

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

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

СЕРЕБРЯКОВ ЮРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

**ТУРЛИ ВАЗН ТОИФАСИДАГИ БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ
ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ
ОПТИМАЛЛАШТИРИШ**

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

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

Чирчик-2021

**Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси
автореферати мундарижаси**

**Оглавление автореферата диссертации доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doktor philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Серебряков Юрий Владимирович

Турли вазн тоифасидаги боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик
босқичидаги машғулот юкламаларини оптималлаштириш.....3

Серебряков Юрий Владимирович

Оптимизация тренировочных нагрузок боксёров различных весовых
категорий на предсоревновательном этапе подготовки.....31

Serebryakov Yuriy Vladimirovich

Optimization of training loads of boxers of different weight categories at the
pre-competition stage of training.....59

Эълон қилинган ишлар рўйхати

Список опубликованных работ
List of published works.....63

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

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

СЕРЕБРЯКОВ ЮРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

**ТУРЛИ ВАЗН ТОИФАСИДАГИ БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ОЛДИ
ТАЙЁРГАРЛИК БОСҚИЧИДАГИ МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИ
ОПТИМАЛЛАШТИРИШ**

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

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

Чирчик-2021

Фалсафа доктори (PhD) диссертацияси мавзуси Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси ҳузуридаги Олий аттестация комиссиясида B2020.3.PhD/Ped1857 рақам билан рўйхатга олинган.

Докторлик диссертацияси Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетида бажарилган.

Диссертация авто реферати уч тилда (ўзбек, рус, инглиз (резюме)) веб-саҳифанинг www.uzdjtsu.uz ва “Ziynet” Ахборот таълим порталида (www.ziynet.uz) жойлаштирилган

Илмий раҳбар: **Тажибаев Сойиб Самижонович**
педагогика фанлари доктори (DSc), профессор

Расмий оппонентлар: **Кошбахтиев Ильдар Ахмедович**
педагогика фанлари доктори, профессор

Рахимов Владимир Шавкатович
педагогика фанлари номзоди, доцент

Етакчи ташкилот: **Ургенч 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 “___” _____ соат _____ даги мажлисида бўлиб ўтади. Манзил: 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.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети “В” биноси, 2 қават, кичик мажлислар зали.

Диссертация билан Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Ахборот-ресурс марказида танишиш мумкин (_____ рақам билан рўйхатга олинган). Манзил: 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 2021 йил “___” _____ да тарқатилди.
(2021 йил “___” _____ даги _____-рақамли реестр баённомаси)

М.Р. Болтабаев
Илмий даражалар берувчи Илмий
кенгаш раиси, и.ф.д., профессор

М.Х. Миржамолов
Илмий даражалар берувчи Илмий
кенгаш илмий котиби п.ф.б.ф.д.(PhD)

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

КИРИШ (фалсафа доктори (PhD) диссертацияси аннотацияси)

Диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурияти. Дунёда халқаро мусобақаларда рақобатнинг кескин ошиши шароитларида спортчиларни тайёрлаш ҳолати ва улар тайёргарлигини ташкил этиш ҳамда тайёргарликнинг турли томонлари бўйича мезонлар ишлаб чиқишга тизимли ёндашув тўғрисида объектив ахборот олиш муаммоси долзарб бўлиб қолмоқда. Дунё амалиётида яккакурашчилар мусобақаолди тайёргарлигининг янги самарали моделларини ва мусобақа шароитларида боксчилар фаолиятини самарали бошқариш учун инновацион услубиятларни ишлаб чиқиш муаммоларига муҳим даражада эътибор қаратилмоқда. Мазкур тадқиқотлар доирасида спортчиларнинг мусобақаларда қатнашиш ишончилиги ва натижадорлигини ошириш масаласига алоҳида эътибор қаратилади.

Жаҳонда спорт юксак даражада ривожланган АҚШ, Россия Федерацияси, Англия, Германия, Куба, Хитой, Корея ва бошқа давлатларда мазкур муаммонинг ҳал қилиниши боксчиларнинг натижаларини башорат қилиш, машғулотлар режаси, мусобақалардаги чиқишлар ва функционал ҳолатга боғлиқ ҳолда машғулот жараёни самарадорлигини таҳлил қилиш имконини берувчи янги ишланмаларни машғулот жараёнига жорий қилиш асосида амалга оширилмоқда. Эътироф этиш жоизки, боксчиларни асосий мусобақаларга тайёрлашда машғулот жараёнини оқилона ташкил қилиш услубияти етарлича ишлаб чиқилмаган.

Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спорт соҳасида жуда катта ўзгаришлар содир бўлмоқда. Ушбу соҳада мақсадга йўналтирилган сиёсат амалга оширилмоқда. Жисмоний тарбия ва спорт тизимини ривожлантиришнинг устувор йўналишларидан бири “спортчиларни тайёрлаш услубиятини илғор халқаро тажрибани ҳисобга олган ҳолда такомиллаштириш, спорт заҳирасини шакллантириш ва спорт турлари бўйича терма жамоалар таркибини сифатли тўлдириш учун юқори малакали спортчиларни тайёрлаш жараёнига инновацион лойиҳаларни жорий қилиш”¹ ҳисобланади. Ҳозирги вақтда ватанимиз боксчиларини тайёрлашнинг долзарб муаммоларидан бири ўқув-машғулот жараёнини такомиллаштиришнинг самарали йўллари излаб топиш ва турли вазн тоифасидаги спортчиларнинг натижадорлигини ошириш ҳисобланади. Ўзбекистон спортчилари ва тренерлари олдига спорт маҳоратининг юқори даражасига эришиш ва халқаро спорт майдонларида етакчи ўринларни эгаллаш каби ўта муҳим вазифа қўйилган. Ушбу вазифа тана массасининг спортчилар тайёргарлиги ва машқланганлиги даражасига, уларнинг ўзаро боғлиқлиги ва спорт натижаларига таъсир қилишини баҳолашга асосланган самарали машғулот услубиятини ишлаб чиқиш ҳисобига ҳал қилиниши мумкин. Бокс назарияси ва услубияти соҳасидаги мамлакатмиз ва хорижий назариячи ва амалиётчи олимлар томонидан машғулот жараёнини янада яхшилаш ва спортчиларнинг натижадорлигини оширишга қаратилган кўп сонли таклифлар мавжудлигига қарамадан, спортчиларнинг шахсий

¹ Ўзбекистон Республикаси Президентининг Ш.Мирзиёевнинг 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сонли “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги Фармони <http://lex.uz>

вазнига боғлиқ ҳолда машғулотларни индивидуаллаштириш масалаларига деярли эътибор қаратилмаган. Ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларни тайёрлашнинг ўзига хос хусусиятларига тааллуқли қисқа маълумотлар мавжуд, ҳолос. Мусобақаолди босқичида юқори малакали боксчиларнинг машғулот жараёнини уларнинг жисмоний, техник-тактик ва функционал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тузиш масалалари бўйича илмий асосланган маълумотларнинг йўқлиги маҳоратни янада такомиллаштиришга салбий таъсир кўрсатади. Юқорида баён қилинганлардан келиб чиққан ҳолда айтиш мумкинки, ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларда машғулот ва мусобақа фаолиятининг миқдорий мезонларини, тайёргарликнинг етакчи омилларини аниқлашга қаратилган тадқиқот биз томонимиздан танланган диссертация мавзусининг долзарблигини белгилаб беради.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 9 мартдаги ПФ-4947-сон “Ўзбекистон спортчиларини Токио шаҳрида (Япония) 2020 йилда бўлиб ўтадиган XXXII Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёрлаш тўғрисида”ги, 2020 йил 24 январдаги ПФ-5924-сон “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш бўйича чора-тадбирлар тўғрисида”ги, ПҚ-5099-сон “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги” Қарорларида ҳамда мазкур соҳага тегишли бошқа меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатларда белгиланган вазифаларни амалга оширишда ушбу диссертация тадқиқоти муайян даражада хизмат қилади.

Тадқиқотнинг республикада фан ва технологияларни ривожлантиришнинг устувор йўналишларига мослиги. Мазкур диссертация тадқиқоти республика фан ва технологияларини ривожлантиришнинг I. «Ахборотлашган жамият ва демократик давлатни ижтимоий, ҳуқуқий, иқтисодий, маданий, маънавий-маърифий ривожлантиришда инновацион ғоялар тизимини шакллантириш ва уларни амалга ошириш йўллари» билан боғлиқ устувор йўналишига мос равишда амалга оширилган.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Боксдаги муаммоларни тадқиқ қилишнинг барча жиҳатлари бўйича жуда бой илмий материал тўпланган, кўп йиллик тайёргарлик тизимининг назарий базаси шакллантирилган, хусусан, Бутенко Б.И., Верхошанский Ю.В. ва Клевенко В.М.² томонидан махсус-ҳаракат сифатларини машқ қилиш ва тарбиялашнинг ҳар хил услублари ўрганилган.

Дегтярев И.П. ва Никифоров Ю.Б.³ томонидан ўқув-машғулот жараёни тузилмаси ва мазмуни, машғулот юкламаларининг катталиги ва йўналганлиги,

² Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 175 с.; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 340 с.; Клевенко В.М. Быстрота в боксе. - М.: Физкультура и спорт, 2008.- 405 с.

³ Дегтярев И.П. Совершенствование структуры тренировочных средств боксеров олимпийского резерва. И.П. Дегтярев, А.В. Гаськов // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2004.- С. 40-42.; Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров :практ. рекомендации.- М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.

⁴ Халмухамедов Р.Д. Технология оптимизации учебно-тренировочного процесса единоборцев. Монография .- Ташкент. 2009. 158 с., Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинларини қўллаш методикаси. Автореф. дис....док.пед.наук.- Ч. 2017. 48 с. , Ражабов Ғ.К. Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шакллантириш. Автореф. дис.... док.фил. пед. наук.(PhD). Ч., 2019. –С. 36., Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие. – Т.: LIDER PRESS, 2008.-158 с.

⁵ Качурин А.И., Киселев В.А., Качурин А.А., Кравченко О.В. Анализ соревновательной деятельности боксеров различной квалификации. Сборник научных трудов. – М., 1997. – С. 19-20.; Калмыков Е.В. Диагностика и

спортчининг ҳолати ва мусобақалар тизимини назорат қилиш воситалари аниқланган.

Мамлакатимизнинг етакчи мутахассисларидан Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.К., Шин В.Н., Турдиев Ф.К. ўқув-машғулот жараёнини самарали ташкил қилиш ва юқори малакали боксчилар мусобақа фаолиятининг ўзига хос хусусиятлари муаммоларига тааллуқли тадқиқотлар ўтказишган⁴.

Бироқ ҳар хил вазн тоифасидаги боксчилар билан ўқув-машғулот жараёнини ташкил қилишга бағишланган ишларда оғир вазн тоифасидаги боксчилар тайёргарлигининг айрим хусусиятларига тааллуқли маълумотлар етарли ёритилмаганлиги туфайли улар асосида машғулотнинг самарали услубиятини ишлаб чиқиш имконияти йўқ [Качурин А.И., Киселев В.А., Качурин А.А., Кравченко О.В., Калмиков Е.В.]⁵. Оғир вазн тоифасидаги боксчиларнинг машғулот жараёнини режалаштириш ва ўтказиш барча вазн тоифасидаги спортчилар учун қабул қилинган умумий тизим бўйича амалга оширилади. Спорт ютуқларининг замонавий даражаси эса спортчилар организмнинг барча тизимларини ўзаро боғлиқликда ўрганишни ҳамда индивидуал хусусиятлар ва уларнинг спорт натижаларига таъсирини текшириш ва баҳолаш заруратини тақозо этади [Кураков Э.М., Клещев В.Н. М. Калмиков Е.В., Филимонов В.И.]⁶.

Шундай қилиб, таҳлил қилинган махсус адабиётларда биз қуйидаги масалалар бўйича илмий асосланган тавсияларни учратмадик, яъни:

умумий (УЖТ), махсус жисмоний ва спорт-техник тайёргарлик нисбатлари;

машғулот юкламасининг миқдорий параметрлари нисбатлари;

машғулот юкламасининг спортчилар функционал тизимига таъсир қилиш хусусияти;

боксчиларни масъулиятли мусобақаларга тайёрлаш жараёнида асосий машғулот воситаларининг миқдорий тавсифлари нисбатлари.

Юқорида баён қилинган маълумотлар ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларнинг машғулот услубиятини ишлаб чиқиш муаммоси ўзининг долзарблигини йўқотмаганлигидан далолат беради.

Тадқиқотнинг диссертация бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги. Диссертация тадқиқоти Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университетининг илмий-тадқиқот ишлари режасига мувофиқ “Ўзбекистон терма жамоаларида малакли спортчиларни тайёрлаш тизимини такомиллаштириш” мавзусидаги фундаментал лойиҳа доирасида амалга оширилган.

Тадқиқотнинг мақсади ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлиги дастурини ишлаб чиқишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

содержание индивидуального стиля деятельности боксеров. – М., 2000. – 34 с.

⁶ Кураков Э.М. Подготовка боксеров в вузах. Учеб.пособие / Э.М. Кураков, В.Н. Клещев. -М.: Физическая культура, 2008. - С. 6-7.; Теория и методика бокса. Учебник для студентов вузов. / под общ. ред. Е.В. Калмыкова. - М.: Физическая культура и спорт, 2009. - 264 с. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.

ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини ажралиб турувчи ўзига хос хусусиятларини ўрганиш;

ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларни мусобақаларга тайёрлаш жараёнида уларнинг махсус ҳаракат тайёргарлиги, техник-тактик арсенали ва асосий машғулот воситаларининг миқдорий кўрсаткичларини аниқлаш;

ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларни мусобақа фаолияти муваффақиятига қўмаклашадиган техник-тактик маҳоратнинг индивидуал хусусиятларини ўрганиш;

ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижадорлигини оширишга йўналтирилган машғулот жараёнини ташкил қилишга янги ёндашувларни ишлаб чиқиш ва асослаш.

Тадқиқотнинг объекти: Ўзбекистон терма жамоасининг ҳар хил вазн тоифасидаги юқори малакали боксчиларини мусобақаларга тайёргарлик пайтидаги тренировка жараёни.

Тадқиқотнинг предмети: ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларнинг мусобақаолди тайёргарлиги структураси ва мазмуни.

Тадқиқотнинг усуллари: илмий-услубий адабиётларни ўрганиш ва таҳлил қилиш, педагогик кузатувлар ва хронометраж, педагогик назорат синовлари (тестлар), эксперт баҳолаш усули, педагогик тажриба, кислородни максимал ўзлаштириш ва жисмоний ишчанлик қобилиятини аниқлаш, боксчиларда сенсомотор реакцияларни ўлчаш, динамометрия, тажриба маълумотларини статистик қайта ишлаш усуллари.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги қуйидагилардан иборат:

машғулот ва мусобақа фаолияти хусусиятлари ҳамда миқдорий мезонлари, морфофункционал (тананинг таркиби) ва антропометрик (бўй – вазн) кўрсаткичлари бўйича фарқ қилувчи турли вазн тоифасидаги боксчиларнинг тайёргарлик даражасидан келиб чиқиб махсус мусобақа воситалари ишлаб чиқилган;

турли вазн тоифасидаги боксчиларнинг жисмоний (тезлик – куч, куч, координацион, махсус чидамлилиқ), техник – тактик тайёргарлиги ва машғулот юкламалари тузилмаси хусусиятлардан келиб чиқиб нокаутчи боксчилар, тезкор боксчилар, универсал боксчилар тактик маҳорати такомиллаштирилган;

турли вазн тоифасидаги боксчиларни мусобақаларга тайёрлаш жараёнида махсус ҳаракат (тезкор ҳужумлар, қарши жанг, яқин масофада жанг) тайёргарлиги, техник – тактик арсенал ва асосий машғулот воситаларининг (умумий жисмоний ва махсус жисмоний) миқдорий тавсиф кўрсаткичлари қарши жанг тактикаси, чапақайга қарши жанг, комбинацион, яқин масофада жанг қилиш тактикаси ҳисобга оптималлаштирилган;

турли вазн тоифасидаги боксчиларнинг машғулот жараёнини ташкиллаштиришнинг мазмуни енгил вазнлилар учун (блокли, тўлқинсимон), ўрта вазнлилар учун (тўғри чизикли ва зинасимон) ва оғир вазнлилар учун (тўлқинсимон) инновацион услубият ишлаб чиқилган.

Тадқиқотнинг амалий натижалари қуйидагилардан иборат:

ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларнинг тайёргарлигига қўйиладиган

асосий талаблар аниқланган;

ҳар хил вазн тоифасидаги боксчилар томонидан тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида қўллаш учун зарур бўлган машғулот воситалари, усуллари ва юкламаларининг мажмуалари ишлаб чиқилган;

катталиги, шиддати ва мақсадга йўналтирилганлиги бўйича ҳар хил бўлган машғулот воситаларини тақсимлашнинг оптимал тузилмаси асосида боксчиларнинг самарали машғулот услубияти ишлаб чиқилган;

бокс бўйича шаҳарлар ва республика терма жамоалари учун ўқув-машғулот жараёни ва ўқув-услубий таъминоти такомиллаштирилган.

Тадқиқот натижаларининг ишончлилиги муаммони ҳал қилишга бир бутун ёндашув, дастлабки назарий ҳолатларнинг назарий-методологик асосланганлиги ва қарама-қарши эмаслиги, уларнинг педагогик реалликнинг ривожланиш анъаналарига мослиги, тажриба-синов ишларининг тўғри ташкил қилинганлиги, тадқиқотнинг асосий натижаларининг барқарор такрорланиши ва олинган маълумотларнинг репрезентативлиги, ўрганиш предметиға мос бўлган тадқиқот усуллариининг қўлланилганлиги, тажриба ишлари натижаларининг сон ва сифат жиҳатдан таҳлил қилинганлиги, олинган маълумотларнинг ахборот-компьютер технологиялари асосида статистик қайта ишланганлиги билан таъминланган.

Тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти.

Тадқиқот материаллари юқори малакали боксчилар тайёргарлигини такомиллаштиришнинг инновацион услубиятларини ишлаб чиқиш учун илмий-назарий база бўлиб хизмат қилиши мумкин ҳамда ҳар хил вазн тоифасидаги юқори малакали боксчиларнинг ўқув-машғулот жараёнини тузиш хусусиятлари, табақалаштириб танлаб олинган машғулот воситаларидан фойдаланиш ҳисобига спортчиларнинг махсус жисмоний, техник-тактик ва функционал тайёргарлигини самарали ривожлантириш тўғрисидаги янги маълумотлар билан спорт машғулотлари назарияси ва услубиятини кенгайтириши ва тўлдириши мумкин.

Боксчиларни тайёрлаш амалиётида диссертация хулосаларининг қўлланилиши мутахассисларга спортчилар мусобақаолди тайёргарлиги мазмунини тўғри ташкил қилишга имкон яратади, боксчилар спорт натижаларининг ишончли ўсишиға ва спортда узоқ вақт қолишға ёрдам беради, ўзини намоён этиш учун қулай шарт-шароитлар яратади. Тадқиқотдан олинган натижалар бокс бўйича спорт мактаблари, республика олимпия марказлари ўқув-машғулотлари жараёнида, яккакураш спорт турлари соҳасида бўлажак мутахассисларнинг касбий тайёргарлигида ҳамда педагог-тренерларнинг малакасини ошириш факультетларида ўқув жараёнида қўлланилиши мумкин.

Тадқиқот натижаларининг жорий қилиниши. Ҳар хил вазн тоифасидаги малакали боксчиларни тайёрлаш услубиятининг оптимал тузилмаси ва мазмунини ишлаб чиқиш бўйича амалга оширилган тадқиқотлар асосида:

ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларнинг мусобақаолди тайёргарлик босқичидаги машғулот юкламаларини оптималлаштириш бўйича таклифлар Бокс бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоа ўқув машғулотларига жорий қилинган (Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт

вазирлигининг 2020 йил 19 июндаги 02-07-08-1794 сонли маълумотнома). Натижада 2019 йилги Россияда бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида 1 та олтин, 2020 йил Иорданияда бўлиб ўтган Осиё чемпионатида 1 та олтин ва 1 та бронза медаллари қўлга киритилган;

ҳар хил вазн тоифасидаги боксчилар: енгил вазнлилар (блоки, тўлқинсимон), ўрта вазнлилар (тўғри чизиқли ва зинасимон), оғир вазнлиларнинг (тўлқинсимон, тўғри чизиқли) машғулот жараёнини ташкил қилиш дастури буйича таклифлар «Теория и методика бокса» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 7 декабрдаги буйруғига асосан 648-032 рақамли гувоҳнома). Натижада боксчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаси 13,3% га ошган;

мусобақа фаолиятининг муваффақиятига таъсир қилувчи энг аҳамиятли омилларга асосланган махсус педагогик воситалар комплекси «Теория и методика бокса» номли ўқув қўлланма мазмунига сингдирилган (Ўзбекистон Республикаси Олий ва ўрта махсус таълим вазирлигининг 2020 йил 7 декабрдаги буйруғига асосан 648-032 рақамли гувоҳнома). Натижада боксчилар мусобақа фаолиятининг самарадорлиги ва натижадорлиги 14,8% га ошган;

боксчиларнинг махсус-жисмоний, техник-тактик ва функционал тайёргарликларини ривожлантиришнинг самарали усуллар Бокс бўйича Ўзбекистон миллий терма жамоа ўқув машғулотларига жорий қилинган (Бокс федерациясининг 2020 йил 12 мартдаги 01-04/592-3-1 сон маълумотномаси ва Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирлигининг 2020 йил 19 июндаги 02-07-08-1794 рақамли маълумотномаси). Натижада бокс бўйича РОСММда ўқув-машғулот жараёни 10% га оптималлаштирилган.

Тадқиқот натижаларининг апробацияси. Тадқиқот материаллари бўйича илмий маърузалар 6 та турли миқёсдаги (4 та халқаро ва 2 та республика) илмий-амалий конференцияларда муҳокамадан ўтказилган.

