Sherboyev Ilyosbek Ulug‘bekovich
Andijon davlat universiteti
Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasi o‘qituvchisi
Qo‘chqarov Farrux Baxodirovich
Andijon davlat pedagogika instituti magistri

BOKSDA SPORTCHILARNING MUAYYAN HARAKAT FAOLIYATLARIGA MOSLASHISHINI BOSHQARISH METODOLOGIYASI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.7937504

Annotatsiya. Ushbu maqolada boksda sportchilarning muayyan harakat faoliyatlariga moslashishini boshqarish metodologiyasi, tananing tashqi va ichki muhitning haddan tashqari ta'siriga moslashish jarayonlari haqida bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: boks, harakat faoliyatlari, adaptatsiya, texnika, atrof-muhit

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodologiyasi sohasida, shuningdek, bir qator turdosh fanlarda (biologiya, tibbiyot, psixologiya va boshqalar) ko‘p yillar davomida tananing zaxira imkoniyatlarini maksimal safarbar qilish, odamlarning atrof-muhit ta'sirining ekstremal sharoitlariga moslashish jarayonlarini boshqarish muammosiga mutaxassislar qiziqish bildirmoqda.

Sayyoramizning u yoki bu qismida, jumladan, mamlakatimizda sodir bo‘layotgan favqulodda vaziyatlarga duch kelganda yuzaga keladigan katta jamoatchilik noroziligi insonni bunday sharoitda maqbul harakatlarga maqsadli tayyorlash zarurligini tushunishga olib keldi. Shu maqsadda aholini ekstremal hayot sharoitlariga samarali tayyorlashning yangi vositalari va usullarini faol izlash olib borilmoqda.

Shu munosabat bilan, bizning fikrimizcha, jang san'atining vaziyatli, kontaktli va zarbali turlarida, masalan, boksda sportchi tanasining moslashish reaktsiyalarini o‘rganishga qaratilgan tadqiqotlar alohida qiziqish uyg‘otadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ilmiy va uslubiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, jismoniy tarbiya va sport nazariyasi va amaliyotida mavjud bo‘lgan ba'zi tushunchalar aniqroq va aniqroq taqdim etishni talab qiladi, chunki tadqiqot shuni ko‘rsatadiki, ko‘pchilik mualliflar o‘zlarining shaxsiy g‘oyalariga ega.

Demak, L.P.Matveev va A.D.Novikovlar jismoniy mashqlar texnikasi deganda «...harakat harakatlarini bajarish usullarini (ularni tashkil etish) nazarda tutadi, ular yordamida harakat vazifasi maqsadga muvofiq, nisbatan yuqori samaradorlik bilan hal qilinadi». Keyinchalik, "sport anjomlari" tushunchasini ochib, L.P.Matveev ushbu atamaning ikkita ma'nosini farqlash zarurligini ko‘rsatadi. “Birinchidan, amaliy tajriba asosida yoki nazariy jihatdan ishlab chiqilgan raqobatbardosh harakatning “modeli” (aqliy yoki so‘z bilan, grafik, matematik yoki boshqa shaklda tasvirlangan). Ikkinchidan, sportchining u yoki bu darajada samarali "sportchining sport natijasiga erishish uchun o‘z imkoniyatlaridan foydalanishi" bilan tavsiflangan raqobat harakatini amalga oshirishning haqiqatda shakllantiruvchi (yoki allaqachon shakllangan) usuli.

B.C.Keller sport texnikasini “sportchining sport natijasiga erishishga qaratilgan harakatlari va harakatlari tizimi” deb ta’riflaydi.

"Texnika" ga o‘xshash ta'riflar boks nazariyasi va amaliyotida uchraydi. V.M.Romanovning fikricha, boks texnikasi “hujum va mudofaa texnikasi majmui bo‘lib, ulardan foydalanish jang sharoiti va sportchilarning qobiliyatiga bog‘liq”. G.O.Jeroyan va O.P.Topgshevlar boks texnikasini "bokschining muvaffaqiyatli jang qilishi uchun zarur bo‘lgan maxsus texnikalar to‘plamidir. Bu jang qoidalari

doirasida turli jangovar vaziyatlarda aniq taktik vazifalarni hal qilish imkonini beradi" deb ta'riflaydi.

