ЎСМИР БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИДА ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР БИОКИНЕМАТИК ЗАНЖИРИНИНГ ҚИЁСИЙ ТАҲЛИЛИ

С.С.Тажибаев

Мақолада бокс спорти билан шуғулланадиган ёшларнинг спорт тайёргарлигини ошириш мақсадида ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш масалалари кўриб чиқилган. Ҳаракатли ўйинлар ва бокс спорти ҳаракат фаолиятларидаги иштирок этувчи биозвенолар кинематикаси ўзаро таққосланган.

Калит сўзлар: *ёш боксчилар, биодинамика, ҳаракатлар биозвенолари, бокс техника, ҳаракатли ўйинлар, мушаклар*

В настоящей статье рассмотрены вопросы использования подвижных игр для повышения уровня спортивной подготовки юных боксеров. Проведен сравнительный анализ кинематики биозвеньев, составляющих двигательные действия в подвижных играх и боксе.

Ключевые слова: *юные боксеры, биодинамика, двигательные биозвенья, техника бокса, подвижные игры, мышцы.*

In the present article questions of use of outdoor games for improving the sports preparation of young boxers are considered. The comparative analysis of kinematics bio links, taking part motive actions in outdoor games and boxing is carried out.

Key words: *young boxers, biodynamic, motive bio link, technique of boxing, outdoor games, muscles.*

Долзарблиги: Ватанимизда спортга эътибор кундан-кунга ривожланиб бормоқда [1, 2]. Спортчи ёшларимиз нуфузли ҳалқаро мусобақаларда қатор совринларнинг соҳибига айланиб боришмоқда. Айниқса, яккакураш спорт турларида ёшларимизнинг эришган ютуқлари сезиларли даражада кўпаймоқда. Шу жумладан, бокс спортида ҳам Ўзбекистон байроғини жаҳон спорт саҳналарида баланд кўтарилишига ўз ҳиссаларини қўшган спортчиларимиз талайгина. Бу эса ёшларимиз орасида бокснинг кенг тарқалишига ва уларнинг бокс спортига қизиқишларининг кучайишига туртки бермоқда.

Маълумки, ҳар бир яккакураш спортида, шу жумладан боксда ҳам, ғолиблик асосан спортчининг жисмоний, техник-тактик ва психик тайёр-

гарлиги орқали таъминланади. Бу ўз навбатида ирода, куч ҳамда қатор ҳаракат сифатларини узлуксиз ривожлантиришни тақозо этади. Бунинг учун эса узлуксиз равишда маълум дастур бўйича машғулотлар ўтказиш талаб қилинади.

Аммо узоқ ва узлуксиз машғулотлар баъзан бошланғич тайёргарлик босқичида бокс билан шуғулланувчи 11-13 ёшли болаларда зерикиш ҳиссини пайдо қилади. Мазкур ёшдаги спортчиларнинг жисмоний, техник-тактик, психик тайёргарликларини оширишга қаратилган машғулотларни ҳаракатли ўйин ва эстафеталар тарзида ўтказиш зерикиш ҳисси билан боғлиқ муаммоларни ечишда муҳим аҳамиятга эга эканлиги кўпчилик ишларда қайд этилган [8, 9, 10].

Боксчиларнинг махсус ҳаракатлари турли йўналишларда ўрганилган бўлиб, жумладан, ҳаракатларнинг кучга, вақтга оид, биомеханик жиҳатини ташкил қилувчилари бўйича устувор компонентлар ўзгаришлари тадқиқ қилинган [6, 7, 8, 9, 10]. Мутахассислар ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигини оширишда, ҳаракат сифатларини ривожлантиришда самарали восита сифатида қатор ҳаракатли ўйинларни кўрсатиб ўтишган [6]. Бироқ тавсия этилган ҳаракатли ўйинлардаги ҳаракатларнинг биокинематикаси ва бокс спортидаги ҳаракатларнинг биокинематикаси бир-бирига ўхшаш ҳамда мослигини эътиборга олиб, уларнинг самарадорлигини аниқлаш борасида етарлича илмий изланишлар олиб борилмаган. Ҳолбуки, бу ҳаракатли ўйинларни спорт тури бўйича танлаш спортчилар техник ва жисмоний тайёргарлигини оширишда ўта муҳим аҳамиятга эга ва долзарб масала ҳисобланади.

Экспериментал тадқиқот мақсади: Ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигини оширишда ҳаракатли ўйинларни танлаш ва самарадорлигини асослаш.

Мазкур мақсадга эришиш юзасидан қўйилган тадқиқот вазифалари:

1. Ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигида қўлланадиган ҳаракатли ўйинларни бокс мураббийлари билан ўтказилган анкета сўровномаси орқали саралаш.

2. Анкета сўровномаси орқали саралланган ҳаракатли ўйинларнинг ҳаракатлари биокинематикасини ўрганиш бўйича фото ва видео материаллар тайёрлаш.

3. Ҳаракатли ўйинлар ва бокс спорти ҳаракат фаолиятлари биокинематикаларини ўзаро таққослаш.

