

8-10-2019

INDICATORS OF TYPICAL AGE ERRORS OF ADOLESCENT BOXERS INVOLVED IN THE INITIAL PREPARATORY LEVEL

Жасур Матякубович Матжанов
о'зДЖТСУ

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



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

Матжанов, Жасур Матякубович (2019) "INDICATORS OF TYPICAL AGE ERRORS OF ADOLESCENT BOXERS INVOLVED IN THE INITIAL PREPARATORY LEVEL," *Scientific Bulletin of Namangan State University*. Vol. 1 : Iss. 4 , Article 48.

Available at: <https://uzjournals.edu.uz/namdu/vol1/iss4/48>

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 sh.erkinov@edu.uz.

INDICATORS OF TYPICAL AGE ERRORS OF ADOLESCENT BOXERS INVOLVED IN THE INITIAL PREPARATORY LEVEL

Cover Page Footnote

???????

Erratum

???????

БОШЛАНҒИЧ ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДА ШУҒУЛЛАНУВЧИ ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ҲИМОЯ ТЕХНИКАСИДА ТИПИК ХАТОЛАРНИНГ ЁШГА ХОС КЎРСАТКИЧЛАРИ.

Матжанов Жасур Матякубович
ЎзДЖТСУ

Аннотация: Мазкур мақолада 11-12 ёшли боксчиларнинг ҳимоя ҳаракати техникасини бажариш кўникмаларини ривожланишининг ёшга хос хусусиятлари аниқланган. Шунингдек, мазкур ёшдаги боксчиларнинг ҳимоя техникасида учрайдиган типик хатолар аниқланган.

Калит сўзлар: ўсмир боксчилар, бокс техникаси, оёқлар ёрдамида ҳимояланиш, гавда ёрдамида ҳимояланиш, қўллар ёрдамида ҳимояланиш.

ПОКАЗАТЕЛИ ТИПИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ОШИБОК У БОКСЁРОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НА НАЧАЛЬНОМ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ УРОВНЕ .

Матжанов Жасур Матякубович
Узбекский государственный университет физической культуры и спорта

Аннотация: В данной статье описываются возрастные особенности 11-12 летних боксерских навыков техники защиты. Типичные ошибки, встречающиеся в защитной экипировке боксеров этого возраста, также выявлены.

Ключевые слова: юные боксеры, техника бокса, защита с помощью ног, защита с помощью туловища, защита с помощью рук.

INDICATORS OF TYPICAL AGE ERRORS OF ADOLESCENT BOXERS INVOLVED IN THE INITIAL PREPARATORY LEVEL.

Uzbek state university of physical culture and sport

Abstract: This article describes age-related characteristics of the boxing skills of 11-12 years of defense technology. Defensive errors were also found in the defense equipment of this age group

Key words: young boxers, technology of the box, protection by means of legs, protection by means of trunk, protection by means of hands.

Долзарблиги. Мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасини ривожлантириш масаласига давлат сиёсати даражасида қаралиб, ундан миллат генофондини соғломлаштириш, жисмоний ва интеллектуал салоҳиятли авлодни тарбиялашнинг кафолатли воситаси ва миллий истиқлол ғояларини тарғиб қилишда стратегик аҳамиятга эга бўлган муҳим соҳа сифатида фойдаланилмоқда [2]. Бугунги кунда “Ёшларимизнинг мустақил фикрлайдиган, юксак интеллектуал ва маънавий салоҳиятга эга бўлиб, дунё миқёсида ўз тенгдошларига ҳеч қайси соҳада бўш келмайдиган инсонлар бўлиб камол топиши, бахтли бўлиши учун давлатимиз ва жамиятимизнинг бор куч ва имкониятларини сафарбар этиш” устувор йўналишлардан бирига айланди [1].

Спортчи ёшларимиз нуфузли ҳалқаро мусобақаларда қатор совринларнинг соҳибига айланиб боришмоқда. Айниқса, ёшларимизнинг эришган ютуқлари яккакураш спорти турларида сезиларли даражада кўпаймоқда. Шу жумладан, бокс спортида ҳам Ўзбекистон байроғини жаҳон спорт сахналарида баланд кўтаришига ўз ҳиссаларини қўшган спортчиларимиз талайгина. Бу эса ёшларимиз орасида боксни кенг тарқалишига ва уларнинг бокс спорт турига қизиқишларини жадал ривожланишига туртки бермоқда.