M.I.Romanenko texnik tayyorgarlikni "... sportchini kurash vositasi sifatida harakatlar va harakatlar texnikasiga o'rgatish va ularni kerakli mukammallik darajasiga etkazish. Maxsus texnik tayyorgarlik jarayonida bokschi harakatlarning biomexanik qonuniyatlarini o'rganadi. va harakatlar, harakatlar, zarbalar, himoya, qarshi hujumlar texnikasini ularning to'liq o'zaro ta'siri va muvofiqlashtirishida amaliy o'zlashtiradi, unga taktik ma'no beradi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Shaxs va atrof-muhit va odamning odam bilan bo'lgan turli xil munosabatlar tizimida bokschilarning harakatchan harakatlari raqobatchilar o'rtasidagi antagonistik munosabatlarning murakkab modeli sifatida qaralishi mumkin, ular musobaqa qoidalari va harakatlari bilan qat'iy tartibga solinadi. Ushbu munosabatlarning tabiati tananing funktsional imkoniyatlarini to'liq safarbar qilishni talab qiladigan ekstremal xavfli sharoitlarda tananing moslashuvchan reaktsiyalarini o'rganishga imkon beradi.

Tananing tashqi va ichki muhitning haddan tashqari ta'siriga moslashish jarayonlarini o'rganishga imkon beruvchi model sifatida boksga qiziqish, bizning fikrimizcha, quyidagi holatlarga bog'liq:

Boks o'yini amaliyotida jangning yakuniy natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri bo'lgan nokaut zarbasi xavfi mavjudligi

Tabiiydan farq qiluvchi tashqi va ichki ta'sir omillari (vazn yo'qotish, boshga yoki tanaga o'tkazib yuborilgan kuchli zarbadan keyin qarshilik, raqiblarning psixologik bosimi, muxlislarning reaktsiyasi, jang qoidalari va boshqalar) ta'siri ostida jismoniy faoliyat moslashtirilmagan holatda davom etishi mumkin bo'lgan sharoitlar.

Jang paytida bokschi doimiy ravishda juda qisqa, qiyin vaqt chegarasida harakat qiladi va qoida tariqasida, bitta harakat konfliktli vaziyatni yakuniy bartaraf etishga olib kelmaydi, faqat uni o'zgartiradi va yangisini keltirib chiqaradi.

Bokschining tanasi o'ziga xos (ma'lum sport turiga xos) va o'ziga xos bo'lmagan (kundalik, odatiy) ta'sir omillari o'rtasidagi murakkab, xilma-xil munosabatlar oqimiga kiradi, bunda maksimal sport natijalariga erishish uchun birinchisi ustunlik qilishi kerak.

Teng raqiblarning duelidagi g'alaba yoki mag'lubiyat jismoniy va ruhiy charchoqni, sportchining musobaqalardagi muvaffaqiyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan jiddiy jarohatlarni yengishga qaratilgan kuchli irodali sa'y-harakatlarning aniq namoyon bo'lishi bilan birga sodir bo'ladi.

Yuqoridagi omillarni o'rganish zarurati ko'plab tadqiqotlar bilan ham tasdiqlanadi, bu shuni ko'rsatadiki, insonning zahiraviy imkoniyatlaridan oshib ketadigan o'quv yuklari tananing umumiy funktsional holatida salbiy o'zgarishlarga olib kelishi mumkin.

Shu munosabat bilan ta'lim-tarbiya va ayniqsa raqobat faoliyati natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy hodisalarni samarali tashxislash muammosi mavjud. Ko'pgina tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, uning yechimi qayta aloqa vositalaridan foydalangan holda sportchilarning (xususan, bokschilarning) aniq harakat faoliyatlarini boshqarishda operativ va joriy nazoratni ta'minlaydigan ob'ektiv usullarni topish yo'lida.

Sport amaliyotida va ilmiy tadqiqotlarda teskari aloqa tizimlari sifatida ko'plab olimlarning fikriga ko'ra, turli xil o'quv va o'lchash vositalari qo'llaniladi.