Тадқиқот натижаларининг эълон қилинганлиги. Диссертация мавзуси бўйича жами 14 та илмий-услубий ишлар, жумладан 1 та ўқув қўлланма, Ўзбекистон Республикаси Олий аттестация комиссиясининг докторлик диссертациялари асосий илмий натижаларини чоп этишга тавсия этилган илмий нашрларида 3 та мақола (2 та республика ва 1 та хорижий журналларда) чоп этилган.

Диссертациянинг тузилиши ва ҳажми. Диссертация иши кириш, тўртта боб, 8 та расм, 16 та жадвал, хулоса, амалий тавсиялар, фойдаланилган адабиётлар рўйхати ва иловалардан иборат. Диссертация ҳажми 118 бетни ташкил этади.

ДИССЕРТАЦИЯНИНГ АСОСИЙ МАЗМУНИ

Кириш қисмида диссертация мавзусининг долзарблиги ва зарурати, тадқиқотнинг республика фан ва технологиялари ривожланишининг устувор йўналишларига мослиги, муаммонинг ўрганилганлик даражаси, диссертация

тадқиқоти бажарилган олий таълим муассасасининг илмий-тадқиқот ишлари режалари билан боғлиқлиги, тадқиқотнинг мақсади, вазифалари, объекти, предмети, усуллари, илмий янгилиги, амалий натижалари, тадқиқотдан олинган натижаларининг ишончлилиги, тадқиқот натижаларининг илмий ва амалий аҳамияти, жорий этилиши, эълон қилинганлиги, диссертациянинг тузилиши ва ҳажми ҳақида маълумотлар берилган.

Диссертациянинг **“Тайёргарликнинг мусобақаолди босқичида боксчиларни тренировка юкламаларини тузиш хусусиятлари”** деб номланган биринчи бобида боксчиларнинг тайёргарлиги ва тренировка қилганлиги даражаларини шахсий тана вазнига боғлиқлигини, ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларнинг ўқув-тренировка жараёнини индивидуал-лаштиришни, мусобақа фаолияти ва жисмоний тайёргарлиги ўртасидаги фарқларни ўрганиш ва баҳолаш зарурати масалалари ёритилган.

Ўрганилаётган масала бўйича махсус адабиётлар материалларини умумлаштириш ва таҳлил қилиш, ҳар хил вазн тоифасидаги спортчиларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлиги даражасидаги сезиларли фарқларни аниқлашга тааллуқли ўта фойдали далиллар билан бир қаторда, ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларни тренировка қилиш услубияти хали ҳал бўлишидан йироқда, деган хулосага олиб келди.

Мавжуд адабиётларда ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларнинг тренировкалари услубиятини тажрибаларда тадқиқ қилишга бағишланган махсус ишлар учратилмади. Фақатгина, ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларда айрим жисмоний сифатларни ва функционал тайёргарликни намоён қилиниши хусусиятлари ҳамда техник-тактик маҳорати даражалари тўғрисида далолат берадиган тадқиқотлар мавжуд. Бунда, спортчиларнинг жисмоний сифатлари ва айниқса, техник-тактик маҳорати тўлиқ ўрганилмаган. Умумий жисмоний сифатларни намоён қилиниши хусусиятлари деярли ўрганилмаган, техник-тактик маҳорати эса, асосан, бажарилган усулларнинг сифатини эмас, балки миқдорини акс этадиган кўп сонли бўлмаган кўрсаткичларда ўрганилган.

Ҳар хил вазн тоифасидаги боксчилар тренировкасининг хусусиятлари янада кам ўрганилган. Фақатгина амалий тажрибага асосланган ва ўта умумий характерга эга бўлган тавсиялардан ташқари тренировка воситалари ва усулларини, юкламаларни дозалаштиришни қўллаш, ҳар хил вазн тоифасидаги боксчилар тренировкасини тузиш ва режалаштириш бўйича бошқа маълумотларни аниқлаш имкони бўлмади.

Шу билан бирга, адабиётларда ҳар хил вазн тоифасидаги боксчилар тренировкасини табақалаштирилган услубиятини ишлаб чиқишни мақсадга мувофиқлиги тўғрисида ишончли далиллар мавжуд.

Диссертациянинг **“Тадқиқотнинг усуллари ва ташкил қилиниши”** деб номланган иккинчи бобида тадқиқотда қўлланилган усуллар, асосий педагогик тажрибани ташкил қилиниши ва ўтказилиши хусусиятлари, бажарилган ишларнинг кетма-кетлиги ва структураси ҳамда ҳар бир усул бўйича қисқа аннотация ва уларни қўлланилиши бўйича тавсиялар батафсил баён қилинган.

Тадқиқотлар икки босқичда – 2017 йилнинг сентябридан то 2020 йилнинг

март ойига қадар бокс бўйича Ўзбекистон Республикаси терма жамоаси контингентда амалга оширилди. Педагогик тажрибанинг биринчи босқичи дастлабки характерга эга бўлди ва унда, оммавий тажриба маълумотларини тўплаш амалга оширилди.

2017 йилнинг сентябридан то 2018 йилнинг март ойига қадар махсус адабиётлардаги манбаларни ўрганиш ва юқори малакали боксчиларнинг ўқув-тренировка жараёнини кузатиш асосида қуйидагилар аниқланди:

- ўқув-тренировка жараёнини режалаштиришнинг оптимал варианты;
- тренировка воситаларини структураси ва тақсимланиши;
- махсус ҳаракат ва махсус жисмоний тайёргарликни ўзаро боғлиқлиги ва оғир вазн тоифасидаги боксчиларнинг спорт-техник тайёргарлигига ўзаро таъсири характери;
- тайёргарликнинг турларини мажмуавий назорат қилишнинг информатив шакллари ва усуллари.

Адабиётлардаги манбаларни таҳлил қилиш асосида ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларнинг тренировкани жараёнини ташкил қилишни инновацион дастури ишлаб чиқилди.

Тажрибаларнинг иккинчи (асосий) босқичи 2018 йилнинг сентябридан то 2020 йилнинг март ойига қадар тренировкани жараёнини табиий шароитларида амалга оширилди, унда, боксчиларнинг тренировка усулини ишлаб чиқилган вариантини самарадорлиги тажрибаларда асосланди.

Синовдан ўтувчилар сифатида 46 нафар юқори малакали боксчилар иштирок этдилар, жумладан:

- енгил вазн тоифасидаги боксчилар – 24 нафар (12 нафари назорат ва 12 нафари тажриба гуруҳи);
- ўрта вазн тоифасидаги боксчилар – 14 нафар (7 нафари назорат ва 7 нафари тажриба гуруҳи);
- оғир вазн тоифасидаги боксчилар – 8 нафар (4 нафари назорат ва 4 нафари тажриба гуруҳи).

Синовдан ўтувчи боксчиларнинг 5 нафари хизмат кўрсатган спорт устаси, 44 нафари халқаро тоифадаги спорт устаси, 39 нафари спорт устаси ва 7 нафари спорт усталлигига номзодлар бўлиб, улардан 1 нафари Олимпий ўйинлари ғолиби, 5 нафари Жаҳон чемпионати ғолиби, 3 нафари Жаҳон Кубоги ғолиби, 7 нафари Осиё чемпионати ғолиби. Синовда иштирок этган боксчиларнинг ўртача ёши – 23,3 ёшни, бокс билан шуғулланишининг ўртача стажи – 8 йилни ташкил қилди.

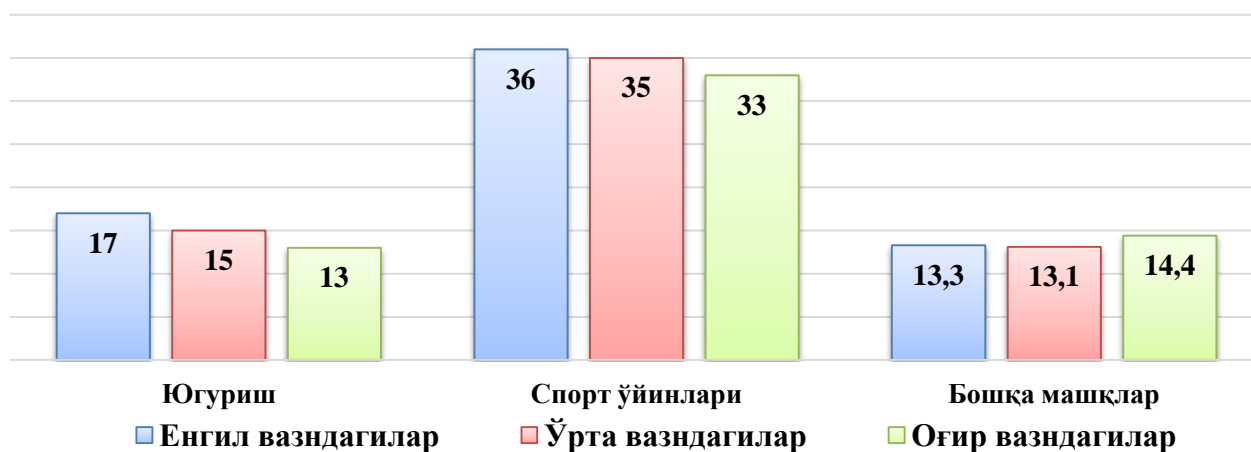
Мазкур контингентнинг тайёргарлиги кўрсаткичлари ва спорт натижаларини баҳолаш ўртасидаги корреляцион боғлиқлик тадқиқ қилинди ҳамда уларнинг тайёргарлигини омилли структураси аниқланди. Корреляцион ва омилли таҳлил қилиш пайтида барча тадқиқ қилинган кўрсаткичлардан, жумладан спортчиларнинг вазни ва ёши кўрсаткичларидан (жами 32 та кўрсаткич) фойдаланилди, техник-тактик маҳорати бундан мустасно.

Оғир вазн тоифасидаги боксчилар билан бошқа вазн тоифасидаги боксчиларнинг тайёргарлик даражаси, тренировка фаолияти ва техник-тактик

махорати ўртасидаги фарқлар Стъудент бўйича статистик ишончликни аниқлаш йўли билан амалга оширилди.

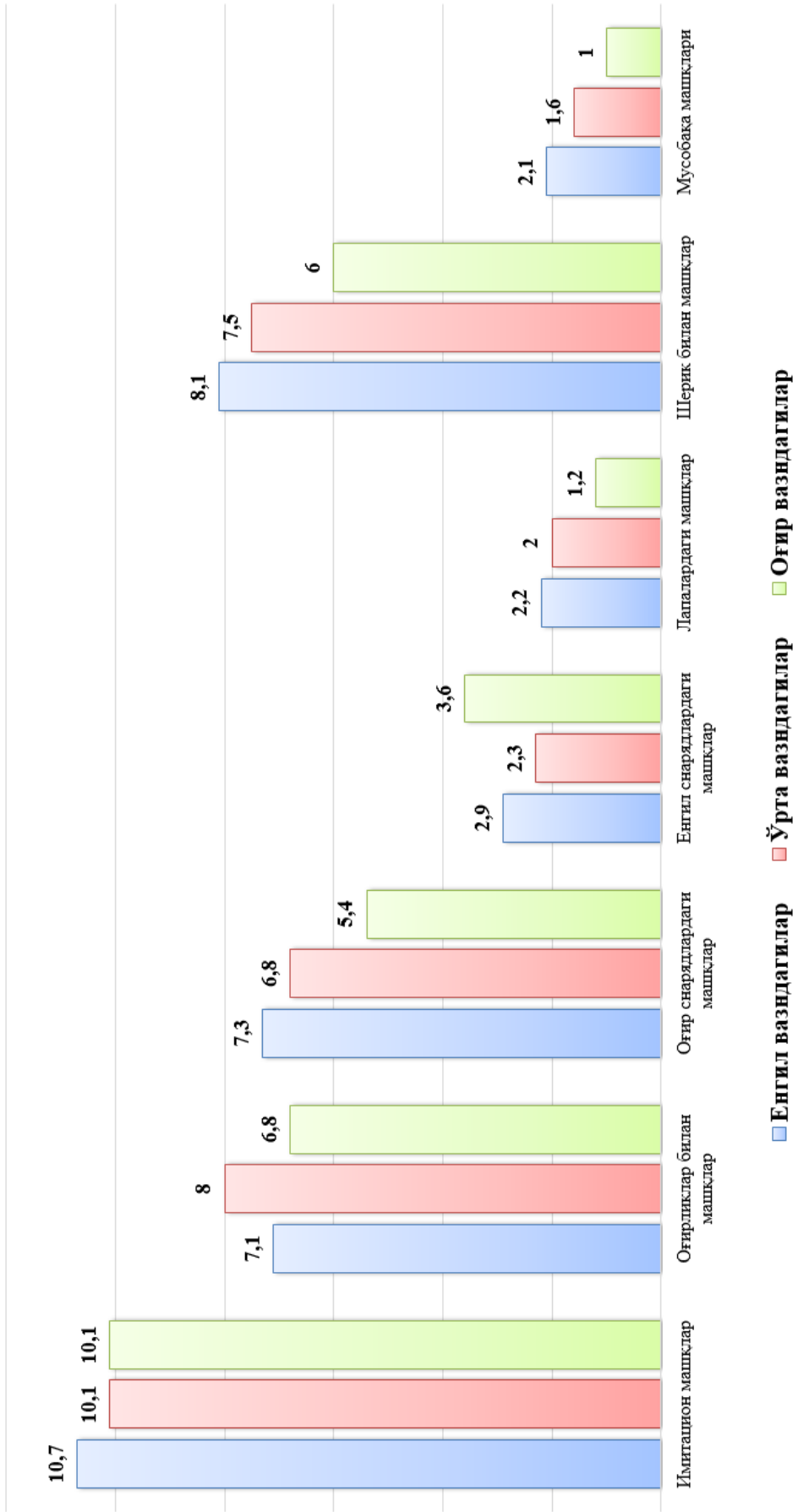
Диссертациянинг “Турли вазн тоифасидаги боксчиларнинг тренировка юкламаларини оптимал тақсимлаш дастурини ишлаб чиқиш” деб номланган учинчи бобида ҳар хил вазндаги боксчилар томонидан бажариладиган тренировка юкламаларининг омили структурасини тадқиқ қилиш ва қиёсий таҳлили, ҳар хил вазндаги боксчилар тренировкаси дастурини ишлаб чиқишни, тажриба гуруҳлари боксчиларининг тренировка машғулотларини тузишни, ҳар хил вазндаги боксчиларни умумий тайёргарлик босқичидаги тайёргарлиги мазмунини, махсус тайёргарлик босқичидаги тайёргарлиги мазмунини, мусобақаолди тайёргарлиги мазмунини услубий хусусиятларини, ҳар хил вазндаги боксчиларни мусобақа босқичидаги тайёргарлиги мазмуни хусусиятларини асослаш юзасидан материаллар баён қилинган.

Ҳар хил вазндаги боксчилар бажарадиган тренировка юкламаларини қиёсий таҳлили амалга оширилган бўлиб, у, оғир вазндагилар енгил ва ўрта вазн тоифаларидаги боксчиларга нисбатан юкламанинг энг кам хажмда бажаришган (60,4 дақ. УЖТ ва 34,1 дақ. махсус тайёргарлик воситалари) (енгил вазндагилар мос равишда 66,3 дақ. ва 40,4 дақ., ўрта вазндагилар 63,1 дақ. ва 38,3 дақ.) (1 ва 2-расмларга қаранг).



1-расм. Ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларнинг ўқув-тенировка жараёни доирасидаги УЖТ воситаларини ўртача хажми (дақ)

Лекин, фарқлар фақатгина энг енгил ва оғир вазн тоифадагилар ўртасида ишончли ($p < 0,05$). УЖТ машқлари ичида оғир вазн тоифасидагилар бошқа тоифадаги боксчиларга нисбатан кроссни кам югуришади, спорт ўйинларига ва бошқа умумий ривожлантирувчи машқларга таҳминан бир хилда вақт сарфлашади. Оғир ва ўрта вазн тоифаларидаги спортчиларда фарқлар аҳамиятли эмас ($p > 0,05$). Шунини ҳам айтиш лозимки, оғир вазндагилар бошқа вазнга мансуб боксчилардан снарядлардаги машқларни, шерик билан ва мусобақа машқларини бажариш хажми бўйича фарқ қилишади.



2-расм. Ҳар хил вазн тоифасидагил боксчиларнинг ўқув-тренировка жараёни доирасидагил махсус тайёргарлик воситаларини ўртача хажми (дақ)

Улар, бошқа вазн тоифасидаги спортчиларга нисбатан оғир снарядларда, лапаларда, шерик билан кам ишлашади ва эркин жанглар ва спаррингларни кам ўтказишади (фарқлар юқори даражада ишончли $p < 0,01$).

Боксчиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил қилиш, оғир вазнли спортчиларнинг техник-тактик маҳорати даражасини бошқа вазн тоифасидаги боксчиларникига нисбатан паст эканлигини кўрсатди.

Боксчиларни тактик маҳорати уларнинг техник тайёргарлигига кўп даражада боғлиқ. Шу асосда, оғир вазнли спортчилар учун уларнинг тактик тайёргарлигини акс этадиган мақсадли модели тавсифларни ҳамда уларни мазкур гуруҳ спортчилари хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда такомиллаштиришнинг воситалари ва усулларини ишлаб чиқишни мақсадга мувофиқлиги тўғрисида тахмин қилиш мумкин.

Спортчиларнинг морфофункционал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда тузилган тренировкани анча самарали структурасини топиш – оғир вазн тоифасидаги боксчиларнинг тренировка жараёнини янада оптималлаштиришни энг самарали йўли ҳисобланади. Ҳар хил вазндаги боксчиларни тайёрлашнинг мукамал йўлини топиш муаммоси энг аҳамиятли жисмоний сифатларини янада мақсадга йўналтирилган тарзда ривожлантириш мақсадида аниқлаш ҳисобига ҳал қилиниши мумкин. Бунинг учун спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги билан спорт натижалари кўрсаткичлари ўртасида ўзаро боғлиқликни корреляцион таҳлил қилиш натижаларини қўллаш мумкин. Ўқув-тренировка машғулотларида энг аҳамиятли жисмоний сифатларни устивор ривожлантиришга таяниш, уларнинг техник-тактик тайёргарлигини анча самарали амалга ошириш ва спорт натижаларини кўтариш имконини беради.

Омилли таҳлил асосида, оғир вазнли боксчилар жисмоний тайёргарлигини ривожлантириш ва такомиллаштиришнинг самарали воситалари ва моментларини объектив ва аниқ танлаш мумкин бўлади.

Корреляцион ва омилли таҳлил натижаларини оғир вазнли боксчилар жисмоний тайёргарлиги даражасини назорат қилишнинг информатив тестларини аниқлаш учун ҳам қўллаш мумкин. Жисмоний тайёргарлик билан спорт натижалари кўрсаткичлари ўртасида аниқланган корреляцион ўзаро боғлиқликни таҳлил қилиш, уларнинг ичида ўлчанаётган мезон билан энг юқори даражада боғлиқ бўлганларини информатив кўрсаткич деб ҳисоблаш мумкинлигини кўрсатди.

Биз таклиф қилган вариантини боксчиларни анъанавий тренировкасидан фарқ қиладиган кирраларини аниқлаш учун тайёргарлик сифат ва миқдор даражасида таҳлил қилинди. Биринчи ҳолатда, тренировканинг қўлланиладиган воситалари ва усуллари баён қилинган, иккинчи ҳолатда эса – тайёргарлик даражаси ва бажарилган тренировка юкламаларининг миқдорий параметрлари таҳлил қилинган бўлиб, улар ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларнинг ўртача маълумотлари билан таққосланган. Тренировка юкламаларини таҳлили тайёргарликнинг ҳар хил босқичларида ўтказилган, чунки тренировка ўзининг аҳамиятли хусусиятларига эга. Умумий тайёргарлик босқичи, қоидага кўра,

баландлиги ўртача 1500-2000 м бўлган тоғ зонасида ўтказилади. Умумий тайёргарлик босқичида бажариладиган тренировка юкламаларини таҳлил қилиш, босқичнинг умумий вақтини кўп қисмини юклама ҳажмини 70% ни ташкил қиладиган УЖТ машқлари эгаллашини кўрсатди. Умумий жисмоний тайёргарликнинг асосий воситалари – спорт ўйинлари ва кросс ҳисобланади. Спорт ўйинлари футбол ва баскетболдан ташкил топди.

УЖТнинг бошқа воситалари ичидан ҳар хил гимнастик машқлар, штанга ва бошқа оғирликлар билан машқлар энг кенг қўлланилди. Ўртача баландликдаги тоғ шароитларини ва адаптация хусусиятлари ҳисобга олинган ҳолда, юкламалар жадаллиги босқичнинг биринчи ҳафтасида унча катта бўлмади. Бу вақтда, асосан кросс ва кам ҳажмдаги спорт ўйинлари ўтказилди. Иккала машқлар ҳам ўртача жадалликда қўлланилди. Масалан, кроссда тезлашишлар қўлланилмади, лекин давомийлиги 20 минутдан 50 минутгача ташкил қилди. Кейинги ҳафтада юкламанинг жадаллиги сезиларли даражада оширилди. Кросс анча баланд суръатда бажарилди, бунда, тренировканинг мусобақа усули кўпроқ қўлланилди. Бу, спорт ўйинларига ҳам тааллуқли.

Махсус тайёргарлик воситалари ушбу босқичда унча катта бўлмаган ҳажмда қўлланилди ва у, бутун тренировканинг 30% вақтини эгаллади. Уларнинг ичида оғирликлар билан имитацион машқлар ҳамда оғир снарядларда – қоплар ва деворга осилган спорт ёстиқлари билан машқлар оммабоп бўлди. Шерик билан техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш бўйича машқлар жуда кам қўлланилди, спарринглар эса, умуман қўлланилмади. Биринчи ҳафтада, умумий ривожлантирувчи машқлар каби махсус тайёргарлик воситалари ҳам кичик ва ўрта жадалликда қўлланилди. Таклиф қилинган юкламанинг умумий ҳажми (112 дақ.) ўрта вазн ва енгил вазн гуруҳидаги спортчиларниқидан бирозгина паст (мос равишда 113 ва 114,1 дақ.) ва оғир вазн гуруҳидагиларниқидан юқори (107 дақ.) бўлди (3-расмга қаранг).



