

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

Тажибаев Сойиб Самижонович

**ЁШ БОКСЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДА ҲАРАКАТЛИ
ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАШ МЕТОДИКАСИ**

**13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти назарияси ва
методикаси**

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ [PhD]
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Тошкент–2017

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори [PhD] диссертацияси автореферати
мундарижаси
Оглавление автореферата диссертации доктора философии [PhD] по педагогическим
наукам
Contents of Dissertation Abstract of the Doctor of Philosophy [PhD] on pedagogical Sciences**

Тажибаев Сойиб Самижонович

Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларни қўллаш

методикаси..... 5

Тажибаев Сойиб Самижонович

Методика применения подвижных игр в системе подготовки юных

боксеров..... 23

Tajibaev Soyib

Method of applying mobile games in the system of preparation of young boxers..... 43

Эълон қилинган ишлар ўйхати..... 45

Список опубликованных работ..... 45

List of published works..... 45

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ
ҲУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

ТАЖИБАЕВ СОЙИБ САМИЖОНОВИЧ

ЁШ БОКСЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ТИЗИМИДА ҲАРАКАТЛИ
ЎЙИНЛАРНИ ҚЎЛЛАШ МЕТОДИКАСИ

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БЎЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ [PhD]
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Тошкент–2017

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси
Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация
комиссиясида B2017.1.PhD/Ped.6. рақам билан рўйхатга олинган.**

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида бажарилган.

Диссертациянинг автореферати икки тилда (ўзбек, рус) веб-саҳифанинг www.uz-djti.uz
ҳамда "ZiyoNet" ахборот-тўғлиқ портали www.ziynet.uz манзилларига жойлаштирилган.

Илмий раҳбар:

Халмухамедов Рустам Деканович
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оппонентлар:

Ханкелдиев Шер Хакимович
педагогика фанлари доктори, профессор

Акрамов Абдумалик Абдумуталович
педагогика фанлари доктори

Етакчи ташкилот:

Ўзбекистон Миллий Университети

Диссертация ҳимояси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2017 йил 28 июль соат 11 даги
мажлисида бўлиб ўтди. (Манзил: 100052, Тошкент шаҳри, Мирзо Улуғбек тумани, Оққўрғон
кўчаси, 2-уй. Тел.: 268-08-58, факс: 268-09-98; Веб-сайт: www.uz-djti.uz Ўзбекистон давлат
жисмоний тарбия институти Маъмурий биноси, 1 қават, анжуманлар зали.)

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти Ахборот-ресурс
марказида таништириш мумкин 2017 йил 14 рақам билан рўйхатга олинган.) (Манзил: 100052, Тошкент
шаҳри, Мирзо Улуғбек тумани, Оққўрғон кўчаси, 2-уй. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия
институти Маъмурий биноси, 2 қават, Тел.: 286-93-10, факс: 268-09-98)

Диссертация автореферати 2017 йил 15 июль кунин тарқатилди.
(2017 йил 14 июль даги 1 рақамли реестр баённомаси).



С.Сулайманов

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш
раис ўринбосари, тех.ф.д., профессор

А.К.Эштаев

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш
котиби, п.ф.н., доцент

Т.С.Усмонхўжаев

Илмий даражалар берувчи Илмий кенгаш
қошидаги илмий семинар раиси, п.ф.д., профессор

КИРИШ [фалсафа доктори [PhD] диссертацияси аннотацияси]

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Бугунги кунда, жисмоний тарбия ва спорт дунё ҳамжамиятининг энг устувор йўналишларидан бирига айланди. Жаҳонда болалар-ўсмирлар спорти назарияси ва амалиётида ёш спортчиларни саралаш, ўқув-машғулотларни режалаштириш, психологик, жисмоний, техник-тактик ва функционал тайёргарликда қўлланиладиган восита ва усулларни амалиётга татбиқ этиш юзасидан кўплаб илмий тадқиқот ишлари ўтказилган. Спорт натижаларининг жадал ўсиши мазкур соҳада замон талабларига жавоб берадиган ўқув-машғулотларни ташкиллаштиришнинг оптимал тизимини излаб топиш талабини қўймоқда.

Мамлакатимиз мустақилликни қўлга киритган дастлабки кунларданок, жисмоний тарбия ва спортга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Шу ўринда болалар спортининг ўрни ҳам бекиёсдир. Давлатимиз томонидан берилаётган эътибор миллат генофондини соғломлаштириш, ёшларимизни жисмоний тарбия ва спорт турларига жалб қилиш, уларнинг келажакда мамлакатимиз шарафини жаҳон ареналарида муносиб ҳимоя қилишга қодир спортчилар бўлиб етишишини таъминламоқда. XXXI ёзги Олимпия ўйинларида Ўзбекистон миллий терма жамоаси 207 та жамоалар орасида 21-ўринни, боксчиларимиз жамоаси эса фахрли 1-ўринни эгаллаганлиги юқоридаги фикр мулоҳазаларнинг тасдиғидир¹.

Ёш спортчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ривожлантиришда шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини инобатга олган ҳолда ўқув-машғулотларни замон талаблари асосида ташкиллаштириш болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва амалиётининг республика ва халқаро миқёсдаги долзарб муаммоларидан бири ҳисобланади. 11-13 ёшли боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар табақалаштирилиб, ўйин юкламалари шиддати ва ҳажми меъёрлари аниқланди ҳамда ўқув машғулотлар жараёнига татбиқ этиш методикаси ишлаб чиқилди. Методиканинг самарадорлиги педагогик тажриба йўли орқали асослаб берилди. Спортчиларнинг тайёргарлик даражасини баҳолашда замонавий ахборот-коммуникацион технологиялардан фойдаланиш илмий-услубий жаҳатдан муҳим аҳамиятга эга. “Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш [СПУДЭРГ-4]” компьютер дастури ишлаб чиқилди. Дастур асосида боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги баҳоланди ҳамда ўқув-машғулотларга тегишли ўзгартиришлар киритилди. Ўтказилган тадқиқотлар натижасида болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва амалиёти мазмунини бойитилиб, кенгайтирилди.

Ўзбекистон Республикасининг 2015 йил 4 сентябрдаги “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги ЎРҚ-394-сон Қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002 йил 24 октябрдаги “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги ПФ-3154-сон Фармони,

¹ Ўзбекистон Республикасининг Президентининг “Рио-де-Жанейро шаҳрида (Бразилия) бўлиб ўтган XXXI ёзги Олимпиада ўйинлари ғолибларини пул мукофотлари билан тақдирлаш тўғрисида”ги Фармойиши Тошкент ш., 2016 йил 23 август.

2017 йил 9 мартдаги “�збекистон спортчиларини 2020 йилда Токио шаҳрида [Япония] ўтказиладиган XXXII Олимпия ўйинлари ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш ҳақида”ги ПФ-2821-сон Фармони ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланиши устувор йўналишларига мослиги; Мазкур тадқиқот республика фан ва технологиялари ривожлантиришнинг I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятни маънавий-ахлоқий ва маданий ривожлантириш, инновацион иқтисодиётини шакллантириш” устувор йўналиши бўйича амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. А.К.Саитова, Э.З.Усмонова, Э.Ғ.Ғозиев, А.Жабборовлар болаларнинг ўқув мотивларини ривожлантиришда ўйин воситасининг қўлланилишини тадқиқ қилганлар. Е.Г.Бабушкин, Е.П.Ильин, В.Б.Антипин, А.Ф.Караваев, Л.В.Лебедева, Т.С.Чахлова, О.Г.Филимонова, Л.Г.Улясова, Л.П.Шумилин, А.В.Канатов ва бошқалар спорт мотивациясига доир илмий изланишлар олиб борганлар².

Илмий-услубий адабиётлар таҳлили жараёнида шу маълум бўлдики, мазкур тадқиқотларда спорт машғулотларига бўлган мотивацияни ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлигини ўрганиш масаласи назардан четда қолган.

В.П.Филин, В.И.Филимонов, В.Г.Никитушкин, А.Г.Ширяев, Л.В.Волков; В.Е.Котешов, Д.А.Тишлер, А.Д.Мовшович, Г.Д.Тишлер, Т.Бомпа, Р.Д.Халмухамедов, А.М.Ачилов, Ж.А.Акрамов, О.В.Гончарова, В.Н.Шин, С.С.Тажибаев, А.Кусиор, Т.С.Усмонхўжаев ва бошқалар томонидан болаларнинг ёш хусусиятларини инобатган олган ҳолда машғулоти юкламларини режалаштириш услубияти ишлаб чиқилган³.

² Саитова А.К., Система ценностей и мотивы учения у учащихся подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.-М., 1990.-20 с.; Усмонова Э.З. Мотивационная эмоциональная регуляция мышления в условиях интеллектуального конфликта. Тошкент: Ўқитувчи, 1993.-104 с.; Ғозиев Э.Ғ., Жабборов А., Фаолият ва ҳуқуқ атидор мотивацияси: (Университетларнинг психология мутахассислиги учун ўқув қўлланма).-Тошкент, 2003. - 124 б.; Бабушкин. Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной полготовки: Дисс.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Г. Бабушкин. - Омск. 2000. ~ 136 с.; Ильин. Е.П. Мотивация и мотивы /Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000. – 508 с.; Антипин В.Б. Формирование спортивной мотивации у боксеров на начальной спотивной специализации посредством удовлетворения их потребностей. Дисс. ... канд. пед. наук.- Омск., 2006. 226 с.; Караваев А.Ф., Лебедева Л.В., Чахлова Т.С., Филимонова О.Г. Формирование мотивации занятий художественной гимнастикой на первом году обучения //Спортмен как субъект деятельности. - Омск: ОГИФК, 1993. - С. 7-8.; Уляева. Л.Г. Динамика образа Я и мотивации в процессе занятий таэквон до: Автореф. дисс.... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л.Г. Уляева. - М.,1999.-23 с; Шумилин,Л.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: Дисс. ... канд. пед. наук:13.00.04 / Л.П. Шумилин. - Красноярск. 2003.- 144 с.; Канатов. А.В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболистов на этапе углубленной специализации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Канатов. - Тюмень. 2005. - 26 с.

³ Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами //Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994. - С. 57-90.; Филимонов В.И. Физическая подготовка боксера. - М., 1990 - 160 с.; Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина. -М., 1994.-319 с.; Ширяев А.Г. Педагогические основы организации содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса): Автореф. дис. ...канд.пед.наук/ А.Г. Ширяев.-М., 1997.-25 с.; Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа, 1998. - С. 190.; Котешов В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специальным двигательным действиям в боксе. Автореф. дисс.... доктор.пед.наук/ В.Е. Котешов.-Краснодар, 1998. - 45с.; Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М.. 2002. - 254 с.; Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т.Бомпа-М.: ООО “Издательство Астрель”: ООО “Издательство АСТ”, 2003.-XII, 259, [1] с.: ил. Р.Д.Халмухамедов “Бокс”. Ўқув қўлланма. Тошкент 2008. 308 бет.; Ачилов А.М, Акрамов Ж.А, Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. «Лидер Пресс» нашриёти, Тошкент. 2009. С-198.; Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д, Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ғ.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари” “МУМТОЗ СЎЗ” 2012 й. 228бет.; COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.: Usmonxodjaev T.S., Abdullaev Sh.A., Soliev A.O.,

В.А.Фель, Л.П.Фатеева, Л.В.Волков, Ф.Керимов, Н.Юсупов, Н.В.Луткова, Л.Н.Мишина, О.П.Бауэр, М.Н.Жуков, Л.В.Билеева, М.А.Курбонова, Т.С.Усманхўжаев, Ш.Х.Исроилов, А.А.Пулатов ва бошқалар спортчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларнинг алоҳида аҳамиятга эга эканлигини таъкидлаб ўтганлар⁴.

Болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва амалиётида ёш спортчиларни ҳаракат тайёргарлиги юзасидан кўплаб илмий-тадқиқот ишлари амалга оширилган. Шу билан бирга, ҳаракатли ўйинлар ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида энг самарали восита сифатида тавсия этилган. Лекин ўқув машғулотлар жараёнига татбиқ этишнинг методикаси ишлаб чиқилмаган ҳамда унинг самарадорлигини педагогик тажрибада асослаб бериш юзасидан махсус тадқиқотлар ўтказилмаган.

Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим ёки илмий тадқиқот муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги; Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтининг 2016-2019 йилларга мўлжалланган илмий-тадқиқот ишлари режасининг “Ўсмирлар спорти ва олий малакали спортчиларни тайёрлашнинг психологик-педагогик ва физиологик-гигиеник асослари” ҳамда “Ўзбекистон терма жамоаларида юқори малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш” мавзусидаги илмий-тадқиқотлар доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлардан мақсадли фойдаланган ҳолда 11-13 ёшдаги боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш методикасини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

Ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш муаммолари ҳолатини ўрганиш ва ҳаракатли ўйинларни уларнинг ривожланишига ижобий таъсир қилиш имкониятларини аниқлаш.

11-13 ёшдаги боксчилар ҳаракат тайёргарлигининг ёшга хос динамикаси хусусиятларини аниқлаш.

Бошланғич тайёргарлик босиқчида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг ўқув-машғулотлари жараёнида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси мазмуни ва йўналишини ўрганиш.

Табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланган ҳолда 11-13 ёшдаги боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ошириш методикасини ишлаб чиқиш ва тажрибада асослаш.

⁴ Фель В.А. Игровой метод развития специальных качеств фехтовальщиков в группах начальной спортивной подготовки. Автореф. дис. ... кан. пед. наук.-Минск. 1989. -23с.; Л.П.Фатеева - 301 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития. 1998. - С. 4-5.; Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар 2-қисм.Тошкент.1999. с 4-15.; Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002. – 290 с.; Керимов Ф, Юсупов Н. Кураш учун ҳаракатли ўйинлар.Тошкент, 2003. С. 69.; Луткова Н.В., Мишина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие / – СПб.: СПбГАФК, 2003. – 83 с.; Бауэр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр // Подвижные игры: организация и методика проведения. – М., 2004, С.9-28.; Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 160 с.; Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 277 с.; М.А.Курбонова, М.У.

Тадқиқотнинг объекти 11-13 ёшдаги боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлиги жараёни олинган.

Тадқиқотнинг предмети 11-13 ёшдаги боксчилар машғулот жараёнида табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш.

Тадқиқотнинг усуллари. илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, анкета сўрови, педагогик тестлаш, пулсометрия [“Polar” технологияси], антропометрия, инструментал усул, видео таҳлил, педагогик тажриба ва математик статистика усулларидан фойдаланилди.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат.

бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг спорт тўғаракларини ташлаб кетиш сабаблари ва спорт билан шуғулланишга бўлган мотивацияси аниқланган;

ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш дастури ишлаб чиқилди ва бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг умумий, махсус жисмоний тайёргарлиги ва жисмоний ривожланишининг ёшга хос динамикаси аниқланди;

ҳаракатли ўйинлар ва бокс спортига хос ҳаракат фаолиятлари биокинематикаси ўзаро таққосланиб, ҳаракатларнинг ўхшашлиги аниқланган; бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар табақалаштирилди, ўйинларнинг шиддати ва ҳажми меъёрлари аниқланиб, уларни ўқув машғулотлар жараёнига татбиқ этиш методикаси ишлаб чиқилди.

Тадқиқотнинг амалий натижаси қуйидагилардан иборат:

“Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш [СПУДЭРГ-4]” компьютер дастури ишлаб чиқилди; бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг спорт тўғаракларини ташлаб кетиш сабаблари аниқланиб, бу ҳолатни олдини олишда амалий тавсия ва таклифлар ишлаб чиқилган;

Яккакураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёргарлик босқичининг 1-ўқув йилида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг ўқув-машғулотларига ҳаракатли ўйинларни қўллаш меъёрлари тақсимлаб берилган;

11-13 ёшли боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар табақалаштирилиб, уларнинг шиддати ва ҳажми меъёрлари аниқланиб, ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этиш методикаси ишлаб чиқилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги. Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги билиш назарияси методологияси [билишнинг диалектик методи] ҳамда жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва методикаси соҳасидаги республикамиз, чет эл олимлари, шунингдек, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган амалиётчи тренерларнинг фикр-мулоҳазаларига асосланганлиги;

тадқиқот вазифаларига мос келувчи ўзаро бир-бирини тўлдириб боровчи тадқиқот услубларнинг қўлланилганлиги; таҳлил ва тадқиқот вазифасининг сон ва сифат жиҳатдан таъминланганлиги; тажриба-синов ишларининг

репрезентативлиги ҳамда олинган натижаларнинг математик-статистик таҳлил методлари ёрдамида қайта ишлаб чиқилганлиги билан белгиланади. **Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.** Тадқиқот жараёнида қўлга киритилган маълумотлар бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини ривожлан тириш муаммоларига тааллуқли болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва амалиёти мазмунини бойитади ва кенгайтиради.

11-13 ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида қўлланиладиган ҳаракатли ўйинлар табақалаштирилиб, ўйин юкламалари шиддати, ҳажми ва маъёрлари аниқланди ҳамда уларни ўқув-машғул�лар жараёнига татбиқ этиш методикаси ишлаб чиқилди ва унинг самарадорлиги педагогик тажриба йўли орқали асослаб берилди.

11-13 ёшли боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш учун компьютер дастури ишлаб чиқилди. Мазкур дастурдан нафақат ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлашда балки юқори малакали боксчиларни, таэквондочиларни, кикбоксинг билан шуғулланувчи спортчиларнинг ҳам махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш мумкин.

