

WAYS TO INCREASE THE OVERALL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG BOXERS ENGAGED
IN THE INITIAL PREPARATORY STAGE

J.M.Ergashev

Uzbekistan State physical
University of education and sports
"Organization of sports events"
Teacher of the Department

ANNOTATION: This article examines the indicators of the dynamics of the development of the general physical fitness of young boxers on the example of 11-year-old boxers engaged in the initial preparatory stage.

Key words: initial preparatory stage, young boxers, general physical fitness, special exercises, tools and methods.

Долзарблиги: Юртимизда жисмоний тарбия ва спортга давлат сиёсати даражасида эътибор қаратилиши, спорт турларининг ривожланишига, ёш авлоднинг спорт турларига бўлган қизиқишининг ва бунинг натижаси ўлароқ спорт турлари билан шуғулланувчи ёшлар сонини ортишига ва янги истедодларнинг кашф этилишига сабаб бўлмоқда. мисол тариқасида Ўзбекистон республикаси президентининг 29.04.2021. йилдаги “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги”, ПҚ-5099 қараори бунга ёрқин далилдир.

Республикамиз ва хориж олимлари томонидан юқори малакали спортчиларни ва спорт захирасини тайёрлашга ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактаблари, шу жумладан олимпия захираси коллежлари, болалар ўсмирлар спорт мактаблари, спорт клублари, спорт тайёргарлиги марказлари, мактаблари тарбияланувчиларини ҳар тарафлама етук қилиб тарбиялаш мақсадида қатор изланилар олиб борилмоқда.

Хусусан бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарликгини ривожлантиришда машқларнинг самарасини аниқлашга қаратилган илмий изланишларнинг ҳам салмоғи сезиларли даражада катта десак асло муболага бўлмайди.

Р.Д. Халмухамедовнинг такидлашича ёш шуғулланувчилар учун мўлжалланган дастур бўйича ўқув-машғулотларни ўтказишга доир услубий кўрсатмаларида мунтазам умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бокс техникаси ҳамда тактикасини эгаллашда асос бўлиб хизмат қилади.

Бокс назариячилари Б. Бекман., А. Атиловлар боксчиларнинг умумий тайёргарлик машқларига спортчилар организмига ҳар томонлама таъсир кўрсатадиган ҳамда ҳаракат кўникмалари ва малакаларининг кенг диапазонини ўзлаштиришга кўмаклашадиган машқларни киритган.

Мутахассислар В. П. Губа [1996], В.М.Волков, Р.Н. Дорохов, В.А Биков В.И. Лях, А.С.Солодков, Е.Б. Сологубларнинг таъкидлашича, мактаб ёшидаги балаларда жисмоний сифатларнинг ривожланиши ўзига хос ёшга оид хусусиятларга эга деб хисоблайдилар. Соҳада фаолият олиб бораётган хориж ва юртимиз тадқиқотчи олимларининг изланишларига қарамасдан ёш боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигида баъзи муаммолар мавжудлиги кўзга ашланади

Таъйинот ишининг мақсади: 11 ёшли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигида қўлланиладиган восита ва усулларни самарадорлигини тадқиқ қилиш.

Тадқиқот ишининг вазифалари:

- 11 ёшли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги динамикасини аниқлаш.
- 11 ёшли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги динамикасини аниқлаш (педагогик тажриба).
- ёш боксчиларни умумий жисмоний тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларнинг самарасини аниқлаш.

Тадқиқот объекти: бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11 ёшли боксчиларнинг ўқув машғулоти жараёни.

Тадқиқот предмети: 11 ёшли боксчиларнинг жисмоний тайёргарлиги жараёни.

1-jadval

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

Тадқиқотни ташкиллаштириш: бошланғич тайёргарлики босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигининг ривожланиш динамикасини аниқлаш бўйича ўтказилган педагогик тестлаш жараёнларида Чирчиқ шаҳар болалар ва ўсмирлар спорт мактабида шуғулланувчи 11 ёшли 63 нафар боксчилар иштирок этдилар.

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси: Юқорида ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, суҳбат, педагогик кузатув, педагогик тестлаш усулларида фойдаланган ҳолда ўтказилган илмий изланишларимиздан олинган натижалар ҳулосаларига таянган ҳолда ёш боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати, ҳажми ва меъёрлари аниқланиб тадбиқ этишнинг самарадорлигини аниқлаш мақсадида педагогик тажриба ўтказилди.

