

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ

---

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ

**АНАШОВ ВАЛИХАН ДЖУМАХОНОВИЧ**

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ  
ТАЙЁРЛАРИНИ САМАРАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИНИ  
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва  
методикаси

ПЕДАГОГИКА ФАҢЛАРИ БУЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ

Чирчиқ-2020

Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси  
автореферати мундарижаси

Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по  
педагогическим наукам

Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on  
pedagogical sciences

**Анашов Валихан Джумахонович**

Юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги  
самарадорлигини ошириш услубиятини такомиллаштириши.....3

**Анашов Валихан Джумахонович**

Совершенствование методики повышения эффективности  
предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации.....29

**Anashov Valixan Djumaxonovich**

Improving the methodology for improving the effectiveness of pre-competition  
training of highly qualified boxers.....55

**Эшон қилинган ишлар рўйхати**

Список опубликованных работ  
List of published works.....59

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ ХУЗУРИДАГИ ИЛМИЙ ДАРАЖАЛАР БЕРУВЧИ  
DSc.03/30.12.2019.Ped 28.01.РАҚАМЛИ ИЛМИЙ КЕНГАШ  
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
УНИВЕРСИТЕТИ

**АНАШОВ ВАЛИХАН ДЖУМАХОНОВИЧ**

**ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ  
ТАЙЁРГАРЛИГИ САМАРАДОРЛИГНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИНИ  
ТАКОМИЛЛАШТИРИШ**

13.00.04 - Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари назарияси ва  
методикаси

**ПЕДАГОГИКА ФАНЛАРИ БҮЙИЧА ФАЛСАФА ДОКТОРИ (PhD)  
ДИССЕРТАЦИЯСИ АВТОРЕФЕРАТИ**

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси **Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида №82020.2. PhD/Ped.438** рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси **Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида** бажарилган.

Диссертация автореферати уч тилда (**Ўзбек, рус, инглиз (резюме)**) Илмий кенгаш веб-сайтида [www.uzdju.uz](http://www.uzdju.uz) ва «Ziyoue» Ахборот-таълим порталининг ([www.ziyoue.uz](http://www.ziyoue.uz)) манзилларида жойлаштирилган.

Илмий раъбир: **Халмухамедов Рустам Деханович**  
педагогика фанлари доктори, профессор

Расмий оponentлар: **Таъаббаев Сойиб Самижонович**  
педагогика фанлари доктори, доцент

**Комиллов Жамолддин Каримжонович**  
педагогика фанлари номзоди, доцент

Ўтказчи таъинловчи: **Бухоро давлат университети**

Диссертация ҳимояси **Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети** ҳузуридаги DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01 рақамли Илмий кенгашнинг 2021 йил **8** ой **01** соат **11** дақиқа дақи мажлисида бўлиб ўтди. Мавзун: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.: (0-37)-717-17 79, 717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76, веб-сайт: [www.uzdju.uz](http://www.uzdju.uz), e-mail: [uzdju@uzdju.uz](mailto:uzdju@uzdju.uz). Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети "В" биноси, 2 қават, янги мажлислар зали.

Диссертация билан **Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети** Ахборот-ресурс марказида танишни мумкин **2133** рақам билан рўйхатга олинган). Матн: 111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси, 19-уй. Тел.:(0-370)-717-17 79,717-27-27, факс:(0-370) 717-17-76

Диссертация автореферати 2020 йил **02** декабр тарихида (2020 йил **026** о **12** дақи **47** -рақамли) расмий ресепт қилинган.



**М.С. Таъаббаев**  
Илмий даржадор берувчи Илмий кенгаш раиси, профессор

**Ф.А. Керимов**  
Илмий даржадор берувчи Илмий кенгаш қошдаги илмий семинар раиси, н.ф.д., профессор

## КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати. Бутун дунёда турли спорт турлари бўйича спортчилар тайёргарлигини индивидуallashtirish муаммоси мураббий ва мутахассисларнинг диққат марказида бўлиб келмоқда. Юқори малакали боксчиларни тайёрлаш жараёнини индивидуallashtirish – зарурий сифатларни ривожлантириш, адекват ҳолатларни бошқариш ҳамда самарали ва ишончли мусобақа фаолиятини таъминловчи техник-тактик усулларнинг индивидуал мос келадиган ҳолатларини такомиллаштириш мақсадида таъсир қилишнинг персонал дозалаштириладиган усуллари асосида спортчиларнинг потенциал имкониятларини амалга оширишдан иборат. Индивидуал машғулотнинг такомиллаштирилган усулларини излаб топиш спорт ям-фанининг энг муҳим вазифаси ҳисобланади. Шунингдек, юқори малакали спортчиларни тайёрлаш самарадорлигини ошириш алоҳида аҳамият касб этиб бормоқда.

Жаҳон амалиёти шундан далолатки, ҳозирги замонда юқори натижалар спортда юксак натижага спорт-техник маҳорат асосини ташкил этувчи кенг камровли турли хил ҳаракат, сенсомотор ва жисмоний сифатларнинг юқори даражада ривожланганлиги, спортчида мавжуд бўлган иқтидорнинг рўёбга оширилиши ҳисобига эришилади. Спортчиларнинг иқтидорлари, бир томондан, жисмоний ва психик сифатларнинг юқори даражада ривожланганлиги, иккинчи томондан, машғулот ва мусобақа фаолиятининг экстремал шароитларида барқарор ҳолатни белгилаб берувчи қобилиятлар сифатида намоён бўлади. Бир қатор муаллифларнинг тадқиқотларига қарамай, индивидуал фаолият услуги хусусиятлари тўғрисидаги маълумотлар асосида юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олд тайёргарлигига индивидуал ёндашши муаммоси ҳал этилмай қолмоқда.

Ҳозирда, Ўзбекистон боксчиларининг юксак спорт ютуқлари фонда, машғулотнинг янги усулларини излаб чиқишнинг амалий вазифаси, боксчиларимизнинг мусобақа фаолияти натижавийлигини оширувчи янада самаралироқ воситаларни топиш муҳим ҳисобланади. "Шу билан бирга, ёшларни спортга кенг жалб қилиш ва улар орасидан иқтидорли спортчиларни саралаб олиш, спорт турлари бўйича юқори натижаларни таъминлайдиган маҳоратли спортчилар билан миллий терма жамоаларни шакллантиришга алоҳида эътибор қаратиш керак". Бугунги кунда долзарб бўлган спортчиларни тайёрлаш тизимида индивидуallashtirish муаммосига катта кизиқиш, спорт фаолиятининг самарадорлиги ва ишончлигини ошириш каби ўзига хос вазифаларни ҳал этиш билан боғлиқ. Шунга қарамай, муаммонинг юқори малакали боксчилар мусобақа олд тайёргарлигини индивидуallashtirishнинг асосий йўналишларини излаб чиқиш билан боғлиқ айрим жиҳатлари ҳозирга қадар етарлича тадқиқ қилинмаган ва тажрибада асослаб берилмаган.

<sup>1</sup> Ўзбекистон Республикаси Президентининг Ш.М.Мирзиёевнинг 2020 йил 24 январда "Ўзбекистон республикасида жисмоний тарбия ва спортни янги такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисидаги ПФ-5924 сонли фаройиши <http://lex.uz>



Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги ПҚ-2821-сонли “Ўзбекистон Республикаси спортчиларини 2020 йил Токио шаҳри (Япония)да бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпиада ва XVI Паралимпия ўйинларида иштирок этишга тайёрлаш тўғрисида”ги Қарори, 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони ҳамда маъмур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишга ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат ютади.

**Тадқиқотнинг республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг устувор йўналишларига боғлиқлиги.** Диссертация тадқиқоти республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг I. “Демократик ва ҳуқуқий жамиятнинг маънавий-ахлоқий ва маданий ривожланиши, инновацион иктисодиётни шакллантириш” устувор йўналиши доирасида амалга оширилган.

**Муаммонинг ўрганилганлик даражаси.** Ҳозирги кунда бир катор муаллифлар [Е.П.Врублевский, В.В.Житлов, Н.А.Милушова, А.А.Петров, В.А.Сальников, М.Ю.Степанов, В.А.Таймазов]<sup>2</sup> томондан индивидуаллаштириш тамойили асосида спорт машғулотининг турли жиҳатлари ўрганилган.

Албатта, ҳар бир тижрибали мураббий ўз амалий билим ва мураббийлик интуицияси асосида спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига кўп даражада мос келадиган тайёрлаш йўлларини топади. Бундай ҳолларда асоссиз катта йўқотишларга дуч келинади ва ҳар қандай ҳато, спортчиларнинг энг муҳим мусобақалар вақтида машқланганликнинг юқори даражасига эришмасликлари, потенциал имкониятларидан максимал фойдалана олмаликлари, уларнинг спортча чиқишлари эса “нишончли” деб баҳоланмаслигига олиб келиши мумкин.

Машғулот жараёнини индивидуаллаштиришдаги методик усул ва услубларнинг кенг ҳўламли арсеналига қарамай, мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш йўналишидаги бокс назарияси ва услубларининг ривожига муайян зиддиятлар тўсқинлик қилмоқда, хусусан:

- юқори малакали боксчиларни мусобақа олди тайёргарлиги жараёнида индивидуал ёндашув талабларига риоя қилиш зарурати ва ушбу талабларга мувофиқ тайёргарликнинг асосий воситалари таркиби, амалга ошириш

<sup>2</sup>Врублевский Е.П. Технические индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты / Е. П. Врублевский [и др.]. М-во образования Республики Беларусь. Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – №51– 223 с. Житлов В.В. Преемственность подготовки фехтовальщицы высокой квалификации. Автореф. дисс. канд. пед. наук. М.: 1985. – №17-21с. Милушова Н. А. Индивидуализация процесса системной подготовки квалифицированных калыббежес-спринтеров. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2001. – №99. Петров А.Г. Формирование индивидуального стиля боксера 14-16 лет. – Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2010. – №112– 24 с. Сальников В.А. Индивидуализация различия в системе спортивной деятельности. Монография. – Омск: Изд-во “СибАДИ”, 2003. – №129– 192-114 с. Степанов М.Ю. Индивидуализация профессиональной подготовки квалифицированных калыббежес на основе стилевых различий. Автореф.дисс. – канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2011. – №133– 24 с. Таймазов А.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной калыббежной борьбе. Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Санкт-Петербург 2017. – 25с.

устуворлиги ва миқдори бўйича аниқ таъсирларнинг мавжуд эмаслиги ўртасида;

- юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди машғулот жараёнини уларнинг индивидуал-психологик хусусиятлари, фаолиятнинг индивидуал услуби хусусиятлари асосида индивидуаллаштиришни батафсил назарий асослаш зарурати ва малакали боксчилар тайёргарлигини индивидуаллаштиришнинг илмий мезонларининг ишлаб чиқилмаганлиги ўртасида;

- боксчиларни мусобақа олди тайёргарлик жараёнини қуринга индивидуал ёндашувнинг муҳим амалий аҳамияти ва уни индивидуаллаштиришда асосий назарий ва услубий йўналишларининг ишлаб чиқилмаганлиги ўртасида.

Кўрсатиб ўтилган зиддиятлар тадқиқот муаммосини шакллантиришга нисбат берди: малакали боксчиларни мусобақа олди тайёргарлигини индивидуаллаштиришнинг педагогик шарт-шароитлари қандай?

Индивидуал мусобақа олди тайёргарлиги воситаларини танишдаги ҳатолар, кўп жиҳатдан спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини таъсирловчи илмий асосланган маълумотлардан етарлича фойдаланилмаганлиги билан боғлиқ. Бинобарин, ушбу вазиятда малакали боксчилар тайёргарлигини индивидуаллаштиришнинг илмий мезонларини танилаш зарурати ҳақида сўз кетмоқда.

Диссертация тадқиқотининг олий таълим муассасасининг илмий тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг 2016-2019 ҳамда 2020-2024 йилларга мўлжалланган илмий тадқиқот ишлари режасининг “Ўзбекистон терма жамоаларида малакали спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш” илмий тадқиқотлар мавзуси доирасида бажарилган.

Тадқиқотнинг мақсади юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлигини ошириш услубийтини такомиллаштиришдан иборат.

**Тадқиқот вазифалари:**

юқори малакали боксчиларни мусобақа фаолиятининг индивидуал услубини белгилловчи омилларни тадқиқ қилиш;

юқори малакали боксчиларни жангни олиб боришнинг индивидуал техник ва тактик кўрсаткичларини аниқлаш;

мусобақа олди давридаги машғулот юктамалари ва асосий машқлар тузилишини ўрганиш;

юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги жараёни самарадорлигини оширувчи дастур ишлаб чиқиш.

**Тадқиқотнинг объекти** Ўзбекистон бокс бўйича миллий терма жамоа аъзоларининг мусобақа олди тайёргарлиги жараёни олинган.

**Тадқиқотнинг предмети** юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги боксчида махсус машқланганлик даражаси, индивидуал тайёргарлигини ташкил этиш хусусиятлари, мазмуни ва



Йўналтирилганлигидан иборат.

**Тадқиқотнинг усуллари.** Диссертация тадқиқотида қуйидаги усуллардан фойдаланилган: илмий-услубий адабиётларнинг таҳлили, педагогик кузатув, индивидуал режалар ва машғулотлар қундалиги, психофизиологик ва психологик тадқиқотлар услубиятлари, боксчиларнинг фундаментал ҳолатини баҳолаш услубиятининг таҳлили, педагогик тажриба, математик статистика усуллари.

**Тадқиқотнинг илмий янгилиги** қуйидагилардан иборат:

юқори малакали боксчилар фаолиятининг индивидуал услубини белгиловчи омиллар (техник ва тактик тайёргарликлари, спортчиларнинг типик психофизиологик ҳолатлари кўринишидаги юктамаларда машғулот юктамалари ва реакциялари) хусусиятлари "Спортчиларда терининг электр қаршилигини ўлчаш" ҳамда "Спортчиларнинг кўриш реакция тезлиги ва қўллар ҳаракати суръатини ўлчаш" ускуналари ёрдамида илмий асослаб берилган;

юқори малакали боксчиларда фаолиятнинг турли индивидуал услублари (позицион ҳужум, манёврли ҳужум, манёврли ҳимоя, позицион ҳимоя) ҳаракатларининг (ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум) таркиби, ҳажми ва натижаланилиги мусобақа жангларида нотацион ёзуви орқали аниқланган;

юқори малакали боксчилар машғулотларининг индивидуал режалари ва қундаликларини таҳлил қилиш йўли орқали асосий мусобақага тайёргарлик босқичдаги машғулот юктамалари тузилмаси ҳамда мазмуни, назарий ва амалий жанговар тайёргарлик (шерик билан эркин жанглар) ҳамда махсус воситалар, "психик жиҳатдан диққатни кўчириш" ва тикланиш, шунингдек, умумий тайёргарлик воситалари ҳажмлари асослаб берилган;

юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги методикасини такомиллаштиришга бўлган методология ва психологик-педагогик ёндашувлар асосида дастур ишлаб чиқиш орқали мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлиги такомиллаштирилган.

**Тадқиқотнинг амалий натижалари** қуйидагилардан иборат:

юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги услубияти, фаолиятининг индивидуал услубининг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда такомиллаштирилган;

юқори малакали боксчилар тайёргарлигини индивидуаллаштириш мезонлари ишлаб чиқилган ва илмий асослаб берилган;

юқори малакали боксчилар фаолиятининг индивидуал услубини белгиловчи омиллар аниқланган;

фаолиятнинг техник-тактик компонентлари, юқори малакали боксчилар фаолиятининг натижалар тавсифларидаги индивидуал фарқларнинг омиллари аниқланган;

турли индивидуал услубдаги боксчиларнинг "мукамил" жанг фаолиятларининг дастлабки хусусиятлари сифатида қўлланилиши мумкин бўлган юқори малакали боксчилар шахсининг модел хусусиятларининг миқдорий параметрлари белгиланган.

**Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги** муаммони ҳал қилишга яхлит ёндашув; назарий ва услубий асосланганлик ва дастлабки назарий ҳолатларининг изчиллиги, уларнинг педагогик воқеликни ривожлантириш тенденцияларига мослиги; тажриба-экспериментал ишни тўғри ташкил этиш; тадқиқотни асосий натижаларининг барқарор такрорийлиги ва олинган маълумотларнинг репрезентативлиги; тадқиқот методларини предметга мос равишда ўрганишни қўллаш; тажриба-экспериментал ишнинг натижаларини сифатли ва миқдорий таҳлил қилиш; олинган натижаларни ахборот компьютер технологиялари асосида статистик қайта ишлашдан фойдаланиш билан таъминланади.

**Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.**

Тадқиқот натижалари юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигини индивидуаллаштириш муаммосига бўлган ёндашувларни кенгайтиришга имкон беради ва юқори малакали спортчилар тайёргарлигини такомиллаштиришнинг инновацион методикаларини ишлаб чиқиш учун илмий-ишларий асос бўлиб хизмат қилиши мумкин. Бунда юқори малакали боксчилар тайёргарлик жараёнини индивидуаллаштириш асосида индивидуаллаштириш дидактик тамойили ифода этилиб, аниқликлар киритилади, мусобақа ва машғулот фаолияти хусусиятларини индивидуал моделлаштириш юзасидан тавсиялар берилади.

Диссертация иши худосаларининг боксчилар тайёрлаш амалиётида қўлланилган мутахассисларга спортчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги мазмунини тўғри тузишга имкон беради, боксчилар спорт натижаларининг ишончли ўсишига, спортда узок муддат қолишга ёрдам беради, ўз имкониятларини рўёбга ошириш учун қулай шарт-шароитлар яратади.

