagi bolalarning ko'pchiligida jismoniy sifatlarning ko'rsatkichlari o'z darajalari bo'yicha har xil [masalan, kuch statik chidamlilik darajasi, qoidaga ko'ra, dinamik chidamlilik darajasi bilan mos kelmaydi];

- hajmi va shiddati bo'yicha bir xil bo'lgan jismoniy yuklamalar paytida bitta usul bilan o'tkaziladigan maxsus mashg'ulot har xil yoshdagi, jinsdagi va jismoniy har xil rivojlangan bolalarning ma'lumotlarini taqqoslash imkonini beradi, turlicha pedagogik samalarga erishiladi

- o'smir sportchilarda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasining tabiiy ortishi davrida [sensitiv davrlar] sport bilan shug'ullanmaydigan bolalar va o'smirlarda xuddi shu sifatlarning rivojlanishi o'rtacha darajadan ancha yuqori;

- har bir yoshda jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi sportning har xil turlari vakillarida farq qiladi [I.I. Baxrax, E.A. Fomina, 1984; Yu.P. Galkin, 1990].

Jismoniy sifatlarning deb – inson harakat imkoniyatlarining alohida tomonlarini aytish qabul qilingan [V.M. Volkov, 1983; V.K. Balse-

vich, V.A. Zaporozhanov, 1987]. Jismoniy sifatlar rivojlanishining tuzilish asoslari tayanch-harakat apparati, markaziy va periferik asab tizimi hamda ichki a'zolardagi progressiv morfologik va biokimyoviy o'zgarishlar bilan bog'liq. Shundan kelib chiqqan holda, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi somatik va vegetativ funksiyalarning muvofiqligiga bevosita bog'liq bo'ladi.

Yosh sportchilarni tayyorlash bo'yicha yetuk mutaxassislar M.A. Fomin, V.P. Filinlar [1972] tayyorgarlikning dastlabki bosqichida chaqqonlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozimligini, u ko'p yillik sport mashg'ulotining keyingi bosqichlarida koordinatsion jihatdan murakkab bo'lgan harakatlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun asos yaratadi, deb o'z fikr-mulohazalarini ilgari suradilar.

Boks sohasidagi va boshqa soha mutaxassislardan A.G. Shiryayev [1986], E.V. Koteshev [1998], V.I. Filimonov [1990], P.Yu. Galkin [2002], A.I. Garakyanlar [2003] har xil harakat – koordinatsion sifatlarning mohiyatini ko'rsatar ekanlar, chaqqonlikni rivojlantirish va takomillashtirishga yetakchi o'rinlardan birini ajratadilar.

Mavzuga doir manbalarda shunday ma'lumotlar ham uchraydiki, chaqqonlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, harakatlarning fazoviy-kuch va fazoviy-vaqt parametrlari shunchalik sifatli bo'ladi; harakat amallari tejamkor, yangi jismoniy mashqlarni o'zlashtirish va ekstrakpolyatsiya qilish samarali bo'ladi [A.A. Gujalovskiy, 1973; E.P. Ilin, 1982; V.B. Korenberg, 1996; V.I. Joldak, 1997; A.I. Garakyan, 2003].

A. Abdullayev, Sh. Xankeldiyevlar [2005] chaqqonlikni rivojlantirish bo'yicha shunday fikr bildirgan: Tez o'zgaruvchan o'yin sharoitiga moslasha bilishni, kuzatuvchanlikni, mo'ljalga to'g'ri olishni, qisqa fursat ichida turli murakkab vaziyatda aniq to'xtamga kelish, uni his qilish va o'z harakatlarini shu vaziyatga moslay olishdek hayotiy zaruriy amaliy harakat malakalarni shakllantirishda sport o'yinlari [voleybol, basketbol, futbol, tennis, stol tennisi, gandbol, xokkey, regbi, velosiped], harakatli o'yinlar va boshqalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

A.V. Dmitriyevning [1980] tadqiqotlarida bokschilarning chaq-

qonlik sifatini rivojlantirish va takomillashtirish muammosiga yetarlicha e'tibor qaratilmaganligi ko'rsatgan. Natijada bokschilarning ring bo'ylab harakat qilishlari kam samarali bo'lishiga [u bellashuv vaqtining taxminan 60 %ni tashkil qiladi] va jangning natijaviyligiga salbiy ta'sir ko'rsatishini aniqlaydi.

Boks sporti boshqa sport turlaridan yuqori dinamikaga egaligi, jadalligi va harakat amallarining bajarilish xususiyatining doimiy ravishda o'zgarib turishi bilan farq qiladi, B.P. Sopovning [1983] ta'kidlashicha, murakkab sensomotor reaksiyalarning chaqqonligiga, tezkor tafakkurga, diqqatning o'zgartirishiga yuqori talablar qo'yadi. Ko'pchilik bokschilar, birinchi navbatda, kuchga tayanib jang olib boruvchi sportchilarning harakatlari xilma-xilligi sezilarli darajada farq qilmaydi, bellashuv vaqtida tezlik bilan mo'ljal ola bilmaydilar, harakatning bir turidan boshqasiga o'z vaqtida o'ta olmaydilar. Bu chaqqonlik ko'rsatkichlarining pastligi oqibati hisoblanib, sportchilarga o'zgaruvchan vaziyatlarga o'z vaqtida reaksiya qilish imkonini bermaydi va sport mahoratining o'sishini sekinlashtiradi.

Chaqqonlikni rivojlantirishning pedagogik texnologiyasi mazmuni asosida, tadqiq qilinayotgan harakat koordinatsiyalarining tuzilmaviy mazmunini asoslashga innovatsion yondashish yotadi, bu ommaviy razryadli bokschilar sport tayyorgarliklarining xususiyatlarini maksimal hisobga olish imkonini berdi [I.S. Kolesnik, 2006].

R.D. Xalmuxamedov [2008] umumiy va maxsus chaqqonlik sifatlarini tadqiq qilishda umumiy chaqqonlikni rivojlantirish uchun sport o'yinlaridan foydalanishni tavsiya etadi.

Tadqiqotchi maxsus chaqqonlikni tarbiyalashning ikki yo'nalishiga tavsif beradi:

1. Mahoratli bokschilarning hamma vakillari uchun zarur bo'lgan turli-tuman maxsus koordinatsion qobiliyatlarning mumkin qadar keng qamrovli kompleksini takomillashtirish. Trener buning uchun murakkablik darajasi har xil bo'lgan texnik usullarni: yon tomonga qadam tashlashlar, og'ishlar, sho'ng'ishlar, kombinatsiyalashgan himoyalashlar, zarbalarning turli variantlari – sakrab turib, qo'llarga qarama-qarshi oyoqlar bilan qadam tashlab, chekinayotib, kesishma

qarshi zarbalar berib, har xil seriyali zarbalar hamda himoyalanishlar, siljib yurishlar bilan birga beriladigan zarbalarni amalga oshirib, ring burchaklaridan chiqayotib, yaqin masofaga kirish va undan chiqish hollarida qo'llaydi. Maxsus chaqqonlikni takomillashtirishga yordam beruvchi bunday mashqlarni sheriklarsiz [harakat koordinatsiyasini takomillashtirishga qaratilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari], sherik bilan [texnikani takomillashtirish, shuningdek, vaqt va masofani his qilishni rivojlantirish uchun] hamda shartli va erkin janglarda [bu yerda harakatlar to'satdan bo'ladigan sharoitlarda bajariladi] qo'llash mumkin.

Bundan tashqari, amaliyotda trenerlar boksining maxsus chaqqonligini takomillashtirishga qaratilgan boshqa usullardan ham foydalanadilar. Masalan, bokschi usullar texnikasini ringning chegaralangan qismida yoki "o'zining tik turish" holatini o'zgartirib o'rganadi, bajariladigan usullar tezkorligini oshiradi va hokazolar.

2. Yo'nalishi va jang olib borish uslubi har xil bo'lgan bokschilar uchun zarur tor doiradagi maxsus koordinatsion qobiliyatlarni takomillashtirish. Bunda trener shartli va erkin janglarda shunday individual vazifalarni tanlab ko'rsatadiki, ular bokschiga u vakil hisoblangan yo'nalish uchun xos bo'lgan maxsus vazifalarni mukammal darajada bajarishga imkon yaratadi. Masalan, "tez sur'atli" bokschi tez sur'atli harakatlar koordinatsiyasida, zarba berish uchun zarur masofani tanlash va saqlab turish malakasi bilan takomillashadi; "nokautchi" bokschi o'zi izlayotgan va yaratayotgan vaziyatga javoban bir zumda "portlash" malakasida; "o'yinchi" bokschi himoyalanishlar [ko'proq siljib yurishlar yo'li bilan] va javob zarbalarini birga qo'llash maqsadida takomillashadi. Shunga muvofiq, mashg'ulotlarda bokschilar oldiga muayyan vazifalar qo'yiladi va jang mashqlari uchun raqiblar tanlanadi.

Tezkorlik sifati barcha sport turlari qatorida boks sport turi uchun ham muhim ahamiyatga ega. Mutaxassislar ushbu sifatni rivojlantirish uchun quyidagi nazariy hamda amaliy tavsiyalarini beradilar.

Harakatlar tezkorligini samarali tarbiyalash uchun harakatli va sport o'yinlari juda katta ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, uzoq

muddatli bir xildagi mushak faoliyati paytida hamda u yoki bu qiyinchiliklar yuzaga kelgan paytda, charchashni his qilish bilan bog'liq bo'lgan saqllovchi tormozlanish, katta odamlarnikiga nisbatan bolalar va o'smirlarda erta rivojlanadi [I.M. Korotkov, 1971; M.N. Jukov, 2004].

Ko'pgina muaxassislar tomonidan hisoblanilishicha, bokschilar uchun tezkorlik juda muhim sifat hisoblanadi. Ular tomonidan ko'rsatilishicha, zarba berish tezligi va musobaqalarda omadli chiqishlarni amalga oshirish o'rtasida ishonchli darajadagi bog'liqlik mavjud. Shu sababli, yetarlicha darajada yuqori tezkorlik darajasi rivojlanmagan bokschi sport yo'nalishida kutilgan yuksak natijalarga erishishi mumkin emasligi qayd etib o'tiladi [V.A. Strelnikov, 1992; 1997 va boshqalar].

Majmuaviy maxsus jismoniy tayyorgarlik [MJT] usuli oldingi bajarilgan ishlarning natijalari ijobiy ta'sir fonida asosiy mashg'ulotlar mashqlarining bajarilishini ko'zda tutadi. Tezkorlik rivojlanishi uchun uning barcha namoyon bo'lish shakllarida ikkita variantdagi majmuaviy usuldan foydalaniladi [Yu.V. Verxoshanskiy, 1988].

Ulardan biri – tonusni oshiruvchi ishlar bajarilgandan keyin tezkorlikning [chastota] maksimal namoyon bo'lishiga qaratilgan musobaqa mashqlari bajariladi. Aniqlanishicha, 10 kg og'irlikka ega bo'lgan tipna koptokka turtki berish mashqlarining bajarilishi bokschilarda navbatdagi zarbalarning tezkorligi oshirilishi imkonini berishi qayd qilingan.

Majmuaviy usulning boshqa bir variantida esa tonusni oshiruvchi ishlab bajarilganidan keyin harakatlarga oid reaksiyalarning takomillashtirish o'yin usullari va tezkorlikdagi axborotlar usuli sifatidagi usullardan foydalaniladi [Yu.V. Verxoshanskiy, 1988].

Harakatlanuvchi obyektga nisbatan yaxshilangan reaksiya ko'rsatish bevosita sport o'yinlari [ayniqsa, basketbol, qo'l to'pi], ancha katta bo'lmagan maydonda futbol o'yini, harakatchan o'yinlar, tennis koptogi tipidagi koptok bilan turli xil yo'nalishlarda basketbolga xos bo'lgan manyovrlarni bajarish, boksda bir vaqtning o'zida ikkita raqib bilan jang olib borishni mashq qilish va hokazolar orqali

ta'minlanishi qayd qilinadi [Filimonov V.I., 1990; 1999; 2000 va boshqalar].

Hisobga olish kerakki, tezlik qobiliyatini oshirishga yo'naltirilgan ishlar faqat organizmning funksional imkoniyatlari to'liq holatda, qayta tiklanganidan keyingina rejalashtirish talab qilinadi, bu holat bevosita ushbu sifatning namoyon bo'lishini darajasini belgilab beradi [V.N. Platonov, 1988].

Ma'lumotlarga ko'ra, 12-15 yoshli bolalarda tezkorlik, shug'ullanuvchilarning tezkor-kuch sifatlarini va mushak kuchini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulot vositalari yordamida tarbiya qilinarkan ekan [V.G. Semenov, 2000].

V.M. Volkov [1998], M.S. Morozov, [2003], K. Petrovic., J. Stel., F. Ambrozlelar [1984] 11-13 yoshli bolalar o'rtasida olib borgan ilmiy izlanishlarida, ushbu yoshdagi bolalar qisqa muddatli tezkor-kuch yuklamalarini yaxshi ko'taradilar, degan xulosalarga keladilar.

O'z ilmiy izlanishlari natijasida N.A. Bernshteyn [1968] 8-12 yoshlilarda yugurishning maksimal tezligining ancha oshishi harakat tezkorligining tabiiy rivojlanishi bilan belgilanishi, 12-14 yoshda esa yugurish tezligining oshishi, asosan, tezkor-kuch sifatleri va mushak kuchining ortishi asosida sodir bo'lishini aniqladi. Muallif 8-12 yoshlarda harakat analizatorining etilishini, yugurishning muhim lokomotor aktleri shakllanishi sodir bo'lishini asoslab bergan.

Yosh sportchilarda tezkorlik sifatini tarbiyalash uchun harakat mashqlarini chegaraviy va chegara oldi sur'atda bajarish zarur, eng yaxshisi, tezlikni 20-60 metrlik qisqa masofalarga [toliqishgacha yetkazmasdan] yugurish, tezlanishlar, harakatli va sport o'yinlari, estafetali yugurish va hokazolar vositasida tarbiya qilish kerak [Xromov, 2010].

Mutaxassis A.I. Sergeyevning [2005] fikriga ko'ra, tezkorlik sifati kreatinfosfatli energetik manba imkoniyatlariga hamda asabni boshqarish sifatiga bog'liq bo'lib, fosfagenli energiya ishlab chiqarilishining rivojlanish dinamikasiga deyarli parallel ravishda o'sadi. Ushbu jismoniy sifat 8 yoshdan to 10 yoshga qadar juda keskin ortadi, keyinchalik esa 12 yoshga qadar ortib boradi.

Tezkorlik sifatini rivojlantirish bo'yicha I.V. Lyax [2000] mashqlarni bajarishda quyidagi uslubiy qoidalarni ishlab chiqqan:

- texnikasi bo'yicha mashq murakkab bo'lmashligi kerak;
- mashqlar shug'ullanuvchilar tomonidan yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;
- mashqlarning davomiyligi shunday bo'lishi lozimki, uni bajarish yakunida tezlik toliqish tufayli pasaymasin;
- tezkor mashqlarning davomiyligi bolalar va o'smirlarda 16-17 soniyadan oshmasligi lozim;
- keyingi mashqlar o'ta tiklanish fazasida bajariladi;
- tezkor mashqlarni takroran bajarish oldidan faol dam olishni qo'llash kerak, u 1-2 daqiqa davom etishi mumkin;
- tezkor mashqlar mashg'ulotlarda birinchilar qatorida bajariladi.

12-13 yoshdagi maktab o'quvchilari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar dasturiga sport o'yinlari, estafetalar, harakatli o'yinlar, kuch va qiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar, har xil sakrashlar, gimnastika va akrobatika mashqlari, past va baland startdan yugurishlar, uzunlikka sakrashlarni kiritish maqsadga muvofiq.

Tezkorlikni tarbiya qilish jarayonida katta mushak kuchlanishlarini talab qilmaydigan harakatlar sur'atini maksimal oshirishga, harakatlarning optimal amplitudasini imkoni boricha ta'minlashga va ish bajarishda ishtirok etmayotgan mushaklar guruhini maksimal bo'shashtirishga intilish zarur.

Katta tezlik bilan bajariladigan gimnastika mashqlari, qisqa masofaga yugurish kurashda harakat tezligini va tezkorlikni kompleks holda tarbiyalashga basketbol o'yini yaxshi imkon yaratishini o'z manbalarida keltirgan [F.A. Kerimov, 2007].

Rus olimi V.P. Filin [1994] yangi shug'ullanayotganlarda va kichik razryadli sportchilarda tezkorlikni tarbiyalash vositalarining asosiylaridan biri – yugurish xususiyatidagi oddiy tezkor mashqlarni qo'llash kerak, deb fikr bildirgan.

Tezkorlikni tarbiya qilish jarayonida mashqlarni bajarish vaqtida mushaklarning bo'shashtirilishiga ahamiyat berish zarur. Shug'ullanuvchi, mushaklarning kuchlangan va bo'shashgan holati o'rtasidagi farqni sezishi juda muhim.

L.P.Matveyev [1991], V.G.Semenovlarning [2000] ma'lumotlarida tezkorlik sifati rivojlanishining samarali sodir bo'lishini mashg'ulotlarda harakatli va sport o'yinlarining qo'llash qo'llanishiga chambarchas bog'liq holda amalga oshirilishini keltirib o'tganlar.

Shu bois yuqorida aytilganidek, bolalar va o'smirlar, har xil o'lchamdagi va qisqa muddatli yuklamalarga yaxshiroq bardosh berishadi. Shu tufayli ular bilan mashg'ulotlar o'tkazish paytida sport texnikasiga o'rgatish bilan bir vaqtda, mashg'ulotning xilma-xil vositalari [jumladan, harakatli va sport o'yinlari] va usullarini qo'llash bilan birgalikda chaqqonlik va boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash bo'yicha ish olib borish kerak.

Ba'zi manbalarda bokschilarning tezkorligi umumiy va maxsus turga bo'linadi. Umumiy tezkorlikni tarbiyalovchi vositalardan bokschining maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida foydalanish sportchining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'zini oqlashi aytib o'tilgan. Shu bilan birga, umumiy va maxsus tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun aylanma mashg'ulot usulidan foydalanish samarali deb e'tirof etadi [R.D. Xalmuxamedov, 2008].

Qator olimlar L.P.Matveyev, [1991] va boshqalar tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun quyidagilardan foydalanishni tavsiya etadi:

- 1] mushaklar kuchini va ularning qisqarish tezligini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar;
- 2] tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar;
- 3] shaxsan tezlik-kuch xususiyatiga ega mashqlar [turli-tuman sakrash mashqlari].

Yosh sportchilar bilan ishlashda tayyorgarlik uslublari orasida tezlik-kuch mashqlarini og'irliklarsiz va kichik og'irliklar bilan takroran bajarish uslubi; mushaklarning aralash ish rejimida bajariladigan mashq uslubi, shuningdek, turli-tuman sport va harakatli o'yinlar eng maqbul uslublar sanaladi. Har bir muayyan harakatda tezlik-kuch sifatlarining nomoyon bo'lish xususiyati o'ziga xos bo'lib, ularni har xil sport turlari bilan shug'ullanuvchi yosh sportchilarda mashg'ulot olib borish davomida e'tiborga olish zarur [V.P. Filin, N.A. Fomin, 1980].

11-12 yoshli bolalarda tezlik-kuch sifatlarining shiddatli o'sishi kuzatiladi. Ushbu sifatni rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega dinamik mashqlarga ustunlik beriladi. Chuqurlikka sakrashlardan so'ng yuqoriga sakrab chiqishning samaradorligi juda yuqori. 12-14 yoshlar orasida asosan tezlik-kuch sifatlarining rivojlanishi hisobiga harakatlanish tezligi ham jadal sur'atlar bilan o'sib boradi. Shuning uchun tezlik-kuch mashqlaridan keng foydalanish mazkur sifatning kuchayishiga qulay sharoit yaratilishini A.M. Achilov, J.A. Akramov, O.V. Goncharovalar [2009] o'z manbalarida ta'kidlab o'tishgan.

12-15 yoshda kuchni rivojlantirish, asosan, o'z gavda og'irligi, to'ldirma to'plar, gantellar, gimnastika tayoqchalari, sherik [turli og'irlikdagi] bilan hamda turli gimnastika sport anjomlarida mashqlar bajarish yordamida amalga oshirilishi lozim [F.A. Kerimov, 2007].

O'zbek olimlari R.S. Salamov, M.M. Ro'zioxunovalar [1995] kuchni tarbiyalashda quyidagi uslubiy yo'nalishlarini farqlaganlar. A] chegaraga yaqin va chegaradagi qarshiliklardan foydalanish /dinamik yoki statik rejim/. B] chegarada bo'lmagan qarshiliklardan foydalanish bunda takrorlashlar soni maksimal/oxirgacha, charchaguncha/yetkaziladi. V] qarshiliklarni katta va yuqori tezlikda bajarish. Shunga binoan uch turdagi uslub farqlanadi: maksimal, qayta takrorlash va dinamik kuchlanish usullari. Birinchi ikki uslub shaxsiy kuchni tarbiyalashda, uchinchi tezkor-kuch sifatlarini /portlovchi va tezkor/ tarbiyalashda ishlatiladi. Boshqacha qilib aytganda, ikki uslubiy yo'nalishda:

1] ekstensiv ta'sir ko'rsatish uslublari;

2] intensiv ta'sir ko'rsatish usullari bo'yicha ishlatiladi. Birinchi uslubda muskul qo'llanishi maksimalga yaqin bo'lib, takrorlash maksimumi 6-8 dan 15-20 bir bor yondashishda 75-80 % ko'p, 50-60 % kam bo'lmazligi zarur. Tajribada har qaysi uslub turiga ularning aniq variantlari to'g'ri keladi, bular esa sport pedagogik predmetlarini kursida yoritiladi. 2-yo'nalishdagi uslublar statik rejim og'irlik tor diapazonida beriladi va 80-90 %ni tashkil etadi, deb ma'lumot berganlar.

10-13 yoshli bolalarda kuchning ortishi va mo'tadil statik yuklamaga sekin-asta moslashish sodir bo'ladi, shuning uchun bu yerda

snaryadda bajariladigan mashqlarni keng qo'llash mumkin. Ushbu jismoniy sifatni rivojlantirish bo'yicha kichik yoshdagi o'quvchilarda dinamik xususiyatiga ega tezkor-kuch mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq [Yu.M. Yunusova, 2007].

Bolalarning yoshga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda kuchni tarbiyalash paytida ikkita asosiy usul – takroriy va dinamik kuchlanishlarni qo'llashdan foydalaniladi. Turli predmetlar [to'ldirma to'plar, gantellar va h.k.], sherigining qarshi harakatlari, tashqi muxitning qarshiligi, og'irliklar va shaxsiy vazni bilan oshirilgan qarshiliklarga ega bo'lgan mashqlarni qo'llash [M.I. Malsev, 2000].

Mutaxassislar D.A. Tishler, A.D. Movshovich [1996], V.I. Fili-monovlar [2000] tomonidan berilgan ma'lumotlarda 8-10 va 11-12 yoshda mashqlarni bajarishning asosiy usuli takroriy usul hisoblanadi, lekin u mashqlar oxiriga qadar majburiy bajarilmaydi. Katta og'irliklar va ayniqsa, maksimal og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar qo'llanmaydi. Kichik yoshdagi o'quvchilarda kuch qobiliyatlarini tarbiyalash paytida, umurtqa pog'onasiga katta yuklamalar tushishini, tana mushaklarining uzoq muddatli bir tomonlama zo'riqishini, sakrash, kuch mashqlari paytida tayanch-harakat apparatning ortiqcha zo'riqishini, zo'riqish bilan bog'liq bo'lgan uzoq muddatli mushak kuchlanishlarining, asab tizimiga o'ta yuqori talablarni qo'yadigan irodaviy va hissiy kuchlanishlarni oldini olish kerak. Keskin bir tomonlama depsinishlar [tezlikdagi, qarshi harakatdagi kuch usullar], og'irliklarni asimmetrik ko'tarish bilan mashqlarni bajarishga, tovonlarning tayanch yuzasiga uzoq muddatli yuklamalarni tushishiga [sherikning og'irligi bilan mashqlar] mutlaq yo'l qo'ymaslik, ushbu yoshlarda, kuchni asosan tezkor-kuch, dinamik mashqlar hisobiga tarbiyalash kerak, deb ta'kidlaydi.

Bir qator mutaxassislarning fikricha, tanani bukuvchi va qo'llarni yozuvchi mushaklarning yig'indi kuchi ko'rsatkichlarining yoshga xos tavsiflari quyidagi ko'rinishga ega: o'g'il bolalar va o'smirlarda ular 10-17 yoshdan boshlab notekis rivojlanadi; 9 dan to 11 yoshga qadar kuchning biroz ortishi kuzatiladi; ushbu sifat, 12-13 yoshdan to 16 yoshga qadar ancha jadal rivojlanadi; kuch ko'rsatkichlarining eng

katta ortish tezligi 15 dan to 16 yoshgacha kuzatiladi V.I. Filimonov, Z.M. Xusaynov, V.A. Kuliginlar [1990], V.G. Nikitushkina, [1994].

B.A. Solovey [1982] o'z ilmiy tadqiqotlarida 11-12 yoshdagi bolalarning kuch sifatini rivojlantirishda to'ldirma to'plar, gantellar, og'irligi 2-3 kg bo'lgan predmetlar bilan mashqlarni qo'shimcha qo'llash mumkinligini ta'kidlab o'tadi.

V.A. Fel [1989], T.S. Usmonxo'jayev [1999], M.A. Qurbonova [2006] va boshqalar ushbu sifatni rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarini samarali vosita sifatida tavsiya etishgan. Lekin kuch sifatini rivojlantiradigan xalq harakatli o'yinlarini qo'llash shiddatlari va me'yorlari yuzasidan yetarlicha tadqiqot ishlari o'tkazilmagan.

Boks nazariyasidan yaxshi ma'lumki, kuch sifati ushbu sport turida muhim ahamiyat kasb etadi. Bokschilarning kuch sifatini tarbiyalashni ikkita yo'nalishda olib borish maqsadga muvofiq, deb hisoblaydi. Bularga gimnastika snaryadlaridan foydalanib va ularsiz umumrivojlantiruvchi kuch mashqlari, og'irliklar, raqib qarshiligini yengish bilan bajariladigan mashqlardan, maxsus tayyorgarlik hamda maxsus mashqlar vositalaridan keng foydalanish kiritiladi [R.D. Xalmuxamedov, 2008].

Chidamlilik har bir sport turida katta ahamiyat kasb etganidek, boks sport turida ham o'zining muhim ahamiyati bilan birgalikda ushbu jismoniy sifatni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozimligini taqozo etadi.

Sport amaliyotida qator olimlar chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun har xil usullarni tavsiya etganlar: bir tekis, takroriy, oraliqli, o'zgaruvchan, aylanma, musobaqa usullari [V.G. Nikitushkina, 1994; A.V. Romashov, 2001].

Bir tekis usulda o'quvchilarning individual jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda yuklama berish va uni vaqt bo'yicha oson o'tkazish imkoniyati mavjud. Ushbu usulda, mashqlar bitta sur'atda bajariladi va umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'maklashadi.

Takroriy usul yuklamani yetarlicha dam olish tanaffuslari paytida takrorlashlar soni bilan boshqarishga imkon beradi.

Oraliqli usul mashqning bajarilish va tiklanish vaqtini aniq tartibga soladi.

O'zgaruvchan usul mashqlarni o'zgaruvchan sur'atda, yuklamaning kattaligiga bog'liq holda dam olish oraliqlari 1-1,5 dan to 3-4 daqiqaga qadar, mashqlanganlikka qarab YuQS daqiqada 140-180 zarba bo'lganda bajarishni nazarda tutadi [L.P. Matveyev, 1991].

Aylanma usul umumiy jismoniy tayyorgarlik [UJT], maxsus jismoniy tayyorgarlikning [MJT] har xil vositalarini va ularning kombinatsiyalarini xilma-xil qo'llash imkonini beradi [L.P. Matveyev, 1999].

Musobaqa usuli tanlangan sport turi uchun xos bo'lgan yetakchi jismoniy sifatlarni raqib bilan keskin to'qnashuvda takomillashtirish uchun samarali ekanligini A.A. Novikov [1999] o'z ilmiy izlanishlari orqali tajribada asoslab bergan.

V.N. Platonov, K.O. Saxnovskiylarning [1988] fikriga ko'ra, chidamlilik boshqa jismoniy sifatlardan kechroq rivojlanadi. V.M. Volkov, A.V. Romashov, A.A. Nikolayevlar [1981] esa chidamlilikni organizm ishchanlik qobiliyati yetarlicha darajada saqlanib qoladigan vaqt bilan tavsiflagan.

Mutaxassislar P.V. Kvashuk, A.N. Korjenevskiy [1991] o'z ilmiy tajribolariga asoslanib, 10-13 yoshli bolalar bilan mashg'ulotlarni olib borish jarayonida chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun maksimal shiddat bilan yugurishni yoki xuddi shu yo'nalishdagi harakatli o'yinlarni qo'llashni taklif qilganlar.

E.M. Chumakov [1996] bergan ma'lumotlarida davomiyligi 8-30 daqiqa bo'lgan sekin yugurishni davomiyligi 30-60 daqiqa bo'lgan sport o'yinlarini [futbol, regbi, qo'l to'pi] qo'llash orqali kichik maktab yoshidan boshlab chidamlilik sifatini tarbiyalash mumkinligini ta'kidlab o'tgan.

B. Oberg, T. Bergman, H. Troop [1987] kabi mutaxassislarning ma'lumotlarga ko'ra, ushbu yoshda umumiy chidamlilikni rivojlantirishga ko'proq e'tibor berish taklif qilinadi va buning uchun bir maromdagi sur'atda sekin yugurishni qo'llash tavsiya etiladi. Lekin 10-11 yoshdan boshlab, mashg'ulot oralig'ini sekin-asta qisqartirish,

uni bosib o'tish tezligini esa oshirish kerak [V.D. Syachin, 1996]. Bu ishni tomir urishi 170-185 zarba bo'lganda bajarish, dam olish oralig'i 45-90 soniya bo'lishi tavsiya qilinadi. Kichik shiddatdagi ishni bajarish davomiyligini sekin-asta oshirish bilan 10-11 yoshda yugurish yuklamasining hajmini hafta davomida 12 kmgacha yetkazish mumkin [A.N. Korjenevskiy, P.V. Kvashuk, 1993; E.A. Gorodnichenko, 2000].

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda J. Schilfer [1994], M.I. Malsev [2000] hajm va shiddat kattaligi YuQS daqiqada 190 zarbadan ortmagan holda, dam olish oralig'lari bilan boshqarish mumkinligini takrorlab o'tadi. Yugurishda masofani qisqa bo'laklarini [30-80 m] qo'llash paytida dam olish oralig'ining davomiyligi 1 daqiqadan to 1,5 daqiqaga qadar o'zgarishini, ancha uzun bo'laklarni qo'llash paytida [150-250 m], dam olish vaqti 3-4 daqiqaga qadar ortishi mumkinligini bayon etgan.

Yu.S. Vaynbaum [1991] esa umumiy chidamlilikni rivojlantirishga yo'naltirilgan yuklamalar vaqtining davom etishi 3 daqiqadan ko'p YuQS daqiqada 140/160 zarba atrofida bo'lishini maktab o'quvchilari uchun o'z manbalarida keltirib o'tgan.

V.I. Lyax [2000], D.N. Raxmatova [2011] tomonidan olib borilgan ilmiy tekshirish ishlari natijasida chidamlilik sifatini tarbiyalash amaliyotlarini yuqori darajada oshirish uchun mashg'ulot ta'sirining qimmatli vositalarini majmuaviy qo'llash kerakligi asoslab berilgan.

Mutaxassis V.M. Volkov, V.P. Filinlarning [1983] ilmiy tadqiqotlari dinamik ishga nisbatan chidamlilikning jadal o'sishi 11-12 yoshda ham kuzatilishi to'g'risida dalolat beradi. Masalan, 7 yoshli o'quvchilarda dinamik ish hajmi 100 % deb olinsa, unda u 10 yoshda 150 %ni 14-15 yoshda esa 400 %ni tashkil etadi.

Aerob jarayonlar bilan ta'minlanadigan umumiy chidamlilik V.I. Volkov [2002] fikricha 8 dan to 9 yoshgacha bo'lgan davrda keskin ortadi, keyin ushbu darajada taxminan 11 yoshgacha qoladi undan so'ng, birmuncha ortadi, 14-15 yoshda barqarorlashadi.

8-11 yoshlarda bo'lsa tanani rostlovchilar uncha katta bo'lmagan chidamlilik bilan bilak sohasi bukuvchilari va rostlovchilari esa

yuqori chidamlilik bilan tavsiflanadi. 11-14 yoshlarda boldir mushaklarining chidamliligi ancha ortadi. 13-14 yoshda ikkala jinsga mansub o'smirlarda bilak sohasi bukuvchilari va rostlovchilari va tanani rostlovchilarning statik chidamliligini birmuncha pasayishi kuzatiladi [S.V. Xrushchev, M.M. Krugliy, 1982].

10-12 yoshli bolalarda egiluvchanlikni rivojlantirish uchun ayniqsa, qulay davr bo'lib, gimnastika mashqlar, o'yinlar va hokazolar yordamida harakatlarning keng amplitudasiga erishiladi. Lekin mushaklarning ortiqcha cho'zilishiga yo'l qo'ymaslik lozim, chunki bu bo'g'imlarning bo'shashib qolishiga, mushak tonusining pasayishiga va boshqalarga olib kelishi mumkin [Yu. Yunusova, 2007].

V.I. Lyax [2000] egiluvchanlikning bir nechta turlarini farqlaydi:

- faol egiluvchanlik – harakatlarni shaxsiy mushak kuchlanishlari hisobiga katta amplitudada bajarish qobiliyati;

- sust egiluvchanlik – harakatlarni tashqi kuchlarning ta'siri [sherikning og'irligi va h.k.] hisobiga katta amplitudada bajarish qobiliyati;

- dinamik egiluvchanlik – dinamik xususiyatga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlik;

- statik egiluvchanlik – statik xususiyatga ega mashqlarda namoyon bo'ladigan egiluvchanlik;

- umumiy egiluvchanlik – harakatlarni eng katta bo'g'implarda va turli yo'nalishlarda katta amplitudada bajarish qobiliyati;

- maxsus egiluvchanlik – harakatlarni bo'g'implarda va sportda ixtisoslashish xususiyatlariga mos keladigan yo'nalishlarda katta amplitudada bajarish qobiliyati.

Jismoniy yuklamalarni yoshga xos me'yorlash xususiyatlari o'g'il bolalar uchun quyidagilarga teng: umurtqa pog'onasi uchun – 45 tadan to 60 tagacha takrorlashlar, tos-son bo'g'imi uchun har bir oyoqda 30 tadan to 35 tagacha takrorlashlar, yelka kamari bo'g'implari uchun – har bir qo'lda 25 tadan to 35 tagacha takrorlashlarga teng. Mashqlar seriya bilan takrorlanadi – amplitudani sekin-asta oshirish bilan 3-5 ta ritmik takrorlashlar amalga oshiriladi. Har bir 10 ta mashqdan keyin, sekin-asta takrorlashlar sonini oshirish kerak [V.D. Syachin, 1996; V.I. Filimonov, R.A. Nigmedzyanov, 1999].

Egiluvchanlikni tarbiyalashning xususiyatlarini quyidagi tarzda tasavvur qilish mumkin: harakatning katta amplitudasida faol va sust mashqlar; sherik yoki yuk yordamidagi mashqlar.

Egiluvchanlikni rivojlantirish paytida dinamik mashqlar bilan bir qatorda gavdaning alohida qismlarini 20-30 soniya ushlab turgan holda statik mashqlarni ham qo'llash lozim [V.P. Filin 1987], D. Wasserman, J.E. Hansen, B.J. Whiplarning 1987].

Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlar har kuni bajarilganda ijobiy samara beradi. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay vaqt – soat 10 dan 11 gacha va 15 dan to 16 ga qadar. Egiluvchanlikni rivojlantirish samaradorligini oshirish mashg'ulotlarni dastlabki kuchli qizib olish mashqi va iliq binoda o'tkazish bilan yaqindan bog'liq.

Egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni mashg'ulotning tayyorlovlik yoki yakuniy qismiga va umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga kiritish zarur.

Yaxshi rivojlangan egiluvchanlik, bo'g'imlardagi harakatchanlik quyidagilarga imkon beradi:

- ko'pchilik harakatlarni eng katta chaqqonlik va epchillik bilan keng amplitudada hamda samarali bajarish;
- yangi harakat ko'nikmalarini, ularning tuzilmasini va bajarish usulini tezkor va oson o'rganish hamda o'zlashtirish;
- harakatlarni sifatli boshqarish. Sportchi egiluvchanlikka ega bo'lsa, xilma-xil harakatlarni va ularning kombinatsiyalarini yorqin va estetik bajarishga qodir bo'ladi;
- kuch, chaqqonlik, epchillik, chidamlilikni tezkor va mustahkam rivojlantirish [M.E. Zabulika, E.A. Razumovskiy, 1989].

Bitta mashg'ulotdan so'ng hatto sport bilan shug'ullanmaydigan 12 yoshdagi bolalarda mushak-boylam apparati nisbiy egiluvchanligining ortishi umurtqa pog'onasi bo'g'imlarida 8-9 %ni, yelka bo'g'imlarida 10-12 %ni tashkil etadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun quyidagi mashqlar eng keng tarqalgan hisoblanadi [S.I. Morozov, 2006]:

- turli dastlabki holatlardan turib egilishlar;
- oldinga-orqaga va ko'ndalang yo'nalishlarda oyoqlar bilan

siltashlarni bajarish, oldinga chiqishlar, “shpagat”, gimnastika devori oldida bajariladigan mashqlar;

– qo‘llarni turli yuzalarda cho‘zish, qo‘llarni aylantirish, tayoqchalar bilan mashqlar, gimnastika devori oldida bajariladigan mashqlar.

Egiluvchanlikni tarbiyalashda bokschi shu narsaga intilishi lozimki, muayyan harakatda namoyon qilinadigan egiluvchanlik kattaligi, u odatda, bajaradigan maksimal amplitudadan birmuncha ko‘p bo‘lishi zarur. Ushbu holda harakat erkin, ortiqcha zo‘riqishsiz va tez bajarilishi uchun zarur bo‘lgan “egiluvchanlik doirasi” hosil qilinadi. Egiluvchanlikning yetarli bo‘lmasligi bokschining harakat erkinligini cheklab qo‘yadi. Gavda yordamida himoyalaniishlar [sho‘ng‘ishlar, orqaga egilishlar, chapga va o‘ngga og‘ishlar] va tayyorgarlik harakatlarni bajarishda egiluvchanlik, xususan, umurtqa pog‘onasi harakatchanligi alohida o‘rin tutadi [R.D. Xalmuxamedov, 2008].

Egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda ham gimnastika mashqlari, o‘yinlar va hokazolar yordamida harakatlarning keng amplitudasiga erishiladi. Lekin mushaklarning ortiqcha cho‘zilishiga yo‘l qo‘ymaslik lozim, chunki bu bo‘g‘imlarning bo‘shashib qolishiga, mushak tonusining pasayishiga olib kelishi mumkin.

O‘tkazilgan tahlillardan shu ma’lum bo‘ldiki, yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida harakatli o‘yinlari ko‘pgina sport turlarida tavsiya etilgan. Tavsiya etilgan harakatli o‘yinlarining qo‘llanish shiddati, hajmi va me‘yorlari ishlab chiqilmaganligi aniqlandi.

Yuqoridagi o‘tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili natijalariga tayangan holda, tadqiqot ishimizning maqsadi va vazifalarini belgilab oshishga imkon yaratiladi. Bu vazifalar qatoriga tezkorlik, kuch, tezkor-kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishda samarali yordam beruvchi harakatli o‘yinlarini saralab olish, ularning qo‘llanish shiddati va hajmi me‘yorlarini aniqlash hamda amaliyotga joriy etish samaradorligini asoslash kiradi.

Bolalarning anotomik-fiziologik xususiyatlari

Yosh sportchilarni tayyorlash tizimi yuqori samaradorligining eng asosiy shartlaridan biri endi shug'ullanayotgan sportchi rivojlanishining alohida bosqichlarida yoshga xos va individual morfo-funksional xususiyatlarni qa'tiy e'tiborga olishdan iborat. Bunday yondashuv mashg'ulotlarning munosib vositalari va usullarini tanlash, mashg'ulot, musobaqa yuklamalarini me'yorlash, sportdagi yutuqlarni bashorat qilish masalalarini to'g'ri hal etishga imkon berishini A.A. Gujalovskiy [1973], N.A. Fomin., Yu.N. Vavilov [1991], V.G. Alabin, A.V. Alabin, V.P. Bizin [1993], E.M. Galluplar [1995] o'z manbalarida keltirganlar.

Boks bo'yicha BO'SMlarda boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida, asosan, 11-13 yoshdagi bolalar shug'ullanadilar. Bu yosh uchun boshqa yoshga xos rivojlanish davrlari singari, organizmning geteroxon tarzda har tomonlama o'sishi va rivojlanishi xosdir. Shu bilan birga, bu davrda organlar nisbatan tinch shakllanadi va organizmning turli funksiyalari takomillashib boradi [E.P. Ilin, 2000; A.S. Solodkov, I.B. Sologub, 2001]. Har bir yosh bosqichi – bu o'ziga xos davr bo'lib, o'zining morfologik xususiyatlariga egadir. Ularni bilish bog'liqlikni mustahkamlash samaradorligini aniqlash, jismoniy sifat-larni rivojlantirish va kelgusida sport natijalariga erishish uchun sport texnikasini o'rganish imkonini beradi [V.P. Guba, 1996; E.B. Savostyanova, V.P. Titova, 1998].

Gavdaning total [umumiy] o'lchovlari [gavda uzunligi va og'irligi, yuzni, ko'krak qafasi aylanasi] asosiy morfologik [somotometrik] ko'ratkich sanaladi. Total o'lchamlar insonning o'sish va jismoniy rivojlanish jarayonlarini tavsiflaydi [B.A. Nikityuk, 1989].

Jismoniy rivojlanish deganda inson yoshi va jinsi, uning salomatlik holati, irsiy omillar, hayot tarzi va ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanish natijasida o'ziga xos tarzda ta'sirlar bilan bog'liq bo'lgan organizmning morfologik va funksional xususiyatlari o'zgarishining umumiy jarayoni tushuniladi [R.E. Motilyanskaya, M.N. Nalbondyan, 1994; V.K. Balsevich, V.A. Zaporozhanov, 1987; A.S. Solodkov, I.B. Sologub, 2001].

E'tirof etish mumkinki, maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini tavsiflash uchun faqatgina u yoki bu antropometrik ko'rsatkichni boshqa belgilardan xoli ravishda olish mumkin emas. Kompleks holda yondashilgandagina, bir-biri bilan uzviy holda qaralgandagina to'laqonli manzarani hosil qilish mumkin [M.J. Kushmerick, 1992; R.N. Doroxov, V.P. Guba, V.G. Petruxin, 1994; V.P. Guba, 2000].

Antropologlar R. Ward, W.D. Ross, A.J. Leyland, S. Selbie [1992] va boshqalar gavda uzunligi nafaqat o'sish jarayonining eng asosiy ko'rsatkichlaridan biri, balki kichik maktab yoshidagi bolalarda yetuklikning ma'lum bir darajasi hisoblanishini ta'kidlaydilar. Gavda og'irligidan farqli ravishda gavda uzunligi 77...98 % genetik nazorat ostida bo'ladi.

J. Morros, J. Disch, P. Ward [1982]; R.E. Matilyanskaya, M.N. Nalbondyan [1984], V.P. Gubalarning [1989] fikricha, gavdaning uzunasiga o'lchamlari va uning alohida segmentlari tug'ilgan paytdan boshlab o'zgarib boradi va keyinroq notekis o'sadi. O'g'il bolalarda gavda uzunligining jadal o'sish davri 11 dan 14 yoshgacha sodir bo'ladi [V.P. Guba, Ya.S. Tatarinov 1989; V. Guba, M. Volf, V. Nikitushkin, 1998; J. Morros, J. Disch, P. Ward, 1992].