Тадқиқот усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, суҳбат, анкета сўровномаси, педагогик кузатув, видео ёзув қайд этиш, математик статистик таҳлил.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: Тажриба Яккакураш спорт турларига ихтисослашган болалар-ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич тайёргалик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг жисмоний машғулотлари жараёнида ўтказилди. Тажрибада 12 нафар боксчилар иштирок этди (11 ёшли боксчилар n=4; 12 ёшли боксчилар n=4; 13 ёшли боксчилар n=4).

Ҳаракатли ўйинларнинг қоидалари ҳақида ёш боксчиларда тушунча ҳосил қилиш учун ўйинлар қоидалари матни тарқатилди ва тушунтирилди. Ҳаракатли ўйинлар иштирокчилари антропометрик ўлчамлари, жисмоний тайёргарлиги ва техник маҳоратини инобатга олган ҳолда жуфтликларга ажратилди.

Одам таянч ҳаракат аппарати биокинематик занжирининг звенолари ҳаракатланувчи нуқталарини аниқ кузатиш мақсадида уларга тиббиётда қўлланиладиган оқ рангли лейкопластердан маркер сифатида фойдаланилди.

Ҳаракатли ўйинлар жараёнидаги ҳаракатлантирувчи ҳаракатлар ва ҳаракат фаолиятини видео ёзувларга олишда «Panasonic 10000» русумдаги видео камерадан фойдаланилди. Таянч ҳаракат аппарати биокинематик занжиридаги ҳаракатланувчи биозвено нуқталари ҳаракатлар траекториясининг таҳлили, спорт ўйинларини ўрганишда кенг фойдаланиладиган «Dartfish Connect»компьютер дастури орқали ўтказилди.

Республикамиз вилоят, туман ва қишлоқларида фаолият кўрсатувчи 83 нафар мураббийлар ўртасида анкета сўровномаси ўтказилди (Ўзбекистонда ҳизмат кўрсатган мураббийлар n=6; Олий тоифали мураббийлар n=14; 1-тоифали мураббийлар n=26, 2 - тоифали мураббийлар n=37).

Сўровномада мураббийлардан ҳаракатли ўйинларнинг ёш боксчилар техник ва жисмоний тайёргарлигига таъсир этиш хусусиятига қараб 1 баллдан 5 баллгача баҳолаб беришлари сўралди.

Ўзбекистонда ҳизмат кўрсатган ва олий тоифали мураббийлар ўртасида ўтказилган сўровнома натижаларига кўра 65% респондентлар ёш боксчиларнинг техник тайёргарлигини оширишда ёрдам берувчи ҳаракатли ўйинлар сифатида «Пўшт-пўшт», «Хўрозлар жанги», «Бир дақиқа юзта зарба», «Оёққа эҳтиёт бўл», «Пятнашка» ўйинларини кўрсатишди. 23% мураббийлар «Пятнашка» ўйинини энг самарали ҳаракатли ўйинлар сирасига киритган. 12% мураббийлар эса «Оёққа эҳтиёт бўл» ва «Бир дақиқа юзта зарба» ўйинларини тавсия этишган.

1- ва 2-тоифадаги мураббийлар ўртасида ўтказилган анкета сўровномаси натижаларини таҳлил қилиш асосида қуйидагилар қайд этилди. Уларга

кўра 58% мураббийлар «Арқонга тегиб кетма», «Бурчакка тақаб бор», «Хўрозлар жанги» ўйинларини боксчиларнинг техник тайёргарлигини оширишга ёрдам берувчи ўйинлар деб ҳисоблайдилар. 20% мураббийлар «Пўшт-пўшт», «Хўрозлар жанги», «Бир дақиқа юзта зарба», «Оёққа эҳтиёт бўл» ўйинларини самарали ўйинлар сифатида кўрсатиб ўтишган. Қолган 12% мураббийлар ҳаракатли ўйинларнинг боксчилар техник тайёргарлигида самарали эканини эътироф этишмаган.

Видео тасвирлар таҳлили натижалари боксдаги ҳаракатлар билан «Хўрозлар жанги» ўйини ҳаракатларида елка нуқтаси ҳаракати траекторияларининг бир-бирига ўхшашлигини кўрсатди. Боксчилар жанговар ҳолатда зарба беришга тайёрланиш жараёнида болдирнинг икки ва уч бошли мускуллари фаол ҳаракатда бўлади.

«Хўрозлар жанги» ўйинининг елка билан туртиш ҳаракатини бажаришга тайёрланишдан олдин ҳам ўйин иштирокчиси оёқ панжаси, болдирининг икки ва уч бошли мушаклари кучлари таъсирида фаол ҳаракат содир бўлади. Кузатувларда аниқландики, ҳаракатли ўйиндаги елка нуқтасининг ҳаракат траекторияси билан боксчиларда тўғридан зарба бериш вақтидаги елканинг ҳаракат траекторияси бир-бирига яқин экан.