Маълумки, ҳар бир яккакураш спортида шу жумладан боксда ҳам ғолиблик, асосан, спортчининг жисмоний, техник-тактик ва психик тайёргарлиги орқали таъминланади [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10]. Мазкур ёшдаги спортчиларни техник тайёргарликларини оширишга қаратилган машғулотларда тренерлар томонидан типик хатоларнинг индивидуал бартараф этиш юзасидан мақсадли ишлар амалга оширилмаяпти.

Ўтказилган илмий-услубий адабиётлар таҳлили шуни кўрсатадики, ўсмир боксчиларнинг техник тайёргарлигини оширишда уларда йўл қўйиладиган типик хатоларнинг мақсадли бартараф этиш юзасидан етарлича илмий тадқиқотлар ўтказилмаган. Мазкур ҳолат тадқиқот ишимизнинг ўта муҳим аҳамиятга эга эканлигини ва долзарблигини белгилаб беради.

Тадқиқотнинг мақсади: бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигининг ёшга хос хусусиятларини аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

- ўсмир боксчиларнинг техник тайёргарлигида типик хатоларни аниқлаш;
- ўсмир боксчиларнинг техник тайёргарлигининг ёшга хос хусусиятларини тадқиқ қилиш.

Тадқиқот усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, анкета сўровномаси, педагогик кузатув, эксперт баҳолаш усули, математик статистик таҳлил.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: Тажриба Яккакураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли боксчиларни жисмоний машғулотлари жараёнида ўтказилди.

Тадқиқот ишимизнинг вазифаларидан яна бири бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-12 ёшли боксчиларнинг техник кўникмаларини баҳолашдан иборат эди. Мазкур вазифани хал этишда 14 нафар юқори малакали мутахассислардан ташкил топган экспертлар гурнуҳи ташкил этилди.

Баҳолаш маъқуллаш йўли орқали амалга оширилди. Бунда экспертлар фикрларининг мувофиқлик даражасини гуруҳда баҳолаш учун конкордация (W) коэффициентидан фойдаланилди. У бизнинг тадқиқотларимизда етарлича юқори (W=0,841) 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.

Экспертлар гуруҳи томонидан яккукурашчиларнинг техник ҳаракатлари қуйидагича баҳоланди: “аъло” – техник ҳаракатларнинг мутлақо тўғри бажарилиши

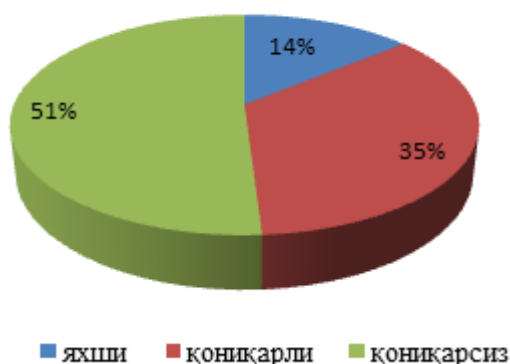
– 5 балл; “яхши” – техник ҳаракатларнинг кичик хатолар билан бажарилиши – 4 балл; “қониқарли” – ҳаракатларнинг катта хатолар билан бажарилиши – 3 балл; “қониқарсиз” – бажарилган техник ҳаракатлар – 2 балл баллдан кам.

Боксда ҳимояланишлар боксчи тайёргарлигининг энг муҳим бўлими ҳисобланади [5, 8]. Боксчининг техник жиҳатдан қуролланганлигининг асосий мазмунини ташкил этади. Агар техник маҳорат даражаси зарба вариантларининг кенг тўплами билан белгиланса, унда боксчининг жанговар қобилияти айнан ҳимояланиш ҳаракатлари тўплами билан белгиланади.