Sport amaliyotida va ilmiy tadqiqotlarda teskari aloqa tizimlari sifatida ko'plab olimlarning fikriga ko'ra, inson tanasining funktsional tizimlarining holatini yanada samarali nazorat qilish imkonini beradigan turli xil o'quv va o'lchash vositalari qo'llaniladi. Bundan tashqari, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va amaliyotida kelajakda funktsional tizimlarning holatini boshqarish jarayoni kundalik amaliyotda ularning samaradorligini baholash uchun turli xil texnik vositalardan kengroq foydalanishni talab qiladi, degan fikr shakllantirildi. Shuningdek, mashg'ulotlarni

nazorat ostida takrorlash va sportchilarning potentsial imkoniyatlarini to‘liq ro‘yobga chiqarish usullarini o‘zlashtirish uchun simulyator-tadqiqot stendlaridan foydalanishga e'tiborni keskin oshiradi.

Shunday qilib, yuqorida aytilganlar bizga eksperimental o‘quv-o‘lchov komplekslari va o‘qitish, mashq qilish va nazorat qilishning texnik vositalarini keng qo‘llash asosida bokschilar tanasining muayyan harakat faoliyatlariga moslashish jarayonlarini boshqarish uchun ham nazariya va sport amaliyoti nuqtai nazaridan dolzarb bo‘lib tuyuladi, degan xulosaga kelishimizga imkon beradi.

Sportchilar tanasining muayyan harakat faoliyatlariga moslashish jarayonlarini boshqarish nazariyasi va amaliyotini oldingi ilmiy tadqiqotlar natijasida olingan allaqachon to‘plangan bilimlar hajmi bilan cheklab bo‘lmaydi.

Shu munosabat bilan, o‘quv va raqobatbardosh yuklarning o‘ziga xos ta'siri, shuningdek, maxsus o‘qitish va o‘lchash vositalaridan maqsadli foydalanish tufayli moslashuvchan qayta qurish naqshlari haqida faolroq bilim talab etiladi. Ushbu muammoning etarli darajada rivojlanmaganligi aniq, bu ko‘plab mualliflarning asarlarida ta'kidlangan, ammo ular uni amalga oshirishning to‘liq dasturini bermaydilar.

Boks bo‘yicha ilmiy tadqiqotlarda ko‘rib chiqilayotgan muammoni hal qilishga urinishlar uzoq muddatli o‘quv va o‘quv jarayonida o‘quv va o‘lchov vositalaridan foydalanish bo‘yicha juda ko‘p amaliy tajriba to‘plash imkonini berdi. Ushbu tadqiqotlarda, qoida tariqasida, o‘quv va o‘lchov vositalaridan foydalanish o‘quv jarayonini davrlashtirish, texnik, taktik va funktsional tayyorgarlik darajasini oshirish tufayli tor, aniq vazifalarni hal qilish bilan cheklanadi. Shuning uchun o‘rganilayotgan muammo uni yanada nazariy jihatdan ishlab chiqish va amaliy hal qilishni taqozo etadi.

Ilmiy-metodik adabiyotlarda ta'lim va tarbiya amaliyotida shakllangan uzoq muddatli ta'lim va tarbiya jarayonida inson tanasining ta'lim va tarbiya jarayoni tizimi haqidagi an'anaviy g‘oyalar adaptiv qayta qurishni boshqarish bilan bog‘liq muammolarni yanada hal qilishni talab qilishini ko‘rsatadigan bir qator ishlar mavjud.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash jarayonlarini boshqarishga qaratilgan amaliy noan'anaviy vositalar va usullarni eksperimental ishlab chiqish va asoslash sport formasini egallashni tezlashtiradi va bokschilar tanasining muayyan harakat faoliyatlariga moslashuviga ta'sir qilish samaradorligini oshiradi.

Bu, o‘z navbatida, zamonaviy jang san'ati texnikasi asosidagi aniq harakat faoliyatlarini tayyorlash va takomillashtirish bilan bog‘liq bo‘lgan pedagogik jarayonning sifatiga ijobiy ta'sir qiladi va shaxsni uzoq muddatli harakatlarga tayyorlash modelini ishlab chiqish imkonini beradi.

