

7-10-2019

DEVELOPING THE PSYCHOLOGICAL STABILITY OF YOUNG BOXERS WITH THE HELP OF AGILE ACTIVITIES.

Равшан Нишонходжаевич Абдухамидов
ЎзДЖТСУ ўқитувчи

Follow this and additional works at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Абдухамидов, Равшан Нишонходжаевич (2019) "DEVELOPING THE PSYCHOLOGICAL STABILITY OF YOUNG BOXERS WITH THE HELP OF AGILE ACTIVITIES.," *Scientific Bulletin of Namangan State University*. Vol. 1 : Iss. 3 , Article 58.

Available at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss3/58>

This Article is brought to you for free and open access by 2030 Uzbekistan Research Online. It has been accepted for inclusion in Scientific Bulletin of Namangan State University by an authorized editor of 2030 Uzbekistan Research Online. For more information, please contact brownman91@mail.ru.

DEVELOPING THE PSYCHOLOGICAL STABILITY OF YOUNG BOXERS WITH THE HELP OF AGILE ACTIVITIES.

Cover Page Footnote

???????

Erratum

???????

ҲАРАКАТЛИ ҲИЙИНАР ВОСИТАЛАРИ ЁРДАМИДА ҲСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ПСИХОФИЗИОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ.

Абдухамидов Равшан Нишонходжаевич, ЎзДЖТСУ ўқитувчи

Аннотация: Мазкур мақолада яккакураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабларида бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигини такомиллаштиришда ҳаракатли ҳийинлар самарадорлиги тадқиқ қилинган.

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

РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У БОКСЁРОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА ПОСРЕДСТВОМ ПОДВИЖНЫХ ИГР.

Аннотация: В статье проведен анализ эффективного применения подвижных игр при совершенствовании психофизиологической подготовки юных боксёров 11-13 лет, на этапе начальной подготовки по спортивным единоборствам.

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

DEVELOPING THE PSYCHOLOGICAL STABILITY OF YOUNG BOXERS WITH THE HELP OF AGILE ACTIVITIES.

Abstract: This article analyzes the effectiveness of action games in improving the psychophysiological training of young 11-13 year old boxers, at the initial training stage at specialized children's and youth sports schools specializing in martial arts.

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

Тадқиқотнинг мақсади: ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигида ҳаракатли ҳийинларни қўллаш самарадорлигини педагогик тажрибада асослаш.

Тадқиқот ишининг вазифалари:

- ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигида самарадорлиги юқори бўлган ҳаракатли ҳийинларни саралаш;

- ўсмир боксчиларни психофизиологик тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ҳийинларни қўллаш самарадорлигини педагогик тажрибада текшириш.

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

Тадқиқотни ташкиллаштириш. Тажриба Тошкент шаҳар Чилонзор туманида ҳамда Тошкент вилояти Чирчиқ шаҳрида жойлашган яккакураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабларининг бошланғич

тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 120 нафар 11-13 ёшли боксчиларидаўтказилди.

Ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигига тааллуқли бўлган ОХР-оддий ҳаракат реакция тезлигини такомиллаштиришда самарадорлиги юқори бўлган ҳаракатли ўйинларни саралаб олиш мақсадида бокс тренерлари ўртасида анкета сўровномаси ўтказилди, унга кўра, 68% респондентлар ўсмир ёшдаги боксчиларнинг ОХР тезлигини оширишда ёрдам берувчи ҳаракатли ўйинлар сифатида “Чаққон оёқлар жамоаси”, “Панжа уриш”, “Бир дақиқада юзта зарба”, “Ким чаққонроқ”, “Сакровчи чумчуқлар”, “Хўрозлар жанги”, “Чизиқ ташқарисига” ва бошқа ўйинларни тавсия этишган.

Боксда тўғридан ва ёндан бериладиган зарбалар энг кўп қўлланилади. Улар катта самара билан ҳам кучли, ҳам тез зарбалар сифатида бажарилади [4]. Шу боисдан назорат машқига киритилиши лозим бўлган зарба турлари сифатида ўнг ва чап қўлларда бошга тўғридан ва ёндан зарбаларни танлаб олдик.