Тадқиқотлардан олинган натижалар яққолаш спорт турларида спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари, шунингдек, уларга хос жанг олиб бериш услубини иқобатга олган ҳолда мусобақа олди тайёргарлигининг турли босқичларида машғулот воситаларини тақсимлашда, махсус ишчанлик қобилиятини таъхислаш ва баъоратлаш усуллари ҳамда методларини оңтимальлаштириш ва индивидуаллаштиришда қўлланилиши мумкин. Шунингдек, улардан жисмоний тарбия олий ўқув юрталарида бўлажак мутахассисларни касбий тайёрлашда ҳамда малака ошириш ва қайта тайёрлаш марказларида педагог-мураббийларнинг малакасини оширишда фойдаланиш мумкин.

Тадқиқот материалларидан ўқув ва ўқув-методик қўланмаларни ёзишда фойдаланилган.

**Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши.** Турли индивидуал услубда фаолият олиб боровчи юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти юзасидан ўтказилган тажрибалар асосида:

юқори малакали боксчилар фаолиятининг индивидуал услубини белгиловчи омиллар – тайёргарлик характери, спортчиларнинг психофизиологик ҳолатлари, сенсомотор реакцияларини объектив аниқлаш учун "Спортчиларда терининг электр қаршилигини ўлчаш" ҳамда "Спортчиларнинг кўриш реакция тезлиги ва қўллар ҳаракати суръатини



## ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Учаш” приборлари кротилади. Ушбу приборларда хиссий қўзғалиш ва сенсомотор реакция кўрсаткичлари аниқлашиб, боксчиларнинг тайёргарлик самарадорлиги даражаларини ошириш бўйича амалий тавсиялар “Спорт педагогик маҳоратини ошириш (бокс)” номида дарслик мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан 434-293 рақамли). Натижада, боксчиларнинг мусобака олди тайёргарлик самарадорлиги, психофизиологик ҳолати ва реакция кўрсаткичлари 16%га яхшиланди;

юқори малакали боксчиларни, жангни олиб боришнинг индивидуал техник ва тактик кўрсаткичларини тахлил асосида тўртта гуруҳга ажратилди ва тизимли кўрсаткичлар, тактифлар ва тавсиялар “Спорт педагогик маҳоратини ошириш (бокс)” номида дарслик мазмунига киритилди (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта таълим вазирлигининг 2017 йил 28 июндаги 434-сонли буйруғига асосан берилган 434-293-рақамли гувоҳнома). Натижада, юқори малакали боксчиларнинг мусобака олди тайёргарлик даражада тактик кўрсаткичлари 14,6%га ўсишига имкон берган;

мусобакага тайёргарлик боксчиларида машғулот юқламалари ва асосий манқилар тузилиши ўрганилди, унинг оптимал нисбатлари бўйича спортчиларга тавсиялар берилди (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 10 мартдаги 03-07-08-1078-сон маълумотномаси). Натижада малака ошириш курсларида таълим олаётган тренерлар билим даражаси 9,5% ошди.

Юқори малакали боксчиларни мусобака олди тайёргарлиги самарадорлигини такомиллаштириш учун, нерв системаси хусусиятларини, индивидуал фаолият услуби ва машғулот юқламаларини ҳисобга олган ҳолда, дастур ишлаб чиқилди. Ушбу дастур Ўзбекистон миллий бокс терма жамоа аъзолари ўқув-машғулотларида қўлланилди (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 10 мартдаги 03-07-08-1078-сон маълумотномаси). Натижада, 2019 йили (Катеринбург шаҳри, Россия) бўлиб ўтган Жаҳон чемпионатида 3 та олтин, 1 та кумуш ва 1 та бронза медаллари қўлга киритилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқотнинг асосий натижалари 4 та халқаро ва 3 та республика илмий-амалий анжуманларида тақдим этилган. Диссертация кафедра йиғилишида, ЎзДЖТСУ нинг илмий семинарида муҳокамадан ўтган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертациянинг энг муҳим натижалари бўйича 10 та илмий ишлар турли даярий нашрларда, шу жумладан, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссияси томонидан докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишига тавсия этилган илмий журналларда 3 та мақола (2 та республика ва 1 та хорижий) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши 164 саҳифа матндан иборат бўлиб, кириш қисми, 4 та боб, 21 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан ташқил топган.

Диссертациянинг “Кириш” қисмида ишнинг долзарблиги асосланган, тадқиқот муаммоси, мақсади, объекти, предмети, илмий гипотезаси шакллантирилган; вазифалар, тадқиқот усуллари белгиланган; тадқиқотнинг илмий янгилиги, назарий ва амалий аҳамияти кўрсатилган; тадқиқот босқичларининг мазмуни очиб берилган, ҳамюғта олиб чиқилган асосий ҳолатлар илгари сурилган.

Диссертациянинг “Яккакурашда (бокс мисолида) машғулот жараёнини тузишнинг назарий ва услубий асослари” деб номланган биринчи бобда боксчиларнинг мусобака олди тайёргарлик жараёнида индивидуаллаштириш муаммосини тизимли тахлил қилиш натижалари кўрсатилган, боксда машғулот жараёнини қуранишиг ўзига хос хусусиятлари, боксчиларнинг жанговар фаолияти хусусиятлари, боксчиларни мусобака фаолиятининг индивидуал хусусиятларини белгиланган берувчи объектив омиллар ҳақидаги материаллар очиб берилган; спортнинг ҳозирги назария ва услубиятида вужудга келган спортчиларнинг мусобака фаолияти самарадорлигига дастлабки шартнинг интеграл тавсифи сифатида ишончлигини ҳақидаги тасавурлар кўриб чиқилган; спортчиларнинг мусобака олди тайёргарлигига бошқаришнинг асосий қондалари очиб берилган.

Илмий-методик адабиётлар тахлили, кўп йиллик машғулотнинг асосий, якуний мақсади сифатида максимал спорт натижасига эришиш, специфик спорт фаолиятида бошланги нуктаси сифатида индивидуал сифатлар, хусусиятлар ва қобилиятларни тўлиқ амалга оширишни назарда тутди. Мутахассисларнинг таъкидлашича, спортчилар тайёргарлигини бошқариш сифатини ошириш кўп жиҳатдан машғулот, мусобака фаолияти ва тайёргарлик даражасининг асосий параметрларини аниқ этирувчи моделли тавсифларни ишлаб чиқишига боғлиқ.

Илмий-услубий ва махсус адабиётларнинг назарий тахлили, малакали боксчиларнинг мусобака олди тайёргарлиги самарадорлигини фаолиятнинг индивидуал услубини ҳисобга олган ҳолда оширишдан иборат тадқиқот муаммосини аниқлаш имконини берди.

Диссертациянинг “Тадқиқот усуллари ва уни ташкил этиш” деб номланган иккинчи бобда тадқиқот усуллари, педагогик тажрибани ташкил этиш ва ўтказишнинг хусусиятлари, тадқиқотни уч босқичнинг ҳар бири бўйича олиб борилган ишнинг тузилиши баён этилган. Тадқиқотлар 2016-2020 йиллар давомида уч босқичда ўтказилди.

Биринчи босқич – назарий-илмий босқичи (2016-2017 й.й.) бўлиб, бокс назарияси ва амалиётида мусобака олди тайёргарлигини индивидуаллаштириш муаммоси ҳолатини тахлил қилиш билан боғлиқ тарзда амалга оширилди. Ушбу босқичдаги иш натижасида ишчи фарат шакллантирилди. Унинг мазмуни, юқори малакали боксчиларнинг мусобака олди тайёргарлиги жараёнини индивидуаллаштиришнинг педагогик шартларини мажбуриятдан иборат бўлди. Бундан ташқари, ушбу босқичда



бокчилар фаолиятининг индивидуал услубини белгилловчи омилларни аниқлаш имконини берган тавсифловчи педагогик тажриба ўтказилди. Усуллар: илмий ва методик адабиётларни таҳлил қилиш ва умумлаштириш, педагогик кузатув, тренировканинг индивидуал режалари ва кундалик дафтарларини таҳлил қилиш, тренировка ва мусобақа жанрларининг видеоёзувларини, психофизиологик ва психологик тадқиқотлар усулларини таҳлил қилиш, боксчиларнинг функционал ҳолатларини баҳолаш.

Тадқиқотнинг иккинчи босқичи – тажрибавий-таҳлилий босқич (2017-2019 й.й.) бўлиб, унда асосий эътибор шакллантирувчи тажрибани ўтказишга қаратилди. Ушбу босқичдаги ишнинг натижасида фаолиятнинг индивидуал ўзига хос ички ва ташқи параметрларида базалашган, юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги самаралорининг оширувчи муайян педагогик воситаларни ишлаб чиқиш, ушбу спортчиларни юқори спорт натижаларига эришишга қўмақлашани, деган фикр шаклланди. Юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги жараёнини индивидуаллаштириш усули ишлаб чиқилди ва тадқиқот базасининг табиий шaroитларида тажриба ишлари амалга оширилди. Усуллар: моделлаштириш, педагогик тажриба, боксчилар фаолиятини таҳлил қилиш.

Учинчи босқич – ақуний-баҳоловчи босқич (2019-2020 й.й), олинган тажриба маълумотларини статистик қайта ишлаш, уларни таҳлил қилиш ва интерпретацияси, умумий хулосаларни шакллантириш, диссертация ишини расмийлаштириш билан боғлиқ бўлди. Усуллар: педагогик тажриба натижаларини таҳлил қилиш, тажриба ишнинг натижаларини статистик қайта ишлаш.

Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси аъзолари ва Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети боксчилари сивовдан ўтказилди. Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси боши мураббийлари раҳбарлиги остида машғулот олиб борган Осид, Жаҳон ва Олимпия ўйинлари чемпиоллари, халқаро тоифадаги спорт усталари Ш.Зоилов, И.Мадрамов, Д.Рузметов, Б.Жалолов, М.Мирзахалилов, А.Халоков ва бошқаларнинг спорт фаолияти батафсил ўрганилди.

Диссертациянинг “Боксчилар фаолиятининг индивидуал услубини белгилловчи омиллар” деб номланган учинчи бобда юқори малакали боксчиларни мусобақа фаолиятининг индивидуал хусусиятлари батафсил тавсифланган, асосий стартта тайёрлаш босқичида машғулот юктамалари ва асосий машқларни тахсимлаш вариантлари, спортчиларнинг машғулот юктамаларига реакциясининг индивидуал-типик вариантлари таҳлил қилинган, машғулот фаолияти ва турли индивидуал услубга эга бўлган боксчилар ҳолати хусусиятларининг аҳамияти аниқланган, юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги самаралорининг ошириш йўллари таҳлил қилинган.

Боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини психодинамик хусусиятларнинг намоён бўлиши бўйича таҳлил қилинида (“психодинамик хусусиятлар” ва “асаб тизимининг хусусиятлари” тушунчаларининг синоними сифатида кўриб чиқилди), битта, бир томондан, хусусиятларнинг

энг типик тавсифлари, иккинчи томондан, тажриба гуруҳининг боксчиларига хос хусусиятларнинг индивидуал ўзига хослиги қизиқтирди. Олинган ўртача қийматлар, қатта ҳажмдаги тажриба гуруҳларида амалга оширилган узок муддатли тадқиқотлар асосида ишлаб чиқилган стандарт қийматлар билан таққосланди [Б.М.Теплов, 2000].

Психодинамик хусусиятларнинг намоён бўлиши бўйича индивидуал кўрсаткичларни стандарт кўрсаткичлар билан таққослаб, тажриба гуруҳи боксчиларида асаб тизими хусусиятларининг намоён бўлишини таххисладик. Бундан ташқари, тажриба маълумотлари машғулот ва мусобақа фаолияти шaroитларида олиб борилган кузатув маълумотлари билан тўлланди.

Таххис натижасида тажриба гуруҳи боксчиларида психодинамик хусусиятларнинг куйидаги бирикмалари олинди:

1) кучли, ҳаракатчан ва лабил асаб тизими; 2) кучли, ҳаракатчан, лабил эмас; 3) кучли, инерт, лабил; 4) кучли, инерт, лабил эмас; 5) кучсиз, ҳаракатчан, лабил эмас; 6) кучсиз, инерт, лабил эмас.

Жанговар потенциални тўплаш босқичи ақунида ўтказилган тадқиқотларнинг кўрсатишича, энг кучли спортчилар спорт формасининг биринчи кўчосига чиққан вақтда, боксчилар қўлайланган ҳаракатларнинг тактик адекватлик кўрсаткичлари бирмунча ўзгарган (1-жадвалга қarang).

1-жадвал

Юқори малакали боксчиларнинг жанговар потенциални тўплашнинг боши ва ақунида жангни олиб боришнинг турли хил воситалари динамикаси

Спортчи	Жанговар потенциални тўплаш босқичининг бошида					Жанговар потенциални тўплаш босқичининг ақунида				
	Ҳужум ҳаракатлари					Ҳужум ҳаракатлари				
	Олдий (оқо) уруғ берилган зарбалар билан	Мураккаб ўтказуш зарба комбинациялари билан	Зарбалар кетма-кетлиги билан	Хилол	Қарши ҳужум	Олдий (оқо) уруғ берилган зарбалар билан	Мураккаб ўтказуш зарба комбинациялари билан	Зарбалар кетма-кетлиги билан	Хилол	Қарши ҳужум
Б.Ж-он	7,0 57%	7,4 50%	4,8 87%	8,3 50%	7,7 67%	7,3 52%	7,8 46%	5,3 72%	9,6 63%	7,5 60%
Ш.З-он	7,1 60%	7,6 62%	4,8 70%	7,8 55,5 %	7,8 22%	7,2 42%	6,4 48%	4,8 61%	7,9 69,4 %	9,4 68%
А.Х-он	7,6 51%	8,6 48%	4,6 70%	1,9 49%	7,75 43%	8,9 64%	9,2 52%	4,9 81%	4,2 64%	8,2 46%
И.М-он	7,4 45%	7,1 50%	3,8 28%	9,77 61%	9,3 47%	7,8 52%	9,2 58%	3,6 33%	7,2 52%	10,6 56%
Б.Б-он	7,4 57%	8,4 42%	3,2 50%	7,6 50%	7,6 37%	8,2 32%	8,4 38%	3,9 29%	10,4 24%	9,8 18%

Иш. Суратида – бир рақуида ҳаракатни ўртача қўлаш частотаси, маҳража – унинг самаралорлиги.



**Боксчиларнинг тайёргарлик даври тугагандан кейинги жанговар ҳаракатларининг қўлланиш ҳажми, натижавийлиги ва умумий тактик адекватлиги**

Спортчи	Ҳужум ҳаракатлари			Ҳажми	Қарши Ҳужум
	Оддий (яққа ургу берилган зарбалар билан)	Мураккаб (икки-уч зарбали комбинациялар билан)	Зарбалар кетма-кетлиги билан		
М.М-ов	7,3 30%	7,5 47%	10,8 51%	8,0 33%	7,2 51%
Ж.Р-ов	8,0 33%	8,2 61%	8,8 54%	8,0 56%	6,7 53%
А.Х-ов	9,0 47%	7,4 48%	9,1 44%	8,4 37%	7,0 22%
Р.Т-ов	9,0 35%	8,0 68%	9,3 37%	8,1 70%	9,0 61%
Б.Б-ов	7,1 26%	8,0 60%	8,9 46%	8,7 63%	6,8 43%
И.М-ов	8,1 41%	8,0 50%	8,7 32%	8,0 65%	7,0 40%
Б.Ж-ов	8,8 50%	9,1 52%	8,8 63%	8,5 50%	6,0 53%

Изоҳ. Суратда – бир раундда ҳаракатни ўртача қўллан частотаси, мураккаб – унинг самардорлиги.

Мусобақа даврининг турли босқичларида машғулот юқламалари динамикаси таҳлил қилинганда, умумий қонуниятлар очиб берилди. Жанговар потенциални тўплаш босқичида, ЖМ (жанговар машқлар) нинг ортиши билан бир вақтда, УЖТ (умумий жисмоний тайёргарлик) ва ММ (маҳсуе машқлар) воситаларининг парциал ҳажмлари камаydi. Босқич ўрталарида ИМ (индивидуал машқлар)нинг ҳажми ЖТ (жанговар тайёргарлик) воситаларининг камайиши ҳисобига кескин ортади, чунки бу вақт техник ва тактик тайёрлиқни “текишлаш” учун энг қулай вақт ҳисобланади. Соф иш вақтининг исбати турух бўйича ўртача 57% ни ташкил этади, ваҳоланки, ушбу кўрсаткич фарқларининг индивидуал диапазонни 51% дан 71% гача тебранади (3-жадвалга қаранг).

Умуман олганда, бу босқичда, аввалги босқичдагидек, машғулот юқламаларини тақсимлашнинг индивидуал ва техник хусусиятлари кам даражада намоён бўлди, бу эса, эҳтимол, барча спортчилар машқлашнинг охири билан боғлиқ.

Индивидуал-типик ўзгаришларга (вариация) боғлиқ бўлмаган қонуният қуйидагилардан иборат. Жанговар потенциалнинг тўпланиш даражасига қариб, жанглари олиб боришнинг ўзига ҳос зичлиги ортади боради, шунинг учун ақсарият кўп ҳолларда жанговар ҳаракатларининг умумий сони ортади. Шу билан бирга, самарадорлик кўрсаткичи бирмунча қисқаради, буни рақиблар тайёргарлик даражасининг тенглашиши билан изохлаш мумкин.

Осиё ўйинларига (Жакарта, Индонезия, 2018 йил сентябр) тайёргарлик пайтида малакали боксчиларнинг назорат мусобақалари ўтказилди.

