11-13 JASTAǴI BOKSSHILARDIŃ KÚSH TAYARLIǴI

Qonirbayev Dastan Mırzabay ulı
Ózbekstan mámleketlik dene tárbiyası
hám sport universiteti Nókis filialı
Boks baǵdarı 3-basqısh studenti
Elektron pochta: dastanqonirbaev@gmail.com
Ilimiy basshısı:
Kochanov Dawletbay Erejepovich
biologiya ilimleri boyınsha filosofiya doktorı (PhD), docent.
https://doi.org/10.5281/zenodo.15671468

ARTICLE INFO
Qabul qilindi: 05-June 2025 yil
Ma'qullandi: 10-June 2025 yil
Nashr qilindi: 16-June 2025 yil
KEY WORDS
kúsh penen shuǵıllanıw, awırlıqlar menen kúsh shınıǵıwları, fizikalıq aktivlik, 11-13 jas.

ABSTRACT
Bul maqalada jas óspirimlerde kúsh penen shuǵıllanıw olardıń fiziologiyalıq hám psixologiyalıq ózgesheliklerin esapqa alǵan halda, plometrikalıq shınıǵıwlar hám shaqqanlıqqa úyretiw menen birgelikte alıp barıw haqqında aytıp ótilgen. Bunday qatnas nátiyjelirek shınıǵıw baǵdarlamaların jaratıw imkaniyatın beredi hám tek ǵana sport jetiskenliklerine emes, al balalardıń ulıwma rawajlanıwına da úles qosadı.

Kúsh insannıń tiykarǵı fizikalıq sapası bolıp esaplanadı hám onıń rawajlanıwına hár qıylı shınıǵıw quralları járdeminde erisiw múmkin. Izertlewlerdiń kórsetiwinshe, kúshti shınıqtırıwdıń eń nátiyjeli usılı sportshınıń fizikalıq imkaniyatlarına sáykes keletuǵın awırlıqlardan paydalanıw bolıp tabıladı. Bul jaraqatlanıw hám artıqsha júklemeniń aldın alıw imkaniyatın beredi, bul ásirese shınıǵıwlar procesinde ayrıqsha áhmiyetke iye [2, 5, 12].

Biraq qánigeler arasında balalar hám jas óspirimlerdiń shınıǵıwlarında awırlıqlardı qollanıw boyınsha qarama-qarsılıqlar da bar. Ayırım avtorlar bul jastaǵı hár qanday awırlıqlardan paydalanıwǵa qarsı shıǵıp, den-sawlıq hám rawajlanıw ushın múmkin bolǵan qáwiplerdi kórsetedi. Sonıń menen birge, basqa izertlewshilerdiń pikirinshe, individual ózgesheliklerdi esapqa alıp hám tájiriybeli qánigelerdiń qadaǵalawı astında qollanılatuǵın awırlıqlar mektep oqıwshıları hám jaslardı fizikalıq tárbiyalaw ushın paydalı hám hátte zárúr bolıwı múmkin [5, 10, 13]. Kúshke tayarlanıw kóp jıllıq trenirovka procesinde boksshılardı tayarlawdıń tiykarǵı elementlerinen biri bolıp esaplanadı (A.V.Gaskov, 2004; Kuznetsov A.X., 2013; J.W.Bea, 2017). Zamanagóy bokste tayarlıqtıń bul túri ayrıqsha áhmiyetke iye boladı, sebebi sparringtiń kóp faktorlı tábiyatı boksshınıń háreketlerine, sonday-aq, onıń iskerligine ózine tán talaplar qoyadı. Usı múnásibet penen texnikalıq hám arnawlı fizikalıq tayarlıqtı jetilistiriw mashqalası bárqulla qánigelerdiń qadaǵalawında turadı [3, 9, 11].

Zamanagóy tendenciyalar sonnan derek beredi, dáslepki basqıshlarda jas boksshılardıń kúsh pazıyletlerin úylesimli rawajlandırıwǵa tiykarlanıwı kerek bolǵan texnika tiykarların ózlestiriwge itibardı qaratıw zárúr.