Ёш боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигини аниқлашда “Юқори малакали боксчиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш (СПУДЕРГ-4)” компьютер дастуридан фойдаланилди (4).

Тадқиқот натижалари ва унинг муҳокамаси.

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

Тажрибада 12 ёшли 30-34 кг гача бўлган спортчилардан олинган натижалар таҳлили тақдим этилган

Назорат гуруҳи спортчиларининг йил бошида чап қўлда тўғридан бошга зарба кучининг оғирлиги ўртача $24,7 \pm 12,3$ кг, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгига келиб уларнинг ўртача кўрсаткичлари $28,4 \pm 8,04$ кг, га ўсанлиги маълум бўлди. Бироқ олинган кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар топилмади ($p > 0,05$).

Тажриба гуруҳи боксчиларининг чап қўлда тўғридан бошга урилган зарба кучининг оғирлиги тадқиқотимиз аввалида $23,5 \pm 11,7$ кг ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгига келиб уларнинг кўрсаткичлар ўртача 28% га ошганлиги маълум бўлди. Тажриба аввалида ва охирида олинган кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончлилиги $p < 0,01$ га тенг бўлди.

Назорат ва тажриба гуруҳи спортчиларининг кўрсаткичлари ўзаро таққосланганда статистик фарқлар топилмади ($p > 0,05$).

Чап қўлда тўғридан бошга зарба беришда ҳаракат реакция вақти ХРВ назорат гуруҳи боксчиларида тажрибадан аввал $856,9 \pm 76,8$ м/с, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгига келиб уларнинг натижалари $812 \pm 88,4$ м/с, га яхшилангани маълум бўлди. Олинган натижалар ўзаро таққосланганда статистик ишончли фарқлар топилмади ($p > 0,05$). Тажриба гуруҳи ёш боксчилари томонида қайд этилган тажрибадан аввалги ва тажриба сўнгига келиб кўрсаткичлар ($844,4 \pm 88,1$; $720,2 \pm 75,8$) ўртасида статистик фарқлар ишончлилиги $p < 0,001$ га, тенг бўлди.

Назорат ва тажриба гуруҳининг тажрибадан олдинги ҳаракат реакция тезлиги кўрсаткичлари орасида ($856,9 \pm 76,8$; $844,4 \pm 88,1$) статистик ишончли фарқлар динамикаси кузатилмади ($p > 0,05$). Йил сўнгига келиб назорат ва тажриба

гуруҳининг ҲРВ кўрсаткичлари ($812 \pm 88,4$; $720,2 \pm 75,8$) орасида статистик ишончли фарқлар динамикаси $p < 0,001$ га, тенглиги аниқланди.

Сигналга ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш назорат машқида тажриба гуруҳи спортчиларининг зарба кучи ўртача оғирлиги тажриба аввалидаги натижага нисбатан 23% га, назорат гуруҳи кўрсаткичларига солиштирилганда 11%га ўсганлигини кузатишимиз мумкин.

Тажриба ва назорат гуруҳи кўрсаткичлар орасида ишончли статистик фарқлар мавжуд [$P < 0,05$].

Орқа қўлда тўғридан зарба беришда ҲРВ назорат гуруҳида йил бошида $820,4 \pm 88,6$ мс, тажриба сўнгига келиб $795,3 \pm 67,8$ мс, ни ташкил этди. Ушбу кўрсаткич йил бошига нисбатан 3% га ўсган. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончлилиги топилмади [$P > 0,05$]. Ушбу назорат машқи бўйича ҲРВ тажриба гуруҳи спортчиларида йил бошида $832,6 \pm 97,6$ мс, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгига келиб ўртача кўрсаткич $742,8 \pm 78,3$ мс, га яхшиланганлигини кўришимиз мумкин.

Назорат ва тажриба гуруҳи спортчилари томонидан йил сўнгида қайд этилган ўртача кўрсаткичлари орасида статистик фарқлар ишончлилиги $p < 0,05$ га тенг бўлди.

