

БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЎСМИР ЁШДАГИ БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИ ХОЛАТИ ДИНАМИКАСИ

Ж.М.Эргашев

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети
“Спорт тадбирларини ташкил этиш” Кафедраси ўқитувчиси

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада яккакураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчилар психофизиологик тайёргарлигининг ёшга хос динамикаси тадқиқ қилинган.

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

АННОТАЦИЯ

В статье проведен анализ возрастной динамики психофизиологической подготовленности юных боксёров 11-13 лет, занимающихся в детско-юношеских спортивных школах по спортивным единоборствам.

Ключевые слова: этап начальной подготовки, юные боксёры, психофизиологическая подготовленность, время двигательной реакции (ВДР), сила удара.

ANNOTATION

This article examines the age-old dynamics of psychophysiological training of boxers aged 11-13, who are engaged in the initial training stage in children's and youth sports schools specializing in martial arts.

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

Долзарблиги: Республикамизда юқори малакали спортчиларни ва спорт заҳирасини тайёрлашга ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт таълими муассасалари, шу жумладан олимпия заҳираси коллежлари, болалар-ўсмирлар спорт мактаблари, спорт клублари, спорт тайёргарлиги марказлари, мактабларда фаолият юритувчи жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш бўйича бир қатор ишлар амалга оширилмоқда.

Ўзбекистон Республикаси Президенти томонидан жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга қаратилаётган юксак эътибор натижасида мамлакатимизда спорт турлари жадал тарзда оммавийлашиб ривожланмоқда. Жумладан, бокс спорт турини ривожлантиришга қаратилаётган алоҳида эътибор самараси ўлароқ спортчиларимиз нуфузли ҳалқаро мусобақаларда юқори натижаларни қўлга киритиб келмоқда (1,2).

Олимпия ва Осиё ўйинлари ҳамда жаҳон чемпионатлари каби йирик спорт

мусобақаларида иштирокчиларнинг жисмоний, техник-тактик тайёргарлиги даражаси деярли бир-бирига яқин ҳолатда бўлади. Шу боисдан кўпгина ҳолларда мусобақага психофизиологик томондан яхши тайёргарлик кўрган спортчилар ғолибликни қўлга киритаётганликлари педагогик кузатувлардан бизга яхши маълум.

Катта спортнинг таянч нуқтаси бўлган бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш бўйича кўпгина олимлар, жумладан А.Г.Ширяев, Л.В.Волков В.П.Филин, Р.Д.Халмухамедов, С.С. Тажибаев ва бошқалар ўз илмий изланишларини олиб борган. Бироқ уларнинг илмий-тадқиқотларида ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлиги етарлича ўрганилмаган.

Шу сабабли боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлиги ҳолатини, ундаги мавжуд камчиликларни аниқлаш ҳамда уларни бартараф этиш йўллари ишлаб чиқиш бугунги кунда бокс назарияси ва амалиётининг долзарб муаммоларидан бири бўлиб қолмоқда.

Тадқиқотнинг мақсади: 11-13 ёшли боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлиги динамикасини аниқлаш.

Тадқиқот ишининг вазифалари:

- мавзуга доир илмий-услубий адабиётларни таҳлил қилиш;
- ўсмир боксчиларнинг оддий ҳаракат реакция вақти динамикасини аниқлаш.

Тадқиқот усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тестлаш, математик статистика усуллари.

Тадқиқотни ташкиллаштириш. Тажриба Тошкент шаҳар Чилонзор туманида ҳамда Тошкент вилояти Чирчиқ шаҳрида жойлашган яккакураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчилари билан олиб борилди.

Ёш боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигини аниқлашда Р.Д.Халмухамедов, С.С.Тажибаев каби олимлар томонидан такомиллаш-тирилган “Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш (СПУДЕРГ-4)” компьютер дастуридан (сигналда зарба уриш) фойдаланилди (5).