Ушбу назорат мусобақаларида, кўп боксчиларнинг жанг ҳаракатлари самарадорлик кўрсаткичлари, жанговар потенциални тўплаш босқичидагига қараганда яқин бўлди, ваҳоланки, йилнинг асосий стартига тайёргарлик босқичи бўлган эди. Бу қуйидагилар билан изоҳланади: агар аввалги мусобақаларда тажрибадагиларнинг рақиблари турли тоифадаги спортчилар бўлган бўлса, лекин эндиликда улар ўзаро беллашдилар. Барча боксчиларнинг саяжаси юқори, улар бир-бирларини яқин библишади, шунинг учун уларга жанговар фаолият самарадорлигининг юқори даражасига эришиши кийин.

Юқорида келтирилган маълумотларни, спортчиларни спорт мавсумининг бошидаги техник тайёргарликлари кўрсаткичлари билан таққослаш учун, биз, Дуйшенкул Шолоков (2018 йил январь) хотирасига бағишланган Халқаро турнирда олти нафар энг кучли спортчиларнинг жанговар фаолиятини қайд этдик ва таҳлил қилдик (2-жадвалга қаранг).

Барча боксчиларнинг натижалари миқдорий таъсифлари бўйича жанговар потенциални тўплаш босқичи бошидаги кўрсаткичларидан охири кетди ҳамда сифат таъсифлари бўйича ҳам деярли кам бўлмади.

Бинобарин, спорт мавсуми бошланишида боксчилар анча фаол бўлишди, кейин фаоллик вақтинча пасайди, жанговар ҳаракатлар сифати фақатгина жанговар потенциални тўплаш босқичининг охирида оптимал қийматларга етди.

Кузатишларимиз барча боксчиларни жангни олиб бориш манёври бўйича тўрт гуруҳга ажратиб имконини берди: 1) позиция ҳужум; 2) манёврил ҳужум; 3) манёврил ҳимоя; 4) позиция ҳимоя.

Келтирилган маълумотлар боксчиларнинг техник ва тактик тайёргарлиги даражасини баҳолаш учун моделли таъсифлари бўлиб хизмат қилиши мумкин. Бу нафақат усулни қўллаш частотаси кўрсаткичларига, балки унинг самарадорлигига жуда мос келади. Жангларнинг видео ёзувлари асосида у ёки бу боксчининг тактик хусусиятларининг аниқ аҳамиятини белгилаб, унинг ўзига ҳос типик индивидуал услубини аниқлаган ҳолда, мураббий, уларни тайёрлашда “заиф бўлишларини” билиб олиши ва тактик тайёргарликнинг қайси бўлими устида биринчи навбатда ишлаши кераклигини, самарадорлиқнинг қандай катталигига эришиш зарурлигини аниқлаши мумкин. Бу боксчиларни тактик тайёрлаш жараёнини энг муҳим педагогик тамойил — индивидуал ёндашува тамойилига таянган ҳолда оптималлаштиришга имкон беради.



## Жанговар потенциални тўлашнинг ўрта босқичида машгулот юкламаларининг ҳажми (дақиқада, %)

Спортчи	УЖТ	ММ	ИИ	ЖМ	ЖТ	ИИ	Машгулот куллари сон	Тренировка машгулотлари	Соф ши ҳажми	Умумий ҳажми
Ш.З-ов	194 24%	111 14%	271 33%	116 14%	118 14%	6	9	13	820 53%	1550
Б.Ж-ов	160 26%	87 14%	149 25%	121 22%	-	4	6	7	602 67%	892
М.М-ов	214 24%	143 16%	265 30%	157 18%	108 12%	5	9	13	887 51%	1735
Б.Б-ов	172 22%	130 16%	179 22%	158 20%	132 17%	5	8	11	788 57%	1392
А.Х-ов	184 22%	132 16%	253 30%	147 18%	104 13%	5	7	10	832 57%	1335
И.М-ов	211 25%	131 16%	262 31%	124 15%	110 13%	6	8	12	838 58%	1435
Ш.А-ов	230 24%	156 16%	232 24%	168 18%	149 15%	7	9	13	860 71%	1352
Д.Р-ов	157 18%	125 15%	311 37%	116 13%	139 19%	7	9	13	848 50%	1685
Е.А-ов	144 22%	78 12%	217 33%	26 15%	117 18%	6	8	11	652 52%	1260
Ў	185	122	207	134	122	5	9	11	770	1404
Парциал ҳажмлар	23%	15%	30%	17%	15%				57%	

Итоҳ: суретда – юкламаларнинг умумий ҳажми, мажрада – парциал ҳажми.  
Қисқартмалар: УЖТ – умумий жисмоний тайёргарлик, ММ – махсус машқлар, ИИ – мураббий билан “лашарда” индивидуал шикан, ЖМ – тошпирк бўйича шерик билан жанговар машқлар, ЖТ – жанговар тайёргарлик (эркин куриш).

Йилнинг асосий стартга тайёргарлик кўришда ЖМ ни янада орттиш тенденцияси кузатилади; ЖТ нинг бу босқичида ҳамроҳ бўлган рухий зўриқиш, “рухий ўзгариш” ва тикланиш воситаси сифатида УЖТ ролин ошириб, ҳажмини камайтиришга мажбур қилади.

Ушбу йилгида биз аниқлаган машгулот шикандаги индивидуал фарқлар, спортчиларнинг психодинамик хусусиятлари билан эмас, балки шахсий хусусиятларига кўра белгиланади.

Мусобака давридаги юкламаларнинг парциал ҳажмлари кўрсаткичлари динамикасини тавсифловчи маълумотлар таҳлили, спортчилар фаолиятининг индивидуал услубига боғлиқ ҳолдаги сезиларли тафовутлар аниқланди. Шундай қилиб, ҳаракатчан ва ўзгарувчан асаб тизимига эга бўлган

спортчилар, ИМ ва ЖМ каби воситалар фойдасига ММ воситаларининг ҳажмини камайтирди.

Лабил асаб жараёнларига эга бўлган спортчилар, одатда, тренировка машгулотларининг ҳажми, интенсивлиги ва “ҳаракат зичлиги”ни камайтириб, яқиний микроциклда (МЦ) тайёргарликни оширишди, биринчи микроциклда эса спорт формасига кириш жараёнини “ушлаб турган ҳолда” УЖТ ҳажмини оширишди. Ўзгарувчан ва инерт асаб жараёнига эга спортчилар, охириги микроциклда натиқага қаратилган машгулот жангларини четта суриб, бўлиши мумкин бўлган рухий зўриқанишнинг эрта мусобака олди ҳолатидан ўзини суғурталаб, асосий элиборин ИМ га қаратишди.

Психофизиологик кўрсаткичларнинг динамик тавсифлари (юкламадан олдин ва кейин қайд этилувчи электротери қаршилиги, ёруғлик чакнашларини бирлаштиришнинг критик частотаси, тремор) машгулот юкламаларига реакциясининг типик вариантларини аниқлаш имконини беради.

Одатда, кўрсаткичларнинг ёмонлашуви, старли даражада чидамли бўлмаган психиканинг намоён бўлишига ва (ёки) шиканнинг функционал захира билан қонқарсиз таъминланишига мос келади. Турли даражадаги мураккабликка эга тайёргарлик воситаларини таққослашда реакцияларнинг жанг олиб боришнинг индивидуал услуби юкламаларига боғлиқлиги намоён бўлади.

Манёврли ҳужум тактикасига эга бўлган спортчиларда ЖМ ва ЖТ олдида “иш олди” сиканжлари билинар-билимас, аммо кўриш анализаторининг ҳолатини акс эттирувчилар ёмонлашади: бундай жанг услуби кўриш ахборотининг катта ҳажмини идрок этишга юқори талабларни намоён этади. Позицион ҳужум тактикасига эга боксчиларда ЖТ олдида кучли ҳаяжон сезилади: спортчилар донмо ҳужумкор ва зўриқувчан фаолиятга олдиндан мосланадилар.

Манёврли ҳимоя услуби вакиллари учун энг асосийси – ўз режасига мос вазиятни кутишдир. Одатда, улар жангли бошқалардан кўра кўпроқ олиб боришади. Уларда ЖТ каби бўламак масъулиятли фаолиятга муносабати маълум бир “иктисодийлан” шиклида ифодаланади. Аммо, жангли бу тарзда олиб бориш катта жисмоний ва асаб йўқотиларга олиб келади, бу ЖТ натиқасида кўрсаткичларнинг сиканжларида кўринади.

Шундай қилиб, турли жанг услубига эга бўлган боксчиларда, машгулот жангли аҳамиятига боғлиқ равишда, уларнинг ҳолатлари турли тарзда шикланишини кўрамади.

Боксчиларнинг машгулот юкламаларига реакциясининг тайёргарлик даврига боғлиқлиги кузатилади: жанговар потенциални тўлаш босқичида реакция сезилмас даражада, жанговар потенциални сақлаб туриш босқичида боксчилар машқланганликнинг юқори даражасига эришишади, бунада иш бошланганидан аввал ҳаяжонланишнинг сезиларли фони кузатилади, бу асосий стартга тайёргарлик босқичида анча пасаяди, яъни “иктисодийлан” ўрнига эга бўлади. Спорт формасига эришилганлик даражасига қараб, юкламаларга янада сезиларли реакцияси кузатилади (4-жадвалга қараг).

Юктамалар таъсирдаги психофизиологик кўрсаткичлар хилма-хиллигининг тайёргарлик босқичига боғлиқлиги

4-жадвал

Спортчи	ЭТҚ			ЕЧБҚЧ			ТРЕМОР					
	I	II	III	I	II	III	I босқич		II босқич		III босқич	
							част.	ампл.	част.	ампл.	част.	ампл.
Б.Ж-ов	750 450	750 275	670 287	37.0 -2.4	33.8 -0.2	32.7 -2.0	16.2 -1.4	3.2 -0.6	18.1 -0.1	2.8 -1.5	51.1 -0.8	2.2 -0.5
Д.Р-ов	880 126	733 205	701 426	31.5 -2.0	33.3 1.3	32.0 -3.6	14.8 -0.6	2.8 -0.3	15.9 -1.4	3.1 -0.6	19.2 -0.3	4.6 -0.2
Н.М-ов	720 228	703 206	678 278	34.2 -1.6	29.2 -2.4	31.6 3.9	13.0 -1.8	3.5 -1.6	15.4 -0.6	3.2 0	16.6 -3.3	3.0 -1.3
Е.А-ов	787 162	795 218	777 224	35.0 2.5	-3.4 1.8	32.3 1.8	17.0 -1.0	5.2 -1.6	16.1 -0.6	4.9 -1.1	18.4 -1.5	4.6 -2.3
Ш.З-ов	701 77	749 283	66 293	37.5 2.0	35.7 0.2	38.4 -0.3	14.3 -1.1	3.3 -1.8	15.2 -1.8	5.3 -0.7	17.9 2.3	2.5 -2.6
Ж.Р-ов	592 112	541 46	639 205	32.3 -1.9	33.8 1.2	30.1 -1.6	16.9 -1.0	15.4 -1.9	15.7 -0.6	4.2 0.3	16.7 -1.9	5.0 0.8
А.Х-ов	406 -27	456 224	-	39.9 -0.6	35.4 -1.2	-	16.2 -2.1	3.5 -1.6	-	-	-	-
А.К-ов	702 36	644 49	-	25.5 -0.5	28.2 -0.3	-	-	-	-	-	-	-
М.М-ов	854 119	709 223	716 395	32.2 -1.8	34.1 -2.2	32.0 -5.6	14.2 -2.0	3.8 0.3	16.6 -3.1	4.2 -0.2	16.9 -2.0	4.0 -0.3
Б.Б-ов	229 241	-	688 22	34.1 -1.6	-	-	16.4 -2.3	3.0 0.4	-	-	18.0 -2.9	3.6 -0.7
$\bar{x}$	713.1 157.8	675.5 196.5	691.8 306.2	34.1 1.7	32.9 1.2	32.7 2.5	15.4 1.5	3.7 0.9	16.1 1.2	3.6 0.6	17.3 1.9	3.6 1.1
P			>0,05			>0,05			<0,05			>0,05
			>0,05			>0,05			<0,05			>0,05
			>0,05			>0,05			>0,05			>0,05
			<0,001			>0,05			>0,05			>0,05
			<0,01			<0,05			>0,05			<0,05

Изоҳ: Суратда – фолларнинг маълумотлари, махражда – юктамалар реакциянинг акс эттирувчи фон ва маълумотлар орасидаги фарқ кўрсатилган.

Қисқартирилган: ЭТҚ – электротери қаршилиги, ЕЧБҚЧ – ёруғлик чакнашларини бирлаштиришнинг критик частотаси, част – частота, ампл – амплитуда.

Тезлик ва аниқлик, ҳаракатли реакция кўрсаткичлари, нафақат юктамаларнинг спортчиларга таъсир даражаси, балки уларнинг машқланганлик даражасидан ҳам далолат беради. Айниқса, бу борадаги тажриба маълумотларини йилнинг асосий стартга тайёргарлик ҳўришда олинган – индивидуал тавсифлар билан таққослаш аҳамиятидир (5-жадвалга қаранг).

5-жадвал

Йилнинг асосий стартга тайёргарлик босқичида босқичларнинг ҳаракат реакциялари кўрсаткичлари (сонияда)

Спортчи	Энг кўп кўрсаткичлар (МТ)			Босқичнинг бошланиши						Босқичнинг якуни						
	OP	TP	AP	TP	OP	AP	TP	OP	AP	TP	OP	AP	TP	OP	AP	
																1
Б.Ж-ов	165	263	135	168	302	221	212	296	172	269	201	275	290	201	275	290
	157	242	258	157	290	370	320	302	183	231	265	296	219	231	265	219
	150	230	187	155	239	322	264	325	171	235	198	312	317	235	198	312
Д.Р-ов	145	180	290	157	256	298	289	256	163	200	190	302	246	166	232	229
	161	289	269	172	287	338	291	313	166	232	229	271	271	166	232	229
	142	272	210	161	267	201	196	300	147	295	253	285	245	147	295	253
Ш.З-ов	135	262	205	165	313	213	268	230	140	201	222	192	194	140	201	222
	122	254	180	155	306	206	253	297	128	284	245	176	189	128	284	245
	159	284	212	168	324	241	314	267	162	289	226	240	201	162	289	226
Ж.Р-ов	152	274	198	163	296	336	298	279	155	280	260	257	320	155	280	260
	152	243	212	162	266	261	297	337	152	275	192	216	209	152	275	192
	148	242	222	156	357	254	287	152	139	264	210	237	216	139	264	210

Изоҳ: суратда – машқланган кўп олинган натижалар, махражда – кейин.

Қисқартирилган: МТ – мезил тавсифлари, OP – олдий реакция, TP – ташла реакция, AP – аниқлаш реакция.



Индивидуал моделли тавсифлар куйидаги тарада олинди: 1 боскичнинг бошида ва иккин марта 3 боскичда бажарилган барча текширувларда (йилнинг асосий стартига тайёргарлик бўйича йилнинг бошланishi ва охирида) ҳаракатли реакцияларнинг бешта параметрлари бўйича энг яхши кўрсаткичлар танланди.

Спортчи қачонлардир эришган энг яхши натижаларни, шартли равишда, индивидуал моделли тавсифлар деб атадик.

Асосий стартга тайёргарлик боскичи якунида олинган маълумотлар модел тавсифлар даражасига яқинлашман, бу, айниқса, жангни манбарли олиб боришга мойиллиги бор боскичларга тааллуқли. Шундай спортчилар борки, улар спорт формасининг “чўккисига” босқаларга қараганда узокроқ эриндилар: боскичнинг бошида уларнинг ҳаракатли реакция кўрсаткичлари модел тавсифлардан сезиларли даражада паст бўлди. Йилнинг асосий стартига тайёргарлик боскичнинг бошида бошқа спортчилар машғулот юкломаларига адекват бардошилликни кўрсатишни, яъни машғулотдан сўнг реакция тезлиги яхшиланди. Боскич охирида, иннинг таъсири остида нафақат чарчоқ сезида бошладди, балки эрта мусобақа олди ҳолати шаклланди. Бундай спортчилар шаронгли қўзғатувчилар таъсирига дош бера олмади ва машғулотлардан сўнг реакция тезлиги машғулотлардан олдингига қараганда ёмонлашди.

Боскичларнинг индивидуал психодинамик хусусиятлари ва уларнинг фаолият услуби хусусиятлари машғулот жараёнининг ўзига хос жиҳатларида, тайёргарликнинг турли боскичларидаги юкломаларни тақсимлашда намоён бўлади.

Куйидаги қизиқарли факт ўзига эътиборни тортади. Жанговар потенциални тўплаш боскичнинг бошида, спортчиларнинг машқланганлиги юкори бўлмаган вақтда, бажариладиган машғулот ишларида индивидуал фарқлар сезиларли бўлади. Бу боскичнинг ўртасида, машқланганлик охирига қараб, улар текисланиб боради. Боскич якунида, машқланганлик сифат жиҳатидан янги даражага етганда, машғулот ишларидаги индивидуал фарқлар яна сезиларли тус олади. Фақатгина машғулотнинг мотор зичлиги барчада маълум бир қийматга яқин бўлади.