3 – расм. Боксчиларни тайёргарлик босқичидаги юкламасини умумий ҳажми (дақ.)

Махсус тайёргарлик босқичининг давомийлиги 10-12 кунга тенг. Ушбу босқичда бажариладиган тренировка юкламаларини таҳлил қилиш, УЖТ воситаларини ҳажми умумий юкламанинг 60-65% ни ташкил қилишини кўрсатди.

Юкломанинг жадаллиги умумий тайёргарлик босқичидагига нисбатан сезиларли даражада ошди. Кросслар анча юқори суръатда бажарилди, тренировканинг мусобақа усули кўпроқ қўлланилди. Бу, спорт ўйинларига ҳам тааллуқли.

Ушбу босқичда махсус тайёргарлик воситалари тренировканинг умумий вақтини 35-40% хажмида қўлланилди. Уларнинг ичида оғирликлар билан имитацион машқлар ҳамда оғир снарядлардаги машқлар оммабоп бўлди. Шерик билан техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш ва спарринг машқларини хажми махсус тайёргарликка сарфланган вақтнинг 5-8% ни ташкил қилди. Махсус тайёргарлик воситалари кичик ва ўрта жадалликда қўлланилди. Давомийлиги 17-21 кунни ташкил қилади.

Тайёргарликнинг вазифаларига мос равишда тренировканинг воситалари ва усуллари танланди. Ушбу босқичда тренировка жараёни анча ихтисослаштирилди. Умумий ва махсус тайёргарлик хажмларининг нисбати УЖТ фойдасига тахминан 55:45 ни, умумий тайёргарлик босқичида 70:30 ни, махсус тайёргарлик босқичида 60:40 ни ташкил қилди. Юкломанинг умумий хажми сезиларли даражада камайди. Шерик билан техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш ва снарядлардаги машқлар тренировканинг асосий воситаси бўлди. Ушбу босқичда мусобақа машқлари ҳам катта аҳамиятга эга бўлиб, улар спортчиларнинг мусобақа фаолияти учун характерли бўлган энг специфик сифатлар ва кўникмаларни такомиллаштиришга кўмаклашади.

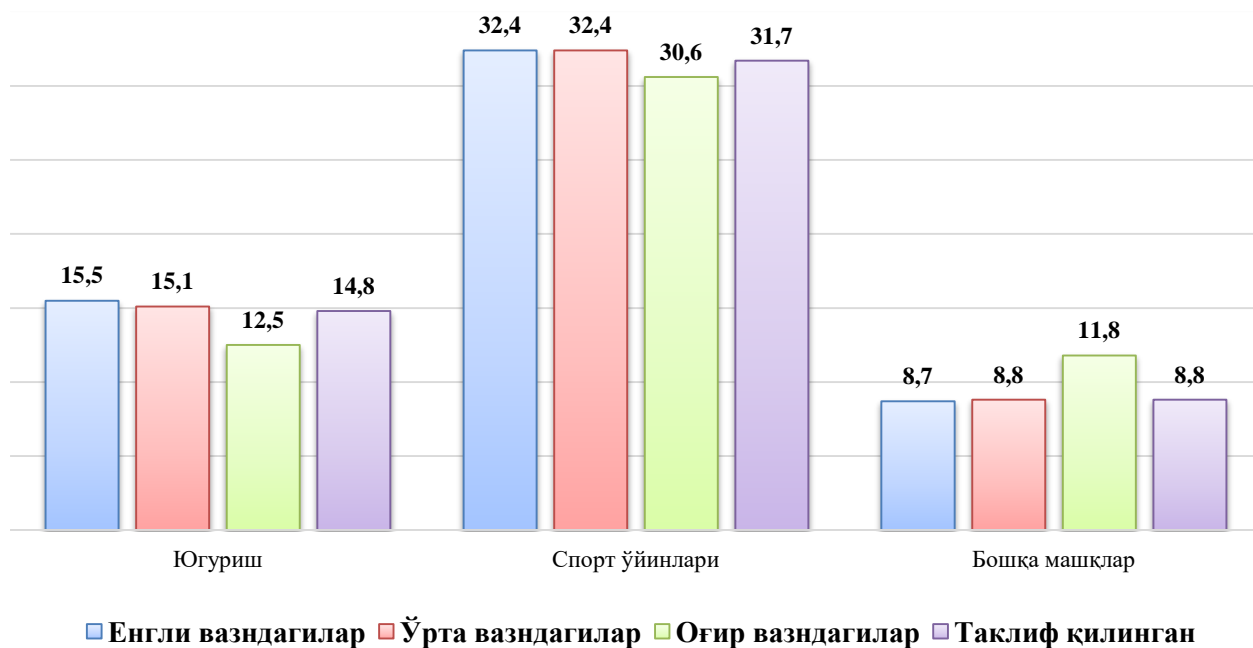
Оғир вазн тоифасидаги боксчилар юкломасининг умумий хажми мавжуд хажмлардан (мос равишда 92,1 дақ. ва 86,7 дақ.) юқори бўлди. Бу, асосан, махсус тайёргарликнинг суммар хажмларидаги фарқлар билан белгиланади. Таклиф қилинган вариантдаги унинг хажми 36,8 дақиқани ташкил қилди, бу, анъанавий қўлланилган вариантдагига (32,2 дақ.) нисбатан 4,6 дақиқага кўп. УЖТ нинг суммар хажмида фарқлар кичкина. Таклиф қилинган вариантда УЖТ хажми (55,3 дақ.) анъанавий вариантдагидан (54,5) атиги 0,8 минутга юқори (4-расмга қаранг).

Тренировка воситаларини тақсимлашнинг таклиф қилинган вариантыда кросс тайёргарлигига кўпроқ вақт (14,8 дақ.) ажратиш кераклиги кўрсатилган бўлиб, у, бошқа умумий ривожлантирувчи машқлар ҳисобига оғир вазндаги боксчиларда 2,7 дақиқага кўп.

Махсус тайёргарлик воситалари ичида энг катта фарқлар оғир снарядлардаги (2,7 дақ.), оғирликлар билан (1,3 дақ.) ва имитацион (1,5 дақ.) машқларнинг хажмида аниқланган. Лапаларда, шерик билан ва мусобақа машқларининг хажмларидаги фарқлар аҳамиятли эмас ва 0,2 дақиқадан кўпроқ бўлди. Фақатгина энгил снарядлардаги машқларнинг хажми оғир вазндаги боксчиларда таклиф қилинган вариантдан юқорироқ (1,2 дақиқага) бўлди (5-расмга қаранг).

Таклиф қилинган вариантда кўпчилик кўрсаткичлар бўйича энгил вазндаги спортчиларникидан бирмунча паст ёки амалда фарқ қилмайди. Бундай кўрсаткичлар таркибига юкломанинг умумий хажми, УЖТ ва махсус тайёргарликнинг суммар хажмлари ҳамда югуриш, спорт ўйинлари, оғирликлар

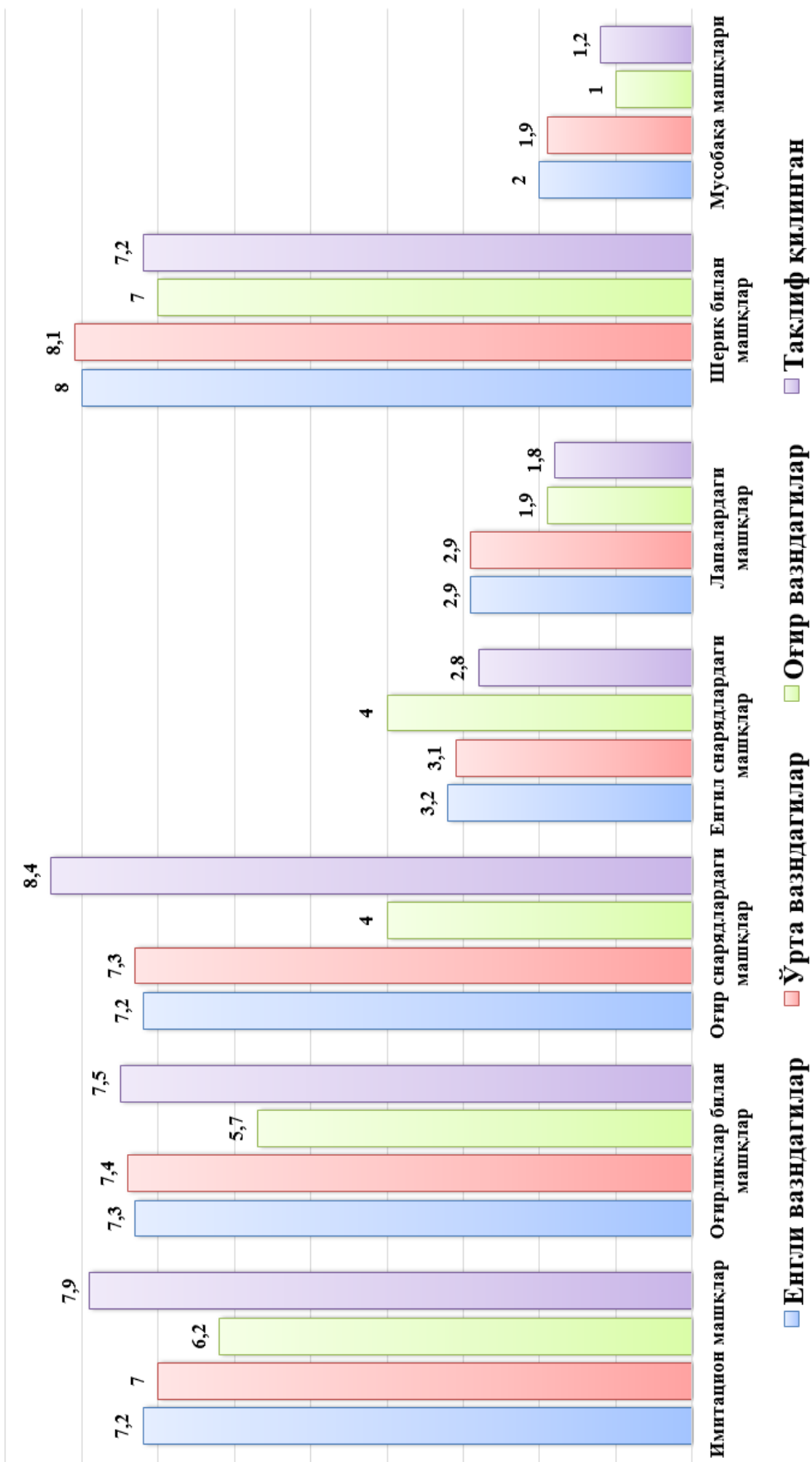
билан машқлар ва бошқа умумий ривожлантирувчи машқларнинг хажмлари киради. Лекин, таклиф қилинган вариантда энг муҳим ва кучланган машқларнинг хажмлари бўйича енгил вазндагилар ва ўрта вазндагилар билан фарқлар анча сезиларли. Уларга лапалардаги, шерик билан машқлар ва мусобақа машқлари киради ва фарқлар 0,7 дан то 1,1 дақиқагача. Биринчи қарашда, ушбу фарқ унча катта кўринмайди, лекин шуни ҳисобга олиш керакки, ушбу машқларнинг хажми катта бўлмаса ҳам, кучланганлиги ва муҳимлиги жуда катта.



4 – расм. Мусобақаолди босқичдаги тайёргарликда боксчилар УЖТ воситаларининг умумий хажми (дақ.)

Шу билан бирга, бу ерда, бир кунлик тренировкага тўғри келадиган юкламаларнинг ўртача маълумотлари келтирилганлигини ёдда сақлаш лозим. Табиийки, ушбу машқларнинг хажмларидаги фарқлар бутун босқич давомида юқори даражада сезиларли бўлади. Имитацион ва оғир снарядлардаги машқларни бажаришдаги хажмларни таклиф қилинган вариантдаги устиворлигини алоҳида айтиш жоиз.

Биринчиларининг хажми уларда 7,9 дақиқати, енгил ва ўрта вазн тоифадагиларда эса – 7 дақиқати ташкил қилади. Оғир снарядлардаги машқларнинг хажмида фарқлар янада сезиларли бўлди (уларнинг хажми мос равишда 8,4 ва 7,3 дақиқатга тенг). Шундай қилиб, келтирилган маълумотлар асосида қуйидаги хулосага келиш мумкин: мусобақаолди босқичидаги тренировка оғир вазндаги боксчилар гуруҳида кўпчилик машқларнинг юкламалари катта хажмлари билан фарқ қилади. Кросс тайёргарлигига, имитацион, оғирликлар билан ва оғир снарядлардаги машқларга анча кўп вақт сарфланади, умумий ривожлантирувчи машқларга эса – сезиларли даражада кам вақт сарфланади.



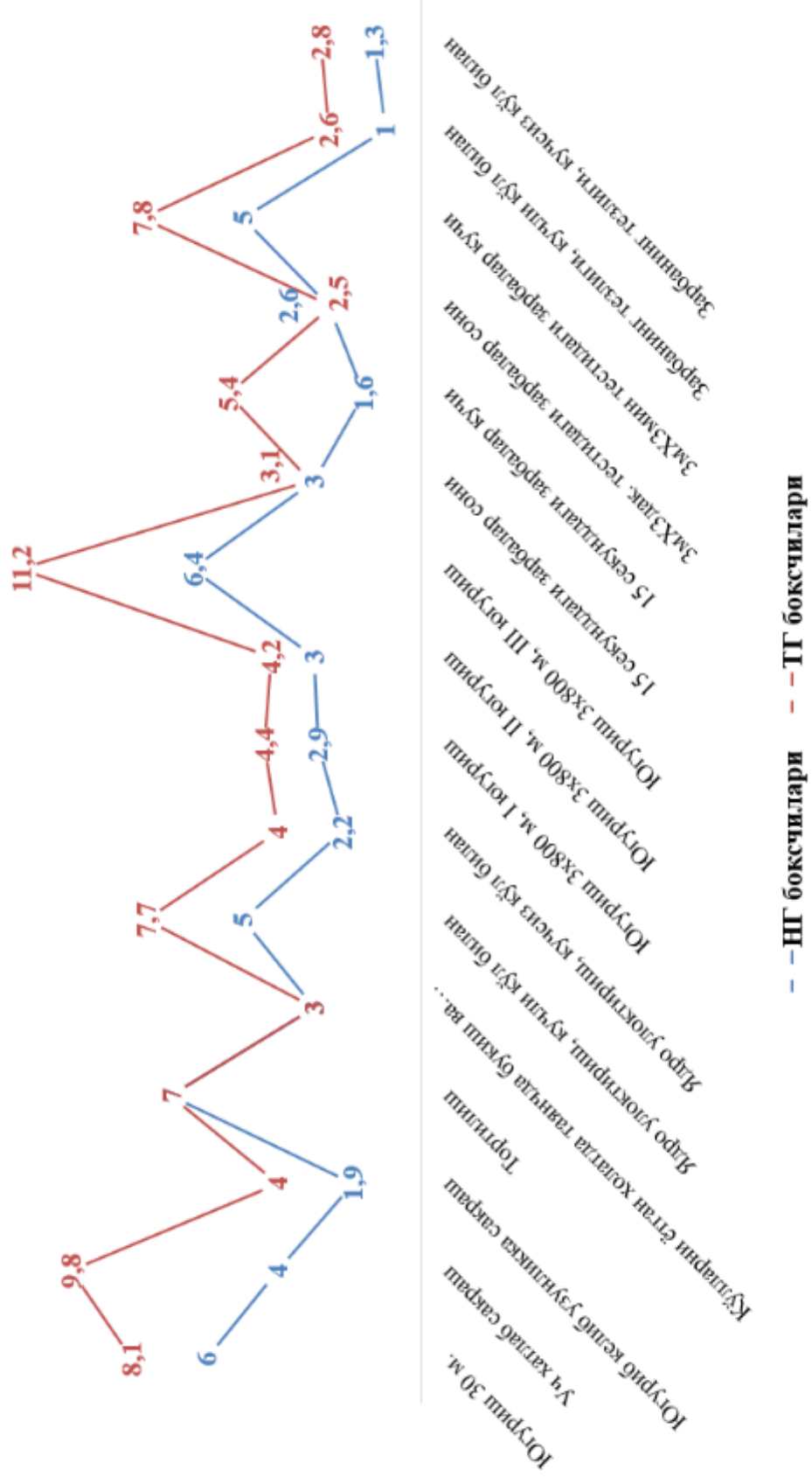
5-расм. Боксчиларни тайёргарликнинг мусобақаолди босқичидаги махус тайёргарлиги воситаларини умумий хажми (дак.)

Ўтувчи-тикланувчи босқичда тренировка юкламалари хажмини ва жадаллигини кескин пасайиши ҳамда уларнинг йўналганлигини сезиларли даражада ўзгариши характерли бўлади. Босқичнинг давомийлиги турнирни аҳамиятига боғлиқ ҳолда, одатда, 10-20 кундан ошмайди. Машғулотлар енгил кроссдан (2-3 км) ёки спорт ўйинларидан (футбол ёки баскетбол) ташкил топади. Кейин, босқичнинг ўртасида ва якунида тренировка юкламаларининг сони кунига иккитагача оширилади. Биринчиси, тахминан юқорида баён қилинган эрталабки тренировка каби характерни сақлайди, иккинчиси эса, устивор тарзда имитацион ва оғирликлар билан машқларга бағишланади.

Диссертациянинг **“Тайёргарликнинг мусобақаолди босқичида ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларнинг оптимал тренировка юкламаларини тажрибаларда асослаш”** деб номланган тўртинчи бобида таклиф қилинган тренировка дастурининг самарадорлигини тажрибаларда текшириш, ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, махсус техник тайёргарлиги структураси ва воситаларини ҳамда жисмоний ва махсус техник тайёргарлигини ўсиш даражаларини ва уларни тактик маҳоратини қиёсий таҳлил қилиш натижалари келтирилган.

6-расмдаги маълумотлардан кўришиб турибдики, тажриба гуруҳидаги боксчиларнинг жисмоний тайёргарлиги даражаларини ўртача ўсиши (6,1%), назорат гуруҳидаги боксчиларнинг кўрсаткичларига (3,3%) нисбатан юқори бўлган. Ўтказилган 12 та тестлар бўйича ўсиш даражаси тажриба гуруҳидаги боксчиларда юқори бўлган. Фақатгина учта тестда ўсиш кузатилмади.

Энг юқори ўсиш чидамлилиқ ва тезкор-куч сифатларини ривожланиши даражасини, яъни жисмоний тайёргарликнинг энг аҳамиятли томонларини тавсифлайдиган тестларда аниқланди. Хусусан, чидамлилиқни ривожланиши даражасини энг яхши тарзда акс этувчи 3x800 м югуриш натижалари (III югуриш) тажриба гуруҳи боксчиларида 11,2% га ошди, назорат гуруҳи боксчиларида эса – ўсиш 6,4% ни ташкил қилди, холос. Тахминан шундай ҳолат, тезкор-куч сифатларини баҳолаш билан боғлиқ бўлган тестларда ҳам кузатилди. Масалан, кучли ва кучсиз қўл билан ядрони улоқтиришда ТГ натижаларининг ўсиши мос равишда 7,7% ва 4,0%, НГ да эса – 5,0% ва 2,2%; 15 секундлик тестда зарбанинг кучи – 5,4% ва 1,6%; уч раундлик тестда зарбанинг кучи – 7,8% ва 5,0% ни ташкил қилди. Зарбанинг тезлигини ўсиш даражаси унча катта бўлмади, бу, ушбу сифатни бошқаларига нисбатан кам тренировка қилиниши билан тушунтирилади. Лекин, ушбу сифатда ҳам ўсиш суръати ТГ да НГ га нисбатан юқори бўлди. Тажриба гуруҳи боксчиларида кучли ва кучсиз қўл билан зарба бериш тезлигини ўсиши мос равишда 2,6% ва 2,8%, назорат гуруҳи боксчиларида эса – 1,0 ва 1,3% га тенг. Умуман олганда, олинган натижалар тренировка жараёнининг таклиф қилинган вариантини самарадорлиги тажриба гуруҳи боксчиларида назорат гуруҳи боксчиларига нисбатан анча юқори эканлиги тўғрисида далолат беради.



6-расм. Тажриба ва назорат гуруҳи боксчилари жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ўсиши даражаси, (%)

Жанговар усулларни бажариш техникасини эксперт баҳолаш натижаларини тажриба ва назорат гуруҳи боксчиларида асосий тажрибаларнинг якунига келиб таҳлил қилиш, ўрганилган 23 та кўрсаткичлардан 15 тасида (чап қўл билан тўғридан бошга, чап қўл билан тўғридан танага, ўнг қўл билан тўғридан танага, чап қўл билан ёнбошдан танага, чап қўл билан пастдан бошга, чап қўл билан пастдан танага, ўнг қўл билан пастдан танага, комбинацияланган ҳимоя, шўнғиш билан ҳимояланиш, қочиш билан ҳимояланиш, тик туриш, ҳаракатланишлар, тайёргарлик ҳаракатлари, финтлар, хилма хиллик) экспертлар тажриба гуруҳи боксчиларини устивор эканлигини, 4 тасида (ўнг қўл билан тўғридан бошга, ўнг қўл билан ёнбошдан танага, ўнг қўл билан пастдан бошга, чап бериш билан ҳимояланиш) панд берганлигини кўрсатди. Бу, мусобақа фаолиятининг энг аҳамиятли параметрларига асосланган тренировка услубини таклиф қилинган вариантини спецификаси билан боғлиқ бўлса керак.

Шу нарсага эътиборни қаратиш керакки, кўпчилик ҳолатларда, баҳолардаги унча катта бўлмаган фарқлар усулларни техника жиҳатидан энг мураккаб ижро этишда кузатилган.