Kúshke baǵdarlanǵan shınıǵıwlar 11-13 jastaǵı boksshılardıń tek ǵana kúshin emes, al súyek toqımasınıń tıǵızlıǵın, balansın, lipid profili, maysızlanǵan dene salmaǵın hám ózin-ózi bahalawdı da jaqsılawı múmkin [1].

Soǵan qaramastan, másele tek ǵana jas boksshilerge belgili bir awırlıqlar beriwge ruxsat beriliwinde emes dep esaplaymız. Eger "sportshınıń den-sawlıǵına zıyan jetkermew ushın onı hár qıylı awırlıqlardan paydalanıp qalay durıs shınıqtırıw múmkin?" degen sorawǵa juwap bere alsaq, salmaq penen shuǵıllanıw derlik barlıq deni saw adamlar ushın hesh qanday sheklewlersiz ámelge asırılıwı múmkin. Awırlıǵı 500 gr. nan 5 kg. ǵa shekem, hátte 100 kg. ǵa shekem bolıwı múmkin. [7, 15, 16].

Izertlew Usíllarí Hám Shólkemlestiriw. Pedagogikalıq izertlewler úsh basqıshta ótkerildi. Tájiriybede 11-13 jastaǵı 24 sportshı-boksshı - qadaǵalaw (QT) hám tájiriybe (TT) toparlarında 12 adamnan qatnastı. "Boks" sport túri boyınsha Respublikalıq sport tayarlıǵı standartına muwapıq, hár eki topardaǵı sınaqtan ótiwshilerdiń jası - 11-13 jas, kvalifikaciyası - III-II razryad.

Qadaǵalaw hám tájiriybe toparları sportshıları "boks" sport túri boyınsha hám sport tayarlıǵı baǵdarlaması boyınsha shınıǵıw ótkergen, biraq tájiriybe toparındaǵı shınıǵıw procesinde kúsh tayarlıǵınıń túrli quralları qollanılǵan [8].

Eki toparda da shınıǵıw sabaqları háptesine 5 ret ótkerildi, shınıǵıw sabaqlarınıń sozılıwı: dúyshembiden shembige shekem - 2 saat.

Shınıǵıw basqıshında shuǵıllanıp atırǵan 11-13 jastaǵı boksshılardıń kúsh tayarlıǵı metodikasınıń nátiyjeliligin tiykarlaw ushın pedagogikalıq tájiriybe ótkerilip, onıń nátiyjeliligi sportshılardıń jumıs qábileti kórsetkishlerindegi isenimli ózgerisler sanı boyınsha anıqlandı. Bizler tárepimizden tómendegi qadaǵalaw shınıǵıwları kompleksi tańlap alındı hám qollanıldı: ayaqlardı turnikke kóteriw (30 sekundta neshe ret), 9 sekundta boks qaltasına urıwlar sanı, oń hám shep qol dinamometriyası, tartılıw.

11-13 jaslı boksshılar menen shınıǵıwlardı shólkemlestiriwde hár bir shınıǵıwdı 5-10 minutlıq shınıǵıw hám 5-10 minutlıq kúshlerdi tiklewden baslaw kerek. Bizge belgili, qızdırıw dene temperaturasınıń kóteriliwine hám qan aylanıwınıń jaqsılanıwına (bulshıq etlerde) járdem beredi, energiyanı tiklew ushın shınıǵıwlar bolsa qan aǵısınıń saqlanıwına járdem beredi, bul bolsa tikleniw hám iykemlesiwge járdem beredi. Aerob komponentti óz ishine alǵan kúshli jumıslar eń paydalı esaplanadı, sebebi olar júrek-qan tamır sistemasınıń ulıwma jaǵdayın jaqsılaydı hám zat almasıwın kúsheytedi. Trener jańa shınıǵıwdı ózlestiriwde sportshı tákirarlawlardı salmaqsız orınlawı múmkinligin esapqa alıwı kerek, sol sebepli durıs forma hám texnikaǵa itibar qaratıw múmkin. Kúsh hám iyiliwsheńlikti nátiyjeli rawajlandırıw ushın shınıǵıwlardı buwınlarda hárekettiń tolıq kóleminde orınlaw zárúr [2, 6, 10].