Чап қўлда ёндан бошга зарба уришда зарба кучининг оғирлиги назорат гуруҳида тажриба сўнгига келиб $36,6 \pm 10,9$ кг, ни ташкил этди. Ушбу натижа йил бошида қайд этилган ўртача кўрсаткичга нисбатан 11% яхши, бироқ кўрсаткичлари орасида ишончли статистик фарқлар мавжуд эмас [$P > 0,05$].

Ўсмир боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлиги динамикаси

Зарба тури	Ўлчов бирлиги		12ёш=32					
			Н/Г	V%	Т/Г	V%	t	p
F →	кг	т/о	24,7±12,3	49,80	23,5±11,7	48,95	0,39	>0,05
		т/к	28,4±8,04	28,31	32,8±7,1	21,65	2,25	>0,05
		p	> 0,05		< 0,01			
	м/с	т/о	856,9±76,8	8,96	844,4±88,1	10,43	0,59	>0,05
		т/к	812±88,4	10,89	720,2±75,8	10,52	4,32	<0,001
		p	<0,01		< 0,001			
F ↘	кг	т/о	37,2±8,4	22,58	36,1±9,1	25,21	0,49	>0,05
		т/к	40,3±7,2	17,87	44,7±6,8	15,21	2,43	<0,05
		p	> 0,05		< 0,001			
	м/с	т/о	820,4±88,6	10,80	832,6±97,6	11,72	0,51	>0,05
		т/к	795,3±67,8	8,53	742,8±78,3	10,54	2,78	<0,05
		p	> 0,05		< 0,01			
F ↓	кг	т/о	32,7±11,7	35,78	30±12,1	39,93	0,78	>0,05
		т/к	36,6±10,9	29,78	37,4±9,7	25,94	0,30	>0,05
		p	> 0,05		< 0,05			
	м/с	т/о	838,8±68,4	8,15	856,8±78,9	9,21	0,94	>0,05
		т/к	807,7±72,3	8,95	760,6±85,2	11,20	2,31	<0,05
		p	> 0,05		< 0,001			
F ↑	кг	т/о	50,8±10,1	19,88	49,2±9,2	18,70	0,64	>0,05
		т/к	53,7±9,4	17,50	59,6±8,7	14,6	2,52	<0,05
		p	> 0,05		< 0,001			
	м/с	т/о	854,8±93,4	10,93	856,3±82,2	9,38	0,95	>0,05
		т/к	796,1±86,4	10,85	750,8±76,9	10,52	3,09	<0,05
		p	< 0,05		< 0,001			

Изоҳ: F-зарба кучи, чап қўлда бошга тўғридан зарба , ўнг қўлда бошга тўғридан зарба , чап қўлда бошга ёндан зарба , ўнг қўлда бошга ёндан зарба , “кг” килограмм, “м/с” метр/секунд.

Юқорида келтирилган назорат машқи бўйича тажриба гуруҳи томонидан қайд этилган зарба кучининг ўртача оғирлиги $37,4 \pm 9,7$ кг, ни ташкил этди. Олинган натижа тажриба аввалида қайд этилган кўрсаткичга нисбатан 20% га ошганлиги маълум бўлди. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилигини $P < 0,05$ га тенг.

Назорат гуруҳи боксчиларининг чап қўлда ёндан бошга зарба уришда тажриба боши ва сўнгида олинган ХРВ кўрсаткичлари орасида ($838,8 \pm 68,4$; $807,7 \pm 72,3$) статистик фарқлар ишончилиги топилмади [$P > 0,05$].

Тажриба гуруҳи боксчиларида чап қўл реакция тезлиги йил бошида ўртача $856,8 \pm 78,9$ м/с, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгида келиб ҳаракат реакция вақти ўртача $760,6 \pm 85,2$ м/с га яхшиланганлиги маълум бўлди. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончилиги $P < 0,05$ га тенг.