Qo'llar uzunligining jadal o'sishi gavda uzunligining jadal o'sishiga o'xshash qonuniyatga bo'ysunadi. O'g'il bolalarda qo'llar uzunligining o'sishi gavda uzunligi o'sishiga nisbatan bir yil oldin pasayadi, bunda o'sish shiddati ularda qo'llarga qaraganda, 1,5 yilga uzoqroq saqlanib qoladi. Natijada bu yoshda o'g'il bolalarda nisbatan qo'llarning uzunroq bo'lishi kuzatiladi [T.S. Dorofeyeva, A.Yu. Moskalev, 2000].

Oyoqlar uzunligining ortishi xususiyatiga ko'ra gavda uzunligi oshishiga mos keladi, biroq ularning o'sish sur'atlarining pasayishi qo'llar uzunligi hamda gavda uzunligining o'sish sur'atlari pasayishiga nisbatan ancha tekisroq sodir bo'ladi. 10 yoshgacha oyoqlar uzunligi o'g'il bolalarda ko'proq, chunki oyoqlar uzunligining jadal o'sishi 11 yoshdan boshlab ancha susayadi [V.P. Guba, 1989; T.S. Dorofeyeva, A.Yu. Moskalev, 2000].

Gavda og'irligi, gavda uzunligi singari, integral ko'rsatkich bo'lib, turli xil tizimlarga taalluqli bo'lgan organlar og'irligidan hosil bo'ladi. Ular har xil mashug'lot yuklamalariga har xil reaksiya qiladilar, o'z tuzilishi va og'irligini o'zgartiradilar. Gavda og'irligi tahminan 60%ga genetik omillar ta'sirida bo'ladi va ko'proq ijtimoiy-iqtisodiy turmush sharoitlariga bog'liq. Uning o'zgarishining keng imkoniyatlari shu bilan belgilanadi [E.B. Savostyanova, V.P. Titova, 1998].

Bolalarda bir yilda vazn qo'shilishi ularning jismoniy rivojlanishini nazorat qilishda eng qulay ko'rsatkich hisoblanadi. Gavda og'irligining nisbatan jadal o'sishi o'g'il bolalarda 12-15 yoshgacha kuzatiladi. Jinsiy etilish davrida gavda og'irligi o'sishi o'g'il bolalarda maksimumga etadi [E.B. Savostyanova, V.P. Titova, 1998].

V.P. Guba [2000] ikkilamchi jinsiy belgilar rivojlanishida o'z tengdoshlaridan oldinlab ketgan o'quvchilarda salomatlik ko'rsatkichlarida yiliga kam o'sishlar kuzatiladi deb e'tirof etadi.

Yillik o'sishlar kattaligidagi bunday farqlar erta jinsiy etilish gavdaning oldingi yillarda erta o'sishi bilan bog'liq [R.N. Doroxov, 1997]. Hozirgi paytda jinsiy etilish davri o'g'il bolalarda 11-13 yoshdan boshlanadi [V.P. Filin, N.A. Fominov, 1980; E. Hultman, L. Spriet, K. Soderlund, 1986].

Sport amaliyoti uchun gavda uzunligi va og'irligining o'zaro bog'liqligi katta qiziqish uyg'otadi. Barcha yosh guruhlaridagi bolalarda gavda og'irligining oshishi ko'rib chiqilayotgan yoshdagi bolalarda mavjud katta o'zgarishlardan birmuncha oshadi [V.K. Balsevich, V.A. Zaporozhanov, 1987; M.J. Kushmerick, 1992; R.N. Doroxov, 1995].

Gavda uzunligini o'rganish uning og'irligini to'g'ri baholash uchun ham kerak. Gavda og'irligining o'sib borishi bu yoshdagi bolalarda katta o'zgarishlarga duch keladi.

Ko'krak qafasi aylanasi yosh ulg'aygan sari asta-sekin o'sib boradi. Ko'krak qafasi aylanasing mutlaq kattaligi o'g'il bolalarda, qizlarga qaraganda har doim ko'proq bo'ladi [13-15 yoshdagi bolalardan tashqari] [R.N. Doroxov, L.P. Ribchinskaya, 1997; V.P. Guba, V.G. Nikitushkin, P.V. Kvushak, 1998], 15 yoshda o'g'il bola-

larda ko'krak qafasi aylanasi o'sishida sekinlashish kuzatiladi [R.N. Doroxov, 1997].

Maktab o'quvchilari gavdasining total [umumiy] o'lchovlari [bo'y, vazn, ko'krak qafasi aylanasi] yillik o'sishining mutlaq kattaliklari tahlili shuni ko'rsatadiki, 7 dan 11-12 yoshgacha o'g'il bolalar va qiz bolalarning jismoniy rivojlanishi jarayonida sezilarli farqlar bo'lmaydi [R.N. Doroxov, V.P. Guba, V.G. Petuxin, 1994], [1-jadval].

Yillik o'sish ko'rsatkichlari bola organizmining o'sish sur'atlarini aniq tasniflab bera olmaydi, chunki ular gavdaning dastlabki o'lchovlariga bog'liq hamda katta individual tebranishlarga ega bo'ladi. Shuning uchun foizlarda ifodalangan bolaning alohida hayot yillari bo'yicha yillik o'sishning nisbiy ko'rsatkichidan foydalanish maqsadga muvofiq.

1-jadval

Kichik sinf yoshidagi o'g'il bolalarda gavdaning umumiy o'lchovlarini o'sish shiddati

Yoshi	Yillik o'sish		
	Gavda uzunligi, sm	Gavda og'irligi, kg	Ko'krak qafasi aylanasi, sm
10-11	3,9-6,9	2,0-4,6	1,1-4,3
11-12	3,7-7,1	2,0-4,5	1,1-4,3

7 dan 11-12 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarda gavda uzunligining o'rtacha nisbiy yillik o'sishi 10-11,5 sm ni atrofida, gavda og'irligi – 8 %dan 11 %gacha, ko'krak qafasi aylanasi – 10 dan 10,5 %gacha o'zgarib turadi. 10-13 yoshda organlar va funksiyalarning yetarlicha jadal rivojlanishi kuzatiladi. Gavda vazni har yili o'rtacha 2-4 kg ga, bo'y – 2-5 sm ga ortib boradi. Suyaklar va mushak tizimi kuchli shakllana boshlaydi, tos suyaklari birlashib boradi, panja va yelka suyaklarining qotishi sodir bo'ladi [R.N. Doroxov, 1997].

O'g'il bolalar, asosan, oyoqlar uzunligining ortishi hisobiga o'sadilar [V.P. Guba, V.G. Nikitushkin, P.V. Kvashuk, 1997].

Suyak to'qimasining rivojlanishi ko'p jihatdan mushak to'qimasining o'sishiga bog'liq. Bolalar mushaklarining tuzilishi kattalardan ancha farq qiladi. Ular cho'ziluvchan, qisqarish vaqtida juda

shakllanadi, bo'shashish vaqtida esa ancha cho'ziladi [S.B. Tixvinovskiy, S.V. Xrushchev, 1991].

V.K. Balsevich, [2000]; A.A. Nikolayev [2000], A.S. Solodkov, I.U. Sologublarining [2001] fikricha, mushaklarning rivojlanishi bir tekis sodir bo'lmaydi: yirik mushaklar tezroq, kichik mushaklar sekinroq shakllanadi. Birinchi 15 yil ichida mushaklar og'irligi 9 %ga, keyingi 10 yil ichida 12 %ga ortadi. Qo'l mushaklari yuqori sur'atlarda o'sishini ta'kidlab o'tishgan.

Bolaning yuragi hajmiga ko'ra katta emas, yetarlicha kuchga ega emas. Yurak-tomir tuzilishining boshqaruv mexanizmlari shakllanish bosqichida bo'ladi. Lekin tomirlarning keng yo'llari va kattalikiga qaraganda qonning nisbatan ko'proq daqiqalik hajmi (QDH) gavda og'irligining 1 kg ga nisbatan hisoblanganda] organlarni qon bilan yetarlicha ta'minlaydi. Biroq kattalarga qaraganda harakli QDHga erishish bu yoshdagi bolalarda ko'proq yurak qisqartishi tezligi hisobiga amalga oshiriladi, shu orqali yurakning kichik qarb hajmi qoplanadi [E.A. Gorodnichenko, 2000].

Bu yoshdagi bolalarning eng muhim xususiyatlari – analizatorlarning rivojlanish dinamikasidir. Katta yarim sharlar po'stlog'i zonalarida harakat analizatoriga taalluqli bo'lib, ular ancha yetuk holatga keladi. Shu bilan birga, harakat, ko'rish va boshqa analizatorlar orasida funksional imkoniyatlarning yaqindan o'zaro bog'liqligi kuzatilmaydi. Shuningdek, erkin harakatlarni dasturlashtiruvchi va nazorat qiluvchi bosh miya po'stlog'i sohalar hali yetarli darajada yetilmaydi, bu harakatlar harakat tuzilishiga ega bo'lgan ko'pgina harakatlarning o'lashtirilishi va qayta ko'rsatib berilishida aks etadi [V.K. Balsevich, V.A. Zaporozhanov, 1987].

Shunday qilib, 10-12 yoshdagi maktab o'quvchilarining funksional imkoniyatlari ko'pgina ko'rsatkichlar bo'yicha katta yoshdagi bolalar imkoniyatlaridan orqada qoladi, lekin ayrim organlar va tuzilmalarning taraqqiy etib rivojlanishi ularning yanada jadalroq rivojlanishiga maqsadli ta'sir etish imkonini beradi va bu orqali organlarning funksional imkoniyatlari ortadi. Jismoniy tarbiya amaliyoti uchun bolalar organizmining funksional ko'rsatkichlari jismoniy

yuklamalarni, harakat tuzilmasini, organizmga ta'sir qilish metodlarini tanlashda yetakchi mezon hisoblanadi [L.V. Volkov, 2002].

10-13 yoshdagi bolalarda emotsional faollik nisbatan tez o'zgaradi va ularga sust holatga o'tish xos bo'ladi. Uzoq vaqt bolaga ta'sir qiluvchi emotsional yuklama asab tizimi oliy bo'limlarining markaziy zonalarida tormozlanish jarayonlarining rivojlanishiga [himoyalovchi refleks] olib keladi. Shuningdek, u umumiy jismoniy ish qobiliyatining past darajasiga bog'liq bo'ladi, bu organizmning tez toliqishiga olib keladi. Lekin boshqa tomondan, bu yoshdagi bolalar yuklamalardan so'ng tez tiklanadilar. Bolalar xatti-harakatlaridagi funksional faollikning bunday o'zgarishi mashg'ulot vaqtida yuklama va dam olishni optimal uyg'unlashtirishni taqozo etadi. Bir xildagi harakatlarni uzoq vaqt bir xil tarzda bajarishdan va uzoq vaqt davom etadigan emotsional zo'riqishlardan qochish lozim. Mashg'ulot jarayoniga har doim yangi harakatlarni, yangi topshiriqlarni, turli xil shakldagi mashg'ulotlarni kiritish lozim [L.V. Volkov, 2002; A.N. Korjenevskiy, P.V. Kvashuk 1993].

K.T. Almatov, L.S. Klemesheva, A.T. Matchanov, Sh.I. Allamuratovlar [2004] o'z manbalarida 11-13 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishlarini quyidagicha tavsiflaganlar [2-jadval].

2-jadval

Gavda og'irligi va bo'yning o'rtacha me'yorlari

Yoshi [yil]	Gavda og'irligi [kg]	Bo'yi [sm]
11	32,1-40,9	138-149
12	36,7-49,1	143-158
13	39,9-53,0	149-165

Mushak kuchining eng jadal kuchayishi bolalarda 13-14 yoshda, mushak kuchidagi jinsiy farqlar 13-14 yoshda paydo bo'ladi [3-jadval].

Bolalar 7-11 yoshda past mushak kuchiga ega bo'ladi va kuch talab qiladigan, ayniqsa, turg'un [statik] mashqlar ularning tezroq charchashiga olib keladi.

3-jadval

Alohida yoshga xos davrlarda mushak kuchining
o'rtacha ko'rsatkichlari, kg/m

Yoshi	Bel	O'ng qo'l	Chap qo'l
11	76,5	17,8	15,9
12	82,4	22,6	20,6
13	96,2	24,5	22,5

O'zbek antropolog olimasi S.A. Astanakulova [2003] o'z ilmiy izlanishlari natijasida 10-12 yoshli bolalarning tana o'sishi, vazn ortishi kabi antropometrik o'lchamlar dinamikasini aniqlagan [4-jadval].

4-jadval

Kichik maktab yoshida gavda og'irligi, tana va korpus uzunligining
o'sish dinamikasi [$X \pm m$, min-max]

Yosh ko'rsatkichlari	Vazn [kg] m	Bo'y [sm] M	Gavda [sm] M	Tana uzunligi m
10 yosh	29,95 $\pm$ 0,35 P<0,05 24-41	135,29 $\pm$ 0,47 P<0,001 121-143	66,42 $\pm$ 0,81 P>0,05 50-80	41,8 $\pm$ 0,2 P>0,1 38,5-46,5
11 yosh	30,88 $\pm$ 0,38 P<0,05 19-36	135,38 $\pm$ 1,38 P<0,01 121-255	70,0 $\pm$ 0,82 P<0,001 62-82	42,55 $\pm$ 0,23 P>0,01 39,5-47,3
12 yosh	34,09 $\pm$ 0,58 P<0,001 23-50	143,52 $\pm$ 0,61 P<0,001 117-155	77,03 $\pm$ 0,83 P<0,001 47-91	43,92 $\pm$ 0,2 P>0,01 39,5-48,2

10-13 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishi borasida o'z ilmiy izlanishlarini olib borgan bir qator olimlarning fikr-mulohazalariga tayangan holda, ushbu yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmaydigan, jismoniy rivojlanishini kuchaytiradigan shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatidan kelib chiqqan holda hamda ularning jismoniy, funksional holatini hisobga olib, qo'llanilayotgan vositalarni mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish

Bokschilarning zarba harakatlarining biomexanik, biodinamik xususiyatlari

Boks bo'yicha mavjud ilmiy-uslubiy adabiyot ma'lumotlarini tahlil qilish natijalari guvohlik berishicha, sportchining oyoqlari, gavda va qo'llarining muvofiqlikdagi harakatlari bokschining zarbasi kuchining sezilarli darajada ortishini ta'minlaydi. Bu qiymatning ortishi zarba harakatlarining quyidagi asosiy fazalari orqali ta'minlanadi:

- 1] oyoqlarning tiralib yozilishi;
- 2] gavdaning aylanma joyini o'zgartirish harakatlari;
- 3] nishonga tomon qo'llarning zarba harakatlari [V.E. Koteshev, 1992; S.A. Sergeyev, S.D. Boychenko 1995; P.Yu. Galkin 2002; A.I. Garakyan, 2003 va boshqalar].

Zarba harakatlarida tana qismlarining ko'rsatib o'tilgan ishlash ketma-ketliklari tadqiqotlar davomida boksda harakatlarning biodinamik xususiyatlarini tasdiqlaydi [Filimonov V.I., Xusaynov Z.M., Kuligin V.A. 1990; S.A. Sergeyev, 1991; S.A. Sergeyev, S.D. Boychenko, 1995; Alan Lachica 2007; Adam Kusior, 2011] bunda zarba harakatlarida asta-sekin, ketma-ketlikda oyoq, gavda va qo'l muskullarining jarayonga jalb qilinishi, shuningdek, boksda zarbaning bajarilishida distal va proksimal qismlar bo'yicha kuchlanishning oqilona tarzda taqsimlanishi tavsiflanadi.

Zarba berish yakuniy qismlari va gavdaning harakatlari o'rtasidagi muvofiqlik buzilishi zarbaning kuchga oid tavsiflari sezilarli darajada susayishiga olib keladi [Alan Lachica 2007; Adam Kusior, 2011]. Aniqlanishicha, sport ustasining zarba kuchi tavsiflari 39 % oyoq muskullari kuchlanishiga, 37 % gavda muskullari va 24 % qo'l muskullari kuchlanishiga bog'liq hisoblanadi. Shu bilan bir vaqtda, o'smir-bokschilarda zarba harakatlarini bajarishda nisbatan kuchsiz hisoblangan zarba halqasi oyoqlar bo'lib, bunda zarbaning kuchga oid tavsiflarida oyoqlar muskullarining ulushi bor-yo'g'i 16 %ni tashkil qilishi aniqlangan.

Boks amaliyotida yelka kamariga nisbatan tos sohasining harakatlanishi masalasi muhim ahamiyatga ega. Maxsus tadqiqotlarda

[V.T. Polyakov, 1987] aniqlanishicha, yuqori malakadagi bokschi-larning to'g'ridan beruvchi zarbalari samaradorligi ko'p jihatdan to's tohasining yelka kamariga nisbatan aylanma harakatlanishi [17-20° ga] bilan bog'liq hisoblanadi, bu holat gavda muskullari-niing qaytadan cho'zilishiga olib keladi. Muallif fikriga ko'ra, bu xarakteriyat, o'z navbatida, zarba harakatlari davomida gavda muskullari-niing navbatdagi qisqarish jarayoniga faol tarzda jalb qilinishi uchun harakli sharoitlarni yaratib beradi.

Ushbu ko'rinishda, bokschi-niing zarba kuchi tananiing alohida qismlari: ya'ni oyoq, gavda va qo'llarning tezliklari umumiy yig'in-dan natijasi hisoblanadi. Bunda tana qismlari-niing pastdan yuqoriga ketma-ketlikda tezlik olishi muhim o'rin tutadi, ya'ni har bir navbatdagi qism o'zidan oldindagi qismniing tezligi qiymati maksimal darajaga yetgandagina o'z harakatini boshlashi amalga oshiriladi. Bokschi-larning sport mahorati va jismoniy jihatdan tayy-miing darajasi ortishi bilan ular tanasi-niing alohida qismlari-niing, ya'ni oyoqdan boshlab boks qo'lgopi bilan zarba beruvchi qo'lgacha harakatida maksimal tezlik qiymati ortib boradi [K. Bartoniets, 1975; I. Hutenko, 1967 va boshqalar]. Bunda musht zarba lahzasi-gacha harakatlarsiz o'sib boruvchi harakatlar tezligida harakatlanadi. Harakati-niing berilishida tana qismlari-niing tezligi ortib borishi mexa-nizmi mavjud adabiyotlarda «to'liq» yoki «qamchi harakati» holat-lari bilan qiyoslanadi. Qayd qilinishicha, yuqori malakali bokschi-larda zarba harakati pastdan yuqoriga yo'naluvchi, muskullar kuch-lanishlari ketma-ketligi tarzida bajariladi. Mahorati yuqori bo'lmagan bokschi-larda esa harakatlarning boshlanish fazasida barcha muskul-lar-niing bir vaqtning o'zida ishga tushirilishi kuzatiladi.

Ballistik harakatlar dinamik jihatdan barqaror bo'lib [N.A. Bern-shitsyn, 1968], bu ularniing shovqinlarga [ta'sirlar] chidamliligini ta'min-laydi. Ballistik harakatlarning tejamkorligi shu bilan izohlanadiki, boshlang'ich fazada yig'iluvchi kinetik energiya [muskullar qisqa-tilishi manbayi] maqsadga muvofiq tarzda foydalaniladi, muskullar-niing qo'shimcha kuchlanishlari esa bo'g'imlarda qayd qilinib, tuzatuvchi va to'xtatuvchi, minimumga muvofiqlikni ifodalab beradi. Biroq

amalg oshirilgan elektromiografik tadqiqotlarning ko'rsatishicha, harakatlarning ballistik tavsiflarini hatto tashlanish yoki zarba tipidagi harakat aktlari uchun zaruriy deb hisoblash mumkin emas. Kuchga oid tavsiflarga ega bo'lgan vaziyatlarda [boksda, yadro uloqtirish va hokazolarda] maksimal kuch harakatlar boshlang'ich qismiga emas, balki oxirgi qismiga berilishi talab qilinadi [H. Sozamski, 1993]. Ushbu ko'rinishda harakatlarning ballistik tipi nisbatan keng tarqalganligiga qaramasdan, uni universal deb hisoblash mumkin emas.

Qo'l bilan zarba berish davomida kinematik zanjir o'ziga xos tayanch dastak [tirgak] hosil qiladi. U uzun yoki qisqa qiymatlarga ega bo'lishi mumkin. Uzun tayanch dastak holatida qisqa holatga nisbatan ishchi nuqtalar tezligi katta bo'lishi qayd qilinadi. Agar harakatlarni niqoblash ehtiyoji mavjud bo'lmasa, u holda vaqt yetarli bo'lgan vaziyatlarda katta tezlikni vujudga keltirish uchun uzun tayanch dastak nisbatan samaraliroq ta'sirga ega hisoblanadi [D.D. Donskoy, V.M. Zatsiorskiy 1979].

Boksda dinamik vazifaga urg'u berilishida zarbani bajarishda kinetik energiya zaba berish yakuniy qismiga [*«zarba beruvchi qism»*] maksimal qiymatda uzatilishi va zarbaning zarba beriluvchi predmetga [raqibning boshi yoki gavdasi] berilishi qayd qilinadi. Mexanika qonuniyatlariga mos holatda bu holat [*«zarba beruvchi qism»*]ning tezligi oshirishi yoki uning og'irligi qiymati oshirilishi orqali erishish mumkin.

Biroq, qarab chiqilayotgan kinematik zanjirda tezlik uzatilishi, asosan, zarba harakati amalga oshirilishida ishtirok etuvchi asosiy muskullar guruhlarining qisqarish tezkorligi bilan belgilanib, ma'lum bir chegaraviy qiymatlarga ega. Bunda faqat nishon bilan tegish lahzasida zarba yakuniy qismining og'irligini oshirishgina qoldi. Bu holatga zarba yakuniy qismlarining bo'g'imlari ketma-ketligining *«mustahkamlanishi»* va natijada uning yumshoq kinematik zanjirdan qattiq dastakka [*«kaltak»*] aylanishi qayd qilinadi, bu esa zarba berilishi vaqtida yakuniy qism og'irligiga zanjirning proksimal qismlari og'irligi qiymatlari *«qo'shilishi»* imkonini beradi. Buning natijasida, zarbaning nishon bilan to'qnashishi lahzasida zarba oldidan

zarba berish segmentidagi to'xtash amalga oshishiga olib keladi [I. V. Chxaidze, 1969].

Ushbu ko'rinishda, masalan, bokschilarning zarba oldidan to'stashi kuzatiluvchi zarbalarida distal qismning [musht va bilaklar] og'irligiga proksimal qismning [yelka va tana korpusi] og'irligi ham qo'shiladi, ya'ni «*qo'shiluvchi og'irliklarning*» qiymati ortishi kuza-tiladi, bu esa zarbaning mexanik effekti samaradorligi oshishiga olib keladi. Bundan tashqari, kaft barmoqlarining shartli refleks sifatida shikilishi va qo'lning antagonistik muskullari bo'g'imlari fiksatsiyasi hisobiga musht ehtimoliy jarohatlardan himoyalanaadi.

Yuqori tezlikdagi zarbalarga solishtirganda bunday zarbalarda mara holatidagi tezlikda yutqaziladi, zarba kuchida esa yutiladi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar bilan birgalikda qayd qilib o'tish kerakki, bokschilarning zarbasi natijasi samaradorligi zarba ta'siri [to'qnashish] fazasi samaradorligi bilan ham belgilanadi, bunda qisqa vaqt davomida sezilarli darajadagi kuch vujudga kelishi qayd qilinadi.

Biomekanik yo'nalishdagi tadqiqotlarga ko'ra, sportda zarba hodi-sasi qattiq jismlar yoki mexanik tizimlarda kuzatiluvchi to'qnashishga nisbatan solishtirib bo'lmaydigan darajada murakkab hodisa hisob-lanadi.

Hoksdagi zarba beruvchi halqa [qo'lqopli qo'l] og'irligini mutlaq aniq tarzda baholab bo'lmaydi, ya'ni bu halqa qismi tana bilan bog'liqlikda bo'lib, erkin holatda ifodalanmaydi. Bundan tashqari, bunda turli xil zarbalarda «*zarba beruvchi qism*»ning [kaft-bilak, kaft-bilak va yelka qismi] og'irligi turli xilda ifodalanadi. Shuningdek, tananing boshqa qismlari og'irliklari birlashtirilishi ham aniq tarzda aniqlanishi mumkin emas, ya'ni ushbu biotizim bo'g'imlarda boshqariluvchi bog'lanishga va energiyaaning ochiq holatda kirishlari holatlariga ega hisoblanadi.

Shunday qilib, sportda zarbalarning samaradorligi quyidagi omil-larga bog'liq: yakuniy zarba berish qismining qattiqligi, og'irliklar-ni qo'shilishi qiymatlari, eng asosiysi esa tegish vaqtida tananing birgalikda joy egallashlari yo'li bo'ylab kuchning bajargan ishi va kuchlari.

Zarba harakati tezligini oshirish uchun zarba berilishida ishtirok etuvchi muskullarning taranglik deformatsiyasi energiyasidan foydalanish imkoniyatlari mexanizmi quyidagi ko'rinishda ifodalanadi. Zarba harakatlarida ishtirok etuvchi muskullarning taranglik deformatsiyasi energiyasi ushbu muskullarning cho'zilishi natijasida yuzaga keladi va muskullar yakuniy qismida tirgak tayanish kuchi vujudga kelishi hisobiga amalga oshadi [V.M. Zatsiorskiy, L.S. Aruin, V.I. Seluyanov, 1981; V.M. Zatsiorskiy, S.Yu. Aleshinskiy, N.A. Yakunin, 1982]. Shuningdek, boksning zarbasi kuchi va tezligi ko'p jihatdan muskullarning boshlang'ich tortilishiga bog'liq bo'lib, bu holat tana qismlari aylanma harakatlarini yuzaga keltiriladi [V.T. Polyakov, 1987]. Boksning zarba harakatlarida bu ko'rinishdagi mexanizmga misol sifatida to'sning yelka kamariga nisbatan aylanishini ko'rsatish mumkin, bu holat gavda muskullarining cho'zilishi va zarba beruvchi qo'l tirsaklarini yozuvchi muskullarning ishlashiga olib keladi. Buning natijasida gavda va yelka kamari muskullarida taranglik deformatsiyasi potensial energiyasi yig'iladi. Keyin esa qo'lning nishon tomonga yo'nalishda harakatlanishi potensial energiya harakat halqasi kinetik energiyasiga aylanishi hisobiga amalga oshishi qayd qilinadi.

O'z navbatida, gavda va yelka muskullarining zarba harakati davomida taranglik deformatsiyasi energiyasidan to'g'ri foydalanish bokschi zarbasining tezligi va samaradorligi qiymatini oshiruvchi sezilarli darajadagi, qo'shimcha omil hisoblanadi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlardan kelib chiqib, qayd qilingan o'tish kerakki, boks amaliyotida oyoqlari va qo'llari nisbatan kuchli sportchilarni alohida guruhlar tarkibiga ajratish va ularning tezlik kuchga oid tayyorgarligi jarayonini differensiallangan tarzda ishlash chiqish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Ushbu ko'rinishda, boksning nisbatan kuchsiz jihatlarini aniqlash orqali unga yo'naltirilgan tarzda ta'sir ko'rsatish va o'z navbatida, zarbalarining kuchga oid qiymatini oshirishni ta'minlash talab qilinadi.

Ko'rsatib o'tilgan uslubiy yondashuvlar boks amaliyotida sinovdan o'tkazilgan bo'lib [V.I. Filimonov, R.A. Nigmedzyanov, 1999].

V.I. Filimonov 2000; V.I. Filimonov, Z.M. Xusaynov, A.I. Garakyan, 2003], boksning zarba tezligi va kuchi zarba harakatlari tarkibiga quyidagi elementlarning ketma-ketlikda kiritilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi:

a) oyoqlarning itarilishi ko'rinishida yoyilishi, bu tos sohasining yelka kamariga nisbatan buralma harakati amalga oshirilishini ta'minlaydi;

b) zarba beruvchi qo'lining yelkadan oldinga harakatlanishini ta'minlovchi, gavdaning aylanma-joyini o'zgartirish harakati;

v) qo'llarning nishonga tomon zarba berish harakati.

Bunda mualliflar quyidagilardan kelib chiqib fikr bildirishadi:

1) boksda o'ng [orqa joylashgan] qo'l yordamida to'g'ridan beriluvchi zarba pastdan yuqoriga tomon yo'nalishda, oyoqlar, tana korpusi va yuqori qismlar muskullarining silliq tarzda ketma-ketlikda jarayonga jalb qilinishi bilan tavsiflanadi;

2) boksda zarbalar ta'sir razryadiga ega bo'lib, nishonga tegish vaqtida cheksiz ravishda kichik bo'lmagan qiymatda emas, turli xil zarbalar bajarilishida bu qiymat optimumi mavjud hisoblanadi;

3) zarbalar samaradorligi ko'p jihatdan umumiy holatda zanjirning qattiqligi va bevosita jumladan, «yakuniy zarba qismi» bilan shuningdek, zarba ta'siri davri davomida [tegish vaqtida] kuch ishi va og'irlikning qiymatlari birlashishi bilan belgilanadi;

4) boksda asosiy harakatlanishga oid vazifa nisbatan yuqori tezlik va kuchga ega zarbalarni bajarish bilan bog'liq bo'lib, bunda ushbu zarba ta'siri mexanizmi zarba berilishi davomida turli xil taktik yo'nalishlarda o'zaro farqlanadi.

Qayd etish kerakki, yuqorida keltirilgan holatlar mohirona harakatlari koordinatsiyasi umumiy tamoyillari haqidagi fundamental qoidalarga qarshi hisoblanmaydi [N.A. Bernshteyn, 1966]. Hisoblanishicha, harakat ko'nikmalarning ishlab chiqilishi jarayonida umumiy tendentsiya ortiqcha erkin energiya qayd qilingan [bu, albatta, muskullarning qo'shimcha kuchlanishini talab qiladi] faol harakatlardan barqaror holatdagi dinamik harakatlarga o'tishni belgilab beradi [ballistik harakatlar faqat ularning turli xilliklaridan biri hisoblanadi, xolos].

Yuqoridagi holatlar yuqoriga va quyi qismlardagi muskullarning ishini sifat jihatidan tavsiflash tadqiqotlarda olingan natijalarni bilvosita tasdiqlaydi [S.A. Sergeyev, 1991; S.A. Sergeyev, S.D. Boychenko, 1995; V.I. Filimonov, 2000]. Aniqlanishicha, boksning zarbasi sifatiga tananing yuqori qismlari muskullarining umumiy kuch va tezlikka oid tavsiflari sezilarli darajada ta'sir ko'rsatadi, shuningdek, harakatning boshlang'ich lahzasida kuchlanishning tezkor tarzda oshishida muhim o'rin tutadi. Bundan tashqari, bokschi zarbasi kuchining ortishiga sezilarli ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri minimal vaqt davomida maksimal kuchlanishga olib keluvchi, zarba harakatlarida faol tarzda ishtirok etuvchi muskullar xususiyatlaridir.

Shuningdek, zarba kuchi «zarba harakatlarida ishtirok etuvchi og'irlik» qiymatiga bog'liq, ya'ni harakatlarga faol tarzda jalb qilinuvchi muskullar guruhining og'irligi, ayniqsa, oyoqlar, gavda va qo'l og'irliklarining umumiy yig'indisi muhim ahamiyatiga ega. Bu holat, o'z navbatida, tanada yuqori va pastki qismlarning tezlik-kuchga oid imkoniyatlaridan oqilona foydalanishni talab qiladi, bunda zarba jarayonida tana qismlari og'irliklarini jarayonlarga optimal darajada jalb qilish maqsadga muvofiq. Zarba qiymati bo'y uzunligi, shuningdek, tana qismlari, jumladan oyoqlar va qo'llar uzunligi qiymatiga bog'liqligi ko'rsatib berilgan. Mexanika nuqtayi nazaridan bu holat nisbatan uzun dastak [tirgak] kuchlanish qiymati yuqori bo'lishi bilan izohlanadi.

Bir qator shaxsiy tadqiqotlarda to'g'ridan beriluvchi zarbalar, qo'l bo'g'imlari birikishlari mustahkamligi, yaqin masofali jang texnikasi, nishon aniqligining miqdoriy va sifat ko'rsatkichlari, zarba tezlik tavsiflari o'zgarishlarining aylanish o'qiga [markaziy o'q atrofida, tayanch sifatidagi oyoq va yelka orqali o'tuvchi diagonal yoki o'q bo'yicha] bog'liqligi, shuningdek, zarba yo'nalishi [trayektoriya] tanlanishi bilan bog'liqligi o'rganilgan [S.A. Sergeyev, 1991].

Yana bir qator tadqiqotlar davomida aniqlanishicha, bokschilarning zarba tezligi va kuchi optimal qiymatlariga to'g'ridan beriluvchi va pastdan beriluvchi zarbalar uchun tananing umumiy og'irlik [tayanch] markazi bir tekisda taqsimlanishi orqali erishish mumkin,

shuningdek, yondan beriluvchi zarbalarda umumiy og'irlik markazini tayanch oyoqqa berilishi orqali ish tutish maqsadga muvofiqligi ta'kidlangan [S.A. Sergeyev, S.D. Boychenko, 1995].

Zarba texnikasini optimallashtirish uchun bokschilar zarbasi biodinamik tavsiflarini hisobga olish tavsiya qilinadi: jumladan, zarba kuchi, zarba impulsi, zarba harakati vaqti, zarbaning aniqligi, zarba trayektoriyasi [V.K. Balsevich, V.A. Zaporozhanov, 1987].

Xulosa sifatida qayd qilib o'tish kerakki, harakatlar va zarbalar texnikasidagi me'yoridan chetlashishlarning ehtimoliy sabablari sifatida, ta'lim jarayonidagi xatolar bilan birgalikda, bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklari darajasi yetarli emasligi ham ko'rsatib o'tiladi. Alohida muskullar guruhlarining rivojlanishidan ortda qolishi harakatlarga oid tuzilishining takomillashishi bo'liq amalga oshmasligiga olib kelishi mumkin, bu esa bir butunlikdagi harakatlar apparatining faoliyatida ulardan kuchli halqa sifatida foydalanish imkoniyatlarini kamaytiradi [V.M. Dyachkov, 1978].

Mualliflar tomonidan boks amaliyoti uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan keng ko'lamdagi masalalar ko'rib chiqilgan. Biroq bokschilarning maxsus tayyorgarligining majmuali [kompleks] holatda maqsadga yo'naltirilgan tadqiqi amalga oshirilmagan. Bu holat ko'p jihatdan zarba asosidagi o'zaro ta'sirlashishlarni sifat jihatidan tavsiflashni qayd qilishda ishonarli usullarning yaratilishi murakkabligi bilan izohlanadi.

Bir qator mutaxassislar yosh bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda samarali vosita sifatida harakatli o'yinlarni tavsiya etishgan. Biroq mazkur harakatli o'yinlarning boksda bajariladigan harakatlar biokinematikasi bilan o'xshashliklarni taqqoslash yuzasidan ilmiy tadqiqot ishlari yetarlicha o'tkazilmaganligi yuqorida keltirilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlilida ma'lum bo'ldi.

Hujum va himoya texnikasida to'g'ridan, pastdan, yondan bajariladigan zarbalarda, ortga chekinish, oyoqlarda bittalik va ikkitalik zarbalarni bajarish va boshqa harakatlarning trayektoriyasini o'rganish bo'yicha harakatli o'yinlarni solishtirish ishlari amalga oshirilmagan.

Yuqori malakali sportchilarning tayyorlashning asosiy bosqichi bu

boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi hisoblanadi. O'tkazilgan tadqiqot ishlarida mazkur bosqich to'liq o'rganilmagan.

Mazkur holat bokschilarning texnik tayyorgarligini oshirishda tavsiya etilgan harakatli o'yinlar biokinematik o'xshashliklarini ilmiy asoslab berish zaruratini asoslaydi.

Biomexanika yuzasidan o'tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, oxirgi 20 yil oralig'ida ilmiy izlanishlar kam o'tkazilgan.

Yosh yakkakurashchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda qo'llanadigan harakatli o'yinlar saralab biokinematik o'xshashligi ilmiy asoslab beriladi.

Yosh sportchilar tayyorlashda harakatli o'yinlardan foydalanishning ilmiy-uslubiy asoslari

Harakatli o'yinlar bolalarning rivojlanishida muhim rol o'ynaydi va oxirgi vaqtlarda turli sport turlarida mashg'ulot jarayonida samarador vosita sifatida qo'llanmoqda. L.V. Volkovning [2002] ta'kidlashicha, harakatli o'yinlarni turli yoshdagi yosh sportchilar bilan ishlashda qo'llash mumkin, lekin ular faqat tayyorgarlikning boshlang'ich davrida kichik maktab yoshida eng yuqori natijani beradi. Muallifning fikriga ko'ra, amaliyot harakatli o'yinlarni mashg'ulotlar tizimida jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun qo'llash kerakligiga guvohlik beradi.

Eng zamonaviy ilmiy tushunchaga ko'ra o'yin, moddiy, ilmiy, madaniy qayd etilgan umumjamoa tajribasini o'zlashtirishga taqlidiy shartli vaziyatlardagi faoliyat shakli sifatida talqin etiladi [N.I. Ponomaryov, 1994]. Muallifning fikriga ko'ra, pedagogik rejada o'yin xulq-atvorni shakllantirish va takomillashtirish faoliyati deya belgilanadi, tarbiya esa tarbiyalanuvchilarning shaxsiy va jamoaviy sifatlarini rivojlanishini boshqarish demakdir.

O'yinning mohiyatini o'rganishda modellashtirish nazariyasi eng istiqbolli yo'nalish hisoblanadi, unga ko'ra o'yin real hayot elementlarining insonning amaliy xulq atvorini avvaldan belgilangan shartlar

chegarasida aks ettiruvchi o'ziga xos modelidir [N.I. Ponomaryov, 1994].

Ko'pgina mualliflarning fikricha, bolaning o'yin faoliyati ko'nikma malakalarini shakllantirishda unda kechayotgan ontogenez bilan parallel ravishda bir qancha o'ziga xosliklarni ajratish mumkin. Harakat bilan bog'liq o'yinlarda bola faoliyat natijasida natijaga erishish shart degan tasavvur abstraktidan chiqadi. U faoliyat va vazifa [to'siq] orasidagi ratsional bog'liqlikni anglashi, zaruriy uslublar, qoidalar, o'yinning maqsadiga erishish uchun zaruriy bo'lgan o'yin faoliyati komplekslari bilan tanishishlari kerak. Shunday qilib, V.A. Chekalov [1990] o'yinlarni faoliyatni turli xil tipik bo'lmagan o'yin vazifalari chegarasida modellashtirishdir, deb hisoblaydi. Muallifning fikricha, abstraktlashtirishning ahamiyati shundan iboratki, o'yin faoliyatini belgilovchi komponentlar [rol, qoida, vazifa, bajarish] o'yin vaziyatida bosqichma-bosqich yetakchi bo'la boradi, ya'ni birinchi planga surilib boradi, o'yinning bu komponentlari abstraksiya darajasi uchun xarakterli hisoblanadi.

Zamonaviy jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyotida shaxsning jismoniy tarbiyasini shakllantirish uslublarining bir nechta klassifikatsiyasi mavjud. Lekin mualliflar o'yin uslubini tashkil etuvchi harakatli o'yin, dam olish va yuklamani aniq miqdorlash imkoniyatining yo'qligi bilan xarakterlanadi, ya'ni qisman reglamentlashtirilgan mashq uslubiga kiradi, degan qarorga kelganlar. Shunday qilib, L.P. Matveyevning [1991] fikricha, o'yin uslubi tushunchasi, o'yinning uslubiy o'ziga xosliklarini, ya'ni boshqa tarbiya uslublari bilan uslubiy munosabatlarda ajralib turuvchi jihatlarini [shug'ullanuvchilar faoliyatlarini tashkillashtirish xususiyatlariga, uni boshqarish va boshqa mavjud pedagogik belgilariga ko'ra] aks ettiradi. O'yin uslubi ushbu uslub xususiyatlariga mos ravishda tashkillashtirilganda har qanday jismoniy mashq asosida qo'llanishi mumkin. Muallif tashkillashtirish syujeti, maqsadga erishish usullarining xilma-xilligi va qoidaga ko'ra, kompleks faoliyat xarakteri, shug'ullanuvchilar harakatlanishida erkinlikning yuqoriligi, ularning tashabbuskorligi, topqirligi, chaqqonligi, shaxslararo va guruhlararo munosabatlarda modellashti-

rish, yuqori emotsionallik, faoliyatni ehtimoliy dasturlashtirishni o'yin uslubining xarakterli jihatlari deb hisoblaydi. O'yin uslubi, muallifning fikricha, harakatlar tarkibi va ularning shug'ullanuvchilarga ta'sir ko'rsatish darajasini avvaldan qat'iy mo'ljallashga yo'l qo'ymaydi. O'yin maqsadiga etishning turli usullari, o'yin vaziyatining doimiy o'zgarib turishi, dinamikligi va yuqori emotsional ta'sir bularning hammasi mashqlar mazmunini qattiq dasturlashtirish hamda yuklamani kattaligi va yo'nalishiga ko'ra aniq nazorat qilish imkonini mustasno etadi.

O'yin uslubini qisman reglamentlashtirilgan mashg'ulot uslublariga kiritar ekan, L.P. Matveyev [1991] uni elementar harakatli o'yinlar, sport o'yinlari va o'yin uslubi elementlarini o'z ichiga olgan mashqlarga bo'linuvchi o'yin bilan tenglashtiradi. Bu tasniflash shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillashtirishdagi farqlar asosida amalga oshiriladi. O'yin uslubi, mavjud o'ziga xos jihatlari bilan, jismoniy tarbiya jarayonida nafaqat harakatlarga, dastlabki o'rgatish yoki alohida qobiliyatlarga tanlab ta'sir ko'rsatish, balki qiyin vaziyatlarda harakat faoliyatlarini kompleks takomillashtirish uchun ham maqsadga muvofiq qo'llanishga loyiqdir. L.P. Matveyev [1991] ta'limda bu uslubni harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirish davrida qo'llashni tavsiya qiladi.

Lekin O.N. Titorovning [1992] fikriga ko'ra, bu kabi tasnif jismoniy tarbiya jarayonida o'yin uslubi yordamida hal etish mumkin bo'lgan pedagogik vazifalarning barcha xilma-xilligini aks ettira olmaydi. Pedagog va shug'ullanuvchining faoliyatini tartibga soluvchi xuddi shunday usul ta'lim, tarbiya va rivojlantirish vazifalarini hal etishga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin.

Sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonini sifatli o'tkazishning eng zarur sharti o'rgatish va mashg'ulot usulini shug'ullanuvchilarning yoshga xos xususiyatlariga muvofiqligidir [V.P. Filin, 1987; L.V. Volkov, 2002].

Yosh yakkakurashchilar tayyorgarligida, jumladan, boksda o'rgatish va mashq bajartirish usullarining dastur materiallari asosan katta yoshdagi shug'ullanuvchilardan bolalar mashg'ulotlariga ko'chirilgan

xolos. Oqibatda erta ixtisoslashish qator kamchiliklarni keltirib chiqaradi. Bu kamchiliklar bolalar psixikasiga xos bo'lgan o'yin shaklidagi hayotiy faoliyatni to'g'ri baholay olmaslik sababli yuzaga kelmoqda.

Qator mualliflar [V.A. Fel, 1989; T.S. Usmonxo'jayev, M.U. Qosimova 1999; L.V. Volkov, 2002] o'z manbalarida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda harakatli o'yinlarining va o'yin shaklidagi mashqlarning alohida ahamiyatga ega ekanligini asoslab berganlar.

Harakatli o'yinlarni yosh sportchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik tayyorgarlikni oshirishda ham samarali ta'sir etishini quyidagi o'tkazilgan ilmiy tekshirish ishlarida ko'rishimiz mumkin.