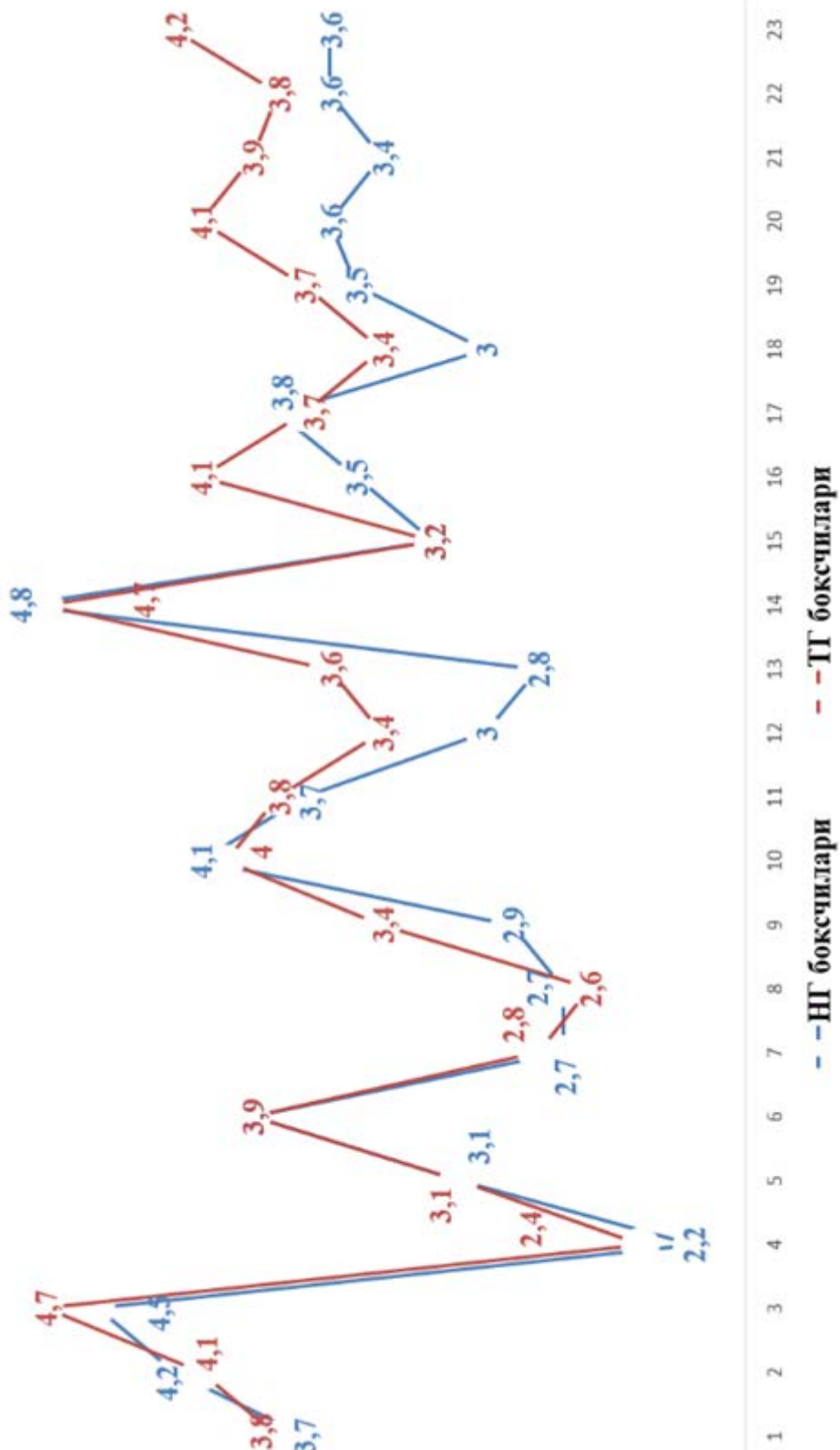
Бу, масалан, танага бериладиган кўпчилик зарбаларга тааллуқли, уларни бажариш техникаси бошга зарба бериш техникасига нисбатан анча қийин ҳисобланади. Ҳимояланишларнинг бошқа турларига нисбатан мураккаброқ бўлган комбинацияланган ҳимоя тўғрисида ҳам шу фикрни билдириш мумкин. Оғир вазн тоифасидаги боксчилар томонидан ҳаракатланиш каби техник усулни бажариш техникасида ўсиш (тажрибанинг бошида 2,4 балл, якунида 4,1 балл) борлигини ҳам айтиш жоиз. Боксчиларнинг ҳаракатчанлиги ушбу усулга кўпроқ боғлиқ, демак рақибнинг зарбаларидан қочиш имконини беради, бу, оғир вазн тоифасидаги боксчилар учун жуда муҳим.

Қўлланиладиган усулларнинг хилма хиллиги каби кўрсаткичда эксперт баҳонинг ўсишини (тажрибанинг бошида 1,7 балл, якунида 4,2 балл) кўриб чиқишда, тажриба гуруҳи боксчилари назорат гуруҳи боксчиларидан фарқли ўлароқ жанговар усулларни анча кенг доирада қўлай бошлашганини таъкидлаш мумкин. Тажриба ва назорат гуруҳи боксчиларини тактик маҳоратини баҳоланишини кўриб чиқамиз (1-жадвалга ва 7-расмга қаранг).

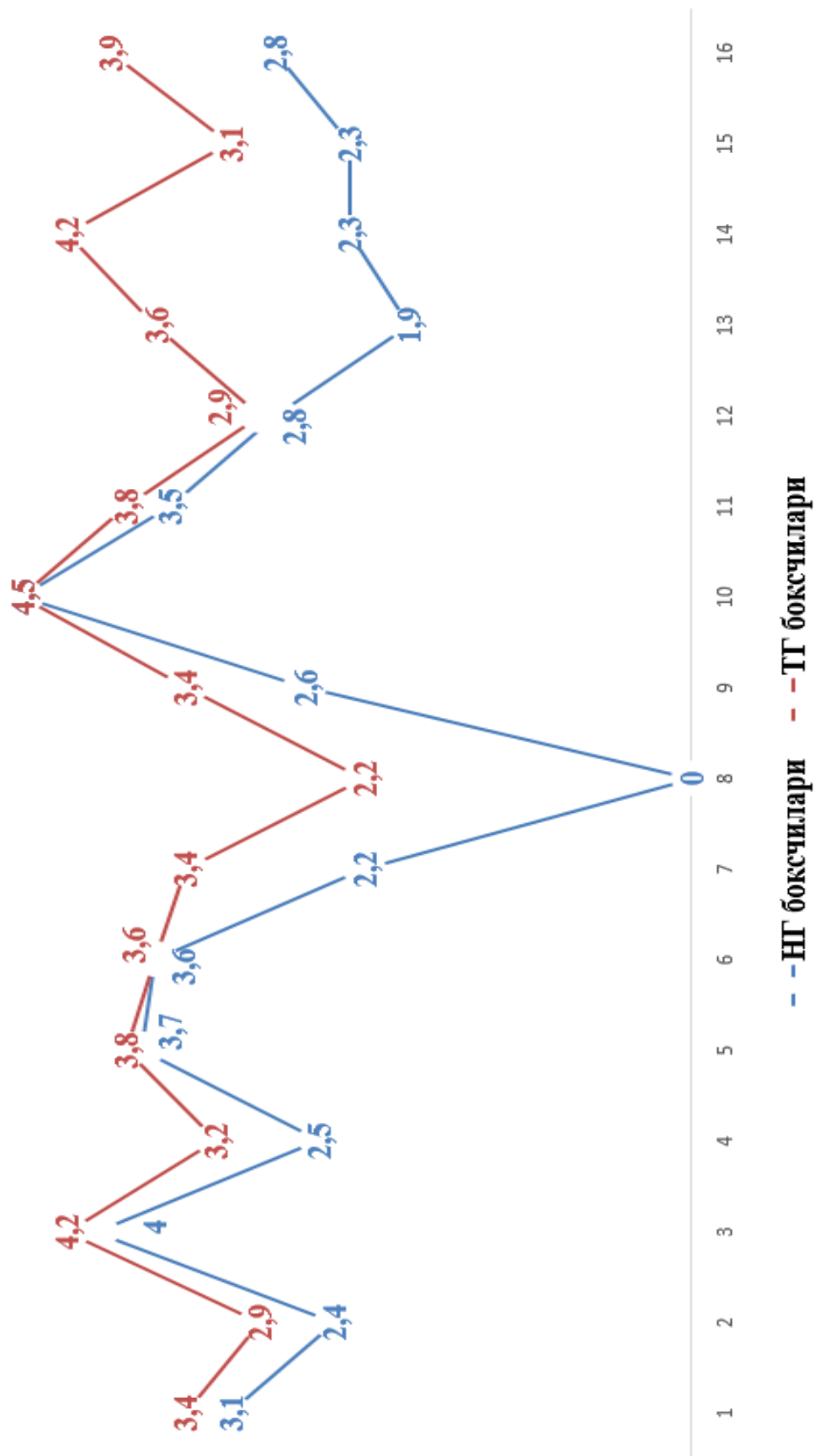
**Асосий тажриба якунида тажриба ва назорат гуруҳи боксчиларининг
тактик маҳорати кўрсаткичлари (балларда)**

№	Кўрсаткичлар	Тажриба гуруҳи боксчилари		Назорат гуруҳи боксчилари	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
	Гуруҳ				
1	Ютиб олиш тактикаси	3.4	0.45	3.1	0.30
2	Тезкор старт тактикаси	2.9	0.33	2.4	0.28
3	Нокаут тактикаси	4.2	0.36	4.0	0.58
4	«Портловчи хужум» тактикаси	3.2	0.40	2.5	0.37
5	Узлуксиз босим ўтказиш тактикаси	3.8	0.30	3.7	0.37
6	Зарбалар алмашиш тактикаси	3.6	0.40	3.6	0.28
7	Юқори суръат тактикаси	3.4	0.33	2.2	0.25
8	Рақибни ҳолдан тойдириш тактикаси	2.2	0.41	-	-
9	Кутиб олувчи жанг тактикаси	3.4	0.39	2.6	0.40
10	Жавоб берувчи қарши хужум тактикаси	4.5	0.33	4.5	0.33
11	Ҳимояланиш тактикаси	3.8	0.55	3.5	0.41
12	«Ёпиқ ҳимоя» тактикаси	2.9	0.34	2.8	0.39
13	Чапақайга қарши жанг тактикаси	3.6	0.44	1.9	0.33
14	Комбинацион тактикаси	4.2	0.33	2.3	0.55
15	Яқин масофа жанги тактикаси	3.1	0.27	2.3	0.41
16	Тактик хилм хиллик	3.9	0.45	2.8	0.30

Жадвалдан кўриниб турибдики, тактик маҳоратнинг кўпчилик кўрсаткичларида (16 тадан 14 тасида) тажриба гуруҳи боксчиларининг баҳолари назорат гуруҳи боксчилариникидан юқори (фарқлар статистик ишончли). Иккита кўрсаткичларда (зарбалар билан алмашиш тактикаси ва жавобан қарши хужум тактикаси) экспертларнинг баҳолари бир хил бўлмади. Шунини айтиш лозимки, назорат гуруҳи боксчилари рақибни ҳолдан тойдириш тактикасини қўллашмади, тажриба гуруҳи боксчилари эса 2.2 балл олишди. Бу, махсус чидамлилиқ каби зарурий сифатни тарбиялашга асосланган тренировка юклагасини таклиф қилинган вариантда бажариш хусусиятлари билан боғлиқ бўлса керак. Келтирилган маълумотлар, тажриба гуруҳи боксчилари жангнинг ҳар хил тактик вариантларини амалга оширишда анча ижодкорлик қилишгани тўғрисида далолат беради. Бу, айниқса, “тезкор старт” тактикасига, “эпизодик ва портловчи хужумлар”, кутиб олувчи жанг, чапақайга қарши, яқин масофадаги жанг, комбинацион тактикага тааллуқли.



7- расм. Тажриба ва назорат гуруҳи боксчилари жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ўсиш даражалари (балл)



8-расм. Тажриба ва назорат гуруҳи боксчилари тактик тайёргарлиги кўрсаткичларини ўсиш даражалари (балл)

Тактик хилма хилликни тажриба гуруҳи боксчиларида ўсишини (2,8 баллдан то 3,9 баллгача) ҳам айтиш лозим, бу уларни, назорат гуруҳи боксчиларига нисбатан жангда тактика вариантларини кўпроқ қўллашни бошлашганини англатади. Шундай қилиб, боксчиларнинг техник-тактик маҳорати даражасини асосий тажрибалар тугалланганидан кейин тадқиқ қилиш натижаларини таҳлил қилиш, тажриба гуруҳи боксчиларини ўрганилган кўрсаткичлар бўйича назорат гуруҳи боксчиларига нисбатан анча даражада устивор эканлиги тўғрисида далолат беради, бу, ўз навбатида, оғир вазн тоифасидаги боксчиларни тайёрлаш дастурини таклиф қилинган вариантини самарадорлигини тасдиқлайди.

ХУЛОСАЛАР

1. Илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва Ўзбекистон Республикаси терма жамоаларининг етакчи боксчилари тайёргарлигини индивидуал услубиятлари таҳлили енгил, ўрта ва оғир вазн тоифасидаги боксчилар ўртасида қуйидаги фарқлар борлигини таъкидлаш имконини берди:

А. Техник маҳоратда 23 та ўрганилган кўрсаткичлардан:

- оғир вазн тоифасидаги боксчилар 5 та кўрсаткичлар бўйича (ўнг қўлда тўғридан танага зарба, чап қўлда ёндан танага зарба, ўнг қўлда пастдан бошга зарба, манёвр олиб бориш ва тайёрлов ҳаракатлари, финтлар ва алдамчи ҳаракатларда) ёки енгил вазнлиларга, ёки ўрта вазнлиларга бой беришади;

- оғир вазн тоифасидаги боксчилар 6 та кўрсаткичларда (чап қўлда тўғридан танага зарба, ўнг қўлда ёндан бошга зарба, шўнғиш билан ҳимояланиш, чап бериш билан ҳимояланиш, ҳаракатланишлар, қўлланиладиган усулларнинг хилма-хиллигида) иккала вазн тоифасидагилардан паст келишади;

- ҳаракатланиш каби техник усулнинг оғир вазн тоифасидаги боксчилар томонидан бажарилиш техникаси даражаси паст бўлди (2,4 балл);

- оғир вазн тоифасидаги боксчиларда қўлланиладиган усулларнинг хилма-хиллиги кўрсаткичи ҳаммадан паст баҳоланди (1,7 балл).

Б. Тактик маҳоратда 16 та ўрганилган кўрсаткичлардан:

- 9 та кўрсаткичда оғир вазн тоифасидаги боксчиларнинг баҳолари бошқа вазн тоифасидагилардан пастроқ, “тезкор старт” тактикасида, эпизодик “портловчи” хужумларда, кутиб олувчи жангда, чапақайга қарши жангда, яқин масофада жангда, комбинацион тактикада баҳолар энг паст ҳисобланади ва 1,9 дан то 2,4 баллгача ўзгариб туради, анча енгил вазн тоифасидаги боксчиларда эса ушбу кўрсаткичларнинг баҳолари анча юқори (2,5 дан то 4,2 баллгача);

- нокаут, узлуксиз босим уюштириш ва жавоб қарши хужуми тактикасида оғир вазн тоифасидаги боксчиларнинг баҳолари 3,7 дан то 4,5 баллгача ўзгариб туради, бу енгил ва ўрта вазн тоифасидаги боксчиларнинг шунга ўхшаш кўрсаткичларидан анча юқори;

- оғир вазн тоифасидаги боксчиларда анча енгил вазн тоифасидаги боксчиларникига нисбатан тактик хилма-хилликнинг баҳоси паст (2,8 балл).

В. Жисмоний тайёргарлик даражасида:

- тезлик ва тезкор-куч сифатларининг ривожланиш даражасини акс

этирувчи кўпчилик кўрсаткичлар бўйича оғир вазн тоифасидаги боксчилар энгил ва ўрта вазн тоифасидаги боксчилардан паст келишмайди;

- оғир вазн тоифасидаги боксчилар 30 м. масофага югуриш ва ядро ирғитиш кўрсаткичлари бўйича ўзларининг энгилроқ вазн тоифасидаги ҳамкасбларидан устун туришади;

- нисбий кучнинг ривожланиш даражасини ифодаловчи кўрсаткичлар бўйича оғир вазн тоифасидаги боксчилар энгил ва ўрта вазн тоифасидаги боксчилардан сезиларли даражада ортда қолишади;

- умумий чидамлилиқнинг ривожланиш даражасини ифодаловчи кўрсаткичлар бўйича оғир вазнли боксчилар ўзларининг анча энгил вазн тоифасидаги ҳамкасбларидан паст бўлишган;

- жисмоний ишчанлик қобилиятининг (PWC_{170} ва $KM\dot{U}$) мутлақ кўрсаткичлари бўйича оғир вазн тоифасидаги боксчилар қолган вазн тоифасидаги боксчилардан сезиларли даражада устунликка эга;

- спортчиларнинг катта суръатда ва тезликда максимал кучли зарбаларни бериш қобилиятини ифодаловчи махсус ишчанлик қобилияти кўрсаткичлари бўйича оғир вазнлилар берилган зарбалар сони бўйича энгилроқ вазнлилардан ортда қолишади, зарбалар шиддати бўйича эса улардан устунликка эга. Уч раундлик тестда оғир вазнлилар зарбалар сони бўйича энгилроқ вазн тоифасидагиларга нисбатан ортда қолишади;

- зарбаларнинг шиддати бўйича оғир вазнлилар энгил ва ўрта вазн тоифасидаги боксчилардан устунликка эгалар;

- зарбалар тезлиги бўйича оғир вазн тоифасидаги боксчилар чап ва ўнг қўлда зарбалар беришда энгилроқ вазнлиларга нисбатан устунликка эга, лекин ўрта вазнлилардан чап қўлда зарба бериш тезлигида ортда қолишади ва ўнг қўлда зарба бериш тезлигида улардан фарқ қилишмайди.

2. Мусобақа фаолияти, жисмоний тайёргарлик даражаси ва машғулот юкламаларининг қўлланилишидаги муҳим фарқлар мусобақаолди даврида ҳар хил вазн тоифасидаги боксчиларни тайёрлаш дастурини такомиллаштириш учун объектив асос бўлиб ҳисобланади, унинг асосий хусусиятлари қуйидагилардан иборат:

- қўлланиладиган юкламаларнинг тўлқинсимон тузилиши;

- махсус тайёргарлик ҳажмини ошириш ҳисобига умумий юкламанинг янада юқори ҳажмда қўлланилиши;

- анча юқори суръатда ва тезланишлар билан бажариладиган кросс югуриши ҳажмини ошириш;

- энгил снарядларда ва ясси қўлқопларда ишлаш ҳажмини камайтириш, шунингдек, шерик билан ва мусобақа машқларини нисбатан кичик ҳажмда қўллаш ҳисобига имитацияли, оғирликлар билан ва оғир снарядларда бажариладиган машқларнинг ҳажмини ошириш;

- тайёргарлик боксчиларига боғлиқ ҳолда ва уларнинг ичида юкламалар ҳажмини ва, айниқса, шиддатини оҳиста ошириш;

- машғулот жараёнида мусобақадаги ҳаракатлар ва вазиятларни моделлаштириш усулидан кенг фойдаланиш;

- қўлланиладиган жанговар ҳаракталарни уларнинг “автоматизм” даражаси пайдо бўлгунга қадар такомиллаштириш устида узоқ муддатли ва мунтазам ишлаш ҳисобига уларнинг сонини чеклашдан иборат бўлган услубий усулдан фойдаланиш;

- тезкор-куч сифатларини ривожлантириш учун анализаторларни қўшимча сафарбар қилиш усулини моҳирлик билан қўллаш;

- машқлар орасида дам олиш танаффусларини узайтириш, шунингдек, юкламаларни бошқаришнинг бошқа усулларини қўллаш;

- мусобақалар жараёнида машғулотлар ўтказиш.

3. Оғир вазн тоифасидаги боксчиларни тайёрлаш вазифаларини амалга ошириш муваффақиятини белгилаб берувчи омиллар қуйидагилар ҳисобланади: боксчиларнинг умумий ва махсус чидамлилиқни намоён қилиш қобилияти; боксчиларнинг умумий ва махсус тезкор-куч қобилиятларини намоён қилиш қобилияти; ҳаракат қобилиятларини намоён қилишнинг шахсий вазнга боғлиқлиги; спорт натижаларининг ҳаракат сифатларини намоён қилиш даражасига боғлиқлиги; боксчилар мотор қобилиятларининг боғлиқлиги.

4. Тадқиқотларда аниқланганки, мусобақаолди босқичида ҳар хил вазн тоифасидаги боксчилар учун тайёргарликнинг муваффақиятини белгилаб берувчи етакчи воситалар қуйидагилар ҳисобланади:

- умумий ва махсус чидамлилиқни оширишга йўналтирилган воситалар;

- тезкор-куч қобилиятларини ривожлантириш учун воситалар, улар ўзида боксчиларнинг умумий ва махсус тезкор-куч қобилиятларини ривожлантиришга йўналтирилган воситаларни бирлаштиради;

- иш унумдорлигини ривожлантириш учун воситалар.

5. Асосий тажриба жараёнида ҳар хил вазн тоифасидаги юқори малакали боксчиларни масъулиятли мусобақаларга анча муваффақиятли тайёрлаш учун қуйидагилардан фойдаланиш зарурлиги исботланган:

- енгил вазн тоифасидаги боксчилар учун қўлланиладиган юкламаларнинг блокли ва тўлқинсимон тузилмалари уйғунлиги;

- ўрта вазн тоифасидаги боксчилар учун қўлланиладиган юкламаларнинг тўғри чизиқли ва зинасимон тузилмалари уйғунлиги;

- оғир вазн тоифасидаги боксчилар учун қўлланиладиган юкламаларнинг тўлқинсимон ва тўғри чизиқли тузилмалари уйғунлиги.