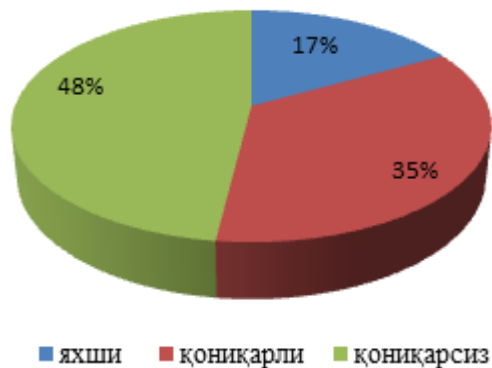
Тадқиқотлар давомида экспертлар томонидан боксчиларда кўп учрайдиган хатолар белгиланди: берилаётган зарбадан ҳимояланишни вақтидан олдин бажариш; ҳимояга ўтишда кечикиш; оғишлар ва шўнғишлар билан ҳимояланишларни катта амплитудада бажариш; гавда ва оёқлар ҳаракати ўртасидаги координациянинг бузилиши;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

Ёш боксчиларнинг гавда ёрдамида ҳимоя ҳаракатлари техникасини бажариш кўникмалари кўрсаткичлари 1-расмларда келтирилган.

11 ёш



12 ёш



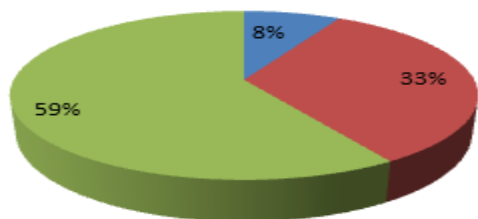
1-расм. Ёш боксчиларнинг оёқлар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникасининг кўрсаткичлари

Оёқлар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникасини бажариш кўникмаси бўйича 11, 12 ёшли боксчиларнинг мос равишда 14%, 17%, - “яхши”, 35%, 35%, – “қониқарли”, 51%, 48% – “қониқарсиз” баллар билан экспертлар томонидан баҳоланган. Мазкур ёшдаги боксчиларнинг ҳимоя техникасини бажариш кўникмалари “аъло”, яъни 5 баллдан юқори баҳоланмади.

Ёш боксчиларда асосан оёқлар ёрдамида ҳимоя ҳаракатини бажаришда гавданинг умумий оғирлик марказининг орқа оёққа ўтказилмаганлиги, қўлларнинг пастга тушиб кетиши ва бошқа типик хатолар кузатилди.

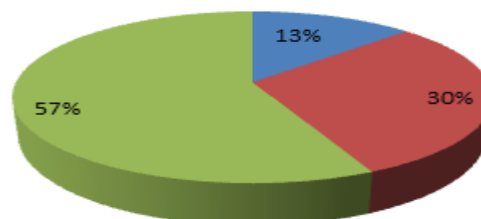
Гавда ёрдамида ҳимоя усуллариининг энг самаралиларидан бири ҳисобланади. Ушбу ҳимоя ҳаракатларини 11 ёшли боксчиларнинг 8% “яхши”, 33% “қониқарли”, 59% “қониқарсиз” бажарган.

11 ёш



■ яхши ■ қониқарли ■ қониқарсиз

12 ёш



■ яхши ■ қониқарли ■ қониқарсиз

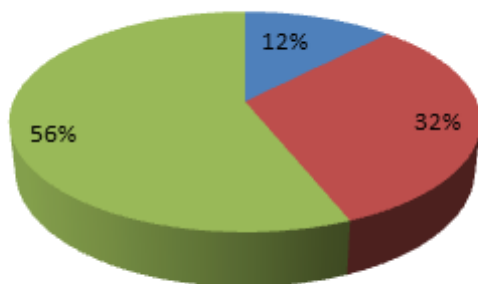
2-расм. Ёш боксчиларнинг гавда ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникасининг кўрсаткичлари

11 ёшли боксчиларнинг гавда ёрдамида ҳимоя ҳаракатини бажариш кўникмалари (ўнгга ва чапга оғиш, ўнгга ҳамда чапга шўнғиш) экспертлар томонидан “қониқарли” баҳоланган [2-расмга қаранг]. Ушбу ёшдаги спортчиларда оғишлар ва шўнғишлар билан ҳимояланишларни катта амплитудада бажариш каби хато кўпроқ кузатилди.

12 ёшли боксчиларда гавда ёрдамида ҳимояҳаракатларини бажариш кўникмаси 13% “яхши”, 30% – “қониқарли”, 57% – “қониқарсиз” 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.