M.A. Qurbonova [2006] tomonidan voleybol sport turining o'ziga xos xususiyatlariga moslashtirilgan xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish holda, mashg'ulotlarni tashkil etish katta samara berishi tajribada asoslab berilgan. Quyidagi testlarda natijalarning jiddiy o'zgarishi kuzatiladi;

a) jismoniy tayyorgarlik bo'yicha:

– o'g'il bolalarda: yuqori startdan 30 m ga yugurish – 0,57 s, turibdan turib balandlikka sakrash – 13,11 sm, to'ldirma to'pni [1 kg] ikki qo'llab bosh ortidan tik turgan holda uloqtirish – 2,43 m.

b) texnik tayyorgarlik bo'yicha: – o'g'il bolalarda: pastdan to'g'ri to'pni kiritish aniqligi, to'pni qabul qilish va uni 6-zonadan 3-zonaga o'tkazib berish – 25 %.

v) taktik tayyorgarlik bo'yicha: – o'g'il bolalarda: 3-zonadan 4-yoki 5-zonaga to'p uzatish [orqa bilan turib]. Topshiriq bo'yicha shu zonadagi o'yinchilar zarbli urishni ta'kidlovchi harakatlarni bajarish – 26,7 %.

Erkin kurashda boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichida xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish shuni ko'rsatadiki, yosh kurashchilarning dasturni bezarar egallashlari uchun umumiy vaqt soniga nisbatan taxminan 18 daqiqa vaqtni har bir mashg'ulotda ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarga ajratish kerak. Oddiy texnik harakatlarni samarali o'zlashtirish uchun to'rt xildagi 3 daqiqali o'yinlarni kombinatsion yo'nalishdagi ikkita o'yin bilan birga o'tkazish yetarli bo'ladi. Yosh kurashchilarni o'rgatishda qo'llangan maxsus harakatli

o'yinlar umumiy jismoniy tayyorgarlikdan ko'ra maxsus tayyorgarlikka ko'proq samarali ta'sir etishi aniqlandi. Bu yerda "hujum" va "himoya" signallariga reaksiya qilish tezligida va ayniqsa, texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarida aniq statistik ishonchli farqlar [$P < 0,05$] kuzatiladi [K.V. Baldayev, 1986].

O'yin usuli va maxsus yo'nalishga ega o'yin vositalaridan foydalangan holda, o'tkaziladigan mashg'ulotlar yoki qilichbozlar maxsus sifatlarini samarali rivojlanishiga yordam beradi [$P < 0,05-0,001$]. O'yin va o'yin mashqlarining qo'llanishishug'ullanuvchilarning jismoniy va maxsus tayyorgarliklari, tezlik-kuch sifatleri, chidamlilik, harakat koordinatsiyasi, shuningdek, sanchishlar aniqligi va qurolni boshqarish tezligiga [$P < 0,05-0,001$] birgalikda ta'sir ko'rsatadi [V.A. Fel, 1989].

V.G. Yakovlev [1977] o'z ilmiy izlanishlarida harakatli o'yinlarni sportchilar tayyorgarligining boshlang'ich bosqichida ayniqsa, 11-12 yoshdagi o'smirlar uchun eng ta'sirli vosita sifatida e'tirof etgan. Uning fikricha, harakatli o'yinlar tezkorlik va chaqqonlikni tarbiyalashda katta ahamiyatga ega. Muallif masalani hal etishda harakatli o'yinlarning ta'sirini e'tirof eta turib, ularning o'zgaruvchan o'yin vaziyatlariga nisbatan zudlik bilan harakat orqali javob qaytarishni taqozo etishini ta'kidlaydi. Shuningdek, bu o'yinlarda signalga nisbatan javob reaksiyasi, mushak qisqarish tezligi, vaqt oralig'ida bajariladigan harakatlar soni, tana qismlarining harakatlanish tezligiga uyg'unlashib keladi.

V.A. Vlasova [1971] tomonidan olib borilgan tajriba ma'lumotlarining tahlili ko'rsatadiki, 8-11 yoshdagi bolalarda yugurish tezligini hamda tezkorlikni tarbiyalashda o'yin va musobaqa usullari asosiy vosita hisoblanadi. Maxsus tanlangan vositalar estafetalar, harakatli o'yinlar va tez harakatlanish qobiliyatini tarbiyalashga qaratilgan mashqlar, tez va sekin, har xil sakrashlarni o'z ichiga oladi.

Mashg'ulotlarda harakatli va sport o'yinlariga ko'p vaqt ajratilishini nafaqat yugurish tezligini oshirish uchun eng yaxshi vosita, balki zamonaviy jismoniy tarbiya usuliyati talablariga javob beruvchi eng samarali usul hisoblanadi.

V.A. Alabin [1994]ning tadqiqoti ham ma'lum bir qiziqish uyg'otadi. Boshlang'ich sport tayyorgarligi vositalari va usullarini, shuningdek, ularning harakat faoliyatiga ta'sirini tekshirishda muallif tezkor-kuch mashqlarini o'yin mashqlari va estafeta shaklida qo'llash maqsadga muvofiqligini asoslab bergan. Muallif 20 m.dan 50 m gacha bo'lgan masofa bo'laklarida yugurish yuklamalarini qo'llashni tavsiya etadi. O'quvchilar bunday yuklamalarni xohish bilan bajaradilar. Sport vositalaridan samarali foydalanishda yuklamalarning quyidagi nisbatlari tavsiya qilinadi: o'yinlar va o'yin mashqlari – 37,5 %, maxsus tayyorgarlik mashqlari majmualari – 37,5 %, yengil atletikaga o'rgatish – 25 %.

K. V. Rubashning [1983] fikricha, jismoniy tarbiya darslarida har xil yo'nalishdagi harakatli o'yinlardan foydalanish asosiy harakat sifatлари o'sishini ta'minlaydi. Tezkorlikni rivojlantirishga va yugurish tezligini takomillashtirishga qaratilgan o'yinlarga 3 ± 1 daq., chidamlilikni rivojlantirishga 5 ± 1 daq. vaqt ajratilishi lozim. Turli xil "quvlashmachoq"-larga eng qisqa vaqt ajratiladi – 1 daq.gacha. Tavsiya qilingan vaqtdan ortiqroq muddat o'yin o'tkazilganda o'quvchilar toliqib qolishadi, ularning harakatchanligi minimal darajaga tushadi va harakat faoliyati samaradorligi pasayib ketishi mumkin. Biroq bu tajriba guruhida tezlik kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan o'yinlar qo'llanilganda yugurish tezligining 8,2%; kuch ko'rsatkichlari 34,7 %ga, tezlik-kuch qobiliyatlarida 18 %ga va umumiy jismoniy tayyorgarlik 52,1 %ga yaxshilanganligi aniqlangan. Chidamlilikni rivojlantirishda eng yaxshi o'zgarishlar tajriba guruhida kuzatildi – 13,2 %. Bu guruhda harakatli o'yinlardan foydalanilgan edi.

Tadqiqot natijalariga asosanib, 9-11 yoshdagi bolalarning yugurish tezligini oshirish uchun xalq harakatli o'yinlari majmuasining optimal tuzilmasi ishlab chiqildi.

Endi shug'ullanayotgan yosh yengil atletikachilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi tuzilishida harakatli o'yinlardan foydalanishda quyidagi nisbatlar tavsiya qilinadi; tezlik-kuch qobiliyatlarini takomillashtirishga qaratilgan xalq harakatli o'yinlari – 40 %; chidamlilikni rivojlantirishga – 20 %; tezlikni rivojlantirishga – 20 %;

chaqqonlikni rivojlantirishga – 10 %; reaksiya qilish tezligini rivojlantirishga – 10 %.

9-11 yoshdagi bolalar bilan o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslariga umumiy mashg'ulot vaqtiga nisbatan 25 % hajmda harakatli o'yinlar majmualarining kiritilishi har tomonlama jismoniy tayyorgarlik darajasini va birinchi navbatda, yugurish tezligini ishonchli [$p < 0,01$] oshirishga imkon berdi.

B.A.Mironchuk [1984] dam olish oromgoxlarida harakatli o'yinlar darslarida mashg'ulot yuklamalarini shiddat va hajmlarini me'yorlash borasida o'tkazgan ilmiy izlanishlarida 12-13 yoshli bolalarning tezkorligini rivojlantirishda «Raqamlarni chaqirish», «Kun va tun», «Ustunlik» o'yinlarni qo'llab, har bir o'yin 3 martadan 11 yoshlilar, 4 martadan 12-13 yoshlilar uchun tavsiya qilgan. Takrorlanishlar orasidagi dam olish vaqti 20 soniyani, o'yinlar orasidagi dam olish vaqti 51-62 soniyani tashkil etishi ta'kidlab o'tilgan. Tezkorkuch sifatini rivojlantirishda «Kim uzoqroqqa uloqtiradi?», «Kim daraxt orasidan uzoqroqqa uloqtiradi?» o'yinlarini shiddat va hajmlarini aniqlagan. O'yinlarni qo'llashda 10-13 yoshli bolalarda har bir o'yinda 7-9 martadan otishlarni bajarishni belgilab bergan. Takrorlanishlar orasidagi vaqt 10-12 soniya.

«G'adir-budirlikda sakrashlar», «Yaralangan hayvon», «Kiyik» har bir o'yin 10-11 yoshlilarda 2 marta, 12 yoshlilarda 3 marta, 13 yoshlilarda esa 4 marta takrorlanadi. Takrorlanishlar orasidagi oraliq vaqti 12-14 soniya, o'yinlar orasidagi dam olish vaqti 114-118 soniyani tashkil etadi.

Kuch sifatini rivojlantirishda «Kimning guruhi ko'proq tortadi?» o'yinidan foydalanilgan. 10-12 yoshlilar 3 urinish, 13 yoshlilar 4 urinishda bajarishgan [dastlabki natija 50 %dan pasayguncha]. Urinishlar orasidagi dam olish vaqti 60 soniyani tashkil etadi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishda «Yugurish jadvalini buzma» Tanafussiz 18-19 daqiqa yugurish. Har bir 100 m.lik masofani 31-36 soniyada bosib o'tish hajmlari belgilab berilgan.

V.D.Maznichenko [1986] harakat faoliyatini harakatli o'yin shaklida tashkillashtirish jismoniy tarbiya jarayonida keng qo'llanadi

va boshqa uslublarga qaraganda bir qator ustunliklarga ega, deb ta'kidlaydi. Muallif o'yin uslubini o'yin bilan solishtirar ekan, harakat faoliyati o'yin mazmuni, qoidalari va shartlari asosida tashkillashtirishi ahamiyatli ekanligini ko'radi. Muallif o'yin uslubining xarakterli tomonlari deb, shug'ullanuvchilarning o'zini tutishi va harakat faoliyati kechishi fonidagi yuqori emotsionallik; harakat faoliyati vazifalarini hal qilishda yechimni tanlashda tegishlicha mustaqillik [reglamentlashtirilmagan] va muntazam o'zgaruvchan vaziyatlarda ularning to'satdan yuzaga kelishi; o'yin jarayonida shug'ullanuvchilarga murakkab va xilma-xil ta'sirida, deb hisoblaydi. O'yin uslubidan foydalanishning bir qancha o'ziga xosliklari ajratilgan: o'zlashtirilgan harakat ko'nikmalarini takomillashtirish; harakat qobiliyatlarini kompleks rivojlantirish; shug'ullanuvchilarning shaxsiy qobiliyatlarining namoyon bo'lishi va shaxsning xulqiy, ma'naviy, irodaviy va intellektual jihatlariga ta'siri. Shu bilan birga, muallifning fikriga ko'ra, o'yin uslubini harakat ko'nikmalarini o'rgatish uchun qo'llab bo'lmaydi, negaki alohida harakat qobiliyatlarini mumkin qadar rivojlantirib borishga imkon bermaydi va yuklamani miqdorlashni [taqsimlashni] qiyinlashtiradi.

L.P. Matveyev [1991], konsepsiyalarini o'rganib chiqib, O.A. Semakinning [1997] jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda o'yin uslubi yuklamalarni oshkora reglamentlashtirishga yordam bermaydi, faqatgina tezkor ma'lumot uslubini qo'llash imkoni mavjud bo'lmaganda, boshqa fikriga qo'shilimiz mumkin. Lekin mualliflarning harakat ko'nikma-malakalarini o'rgatishda o'yin uslubini qo'llash imkoniyatining cheklanganligini ta'kidlashlari kishida shubha uyg'otadi. Pedagogik ta'sir "o'yin uslubi" "o'yin" tushunchasining aynan o'zi ekanini rad etib bo'lmaydi.

V.A. Ashmarinning fikriga ko'ra [1979], o'yin uslub sifatida faqatgina umumqabul qilingan o'yinlar orqali yuzaga chiqmaydi. O'yin uslubi tushunchasi vositalari va amalga oshish shakllariga ko'ra harakatli o'yinlarga qaraganda ancha keng. O'yin uslubi jismoniy tarbiyada o'yin uchun xarakterli bo'lgan ko'pgina belgilarga ega. O'yin xarakterli jismoniy mashqlar tizimi sifatida, ya'ni jismoniy tarbiya vositalari

ko'rinishi sifatida talqin qilinadi. O'yin uslubini o'yin bilan o'xshatar ekan, muallif jismoniy tarbiyada o'yinlar o'rgatish va tarbiyalashning samarador uslubi sifatida qo'llanishi mumkinligini ta'kidlaydi. O'yin uslubi harakat faoliyatini o'rganish davrida, reglamentlashtirish darajasi oshirilgan taqdirda qo'llanishi mumkin.

O'yin uslubining yorqin belgilariga muallif quyidagicha izoh beradi: o'yin jarayonida ko'zga tashlanuvchi raqobat elementlari va emotsionallik; jang olib borish shartlari, harakatlarni amalga oshirish shartlarining haddan ortiq o'zgaruvchanligi, harakat faoliyatlarida ijodiy tashabbuskorlikka talabning yuqoriligi; harakat faoliyati va yuklama xarakterida qat'iy reglamentlikning yo'qligi; o'yin faoliyati vazifalari bilan mos ravishda turli-tuman harakat ko'nikmalari va sifatlarining kompleks ravishda namoyon bo'lishi.

Ta'kidlash kerakki, muallif ajratib ko'rsatgan o'yin uslubi belgilari to'lig'icha musobaqa uslubiga tegishli bo'lishi mumkin. Muallif o'yin uslubining ahamiyatini, harakat ko'nikmalarini o'rganishda shug'ullanuvchilarning bilish jarayonini tashkillashtirish uslubi sifatida ochib bera olmagan. N.V. Rekutin [1988] o'yin uslubi bu maxsus bilimlarni, ko'nikmalarni egallashni, o'rganish jarayonida o'yin faoliyati komponentlarini [tasavvurdagi o'yin vaziyati, syujeti, roli, predmetlar bilan aloqadorligi, qoidalari] ham hisobga olgan holda, harakat sifatlarini rivojlantirishni tashkillashtirish usuli, deb hisoblaydi. O'yin uslubi o'yin ko'rinishida va o'yin faoliyati uchun xarakterli bo'lgan umumiy belgilarga ega, undan tashqari, bir-biridan farqli bo'lgan o'yin shaklidagi mashqlar ko'rinishida qo'llanishi mumkin. Bunday farqlanishni muallif jismoniy mashqlar o'yin shaklida, jismoniy tarbiyaning aniq vazifalariga binoan tanlab olingan va syujet hamda rol tusiga ega harakat faoliyatga aylanishi bilan tushuntiradi. Ular bir yoki bir necha o'yin xarakteristikasiga ega bo'lsa ham, ularni bajarish xarakteri butunicha berilgan harakat texnikasi qonuniyatlariga bo'ysungani tufayli o'z holicha jismoniy mashq bo'lib qolaveradi, bunda organizmga yuklama qat'iy miqdorlangan bo'lishi, o'rganuvchining diqqati esa o'rganilayotgan harakat texnikasini bajarishga qaratilgan bo'lishi mumkin.

Muallifning mashqlar o'yin shaklida shug'ullanuvchilarning o'zlashtirish faoliyatini reglamentlashtirishga imkon beradi, degan fikriga butunlay qo'shilish mumkin, lekin keyinchalik muallif o'yin bu o'ziga xos o'yin faoliyati bo'lib, unda qo'llanilgan harakatlarni mashqlar deb atash mumkin emas, zero, ular bajarish usuli reglamentga bo'ysunmaydilar, degan muhokamali fikrni bildirgan.

O'yin o'rgatish uslubining mohiyatini ilmiy-uslubiy adabiyotdagi ko'ra tahlili va O.A. Semkinaning [1997] fikrlari quyidagilarni qayd etishga imkon beradi: birinchidan, mualliflar tomonidan jismoniy mashqning o'zini variantlash usuli bilan tashqi sharoitlarni variantlash usullari chalkashtirib yuborilishi kamyob hodisa emas; Shuningdek, shug'ullanuvchilar o'yin yoki musobaqa dasturidagi harakatlarni bajarishda turlicha motivatsiyaga ega; ikkinchidan, bir qator manbalarda o'yin uslubi musobaqa uslubi bilan tenglashtiriladi; uchinchidan, o'yin uslubining pedagogik jarayondagi funksiyasi munosib ravishda o'zini oqlamaydi; to'rtinchidan, jismoniy tarbiya vositasi bo'lgan o'yinlarni mualliflar tomonidan o'yin uslubining metodologik sifatida ko'rib chiqilishi tez tez uchrab turadi.

Bu muammoning holatini o'rganishda vatanimiz va chet el mutasaddilari sport biomexanikasi va jismoniy tarbiya nazariyasida tabiiy ilmiy va gumanitar bilimlar zaruriy degan xulosaga keldilar [J.N. Soorer, 1972; A.E. Atwater, 1973]. Boshqacha qilib aytganda, amaliyot uchun biomexanika bilan pedagogikaning birlashuvi prinsipal ahamiyatga ega. Bu ko'pgina faktorlardan ulardan biri, eng muhim texnik qoidalar: nafaqat harakatlarga algoritmga ko'ra o'rgatish, balki algoritmnining ijod bilan aloqadorligini ham o'rgatish [N.I. Ponomaryov, S.V. Dmitriyev, 1990]. Bu talabning amalga oshishi maqsad mashg'ulot samaradorligini harakatlarni boshqarish jarayoni ta'kidlagan bazada sensomotor potensialni faollashtirish yo'li bilan oshirish bo'lgan pedagogik kinezologiya [X.X. Gross, 1987] uchun imkon tug'dirishi mumkin. Boshqaruv obyekti o'sayotgan va rivojlanayotgan organizmning nihoyatda murakkabligi bilan bog'liq bo'lgan pedagogik protsess uchun bu juda muhim [S.V. Dmitriyev, 1988; H.K. Poleshuk, 1992, 1993].

Bu maqsadga etish uchun pedagog talab qilinayotgan natijaga erishish uchun zaruriy bo'lgan sifat tarkibi ajralishi masalalariga; individual ma'lumotlarning model bilan mosligi va ma'lum ta'sirga erishish yo'llari va asosiy ish yo'nalishlarini belgilashga; vosita va uslublar tanlovini amalga oshirishga; vositalarni vaqtga ko'ra taqsimlash tartibini ishlab chiqish va o'rgatish va rivojlantirish jarayonining o'zini amalga oshirishni muntazam e'tibor qaratib borishiga to'g'ri keladi.

Bu bilan bog'liq holda, ma'lum qiziqishlar A.Yu.Ejikovaning [2004] dissertatsiya tadqiqotida taqdim etilgan ma'lumotlarni ko'rib chiqishga undaydi. Muallif tomonidan tayyorgarlikning boshlang'ich davrida kurashchilar qiziqishining barqarorligini shakllanish xususiyatlarini aniqlash jarayonida adabiyotlarni umumlashtirish va nazariy tahlil natijasida qo'lga kiritilgan ma'lumotlarni tekshirib ko'rish uchun trener va sportchilar o'rtasida boshlovchi kurashchilar qiziqishining kelib chiqish sabablarini aniqlashtirishga qaratilgan so'rov o'tkazilgan.

So'rov natijalari shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni va shu bilan bir qatorda, tayyorgarlik samaradorligini pasaytiruvchi asosiy sabab sifatida trenerlar ham, sportchilar ham mashg'ulotning bir xilligi, o'zgarishsizligini; musobaqaga tayyorgarlikning munosib darajada emasligini ko'rsatganlar.

Qo'lga kiritilgan ma'lumotlar ko'rsatilgan qarama-qarshilikni yengib o'tishda sportchi imkoniyatlariga mos bo'lgan vositalar va integral tayyorgarlik uslublarini qo'llash zarur degan fikrni tasdiqlaydi. Bu bilan bog'liq holda mashg'ulotlarning o'zgarishsiz va bir xilligi qiziqishni [tayyorgarlik samaradorligini] pasaytiruvchi, o'yin uslubini qo'llash esa uni oshiruvchi sabab sifatida ko'rsatilar ekan, boshlang'ich tayyorlov davrida yosh sportchilarning integral tayyorgarligini shakllantirish uchun tanlangan sport turida musobaqa faoliyatini model lashtiruvchi harakatli o'yinlarni qo'llash maqsadga muvofiq ekan ifodalanadi.

Qilichbozlik, kurash, yengil atletika, voleybol va boshqa sport turlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish va texnik-taktik tayyorgar-

likni oshirishning eng samarali vositalaridan biri harakatli o'yinlari va o'yin mashqlari ekanligi ma'lum bo'ldi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlar [G.A. Shiryaev, 1986; V.I. Filimonov 1990; D. Xalmuxamedov, 2008; A.M. Achilov, R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, S.S. Tajibayev, G'.Q. Rajabov, 2012] tahlili shuni ko'rsatadiki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida, yosh bokschilar tayyorgarligining an'anaviy usullari yanada takomillashtirilishi hamda shug'ullanuvchilarning yoshi va psixik xususiyatlarini hisobga olgan holda, mashg'ulot jarayoniga yangi vositalarning kiritilishini taqozo etmoqda. Shu bilan birgalikda, mutaxassislar yosh bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita sifatida xalq harakatli o'yinlarini ko'rsatib o'tishgan. Lekin sport turining xususiyatidan kelib chiqqan holda, xalq harakatli o'yinlarini qo'llash usullari va qo'llanish shiddatlari borasida yetarlicha ma'lumotlarni topa olmadik.

Ashunday qilib, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish natijasida hamda mutaxassislarining fikr-mulohazalarini umumlashtirgan holda, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh yakkakurashchilarning integral tayyorgarligida mashg'ulotlarning maqsad va vazifasidan kelib chiqqan holda, qo'llanilayotgan vosita usullarni shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatidan inobatga olgan holda, mashg'ulot jarayoniga maqsadli tatbiq etish o'z samaralarini berishi mumkin deb aytish imkonini beradi.

Yakkakurashchilarning integral tayyorgarligi

Sa'nggi yillar mobaynida yakka kurash sport yo'nalishi nazariyasi va uslubiyati sohasida bajarilgan ilmiy-uslubiy tadqiqot ishlarining ko'pchiligi uyoki bu darajada integrallik tamoyilini ro'yobga oshirishga qaratilgan. Misol sifatida yakka kurashchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar masalasi qarab chiqilgan ayrim ishlarni sanab o'tish mumkin [V.M. Igumenov, 1992; F.A. Kerimov, 1995; A.V. Goskov, 1999; D.Z. Djandarov, 2002; 2003].

Sport mashg'ulotlari integral tamoyilda bo'lishi talab qilinib, o'z tarkibiga sportchining jismoniy va psixologik jihatlariga ta'sir ko'rsatishning integratsiyalanishini ta'minlovchi o'zaro bog'liqlikdagi ta'sir vositalarini qamrab olishi talab qilinadi. Mashq qilish vositalari qanchalik ko'proq darajada musobaqa faoliyatiga mos kelsa yoki funksional olg'a siljishlar, texnik murakkabliklar, shuningdek, emotsional fonda va musobaqa janglaridagi kutilmagan taktik vaziyatlar darajasi bo'yicha musobaqa faoliyatining qiymatlaridan ustunlik qilsa, integral tayyorgarlik tizimida o'zaro bog'liqlik shu darajada yuqori bo'lishi kuzatiladi [Yu.V. Verxoshaiskiy, 1998].

Bu qoida V.I. Filimonov, R.A. Nigmedyaznov [1999] kabi yakka kurash sohasida faoliyat olib boruvchi mutaxassislar tomonidan rivojlantirilgan, jumladan, ularning fikricha, agar quyidagi uslubiy qoidalarga amal qilinsagina, jismoniy sifatlar va texnik ko'nikmalar o'rtasida o'zaro bog'liqlikka erishiladi:

- jismoniy tayyorgarlik vositalari va usullari musobaqa mashqlarida muskullar ishi rejimiga mos kelishi va shuningdek, harakatlarning koordinatsion strukturasi bo'yicha unga mosligi talab qilinadi;

- asosiy texnik usullarni bajarishni ta'minlovchi tana qismlari muskullari guruhlarining rivojlantirilishi ustuvorligi maqsadga muvofiq hisoblanadi;

- harakatlar texnikasini to'g'ri shakllantirishga halaqit beruvchi, jismoniy sifatlar darajasida qayd qilinuvchi individual kamchiliklarni o'z vaqtida bartaraf etish zaruriyat hisoblanadi.

Ushbu ko'rinishda, integral yondashuv organik jihatidan sportchilarning texnik va jismoniy jihatdan tayyorgarligini yagona boshqariluvchi pedagogik jarayon davomida birlashtirish imkonini beradi, bunda atletikachida bir vaqtning o'zida harakatlar ko'nikmalari va jismoniy sifatlar shakllantiriladi.

Vositalarni tanlashda qo'llanuvchi mashqlarning nafaqat sportchi harakat apparatining musobaqa harakatlarini bajarishda ishlash tavsiyalariga mosligi hisobga olinishi, balki umumiy ta'sir sifatida va harakatlanishning turli xil fazalarida yuzaga keluvchi zo'riqishlar qiymati va rejimiga mosligini e'tiborga olish talab qilinadi.

Integrallik tamoyili asosida tuzilgan mashg'ulotlar jarayoni-ning muhim komponentlaridan biri – mos holatdagi psixologik qaror topishlarning mavjudligi hisoblanadi. Sportchi tomonidan tezkorlik yoki ish bajarish quvvati bo'yicha qaror topishlarda texnik mashqlarni bajarishda, sportchida jismoniy sifatlarni va texnik ko'nikmalarni rivojlantirishni integratsiyalash qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishdagi qaror topishlar bilan sportchining taktik mashqlarni bajarishi davomida mos ravishda jismoniy sifatlarni bilan birgalikda taktik ko'nikmalar rivojlantiriladi [D.Z. Djandarov, 2003].

Yakka kurashchilarning tayyorgarligi masalasi qay darajaligini bilish uchun so'nggi yillarda himoya qilingan bir nechta doktorlik dissertatsiyalarini misol qilib keltirishning o'zi yetarli hisoblanadi.

Jumladan, F.A. Kerimov [1995] tomonidan bajarilgan dissertatsiya ishida «Sport kurashi» fan sohasining tarkibi va strukturasi takomillashtirilishining nazariy-uslubiy yo'nalishlari ko'rib chiqiladi. Ushbu fan sohasi bo'yicha ixtisoslashtiriluvchi talablarda kurashchilarning har tomonlama tayyorgarligida integral yondashuvning roli ko'rsatib berilishi talab qilinadi. Biroq ushbu tadqiqot ishi davomida bu masalaga minimal darajada e'tibor beriladi. Bunda faqat kurashchilarning tayyorgarligida qo'llanuvchi integral modellargina tavsiflanadi, bu modellar integral tayyorgarlikning barcha vazifalarini hal qilish uchun yetarli hisoblanmaydi.

Ushbu nuqtayi nazardan olib qaranganda, sport kurashi sohasida muvaffaqiyatli bo'lgan mutaxassislardan biri V.G. Igumenov [1992] tomonidan bajarilgan, jismoniy tarbiya institutlarida yuqori malakaga ega kurashchilarni ko'p yillik tayyorgarligining nazariy-uslubiy asoslari va uning samardorligini oshirish yo'llari haqidagi dissertatsiya ishi diqqatni o'ziga jalb qiladi. Ushbu muallif tomonidan ko'p yillik mashg'ulotlar tizimida eng muhim elementlardan biri sifatida ixtisoslashtirish, koordinatsion va psixologik jihatdan murakkablik darajasiga bog'liq holatda tayyorgarlik vositalarining oqilona ko'rinishda taqsimlanishi, shuningdek, musobaqa oldidan tayyorgarlikni tuzib chiqishda tsiklik tavsiflar ko'rsatib o'tiladi. Alohida tarzda qayd qilish kerakki, kurashchilarning tayyorlanishida alohida vositalarning

birgalikda foydalanilishiga asoslangan holatda, tadqiqotlarni amalga oshirishga uslubiy jihatdan yondashuv qayd qilinib, biroq bunda alohida vositalarning yagona tizim tarkibida integratsiyalanishiga nisbatan uslubiy yondashuvlar bayon qilingan.

A.A.Gaskovning [1999] tadqiqoti bokschilarning musobaqa va mashg'ulotlarga tegishli faoliyatini boshqarishning nazariy-uslubiy asoslarini o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, bunda integratsiya tamoyilining sport yakka kurash turida predmetga oid xususiy nazariyalarni ishlab chiqishda nisbatan dolzarb jihatlaridan biri hisoblanishi ko'rsatib o'tiladi. Ushbu muallifning qayd qilishicha, aynan majmuaviy [bir butunlikdagi] yondashuv mashg'ulotlarni konstruksiyalash sportchining mashq qilishning barcha komponentlarini bir butun yagonalikda ro'yobga oshirish imkoniyatini vujudga keltiradi. Biroq bu ko'rinishda so'zsiz ravishda qimmatli hisoblangan qoida, ushbu tadqiqot ishida mazmun-mohiyati jihatidan batafsil holatda yoritib berilmagan.

Yakka kurashchilarning tayyorgarligi – bu murakkab tizim hisoblanib, uning uchun kichik tizim va elementlarning ierarxiklik tavsiflari xos hisoblanadi, jumladan, uning tarkibida bir nechta sifat darajalari [masalan, mashq qilganlik va «*sport formasiga ega bo'lish*» darajalari] mavjudligi, ko'p sonidagi obyektlarga egaligi [masalan, texnik-taktik harakatlar, tezlik-kuchga oid mashqlar, psixik korreksiya vositalari va hokazo] qayd qilinadi. Yakka kurash turida sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatining rivojlanishi bilan integral yondashuvning tutgan o'rni yanada ortib borishi qayd qilinadi, bunda texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha mashqlar mantiqiy jihatdan harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar tizimi bilan bir butun tizimda bog'lanishi amalga oshiriladi [O.P.Yushkov, 1994].

Ch.T.Ivankov [2001] tomonidan bajarilgan tadqiqot ishlarida sport mahoratining qaror toptirishning turli xil bosqichlarida yosh kurashchilarning har tomonlama jismoniy va funksional jihatdan tayyorgarligida texnik-taktik mahorat ko'rsatkichlari dinamikasi va tendensiyalarini aniqlash va ushbu tavsiflarga oid qonuniyatlarni aniqlashga harakat qilingan. Jumladan, bunda nisbatan yuqori darajada tezlik-

kuch sifatlari va tezkor vazifalarni hal qilish ko'nikmalarini rivojlantirish imkonini beruvchi kurashchilarning musobaqa faoliyatini modellashtiruvchi mashqlar asosida integratsiyaning samarali tarzda ro'yobga oshirilishiga erishish mumkinligi ko'rsatib o'tilgan.

Shuningdek, ushbu holatga yaqin bo'lgan masalalar A.A. Novikov [2000] tomonidan bajarilgan dissertatsiya ishida muhokama qilingan bo'lib, bu tadqiqot davomida tayyorgarlikning boshqarilishi funksional tizimida sportchining texnik-taktik harakatlari asosiy elementlari o'rtasidagi bog'lanishlar aniqlanishga harakat qilingan. Ushbu muallif tomonidan kurashda sportchilarning musobaqaga oid faoliyati modeli yordamida texnik-taktik mahoratni boshqarishning asosiy qonuniyatlari o'rganilgan va yakka kurashda integral tayyorgarlik kompozitsiyalariga nisbatan bir qator yangi uslubiy yondashuvlar ko'rsatib o'tilgan.

Yakka kurashda sport natijalariga erishish quyidagi uslubiy qoidalarning ro'yobga oshirilishi bilan bog'liq hisoblanadi:

- tayyorgarlik jarayoni turli xil yakka kurash turlarida musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari bilan qat'iy tarzda mos holatda tuzib chiqilishi;

- sportchining nisbatan kuchli sifatlarini rivojlantirishga urg'u berish, rejalashtirilgan natijalarga erishishni ta'minlovchi ustuvor texnik-taktik ko'nikmalarning takomillashtirilishi;

- birinchi navbatda, maxsus tezlik-kuch sifatlarining darajasi oshirilishi va ushbu asosda maxsus chidamlilikning tarbiyalanishi;

- asosan, sportchilarning musobaqa faoliyatini modellashtiruvchi tajribada maxsus tayyorgarlikning optimal hajmidan foydalanish;

- asosiy turnirlarda musobaqa faoliyati talablariga mos holatda himoya o'tish va himoyaga o'tishga qaratilgan harakatlarning ishonchlilik darajasini oshirish va muvozanatlashtirish [A.V. Korobkov, 1977].

Yakka kurashchi sportchilar nafaqat moslashuvchanlik asosida, balki raqibning harakatlarini taktik jihatdan boshqarishning turli xil muallari yordamida ziddiyatli kurashlarda faol tarzda ishtirok etishi oqoli variatsiyalanishi qayd qilinadi [Sh.K. Shaxov, 1998].

Yakkakurashchilar organizmining asosiy tizimlari holatini o'rganish texnik-taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarlik vositalarining qo'llanish algoritmini belgilashni oldindan aniqlab beradi. Aynan mashg'ulotlar va musobaqa faoliyati jarayonida funksiya bajarishning o'ziga xos xususiyatlari haqidagi bilimlar tayyorgarlik usullari va vositalarining bir butun yagona tizim tarkibida integratsiyalanishini mantiqiy jihatdan asoslab berish imkonini beradi [A.A. Novikov, A.O. Akopyan, G.A. Sapunov, 1989].

I.B. Viktorov [1975-1976] tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlarda bokschilar faoliyatining alohida samaradorlik omillarining rolini baholash asosida faoliyatning alohida komponentlarining psixologik va fiziologik jihatdan «*qimmat*»ga tashxis qo'yish qoidalari belgilanib, bu holat quyidagi keltirilgan mezonlar asosida amalga oshiriladi:

- 1] musobaqa jangi uchun faoliyatga yaqinlashtirish darajasi;
- 2] texnik-taktik qiyinchilik darajasi;
- 3] organizmda funksional siljishlar darajasi;
- 4] psixologik holatdagi siljishlar darajasi.

D.Z. Djandarov [2002] tomonidan bajarilgan nomzodlik dissertatsiyasida yosh bokschilar misolida jismoniy va psixik sifatlarning bog'liqlikda rivojlantirilishi masalasi qarab chiqilgan bo'lib, biroq unga mazmun-mohiyati jihatdan integral tayyorgarlikka tegishli bo'lgan ko'pgina masalalar ham o'rganilgan. Bu tadqiqot ishida tajriba yo'li bilan va texnologik jihatdan yosh bokschilarning integral tayyorgarligi jarayonida jismoniy va psixologik tayyorgarlik usullari va vositalariga nisbatan uslubiy yondashuvlar ishlab chiqilgan. Integral tayyorgarlikning aniq usullari o'z tarkibiga sportchilarning jismoniy va psixologik jihatlariga birgalikda ta'sir ko'rsatish elementlarini qamrab oladi. Bu holat yagona tizimda alohida usullarning birlashtirishi holatida integratsion natijaga erishish imkoniyatini beradi.

D.A. Tishler, A.D. Movshovich va G.D. Tishler [2002] tomonidan yozilgan «Yosh qilichbozlarning ko'p yillik mashg'ulotlari» o'quv qo'llanmasida qilichbozlik yo'nalishida integral tayyorgarlik maxsus tushuncha sifatida alohida ajratib ko'rsatilmaydi, biroq sportchi-

larning tayyorgarligi masalasiga uslubiy yondashuvlarni aniqlashda qayd qilinishicha, integratsion tayyorgarlik o'zlashtiriluvchi harakatlari va ularning vaziyatlarda qo'llanishining ketma-ketlikda murakkablashib borishi, maxsus mashqlarda taktik ko'nikmalar va malakalarning shakllantirilishi turli xilligi bilan belgilanishi ko'rsatib o'tiladi. Ushbu mualliflar tomonidan qilichbozlikda mashg'ulotlarni amalga oshirishning muhim tamoyillaridan biri sifatida quyidagi holat ajratib ko'rsatiladi: «Mashg'ulotlarning texnik-taktik vositalaridan foydalanishda qilichboz tomonidan majmuaviy ta'sir ko'rsatilishi». Ko'p omilli tavsiflarga ega bo'lgan mashqlardan foydalanish mashq qiluvchilarning har tomonlama tayyorgarligini ta'minlab beradi. O'z mohiyatiga ko'ra, ushbu tamoyil qilichbozlarning integral tayyorgarligi strukturasida ro'yobga oshiriladi.

II. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YOSH YAKKAKURASHCHILARNING INTEGRAL TAYYORGARLIGI DINAMIKASI

Yosh yakkakurashchilarning sportni tashlab ketish sabablari [boks misolida]

Mamlakatimizda bolalar sportini rivojlantirish va ommaviylashtirishga berilayotgan e'tibor soha mutaxassisleri zimmasiga katta mas'uliyat yuklamoqda. Sport bilan shug'ullanuvchi yoshlarning sportni tashlab ketish sabablarini o'rganib kontingentini saqlash yo'llarini ishlab chiqish, sport bilan shug'ullanuvchi yoshlar sonini ortishi uchun yangi vosita va usullarni ishlab chiqish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh bokschilarning sportni tashlab ketish sabablarini o'rganib, kontingentini saqlash yo'llarini aniqlash maqsadida anketa so'rovnomasi o'tkazildi.

Maqsadga erishishda V.B.Antipin [2006] tomonidan ishlab chiqilgan anketa so'rovnomasi savollaridan foydalandik. Respondentlarning yosh bokschilarning sportni tashlab ketish sabablari yuzasidan bergan javoblariga ko'ra 63,9 % trenerlar sport turini tanlashda adashganliklarini ko'rsatishgan [5-jadval].

Sport bilan shug'ullanish kutilmaganligini 41,66 % respondentlar sabab sifatida ko'rsatib o'tishgan. 27 % rossiyalik trenerlar mazkur holatning sportni tashlab ketishga ta'siri borligini e'tirof etishgan.

Mamlakatimizda faoliyat ko'rsatuvchi 27,8 % trenerlar qiziqarli bo'lmagan, bir xildagi mashg'ulotlarni sabab qilib ko'rsatishgan. Qiziqarli bo'lmagan bir xildagi mashg'ulotlar deganda, mashg'ulotlarda qo'llanilayotgan vosita va usullarning bir xilda ekanligini tushuntirish mumkin. Shuni ham qo'shimcha tarzda aytib o'tish kerakki, mashg'ulot jarayonlarida pedagogik kuzatishlar olib borishda ham mazkur holat o'z tasdig'ini topgan.

Ba'zi vaqtlarda shug'ullanuvchilar og'ir jismoniy yuklamalar sababli boksni tashlab ketayotganligini 50 % trenerlar ko'rsatishgan.

Lekin mazkur savolga nisbatan subyektiv javob bo'lgan, desak xato bo'lmaydi. Chunki ba'zi bir trenerlar jismoniy yuklama nimaligi ning hajmi, shiddati va me'yori qanday aniqlanishi to'g'risida yetarlicha ma'lumotlarga ega emasligi aniqlangan.

5-jadval

**Boks trenerlari o'rtasida o'tkazilgan
anketa-so'rovnoma natijalari
[% hisobida]**

No	Boks tugaraklaridan bolalarning ketish sababi	Javoblar
1	sport turini tanlashda adashish	63,9
2	sport bilan shug'ullanish kutilmaganligi	41,66
3	Qiziqarli bo'lmagan, bir xildagi mashg'ulotlar	27,8
4	Og'ir jismoniy yuklamalar	50
5	Musobaqa janglaridan qo'rqish	61
6	Mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga motivatsiyaning [qiziqishning] mavjud emasligi	30,55
7	Bir xildagi usullar	27,8
8	Juda murakkab mashqlar	36,11
9	Mehnatsevarlikning mavjud emasligi [iroda sifati]	58,3
10	Ehtiyojlarning qondirilmasiligi	30,55
11	Ruziyad ololmaslik	19,44
12	Musobaqalarning kamligi	33,33
13	O'rganiluvchi usullarning kamligi	22,22
14	Bokska tegishli bo'lmagan mashqlarning ko'pligi	22,22
15	Darcha usullarni o'zlashtira olmaslik	25
16	Ushbu turdagi faoliyat bilan shug'ullanishga qodir emaslik	41,66
17	Jamoa bilan o'zaro munosabatlarga kirisha olmaslik	38,9
18	O'yin mashg'ulotlarining kamligi	19,44
19	Musobaqalarda yutqazib qo'yishi	58,3
20	Qarindoshlari va yaqinlarining noroziligi	47,22
21	Boshqa mashg'ulotlarga qiziqish	36,11
22	sport bilan faol tarzda shug'ullanishga maktabda o'qishning qo'shilib ketish qiyin kechishi	30,55
23	sportchining yashash joyidan mashg'ulotlar joyi uzoqligi	58,33
24	sport bazasining holati yomonligi	11

V.B. Antipin [2006] tomonidan o'tkazilgan anketa so'rovnomasi natijalariga solishtiradigan bo'lsak, musobaqa janglaridan qo'rqishini 55 % trenerlar sabab sifatida ko'rsatishgan. O'zbekistonlik trenerlarning 61 % ham buni asosiy sabablardan biri sifatida ta'kidlab o'tganlar.

Demak, 39 % trenerlar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh bokschilarni boks musobaqalaridan oldin psixologik tayyorgarligiga katta e'tibor qaratishmas ekan. Agar sportchi jismonan musobaqaga tayyor bo'lsa ham, psixologik tayyorgarligi yetarli darajada bo'lmasa, sport turidan bezish, sportni tark etish oqibatlariga olib keladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida, birinchi navbatda, tanlangan sport turiga nisbatan barqaror holatdagi qiziqishlarni shakllantirishga e'tibor qaratish talab qilinadi. Sportga bo'lgan qiziqish oshirilishi ushbu faoliyat turi bilan tizimli tarzda shug'ullanish uchun muhim turtki sifatida xizmat qiladi, shuningdek, bu holat sport mahorati va natijalarning o'sib borishiga olib keladi [V.B. Antipin, 2006].

Bolalarning sportni tashlab ketish sabablaridan biri sifatida mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga motivatsiyaning [qiziqishning] mavjud emasligini 30,66 % trenerlarimiz ko'rsatishgan. Tanlangan sport turiga nisbatan barqaror qiziqishning mavjud emasligi mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan vosita va usullarning shug'ullanuvchilar yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, amalga oshirilmayotganligida deb hisoblash o'rinli.

Bir xildagi usullar sababini 27,8 % respondentlar boks to'garaklarini bolalar tashlab ketish oqibatiga olib kelishini sabab sifatida e'tirof etgan.

O'yin mashg'ulotlarining kamligi sababli mashg'ulotlarni bolalar tashlab ketyapti, deb 19,44 % trenerlar fikr bildirgan. 2010–2011-yillar mobaynida boks mashg'ulotlarini tahlil qilishda 1-3 %gina harakatli o'yinlar tatbiq etilishi aniqlandi. Pedagogik kuzatishlar natijasida olgan natijalar xulosalariga nazar tashlasak, haqiqatdan ham mashg'ulotlarda harakatli o'yinlar deyarli qo'llanilmasligi balki estafetalar va noan'anaviy vosita va usullar mavjud emasligi kuzatilgan.

Yosh sportchilar tayyorgarligida o'z tadqiqot ishlarini o'tkazgan bir qator olimlar [M.A.Qurbonova, 2006; A.M.Simakov, 2010] harakatli o'yinlarni 80-86 %gacha mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish samaradorligini pedagogik tajribalarda asoslab bergan.