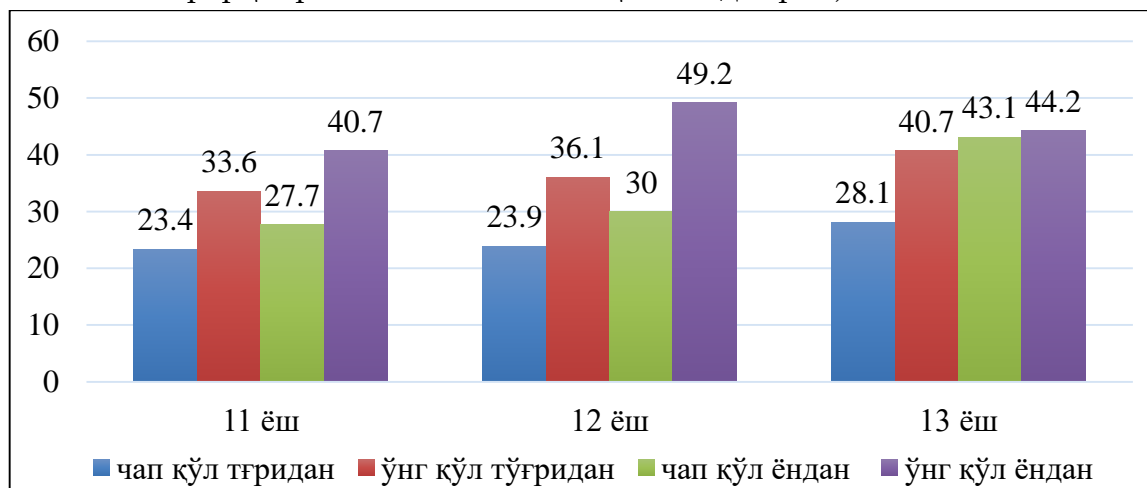
Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси. Боксда тўғридан бериладиган зарбалар энг кўп қўлланилади. Уларнинг афзаллиги шундаки, координацион жиҳатдан нисбатан оддий, тез, кучли, аниқ ва самарали зарба бериш имконияти бор. Боксда ён томондан зарбалар деярли тез-тез қўлланилади. Улар катта самара билан ҳам кучли, ҳам тез зарбалар сифатида бажарилади (4). Илмий-услубий адабиятларни таҳлил қиқлиш натижасида олинган маълумотларга таянган ҳолда назорат машқига киритилиши лозим бўлган зарба турлари сифатида ўнг ва чап қўлларда бошга тўғридан ва ёндан зарбаларни танлаб олдик.

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

Педагогик тажрибаларда 11-13 ёшли тана вазни 30-34 кг гача бўлган спортчилардан олинган натижалар таҳлили тақдим этилган (1, 2-расимлар).

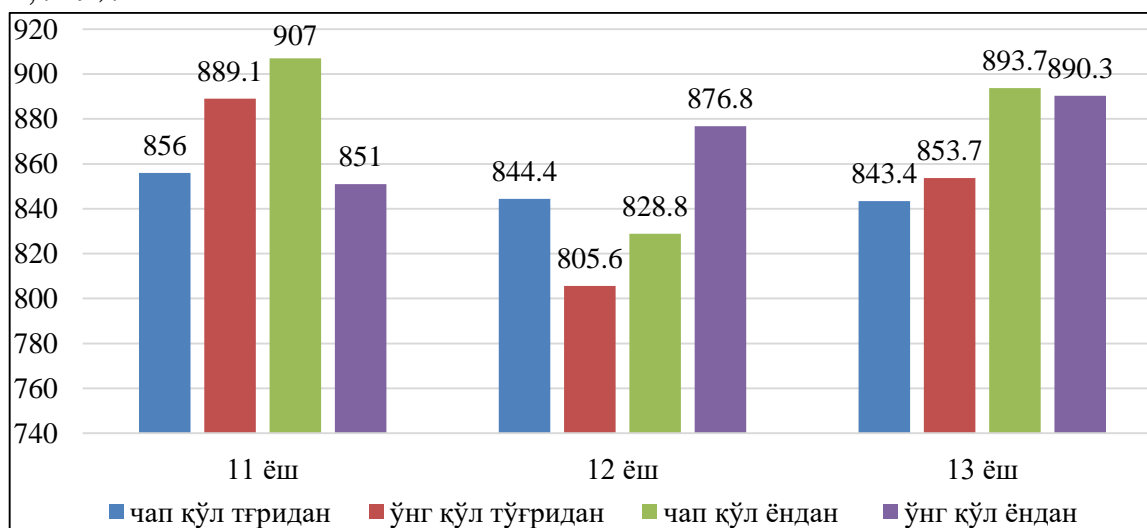
Ўтказилган таҳлил натижаларига кўра, чап қўлда сигналга тўғридан зарба бериш билан намоён бўладиган ҳаракат реакция вақти (ХРВ) 11 ёшли боксчиларда ўртача 856 м/с.га

тенглиги маълум бўлди. Ушбу назорат машқини бажаришда 12 ёшли спортчилар ўртача 844,4 м/с вақт сарфлаганликлари аниқланди. Оддий реакция тезлиги бўйича қайд этилган натижалар орасидаги фарқ 2,1 % ни ташкил этди. 11-12 ёшли спортчилар кўрсаткичлари орасида статистик фарқлар ишончлилиги аниқланмади ($p>0,05$).