Афсуски, юкори малакали боскичларни тайёрлаш амалиёти шундай тузилгани, асосий мусобақалар даврида, йилнинг асосий стартига тайёргарлик кўришда, психодинамик хусусиятлар ва жанг фаолиятининг индивидуал услуби хусусиятларидан қатъий назар, уларга бир хил иш режалаштирилади. Назорат мусобақалари ёки жамоатга танлаш мақсадида ўтказиладиган ЖТ вақтида I (“тортувчи”) ва II (“зарбор”) МЦ ларда мутлақо бир хил иш бажарилди. “Зарбор” микроциклда юкломани ўзгартириш – бу, моҳиятан, ўзининг тайёргарлигини ва бу билан йилнинг асосий стартига нигтирок этишни гумон остига қўйиш демакдир. Шунинг учун, агар индивидуал тузатишлар мавжуд бўлса ҳам, улар мажбурий ҳарактерга эга ва спортчиларнинг функционал ёки рухий ҳолатининг ёмонлашуви ёки саломатликдаги қандайдир оғишлар билан изоҳланади. Юкорида баён этилган қонунлардан келиб чиқиб, биз, педагогик

тажрибани юкори малакали боскичларнинг олий спорт маҳорати боскичида мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириши бўйича кўрдик.

“Фаолиятнинг индивидуал услуби хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда боскичларнинг мусобақа олди тайёргарлигини оптималлаштириш” деб номланган туртинчи бобда, фаолиятнинг индивидуал услуби хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, юкори малакали боскичларнинг мусобақа олди жараёни самарадорлигини оширувчи тажриба дастурининг тавсифи кўрсатилган ва илова қилингантадан модернизациянинг самарадорлигини апробацияси бўйича педагогик тажрибанинг натижалари келтирилган.

Икки йил давомида ҳар бир маъсулматли мусобақага тайёргарлик кўришда куйидагилар аниқланди: 1) спортчининг техник ва тактик репертуарининг моделли тавсифларга мослиги; 2) унинг машқланганлигининг “бошлангич даражаси”; 3) реакция кўрсаткичларининг машғулот юкломаларига ўхшаш, яъни худди шундай хусусиятларга эга спортчилар учун белгиланганларга мослиги.

Расмий фарқланувчи белгиларга мувофиқ, машғулот жараёнининг индивидуаллаштириш йўлларини аниқлаш учун, таъин маълумотларга эга бўлиш мақсадида, текшириш маълумотлари ва эксперт баҳолар бўйича аввалдан ҳар бир боскич учун қисқача тавсифномалар тузилди.



1-расм. Юкори малакали боскичларнинг мусобақа олди тайёргарликни жараёни самарадорлигини оширувчи дастур



Боксчилар тайёргарлигини такомиллаштириш воситаларининг апробацияси ва жорий этилиши бўйича тажриба Ўзбекистон спорт устасидан то халқаро тоифадаги спорт устаси унвонига эга бўлган олти нафар малакали спортчи билан 2018 йилдан 2019 йилга қадар, аниқроғи, 2018 йилнинг сентябрь ойида бошланиб (тайёргарлик даври, базавий функционал тайёргарлик боксчиси) 2019 йилнинг август ойида яқунланган (асосий мусобакалар даврида, йилнинг асосий стартига тайёргарлигининг яқуний боксчида) спорт мавсуми давомида ўтказилди. Тажриба гуруҳи боксчилари, биз ишлаб чиққан тавсияларни инобатга олган ҳолда, тажриба дастури бўйича машқ қилдилар.

Бундай объектив маълумотларни ҳисобга олган ҳолда, ўз ичига қуйидагиларни олган машғулот жараёни дастури (1-расмда келтирилган). Бундай объектив маълумотларни ҳисобга олган ҳолда, ўз ичига қуйидагиларни олган машғулот жараёни дастури (1-расмда келтирилган). Тажриба дастури самарадорлиги, тажриба давомида боксчиларининг спорт натижалари динамикасини таҳлил қилиш йўли билан баҳоланди.

Таҳлил қилинган йиллик макроцикл давомида боксчилар 10 та йirik мусобакаларда, жумладан, Жаҳон чемпионати, Осиё чемпионати, Ўзбекистон чемпионати, "Страндж кубоги" ва "Буюк ипак йўли" халқаро турнири, Аҳмат-Ҳожи Қодиров хотирасига бағишланган халқаро турнир ва бошқа республика ва халқаро миқёсдаги турнирларда иштирок этишди. Бу вақтда тажриба гуруҳи боксчиларининг ҳар бири 25 тадан 42 тагача (вазн тоифасига қараб) мусобака беллашувларини ўтказишди.

Боксчиларининг бу усулда олинган спорт натижаларининг ўзига хос хусусиятлари 6-жадвалда кўрсатилган.

6-жадвал

Тажриба гуруҳи боксчиларининг спорт натижалари тавсифи

Спортчилар	Тавсифлар			
	Биринчи ўринлар сони	Совринли ўринлар сони	Ҳақбалар сони	Мағлубиятлар сони
Б.Ж-ов	5	-	5	-
Д.Р-ов	-	3	4	4
И.М-ов	4	1	4	1
Е.А-ов	1	2	1	2
Ш.З-ов	3	-	3	-
Ж.Р-ов	4	1	4	1
А.Х-ов	4	1	4	1
А.К-ов	2	1	2	1
М.М-ов	5	1	5	1
Б.Б-ов	4	1	4	1

6-жадвалнинг мазмунидан кўриниб турибдики, тажриба гуруҳи боксчилари йиллик макроцикл давомида юқори спорт натижаларини намойиш этганлар.

Республика ва халқаро миқёсдаги 10 та мусобакаларда улар жами 28 та олтин, 14 та кумуш ва бронза медалларни қўлга киритдилар, бу эса спортчиларининг кўрсатган натижаларига мувофиқ чиқошларининг ишончликлдан далолат беради. Шундай қилиб, тажриба гуруҳи боксчиларининг педагогик тажриба давомидаги спорт-техник кўрсаткичлари ва спорт натижалари динамикасининг умумий таҳлили, юқори малакали боксчилар фаолиятининг индивидуал услуби хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ишлаб чиқилган мусобака олди тайёргарлиги жараёни самарадорлигини ошириш тажриба услубиятининг самарадорлиги тўғрисида юқори даражали ишончлик билан далолат беради ва уни мамлакатимизнинг барча ҳудудларида фойдаланиш учун тавсия қилиш имконини беради.

## ХУЛОСАЛАР

1. Юқори малакали боксчиларни тайёрлаш жараёнини индивидуаллаштириш - зарурий сифатларни ривожлантириш, адекват ҳолатларни бошқариш, самарали ва ишончли мусобака фаолиятини таъминловчи техник-тактик усулларнинг индивидуал мос келадиган ҳолатларини такомиллаштириш мақсадида таъсир қилишнинг персонал дозалаштириладиган усуллари асосида спортчиларининг потенциал имкониятларини амалга оширишдан иборат.

Боксчилар фаолиятининг индивидуал услубини олдиндан белгилайдиган омиллар қуйидагилар ҳисобланади: индивиднинг психодинамик ва морфофункционал хусусиятларини ўзига хос нисбати, техник-тактик тайёргарлиги характери, тренировка юқламаларини тузиш хусусиятлари ва ушбу юқламаларга спортчиларни типик психофизиологик ҳолатлари кўринишидаги реакциялари.

Фаолиятнинг индивидуал услуби, боксчилар ҳулқ-атворини алоҳида параметрлари ва фаолияти ўртасида кўп даражали боғлиқликларни бўлган кўп омилли тезим кўринишидаги мусобака олди тайёргарлик жараёнида энг катта аҳамиятга эга бўлади.

2. Индивидуал услубнинг ядросини, спортчиларининг типологик хусусиятлари ташкил қилади, индивидуал услубнинг мезонлари уларни машғулотлар ва мусобакалардаги ҳулқ-атвори хусусиятлари, машғулот-юқламаларига мослашиш хусусиятлари ва асосан – техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлиги кўрсаткичларидир.

3. Юқори малакали боксчиларининг жанговар фаолияти, беллашувларни олиб бориш воситаларининг турлари таркибидан ифодаланади. Шу билан бирга, беллашувларда қўлланиладиган ҳаракатлар ва уларнинг натижавийлиги, ҳаракат, психофизиологик ва шахс кўрсаткичлари билан ўзаро боғлиқ бўлган уларнинг тайёргарлиги ва қўлланилишини тактик тузилмаси ўртасидаги миқдорий нисбатларда ўзига хосликлар мавжуд.



Позицион ҳужум услубидаги боксчилар, катта миқдордаги ҳужум ҳаракатлари, айниқса, самарадорлиги машқланганлик даражасини орттириши (яқиний мусобақалар даврининг бошида самарадорлиги 50% бўлган 7 дан то асосий мусобақаларнинг якунида самарадорлиги 62% бўлган 12 тагача) билан ўсадиган мураккаб ҳаракатлари билан тавсифланади; ҳимоя ҳаракатлари жуда кам ва паст самарали (30% дан сано юқори), қарши ҳужум ҳаракатлари бироз кўпроқ (2-3), лекин янада кам самаралидир (30% атрофида).

Маневрли ҳужум услубидаги боксчилар, яқиний мусобақаларнинг бошида битта жангда самарадорлиги 55% атрофида бўлган 8 тагача ҳужумни амалга оширади, оддий, мураккаб ва зарбалар кетма-кетлигидаги ҳужумларнинг нисбати - 1:1, 2:0,8; асосий мусобақалар босқичида боксчилар ҳужумларининг миқдори ўша даражада сақланади, самарадорлиги бирмунча ортади (60%), ҳужум турларининг нисбати - 1:1, 5:1,2; яқинлаштирувчи мусобақалар босқичининг бошида ҳимоя ва қарши ҳужум ҳаракатлари қуйидаги тавсифларга эга: нисбати - 1:1, самарадорлиги - 45% ва 45%; асосий мусобақалар босқичида нисбати - 2:1, самарадорлиги - 45% ва 50%.

Маневрли ҳимоя услубидаги спортчиларда яқиний мусобақалар босқичининг бошида ҳужумлар частотаси 6-7, самарадорлиги - 60%, ҳимоя ҳаракатларининг частотаси 8-9, самарадорлиги - 50%, қарши ҳужум ҳаракатларининг частотаси 3-4, самарадорлиги - 45%; асосий мусобақалар босқичида қуйидаги тақсимланиш мос равишдаги аҳамиятга эга: ҳужум ҳаракатлари 8-9, самарадорлиги - 55%, ҳимоя ҳаракатлари 6-8, самарадорлиги - 63%, қарши ҳужум ҳаракатлари 2-6, самарадорлиги - 60%.

Айниқса, позиция ҳужум ва маневрли ҳужум услубидаги боксчиларда жанговар фаолият параметрлари, машқланганлик даражасининг ортинан билан сезиларли даражада ўзгаради.

4. Мусобақа олди тайёргарлик босқичининг турли босқичларида машғулот воситаларининг тақсимланиши, нафақат ушбу тайёргарликнинг вазифалари билан, балки спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари билан ҳамда уларга хос бўлган жанглари олиб бориш услуби билан ҳам белгиланади.

Мусобақа олди тайёргарлик босқичида фаолиятнинг индивидуал услуби, психодинамик хусусиятларнинг ўзига хос нисбатлари ҳамда спортчиларнинг машғулот ва мусобақа фаолиятига кўрсатмалари билан белгиланадиган боксчиларнинг машқланганлик даражаси динамикасини учта варианты аниқланган (I - машқланганлик даражасини секин орттириш ва узок вақт ушлаб туриш, II - машқланганлик даражасини секин орттириш ва қисқа вақт ушлаб туриш, III - машқланганлик даражасини тез орттириш ва ҳолатини кўтарилиб-тушириш).

Жанговар потенциални тўллаш босқичининг бошида:

- асаб жараёнлари инерт бўлган, позиция ҳужум ва маневрли ҳужум услубидаги спортчилар катта парциал ҳажмдаги ЖМ+ЖТ ҳисобига энг катта ҳажмдаги ишларни бажаради (II МЦ - 35%, III МЦ - 30%);

- асаб жараёнларининг ҳаракатчанлиги базасида шакланган маневрли ҳужум услубидаги боксчилар II МЦ да ИМ ни афзал кўрадилар (30% дан кам), II МЦ да жанговар воситаларининг парциал ҳажми бошқа спортчиларга нисбатан ўсади, ИМ эса, ўша даражада сақланади; агарда, бундай услубдаги спортчиларда лабиллик, асаб тизимининг ҳаракатчанлиги ва кучсизлиги ташхис қилинса, унда, келтирилган қийматлар УЖТ нинг парциал ҳажмлари ҳисобига пропорционал тарзда 5-10% га камаяди.

- позиция ҳимоя услубидаги боксчилар асосий эътиборин ИМ га қаратишади, уларнинг парциал ҳажмлари II МЦ да 30%, III МЦ да - 32% га етади.

Жанговар потенциални тўллаш босқичининг якунида, юкламаларни тақсимлаш қонуниятини, психодинамик хусусиятлар билангина эмас, балки боксчиларнинг машқланганлик даражасини дастлабки даражаси ва жанговар фаолиятининг услуби билан аниқланади:

- позиция ҳужум услубидаги спортчи ЖМ+ЖТ ҳажми (30%) ИМ нинг пасайтирилган ҳажмлари (20%) пайтида бажаради;

- маневрли ҳужум услубидаги спортчиларда ушбу параметрда 30% ва 32% қийматга эга;

- маневрли ҳимоя услубидаги спортчиларда - 28% ва 35% қийматга эга.

Асосий мусобақалар босқичида машғулот юкламаларининг тақсимланиши, фаолиятнинг индивидуал услуби туфайли, ҳар бир муайян ҳолатда ўзига хосдир.

5. Боксчиларни машғулот юкламаларига таъсирланишини тайёргарлик босқичига боғлиқлиги кузатилади; жанговар потенциални тўллаш босқичида таъсирланишлар унча аниқ ифодаланмаган, жанговар потенциални қўллаб-қувватлаш босқичида боксчиларнинг машқланганлик даражаси юқори бўлади, унда, иш бошлангунига қадар кўзгалишининг анча катта фони кузатилади, у, асосий стартига тайёргарлик босқичида бирмунча пасаяди, яъни ўзига хос "тежамкорлик" юзага келади. Спорт формасига эришган сари, юкламаларга анча катта таъсирланиш кузатилади.

6. Педагогик тажрибада яқинроқ эгган боксчиларнинг спорт натижаларини орттириш, биз томондан ишлаб чиқилган, юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги услубиятини юқори самарадорлиги тўғрисида гап юритиш имконини беради. Ушбу услубият таркибига қуйидагилар кирди:

- спортчиларнинг мақсадли кўрсатмалари ва ҳулқ-атворини ўзгартиришга йўналтирилган тарбияловчи ва бошқарувчи таъсирлар;



- тайёргарликнинг ҳар хил микроциклларида, боскичларида, даврларида алоҳида машғулот воситаларининг ҳажмларини, жадаллигини ва нисбатларини режалани ўзгартириш;

- спортчиларнинг индивидуал хусусиятлари ва тайёргарлик вазибаларига боғлиқ ҳолда жанговар фаолият воситалари нисбатларини ўзгартириш;

- мазкур мусобақа олди тайёргарлигининг мазмуни билан мос равишда спортчиларнинг психофизиологик ҳолатлари ва махсус инчанлик қобилияти даражасини бошқариш.

### АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Фаолият услуби ҳар хил бўлган юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги самарадорлигини ошириш воситаларини тажрибада ва амалиётда текшириш қуйидаги аниқ амалий тавсияларни шакллантириш имконини берди.

1. Фаолиятнинг индивидуал услубини аниқлаш учун, қуйидаги паҳзаларни ажратиб билан, боксчиларни жанг пайтидаги ҳулқ-атворини махсус ташқиқ қилинган кузатиш маълумотларини қўллаш тавсия қилинади: жанговар ҳаракатларнинг агрессивлиги, ҳужум ёки ҳимоя ҳаракатларига мойиллик, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг диапазони, масофага эгаллик қилиш учун ташаббускорлик, "ўзидан келиб чиқиб" ёки "ҳолатдан келиб чиқиб" ҳаракат қилишга мойиллик, бир ҳаракат амалидан бошқасига ўтиш қобилияти, олдиндан ўйлаб қўйилган, олдиндан ўйлаб қўйилган-экспромтли ёки экспромтдан ҳаракатларга устуворлик билан мойиллик, ҳужум масофаси, ҳужумни тайёрлаш вақти, ҳаракат ва масофани эгаллаш ташаббусига мойиллик, тайёргарлик ҳаракатларини бажариш вақти, бошқа услубдаги жангчиларга мослашишнинг осонлиги.

2. Ҳар хил индивидуал услубдаги боксчиларнинг "идеал" жанговар фаолиятнинг дастлабки тавсифлари сифатида ишда келтирилган моделли тавсифларни қўллаш тавсия қилинади. Моделли тавсифларга тузатишлар киритиш, спортчиларнинг тайёргарлик даражалари билан ҳамда боксчиларнинг жанговар фаолиятини кузатиш амалга ошириладиган мусобақаларнинг масштаби билан аниқланиши мумкин.

3. Юқори тонфали боксчиларнинг мусобақа фаолиятида иккита нисбатан мустақил боскични – якуний мусобақаларни (январдан апрелгача) ва асосий мусобақаларни (сентябрь, декабрь) ажратиб мақсадга мувофиқ.