Педагогик тажриба натижаларига кўра, назорат гуруҳи боксчилари-нинг тезлик сифати ривожланиши фоиз ҳисобида кўрилганда 3,82% га, тажриба гуруҳи боксчиларида эса, ушбу кўрсаткич 12,12% га ўсганлигини кўришимиз мумкин. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилиги $p < 0,001$ га тенг (2-жадвал).

Назорат гуруҳи боксчилари моккисимон 4x10 м масофага югуриш тести бўйича қайд этган кўрсаткичлари вариация коэффиценти ($V=16,22\%$) га, педагогик тажрибадан сўнг 18,50% га салбий томонга ўзгарганини кузатиши-миз мумкин. Ушбу кўрсаткичлар тажриба гуруҳида ($V=14,53\%$) дан, ($V=11,89\%$) га яхшиланганлигини кўришимиз мумкин.

Турган жойида қўлни ишлатмасдан узунликка сакраш назорат тести натижалари тажриба гуруҳи боксчиларида, назорат гуруҳи шуғулланув-чилари натижаларига солиштирилганда 7 см.га яъни 5,6% га юқори бўлди.

Йил бошида назорат гуруҳи боксчиларининг юқоридаги тест бўйича қайд этган кўрсаткичларининг вариация коэффиценти ($V=15,57\%$) га тенг, йил охирида эса ($V=14,16\%$) га ўзгарган. Тажриба гуруҳи боксчиларининг худди шу кўрсаткичлари йил бошида ($V=15\%$) га, йил охирида эса ($V=8,33\%$) га яхшиланганлигини кўришимиз мумкин. Назорат ва тажриба гуруҳи боксчи-ларининг кўрсаткичлари орасида статистик фарқлар ишончилиги $t=4,54$ га тенг ($p < 0,001$).

Тезлик-куч сифатлари кўрсаткичи назорат гуруҳида йил бошидаги натижаларига нисбатан 3,02 см.га, 11,93% га ўсган. Тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткичлар йил бошидаги натижага нисбатан 6,77 см.га яъни 26,83% га ошганлиги аниқланди. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилиги юқори ($p < 0,001$).

1-жадвал

Назорат ва тажриба гуруҳларидаги 11 ёшли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги динамикаси (n-40)

№	Кўрсаткичлар	Назорат гуруҳи		Тажриба гуруҳи		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	30 м.га югуриш (с).	$6,24 \pm 0,34$ $6,01 \pm 0,41$	$5,44$ $6,82$	$6,23 \pm 0,38$ $5,36 \pm 0,37$	$6,09$ $6,90$	$0,80$ $13,4$	$\geq 0,4$ $< 0,001$
2	Мокисимон югуриш 4x10 м (с).	$11,96 \pm 1,9$ 4 $11,78 \pm 2,1$ 8	$16,22$ $18,50$	$11,97 \pm 1,7$ 4 $11,35 \pm 1,3$ 5	$14,53$ $11,89$	$0,12$ $4,54$	$\geq 0,8$ $< 0,001$
3	Турган жойида қўлни ишлат-масдан узунликка сакраш (м)	$1,22 \pm 0,19$ $1,25 \pm 0,17$	$15,57$ $14,16$	$1,20 \pm 0,18$ $1,32 \pm 0,11$	15 $8,33$	$0,72$ $2,96$	$\geq 0,4$ $< 0,01$