1-расим: 11-13 ёшли ўсмир боксчиларнинг зарба кучи динамикаси (30-34 кг).

Юқорида келтирилган назорат машқи бўйича 13 ёшли боксчилар томонидан сезиларли даражада натижаларнинг ўсиши кузатилмади, улар қайд этган натижа 12 ёшли спортчилар натижасидан деярли фарқ қилмади (843,4±67,9 м/с). Чап қўлда туғридан зарба бериш назорат машқида 11-13 ёшли боксчилар томонидан қайд этилган кўрсаткичлар орасида ишончли статистик фарқлар топилмади ($p>0,05$). 11 ёшли ўсмир боксчиларнинг чап қўлда туғридан зарба кучи ўртача 23,4±12,6 кг, ни ташкил этган бўлса, 12 ёшли боксчиларда зарба кучи 11 ёшлилар натижасидан деярли фарқ қилмади (23,9±1 1,7 кг).



2-расим: 11-13 ёшли ўсмир боксчиларнинг ҳаракат реакция вақти динамикаси (30-34 кг)

Зарба кучи ўртача 28,1 ±16,8 кг бўлган натижа 13 ёшли спортчиларда қайд этилди. 11-12 ёшли боксчилар натижаларига нисбатан 13 ёшли спортчиларнинг кўрсаткичлари бироз юқори, лекин вариация коэффиценти $V=59,8\%$ га тенг бўлганлиги сабабли натижалар орасида статистик фарқлар йўқ ($t = 1,03$; $p>0,05$).

Ўнг қўлда туғридан зарба беришда 11 ёшли спортчиларнинг ХРВ 889,1±84,6 м/с, га

тенг. 11 ёшли боксчилардан олинган натижаларга нисбатан статистик фарқлар ишончлилиги $p < 0,01$ га тенг бўлган кўрсаткич 12 ёшли спортчилар томонидан қайд этилди ($805,6 \pm 99,6$ м/с).

13 ёшли спортчилар ХРВ 11 ёшли боксчилар натижаларига қиёсий солиштирилганда бирмунча яхшироқ. Ушбу назорат машқида 13 ёшли боксчилар томонидан ўртача $853,7 \pm 59,3$ м/с.га тенг бўлган натижа қайд этилди. 12-13 ёшли боксчилар кўрсаткичлари орасида ишончли статистик фарқлар мавжуд эмас ($p > 0,05$).

Ўсмир боксчиларда ўнг қўлда тўғридан зарба тезликка урғу берилган вақтда намоён бўлганда зарба кучи 11 ёшлиларда мос равишда ўртача $33,6 \pm 16,6$ кг.ни, 12 ёшли боксчиларда ўртача $36,1 \pm 9,4$ кг, ни, 13 ёшдагиларда эса $40,7 \pm 19,5$ кг.ни ташкил этди. 12 ёшли боксчилар зарба кучининг оғирлиги 11 ёшлиларга нисбатан 7,44 % га яхши, бироқ қайд этилган натижалар ўртасида статистик фарқлар ишончлилиги аниқланмади ($p > 0,05$). 13 ёшли боксчилар зарба кучининг ўртача оғирлиги 11-12 ёшдаги спортчилар кўрсаткичларига нисбатан 13,05% га яхши.

Чап қўлда ёндан бошга зарба беришда зарба кучининг оғирлиги мос равишда 11 ёшли боксчиларда $27,7 \pm 13,8$ кг, 12 ёшлиларда $30 \pm 16,5$ кг ҳамда 13 ёшли спортчиларда $43,1 \pm 12,9$ кг ни ташкил этди. Қайд этилган кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончлилиги 11-13 ва 12-13 ёшлилар орасида аниқланди ($p < 0,001$; $< 0,01$). 11-12 ёшли спортчилар натижалари орасида статистик фарқлар топилмади ($p > 0,05$).