Марказлаштирилган тайёргарликнинг қуйидаги бўлаклари тавсия қилинади: 1) жанговар потенциални тўплаш боскичининг бошида (21 кунгача: I - «тортувчи» МЦ - 4-5 кун, II - «зарбдор» МЦ - 8-9 кун, III - «якуний» МЦ - 7-8 кун); 2) жанговар потенциални тўплаш

боскичининг ўртасида (14-15 кун: I - «тортувчи» МЦ-5-6 кун, II-«зарбдор» МЦ-8-9 кун); 3) жанговар потенциални тўплаш боскичининг якунида (16-17 кун: I-«тортувчи» МЦ-5-6 кун, II- «зарбдор» МЦ - 7-8 кун, III - «якуний» МЦ - 3-4 кун); 4) жанговар потенциални қўллаб-қувватлаш боскичининг ўртасида (14-15 кун: I-«тортувчи» МЦ-5-6 кун, II-«зарбдор» МЦ-8-9 кун); 5) йилнинг асосий стартига тайёргарликни моделлаштириш боскичида (14-15 кун: I-«тортувчи» МЦ-5-6 кун, II-«зарбдор» МЦ-8-9 кун); 6) йилнинг асосий стартига тайёргарлик боскичида (21 кунгача: I-«тортувчи» МЦ-4-5 кун, II-«зарбдор» МЦ - 8-9 кун, III-«якуний» МЦ-7-8 кун, бунда «якуний» МЦ тренировкаларини ўтказиш учун ўтказилмайдиган жойни ўзгартириш тавсия қилинади, масалан, уни йилнинг асосий старти ўтказилмайдиган жойда ташқил қилиш).

4. Мусобақа олди боскичларда машғулот воситаларининг парциал ҳажмларини, жадаллигини ва тренировка машғулотларининг мотор зичлигини қуйидаги нисбатлари тавсия қилинади:

- жанговар салоҳиятини тўплаш боскичи (боши): УЖТ - 30% (жадаллик - IV зона), ММ - 15% (жадаллик - III), ИМ - 20% (жадаллик - VI), ЖМ - 15% (жадаллик - VI), ЖТ - 20% (жадаллик - VII); тренировка машғулотларининг мотор зичлиги - 55%. Спортчиларнинг индивидуал хусусиятларига боғлиқ ҳолда ҳажмларни қуйидаги типик коррекциялари тавсия қилинади: асаб жараёнлари инерт бўлган, позиция ҳужум ва манёврли ҳужум услубидаги боксчиларда ЖМ - 20%, УЖТ воситаларини 2% га камайтириш ҳисобига, ММ - 3% га, УЖТ жадаллиги - V; асаб жараёнлари ҳаракатчан, манёврли ҳужум услубидаги боксчиларда: ИМ - 35% парциал ҳажми камайтириш ҳисобига ЖМ - 6% га, ММ - 4% га, УЖТ - 3% га, ММ жадаллиги - V; асаб тизими кучсиз, манёврли ҳужум услубидаги боксчиларда: УЖТ - 40%, ММ - 12%, ИМ - 16%, ЖТ - 17%, ЖТ жадаллиги - VI; манёврли ҳимоя услубидаги боксчиларда: ИМ - 25%, УЖТ воситаларини камайтириш ҳисобига;

- жанговар потенциални тўплаш боскичи (ўртаси): УЖТ - 33% (жадаллиги - III), ММ - 13%, (жадаллиги - IV), ИМ - 18% (жадаллиги - V), ЖМ - 22% (жадаллиги - VI), ЖТ - 14% (жадаллиги - VII); мотор зичлиги - 58%. Коррекциялар: асаб жараёнлари инерт бўлган боксчиларда: УЖТ - 30% (жадаллиги - V), ИМ - 15% (жадаллиги - VI), ЖМ - 28% (жадаллиги - VII); асаб жараёнлари ҳаракатчан бўлган боксчиларда: ММ - 10% (жадаллиги - V), ИМ - 20% (жадаллиги - VI), ЖМ - 23%; асаб тизими кучсиз бўлган боксчиларда: УЖТ - 40% (жадаллиги - V), ММ - 15%, ИМ - 15%, ЖМ - 20%, ЖТ - 10%; манёвр-ҳимоя услубидаги боксчиларда: ИМ - 25%, УЖТ воситаларини камайтириш ҳисобига;

- жанговар потенциални тўплаш боскичи (якуни): УЖТ - 30% (жадаллиги - IV), ММ - 12% (жадаллиги - IV), ИМ - 22% (жадаллиги - V), ЖМ - 22% (жадаллиги - VI), ЖТ - 27% (жадаллиги - VII); мотор зичлиги - 50%. Коррекциялар: позиция ҳужум услубидаги боксчиларда:



ЖМ+ЖТ - 30%, ИМ - 20%, УЖТ - 32%; манёврли ҳужум услубидаги боксчиларда: ЖМ+ЖТ - 52%; УЖТ - 26%; манёвр-зимоя услубидаги боксчиларда: ЖМ+ЖТ - 44%, ИМ - 35%, ММ - 9%, УЖТ - 34%;

- жанговар потенциалли қўллаб-қувватлаш босқичи: УЖТ - 38% (жадаллиги - IV), СУ - 10% (жадаллиги - IV), ИМ - 17% (жадаллиги - VI), БУ - 19% (жадаллиги - VI); БП - 16% (жадаллиги - МП); мотор зичлиги - 60%. Коррекциялар – спортчиларнинг ҳолати бўйича;

- асосий мусобакалар босқичи: УЖТ - 30% (жадаллиги - V), ММ - 15% (жадаллиги - IV), ИМ - 23% (жадаллиги - VI), ЖМ - 18% (жадаллиги - VII), ЖТ - 14% (жадаллиги - VII); мотор зичлиги - 52%. Коррекциялар: асаб жараёнлари инерт бўлган боксчилар: УЖТ - 25% (жадаллиги - VI), ЖМ - 23%; асаб жараёнлари ҳаракатчан бўлган боксчилар: УЖТ - 28%, ИМ - 25% (жадаллиги - VII); асаб тизими кучсиз бўлган боксчилар: УЖТ - 35% (жадаллиги - IV), ИМ - 25% (жадаллиги - V), ЖМ - 15%, ММ - 11%; манёврли зимоя услубидаги боксчиларда: ИМ - 25% (жадаллиги - V), ЖМ - 16%.

5. Индивидуал фаолит услубини мусобақа олди тайёргарлик босқичига боғлиқ бўлмаган ҳолда шакллантириш жараёнида умумий ҳаракат маданияти, тезкор-куч сифатларини ривожлантириш даражаси, махсус ишчанлик қобилияти, кенг тактик репертуарга мойиллик, перцентив, интеллектуал ва психомотор сифатларни ривожлантирилганлиги даражаси, стрессли кўзгатувчиларни таъсирга чидамлик, ҳаракатларнинг тезкорлиги ва машқланганлик ҳолатини ва спорт формасини мустаҳкамлиги каби мезонларни ҳисобга олиш зарур.

6. Юқори малакали боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлигини бошқариш таркибида мақсадли кўрсатмаларни шакллантириш воситалари мавжуд, бунда, позиция ҳужум ва манёврли ҳужум услубидаги боксчилар учун (агарда охириги, кучсиз асаб тизими мавжуд бўлганида шаклланса) бундай мусобақа олди кўрсатмалар жангда тактик репертуарни кенгайтириш, манёврли зимоя услубидаги боксчилар учун эса – рақибни жангли олиб боришга ташаббускорлик кўрсатишга мажбурлашга интилиш йўналишида коррекция қилиниши керак.

Фаолит услуби ҳар хил бўлган спортчиларнинг психик ҳолати, мақсадли кўрсатмалардан ташқари, техник ва тактик тайёргарлик акцентларини ўзгартириш, кичиб олиш (разминка) мазмунини, айниқса, назорат ва мусобақа жанглари олдида ўзини ўзи бошқариш ва гетеробошқариш воситалари билан ўзгартириш орқали бошқарилади.

НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.03/30.12.2019. Ped.28.01. ПО  
ПРИСУЖДЕНИЮ УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ  
ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
И СПОРТА  
УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

АНАШОВ ВАЛИХАН ДЖУМАХОНОВИЧ

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПОВЫШЕНИЯ  
ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
БОКСЁРОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки

АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ  
ДОКТОРА ФИЛОСОФИИ [PhD] ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ

Чирчик – 2020

Тема диссертации доктора [DSc] по педагогическим наукам зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан за №В2020.2. PhD/Ped.438.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трёх языках [узбекском, русском, английском (русском)] размещен на веб-сайте по адресу [www.uz-dfti.uz](http://www.uz-dfti.uz) и информационно-образовательном портале "Ziynet" по адресу [www.ziynet.uz](http://www.ziynet.uz).

Научный руководитель:	Халмухамедов Рустам Деканович доктор педагогических наук, профессор
Официальные оппоненты:	Тажибаев Сейит Самижонович доктор педагогических наук, доцент  Комиллов Жамалиддин Каримович кандидат педагогических наук, доцент
Ведущая организация:	Бухарский государственный университет

Знания диссертации состоят из «8» 01 2021 г. в 11<sup>00</sup> часов на заседании Научного совета DSc 03/30.12.2020. Ped.28.01. при Узбекском государственном университете физической культуры и спорта. (Адрес: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел: [0-370] -717-17 79,717-27-27, факс: [0-370] 717-17-76. Воб-сайт: [www.uz-dfti.uz](http://www.uz-dfti.uz), e-mail: [uzdfti@uzdfti.uz](mailto:uzdfti@uzdfti.uz). Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус "Б", 2-этаж, малый зал собраний).

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурсном центре Узбекском государственном университете физической культуры и спорта [зарегистрирована за 211387 по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортсменов, дом 19. Тел: [0-370] -717-17 79,717-27-27, факс: [0-370] 717-17-76.

Автореферат диссертации разослан «26» 12 2020 г. (реестр протокола рассылки №12 от «26» 12 2020 г.)



Ф.А. Керимов  
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.** Во всем мире проблема индивидуализации подготовки спортсменов продолжает оставаться в центре внимания тренеров и специалистов различных видов спорта. Индивидуализация процесса подготовки высококвалифицированных боксеров заключается в реализации потенциальных возможностей спортсменов на основе методов воздействия персонализированными ситуациями, а также совершенствовании индивидуальных соответствующих случаев технико-тактических приемов, обеспечивающих эффективную и надежную соревновательную деятельность. Поиск новых, более совершенных методов индивидуальной тренировки является важнейшей задачей спортивной науки. Поэтому особую значимость приобретает повышение эффективности подготовки спортсменов высокого класса.

Мировая практика свидетельствует, что в современном спорте высших достижений результат достигается за счёт очень высокого уровня развития широкого комплекса различных двигательных, сенсомоторных и психических качеств, составляющих основу спортивно-технического мастерства, за счёт реализации заложенных в спортсмене потенциалов. Эти задачи реализуются как способности, определяющие, с одной стороны, высокий уровень развития физических и психических качеств, с другой, устойчивость состояний в экстремальных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Несмотря на существующие исследования ряда авторов, проблема индивидуального подхода к предсоревновательной подготовке высококвалифицированных боксёров на основе данных об особенностях индивидуального стиля деятельности, остаётся нерешённой.

Сегодня, на фоне выдающихся спортивных достижений боксёров Узбекистана, существенной является практическая задача разработки новых методов тренировки, изыскание ещё более эффективных средств повышения результативности соревновательной деятельности наших боксёров. «Вместе с тем большое внимание уделяется широкому вовлечению молодежи в спорт и отбору среди них талантливых спортсменов, формированию национальных сборных команд с квалифицированными спортсменами, которые обеспечат высокие спортивные результаты». Большой интерес к проблеме индивидуализации в системе подготовки спортсменов, которая актуальна сегодня, связан с решением своеобразных задач, таких как повышение эффективности и надежности спортивной деятельности. Тем не менее, отдельные её положения, связанные с разработкой основных направлений индивидуализации предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров, до настоящего времени не получили должной разработки и экспериментального обоснования.<sup>1</sup>

Настоящие диссертационные исследования в определенной степени

<sup>1</sup> Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года №531-УЗ/24 "О мерах по дальнейшему сотрудничеству и кооперации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан" <http://lex.uz>



способствуют реализации задач, поставленных в Указах Президента Республики Узбекистан УП-2821 от 9 марта 2017 года "О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским играм и XVI Паралимпийским играм в городе Токио (Япония) 2020 года", УП -5924 от 24 января 2020 года "О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в республике Узбекистан", а также в других нормативно-правовых документах, относящихся к данной отрасли.

**Соответствие исследования приоритетным направлениям развития науки и технологий республики.** Диссертационное исследование реализовано в рамках приоритетного направления развития науки и технологий в республике: I. «Нравственно-моральное и культурное развитие демократического и правового общества, формирование инновационной экономики».

**Степень изученности проблемы.** В настоящее время имеется ряд исследований, в которых изучались различные аспекты спортивной тренировки на основе принципа индивидуализации [Е.П.Врублевский, В.В.Житлов, Н.А.Милوشова, А.А.Петров, В.А.Сальников, М.Ю.Степанов, В.А.Таймазов]<sup>2</sup>.

Безусловно, каждый тренер, на основании практических знаний и тренерской интуиции находит такие пути подготовки, которые в наибольшей мере соответствуют индивидуальным особенностям конкретного ученика. При этом, имеют место неоправданные большие потери и любая ошибка приводит к тому, что спортсмены не достигают высокого уровня тренированности к моменту наиболее ответственных соревнований, не могут максимально использовать потенциальные возможности, а их спортивные выступления не могут характеризоваться как «надёжные».

Несмотря на широкий арсенал методических приёмов и методов индивидуализации тренировочного процесса, развитию теории и методики бокса в направлении совершенствования предсоревновательной подготовки препятствуют определённые противоречия, в частности:

- между необходимостью соблюдения требований индивидуального подхода в процессе предсоревновательной подготовки квалифицированных боксёров высокой квалификации и отсутствием точных рекомендаций по

составу, приоритету реализации и дозировке основных средств подготовки в соответствии с этими требованиями;

- между необходимостью детального теоретического обоснования индивидуализации предсоревновательного тренировочного процесса высококвалифицированных боксёров на основе их индивидуально-психологических особенностей, особенностей индивидуального стиля деятельности и не разработанностью научных критериев индивидуализации подготовки квалифицированных боксёров;

- между существенной практической значимостью индивидуального подхода к тренировке процесса предсоревновательной подготовки боксёров и не разработанностью основных теоретических и методических направлений в его индивидуализации.

Указанные противоречия позволили сформулировать проблему исследования: **каковы педагогические условия индивидуализации предсоревновательной подготовки квалифицированных боксёров?**

Ошибки в выборе средств индивидуальной предсоревновательной подготовки во многом из-за недостаточного использования научно-обоснованных данных, характеризующих индивидуальные особенности спортсменов. Следовательно, речь в данном случае идёт о необходимости выбора научных критериев индивидуализации подготовки квалифицированных боксёров.

**Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения.** Диссертационное исследование выполнено в рамках темы научных исследований "Совершенствование системы подготовки квалифицированных спортсменов в сборных командах Узбекистана" плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2016-2019 и 2020-2024 годы.

**Цель исследования** заключается в совершенствовании методики повышения эффективности предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации.

**Задачи исследования:**

исследовать факторы, определяющие индивидуальный стиль соревновательной деятельности боксёров высокой квалификации;

выявить индивидуально-технические и тактические показатели ведения боя боксёрами высокой квалификации;

изучить структуру тренировочных нагрузок и основных упражнений в предсоревновательном периоде;

разработка программы, повышающую эффективность процесса предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации.

**Объектом исследования** процесс предсоревновательной подготовки членов национальной сборной команды Узбекистана по боксу.

**Предмет исследования** составляют уровень специальной тренированности, особенности организации, содержания и направленности

<sup>2</sup> Врублевский Е.П. Теория и методика подготовки квалифицированных спортсменов: теоретико-методические аспекты // Е.П. Врублевский [и др.]. М-во образования Республики Беларусь, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. – №31. – 223 с. Житлов В.В. Предсоревновательная подготовка фехтовальщи высокой квалификации. Автореф. дис. канд. пед. наук. М. 1985. – №37.21с. Милوشова Н.А. Индивидуализация процесса тактической подготовки квалифицированных каноэистов-спринтеров. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Челябинск, 2001. – №99. Петров А.Т. Формирование индивидуального стиля боксёров 14-16 лет. – Автореф. дис. канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2008. – №112. 24 с. Сальников В.А. Индивидуальные различия в системе спортивной деятельности. Монография. – Омск: Изд-во "СибАДИ", 2003. – №329. – 102-114 с. Степанов М.Ю. Индивидуализация предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров на основе стилей различий. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2011. – №133. – 24 с. Таймазов А.Б. Индивидуализация технико-тактической подготовки спортсменов высокого класса в современной кельмо борьбе. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2017. – 25с.



индивидуальной подготовки высокой квалификации на этапах предсоревновательной подготовки.

**Методы исследования.** В диссертационном исследовании использованы такие методы как: анализ научно-методической литературы, педагогические наблюдения, анализ индивидуальных планов и дневников тренировок, методики психофизиологических и психологических исследований, методики оценки функционального состояния боксёров, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Научная новизна исследования состоит в следующем:**

научно обоснованы факторы, обуславливающие индивидуальный стиль деятельности высококвалифицированных боксёров (технику тактической подготовки, особенности построения тренировочных нагрузок и реакции на нагрузки в виде личностных психофизиологических состояний спортсменов) посредством оборудования «Измерение электрокожного сопротивления у спортсменов» и «Измерение скорости визуальной реакции и скорости темпа движения руки»;

выявлены состав, объёмы и результативность действий (атакующих, защитных и контратакующих) у боксёров высокой квалификации различного индивидуального стиля деятельности (позиционно-атакующего, маневренно-атакующего) путём нотационной записи соревновательных боев;

обоснована структура и содержание тренировочных нагрузок на этапе подготовки к главному соревнованию, объёмы теоретической и практической боевой подготовки (вольные бои) с партнером и специальных средств, средств «психического перенапряжения» и восстановления, а также общефизической подготовки путём анализа индивидуальных планов и дневников тренировок высококвалифицированных боксёров;

усовершенствована эффективность предсоревновательной подготовки путем разработки программы на основе методологического и психолого-педагогического подходов к усовершенствованию методики предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров.