Qarindoshlari va yaqinlarining noroziligi tufayli sport turini tashlab ketish holatlarda kuzatiladi, deb 47,22 % trenerlar fikr bildirishgan.

Sportchining yashash joyidan mashg'ulotlar joyi uzoqligi deb ko'rsatilgan sababni asosan qishloqlarda faoliyat ko'rsatadigan tren-erlarning 58,33 %i bildirgan.

Bolalar bilan amalga oshirilgan individual suhbatlar davomida aniqlanishicha, ulardan ko'pchiligi boks to'garaklariga birinchi navbatda o'zlarini himoya qilish istagi bilan kelishadi, shuningdek, tengdoshlari orasida o'zlarining ijtimoiy nufuzini oshirish, o'zligini namoyon qilish xohish-istagi bilan tashrif buyurishadi. Ushbu o'rinda ko'rib chiqadiki, boksga yosh sportchilar ongli tarzda, o'zlarining ichki xohish-istaklari, intilishlari asosida kelishadi.

Bu holatda bolalar va o'smirlarni sportdan [boks] ketishga nima majbur qiladi?

Sport maktablarida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh sportchilarning sportdan ketishlari sabablari bo'yicha fikrlarni tahlil qilish asnosida sportchilar o'rtasida tadqiqotlar amalga oshirilgan. Natijadan, tadqiqotlarda boshlang'ich sport yo'nalishida ixtisoslash-tirish bosqichida seksiyalarni tark etgan 356 ta bokschi so'rovlarda ishtirok etgan. So'rov ishtirokchilarining yoshi 11-13 yoshni tashkil qiladi.

Boks seksiyasini tashlab ketuvchi bolalarning bergan javob-lari asosida amalga oshirilgan tahlil natijalari [6-jadval] guvohlik berishicha, ularning sezilarli qismi quyidagi sabablarga ko'ra sport seksiyalarini tark etishgan:

- sport bilan shug'ullanish motivatsiyasining mavjud emasligi;
- ehtiyojlarning qondirilmasligi;
- bir xildagi mashg'ulotlar bilan shug'ullanishga qiziqish mavjud emasligi.

**Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida boks to'garaklarini tashlab
ketgan yosh sportchilar o'rtasida amalga oshirilgan so'rov
natijalari**

№	Boks seksiyasidan ketish sababi	E.G. Babushkin [2000]	S.S. Tajibayev [2013]
		Javoblar[%]	
1	Sport turini tanlashda xatoga xatoga yo'l qo'yish	24	22
2	Sport bilan shug'ullanish kutilmaganligi	37	35
3	Bir xildagi [monoton] mashg'ulotlarning qiziqarli emasligi	56	60
4	Musobaqa janglaridan qo'rqish	35	42
5	Musobaqada ishtirok etishga tayyorlik [yutqazishni hohlamaslik]	43	38
6	Mashg'ulotlarga nisbatan motivatsiyaning mavjud emasligi	88	83
7	Ehtiyojlarning qondirilmasligi	76	68
8	Trener, jamoa bilan o'zaro munosabatlarga kirisha olmaslik	15	24
9	O'yin mashg'ulotlarining kamligi	44	52
10	Musobaqalarda ko'pincha yutqazib qo'yish	22	26

Musobaqa janglaridan ko'rqish sababini bartaraf etish bo'yicha O'zbekistonda bokschilarning psixologik tayyorgarligini o'rtanish bo'yicha yetarlicha ilmiy tadqiqot ishlarining olib borilmaganligida, deb bilamiz. Hamda o'zbek tilida bokschilarning psixologik tayyorgarligi yuzasidan o'quv qo'llanmalarining yetarlicha emasligi, bugungi kunda faoliyat ko'rsatayotgan yosh trenerlarimizda yetarlicha muammolarni keltirib chiqarmoqda.

Olingan ayrim ma'lumotlar trenerlar tomonidan bildirilgan fikrlarga mos kelmaydi. Bunda sportdan ketish sabablarini izohlashda trener va sportchilarning o'zaro fikrlaridagi yaqqol ko'rinishdagi farqlanishlar, avvalo, trenerlarning mashg'ulotlarga nisbatan motivatsiyani baholay olmasligi, ehtiyojlarning qondirilishi darajasi, o'yin mashg'ulotlarining kamligi, musobaqada ishtirok etishga tayyor-

likning e'tibordan chetda qoldirilishi bilan bog'liq hisoblanadi. Shuningdek, trenerlar tomonidan ushbu nuqtayi nazardan musobaqa jaranglaridan sportchilarning qo'rqishi, ushbu turdagi faoliyat bilan shug'ullanish qobiliyatining mavjud emasligi, mehnatsevarlik [iroda xislati] mavjud emasligi holatlari yuqori qiymatda ko'rsatiladi. Ehtimol, bu holat sportchilarning sport yo'nalishida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida saralanishiga ta'sir ko'rsatuvchi asosiy omillardan biri bo'lishi mumkin.

Boks seksiyalarini tashlab ketuvchi bolalar o'rtasida amalga oshirilgan so'rovlar natijalari ko'rsatishicha, boks kabi murakkab faoliyat turi ko'rinishidagi yo'nalishda ixtisoslashtirish davri davomida sportchilarning motivatsiyasi deyarli hisobga olinmaydi, shuningdek, bolalarning kelgusida uzoq muddatli davr mobaynida sport yo'nalishida faoliyat olib borishi imkonini beruvchi, mashg'ulotlar davomida yuzaga keluvchi ehtiyojlari hisobga olinmaydi. Bizning fikrimizcha, sezilarli sondagi mutaxassislarning fikrlari sport faoliyatida sportchilarning o'yg'otilishi tavsifidagi ta'sirning rolini baholay olmaymiz, shuningdek, ushbu fenomenning [motivatsiya] shakllantirilib va o'rganilishi bo'yicha samarali usullarning mavjud emasligi bilan bog'liq hisoblanadi.

Bolalar sport maktablari, Olimpiya zahiralari maktablarida o'quv-tarbiyaviy ishlarini amalga oshirish samaradorligi nisbatan qoniqarli bo'lmayligi qayd qilinib, bu holat bevosita zudlik bilan ta'lim chizig'i tekishi va shuningdek, ta'lim usullari bo'yicha tegishli tuzatishlar [korreksiya] kiritilishi ehtiyojini yuzaga keltiradi.

Kuzatishlar tahlili quyidagi xulosaga kelish imkonini beradi, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida kontingent foiz ulushini oshirish maqsadida trenerlar qo'l ostida shug'ullanuvchilarda motivatsiyaning shakllantirilishiga alohida e'tibor qaratishlari, ularning dolzarb ehtiyojlarining ta'minlanishi hisobga olinishi talab qilinadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh bokschilarning sport harakatlarini tark etishlarining oldini olishda quyidagilarga asosiy e'tiborni qaratish lozim:

– qiziqarli bo'lmagan, bir xildagi mashg'ulotlar sonini kamaytirish va mashg'ulotlar jarayoniga yangi vosita va usullarni tatbiq etish;

– bolalarning tanlangan sport turiga nisbatan barqaror qiziqishlarning mavjud emasligini bartaraf etish yo‘llarini aniqlash;

– o‘quv-mashg‘ulotlari jarayoniga shug‘ullanuvchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda vosita va usullarni kiritish talab etiladi;

– mashg‘ulot jarayonida bolalarga mehnatsevarlikni, qiyinchiliklarni yengib yuqori natijalarga erishish kerakligini ongli ravishda singdirishimiz lozim;

– yosh sportchilarni tayyorlash bo‘yicha soha mutaxassislarining fikrlariga ko‘ra, boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi bolalarning psixo-fiziologik xususiyatlari o‘yin tarzida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarga nisbatan kuchliroq moyillikka ega;

– ota-onalar va yaqin qarindoshlarning sport turiga bo‘lgan hurmatini ortishi uchun trenerlar mashg‘ulot va musobaqa janglarida bolalarning jismoniy, texnik-taktik, psixologik tayyorgarligi holatini hisobga olgan holda amalga oshirishsa, maqsadga muvofiq bo‘ladi.

11-13 yoshli yakkakurashchilarni sport motivatsiyasi [boks misolida]

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida, birinchi navbatda, tanlangan sport turiga nisbatan barqaror holatdagi qiziqishlarni shakllantirishga e‘tibor qaratish talab qilinadi. Sportga bo‘lgan qiziqish ushbu faoliyat turi bilan tizimli tarzda shug‘ullanish uchun muhim turtki sifatida xizmat qiladi, shuningdek, bu holat sport mahorati va natijalarning o‘sib borishiga olib keladi [E.G. Babushkin, 2000].

Mamlakatimiz va chet el psixologlari tomonidan [A.K. Saitova 1990, E.Z. Usmonova, 1993; E.G‘. G‘oziyev 1994, 2003; R.I. Sunnatova 1999, 2001; M.Sh. Rasuleva, F.I. Haydarov, 1996; 2005] sport va o‘quv motivatsiyasini shakllantirish va rivojlantirish yuzasidan ko‘pgina ishlar amalga oshirilgan. O‘tkazilgan tadqiqot ishlarida sport motivatsiyasini shakllantirish va rivojlantirish bo‘yicha harakatli o‘yinlarni ta‘siri yetarli darajada o‘rganilmaganligi tadqiqot ishimizning dolzarbligini belgilab beradi.

Bokschilarning sportga oid motivatsiyasini o'rganishda I. G. Babushkin [2000] tomonidan ishlab chiqilgan, o'z tarkibiga 12 ta savolni qamrab oluvchi anketa so'rovnomasidan foydalanildi. Bunda sinaluvchilar ularga taqdim etiluvchi uchta savol javoblaridan bittasini tanlash yo'li bilan baholanadi. Har bir javob o'ziga xos motivatsion yuklamaga ega bo'lib, quyidagi ballar orqali ifodalanadi: jumladan, birinchi javob – 3 ball, ikkinchi javob – 2 ball, uchinchi javob – 1 ball qiymatida. Keyin esa umumiy ballar yig'indisi qiymati asosida boks bilan shug'ullanishga bo'lgan qiziqishlar darajasi quyidagi shkala bo'yicha tavsiflanadi: barqaror holatdagi qiziqishlar 31-36 ball, yetarli darajada bo'lmagan barqarorlikdagi qiziqishlar 27-30 ball, barqarorlikka ega bo'lmagan qiziqishlar esa – 26 va undan past qiymatlardagi ballarda ifodalanadi.

O'tkazilgan anketa so'rovnomasi natijalari quyidagicha bo'ldi:

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-13 yoshli bokschilarning 75 %ini boks sportini juda yoqtiradi. 20 % bokschilarga boks sporti umuman olganda yoqar ekan. Aksariyat 5 % bolalar shug'ullanayotgan sport turining yoqtirish yoki yoqtirmasligi haqida aniq bir javob bera olmadi [7-jadval].

"Sizda boksdan ko'nglingiz sovish hissi vujudga kelganmi?" degan savolimizga respondentlar 58 % "Yo'q, menda bunday holat bo'lmagan?" – deb javob berishgan. 15 % bokschilarda kam hollarda boks sportidan ko'ngli sovish holatlari kuzatilar ekan. 27 % bokschilarda sport turidan ko'ngil sovish holatlari bo'lishi va bu hol uzoq vaqt davom etishi ma'lum bo'ldi. Do'stlari, o'qituvchilari, ota-onalarning maslahati bilan boks sport turini tanlagan bolalar 27 %ni, boshqa odamlarga [bokschilarga] taqlid qilish, ular singari bo'lishga intilish sababli boks bilan shug'ullanayotgan sportchilar 24 %ni tashkil etdi.

Sizga ko'proq boksdan nima yoqadi? – deb berilgan savolga 40 % bokschilar musobaqalarda qatnashish va raqiblar ustidan g'alaba qozonishni, 30 % sportchilar mashq qilish va yangi usullar va texnikani o'rnatish sababini ko'rsatishgan. 30% yosh sportchilar sog'lom bo'lish uchun mazkur sport turi bilan shug'ullanishlari ma'lum bo'ldi.

79

79[illegible]

48 % bokschilarda mashq qilishga va qiyinchiliklarni yengishga undovchi kuch – sport turiga muhabbat va yuksak natijalarga erishish istagi ekan. Ushbu savolga nisbatan 37 % bokschilar kuchli va chaqqon bo‘lish uchun yangi usullarni o‘rganish istagi bo‘lganligini sabab qilib ko‘rsatishgan.

Boksda yuqori natijalarga erishish nimalarga bog‘liqligi to‘g‘risida respondentlarimiz bildirgan fikrlar tahlili natijalariga ko‘ra 55 % bokschilar “o‘z ustida ishlash va qobiliyatlarini rivojlantirish” degan javobini berishdi. Ushbu sport turiga mos qobiliyatga ega bo‘lish boksda yuqori natijalarga erishishni ta‘minlaydi deb 25 % sportchilar fikr bildirgan. Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka va yaxshi trenerga ega bo‘lish yuqori natijalarni qayd etishda muhim ahamiyat kasb etadi, deb 20 % sportchilar javob bergan.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida shug‘ullanuvchi 10 % bokschilarni boks sportiga doir adabiyotlar qiziqalmasligi aniqlandi. Boks bo‘yicha adabiyotlarga qiziqadigan sportchilar 65 %ni tashkil etdi.

“Mashg‘ulotlarda o‘zingizni iroda faolligingizni qanday darajada namoyon qila olasiz?” degan savolimizga 82 % bokschilar: “Yuzaga keluvchi qiyinchiliklarni yengib o‘taman”, – deb javob berishgan. 5 % sportchilar: “Har doim ham bir xilda namoyon qila olmayman?” – degan javobni bergan. Sportchilarning qolgan 13 %i esa ayrim holatlarda iroda sifatlari namoyon bo‘lishi ma‘lum bo‘ldi.

11-13 yoshli bokschilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan munosabatini aniqlash bo‘yicha berigan savolimizga quyidagicha javoblar olindi. Unga ko‘ra 65 %i mashg‘ulotlarga doimo qatnashishini, 10 % sportchilar ayrim hollarda mashg‘ulotlarga qatnasha olmasligini; 25 % bokschilar bo‘lsa kam holatlarda qatnashmasligini bildirishgan.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida, shug‘ullanuvchi 11-13 yoshli bokschilarda barqarorlikka ega bo‘lmagan qiziqishlari aniqlandi 26,92 ball.

O‘tkazilgan tadqiqotlar natijalari quyidagi muhim xulosalarni chiqarishga asos bo‘ldi:

– boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida, shug‘ullanuvchi 11-13

yoshli bokschilarda boksdan ko'ngil sovish hissi vujudga keltiruvchi sabablarni bartaraf etish;

- yosh bokschilarda musobaqalarda qatnashish va raqiblar ustidan g'alaba qozonishga bo'lgan motivatsiyasini shakllantirish;

- bolalarning boks bo'yicha adabiyotlarni o'qishga bo'lgan qiziqishlarini oshirish;

- sportchini mashg'ulotlarda iroda faolligini oshirishga ta'sir etuvchi vosita va usullarni ishlab chiqish;

- sport to'garaklarida mashg'ulotlarga qatnashga bolalarning munosabatini yaxshilashni 100 % darajaga yetkazish lozim;

- mamlakatimizda o'yin usulini qo'llab o'quv motivini shakllantirish va rivojlantirish yuzasidan ko'pgina ishlar amalga oshirilgan. Yosh sportchilarni sport motivlarini rshakllantirish va rivojlantirish yuzasidan yetarlicha ilmiy izlanishlar olib borilmagan.

- sport mashg'ulotlarida bolalarning zerikish hissini yo'qotishga yordam beruvchi, shug'ullanuvchilarning emotsional holatini yaxshilovchi, charchash hissini kechiktiruvchi vosita va usullarni aniqlab mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish maqsadga muvofiq.

Yosh yakkakurashchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi dinamikasi [boks, taekvondo, qilichbozlik]

11-13 yoshli bokschilarning jismoniy rivojlanishi dinamikasi

Jismoniy rivojlanish deganda, inson yoshi va jinsi, uning salomatlik holati, irsiy omillar, hayot tarzi va ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanish natijasida o'ziga xos tarzda ta'sirlar bilan bog'liq bo'lgan organizmning morfologik va funksional xususiyatlari o'zgarishining qonuniy jarayoni tushuniladi [A.S. Solodkov, E.B. Sologub, 2001].

K.T. Almatov, L.S. Klemesheva, A.T. Matchanov, Sh.I. Allamurovlar [2004] ushbu davrda o'sish va sklet suyaklarining qotishi davom etishi, oyoqlarning o'sishi hisobiga tana proporsiyalari o'zgarishi, mushaklar jadal rivojlanishi, katta yarim sharlar po'stlog'ining integratsiyalovchi roli ortishi, tormozlanish jarayonlari kuchayishini ta'kidlashib o'tganlar.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining maqsad va vazifalari ushbu bosqichda shug'ullanuvchi yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, birinchi o'quv-mashg'ulot guruhlaridan ikkinchi o'quv yilining mashg'ulot guruhlariga nazorat me'yorlari asosida o'tkazish.

Antropometrik tekshiruvlardan shu narsa aniqlandiki, bokschilarning bo'y uzunligi 11 yoshda o'rtacha $141,8 \pm 2,23$ sm ni 12 yoshda esa, $147,6 \pm 13,29$ sm ni tashkil etdi. 11-12 yosh bokschilarning bo'y uzunligi ko'rsatkichlari orasidagi statistik farqlar ishonchliligi $t=3,28$ [$p < 0,01$] ga teng [8-jadval].

8-jadval

11-13 yoshli bokschilarning jismoniy rivojlanishi dinamikasi

№	Ko'rsatkichlar		11 yosh	12 yosh	13 yosh
			n-89	n-111	n-100
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
1	Bo'y uzunligi, [sm]		$141,8 \pm 2,23$	$147,6 \pm 13,2$	$154,55 \pm 5,1$
2	Tana og'irligi, kg		$30,4 \pm 2,77$	$36,45 \pm 1,81$	$42,35 \pm 3,6$
3	Panja kuchi, kg	Chap qo'l, [kg]	$14,88 \pm 1,14$	$20,31 \pm 3,96$	$21,01 \pm 0,94$
		O'ng qo'l, [kg]	$17,01 \pm 1,58$	$20,78 \pm 2,20$	$23,89 \pm 1,91$
4	Ko'krak qafasi	Tinch h/a	$62,4 \pm 3,61$	$66,71 \pm 3,35$	$73,08 \pm 2,33$
		Nafas o/a	$67,53 \pm 8,78$	$72,14 \pm 7,86$	$79,14 \pm 8,35$
5	Yelka aylanasi	Tinch h/a	$17,90 \pm 0,33$	$20,41 \pm 1,3$	$21,28 \pm 2,37$
		Taranglashganda	$19,56 \pm 0,41$	$22,14 \pm 1,48$	$23,42 \pm 2,63$
6	Bel kuchi, [kg]		$45,78 \pm 4,93$	$59,32 \pm 2,20$	$74,32 \pm 3,3$
7	O'TS		$1,52 \pm 0,04$	$2,8 \pm 0,14$	$3,35 \pm 0,26$

13 yoshda bo'y uzunligi $154,55 \pm 5,1$ sm ni tashkil etdi. 11-13 yoshlilar orasida statistik farqlar ishonchliligi yuqori ekanligi ma'lum bo'ldi [$p < 0,001$], 12-13 yoshlar orasida statistik farqlar yuqori [$p < 0,001$].

Bokschilarni musobaqa faoliyatida vazn toifasi ham muhim ahamiyat kasb etadi. 11 yoshda o'rtacha vazn og'irligi $30,4 \pm 2,77$ kg.

12 yoshda $36,45 \pm 1,81$ kg ni, 13 yoshda bo'lsa $42,35 \pm 3,6$ kg ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichning yoshlar orasidagi statistik farqlar ishonchliligi mavjud [$p < 0,001$].

11-13 yoshda chap qo'l panja kuchi $14,88 \pm 1,14$ kg, $20,31 \pm 3,96$ kg, $21,01 \pm 0,94$ kg ni tashkil etdi. Ushbu yoshlar orasida chap qo'l panja kuchi ko'rsatkichida statistik farqlar ishonchliligi yuqori ekanligi aniqlandi [$p < 0,001$].

O'ng qo'l panja kuchi esa, 11 yoshlilarda $17,01 \pm 1,58$ kg ni, 12 yoshlilarda $20,78 \pm 2,20$ kg ni, 13 yoshlilarda $23,89 \pm 1,91$ kg ni tashkil etdi. Ko'rsatkichlar orasida statistik farqlar yuqori [$p < 0,001$].

K.T.Almatov, L.S.Klemesheva va boshqalar [2004] o'z manbalarida 11 yoshlilarning chap qo'l panja kuchi o'rtacha 15,9 kg ni 12 yoshlilarda esa 20,6 kg ni, 13 yoshlilarda bo'lsa 22,5 kg ni tashkil etishini ko'rsatib o'tishgan.

O'ng qo'l panja kuchi 11 yoshlilarda o'rtacha 17,8 kg ni, 12 yoshlilarda 22,6 kg ni, 13 yoshlilarda bo'lsa 24,5 kg bo'lishini keltirib o'tgan [9].

Ko'krak qafasi aylansi tinch holatdagi o'lchami ko'rsatkichi 11 yoshlilarda $62,4 \pm 3,61$ sm ni, 12 yoshlilarda $66,71 \pm 3,95$ sm ni, 13 yoshlilarda bo'lsa $73,02 \pm 2,33$ sm ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichni 11-12 yoshlilar orasidagi statistik farqlari ishonchli [$P < 0,05$], 11-13 va 12-13 yoshlilar orasida ko'rilganda, ko'rsatkichlar orasidagi yuqori statistik farqlar ishonchliligi ma'lum bo'ldi [$p < 0,001$].

Ko'krak qafasining aylanasi chuqur nafas olgan holatdagi o'lchami ko'rsatkichi 11 yoshlilarda $67 \pm 8,78$ sm ni, $71,64 \pm 7,86$ sm ni 12 yoshlilarda, 13 yoshlilarda bo'lsa $79 \pm 8,35$ sm ni tashkil etdi.

11-12 yoshlilarda ushbu ko'rsatkichlar orasidagi statistik farqlar ishonchli emas $t = 1,60$; [$p > 0,05$], 12-13 yoshlilar orasida bo'lsa, statistik farqlar ishonchliligi yuqori ekanligi o'tkazilgan tahlillarda ma'lum bo'ldi $t = 2,93$; [$p < 0,001$].

Yelka muskuli aylanasi tinch holatdagi o'lchami 11 yoshlilarda $17,90 \pm 0,33$ sm, 12 yoshlilarda $20,41 \pm 1,37$ sm, 13 yoshlilarda esa $21,28 \pm 2,37$ sm ni tashkil etdi. Yelka muskuli aylanasi tinch holatdagi o'lchami ko'rsatkichlari orasidagi statistik farqlar ishonchliligi 11-12

yoshlilarda yuqori [$p < 0,001$], 12-13 yoshlilarda bo'lsa [$p < 0,05$], 11-13 yoshlilar orasida $p < 0,01$ ga teng.

Yelka muskuli aylanasi taranglashgan holatdagi o'lchami, 11 yoshlilarda $19,56 \pm 0,41$ sm, 22, $14 \pm 1,48$ sm 12 yoshlilarda, ushbu ko'rsatkich 13 yoshlilarda $23,42 \pm 2,63$ sm ni tashkil etdi.

Bel kuchi 11 yoshlilarda $45,78 \pm 4,93$ kg ni, 12 yoshlilarda $59,54 \pm 4,82$ kg ni, 13 yoshlilarda bo'lsa $73,32 \pm 3,3$ kg ni tashkil etdi. 11-12 yoshlilar ko'rsatkichlari orasidagi statistik farqlar 11 yoshlilarda 76,5 kg ni 12 yoshlilarda 82,4 kg ni, 13 yoshlilarda 96,2 kg ni o'rtacha qiymat sifatida bergan.

O'pkaning tiriklik sig'imi 11 yoshlilarda $1,52 \pm 0,04$ ml ni, 12 yoshlilarda $2,8 \pm 0,14$ ml ni, yuqori ko'rsatkich 13 yoshlilarda $3,35 \pm 0,26$ ml ni tashkil etdi.

O'tkazilgan tekshirishlar natijasiga ko'ra, 11-13 yoshli bokschilarning jismoniy rivojlanishi tabiiy holatda sodir bo'layotganligidan yuqoridagi qayd etilgan natijalar dalolat bermoqda.

Soha mutaxassislarning tadqiqotlariga asosan tahlil qiladigan bo'lsak, sport bilan shug'ullanadigan ushbu yoshdagi bolalarning bo'y o'sishlari orasidagi farqlar ishonchli bo'lishi tabiiy holat. Ko'rsatkichlar orasida statistik farqlari ishonchli bo'lishiga sabab 11-13 yoshli bokschilarning tabiiy o'sishi hisobiga sodir bo'lmoqda.

Shunday ekan, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-13 yoshli bokschilarning jismoniy rivojlanishini susaytirishda o'z ta'sirini o'tkazadigan vosita va usullarni sonini kamaytirib, jismoniy rivojlanishni faollashtiruvchi vosita va usullarni yosh xususiyatidan kelib chiqqan holda, mashg'ulot jarayonlariga tatbiq etish kerakligini xulosa o'rniida aytib o'tishimiz mumkin.

10-13 yoshli taekvondochilarning jismoniy rivojlanishi va funksional holati ko'rsatkichlari

Ma'lumki, sportning porloq kelajagi sport zahiralari doirasining kengligi va sifatiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, o'zbek sportini jahon maydoniga olib chiqish, uni raqobatbardosh pog'onaga ko'tarish

bolalar sportini ilmiy asosda tashkil qilish va bu borada samarali vosita va usullarni ishlab chiqib mashg'ulot jarayoniga joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda mamlakatimizda eng ommaviylashib, rivojlanib borayotgan sport turlaridan biri bu taekvondo [VTF] sporti hisoblanadi. Shunday ekan, ushbu sport turi bo'yicha Osiyo va jahon arenalarida Vatanimiz nomini munosib himoya qiladigan yuqori malakali taekvondochilarni tayyorlashga bo'lgan e'tiborni biz boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan boshlashimiz lozim.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10-13 yoshli taekvondochilarning bo'y uzunligi ko'rsatkichlarida eng yuqori natija 12-13 yoshlilarda aniqlandi [7 sm].

10-11-12 yoshli taekvondochilarning tana og'irligi bo'yicha aniqlangan natijalar $31,8 \pm 2,11$ kg; $32 \pm 1,01$ kg; va $31,8 \pm 4,25$ kg ga teng ekan. Qayd etilgan ko'rsatkichlar bo'yicha olingan natijalar orasida deyarli katta farq kuzatilmadi. 13 yoshli taekvondochilarning o'rtacha tana og'irligi $38,8 \pm 4,88$ kg ni tashkil etdi. Boshqa yoshdagi taekvondochilarga nisbatan 6 kg yuqori natija qayd etilgan. Fiziologlar tomonidan o'tkazilgan tadqiqot ishlari natijalariga solishtiradigan bo'lsak, tana og'irligining ortishi me'yorida ekanligi 13 yoshli taekvondochilarda kuzatildi.

K.T. Almatov, L.S. Klemesheva va boshqalar [2004] o'z manbalarida, bolalarning tabiiy o'sishi va rivojlanishi ko'rsatkichlari 11 yoshda chap qo'l panja kuchi o'rtacha 15,9 kg ni, 12 yoshda esa 20,6 kg ni, 13 yoshda bo'lsa 22,5 kg ni tashkil etishini ko'rsatib o'tishgan.

O'ng qo'l panja kuchi 11 yoshlilarda o'rtacha 17,8 kg ni, 12 yoshlilarda 22,6 kg ni, 13 yoshlilarda bo'lsa 24,5 kg bo'lishini keltirib o'tgan.

O'tkazilgan tadqiqotlar natijalariga ko'ra, 10-13 yoshli taekvondochilarning chap qo'l panja kuchi $11,4 \pm 0,72$ kg, $15,5 \pm 4,5$ kg, $16,3 \pm 2,74$ kg, $18,3 \pm 5,94$ kg ni tashkil etdi.

O'ng qo'l panja kuchi 10 yosh $11,2 \pm 0,64$; 11 yosh $15,5 \pm 4,5$ kg ni, 12 yoshlilarda $16,3 \pm 2,74$ kg ni, 13 yoshlilarda $19,9 \pm 5,28$ kg ni tashkil etdi. Ko'rsatkichlar orasida statistik farqlar yuqori [$p < 0,001$].

Ko'krak qafasi aylanasi tinch holatdagi o'lchami bo'yicha eng kam ko'rsatkich 11 yoshli taekvondochilarda $[63,6 \pm 1,57]$ aniqlandi.

Ko'krak qafasining aylanasi chuqur nafas olgan holatdagi o'lchami ko'rsatkichi 10-12 yoshlilarda deyarli teng ekanligi ma'lum bo'ldi $[71 \pm 2,4; 71,1 \pm 2,9]$.

Yelka muskuli aylanasi tinch holatdagi aniqlangan o'lchamlarni tahlil qilishda 11 va 13 yoshli sinaluvchilarda deyarli bir xil $19,9 \pm 0,53; 19,9 \pm 1,17$ sm ga teng bo'lgan ko'rsatkichlar aniqlangan.

12 yoshli taekvondochilarning yelka muskuli aylanasi tinch holatdagi o'lchamining o'rtacha ko'rsatkichi 10 yoshlilarga nisbatan solishtirilganda 1,3 sm kam ekanligi ma'lum bo'ldi.

Yelka muskuli aylanasi taranglashgan holatdagi o'lchami bo'yicha past ko'rsatkich 12 yoshli taekvondochilarda $20,3 \pm 1,75$ sm, eng yuqori ko'rsatkich 13 yoshli sinaluvchilarda $[22 \pm 1,37 \text{ sm}]$ aniqlandi.

Bel kuchi 10 yoshlilarda $21,3 \pm 0,93$ kg ni, 11 yoshlilarda $26,2 \pm 0,52$ kg ni, 13 yoshlilarda bo'lsa $60,1 \pm 14,6$ kg ni tashkil etdi. Fiziologlar tomonidan berilgan ma'lumotlarga ko'ra, sport bilan shug'ullanuvchi bolalar bel kuchining o'rtacha qiymati 11 yoshlilarda 76,5 kg ni 12 yoshlilarda 82,4 kg ni, 13 yoshlilarda 96,2 kg ga teng bo'lishini me'yor sifatida ko'rsatib o'tgan [9-jadval].

9-jadval

**10-13 yoshli taekvondochilarning jismoniy rivojlanishi
va funksional holati ko'rsatkichlari**

№	Ko'rsatkichlar		10 yosh	11 yosh	12 yosh	13 yosh
			n-195	n-140	n-210	n-221
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
1	Bo'y uzunligi, [sm]		$135 \pm 0,84$	$137 \pm 3,36$	$139 \pm 3,5$	$146 \pm 4,37$
2	Tana og'irligi, kg		$31,8 \pm 2,11$	$32 \pm 1,01$	$31,8 \pm 4,25$	$38,8 \pm 4,88$
3	Panja kuchi, kg	Chap qo'l, [kg]	$11,4 \pm 0,72$	$15,5 \pm 4,5$	$16,3 \pm 2,74$	$18,3 \pm 5,94$
4		O'ng qo'l, [kg]	$11,2 \pm 0,64$	$15,5 \pm 4,5$	$16,3 \pm 2,74$	$19,9 \pm 5,28$
5	Ko'krak qafasi	Tinch h/a	$65,7 \pm 3,04$	$63,6 \pm 1,57$	$65,5 \pm 4,5$	$69,7 \pm 1,94$
6		Nafas o/a	$71 \pm 2,4$	$70,4 \pm 1,16$	$71,1 \pm 2,9$	$75 \pm 2,4$

7	Yelka aylanasi	Tinch h/a	19,3±0,64	19,9±0,53	18±1,5	19,9±1,17
8		Taranglan- ganda	20,5±0,63	21,5±0,32	20,3±1,75	22±1,37
9	Bel kuchi, [kg]		21,3±0,93	26,3±9,52	27,5±7,5	60,1±14,6
10	O'pkaning tiriklik sig'imi [ml]		1,82±0,1	1,87±0,1	2,3±0,2	2,26±0,31
11	Shtange probasi		27±2,01	30,54±1,85	33,54±3,01	40±2,27
12	Genchi probasi		14±1,5	15,01±1,9	16,88±2	20±2,9

10-13 yoshli taekvondochilarning o'pka tiriklik sig'imi bo'yicha olingan natijalarning o'rtacha ko'rsatkichi 1,82±0,1; 1,87±0,1; 2,3±0,2; 2,26±0,31 ml ga teng ekanligi aniqlandi.

11-13 yoshli bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi

Jismoniy tayyorgarlik – zamonaviy boksda mashg'ulot jarayonining ajralmas qismidir. Bokschilarning harakat qobiliyatlarni jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat, shuningdek, ularning uyg'unliklari orqali namoyon bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikni o'z ichiga oladi, ular ham har tomonlama rivojlanishini, ham bokschi uchun zarur bo'lgan ixtisoslashtirilgan sifatlarning namoyon bo'lishini ta'minlaydi.

Bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi yuzasidan M.A. Karimov, R.D. Xalmuxamedov, I.Yu. Shamshevatov, S.S. Tajibayev [2011] va boshqa mualliflarning fikrlariga ko'ra, ushbu jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlarini ko'tarishga, keng miqyosda harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga qaratilgan.

Jismoniy tayyorgarlik yosh bokschilarni mashq qildirish nazariyasi va uslubiyatining tarkibiy qismi sifatida mutaxassislar e'tiborini ko'pdan buyon tortib keladi. Trenerlar ish tajribasini umumlashtirish masosida ko'p sonli qo'llanmalar nashr etilgan, jumladan asosiy uslubiy qonuniyatlar tizimlashtirilgan va jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun mashqlar keltirilgan. Ularning ko'pchiligida gimnastika, yengil

atletika, sport va harakatli o'yinlardan olingan umumiy yo'nalishdagi vositalar ustunlik qiladi, biroq mualliflar usullar hamda siljib yurishlardan tashkil topgan mashqlarni tavsiya qilish bilan cheklanadilar.

Biroq hozirgi zamon amaliyoti shuni ko'rsatadiki, aynan turli bosqichlarda [boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida] sport mashg'ulotining yanada samaraliroq vositalari va usullarini qo'llagan holda, harakat sifatlarini rivojlantirish zarur.

Yosh sportchi uchun boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yuqori darajada funksional tayyorgarlikka ega bo'lish hamda jismoniy sifatlarning yuksak darajasiga erishish, tanlangan sport turi texnikasini egallab olish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash, musobaqada ishtirok etish tajribasini hosil qilish birinchi darajali ahamiyatga ega.

Bokschi shakllanishining ilk bosqichidagi umumiy jismoniy tayyorgarlik shunday poydevor hisoblanadiki, u yosh sportchiga o'z mahoratini takomillashtirishda zarur bo'lgan harakat malakalari va jismoniy sifatlarning har xil turlarini hosil qilishga imkon yaratali.

Harakat faoliyatining yosh sportchilarning o'sish jarayonlariga ta'sirini o'rganish shuni ko'rsatdiki, u jadal biologik rag'batlantirish, moslashish va jismoniy rivojlanish mexanizmlarini takomillashtirish omili hisoblanadi.

Mashg'ulotlar jaryonida turli xil mashqlarni mumtazam ravishda ko'p marotaba bajarish muskullar, suyak to'qimalari, ichki organlarda morfofunktsional o'zgarishlarga, harakat, vegetativ va energiya bilan ta'minlovchi funksiyalar orasidagi o'zaro aloqalarning optimallashtirishiga olib keladi [V.K. Balsevich, 2000].

Test natijalariga ko'ra [10-jadval] shu narsa aniqlandiki, 11-13 yoshdagi yosh bokschilarning 30 m ga yugurish ko'rsatkichlari 11 yoshlilarda $6,05 \pm 0,41$ soniyani, 12 yoshlilarda $5,89 \pm 0,29$ soniyani va 13 yoshlilarda $5,57 \pm 0,26$ soniyasi tashkil etadi. Ishonchli farqlar aniqlanmadi. Biroq e'tirof etish lozimki, ushbu testda 12 va 13 yoshdagi yosh bokschilar orasida ishonchli farqlar aniqlandi [$p < 0,001$].

4x10 m ga mokisimon yugurishda tekshirilayotgan bokschilar natijalari mos ravishda – $11,83 \pm 0,14$ s ni, $11,66 \pm 0,52$ s, $11,26 \pm 0,28$ s ni tashkil qildi. Ko'rsatkichlar orasida statistik farqlar ishonchli [$p < 0,001$].

11-13 yoshli bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi

Ko'rsatkichlar	11 yosh		12 yosh		13 yosh		11-12 yosh		11-13 yosh		12-13 yosh	
	n-89	$\bar{X} \pm \sigma$	n-111	$\bar{X} \pm \sigma$	n-100	$\bar{X} \pm \sigma$	t	P	t	P	t	P
30 m ga yugurish [s]	6,05±0,41		5,89±0,29		5,57±0,26		0,03	>0,05	0,85	>0,05	8,18	<0,001
Mokkisimon yugurish 4x10 m [s]	11,83±0,14		11,66±0,52		11,26±0,28		5,87	<0,001	11,7	<0,001	7,02	<0,001
Turgan joyida qo'l harakatisiz uzunlikka sakrash [m]	1,28±0,9		1,33±0,13		1,36±0,17		3,4	<0,001	2,47	<0,05	1,63	>0,05
Balandlikka sakrash [Abolakov bo'yicha] [sm]	28,32±3,92		22,67±2,68		29,72±3,6		1,51	>0,05	0,27	>0,05	5,22	<0,001
To'ldirma to'pni irg'itish [1 kg] [m]	6,06±0,68		6,9±0,72		8,51±0,78		1,31	>0,05	0,02	>0,05	2,55	<0,005
Turnikda tortilish [marta]	3,63±0,51		4,54±0,99		4,95±0,91		0,11	>0,05	0,01	>0,05	3,04	<0,001
Tayanib yotish holatida qo'llarni bukib-yozish [marta]	18,07±1,36		18,47±2,5		20,24±2,9		0,27	>0,05	0,10	>0,05	1,62	>0,05
Tayanib yotish holatida qo'llarni bukib-yozish 5 marta [s]	4,79±0,52		5±0,22		4,87±1,24		0,11	>0,05	0,07	>0,05	0,82	>0,05
Tayanib yotish holatida ko'krak oldida qarsak chalish [marta]	5,04±0,69		4,44±0,73		5,05±0,74		6,98	<0,001	0,01	>0,05	6,80	<0,001
Tik turgan holatdan oldinga egilish [sm]	3,2±0,25		3±0,35		2,9±0,24		2,47	<0,05	5,49	<0,001	1,04	>0,05
800 m ga yugurish [m]	4,02±0,4		3,29±0,12		3,29±0,12		0,60	>0,05	0,18	>0,05	0,11	>0,05

Turgan joyidan uzunlikka qo'lni ishlatmasdan sakrash testi natijalari bokschilarda quyidagicha bo'ldi: 11 yosh – $1,28 \pm 0,9$ m, 12 yosh $1,33 \pm 0,13$ m, 13 yosh – $1,36 \pm 0,17$ m.

12-13 yoshli bokschilarning ko'rsatkichlari orasida statistik farqlar ishonchliligi aniqlanmadi $t=1,63$ [$p>0,05$]. 11-12 va 11-13 yoshli bokschilarning ko'rsatkichlari orasida esa statistik farqlar ishonchli [$p<0,001$; $<0,05$].

Balandlikka sakrash testida 11 yoshli bokschilar natijalari $28,32 \pm 3,92$ sm ni, 12 yoshlilarda $22,67 \pm 2,68$ sm ni, 13 yoshlilarda $29,72 \pm 3,62$ sm ni tashkil etdi. 11-13 yoshli bokschilarning balandlikka sakrash testi bo'yicha qayd etgan natijalari orasida statistik farqlar ishonchliligi topilmadi [$p>0,05$].

To'ldirma to'pni irg'itish mashqida qayd etilgan natijalar quyidagicha: 11 yosh – $6,06 \pm 0,68$ m; 12 yosh – $6,9 \pm 0,72$ m; 13 yosh – $8,51 \pm 0,78$ m. Ko'rsatkichlar o'zgarishi 12 va 13 yoshdagi bokschilar orasida ishonchli farqlar aniqlandi [$p<0,005$].

Turnikda tortilish bo'yicha bokschilar quyidagi natijalarni ko'rsatishdi: 11 yosh – $3,63 \pm 0,51$ marta; 12 yosh – $4,54 \pm 0,99$ marta, 13 yosh – $4,95 \pm 0,91$ marta. 11-12 va 11-13 yoshdagi bokschilarning osilib turib tortilish mashqidagi qayd etgan natijalari orasida statistik farqlar ishonchliligi topilmadi [$p>0,05$].

Tayanib yotish holatida, 5 marta bukib-yozish mashqida [vaqt uchun] yosh bokschilarning ko'rsatkichlari taxminan bir xil darajada bo'ldi va statistik farqlar ishonchliligi aniqlanmadi: 11 yosh – $4,79 \pm 0,52$ s, 12 yosh – $5 \pm 0,22$ s; 13 yosh – $4,87 \pm 1,24$ s.

Tayanib yotish holatida, qo'llarni bukib-yozish va bir vaqtda ko'krak oldida qarsak chalish mashqida, yosh bokschilarning natijalari quyidagicha bo'ldi: 11 yosh – $5,04 \pm 0,69$ marta; 12 yosh – $4,44 \pm 0,73$ marta; 13 yosh – $5,05 \pm 0,74$ marta. Ko'rsatkichlarda ishonchli farqlar 11-13 va 12-13 yoshlilar orasida aniqlandi [$p<0,001$].

Yosh bokschilarning tik turgan holatda, oldinga egilish mashqida natijalari quyidagicha: 11 yoshlilarda o'rtacha $3,2 \pm 0,25$ sm, 12 yoshlilarda $3 \pm 0,35$ sm, 13 yoshlilarda $2,9 \pm 0,24$ sm.

Umumiy chidamlilikni aniqlashda 800 m masofaga yugurish

testidan foydalanilgan. 11 yoshlilar $4,02 \pm 0,4$ daq.ni, 12 yoshlilar $3,29 \pm 0,12$ daq.ni, 13 yoshlilar ham $3,29 \pm 0,12$ daq. natijalarini qayd etdi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni pedagogik testlash natijalari shuni ko'rsatadiki, 11-13 yoshdagi bokschilarda boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida kuch, tezkorlik va tezkor-kuch sifatlarida ishonchli o'zgarishlar bo'lmagan. Demak, yosh bokschilarning mashg'ulot jarayonida boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida maxsus harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan tabaqalashgan usullar qo'llanilmagan.

10-13 yoshli taekvondochilarning [VTF] umumiy jismoniy tayyorgarligi dinamikasi

Ma'lumki, sportning porloq kelajagi sport zahiralari doirasining kengligi va sifatiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, o'zbek sportini jahon maydoniga olib chiqish, uni raqobatbardosh pog'onaga ko'tarish bolalar sportini ilmiy asosda tashkil qilish va bu borada samarali vosita va usullarini ishlab chiqib mashg'ulot jarayonida joriy etish muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi kunda mamlakatimizda eng ommaviylashib, rivojlanib borayotgan sport turlaridan biri bu taekvondo [VTF] sporti hisoblanadi. Shunday ekan, ushbu sport turi bo'yicha Osiyo va jahon arenalarida Vatanimiz nomini munosib himoya qiladigan yuqori malakali taekvondochilarni tayyorlashga bo'lgan e'tiborni biz boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan boshlashimiz lozim.

BO'SMLar uchun ishlab chiqilgan dasturda berilgan yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash nazorat mashqlaridan foydalangan holda, 10-13 yoshli taekvondochilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi holati aniqlandi.