6. Асосий тажриба материалларининг таҳлили шундай хулоса қилишга имкон берадики, машғулот ва мусобақа фаолиятининг модел тавсифлари, шунингдек, жисмоний тайёргарлик даражаси асосида тузилган юкламаларни тақсимлашнинг таклиф қилинган варианты ва ўқув-машғулот жараёнини мажмуавий назорат қилиш усуллари боксчиларнинг махсус-жисмоний ва техник-тактик тайёргарликларини ўсишига ёрдам беради. Таклиф қилинган вариантнинг самарадорлиги машғулот юкламаларини энг аҳамиятли кўрсаткичларини асосий мусобақалар натижалари билан юқори даражадаги боғлиқлигини кўрсатиб берган корреляция таҳлили маълумотлари билан тасдиқланади;

- тажриба гуруҳи боксчиларида жисмоний тайёргарлик даражасининг

ўсиши (6,1%) назорат гуруҳи боксчилариникига (3,3 %) нисбатан юқори бўлди. Тажриба гуруҳи боксчиларида 12 та тестларда ўсиш даражаси юқори бўлди. Фақатгина 3 та тестда кўрсаткичларнинг ўсиши аниқланмади. Шунини айтиш лозимки, ўсишнинг энг катта кўрсаткичи чидамлик ва тезкор-куч сифатларини ривожланиш даражасини, яъни жисмоний тайёргарликнинг энг аҳамиятли томонларини ифодаловчи тестларда аниқланди. Тажриба гуруҳи боксчилари жангнинг ҳар хил тактик вариантларини амалга оширишда анча топқир бўлиб қолишди. Бу, айниқса, “тезкор старт” тактикасига, “эпизодик ва портловчи” хужумлар, кутиб олувчи жанг, чапақайга қарши жанг, яқин масофада жанг тактикасига, комбинацион тактикага тааллуқли.

Тажриба гуруҳи боксчилари асосий мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишди ва назорат гуруҳи боксчиларига нисбатан ишончли анча юқори спорт натижаларини кўрсатишди.

АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Ҳар хил вазн тоифасидаги юқори малакали боксчиларни тайёрлаш воситалари ва усулларини тажрибавий ва амалий текшириш конкрет амалий тавсияларни ишлаб чиқиш имконини берди.

Боксчиларнинг тренировка жараёнини вазн тоифаларига боғлиқ ҳолда табақалаштирилган тренировка воситалари, усуллари, юкламалари ҳамда машғулотларнинг шакллари ва машқларни бажариш усуллари асосида тузиш мақсадга мувофиқ. Мазкур тамойилни конкрет амалга ошириш қуйидаги жиҳатларда бажарилади:

- тайёргарликнинг асосий вазифаларини энг аҳамиятли омилларни ривожлантириш ва такомиллаштиришни ҳисобга олган ҳолда аниқлаш;

- техник-тактик маҳорат ва жисмоний тайёргарликнинг модели тавсифларини ишлаб чиқиш;

- тренировка воситалари, усуллари ва юкламаларини спортчилар тайёргарлигининг даражалари ва кўрсатилган модели тавсифларини ҳисобга олган ҳолда танлаш;

- спортчиларнинг тайёргарлик даражаларини назорат қилишни информатив тестларини танлаш.

Оғир вазн тоифасидаги юқори малакали боксчиларни тайёрлашнинг асосий вазифалари қуйидагилар ҳисобланади:

- техник усуллар ва тактик ҳаракатлар сифати ва самарадорлигини ошириш;

- умумий ва махсус тезкор-куч сифатлари ва чидамликни ривожлантириш;

- аэроб иш унумдорлигини ошириш.

Тренировка воситалари ва юкламаларини танлаш тайёргарликнинг асосий вазифалари ва техник-тактик маҳоратнинг модели тавсифлари ва жисмоний тайёргарлик даражасини асосий вазифаларидан келиб чиққан ҳолда амалга оширилиши керак. Бунинг учун “узилган” суръатда югуриш, машқларни зарбага яқинлаштирилган структурада оғирликлар билан бажариш керак ва ҳ.к.

Югуришни тўғри қўллашга алоҳида эътибор қаратилиши керак, чунки у, оғир вазн тоифасидаги боксчиларнинг чидамлилигини ва аэроб иш унумдорлигини ривожлантиришни муҳим воситаси ҳисобланади. Уни, босқичнинг бошида бир маромдаги суръатда ўтказиш, узунлиги 4-6 км.ни ташкил қиладиган спуртни фақат масофани охирида бажариш керак. Кейин, спуртлар миқдорини масофанинг ўша узунлигида 2-3 тагача ошириш мумкин. Масофанинг узунлиги секин-аста 3-4 км.гача қисқартирилади, спуртларнинг миқдори эса 4-5 тагача оширилади. Спуртлар узунлиги 30 км.дан то 50 км.гача масофани ташкил қилади.

Ушбу босқичда, махсус тайёргарлик воситалари ичида энг кенг тарқалгани имитацион машқлар (кунига 9-12 дақ.), оғир снарядлардаги машқлар (8-9 мин) ва оғирликлар билан машқлар (12-14 дақ.) бўлиши керак. Қолган машқлар (енгил снарядларда, лапаларда, шерик билан) анча кам ҳажмда қўлланилиши керак (2 дан то 5 дақиқагача).

Оғир вазн тоифасидаги боксчиларда тикланиш жараёнларини секин содир бўлишини ҳисобга олган ҳолда, бир кунда икки марталик машғулотларни ўтказиш билан чегараланиш мақсадга мувофиқ. Буни, айниқса, юкламалар ўз чўққисига етганда ва шу билан бирга тренировка қилганликнинг юқори даражасига етиш ҳамда жисмоний ва психик бардамликни сақлаш зарур бўлган мусобақаолди босқичида амалга ошириш мақсадга мувофиқ.

Биринчи тренировкани эрталаб, уйқудан тургандан кейин ўтказиш мумкин. Унинг давомийлиги 60-80 дақ. Тренировканинг асосий мазмунини имитацион машқлар ҳамда оғирликлар билан машқлар ташкил қилади. Бунда, снарядлардаги ва лапалардаги машқларни қўллаш мумкин. Юкламанинг жадаллиги ўртача. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик босқичида у, асосан УЖТ га бағишланади.

Иккинчи тренировка асосий ҳисобланади. Уни кундузи ёки кечқурун ўтказиш мумкин. Агарда, биринчи тренировка жуда кучли бўлмаган бўлса, унда, кейинги машғулотларни кундузи ўтказиш мумкин. Агарда, эрталабки тренировканинг ҳажми катта ва кучли бўлган бўлса, унда, иккинчи тренировкани кечқурун ўтказган маъқул.

Иккинчи тренировканинг давомийлиги 2 соат ва ундан кўп бўлади. Унинг асосий мазмуни – шерик билан ва снарядларда ишлаш ҳисобланади. У, айрим пайтларда, оғирликлар ва снарядлардаги машқлар ёрдамида махсус жисмоний тайёргарликка бағишланиши мумкин. Юкламанинг жадаллиги ўртачадан юқори ва юқори.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.30/03.12.2019. Ped.28.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ УЗБЕКСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

СЕРЕБРЯКОВ ЮРИЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

**ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК БОКСЁРОВ
РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ НА
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

**13.00.04 - Теория и методика физической культуры и спортивной
тренировки**

**АВТОРЕФЕРАТ ДИССЕРТАЦИИ ДОКТОРА
ФИЛОСОФИИ (PhD) ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ НАУКАМ**

Чирчик 2021

Тема диссертации доктора философии (PhD) зарегистрирована в Высшей аттестационной комиссии при Кабинете Министров Республики Узбекистан под номером № В 2020.3. PhD/Ped1857

Диссертация доктора философии (PhD) выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-странице научного совета (www.uz-djti.uz) и на информационно-образовательном портале "ZiyoNet" (www.ziyo.net).

Научный руководитель: **Тажибаев Сойиб Самижонович**
доктор педагогических наук (DSc), профессор

Официальные оппоненты: **Кошбахтиев Ильдар Ахмедович**
кандидат педагогических наук, профессор

Рахимов Владимир Шавкатович
кандидат педагогических наук, доцент

Ведущая организация: **Ургенчский государственный университет**

Защита диссертации состоится «___» _____ 2021 г. в _____ 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, Веб-сайт: www.uz-djti.uz, e-mail: uzdjti@uzdjti.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 № _____) 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 «___» _____ 2021 года
(реестр протокола рассылки № ___ от «___» _____ 2021 года)

М.Р. Болтабаев
Председатель Научного совета
по присуждению ученых
степеней, д.э.н., профессор

М.Х. Миржамолов
ученый секретарь Научного
совета по присуждению
ученых степеней, д.ф.п.н (PhD)

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. В условиях глобализации современного мира спорт обладает уникальной силой способной сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе. В обстановке резкого повышения конкуренции на международных соревнованиях считается актуальной проблема получения объективной информации о состоянии подготовки спортсменов и системного подхода к организации и разработке критериев по различным аспектам их подготовки. В мировой практике особое внимание уделяется исследованиям разработки новых эффективных моделей предсоревновательной подготовки единоборцев, и создание инновационных методик для эффективности управления деятельностью боксёров в условиях соревнований. В рамках данных исследований особое внимание уделяется проблеме повышения соревновательной надежности и результативности спортсменов.

В спортивных державах мира, как США, Российская Федерация, Англия, Германия, Куба, Китай, Корея и др., решение данной проблемы осуществляется на основе внедрения новых разработок в тренировочный процесс, создающих возможность прогнозировать результаты боксёров, анализировать эффект от тренировочного процесса в зависимости от плана тренировок, выступлений на соревнованиях и функционального состояния. Стоит отметить, что методика рациональной организации тренировочного процесса боксеров к основным соревнованиям еще недостаточно разработана.

В Узбекистане происходят масштабные изменения в сфере физической культуры и спорта. В стране проводится целенаправленная политика в этой сфере. Одним из приоритетных направлений развития системы физической культуры и спорта является «совершенствование методологии подготовки спортсменов с учетом передового международного опыта, внедрение инновационных проектов в процесс формирования спортивного резерва и подготовки высококвалифицированных спортсменов для качественного пополнения состава сборных команд по видам спорта».¹ В настоящее время одной из актуальных проблем подготовки отечественных боксеров является поиск эффективных путей совершенствования учебно-тренировочного процесса и повышение результативности спортсменов различных весовых категорий. Перед спортсменами и тренерами Узбекистана ставится немаловажная задача достижения высокого уровня спортивного мастерства и завоевания ведущих позиций на международной спортивной арене. Поставленная задача может быть решена за счет разработки эффективной методики тренировки основной на оценке влияния массы тела на уровень подготовленности и тренированности спортсменов, их взаимосвязи и влиянии на спортивный результат. Несмотря на то, что отечественными и зарубежными учеными, теоретиками и практиками в области теории и методики бокса выдвинуто большое количество предложений,

¹ Указ Президента Республики Узбекистан Ш.Мирзиёева «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан» 24.01.2020 г. УП-5924

направленных на дальнейшее улучшение тренировочного процесса и повышение результативности спортсменов, почти не уделяется внимания вопросам индивидуализации тренировки спортсменов в зависимости от собственного веса. Имеются лишь отрывочные сведения, касающиеся особенностей подготовки боксёров различных весовых категорий. Отсутствие научно-обоснованных данных по вопросам построения тренировочного процесса квалифицированных боксёров различных весовых категорий на предсоревновательном этапе, с учетом их физических, технико-тактических и функциональных особенностей, отрицательно сказывается на дальнейшем совершенствовании мастерства. В связи с вышеизложенным можно полагать, что исследование по выявлению у боксёров различных весовых категорий количественных критериев тренировочной и соревновательной деятельности, ведущих факторов подготовленности обуславливает актуальность выбранной нами темы исследования.

Данное диссертационное исследование в определенной степени послужит реализации задач, поставленных в Указах Президента Республики Узбекистан УП-4947 от 9 марта 2017 года «О подготовке спортсменов Узбекистана к XXXII Олимпийским играм и XVI Параолимпийским 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», ПП-5099, от 29,04.2021 г. «О мерах по дальнейшему развитию бокса» направленных на успешное участие сборных команд Узбекистана в мировых и континентальных спортивных соревнованиях.

Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий в Республике. Настоящее исследование выполнено в рамках приоритетного направления Республиканского комитета по развитию науки и технологий: I. «Формирование и реализация системы инновационных идей в социально-правовом, экономическом, культурном, духовно-образовательном развитии информированного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. По всему спектру исследований проблем в боксе накоплен богатейший научный материал, сформирована теоретическая база системы многолетней подготовки, в частности Бутенко Б.И., Верхошанский Ю.В. и Клевенко В.М.² изучали различные методики тренировки и воспитания специально-двигательных качеств.

Дегтярев И.П. и Никифоров Ю.Б.³ определили средства контроля за структурой и содержанием учебно-тренировочного процесса, величиной и направленностью тренировочной нагрузки, состоянием спортсмена и системой соревнования и т.д.:

² Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. - М.: Физкультура и спорт, 2007. - 175 с.; Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 340 с.; Клевенко В.М. Быстрота в боксе. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 405 с.

³ Дегтярев И.П. Совершенствование структуры тренировочных средств боксеров олимпийского резерва. И.П. Дегтярев, А.В. Гаськов // Бокс: ежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - С. 40-42.; Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров : практ. рекомендации. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 192 с.

Отечественными специалистами Халмухамедовым Р.Д., Тажибаевым С.С., Ражабовым Ғ.К., Шином В.Н. проводились исследования затрагивающие проблемы эффективной организации учебно-тренировочного процесса и специфики соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров⁴.

Однако в работах, посвященных организации учебно-тренировочного процесса с боксерами различных весовых категорий имеются лишь отрывочные сведения, касающиеся некоторых особенностей подготовки тяжеловесов, на основании которых невозможно разработать эффективную методику их тренировки [Качурин А.И., Киселев В.А., Качурин А.А., Кравченко О.В., Калмыков Е.В.]⁵. Планирование и проведение тренировочного процесса боксеров тяжелых весовых категорий осуществляется по общей системе, принятой для спортсменов всех весовых категорий, тогда как, современный уровень спортивных достижений диктует необходимость изучения и оценки всех систем организма спортсменов в их взаимосвязи, а также индивидуальных особенностей и их влияния на спортивный результат [Кураков Э.М., Клещев В.Н. М. Калмыков Е.В., Филимонов В.И.]⁶.

Таким образом, в изученной специальной литературе нам не удалось обнаружить научно обоснованных рекомендаций по вопросам соотношения:

общих (ОФП), специально-физических и спортивно-технических видов подготовки;

количественных параметров тренировочной нагрузки;

по характеру воздействия тренировочной нагрузки на функциональную систему спортсменов;

количественных характеристик основных средств тренировки в процессе подготовки боксеров к ответственным соревнованиям.

Выше изложенное свидетельствует о том, что проблема разработки методики тренировки боксеров различных весовых категорий не утратила своей актуальности.

Связь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения. Диссертационное исследование выполнено в рамках плана научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта на 2020-2024 годы «Совершенствование системы

⁴ Халмухамедов Р.Д. Технология оптимизации учебно-тренировочного процесса единоборцев. Монография .- Ташкент. 2009. 158 с., Тажибаев С.С.. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли уйинларини куллаш методикаси. Автореф. дис....док.пед.наук.- Ч. 2017. 48 с. , Ражабов Ғ.К. Малакали боксчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мусобақа фаолияти натижадорлигини шаклантириш. Автореф. дис.... док.фил. пед. наук.(PhD). Ч., 2019. –С. 36., Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие. – Т.: LIDER PRESS, 2008.-158 с.

⁵ Качурин А.И., Киселев В.А., Качурин А.А., Кравченко О.В. Анализ соревновательной деятельности боксеров различной квалификации. Сборник научных трудов. – М., 1997. – С. 19-20.; Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров.- М.: Физкультура и спорт, 2004. - 320 с.; Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров. – М., 2000. – 34 с.

⁶ Кураков Э.М. Подготовка боксеров в вузах. Учеб.пособие / Э.М. Кураков,В.Н. Клещев. -М.: Физическая культура, 2008. - С. 6-7.; Теория и методика бокса. Учебник для студентов вузов. / под общ. ред. Е.В. Калмыкова. - М. : Физическая культура и спорт, 2009. - 264 с. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.

подготовки квалифицированных спортсменов в сборных командах Узбекистана».

Целью исследования является разработка программы предсоревновательной подготовки боксеров различных весовых категорий.

Задачи исследования:

изучить отличительные особенности в физической и технико-тактической подготовленности боксеров различных весовых категорий;

выявить показатели специальной двигательной подготовленности, технико-тактического арсенала и количественных характеристик основных средств тренировки в процессе подготовки к соревнованиям боксеров различных весовых категорий;

изучить индивидуальные особенности технико-тактического мастерства боксёров различных весовых категорий, способствующие успешности их соревновательной деятельности;

разработать и обосновать новые подходы в организации тренировочного процесса боксеров различных весовых категорий, направленные на повышение результативности соревновательной деятельности.

Объектом исследования является тренировочный процесс высококвалифицированных боксёров различных весовых категорий сборной команды Узбекистана при подготовке к соревнованиям.

Предмет исследования составляют структура и содержание подготовки боксеров различных весовых категорий.

Методы исследования: изучение и анализ литературных данных, педагогические наблюдения и хронометраж, анкетный опрос, педагогические контрольные испытания (тесты), метод экспертных оценок, педагогический эксперимент, определение максимального потребления кислорода и физической работоспособности, измерение сенсомоторных реакций у боксеров, динамометрия, статистические методы обработки экспериментальных данных.

Научная новизна исследований заключается в следующем:

разработаны специальные средства соревнований, исходя из уровня подготовленности боксеров различных весовых категорий, отличающихся морфофункциональными (состав тела) и антропометрическими (ростовесовыми) показателями, особенностями занятий и соревновательной деятельности, а также количественными критериями;

усовершенствовано тактическое мастерство боксеров нокаутеров, скоростных и универсальных боксеров, исходя из особенностей физической (скоростно-силовой, силовой, координационной, специальной выносливости), технико-тактической подготовленности и структуры тренировочных нагрузок боксеров различных весовых категорий;

оптимизированы показатели специальной двигательной (взрывных атак, встречного боя, ближнего боя) подготовленности, технико-тактического арсенала и количественных характеристик основных средств тренировки (общefизических и специально физических) с учетом тактики ведения встречного боя, боя против левши, комбинационного боя и боя на ближней

дистанции;

разработана инновационная методика организации тренировочного процесса боксеров различных весовых категорий: для легковесов (блочная, волнообразная), для средневесов (прямолинейная и ступенчатая) и для тяжеловесов (волнообразная, прямолинейная).

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

выявлены основные требования к подготовленности боксеров различных весовых категорий;

разработаны комплексы тренировочных средств, методов и нагрузок, необходимых для применения боксерами различных весовых категорий на разных этапах подготовки;

разработана эффективная методика тренировки боксеров, составленная на основе оптимальной структуры распределения средств тренировки различных по величине, интенсивности и целевой направленности;

усовершенствован учебно-тренировочный процесс и учебно-методическое обеспечение для сборных команд городов и республики по боксу.

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.

Материалы исследования могут послужить научно-теоретической базой для разработки инновационных методик совершенствования подготовки спортсменов высокой квалификации, а также позволяют расширить дополнить теорию и методику спортивной тренировки новыми сведениями об особенностях построения учебно-тренировочного процесса высококвалифицированных боксеров различных весовых категорий, эффективном развитии специально-физической, технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменов за счет использования дифференцированно подобранных средств тренировки.

Применение положений и 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 в учебно-тренировочном процессе спортивных школ, Республиканских олимпийских центров по боксу, в профессиональной подготовке будущих специалистов в области спортивных единоборств и на факультете повышения квалификации педагогов-тренеров.

Внедрение результатов исследования. На основании проведенных исследований по разработке оптимальной структуры и содержания методики подготовки высококвалифицированных боксёров различных весовых категорий позволило внедрить в практику:

предложения по оптимизации тренировочных нагрузок боксёров различных весовых категорий на предсоревновательном этапе подготовки внедрены в учебно-тренировочный процесс национальной сборной команды Республики Узбекистан по боксу (справка Министерства Физической Культуры и Sports Республики Узбекистан № 02-07-08-1794 от «19» июня 2020г.). В результате внедрения 1 золотая медаль на чемпионате мира 2019 года (Россия), 1 золотая и 1 бронзовая медаль на чемпионате Азии 2020 года (Иордания);

программа организации тренировочного процесса боксеров различных весовых категорий: легковесы (блочная, волнообразная), средневесы (прямолинейная и ступенчатая), тяжеловесы (волнообразная, прямолинейная) отражена в содержании учебного пособия «Теория и методика бокса» (справка Министерства Высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 648-032 от «07» декабря 2020г.). В результате уровень физической подготовленности боксеров повысился на 13,3%;

комплекс специальных педагогических средств, базирующиеся на наиболее значимых факторах, влияющих на успешность соревновательной деятельности отражен в содержании учебного пособия «Теория и методика бокса» (справка Министерства Высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан № 648-032 от «07» декабря 2020г.). В результате эффективность и результативность соревновательной деятельности боксёров повысилась на 14,8%;

внедрены в учебно-тренировочный процесс национальной сборной команды Республики Узбекистан по боксу эффективные методы развития специально-физической, технико-тактической и функциональной подготовленности боксеров (справка федерации бокса № 01-04/592-3-1 от 12 марта 2020 и справка Министерства Физической Культуры и Sports Республики Узбекистан № 02-07-08-1794 от «19» июня 2020). В результате оптимизирован учебно-тренировочный процесс РШВСМ по боксу на 10%.

Апробация результатов исследования. Основные положения и результаты исследования докладывались на 4 международных и 2 республиканских конференциях.

Опубликованность результатов исследований. Результаты настоящих исследований опубликованы в 14 научных публикациях различных периодических изданий, из них 1 – учебное пособие, 3 научные статьи в научных журналах, утвержденных Президиумом ВАК Республики Узбекистан, из них – в 2 республиканских и 1 международных.