Pedagogikalıq baqlawlar hám 11-13 jaslı boksshılardıń oqıw-shınıǵıw procesin shólkemlestiriw boyınsha ilimiy ádebiyatlardı talqılaw sonı kórsetti, kúsh baǵdarındaǵı shınıǵıwlarda tiykarǵı bulshıq et toparları (iyin, arqa, kókirek quwıslıǵı, qollar, ayaqlar)na qaratılǵan 6-8 shınıǵıwlardı shınıǵıw procesine kirgiziw zárúr [3, 7].

11-13 jastaǵı jas sportshılar ushın kúsh shınıǵıwlarınıń baǵdarlamaları hár bir shınıǵıwǵa 1-2 tártipten baslanıp, hár bir tártipte 6 dan 15 ke shekem tákirarlanıwı kerek. Balalar hám óspirimler ushın baslanǵısh awırlıq sonday bolıwı kerek, olar belgili dárejede sharshaw menen, biraq bulshıq et jetispewshiligi belgileri bolmaǵan halda 10-15 ret orınlay alıwı kerek. Sportshı qıynalmay 15 tákirarlawdı orınlay alǵanda júklemeni 5-10% ke asırıw múmkin. Eger shuǵıllanıwshı hár bir usıl ushın 10 mártebe tákirarlawdı orınlay almasa yamasa durıs usıldı saqlay almasa, bul salmaq oǵada úlken ekenligin hám onı azaytıw kerekligin kórsetiwi múmkin.

Sportshılar jandasıwlar arasında shama menen 1-3 minut dem alıwı hám maksimal nátiyjege erisiw ushın háptede 2-3 kún úzilissiz kúshli shınıǵıwlar menen shuǵıllanıwı kerek.

11-13 jaslı sportshılar usıllar sanın kóbeyttiriw yamasa qarsılıq kórsetiwden aldın durıs texnikanı kórsete alıwı kerek ekenligin trener biliwi lazım. Kúsh penen shuǵıllanıwdı toqtatıw, sport penen shuǵıllanıw dawam etken jaǵdayda da, kúshtiń shınıǵıw baslanıwınan aldıngı dárejege shekem tómenlewin keltirip shıǵarıwı múmkin: kúshli júklemeler toqtatılıp, trenirovka procesi baslanǵannan keyin balalarda háptesine ortasha 3% kúsh joǵaltıladı, al shınıǵıwlar toqtatılǵannan keyin 8 hápteden keyin balalar hátte kúsh penen shuǵıllanıw rejiminde erisilgen kúshtiń ósiwin pútkilley joǵaltıwı múmkin.

Eksperimental metodika mazmunınıń tiykarın 11-13 jas aralıǵındaǵı boksshılardıń kúsh tayarlıǵınıń kompleksliligi principi quradı, ol tómendegilerdi óz ishine aladı:

- awırlıqlar menen shınıǵıwlar;
- statodinamikalıq shınıǵıwlar;
- jarıs sharayatların modellestiriw;
- krossfit;
- qadaǵalaw shınıǵıwları;
- ádettegidey emes sharayatlarda shınıǵıw. Bizler tárepinen islep shıǵılǵan metodika 11-13 jaslı boksshı sportshılardıń kúsh tayarlıǵında sportshılar nátiyjeleriniń turaqlılıǵına hám shınıǵıw procesi nátiyjeliligine unamlı tásir kórsetedi.

Izertlew Nátiyjeleri Hám Olardíń Talqílaníwí. 11-13 jaslı boksshılardıń oqıw-shınıǵıw shınıǵıwın shólkemlestiriwde funkcional imkaniyatlardı asırıw, texnikalıq háreketlerdi isenimli qadaǵalaw hám fizikalıq belsendilikti turaqlastırıwdan ibarat bolǵan hár qıylı kúsh tayarlıǵı quralların tańlaw hám qollanıwdıń tiykarǵı principlerin esapqa alıw zárúr.