O'tkazilgan pedagogik testlash natijalarini tahlil qilishda, 10-11 yoshli va 12-13 yoshli taekvondochilarning umumiy jismoniy tayyorgarligida aniqlangan natijalar orasida katta farqlar mavjud emasligi ma'lum bo'ldi. Shu sababli, 10-11 va 12-13 yoshli taekvondochilarning natijalarini birga tahlil qilindi [11-jadval].

**10-13 yoshli taekvondochilarning umumiy
jismoniy tayyorgarligi dinamikasi**

№	Test turlari	O'lcham birligi	10-11 yosh	12-13 yosh	Dinamika [%]
			$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
1	30 m ga yugurish	soniya	$6,3 \pm 0,3$	$5,9 \pm 0,1$	0,4
2	3x10 m ga yugurish	soniya	$8,8 \pm 0,4$	$8,5 \pm 0,1$	0,3
	Yotib-tayanib, qo'llarni bukib-yozish	marta	$8 \pm 1,5$	$12 \pm 2,9$	2
3	Turnikda tortilish	marta	$4,8 \pm 0,5$	$5,8 \pm 0,4$	1
4	Turgan joyida uzunlikka sakrash	metr	$1,58 \pm 2,1$	$1,72 \pm 2,5$	20
5	Tik turgan holatdan, oldinga egilish	sm	$7,8 \pm 0,9$	$7,1 \pm 0,9$	0,7
6	Balandlikka sakrash [Abolakov bo'yicha]	sm	$25,33 \pm 2,14$	$26,35 \pm 2,28$	1,02
7	800 m ga yugurish	soniya	$241 \pm 3,6$	$231 \pm 3,6$	10

10-11 yoshli taekvondochilar belgilangan [30 m] masofani $6,3 \pm 0,3$ soniya davomida bosib o'tdi. Mazkur yoshdagi sportchilarning tezlik sifatiga nisbatan 12-13 yoshli sportchilarda 6,77 %ga ko'proq rivojlanganligi ma'lum bo'ldi. Qayd etilgan natijalar orasida 0,4 soniyaga teng bo'lgan farqlar aniqlandi. 10-13 yoshli sportchilar uchun belgilangan nazorat me'yorlari talablariga javob bermaydi.

Fiziologlarning ta'kidlashicha chaqqonlik sifatining fiziologik mexanizmi boshqa jismoniy sifatlar [kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik] mexanizmidan ancha murakkab bo'lib, ma'lum oddiy reaksiyaning borish tezligi bilan emas, balki bir qancha asab markazlarining, bir qancha fiziologik sistemalari ishining uyg'unlashish tezligi bilan bog'liqligini aytib o'tishgan [3].

Taekvondochilarda chaqqonlik sifatining rivojlanishini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan nazorat mashqlar natijalari quyidagicha bo'ldi.

10-11 va 12-13 yoshli taekvondochilarning chaqqonlik sifatining rivojlanishi orasida 0,3 soniya, 3,52 %ga teng bo'lgan farqlar aniqlandi.

Yotib tayanib qo'llarni bukib yozish nazorat mashqi BO'SMLar uchun berilgan dasturda 3, 4, 5 baholarga 10 yoshlilar 4, 7, 11 marta, 11 yoshlilar 5, 9, 13 marta, 12 yoshlilar 7, 11, 15 marta, 13 yoshlilar 9, 13, 18 marta.

Olingan natijalarni tahlil qilishda 10-11 yoshli sportchilarning qayd etgan natijalari o'rtacha $8 \pm 1,5$ martani, 12-13 yoshlilarda esa $12 \pm 2,9$ martani tashkil etdi. Qayd etilgan natijalar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi sportchilar uchun qo'yilgan talablarga javob bermaydi.

10-11 va 12-13 yoshli taekvondochilar turgan joyidan uzunlikka sakrash nazorat mashqini bajarishda o'rtacha $158 \pm 2,1$ sm va $172 \pm 2,5$ sm ga teng bo'lgan natijani ko'rsatishdi. Yoshlar orasidagi kuch sifatining ortishi 14 sm ga, ya'ni 8,86%ga teng ekanligi aniqlandi.

Balandlikka sakrashda 10-11 yoshli taekvondochilar o'rtacha $25,33 \pm 2,14$ sm ga, 12-13 yoshlilar o'rtacha $26,35 \pm 2,28$ sm ga teng bo'lgan natijani qayd etdi. Tezlik-kuch sifatining yoshlar orasidagi dinamikasi 4,02 %ga teng ekanligi aniqlandi.

Olingan natijalarda yoshlarga nisbatan farqlar mavjud bo'lsa-da, lekin bu yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik holatiga qo'yilgan meyoriy talablarga javob bermaydi. Bu esa mashg'ulotlar jarayonida berilayotgan vosita va usullar qatoriga bir qator o'zgarishlar kiritilishini yani yosh sportchilarning individual holatlarini hisobga olgan holda, ularning psixologiyasidan kelib chiqqan mutasassislar tomonida samaraliligi isbotlangan bir qator vosita, usullarni kiritish lozimligini anglatadi.

10-13 yoshli qilichbozlarning jismoniy tayyorgarligining yoshga xos o'zgarishlari [rapirachilar misolida]

Yosh qilichbozlarni tayyorlashning nazariy va uslubiy asoslarini ishlab chiqishga bag'ishlab ko'pgina ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan [154, 155].

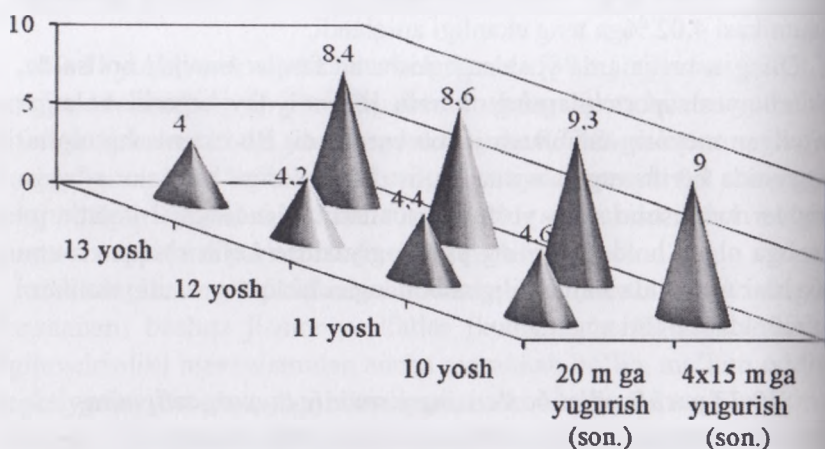
Ma'lumki har bir yakkakurash sportida, shu jumladan, qilichbozlikda ham g'oliblik asosan sportchining jismoniy, texnik, taktik va

psixik tayyorgarligi orqali ta'minlanadi. Buesa, o'z navbatida, umumiy jismoniy tayyorgarlikni uzluksiz rivojlantirishni taqozo etadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi qilichbozlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan pedagogik testlar natijasida quyidagi ko'rsatkichlar qayd etildi.

Qilichbozlik sportining musobaqa faoliyatiga nazar tashlaydigan bo'lsak, tezlik sifatining rivojlanganlik darajasi, qilichbozlarning jang vaqtida oddiy hujum harakatlarini samarali amalga oshirishini ta'minlash bilan chambarchas bog'liq.

20 m ga yugurish nazorat mashqida 10 yoshli qilichbozlar $4,6 \pm 0,11$ soniya natijasini qayd etdi [1-rasm]. Tezlik sifatini rivojlanishini yoshlar orasidagi ko'rsatkichlarning dinamikasi solishtirilganda 10 va 11 yoshli qilichbozlarda 4,54 %ga, 11 va 12 yoshli sportchilarda 4,76%ga teng bo'lgan farqlar aniqlandi. 10 va 13 yoshli qilichbozlarda tezlik sifatining o'sishi 15 %ni tashkil etdi.



1-rasm. 10-13 qilichbozlarning tezkorlik va chaqqonlik sifatlarining yoshga xos dinamikasi ko'rsatkichlari.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishga bo'lgan e'tiborni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidan boshlash kerakligini bolalar va o'smirlar

sporti nazariyasi va uslubiya yuzasidan o'z tadqiqotlarini olib borgan tola mutaxassisleri tomonidan tavsiya etilgan.

Barcha jismoniy sifatlar qatori chaqqonlik sifati ham qilichbozlarning jangni muvoffaqiyatli tashkillashtirishi uchun muhim ahamiyat kasb etadigan jismoniy sifat hisoblanadi. Hamda jang vaqtida murakkab hujum va himoya harakatlarini muvoffaqiyatli bajarishida asos vazifasini o'taydi.

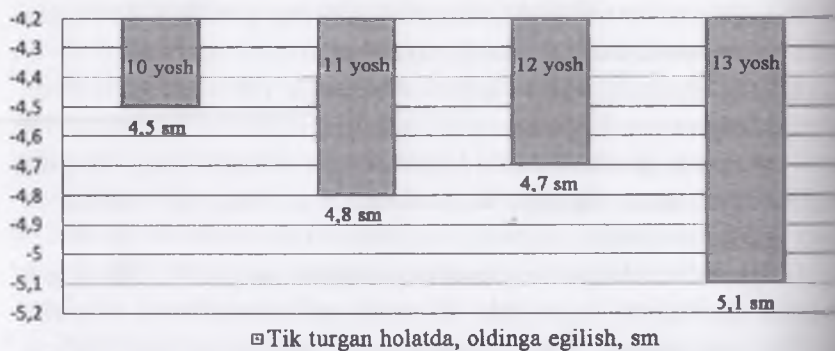
Chaqqonlik sifatini rivojlanishini aniqlash bo'yicha o'tkazilgan nazorat mashqlarni bajarishda 10 yoshli qilichbozlarning o'rtacha qayd etgan natijalari $9 \pm 0,27$ soniyaga, 11 yoshli qilichbozlarda esa ushbu ko'rsatkich o'rtacha $9,3 \pm 0,17$ soniyaga teng ekanligi ma'lum bo'ldi. Mazkur jismoniy sifatning rivojlanishi 10 yoshli qilichbozlarning natijalariga nisbatan solishtirilganda 3,33 %ga kam ekanligi ma'lum bo'ldi.

Olingan natijalar yosh qilichbozlarning chaqqonlik sifatini rivojlantirishda qo'llanilayotgan vosita va usullar shug'ullanuvchilarning yoshga xos xususiyatlarini hisobga olmagan holda, mashg'ulot jarayoniga tatbiq etilayotganligi bilan izohlanadi.

Qilichbozlik sport turida egiluvchanlik sifatining yuqori darajada rivojlanganligi qilichbozlarni jang texnik harakatlarni ratsional bajarishlariga imkon yaratadi [154].

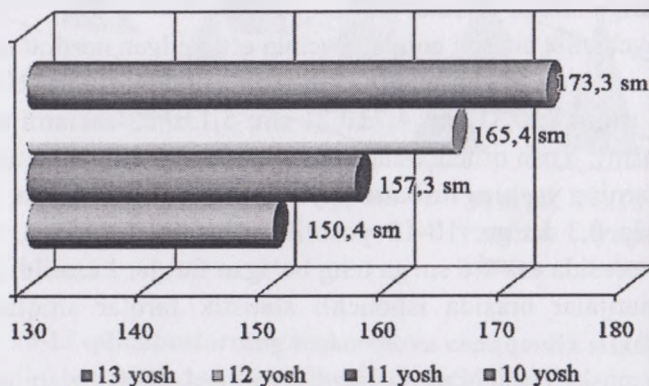
Egiluvchanlik sifatini aniqlash uchun o'tkazilgan nazorat mashqi bo'yicha olingan natijalar 10-13 yoshli qilichbozlarda o'rtacha $4,5 \pm 0,31$ sm; $4,8 \pm 0,31$ sm; $4,7 \pm 0,21$ sm; $5,1 \pm 0,23$ sm larni tashkil etadi [2-rasm]. Yosh qilichbozlar tomonidan qayd etilgan natijalarni sportchilarning yoshiga nisbatan qiyosiy tahlil qilganimizda, 10-11 yoshlilarda 0,3 sm ga, 10-12 yoshlilar orasida 0,2 sm ga, 10-13 yoshlilar orasida esa 0,6 sm ga teng bo'lgan farqlar kuzatildi. Qayd etilgan natijalar orasida ishonchli statistik farqlar aniqlanmadi [$p > 0,05$].

Oyoq muskullarining rivojlanganlik darajasi qilichbozlarning jang taqdirini hal etishda muhim ahamiyat kasb etadi [153].



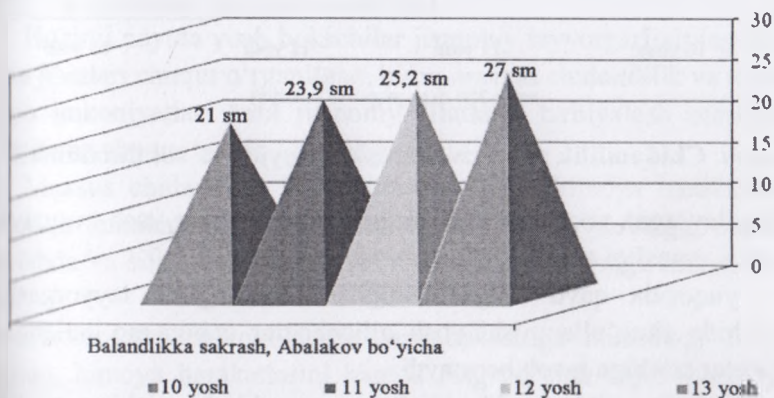
2-rasm. 10-13 yoshli qilichbozlarda egiluchanlik sifati rivojlanishining yoshga xos dinamikasi [sm]

Yosh sportchilarning oyoq kuchini rivojlanganlik darajasini baholashda turgan joyidan uzunlikka sakrash nazorat mashqidan foydalandik. Eng yuqori qayd etilgan natija 13 yoshli qilichbozlarda aniqlandi – $173,3 \pm 3,4$ sm, eng past natija 10 yoshli qilichbozlarda kuzatildi – $150,4 \pm 2,8$ sm [3-rasm].



3-rasm. 10-13 yoshli qilichbozlarda kuch sifati rivojlanishining yoshga xos dinamikasi [sm].

Tezkor-kuch sifatini rivojlanishining yoshga xos dinamikasini aniqlash maqsadida o'tkazilgan pedagogik testlar natijasida quyidagi ma'lumotlar olindi: turgan joyida balandlikka sakrash nazorat mash-qini bajarishda 10 yoshli qilichbozlar $21 \pm 1,5$ sm, 11 yoshlilar $23,9 \pm 1,6$ sm, 12 yoshli qilichbozlar $25,2 \pm 1,7$ sm. 13 yoshli qilichbozlar esa $28,0 \pm 1,8$ sm natijalarni qayd etishdi [4-rasm].



4-rasm. Tezkor-kuch sifati rivojlanishining yoshga xos dinamikasi.

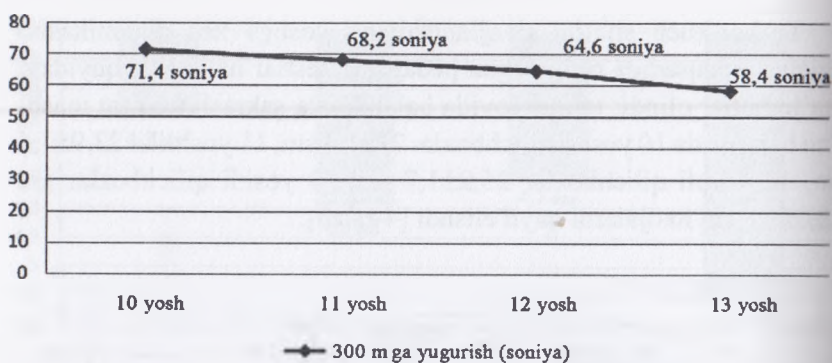
Chidamlilik sifatining rivojlanganlik darajasi qilichbozlar mashg'ulotlarida ish faoliyatini belgilaydi.

300 m ga teng bo'lgan masofani 10 yoshli qilichbozlar $71,4 \pm 2,31$ soniyada; $68,2 \pm 1,28$ soniya vaqt oralig'ida esa 11 yoshli qilichbozlar bosib o'tishgan [5-rasm]. Mazkur belgilangan masofani boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 13 yoshga teng bo'lgan qilichbozlar eng qisqa vaqt davomida bosib o'tishgan [$58,4 \pm 2,21$].

O'tkazilgan tajriba natijasida quyidagi xulosalar shakllandi:

- boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10-13 yoshli qilichbozlarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda qo'llanadigan vosita va usullarni zamon talablariga javob beradigan darajada tadqiq qilishlozim;

- 10-13 yoshli qilichbozlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jarayonida mashg'ulotlarni pedagogik kuzatib tahlil qilinganda



5-rasm. Chidamlilik sifati rivojlanishining yoshga xos dinamikasi.

qo'llanilayotgan vosita va usullar shug'ullanuvchilar yosh xususiyatiga mos emasligi aniqlandi;

– yuqorida qayd etilgan natijalar boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh qilichbozlar uchun mo'ljallangan me'yorlar talabiga javob bermaydi;

– hozirgi vaqtda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining vazifalarini hal etishda yordam beradigan maxsus o'yin vazifalarini mashg'ulotlarga kiritib mashg'ulotlar samaradorligi oshirish zarurati yuzaga kelgan.

11-13 yoshli bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasi

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik orasidagi o'zaro bog'liqlik ayniqsa, boshlang'ich tayyorgarlik boksida mahoratini shakllantirishga yordam beradi [49].

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bokschilarda ushbu sport turining o'ziga xos xususiyatlariga javob beruvchi jismoniy imkoniyatlarni tarbiyalashga qaratilgan [180].

Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi: ma'lum bir vaqt oralig'ida beriladigan zarbalarning kuchliligi va soni bo'yicha ko'rsatkichlar singari javoban rivojlantirilgan maksimal

kuch, zarba kuchi impulsi, zarbalar seriyalari va hokazolar. Maxsus tayyorgarlik mashqlari asab-mushak zo'riqishlari tuzishiga yoki xususiyatiga ko'ra bokschilarning jangovar harakatlriga o'xshashdir. Bu guruhga og'irliklar va maxsus boks snaryadlari bilan mashqlar, turli xil taqlidiy mashqlar kiradi. Maxsus jangovar mashqlari boks texnikasi va taktikasini takomillashtirish bo'yicha juft bo'lib ishlash, erkin va musobaqa janglari kiradi [86].

Hozirgi paytda yosh bokschilar jismoniy tayyorgarligining ko'pgina jihatlari chuqur o'rganilgan, biroq maxsus chidamlilik va tezkor-kuch imkoniyatlari kabi jismoniy sifatlarni tarbiyalash masalalari yetarlicha chuqur tadqiq qilinmagan [7].

Maxsus chidamlilik bokschiga hujum va himoya harakatlarini bajarish texnikasini erishilgan darajasida saqlab turishga, zarbalar berishda va siljib yurishlarda xatolardan xoli bo'lishga imkon yaratadi.

Tezkor-kuch imkoniyatlari yosh bokschiga musobaqa jangida hujum, himoya harakatlarini hamda ring bo'ylab siljib yurishlarni bajarishda juda zarur.

Bunday harakat faoliyatini qo'l, oyoqlar, gavda mushaklari yetarlicha kuchga ega bo'lgandagina amalga oshirsa bo'ladi. Shuning asosida yosh bokschilarning tezkor-kuch imkoniyatlari shakllanadi.

11-13 yoshdagi bokschilarning maxsus tayyorgarligi dinamikasini aniqlash uchun test sinovlari o'tkazildi. Natijalar 6-rasmda keltirilgan.

Yosh bokschilarning maxsus chidamliligini baholash to'g'ridan berilgan zarbalar soni bilan aniqlanadi [120]. 11-13 yoshdagi bokschilar maxsus tayyorgarligining qiyosiy tahlili natijalari shuni ko'rsatadiki, birinchi raundda 11 yoshdagi sportchilarda zarbalar soni $44 \pm 5,1$ ni, 12 yoshda $78 \pm 6,2$; 13 yoshda $69 \pm 8,2$ ni tashkil etadi.

Yosh bokschilar maxsus chidamliligi ko'rsatkichlarining qiyosiy tahlili jiddiy farqlarni aniqlab berdi: 11-12 yoshdagi bokschilarda 129%ga, 11-13 yoshdagi bokschilarda 102 %ga ko'payish, 12-13 yoshlilar orasida esa 13,04 %ga kamayish sodir bo'ldi.

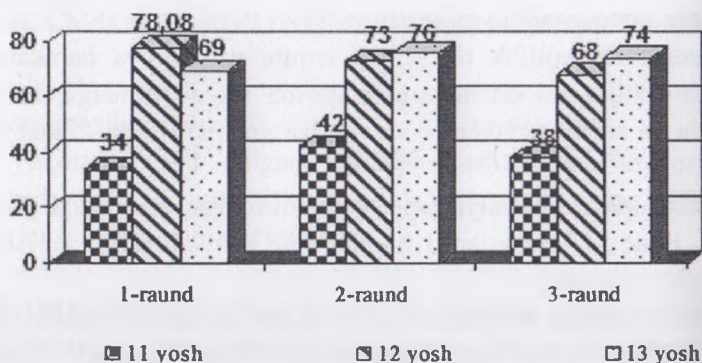
Ikkinchi raundda zarbalar soni ko'rsatkichlari 12 yoshdagi bokschi-

larda 11 yoshdagilarga nisbatan 73 %ga yuqori. E'tirof etish lozimki, ushbu ko'rsatkich 13 yoshdagi bokschilarda 12 yoshdagilarga nisbatan faqat 4 %ga yuqori, farqlar ishonchli emas [$p>0,05$].

Uchinchi raunddagi zarbalar soni natijalari tahlili 11-12 yoshdagi [$p<0,05$], va 11-13 yoshdagi [$p<0,01$] sportchilarda katta farqlar borligini ko'rsatdi.

12-13 yoshdagi bokschilarda ko'rsatkichlardagi farqlar faqat 8 %ni tashkil qiladi [$p>0,05$].

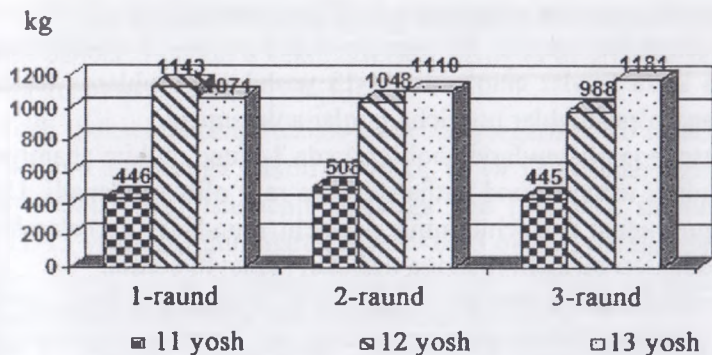
Zarbalar soni



6-rasm. 11-13 yoshli bokschilarning 3 raund ichida bergan zarbalari dinamikasi

Yosh bokschilar tomonidan uch raund davomida berilgan zarbalar kuchi F dinamikasini o'rganish alohida qiziqish uyg'otadi. Bokschilarning maxsus chidamliligi zarbalar kuchi [F] bilan o'zaro bog'liq. 7-rasmda yosh bokschilarning 3 raund davomidagi zarbalar kuchi [F] ko'rsatkichlari berilgan.

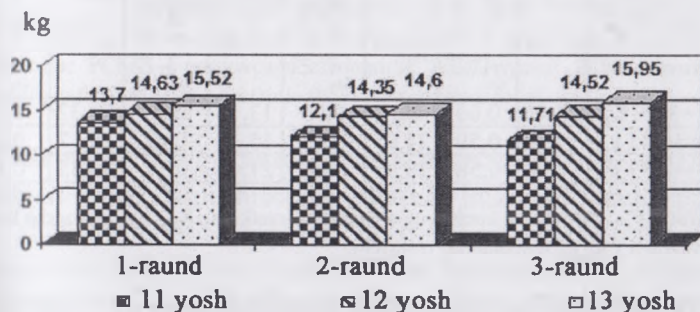
Yosh bokschilarning 3 raund ichidagi zarbalar kuchi [F] ko'rsatkichlarining tahlili zarbalar soni ko'rsatkichlari bilan o'xshash dinamikani aniqlab berdi. 11-12 yoshdagi [$p<0,01$] va 11-13 yoshdagi [$p<0,01$] yosh bokschilar orasida 1-raunddagi umumiy zarbalar kuchida katta farqlar aniqlandi.



7-rasm. 11-13 yoshli bokschilarning 3 raund ichidagi zarbalar kuchi dinamikasi

12-13 yoshdagi bokschilar orasida 1-raunddagi umumiy F [zarbalar kuchi] ko'rsatkichlarida jiddiy farqlar aniqlanmadi. 1-raundda bokschilarda aniqlangan zarbalar kuchi [F] dinamikasi 2-va 3-raundlar uchun ham xosdir.

Boksda musobaqa raundlari [142] davomida zarba kuchini tubaqtalashtira olish ko'nikmasi eng muhim sifatlardan biri hisoblanadi. 8-rasmda uch raund jarayonida yosh bokschilarning o'rtacha zarbalar kuchi [F] ko'rsatkichlari keltirilgan. Barcha yoshdagi guruhlarda uch raund davomida o'rtacha zarbalar kuchi 12,1±1,5 kg dan 15,9±2,1 kg gachani tashkil qiladi.



8-rasm. 11-13 yoshli bokschilarning 3 raund davomidagi o'rtacha zarbalar kuchi dinamikasi

Ikkinchi raundda zarbalar kuchi [F] ko'rsatkichlarida 11-12 yoshdagi bokschilar orasida 78 %ga [$p<0,05$] va 11-13 yoshdagilarda 82%ga katta farqlar aniqlandi. 12-13 yoshdagi guruhlarda tekshirilayotgan ko'rsatkichlar bo'yicha farqlar aniqlanmadi.

Musobaqa olishuvlarida bokschilarda 3-raund muhim ahamiyatga ega, chunki ushbu raund natijalariga ko'ra g'olib aniqlanadi. Uchta yosh guruhidagi bokschilarning uchinchi raunddagi zarbalar kuchi ko'rsatkichlari birinchi raundga nisbatan kamayib boradi.

Bu aniqlangan kamayish shuni e'tirof etishga asos bo'la oladiki, ushbu yoshdagi bokschilarning maxsus tayyorgarligi musobaqa olishuvlarini o'tkazish uchun zarur bo'lgan talablarga javob bermaydi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni tadqiqot davomida pedagogik testlash natijalari shuni ko'rsatadiki [12-jadval], 11-13 yoshdagi yosh bokschilarda chap qo'lda to'g'ridan zarba kuchi F mos ravishda 13,1 kg, 15,3 kg va 21,3 kg ni, o'ng qo'lda to'g'ridan berilgan zarbalar kuchi F 24,3 kg, 25,1 kg va 34,5 kg ni tashkil etdi. Tekshirilgan ko'rsatkichlarda faqat 11 va 13 yoshdagi sportchilarda ishonchli farqlar aniqlandi [$p<0,05$].

12-jadval

11-13 yoshli bokschilarda bittalik zarbalar kuchining testlash natijalari

Yosh	Vazn og'irligi	Bittalik zarbalar turlari							
		↖/F		↗/F		↘/F		↙/F	
		F _{o't} , kg	F _{nis} , kg/kg og'irlik	F _{o't} , kg	F _{nis} , kg/kg og'irlik	F _{o't} , kg	F _{nis} , kg/kg og'irlik	F _{o't} , kg	F _{nis} , kg/kg og'irlik
11	=30,6 kg	18,45	0,60	20,1	0,65	13,16	0,43	24,32	0,79
12	=36,45 kg	18,3	0,50	24,65	0,67	15,33	0,42	25,17	0,69
13	=42,33 kg	24,94	0,58	28,85	0,68	21,64	0,51	34,53	0,81

Eslatma: F_{o't}, kg – zarba kuchining o'rtacha ko'rsatkichi; F_{nis}, kg/kg – zarba kuchini sportchi vazniga 1 kg ga nisbatan ko'rsatkichi.

Biroq aytish joizki, aniqlangan farqlar shu bilan tushuntiriladiki, 13 yoshdagi o'smir bokschilarning gavda og'irligi 11 yoshdagi sportchilar gavda og'irligidan 12,3 kg ga ortiq.

11-13 yoshli yosh bokschilarning maxsus tezkor-kuch imkoniyatlarini baholash uchun 8 sekund ichida berilgan to'g'ridan zarbalar soni va kuchi qayd qilindi [13-jadval].

Yosh bokschilarning tezkor-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari tahlili shuni aniqlashga imkon beradiki, 11 va 12 yoshdagi sportchilarda zarbalar soni ishonchli farqlarga ega [$p < 0,05$], shuningdek, ular 11-13 yoshdagi guruhlarda ham $p < 0,05$ qiymat darajasida aniqlangan. Biroq 12-13 yoshdagi yosh guruhlari orasida zarbalar soni ko'rsatkichlarida katta farqlar aniqlanmadi [$p > 0,05$].

"8 s" testida boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari umumiy zarbalar kuchi ko'rsatkichlarida 11-13 yoshdagi bokschilarda zarbalar soni ko'rsatkichlari bilan o'xshash dinamika aniqlandi.

13-jadval

Yosh bokschilarning tezkor-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari
[8 soniyalik testda]

Yosh	Vazn og'irligi	Ko'rsatkichlar					
		Zarba soni $N \bar{X} \pm \sigma$	Zarbaning umumiy og'irligi $\sum \bar{X} \pm \sigma$	Ish quvvati	PChK	PChI	KFIQI
11 yosh	$x = 30,6$ kg	$22,33 \pm 0,92$	$250,5 \pm 7,6$	1,02	0,84	0,85	20,05
12 yosh	$x = 36,45$ kg	$28,99 \pm 0,84$	$337,74 \pm 11,88$	1,15	1,14	1,31	38
13 yosh	$x = 42,33$ kg	$26,35 \pm 3,30$	$630,35 \pm 1,19$	1,86	0,86	1,59	41,89

Eslatma: PChK – portlovchan chidamlilik koeffitsiyenti; PChI – portlovchan chidamlilik indeksi; KFIQI – kreatinfosfat ish qobiliyati indeksi.

Yosh bokschilarning testdagi zarbalar kuchi, soni va tonnaji ko'rsatkichlari indeksni hisoblab chiqish imkonini berdi: portlovchan chidamlilik koeffitsiyenti; portlovchan chidamlilik indeksi; kreatinfosfat ish qobiliyati indeksi. Yosh bokschilarning tezkor-kuch imkoniyatlari ko'rsatkichlarining hosil qilgan indeksleri tahlili boshlang'ich sport tayyorgarligi bosqichida bokschilarning zarbalar kuchi va soni dinamikasi bilan o'xshashligini tasdiqladi.

Aniqlanishicha, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida 11-13 yoshdagi bokschilarda maxsus chidamlilik va tezkor-kuch imkoniyatlari ko'rsatkichlaridagi farqlar tabiiy jismoniy rivojlanishi hisobiga sodir bo'lmoqda. Biroq e'tirof etish joizki, 12-13 yoshda tekshirilayotgan ko'rsatkichlarda ishonchli yaxshilanishlar kuzatiladi.

Olingan natijalarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarining nazorat me'yorlari bilan taqqoslash shuni ko'rsatadiki, ular BO'SM uchun yildan yilga ko'chirish nazorat me'yorlaridan ishonchli tarzda past [$p < 0,05$], bu shunga asos bo'la oladiki, boksda an'anaviy tayyorgarlik metodikasi bokschilarning maxsus sifatlarini tarbiyalash nuqtayi nazaridan maxsus chidamlilikni samarali rivojlantirishga yordam bermaydi.

Shunday qilib, e'tirof etish mumkinki, maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish dasturini ishlab chiqish, har bir mashg'ulot doirasida bokschining bazaviy texnikasini egallash uchun optimal vositalar hamda metodlarni tanlab olish zarur.

Bizgacha boks sport turiga doir o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar bokschilarning maxsus jismoniy va texnik tayyorgarligida asosan maxsus mashqlarni vosita sifatida qo'llab samaradorligini isbotlab berganlar.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-13 yoshli bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini va texnik tayyorgarligini takomillashtirishda yordam beruvchi vosita sifatida harakatli o'yinlarini saralab olishdan iborat. Shu bilan birgalikda, tanlab olingan harakatli o'yinlarini qo'llanish shiddati va hajmi me'yorlarini ishlab chiqib, bevosita mashg'ulot jarayoniga tatbiq etib samaradorligini nazariy asoslashdan iborat.

10-13 yoshli taekvondochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasi

Olimpiya o'yinlarini tahlil qilinganda, atletning sport natijalari ko'proq uning maxsus ishchanlik qobiliyatini yuqori darajada rivojlanganligi bilan belgilanishi to'g'risida dalolat beradi [E.I. Glebov, Choy Sung Mo, 2002, S.V. Pavlov, 2003].

Maxsus jismoniy tayyorgarlik [MJT] sportchini konkret sport turida muvaffaqiyatga erishishini belgilaydigan harakat qobiliyatlarini tanlab rivojlantirishni nazarda tutadi va musobaqa faoliyatining o'ziga xos talablariga mos ravishda harakat sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan [Yu.V. Verxoshanskiy, 1985].

Professor Yu.F. Kuramshinning [1999] fikriga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik tanlangan sport turining o'ziga xosligiga javob beradigan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan. Bunda ularni maksimal darajada rivojlantirishga orientatsiya qilingan. Sportchi maxsus jismoniy tayyorgarligining asosiy vositalari musobaqa va maxsus tayyorgarlik mashqlari hisoblanadi [Li Chjon Ki, 2003].

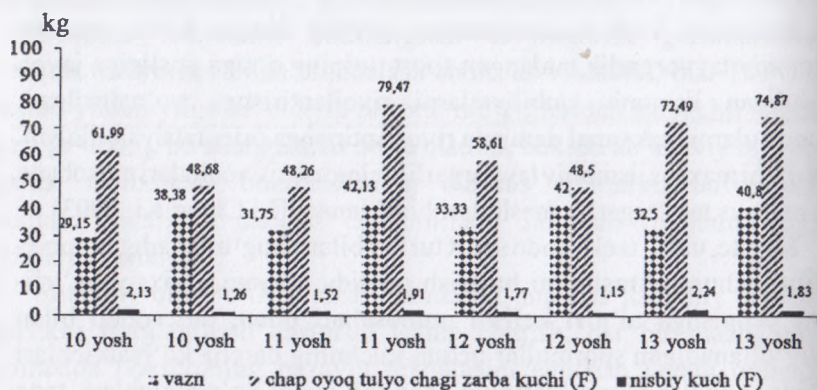
Karate, ushu, taekvondo sport turlari bilan shug'ullanadigan sportchilar uchun sakrashlarni bajarish paytida, asosan, shaxsiy og'irligini yengishga to'g'ri kelishi munosabati bilan, taekvondo bilan shug'ullanadigan sportchilar uchun kuchning barcha ko'rsatkichlari ichida, oyoqlar mushaklarining absolyut kuchi ko'rsatkichlari, tana va qo'llar mushaklarining nisbiy ko'rsatkichlari eng muhim hisoblanadi [E.H. Gogunov, B.I. Martyanov 2000].

Maxsus jismoniy tayyorgarlik [MJT] vositalariga tarkibiy qism sifatida kiradigan va harakat [sport] amalining ratsional strukturasini shakllantirishga ham va bir vaqtning o'zida, buning uchun zarur bo'lgan, ularning funktsiya qilishini ta'minlaydigan ishchi mexanizmlarning energetik potensialini ham oshiradigan maxsus tezkor-kuch tayyorgarlikning [MTKT] vositalari va metodlarini ajratish zarur. MJT tizimida tezkor-kuch tayyorgarlik va sport texnikasi sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarliklari bilan uzluksiz birgalikda ko'rib chiqilishi kerak [H.A. Afanaseva, 2002].

V.A. Pankov [1999] va A.O. Akopyan [1996] kabi mutaxassislar tomonidan yakkakurashchilarning jismoniy tayyorgarliklari tomonlari strukturasini maxsus tahlil qilish amalga oshirilgan bo'lib, u, jismoniy tayyorgarlikning turli tomonlarini sport natijalariga ahamiyatini aniqlash imkonini bergan.

O'tkazilgan testlash natijalariga ko'ra boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh taekvondochilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dinamikasi quyidagicha bo'ldi.

O'rtacha vazni 29,15 kg ga teng bo'lgan 10 yoshli taekvondochilarning chap oyoqda bajargan tulyo chagi zarbasining mutlaq kuchi og'irligi o'rtacha [F] 61,99 kg ni, nisbiy kuchi ko'rsatkichi 2,13 kg ni tashkil etdi [9-rasm].



9-rasm. 10-13 yoshli taekvondochilarning chap oyoqda bajargan zarba kuchi dinamikasi [tulyo chagi].

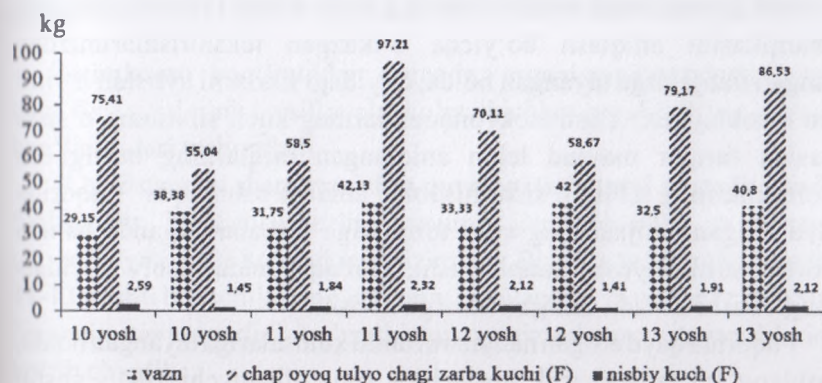
Ushbu yoshdagi o'rtacha vazni 38,38 kg ni tashkil etuvchilar taekvondochilarning chap oyoqda bajargan tulyo chagi zarba kuchi [F] 48,68 kg ni, nisbiy kuch esa 1,26 kg ni tashkil etdi. 29,15 kg li taekvondochilarning mutlaq kuchi 38,38 kg li tengdoshlari qayd etgan natijalariga nisbatan 27,34 % yuqori ekanligi aniqlandi.

A.O.Akopyan [1996] o'zining «Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств» nomli maqolasida, yakkakurashlar turlarida musobaqa bellashuvlarining xususiyatlarini ko'rsatgan bo'lib, ularda zarba harakatlarini [boks, karate, qo'l jangi, taekvondo] bajarish sportchidan tezkor-kuch kuchlanishlarini maksimal namoyon qilishni talab qiladi.

11 yoshli taekvondochilarning [31,75 kg] chap oyoqda bajargan tulyo chagi zarbasida mutlaq kuch o'rtacha 48,26 kg ga, nisbiy kuch 1,52 kg ga teng ekanligi aniqlandi. Ushbu vazndagi taekvondochilar nisbiy kuchi 42,13 kg li tengdoshlarining natijalariga nisbatan

25,65 %ga kam ekanligi kuzatildi. Mutlaq kuch ko'rsatkichlari orasida esa 31,21 kg ga teng bo'lgan farqlar mavjud [10-rasm].

O'rtacha vazni 33,33 kg li 12 yoshli taekvondochilarda mutlaq kuch [F] 58,61 kg ni, ushbu bajarilgan zarbadan aniqlangan nisbiy kuch ko'rsatkichi 1,77 kg ni tashkil etdi. Mazkur yoshdagi taekvondochilarning 42 kg li tengdoshlari natijalariga nisbatan qiyosiy tahlil qilinganda mutlaq kuch ko'rsatkichi orasida 20,84 %ga, nisbiy kuch ko'rsatkichlari orasida esa 53,91 %ga teng bo'lgan farqlar borligi aniqlandi.



10-rasm. 10-13 yoshli taekvondochilarning oyoqda bajargan zarba kuchi dinamikasi[tulyo chagi].

O'ng oyoqda bajarilgan tulyo chagi zarba kuchining [F] o'rtacha ko'rsatkichi 10 yoshli taekvondochilarda [vazni 29,15 kg] 75,41 kg ni tashkil etdi [nisbiy kuch 2,59 kg]. Mutlaq kuch 38,38 kg li 10 yoshli taekvondochilarda 55,04 kg ni tashkil etdi.

11 yoshli taekvondochilarda [vazni 31,75 kg] nisbiy kuch 1,84 kg ni tashkil etdi. Ushbu yoshdagi 42,13 kg li taekvondochilarning mutdoq kuchi 97,21 kg niga teng ekanligi aniqlandi. Vazn guruhlarini solishtirganda mutlaq kuch orasida 38,71 kg ga, nisbiy kuch orasida bo'lsa, 26 %ga teng bo'lgan farqlar borligi ko'zga tashlandi.

O'rtacha vazni 29,15 kg ga teng bo'lgan 10 yoshli taekvondochilarning o'ng oyoqda bajargan tulyo chagi zarba kuchi [F] ko'rsatkichi-

ning yoshga nisbatan dinamikasini tahlil qilishda 32,5 kg li 13 yoshli taekvondochilar natijalariga solishtirdik. Aniqlangan natijalarga ko'ra mutlaq kuch 13 yoshlilarda 4,98 %ga ko'p, nisbiy kuch esa aksincha, 35,60 %ga natijalarning kamayishini ko'rishimiz mumkin. 38,38 kg li 10 yoshli taekvondochilarning natijalari bilan 13 yoshli 40,8 kg li taekvondochilar tomonidan qayd etilgan natijalar orasida esa aniqlangan farqlar quyidagicha bo'ldi. Unga ko'ra mutlaq kuch 57,21 %ga o'sgan, nisbiy kuch natijalarida esa 46,20 % teng bo'lgan o'zgarishlar aniqlandi.

10-13 yoshli taekvondochilarning tulyo chagi zarba kuchininng dinamikasini aniqlash bo'yicha o'tkazgan tekshirishlarimizdan olingan natijalarga tayangan holda, quyidagi fikrlarni aytishni o'rinli deb hisoblaymiz. Yosh taekvondochilarning kuch sifatining o'sishi orasida farqlar mavjud lekin aniqlangan farqlarning borligi bu sportchilarning tabiiy o'sishi hisobiga amalga oshmoqda. Yuqorida qayd etilgan natijalarning vazn toifalariga nisbatan olganda hamda sportchilarning yoshi kattalashishi, mutlaq hamda nisbiy kuchlarining ortishi ko'zda tutilgan holatga kelishi.

Yuqorida qayd etilgan natijalarni tahlil xulosalariga tayangan holda, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 10-13 yoshli taekvondochilarning maxsus jismoniy tayyorgarligida qo'llanadigan vosita va usullarni sportchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, o'quv-mashg'ulot jarayonlarini tashkillashtirish foydadan xoli emas.

Yosh sportchilarni tayyorlash bo'yicha o'z ilmiy tadqiqotlarini o'tkazgan yetuk soha mutaxassislarning fikr mulohazalariga ko'ra, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi sportchilarni jismoniy, texnik, taktik, psixologik tayyorgarligida harakatli o'yinlarni tatbiq etish yuqori samara beruvchi vosita ekan. Shunday qilib boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh taekvondochilar tayyorgarligida qo'llanadigan harakatli o'yinlarni saralab mashg'ulot jarayoniga tatbiq etib samradorligini peadgogik tajriba yo'li orqali asoslab berish zarurati mavjud.

E.I. Glebov [2002], taekvondochilarning kuch tayyorgarliklarini

o'tkazish paytida, shuni yodda tutish kerakki, taekvondo uchun uni tezkorlik bilan uyg'unlikda o'tkazish eng muhim va mushak massasi-ning ortiqcha o'sishini talab qilmaydi, bu sportchining tezkorlik sifat-lariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, deb yozadi. Shuning uchun taekvondochilarning kuch tayyorgarliklari jarayonida, mushak guru-hlarining kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar, tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar bilan navbatda o'tkaziladi.

Yosh yakkakurashchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi o'rtasida o'zaro korrelyatsion tizimlar bog'liqligi

Tizimlararo bog'liqliklar deganda, organizmning tekshirilayo-tgan funksiyalarini tavsiflovchi ko'rsatkichlar guruhlarining o'zaro bog'liqlik-lari tushuniladi.

