

**BOKSDA ILMIY -TADQIQOT ISHLARINI QO'LLASH ORQALI
SAMARADORLIKNI ANIQLASH**

Ruslan Majidov

O'zDJTSUFF Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi.

Annotatsiya: *Ushbu maqolamizda bokschilarimizni hozirgi kunda ilmiy-tadqiqot ishlarini, faoliyatini, jismoniy sifatlarini, psixik tayyorgarligini, mashg'ulot va musobaqalarni to'g'ri rejalashtirish haqida ma'lumot berib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *bokschilar, jismoniy sifatlar, psixik tayyorgarlik, sport, dinmika, mutaxassis.*

Аннотация: *В этой статье дается информация о том, как правильно планировать боксеров на текущий момент НИОКР, активности, физических качествах, психической подготовке, тренировках и соревнованиях.*

Ключевые слова: *боксеры, физические качества, психическая подготовка, спорт, динамика, специалист.*

Annotation: *in this article we present our boxers with information about the correct planning of research work, activities, physical qualities, psychic training, training and competitions.*

Keywords: *boxers, physical qualities, psychic training, sports, dynamics, specialist.*

KIRISH

Boks rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida ilmiy-tadqiqot ishi katta ahamiyat kasb etadi. Bokschilarimiz faoliyatining son va sifat o'zgarishlarini obektiv aniqlamay turib, kelgusida faqatgina sport amaliyoti tajribasini umumlashtirish asosida yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi.

Bokschining jismoniy sifatleri dinamikasini, sportchi organizdaqing asosiy funksional tizimlari holati o'zgarishini, uning jismoniy, texnik, taktik va psixik tayyorgarligi darajasini ob'yektiv tarzda hisobga olmasdan turib uning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini samarali rejalashtirish, shuningdek, uni boshqarish mumkin emas. Bokschi faoliyatining har xil tomonlarini o'rganish uchun o'zaro aloqador fanlardan (psixologiya, fiziologiya, biokimyo va boshq.) turli - tuman uslublar kompleksi hamda bokschi uchun xos bo'lgan pedagogik uslublar guruhi qo'llaniladi.

Mutaxassislar tomonidan olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlari boks nazariyasi va amaliyoti oldida turgan muammolarni samarali hal etishga imkon beradi. Kelgusida ishlab chiqilishi taqozo qilinadigan muammolar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin: bokschi sport mahoratining va mashqlanganligining hosil bo'lish qonuniyatlari, boksdagi jarohatlanishni oldini olish chorolari, turli kontingentdagi bokschilarning jismoniy sifatleri darajasi va dinamikasini aniqlash; turli malakaga ega bokschilarda texnikaning turli-tumanligi va samaradorligi darajasi, boks texnikasining biomexanikaviy tahlili, yirik xalqaro musobaqalar paytida bokschilarning psixik bardoshlilikiga erishish uslublari, yuklamalarga moslashishning oqilona uslublari, kuchli bokschilarning musobaqalarda ishonchli qatnashishlarini oshirish, bokschilar faoliyatining individual uslublarini o'rganish va h.k.

Ilmiy-tadqiqot ishi mutaxassisning o'z sohasidagi yutuqlar darajasidan qoniqmasligi natijasi sifatida boshlanadi. Masalan, murabbiy shunga ishonch hosil qiladiki, uning o'quvchilari yomon siljib yuradilar, ularda oyoq kuchi yetarlicha rivojlanmagan va siljib yurishlarni takomillashtirish hamda sportchining tez oyoq kuchini tarbiyalash uslublari jiddiy tuzatishlar kiritilishiga muhtoj, chunki bokschi oyoqlarining keskin tezkor-kuch xususiyatdagi ishida ular tez toliqadilar. Buning hammasi murabbiyni tadqiqot zarurligi to'g'risidagi fikrga va "Bokschilarda oyoqlarning tezkor-kuch ishida toliqishning harakatda namoyon bo'lishi sababli siljib yurishlarni takomillashtirish uslublari" mavzusini shakllan-tirishga olib keladi. Ilmiy-tadqiqot ishining eng zarur sharti bu uning amaliy qiymati, unda ochib beriladigan boks nazariyasi va uslubikasi muammolarining yangiligidir. Ilmiy ish amaliyotida muayyan mavzudagi tadqiqotni nomlashning uchta uslubi mavjud: deduktiv, induktiv va tasodifiy.

Deduktiv uslubda (umumiydan xususiyga) tadqiqotchi tadqiqotning umumiy yo'nalishidan kelib chiqib, mavzuni aniqlashtiradi. Masalan, ilmiy xodim yoki murabbiyda sportda tezlik sifatlarini takomillashtirish uslublari samaradorligini tahlil qilish zaruriyati yuzaga keldi. Sportchilarning individual rejaları tahlili, adabiyot manbalarini o'rganish va boshqa sport turidagi mutaxassislar bilan suhbatlar tadqiqot-chini shunday xulosaga olib keladiki, boksdagi tezlik sifatlarini tarbiyalashning zamonaviy uslublarini yanada chuqurroq ishlab chiqish taqozo etiladi. Natijada quyidagi aniq mavzu shakllantiriladi: "Boksdagi tezlik sifatlarini takomillashtirishning yangi uslublaridan foydalanish samaradorligini tajribada tekshirish".