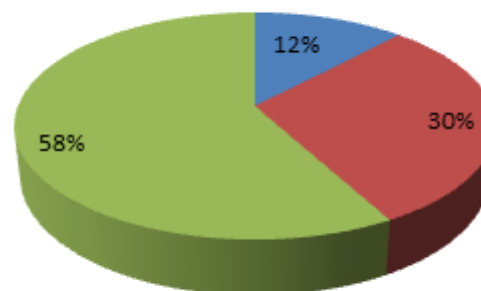
Ёш боксчиларнинг қўллар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникаси кўрсаткичлари 3-расмда келтирилган.

11 ёш



■ яхши ■ қониқарли ■ қониқарсиз

12 ёш



■ яхши ■ қониқарли ■ қониқарсиз

3-расм. Ёш боксчиларнинг қўллар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникасининг кўрсаткичлари

Қўллар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатлари техникасини бажариш кўникмалари 11, 12 ёшли боксчиларнинг экспертлар томонидан 12%, 12%, “яхши”, 31%, 30%, “қониқарли”, 55%, 58%, “қониқарсиз” баҳоланди.

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

Хулосалар. 11-12 ёшли боксчиларнинг техник тайёргарлигини аниқлаш юзасидан ўтказилган тажрибалар натижасида уларнинг ҳимоя ҳаракатини техникасини бажаришда қуйидаги хатоларга йўл қўйилиши аниқланди. Берилаётган зарбадан ҳимояланишни вақтидан олдин бажариш; ҳимояга ўтишда кечикиш; оғишлар ва шўнғишлар билан ҳимояланишларни катта амплитудада бажариш; гавда ҳаракати ва оёқлар ўртасидаги ёмон координация; гавда, бош ва қўлларнинг нотўғри ҳолати; силжиб юришларда оёқлар орасидаги масофанинг бузилиши; оёқлар учидан эмас, балки бутун оёқ қафтида силжишлар; орқага чекиниш билан ҳимояланишда масофани ҳаддан ортиқ узайтириб юбориш ва бошқалар.

Оёқлар ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатини бажариш кўникмаси экспертлар томонидан 11 ва 12 ёшли боксчиларда “қониқарсиз” баҳоланган. Гавда ёрдамида ҳимояланиш ҳаракатларини бажариш кўникмаси 11 ёшли боксчиларда “қониқарсиз” баҳоланган. 12 ёшли боксчиларда ўнги ва чапга оғиш билан ҳимояланиш ҳаракатлари кўникмалари “қониқарли”, ўнги ва чапга шўнғиш билан ҳимояланиш ҳаракатлари кўникмалари “қониқарсиз” баҳоланган.

Спортчиларни тайёрлашнинг энг муҳим босқичи бошланғич тайёргарлик гуруҳи ҳисобланади. Мазкур босқичда шуғулланувчи ёш боксчиларда оқилона ҳаракатлар техникасини роционал шакллантириш билан бир қаторда уларни бажариш кўникмасини самарали ривожлантириш юқори малакали спортчиларни тайёрлаш гарови ҳисобланди. Шундай экан, юқорида қайд этилган натижаларга кўра, ушбу босқичнинг ўқув-машғулоти жараёни тизимига ўзгартиришлар киритиш боксчиларнинг техник тайёргарлигида типик хатоларни бартараф этиш талабини юзага келтиради.

References:

1. Mirziyoev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. – T.: O'zbekiston, 2017. 28 b.
2. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni (yangi tahriri) – Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr.
3. [Basic reliability parameters of a boxing punch. Šiška, L., Brođani, J., Štefanovský, M., Todorov, S.](#) 2016. [Journal of Physical Education and Sport](#). 16(1),38, s. 241-244
4. Boxing Mastery Advanced Technique, Tactics and Strategies from the Sweet Science. Mark Hatmaker with Doug Werner. Tracks Publishing San Diego, Colifornia. Copyright 2004. 225 pg.
5. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.
6. Isroilov Sh.X., Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S. Bokschiarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Elektron multimedia darslik. – T.: 2015 y.

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>
8. Tajibayev S.S., R.N.Abdusamidov Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar - T.: «Extremumpress», 2017.- 244 b.
9. Filimonov V.I. Boks. Sportivno-texnicheskaya i fizicheskaya podgotovka. -M.: MNSAN, 2000.-432 s.
10. Shiryaev A.G. Boks. Uchitelyu i ucheniku (izd. 2-e, pererab. i dopol.)/ A.G.SHIRYAЕV. Spb:Izd-vo «SHATON», 2002.-192s.