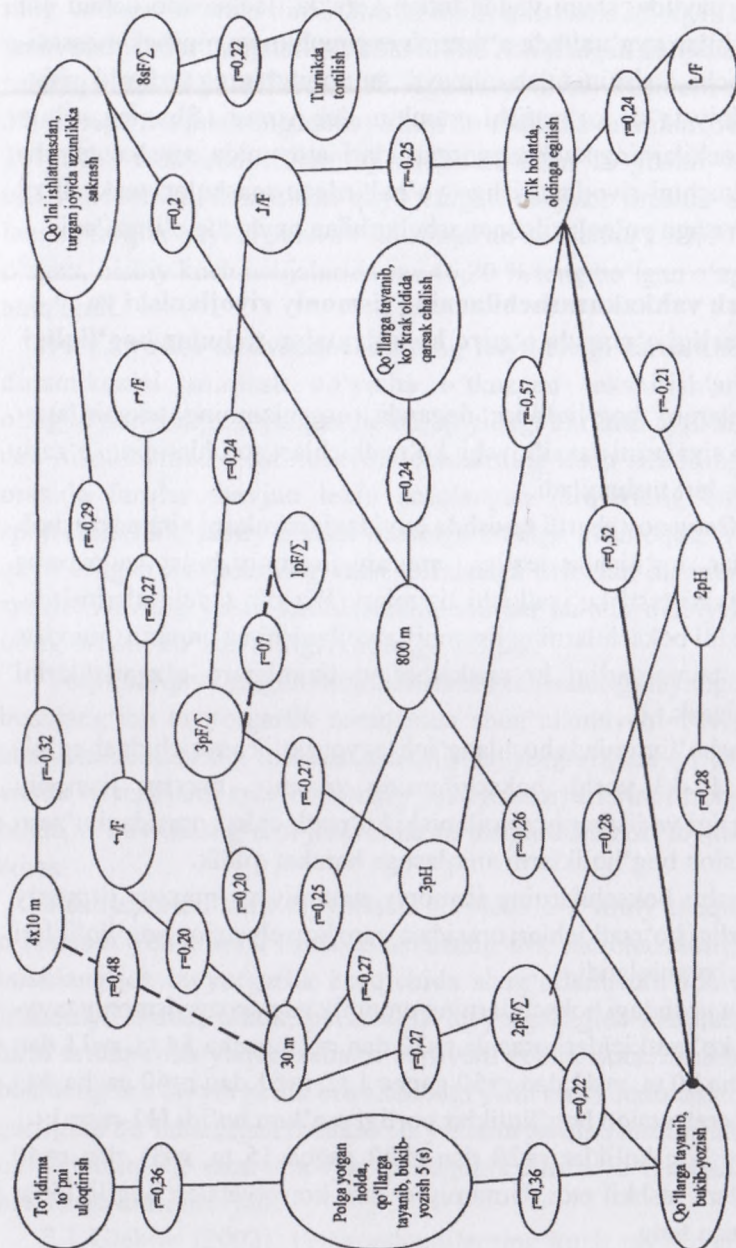
V.N. Ostyanov shartli ravishda quyidagi tizimlarni ajratadi: psixik funksiyalar, irg'itishlar tezligi, umumiy jismoniy holat va maxsus ish qobiliyati testi ko'rsatkichi tizimlari. Biz o'z tadqiqotlarimizda, 11-13 yoshli bokschilarning jismoniy rivojlanishi va umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichining tizimlararo o'zgarishlarini ko'rib chiqdik.

Ushbu bo'limimizda boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ul-lanuvchi 11-13 yoshli bokschilarning umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari orasidagi o'zaro korrelyatsion bog'liqliklarni aniqlashga harakat qildik.

11 yoshli bokschilarning jismoniy umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklari quyidagicha aniqlandi.

Ushbu yoshdagi bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy tayy-orgarligi ko'rsatkichlari orasida $r=20$ dan $r=30$ gacha 54 ta, $r=31$ dan $r=40$ gacha 20 ta, $r=41$ dan $r=50$ gacha 1 ta, $r=51$ dan $r=60$ gacha 1 ta o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar borligi ma'lum bo'ldi [11-rasm].

Salbiy bog'liqliklar $r=20$ dan $r=30$ gacha 15 ta, $r=31$ dan $r=40$ gacha 3 tani tashkil etdi. Umumiy o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar soni 94 taga teng.



11-rasm. 11 yoshli bokschilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar tuzilmasi

11 yoshli bokschilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari-ning o'zaro korrelyatsion bog'liqliklari tuzilmasini tahlil qilish natijasida eng ko'p bog'liqliklar 30 mga yugurish, qo'llarga tayanib yotish holatidan bukib-yozish, tik holatidan oldinga egilish, $3pF/\Sigma$ ko'rsatkichlari orasida aniqlandi.

Tezlik sifatining rivojlanganlik darajasi bilan chaqqonlik sifatining rivojlanishi o'rtasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar $r=0,48$ ga, τ/F va $3pF/\Sigma$ ko'rsatkichlari bilan $r=0,20$ ga bo'lgan bog'liqliklar aniqlandi. Ushbu sifatning namoyon bo'lishi 3pH ham bog'liqligi mavjud. Lekin ko'rsatkichlar orasida manfiy o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar $r=-0,27$ borligi ma'lum bo'ldi.

$2pF/\Sigma$ ning 30 mga yugurish bilan o'zaro korrelyatsion bog'liqliklari tekshirish davomida ko'zga tashlandi $r=0,20$. Umumiy chidamlilik sifatining ortishi bilan tezkorlik sifati o'rtasida ham o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar mavjud $r=0,25$.

Qo'llarga tayanib, yotish holatidan bukib-yozish nazorat testi natijalari bilan tik holatda oldinga egilish ko'rsatkichi orasida $r=0,52$ ga, 800 mga yugurish natijalari bilan solishtirilganda esa manfiy o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar borligi aniqlandi $r=-0,26$.

Qo'llarga tayanib, yotish holatida bukib-yozish natijalari qancha ko'p bo'lsa, $2pF/\Sigma$ ning ortishi ham ma'lum bo'ldi $r=0,22$. Tezkor-kuch chidamliligi sifatleri bilan kuch sifati orasida $r=0,36$ ga teng bo'lgan o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar borligi ma'lum bo'ldi.

Yuqoridagi nazorat testi natijalari bilan boshqa jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasi orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklarini tekshirar ekanmiz, 2 pH natijalariga nisbatan $r=0,22$ ga teng bo'lgan bog'liqliklar aniqlandi.

Bokschilarning maxsus chidamlilik sifati ham musobaqa faoliyatida yuqori natijalarni qayd etishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshdagi aniqlangan eng yuqori bog'liqlik $3pF/\Sigma$ va $1pF/\Sigma$ ko'rsatkichlari natijalari orasida aniqlandi $r=0,76$. Tekshirishlar natijasida aniqladikki, bokschilarning raundlarda bajargan zarbalar soni qanchalik kam bo'lmasin, zarbalarining umumiy og'irligi shunchalik yuqori bo'ladi. Unga ko'ra 3pH ko'rsatkichi va $3pF/\Sigma$ lari orasida o'zaro manfiy korrelyatsion bog'liqliklar mavjud $r=-0,27$.

$\downarrow/F$ qanchalik yuqori bo'lsa, $1pF/\Sigma$, $2pF/\Sigma$ va $3pF/\Sigma$ ko'rsatkichlari yuqori bo'lishiga ta'siri ijobiy ekan. Bunday fikr bildirishimizning sababi $r=0,24$ ga teng bo'lgan o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar mavjudligidadir.

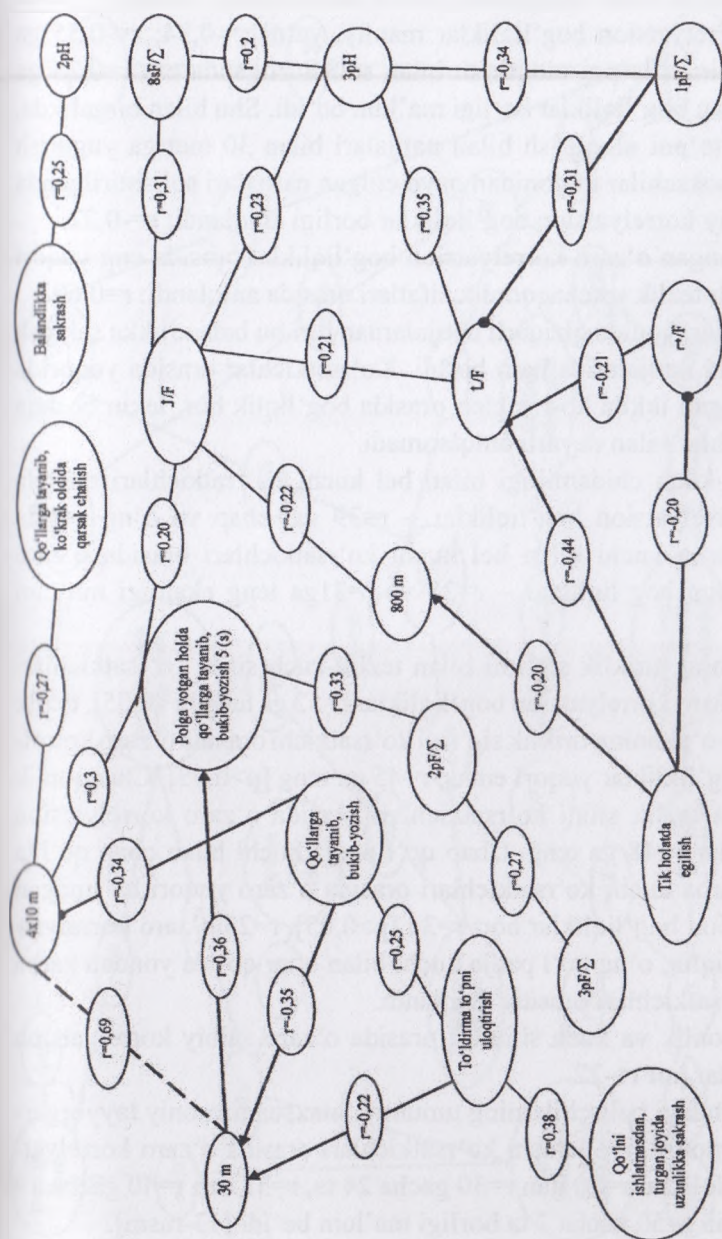
Qo'lni ishlatmasdan turgan joyida uzunlikka sakrash nazorat mashqi natijalarini tahlil qilish mobaynida nomutanosib natijalar aniqlandi. Unga ko'ra, oyoq kuchi qancha orqasida, bokschilarning yondan bajaradigan zarbalarining kuchi shuncha past bo'lishi kuzatilmoqda. Aniqlangan o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar shuni ko'rsatadiki, oyoq kuchining ortishi bilan $\uparrow/F$ ko'rsatkichlari orasida manfiy o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar mavjud: $r=-0,24$. Lekin aniqlangan o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar orasida ilmiy nuqtayi nazarga mos keladigan ma'lumotlar ham topildi. Unga ko'ra yosh bokschilarning oyoq kuchi qanchalik orqasida, chaqqonlik sifatining rivojlanishi shunchalik pasayib ketishi kuzatiladi [4S10 va turgan joyida qo'lni ishlatmasdan uzunlikka sakrash $r=-0,32$].

12 yoshli bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklarni aniqlash maqsadida olib borilgan matematik-statistik tahlildan olingan natijalarga ko'ra aniqlangan bog'liqliklarning eng ko'pi $\uparrow/F$ va $\ll/F$ ko'rsatkichlari orasida 5 tadan [12-rasm].

$\uparrow/F$ bilan $3pH$ $r=-0,21$ ga, $1pF/\Sigma$ $r=-0,31$ ga, tik holatda oldinga egilish nazorat mashqi $r=-0,44$ ga teng bo'lgan manfiy o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar aniqlandi. $\downarrow/F$ $r=0,21$ ga va $3pH$ $r=0,35$ ga teng bo'lgan korrelyatsion bog'liqliklar aniqlandi.

O'ng qo'lda turib zarba $\downarrow/F$ va 8 soniya vaqt oralig'ida to'g'ridan bajarilgan zarbalar umumiy yig'indisi bilan $[8sF/\Sigma]$ $r=0,31$ ga teng bo'lgan o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar aniqlandi.

Qo'llarga tayanib, yotgan holda bukib-yozish 5 [s] natijalari bilan $\downarrow/F$ $r=0,20$ ga, 4S10 m ga mokisimon va 30 m ga yugurish $r=0,36$ ga, $2pF/\Sigma$ $r=0,33$ ga teng bo'lgan o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar aniqlandi.



Qo'l kuchi bilan chaqqonlik, tezlik sifatlarining ortishi o'rtasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar manfiy, ya'ni $r=-0,34$; $r=-0,35$ ga teng, to'ldirma to'pni uloqtirish bilan solishtirilganda esa $r=0,25$ ga teng bo'lgan bog'liqliklar borligi ma'lum bo'ldi. Shu bilan birgalikda to'ldirma to'pni uloqtirish bilan natijalari bilan 30 metrga yugurish bo'yicha bokschilar tomonidan qayd etilgan natijalari solishtirilganda ham manfiy korrelyatsion bog'liqliklar borligi aniqlandi: $r=-0,22$.

Aniqlangan o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar orasida eng yuqori ko'rsatkich tezlik va chaqqonlik sifatleri orasida aniqlandi: $r=0,69$.

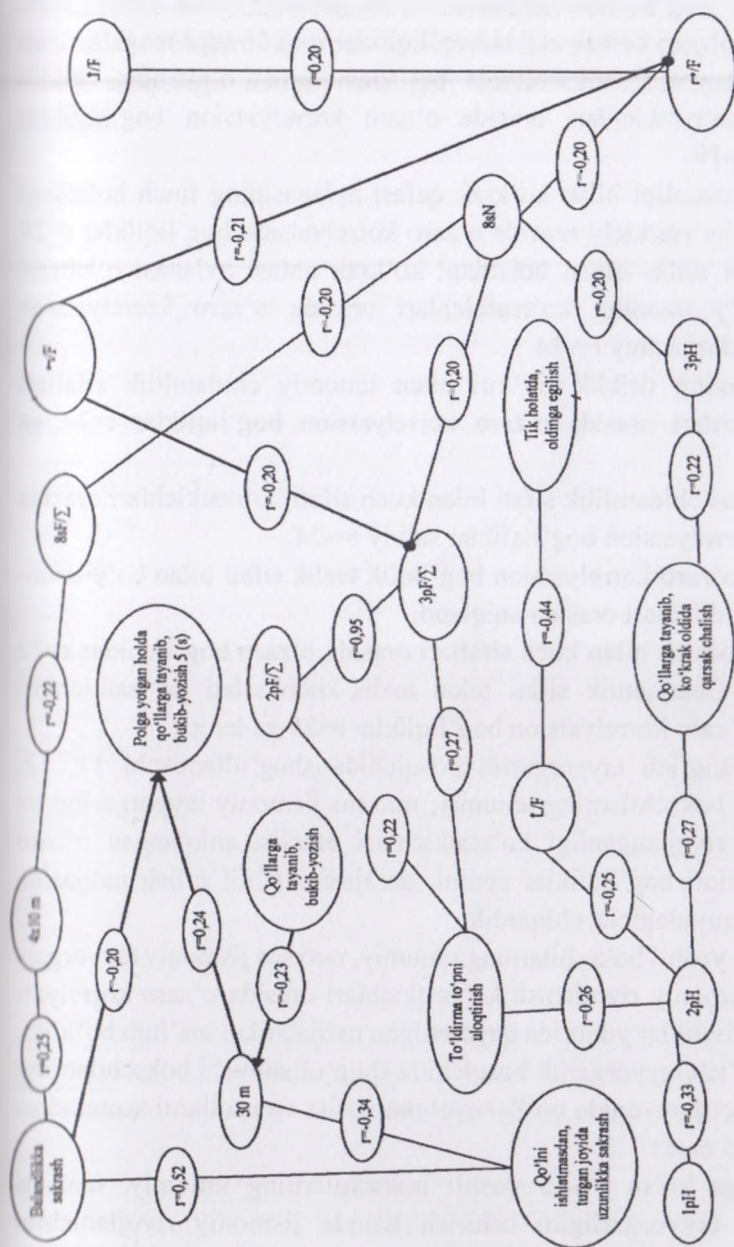
Tahlil jarayonida qiziqarli natijalardan biri bu balandlikka sakrash hamda 2pH natijalarida ham bo'ldi. Ko'rsatkichlar orasida yuqorida qayd qilingan ikkita ko'rsatkich orasida bog'liqlik bor, lekin boshqa ko'rsatkichlar bilan deyarli aniqlanmadi.

Tezlik-kuch chidamliligi bilan bel kuchi ko'rsatkichlari orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar – $r=39$ ga, chap va o'ng qo'lda yondan zarba kuchi bilan bel kuchi ko'rsatkichlari orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar – $r=28$ va $r=31$ ga teng ekanligi ma'lum bo'ldi.

O'pkaning tiriklik sig'imi bilan tezlik-kuch sifati ko'rsatkichlari orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar $r=52$ ga teng [$p<0,05$], tezlik sifati bilan o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichi orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar yuqori emas: $r=45$ ga teng [$p>0,05$]. Chaqqonlik sifati bilan tezlik sifati ko'rsatkichlari orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar $r=48$ ga teng. Chap qo'l panja kuchi bilan chap qo'lda yondan zarba kuchi ko'rsatkichlari orasida o'zaro yuqori bo'lmagan korrelyatsion bog'liqliklar bor: $r=34$ [$p>0,05$]. $r=23$ o'zaro korrelyatsion bog'liqlik, o'ng qo'l panja kuchi bilan o'ng qo'lda yondan zarba kuchi ko'rsatkichlari orasida aniqlandi.

Chaqqonlik va kuch sifatleri orasida o'zaro salbiy korrelyatsion bog'liqliklar bor $r=-22$.

13 yoshdagi bokschilarning umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi ko'rsatkichlari orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar $r=20$ dan $r=30$ gacha 24 ta, $r=31$ dan $r=40$ gacha 19 ta, $r=41$ dan $r=50$ gacha 2 ta borligi ma'lum bo'ldi [13-rasm].



13-rasm. 13 yoshli bokschilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar tuzilmasi

Salbiy bog'liqliklar $r=20$ dan $r=30$ gacha 11 tani tashkil etdi. Umumiy o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar soni 56 taga teng.

Ushbu yoshli bokschilarda bel kuchi bilan o'pkaning tiriklik sig'imi ko'rsatkichlari orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar salbiy: $r=-19$.

Bo'y uzunligi bilan ko'krak qafasi aylanasi tinch holatdagi o'lchami ko'rsatkichi orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar $r=20$ ni, chuqur nafas olgan holatdagi ko'krak qafasi aylanasi o'lchami bilan bo'y uzunligi ko'rsatkichlari orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklari salbiy $r=-14$.

O'pkaning tiriklik sig'imi bilan umumiy chidamlilik sifatleri ko'rsatkichlari orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar $r=34$ ga teng.

Maxsus chidamlilik sifati bilan kuch sifati ko'rsatkichlari orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar salbiy $r=-24$.

$r=35$ o'zaro korrelyatsion bog'liqlik tezlik sifati bilan bo'y uzunligi ko'rsatkichlari orasida aniqlandi.

Tezlik-kuch bilan kuch sifatleri orasida o'zaro bog'liqliklar $r=22$ ga teng. Chaqqonlik sifati bilan tezlik-kuch sifati ko'rsatkichlari orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar $r=25$ ga teng.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11, 12, 13 yoshli bokschilarning umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanganligi ko'rsatkichlari orasida aniqlangan o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar sonini, darajasini tahlil qilish natijasida xulosani quyidagicha chiqardik.

11-13 yoshli bokschilarning umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari orasida o'zaro korrelyatsion bog'liqliklar yuqorida qayd etilgan natijalardan ma'lum bo'ldiki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi bokschilarning mashg'ulot jarayonida qo'llanayotgan vosita va usullarni samaradorligi yuqori emas.

Shunga ko'ra 11-13 yoshli bokschilarning umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish hamda jismoniy rivojlanishini

faollashtirishda yuqori samara beradigan vosita va usullarni shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatidan kelib chiqqan holda, ishlab chiqishga ehtiyoj borligini xulosa o'rnida aytib o'tish mumkin.

III. YOSH YAKKAKURASHCHILARNING INTEGRAL TAYYORGARLIGIDA HARAKATLI O'YINLARNI QO'LLASH METODIKASI

Yosh yakkakurashchilarning integral tayyorgarligida harakatli o'yinlarning tabaqalashtirilishi [anketa so'rovnomasi asosida]

Adabiyotlar va mavzuga doir dissertatsiyalar tahlillari natijalariga tayangan holda, har xil ish staji hamda har xil guruhlarda mashg'ulot olib boruvchi 110 nafar trenerlar o'rtasida anketa so'rovnomasi o'tkazildi.

Qator mualliflar K.V.Rubash, [1983]; K.V.Baldayev [1986]; V.A.Fel, [1989]; T.Usmonxo'jayev, F.Xo'jayev, [1990]; L.P.Fateyev, [1998]; T.S.Usmonxo'jayev, M.U.Qosimova, [1999]; M.A.Qurbonova, [2006], B.Kipchakov [2012] va boshqalar o'z tadqiqotlarida yosh sportchilarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda, texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda harakatli o'yinlarining va o'yin shaklidagi mashqlarning alohida ahamiyat kasb etishi bilan birgalikda samarali vosita ekanligini asoslab berganlar.

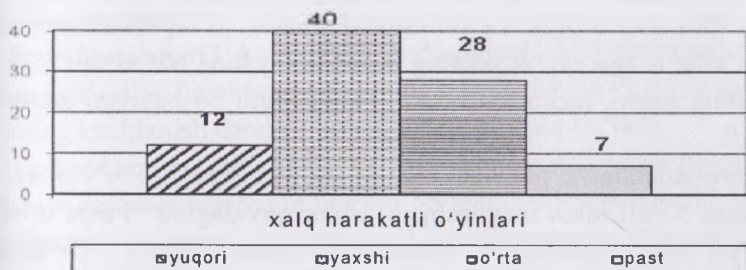
Bugungi kunga kelib, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi yosh yakkakurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda, texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda qo'llanilayotgan vosita va usullar samaradorligi yuqori bo'lmayapti, desak xato bo'lmaydi. Ayniqsa, sportga endi kirib kelgan bolalarning sport turiga bo'lgan motivatsiyasini shakllantirish va rivojlantirish borasida ishlar bugungi kun sport amaliyotida deyarli olib borilmayotganligi kuzatilmoqda.

Yosh sportchilarning chaqqonlik, tezkor-kuch, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirishda asosiy e'tiborni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida qaratish kerakligini qator mutaxassislar o'z ilmiy izlanishlarida takrorlab o'tganlar [G.I.Mokeyev, A.G.Shiryayev, R.M.Mulashov, 1989; D.A.Tishler, A.D.Movshovich 1996; A.G.Shiryayev, 2002].

Respondentlar e'tiborlariga 80 tadan ortiq xalq harakatli o'yinlari taqdim etildi hamda taqdim etilgan xalq harakatli o'yinlarni, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga ta'sir e'tish xususiyatiga qarab 1 balldan 5 ballgacha baholab berishlari so'raldi.

Respondentlar haqqonlik sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlari deb "Po'sht-po'sht", "Mokki usulida musobaqalashish", "Oyoqqa ehtiyot bo'l", "Ringda quvlashmashoq", "Arqonga tegib ketma" va boshqalarni ko'rsatib o'tishgan [4-rasm].

Qatormutaxassislarning yozishicha, chaqqonlik sifatining fiziologik mexanizmi boshqa jismoniy sifatlarga [kuch, tezkorlik, chidamlilik, og'iluv-chanlik] mexanizmidan ancha murakkab bo'lib, ma'lum oddiy reaksiyaning borish tezligi bilan emas, balki bir qancha asab markazlarining, bir qancha fiziologik sistemalarining ishini uygunlashish tezligi bilan bog'liqdir. Qisqartirib aytganda, chaqqonlik ma'lum muskul guruhlarini ishga tushirish bilan bir vaqtda, ularning o'rnini almashtirishni va faoliyatini maqsadga muvofiq yo'naltirishni iloji boricha tezlik bilan amalga oshirish demakdir [I. Azimov, Sh. Sobitov, 1993].



14-rasm. Chaqqonlik sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlarining tabaqalashtirilishi

Chaqqonlik talab etadigan jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishda markaziy asab tizimi, ayniqsa, uning yuqori bo'limi bosh miya yarim sharlari po'stlog'idagi neyronlarning qo'zg'aluvchanligi, ulardagi asab jarayonlari dinamikasining xususiyatlari, qo'zg'alish va

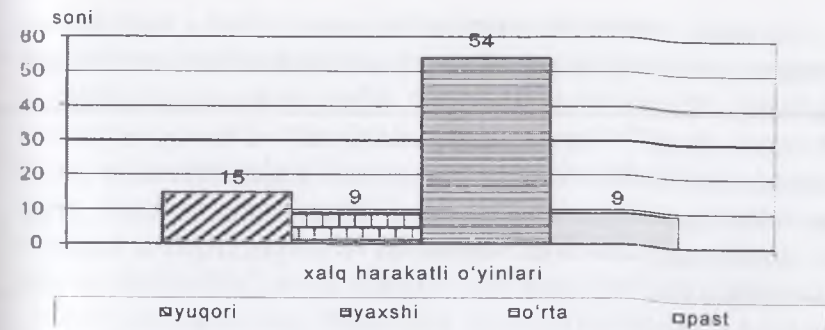
tormozlanish jarayonlarining o'rin almashish tezligi, muskullardagi energiya hosil bo'lish jarayonlari, fermentlar aktivligi kabi qator fiziologik hodisalar chaqqonlikning rivojlanishida fiziologik asos bo'ladi [I. Azimov, Sh. Sobitov, 1993].

Chaqqonlikning yuzaga chiqishida topqirlik asosiy omillardan biridir. Shu bilan birga, yuqorida ko'rsatilganidek, chaqqonlikning rivojlanishida to'satdan yuzaga keladigan vaziyat omillari muhim rol o'ynaydi. Harakat vazifasini hal etishda sodir bo'ladigan bunday omillar chaqqonlikning fiziologik mexanizmlarini takomillashtiradi. Biroq shuni aytish kerakki, chaqqonlik mexanizmining takomillashtirishida chaqqonlikning rivojlanishi boshqa jismoniy sifatlarni rivojlanishiga nisbatan ancha sekin bo'ladi. Chunki chaqqonlik organizmning individual hayotda orttirgan malakalariga nisbatan irsiyat omillariga ko'proq bog'liq bo'ladi. Shuning uchun sportga tanlov o'tkazilayotganda ko'rsatilgan fikrlarga amal qilinsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Chaqqonlik sifati ham boshqa sifatlarning singari kishini yoshiga bog'liq holda rivojlanadi va takomillashadi. Ma'lumki, organizmning jismoniy rivojlanishi eng yuqori darajaga yetganda, uning fiziologik sistemalari morfologik va funksional jihatda to'liq shakllanadi va ushbu sifat o'zgarishi shaxsning hayot faoliyatida o'z aksini topadi. Kishining kuchi, tezkorligi ortadi, harakatlarni boshqarishi takomillashadi.

Respondentlar e'tiboriga taqdim etilgan harakatli o'yinlaridan 15 tasini 5 ball bilan baholashgan. Bular quyidagilar "Panja urish", "Tarvuz otish estafetasi", "Aravachalar musobaqasi", "To'ldirma to'plar bilan yugurish", "Kim bir oyoqda tez yuguradi" va boshqalar.

Masalan "Tarvuz otish estafetasi" o'yini vaqtida quyidagi muskullar faol ishlaydi hamda rivojlanadi: yelkaning ikki hamda uch boshli, qo'l panjasining bukuvchi muskullari va boshqalar. O'z-o'zidan ko'rinib turibdiki, mazkur muskullarning rivojlanishi bokschilarda zarba kuchi oshishiga ham xizmat qiladi [15-rasm].



15-rasm. Tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlarining tabaqalashtirilishi

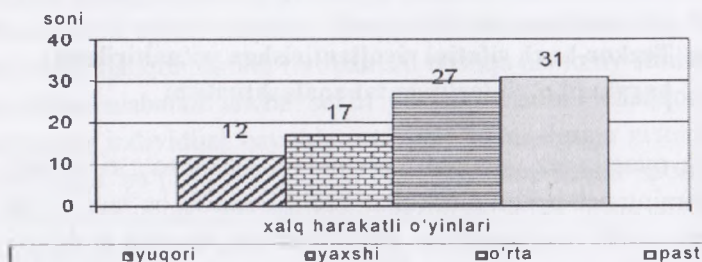
"Kim bir oyoqda tez yuguradi" o'yinida sonning to'g'ri va ikki boshli, boldirning uch boshli muskullari faol harakatda bo'ladi. Oyoq muskullarini yaxshi rivojlanganligi bokschilarning harakat faolligini ta'minlab beradi, shu bilan birgalikda, zarba kuchining ortishiga ham xizmat qiladi. Adabiyotlarda berilishicha, 35-37 % zarba kuchining aniqligi va kuchliligi bokschilarda oyoq muskullarini rivojlanishi bilan bog'liq ekan.

Sport fiziologlari I. Azimov, Sh. Sodiqovlar [1993] fikrlariga ko'ra, tezkor-kuch sifati harakat texnikasining rivojlanishiga va ayrim muskullarning kuchlanish darajasi qo'shilishiga bog'liq bo'ladi.

Tezkor-kuch mashqlarining bajarilishida organizmdagi fiziologik siljishlar quyidagi omillarga bog'liq bo'lgan qator xususiyatlar bilan shartlangan: a) asosan anaerob yo'l orqali energiya bilan ta'minlanadigan harakatlar quvvatining o'ziga xosligi; b) harakatning eng oxirida vegetativ funksiya ko'rsatkichlaridir. Respondentlar tomonidan yuqori ball bilan baholangan harakatli o'yinlari xuddi shu xarakterlarga ega.

Yosh sportchilar kuch sifatini rivojlantirishda harakatli o'yinlarni samarali vosita sifatida ko'pgina mutaxassislar o'z ilmiy ishlarida tavsiya etgan [V.A.Chudinov, 1976; T.S.Usmonxo'jayev, M.U.Qosimova, 1999; V.M.Filippov, I.M.Turevskiy, 2002].

Trenerlar esa taqdim etilgan o'yinlardan 12 tasini kuch sifatini rivojlantirishda eng yuqori ta'sir etuvchi o'yinlar sifatida "To'pni egallash", "Tarvuz otish estafetasi", "Qatorlar o'rtasida tortishuv", "Xo'rozlar jangi", "Aravachalar musobaqasi" va boshqa o'yinlarni respondentlar 5 balldan baholab bergan. Saralangan harakatli o'yinlari davomida bajariladigan harakatlar shug'ullanuvchilarning [qo'l, oyoq, bel, qorin] muskullarini faol ishlashini va rivojlanishini ta'minlaydi [16-rasm].



16-rasm. Kuch sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlarining tabaqalashtirilishi

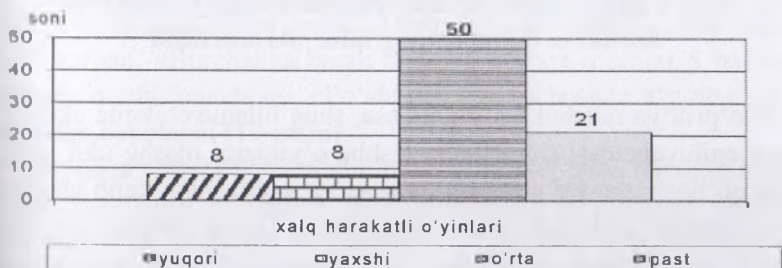
Fiziologik tomondan oladigan bo'lsak, ushbu o'yinlarni o'ynash vaqtida shug'ullanuvchilarning quyidagi muskullari faol harakat bajaradi va shu jarayondagi shiddatda rivojlanadi. Ular sonning to'g'ri va ikki boshli, boldirning uch boshli, yelka, yelkaning ikki hamda uch boshli, qo'l panjasining bukuvchi muskullaridir.

Yuqoridagi harakatli o'yinlar vaqtida faol ishtirok etadigan muskullar, o'z-o'zidan bizga ma'lumki, bokschilarning ringda har xil harakatlarni [manyovr, hujum, himoya, zarba berish] bajarishda harakat faolligini ta'minlab beradigan muskullar hisoblanadi.

Kuch sifatini rivojlantirishda T.S. Usmonxo'jayev, M.U. Qosimova, [1999]; Yu.M. Yunusova, [2007] va boshqa ko'pgina olimlar xalq harakatli o'yinlarini samarali vosita sifatida tavsiya etganlar. Chunki bu o'yinlar kuch sifatini rivojlantirishi bilan ham samarali vosita ekanligini tasdiqlaydi.

Boksdagi faoliyatning xususiyati harakatlar shiddatining muntazam o'zgarib turishidan iborat. Bu harakatlar har bir raundda va butun jang davomida kichik dam olish bo'laklari bilan almashib turadigan ko'p sonli epizodlar hamda davrlarga bo'linadi. Jangning har bir epizodida bokschilar harakatlari shiddati kichikdan mumkin qadar chegaragacha o'zgarib turadi. Shuning uchun bokschining aerob va anaerob mahsuldorligi darajasi [ya'ni uning umumiy va maxsus chidamliligi] uning uchun muhim ahamiyat kasb etadi.

Yosh bokschilarning chidamlilik sifatini rivojlantirishda ko'proq yordam beruvchi vosita sifatida xalq harakatli o'yinlarini ta'sir etish xususiyatiga qarab respondentlar yuqori ballni quyidagi o'yinlarga «Arg'amchi bilan sakrash», «Quvib yetib ol», «Bayroqchalar uchun kurashish», «Poyezlar estafetasi» va boshqalar [17-rasm].



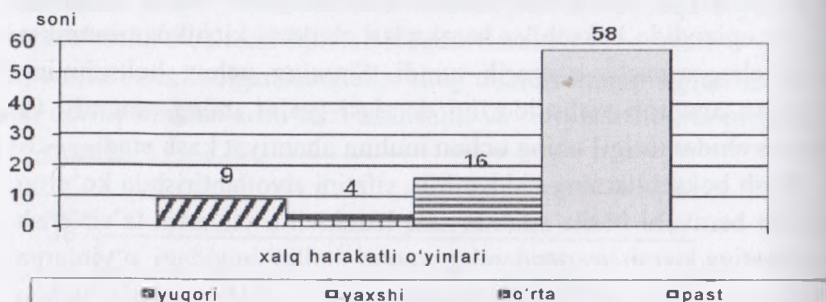
17-rasm. Chidamlilik sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlarining tabaqalashtirilishi

Yuqorida keltirilgan harakatli o'yinlarini 11-13 yoshli bokschilarning chidamlilik sifatini rivojlantirishda mashg'ulot jarayonida qo'llab shug'ullanuvchilarning YuQS nazoratga olish maqsadga muvofiq.

Chidamlilik sifatni rivojlantirishda yuqori ball bilan baholangan harakatli o'yinlarini eng qizigan vaqtida o'yinchilarning YuQS 140-160 ta atrofida bo'ladi [S.Ya. Vaynbaum, 1991].

Egiluvchanlik sifati ham boks sport turida muhim ahamiyat kasb etadi. Respondentlarning e'tiborlariga havola etilgan harakatli

o'yinlaridan quyidagilari yuqori ball bilan, ya'ni 5 ball bilan baholangan. Bular: "Oldinga va orqaga umbaloq oshish", "Tayoq orqaga", "Ko'prik va mushuk", "Jonli ko'prik" [18-rasm].



18-rasm. Egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlarining tabaqalashtirilishi

"Ko'prik va mushuk" o'yinida esa, shug'ullanuvchilarda aktiv va passiv egiluvchanligi rivojlanadi. Ushbu o'yinlarni mashg'ulot jarayonida qo'llash, mashg'ulotning maqsad va vazifasidan kelib chiqqan holda amalga oshirilishi lozim. Masalan, «Tayoq orqaga» o'yinini vaqtida bajariladigan harakatlar shug'ullanuvchilarning muskullarni yuqori amplitudada ish bajarishini ta'minlab beradi. O'yin davomida qorinning tashqi, ichki qiyshiq, to'g'ri muskullari, sonning tikuvchi muskuli, umurtqa pog'onasining yozuvchi muskuli, orqaning tishsimon muskullari faol ish bajaradi.

Bokschilar jang vaqtida har xil himoya, hujum hamda kombinatsion harakatlarni bajarishda asosan egiluvchanlik sifatining rivojlanish darajasi muhim ahamiyat kasb etadi.

"Tayoq orqaga" o'yini xususiyatiga ko'ra, bokschilarning gavda yordamida himoyalaniish harakatlariga mos keladi. Gavda yordamida himoyalaniishni bajarganda asosiy harakatlarni yuqorida qayd etilgan muskullar bajaradi.

Egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda nafaqat harakatli o'yinlarni, balki mashqlarni ham mashg'ulotning boshlang'ich va yakuniy

qismda qo'llashni qator olimlar o'z ilmiy ishlarida ta'kidlab o'tganlar [Yu.M. Yunusova, 1994].

L.V. Bileyeva, I.M. Korotkovlar [1974] harakatli o'yinlar yosh sportchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish bilan birgalikda texnik tayyorgarligini takomillashtirishda hamda boksga moslashtirishda o'z samarasini beradigan vosita sifatida tavsiya etganlar.

Shuni e'tirof etishni lozimki, malakali trenerlar fikr-mulohazalarida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi bokschilarning texnik tayyorgarligini amalga oshirishda, birinchi navbatda, himoya harakatlarini shakllantirishga yordam beruvchi harakatli o'yinlarini va o'yin shaklidagi mashqlarni mashg'ulot jarayoniga tatbiq etishga e'tibor ko'proq berilishi ta'kidlanadi.

Harakatli o'yinlari yosh bokschilarning texnik tayyorgarligini takomil-lashtirishda saralab olindi. Saralanib olingan o'yinlar «Oyoqqa ehtiyot bo'l», «Xo'rozlar jangi», «Arqonga tegib ketma», «Bir daqiqa yuzta zarba», «Burchakka taqab bor» va boshqa o'yinlar 5 balldan, «Ringda quvlashmashoq», «Po'sht-po'sht» va boshqa o'yinlar esa 4 ball bilan baholandi [19-rasm].

«Oyoqqa ehtiyot bo'l» o'yini bokschilarning oyoq harakati texnikasini shakllantirish hamda takomillashtirishda samarali hisoblanadi. Trenerlar fikrlariga ko'ra, ushbu o'yin shug'ullanuvchilarning qiziqishini orttirish uchun ham xizmat qiladi. Mazkur o'yinni mashg'ulot jarayoniga tatbiq etishda shartli jang sifatida ham tashkillashtirish ham mumkin.

O'tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va anketa so'rovnomasi natijalariga tayangan holda shuni aytish mumkinki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-13 yoshli bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish va texnik tayyorgarligini takomilida yordamchi vosita sifatida tabaqalashtirib olingan harakatli o'yinlarni mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish bo'yicha ushbu o'yinlarning qo'llanish shiddati va hajmi me'yorlarini ishlab chiqish zarurati tug'ilmoqda.

Ilmiy izlanishlarimiz natijalariga ko'ra, harakatli o'yinlar vaqtida sportchilar organizmida kechadigan fiziologik jarayonlar ham ushbu o'yinlarning to'g'ri tanlanganligini tasdiqlamoqda.

Shu bilan birgalikda, respondentlar tomonidan tabaqalashtirib berilgan va adabiyotlar tahlili orqali saralab olingan harakatli o'yinlar vaqtida faol ishlaydigan muskullar ko'zda tutilgan sifatlarni rivojlantiradi.

Xullas, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 11-13 yoshli bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga hamda texnik tayyorgarligini takomillashtirishga yordam beruvchi vosita sifatida saralanib olingan harakatli o'yinlarini qo'llanish shiddati va hajmi me'yorlarini ishlab chiqqan holda mashg'ulot jarayoniga tatbiq etib samaradorlikni oshirish lozim.

Yosh yakkakurashchilarning integral tayyorgarligida harakatli o'yinlarni qo'llanish shiddati, hajmi va me'yorlari

Yuqorida ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va malakali trenerlar o'rtasida o'tkazilgan anketa so'rovnomasi yordamida yosh bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan harakatli o'yinlar tabaqalashtirildi. Endi ularning qo'llanish shiddati, hajmi va me'yorlarini belgilab olish zarurati tug'ilmoqda.

Bir qator olimlar, jumladan, S.A.Kosimov [1981], G.S.Sodikova [1985], A.A.Rixsiyeva, F.N.Nasriddinov, A.I.Rixsiyev [1992], P.X.Xodjayev [1993], Z.X.Badayevlarning [1994] ilmiy ishlarida jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va tayyorgarligini hisobga olish zarurligi ta'kidlangan.

Mutaxassislar G.B.Meykson, L.E.Lyubomirskiy [1989], X.X.Soliyev [1997] o'sib kelayotgan yosh organizmning rivojlanishi va kamol topishi uchun jismoniy mashqlar hayotda muhim ahamiyatga ekanligini ta'kidlaydilar. Shunga binoan, o'smirlik yoshidagi yetarli jismoniy yuklamalar organizmdagi ko'p jarayonlarning rivojlanishini muvofiqlashtiradi [S.Ya.Vaynbaum, 1991], ayni vaqtda jismoniy faollikning yetishmasligi esa organizmning funksiyalarini va jismoniy rivojlanishini, chaqqonlik, tezkor-kuch, kuch va chidamlilik kabi asosiy harakat sifatlarining shakllanishini susaytiradi [L.E.Lyubomirskiy, 1982; A.K.Otayev, 1990].

Ko'p sonli tekshirishlardan ayonki, o'sib kelayotgan organizmning rivojlanishi va shakllanishi uchun jismoniy mashqlar hayotiy zarurdir [G.B.Meykson, L.E.Lyubomirskiy, 1989]. Bolalar va o'smirlarning jismoniy yuklamaga moslashishi muhimligini aniqlagan bo'lib, sportda qo'llanadigan yuklama tendensiyasi katta shiddatdagi va hajmdagi yuklamalar bilan yosh va katta sportchilarni tayyorlash uchun xosdir, bu ko'pincha bolalarni jismoniy tarbiyalash amaliyotida jismoniy yuklamadan foydalanish tizimiga ko'chirilmoqda [Verxoshanskiy Yu.V. 1988].

V.M.Volkov [1969], S.A.Bakulin [1972], R.V.Guminskiylar [1990] jismoniy yuklamani chegaralash va ilmiy asoslashda tekshiruvchining funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda, quyidagi uch holat bo'yicha yondashishni tavsiya etadilar. Bular quyidagilar:

1. Alohida fiziologik ko'rsatkichlar – YuQS, kislorod talabi, o'pka ventilyatsiyasini e'tiborga olib jismoniy yuklamani me'yorlash.

2. Harakatning maksimal tezligiga qarab jismoniy yuklama shiddatini me'yorlash.

3. Organizmning maksimal energiya ta'minoti imkoniyatlaridan kelib chiqib, yuklama shiddatini baholash.

V.M.Zatsiorskiy [1970] yuklamalarni me'yorlashda 5 ta asosiy tamoyilni hisobga olishni tavsiya qiladi.

1. Mashqlarning davomiyligi.

2. Shiddati.

3. Mashqlar oralig'ida dam olishning davomiyligi.

4. Dam olish xususiyati [dam olish tanaffusini boshqa faoliyatlar bilan to'ldirish].

5. Mashqlarni takrorlash soni.

Sport fiziologiyasida ko'proq jismoniy yuklamaning 2 ta shiddatdagi turkumlaridan foydalaniladi. Ulardan biri yuklama shiddati, kislorod talabi va ikkinchisi sarflangan energiya bilan baholanadi. Boshqacha vaziyatda jismoniy yuklama jadalligining hamma tomoni inson olib borayotgan mexanik ishlarning ko'rsatkichlariga bog'lab pog'onalarga ajratiladi.