Ўтказилган тадқиқотлардан олинган илмий-услубий ва дидактик маълумотларни Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш Марказида Олий ва ўрта махсус таълим муассасалари профессор-ўқитувчиларига ўқитиладиган “Болалар ва ўсмирлар спортидаги долзарб масалалар” модулининг ўқув дастурларига киритилган.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Республикамизда фаолият юритувчи бокс спорт турларига ихтисослаштирилган болалар ўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг ўқув-машғул�лари жараёнига 11-13 ёшли боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини оширишда табақалаштирилган ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикаси татбиқ этилди. Натижалар қуйидагича бўлди: 11-13 ёшли боксчиларнинг чаққонлик сифати 11,8-13,5 % га, тезкор-куч сифати 15-17% га, куч сифати 18,5-23,8% га, эгилувчанлик 41-47% га, чидамлилик 14-16 %га ўсишига эришилди.

Ҳаракатли ўйинларни қўллаган ҳолда ёш боксчиларни техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш методикаси самарадорлиги қуйидагича бўлди: 11-13 ёшли боксчиларда оёқ ҳаракатлари 9-13% га, ҳимоя ҳаракатлари 11- 15%га, тактик ҳаракатлар 13-17%га яхшиланди. Тадқиқот натижалари “Boks nazariyasi va uslubi” [рўйхатга олиш рақами-335-034] ва “Yakkakurash sport turlari “Boks”” [рўйхатга олиш рақами -32-022], “Bokschilarning sport-pedagogik

mahoratini oshirish” [DGU 02989] электрон мультимедиа дарсликлари мазмунида ўз ифодасини топган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Мазкур тадқиқот натижалари, жумладан 2 та халқаро ва 4 та республика илмий-амалий анжуманларида муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Тадқиқот мавзуси бўйича жами 40 та илмий-услубий ишлар, шу жумладан 2 та дарслик, электрон мультимедиа дарслик, компьютер дастури, 2 та ўқув қўлланма, 3 та ўқув-услубий қўлланма, услубий қўлланма, 2 та услубий тавсиянома, шу жумладан Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларда 6 та мақола [5 та республика ва 1 та хорижий илмий журналларда] чоп этилган.

Диссертациянинг ҳажми ва тузилиши. Диссертация иши кириш, тўртта бобдан иборат. 150 саҳифа матн, 28 та расм, 26 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташкил топган.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати асосланган, диссертациянинг мавзуси бўйича хорижий илмий-тадқиқотлар шарҳи ва муаммонинг ўрганилганлик даражаси баён этилган, тадқиқотнинг мақсади ва вазифалари, шунингдек, объекти ва предмети аниқланган, ишнинг фан ва технологияларни ривожлантиришнинг муҳим йўналишларига мослиги кўрсатилган ҳамда тадқиқотнинг илмий янгилиги, натижаларнинг ишончлилиги, назарий ва амалий аҳамияти, натижаларнинг амалиётга жорий этилиши, эълон қилинганлиги, ишнинг тузилиши борасидаги маълумотлар киритилган.

“Ёш спортчилар ҳаракат тайёргарлигининг назарий ва методологик жиҳатлари” деб номланган биринчи бобда болаларнинг жисмоний сифатларни ривожлантириш асослари, анатомик-физиологик хусусиятлари, уларнинг техник ҳаракатларининг биокинематик хусусиятлари, болаларда спорт фаолиятига бўлган мотивация ҳамда ёш спортчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишнинг усуллари ёритиб берилган.

Ёш спортчиларнинг жисмоний ривожланишини фаоллаштирувчи ҳамда жисмоний сифатларни ривожлантирувчи воситаларни танлаш ва амалиётга татбиқ этиш юзасидан кўпгина илмий изланишлар олиб борилганлигининг гувоҳи бўлдик.

Мутахассисларнинг [А.Г.Ширяев, 1997; Л.В.Волков, 2002] фикр мулоҳазаларига кўра, айнан бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш спортчиларнинг тўлақонли жисмоний ривожланиши ва уларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш, спорт турининг дастлабки техник ҳаракатлари элементларини ўзлаштириш учун пойдевор ҳосил бўлиши 10-13

ёшлар оралиғига тўғри келар экан. Муаллифларнинг фикрига кўра, шу босқичда болаларда зарур ҳаракат кўникмалари айниқса яхши ўзлаштирилиб, мустаҳкамланар экан. Шу ўринда муаллифлар ҳаракатли ўйинларни самарали восита сифатида ўз ишларида тавсия этишган. Аммо тавсия этилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланишда уларнинг шиддати ва ҳажми меъёрларини аниқлаш ва ўқув-машғулотларига татбиқ этиш методикасини ишлаб чиқиш борасида етарлича тадқиқотлар ўтказилмаган.

Бокс техникасида кўп сонли ҳимояланиш ва ҳужумга ўтиш ҳаракатларини амалга оширишни қийинлаштирувчи ёки қулайлаштирувчи ҳолатларга, яъни жойидан кўзғалиш, силжиш, ҳужумга ўтиш ва ҳимояга ўтиш ҳаракатларига мос ҳолда оёқлар билан мувофиқ тарзда ишлашга алоҳида эътибор қаратмасликнинг иложи йўқ. Мазкур масаланинг ечимини топиш мақсадида Республикамизнинг турли вилоят, туман ва қишлоқларида фаолият кўрсатувчи ҳар хил тоифадаги тренерлар ўртасида суҳбат ва анкета сўровномаси ўтказилганда 68-71% респондентлар бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинларни қўллашни тавсия этишди.

Қатор мутахассислар ёш боксчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинларни самарали восита сифатида тавсия этишган. Бироқ тавсия этилган ҳаракатли ўйинларнинг боксда бажариладиган ҳаракатлар биокинематикаси билан ўхшашликларини таққослаш юзасидан илмий тадқиқот ишлари етарлича ўтказилмаганлиги илмий-услубий адабиётларнинг таҳлилидан маълум бўлди.

Спорт тури билан шуғулланиш давомийлиги ва бу йўналишда юқори кўрсаткичларга эришиш шахснинг фаоллиги билан белгиланиб, унинг асосида эса айнан мотивация ётади. Ўтказилган анкета сўровномалари натижалари шунини кўрсатдики, ўқув-машғулотлар жараёнида ўйин усуллариининг кам қўлланилаётганлиги болаларда спорт турига бўлган мотивациянинг сўнаётганлигидан дарак беради. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг мотивациясини оширишда шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятларини инобатга олган ҳолда замон талабларига тўлиқ жавоб берадиган восита ва усулларни аниқлаш ҳамда самарадорлигини педагогик тажриба йўли орқали асослаш зарурати юзага келади.

Бошланғич тайёргарлик босқичида ўқув-машғулотларни ўзгаришсиз ва бир хиллиги шуғулланувчиларнинг қизиқишини, тайёргарлик самарадорлигини пасайтирувчи омил ҳисобланади. Ўйин услубини қўллаш эса машғулотлар самарадорлигини оширувчи восита сифатида кўрсатилар экан, бошланғич тайёргарлик босқичида ёш спортчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини шакллантириш учун танланган спорт турига турдош бўлган ҳаракатли ўйинларни қўллаш мақсадга мувофиқ.

“11-13 ёшдаги боксчиларнинг жисмоний ривожланиши ва ҳаракат тайёргарлиги динамикаси” деб номланган учинчи бобда ёш боксчиларнинг

спорт тўғаракларида шуғулланишга бўлган мотивацияларини белгилаб берувчи омиллар, 11-13 ёшли боксчиларнинг умумий ва махсус тайёргарлиги ва жисмоний ривожланиши динамикаси ҳамда ҳимоя ҳаракатлари техникасини бажариш кўникмаларининг шаклланганлик кўрсаткичлари ёритиб берилган.

Спорт машғулотлари назарияси ва услубияти соҳасида ўтказиладиган илмий-тадқиқот ишларини ташкиллаштиришда спортчиларнинг тайёргарлик даражасини баҳолашда замонавий АКТ ва инструментал методикалардан фойдаланиш муҳим аҳамиятга эга бўлган самарали усуллардан ҳисобланади.

Ўзбекистон Республикаси Фанлар Академияси билан ҳамкорликда “Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш [СПУДЭРГ-4]” компьютер дастури ишлаб чиқилди. Компьютер дастури асосида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги [МЖТ] баҳоланди ҳамда ўқув-машғулотларга тегишли ўзгартиришлар киритилди.

1-жадвал

11-13 ёшли боксчиларда тезкор-куч сифатининг ривожланиш динамикаси
[8 сонияли тест]

Ёш	Вазн x	Кўрсаткичлар					
		Зарба сони σ $x_{\pm}$	Зарба кучининг умумий оғирлиги Σ σ $x_{\pm}$	Иш куввати	ПЧК	ПЧИ	КФИҚИ
11 ёш	30,6 кг	22,33±0,92	250,5±7,6	1,02	0,84	0,85	20,05
12 ёш	36,45 кг	28,99±0,84	337,74±11,88	1,15	1,14	1,31	38
13 ёш	42,33кг	26,35±3,30	630,35±1,19	1,86	0,86	1,59	41,89

Эслатма: ПЧК – портловчан чидамлилиқ коэффициент; ПЧИ – портловчан чидамлилиқ индекси; КФИҚИ – креатинфосфат иш қобилияти индекси.

Ёш боксчиларда тезкор-куч сифтининг ривожланиш динамикасини таҳлил қилар эканмиз, қуйидаги натижаларга эътибор қаратдик [1-жадвал]. Унга кўра, 11 ва 12 ёшдаги боксчиларда зарбалар сони қиёсий солиштирилганда кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончли [$p < 0,05$], аммо зарбаларнинг оғирлигида статистик фарқлар ишончли эмас [$p > 0,005$]. Бироқ 12 ёшлиларда 13 ёшдаги боксчиларнинг 8 сония оралиғида бажарган зарбалар сони кўрсаткичларидан ўртача 2 мартага кўплиги аниқланган [$p > 0,005$]. Лекин 12 ёшли боксчилар зарбалари кучининг оғирлиги ўртача 337,74±11,88 кг.ни, 13

ёшлиларда эса ўртача $630,35 \pm 1,19$ кг.ни ташкил этди [$p < 0,001$].

Олинган натижаларни бошланғич тайёргарлик босқичининг назорат меъёрлари билан таққослаш шуни кўрсатадики, улар БЎСМ учун йилдан йилга кўчириш назорат меъёрларидан ишончли тарзда паст [$p < 0,05$]. Бу шунга асос бўла оладики, боксда анъанавий тайёргарлик методикаси боксчиларнинг махсус сифатларини тарбиялаш нуқтаи назаридан махсус жисмоний тайёргарликни самарали ривожлантиришга ёрдам бермайди.

Тадқиқот ишимизнинг вазифаларидан яна бири бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг техник кўникмаларини баҳолашдан иборат эди. Мазкур вазифани хал этишда 10 нафар юқори малакали мутахассислардан ташкил топган экспертлар жамоаси ташкил этилди.

Баҳолаш маъқуллаш йўли орқали амалга оширилди. Бунда экспертлар фикрларининг мувофиқлик даражасини гуруҳда баҳолаш учун конкордация [W] коэффицентидан фойдаланилди. У бизнинг тадқиқотларимизда етарлича юқори [W-0,864] ҳамда ишончли [$p < 0,05$] бўлди. Бу экспертлар фикрларининг ҳақиқатдан ҳам ўзаро мос келганлигидан гувоҳлик беради. Олинаётган маълумотларнинг объективлигини ошириш учун асосий квалиметрия

ғояларига мувофиқ ҳолда экспертизани тайёрлаш ва ўтказишда барча зарур талабларга риоя қилинди.

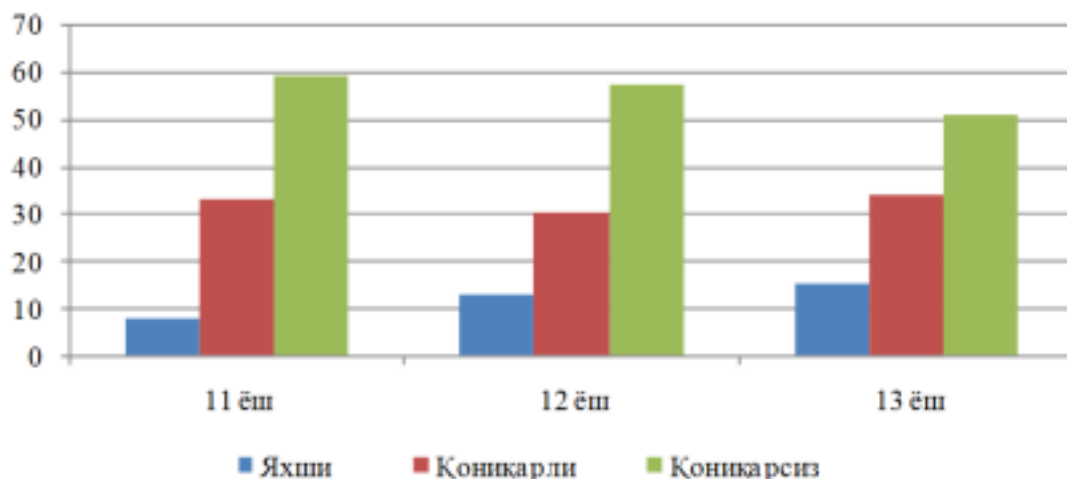
Тадқиқотлар давомида экспертлар томонидан боксчиларда кўп учрайдиган хатолар белгиланди: берилаётган зарбадан ҳимояланишни вақтидан олдин бажариш; ҳимояга ўтишда кечикиш; оғишлар ва шўнғишлар билан ҳимояланишларни катта амплитудада бажариш; гавда ва оёқлар ҳаракати ўртасидаги координациянинг бузилиши; орқага чекиниш билан ҳимояланишда масофани ҳаддан ортиқ узайтириб юбориш ва бошқалар.

Экспертлар томонидан боксчиларнинг техник ҳаракатлари қуйидагича баҳоланди: “аъло” - техник ҳаракатларнинг мутлақо тўғри бажарилиши -86-100 балл; “яхши” - техник ҳаракатларнинг кичик хатолар билан бажарилиши - 71-85 балл; “қониқарли” - ҳаракатларнинг катта хатолар билан бажарилиши - 56-70 балл; “қониқарсиз” - бажарилган техник ҳаракатлар -55 баллдан кам.

Боксда ҳимояланишлар боксчи тайёргарлигининг энг муҳим бўлими ҳисобланади. Боксчининг техник жиҳатдан қуролланганлигининг асосий мазмунини ташкил этади. Агар техник маҳорат даражаси зарба вариантларининг кенг тўплами билан белгиланса, унда боксчининг жанговар қобиляти айнан ҳимояланиш ҳаракатлари тўплами билан белгиланади [В.И.Филимонов, 2000; А.Г.Ширяев, 2002; М.Натmaker, 2004; Р.Д.Халмухамедов, 2008 А.Kusior, 2011].

Ёш боксчиларнинг гавда ёрдамида ҳимоя ҳаракатлари техникасини бажариш кўникмалари кўрсаткичлари 1-расмда келтирилган. Гавда ёрдамида ҳимоя усуллариининг энг самаралиларидан бири ҳисобланади. Ушбу ҳимоя ҳаракатларини 11 ёшли боксчиларнинг 8% “яхши”, 33% “қониқарли”, 59% “қониқарсиз” бажарган.

%



1-расм. 11-13 ёшли боксчиларнинг гавда ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникасининг кўрсаткичлари

12 ёшли боксчиларда гавда ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатларини бажариш кўникмаси 13%да “яхши”, 30%да – “қониқарли”, 57%да – “қониқар сиз” баҳоланган. Ушбу ёшдаги боксчиларнинг аксарияти ўнгга ва чапга шўнғиш билан ҳимояланиш ҳаракатлари кўникмаларини “қониқарсиз”

бажарганлар. Ёш спортчиларда шўнғишлар билан ҳимояланишларни катта амплитудада бажариш каби хатолар кўп кузатилди.

13 ёшли боксчиларнинг гавда ёрдамида ҳимоя ҳаракатини бажариш кўникмалари [ўнгга ва чапга оғиш, ўнгга ҳамда чапга шўнғиш] экспертлар томонидан “қониқарли” баҳоланган. Ушбу ёшдаги спортчиларда оғишлар ва шўнғишлар билан ҳимояланишларни катта амплитудада бажариш каби хато кўпроқ кузатилди.

Мазкур ҳолат бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигида қўлланилаётган восита ва усулларга ўзгартиришлар киритиш талабини юзага келтиради. Шу билан биргаликда қўллар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатларининг самарасизлиги уларнинг жисмоний тайёргарлигида ҳам камчиликлар борлиги билан тушунтирилади.

“Ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш асосида ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигини мақсадли ривожлантириш методикаси” деб номланган тўртинчи бобда 11-13 ёшли боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни табақалаштирилиши [анкета сўровномаси асосида], уларнинг қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрлари, ҳаракатли ўйинлар ва бокс спортидаги ҳаракат фаолиятлари биокинематикасининг ўзаро қиёсий таҳлили, ёш боксчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги ҳамда уларнинг техник тайёргарлиги динамикаси баён этилган.

Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва анкета сўровномаси натижаларига таянган ҳолда шуни айтиш мумкинки, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни ўқув-машғулот жараёнига татбиқ этиш учун ўйинларнинг шиддати

ва ҳажми меъёрларини аниқлаш ва уларни қўллаш методикасини ишлаб чиқиш зарурати юзага келди.

Ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни табақалаштиришда болалар ва ўсмирлар спорти назарияси ва услубияти соҳасида ўтказилган илмий тадқиқотлар натижаларига таянилди. Бокс спорт турларида тренерлик фаолиятини олиб бораётган мутахассисларнинг фикр мулоҳазалари умумлаштирилган ҳолда таҳлил қилиш асосида амалга оширилди.

Спорт физиологлари И.Азимов, Ш.Содиқовлар [1993] фикрларига кўра, тезкор-куч сифати ҳаракат техникасининг ривожланишини ва айрим мускулларнинг кучланиш даражасининг ўсишини таъминлайди.

Тезкор-куч машқларининг бажарилишида организмдаги физиологик силжишлар қуйидаги омилларга боғлиқ бўлган катор хусусиятлар билан шартланган: а) асосан анаэроб йўл орқали энергия билан таъминланадиган ҳаракатлар юқори қувватининг ўзига хослиги; б) ҳаракатнинг энг охирида вегетатив функция кўрсаткичлари. Респондентлар томонидан юқори балл билан баҳоланган ҳаракатли ўйинлар [“Аравачалар мусобақаси”; “Ким бир оёқда тез сакраш”; “Панжа уриш”; “Тарвуз отиш эстафетаси”; “Тўлдирма тўп билан югуриш”] худди шу хусусиятларга эга [2-жадвал].

Тезкор-куч сифатини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг шиддати ва ҳажми меъёрларини қуйидагича белгилаб олдик: чигалёзди машқларидан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичлари бир дақиқада ўртача $112 \pm 8,12$ зарба атрофида бўлади. Ўйин вақтида иштирокчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичлари бир дақиқада ўртача $180 \pm 10,2$ зарбага етади.

2-жадвал

Ёш боксчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларнинг қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрлари

т/р	Ўйин номлари	ЮҚТ зар/дақ					Дам олиш вақти	Дам олишдан сўнг		Хажм и [сон]	Меъёр и [март]
		Тинч ҳолат да	Ўйиндан олдин	Ўйин вақтида							
1	“Аравачалар мусобақаси”	76±6	112±8,12	ид	180±10,2	и	45-60	120±12	и	12-14	2-3-4
2	“Қўзиқорин териш”	72±12	104±14	да ти	182±12,4	д д	55-70	120±14	д д	25-30	2-3
3	“Ким бир оёқда тез сакраш”	72±8	114±8,22	ки чи к	186±11	а т и	45-60	120±8	а т и	10-12	3-4

4	“Панжа уриш”	76±10	108±12,1	Ш	176±14,2	ю к о р и ш	45-60	110±8,8	к и ч и к Ш	20-25	2-3
5	“Тарвуз отиш эстафетаси”	72±12	104±14		182±10,2		55-70	120±14		30-45	2-3
6	“Тўлдирма тўп билан югуриш”	76±8	110±4,6		186±8,4		45-60	112±7,5		20-25	2-3
7	“Чигиртка”	72±8	112±7,22		186±11		45-60	120±8		10-12	3-4
8	“Кун ва тун” [бир оёқда югурилади]	76±4,4	118±6,14		182±16		45-60	122±7		20-24	3-4
9	“Бир дақиқада юзта зарба”	74±10	115±8,12		186±11		45-60	120±8		10-12	3-4
10	“Ким кучлироқ”	77±6,8	108±10,2		180±8,4		55-70	120±8		30-35	2-3
11	“Кенгулар”	75±7,4	109±8,42		187±11		45-60	120±8		10-12	3-4
12	“Сакровчи чумчуқлар”	75±7,4	109±8,42		182±8,23		45-60	120±8		30-35	2-3

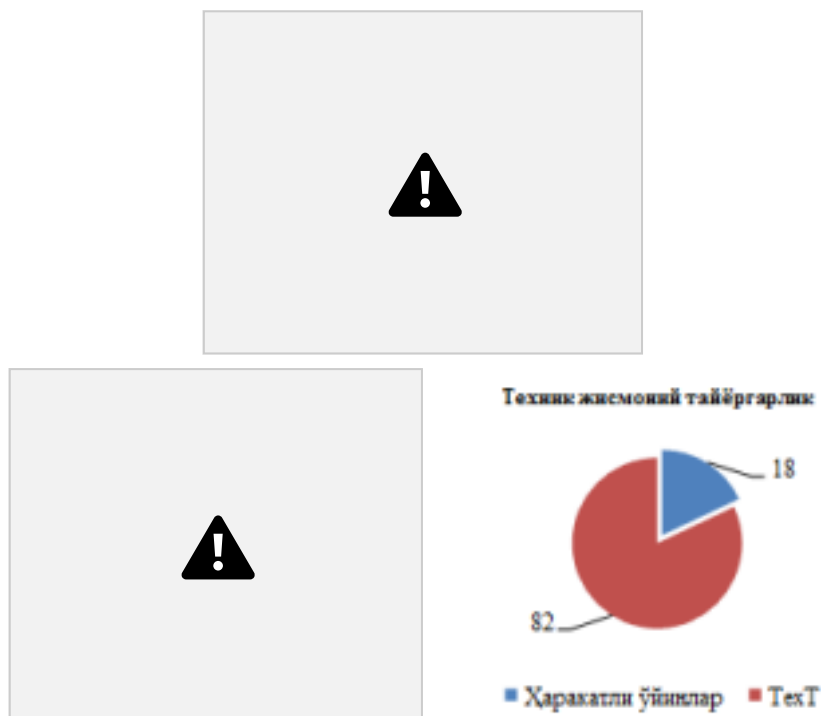
Эслатма: ЮКТ – юрак қисқариш тезлиги.

Ўйиннинг давом этиш вақти 12-14 сонияни ташкил этади. Такрорлашлар сони 11-12 ёшлиларда -2-3 марта, 13 ёшлиларда -3-4 марта.

Ўйинларни такрорлаш сонини 11-12 ёшлиларда 2-3 марта деб белгилаб олишимизга сабаб шуки, ўйин 4 марта такроран қўлланилганда баъзи спортчиларда чарчаш ҳақида шикоят, юрак уриши ва нафас олишининг тезлашиши, оёқларда қалтираш ва ҳ. к. салбий ҳолатлар юзага келди. Шунинг учун ушбу ёшларда “Аравачалар мусобақаси” ўйинини 2-3 марта такрорлаш мақсадга мувофиқ. Дам олиш вақти 45-60 сония деб белгиланди. 45-60 сониядан қисқа вақт давомида шуғулланувчиларнинг ЮКТ кўрсаткичи дастлабки ҳолатга қайтмади.

Тадқиқот ишлари жараёнида бошланғич тайёргарлик босқичи учун ажратилган 1 йиллик соатларни таҳлил қилар эканмиз, ўйинлар умумий жисмоний тайёргарликда 4%, махсус жисмоний тайёргарликда 3%, техник тайёргарликда 2%ни ташкил этиши аниқланди. Ушбу аниқланган маълумот бизга бугунги кунда ёш боксчиларни тайёрлашда ҳаракатли ўйинларнинг машғулот жараёнига татбиқ этилиши жуда кам фоизни ташкил қилишини

ҳамда машғулотлар юқори малакали спортчиларнинг дастур материалларидан фойдаланган ҳолда ташкиллаштирилаётганлигини кўрсатди. Умумий жисмоний тайёргарлик учун ажратилган соатларнинг 21,8%, махсус жисмоний тайёргарликка ажратилган соатларнинг 9%, техник тайёргарлик учун ажратилган соатларнинг 18% ҳаракатли ўйинлар учун ажратилди [2-расм].



2-расм. Ҳаракатли ўйинларнинг тайёргарлик турлари бўйича тақсимланиши

Боксчилар беллашувининг энергия таъминоти жисмоний иш қобилияти нинг учта асосий таркибий қисми билан таъминланади: алактат-анаэроб [креатинфосфат], гликолитик-анаэроб ва аэроб.

Қатор муаллифларнинг маълумотларига кўра, биринчи, иккинчи таркиб ушбу спорт турида кўпроқ махсус иш қобилияти ҳолатини акс эттиради. Аэроб таркибий қисми эса нисбатан кам махсусликка эга.

Йил бошида олинган натижаларга кўра, А.О.Акопян [2005] ҳаммуаллифлари билан ва бошқалар томонидан берилган мазкур ёшдаги боксчиларнинг тезкор-куч сифати меъёр талабларига жавоб бермаслиги маълум бўлди.

Ёш боксчилар тезкор-куч сифатини ривожлантиришда шиддати ва ҳажми меъёрлари ишлаб чиқилган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлигини аниқлаш мақсадида педагогик тажриба ўтказилди.

Педагогик тажриба натижаларига кўра, 11 ёшли боксчиларда 8 сония давомида бажарилган зарбалар сонининг йиллик ўсиши тажриба гуруҳида [ТГ] 51,68%га, назорат гуруҳида [НГ] эса 30,55%га тенг [$p < 0,001$]. Ушбу кўрсаткич 13 ёшли боксчиларда НГда 3 мартага, ТГда 7 мартага ошган [3-жадвал].

3-жадвал

Ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги динамикаси
[n-192]

№	Кўрсаткич	11 ёшлилар [n-62]						12 ёшлилар [n-58]					
		НГ		ТГ		t	P	НГ		ТГ		t	P
		Х±б	V%	Х±б	V%			Х±б	V%	Х±б	V%		

	лар													
1	P _{yp} кг	<u>31±2,55</u> 34,5±2,57	<u>8,22</u> 7,44	<u>30,6±2</u> <u>39</u> 34±2, 41	<u>7,81</u> 7,08	<u>1,7</u> <u>0</u> 1,0 6	<u>>0,1</u> >0,1	<u>35,5±1,36</u> 41,10±1,62	<u>3,8</u> <u>3</u> 3,9 4	<u>35,75±1,</u> <u>62</u> 40,80±1, 88	<u>4,5</u> <u>3</u> 4,6 0	<u>0,53</u> 0,5 4	<u>>0,1</u> >0,1	
2	8сN марта	<u>18±1,52</u> 23,5±1,96	<u>8,44</u> 8,34	<u>17,8±1</u> <u>28</u> 27±1,3 2	<u>7,19</u> 4,88	<u>0,4</u> <u>5</u> 5,68	<u>>0,1</u> <0,00 1	<u>19±1,52</u> 23,5±1,96	<u>8,4</u> <u>4</u> 8,3 4	<u>19±1,28</u> 28±1,32	<u>6,7</u> <u>3</u> 4, 71	<u>0,45</u> 5,68	<u>>0,1</u> <0,00 1	
3	8сF/Σ кг	<u>213±26,</u> <u>20</u> 302,5±3 0,8	<u>12</u> <u>3</u> 0 10 ,1 8	<u>218,9±2</u> <u>8,1</u> 344,2±2 2,5	<u>12,</u> <u>85</u> 6,54	<u>1,2</u> <u>3</u> 6,85	<u>>0,</u> <u>1</u> <0,00 1	<u>321,5±2</u> <u>9,9</u> 368,9±2 5,8	<u>9,3</u> <u>0</u> 6,9 9	<u>322±30,9</u> 414±24,54	<u>9,5</u> <u>2</u> 5,9 2	<u>0,39</u> 6,85	<u>>0,1</u> <0,00 1	
4	Иш куват и	<u>0,86±0</u> <u>08</u> 1,10±0 ,12	<u>9,30</u> 10,9	<u>0,89±</u> <u>0,08</u> 1,27± 0,07	<u>8,9</u> <u>8</u> 5,51	<u>1,5</u> <u>4</u> 9,63	<u>>0,0</u> <u>5</u> <0,00 1	<u>1,12±0,06</u> 1,14±0,05	<u>5,3</u> <u>5</u> 4,3 8	<u>1,13±0,07</u> 1,26±0,07	<u>6,1</u> <u>2</u> 5,8 8	<u>1,54</u> 9,63	<u>>0,05</u> <0,00 1	
5	ПЧК	<u>1,06±0</u> <u>14</u> 1,06±0 ,08	<u>13</u> <u>2</u> 0 7, 56	<u>1,03±</u> <u>0,12</u> 1,08± 0,09	<u>11</u> <u>6</u> 8 8, 33	<u>1,8</u> <u>5</u> 1,0 5	<u>>0,0</u> <u>5</u> >0,05	<u>0,97±0,03</u> 1,09±0,05	<u>3,0</u> <u>2</u> 4,5 8	<u>0,90±0,04</u> 1±0,05	<u>4,4</u> <u>4</u> 5	<u>1,13</u> 1,35	<u>>0,05</u> >0,05	
6	ПЧИ	<u>0,91±0</u> <u>09</u> 1,16±0 ,12	<u>9,89</u> 10,3 4	<u>0,92±</u> <u>0,08</u> 1,37± 0,11	<u>8,69</u> 8,02	<u>1,44</u> 2,36	<u>>0,0</u> <u>5</u> <0,05	<u>1,09±0,05</u> 1,24±0,06	<u>4,5</u> <u>8</u> 5,1 7	<u>1,02±0,05</u> 1,26±0,04	<u>4,9</u> <u>0</u> 3,1 7	<u>1,4</u> <u>4</u> 2,36	<u>>0,0</u> <u>5</u> <0,05	
7	КФИҚ и	<u>16,39±1</u> <u>19</u> 27,30±2 ,49	<u>7,26</u> 9,14	<u>16,39±</u> <u>1,24</u> 36,90±2 ,43	<u>7,56</u> 6,58	<u>0,05</u> 6,55	<u>>0,</u> <u>1</u> <0,00 1	<u>20,72±2,</u> <u>94</u> 29,16±2, 49	<u>14</u> <u>1</u> 8, 53	<u>19,39±2</u> <u>85</u> 35,34±2 ,44	<u>14</u> <u>6</u> 9 4, 07	<u>0,0</u> <u>5</u> 6,55	<u>>0,</u> <u>1</u> <0,00 1	

Эслатма: Суратда тажрибадан олдинги натижалар; Махражда тажрибадан кейинги натижалар;
P_{yp},кг - тана оғирлигининг ўртача кўрсаткичи; 8с, марта - саккиз сонияда бажарилган зарбалар
сони; 8сF/Σ, кг - 8 сонияда бажарилган зарбаларнинг умумий оғирлиги йиғиндиси; ПЧК –

портловчан чидамлилиқ коэффициенти; ПЧИ – портловчан чидамлилиқ индекси; КФИҚИ – креатинфосфат иш қобилияти индекси.

Мускулларда креатинфосфатнинг қанчалиқ кўплиги боксчиларнинг жанг вақтида ҳар хил техник-тактик ҳаракатларни бажаришда жангни юқори жадалликда олиб бориб ғалабага эришишини таъминлайди [В.А.Киселев, А.И.Качурин, 1997; В.А.Киселев, С.И.Шербаков, В.Д.Тхинь, 2001; Е.В.Калмиков, 2009]. Шундай экан, креатинфосфат иш қобилияти индекси қанча юқори бўлса, натижалиликнинг шунча ошишига сабаб бўлади.

Боксчиларда креатинфосфат иш қобилияти индексини атрофлича таҳлил қилар эканмиз, ушбу кўрсаткич бўйича энг юқори қайд этилган натижалар 11 ёшли боксчиларнинг ТГда аниқланди [125,13%]. 13 ёшли боксчиларда ушбу кўрсаткичнинг йиллик ўсиши 30,84%га тенг.

Педагогик тажриба натижаларига кўра, НГ боксчиларининг тезлик сифати ривожланиши фоиз ҳисобида кўрилганда 3,82% га, ТГ боксчиларида эса ушбу кўрсаткич 12,12% га ўсган. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончлилиги [$p < 0,001$] га тенг [4-жадвал].