**Практические результаты исследования** заключаются в следующем:

усовершенствована методика предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров с учётом особенностей индивидуального стиля деятельности;

разработаны и научно обоснованы критерии индивидуализации подготовки высококвалифицированных боксёров;

определены факторы, обуславливающие индивидуальный стиль деятельности высококвалифицированных боксёров;

выявлены технико-тактические компоненты деятельности высококвалифицированных боксёров в результативных характеристиках деятельности;

установлены количественные параметры модельных характеристик личности высококвалифицированных боксёров, которые могут использоваться в качестве исходных характеристик «идеальной» боевой деятельности боксёров различного индивидуального стиля.

**Достоверность результатов исследования** обеспечивается целостным подходом к решению проблемы; теоретико-методологической обоснованностью и непротиворечивостью исходных теоретических положений, их соответствием тенденциям развития педагогической реальности; корректной организацией опытно-экспериментальной работы; устойчивой повторяемостью основных результатов исследования и репрезентативностью полученных данных; применением адекватных предмету изучения методов исследования; качественным и количественным анализом результатов опытно-экспериментальной работы; использованием статистической обработки полученных результатов на основе информационных компьютерных технологий.

**Научная и практическая значимость результатов исследования.** Результаты исследования позволяют расширить подходы к проблеме индивидуализации предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров и могут послужить научно-теоретической базой для разработки инновационных методик совершенствования подготовки спортсменов высокой квалификации. При этом будет сформулирован и уточнен дидактический принцип индивидуализации на основе индивидуализации процесса подготовки высококвалифицированных боксёров, даны рекомендации по индивидуальному моделированию особенностей соревновательной и тренировочной деятельности.

Применение выводов диссертации в практике подготовки боксёров позволяет специалистам грамотно выстроить содержание предсоревновательной подготовки спортсменов, способствует достоверному росту спортивных достижений боксёров, сохранению спортивного долголетия, создаёт благоприятные условия для самореализации.

Полученные результаты исследования могут быть использованы при распределении тренировочных средств на различных этапах предсоревновательной подготовки с учётом индивидуальных особенностей спортсменов, а также присущим им стилем ведения боя, оптимизации и индивидуализации приёмов и методов диагностики и прогнозирования специальной работоспособности в видах спортивных единоборств. В профессиональной подготовке в вузах физической культуры будущих специалистов и повышении квалификации педагогов-тренеров на ФПК.

Материалы исследований использовались при написании учебных и учебно-методических пособий.

**Внедрение результатов исследования.**

На основе проведенных экспериментов по совершенствованию подготовки высококвалифицированных боксёров различного индивидуального стиля:

были созданы приборы «Измерение электрокожного сопротивления у спортсменов» и «Измерение визуальной быстроты реакции и темпа движений рук спортсменов» для объективного определения факторов, определяющих индивидуальный стиль деятельности высококвалифицированных боксёров – характера подготовки, психофизиологического состояния, сенсомоторных



реакций спортсменов. На этих приборах определены показатели эмоционального возбуждения и сенсомоторной реакции, практические рекомендации по повышению уровня эффективности подготовки боксёров внесены в содержание учебника "Повышение спортивно-педагогического мастерства (боксы)" (свидетельство № 434-293, выданное на основании приказа №434 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2017 года). В результате, эффективность предсоревновательной подготовки, а также показатели психофизиологического состояния и реакции улучшились на 16%;

на основе анализа индивидуальных технико-тактических показателей ведения боя, высококвалифицированные боксёры были разделены на четыре группы, системные показатели, рекомендации и предложения внесены в содержание учебника "Повышение спортивно-педагогического мастерства (боксы)" (свидетельство № 434-293, выданное на основании приказа №434 Министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан от 28 июня 2017 года). В результате, тактические показатели высококвалифицированных боксёров в период предсоревновательной подготовки улучшились на 14,6%;

изучены нагрузки тренировок и структура основных упражнений на этапе подготовки к соревнованию, даны рекомендации спортсменам по её оптимальному соотношению (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 03-07-08-1078 от 10 марта 2020 года). В результате, уровень знаний тренеров, обучающихся на курсах повышения квалификации повысился на 9,5%.

Разработана программа для усовершенствования эффективности предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров с учётом индивидуального стиля деятельности и нагрузок тренировки. Данная программа внедрена в учебно-сорные тренировки членов сборной команды национального бокса Узбекистана (справка Министерства физической культуры и спорта Республики Узбекистан № 03-07-08-1078 от 10 марта 2020 года). В результате, на Чемпионате мира 2019 года (г.Екатеринбург, Россия) завоеваны 3 золотых, по одной серебряной и бронзовой медалей.

**Апробация результатов исследования.** Основные результаты исследования докладывались на 4 международных и 3 республиканских научно-практических конференциях. Диссертация обсуждалась на заседании кафедры и на научном семинаре УзГУФКС.

**Опубликованность результатов исследования.** Наиболее значимые результаты диссертации представляли в 10 научных публикациях различных периодических изданий, из них 3 статьи в научных журналах (2 республиканских и 1 зарубежном), рекомендованных ВАК Республики Узбекистан.

**Структура и объём диссертации.** Диссертационная работа изложена на 164 страницах компьютерного текста, состоит из введения, 4 глав, 21 таблицы, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **«Введении»** обоснована актуальность работы, сформулирована проблема исследования, цель, объект, предмет, научная гипотеза; определены задачи, методы исследования; представлена научная новизна, теоретическая и практическая значимость; раскрыто содержание этапов исследования, выдвинуты основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе диссертации **«Теоретические и методические основы построения тренировочного процесса в единоборствах (на примере бокса)»** представлены результаты системного анализа проблемы индивидуализации в процессе предсоревновательной подготовки боксёров, освещены материалы об особенностях построения тренировочного процесса в боксе; особенностях боевой деятельности боксёров; объективных факторах, определяющих индивидуальные особенности соревновательной деятельности боксёров; рассмотрены сложившиеся в современной теории и методике спорта представления о надёжности спортсмена как интегральной характеристике предпосылок к эффективной соревновательной деятельности; раскрыты основные положения управления предсоревновательной подготовкой спортсменов.

Анализ научно-методической литературы позволил установить, что достижение максимального спортивного результата как главной, конечной цели многолетней тренировки, предполагает в качестве отправного момента наиболее полную реализацию индивидуальных качеств, свойств и способностей в специфической спортивной деятельности. Специалисты отмечают, что повышение качества управления подготовкой спортсменов во многом зависит от разработки модельных характеристик, отражающих основные параметры тренировочной, соревновательной деятельности и уровня подготовленности.

Проведённый теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, позволил определить проблему исследования, заключающуюся в повышении эффективности предсоревновательной подготовки квалифицированных боксёров с учётом особенностей индивидуального стиля деятельности.

Во второй главе диссертации **«Методы и организация исследования»** изложены методы исследования, особенности организации и проведения педагогического эксперимента, структура проведения работы по каждому из трёх этапов исследования.

Первый этап – теоретико-поисковый (2016-2017 г.г.), он связан с анализом состояния проблемы индивидуализации предсоревновательной подготовки в теории и практике бокса. В результате работы на данном этапе была сформулирована рабочая гипотеза. Суть её заключалась в существовании педагогических условий индивидуализации процесса предсоревновательной подготовки высококвалифицированных боксёров. Помимо этого, на данном этапе был проведён констатирующий педагогический эксперимент, позволивший определить факторы,



определяющие индивидуальный стиль деятельности боксера. Методы: анализ и обобщение научной и методической литературы, педагогическое наблюдение, анализ индивидуальных планов и дневники тренировочки, анализ видеозаписей тренировок и соревновательных боев, методики психофизиологических и психологических исследований, оценка функционального состояния боксера.

Второй этап исследования – экспериментально-аналитический (2017-2019 г.г.). Основное внимание на данном этапе уделялось проведению формирующего эксперимента. В результате работы на указанном этапе сформировалось мнение, что разработка конкретных педагогических средств, повышающих эффективность прекоординативной подготовки высококвалифицированных боксеров, базирующейся на индивидуальной психофизиологической боксера, базирующейся на индивидуальной психофизиологической боксера, базирующейся на индивидуальных способностях внешних и внутренних параметрах деятельности, будет способствовать достижению высоких спортивных результатов этих спортсменов. Были разработаны методики индивидуализации процесса прекоординативной подготовки высококвалифицированных боксеров и проведена пилотно-экспериментальная работа в естественных условиях базы исследования. Методы: моделирование, педагогический эксперимент, анализ деятельности боксера.

Третий этап исследования – заключительно-оценочный (2019-2020 г.г.). Он был связан со статистической обработкой полученных экспериментальных данных, их анализом и интерпретацией, формированием общих выводов, оформлением диссертационной работы. Методы: анализ результатов педагогического эксперимента, статистическая обработка результатов экспериментальной работы.

Исследовались члены сборной команды Республики Узбекистан в боксерах Узбекистана государственного университета физической культуры и спорта. Наиболее подробно изучалась спортивная деятельность чемпионов Азии, чемпионов Мира и Олимпийских игр, мастеров спорта международного класса Ш.Зиорова, И.Мадризова, Д.Рузметова, Б. Жалолова, М.Мирзахалилова, А.Хайитова и др., которые тренировались под руководством старшего тренера сборной команды Республики Узбекистан.

В третьей главе диссертации «Факторы, определяющие индивидуальный стиль деятельности боксера» дана разнородная характеристика индивидуальных особенностей соревновательной деятельности боксера высокой квалификации, проанализированы варианты распределения тренировочных нагрузок и основных упражнений на этапе подготовки к главному старту, индивидуально-типичные варианты реакции спортсменов на тренировочные нагрузки, определена значимость тренировочной деятельности и особенностей состояния боксера с различными индивидуальными стилями, проанализированы пути повышения эффективности предсезонной подготовки боксера высокой квалификации.

При анализе индивидуальных особенностей боксера по проявлению психофизиологических свойств (мы рассматриваем как синонимы понятия психофизиологические свойства) и свойства нервной системы) нас интересовало, с одной стороны, наиболее типичные характеристики свойств, с другой стороны, индивидуальные своеобразия свойств, присущих боксерам

экспериментальной группы. Полученные средние значения сравнивались со стандартными, разработанными на основе многочисленных исследований, выполненными на большой группе испытуемых [Б.М. Телиев, 2000].

Сопоставляя индивидуальные показатели по проявлению психофизиологических свойств со стандартными, мы диагностировали проявления свойств нервной системы у боксера экспериментальной группы. Помимо этого, экспериментальные данные дополняются данными наблюдений, осуществленных в условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

В результате диагностики получены следующие сочетания психофизиологических свойств у боксера экспериментальной группы: 1) сильная, подвижная и избыточная нервная система; 2) сильная, подвижная, избыточная; 3) сильная, инертная, избыточная; 4) сильная, инертная, избыточная; 5) слабая, подвижная, избыточная; 6) слабая, инертная, избыточная.

Как показали исследования в конце этапа накопления боевого потенциала, когда сильнейшие спортсмены достигают первого пика спортивной формы, повзрослея тактической адекватности, приспосабливаются к действиям боксера несколько изменившись (см. табл. 1).

Таблица 1

Динамика разнообразности средств ведения боя боксера высококвалифицированных боксеров в начале и конце этапа накопления боевого потенциала

Спарте мен	В начале этапа накопления боевого потенциала			В конце этапа накопления боевого потенциала		
	Активные действия	Сложные (двух- трех ударными комбинациями)	Сериими ударов	Активные действия	Сложные (двух- трех ударными комбинациями)	Сериими ударов
В-Ж-оп	7,0 57%	7,4 50%	4,8 83%	8,3 50%	7,7 67%	7,3 52%
Ш-З-оп	2,1 60%	7,6 62%	4,8 70%	7,8 55,5%	7,8 22%	7,2 42%
А-Х-оп	2,6 51%	8,6 48%	4,6 70%	3,9 49%	7,7 43%	8,9 64%
И-М-оп	2,4 46%	7,1 50%	5,8 28%	4,77 61%	9,3 47%	7,8 52%
Б-В-оп	2,4 57%	8,4 42%	3,2 50%	7,6 50%	7,6 37%	8,2 32%
				9,3 52%	4,9 81%	8,2 64%
				8,2 40%	7,2 52%	10,6 58%
				9,8 29%	10,4 29%	9,8 18%

Примечание: В числителе - частота применения действий в среднем за round, в знаменателе - его эффективность.



Закономерность, не относящаяся к индивидуально-типическим вариациям, заключается в следующем. По мере накопления боевого потенциала увеличивается своего рода плотность ведения поединков, поэтому общее количество боевых действий в подавляющем большинстве случаев увеличивается. В то же время, показатель эффективности несколько снижается, что можно объяснить выравниванием уровня подготовленности соперников.

При подготовке к Азиатским играм (Джакарта, Индонезия, сентябрь 2018 г.) были проведены контрольные соревнования квалифицированных боксёров.

На этих контрольных соревнованиях показатели эффективности боевых действий у большинства боксёров были ниже, чем на этапе накопления боевого потенциала, хотя имел место этап подготовки к главному старту года. Объясняется это следующим: если в предыдущих соревнованиях соперниками испытуемых были спортсмены различного класса, то теперь они соревновались между собой. Уровень всех боксёров высок, они хорошо знают друг друга, поэтому им трудно достигнуть высокой степени эффективности боевой деятельности.

С целью сопоставления приведённых выше данных с показателями технико-тактической подготовленности спортсменов в начале спортивного сезона, во время Международного турнира, посвященного памяти Дуйшенкуля Шопокова, нами была зафиксирована и проанализирована боевая деятельность шести сильнейших спортсменов (см. табл. 2). У всех боксёров результаты превышают показатели начала этапа накопления боевого потенциала по количественным характеристикам и практически не уступают по качественным.

Следовательно, в начале спортивного сезона боксёры были достаточно активны, затем активность временно снизилась, качество боевых действий достигло оптимальных значений лишь к концу этапа накопления боевого потенциала.

Наши наблюдения, позволили дифференцировать всех боксёров по манере ведения боя на четыре группы: 1) позиционно-атакующие; 2) маневренно-атакующие; 3) маневренно-оборонительные; 4) позиционно-оборонительные.

Приведённые данные могут служить модельными характеристиками для оценки уровня технико-тактической подготовленности боксёров. Это относится не столько к показателям частоты применения приёма, сколько к его эффективности. Установив на основании видеозаписей боев конкретные значения тактической характеристики того или иного боксёра, определив её типичный индивидуальный стиль тренер может обнаружить «слабые звенья» в подготовке, определить, над каким разделом в тактической подготовленности необходимо работать в первую очередь, каких величин эффективности необходимо добиваться. Это позволяет оптимизировать процесс тактической подготовки боксёров с опорой на важнейший педагогический принцип — принцип индивидуального подхода.

Таблица 2

Объём применения, результативность и общая тактическая адекватность боевых действий боксёров после завершения подготовительного периода

Спортсмен	Атакующие действия			Защитные	Контратаки
	Простые (одноточными акцентированным и ударами)	Сложные (двух-трехударными комбинациями)	Серии ударов		
М.М-ов	7,1 30%	7,5 47%	10,8 51%	8,0 55%	7,2 51%
Ж.Р-ов	8,0 33%	8,2 61%	8,8 54%	8,0 56%	6,7 53%
А.Х-ов	9,0 47%	7,4 48%	9,1 44%	8,4 37%	7,0 22%
Р.Т-ов	9,0 35%	8,0 68%	9,3 37%	8,1 70%	9,0 61%
Б.Б-ов	7,1 26%	8,0 60%	6,9 46%	8,7 65%	6,8 43%
И.М-ов	8,1 41%	8,0 50%	8,7 32%	8,0 65%	7,0 40%
Б.Ж-ов	8,8 50%	9,1 52%	8,8 63%	8,5 50%	6,0 53%

Примечание. В числителе - частота применения действий в среднем за раунд, в знаменателе - его эффективность.

При анализе динамики тренировочных нагрузок на различных этапах соревновательного периода выявляются общие закономерности. В течение этапа накопления боевого потенциала закономерным образом снижаются парциальные объёмы средств ОФП и СУ, при одновременном повышении БУ. В середине этапа резко возрастает объём ИУ за счёт уменьшения средств БП, поскольку это время является наиболее благоприятным для «шлифовки» технико-тактической подготовленности. Соотношение объёма чистого времени работы составляет в среднем по группе 57%, хотя индивидуальный диапазон различий этого показателя колеблется от 51% до 71% (см. таб.3).

В целом, на этом этапе, как и на предыдущем, индивидуально-технические особенности распределения тренировочных нагрузок проявились в меньшей степени, что связано, вероятно, с повышением тренированности у всех спортсменов.