Induktiv uslub (xususiydan umumiyga), aksincha, avval tor doiradagi xususiy masalani o'rganishga va kelgusida aniqlashtirib, uni jiddiy ilmiy ish mavzusida umumlashtirishga asoslangan. Masalan, tadqiqotchi avval bokschi zarbasining "portlovchan" kuchini takomillashtirish yuzasidan tor vazifani qo'yadi. Bajarilgan ishlar natijalari unga umumiy xususiyatdagi tadqiqot mavzusini shakllantirishga imkon beradi: "Sport faoliyatida ballistik zarba harakatlarini takomillashtirish uslublarini tekshirish". Mavzuni shakllantirishning tasodifiy uslubi kam uchraydi va asosan yuqori darajadagi kuzatuvchanlik, intiluvchanlik va tahlil qilish hamda umumlashtirish qobiliyati bilan ajralib turuvchi tadqiqotchilar uchun xosdir. Masalan, bokschi mo'l ter ajralishi bilan tugallangan yaxshi badan qizdirish mashqlaridan so'ng shuni tushundiki, uning harakat tezligi ortdi. Bu shunday mavzuni shakllantirishga asos bo'ladi: "Harakat tezligi va sportchining tana harorati o'zgarishi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tekshirish". Mavzuga aniqlik kiritilgandan so'ng navbatdagi ish bosqichi asosiy va o'zaro aloqador faoliyat sohalaridagi muammoning tarixini o'rganish bo'ladi, chunki mutaxassisni qiziqtirayotgan masala nazariy tomondan o'rganib chiqilgan va ma'lum bir jihatdan amaliyotda hal qilingan bo'lishi ehtimoldan holi emas. Ushbu holda avval olingan ma'lumotlardan foydalanish va diqqatni mavzuning yuqorida, hali hal etilmagan tomonlariga qaratish zarur. Mutaxassisning tekshirilayotgan mavzuning tarixiy, nazariy va amaliy tomonlari bilan tanishib chiqishi kompleks tarzda bo'lishi hamda avval bajarilgan tajriba ishlari, uslubik adabiyotlarni o'rganishga, shuningdek, amaliy faoliyatni tahlil qilishga asoslanishi lozim. Shundan so'ng tadqiqotlarning asosiy yo'nalishi asoslab olinadi, ishchi faraz aniqlanadi, ishning tashkiliy shakllari va ob'yektiv ma'lumotlarni olish uchun eng aniquslubikalar aniqlab olinadi. Bir vaqtning o'zida ish rejasiga aniqliklar kiritiladi. Tajribaviy tadqiqotlar (laboratoriya, modeli tabiiy tajribalar va h.k.) ilmiy ishning asosiy bosqichi

hisoblanadi. Ular yordamida ilmiy xodim maxsus tashkil qilingan sharoitlarda u yoki bu omilning ta'sirini, mashg'ulot uslubini ob'yektiv tarzda oydinlashtiradi, ularning sportchi organizmiga ta'sir qilish darajasini aniqlaydi. Qator hollarda ilmiy ish mavzusi, masalan, "Boks uslubiy asoslarining tarixiy rivojlanishi" albatta tajribalar olib borishni taqozo etmaydi. Biroq ushbu mavzuni o'rganishda ilmiy xodimdan nafaqat katta kasbiy tajriba, balki turli tarixiy bosqichlarda boksni o'rgatish uslubiyatining rivojlanishi bo'yicha chuqur nazariy tadqiqotlar talab qilinadi. Ilmiy tekshiruvlar olingan ma'lumotlarni tahlil qilish bilan yakunlanadi. Uning asosida xulosalar tayyorlanadi va tavsiyalar beriladi. Bu tavsiyalarni amaliy faoliyatga joriy qilish zarur bo'ladi. Bajirilgan ilmiy ish natijalari e'lon qilinishi mumkin, tadqiqotchi ularni anjumanlar, simpoziumlar, murabbiylar hamda ilmiy xodimlar uchun serqirraligi o'zining chiqishlarida, bokschi uchun ma'ruzalarida e'lon qilishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlili, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik - xar bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016 yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017 yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: "O'zbekiston", 2017
2. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov, V.D.Anashov. "Bokschi uchun sport pedagogik mahoratini oshirish". Darslik, 2020 yil.
3. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev, G'.Q.Rajabov. "Boks nazariyasi va uslubiyati". Darslik, 2018 yil.
4. S.S.Tajibayev, R.N.Abduhamidov, F.F.Nadjimov. Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturiva metodik tavsiyalar. Toshkent 2017 yil.
5. R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov. "Yakkakurash sport turlari (BOKS)". Darslik, 2015 yil.
6. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С,Ражабов Ф.К, "Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари" "MUMTOZ SO'Z" 228 бет. 2012 й.
7. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011,
8. Karimov M.A, Xalmuxamedov R.D, Shamsematov I.Yu, Tajibaev S.S.Bokschi uchun sport-pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent, 2011.
9. Sh.I.Po'latova - Yosh voleybolchilarda tezkor-sakrovchanlik sifatini harakatli o'yinlar yordamida o'stirish samaradorligi. Ijodkor o'qituvchi jurnali.
10. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi - Zamonaviy voleybol o'yinida sakrovchanlikni rivojlantirishning dolzarbligi. Ijodkor o'qituvchi jurnali.
11. Sh.I.Po'latova - Voleybolda – strategiya va taktika. Pedagog respublika ilmiy jurnali.
12. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini oshirishda sport to'garaklarining o'rni. 2022: icde-turkey-september
13. Toychieva Gulkhayo Mukhammadaminovna use of the "coaching" methodology in the process of teacher training. Web of semantic Universal Journal on Innovative Education 2023/6. - C. 345-348