4-жадвал

11 ёшли боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги динамикаси
[педагогик тажриба]

№	Кўрсаткичлар	НГ n=32		ТГ n=30		t	P
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1.	30 м.га югуриш [с]	$\frac{6,24 \pm 0,34}{6,01 \pm 0,41}$	$\frac{5,44}{6,82}$	$\frac{6,23 \pm 0,38}{5,36 \pm 0,37}$	$\frac{6,09}{6,90}$	$\frac{0,80}{13,4}$	$\frac{>0,4}{<0,001}$
2.	Моқисмон югуриш 4x10 м [с]	$\frac{11,96 \pm 1,94}{11,78 \pm 2,18}$	$\frac{16,22}{18,50}$	$\frac{11,97 \pm 1,74}{11,35 \pm 1,35}$	$\frac{14,53}{11,89}$	$\frac{0,12}{4,54}$	$\frac{>0,8}{<0,001}$
3.	Турган жойида қўлни ишлатмасдан узунликка сакраш [м]	$\frac{1,22 \pm 0,19}{1,25 \pm 0,17}$	$\frac{15,57}{14,16}$	$\frac{1,20 \pm 0,18}{1,32 \pm 0,11}$	$\frac{15}{8,33}$	$\frac{0,72}{2,96}$	$\frac{>0,4}{<0,01}$
4.	Юқорига сакраш [Абалаков бўйича] [см]	$\frac{25,33 \pm 2,09}{28,35 \pm 2,18}$	$\frac{11,44}{7,68}$	$\frac{25,23 \pm 2,34}{32 \pm 2,30}$	$\frac{9,27}{7,18}$	$\frac{0,14}{9,30}$	$\frac{>0,8}{<0,001}$
5.	Тўлдирма тўпни ирғитиш [1кг] [м]	$\frac{5,50 \pm 1,08}{6,08 \pm 1,27}$	$\frac{19,63}{18,67}$	$\frac{5,51 \pm 1,02}{6,81 \pm 1,01}$	$\frac{18,51}{14,83}$	$\frac{1,04}{2,64}$	$\frac{>0,05}{<0,05}$
6.	Турникда тортилиш [марта]	$\frac{3,55 \pm 0,51}{4,6 \pm 0,68}$	$\frac{14,36}{14,78}$	$\frac{3,40 \pm 0,50}{5,25 \pm 0,32}$	$\frac{14,70}{6,09}$	$\frac{0,55}{2,94}$	$\frac{>0,4}{<0,01}$
7.	Полга ётган холда таяниб, қўлларни букиб-ёзиш [марта]	$\frac{16 \pm 1,86}{17 \pm 1,97}$	$\frac{11,62}{11,58}$	$\frac{15,8 \pm 1,92}{19 \pm 1,21}$	$\frac{12,15}{6,36}$	$\frac{0,69}{6,02}$	$\frac{>0,4}{<0,001}$
8.	Полга ётган холда таяниб	$\frac{4,91 \pm 0,48}{}$	$\frac{9,77}{}$	$\frac{4,94 \pm 0,27}{}$	$\frac{5,51}{}$	$\frac{0,49}{}$	$\frac{>0,4}{}$

	қўлларни букиб-ёзиш 5 та [с]	4,66±0,32	6,86	4,30±0,28	6,51	3,78	<0,001
9.	Қўлларга таяниб кўкрак олдида қарсак чалиш [марта]	<u>4,5±0,61</u> 5,15±0,89	<u>13,55</u> 17,28	<u>4,4±0,60</u> 5,35±0,60	<u>13,63</u> 11,21	<u>0,52</u> 1,25	<u>>0,4</u> >0,1
10.	Тик турган ҳолатдан олдинга эгилиш [см]	<u>2,75±0,44</u> 3,42±0,58	<u>16</u> 16,95	<u>2,60±0,40</u> 6±0,82	<u>15,32</u> 13,66	<u>1,38</u> 11,5	<u>>0,05</u> <0,001
11.	800 м.га югуриш [м]	<u>4,12±0,37</u> 3,79±0,41	<u>8,98</u> 10,81	<u>4,19±0,42</u> 3,51±0,28	<u>10,02</u> 7,97	<u>0,63</u> 3,21	<u>>0,4</u> <0,01

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

НГ боксчилари 4x10 м. масофага моқисмон югуриш назорат тести бўйича қайд этган кўрсаткичлари вариация коэффиценти [$V=16,22\%$]га, педагогик тажрибадан сўнг 18,50% га салбий томонга ўзгарган. Ушбу кўрсаткичлар ТГда [$V=14,53\%$] дан [$V=11,89\%$] га яхшиланган.

Турган жойида қўлни ишлатмасдан узунликка сакраш назорат тести натижалари ТГ боксчиларида НГда шуғулланувчилар натижаларига солишти-

рилганда 7 см.га яъни 5,6% га юқори бўлди [$p<0,01$].

“Тўлдирма тўпни ирғитиш” назорат машқи натижалари НГ боксчиларида педагогик тажрибадан олдин $5,50\pm 1,08$ м., ТГ боксчиларида $5,51\pm 1,02$ м.ни ташкил этди [$p>0,05$]. Тажриба натижаларига кўра, тўлдирма тўпни ирғитиш назорат машқи бўйича ТГ боксчилари НГда шуғулланувчи тенгдошларига нисбатан тўпни 0,73 см.га узокроқ ирғитишган, йиллик ўсиш 13% га тенг бўлди.

Ёш боксчиларнинг техник ҳаракатларни бажариш кўникмаларини татбиқ этилган ҳаракатли ўйинларнинг шакллантиришда [“Арқонга тегиб кетма”, “Рингда қувлашмачоқ”, “Пўшт-пўшт”, “Пятнашка”, “Хўрозлар жанги”, “Бир дақиқада юзта зарба”, “Оёққа эҳтиёт бўл”, “Бурчакка тақаб бор” ва бошқа ўйинлар] самарадорлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган тадқиқотларнинг натижалари 5-жадвалда келтирилган.

5-жадвал

11-13 ёшли боксчиларда техник ҳаракатларни бажариш кўникмаларининг шаклланиш кўрсаткичлари

№	Техник характ лар	Ёши	Гуруҳ	n	Ўзлаштириш даражаси				$K_{\text{ўсб}}$	$K_{\text{блб}}$
					“Аъло”	“Яхши”	“Қони-қарли”	“Қони қарсиз”		
1	Оёқлар ёрдами да химоя ланиш	11	ТГ	30	33%	41%	17%	9%	1,23>1	1,03>0
			НГ	32	10%	17%	33%	40%		
		12	ТГ	30	39%	43%	11%	6%	1,4>1	1,01>0

			НГ	28	14%	24%	26%	36%		
		13	ТГ	38	41%	37%	14%	8%	1,3>1	1,06>0
			НГ	34	15%	22%	27%	36%		
2	Гавда ҳаракат и ёрдами да ҳимоя ланиш	11	ТГ	30	33%	42%	18%	7%	1,4>1	1,04>0
			НГ	32	11%	23%	27%	39%		
		12	ТГ	30	37%	40%	16%	7%	1,2>1	1,02>0
			НГ	28	13%	21%	29%	37%		
		13	ТГ	38	44%	42%	11%	3%	1,4>1	1,04>0
			НГ	34	14%	23%	28%	35%		
3	Қўллар ёрдами да ҳимоя ланиш	11	ТГ	30	31%	36%	25%	8%	1,3>1	1,03>0
			НГ	32	13%	25%	21%	41%		
		12	ТГ	30	36%	35%	21%	8%	1,2>1	1,03>0
			НГ	28	12%	21%	31%	36%		
		13	ТГ	38	46%	35%	12%	7%	1,4>1	1,05>0
			НГ	34	13%	22%	26%	39%		

Эслатма: $K_{\text{ёб}}$ - ўзлаштириш самарадорлигини баҳолаш коэффициенти, $K_{\text{бдб}}$ - билим даражасини баҳолаш коэффициенти.

Тажриба гуруҳининг ўзлаштириш кўрсаткичлари ва спортчилар сонини мос равишда $X_i n_i$ лар ва шу каби назорат гуруҳи кўрсаткичларини $Y_j m_j$ лар орқали белгилаб олиб, статистик гуруҳланган вариацион қаторлар, шунингдек, “аъло” - 86-100 балл, “яхши” - 71-86 балл, “қоникарли” - 56-70 балл, “қоникар сиз” - 55 дан паст балл билан белгиланди. Стъюдент t - мезони асосида тажриба ва назорат гуруҳидаги миқдор ва сифат кўрсаткичлари таҳлил этилди.

Экспертлар гуруҳи томонидан тажриба гуруҳидаги 11 ёшли боксчилар нинг оёқлар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатини бажариш кўникмаси

қуйидагича баҳоланди; 33% - “аъло”, 41% - “яхши”, 17% - “қоникарли”, 9% - “қоникарсиз”, назорат гуруҳи спортчилари эса мос равишда 10% - “аъло”, 17% - “яхши”, 33% - “қоникарли”, 40% - “қоникарсиз”. Тажриба гуруҳи спортчиларида назорат гуруҳига нисбатан ўзлаштириш самарадорлигини баҳолаш мезонлари $[1,4>1]$, шунингдек билим даражасини баҳолаш мезонлари $[1,01>0]$ юқорироқ бўлди. Бу тажриба методикасининг ёш боксчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш жараёнига ижобий таъсир

кўрсатганлигини тасдиқлайди.

Чап оёқда ёнга қадам ташлаш билан бир вақтда гавдани чапга буриш билан ҳимояланиш техникасини бажариш спортчидан чаққонлик ва тезликни талаб қиладиган ҳимоя усулидан бири ҳисобланади. Тажриба гуруҳида шуғулланувчи 12 ёшли боксчиларнинг мазкур ҳимоя техникасини бажариш кўникмаси қуйидагича баҳоланди: унга кўра, 37% - “аъло”, 40% - “яхши”, 16% - “қониқарли”, 7% - “қониқарсиз”, назорат гуруҳи спортчилари эса мос равишда 13% - “аъло”, 21% - “яхши”, 29% - “қониқарли”, 37% - “қониқарсиз”. Гавда ҳаракати ва оёқлар ўртасидаги координациянинг бузилиши кўпол хато ҳисобланади [Р.Д.Халмухамедов, 2008].

Гавда ҳаракати ёрдамида ҳимояланиш бокс назарияси ва услубияти соҳасининг етук мутахассислари томонидан энг қулай ва самарали ҳимоя усуллари билан бири сифатида эътироф этилган [В.И.Филимонов, 2000; А.Г.Ширяев, 2002; Е.В.Калмиков, 2009; Ш.Х.Исроилов, Р.Д.Халмухамедов ва бошқалар 2015]. Мазкур ҳимоя усуллари ТГдаги 11,12, 13 ёшли боксчиларда мос равишда 33-37-44% - “аъло”, 42-40-42% - “яхши”, 18-16-11% - “қониқарли”, 7-7-3% - “қониқарсиз” баҳоланган.

Тажриба гуруҳи спортчиларида назорат гуруҳига нисбатан ўзлаштириш самарадорлигини баҳолаш мезонлари $[1,23>1]$, шунингдек билим даражасини баҳолаш мезонлари $[1,03>0]$ юқорироқ бўлди. Бу тажриба методикасининг ёш боксчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш жараёнига ижобий таъмир кўрсатганлигини тасдиқлайди.

ХУЛОСА

Ўтказилган тадқиқотларнинг барча бўлимлари юзасидан олинган материалларни таҳлил қила туриб, қуйидаги хулосалар шаклланди: 1. Махсус илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни эътироф этишга асос бўла оладиги, 11-13 ёшли боксчиларнинг ўқув-машғулот жараёнида ҳаракатли ўйинларнинг мақсадли қўлланилиши уларнинг ҳаракат тайёргарлигини ривожлантириш муаммосини ҳал этишга имкон яратиб ёш спортчиларнинг базавий техникасини оқилона шакллантиришга ёрдам беради. 2. Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг спорт тўғрақларини ташлаб кетиш сабаблари ва спорт билан шуғулланишга бўлган мотивацияси аниқланди; Унга кўра “спорт турини танлашда адашиш”, “оғир жисмоний юкламалар”, “машғулотлар билан шуғулланишга мотивациянинг [қизиқишнинг] мавжуд эмаслиги”, “ўйин машғулотларининг камлиги”, “бир хилдаги усуллар”, “қариндошлари ҳамда яқинлари-

нинг бокс спорт тури юзасидан етарлича тушунчага эга эмаслиги” ва бошқалар сабаб бўлар экан. Анкета сўрови шуни кўрсатдики, бугунги кунда ёш боксчиларнинг ўқув-машғулот жараёнида ҳаракатли ўйинларга асоссиз кам эътибор қаратилади.

3. Йиллик тайёргарлик циклида 11-13 ёшли боксчиларнинг умумий ва

махсус жисмоний ҳамда техник тайёргарлиги динамикаси аниқланди; - 11-12 ёшлиларда тезлик сифатининг ривожланиши орасида 2,71%га, чаққонлик сифатининг ривожланиши орасида 1,45% га, тезкор-куч сифати нинг ривожланиши орасида 13,86% га тенг бўлган фарқлар борлиги аниқланди.

- 12-13 ёшли боксчиларнинг тезлик сифатини ривожланишининг ёшлар орасидаги фарқи 5,74%ни, куч сифатининг ривожланиши 9%ни, чидамлилиқ сифатининг ривожланишида 3,10%ни ташкил этди. Кўрсаткичлар орасидаги статистик фарқлар $[p>0,05]$ га тенг.

- 11-13 ёшли боксчилар жисмоний тайёргарлигининг ёшга хос динамикаси тадқиқ қилинганда куч сифатининг ривожланишида 36%га, чаққонлик сифатининг ривожланишида 5%га, чидамлилиқ сифатининг ривожланишида 26%га, тезкор-куч сифатининг ривожланишида 4,90%га тенг бўлган фарқлар аниқланди $[p>0,05]$.

- умумий жисмоний тайёргарликни педагогик тестлаш натижалари шуни кўрсатадики, 11-13 ёшдаги боксчиларда бошланғич спорт тайёргарлиги босқичида куч, чаққонлик, чидамлилиқ, тезкорлик ва тезкор-куч сифатларида ишончли ўзгаришлар йўқ.

11-13 ёшли боксчиларнинг техник тайёргарлигида қуйидаги фарқлар аниқланди:

- 11-12-13 ёшли боксчиларнинг қўллар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникасини бажариш кўникмаси 9%, 12%, 14% “яхши”, 32%, 30%, 33% “қониқарли”, 59%, 58%, 53% “қониқасиз” баҳоланган. Мазкур ҳолат ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигида қўлланилаётган восита ва усулларга ўзгартиришлар киритиш талабини юзага келтиради. Шу билан биргаликда қўллар ва оёқлар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатларининг самарасизлиги уларнинг жисмоний тайёргарлигида ҳам камчиликлар борлиги билан тушунтирилади.

4. Видео тасвирлар таҳлили натижасида қуйидагилар аниқланган: - табақалаштирилган ҳаракатли ўйинлар ва бокс спортига хос ҳаракат фаолиятлари биокинематикаси ўзаро таққосланиб боксдаги ҳаракатлар билан ҳаракатли ўйинлар ҳаракатларида елка нуқтаси ҳаракати траекторияларини бир-бирига ўхшашлигини кўрсатди.

- боксчилар жанговар ҳолатда зарба бериш жараёнида, болдирнинг икки уч бошли ва соннинг икки бошли мускуллари фаол ҳаракатда бўлади. Ҳаракатли ўйинларнинг елка билан туртиш ҳаракатини бажаришда ҳам ўйин иштирокчисининг оёқ панжаси, болдирнинг уч ва соннинг икки бошли мушаклари кучи таъсирида фаол ҳаракатда бўлиши аниқланди;

- ҳаракатли ўйинлардаги елка нуқтасининг ҳаракат траекторияси билан боксчиларда тўғридан ва ёндан зарба бериш вақтидаги елканинг ҳаракат траекторияси бир бирига яқин эканлиги аниқланди.

5. Ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларнинг

қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрларини қуйидагича белгилаб олинди: - тезкор-куч сифатининг ривожлантиришда ўйиндан олдин шуғулланувчи ларнинг ЮҚТ кўрсаткичи бир дақиқада $112 \pm 8,12$ зарба атрофида, ўйин вақти да бир дақиқада $180 \pm 10,2$ зарба атрофида, 50-60 сония дам олишдан сўнг $118 \pm 9,12$ зарба атрофида бўлади;

- ўйиннинг давом этиш вақти 12-14 сонияни ташкил этади;
- ўйиннинг такрорлашлар сони 11-12 ёшлиларда -2-3 марта, 13 ёшлиларда -3-4 мартани ташкил этади.

6. Ишлаб чиқилган методика асосида ҳаракатли ўйинларни ёш боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги учун ажратилган соатларни 21,87%ни, махсус жисмоний тайёргарликнинг 8,33%ни, техник тайёргарлик учун ажратилган соатларнинг 17,33% ни ташкил этди.

7. Ёш боксчиларнинг ҳаракат тайёргарлигида ўқув-машғулотлар жараёнига татбиқ этилган ҳаракатли ўйинларнинг самарадорлигини педагогик тажриба йўли билан аниқланди;

- тажриба гуруҳидаги 11-13 ёшли боксчиларнинг чاقқонлик сифати ўртача 11,8-13,5% га, тезкор-куч сифати ўртача 15-17% га, куч сифати ўртача 18,5-23,8% га, эгилувчанлик ўртача 41-47% га, чидамлилиқ ўртача 14-16 %га ўсишига эришилди;

- тажриба гуруҳидаги 11 ёшли боксчиларнинг ўнг қўлда ёндан бажарган зарба кучи ўртача 5,85 кг.га, яъни 32,23% га ўсган. Мазкур кўрсаткич назорат гуруҳи боксчиларида 1,76 кг.га яъни 9,51% га тенг эканлиги аниқланди;

- 11 ёшли боксчиларда 8 сония давомида бажарган зарбалар сонининг йиллик ўсиши тажриба гуруҳида 51,68%га, назорат гуруҳида эса 30,55%га тенг [$p < 0,001$].

- 12 ёшли боксчиларининг оёқлар ёрдамида ҳимояланиш техникасини бажариш кўникмаси тажриба гуруҳида 37% - “аъло”, 40% - “яхши”, 16% - “қониқарли”, 7% - “қониқарсиз”, назорат гуруҳида эса мос равишда 13% - “аъло”, 21% - “яхши”, 29% - “қониқарли”, 37% - “қониқарсиз” баҳоланган.

- гавда ҳаракати ёрдамида ҳимояланиш усуллари 11, 12, 13 ёшли боксчиларнинг тажриба гуруҳида 33-37-44% - “аъло”, 42-40-42% - “яхши”, 18-16-11% - “қониқарли”, 7-7-3% - “қониқарсиз” баҳоланган. Тажриба гуруҳи спортчиларида назорат гуруҳига нисбатан ўзлаштириш самарадорлигини баҳолаш мезонлари [$1,23 > 1$], шунингдек билим даражасини баҳолаш мезонлари [$1,03 > 0$] юқорироқ бўлди. Тажриба методикасининг ёш боксчиларни техник ҳаракатларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш жараёнига ижобий таъсир кўрсатганлигини тасдиқлайди.

**ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

ТАЖИБАЕВ СОЙИБ САМИЖОНОВИЧ

**МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В СИСТЕМЕ
ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ**

13.00.04 – Теория и методика физической культуры и спортивной тренировки

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ
ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ [PhD] ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ Ташкент –**

Тема диссертации доктора философии [PhD] по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за № B2017.1.PhD/Ped.6.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном институте физической культуры.