4	Баландликка сакраш (Абалаков бўйича) (см).	$\frac{25,33 \pm 2,0}{9}$ 28,35±2,18	$\frac{11,44}{7,68}$	$\frac{25,23 \pm 2,3}{4}$ 32±2,30	$\frac{9,27}{7,18}$	$\frac{0,14}{9,30}$	$\frac{\geq 0,8}{< 0,00}$ 1
5	Тўлдирма тўпни ирғитиш (1кг)(м).	$\frac{5,50 \pm 1,08}{6,08 \pm 1,27}$	$\frac{19,63}{18,67}$	$\frac{5,51 \pm 1,02}{6,81 \pm 1,01}$	$\frac{18,51}{14,83}$	$\frac{1,04}{2,64}$	$\frac{\geq 0,05}{< 0,05}$
6	Турникда тортилиш (марта).	$\frac{3,55 \pm 0,51}{4,6 \pm 0,68}$	$\frac{14,36}{14,78}$	$\frac{3,40 \pm 0,50}{5,25 \pm 0,32}$	$\frac{14,70}{6,09}$	$\frac{0,55}{2,94}$	$\frac{\geq 0,4}{< 0,01}$
7	Полга ётган холда, қўлларга таяниб, букиб ёзиш (марта).	$\frac{16 \pm 1,86}{17 \pm 1,97}$	$\frac{11,62}{11,58}$	$\frac{15,8 \pm 1,92}{19 \pm 1,21}$	$\frac{12,15}{6,36}$	$\frac{0,69}{6,02}$	$\frac{\geq 0,4}{< 0,00}$ 1
8	Полга ётган холда, қўлларга таяниб букиб ёзиш 5 та (с).	$\frac{4,91 \pm 0,48}{4,66 \pm 0,32}$	$\frac{9,77}{6,86}$	$\frac{4,94 \pm 0,27}{4,30 \pm 0,28}$	$\frac{5,51}{6,51}$	$\frac{0,49}{3,78}$	$\frac{\geq 0,4}{< 0,00}$ 1
9	Қўлларга таяниб кўкрак олдида қарсак чалиш (марта).	$\frac{4,5 \pm 0,61}{5,15 \pm 0,89}$	$\frac{13,55}{17,28}$	$\frac{4,4 \pm 0,60}{5,35 \pm 0,60}$	$\frac{13,63}{11,21}$	$\frac{0,52}{1,25}$	$\frac{\geq 0,4}{> 0,1}$
10	Тик турган холатдан олдинга эгилиш (см).	$\frac{2,75 \pm 0,44}{3,42 \pm 0,58}$	$\frac{16}{16,95}$	$\frac{2,60 \pm 0,40}{6 \pm 0,82}$	$\frac{15,32}{13,66}$	$\frac{1,38}{11,5}$	$\frac{\geq 0,05}{< 0,00}$ 1
11	800 м.га югуриш (м).	$\frac{4,12 \pm 0,37}{3,79 \pm 0,41}$	$\frac{8,98}{10,81}$	$\frac{4,19 \pm 0,42}{3,51 \pm 0,28}$	$\frac{10,02}{7,97}$	$\frac{0,63}{3,21}$	$\frac{\geq 0,4}{< 0,01}$

Эслатма: суръатда тажрибадан олдинги натижалар; махражда тажрибадан кейинги натижалар берилган.

Тўлдирма тўпни ирғитиш назорат гуруҳи боксчилари педагогик тажрибадан олдин 5,50±1,08 м масофани, тажриба гуруҳи боксчилари ушбу тест бўйича қайд этган натижалари 5,51±1,02 м масофани ташкил этди. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилиги аниқланмади.

Педагогик тажриба натижаларига кўра тўлдирма тўпни улоқтириш тести бўйича тажриба гуруҳи боксчиларининг назорат гуруҳида шуғулланувчи тенгдошларига нисбатан 0,73 см га узоқроқ масофага улоқтиришдилар, йиллик ўсиши 13% га тенг бўлди.

Боксчиларининг куч сифати йиллик ўсиши 54,41% га ўзгарган натижа тажриба гуруҳида аниқланди. Назорат гуруҳига нисбатан солиштирилиб кўрилганда 14,13% га кўп эканлигини кўрсатди. Вариация коэффиценти тажриба гуруҳида ($V=14,70\%$) га тенг эканлигини йил бошида аниқланди, йил сўнгида эса ($V=6,09\%$) га ижобий томонган яхшиланганлигини таҳлиллар ёрдамида аниқлаб олдик. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончли-лиги $p<0,01$ га тенг.

Назорат гуруҳи боксчилари полга ётган холда, қўлларга таяниб, букиб ёзиш тести бўйича қайд этган натижалари йил бошида 16±1,86 марта, йил охирида ушбу кўрсаткич 1 мартага 6,25% ўсган. Ушбу гуруҳ боксчилари кўрсаткичларида вариация коэффицентида йил бошидагига нисбатан ижобий ўзгаришлар кузатилмади.

Тажриба гуруҳида юқоридаги тест бўйича натижалари назорат гуруҳи боксчилари қайд этган натижаларга солиштирилганда йиллик ўсиши 6,25% га кўп, тажриба гуруҳида эса гуруҳ ичидаги йиллик ўсиши 20,25% га тенг бўлди.

Полга ётган холда, қўлларга таяниб 5 марта букиб-ёзиш тести бўйича тажриба ва назорат гуруҳлари боксчилари кўрсаткичлари бир хил даражадаги натижаларни қайд этди. Ўз-ўзидан маълумки кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар ишончилиги йўқ.

Педагогик тажрибадан сўнг назорат гуруҳи боксчилари натижалари тажриба гуруҳи боксчилари томонидан қайд этган кўрсаткичларига нисбатан -8,37% га кам натижани қайд этдиларм ($p<0,001$).