N.A.Fomin [1973], L.E.Lyubomirskiy [1982] har xil biologik

yoshdagi maktab o'quvchilari uchun yuklamani me'yorlash uslubi-yati zamonaviy sharoitda muhim amaliy hamda nazariy ahamiyatga ega va shu asosda ma'lumotlarni aniqlash, ishlab chiqish zarur, aks holda, o'quvchilarning sog'lig'i yosh o'tishi bilan yomonlashuvini aytib o'tgan.

Mashg'ulotlarga empirik tarzda yondashish, mashqlarni bajarishda ketma-ketlik noto'g'ri tanlansa, yakuniy natija rejaga mos kelmaydi.

M.A.Godik [1980] o'z ishlarida ijobiy natijalarga erishish uchun dastlab:

1. Alaktat-anaerob [tezkor-kuch], keyin anaerob-glikolitik mashqlar [tezlik-chidamliligi];

2. Alaktat-anaerob, keyin aerob mashqlar [umumiy chidamlilik mashqlari];

3. Anaerob-glikolitik [kichik hajmdagi], keyin aerob mashqlar qo'llanadi, deb keltirib o'tgan.

Mamlakatimiz va chet el olimlari tomonidan mashg'ulot yuklamalarini shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatidan kelib chiqqan holda tizimlashtirish, rejalashtirish, optimallashtirish, qo'llanadigan vosita va usullarni me'yorlash hamda boshqalar yuzasidan ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilgan [M.Ya.Nabatnikova, 1982; B.A.Miran-chuk, 1984; S.Ya.Vaynbaum, 1991; R.M.Matkarimov, 1999; B.G.Boyboboyev, 1999; R.D.Xalmuxamedov, 2010 va boshqalar].

Biroq boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanuvchi 11-13 yoshli bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda vosita sifatida qo'llanadigan harakatli o'yinlarning shiddat va hajmlarini me'yorlash borasida yetarlicha ilmiy izlanish olib borilmagan.

Tadqiqot ishimizning vazifasi yechimini topishda S.V.Xrush-evning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda charchashning tashqi belgilari yuzasidan bergan ma'lumotlaridan foydalandik [14-jadval].

Bokschilarning ring bo'ylab harakatlanishida har xil koordinatsion murakkab harakatlarni samarali bajarishda, shu bilan birgalikda, g'alabaga erishishda chaqqonlik sifatining rivojlanganligi muhim o'rin tutadi.

11-13 yoshli bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda

xalq harakatli o'yinlarning qo'llanish shiddat va hajmi me'yorlarini aniqlashni biz ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va malakali tren-erlarning fikr-mulohazalarini umumlashtirish hamda anketa so'rovnomasi yordamida amalga oshirdik.

Harakatli o'yinlarning jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo'llanishi chigalyozdi mashqlaridan so'ng amalga oshiriladi. Chigalyozdi mashqlardan so'ng shug'ullanuvchilarning YuQS daqiqada 116-124 zarba atrofida bo'ladi.

14-jadval

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda charchashning tashqi belgilari [S.V. Xrushev]

	Charchash darajasi		
Belgilari	Bir oz charchash	Ancha ko'proq charchash	Keskin ravishda qattiq charchash
Yuz, tana rangining o'zgarishi	Bir oz qizarish	Ancha ko'p qizargan	To'satdan qizarish, oqarib ketish, [lablarda paybo bo'ladi]
Terlash	Bir oz	Ko'proq bosh va tana qismida	Juda kuchli tuzlarning ajaralishi
Nafas olish	Tinch, tezlashgan	Ancha tezlashgan, doimiy, og'iz orqali	To'satdan tezlashadigan, yuzaki
Harakat	Odatdagidek [buzilmagan]	Ishonchsiz	Harakat uyg'unligining yo'qotilishi, gavda pastki qismining qaltirashi, og'ishlar
O'zini his etish	Shikoyat yo'q	Charchaganlik haqida shikoyat, yurak urishi va nafas olishning tezlashishi va h.k.	Kuchli charchoq, oyoqlarda og'riq, bosh aylanishi, nafas olishning tezlashishi, quloqlarda shovqin bosh og'rig'i, ko'ngil aynishi va boshqalar

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda harakatli o'yinlarining davomiyligini boks sporti turining musobaqa faoliyati uchun belgilangan vaqt oralig'iga asoslanib olishni lozim topdik. Ushbu vaqt oralig'ida

chaqqonlik sifati faol rivojlanishini M.A. Godik [1980] o'z ilmiy manbalarida keltirib o'tgan.

“Oyoqqa ehtiyot bo'l”. Bu o'yinni 2-4 martadan takroran o'ynash 11-13 yoshli bokschilar uchun belgilab olindi.

1-2 marta takroran o'ynalganda shug'ullanuvchilar o'yin harakatlari odatdagidek [buzmagan holda bajarishlari] 3-4 martadan ko'p, 5 marta takroran o'ynalganda ularda o'yin texnik harakatlarini bajarishda xatoliklar sonining ortib borishi, yurak urishi va nafas olishning tezlashishi va hokazo holatlar kuzatildi, shularni hisobga olgan holda, 11-13 yoshli bokschilarda 2-4 marta takroran o'ynash me'yor sifatida belgilab olindi.

O'yin eng qizigan nuqtada shug'ullanuvchilarning YuTQ ko'rsatkichlari daqiqada o'rtacha $160 \pm 14,4$ zarbaga teng bo'ladi [shiddati aralash].

O'yin 90-120 soniya vaqt oralig'ida o'ynaladi. Dam olish vaqti 50-60 soniyani tashkil etadi. Dam olish uchun belgilangan vaqtdan dastlab kamroq, ya'ni 35-40 soniya vaqt berilganda shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi o'yin boshidagi holatiga yaqinlashmadi, 50-60 soniyada esa nisbatan dastlabki YuQS dastlabki ko'rsatkichlarga tenglashdi [daqiqada 90-120 zarba].

“Moki usulida musobaqalashish” o'yini jarayonida shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi bir daqiqada 130-170 zarba atrofida bo'ladi. O'yinning davom etish vaqti 90-120 soniyani tashkil etadi. Dam olish vaqti 50-60 soniya.

O'yin 11-12 yoshlilarda 2-3 marta, 13 yoshlilarda 4 martagacha takroran o'ynaladi. 11-12 yoshlilarda 3 martadan ko'p takroran o'ynalsa, o'yin texnik harakatlarida xatoliklar yuzaga keladi, nafas olish ancha tezlashadi va og'iz orqali amalga oshiriladi, charchaganlik haqida shikoyat, yurak urishi va nafas olishning tezlashishi yuz beradi. O'yin shiddati va hajmi shularni hisobga olgan holda me'yorlashtirildi. 50-60 soniya dam olish uchun berilgan vaqtda ham yurak urish tezligi dastlabki holatga yaqinlashmaganligi, o'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning nafas olishi tezlashganligi va boshqa holatlar e'tiborga olindi.

13 yoshlilarda belgilangan takrorlashlar sonidan ko'p o'ynalgan vaqtda ularning YuQS ko'rsatkichlari ortib ketishi, nafas olishining tezlashishi shu bilan birgalikda mashg'ulot vaqtida keyingi beriladigan yuklamalarga nisbatan toliqish, belgilangan harakatlarni bajarish vaqtida xatoliklar sonining ortib borishi va boshqa holatlar kuzatildi.

“Arqonga tegib ketma”, “Ringda quvlashmachoq” “Po'sht-po'sht” o'yinlarning shiddat va hajmlari me'yori 15-jadvalda batafsil keltirilgan.

15-jadval

**Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning
qo'llanish shiddati, hajmi va me'yori**

№	O'yin nomlari	YuQS zar/daq			Dam olish vaqti [soniya]	Dam olishdan so'ng	Hajmi [soniya]	Me'yori [marta]
		Tinch holatda	O'yindan oldin	O'yin vaqtida				
1	Oyoqqa ehtiyot bo'lish	76±6	112±8,12	160±14,4	50-60	120±12	90-120	2-4
2	Moki usulida musobaqalashish	72±8	114±8,12	158±18,6	50-60	120±8	90-120	2-3
3	Arqonga tegib ketma	76±10	118±12,1	160±16,2	50-60	110±8,8	90-120	2-3
4	Ringda quvlashmachoq	72±12	124±14	164±15,8	50-60	120±14	90-120	2-4
5	Po'sht-po'sht	76±8	114±6,6	162±17,2	50-60	112±7,5	90-120	2-4

Chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun qo'llanilgan harakatli o'yinlar 11-13 yoshli bokschilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda ham o'z samarasini berdi.

A.M.Achilov, J.A.Akramov, O.V.Goncharovalarning [2009] ta'kidlashicha, tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda portlash xususi-

yatiga ega dinamik mashqlarga ustunlik berish maqsadga muvofiq. Biz ushbu sifatlarni rivojlantirishda portlash xususiyatidagi dinamik harakatlarga boy bo'lgan harakatli o'yinlarni saralab olib ularning qo'llanish shiddati va hajmlari me'yori ishlab chiqdik [16-jadval].

16-jadval

Tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning qo'llanish shiddati, hajmi va me'yorlari

№	O'yin nomlari	YuQS zar/dag			Dam olish vaqti	Dam olishdan so'ng	Hajmi [soniya]	Me'yori [marta]
		Tinch holatda	O'yindan oldin	O'yin vaqtida				
1	Aravachalar musobaqasi	76±6	112±8,12	180±10,2	45-60	120±12	12-14	2-4
2	Kim bir oyoqda tez sakraydi	72±8	114±8,22	186±11	45-60	120±8	10-12	3-4
3	Panja urish	76±10	108±12,1	176±14,2	45-60	110±8,8	20-25	2-3
4	Tarvuz otish estafetasi	72±12	104±14	182±10,2	55-70	120±14	30-45	2-3
5	To'ldirma to'p bilan yugurish	76±8	110±4,6	186±08,4	45-60	112±7,5	20-25	2-3

“Aravachalar musobaqasi” o'yining qo'llanish shiddati, hajmi va me'yorlarini quyidagicha belgilab oldik: chigalyozdi mashqlaridan so'ng shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichlari daqiqada o'rtacha 112±8,12 zarbaga teng bo'ladi, o'yinning eng qizigan vaqtida YuQS daqiqada o'rtacha 180±10,2 zarbaga etdi. O'yinning davom etish vaqti 12-14 soniyani tashkil etadi. Takrorlashlar soni 11-12 yoshlilarda – 2-3 marta, 13 yoshlilarda – 3-4 marta. Biz “Aravachalar musobaqasi” o'yinining qo'llanish shiddati, hajmi va me'yorlarini mashg'ulot jarayonida bevosita qo'llab berilayotgan yuklamaga 11-13 yoshli bokschilar organizmining tashqi javoblariga qarab belgilab oldik.

O'yinlarni takrorlash soni va davom etish vaqtlarini 11-12 yoshlilarda 2-3 marta deb belgilab olishimizga sabab shuki, 4 martada, ba'zi bokschilarda uch marta o'yin o'ynatilganda charchaganlik haqida shikoyat, yurak urishi va nafas olishning tezlashishi va hokazo holatlar yuz berdi. Shuning uchun ushbu yoshda "Aravachalar musobaqasi" o'yinini 2-3 marta takrorlab o'ynalishi maqsadga muvofiq deb bildik. Dam olish vaqtini 40-45 soniya, shug'ullanuvchilar ushbu belgilangan vaqtdan kam vaqt ichida keyingi beriladigan yuklamaga tayyor bo'lmaydi, YuQS pasaymaydi.

"Kim bir oyoqda tez sakraydi" o'yinida qo'llanishi quyidagicha: chigalyozish mashqlaridan so'ng, o'yinchilarning YuQS daqiqada o'rtacha $114 \pm 8,12$ zarba atrofida bo'ladi, belgilangan masofani o'yinchilar yuqori shiddatda bir oyoqda sakrab yugurgan holda bosib o'tishlari kerak. O'yinning eng qizigan vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichlari daqiqada o'rtacha 186 ± 11 zarbaga etadi. Bir marta yugurib o'tish vaqti 10-12 soniyaga to'g'ri keladi, takrorlashlar soni 11-12 yoshlilarda 2-3 marta, 13 yoshlilarda esa 3-4 marta. Dam olish vaqti har bir takrorlashlar orasida 40-45 soniyani tashkil etadi.

"Kim bir oyoqda tez sakraydi" o'yinining qo'llanish shiddati, hajmi va me'yori qator mutaxassislar tomonidan ushbu sifatni rivojlantirish yuzasidan olib borilgan ilmiy izlanishlar hamda mashg'ulot jarayonida bevosita qo'llash orqali aniqlangan.

O'yin 11-12 yoshli bokschilarda yuqorida belgilangan vaqtdan ko'proq davom ettirilsa va ko'p takrorlansa, shug'ullanuvchilar o'yin harakat texnikasini bajarishda xatoliklarga yo'l qo'yadilar, oyoqlarida qaltiroq paydo bo'ladi, bir oyoqda sakrab yugurish vaqtida ikkinchi oyoqlarini toliqish sababli beixtiyor erga qo'yib yuboradilar. Shuni e'tiborga olgan holda yuqoridagi shiddati, hajmi va me'yorlari aniqlandi. O'yinni takrorlashlar sonini ko'paytirish shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligiga qarab amalga oshiriladi.

"Panja urish" o'yinining tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda qo'llanishi quyidagicha: o'yinning davom etish vaqti 20-25 soniyani tashkil etadi, takrorlashlar soni — 2-4 marta 12-13 yoshlilarda, 11 yosh-

lilarda esa 2 marta, ba'zi vaqtlarda darsning vazifasidan kelib chiqqan holda 3 martagacha qo'llash mumkin.

Chigalyozdi mashqlaridan so'ng, shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichlari daqiqasiga $108 \pm 12,1$ zarba atrofida bo'ladi, o'yinning eng qizigan vaqtida ularning YuQS ko'rsatkichi daqiqada o'rtacha $176 \pm 14,2$ zarba atrofida bo'ladi, o'yin oralig'ida berilgan 40-45 soniya faol dam olish vaqtidan so'ng YuQS daqiqada o'rtacha $110 \pm 8,8$ zarbaga teng bo'ladi.

11 yoshlilarda 2 marta takrorlash sonini me'yorlashimizga asosiy sabab shuki, shug'ullanuvchilar o'yinni 3-4 marta takroran o'ynagandan so'ng, nafas olish juda tezlashadi, harakat uyg'unligining yo'qotilishi, gavda pastki qismining qaltirashi ba'zi vaqtlarda o'yinni umuman davom ettira olmaslik holatlari ham uchraydi. Yuqoridagi holatlardan xulosa qilib, ushbu o'yinni 11 yoshlilarda 2 marta, ba'zi vaqtlarda 3 martagacha davom ettirish mumkin. Asosan 11 yoshda 2 martadan o'ynalganda shikoyatlar bo'lmadi. 12-13 yoshlilarda esa yuqoridagi holatlar 3-4 marta takroran o'ynalganda deyarli sodir bo'lmadi. 5 marta takroran o'ynalganda esa shug'ullanuvchilarning o'zlarida shikoyat bo'lmasada, 12 yoshlilarda 13 yoshlilarga nisbatan oyoq mushaklarida toliqish, o'yinda belgilangan harakatlarda xatoliklar kuzatila boshlandi. YuQSda ham o'zgarish sezildi, 13 yoshlilarda bo'lsa – 12 yoshlilarda yuz bergan holatlar nisbatan kamroq kuzatildi. Shu boisdan 11 yoshlilarda ushbu o'yinni takroran 2 marta, 12-13 yoshlilarda bo'lsa – 3-4 marta takroran o'ynash me'yori belgilab oldik.

Harakatli o'yinlarning kuch sifatini rivojlantiruvchi samarali vosita ekanligini qator mutaxassislar o'z tadqiqotlarida tavsiya qilganlar [T.S. Usmonxo'jayev, M.U. Qosimova va boshqalar, 1999].

Kuch sifati bokschi g'alabaga erishishida asosiy omillardan biri sanaladi. Shularni hisobga olgan holda, yosh bokschilarning kuch sifatini rivojlantirishda qo'llanadigan harakatli o'yinlarni shiddati, hajmi va me'yorlari belgilab olindi [17-jadval].

"To'pni egallash" o'yinining me'yori. O'yin 90-120 soniya vaqt oralig'ida davom etadi. O'yinning eng qizigan vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi daqiqada o'rtacha 145 ± 22 zarba atrofida bo'ladi.

17-jadval

**Kuch sifatini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning
qo'llanish shiddati, hajmi va me'yorlari**

№	O'yin nomlari	YuQS zar/daq			Dam olish vaqti [soniya]	Dam olishdan so'ng	Hajmi [soniya]	Me'yori [marta]
		Tinch holatda	O'yindan oldin	O'yin vaqtida				
1	To'pni egallash	76±6	112±8,12	145±22	60	122±14	90-120	2-4
2	Tarvuzni otish	72±8	114±8,22	152±18	60	118±9,8	90-120	3-4
3	Estafeta Qatorlar o'rtasida tortishuv	76±10	108±12,1	146±21	60	110±6,8	90-120	2
4	Xo'rozlar jangi	72±12	104±14	147±19	60	120±8,4	90-120	2-3
5	Aravachalar musobaqasi	76±8	110±4,6	152±16	60	112±11,4	90-120	2-3

11-12 yoshlilar 2-3 marta, 13 yoshlilar esa 4-5 martadan takroran o'ynaydilar. Ushbu belgilangan shiddati, hajmi va me'yorlanishi oshirilishi quyidagicha: asosan ushbu o'yinni o'ynash jarayonida 11-12 yoshli shug'ullanuvchilarda ko'proq charchaganlik haqida shikoyat, qo'llarda toliqish paydo bo'lganligi, yurak urishi va nafas olishning tezlashishi va hokazolar kuzatildi.

Dam olish vaqti ushbu o'yinda 60 soniyani tashkil etadi. Dam olish vaqtini 60 soniya deb belgilab olishimizga sabab shuki, ushbu belgilangan vaqtdan oldin shug'ullanuvchilarning YuQS dastlabki holatga yaqinlashmadi.

"Tarvuz otish estafetasi" o'yini odatdagidek estafeta shaklida emas, balki boksga moslashtirilgan variantda tashkillashtirildi. O'yinning eng qizigan vaqtida shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi daqiqada o'rtacha 152±18 zarba atrofida bo'ladi.

11-12 yoshlilar o'yinni 2-3 marta, 13 yoshlilar esa 4-5 martagacha

takroran o'ynashlari lozim. O'yin hajmini me'yorlash quyidagicha amalga oshirildi. 11-12 yoshlilarda o'yinni 4-5 marta o'ynash jara-yonida shug'ullanuvchilarda toliqish, yurak urish va nafas olish tezla-shishi, o'yinda belgilangan harakatlarni bajarishda xotoliklar sonining ortib borishi, har ikki o'yinchida ham to'ldirma to'plarni yerga tushirib yuborish holatlari ko'p kuzatila boshladi. Shu asosida 11-12 yoshlilar 2-3 martagacha o'yinni takroran o'ynashlari me'yorlandi.

13 yoshli bokschilarning kuch sifati 11-12 yoshlilarga nisbatan ko'proq rivojlanish xususiyatiga ega ekanligini ko'pgina soha muta-xassislari o'z tadqiqotlarida keltirib o'tganlar. Shu boisdan ham 13 yoshlilarda kuch sifatini rivojlantirishda qo'llanadigan o'yinlarning takrorlash soni boshqa yoshlarga nisbatan ko'proq.

"Xo'rozlar jangi" o'yini davomida etish vaqtida YuQS daqiqada o'rtacha 147 ± 19 zarbaga etadi. O'yin 90-120 soniya davom etadi. 60 soniya dam olish vaqtidan so'ng YuQS daqiqada o'rtacha 120 ± 8.4 zarbaga yaqinlashadi. O'yin 11-12 yoshlilarda 2-3 marta, 13 yoshli-larda esa 4-5 martadan takrorlanishi me'yorlandi.

Ushbu o'yinni 11-12 yoshli bokschilar 2-3 martadan ko'p o'yna-salar, harakat uyg'unligining yo'qotilishi, oyoqlarda qaltirash, ikkinchi oyoqning erga qo'yib yuborilish holatlari sodir bo'ladi. Ba'zi hollarda shug'ullanuvchilarning o'zlarida charchash to'g'risida shikoyat bo'lmasa ham, lekin ularning nafas olishlari o'ta tezlashib ketgan-ligi va YuQS ortib ketganligi sababli me'yorlar shu tarzda belgilandi. 13 yoshlilarda 6-marta takroran o'ynalganda, ularda o'yinga nisbatan qiziqish qisman paydo bo'lganligi, oyoq mushaklarida toliqish paydo bo'lganligi nafas olish tezlashishi holatlari kuzatildi.

Agar shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi ortib ketsa, bu boshqa jismoniy sifatning rivojlanishiga olib keladi. Bu hol bizning maqsad vazifamizdan bir oz chetlashishga sabab bo'ladi.

"Qatorlar o'rtasida tortishuv" o'yinining eng qizigan vaqtida YuQS daqiqada o'rtacha 146 ± 21 zarba atrofida bo'ladi. O'yin 11-12 yosh-lilarda 2-3 marta, 13 yoshlilarda esa 3-4 martagacha mashg'ulotning maqsadidan kelib chiqqan holda tashkillashtiriladi.

11-12 yoshlilarda 2-3 marta o'yin o'ynalganda shug'ullanuvchilar

o'zlarini yaxshi his etdilar, toliqish to'g'risida shikoyatlar bo'lmadi, nafas olish tezligi ham ko'zda tutilgan darajada bo'ldi. 4-marta o'yin davom ettirilganda esa shug'ullanuvchilarda qo'l mushaklarining toliqishi, nafas olishning keskin tezlashishi, yurakning daqiqalik hajmi ortib ketdi.

13 yoshlilarda o'yin 2-3 marta takroran davom ettirilganda ularning o'zida o'yinni yana davom ettirish istagi borligi kuzatilmadi, yurakning daqiqalik hajmi ortishi, nafas olish tezlashganligi hamda toliqish alomatlari bilinmadi, shundan so'ng 4-5 martagacha takroran o'yinni davom ettirish me'yori belgilab olindi.

Dam olish vaqti 60 soniya deb belgilandi. Sabab shundaki, o'yinni me'yorlash vaqtida 60 soniyadan kam vaqt dam olish uchun ajratilganda shug'ullanuvchilarda oyoq va qo'l mushaklarida toliqish, yurakning daqiqalik hajmi dastlabki holatga nisbatan yaqinlashmaganligi kuzatildi.

"Aravachalar musobaqasi" o'yinning asosiy qismida o'yinning eng qizigan vaqtida YuQS ko'rsatkichlari o'rtacha 152 ± 16 zarbaga ko'tarildi. O'yinni 11-12 yoshlilarda 2 marta, 13 yoshlilarda esa 3-4 martagacha shug'ullanuvchilarning jismoniy holatini hisobga olgan holda tashkillashtirish mumkin.

Ushbu o'yinning ham shiddati va hajmlarini aniqlashda yuqoridagi o'yinlardagi holatlarga va omillarga tayanildi. Bunda biz o'yin vaqtida faol ishlaydigan asosiy mushaklar faoliyatini kuzatdik. O'yinni me'yorlash davomida 11-12 yoshlilar 2 martadan ko'p 3 marta o'ynaganlarida shug'ullanuvchilarning qo'llarida qaltiroq, yurak urishi va nafas olish tezlashishi, qo'llarda yurib belgilangan masofani bosib o'tishda yura olmasdan, to'xtab qolish holatlari ham sodir bo'ldi.

11-12 yoshlilarda 2 marta, ba'zi hollarda 3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi holatini hisobga olgan holda qo'llash maqsadga muvofiq.

O'yinlarning qo'llanish shiddati, hajmi va me'yorlari o'yinlar qo'llanilgandan so'ng shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarni qanday davom ettirishlarini kuzatib, doimiy mashg'ulot jarayonida o'zlarini jismoniy

his qilishlariga, keyingi berilgan yuklamalarga nisbatan organizmlarining tashqi va ichki reaksiyalarini hisobga olgan holda amalga oshirildi.

Jangning har bir epizodida bokschilar harakatlari shiddati kichikdan maksimal darajagacha o'zgarib turadi. Shuning uchun bokschining aerob va anaerob mahsuldorligi darajasi [ya'ni uning umumiy va maxsus chidamliligi] uning uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Chidamlilik sifatini rivojlantirishda qo'llanadigan harakatli o'yinlarning shiddati, hajmi va me'yori quyidagicha belgilab olindi.

"Arg'amchi bilan sakrash" o'yinini trener mashg'ulotning maqsad va vazifasidan kelib chiqqan holda qo'llaydi. Unda har bir bokschida bittadan arg'amchi bo'ladi. Ular 3,5-4 daqiqa davomida bir xil sur'atda sakraydilar. Shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi sakrash vaqtida daqiqada o'rtacha 138 ± 22 zarba atrofida bo'lishi kerak, trener bajarilayotgan ishning shiddati sekinlashib va tezlashib ketishini nazorat qilib turishi lozim. Sababi yuqoridagi shiddatdan oshib ketsa, boshqa sifatning rivojlanishi yuzaga kelib chiqadi.

O'yinni takrorlashlar soni 11-13 yoshlilarda 2-3 marta davom etadi. Shug'ullanuvchilar 4-5 marta takroran o'ynaganlarida yurak urishi va nafas olish tezlashishi, harakat uyg'unligining yo'qotilishi, gavda pastki qismining qaltirashi, arg'amchida sakrash harakatini bajarish sonining kamayishi va boshqa holatlar hisobga olinib, shiddat va hajmlar me'yori belgilandi.

Dam olish vaqti 60-90 soniya belgilandi. Ushbu vaqtdan kam vaqt dam olish uchun ajratilganda shug'ullanuvchilarda tiklanish jarayoni ko'zda tutilgan holatga qaydmaganligi ma'lum bo'ldi.

"Quvib yetib ol", "Bayroqchalar uchunkurashish", "Poyezdlar estafetasi" o'yinlarining shiddati, hajmi va me'yori shug'ullanuvchilar organizmining berilayotgan yuklamaga nisbatan qarshi javobi, ya'ni yurak urishi, nafas olish, o'zini his etish va toliqish alomatlarini hisobga olgan holda amalga oshirildi [18-jadval].

**Chidamlilik sifatini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning
qo'llanish shiddati, hajmi va me'yorlari**

№	O'yin nomlari	YuOS zar/daq			Dam olish vaqti [soniya]	Dam olishdan so'ng	Hajmi [daq]	Me'yori [marta]
		Tinch holatda	O'yindan oldin	O'yin vaqtida				
1	Arg'amchi bilan sakrash	76±6	112±8,12	138±22	60-90	122±14	4	2-3
2	Quvib yetib ol	72±8	114±8,22	144±11	60-90	118±9,8	4	1-2
3	Poyezdlar estafetasi	76±10	108±12,1	136±8	60-90	110±6,8	4	1-2
4	Bayroqchalar uchun kurashish	72±12	104±14	142±19	60-90	120±8,4	6	1-2

Bokschining egiluvchanligi – usulni kerakli amplitudada bajarish qobiliyatidir. Egiluvchan bokschining bo'g'implari harakatli bo'ladi, bu mushaklar va boylamlarning cho'ziluvchanligiga bog'liq.

Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va malakali trenerlar fikr-mulohazalarini umumlashtirgan holda harakatli o'yinlarni saralab oldik [19-jadval].

Harakatli o'yinlarni mashg'ulot jarayonida qo'llash uchun maqbul vaqt bu mashg'ulotning tayyorlov va yakuniy qismidir. Buning sababi yuqorida saralab olingan o'yinlardan "Oldinga-orqaga umbaloq oshish" o'yinini oladigan bo'lsak, bu o'yin nisbatan tiklanuvchi vosita sifatida ham o'z samarasini ko'rsatdi. Shug'ullanuvchilar ushbu o'yinni o'ynash jarayonida o'zlarini juda yaxshi his etganliklarini, asosan, ko'proq mashg'ulot jarayonida yuklama olgan mushaklarni bo'shashtirishda yordam berganligini ko'rishimiz mumkin.

**Egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda harakatli o'yinlarning
qo'llanish shiddati, hajmi va me'yori**

№	O'yin nomlari	YuQS zar/daq			Dam olish vaqti [soniya]	Dam olishdan so'ng	Hajmi [daq]	Me'yori [marta]
		Tinch holatda	O'yindan oldin	O'yin vaqtida				
1	Oldinga orqaga umbaloq oshish	76±6	112±8,12	115±22	60-90	122±14	6-8	2-3
2	Ko'prik va mushuk	72±8	114±8,22	124±11	60-90	118±9,8	8-9	2-3
3	Jonli ko'prik-chalar	76±10	108±12,1	126±8	60-90	110±6,8	8-10	2-3
4	Tayoq orqaga	72±12	104±14	124±19	60-90	120±8,4	7-8	2-3

“Oldinga-orqaga umbaloq oshish” o'yini jarayonida shug'ullanuvchilarning YuQS ko'rsatkichi daqiqada o'rtaicha 115±22 zarba atrofida bo'ladi. 11-13 yoshlilarda 10-12 daqiqadan 2 marta mashg'ulotning maqsad va vazifasidan kelib chiqqan holda davom ettiriladi.

Takrorlashlar soni 3 yoki 4 marta bo'lganda shug'ullanuvchilarning yurak urishi va nafas olishi tezlashdi, ba'zi vaqtlarda mushaklarda og'riq paydo bo'lganligi haqida shikoyatlar ham bo'ldi. Dam olish vaqti – 60-90 soniya ushbu vaqtdan kam vaqt dam olish uchun ajratilsa, yurak urishining dastlabki holatga yaqinlashmaganligi kuza-tildi.

Egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda harakatli o'yinlari bilan birgalikda gimnastika mashqlarini ham kompleks tarzda qo'llash maqsadga muvofiqligini ta'kidlab o'tishi lozim. Sababi mutaxassislar egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda sport turining xususiyatidan kelib chiqqan holda rivojlantiradigan mashqlarning qo'llanish samaradorligini yuqori baholaganlar.

“Ko‘prik va mushuk”, “Jonli ko‘prikchalar” va “Tayoq orqaga” o‘yinlarining shiddati, hajmi va me‘yorlarini ishlab chiqishda shug‘ullanuvchilar organizmining berilayotgan yuklamaga nisbatan qarshi javobi, ya‘ni yurak urish, nafas olish, o‘zini his etish va toliqish alomatlari, mushaklarda og‘riq paydo bo‘lishi va boshqa holatlar hisobga olingan holda amalga oshirildi.

Shunday qilib, trenerlar harakatli o‘yinlarni mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etishda shug‘ullanuvchilarning yoshga xos xususiyatlarini, jismoniy va funksional tayyorgarliklarini e‘tiborga olgan holda qo‘llashlari lozim.

Bokschi va harakatli o‘yinlar ishtirokchisining biokinematik harakatlar zanjiri o‘xshashligini qiyosiy tahlili

Har bir trener va bokschi mashqlarni to‘g‘ri tanlab olishda odam tanasining anatomik tuzilishi, alohida muskullarning funktsiyasi haqida yaxshi tasavvurlarga ega bo‘lishi talab qilinadi. Masalan, boshga o‘ng tomondan beriluvchi zarbaning tezligi va kuchini rivojlantirish uchun birinchi navbatda, ko‘krak katta muskuli va deltasimon muskul rivojlantirilishiga qaratilgan mashqlar tanlab olinishi talab qilinadi [V.M. Klevenko, 1968].

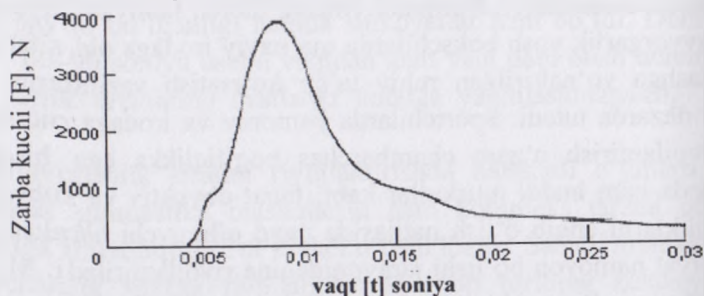
Biroq, har qanday sport turida, jumladan boksdan ham tezlik va kuch barchasini hal qilib bermaydi. Shu sababli, bokschi larni tayyorlash kompleks tavsifda amalga oshiriladi, bunda texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik masalalari hal qilinadi. Mashg‘ulotlar faoliyati davomida ruhiy tayyorgarlik yosh bokschi larda ma‘naviy irodaga oid sifatlarni tarbiyalashga yo‘naltirilgan ruhiy ta‘sir ko‘rsatish vazifalarini hal qilishni nazarda tutadi. Sportchi larda jismoniy va irodaga oid sifatlarni rivojlantirish o‘zaro chambarchas bog‘liqlikka ega hisoblanadi. Iroda ham huddi muskullar kabi, faqat obyektiv va subyektiv qiyinchiliklarni engib o‘tish natijasida qayd qilinuvchi harakatlarga oid faoliyat namoyon bo‘lishi jarayonidagina rivojlantiriladi. Mashq mashg‘ulotlari davomida yosh bokschi larni texnik, taktik va ruhiy jihatdan tayyorlash uchun doimiy ravishda o‘quv janglari amalga

oshiriladi. Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichlarida mashg'ulotlar janglarida yosh bokschilarning texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik darajasi pastligi sababli, ayrim holatlarda qo'rqish hissi kuzatilishi yoki tayanch-harakatlanish apparatining biologik tarkibiy qismlarida jiddiy jarohatlanishlar yuzaga kelishi mumkin. Albatta, bunda qo'rqinch hissining yuzaga kelishi yoki turli xil jarohatlar olish tabiiy holat hisoblanadi, chunki bokschining zarbalari yetarlicha darajada kuchli hisoblanadi. Agar, bokschining zarbasini vaqt bo'yicha qarab chiqsak, u holda zarbaning ta'siri juda qisqa vaqt davomiyligida ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi, ya'ni bu vaqt sekundning o'n mingdan bir qismidan [bir zumda amalga oshuvchi kvazitaranglik asosida amalga oshuvchi zarbalar] sekundning o'ndan bir ulushigacha [taranglikka ega bo'lmagan zarbalar] davom etishi kuzatiladi [M. Vavayev, 2008].

Impuls [harakatlar miqdori] – fizik jihatdan vektor qiymat bo'lib, tananing mexanik harakatlanishi o'lchovchi hisoblanadi. Klassik mexanikada tananing impulsi qiymati ushbu tana og'irligining $[m]$ uning tezligiga $[v]$ ko'paytmasiga teng hisoblanadi va impulsning yo'nalishi tezlik vektorining yo'nalishiga mos keladi:

$$\vec{p} = m \cdot \vec{v} \quad [104]$$

Agar, bokschining zarbasi sekundning yuzdan bir ulushlarida amalga oshishi hisobga olinsa, u holda boks qo'lqopida amalga oshiriluvchi zarba mashq qopida katta qiymatdagi impulsni yuzaga keltiradi: $53.73 \pm 15.35 \text{ N}\cdot\text{s}$ va bu holatda zarba kuchining qiymati 400–500 N ga teng bo'lishi qayd qilinadi [20-rasmga qarang].



20-rasm. Zarba kuchining vaqt davomiyligidagi rivojlanish egri chizig'i [M. Vavayev, 2008].

Shu sababli, o'quv janglari davomida jiddiy jarohatlanishlardan qochish maqsadida, yosh bokschilarda bir vaqtning o'zida texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik darajasini o'stirish uchun o'quv janglari bilan birgalikda mashq mashg'ulotlarida harakatli o'yinlardan ham foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Bunda yosh bokschilarda texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish uchun foydalaniluvchi harakatli o'yinlarning samaradorligi sezilarli darajada bokschi va harakatli o'yinlar ishtirokchilarining harakatlari biokinetik zanjiridagi o'zaro o'xshashlik darajasiga bog'liq hisoblanadi.

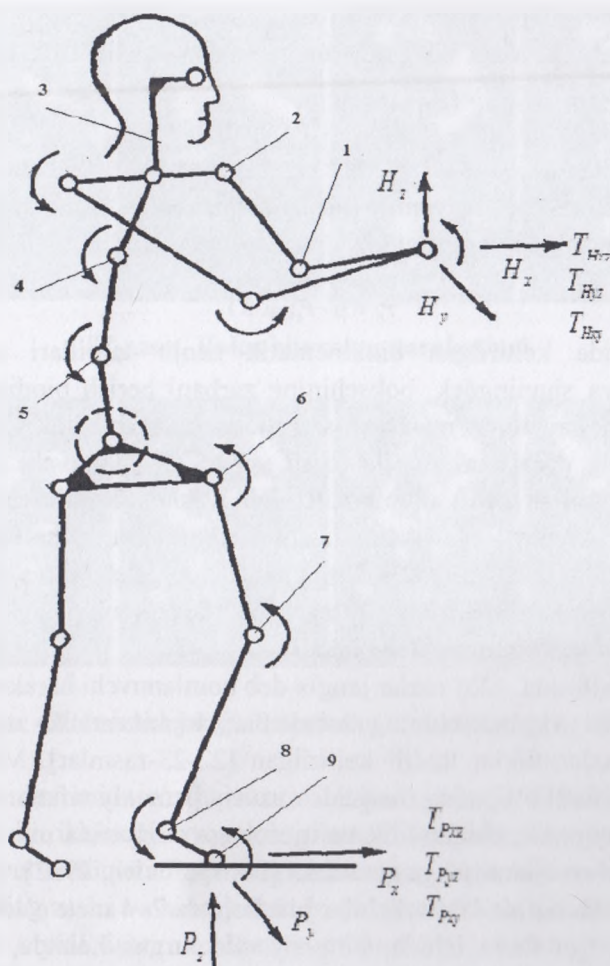
Agar, odam tanasining kinematik tuzilishini qarab chiqadigan bo'lsak, u holda zarba berish davomida aylanish o'qi va tayanch nuqtalarini tasavvur qilish oson masala hisoblanadi. Zarba mexanikasida bokschi tanasining quyi qismining ishtirok etishi quyidagi uchta bo'g'imlarning kinematik zanjiri bo'yicha amalga oshadi: ya'ni *oyoq tag qismi-boldir-son*. Ushbu kinematik zanjir harakatlanishni tanaga uzatish orqali tos sohasining aylanish tezligini yuzaga keltiradi. Chap oyoqqa tayanish davomida aylanish chap oyoq tag qismi va tos-son bo'g'imining chap qismi orqalia, vertikal o'q bo'yicha amalga oshadi, o'ng oyoqqa tayanish holatida esa – aylanish o'ng oyoqning tag qismi va tos-son bo'g'imning o'ng tomoni bo'ylab amalga oshishi qayd qilinadi. Chap oyoqning tag qismiga tayanish holatida diagonal o'q bo'ylab aylanish chap oyoq tag qismi va tos-son bo'g'imining o'ng tomoni bo'ylab amalga oshadi; o'ng oyoqning tag qismiga tayanish holatida esa – aylanish o'ng oyoqning tang qismi va tos-son bo'g'imining chap tomoni bo'ylab amalga oshishi kuzaatiladi. «Oyoqning tag qismi-boldir-son» kinematik zanjiridan harakat quyidagi keltirilgan uchta bo'g'imlar zanjiriga uzatiladi: ya'ni, *yelkaliblak-aft*. Belning yuqorigi qismi halqasi harakatli bo'lib, masalan belning bitta yarim qismi boshqasiga nisbatan [chap qismiga nisbatan o'ng yoki o'ng qismiga nisbatan chap] mustaqil holatda harakatni amalga oshirishi mumkin. Zarba berish davomida kuchlanish oyoqning tag qismidan boldir va songa uzatiladi, keyin esa – tos sohasiga va belning yuqorigi qismi bo'ylab tanaga uzatiladi va bu qismdan kaftning

zarba beruvchi qismiga tomon yo'naltiriladi. Shunday qilib, zarba harakatlarining boshlanishi dastlabki lahzasidan [oyoq tag qismining itarilishi] boshlab, kuch va tezlik har bir zanjirda rivojlanib boradi. Muskulning uzunligi qanchalik qisqa bo'lsa, shunchalik tez qisqarishi mumkin, biroq shu bilan birgalikda yirik o'lchamli muskullardan keluvchi effektini qabul qilish va harakatni kuchaytirish uchun, ya'ni zarba kuchini oshirish uchun muskullar yetarlicha darajada kuchli bo'lishi talab qilinadi [V.M. Klevenko, 1968].

Bunda tayanch-harakatlanish apparatining modeli, ya'ni bokschining barcha murakkab harakatlarini bajaruvchi mexanizm «*halqa-bo'g'im-muskul*» tarkibiy qismlaridan tashkil topadi va butun kuchning hosil qilinishi nuqtasidan tananing tanyach nuqtasigacha uzatilishi belgilab beruvchi tananing o'zaro ketma-ketlikda bog'langan qismlarini ifodalaydi [V.M. Klevenko, 1968].

Keltirilgan 21-rasmda yuzada turgan holatda, odamning qo'li yordamida pastga yoki yuqoriga tomon yo'nalishda zarba berishga harakat qilishi holatidagi kinematik zanjir aks ettirilgan. Qo'l kaftining kuchi gorizontal yoki vertikal yo'nalishda yo'naltirilishi mumkin [K.Kryomer, D.Cheffin, M.Ayyub, 1992].

Bu holatlar bilak bo'g'imiga nisbatan momentlarni yuzaga keltiradi. Bu momentlar tirsak [1], yelka [2] va bo'yin yoni bo'ylab [3], ko'krak [4] va umurtqaning bel [5] qismlariga uzatilishi talab qilinadi. Keyin esa – moment son [6], tizza [7] va to'piq [8] bo'g'imlariga uzatilishi va nihoyat, oyoqning ostki qismiga qarshi ta'sir ko'rsatuvchi qism [9] bilan uchrashishi qayd qilinadi, bu sohada moment yana qaytadan tegishli yelka pishanglari bilan birgalikda gorizontal va vertikal kuchlarga ajralishi amalga oshishi mumkin. Ushbu zanjirda eng kuchsiz joy tashqi tomonga uzatiluvchi kuchning qiymati yoki momentni belgilab beradi. Agar, masalan kuchlanishning yelkaga qo'yilish geometriyasi mos kelmaydigan tavsifga ega bo'lsa, u holda bunda hosil qilinuvchi moment barcha tizimlar uchun cheklovchi tavsifga ega bo'lishi mumkin.



21-rasm. Yuzada turgan holatda qo'l bilan pastga yoki yuqoriga zarba berishda odamning kinematik zanjiri.