Автореферат диссертации на двух языках [узбекский, русский] размещен на веб-сайте по адресу www.uz-djti.uz и на Информационно-образовательном портале “ZiyoNet” по адресу www.ziyo.net

Научный консультант: Халмухамедов Рустам Деканович доктор педагогических наук, профессор

Официальные оппоненты: Ханкелдиев Шер Хакимович доктор педагогических наук, профессор

Акрамов Абдумалик Абдумуталович
доктор педагогических наук

Ведущая организация: Национальный Университет Узбекистана

Защита диссертации состоится “___” _____ 2017 года, в ___ часов на заседании Научного совета DSc.27.06.2017.Ped.28.01 при Узбекском государственном институте физической культуры. [Адрес: 100052, г. Ташкент, Мирзо Улугбекский район, ул. Аккурганская, 2. Тел.: 268-08-58, факс: 268-09-98 Веб-сайт: www.uz-djti.uz Узбекский государственный институт физической культуры, Административное здание, 1-й этаж, актовый зал.]

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекского государственного института физической культуры [зарегистрирована за № ____]. [Адрес: 100052, г. Ташкент, Мирзо Улугбекский район, ул. Аккурганская, 2. Узбекский государственный институт физической культуры, Административное здание, 2-й этаж, Тел.: 286-93-10, факс: 268-09-98 Веб сайт: www.uz-djti.uz]

Автореферат диссертации разослан “_____” _____ 2017 года
[реестр протокола рассылки №__ от «__» _____ 2017 года.]

С.Сулейманов

Заместитель председателя научного совета по
присуждению ученых степеней, д.тех.н., профессор

А.К.Эштаев

Ученый секретарь научного совета по присуждению
ученых степеней, к.п.н., доцент

С.Т.Усмонхўжаев

Председатель научного семинара при научном
совете по присуждению ученых степеней, д.п.н., профессор

ВВЕДЕНИЕ [аннотация диссертации доктора философии [PhD]]

Актуальность и востребованность темы диссертации. В настоящее время физическая культура и спорт стали приоритетным направлением в мировом сообществе. В мире насчитывается огромное количество работ в области теории и методики детско-юношеского спорта по таким направлениям, как отбор юных спортсменов, планирование учебно-тренировочных занятий и нагрузок, внедрение средств и методов, применяемых в психологической, физической, технико-тактической и функциональной подготовке с учетом возрастных особенностей занимающихся. Интенсивный рост спортивных результатов требует поиска оптимальной системы организации учебно-тренировочных занятий, отвечающих современным требованиям данной области.

С первых дней независимости Республики Узбекистан государством уделяется огромное внимание развитию физической культуры и спорта в стране⁵. В этом плане развитие детского спорта имеет приоритетное значение. Такое внимание со стороны государства и правительства обеспечивает оздоровление генофонда нации, привлечение молодежи к занятиям различными видами спорта, воспитание спортсменов, способных в будущем достойно защищать спортивную честь своей страны на мировой арене. Так, подтверждением тому являются достижения наших спортсменов на XXXI летних Олимпийских играх, где национальная сборная команда Узбекистана заняла 21-ое место среди 207 команд мира, а боксеры заняли в общекомандном зачете почетное 1-ое место.

Организация учебно-тренировочных занятий на основе современных требований с учетом возрастных особенностей юных боксеров при развитии двигательной подготовленности занимающихся является одной из актуальных проблем теории и практики детского и юношеского спорта республиканского и международного масштаба. Осуществлена дифференциация подвижных игр,

применяемых в двигательной подготовке юных боксеров 11-13 лет. Определены величина и интенсивность игровых нагрузок и разработана методика их внедрения в учебно-тренировочный процесс. Эффективность методики обоснована путем педагогического эксперимента. При оценке уровня подготовленности спортсмена важное научно-методическое значение имеет использование современных информационно-коммуникационных технологий. Разработана компьютерная программа “Определение специальной физической подготовки высококвалифицированных боксеров [СПУДЭРГ 4]”. На основе этой компьютерной программы была оценена специальная физическая подготовленность боксеров и внесены соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс. В результате проведенных исследований обогащено и углублено содержание теории и практики детского и юношеского спорта.

⁵Распоряжения Президента Республики Узбекистан от 23 августа 2016 года “О награждении денежной премией победителей XXXI летних Олимпийских игр в г. Рио-де-Жанейро (Бразилия)”.

Настоящая диссертационная работа в значительной степени послужит реализации задач, указанных в законе Республики Узбекистан УРК-3994 от сентября 2015 года “О физической культуре и спорте”, Указе Президента Республики Узбекистан ПФ-3154 от 24 октября 2002 г. “О создании фонда развития детского спорта Узбекистана”, Указе Президента Республики Узбекистан ПФ-2821 от 9 марта 2017 г. “О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским и XVI Параолимпийским играм в городе Токио [Япония] 2020 года”.

Связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий Республики. Настоящее исследование выполнено по приоритетному направлению Республиканского комитета по развитию науки и технологий: I. «Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики». **Степень изученности проблемы.** Применение игровых средств в развитии учебных мотиваций детей исследованы в работах А.К.Саитовой, Э.З.Усмановой, Э.Г.Газиева, А.Джаббарова. Исследования по изучению спортивной мотивации проведены Е.Г.Бабушкиным, Е.П.Ильиным, В.Б.Антипиным, А.Ф.Караваевым, Л.В.Лебедевым, Т.С.Чахловой, О.Г.Филимоновой, Л.Г.Улясовой, Л.П.Шумилиным, А.В.Канатовым и др.⁶ В результате анализа литературных источников выявлено, что в данных исследованиях вопрос изучения эффективности применения подвижных игр при развитии спортивной мотивации остался без внимания.

Методика планирования тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей детей разработана и отражена в работах В.П. Филина, В.И.Филимонова, В.Г.Никитушкина, Л.В.Волкова, А.Г.Ширяева, В.Е. Котешова, Д.А.Тышлера, А.Д.Мовшовича, Г.Д.Тышлера, Г.Бомпы, Р.Д.Халмухамедова, А.М.Ачилова, Ж.А.Акрамова, О.В.Гончаровой, В.Н.

⁶ Саитова А.К., Система ценностей и мотивы учения у учащихся подростков: Автореф. дис. ... канд. психол. наук.-М., 1990.-20 с.; Усмонова Э.З. Мотивационная эмоциональная регуляция мышления в условиях интеллектуального конфликта. Тошкент: Ўқитувчи, 1993.-104 с.; Ғозиев Э.Ғ., Жабборов А., Фаолият ва ҳуқ ақвор мотивацияси: (Университетларнинг психология мутахассислиги учун ўқув қўлланма).-Тошкент, 2003. - 124 б.; Бабушкин. Е.Г. Формирование спортивной мотивации у боксеров на этапе начальной подготовки: Дисс.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Е.Г. Бабушкин. - Омск. 2000. ~ 136 с.; Ильин. Е.П. Мотивация и мотивы /Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000. – 508 с.; Антипин В.Б. Формирование спортивной мотивации у боксеров на начальной спортивной специализации посредством удовлетворения их потребностей. Дисс. ... канд. пед. наук.- Омск., 2006. 226 с.; 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. - С. 7-8.; Уляева. Л.Г. Динамика образа Я и мотивации в процессе занятий таэквон-до: Автореф. дисс.... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л.Г. Уляева. - М..1999.-23 с.; Шумилин, Л.П. Формирование мотивации результативности соревновательной деятельности юных дзюдоистов: Дисс. ... канд. пед. наук:13.00.04 / Л.П. Шумилин. - Красноярск. 2003.- 144 с.; Канатов. А.В. Формирование спортивной мотивации у юных баскетболистов на этапе углубленной специализации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Канатов. - Тюмень. 2005. - 26 с.

⁷ Филин В.П. Воспитательная работа с юными спортсменами //Система подготовки спортивного резерва. - М.: ВНИИФК, 1994. - С. 57-90.; Филимонов В.И. Физическая подготовка боксера. - М., 1990 - 160 с.; Система подготовки спортивного резерва/ Под общ. Ред. В.Г. Никитушкина. -М., 1994.-319 с.; Ширяев А.Г. Педагогические основы организации содержания многолетней подготовки спортсмена (на примере бокса): Автореф. дис. ...канд.пед.наук./ А.Г. Ширяев.-М., 1997.-25 с.; Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков. - К.: Вежа, 1998. - С. 190.; Котешов В.Е. Методология управления адаптацией спортсменов к специальным двигательным действиям в боксе. Автореф. дисс.... доктор.пед.наук./ В.Е. Котешов.-Краснодар, 1998. - 45с.; Тышлер Д.А., Мовшович А.Д., Тышлер Г.Д. Многолетняя тренировка юных фехтовальщиков: Учебное пособие. - М., 2002. - 254 с.; Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ. / Т.Бомпа-М.: ООО "Издательство Астрель": ООО "Издательство АСТ", 2003.-ХП, 259, [1] с.: ил. Р.Д.Халмухамедов "Бокс". Ўқув қўлланма. Тошкент 2008. 308 бет.; Ачилов А.М, Акрамов Ж.А, Гончарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатлари тарбиялаш. «Лидер Пресс» нашриёти, Тошкент. 2009. С-198.; Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д, Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ф.Қ. "Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари" "МУМТОЗ СЎЗ" 2012 й. 228бет.; COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.: Usmonxodjaev T.S., Abdullaev Sh.A., Soliev A.O., Abdumalikova E.N. Bolalar va o'smirlar sporti asoslari. - T.: Zamon-Poligraf, 2014. – 189b.;

В.А.Фель, Л.П.Фатеева, Л.В.Волков, Ф.Керимов, Н.Ю.Супов, Н.В.Луткова, Л.Н.Мишина, О.П.Бауэр, М.Н.Жуков, Л.В.Билеева, М.А.Курбонова, Т.С.Усманхўжаев, Ш.Х.Исроилов, А.А.Пулатов и др. в своих источниках отмечают особую значимость подвижных игр и игровых упражнений в двигательной подготовке спортсменов⁸.

В теории и практике детско-юношеского спорта осуществлены многочисленные научные исследования по двигательной подготовке юных боксеров. Вместе с тем, подвижные игры рекомендуются как самое эффективное средство в двигательной подготовке юных боксеров. Но не разработана методика внедрения их в учебно-тренировочный процесс и не проведены специальные исследования по обоснованию ее эффективности путем педагогического эксперимента.

Связь темы диссертации с научно-исследовательскими работами высшего учебного заведения. Диссертационная работа выполнена в рамках НИР Государственного комитета по физической культуре и спорту Республики Узбекистан и Узбекского государственного института физической культуры на 2016-2019 гг. по направлениям «Юношеский спорт и психолого педагогические и физиолого-гигиенические основы подготовки высококвалифицированных спортсменов» и «Совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса в сборных командах Узбекистана».

Цель исследования заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики развития двигательной подготовки юных боксеров 11-13 лет путем целенаправленного использования дифференцированных подвижных игр.

Задачи исследования:

Изучение состояния проблемы развития двигательной подготовленности юных боксеров и определение возможности влияния подвижных игр на физическое развитие юных боксеров 11-13 лет.

Определение особенностей возрастной динамики двигательной подготовленности юных боксеров 11-13 лет.

Изучение содержания и направления методики применения подвижных игр в тренировочном процессе юных боксеров на начальном этапе подготовки. Разработка и экспериментальное обоснование методики повышения двигательной подготовленности юных боксеров 11-13 лет с использованием дифференцированных подвижных игр.

Объект исследования - процесс двигательной подготовки юных боксеров 11-13 лет.

⁻⁸ Фель В.А. Игровой метод развития специальных качеств фехтовальщиков в группах начальной спортивной подготовки. Автореф. дис. ... кан. пед. наук.-Минск. 1989. -23с.; Л.П.Фатеева - 301 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития. 1998. - С. 4-5.; Усмонхўжаев Т.С., Қосимова М.У. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар 2-қисм. Тошкент.1999. с 4-15.; Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев Олимпийская литература. 2002. – 290 с.; Керимов Ф, Юсупов Н. Кураш учун ҳаракатли ўйинлар. Тошкент, 2003. С. 69.; Луткова Н.В., Мишина Л.Н. Подвижные игры как средство решения педагогических задач в различных звеньях физического воспитания: Учебно-методическое пособие / – СПб.: СПбГАФК, 2003. – 83 с.; Бауэр О.П. Организация и методика проведения подвижных игр // Подвижные игры: организация и методика проведения. – М., 2004, С.9-28.; Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов пед. вузов. 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 160 с.; Былеева Л.В. Подвижные игры: Практический материал: Учеб. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2005. – 277 с.; М.А.Курбонова, М.У. Қосимова Миллий ва ʔаракатли ўйинлар: Ўқув-услубий қўлланма. Т., 2009. – 66 б.; Т.С.Усманходжаев, Ш.Х.Исроилов, А.А.Пулатов, Ш.А.Пулатов “Миллий ва ʔаракатли оийинлар” Дарслик. Тошкент -2015 й. 300 бет.

Предмет исследования – использование дифференцированных подвижных игр в тренировочном процессе юных боксеров 11-13 лет. **Методы исследования.** анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, анкетный опрос, педагогическое тестирование, пульсометрия [технология «Polar»], антропометрия, инструментальные методы, видео анализ, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Научная новизна исследования:

определены причины ухода из спортивных секций и спортивная мотивация юных боксеров 11-13 лет, занимающихся на начальном этапе подготовки;

разработана программа по определению специальной физической работоспособности юных боксеров и определена возрастная динамика общей и специальной физической подготовки и физического развития юных боксеров на начальном этапе подготовки;

определены схожие двигательные действия путем сравнения биокинематики движений в подвижных играх и боксе;

дифференцированы подвижные игры, используемые в двигательной подготовке юных боксеров на этапе начальной подготовки, определены величина и интенсивность их применения, разработана методика внедрения подвижных игр в учебно-тренировочный процесс.

Практические результаты исследования заключаются в следующем: Разработана компьютерная программа “Определение специальной физической подготовки высококвалифицированных боксеров [СПУДЭРГ-4]”. Выявлены

причины ухода юных спортсменов, занимающихся на начальном этапе подготовки, из спортивных секций, разработаны рекомендации и предложения по предотвращению таких явлений. Разработаны и распределены нормы по применению подвижных игр в учебно-тренировочном процессе юных боксеров 1-го года обучения на этапе начальной подготовки ДЮСШ по единоборствам.

Осуществлена дифференциация подвижных игр, используемых в двигательной подготовке юных боксеров, определены их интенсивность и величина разработана методика внедрения подвижных игр в учебно-тренировочный процесс.

Надежность результатов исследования. Надежность результатов исследования определяется методологией теории познания [диалектического метода познания] и обоснованностью научными взглядами отечественных и зарубежных ученых, а также заслуженных тренеров-практиков в области теории и методики физической культуры и спорта; применением взаимодополняющих методов исследования, соответствующих задачам исследования; обеспеченностью в количественном и качественном отношении обследуемого контингента и результатов исследования; репрезентативностью экспериментальных работ и проб; применением методов математической статистики при обработке результатов исследования.

Научная и практическая значимость результатов исследования. Полученные в процессе исследований данные послужат углублению и обогащению содержания теории и методики детского-юношеского спорта, касающегося проблеме развития двигательной подготовки юных боксеров 11-13 лет, занимающихся на начальном этапе подготовки.

Дифференцированы подвижные игры, используемые в двигательной подготовке юных боксеров 11-13 лет, определены величина и интенсивность игровых нагрузок и разработана методика внедрения подвижных игр в учебно-тренировочный процесс и экспериментально обоснована ее эффективность.

Разработана компьютерная программа по определению специальной физической подготовки юных боксеров 11-13 лет. Настоящая компьютерная программа может быть использована для определения физической подготовки не только юных боксеров, но и высококвалифицированных боксеров, таэквондистов и кикбоксеров.

Научно-методические и дидактические материалы, полученные в ходе исследований, включены в учебный модуль «Актуальные вопросы детско-юношеского спорта» учебной программы Центра по научно-методическому обеспечению, переподготовки и повышения квалификации профессорско-преподавательского состава высших и средних специальных учебных заведений при УзГИФК.

Внедрение результатов исследования. Внедрена в учебно-тренировочный процесс методика применения дифференцированных

подвижных игр для повышения двигательной подготовки юных боксеров 11-13 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки ДЮСШ, специализирующихся по единоборствам. В результате исследований были достигнуты улучшения показателей следующих физических качеств: ловкости – на 11,8-13,5%; скоростно-силовых качеств – 15-17%, силовых качеств – 18,5-23,8%, гибкости – 41-47%, выносливости – 14-16%.

Эффективность методики обучения юных боксеров технико-тактическим действиям с использованием подвижных игр отразилась в следующих показателях. Так, у юных боксеров 11-13 лет движения ног улучшились на 9-13%, защитные действия – 11-15%, тактические действия -13-17%. Результаты исследования включены в содержание учебников “Boks nazariyasi va uslubiyati” [регистрационный №335-034], “Yakkakurash sport turlari [Boks]” [регистрационный №32-022] и электронного мультимедийного учебника “Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish” [DGU 02 989].

Апробация результатов исследования. Результаты исследований обсуждены на 2 международных и 4 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме исследования опубликовано около 40 работ, в том числе 2 учебника, электронный мультимедийный учебник, компьютерная программа, 2 учебных пособия, 3 учебно-методических пособия, методическое пособие, 2 методических рекомендаций, а также 6 статей в научных журналах [5 в республиканских и 1 в зарубежных журналах], утвержденных ВАК Республики Узбекистан.