**Таблица 3**  
**Объём тренировочных нагрузок в середине этапа накопления боевого потенциала (сек, %)**

Спортсмен	ОФП	СУ	ИР	БУ	БП	ИР	кол-во трен. дней	кол-во трен. занятий	Объём чистой работы	Общий объём
ШЗ-ов	194 24%	111 14%	271 33%	116 14%	118 14%	6	9	13	820 53%	1550
БЖ-ов	160 26%	82 14%	149 25%	131 22%	-	4	6	7	602 67%	892
ММ-ов	214 24%	143 16%	265 30%	157 18%	108 12%	5	9	13	887 51%	1735
ББ-ов	172 22%	120 16%	179 22%	158 20%	132 17%	5	8	11	788 57%	1392
АХ-ов	184 22%	117 16%	253 30%	147 18%	104 13%	5	7	10	832 57%	1335
ИМ-ов	211 25%	131 16%	262 31%	124 15%	110 13%	6	8	12	838 58%	1435
ША-ов	230 24%	156 16%	232 24%	168 18%	149 15%	7	9	13	960 71%	1352
ДР-ов	157 18%	125 15%	311 37%	116 13%	139 19%	7	9	13	848 50%	1685
ЕА-ов	144 22%	78 12%	217 33%	96 15%	117 18%	6	8	11	652 52%	1260
$\bar{y}$	185	122	207	134	122	5	9	11	770	1404
Парциальные объёмы	23%	15%	30%	17%	15%				57%	

**Примечание:** в числителе - общий, в знаменателе парциальный объём нагрузок  
Сокращения: ОФП - общая физическая подготовка, СУ - специальные упражнения, ИР - индивидуальная работа с тренером на «лапах», БУ - боевые упражнения с партнером по тандему, БП - боевая подготовка (вольный бой)

При подготовке к главному старту года наблюдается тенденция к дальнейшему увеличению БУ; психическая напряжённость, сопутствующая на данном этапе БП, вынуждает уменьшить объём, повышая роль ОФП как средства «психического переключения» и восстановления.

Индивидуальные различия в тренировочной работе, выявленные нами на этом сборе, определяются скорее, не психодинамическими, а личностными особенностями спортсменов.

Анализ данных, характеризующих динамику показателей парциальных объёмов нагрузок в соревновательном периоде, выявил значительные вариации, обусловленные индивидуальным стилем

деятельности спортсменов. Так, спортсмены с подвижной и неуравновешенной нервной системой, уменьшали объём средств СУ в пользу таких средств, как ИУ и БУ.

Спортсмены с лабильными нервными процессами, как правило, уменьшали объём, интенсивность и «моторную плотность» тренировочных занятий, в заключительном микроцикле повышали (МЦ) подготовку, а в первом микроцикле повышали объём ОФП, как бы «сдерживая» процесс вхождения в спортивную форму. Спортсмены с неуравновешенными и инертными нервными процессами, в последнем микроцикле избегали тренировочных боев на результат, уделяя главное внимание ИУ, как бы страхуя себя от возможного раннего предстартового состояния психической напряжённости.

Динамические характеристики психофизиологических показателей (электрокожное сопротивление, критическая частота слияния световых мельканий, тремор, фиксируемые до и после нагрузки) позволяют выявить типовые варианты реакции на тренировочные нагрузки.

Как правило, ухудшения показателей соответствуют проявлениям недостаточно выносливой психики и (или) неудовлетворительному обеспечению работы функциональным резервом. При сравнении средств подготовки различной степени сложности обнаруживается обусловленность реакций на нагрузки индивидуальной манерой ведения боя.

У спортсменов с манёвренно-атакующей тактикой «предрабочие» сдвиги перед БУ и БП незначительны, но ухудшаются те, которые отражают состояние зрительного анализатора: такая манера ведения боя предъявляет повышенные требования к восприятию большого объёма зрительной информации. У боксёров с позиционно-атакующей тактикой обнаруживается сильное возбуждение перед БП: спортсмены заранее настраиваются на постоянно атакующую и напряжённую деятельность.

Для представителей манёвренно-оборонительного стиля главное это ожидание ситуации, соответствующей собственному замыслу. Как правило, они ведут бой дольше, чем другие. У них установка на предстоящую ответственную деятельность, какой является БП, выражается в виде определённой «экономизации». Однако такая манера ведения боя при водит к большим физическим и нервным затратам, что видно по сдвигам, показателей в результате БП.

Таким образом, мы видим, что у боксёров различной манеры ведения боя по-разному формируются состояния в зависимости от значимости тренировочного боя.

Наблюдается зависимость реакций на тренировочные нагрузки боксёров от периода подготовки: на этапе накопления боевого потенциала реакции выражены незначительно, на этапе поддержания боевого потенциала боксёры достигают высокого уровня тренированности, при котором уже до начала работы наблюдается значительный фон возбуждения, который несколько снижается на этапе подготовки к главному старту, т. е. имеет место своего рода «экономизация». По мере достижения спортивной формы

наблюдаются все более значительные реакции на нагрузки (см. таб. 4).

Таблица 4

Зависимость разностей психофизиологических показателей под влиянием нагрузок от этапа подготовки

Спортсмен	ЭКС			КЧСМ			ТРЕМОР					
	I	II	III	I	II	III	I этап		II этап		III этап	
							част.	ампл.	част.	ампл.	част.	ампл.
Б.Ж-ов	750	750	670	37,0	33,8	32,7	16,2	3,2	18,1	2,8	51,1	2,2
	450	275	287	-2,4	-0,2	-2,0	-1,4	-0,6	-0,1	-1,5	-0,8	-0,5
Д.Р-ов	880	733	701	33,5	33,3	32,0	14,8	2,8	15,9	3,1	19,2	4,6
	126	205	426	-2,0	1,3	-3,6	-0,6	-0,3	-1,4	-0,6	-0,3	-0,2
Н.М-ов	720	703	678	34,2	29,2	31,6	13,0	3,5	15,4	3,2	16,6	3,0
	228	206	278	-1,6	-2,4	3,9	-1,8	-1,6	-0,6	0	-3,3	-1,3
Е.А-ов	787	795	777	35,0	-3,4	32,3	17,0	5,2	16,1	4,4	18,4	4,6
	162	218	224	2,5	1,8	1,8	-1,0	-1,6	-0,6	-1,1	-1,5	-2,3
Ш.Э-ов	701	749	66	37,5	35,7	38,4	14,3	3,1	15,2	5,3	17,9	2,5
	77	283	293	2,0	0,2	-0,3	-1,1	-1,8	-1,8	-0,7	2,3	-2,6
Ж.Р-ов	592	541	639	32,3	33,8	30,1	16,9	15,4	15,7	4,2	16,7	5,9
	112	46	205	-1,9	1,2	-1,6	-1,0	-1,0	-0,6	0,3	-1,9	0,8
А.Х-ов	406	456	-	39,9	35,4	-	16,2	3,5	-	-	-	-
	-27	224	-	-0,6	-1,2	-	-2,1	-1,6	-	-	-	-
А.К-ов	702	644	-	25,5	28,2	-	-	-	-	-	-	-
	36	89	-	-0,5	-0,3	-	-	-	-	-	-	-
М.М-ов	864	709	716	32,2	34,1	32,0	14,2	3,8	16,6	4,2	16,9	4,0
	119	223	395	-1,8	-2,2	-5,6	-2,0	0,3	-3,1	-0,2	-2,0	-0,3
Б.Б-ов	229	-	688	34,1	-	-	16,4	3,0	-	-	18,0	3,5
	241	-	22	-1,6	-	-	-2,3	0,4	-	-	-2,9	-0,7
$\bar{x}$	713	675	691	34,1	32,9	32,2	15,4	3,7	16,1	3,6	17,3	3,6
	1	5	8	1,7	1,2	2,5	1,5	0,9	1,2	0,6	1,9	1,1
	157, 8	196, 5	306, 2									
p			>0,05			>0,05			<0,05			>0,05
			>0,05			>0,05			<0,05			>0,05
			>0,05			>0,05			>0,05			>0,05
			>0,05			>0,05			>0,05			>0,05
			<0,001			>0,05			>0,05			>0,05
		<0,01			<0,05			>0,05			<0,05	

Примечание: в числителе приведены фоновые данные, а в знаменателе - разность между фоном и данными, отражающими реакцию на нагрузку. Сокращения: ЭКС - электродожное сопротивление, КЧСМ - критическая частота световых мельканий, част - частота, ампл - амплитуда.

Показатели скорости и точности двигательных реакций свидетельствуют не только о степени воздействия нагрузок на спортсменов, но и об уровне их тренированности. Особенно показателью в этом отношении сравнение экспериментальных данных с теми, которые получены при подготовке к главному старту года, с так называемыми индивидуальными модельными характеристиками (см. таб. 5).

Таблица 5

Показатели двигательных реакций у боксёров на этапе подготовки к главному старту года (сек)

Спортсмен	Лучшие показатели (МХ)						Начало этапа						Конец этапа						
	ПР		РВ		АР		ПР		РВ		АР		ПР		РВ		АР		
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	
Б.Ж-ов	165	263	135	265	276	276	168	302	302	312	296	172	269	201	275	290	201	275	290
	157	342	258	284	165	165	157	359	320	320	302	183	251	265	296	219	265	296	219
Д.Р-ов	150	230	187	305	316	316	155	232	322	264	255	171	223	198	312	317	198	312	317
	145	180	290	280	234	234	152	256	298	289	256	163	290	290	302	246	290	302	246
Е.А-ов	161	289	269	275	280	280	172	287	338	291	313	166	283	279	271	271	279	271	271
	142	272	210	202	146	146	161	267	201	196	300	147	295	253	245	245	253	245	245
Ш.Э-ов	135	262	202	188	183	183	165	312	219	268	310	140	301	222	192	194	222	192	194
	127	254	180	155	179	179	159	306	206	253	297	124	284	245	176	189	245	176	189
Ж.Р-ов	159	204	212	227	206	206	168	324	244	314	307	162	289	226	240	301	226	240	301
	152	274	198	204	267	267	163	296	236	298	279	155	280	260	257	320	260	257	320
Н.М-ов	152	232	243	212	150	150	162	266	261	297	157	152	152	199	216	249	152	199	216
	148	342	222	193	146	146	156	257	254	287	152	139	139	264	210	217	139	264	210

Примечание: в числителе результаты полученные до тренировки, в знаменателе - после тренировки. Сокращения: МХ - модельные характеристики, ПР - просящая реакция, РВ - реакция выбора, АР - антиингибирующая реакция



Индивидуальные модельные характеристики получались следующим путём: из всех обследований, которые выполнялись в начале I этапа и дважды на III этапе (начало и конец сбора по подготовке к главному старту года), выбирались лучшие показатели по пяти параметрам двигательных реакций.

Эти лучшие результаты, когда-либо достигнутые спортсменом, мы условно называли индивидуальными модельными характеристиками.

Данные, полученные в конце этапа подготовки к главному старту, приближаются к уровню модельных характеристик, особенно это относится к тем, кто имеет склонность к манёврному ведению поединков. Есть тип спортсменов, которые дольше других достигают "пик" спортивной формы: в начале этапа показатели двигательных реакций у них значительно уступают модельным характеристикам. Другие спортсмены в начале этапа подготовки к главному старту года показывают адекватную переносимость тренировочных нагрузок, т. е. быстрота реагирования после тренировки улучшается. А в конце этапа, когда начинает сказываться не только утомление под воздействием работы, но и формируются ранние предстартовые состояния, такие спортсмены не выдерживают воздействия обстановочных раздражителей и быстрота реакций после тренировки становится хуже, чем до неё.

Индивидуальные психодинамические особенности боксёров и особенности их стиля деятельности по-своему проявляются в специфике тренировочного процесса, в распределении нагрузок на различных этапах подготовки.

Обращает на себя внимание следующий интересный факт. В начале этапа накопления боевого потенциала, когда тренированность спортсменов невысока, индивидуальные различия в выполняемой тренировочной работе значительны. В середине этого этапа, по мере роста тренированности, они сглаживаются. В конце этапа, когда тренированность достигает качественно нового уровня, вновь значительны индивидуальные различия в тренировочной работе. Лишь моторная плотность занятия близка у всех к определённой величине.

К сожалению, практика подготовки высококвалифицированных боксёров сложилась так, что в период основных соревнований, при подготовке к главному старту года, им планируется одинаковая работа, независимо от особенностей свойств психофизиологии и индивидуального стиля боевой деятельности. Совершенно одинаковая работа выполняется в I («тягивающем») МЦ и во II («ударном»), когда проводится БП, преследующие цель контрольных соревнований или отбора в команду. Изменить нагрузку в «ударном» микроцикле — это, по существу, поставить под сомнение свою готовность и тем самым участие в главном старте года. Поэтому, если и имеются индивидуальные коррекции, то они носят вынужденный характер и объясняются ухудшением функционального или психического состояния спортсменов или какими-то отклонениями в здоровье. Исходя из описанных выше закономерностей, мы строили

педагогический эксперимент по совершенствованию предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации на этапе высшего спортивного мастерства.

В четвертой главе «Оптимизация предсоревновательной подготовки боксёров с учётом особенностей индивидуального стиля деятельности» представлена характеристика экспериментальной программы, повышающей эффективность процесса предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации с учётом особенностей индивидуального стиля деятельности и приводятся результаты педагогического эксперимента по апробации эффективности прилагаемой модернизации.

На протяжении двух лет, при подготовке к каждому ответственному соревнованию определялись: 1) соответствие технико-тактического репертуара спортсмена его модельным характеристикам, 2) «исходный уровень» его тренированности, 3) соответствие показателей реакции на тренировочные нагрузки типовым, установленным для спортсменов с аналогичными особенностями.

Предварительно, по данным обследования и экспертных оценок были составлены краткие характеристики на каждого боксёра, с тем, чтобы в соответствии с формальными различительными признаками иметь опорные данные для определения путей индивидуализации тренировочного процесса.



Рисунок 1. Программа усовершенствования эффективности процесса предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации



Эксперимент по апробации и внедрению средств совершенствования подготовки боксёров проводился с шестью спортсменами квалификации от мастера спорта Узбекистана до мастера спорта международного класса проходив с 2018 года по 2019 год, точнее в спортивном сезоне, который начался в сентябре 2018 года (подготовительный период, этап функциональной базовой подготовки) и закончился в августе 2019 года (в период основных соревнований, заключительный этап подготовки к главному старту года). Боксёры экспериментальной группы тренировались по экспериментальной программе с учетом разработанных нами рекомендаций. Программа тренировочного процесса, учитывающая такие объективные данные, включающая в себя следующее (см. рисунок 1)

Оценка эффективности экспериментальной программы проводилась путем анализа динамики спортивных результатов боксёров в течение эксперимента.

В течение анализируемого годового макроцикла боксёры принимали участие в 10 крупных соревнованиях, включая Чемпионат мира, Чемпионат Азии, Чемпионат Узбекистана, международный турнир «Кубок Странджа», Международный турнир «Великий шёлковый путь», Международный турнир памяти Ахмата-Хаджи Кадырова и другие турниры республиканского и международного уровней. При этом каждый из боксёров экспериментальной группы провёл от 25 до 42 соревновательных поединков (в зависимости от весовой категории).

Полученные таким образом характеристики спортивных результатов боксёров представлены в таблице 6.

Таблица 6

**Характеристики спортивных результатов боксёров экспериментальной группы**

Спортсмены	Характеристики			
	Количество первых мест	Количество призовых мест	Количество побед	Количество поражений
Б.Ж-ов	5	-	5	-
Д.Р-ов	-	3	4	4
Н.М-ов	4	1	4	1
Е.А-ов	1	2	1	2
Ш.Э-ов	3	-	3	-
Ж.Р-ов	4	1	4	1
А.Х-ов	4	1	4	1
А.К-ов	2	1	2	1
М.М-ов	5	1	5	1
Б.Б-ов	4	1	4	1

Из содержания таблицы 6 следует, что боксёры экспериментальной группы в ходе годового макроцикла демонстрировали высокие спортивные результаты.

На 10 соревнованиях республиканского и международного масштабов они завоевали в общей сложности 28 золотых и 14 серебряных и бронзовых медалей, что свидетельствует об уверенности выступлений спортсменов в соответствии с показанными результатами. Таким образом, совокупный анализ динамики спортивно-технических показателей и спортивных результатов боксёров экспериментальной группы в течение педагогического эксперимента с высокой степенью достоверности свидетельствует об эффективности разработанной экспериментальной методики повышающей эффективность процесса предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации с учётом особенностей индивидуального стиля деятельности и позволяет рекомендовать её для применения во всех регионах страны

**ВЫВОДЫ**

1. Индивидуализация процесса подготовки боксёров высокой квалификации представляет собой реализацию потенциальных возможностей спортсменов, на основе персонально дозируемых приёмов воздействия с целью развития необходимых качеств, регуляции адекватных состояний и совершенствования индивидуально соответствующих состояний технико-тактических приёмов, обеспечивающих эффективную и надёжную соревновательную деятельность.

Факторами, предопределяющими индивидуальный стиль деятельности боксёров являются: специфическое соотношение психодинамических свойств и морфофункциональных особенностей индивида, характер технико-тактической подготовленности, особенности построения тренировочных нагрузок и реакций на эти нагрузки в виде типичных психофизиологических состояний спортсменов.

Наибольшее значение совершенствование индивидуального стиля деятельности имеет в процессе предсоревновательной подготовки, представляющей собой многофакторную систему с многоуровневыми зависимостями между отдельными параметрами поведения и деятельности боксёров.

2. Ядро индивидуального стиля составляют типологические особенности спортсменов, критериями индивидуального стиля - особенности их поведения в тренировках и соревнованиях, особенности адаптации к тренировочным нагрузкам и главным образом - вероятные характеристики и показатели эффективности технико-тактических действий.

3. Боевая деятельность боксёров высокой квалификации выражается в составе разновидностей средств ведения поединков. Вместе с тем, имеют место особенности в количественных соотношениях между применяемыми действиями в поединках и их результативностью, тактическими составляющими их подготовки и применения, взаимосвязанные с



## ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Экспериментальная и практическая проверка средств повышения эффективности предсоревновательной подготовки боксеров высокой квалификации с различным стилем деятельности позволила сформулировать конкретные практические рекомендации.