XULOSA

Inson tanasining ekstremal hayot sharoitlariga moslashishini boshqarishning uzoq muddatli jarayonining nazariy-metodik kontseptsiyasi vosita apparatining funktsional mexanizmlari tizimi orqali hissiy-harakat potentsialini differentsial safarbar etishga asoslanadi va "maxsus" va "maxsus bo‘lmagan" yuklarning hajmi va intensivligini hisobga oladigan didaktik tamoyillar yordamida amalga oshiriladi.

Boks o‘yini sharoitida ekstremallik hodisasi insonning psixofiziologik holatining modeli sifatida ko‘rib chiqilishi kerak, bunda tananing moslashuvchan resurslaridan oshib ketishiga yo‘l qo‘yiladi. Aniqlanishicha, duel-dan voz kechish yoki "jangovar" faollikning pasayishi yurak-nafas olish qobiliyatiga bog‘liq emas, balki og‘riq paydo bo‘lishi va tananing ichki muhitining biokimyoviy yoki metabolik jarayonlarning blokadasi sharoitlarining buzilishiga olib keladi, bu esa zaiflashuvga yordam beradi.

Boks bo‘yicha uzoq muddatli mashg‘ulot jarayoni ekstremal hayot sharoitida insonning o‘ziga xos motor faolligini modellashtiradi, uning mavjudligi va omon qolish uchun kurashi jarayonida shaxs faoliyatining turli tomonlari namoyon bo‘lishining murakkabligini ochib berishga imkon beradi.

Bu sport turi sifatida boksning quyidagi o‘ziga xos xususiyatlari bilan bog‘liq: duel shartlari istisno qilmaydi, aksincha, raqobatlashuvchi tomonlar o‘rtasida "agressiya" va "antagonizm" mavjudligini ko‘rsatadi; jiddiy jarohatlar ehtimolini doimiy kutish jangning haqiqiy sharoitlari va sportchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi darajasi bilan belgilanadi; muhim ijtimoiy va moddiy munosabat sportchining raqobatbardosh harakatlarini faollashtirishni ta'minlaydi va muayyan ijtimoiy-iqtisodiy maqomga erishishga qaratilgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Coller KM. An experimental study of fort perception in indirect vision J. Сотр. Psychol., 1931. № 11. pp. 281-289.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебникдля институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.

3. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. Т. 2. М.: Физкультура и спорт, 1976. 265 с.

4. Романенко М.Н Бокс: Учебник для институтов физической культуры. Киев: Вища школа, 1978. 291 с.

5. Романов В.М. Планирование - метод руководства и управлениятренировкой боксеров (из опыта работы со сборной командой Кубы) // Бокс: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1979. С. 50-53.

6. Тажибаев С.С. Ёш боксчиларни тайёрлаш тизимида ҳаракатли ўйинлар қўллаш методикаси. Дис. автореф...пед.фан.фалс.док.-Тошкент, ЎзДЖТИ, 2017.-51 б.

7. Тажибаев С.С. Халқ харакатли ўйинлари ёш спортчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантириш воситаси

Шербоев Ильясбек Улугбекович
Андижанский государственный университет
Преподаватель кафедры теории и методики физической культуры
Кочгаров Фаррух Баходирович
магистр Андижанского государственного педагогического института

МЕТОДИКА УПРАВЛЕНИЯ АДАПТАЦИЕЙ СПОРТСМЕНОВ К ОПРЕДЕЛЕННЫМ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ В БОКСЕ

Аннотация. В данной статье описаны методика управления адаптацией спортсменов-боксеров к определенным двигательным действиям, процессы адаптации организма к экстремальным воздействиям внешней и внутренней среды.

Ключевые слова: бокс, двигательная деятельность, адаптация, техника, среда.

Sherboyev Ilyasbek Ulugbekovich
Andijan State University
Teacher of the Department of Theory and Methodology of Physical Culture
Kochgarov Farrukh Bakhodirovich
Master of Andijan State Pedagogical Institute

METHODOLOGY OF MANAGING THE ADAPTATION OF ATHLETES TO CERTAIN MOVEMENT ACTIVITIES IN BOXING

Annotation. This article describes the methodology of managing the adaptation of boxing athletes to certain movement activities, the processes of adaptation of the body to the extreme effects of the external and internal environment.

Key words: boxing, movement activities, adaptation, technique, environment