Структура и объем диссертации. Диссертация изложена на 118 страницах текста и состоит из введения, четырех глав, 8 рисунков, 16 таблиц, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **«Введении»** определены актуальность и необходимость темы диссертации, связь исследования с приоритетными направлениями развития науки и технологий республики, степень изученности проблемы, связь исследования с планом научно-исследовательских работ высшего учебного заведения, где была выполнена диссертация, цель, задачи, объект и предмет исследования, дана информация о методах исследования, его научной новизне, практических результатах исследования, достоверности результатов исследования, научном и практическом значении результатов исследования, внедрении и апробации результатов исследования, их публикации, данные по структуре и объему диссертации.

В первой главе **«Особенности построения тренировочных нагрузок боксеров на предсоревновательном этапе подготовки»** освещаются вопросы необходимости изучения и оценки зависимости уровня подготовленности спортсменов от собственной массы тела, индивидуализации учебно-тренировочного процесса спортсменов различных весовых категорий, различий соревновательной деятельности и физической подготовленности боксеров разных весовых категорий.

Анализ и обобщение литературных источников по изучаемому вопросу позволил прийти к выводу о том, что наряду с весьма ценными фактами, касающимися выявления существенных различий в уровне физической и функциональной подготовленности у спортсменов разных весовых категорий, в целом методика тренировки еще далека от разрешения.

Специальных работ, посвященных экспериментальному исследованию методики тренировки боксеров различных весовых категорий в доступной нам литературе встретить не удалось. Существуют лишь исследования, свидетельствующие о существовании у боксеров различных весовых категорий особенностей в проявлении некоторых физических качеств и функциональной подготовленности, а также в уровне технико-тактического мастерства. При этом физические качества и особенно технико-тактическое мастерство спортсменов изучены весьма неполно. Почти совсем не исследованы особенности проявления общих физических качеств, а технико-тактическое мастерство изучалось на небольшом числе показателей, отражающих, в основном, количество выполняемых приемов, а не их качество.

Еще в меньшей степени изучены особенности тренировки боксеров различных весовых категорий. За исключением рекомендаций, основанных только на практическом опыте и имеющих слишком общий характер, никаких сведений по применению тренировочных средств и методов, дозировке нагрузок, построению и планированию тренировки боксеров данной весовой группы обнаружить не удалось.

Вместе с тем, в литературе имеются убедительные факты, свидетельствующие о целесообразности разработки дифференцированной методики тренировки боксеров различных весовых категорий.

Во второй главе **«Методы и организация исследования»** подробно

описаны примененные методы исследования, особенности организации и проведения основного педагогического эксперимента, изложена последовательность и структура выполненных работ и краткая аннотация по каждому из методов, а также рекомендации по применению.

Исследования проводились в два этапа – с сентября 2017 по март 2020 года на контингенте сборной команды Республики Узбекистан по боксу. Первый этап педагогического эксперимента носил предварительный характер, где осуществлялся сбор массовых экспериментальных данных.

С сентября 2017 года по март 2018 года на основе изучения материалов специальной литературы и наблюдения за учебно-тренировочным процессом высококвалифицированных боксеров были выявлены:

- оптимальный вариант планирования учебно-тренировочного процесса;
- структура и распределение средств тренировки;
- характер взаимосвязи и взаимовлияния специально-двигательной, специально-физической подготовки на спортивно-техническую подготовку боксеров тяжелых весовых категорий;
- информативные формы и методы комплексного контроля за видами подготовленности.

На основе анализа литературных источников была разработана инновационная программа организации тренировочного процесса боксеров различных весовых категорий.

Второй этап эксперимента (основной) проводился в естественных условиях тренировочного процесса с сентября 2018 по март 2020 года, где осуществлялось экспериментальное обоснование эффективности разработанного варианта методики тренировки боксеров.

В качестве испытуемых выступали высококвалифицированные боксеры в количестве 46 человек, в том числе:

- боксеры легкой весовой категории 24 человека (12 человек контрольная и 12 экспериментальная группа);
- боксеры средней весовой категории 14 человек (7 человек контрольная и 7 экспериментальная группа);
- тяжеловесы 8 боксеров (4 человека контрольная и 4 экспериментальная группа).

Среди испытуемых 5 заслуженных мастеров спорта, 44 мастера спорта международного класса, 39 мастеров спорта и 7 кандидатов в мастера спорта. Из них 1 чемпион Олимпийских игр, 5 чемпионы Мира, 3 победителя Кубка Мира, 7 чемпионов Азии. Средний возраст испытуемых 23,3 года, средний стаж занятий боксом 8 лет.

Проводили исследования корреляционных взаимосвязей между показателями подготовленности и оценками спортивного результата данного контингента, а также определяли факторную структуру их подготовленности. При корреляционном и факторном анализе использовали все исследуемые показатели (всего 32 показателя), включая вес и возраст спортсменов, за исключением показателей технико-тактического мастерства.

Выявление различий в уровне подготовленности, в тренировочной деятельности и в технико-тактическом мастерстве между тяжеловесами и представителями остальных групп проводилось путем определения статистической достоверности различий по Стьюденту.

В третьей главе «Разработка программы оптимального распределения тренировочных нагрузок у боксеров различных весовых категорий» изложены материалы исследования факторной структуры и сравнительного анализа тренировочных нагрузок, выполняемых боксерами разного веса, обоснования разработки программы тренировки боксеров различных весовых категорий, методических особенностей построения тренировочных занятий боксеров экспериментальных групп, содержания общеподготовительного периода подготовки боксеров различных весовых категорий, содержания специально-подготовительного периода боксеров различных весовых категорий, содержания предсоревновательного периода подготовки боксеров различных весовых категорий, особенностей соревновательного периода подготовки боксеров различных весовых категорий.

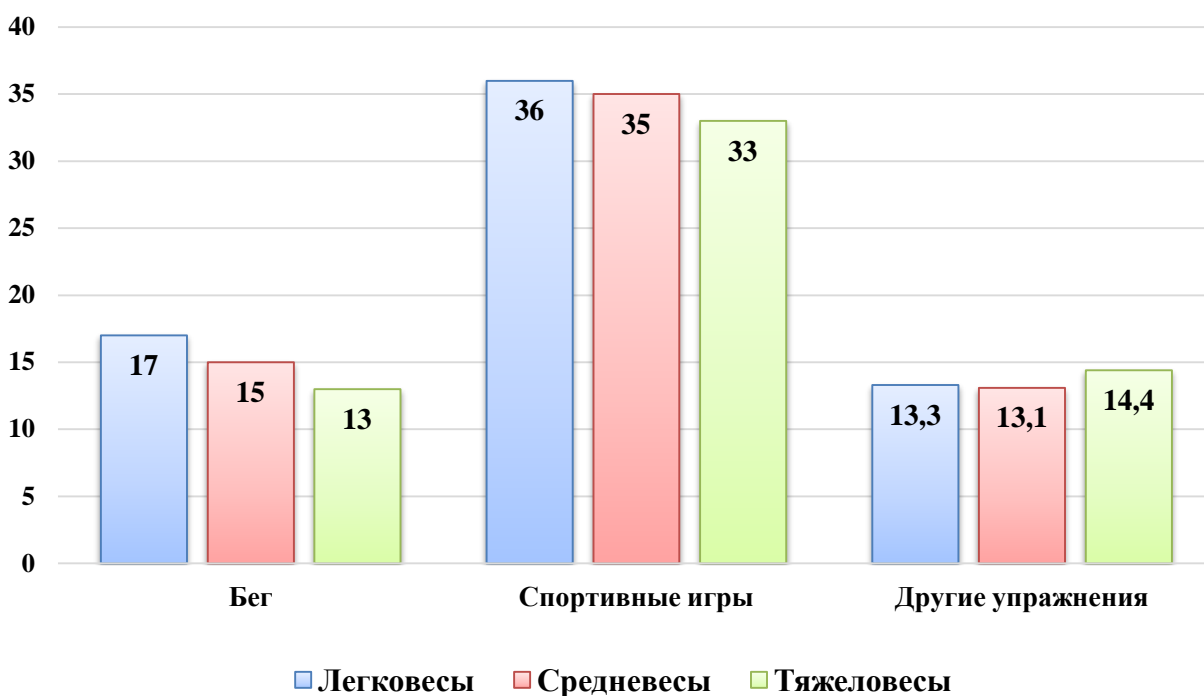


Рис-1. Средний объемы средств ОФП в рамках учебно-тренировочного процесса боксеров различных весовых категорий (мин).

Проведен сравнительный анализ тренировочных нагрузок, выполняемых боксерами разного веса, который показал, что тяжеловесы имеют наименьший объем выполненной нагрузки по сравнению с боксерами легких и средних весовых категорий (60,4 мин. ОФП и 34,1 мин. средства специальной подготовки) (легковесы 66,3 мин. 40,4 мин., средневесы 63,1 мин. и 38,3 мин. соответственно) (см. рис-1 и 2).

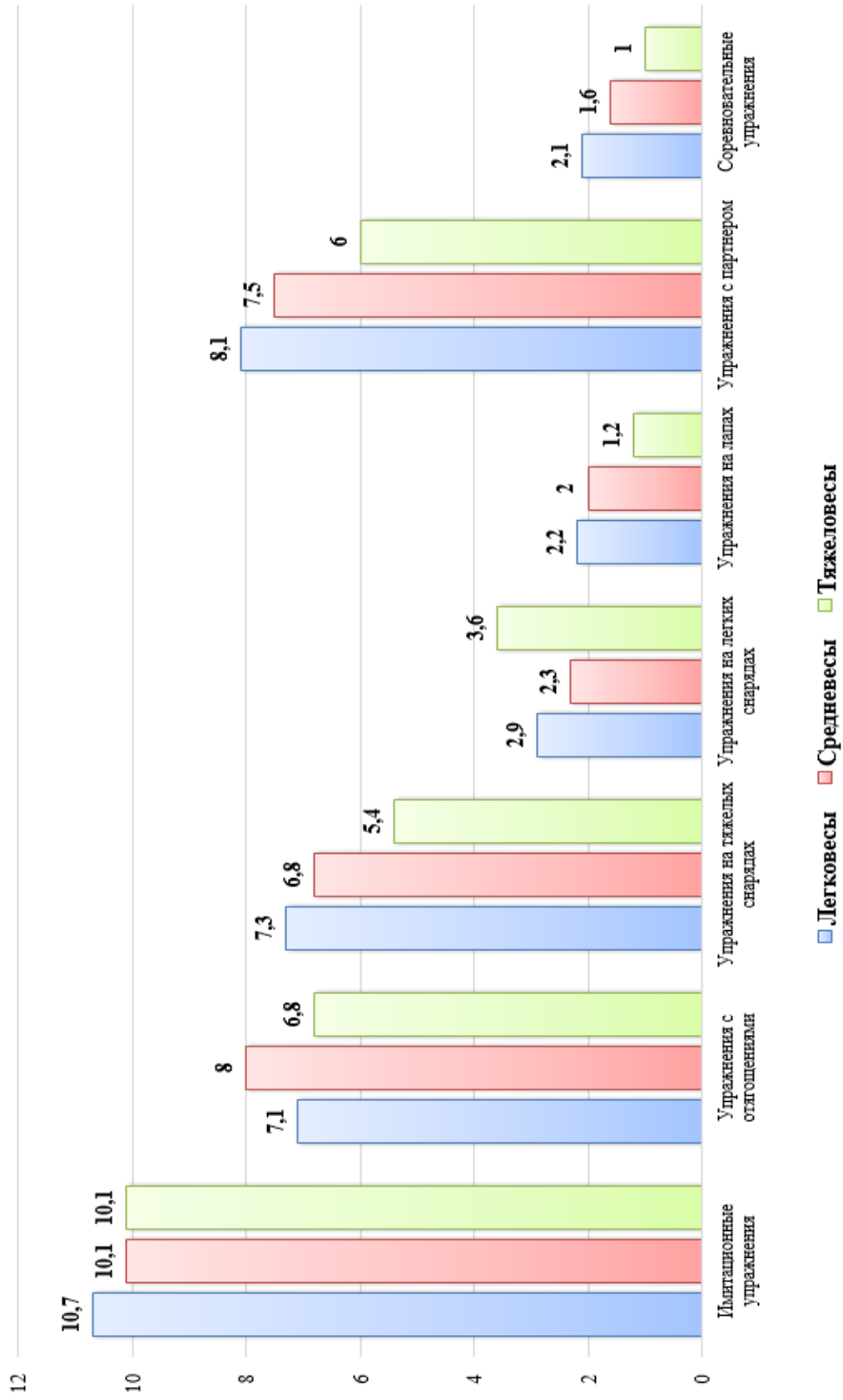


Рис-2. Средние объемы средств специальной подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса боксеров различных весовых категорий (мин)

Однако различия достоверны лишь между самыми легкими и тяжелыми спортсменами ($p < 0,05$). Из упражнений ОФП тяжеловесы меньше других боксеров бегают кроссы, примерно одинаковое время тратят на спортивные игры и другие общеразвивающие упражнения. У тяжеловесов и средневесов различия незначительны ($p > 0,05$).

Также стоит отметить, что тяжеловесы отличаются от других боксеров по объему выполнения упражнений на снарядах, с партнером и соревновательных. Они меньше, чем спортсмены других весовых категорий, работают на тяжелых снарядах, на лапах, с партнером и меньше проводят вольных боев и спаррингов (различия достоверны на высоком уровне значимости: $p < 0,01$).

Проведенные педагогические наблюдения и анализ результатов тестирования уровня физической подготовленности позволяет констатировать наличие существенных различий в уровне физической подготовленности боксеров-тяжеловесов по сравнению со спортсменами других групп весовых категорий. Эти различия обусловлены преимущественно тотальными размерами тела и прежде всего, весом спортсменов.

Отсюда вытекает необходимость и целесообразность разработки программы тренировки, включающей выработку и использование тренировочных средств и методов развития и совершенствования физической подготовленности с учетом модельных характеристик и морфофункциональных особенностей, характерных для боксеров различных весовых категорий и выработке точных нормативных требований к физической подготовленности с целью повышения эффективности их подготовленности.

Анализ соревновательной деятельности боксеров показал, что уровень технико-тактического мастерства тяжеловесов ниже, чем у боксеров других весовых категорий.

Тактическое мастерство боксеров во многом зависит от технической подготовленности спортсменов. На этом основании можно высказать предположение о целесообразности разработки целевых модельных характеристик, отражающих уровень их тактической подготовленности, а также выработать средства и методы их совершенствования с учетом особенностей данной группы спортсменов.

Нахождение более эффективной структуры тренировки, построенной с учетом морфофункциональных особенностей спортсменов, является наиболее эффективным путем дальнейшей оптимизации тренировочного процесса боксеров. Проблема поиска более совершенных путей подготовки может быть решена за счет определения наиболее значимых физических качеств для боксеров различных весовых категорий с целью более целенаправленного их развития. Для этого можно использовать результаты корреляционного анализа взаимосвязей между показателями физической подготовленности и спортивным результатом спортсменов. Упор в учебно-тренировочном занятии на преимущественное развитие наиболее значимых физических качеств позволит более эффективно осуществлять технико-тактическую подготовку и повышать спортивный результат.

Думается, что на основе факторного анализа возможен более объективный и точный выбор эффективных средств и моментов развития и совершенствования физической подготовленности тяжеловесов.

Результаты корреляционного и факторного анализов можно использовать также для определения информативных тестов контроля за уровнем физической подготовленности боксеров тяжелых весовых категорий. Анализ выявленных корреляционных взаимосвязей между показателями физической подготовленности и спортивным показателем показал, что информативными показателями следует считать те из них, которые в наибольшей степени связаны с измеряемым критерием.

Для выявления отличительных черт предложенного варианта тренировки от тренировки боксеров проводился анализ подготовки на качественном и количественном уровне. В первом случае описываются особенности применяемых средств и методов тренировки, а во втором – анализируются численные параметры уровня подготовленности и выполненных тренировочных нагрузок, которые сопоставляются со средними данными боксеров различных весовых категорий. Анализ тренировочных нагрузок проводился на разных периодах подготовки, так как тренировка имеет существенные особенности. Общеподготовительный этап проходит, как правило, в среднегорье на высоте 1500-2000 м. Продолжительность равна 12 - 14 дней. Анализ тренировочных нагрузок, выполняемых в обще-подготовительном периоде показал, что большую часть времени всего этапа занимает объем ОФП, который составляет около 70% общего объема нагрузки. Основными средствами общей физической подготовки являются спортивные игры (футбол и баскетбол) и кроссы.

Из других средств ОФП наиболее широко использовались различные гимнастические упражнения, упражнения со штангой и другими отягощениями. Учитывая уровень среднегорья и особенности адаптации, в первой неделе этапа интенсивность нагрузок была невысокой. В это время проводились в основном кроссы и в меньшем объеме спортивные игры. И те, и другие упражнения применялись со средней интенсивностью. В кроссах, например, не допускались ускорения, в то же время длительность их была довольно значительной от 20 до 50 мин. В последующей неделе интенсивность нагрузки заметно увеличилась. Кроссы выполнялись в более высоком темпе, причем стали чаще использовать соревновательный метод тренировки. То же самое касается и спортивных игр.

Средства специальной подготовки на данном этапе использовались в небольшом объеме, который занимал не более 30% от времени всей тренировки. Среди них наиболее популярными были имитационные упражнения с отягощениями, а также упражнения на тяжелых снарядах - мешках и настенных подушках. Совсем мало выполнялось упражнений по совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером и совсем не было спаррингов. В первую неделю, также, как и общеразвивающие упражнения, средства специальной подготовки применялись с малой и средней интенсивностью. Общий объем предложенной нагрузки (112 мин.) лишь немного уступает группе средневесов (113 мин.) и легковесов (114,1 мин) и превышает объем тяжеловесов

(107 мин) (см. рис-3).

Анализ предложенных тренировочных нагрузок в обще-подготовительном периоде, показал, что их структура имеет отличительные особенности. В частности, по сравнению с тяжеловесами выполняется гораздо больший объем кроссовой подготовки, а также упражнений с отягощениями, на тяжелых снарядах и уделяется меньше времени упражнениям на легких снарядах.

Продолжительность специально-подготовительного этапа равна 10-12 дней. Анализ тренировочных нагрузок, выполняемых в специально-подготовительном периоде показал, что объем средств ОФП, составляет около 60-65% общего объема нагрузки.

Относительно общеподготовительного периода интенсивность нагрузки заметно увеличилась. Кроссы выполнялись в более высоком темпе, причем стали чаще использовать соревновательный метод тренировки. То же самое касается и спортивных игр.

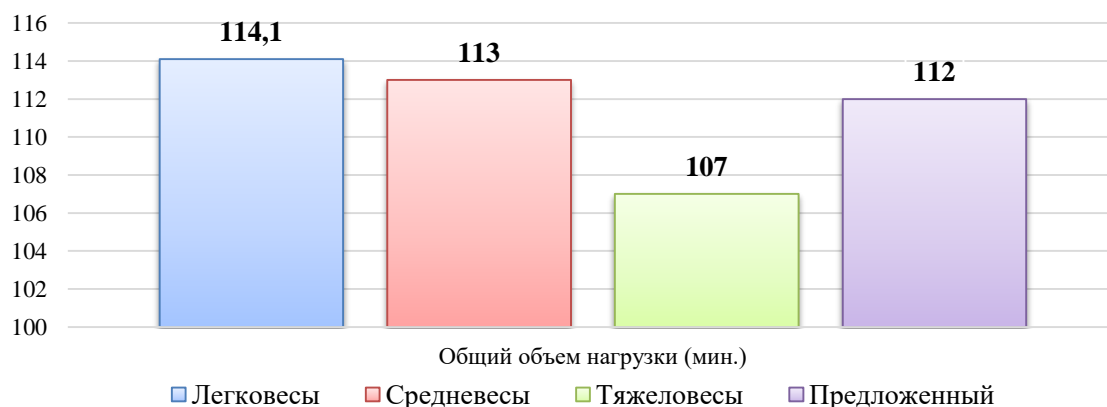


Рис-3. Общий объем нагрузки у боксеров в подготовительном периоде подготовки (мин)

Средства специальной подготовки на данном этапе использовались объеме, который занимал не более 35-40% от времени всей тренировки. Среди них наиболее популярными были имитационные упражнения с отягощениями, а также упражнения на тяжелых снарядах - мешках и настенных подушках. Объем упражнений по совершенствованию технико-тактического мастерства с партнером и спарринги занимали 5-8% от времени, затраченного на упражнения специальной подготовки. Средства специальной подготовки применялись с малой и средней интенсивностью. Продолжительность равна 17-21 день.

С каждой неделей по мере приближения к соревнованиям интенсивность тренировочных нагрузок нарастала, а объем снижался. Последняя неделя периода была наименьшей по объему и максимальной по интенсивности.

Общий объем нагрузки тяжеловесов превосходит существующий (соответственно 92,1 мин и 86,7 мин). Это обусловлено, в основном, различиями в суммарных объемах специальной подготовки. В предложенном варианте ее объем составил 36,8 мин, что на 4,6 мин больше, чем в применяемом (32,2). В суммарном объеме ОФП различие меньше. В предложенном варианте объем ОФП (55,3 мин) превышает таковой в настоящем (54,5) всего на 0,8 мин (см. рис-4).

В предложенном варианте распределения средств тренировки предлагается больше времени уделить кроссовой подготовки (14,8 мин), которое на 2,7 мин больше, чем у тяжеловесов, за счет объема других общеразвивающих упражнений.

Среди средств специальной подготовки наибольшие различия выявлены в объемах упражнений на тяжелых снарядах (2,7 мин), с отягощениями (1,3 мин) и имитационных (1,5 мин). В объемах упражнений на лапах, с партнером и соревновательных различия не существенны и не превышают 0,2 мин. Лишь в объеме упражнений на легких снарядах тяжеловесы превосходят предложенный вариант (на 1,2 мин) (см. рис-4).

В предложенном варианте по большинству показателей несколько уступает более легким спортсменам или практически не отличается от них. К таким показателям относятся следующие: общий объем нагрузки, суммарные объемы ОФП и специальной подготовки, а также объемы бега, спортивных игр, других общеразвивающих упражнений, с отягощениями.