Объем и структура диссертации. Диссертационная работа изложена на 150 страницах компьютерного текста, состоит из введения, 4 глав, 28 рисунков, 26 таблиц, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

В введении обоснована актуальность и необходимость темы диссертации, изложены обзор зарубежных научных исследований по теме диссертации и степень изученности проблемы, определены цель и задачи, также объект и предмет исследования, указано соответствие научной работы основным направлениям развития науки и технологий и отражены данные о научной новизне исследования, надежности результатов, теоретической и практической значимости, внедрения результатов исследования в практику и публикациях, структуре работы.

В первой главе «**Теоретические и методологические аспекты двигательной подготовленности юных спортсменов**» раскрыты основы развития физических качеств, анатомо-физиологические особенности детей, биокинематические особенности их технических действий, мотивация к спортивной деятельности детей и методы использования подвижных игр в

подготовке юных спортсменов.

Нами выявлен тот факт, что научных исследований по подбору и внедрению в практику средств, активизирующих физическое развитие и развивающих физические качества юных спортсменов, достаточно много.

По мнению специалистов [А.Г.Ширяев, 1997; Волков Л.В. 2002] именно с 10 до 13 лет закладывается фундамент для всестороннего физического развития и воспитания физических качеств юных спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки. По мнению авторов именно на этом этапе лучше осваиваются и закрепляются необходимые двигательные навыки у детей. Авторы в своих работах предлагают подвижные игры как эффективное средство. Однако в рекомендациях по использованию подвижных игр недостаточно отражены вопросы определения их величина и интенсивности и не разработана методика внедрения подвижных игр в учебно- тренировочный процесс.

Для решения этой задачи были проведены беседы и анкетный опрос среди тренеров различной квалификации, работающих в различных областях, районах и селах нашей Республики. По результатам анкетного опроса выявлено, что 68-71 % респондентов рекомендуют применение подвижных игр для повышения технической подготовленности юных боксёров на начальном этапе подготовки.

Ряд специалистов рекомендуют подвижные игры как эффективное средство повышения технико-тактической подготовки юных боксёров. Однако, как показывает анализ научно-методической литературы, недостаточно исследований, посвященных сравнительному анализу схожести

рекомендованных подвижных игр с биокинематикой движений, выполняемых в боксе.

Продолжительность занятий спортом и достижение высоких результатов определяется активностью индивида, а в её основе лежит мотивация. Как показывают результаты проведенного анкетного опроса , использование в недостаточном объеме игровых методов в учебно-тренировочном процессе свидетельствует о снижении мотивации у детей к занятиям спортом. При повышении мотивации юных боксёров, занимающихся на начальном этапе подготовки, возникает необходимость определения и обоснования путем педагогического эксперимента эффективности средств и методов, отвечающих современным требованиям с учетом возрастных особенностей занимающихся.

Однообразие и монотонность учебно-тренировочных занятий на начальном этапе подготовки является фактором, снижающим мотивацию и эффективность подготовки занимающихся.

Если применение игрового метода отмечается как средство повышения эффективности тренировочных занятий, то целесообразно было бы использование подвижных игр, схожих по биокинематике движений в боксе, для формирования двигательной подготовленности юных спортсменов на

начальном этапе подготовки.

В третьей главе «Динамика физического развития и двигательной подготовленности юных боксеров 11-13 лет» раскрыты факторы, определяющие мотивацию юных боксеров к занятиям в спортивных секциях, динамика общей и специальной подготовленности и физического развития юных боксеров 11-13 лет, показатели формирования навыков выполнения техники защитных действий у юных боксеров.

При организации научно-исследовательских работ в области теории и методики спортивной тренировки и оценке уровня подготовки спортсменов эффективным методом является использование современных АКТ и инструментальных методик.

Совместно с Академией Наук Республики была разработана компьютерная программа «Определение специальной физической подготовки высококвалифицированных боксёров [СПУДЭРГ-4]». На основе компьютерной программы была осуществлена оценка специальной физической подготовки [СФП] юных боксёров на этапе начальной подготовки и были внесены соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Анализируя динамику развития скоростно-силовых качеств юных боксёров, обратили внимание на следующие результаты [табл 1]. Так, при сравнительном анализе количества ударов у боксёров 11 и 12 лет между показателями выявлены статистически достоверные различия [$p < 0,05$], но в общей массе ударов статистически достоверных различий не обнаружено [$p > 0,005$]. Однако у юных боксёров 12 лет по сравнению с боксерами 13 лет в 8-минутном тесте количество ударов оказалось больше в среднем в 2 раза [$p > 0,005$]. Но масса силы удара у боксёров 12 лет составила в среднем $337,74 \pm 11,88$ кг, а у боксёров 13 лет – $630,35 \pm 1,19$ кг [$p < 0,001$].

Таблица 1

Динамика развития скоростно-силовых качеств у юных боксёров 11-13 лет.

Возраст [лет]	Вес [кг] x	Показатели					
		Количество ударов σ $x_{\pm}$	Общая масса силы удара Σ σ $x_{\pm}$	Интен. работы	КВВ	ИВВ	ИКрФР
11-лет	30,6 кг	$22,33 \pm 0,92$	$250,5 \pm 7,6$	1,02	0,84	0,85	20,05
12-лет	36,45 кг	$28,99 \pm 0,84$	$337,74 \pm 11,88$	1,15	1,14	1,31	38
13-лет	42,33 кг	$26,35 \pm 3,30$	$630,35 \pm 1,19$	1,86	0,86	1,59	41,89

Примечание: КВВ- коэффициент взрывной выносливости; ИВВ- индекс взрывной

выносливости; ИКрФР- индекс креатинфосфатной работоспособности.

Сравнительный анализ результатов с контрольными нормативами этапа начальной подготовки показывает, что они достоверно низки от переводных контрольных нормативов [$p < 0,05$]. Это свидетельствует о том, что традиционная методика подготовки в боксе не способствует эффективному развитию специальной физической подготовки с точки зрения воспитания специальных качеств боксёров.

Одной из задач наших исследований являлась оценка технических навыков юных боксёров в возрасте 11-13 лет на этапе начальной подготовки. Для решения этой задачи была организована экспертная комиссия из высококвалифицированных специалистов в количестве 10 человек.

Оценка производилась путем одобрения. При этом для оценки степени соответствия [совпадения] мнений экспертов в группе использовался коэффициент конкордации. В наших исследованиях она оказалась достаточно высокой [$W=0,864$] и надёжной [$p < 0,05$]. Это свидетельствует о действительном совпадении мнений экспертов. Для повышения объективности получаемых данных в соответствии с идеей квалиметрии были соблюдены все необходимые требования по подготовке и проведению экспертизы.

В ходе исследований экспертами были отмечены ошибки, часто встречающиеся у боксёров: преждевременное выполнение защитных действий от ударов; запаздывание при переходе к защите; выполнение уклонов и нырков с большой амплитудой; нарушение координации между движениями туловища и ног; чрезмерное удлинение дистанции при защите с отходом назад и др.

Технические действия боксёров оценивались экспертами следующим образом: “отлично”- технические действия выполнены абсолютно правильно - 86-100 баллов; “хорошо” - технические действия выполнены с незначительными ошибками - 71-85 баллов; “удовлетворительно” - технические действия выполнены с большим количеством ошибок - 56-70 баллов; “неудовлетворительно”- выполненные технические действия оценены ниже 55-баллов.

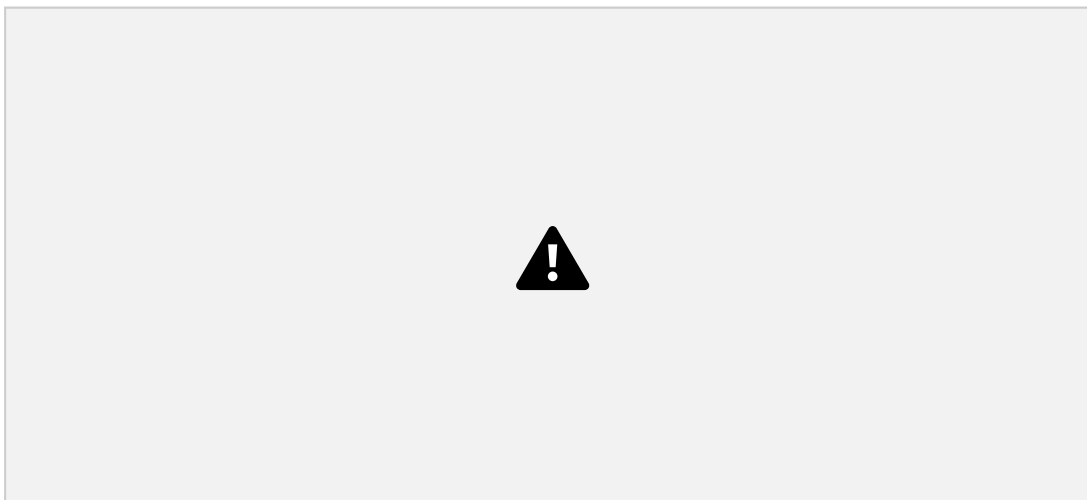


Рис 1. Показатели техники защитных действий с помощью туловища у юных боксеров 11-13 лет

Защитные действия в боксе являются основным разделом подготовки боксёра. Они составляют основное содержание технической оснащённости боксёра. Если уровень мастерства определяется широким арсеналом вариантов ударов, то боевые качества [способности] боксёра определяются именно арсеналом [набором] защитных действий. [В.И. Филимонов, 2000; А.Г.Ширяев, 2002; М.Натmaker, 2004; Р.Д.Халмухамедов, 2008; А.Кusior, 2011].

На рис.1 представлены показатели навыков выполнения техники защитных действий с помощью туловища у юных боксёров. Защита с помощью туловища является одним из самых эффективных способов защиты. Такие защитные действия 8% юных боксёров 11 лет выполнили на “хорошо”, 33%- “удовлетворительно”, 59%-“неудовлетворительно”.

Среди юных боксёров 12 лет навыки выполнения защитных действий с помощью туловища оценены у 13% - на “хорошо”, 30% -“удовлетворительно”, 57% - “неудовлетворительно”. У большинства боксеров этого возраста навыки выполнения защитных действий с нырком вправо и влево оценены “неудовлетворительно”. У юных спортсменов наблюдалось много ошибок в выполнении защитных действий с нырком с большой амплитудой.

У юных боксеров 13 лет навыки выполнения защитных действий с помощью туловища [уклон влево и вправо, нырок влево и вправо] оценены экспертами на “удовлетворительно”. У боксеров этого возраста наблюдались частые ошибки в выполнении защитных действий с помощью уклонов и нырков с большой амплитудой.

Данное положение требует внесения изменений в средства и методы, применяемые в технической подготовке юных боксёров на начальном этапе подготовки. Вместе с тем неэффективность выполнения защитных действий с помощью рук объясняется наличием недостатков в физической подготовке юных боксёров.

В четвёртой главе **“Методика целенаправленного развития двигательной подготовленности юных боксёров на основе использования**

подвижных игр” изложены дифференциация подвижных игр [на основе анкетного опроса], используемых в двигательной подготовке юных боксёров 11-13 лет, величина и интенсивность их применения, сравнительный анализ биокинематической связи двигательных действий в подвижных играх и боксе, общая и специальная физическая подготовка юных боксеров, динамика их технической подготовки.

На основании проведенного обзора научно-методической литературы и анкетного опроса можно отметить, что для внедрения подвижных игр в учебно-тренировочный процесс юных боксёров на начальном этапе подготовки возникла необходимость определения их величина и интенсивности и разработки методики их применения.

При дифференцировании подвижных игр, используемых в двигательной подготовке юных боксёров, опирались на результаты научных исследований в области теории и методики детского и юношеского спорта. Дифференциация подвижных игр осуществлялась на основе обобщенного анализа мнений специалистов - тренеров по боксу.

По мнению спортивных физиологов И.Азимова, Ш.Садикова [1993] скоростно-силовые качества обеспечивают развитие техники движений и рост уровня напряжения отдельных групп мышц.

Таблица 2

Величина интенсивности используемых подвижных игр для развития скоростно силовых качеств юных боксёров

№	Название игр	ЧСС уд/мин					Время отдыха	После отдыха		Объём [сек]	Нор ма [раз]
		В покое	До игры		Во время игры						
1	Соревновани е с тележками	76±6	112±8,12	М ал ая и нт ен си вн ос т ^Б	180±10,2	В ы о к а я и н т е н с и	45-60	120±12	М а л я и н т е с и н	12-14	2-3-4
2	Сбор грибов	72±12	104±14		182±12,4		55-70	120±14		25-30	2-3
3	Кто быстрее прыгает на одной ноге	72±8	114±8,22		186±11		45-60	120±8		10-12	3-4
4	Удар кистями рук	76±10	108±12,1		176±14,2		45-60	110±8,8		20-25	2-3
5	Эстафета по киданию арбуза	72±12	104±14		182±10,2		55-70	120±14		30-45	2-3
6	Бег с набивным мячом	76±8	110±4,6		186±8,4		45-60	112±7,5		20-25	2-3
7	Кузнечик	72±8	112±7,22		186±11		45-60	120±8		10-12	3-4
8	День и ночь [на одьной	76±4,4	118±6,14		182±16		45-60	122±7		20-24	3-4

	ноге]										
9	Сто ударов в одну минуту	74±10	115±8,12		186±11	В Н	45-60	120±8	О С	10-12	3-4
10	Кто сильнее	77±6,8	108±10,2		180±8,4	О С	55-70	120±8	Т Б	30-35	2-3
11	Кенгуру	75±7,4	109±8,42		187±11	Т Б	45-60	120±8		10-12	3-4
12	Воробьи - прыгунчики	75±7,4	109±8,42		182±8,23		45-60	120±8		30-35	2-3

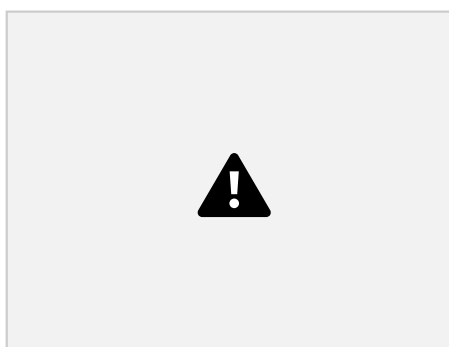
Примечание: ЧСС- частота сердечных сокращений

При выполнении скоростно-силовых упражнений физиологические сдвиги в организме обусловлены особенностями ряда факторов: а) специфика

высокой интенсивности движений в основном с анаэробным энергообеспечением; б) показатели вегетативной функции в конце движения. Подвижные игры [“Соревнование с тележками”, “Кто быстрее прыгает на одной ноге”, “Эстафета по киданию арбуза”, “Бег с набивным мячом” и др.], отмеченные высокой оценкой со стороны экспертов, обладают этими свойствами [табл.2.].

Для развития скоростно-силовых качеств нами были определены следующие показатели величины и интенсивности подвижных игр: после разминки показатели ЧСС у занимающихся составляют в среднем 112±8,12 уд/мин. Во время игры показатели ЧСС у участников достигают 180±10,2 уд/мин. Продолжительность игры составляет 12-14 сек. Количество повторений в возрасте 11-12 лет - 2-3 раза, 13-лет - 3-4 раза.

Основной причиной для нормирования повторения игры в количестве 2-3 раза является то, что при 4-х кратком повторе игр у некоторых спортсменов наблюдались отрицательные реакции; жалобы на усталость, учащение сердцебиения и дыхания, дрожание ног и др. Поэтому в этом возрасте игру “Соревнование с тележками” целесообразно повторять 2-3 раза. Время отдыха между повторениями – 45-60 сек. Если время отдыха меньше 45-60 сек, то показатель ЧСС у занимающихся не восстанавливается до исходного положения.



Специальная физическая подготовка

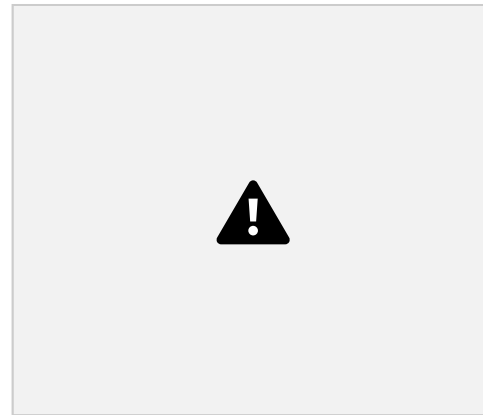


Рис 2. Распределение подвижных игр по видам подготовки.

В процессе исследований, анализируя годовые учебные часы, выделенные на начальный этап подготовки, выявлено, что в общей физической подготовке игры составляют 4%, в специальной физической подготовке - 3%, технической подготовке - 2%. Выявленные данные

показывают, что в настоящее время в подготовке юных боксёров внедрение подвижных игр в тренировочный процесс имеет низкий процент и свидетельствует о том, что тренировочные занятия организуются с использованием программного материала для высококвалифицированных спортсменов.

21,8% времени было выделено на подвижные игры от общего времени, отведенного на общую физическую подготовку. В специальной физической подготовке отведенные часы, на подвижные игры, составили 9%, а в технической подготовке - 18%.

Энергообеспечение поединков боксёров обеспечивается тремя основными составляющими физической работоспособности: алактатный анаэробной [креатинфосфатной], гликолитической-анаэробной и аэробной.