Тезкор-куч имкониятларини сақлаб қолиш аниқлаш мақсадида ўтказилган тест синовларида ўтказилган педагогик тажрибадан сўнги натижаларни қайд этиб таҳлил қилганимизда асосан устунлик тажриба гуруҳида бўлганлигини кўришимиз мумкин.

Фикримизни исботи сифатида кўрсаткичларнинг гуруҳ ичидаги ўсишичи фоиз ҳисобида баён этамиз.

Назорат гуруҳи боксчиларининг тезкор-куч имкониятларини сақлаб қолиш бўйича 14,44% га, тажриба гуруҳида ушбу кўрсаткич 21,59 % тенг эканлигини кузатишимиз мумкин. Тажриба гуруҳининг назорат гуруҳи боксчилари қайд этган натижаларнинг ўсишига нисбатан солиштирилганда 3,88% га кўпроқни ташкил этди.

Эгилувчанлик сифатини аниқлашда тик турган холда олдинга эгилиш тестидан фойдаланиб қуйидаги натижаларни аниқлашга эришдик. Назорат гуруҳи боксчиларида тик турган ҳолатда олдинга эгилиш педагогик тажрибадан сўнг ўртача $3,42 \pm 0,58$ см.ни, ($V=16,95\%$) га, тажриба гуруҳида бўлса $6 \pm 0,82$ см.ни, ($V=13,66\%$) га тенг бўлди. Назорат гуруҳи кўрсаткичларига нисбатан тажриба гуруҳи боксчиларининг натижалари 75,43% га ўсганлигини кўришимиз мумкин ($p < 0,001$).

800 метр масофага югуриш бўйича ўтказилган тестда йил сўнгида назорат гуруҳи боксчилари $3,79 \pm 0,41$ дақиқа вақтда масофани югуриб ўтишди ($V=10,81\%$). Тажриба гуруҳида шуғулланувчи боксчилар белгиланган масофани $3,51 \pm 0,28$ дақиқа вақт мобайнида босиб ўтишга эришдилар ($V=7,97\%$), ($p < 0,001$).

ХУЛОСА

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11 ёшли боксчилар-нинг машғулоти жараёнида олиб борилган педагогик тажрибалардан олинган хулосалар қуйидагича:

Умумий жисмоний тайёргарликни педагогик тестлаш натижалари шуни кўрсатадики, 11 ёшдаги боксчиларда бошланғич спорт тайёргарлиги босқичида куч, тезкорлик ва тезкор-куч сифатларида ишончли ўзгаришлар аниқланмади. Бу шу орқали тушунтириладики, ёш боксчиларнинг машғулоти жараёнида бошланғич спорт тайёргарлиги босқичида махсус ҳаракат сифатларини ривожлантиришга йўналтирилган табақалашган усуллар қўлланилмайди.

Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11 ёшли боксчилар-нинг махсус жисмоний тайёргарлигини ва техник тайёргарлигини такомил-лаштиришда ёрдам берувчи восита сифатида ҳаракатли ўйинларини саралаб олишдан иборат. Шу билан биргаликда танлаб олинган ҳаракатли ўйинларини қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрларини ишлаб чиқиб, бевосита машғулоти жараёнига тадбиқ этиб самарадорлигини назарий асослашдан иборат.

Фойдаланган адабиётлар рўйхати.

1. Ўзбекистон республикаси президентининг Боксни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисидаги, ПҚ-5099 29.04.2021
2. Халмухамедов Р., “Бокс” ўқув қўлланма Тошкент “Lider Press” 2008 й. 308 бет.
3. Achilov A.M., Akramov J.A., Goncharova. O. V., “Bolalarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash” O`quv qo`llanma Toshkent – 2009.
4. Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. “500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар I - қисм” Toshkent – 1999.
5. Усанходжаев Т.С., Мириев Х.И., Миллий ҳаракатли ўйинлар. “Ўқитувчи” Т.: 2000. 148 б.
6. Karimov M., Xalmuhamedov R., Shamsematov I.Yu., Tajibayev S.S. “Bokschiarning sport – pedagogik mahoratini oshirish” O`quv qo`llanma Toshkent – 2011. 478 бет.
7. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Ражабов Ф.Қ. “Yakkakurash sport turlari (boks)” Дарслик. Тошкент 2015 й. 180 бет.
8. Саломов Р.С., Спорт машғулотининг назарий асослари (ўқув қўлланма) Тошкент - 2007 й.