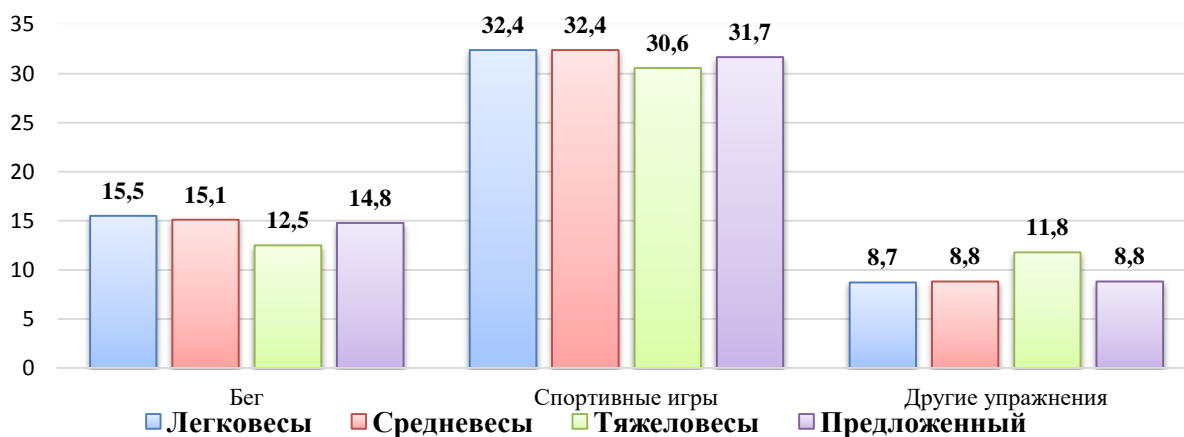


Рис-4. Общий объем средств ОФП у боксеров в предсоревновательном периоде подготовки (мин)

Однако, в предложенном объеме наиболее важных и напряженных упражнений разница более заметна среди легковесов и средневесов. К ним относятся упражнения на лапах, с партнером и соревновательные упражнения. Здесь разница составляет от 0,7 до 1,1 мин. На первый взгляд, эта разница кажется небольшой, но следует учесть, что объем этих упражнений невелик, а напряженность и значимость весьма значительна. К тому же нужно всегда помнить, что здесь представлены средние данные нагрузки, приходящиеся на один тренировочный день. Естественно, что различия в объеме этих упражнений за весь этап будут весьма существенными. Особо следует отметить преимущество в предложенном варианте в выполнении объемов имитационных упражнений и на тяжелых снарядах. Объем первых составляет у него 7,9 мин, а у легковесов и средневесов - 7 мин. В объеме упражнения на тяжелых снарядах различие становится еще более заметным (их объем равен соответственно 8,4 мин и 7,3 мин). Таким образом, из приведенных данных можно заключить, что тренировка на предсоревновательном этапе от группы тяжеловесов отличается большим объемом

нагрузки в большинстве упражнений. Затрачивается гораздо больше времени на кроссовую подготовку, имитационные упражнения, с отягощениями и на тяжелых снарядах, но заметно меньше затрачивается на общеразвивающие упражнения.

В переходно-восстановительный период характерно резкое снижение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, а также существенное изменение их направленности. Длительность периода обычно не превышает 10-20 дней в зависимости от значения турнира. Занятия состоят из легких кроссов на 2-3 км или из спортивных игр (футбол или баскетбол). Затем к середине и концу периода количество тренировочных нагрузок увеличивается до двух в день. Первая сохраняет примерно такой же характер, как уже описанная утренняя тренировка, а вторая посвящается преимущественно имитационным упражнениям и работе с отягощениями.

В четвёртой главе **«Экспериментальное обоснование оптимальных тренировочных нагрузок боксеров различных весовых категорий на предсоревновательном этапе подготовки»** представлены результаты экспериментальной проверки эффективности предложенной программы тренировки, сравнительного анализа структуры и средств физической подготовки, специальной технической подготовки, а также степени прироста результатов физической и специально-технической подготовленности боксеров различных весовых категорий и сравнительный анализ их тактического мастерства.

Из рисунка-5 видно, что средняя степень прироста уровня физической подготовленности у боксеров экспериментальной группы оказалась выше (6,1%) чем у боксеров контрольной группы (3,3%). В 12 тестах степень прироста у боксеров экспериментальной группы была выше. Лишь в трех тестах не было отмечено прироста тестовых показателей. Следует подчеркнуть, что наибольшая степень прироста отмечалась в тех тестах, которые характеризуют уровень развития выносливости и скоростно-силовых качеств, т.е. наиболее значимых сторон физической подготовленности. В частности, результаты бега 3x800 м (III забег), наилучшим образом отражающие уровень развития выносливости, повысились у боксеров экспериментальной группы на 11,2 %, в то время как у боксеров контрольной группы степень прироста составила лишь 6,4%. Примерно такая же картина наблюдается и в тестах, связанных с оценкой скоростно-силовых качеств. Так в толкании ядра сильнейшей и слабейшей рукой прирост результатов у ЭГ составил соответственно 7,7% и 4,0%, а у КГ 5,0% и 2,2%; в мощности ударов в 15-секундном тесте соответственно 5,4% и 1,6%; в мощности ударов в трехраундовом тесте - 7,8% и 5,0%. Нельзя не отметить невысокую степень прироста в скорости ударов, что объясняется слабой тренируемостью данного качества по сравнению с другими. Но и в этом качестве степень прироста у ЭГ оказалась выше, по сравнению с КГ. Величина прироста скорости ударов слабой и сильной рукой у боксеров экспериментальной группы равна соответственно 2,6% и 2,8%, а у боксеров контрольной группы 1,0 и 1,3% соответственно. В целом полученные результаты свидетельствуют о более высокой эффективности предложенного варианта тренировочного процесса у боксеров экспериментальной группы по сравнению с боксерами контрольной группы.

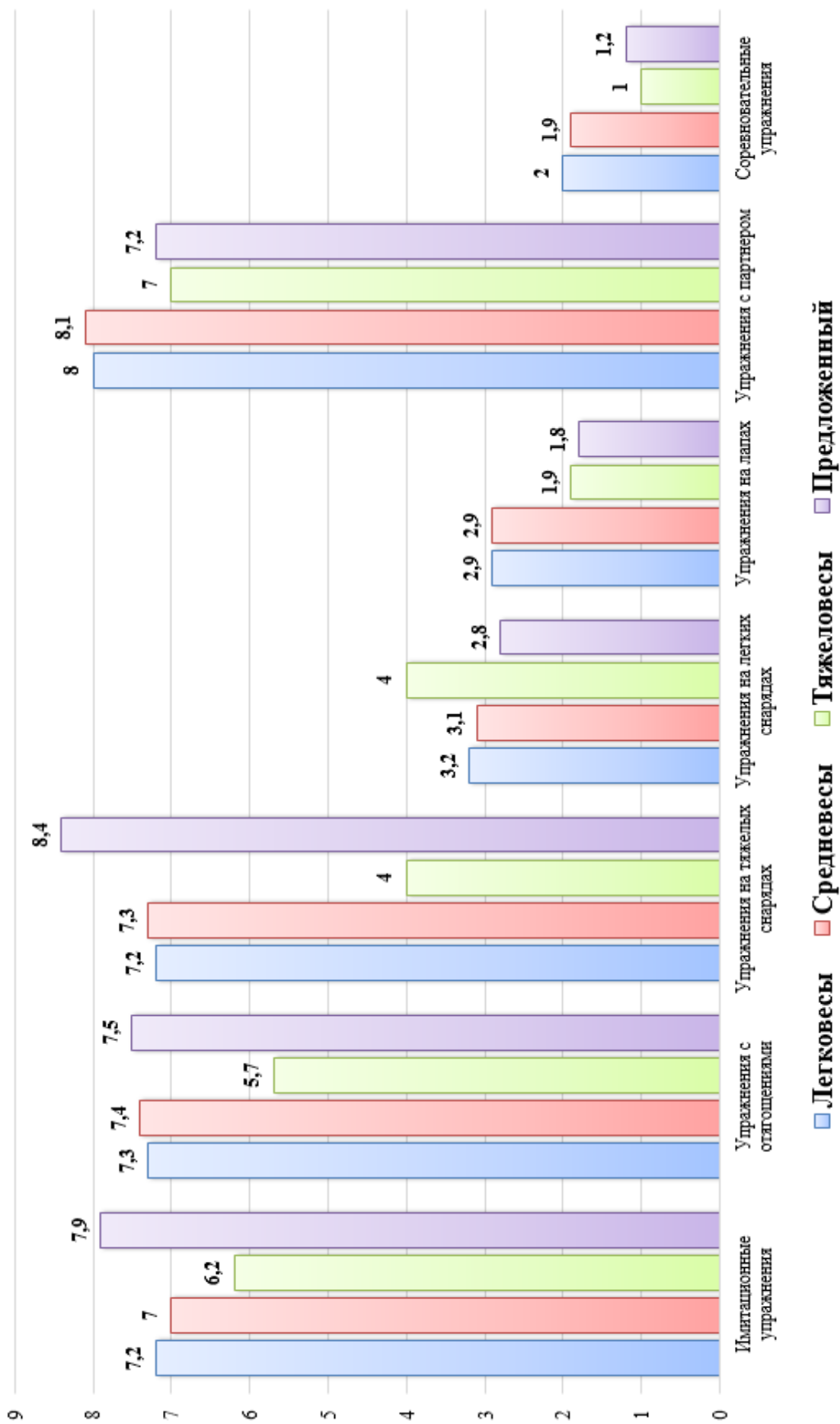


Рис-5. Общий объем средств специальной подготовки у боксеров в предсоревновательном периоде подготовки (мин)

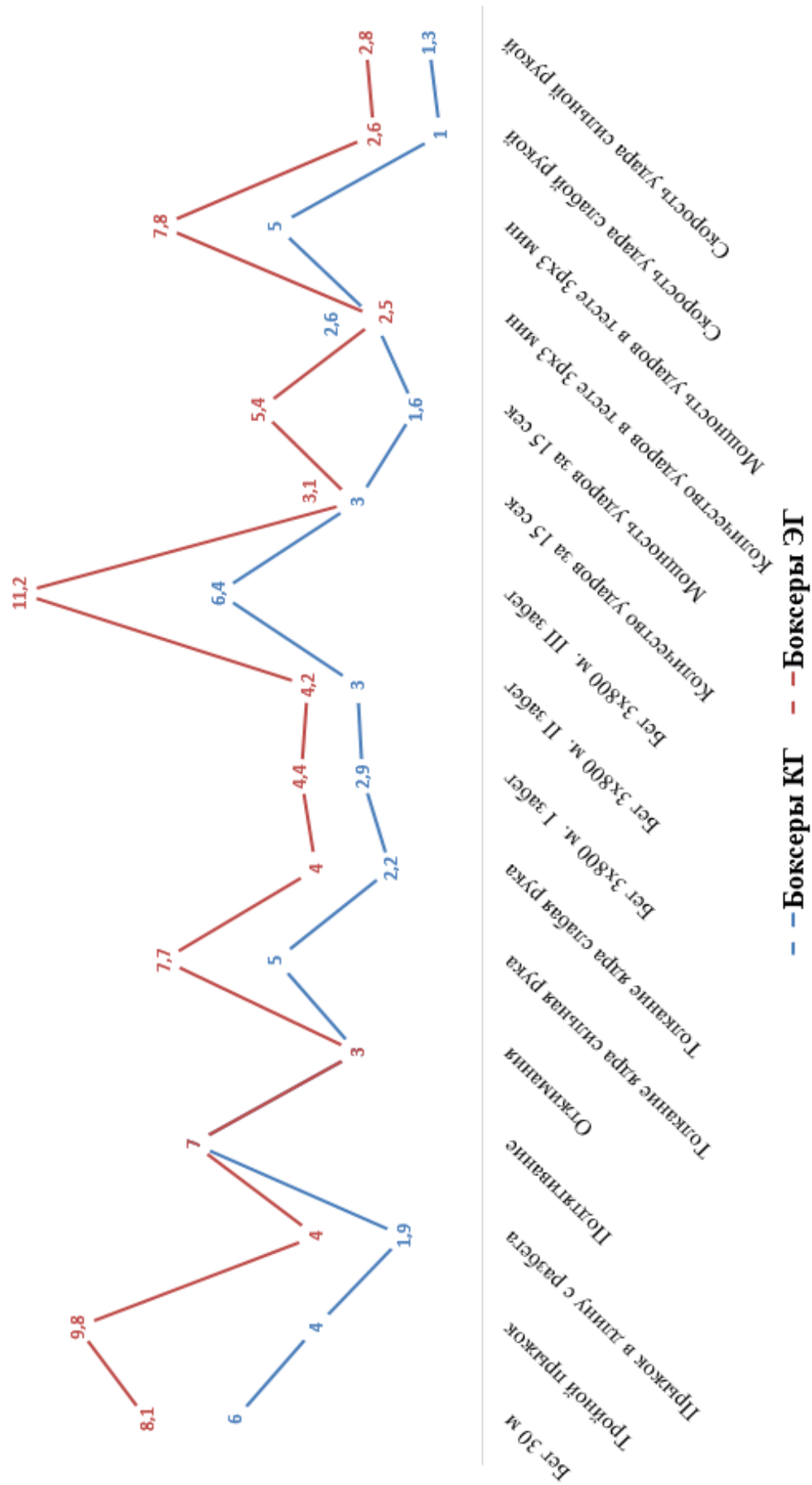


Рис-6. Степень прироста показателей физической подготовленности у боксеров экспериментальной и контрольной группы (%)

Анализ данных экспертной оценки техники выполнения боевых приемов у боксеров контрольной и экспериментальной группы по завершению основного эксперимента показал что, из 23 изучаемых показателей в 15 показателях эксперты отметили преимущество боксеров экспериментальной группы (прямой левой в голову, прямой левой в туловище, прямой правой в туловище, боковой левой в туловище, снизу левой в голову, снизу левой в туловище, снизу правой в туловище, комбинированные защиты, защита нырками, защита уходами, стойка, передвижения, подготовительные действия, финты, разнообразие), в 4 уступают (прямой правой в голову, боковой правой в туловище, снизу правой в голову, защита уклонами). Видимо это связано со спецификой предложенного варианта методики тренировки, основанного на наиболее значимых параметрах соревновательной деятельности (см. рис-6). Следует обратить внимание на то, что в большинстве случаев наибольшие различия в оценках наблюдаются в самых сложных в техническом исполнении приемах. Это относится, например, к большинству ударов в туловище, техника выполнения которых считается более трудной, чем техника ударов в голову. То же самое можно сказать и о комбинированных защитах, которые являются сложнее других видов защит. Нельзя не отметить прирост в технике выполнения тяжеловесами такого технического приема как передвижение (2,4 балла вначале эксперимента до 4,1балла в конце эксперимента). Ведь от этого приема во многом зависит подвижность боксера, а значит и меньшая уязвимость для ударов противника, что особенно важно для тяжеловесов.

Рассматривая прирост экспертной оценке в таком показателе как разнообразия применяемых приемов (с 1,7 балла до начала эксперимента до 4,2 балла в конце эксперимента) можно констатировать, что боксеры экспериментальной группы в отличие от боксеров контрольной группы стали применять применяют более широкий круг боевых приемов.

Рассмотрим оценки тактического мастерства боксеров контрольной и экспериментальной группы (см. табл.-1 и рис-7).

Таблица-1

**Показатели тактического мастерства боксеров КГ и ЭГ по завершению
основного эксперимента (в баллах)**

№	Показатели Группа	Боксеры экспериментальной группы		Боксеры контрольной группы	
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ
1	Тактика обыгрывания	3.4	0.45	3.1	0.30
2	Тактика быстрого старта	2.9	0.33	2.4	0.28
3	Тактика нокаута	4.2	0.36	4.0	0.58
4	Тактика «взрывных атак»	3.2	0.40	2.5	0.37
5	Тактика непрерывного давления	3.8	0.30	3.7	0.37
6	Тактика обмена ударами	3.6	0.40	3.6	0.28
7	Тактика высокого темпа	3.4	0.33	2.2	0.25
8	Тактика истощения сил противника	2.2	0.41	-	-
9	Тактика встречного боя	3.4	0.39	2.6	0.40
10	Тактика ответной контратаки	4.5	0.33	4.5	0.33
11	Оборонительная тактика	3.8	0.55	3.5	0.41
12	Тактика «глухой защиты»	2.9	0.34	2.8	0.39
13	Тактика боя против левши	3.6	0.44	1.9	0.33
14	Комбинационная тактика	4.2	0.33	2.3	0.55
15	Тактика ближнего боя	3.1	0.27	2.3	0.41
16	Тактическое разнообразие	3.9	0.45	2.8	0.30

Из таблицы видно, что в большинстве показателей (в 14 из 16-и) тактического мастерства оценки боксеров экспериментальной группы выше, чем у боксеров контрольной группы (различия статически достоверны). В 2 показателях (тактика обмена ударами и тактика ответной контратаки) оценки экспертов оказались одинаковыми. Следует отметить тот факт, что боксеры контрольной группы не использовали тактику истощения противника, тогда как боксеры экспериментальной группы получили (2,2 балла). Видимо это связано с особенностями выполнения тренировочной нагрузки в предложенном варианте, основанном на воспитании такого необходимого качества как специальная выносливость. Приведенные данные свидетельствуют о том, что боксеры экспериментальной группы стали более изобретательны в осуществлении различных тактических вариантов боя. Особенно это относится к тактике «быстрого старта», «эпизодических и взрывных» атак, встречного боя, против левши, ближнего боя, комбинационной тактике.

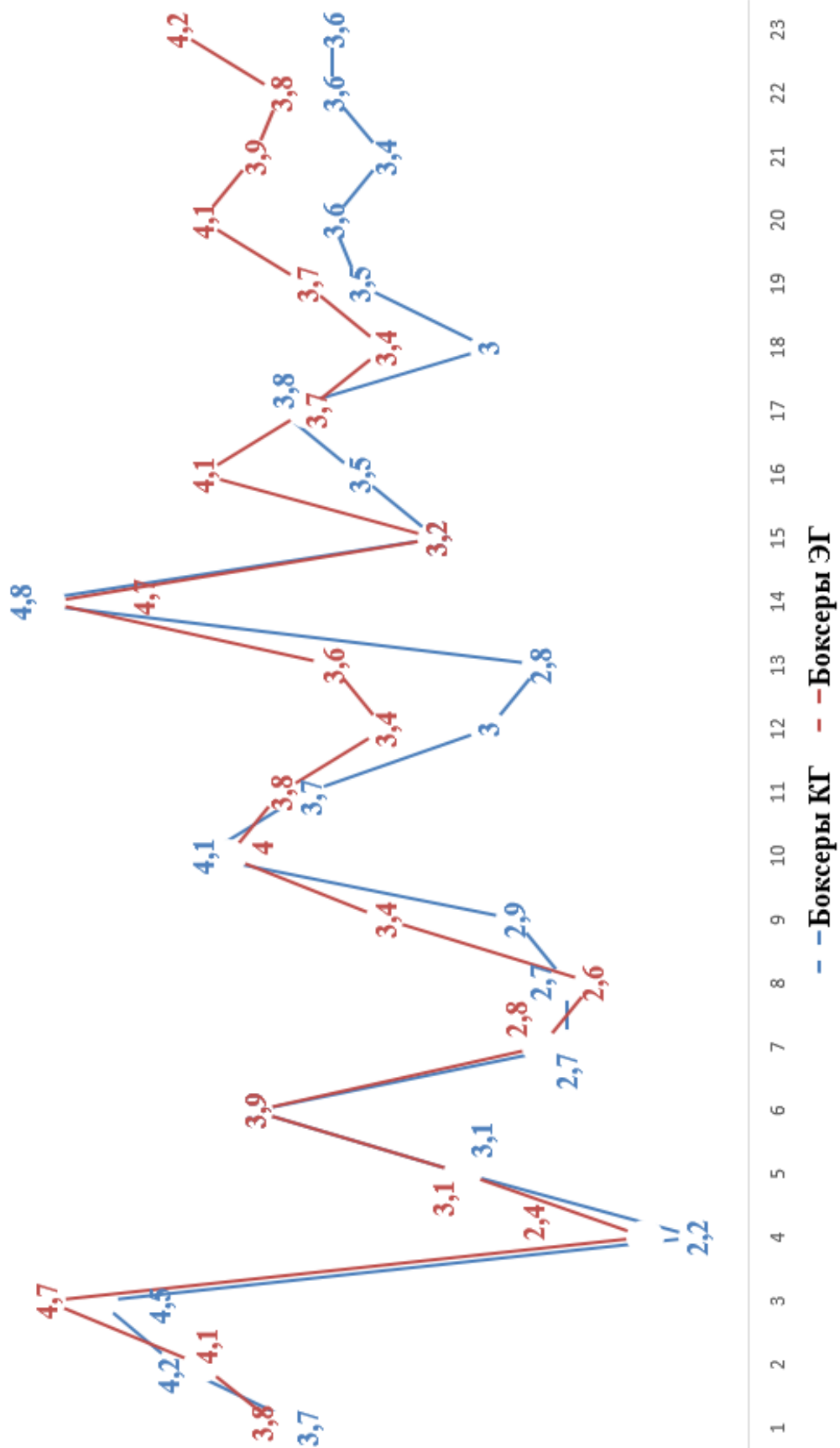


Рис-7. Степень прироста показателей технической подготовленности у боксеров экспериментальной и контрольной группы (балл)