По данным ряда авторов, первое и второе составляющее в боксе больше отражает состояние специальной работоспособности. Аэробное составляющее [состав] относительно мало имеет специфический характер.

По результатам, полученным в начале года, выявлено, что они не отвечают нормативным требованиям, предъявляемым к скоростно-силовым качествам боксёров 11-13 лет, разработанным А.О.Акопяном с соавторами [2005] и др.

Для определения эффективности величины и интенсивности подвижных игр в развитии скоростно-силовых качеств юных боксёров был проведен педагогический эксперимент.

По результатам педагогического эксперимента у юных боксёров 11 лет годовой прирост количества ударов, выполненных в течение 8 сек, в экспериментальной группе составил 51,61%, в контрольной - 30,55% [$p < 0,001$]. У юных боксёров в возрасте 13 лет этот показатель в КГ повысился в 3 раза, в ЭГ - 7 раз [табл.3].

Большое количество креатинфосфата в мускулах обеспечивает ведение боя

с высокой интенсивностью при выполнении различных технико-тактических действий во время боя и достижение победы [В.А.Киселев, А.И.Качурин, 1997; В.А.Киселев, С.И.Шербаков, В.Д.Тхинь, 2001; Е.В.Калмиков, 2009]. Так, чем выше индекс креатинфосфатной работоспособности, тем выше результативность.

Всесторонний анализ показателей индекса креатинфосфатной работоспособности у боксёров показал, что по этому показателю высокие результаты обнаружены в ЭГ юных боксёров 11 лет [125,13%]. У юных боксёров 13 лет годовой прирост этого показателя равен 30,84%.

По результатам педагогического эксперимента развитие скоростных качеств у боксёров КГ составило в процентном отношении 3,82%, а в ЭГ прирост достиг 12,12%. Статистически значимые различия между показателями равны [$p < 0,001$] [Таблица 4].

Коэффициент вариации показателей в челночном беге 4x10 м. [$V=16,22\%$] у боксёров КГ после эксперимента изменился в худшую сторону и

Таблица 3

Динамика специальной физической подготовленности юных боксеров [n-192]

№	Показатели	11-лет [n=62]						12-лет [n=58]					
		КГ		ЭГ		t	p	КГ		ЭГ		t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%			$\bar{X} \pm \sigma$	V%	$\bar{X} \pm \sigma$	V%		
1	Р ср.кг	$31 \pm 2,55$ 34,5±2,57	$8,22$ 7,44	$30,6 \pm 2,39$ 34±2,41	$7,81$ 7,08	$1,70$ 1,06	$\geq 0,1$ >0,1	$35,5 \pm 1,3$ 41,10±1,62	$3,83$ 3,94	$35,75 \pm 1,62$ 40,80±1,88	$4,53$ 4,60	$0,53$ 0,54	$\geq 0,1$ >0,1
2	8 с N кол-во раз	$18 \pm 1,52$ 23,5±1,96	$8,44$ 8,34	$17,8 \pm 1,28$ 27±1,32	$7,19$ 4,88	$0,45$ 5,68	$\geq 0,1$ <0,001	$19 \pm 1,52$ 23,5±1,96	$8,44$ 8,34	$19 \pm 1,28$ 28±1,32	$6,73$ 4,71	$0,45$ 5,68	$\geq 0,1$ <0,001
3	8 с F/E кг	213 ± 26 20302, 5±30,	$12,30$ 10,18	$218,9 \pm$ 28,1344 ,2±22,5	$12,8$ 6,54	$1,23$ 6,85	$\geq 0,1$ <0,001	$321,5 \pm 2$ 9,9368, 9±25,8	$9,30$ 6,99	$322 \pm 30,9$ 414±24,54	$9,59$ 5,92	$0,39$ 6,85	$\geq 0,1$ <0,001
4	Мощность работы	$0,86 \pm 0,08$ 1,10±0,12	$9,30$ 10,9	$0,89 \pm 0,08$ 1,27±0,07	$8,98$ 5,51	$1,54$ 9,63	$\geq 0,05$ <0,001	$1,12 \pm 0,06$ 1,14±0,05	$5,35$ 4,38	$1,13 \pm 0,07$ 1,26±0,07	$6,19$ 5,88	$1,54$ 9,63	$\geq 0,05$ <0,001
5	КВВ	$1,06 \pm 0,14$ 1,06±0,08	$13,20$ 7,56	$1,03 \pm 0,12$ 1,08±0,09	$11,6$ 8,33	$1,85$ 1,05	$\geq 0,05$ >0,05	$0,97 \pm 0,03$ 1,09±0,05	$3,09$ 4,58	$0,90 \pm 0,04$ 1±0,05	$4,44$ 5	$1,13$ 1,35	$\geq 0,05$ >0,05

6	ИВВ	$\frac{0,91 \pm 0,09}{1,16 \pm 0,12}$	$\frac{9,89}{10,34}$	$\frac{0,92 \pm 0,08}{1,37 \pm 0,11}$	$\frac{8,69}{8,02}$	$\frac{1,44}{2,36}$	$\frac{\geq 0,0}{5}$ $\frac{< 0,0}{5}$	$\frac{1,09 \pm 0,0}{5}$ $\frac{1,24 \pm 0,0}{6}$	$\frac{4,58}{5,17}$	$\frac{1,02 \pm 0,05}{1,26 \pm 0,04}$	$\frac{4,90}{3,17}$	$\frac{1,44}{2,36}$	$\frac{\geq 0,0}{< 0,0}$
7	ИКрФР	$\frac{16,39 \pm 1,1}{27,30 \pm 2,4}$	$\frac{7,26}{9,14}$	$\frac{16,39 \pm 1,24}{36,90 \pm 2,43}$	$\frac{7,56}{6,58}$	$\frac{0,05}{6,55}$	$\frac{\geq 0,1}{< 0,001}$	$\frac{20,72 \pm 2,94}{29,16 \pm 2,49}$	$\frac{14,18}{8,53}$	$\frac{19,39 \pm 2,85}{35,34 \pm 2,44}$	$\frac{14,69}{4,07}$	$\frac{0,05}{6,55}$	$\frac{\geq 0,0}{< 0,0}$

Примечание: В числителе - результаты до эксперимента, в знаменателе - результаты после эксперимента; Р ср.кг- средний показатель массы тела; 8 с кол-во раз- количество ударов за 8 сек; 8с F/E кг - сумма общей массы ударов, выполненных в течение 8 сек; КВВ- коэффициент взрывной выносливости; ИВВ- индекс взрывной выносливости; ИКрФР- индекс креатинфосфатной работоспособности.

составил 18,50%. Эти показатели в ЭГ улучшились от [V=14,53%] до [V=11,89%].

В контрольном тесте «прыжки в длину с места без участия рук» результаты у боксёров ЭГ по сравнению с боксёрами КГ оказались выше на 7 см, т.е. 5,6%. [p<0,01].

Результаты контрольного теста «метание набивного мяча» в КГ до педагогического эксперимента составили $5,50 \pm 1,08$ м, а в ЭГ - $5,51 \pm 1,02$ м [при p>0,05]. По результатам эксперимента видно, что у боксёров ЭГ по сравнению с боксёрами КГ в метании набивного мяча показатели лучше на 0,73 см, а годовой прирост составил 13%.

Таблица 4

**Динамика общей физической подготовленности юных боксеров 11 лет
[педагогический эксперимент]**

№	Показатели	КГ n-32		ЭГ n-30		t	P
		X±б	V%	X±б	V%		
1	Бег на 30 м [с]	$\frac{6,24 \pm 0,34}{6,01 \pm 0,41}$	$\frac{5,44}{6,82}$	$\frac{6,23 \pm 0,38}{5,36 \pm 0,37}$	$\frac{6,09}{6,90}$	$\frac{0,80}{13,4}$	$\frac{\geq 0,4}{< 0,001}$
2	Челночный бег 4x10 м [с]	$\frac{11,96 \pm 1,94}{11,78 \pm 2,18}$	$\frac{16,22}{18,50}$	$\frac{11,97 \pm 1,74}{11,35 \pm 1,35}$	$\frac{14,53}{11,89}$	$\frac{0,12}{4,54}$	$\frac{\geq 0,8}{< 0,001}$
3	Прыжки в длину с места без участия рук [м]	$\frac{1,22 \pm 0,19}{1,25 \pm 0,17}$	$\frac{15,57}{14,16}$	$\frac{1,20 \pm 0,18}{1,32 \pm 0,11}$	$\frac{15}{8,33}$	$\frac{0,72}{2,96}$	$\frac{\geq 0,4}{< 0,01}$
4	Прыжки в высоту [по Абалакову] [см]	$\frac{25,33 \pm 2,09}{28,35 \pm 2,18}$	$\frac{11,44}{7,68}$	$\frac{25,23 \pm 2,34}{32 \pm 2,30}$	$\frac{9,27}{7,18}$	$\frac{0,14}{9,30}$	$\frac{\geq 0,8}{< 0,001}$
5	Метание набивного мяча [1кг] [м]	$\frac{5,50 \pm 1,08}{6,08 \pm 1,27}$	$\frac{19,63}{18,67}$	$\frac{5,51 \pm 1,02}{6,81 \pm 1,01}$	$\frac{18,51}{14,83}$	$\frac{1,04}{2,64}$	$\frac{\geq 0,05}{< 0,05}$

1	Защита с помощью ног	11	ЭГ	30	33%	41%	17%	9%	1,23>1	1,03>0
			КГ	32	10%	17%	33%	40%		
		12	ЭГ	30	39%	43%	11%	6%	1,4>1	1,01>0
			КГ	28	14%	24%	26%	36%		
		13	ЭГ	38	41%	37%	14%	8%	1,3>1	1,06>0
			КГ	34	15%	22%	27%	36%		
2	Защита с помощью туловища	11	ЭГ	30	33%	42%	18%	7%	1,4>1	1,04>0
			КГ	32	11%	23%	27%	39%		
		12	ЭГ	30	37%	40%	16%	7%	1,2>1	1,02>0
			КГ	28	13%	21%	29%	37%		
		13	ЭГ	38	44%	42%	11%	3%	1,4>1	1,04>0
			КГ	34	14%	23%	28%	35%		
3	Защита с помощью рук	11	ЭГ	30	31%	36%	25%	8%	1,3>1	1,03>0
			КГ	32	13%	25%	21%	41%		
		12	ЭГ	30	36%	35%	21%	8%	1,2>1	1,03>0
			КГ	28	12%	21%	31%	36%		
		13	ЭГ	38	46%	35%	12%	7%	1,4>1	1,05>0
			КГ	34	13%	22%	26%	39%		

Примечание: К_{ооо}- коэффициент оценки эффективности освоения; К_{оуз}-коэффициент оценки уровня знаний.

Навыки выполнения защитных действий с помощью ног у юных боксёров 11 лет экспериментальной группы оценены экспертами следующим образом: 33%- ”отлично”, 41%- “хорошо”, 17 % “удовлетворительно”, 9% “неудовлетворительно”, а контрольной группе соответственно 10% -“отлично”, 17% - “хорошо”, 33% -”удовлетворительно”, 40%- “неудовлетворительно”.

У спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группы оказались выше критерии оценки эффективности освоения движений [1,4>1], а также критерии оценки уровня знаний [1,01>0], что подтверждает положительное влияние экспериментальной методики на процесс обучения и совершенствования технических действий юных боксеров.

Выполнение техники защиты с поворотом туловища влево с одновременным шагом в сторону левой ногой является защитным приёмом, требующим от спортсмена ловкости и скорости. Навыки выполнения техники

защитных действий у юных боксёров 12 лет экспериментальной группы оценены следующим образом: 37%-”отлично”, 40%-“хорошо”, 16% -

“удовлетворительно”, 7% - “неудовлетворительно”, в контрольной группе соответственно 13% - “отлично”, 21% - “хорошо”, 29% -“удовлетворительно”, 37% - “неудовлетворительно”. Нарушение координации движений туловища и ног является грубой ошибкой [Р.Д.Халмухамедов, 2008].

Защита с помощью туловища отмечается специалистами в области теории и методики бокса как доступный и эффективный способ защиты. [В.И.Филимонов, 2000; А.Г.Ширяев, 2002; Е.В.Калмыков, 2009; Ш.Х.Исроилов, Р.Д.Халмухамедов 2015 и др]. Эти способы защиты у юных спортсменов 11, 12, 13 лет ЭГ соответственно получили следующие оценки: 33-37%-44% - ”отлично”, 42-40-42% - “хорошо”, 18-16-11% - “удовлетворительно”, 7-7-3% - “неудовлетворительно”.

У спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группы оказались выше критерии оценки эффективности освоения движений $[1,23 > 1]$, а также критерии оценки уровня знаний $[1,03 > 0]$, что подтверждает положительное влияние экспериментальной методики на процесс обучения и совершенствования технических действий юных боксеров.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе анализа материалов, полученных по всем разделам проведенных исследований, сформированы следующие выводы: 1. Анализ специальной научно-методической литературы дает основание отметить, что целенаправленное использование подвижных игр в учебно тренировочном процессе юных боксеров 11-13 лет дает возможность решению проблемы развития двигательной подготовки и рационального формирования базовой техники юных спортсменов.

2. Определены причины отсева и мотивация к занятиям спортом у юных боксеров 11-13 лет, занимающихся на этапе начальной подготовки. Выявлены основные причины ухода детей из спортивных секций. Например, «ошибка в выборе вида спорта», «тяжелые физические нагрузки», «отсутствие мотивации к тренировкам», «недостаточность игровых занятий», «применение однотипных методов», «недостаточность знаний о боксе у близких и родственников» и др. Как показал анкетный опрос, в настоящее время в учебно-тренировочном процессе недостаточно внимания уделяется подвижным играм.

3. Определена динамика общей и специальной физической и технической подготовки юных боксеров 11-13 лет в годичном цикле подготовки: – у юных боксеров 11-12 лет выявлены статистические различия в развитии скоростных

качеств на 2,71%, ловкости – 1,45%, скоростно-силовых качеств – 13,86%.

- у боксеров 12-13 лет выявлены различия в развитии скоростно-силовых качеств на 5,74%, силовых качеств – 9%, выносливости – 3,10% при статистической разнице $p > 0,05$.

- при исследовании возрастной динамики физической подготовленности юных боксеров 11-13 лет определены различия в развитии силовых качеств на 36%, выносливости – 5%, ловкости – 26%, скоростно-силовых качеств – 4,90% при $p > 0,05$.

- педагогическое тестирование общей физической подготовленности выявило, что у юных боксеров 11-13 лет на начальном этапе подготовки в развитии силы, ловкости, выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств изменений не наблюдалось.

В технической подготовке юных боксеров 11-13 лет выявлены следующие различия:

- навыки выполнения защитных действий с помощью рук у юных боксеров 11,12,13 лет оценены соответственно на «хорошо» - у 9%, 17%, 14%, «удовлетворительно» - у 32%, 30%, 33%, «неудовлетворительно» - у 59%, 58%, 53%. Такое состояние дела требует внесения изменений в средства и методы, применяемые в технической подготовке юных боксеров. Вместе с тем, неэффективность использования защитных действий с помощью рук и ног объясняется наличием недостатков в физической подготовке юных боксеров.

4. В результате анализа видеозаписей выявлено следующее: - при сравнительном анализе биокинематики двигательных действий в подвижных играх и боксе обнаружено соответствие траектории движений плечевого пояса в этих двух видах деятельности.

- в процессе выполнения ударов в боевой обстановке в активную работу включаются мышцы стопы, трехглавая мышцы голени и двуглавая мышца бедра также, как в подвижной игре при выполнении толчковых движений плечом задействованы мышцы стопы, трехглавая мышцы голени и двуглавая мышца бедра.

- траектория движений плечом во время выполнения подвижных игр совпадает с траекторией движений при выполнении прямых и боковых ударов в боксе.

5. Определены величина и интенсивность подвижных игр, применяемых в двигательной подготовке юных боксеров:

- при развитии скоростно-силовых качеств ЧСС составляет: до игры - $112 \pm 8,12$ уд/мин, во время игры - $180 \pm 10,2$ уд/мин, после отдыха в 50-60 с. - $118 \pm 9,12$ уд/мин;

- продолжительность игры – 12-14 с.,

- повторение игры: у юных боксеров 11-12 лет - 2-3 раза, 13 лет – 3-4 раза.

6. На основании разработанной методики подвижные игры включены в каждые виды подготовки и составили от общего времени, отведенного на общую физическую подготовку – 21,87%, специальную физическую подготовку - 8,33%, техническую - 17,33%.

7. Эффективность подвижных игр, внедренных в учебно-тренировочный процесс для развития двигательной подготовки юных боксеров, определена путем педагогического эксперимента:

- у юных боксеров 11-13 лет экспериментальной группы по физическим качествам выявлен прирост показателей:

- ловкости – в среднем на 11,8-13,5%, скоростно-силовых качеств – в среднем на 15-17%, гибкости – в среднем на 18,5-23,8%, выносливости – в среднем на 14-16%;

- сила бокового удара правой у юных боксеров 11 лет экспериментальной группы увеличилась на 5,85 кг, т.е. выросла на 32,23%. Этот показатель в контрольной группе составил 1,76 кг, т.е. 9,5%;

- годовой прирост показателя количество ударов в течение 8 секунд у юных боксеров 11 лет составил в экспериментальной группе 51,68%, а в контрольной – 30,55% [при $p < 0,001$].