Ўнг қўлда ёндан бошга зарба уришда тажриба гуруҳи боксчиларининг йил бошидаги ўртача зарба кучи кўрсаткичлари $49,2 \pm 9,2$ кг, ни ташкил этган бўлса, назорат гуруҳининг ўртача натижаси $50,8 \pm 10,1$ кг, га тенглиги аниқланган эди. Тажриба сўнгида келиб тажриба гуруҳи боксчиларининг ўртача натижаси тажриба аввалида олинган кўрсаткичларига нисбатан 21% га, назорат гуруҳи кўрсаткичларига нисбатан эса 10% га ўсганлигини кўришимиз мумкин. Қайд этилган кўрсаткичлар орасида ишончли статистик фарқлар мавжуд [$P < 0,05$].

Назорат гуруҳи боксчиларининг (ХРВ) ҳаракат реакция вақти ўнг қўлда бошга ёндан зарба уриш назорат машқида ўртача кўрсаткичи $854,8 \pm 93,4$ м/с, ни ташкил этган бўлса, тажриба сўнгида келиб ҳаракат реакция вақти 7 %га ўсганлиги аниқланди. Олинган кўрсаткичлар ўртасида статистик фарқлар ишончилиги $P < 0,05$ га тенг бўлди.

Ушбу назорат машқи бўйича тажриба ва назорат гуруҳининг йил сўнгидаги натижалари ўзаро таққосланганда кўрсаткичлар орасида ишончли статистик фарқлар борлиги аниқланди [$P < 0,05$].

Хулоса

Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили ҳамда тренерлар ўртасида ўтказилган анкета сўровномаси натижаларидан маълум бўлдики, бошланғич тайёргарлик босқичидаги ўсмир боксчиларнинг ўқув-машғулотида ўйин вазифаларини қўллаш самарали восита вазифасини ўтайди.

Ёш боксчиларнинг ўқув-машғулоти таркибига ўйин вазифаларининг киритилиши психофизиологик тайёргарликни анча муваффақиятли ривожланишига кўмаклашиши исботланди. Педагогик тадқиқотдан олинган натижалар таҳлил қилинганда тажриба гуруҳининг психофизиологик тайёргарлик билан боғлиқ бўлган ҳаракат реакция вақти кўрсаткичлари назорат гуруҳи кўрсаткичларига нисбатан мос равушда 15%, 9%, 12,2%, 11,03% га самарали ривожланган.

Ўтказилган тадқиқот натижаларидан маълум бўлдики, бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ўсмир ёшдаги боксчиларнинг психофизиологик тайёргарлигини ривожлантиришда уларнинг функционал тайёргарлиги ҳамда ёш хусусиятларини инобатга олган ҳолда машғулотлар жараёнида ўйин усулларидадан фойдаланиш самарали восита вазифасини ўтайди.

References:

1. Volkov L.V. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2002, 290 s.
2. Tajibaev S.S. O‘smir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarligida harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasini ilmiy-pedagogik asoslash: P.f.d.(DSc), diss. avtoreferati. – Chirchiq, 2019. 76-bet.
3. Xalmuhamedov R.D., SHin V.N., Turdiev F.K., Tajibaev S.S. Boks nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent, 2016. 36, 38-39 bet.
4. Xalmuhamedov R.D., Tajibaevlar S.S. “YUqori malakali bokschiarning maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash” (CPUDERG-4) kompyuter dasturi. – O‘zbekiston Respublikasi elektron mashinalari uchun dasturlar davlat reestrda 14.03.2013 yilda Toshkent shahrida ro‘yxatdan o‘tkazilgan, talabnoma raqami DGU 2013 0032.
5. [Basic reliability parameters of a boxing punch. Siska L., Brod’ani, J., Stefanovsky, M., Todorov, S.](#) 2016 [Journal of Physical Education and Sport](#). 16(1),38, s. 241-244
6. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.
7. Samir Chadli, Nouredine Ababou, Amina Ababou. A New Instrument for Punch Analysis in Boxing. [Procedia Engineering](#). [Volume 72](#), 2014, Pages 411-416 <https://doi.org/10.1016/j.proeng.2014.06.073>