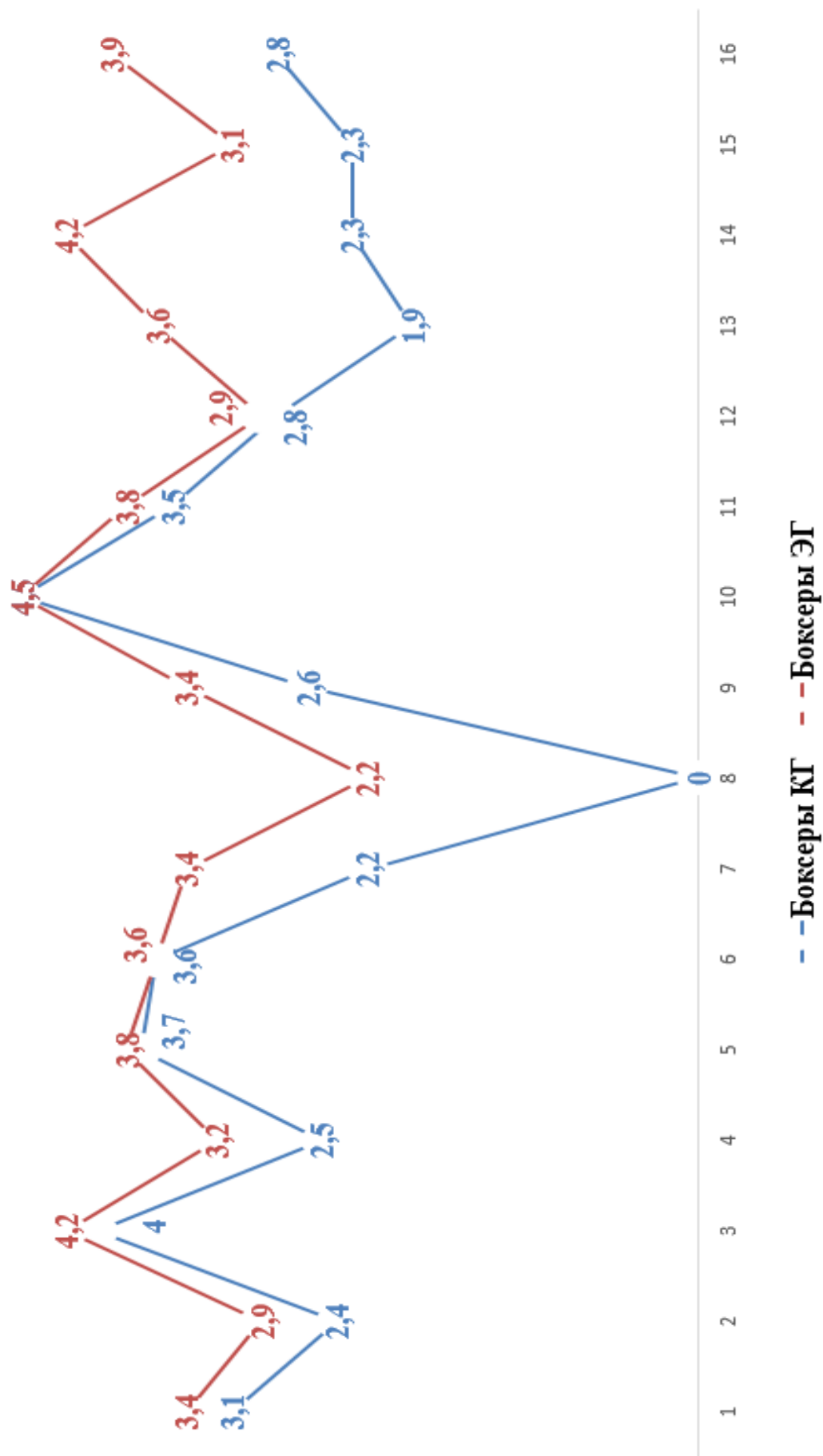


Рис-8. Степень прироста показателей тактической подготовленности у боксеров экспериментальной и контрольной группы (балл)

Нельзя не отметить и прирост в тактическом разнообразии у боксеров экспериментальной группы (с 2,8 баллов до 3,9 балла), который означает, что они стали использовать в бою больше тактических вариантов ведения боя по сравнению с боксерами контрольной группы.

Таким образом анализ результатов исследования уровня технико-тактического мастерства боксеров после завершения основного эксперимента свидетельствуют о значительном превосходстве боксеров экспериментальной группы над боксерами контрольной группы по изучаемым показателям, что в свою очередь подтверждает эффективность предложенного варианта программы подготовки боксеров тяжелых весовых категорий.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научно-методической литературы, анализ индивидуальных методик подготовки боксеров лидеров сборной команды Республики Узбекистан позволил констатировать, что между боксерами легких средних и тяжелых весовых категорий выявлены следующие различия:

А. В техническом мастерстве. Из 23 изучаемых показателей:

- боксеры тяжелых весовых категорий уступают либо легковесам, либо средневесам в 5 показателях (маневрирование и подготовительные действия, финты и обманные движения, прямой правой в туловище, боковой левой в туловище, снизу левой в голову);

- боксеры тяжелых весовых категорий уступают и тем и другим в 6 показателях (защита уклонами, передвижения, разнообразие применяемых приемов, прямой левой в туловище, боковой правой в голову, защита нырком);

- боксеры тяжелых весовых категорий обладают низкой оценкой техники выполнения передвижений (2,4 балла);

- показатель разнообразия применяемых приемов боксерами тяжелых весовых категорий оказался самым низким (1,7 балла).

Б. В показателях, характеризующих техническое тактическое мастерство:

- из 16 изучаемых показателей в тактике "быстрого старта", против левши, ближнего боя, эпизодических "взрывных" атак, встречного боя, комбинационной тактике оценки боксеров тяжеловесов ниже чем у легких и средних весовых категорий. Диапазон оценок у боксеров легких и средних весовых категорий колеблется в пределах от 2,5 до 4,2 баллов, тогда как у боксеров тяжелых весовых категорий эти оценки колеблются от 1,9 до 2,4 балла соответственно;

- оценки тактических действий у боксеров тяжелых весовых категорий колеблются от 3,7 до 4,5 баллов и значительно превосходит аналогичные показатели у боксеров легких и средних весовых категорий в таких тактических действиях как: тактика нокаута, непрерывного давления и ответной контратаки;

- по сравнению с более легкими боксерами у тяжеловесов показатели тактического разнообразия составляет (2,8 балла), что значительно ниже боксеров легких и средних весовых категорий.

В. В уровне физической подготовленности:

- боксеры тяжелых весовых категорий не уступают представителям средних

и тяжелых весовых категорий по большинству показателей, отражающих уровень развития скоростных и скоростно-силовых качеств;

- боксеры тяжелых весовых категорий существенно превосходят своих более легких коллег по таким показателям как бег на 30 м. и толкание ядра;

- боксеры тяжелых весовых категорий существенно отстают от спортсменов легких и средних весовых категорий по показателям, характеризующим уровень развития относительной силы.

- по показателям, характеризующим уровень развития общей выносливости тяжеловесы значительно уступают более легким спортсменам;

- по абсолютным показателям физической работоспособности (PWC 170 и МПК) тяжеловесы имеют существенное преимущество перед остальными боксерами.

- по показателям специальной работоспособности боксеров характеризующего способность спортсменов наносить максимально сильные, удары с большой частотой и скоростью. По количеству наносимых ударов в тяжеловесы уступают более легким спортсменам, а по мощности ударов превосходят их. В трехраундовом тесте тяжеловесы также уступают более легким боксерам по количеству ударов.

- в мощности ударов тяжеловесы заметно превосходят боксеров средних и легких весовых категорий.

- по скорости ударов тяжеловесы имеют преимущество ударов левой и правой рукой перед легковесами, но уступают средневесам по скорости ударов левой рукой и не отличаются от них по скорости ударов правой рукой.

2. Существенные отличия в уровне соревновательной деятельности, физической подготовленности и в применении тренировочных нагрузок является объективным основанием для совершенствования программы подготовки боксеров различных весовых категорий в предсоревновательном периоде, основными особенностями которой являются следующие:

- волнообразная структура применяемых нагрузок;

- применение более высокого общего объема нагрузки за счет повышения объема специальной подготовки;

- повышение объема кроссовой работы, выполняемой в более высоком темпе и с ускорениями;

- повышение объема имитационных упражнений, с отягощениями и на тяжелых снарядах за счет снижения объема работы на легких снарядах и лапах, а также применения сравнительно небольших объемов упражнений с партнером и соревновательных;

- более плавное повышение объема и особенно интенсивности нагрузок в зависимости от этапов подготовки и внутри их;

- широкое применение метода моделирования соревновательных действий и ситуаций в тренировочном процессе;

- использование методического приема, заключающегося в ограничении числа применяемых боевых действий за счет более длительной и систематической работы над их совершенствованием вплоть до выработки «автоматизмов»;

- умелое применение метода дополнительной мобилизации анализаторов для развития скоростно-силовых качеств;

- удлинение пауз отдыха между упражнениями, а также использование других способов регуляции нагрузок;

- проведение тренировочных занятий в процессе соревнований.

3. Факторами, обуславливающими успешность реализации задач подготовки боксеров тяжеловесов, являются: способность боксеров к проявлению общей и специальной выносливости; способность боксеров к проявлению общих и специальных скоростно-силовых способностей боксеров; зависимость проявления двигательных способностей от собственного веса; зависимость спортивного результата от уровня проявления двигательных качеств; зависимость моторных способностей боксеров.

4. Исследованием установлено, что в предсоревновательном периоде для боксеров различных весовых категорий ведущими средствами, обуславливающими успешность подготовки, являются:

- средства, направленные на повышение общей и специальной выносливости;

- средства для развития скоростно-силовых способностей, объединяющего в себе средства, направленные на развитие общих и специальных скоростно-силовых качеств боксеров;

- средства для развития производительности.

5. В процессе основного эксперимента доказано что для более успешной подготовки высококвалифицированных боксеров различных весовых категорий к ответственным соревнованиям необходимо использовать:

- для боксеров легких весовых категорий сочетание блочной и волнообразной структур применяемых нагрузок;

- для боксеров средних весовых категорий сочетание прямолинейной и ступенчатой структур применяемых нагрузок;

- для боксеров тяжелых весовых категорий сочетание волнообразной и прямолинейной структур применяемых нагрузок;

6. Анализ материалов основного эксперимента позволил заключить, что предложенный вариант распределения нагрузок, составленный на основе модельных характеристик тренировочной и соревновательной деятельности, а также уровня физической подготовленности и методы комплексного контроля за учебно-тренировочным процессом способствуют росту специально-физической и технико-тактической подготовленности боксеров. Эффективность предложенного варианта подтверждается данными корреляционного анализа, показавшими высокую взаимосвязь наиболее значимых показателей тренировочной нагрузки с результатом основных соревнований:

- прирост уровня физической подготовленности у боксеров экспериментальной группы оказалась выше (6,1%) чем у боксеров контрольной группы (3,3 %). В 12 тестах степень прироста у боксеров экспериментальной группы была выше. Лишь в трех тестах не было отмечено прироста тестовых показателей. Следует подчеркнуть, что наибольшая степень прироста отмечалась в тех тестах, которые характеризуют уровень развития выносливости и скоростно-

силовых качеств, т.е. наиболее значимых сторон физической подготовленности. Боксеры экспериментальной группы стали более изобретательны в осуществлении различных тактических вариантов боя. Особенно это относится к тактике «быстрого старта», «эпизодических и взрывных» атак, встречного боя, против левши, ближнего боя, комбинационной тактике.

Боксеры ЭГ успешно выступили в главных соревнованиях и показали достоверно более высокие спортивные результаты, чем боксеры КГ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Экспериментальная и практическая проверка средств и методов подготовки боксеров высокой квалификации различных весовых категорий позволила разработать конкретные практические рекомендации.

Тренировочный процесс у боксеров в зависимости от весовых категорий целесообразно строить на основе дифференциации тренировочных средств, методов, нагрузок, а также форм занятий и способов выполнения упражнений. Конкретная реализация данного принципа осуществляется в следующих аспектах:

- определение основных задач подготовки с учетом развития и совершенствования наиболее значимых факторов;
- разработка модельных характеристик технико-тактического мастерства и физической подготовленности;
- выбор тренировочных средств, методов и нагрузок с учетом указанных модельных характеристик, и уровня подготовленности спортсменов;
- выбор информативных тестов контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

Основными задачами подготовки высококвалифицированных боксеров-тяжеловесов являются следующие:

- повышение качества и эффективности технических приемов и тактических действий;
- развитие общих и специальных скоростно-силовых качеств, и выносливости;
- повышение аэробной производительности.

Выбор тренировочных средств и нагрузок должен осуществляться, исходя из основных задач подготовки и модельных характеристик технико-тактического мастерства и уровня физической подготовленности. Для этого надо использовать бег в «рваном» темпе, упражнения с отягощениями выполнять в структуре, приближенной к ударам и т.д.

Особое внимание нужно обратить на правильное использование бега, так как он является важным средством развития выносливости и аэробной производительности тяжеловесов. В начале этапа его следует проводить в равномерном темпе, делая спурт лишь в конце дистанции, длина которой составляет 4-6 км. Затем число спуртов можно увеличить до 2-х-3-х при той же длине дистанции. Постепенно длина дистанции сокращается до 3-х - 4-х километров, а число спуртов увеличивается до 4-х-5-и. Длина спуртов составляет от 30 до 50 м.

Из средств специальной подготовки на этом этапе наиболее

распространенными должны быть имитационные упражнения (9-12 мин в день), на тяжелых снарядах (8-9 мин) и с отягощениями (12-14 мин). Остальные упражнения (на легких снарядах, лапах, с партнером) должны применяться в гораздо меньшем объеме (от 2 до 5 мин).

Учитывая замедленное течение восстановительных процессов в организме тяжеловесов, целесообразно ограничиваться проведением двухразовых занятий в день. Особенно целесообразно это делать на предсоревновательном этапе, когда нагрузки достигают апогея и в то же время необходимо достигнуть высокого уровня тренированности, а также сохранить физическую и психическую свежесть.

Первую тренировку можно проводить утром после подъема. Длительность ее 60-80 мин. Основное содержание тренировки составляют имитационные упражнения, а также с отягощениями. Здесь можно применять также упражнения на снарядах и лапах. Интенсивность нагрузки средняя. На этапе общей и специальной физической подготовки она посвящается, в основном, ОФП.

Вторая тренировка является основной. Ее можно проводить днем или вечером. Если первая тренировка была не очень напряженной, то последующее занятие можно проводить днем. Если же утренняя тренировка была объемной и напряженной, то вторую лучше проводить вечером.

Продолжительность второй тренировки доходит до 2-х и более часов. Основным содержанием ее является работа с партнером и на снарядах. Иногда она может посвящаться специальной физической подготовке с помощью упражнений с отягощениями и на снарядах. Интенсивность нагрузки выше средней или высокая.

**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

SEREBRYAKOV YURIY VLADIMIROVICH

**OPTIMIZATION OF TRAINING LOADS OF BOXERS OF DIFFERENT
WEIGHT CATEGORIES AT THE PRE-COMPETITION STAGE OF
TRAINING**

13.00.04 - Theory and methodology of physical ducation and sports training

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

Chirchik-2021

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 №. B2020.2.PhD/Ped1857

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:

Tajibaev Soyib Samijonovich

doctor of pedagogical sciences, professor

Official opponents:

Koshbahtiev Ildar Ahmedovich

doctor of pedagogical sciences, professor

Rakhimov Vladimir Shavkatovich

candidate of pedagogical sciences, docent

Leading organization:

Urgench State University

The defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council DSc.03/30.12.2019.Ped.28.01. at _____ o'clock, on "_____" _____ 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 Univesirty 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 _____). 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 2021 on "___" _____.

(Register Protocol No. ____ dated "____" _____, 2021)

M.R. Boltabayev

Deputy Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees,
doctor of economical sciences, professor

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 develop a program of pre-competitive training of boxers of various weight categories.

The object of the research the training process of highly qualified boxers of various weight categories of the national team of Uzbekistan in preparation for competitions.

The subject of the research. Structure and content of training of boxers of various weight categories.

The scientific novelty of the research is:

features and quantitative criteria of training and competitive activity are revealed, the level of training of boxers of various weight categories differing in morphofunctional and anthropometric (height-weight) indicators is determined;

features of physical (speed-power, power, coordination, special endurance), technical and tactical readiness and structure of training loads of boxers of various weight categories are revealed;

the indicators of special motor (explosive attacks, counter combat, close combat) readiness, technical and tactical arsenal and quantitative characteristics of the main training tools (general physical and specially physical) in the process of preparation for competitions of boxers of various categories are determined;

an innovative program for organizing the training process of boxers of various weight categories has been developed and put into practice: lightweights (block, wave-shaped), middleweights (straight and step), heavyweights (wave-shaped, straight).

Implementation of research results.

Based on the conducted research on the development of the optimal structure and content of the training methods for highly qualified boxers of various weight categories, it was possible to introduce them into practice:

proposals for optimizing the training loads of boxers of various weight categories at the pre-competition stage of training have been introduced into the training process of the national boxing team of the Republic of Uzbekistan (reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-07-08-1794ot "19" June 2020). As a result of the implementation, 1 gold medal at the 2019 World Championships (Russia), 1 gold and 1 bronze medal at the 2020 Asian Championships (Jordan);

the program of organizing the training process of boxers of various weight categories: lightweights (block, wave-shaped), middleweights (straight and step), heavyweights (wave-shaped, straight) is reflected in the content of the textbook "Theory and methodology of boxing" (reference of the Ministry of Higher and Secondary Special Education of the Republic of Uzbekistan No. 648-032 dated December 07, 2020). As a result, the level of physical fitness of boxers increased by 13.3%;

a set of special pedagogical tools based on the most significant factors affecting the success of competitive activities is reflected in the content of the textbook "Theory and methodology of boxing" (reference of the Ministry of Higher and Secondary

Special Education of the Republic of Uzbekistan No. 648-032 dated December 07, 2020). As a result, the efficiency and effectiveness of competitive activities of boxers increased by 14.8%;

Effective methods of developing special physical, technical, tactical and functional training of boxers have been introduced into the training process of the national boxing team of the Republic of Uzbekistan (reference of the Boxing Federation No. 01-04 / 592-3-1 of March 12, 2020 and reference of the Ministry of Physical Culture and Sports of the Republic of Uzbekistan No. 02-07-08-1794 of June 19, 2020). As a result, the RSHVSM boxing training process has been optimized by 10%.

The structure and volume of the dissertation. The dissertation is presented in 118 pages of text and consists of an introduction, four chapters, 8 figures, 16 tables, conclusions, practical recommendations, a list of references and appendices.

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

I бўлим (I часть; I part)

1. Serebryakov. Yu.V. Weight-height indicators of heavyweight boxers as the most important component of planning and implementation of the training process. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol. 7 N.10, 2019. С.138-144. (13.00.00 №3)

2. Серебряков Ю.В. Влияние массы тела на проявления двигательных и морфофункциональных способностей боксеров. //Фан-спортга. Илмий назарий журнал 2019 йил № 4.73-78 бет (13.00.00 №16).

3. Серебряков Ю.В. Оғир вазн тоифасидаги боксчиларни тайёрлашнинг айрим хусусиятлари.//Фан-спортга. Илмий назарий журнал 2020 йил № 6.36-40 бет (13.00.00 №16).

4. Серебряков Ю.В. Повышение функциональной подготовленности боксеров методом круговой тренировки //Сборник материалов всероссийской научно – практической конференции “Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития” Челябинск 2016 г. С. 177-180.

5. Серебряков Ю.В. Подготовка квалифицированных боксеров на предсоревновательном этапе.// Сборник материалов всероссийской научно – практической конференции “Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития” Челябинск 2016г. С 289-292.

6. Серебряков Ю.В. Развитие специальной выносливость в системе спортивной подготовки боксеров. // Сборник материалов научно – практической конференции “Ёшларнинг инновацион фаолигини ошириш, ма’навиятини юксалтириш ва илм-фан соҳасидаги ютуқлари” часть 9. Ташкент 2020г. С 199-203.

7. Серебряков Ю.В. Оценка работоспособности боксеров различной весовой категории. // Сборник материалов научно – практической конференции “Ёшларнинг инновацион фаолигини ошириш, ма’навиятини юксалтириш ва илм-фан соҳасидаги ютуқлари” часть 9. Ташкент 2020 г. С 192-196.

II бўлим (II часть, II part)

8. Серебряков Ю.В. Теория и методика бокса. //Учебное пособие. Т. «Баркамолфайзмедия». 2020. 258 с.

9. Серебряков В.В., Серебряков Ю.В. Влияние тактической подготовки на соревновательную деятельность боксеров. // «Молодой учёный» ежемесячный научный журнал, Казань 2017. - №3. С. 622-624.

10. Серебряков Ю.В., Исраилова Ш. Совершенствование технической подготовки квалифицированных боксеров // «Молодой учёный» ежемесячный

научный журнал Казань 2018. - №46. С. 415-417.

11. Серебряков Ю.В., Хамидова А. Особенности физиологических показателей, отражающих уровень тренированности боксеров, членов сборной команды.//«Ёшлар орасида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш истикболлари» мавзусидаги талаба ва магистрантларнинг илмий- фмалий анжумани 15 марта 2018 иил. С. 206-207.

12. Серебряков Ю.В. Возрастные особенности становления детей и подростков 11-16 лет, занимающихся боксом. // Сборник материалов всероссийской научно – практической конференции “Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития” Челябинск 2016г. С. 292-296.

13. Серебряков Ю.В. Показатели сердечно-сосудистой системы и силовых качеств спортсменок по боксу//«Молодой учёный» ежемесячный научный журнал №8 (88) часть IV, Казань 2015г. С. 442- 444.

14. Серебряков Ю.В. Повышение специальной выносливости боксеров высокой квалификации в условиях среднегорья. // Научно – спортивных вестник Урала и Сибири. Урал,2018.-№17. С. 30-34.

Автореферат “Фан-спортга” илмий назарий журнал тахририяти тахрирдан
ўтказилди ва ўзбек, рус ва инглиз тилларидаги матнларини мослиги
текширилди.

Бичими: 84x60 ¹/₁₆. «Times New Roman» гарнитураси.
Рақамли босма усулда босилди.
Шартли босма табағи: 3. Адади 100. Буюртма № 45/21.

Гувоҳнома № 10-3719
«Тошкент кимё технология институти» босмаҳонасида чоп этилган.
Босмаҳона манзили: 100011, Тошкент ш., Навоий кўчаси, 32-уй.