Ушбу назорат машқини бажаришда спортчиларда ҳаракат реакция вақтининг намоён бўлишида статистик фарқлар ишончлилиги мавжуд бўлган кўрсаткич 12 ёшли боксчиларга тегишли бўлди. Улар чап қўлда ёндан зарба беришга $828,8 \pm 78,9$ м/с вақт сарфлашди ($V=9,53\%$). 11 ёшли боксчилар назорат машқини бажаришга 12 ёшлиларга нисбатан 78,2 м/с кўпроқ вақт сарфлашган ($907 \pm 89,2$ м/с). Ушбу вазифани бажаришда 13 ёшли боксчиларда ХРВ $893,7 \pm 55,6$ м/с.га тенг. Олинган натижалар орасида статистик фарқлар ишончлилиги 11-12 ҳамда 12-13 ёшлилар орасида қайд этилди ($p < 0,01$; $< 0,01$). 11-13 ёшли спортчилар кўрсаткичлари орасида ишончли фарқлар $p > 0,05$ га тенг.

Ўнг қўлда ёндан зарба беришдан олинган натижалар таҳлилига кўра 11 ёшли спортчилар томонидан ўртача оғирлиги $40,7 \pm 17,8$ кг бўлган кўрсаткич қайд этилди ($V=43,73\%$). 12-13 ёшли боксчиларда ўнг қўл зарба кучининг оғирлиги мос равишда ўртача $49,2 \pm 11,6$, $44,2 \pm 12,9$ кг.ни ташкил этди.

Юқорида келтирилган тест машқини бажаришда қайд этилган натижалар таҳлилига кўра оддий реакция тезлиги 11 ёшли спортчиларда $851 \pm 97,8$ м/с га, 12 ёшлиларда $876,8 \pm 83,32$ м/с, 13 ёшдагиларда эса $890,3 \pm 94,8$ м/с га тенглиги аниқланди. Ушбу кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончли эмас ($p > 0,05$).

Хулоса

Илмий-услубий адабиётлар таҳлилида маълум бўлдики бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир боксчиларнинг функционал тайёргарлиги бўйича кўпгина олимлар ўз илмий изланишларини олиб боришган. Бироқ ўсмир ёшдаги боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлиги етарли даражада ўрганилмаган.

Педагогик тадқиқотдан олинган натижалар математик статистика усулидан фойдаланган ҳолда таҳлил қилинганда психофизиологик тайёргарлик билан боғлиқ

бўлган ҳаракат реакция вақти кўрсаткичлари орасида ишончли статистик фарқлар мавжудлиги аниқланмади

Ўнг қўлда тўғридан зарба беришда 11-13, 12-13 ёшлилар орасида, чап қўлда тўғридан ва ўнг қўлда ёндан зарба уришда 11-13 ёшли боксчилар натижалари орасида статистик фарқлар ишончилиги $p > 0,05$ га тенг. Бундан кўриниб турибдики, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг ўқув-машғулоти жараёнида мураббийлар томонидан психофизиологик тайёргарликда қўлланилаётган восита ва усуллар етарли даражада самарали эмас ёки .

Ушбу ҳолатларни эътиборга олиб, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир ёшдаги боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигини оширишда уларнинг функционал тайёргарлиги ҳамда ёш хусусиятини инобатга олган ҳолда самарали восита ва усулларни ишлаб чиқиш ва амалиётга жорий этиш лозим деб ҳисоблаймиз.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги қонуни (янги таҳрири), 2015 йил 5 сентябрь.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 2017-йил 3 июндаги ПҚ 3031-сонли қарори.
3. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д, Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ғ.Қ., Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Ўқув-услубий қўлланма. Тошкент 2012.
4. Халмухамедов Р.Д., В.Н.Шин, Ф.К.Турдиев, С.С.Тажибаев: “Boks nazariyasi va uslubiyati” Дарслик, Тошкент, 2016 (36, 38-39 бет).
5. Халмухамедов Р.Д., С.С.Тажибаевлар яратган “Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш” (СПУДЭРГ-4) компьютер дастури Ўзбекистон Республикаси электрон машиналари учун дастурлар давлат реестрида 14.03.2013 йилда Тошкент шаҳрида рўйхатдан ўтказилган, талабнома рақами DGU 2013 0032.
6. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. –К.: Вежа 1998.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. –М.: Физкультура и спорт, 1980 (255-бет)
8. Ширяев А.Г. Хочешь стать боксером?. –М.: Физкультура и спорт, 1986. 60-89 бет.
9. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси. П.ф.б.ф.д., дис. автореферати, Тошкент 2017.