Тўғридан зарбани амалга оширишдаги дастлабки ҳаракатни бажаришда спортчининг оёқ панжасини, болдир ва сон мушаклари кучи таъсирида фаол ҳаракат кузатилади. «Хўрозлар жанги» ўйинида ҳам елканинг ҳаракатини бажариш вақтида бокс спортида тўғридан зарба беришга тайёргарликнинг дастлабки босқичидаги ҳаракатни содир этишга тайёрланган мушаклар кучи ишлаши кузатилди.

Боксчилар тўғридан зарба бажариш вақтида тананинг қуйидаги мушаклари кучи асосий ҳаракат фаолиятини бажаради: оёқ панжасини ёзувчи, болдирнинг уч бошли, соннинг икки бошли ва тўғри, қориннинг тўғри ва ташқи қийшиқ, орқанинг тишсимон, кўкракнинг катта, елканинг икки ва уч бошли, елка, қўл панжасини букувчи ва билак.

«Хўрозлар жанги» ўйини иштирокчиларининг фаол ишлаётган мушакларини кузатиб, уларнинг боксчилар зарба бериши вақтида асосий ишни бажарадиган фаол мушаклар эканлиги эътироф этилди.

Ўтказилган тадқиқот натижалари «Хўрозлар жанги» ўйини ёш боксчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда (оёқ мускулини ва зарба кучини оширишда) самарали эканлигини тасдиқлади [9, 10].

Турган жойида қўлни ишлатмасдан узунликка сакраш, яъни оёқ кучининг йиллик ортиши бўйича энг юқори натижа 13 ёшли боксчиларда 16 см (12,4%) тажриба гуруҳида аниқланди. Кўрсаткичлар орасида статистик фарқлар ишончлилиги $p<0,05$ га тенг. 12 ёшли боксчилар тажриба гуруҳида мазкур сифатнинг ортиши бўйича аниқланган натижа 9 см.ни ташкил этди.

Олинган маълумотлар асосида куч сифатининг ортиши билан «Хўрозлар жанги» ўйинининг қўлланилиш шиддати орасида ўзаро корреляцион боғлиқлик коэффицентлари солиштирилганда, зарба кучининг ортиши билан $r=0,65$ га, турган жойида қўлни ишлатмасдан узунликка сакраш назорат машқининг натижалари билан эса $r=0,58$ га тенглиги аниқланди.

Хулоса

Ўтказилган тадқиқотлар натижалари қуйидаги муҳим хулосаларни чиқаришга асос бўлди:

1. Ёш боксчиларнинг ҳаракат сифатларини ривожлантиришда «Хўрозлар жанги» ўйинидан фойдаланиш самарали натижалар беради.

2. Одам таянч ҳаракат аппарати биокинематик занжири биозвеноларини ҳаракатлантирувчи ҳаракатларини содир этишда қатнашадиган мушаклар кучлари бўйича боксда тўғридан зарба бериш ва «Хўрозлар жанги» ўйинидаги ҳаракат фаолиятларида бир хил мушаклар гуруҳи иштирок этади.

Олинган маълумотларга таянган ҳолда таъкидлаш мумкинки, ҳаракатли ўйинларни нафақат ёш боксчилар тайёргарлиги, балки таэквондо, қиличбозлик ва бошқа кўпгина спорт турларига ҳам уларнинг хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда машғулот жараёнига татбиқ этиш ижобий самара беради.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президенти И.А.Каримовнинг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони.- Т., 2002 йил 24 октябрь.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси «Ўзбекистонда боксни ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш» тўғрисидаги 279-сонли Қарори. 01.06.1999 й.

3. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники.– М.: Физкультура и спорт, 1971. – 287 с.

4. Бартониец К. Биомеханический анализ ударных действий в некоторых видах спорта: Автореф. дис... канд. пед. наук – М., 1975 - 23 с.

5. Былеева Л.В., Коротков И., Яковлев В.Г. Подвижные игры.- М.: Физкультура и спорт, 1974.- С - 184-186

6. Дегтярёв И.П., Омурзаков Э.Ш. Исследование специальной скоростно-силовой подготовленности и работоспособности боксеров различной квалификации // Бокс. Ежегодник – М.: Физкультура и спорт, 1979 – С. 27-32.

7. Качурин А.И. Исследование временных, скоростных и силовых дифференцировок ударов у боксеров различной квалификации и методика их совершенствования. Автореф дис...канд.пед.наук. –М.:-ГЦОЛИФК, 1979 -22 с.

8. Isroilov Sh.X., Xalmuhamedov R.D., Tajibayev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Elektron multimedia darslik.- T., 2015.

9. Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С. Бошланғич тайёргарлик босқичида ёш боксчиларнинг жисмоний тайёргарлигида халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиши.// Фан спортга.- Т., 2013.- №2.- Б.4-7.

10. Тажибаев С.С. Ёш боксчилар машғулотларида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш самарадорлиги. // Фан спортга.- Т., 2012.- №3.- Б. 8-11

Тошкент давлат жисмоний тарбия институти,
2017 йил 9 январда қабул қилинган
(Тақризчи: доц. С.Ниёзов)