Yoki agar, umurtqa pog'onasining bel qismi faqat cheklangan kuchlanishlarni qabul qilishi mumkin bo'lsa, u holda bu soha umumiy zanjirda kuchsiz halqa sifatida qayd qilinadi. Nihoyat, ishqalanish koeffitsiyenti butun tizimning kuch yoki qo'l kafti momentini uzatish

xossasini belgilab beradi. Ushbu tizim uchun hisoblashga oid tahlillar asosida quyidagi bir qator tenglamalar keltiriladi [K. Kryomer, D. Cheffin, M. Ayyub, 1992]:

$$\begin{aligned} H_x + P_x = 0; H_y + P_y = 0; H_z + P_z = 0 \\ T_{Hxz} + T_{Pxz} = 0; T_{Hyz} + T_{Pyz} = 0; T_{Hxy} + T_{Pxy} = 0 \end{aligned} \quad \text{M} \quad [2]$$

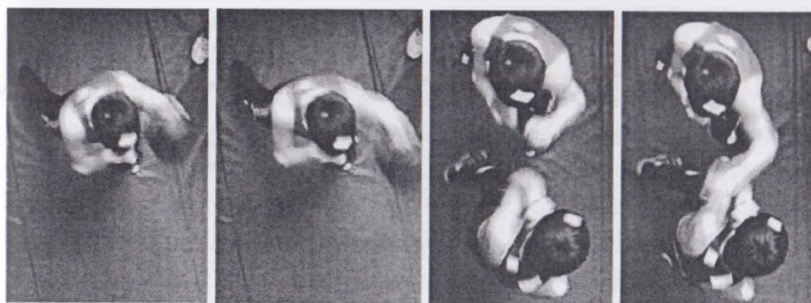
Ishqalanish koeffitsiyentini hisobga olgan holda, ishqalanish kuchi quyidagi formula bilan aniqlanadi [K. Kryomer, D. Cheffin, M. Ayyub, 1992]:

$$P_x = \mu \cdot P_z; \mu \leq 1 \quad [4]$$

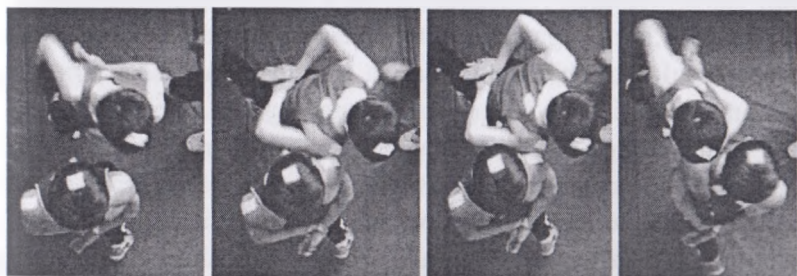
Yuqorida keltirilgan biokinematik zanjir tahlillari natijalari bo'yicha va shuningdek, boksining zarbani berish biodinamikasi hisobga olingan holda, mashq mashg'ulotlarida texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish uchun mos keluvchi harakatli o'yinlarni tanlab olish mumkin. Bunda yosh bokschilarda texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik darajasini rivojlantirish uchun foydalaniluvchi harakatli o'yinlarning samaradorligi bokschilar va harakatli o'yinlar ishtirokchilarining harakatlari biokinematik zanjirining o'zaro o'xshashligi bilan belgilanadi.

Misol sifatida, «Xo'rozlar jangi» deb nomlanuvchi harakatli o'yin ishtirokchisi va boksining harakatlari biokinematik zanjiridagi o'zaro o'xshashliklar tahlili keltirilgan [22-23-rasmlar]. Ma'lumki, ushbu harakatli o'yinning maqsadi – asosiy jismoniy sifatlarni, ya'ni, kuch, chaqqonlik, chidamlilik va musobaqa vaziyatida muvozanatni his qilishni rivojlantirishga qaratiladi [I.A. Gurevich, 1992].

O'yin davomida ishtirokchilar juft holatda 2–4 metr o'lchamdagi diametrga ega doira ichida, bitta oyoqda turgan holatda, ikkinchi oyog'i tizzadan qayrilgan holatda va qo'l bilan qayrilgan oyoqning uchki qismidan ushlangan holda, bir-biriga qarama-qarshi holatda joylashadi. Har bir o'yinchi bitta oyoqda sakrash orqali, o'z hamkorini yelka bilan itarishi va uni muvozanatdan chiqarib yuborish va ikkinchi oyog'ini yerga qo'yishga majbur qilishga harakat qilishi qayd qilinadi.



22-rasm. Bokschilarning harakatlari.



23-rasm. «Xo'rozlar jangi» harakatchan o'yinidagi harakatlar.

O'yin davomida o'z hamkorini doiradan chiqib ketishga majbur qilgan yoki ikkinchi oyog'ini gilamga qo'yishga majbur qilgan o'yinchi yutib chiqadi. Faqat doira ichki qismidagina sakrash mumkin. Bokschining zarba va himoyalaniishi harakatlari va «Xo'rozlar jangi» harakatli o'yini ishtirokchilarining harakatlari kirish [hujum] va aylanma harakatlardan tashkil topadi. Bunda kirish [hujum] harakatlari deb, tananing ichki qismidan shartli ravishda o'tkazilgan har qanday xohlagan chiziq o'z-o'ziga parallel bo'lishi qayd qilinuvchi harakatlar tushiniladi [masalan, bokschining chap tomonlama bosh sohasiga to'g'ridan beriluvchi zarba berilishi sharoitida oldinga tomon harakatlaniishi]. Aylanma harakat davomida tananing barcha nuqtalari aylana bo'ylab tavsiflanadi va bunda aylana marakazida aylanish o'yi deb nomlanuvchi to'g'ri chiziq joylashadi. Harakatlarda kirish harakatlari

aylanma harakatlardan ko'proq bo'lishi yoki aksincha holatda bo'lishi mumkin. Bir vaqtning o'zida amalga oshiriluvchi kirish va aylanma harakatlar murakkab tavsifga ega harakatlarni hosil qiladi. Bir qator holatlarda bokschi va «Xo'rozlar jangi» harakatli o'yini ishtirokchisining harakatlarida vertikal yo'nalishda amalga oshiriluvchi harakatlar qayd qilinadi. Hatto, eng oddiy harakatlarda ham turli xil muskullar jalb qilinishi qayd qilinadi: jumladan, bu muskullarning bittasi nisbatan kuchli qisqarishi va asosiy ishni bajarishi, boshqasi esa – nisbatan nafaolroq qisqarishi, biroq uning ishtirokisiz harakat amalga oshirilishi mumkin bo'lmasligi qayd qilinishi mumkin. Masalan, tanani yon tomonlarga egishda asosiy ishni qorinning qiyalama muskullari bajaradi, biroq agar yon tomonga egilishda oldinga tomon biroz bukilish amalga oshirilsa, u holda ish bajarish jarayonida qorinning to'g'ri muskullari ham jalb qilinadi; tananing yon tomonlarga egilishida biroz orqaga bukilish amalga oshirilishi ham mumkin va bu holatda esa – ko'ndalang-boshhoqsimon va qisqa boshhoqsimon muskullar oraliq muskullari ham ishtirok etishi kuzatiladi. Muskullar turli xil ketma-ketlikda va turli xil umumiylikda qisqarishi orqali tananing alohida qismlarining [oyoqlar, gavda] harakatlanishi amalga oshiriladi. Muskullarning bir xil harakatlanishlarini ko'p marta takrorlash orqali bu harakatni sifatli bajarishga erishish va o'z navbatida, tez va aniq bajarishga erishish mumkin.

Amalga oshirilgan tahlillar natijalari ko'rsatishicha, tayanch-harakatlanish apparatining biokinematik zanjiri, ya'ni bokschining va «Xo'rozlar jangi» harakachan o'yini ishtirokchilarining barcha murakkab tavsifga ega bo'lgan harakatlarining bajarish mexanizmi mutlaqo o'zaro o'xshash hisoblanadi. «Xo'rozlar jangi» harakatli o'yinidan foydalanilganda ishtirokchilarda sportchilarning barcha harakatlarga oid sifatleri: jumladan, kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va chaqqonlik kabi sifatleri samarali tarzda rivojlantirilishiga erishiladi. Bu sifatlardan tashqari, qo'shimcha ravishda barqarorlik, muvozanat, muskullarni ixtiyoriy ravishda bo'shashtirish, ritm, sakrovchanlik, harakatlarning yumshoq tarzda amalga oshirilishi, harakatlar muvofiqligi [koordinatsiya] kabi sifatlar ham rivo-

jlantiriladi. Eng asosiysi, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida yosh bokschilarda mashg'ulotlar janglari davomida qo'rqinch hissisiz va tayanch-harakatlanish apparati biologik tarkibiy qismlarining jiddiy jarohatlanishlarisiz texnik, taktik va ruhiy tayyorgarlik darajasi samarali tarzda oshirilishiga erishiladi.

XOTIMA

1. Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi asoslarini o'rganish bo'yicha o'tkazilgan ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlilidan yosh yakkakurashchilarning kuch, chaqqonlik, tezkorlik, tezkorkuch, chidamlilik, egiluvchanlik va boshqa sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llanishi samarali vosita ekanligini ta'kidlab o'tishgan, lekin 10-13 yoshli bokschilar, qilichbozlar va taekvondo-chilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda tavsiya etilgan harakatli o'yinlarning samaradorligi pedagogik tajriba yo'li orqali asoslab berish maqsadga muvofiq.

2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi mashg'ulot jarayonida harakatli o'yinlarning qo'llanishi yosh yakkakurashchilarning suyak to'qimalari, yuragi va boshqa organlarining mustahkam bo'lishi hamda samarali to'g'ri o'sishiga bevosita samarali ta'sir ko'rsatishini soha mutaxassislari ta'kidlab o'tishgan.

3. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda, texnik tayyorgarliklarini oshirishda harakatli o'yinlardan foydalanish to'g'risida obyektiv axborotlar yo'qligiga asoslanib, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi mashg'ulot jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadida shug'ullanuvchilarning sport turi xususiyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlash, tasniflash, qo'llanish shiddati va hajmi me'yorlarini ishlab chiqish zarur.

4. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi bokschilarning mashg'ulot jarayonida pedagogik kuzatuvlar olib borish natijasida yosh bokschilarning mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan vosita va usullar orasida xalq harakatli o'yinlar juda kam foizni tashkil etayotganligiga guvoh bo'ldik. Bu hol mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatidan kelib chiqqan holda tashkillashtirilmayapti, deb xulosa chiqarish imkonini beradi.

5. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va anketa so'rovnomasi natijalariga tayangan holda xulosa qilish mumkinki, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichidagi 11-13 yoshli bokschilarning jismoniy sifatlarini

rivojlantirishga yordam beruvchi vosita sifatida saralanib olingan xalq harakatli o'yinlarining qo'llanish shiddati va hajmi me'yorlarini ishlab chiqib amaliyotga tatbiq etish va samaradorligini asoslash lozim.

6. Yosh yakkakurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llanish shiddati va hajmi me'yorlangan harakatli o'yinlarni mashg'ulot jarayoniga tatbiq etish mobaynida trenerlar shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlarini, jismoniy va funksional tayyorgarligini hisobga olgan holda qo'llashlari lozimligini ta'kidlab o'tishni joiz deb topdik.

7. 11-13 yoshli bokschilarning jismoniy rivojlanishini aniqlash maqsadida o'tkazilgan antropometrik o'lchash natijalarida ushbu yoshlar orasida o'zgarishlari statistik farqlarida yuqori ishonchliligi aniqlandi [$p < 0,001$]. Ushbu jismoniy rivojlanish tabiiy o'sish hisobiga sodir bo'layotganligini aniqladik. Jismoniy rivojlanishi va umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari orasida o'zaro korrelatsion bog'liqliklari tizimini aniqlash maqsadida o'tkazilgan tahlil natijalari ham ijobiy emas.

8. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi dinamikasini aniqlash maqsadida olingan natijalarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarining nazorat me'yorlari bilan taqqoslash shuni ko'rsatadiki, ular BO'SM uchun yildan yilga ko'chirish nazorat me'yorlaridan ishonchli tarzda past [$p < 0,05$], bu shunga asos bo'la oladiki, boksda an'anaviy tayyorgarlik metodikasi bokschilarning maxsus sifatlarini tarbiyalash nuqtayi nazaridan maxsus chidamlilikni samarali rivojlantirishga yordam bermaydi.

9. 11-13 yoshli bokschilarning umumiy va maxsus maxsus jismoniy tayyorgarligini va texnik tayyorgarligini takomillashtirishda yordam beruvchi vosita sifatida xalq harakatli o'yinlarni saralab olishdan iborat. Shu bilan birgalikda, tanlab olingan harakatli o'yinlarni qo'llanish shiddati va hajmi me'yorlarini ishlab chiqib, bevosita mashg'ulot jarayoniga tatbiq etib samaradorligini nazariy asoslashdan iborat.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

Me'oriy huquqiy hujjatlar:

1. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида [Янги таҳрири]. Т., 5 сентябр, 2015.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони. - Т., 24 октябрь, 2002.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда боксни ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш” тўғрисидаги 279 сонли қарори. Т., 01.06.1999.

Asosiy adabiyotlar:

1. Астанакулова С.А. Возрастные особенности роста антропометрических параметров у детей младшего школьного возраста. АКД мед. наук/ С.А. Астанакулова; МЗ РУЗ. Ташк. педиатр. мед. инст.-т. - Электрон.текстовые дан. – Т., 2003.
2. Антипин В.Б. Формирование спортивной мотивации у боксеров на начальной спотивной специализации посредством удовлетворения их потребностей. Дисс. ... канд. пед. наук. - Омск., 2006.
3. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Много летняя подготовка юных спортсменов. Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1993.
4. Алабин В.Г. 200 упражнений для легкоатлетов: Учебное пособие. - Харьков: Основа, 1994.
5. Алматов К.Т., Клемешева Л.С, Матчанов А.Т, Алламуратов Ш.И. Улғайиш физиологияси. Тошкент 2004.
6. Алиханов И.И. Дидактические основы современной спортивной борьбы: Автореф. дисс. ... докт. пед. наук. - М., 1983.
7. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского

резерва, школ высшего спортивного мастерства и училищ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2005.

8. Акопян А.О. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки / А.О. Акопян, А.А. Новиков// Научные труды ВНИИФК за 1995 г. М., 1996, т. 1. С. 21-31.

9. Ачилов А.М, Акрамов Ж.А, Ганчарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. «Lider Press» nashriyoti, Т.: 2009.

10. Achilov A.M, Xalmuxamedov R.D, Shin V.N, Tajibayev S.S, Rajabov G'.Q. "Yosh bokschilarni tayyorlash asoslari" "MUMTOZ SO'Z" 2012.

11. Azimov I, Sobitov Sh. Sport fiziologiyasi. Toshkent, 1993.

12. Abdullayev A, Xankeldiyev Sh.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. O'zDITI nashriyot-matbaa bo'limi, Darslik, Toshkent, 2005.

13. Афанасьева Н.А. Спортивный отбор таэквондистов с учетом их генетических особенностей: Дис. ... канд. пед. наук. - Санкт-Петербург, 2002.

14. Бабушкин Г.Д. Психологические основы формирования профессионального интереса к педагогической деятельности. - Омск: ОГИФК, 1990.

15. Бабушкин. Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной полготовки: Дисс.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Г. Бабушкин. - Омск. 2000.

16. Бартониец К. Биомеханический анализ ударных действий в некоторых видах спорта. Автореф.дис... канд.пед. наук – М., 1975.

17. Бауэр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр // Подвижные игры: организация и методика проведения. — М., 2004.

18. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. Автореф. кан.пед.наук. - М., 1986.

19. Бахрах И.И. Спортивно-медицинские аспекты проблемы биологического возраста подростков: Автореф. Дис...канд. пед. наук. – М., 1981.

20. Бахрах И.И., Фомина Е.А. Отбор и спортивная ориентация юных конькобежцев.-Смоленск, 1984.

21. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. -Киев: Здоровья, 1987.

22. Бальсевич В.К. Онтокинезология человека. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.

23. Базеян А.М. Техничко-тактическая подготовка боксеров-юниоров на основе учета показателей их соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1990.

24. Boltayev B.Z. "Erkin kurashchilarning boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida kontingentni saqlash uchun o'quv-mashg'ulot jarayonini optimallashtirish" Ped....fan....nom..dissertatsiya. Toshkent, 2012.

25. Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubi-yatlari / Usmonxo'jayev T.S. va boshqa. - T.: O'zDJTI, 2005.

26. Boyboboyev B.G. Jismoniy tarbiya darslarida 11-14-yoshli o'g'il bolalar uchun nagruzkalarni me'yorlash. Diss. ... ped. fan. nom. Toshkent, 1999.

27. Бутенко Б.И. Специальная физическая подготовка боксера // Вопросы современного бокса. - Волгоград, 1968.

28. Булгакова, Н.Ж. Научно-методические основы подготовки спортивного резерва / Н.Ж.Булгакова // Актуальные проблемы совершенствования системы подготовки спортивного резерва : тез. докл. XVI Всерос. науч.-практ. конф. /ВНИИФК. - М., 1999.

29. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии и физиологии активности. - М.: Медицина, 1966.

30. Бернштейн Н.А. О построении движений // - М.: Медицинская литература, 1968.

31. Бим Б., Аман А. Бокс на 100 %. Феникс. Ростов на-Дону. 2007.

32. Былеева Л.В. Подвижные игры. Практический материал:

Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.

33. Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 277 с.

34. Бروفман, Л. А. Динамика морфофункциональных особенностей сердца мальчиков 10-13 лет в процессе тренировки / Л. А. Бروفман // Теория и практика физической культуры. - 1990. - № 4.

35. Вайнбаум С.Я. Дозирование физических нагрузок. – М. Просвещение. 1991.

36. Ваваев М. Бить или не бить? -<http://www.sportmedicine.ru>, 2008.

37. Волков В.М. Возрастная физиология физических упражнений. Смоленск. 1983..

38. Волков В.М., Филин В.П. Спортивной отбор. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

39. Волков В.М., Дорохов Р.Н., Быков В.А. Прогнозирование двигательных способностей у спортсменов: Учебное пособие.- Смоленск, СГИФК, 1998.

40. Волков, Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. В. Волков; ГЦОЛИФК. - М., 1989.

41. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа, 1998.

42. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002.

43. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский - М.: Физкультура и спорт, 1988.

44. Верхошанский Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки / Теория и практика физической культуры. 1998. №7.

45. Дорохов Н.Р. Развитие силовых качеств школьников 7-11

класса различных соматических типов и вариантов развития: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1997.

46. Дорохов, Р. Н. Телосложение спортсмена: методическое пособие / Р. Н. Дорохов, Л. П. Рыбчинская; СГИФК. - Смоленск: [б.и.], 1997.

47. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт. 1979.

48. Дмитриев А.В. Факторы, определяющие индивидуальную манеру боя в боксе. Автореф. дис. ...канд. пед. наук. / А.В. Дмитриев. - М., 1980.

49. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ин-тов физической культуры. Физкультура и спорт. - М.: 1979.

50. Дегтярев И.П. Родионов А.В., Черный В.Г. Физиологическая и психологическая характеристика бокса // Бокс. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1979.

51. Джероян Г.О. Моральная и специальная психическая подготовка боксеров юношей и juniоров // Бокс, кикбоксинг, руконашный бой [подготовка в контактных видах единоборств] - М.: ТНКАН, 1999.

52. Джандаров Д.З. Интегральная подготовка юных боксеров: Методические разработки. - Махачкала. 2002.

53. Джандаров Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14 и 15-16 лет: Автореф. дисс.... канд. пед. наук. - М.. 2003.

54. Дьячков В.М. О совершенствовании технического мастерства квалифицированных спортсменов [стенограмма лекции]. - Мн. 1978.

55. Жолдак В.И. Валеология. Перспективы. / Калинин Л.А.// Теория и практика физической культуры. - 1997, №8.

56. Галкин Ю.П. Коэффициент активности. Смоленск, 1990.

57. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактика боя. Автореф. дисс. ...канд.пед.наук/ П.Ю.Галкин. - Челябинск. - 2002.

58. Гаражян А.И. Формирование точности ударных движений боксеров-юношей на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дисс. ... кан. пед. наук. / А.И. Гаражян. - М., 2003.

59. Гаськов А.В. Структура средств общей и специальной подготовки юных боксеров: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1985.

60. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: Автореф. дисс. ... доктора, пед. наук. - М., 1999.

61. Гужаловский А.А. Физическое состояние спортсмена и его оценка / А.А. Гужаловский // Теория и практика физического культуры. - 1973. - №3.

62. Гужаловский А.А. Этапность развития физических [двигательных] качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. докт. дис. / А. А. Гужаловский. - М., 1979.

63. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений. Смоленск, 1996.

64. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. [Основы теории и методики ранней ориентации]. - М., 1998.

65. Губа В. П., Татаринов Я.С. Контроль за физическими качествами. - Смоленск, 1989.

66. Губа В.П. Морфо биомеханический подход как основа возрастного физического воспитания и спорта / В. П. Губа // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - № 3-4.

67. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие - Мн.: Выш. школа, 1992.

68. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: ФиС, 1986.

69. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М. : ФиС, 1980.

70. Городниченко Э.А. Приспособительные реакции физиологических систем в оценке функциональных резервов организма // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №9.

71. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish: O'quv qo'llanma. - T.: O'zDJTI, 2005.

72. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартянов. - М.: Академия, 2000.

73. Гримак Л.П. Общение с собой. - М.: Политиздат, 1991.

74. Глебов Е.И. Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга / Е.И. Глебов, Чой Сунг Мо. - Ростов-н/Д: Феникс, 2002.

75. Забулика М.Е, Разумовский Е.А. Будь сильным, ловким, выносливым. Кишинев. Картя Молдовеняскэ. 1989.

76. Зациорский В.М., Алешинский С.Ю., Якунин Н.А. Биомеханические основы выносливости. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

77. Зациорский В.М., Аруин Л.С., Селуянов В.И. Биомеханика двигательного аппарата человека. - М.: Физкультура и спорт. 1981.

78. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.

79. Ильин Е.П. Ловкость – миф или реальность? /Е.П. Ильин// Теория и практика физической культуры, 1982, №3.

80. Иванков Ч.Т. Технология совершенствования технико-тактического мастерства юных спортсменов на основе модульно-ситуационной организации соревновательной деятельности и спортивной борьбе: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. - М., 2001.

81. Игуменов В.М. Теоретико-методологические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры: Автореф. дисс.... доктора пед. наук. - М., 1992.

82. Караваев А.Ф., Лебедева Л.В., Чахлова Т.С., Филимонова О.Г. Формирование мотивации занятий художественной

гимнастикой на первом году обучения //Спортсмен как субъект деятельности. - Омск: ОГИФК, 1993.

83. Кроник А.А. Психологические основания типологии индивидуальных стилей жизни личности. - Киев: Высшая школа, 1982.

84. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [курс лекций]: Учеб. пособие /Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. - С-Пб.: С-Пб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999.

85. Квашук П.В., Корженевский А.Н. Эффективность непрерывных и повторных методов тренировки юных спортсменов// Теория и практика физической культуры. -1991. -№4.

86. Karimov M.A, Xalmuxamedov R.D, Shamsematov I.Yu, Tajibayev S.S. Bokschiarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011.

87. Канатов. А.В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболисток на этапе углубленной специализации: Автореф. дисс. ... канд.,пел наук: 13.00.04 / А.В. Канатов. - Тюмень. 2005.

88. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах. - М., 1996.

89. Качурин А.И. Исследование временных, скоростных и силовых дифференцировок ударов у боксеров различной квалификации и методика их совершенствования: Автореф. дисс. канд. пед. наук. - М.: ГЦОЛИФК. 1979.

90. Керимов Ф.А. Теоретико-методические направления совершенствования содержания и структуры дисциплины спортивная борьба: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. - М., 1995.

91. Kerimov F, Yusupov N. Kurash uchun harakatli o'yinlar. T., 2003.

92. Kerimov F. A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T., 2004.

93. Kerimov F. A. Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati. Toshkent. 2007.

94. Киселев В.А., Качурин А.И. Специальная скоростно-силовая выносливости боксеров // Вопросы современного бокса. - Москва, 1994.

95. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксе. Учебное пособие. ФКиС, М. 2006.

96. Киселев В.А., Щербаков С.И., Ву Дык Тхинь. Роль анаэробных возможностей в энергообеспечении организма боксера в соревновательном периоде // Спортивные единоборства и боевые искусства в XXI веке / мед. -биол. Проблемы спортивных единоборств и боевых искусств / Под ред. В.В. Шиана. - М.: Спорт Академ Пресс. - 2001.

97. Котешев В.Е. Подготовка боксеров в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса: Учебное пособие. Краснодар, 1992.

98. Котешов В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специальным двигательным действиям в боксе. Автореф. дисс.... доктор. пед. наук./ В.Е. Котешов. - Краснодар, 1998.

99. Корженевский А.Н., Квашук П.В. Особенности адаптации детей к физическим нагрузкам // Теория и практика физической культуры. -1993. - №5-6.

100. Колесник И.С. Инновационная технология развития ведущих двигательных координаций у боксеров 15-17 лет массовых разрядов. АКД пед. наук. Малаховка. 2006.

101. Коренберг В.Б. Проблемы физических и двигательных качеств/В.Б. Коренберг //Теория и практика физической культуры. - 1996. №7.

102. Коробков А.В. Управление функциями организма. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1977.

103. Кличко В.В. Методика определения способностей боксеров в системе многоэтапного отбора: Автореф. дис....канд. пед. наук / В.В. Кличко. - Киев, 2000.

104. Клебенко В.М., Быстрота в боксе. - М. ФиС, 1968.

105. Лях В.И. Координационные способности школьников. - М.: Полымя, 1989.

106. Лях В.И. Сенситивные периоды развития координаци-

онных способностей детей в школьном возрасте // Теория и практика физ. культуры. 1990, № 3.

107. Лях В.И., Садовский Е. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1999. - №5.

108. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра-спорт, 2000.

109. Любомирский Л.Е. Возрастной особенности движения у детей и подростков. - М., педагогика. 1982.

110. Любомирский Л.Е. Нормирование нагрузок в физическом воспитании школьников. М., Педагогика. 1989.

111. Любомирский Л.Е. К оценке критических и сенситивных периодов развития // Матер. междунар. конф., посвящ. 55-летию Института возрастной физиологии РАО. М, 2000.

112. Луткова Н.В., Мишина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие / - С-Пб.: СПбГАФК, 2003.

113. Ли Чжон Ки Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо ВТФ: Дис.... канд. пед. наук. - М., 2003.

114. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для инс-тов. физ. культуры. - М.: ФиС, 1991.

115. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев. Олимпийская литература, 1999.

116. Маткаримов Р.М. Оммавий разрядли оғир атлетикачилар машгулот нағрузкалари ҳажми ва шиддатларини оптимал нисбатлари. Дисс. пед.фан. номзод. Тошкент 1999.

117. Мамытов А., Наралиев А.М. Подвижные и национальные игры: Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры. - Бишкек, 1998.

118. Мальцев М.И. Кик-боксинг. Поурочная программа с методическими рекомендациями для ДЮСШ. - М., 2000.

119. Маркова А.К., Матис Т.А., Орлов Б.А. Формирование мотивации учения. - М.: Просвещение, 1990.

120. Морозов С.И. Особенности влияния функциональной подготовленности юных боксеров на их координационные способности// Научно-практические основы двигательных действий в сложно координационных видах спорта/ Под общ. Ред., В.П. Губа. - Смоленск: СГИФК, 2001.

121. Мокеев Г.И., Ширяев А.Г. Новое в теории и методике бокса. Монография / Уфимск.гос.авиацион. унв-т. - Уфа, 1997.

122. Мотылянская Р.Е, Налбондя М.Н. Новые методические подходы к выявлению генетически обусловленных параметров в системе спортивного отбора// Теория и практика физической культуры. - 1984. - № 15.

123. Мулярчикас А. Особенности развития некоторых физических качеств учеников 4-6 классов основных школ Республики Литва // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 1999, № 1-2.

124. Мирончук Б.А., Дозирование физических нагрузок школьников 10-13 лет на занятиях подвижными играми в пионерском лагере. Дисс.. кан...пед ..наук. - М.: 1984.

125. Набатникова М.Я. Основы подготовки юных спортсменов, -М.: ФиС, 1982.

126. Новиков А.А. Научно-методические проблемы спортивных единоборств // Теория и практика физ. Культуры. 1999. -№9.

127. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах. [на примере спортивной борьбы]: Автореф. дисс.... доктора пед наук. - М., 2000.

128. Начинская С.В. Спортивная метрология: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. - 4-е изд., стер. - М.: Издательский центр Академия, 2012.

129. Павлов С.В. Спортивное тхэквондо /С.В. Павлов. - Челябинск: УГАФК, 2003.

130. Панков В.А. Применение современных технологий для повышения эффективности тренировочного процесса борцов [юниоры] греко-римского стиля /В.А. Панков - М.: РГАФК, 1999.

131. Поляков В.Т. Методика обучения основным ударам в боксе на базе применения тренажерных устройств: Автореф. дис... канд. пед. наук – М.: ВНИИФК. 1987 - 23 с.

132. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т.Бомпа. - М.: ООО "Издательство Астрель": ООО "Издательство АСТ", 2003.

133. Поляков В.Т. Методика обучения основным ударам в боксе на базе применения тренажерных устройств: Автореф. дис... канд. пед. наук – М.: ВНИИФК. 1987.

134. Пилюян Р.А. Мотивация спортивной деятельности / - М.: Физкультура и спорт. 1984.

135. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. Волгоград, 2003.

136. Осколков В.А. Передвижения по рингу-основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007.

137. Ромашов А.В. Особенности развития двигательных способностей // Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта: Межвуз.сб.науч. Тр. / Под ред. Л.Ф.Кобзевой. - Смоленск: СГИФК, 2001.

138. Salamov R.S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. - T.: O'zDJTI, 2005.

139. Савостьянова Е.Б., Титова В.П. Динамика становления морфологической конституции в препубертатном периоде у мальчиков с разными двигательными режимами // Бюллетень ЦОА. Спец. выпуск: медико-биологические проблемы спорта. - М., 1998. - № 4.

140. Сайтова А.К., Система ценностей и мотивы учения у учащихся подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. - М., 1990.

141. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. - М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001.

142. Сергеев С.А. Методика технической подготовки боксеров на этапе начальной спортивной специализации Автореф. дис... канд.пед. наук - Мн., 1991.

143. Сергеев С.А., Бойченко С.Д. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования. - Мн., 1995.

144. Семенов В.Г. Современное состояние легкоатлетическим упражнениям: Учебно-метод. пособие. - Смоленск: СГИФК, 2000.

145. Семкина О.А. Сопряженное развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям младших школьников в процессе игровой деятельности: Автореф. дисс... канд.пед.наук.. СПб, 1997.-26 с.

146. Сячин В.Д. Теоретико-методические основы отбора и спортивной ориентации в видах легкой атлетики с преимущественным развитием выносливости. Дис. докт.пед.наук. - М: РГАФК, 1996.

147. Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина. - М., 1994.

148. Стрельников В.А. Силовые и скоростные качества в боксе: Учеб. Пособипо теории и методике бокса / В.А. Стрельников. - Улан-Удэ, 1992.

149. Стрельников В.А. О методике развития скоростных качеств боксеров /В.А. Стрельников, В.А. Кузьмин // Виды спортивных единоборств: Сб. науч. тр. - М., 1997.

150. Стрельников В.А. Особенности методики ускоренного обучения и совершенствования технической подготовки боксеров в вузе. // Теория и практика физической культуры. -2000. №10.

151. Суннатова Р.И. Индивидуально-типологические особенности мыслительной деятельности: Автореф. дис. ... докт. психол. наук.-Ташкент: НУУз, 2001.

152. Теория и методика бокса./Учебник. Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. М.: Физическая культура. 2009.

153. Туревский И.М., Филин В.П., Кофман Л.Б. Зигзаги ловкости. - Тула: Приок.кн. из-во, 1993.

154. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. - М.: Советский спорт, 1996.

155. Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.. 2002.

156. Тилинден И. Особенности педагогического управления мотивацией достижений подростков, занимающихся спортом / И.Тилинден // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: Материалы 4-й междунар. науч. - практ. конференции. - Томск, 1 ГПУ, 2001.

157. Тропников В.И. Мотивационная сфера различных групп спортсменов. - М.: ВНИИФК, 1994.

158. Усмонхўжаев Т.С. Научно-педагогические основы физического совершенствования детей в связи с их двигательной активностью: Автореф. дисс. ... д-ра пед. наук. - Т., 1995.

159. Усмонхўжаев Т., Хўжаев Ф. 101 ўйин. Тошкент, Ибн Сино номидаги нашриёт, 1990.

160. Усмонхўжаев Т., Хўжаев Ф. Ҳаракатли ўйинлар. Ўқитувчилар учун қўлланма. - Тошкент, Ўқитувчи, 1992.

161. Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар 1-қисм. Тошкент. 1999.

162. Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар 2-қисм. Тошкент. 1999.

163. Usmonxodjayev T.S., Abdullayev Sh.A., Soliyev A.O., Abdumalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. - T.: Zamon-Poligraf, 2014.

164. T.S. Usmanxodjayev, Sh.X. Isroilov, A.A. Pulatov, Sh.A. Pulatov. Milliy va harakatli o'yinlar. Darslik. - Toshkent, 2015.

165. Усмонова Э.З. Мотивационная эмоциональная регуляция мышления в условиях интеллектуального конфликта. - Тошкент, Ўқитувчи, 1993.

166. Файзуллаев А.А., Мотивационная соморегуляция личности. - Ташкент, Фан, 1987.

167. Фатеева Л.П. 301 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития. 1998.

168. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

169. Фомин П.А., Филин В.П. На пути к спортивному мастерству [адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам]. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

170. Фель В.А. Игровой метод развития специальных качеств фехтовальщиков в группах начальной спортивной подготовки. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Минск. 1989.

171. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

172. Филин, В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - Библиогр.

173. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1987.

174. Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами // Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994.

175. Филимонов В.И., Хусайнов З.М., Гарахан А.И. Особенности формирования ударных движений у боксеров: Методические рекомендации. - М., 1988.

176. Филимонов В.И. Физическая подготовка начинающего боксера. - М.: МГИ, 1990.

177. Филимонов В.И., Хусайнов З.М., Кулигин В.А. Методика силовой подготовки боксеров// Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров: Информационно-методический бюллетень. - М.: Федерация бокса СССР, 1990.

178. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой. - М.: ИНСАН, 1999.

179. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. - М.: МНСАН, 2000.

180. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Тошкент 2008. С. 308.

181. Ғозиев Э.Ғ., Жабборов А., Фаолият ва ҳуқ атиор мотивацияси: [Университетларнинг психология мутахассислиги учун ўқув қўлланма]. - Тошкент, 2003.

182. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие. - М.: 1996..

183. Чхаидзе Л.В. Проблемы кибернетики. - Вып. 8. - М., 1969.

184. Человеческий фактор. В 6 томах. 5 том. Эргономические основы проектирования рабочих мест: Перевод с английского /К.Крёмер, Д. Чеффин, М. Айюб и др. - М.: Мир, 1992.

185. Шахов Ш.К. Индивидуально-программированная физическая подготовка в видах спорта группы единоборств: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. - М., 1998.

186. Шварц, В.Б. Медико-биологические аспекты спортивного отбора /Б. Шварц, С. В. Хрущев. - М. : Физкультура и спорт, 1984.

187. Ширяев Г.А. Хочешь стать боксером? - М.: Физкультура и спорт, 1986.

188. Ширяев А.Г. Педагогические основы организации содержания многолетней подготовки спортсмена [на примера бокса]: Автореф. дис. ... канд.пед.наук. / А.Г. Ширяев.-М., 1997.

189. Ширяев А.Г. Бокс. Учителю и ученику [изд. 2-е, перераб. и допол.] / А.Г.Ширяев. - С-Пб: Изд-во «ШАТОН», 2002.

190. Юнусова Ю.М. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Тошкент. 1994.

191. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Ташкент, IQTISOD-MOLIYA. 2007.

192. Юшков О.П. Система управляющих воздействий на структуру подготовленности квалифицированных борцов: Автореф. дисс. ... доктора пед. наук. - М., 1994.

193. Курбонова М.А. Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва машғулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш. Дисс. ... пед.фан.ном. Тошкент. 2006.

194. Курбонова М.А., Қосимова М.У. "Миллий ва ҳаракатли

ўйинлар” [ЖТИ умумий курс талаболарига мўлжалланган ўқув-услубий қўлланма]. Тошкент, 2009.

195. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o‘yinlar: O‘quv-uslubiy qo‘llanma. - T., 2009.

196. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004.

197. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.

198. Boxings Ten Commandments Essential Training For The Sweet Science Alan Lachica 2011, 226 pg.

199. Gallup E.M. [1995]. Law and the team physician. Human Kinetics. - 192 p.

200. Morros J., Disch J., Ward P. Et al. Anthropometrik, Strength and performance characteristics of American world class throwers// J. Of Sports Med. And Physical Fitness. - 1992. -V. -22. -MI.

201. Morton, S., O'Reilly, L. O'Brien, K. [2015] Boxing Clever: Exploring the impact of a substance use rehabilitation programme. Dublin: Ballymun Youth Action Project.

202. Oberg B., Bergman T., Troop H. [1987]. Testing of is kinetic muscle strength in ankle. Medicine and Science in Sports and Exercise, 19, 318-322.

203. Wasserman D., Hansen J.E, Sue D.V., Whipp B.J. [1987]. Principles of exercise testing and interpretation. Philadelphia: Lea & Febiger.

204. Schilfer J. [1994]. Overtraining bibliography. New Studies in Athletics, 32,4.67 -86.

205. Petrovic K., Stel J., Ambrozle F. The most and the least “motor capable” Primary School pupils In Slovenia. Reseaching motor abilities of children between 6 and 14 years of agl. -1984. -P. 45-58.

206. Wiklander J., Lysholm J. [1987]. Simple test for surveying muscle strength and muscle strength and muscle stiffness in sportsmen. International Journal of Sports Medicine, 8, 50-54.

207. Sozamski H. [red]: Podstawy teorii trening . Warszawa 1993 -RCMSzKFIS. - 97 s.

208. Gym based boxing manual. Key Aims and Learning Outcomes. 2013. www.thetrainingroom.com

209. APB Coaches manual. Adam Kusior, Thomas Coulter, Robert McCracken, Laurent Boucher. AIBA. January 2013.

210. Boxing Mastery Advanced Technique, Tactics and Strategies from the Sweet Science. Mark Hatmaker with Doug Werner. Tracks Publishing San Diego, Colifornia. Copyright 2004.

Internet saytlar:

1. olympicboxing.uz/ O'zbekiston Boks Federatsiyasi
2. <http://rusboxing.ru/> Rossiya Boks Federatsiyasi
3. <http://akboxing.ru/> Aleksandr Kolesnikovdan Boks yangiliklari <http://akboxing.ru/>
4. <http://www.boxing-szh.ru/> Boks hayoti mazmuni.
5. <http://www.fbu.net.ua/> Ukraina Boks Federatsiyasi <http://www.fbu.net.ua/>

ILOVA

ANKETA SO'ROVNOMASI

Assalomu-aleykum hurmatli trener O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti «Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati» kafedrasida "Yosh yakkakurashchilarning integral tayyorgarligida harakatli o'yinlarni qo'llash metodikasini ishlab chiqish" mavzusida ilmiy izlanish olib borilmoqda. Yosh yakkakurashchilarning jismoniy sifatlarini rivojlan-tirishda ko'proq yordam beradigan xalq harakatli o'yinlarni saralab va ta'sir etish xususiyatiga qarab 1 balldan 5 ballgacha baholab berishingizni so'raymiz.

F.I.O _____

Yoshingiz _____

Faoliyat ko'rsatayotgan sport tashkilotingiz _____

Ish stajingiz _____

Unvoningiz _____

No	O'yin nomlari	Chaqonlik	Tezlik-kuch	Kuch	egiluvchanlik	Chidamlilik	Texnikaga o'rgatuvchi	Taktikaga o'rgatuvchi	Boksga moslashtiruvchi
1	«Aravachalar musobaqasi»								
2	«Arg'amchi bilan sakrash»								
3	«Arqondan sakrab quvlashmachoq»								
4	«Arqonni tort»								
5	«Arqonga tegib ketma»								
6	«Arqon tortish»								
7	«Aylanma ov»								
8	«Bosh ustiga o'tirgich»								
9	«Bayroqchalar uchun kurashish»								
10	«Bo'sh o'rin»								
11	«Bedanalar jangi»								

Qimmatli vaqtingizni ayamasdan o'tkazgan so'rovnomamizda ishtirok etganingiz uchun O'zDJTI "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubi" kafedrasini nomidan minnaddorchilik bildiramiz.

So'rovnoma yuzasidan shaxsiy fikr-mulohazalaringiz bo'lsa, yozib qoldiring _____

To'ldirilgan sana: _____

Imzo: _____

SPORTCHINING SO'ROVNOMASI

Ko'rsatma: Ushbu anketada haqiqiy holatga mos keluvchi savollarga javob bering. Savol raqami ro'parasiga javob raqamini qo'ying.

1. Sizga boks yoqadimi?

- 1) *Juda yoqadi*
- 2) *Umuman olganda yoqadi*
- 3) *Aytishim qiyin*

2. Sizga agar yana qaytadan o'zingiz uchun sport turini tanlash imkoniyati berilganda, Siz yana ushbu sport turini tanlagan bo'larmidingiz?

- 1) *Ha*
- 2) *Bilmayman*
- 3) *Ehtimol, yo'q*

3. Sizda boksdan ko'nglingiz sovish hissi vujudga kelganmi?

- 1) *Yo'q*
- 2) *Kam hollarda va unchalik uzoq vaqt davomida emas*
- 3) *Ko'pincha holatlarda va uzoq vaqt davomida*

4. Sizga ko'p jihatdan ushbu sport turini tanlashingizda nima ta'sir ko'satgan?

- 1) *Ushbu sport turiga bo'lgan qiziqish*
- 2) *Boshqa odamlarga [bokschilarga] taqlid qilish, ular singari bo'lishga intilish*
- 3) *Do'stlar, o'qituvchilar, ota-onalarning maslahati*

5. Sizga boksda ko'proq nima yoqadi?

- 1) *Musobaqalarda qatnashish va raqiblar ustidan g'alaba qozonish*
- 2) *Mashq qilish va yangi usullar va texnikani o'zlashtirish*

6. Sizni mashq qilishga va qiyinchiliklarni yengishga undovchi kuch nima hisoblanadi?

- 1) *Ushbu sport turiga muhabbat va yuksak natijalarga erishish istagi*
- 2) *O'z-o'ziga bo'lgan muhabbat, guruhda yigitlarning g'ayrat ishtiyoqi*

3) *Kuchli va chaqqon bo'lish uchun yangi usullarni o'rganish istagi*

7. Boksda yuqori natijalarga erishish nimalarga bog'liq hisoblanadi?

- 1) *Ushbu sport turiga mos qobiliyatga ega bo'lish*
- 2) *O'z ustida ishlash, qobiliyatlarni rivojlantirish*
- 3) *Yaxshi jismoniy tayyorgarlikka va yaxshi trener ega bo'lish*

8. Har bir kishi boks sport turini tanlashi va kelajakda yetakchi bokschi bo'lishi mumkinmi?

- 1) *Yo'q*
- 2) *Bilmayman*
- 3) *Mumkin*

9. Sizni boks bo'yicha adabiyotlar qiziqtiradimi?

- 1) *Ha*
- 2) *Ayrim holatlarda*
- 3) *Yo'q*

10. Mashg'ulotlarda Siz o'ziningizning iroda faollingizni qanday darajada namoyon qila olasiz?

- 1) *Yuzaga keluvchi qiyinchiliklarni engib o'taman*
- 2) *Har doim bir xilda emas*
- 3) *Kam holatlarda*

11. Siz qanchalik ko'p holatlarda o'z rejalaringizni bajarasiz?

- 1) *Har doim*
- 2) *Ayrim holatlarda*
- 3) *Kam holatlarda*

12. Mashg'ulotlarga qatnashga Siz qanday munosabat bildirasiz?

- 1) *Har doim qatnashaman*
- 2) *Ayrim holatlarda qatnashmayman*
- 3) *Kam holatlarda qatnashmayman*

Amalga oshirilgan ish uchun minnatdorchilik bildiramiz!

TAJIBAYEV SOYIBJON SAMIJONOVICH

**YOSH YAKKAKURASHCHILARNI INTEGRAL
TAYYORGARLIGIDA HARAKATLI
O'YINLARNI QO'LLASH METODIKASI**

Muharrir *A. Boyxon*
Badiiy muharrir
va sahifalovchi *A. Tillaxo'jayev*

Bosishga ruxsat 28.12.16da berildi.
Bichimi 60x84¹/₁₆. Ofset qog'ozi. Times New Roman garniturası.
Shartli b.t. 10,23. Nashr-hisob t. 11,0. Adadi 100 dona.
Buyurtma № 41.

O'DJTI nashriyot-matbaa bo'limi.
Toshkent shahri, Oqqo'rg'on, 2-uy.

«ODIL-Print» MCHJ bosmaxonasida ofset usulida chop etildi.
Toshkent sh., Sirg'ali II mavzesi, 2-uy.



23800c =