- навыки выполнения техники защитных действий с помощью ног у юных боксеров 12 лет оценены в экспериментальной группе на: «отлично» - 37%, «хорошо» - 40 %, «удовлетворительно» - 16%, «неудовлетворительно» - 7%, а в контрольной - соответственно «отлично» - 13%, «хорошо» - 21%, «удовлетворительно» - 29%, «неудовлетворительно» - 37%;

- навыки выполнения техники защитных действий с помощью туловища у боксеров 11,12,13 лет экспериментальной группы оценены на «отлично» - у 33-37-44%, «хорошо» - у 42-40-42%, «удовлетворительно» - у 18-16-11%, «неудовлетворительно» - 7-7-3%. У спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группы оказались выше критерии оценки эффективности освоения движений [$1,23 > 1$], а также критерии оценки уровня знаний [$1,03 > 0$], что подтверждает положительное влияние экспериментальной методики на процесс обучения и совершенствования технических действий юных боксеров.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.27.06.2017.Ped.28.01 in UZBEK STATE INSTITUTE OF PHYSICAL
EDUCATION**

UZBEK STATE INSTITUTE OF PHYSICAL EDUCATION

TAJIBAEV SOYIB SAMIJONOVICH

**METHOD OF APPLYING MOBILE GAMES IN THE SYSTEM OF
PREPARATION OF YOUNG BOXERS**

13.00.04 - Theory and methods of physical culture and Sports training

**DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY [PhD]
ON PEDAGOGICAL SCIENCES**

Tashkeht-2017

The theme of the present doctor of philosophy [PhD] dissertation in pedagogy is registered at Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan with the registration number B2017.1.PhD/Ped.6.

The doctoral dissertation was completed at Uzbek State Institute of Physical Education.

The abstract of the dissertation is available on the website www.uz-djti.uz] and on information educational portal Ziyonet [www.ziyonet.uz] in two [Uzbek, and Russian] languages.

Scientific adviser: Khalmukhamedov Rustam Dekhanovich doctor of pedagogical sciences, professor

Official Opponents: Khankeldiyev Sher Khakimovich doctor of pedagogical sciences, professor

Akramov Amdumalik Abdumutalovich
doctor of pedagogical sciences

Leading Organization: National University of Uzbekistan

The defense of the dissertation will take place on " ____ " _____ 2017 at ____ o'clock at a

meeting of the Scientific Council DSc.27.06.2017.Ped.28.01 under Uzbek State Institute of Physical Education. [Address: [100052, 2, Oqqurgon Street, Mirzo Ulugbek Region, Tashkent. Tel: [99871] 268-08-58; fax: [99871] 268-09-98, web-site: www.uz-djti.uz, the 1st floor, conference room at the administrative building of Uzbek State Institute of Physical Education.

The dissertation is registered at the Information Resource Center of Uzbek State Institute of Physical Education with the reg.num _____, which can be found in the IRC. Address: 100052, 2, Oqqurgon Street, Mirzo Ulugbek Region, Tashkent. Tel: [99871] 286-93-10; fax: [99871] 268-09-98, the 2nd floor at the administrative building of Uzbek State Institute of Physical Education.

Abstract of the dissertation was distributed on " ____ " _____ 2017
[protocol of distribution ____ as of _____ 2017].

S.Sulaymanov

Deputy Chairperson of the Scientific Council for
Awarding Scientific Degrees, doctor of technical sciences, professor

A.K.Eshtaev

Scientific Secretary of the Scientific Council for
Awarding Scientific Degrees, PhD in pedagogy, associate professor

T.S.Usmonkhujayev

Chairman of the Scientific Seminar of the Scientific Council for
Awarding Scientific Degrees, doctor of pedagogy, professor

INTRODUCTION [abstract of PhD thesis]:

The aim of the research work: Consists in the development and experimental substantiation of the method of developing [improving] the motor training of young boxers of 11-13 years by purposeful use of differentiated mobile games.

The object of the research work: The process of motor training of young boxers 11-13 years.

Scientific novelty of the research work:

the reasons for the withdrawal from the sports sections and the sportive motivation of the young boxers of 11-13 years old who are engaged in the initial stage of preparation;

developed a program to determine the special physical performance of young boxers and determined the age dynamics of general and special physical training and physical development of young boxers at the initial stage of preparation;

similar motor actions are determined by comparing the biokinematics of movements in moving games and boxing;

correlation of physical development indicators, general and special physical training of young boxers is determined;

the mobile games used in the motor training of young boxers at the stage of initial training are differentiated, the volume, intensity and norms of their

application are determined, a technique for introducing [applying] outdoor games into the training process is developed

Implementation of the research results: The method of application of differentiated mobile games for increasing the motor training of young boxers aged 11-13 engaged in the initial training of the Youth Sports School specializing in boxing was introduced into the training process. As a result of the research, the following physical qualities were improved: agility by 11.8-13.5%; Speed-strength qualities - 15-17%, power qualities - 18.5-23.8%, flexibility - 41-47%, endurance - 14-16%.

The effectiveness of the methodology for training young boxers for technical and tactical actions using mobile games was reflected in the following indicators. Thus, in young boxers of 11-13 years, leg movements improved by 9-13%, protective actions by 11-15%, tactical actions by 13-17%. The results of the research are included in the content of the training manuals "Theory and methodology of boxing" [registration number 335-034], "Types of martial arts [Boxing]" [registration number 32-022] and the electronic multimedia textbook "Pedagogical skills of boxers" [DGU 02 989].

The outline of the thesis: The thesis is presented on 150 pages of computer text, consists of an introduction, 4 chapters, 28 figures, 26 tables, conclusions, a list of used literature and applications.

ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИШЛАР РЎЙЎХАТИ СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

I бўлим [I часть; I part]

1. Тажибаев С.С. “Возрастная динамика показателей двигательных качеств юных боксеров на начальном этапе подготовки” Фан-спортга” илмий назарий журнал, № 3, 2011 й. 9-12 бет. [13.00.00№16]

2. Тажибаев С.С. “Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи боксчиларнинг спорт мотивацияси”, Психология илмий журнал. Бухоро 2014, 100-103 бет. [13.00.00№14]

3. Tajibayev S.S., Use of innovative technologies in registration and processing's of indicators of special efficiency of athletes. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences, United Kingdom. [Vol. 4, No. 3, 2016]. [13.00.00№3]

4. Тажибаев С.С. “Ёш боксчиларнинг машғулоти юкламаларини меъёрлаштириш [бокс мисолида]”. Таълим фан ва инновация журнали. 2016 №4 42-10 бет. [13.00.00№17]

5. Тажибаев С.С. “Ёш яккакурашчиларнинг жисмоний ривожланиши ва махсус жисмоний тайёргралиги динамикаси”. Илмий ахабротнома Самарқанд Давлат Университети, 2017-йил, 2-сон. 128-131 бет. [13.00.00№7]

6. Тажибаев С.С., “Бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари” [бокс мисолида], Соғлом бола йилига бағишланиб ўтказилган илмий-амалий анжуман. 2014, ЎзДЖТИ, 113-116 бет.

7. Тажибаев С.С. Возрастные особенности двигательных качеств юных единоборцев (на примере тхэквондистов) Всероссийский научно-практическая конференция с международным участием «Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры» 21 декабря 2016 г. 60-61 бет.

8. Тажибаев С.С., Ёш боксчиларнинг интеграл тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш услубияти. Ўзбекистон Олимпия Академияси “Олимпизм ва олимпия таълими – соғлом болани тарбиялашнинг омили” мавзуидаги илмий амалий анжуман, Тошкент 2016 й. 12-16 бет.

II бўлим [II часть; II part]

9. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. “Ёш спортчиларни тайёрлашда халқ ўйинларидан фойдаланиш” Халқ таълими илмий-методик журнал. 2 сон. 2011 й. 59-64 бет. [13.00.00№17]

10. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Абдухамидов Р.Н., “11-13 ёшли боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги динамикаси”, “Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва услубиётнинг замонавий муаммолари”. Халқаро илмий амалий анжуман. Тошкент 2012 й, 530-531 бет.

11. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., “Ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш” [СПУДЭРГ-4] Ўзбекистон Республикаси электрон машиналари учун дастурлар давлат реестрида 14.03.2013 йилда Тошкент шаҳрида рўйхатдан ўтказилган, талабнома рақами DGU 02718.

12. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu. Tajibayev S.S., “Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish”, “Lider Press” nashriyoti. O’quv qo’llanma, Toshkent.: 2011 y. 480 bet.

13. Тажибаев С.С. “Халқ ҳаракатли ўйинлари ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш воситаси сифатида”. Услубий қўлланма, Тошкент 2012 й. 62 бет.

14. Ачилов А.М., Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари”. “Мумтоз сўз” нашриёти. Ўқув услубий қўлланма. Тошкент.: 2012 й. 228 бет.

15. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Abdurasulova G.B., Tajibayev S.S., “Yosh yakkakurashchilar ko’p yillik tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlarida saralashning me’yorlari”. “Fan va texnologiyalar” nashriyoti. O’quv-uslubiy

qo'llanma, Toshkent.: 2013 y. 167 bet.

16. Xalmuhamedov R.D., Shin V.N., Turduyev F.K., Tashmatov Sh.R., Tajibayev S.S., R.N.Abduxamidov "Boks" Ilmiy texnika axboroti – press nashriyoti. O'quv-uslubiy qo'llanma. T.: 2017 y 130 bet.

17. Xalmuhamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., "O'quv-sport ishlarini tashkil qilish, rejalashtirish va hisobga olish", Uslubiy tavsiyanoma. T.: 2016 y. 72 bet.

18. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S. "Yuqori malakali bokschi larning tayyorgarligini rejalashtirish" Uslubiy tavsiyanoma. T.: 2016 y. 54 bet. 19. Isroilov Sh.X., Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S. "Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish" Elektron multimedia darslik. T.: 2015 y. 20. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Turdiyev F.K., Tajibayev S.S. "Boks nazariyasi va uslubiyati". "Ta'lim" nashriyoti. Darslik. T.: 2016. 486 bet. 21. Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S. "Yakkakurash sport turlari "Boks"" "Fan va texnologiyalar" nashriyoti. Darslik. T.: 2015. 128 bet.

22. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. "Ёш спортчиларни тайёрлашда халқ ҳаракатли ўйинларининг аҳамияти" "Муғаллим ҳам узлуксиз билимлен дириў" Илмий методик журнал 2010 йил № 4. 16-19 бет. [13.00.00№20]

23. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., "Ўзбекистонда бокс спортини ривожлантириш ва оммавийлаштиришнинг янги ноанъанавий восита ва усуллари", "Баркамол авлод" йилига бағишланган талаба, магистрант ва аспирантларнинг илмий-амалий анжумани. Анжуман материаллар тўплами. Тошкент-2010 й. 206-209 бет.

24. Тажибаев С.С., Бўрибоев Б.К., Р.Д.Халмухамедов, "Ёш боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигида қўлланилаётган восита ва усулларни таъсирини аниқлаш", "Спортда юқори натижаларга эришишда илмий педагогик ва тиббий-биологик маъминлаш масалалари". Республика илмий амалий анжумани. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2011 й. 85-86 бет.

25. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., "Боксчиларнинг жисмоний тайёр гарлигида восита ва усуллар" "Баркамол авлод тарбиясида соғлом турмиш тарзи жисмоний маданияти" мавзусидаги Республика илмий-амалий анжу мани материаллари Фарғона-2011. 174-176 бет.

26. Тажибаев С.С., Мирзамаов С.Х., "11-13 ёшли боксчиларнинг махсус чидамлилигини баҳолаш мезонлари" Спортда юқори натижаларга эришишда илмий-педагогик ва тиббий-биологик маъминлаш масалалари. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 2011 й. 84-85 бет.

27. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Абдухамидов Р.Н., "Халқ ҳаракат ли ўйинларининг 11-13 ёшли боксчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда қўлланилиш шиддати, ҳажми ва меъёри" "XXX ёзги олимпия ва XIV паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлаш муаммолари" II қисм. Тошкент 2012 й. 160-161 бет.

28. Тажибаев С.С., Шин В.Н. "Ёш боксчиларнинг чаққонлигини

ривожлан-тириш воситаси”, “Мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежларига жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш муаммолари”. [илмий-назарий анжуман тўплами] ТДПУ. 2013й, 155-156 бет.

29. Халмухамедов Р.Д, Тажибаев С.С., Абдурасулова Г.Б. “11-13 ёшли боксчиларнинг тезкор-куч сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг самарадорлиги”. “Мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежларига жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш муаммолари”. [илмий-назарий анжуман тўплами] ТДПУ. 2013й. 133-135 бет.

30. Халмухамедов Р.Д, Тажибаев С.С., “Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчилар машғулоти юкламаларининг меъёрланиш самарадорлиги” “Мактаб, академик лицей, касб-хунар коллежларига жисмоний тарбия ўқитувчиларини тайёрлаш муаммолари”. [илмий-назарий анжуман тўплами] ТДПУ. 2013й. 135-136 бет.

31. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., “Халқ ҳаракатли ўйинлар ёш боксчиларнинг чакқонлик сифатини ривожлантириш воситаси сифатида” [бокс мисолида], “Жисмоний тарбия ва спортнинг янги даврдаги муаммолари” мавзусидаги Республика таълим муассасалараро илмий амалий конференция материаллари тўплами. Бухоро 2013 й, 227-229 бет.

32. Тажибаев С.С., Абдуҳамидов Р.Н., “Ёш боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги динамикаси”, “Жисмоний тарбия ва спортнинг янги даврдаги муаммолари” мавзусидаги Республика таълим муассасалараро илмий амалий конференция материаллари тўплами. Бухоро 2013 й, 258-260 бет.

33. Тажибаев С.С., “Ёш боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни қўлланилиши”, “Обод турмуш йили”га бағишланган талаба, магистрант ва катта илмий ходим-изланувчиларнинг илмий амалий анжуман материаллари. Тошкент 2013 й. 85-87 бет.

34. Тажибаев С.С., Атоев О., Абдуҳамидов Р.Н., “Ҳаракатли ўйинларни ёш боксчиларни умумий жисмоний тайёргарлигида қўлланилиши”, “Универсиада-2013” спорт ўйинларига талабаларни тайёрлаш муаммолари. I қисм. Тошкент 2013 й. 149-151 бет.

35. Абдурасулова Г.Б., Тажибаев С.С., Абдуҳамидов Р.Н., “Ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарлиги динамикаси” “Универсиада-2013” спорт ўйинларига талабаларни тайёрлаш муаммолари. I қисм. Тошкент 2013 й. 135-136 бет.

36. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Абдуҳамидов Р.Н., “Боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни табақалаштирилиши” “Универсиада-2013” спорт ўйинларига талабаларни тайёрлаш муаммолари. II қисм. Тошкент 2013 й. 98-99 бет.

37. Тажибаев С.С., Абдуҳамидов Р.Н., “Ёш боксчиларнинг жисмоний ривожланиши динамикаси” [бокс мисолида] “Мустақиллик йилларида спортнинг ривожланиш тарихи”. Республика илмий-назарий анжуман материаллари. [12-декабрь 2013-йил]. Нукус-2013 й, 122-123 бет.

38. Тажибаев С.С., “Ҳаракатли ўйинлар ёш боксчиларнинг чаққонлик сифатини ривожлантириш воситаси сифатида” [бокс спорти мисолида] Соғлом бола йилига бағишланиб ўтказилган илмий-амалий анжуман. 2014, ЎзДЖТИ 103-104 бет.

39. Исроилов Ш.Х., Шин В.Н. С.С.Тажибаев, “Влияние координационных способностей на двигательную деятельность борца”, International scientific conference the continued development of wrestling in the olympic movement 12-13 September, 2014 Tashkent, UZBEKISTAN, 188-190 ст.

40. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Абдухамидов Р.Н., Ёш боксчилар жисмоний сифатлариини ривожлантиришда турдош ва мослаштирилган ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самарадорлиги, «Баркамол авлод-буюк юрт истиқболи» Республика илмий-амлий анжумани материаллари 25-26 ноябрь 2014 йил, Бухоро-2014 й, 470-471 бет.

41. Тажибаев С.С., Бахриддинов Х.З., Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчиларнинг машғулот юкламаларини меъёрлаштириш, «Баркамол авлод-буюк юрт истиқболи» Республика илмий-амлий анжумани материаллари 25-26 ноябрь 2014 йил, Бухоро-2014 й, 473-475 бет.

42. Тажибаев С.С., 11-13 Ёшли боксчиларнинг спортни ташлаб кетиш сабаблари [бокс мисолида], «Баркамол авлод-буюк юрт истиқболи» Республика илмий-амлий анжумани материаллари 25-26 ноябрь 2014 йил, Бухоро-2014 й, 475-477 бет.

43. Хаммухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Динамика показателей общей физической подготовленности юных единоборцев на этапах подготовки, Всероссийская научно-практическая конференция «Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития» Челябинский 2016 г 30 март.

44. Тажибаев С.С., Абдухамидов Р.Н., “Использование компьютерной технологии в регистрации и обработках показателей специальной подготовленности юных боксеров”, Всероссийская научно-практическая конференция «Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития» Челябинский 2016 г 30 март.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтининг “Фан спортга” журнали тахририяида тахрирдан ўтказилди
(07.07.2017 йил).

Нашриёт лицензияси АIN№ 296. 22.05.2017.
Босишга рухсат этилди 10.07.2017. Бичими 60x84¹/₁₆
Офсет босма. «Times New Roman» гарнитураси.
Ҳажми: 3,25. босма таб. Адади 100 нусхада Буюртма
№ 45

Оригинал-макет «Extremum-press»» МЧЖда
тайёрланди. 100053, Тошкент ш.
Боғишамол кўчаси, 3.
Тел: 234-44-05
E-mail: Extremum-press@mail.ru