1. Для определения индивидуального стиля деятельности рекомендуется использовать данные специально организованных наблюдений за поведением боксеров в бою с выделением следующих узловых моментов: агрессивность боевых действий, склонность к атакующим или защитным действиям, диапазон атакующих и защитных действий, инициативность в овладении дистанцией, склонность действовать «от себя» или «от ситуации», способность переключаться от одних действий к другим, склонность преимущественно к преднамеренным, преднамеренно-экспромтным или экспромтным действиям, дистанция атаки, время подготовки атаки, склонность к захвату двигательной и дистанционной инициативы, время выполнения подготавливающих действий, лёгкость приспособления к боям других стилей.

2. В качестве исходных характеристик «идеальной» боевой деятельности боксеров различного индивидуального стиля, рекомендуется использовать модельные характеристики, которые даны в работе. Поправки к модельным характеристикам могут определяться уровнем подготовленности спортсменов, а также масштабом соревнований, на которых осуществляются наблюдения за боевой деятельностью боксеров.

3. В соревновательной деятельности боксеров высокого класса целесообразно выделять два относительно самостоятельных периода: подводящих соревнований (с января по апрель) и основных соревнований (сентябрь, декабрь).

Рекомендуются следующие отрезки централизованной подготовки: 1) в начале этапа накопления боевого потенциала (до 21 дня: I - «втягивающий» МЦ - 4-5 дней, II - «ударный» МЦ - 8-9 дней, III - «подводящий» МЦ - 7-8 дней); 2) в середине этапа накопления боевого потенциала (14-15 дней: I - «втягивающий» МЦ - 5-6 дней, II - «ударный» МЦ - 8-9 дней); 3) в конце этапа накопления боевого потенциала (16-17 дней: I - «втягивающий» МЦ - 5-6 дней, II - «ударный» МЦ - 7-8 дней, III - «подводящий» МЦ - 3-4 дня); 4) в середине этапа поддержания боевого потенциала (14-15 дней: I - «втягивающий» МЦ - 5-6 дней, II - «ударный» МЦ - 8-9 дней); 5) на этапе моделирования подготовки к главному старту года (14-15 дней: I - «втягивающий» МЦ - 5-6 дней, II - «ударный» МЦ - 8-9 дней); 6) на этапе подготовки к главному старту года (до 21 дня: I - «втягивающий» МЦ - 4-5 дней, II - «ударный» МЦ - 8-9 дней, III - «подводящий» МЦ - 7-8 дней, причем для проведения тренировок «подводящего» МЦ рекомендуется изменить место подготовки, например, организовать его на месте проведения главного старта года).

4. Рекомендуются следующие соотношения парциальных объемов, интенсивности тренировочных средств и моторной плотности тренировочных занятий на этапах предсоревновательной подготовки:

- этап накопления боевого потенциала (начало): ОФП - 30% (интенсивность - IV зон), СУ - 15% (интенсивность - III), ИУ - 20% (интенсивность - VI), БУ - 15% (интенсивность - VI), БП - 20% (интенсивность - VII); моторная плотность тренировочных занятий - 55%. Рекомендуются следующие типовые коррекции объемов в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов: боксеры с инертными нервными процессами, позиционно-атакующего и маневренно-атакующего стилей: БУ - 20%, за счет уменьшения средств ОФП - на 2%, СУ - на 3%, интенсивность ОФП - V; боксеры с подвижными нервными процессами маневренно-атакующего стиля: ИУ - 35% за счет уменьшения парциального объема БУ - на 6%, СУ - на 4%, ОФП - на 3%, интенсивность СУ - V; боксеры со слабой нервной системой маневренно-атакующего стиля: ОФП - 40%, СУ - 12%, ИУ - 16%, БП - 17%, интенсивность БП - VI; боксеры маневренно-оборонительного стиля: ИУ - 25%, за счет сокращения средств ОФП;

- этап накопления боевого потенциала (середина): ОФП - 33% (интенсивность - III), СУ - 13%, (интенсивность - IV), ИУ - 18% (интенсивность - V), БУ - 22% (интенсивность - VI), БП - 14% (интенсивность - VII); моторная плотность - 58%. Коррекции: боксеры с инертными нервными процессами: ОФП - 30% (интенсивность - V), ИУ - 15% (интенсивность - VI), БУ - 28% (интенсивность - VII); боксеры с подвижными нервными процессами: СУ - 10% (интенсивность - V), ИУ - 20% (интенсивность - VI), БУ - 23%; боксеры со слабой нервной системой: ОФП - 40% (интенсивность - V), СУ - 15%, ИУ - 15%, БУ - 20%, БП - 10%; боксеры маневренно-оборонительного стиля: ИУ - 25%, за счет сокращения средств ОФП;

- этап накопления боевого потенциала (конец): ОФП - 30% (интенсивность - IV), СУ - 12% (интенсивность - IV), ИУ - 22% (интенсивность - V), БУ - 22% (интенсивность - VI), БП - 27% (интенсивность - VII); моторная плотность - 50%. Коррекция: боксеры позиционно-атакующего стиля: БУ+БП - 30%, ИУ - 20%, ОФП - 32%; боксеры маневренно-атакующего стиля: БУ+БП - 52%, ОФП - 26%; боксеры маневренно-оборонительного стиля: БУ+БП - 44%, ИУ - 35%, СУ - 9%, ОФП - 34%;

- этап поддержания боевого потенциала: ОФП-38% (интенсивность - IV), СУ - 10% (интенсивность - IV), ИУ - 17% (интенсивность - VI), БУ - 19% (интенсивность - VI); БП - 16% (интенсивность - VII); моторная плотность - 60%. Коррекции - по состоянию спортсменов;

- период главных соревнований: ОФП - 30% (интенсивность - V), СУ - 15% (интенсивность - IV), ИУ - 23% (интенсивность - VI), БУ - 18% (интенсивность - VII), БП - 14% (интенсивность - VII); моторная



плотность - 52%. Коррекции: боксёры с инертными нервными процессами: ОФП - 25% (интенсивность - VI), БУ - 23%; боксёры с подвижными нервными процессами: ОФП - 28%, ИУ - 25% (интенсивность - VII); боксёры со слабой нервной системой: ОФП - 35% (интенсивность - IV), ИУ - 25% (интенсивность - V), БУ - 15%, СУ - 11%; боксёры маневренно-оборонительного стиля: ИУ - 25% (интенсивность - V), БУ - 16%.

5. В процессе формирования индивидуального стиля деятельности, независимо от этапа предсоревновательной подготовки, необходимо учитывать такие критерии, как общая двигательная культура, уровень развития скоростно-силовых качеств, общая выносливость, специальная работоспособность, склонность к широкому тактическому репертуару, уровень развития перцептивных, интеллектуальных и психомоторных качеств, устойчивость к воздействию стрессовых раздражителей, реактивность эмоций, быстрота достижения и устойчивость состояния тренированности и спортивной формы.

6. Управление предсоревновательной подготовкой боксеров высокой квалификации содержит в себе средства формирования целевых установок, причем для боксеров позиционно-атакующего и маневренно-атакующего стилей (если последний формируется при наличии слабой нервной системы) такие предсоревновательные установки должны корректироваться в направлении расширения тактического репертуара в бою, а для боксеров маневренно-оборонительного стиля – стремление навязать сопернику инициативу ведения боя.

Психические состояния спортсменов различного стиля деятельности регулируются, помимо целевых установок, изменением акцентов в технической и тактической подготовке, изменением содержания разминки, особенно перед контрольными и соревновательными боями, средствами саморегуляции и гетерорегуляции.

SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES  
DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. AT THE UZBEK STATE UNIVERSITY  
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT  
UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ANASHOV VALIXAN DJUMAXONOVICH

IMPROVING METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE  
EFFECTIVENESS OF PRE-COMPETITIONAL TRAINING HIGHLY  
QUALIFIED BOXERS

13.06.04 - Theory and methodology of physical education and sports training

DISSERTATION ABSTRACT OF THE DOCTOR OF PHILOSOPHY (PhD) ON  
PEDAGOGICAL SCIENCES

Chirchik-2020



The dissertation theme of Doctor of Philosophy (PhD) was registered at the Higher Attestation Commission under the Cabinet of Ministers of the Republic of Uzbekistan under No. B2020.2. PhD/Ped.438.

The doctoral dissertation was completed at the Uzbek State University of Physical Education and Sports.

The dissertation abstract has been published into three languages (Uzbek, Russian, English), and it has put into the web-site of the Scientific Council which is named after www.uzdjtsu.uz and Ziyonet Information Educational Portal (www.ziyonet.uz).

Scientific advisers:	Khalmuhamedov Rustam Dekanovich doctor of pedagogical sciences, professor
Official opponents:	Tajibaev Sayib Samijonovich doctor of pedagogical sciences, docent  Komilov Jamolidin Karimjonovich candidate of pedagogical sciences, docent
Leading organization:	Bukhara State Pedagogical Institute

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council (DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01) at 11<sup>00</sup> o'clock, on "8" 01 in 2021 at the Uzbek State University of Physical Education and Sports (Address: 111709, Chirchik city, Tashkent region, 19, Sportchilar Street. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, Web Website: www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz The Uzbekistan State University of Physical education and sport, building "B", 2nd floor, small conference hall.

The dissertation is available at the Information Resource Center of the Uzbek State University of Physical Education and Sports (registered with the number 2020.2. PhD/Ped.438. Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Sportchilar Street, 19. Tel.: (0-370) -717-17 79,717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76

The abstract of the dissertation was distributed in 2020  
(Register Protocol No. 12 dated "01"



M.X. Mirjamolov  
Scientific Secretary of the Scientific Council  
awarding of scientific degrees  
doctor of philosophy

F.A. Kerimov  
Chairman of the academic seminar under the  
scientific council awarding of scientific degrees,  
doctor of pedagogical sciences, professor

## INTRODUCTION (the dissertation abstract of (PhD) Doctor of Philosophy)

The aim of the research is to improve the methodology of developing the effectiveness of pre-competition training of highly qualified boxers.

The tasks of the research:

- to study of factors determining the individual style of competition activities of highly qualified boxers;
- to determine the individual technical and tactical indicators of the conduct of highly qualified boxers;
- to learn the pre-competition training loads and basic exercise structure;
- to develop a program that will increase the efficiency of the pre-competition training process of highly qualified boxers.

The object of the research is the process of individualization of pre-competition training of highly qualified boxers.

The subject of the research is the level of special training of highly qualified boxers at the stage of pre-competition training, the characteristics, content and focus of the organization of individual training.

The methods of the research. Following methods were used in the research of the dissertation: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observation, individual plans and training diaries, methods of psychophysiological and psychological research, analysis of methods of assessing the functional status of boxers, pedagogical experience, mathematical statistics.

The scientific novelty of the research is:

Factors determining the individual style of activity of highly qualified boxers (technical and tactical training, training loads and reactions in the form of typical psychophysiological conditions of athletes) are scientifically substantiated using the equipment "Measurement of electrical resistance of the skin in athletes" and "Measurement of visual acuity and hand speed";

The composition, scope and effectiveness of the actions (attack, defense and counter-attack) of different individual modes of activity (positional attack, maneuvering attack, maneuvering defense, positional defense) in highly qualified boxers were determined by notation of competition fights;

The structure and content of training loads in preparation for the main competition, theoretical and practical pair combat training (freestyle) and special means, means of "mental change" and recovery, volumes of general physical training are analyzed and substantiated by individual team plans and athletes' diaries;

A program based on methodological and psychological-pedagogical approaches aimed at improving the methods of pre-competition training of highly qualified boxers has been developed, and the effectiveness of pre-competition training has been improved.

Implementation of research results.

Based on the conducted experience of developing the pre-competition training



of highly qualified boxers working in different individual styles:

"Measurement of electrical resistance of the skin in athletes" and "Measurement of visual reaction and hand speed in athletes" were created by determining the individual mode of activity of highly qualified boxers - the nature of training, psychophysiological state of athletes, sensomotor reactions, the devices. These devices detect emotional arousal and sensomotor reactions, and practical recommendations for improving the effectiveness of training of boxers are included in the textbook that is named after "Improvement of sports pedagogical skills (boxing)" (according to the order of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan dated on June 28, 2017 No. 434) -293). As a result, the effectiveness of pre-competition training, psychophysiological condition and reaction of boxers increased by 16%;

Based on the analysis of highly qualified boxers, individual technical and tactical indicators of combat, they were divided into four groups and systematic indicators, suggestions and recommendations and all of these were included in the textbook which is called "Developing sports pedagogical skills (boxing)" (according to the order of the Ministry of Higher and Secondary Education of the Republic of Uzbekistan dated on June 28, 2017 Certificate No. 434-293). As a result, the tactical performance of highly qualified boxers during the pre-tournament training period has been raised by 14.6%;

During the preparation for the competition, the training load and the structure of the main exercises were studied, recommendations were given to athletes on its optimal ratios (the reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated on March 10, 2020, No 03-07-08-1078). As a result, the level of knowledge of trainers who trained in advanced training courses increased by 9.5%.

Improving the effectiveness of pre-competition training of highly qualified boxers, the program was developed taking into account the characteristics of the nervous system, individual activity style and training loads. This program was used in the training of members of the national boxing team of Uzbekistan (the reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan dated on March 10, 2020, No 03-07-08-1078). As a result, 3 gold, a silver and a bronze medal were won at the World Championship in 2019 (Ekaterinburg, Russia).

**The structure and volume of the dissertation.** The dissertation consists of 164 pages of text, an introduction, 4 chapters, 21 tables, conclusions, practical recommendations, list of references and appendices.

## ЭЪЛОН ҚИЛИНГАН ИЛМИЙ ИШЛАР РЎЙХАТИ СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ LIST OF PUBLISHED WORKS

### I бўлим (I часть; I part)

1. Анашов В.Д. The factors causing individual style of activity of highly skilled boxers // European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Volume 8 number1,2020 Issn 2056-5852 P. 71-75 [13.00.00 №3].

2. Анашов В.Д. Юкори малакали боксчиларнинг мусобақа фаоллигида психологик ҳолатнинг индивидуал кўрсаткичлари таҳлили //“Фан-спортга” илмий назарий журнал. –Чирчиқ, 2018, 3-сон. 69-74 б. [13.00.00 №16].

3. Анашов В.Д. Индивидуализация предсоревновательной подготовки боксёров высокой квалификации//“Фан-спортга” илмий назарий журнал. – Чирчиқ, 2019, 4-сон. 61-64 б. [13.00.00 №16].

4. Анашов В.Д. Исследование свойств нервной системы и индивидуального стиля деятельности боксёров высокой квалификации // «EurasiaScience» XXVII Международная научно-практическая конференция. г.Москва 2020. 140-143 стр.

5. Анашов В.Д. Характеристика боксёров по индивидуальным особенностям соревновательной деятельности // «EurasiaScience» XXVII Международная научно-практическая конференция. г.Москва 2020. 143-146стр.

6. Анашов В.Д. Факторы, обуславливающие индивидуальный стиль деятельности и надёжности соревновательной деятельности боксёров. Республика илмий-амалий анжуман тўплами. Чирчиқ ш. 2018. 9-11 б.

7. Анашов В.Д. Распределение тренировочных нагрузок и основных упражнений в соревновательном периоде высококвалифицированных боксёров // Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари. Республика илмий-амалий анжуман тўплами. Чирчиқ ш. 2019. 806-810 б.



## II бўлим (II част; II part)

1. Анашов В.Д. Турли индивидуал услубда жанг олиб борувчи юқори малакали боксчиларнинг мусобақаларга тайёргарлик босқичида ҳаракат реакциялари кўрсаткичларини таҳлили // Ҳозирги тарвакълёт босқичида хотин-қизлар спортни муаммолар ва истиқболлар. Халқаро илмий-амалий анжуман тўплами. Бухоро-2020. 496-497 б.

2. Анашов В.Д. Мусобақа фаолиятида қарин ҳужум стратегияси боксчи тактик тайёргарлиги напикаларинини таҳлили // Урта махсус касб-хунар таълим тизимида, таълим сифат-самардорлигини ошириш муаммолар, ечимлар ва истиқболлар Республика илмий-амалий анжуман тўплами. Тошкент, 2017. 96-98 б.

3. Анашов В.Д. Юқори малакали боксчиларнинг индивидуал стратегияси ҳисобга олган ҳолда ҳаракат реакциялари кўрсаткичларининг таҳлили // 2020 йилда ўтказилган XII ёш олимпия ва XVI паралимпия ўйинларига спортчиларни тайёрлашнинг долзарб муаммолари. Халқаро илмий-амалий анжуман тўплами. Чирчиқ ш. 2020. 22-24 б.

4. Анашов В.Д. Предпосылки реализации принципа индивидуального подхода в подготовке боксеров // Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истиқболлари. Республика илмий-амалий анжуман тўплами. Чирчиқ ш. 2019. 813-816 б.

5. Анашов В.Д., Туробов Х.Х. 15-16 ёшли боксчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги ҳолати кўрсаткичлари // Наманган давлат университети ахборотномаси. Наманган, 2016. 40-44 б.

6. Анашов В.Д. 15-16 ёшли боксчиларнинг мусобақа олд тайёргарлиги босқичида юқумаларнинг тахминлашши // Ўзбекистонда Олимпизм ёллари ҳамда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш истиқболлари Республика илмий-амалий анжумани тўплами. Тошкент, 2017. 32-34 б.

Аннореферат «Фан спортга» журнали тахририятида тахрирдан ўтказилиб, ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнлар ўзаро мувофиқлаштирилди.

Бичими: 84x60 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>, «Times New Roman» гарнитураси.  
Рақамли босма усулда босилди.  
Шартли босма табоги: 3. Адади 100. Бууртма № 233.

Гувхнома № 10-3719

“Тошкент кўме технология институтини” босмахонасида чоп этилган.  
Босмахона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси, 32-уй.