Atap aytqanda, aprel ayında 11-13 jaslı boksshılardıń kúsh tayarlıǵı nátiyjeleri ortasha rawajlanıw dárejesine sáykes keldi (2-keste). Bunı 11-13 jaslı boksshılardıń bulshıq yet apparatlarınıń tómen rawajlanıwı, kúsh imkaniyatlarınıń bir tegis rawajlanbawı menen túsindiriw múmkin.

“Qapqa 9 sekundta urıwlar sanı” testindegi ayırmashılıq sezilerli bolıp, bul kórsetkish izertlew ótkerilgenge shekem ortasha 22,4±4,1 urıwǵa teń bolsa, pedagogikalıq izertlew ótkerilgennen soń nátiyje 27,3±2,7 urıwǵa tuwra keldi (R<0,05).

11-13 jaslı boksshılardıń kúsh tayarlıǵın bahalaw nátiyjeleri boyınsha 11-13 jaslı boksshılardıń kúshke baǵdarlanǵan oqıw-shınıǵıw baǵdarlamasın jetilistiriw olardıń fizikalıq tayarlıǵın jaqsılaw hám shınıǵıw procesiniń nátiyjeliligin arttırıw imkaniyatın berdi, degen juwmaqqa keldik.

Juwmaq. Izertlew nátiyjeleri kórsetkenindey, kúsh penen shuǵıllanıw balalardıń ósiwine unamsız tásir kórsetpeydi. Bunday shınıǵıwlardıń eń jaqsı sanına keletuǵın bolsaq, 11-13 jas aralıǵındaǵı boksshılar ushın háptesine eki shınıǵıw bir shınıǵıwǵa qaraǵanda unamlı tásir kórsetedi. Beyimlesiwdiń baslanǵısh basqıshlarında awırlıqlardıń ortasha intensivligi 11-13 jaslı boksshılardıń kúshli shınıǵıwları ushın kóbirek nátiyje beredi.

11-13 jas aralıǵındaǵı boksshılardı fizikalıq tayarlaw procesinde kúsh tayarlıǵın rawajlandırıwǵa itibar qaratıw kerek. Usı fizikalıq sapanı jetilistiriw ushın qurallar hám usıllardı tańlawda olardı hár bir jas kategoriyasında fizikalıq tayarlıq dárejesin individual bahalaw tiykarında puxta differenciyalaw kerek.

Kúsh penen shuǵıllanıw 11-13 jas aralıǵındaǵı sportshılardıń tayarlıq dárejesine

qaramastan kúshti qáwipsiz arttırıw, densawlıqtıń ulıwma jaǵdayın jaqsılawǵa unamlı tásir kórsetiwi múmkin. Bunday shınıǵıwlardıń densawlıq ushın paydası, ásirese, balalar seziwsheńliginiń artıwı baqlanıp atırǵan házirgi jámiyet sharayatında múmkin bolǵan qáwiplerden sezilerli dárejede joqarı.

Paydalanılǵan ádebiyatlar:

1. Авдеева, Т. Г. Детская спортивная медицина [Текст] / авт.-сост. Т. Г. Авдеева [и др.]; под ред. Т. Г. Авдеевой, И. И. Бахраха. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2007. – 320 с.
2. Гаськов, А. В. Структура и содержание тренировочно- соревновательной деятельности в боксе : моногр. / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин.– Красноярск : КГУ, 2004.– 113 с.
3. Зиннатнурова, А. А. Теоретические аспекты подготовки спортивного резерва / А. А. Зиннатнурова, А. З. Зиннатнуров, Н. И. Пинчук // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма : Мат-лы I междунар.науч.-практ. конф. – Волгоград, 2021. – С. 101-106.
4. Зиннатнуров, А. З. Совершенствование методики под- готовки боксеров в условиях физкультурного вуза / А. З. Зиннатнуров, А. А. Зиннатнурова // Вестник спортивной науки. – 2022.– № 4. – С. 4-8.
5. Кузнецов, А. Х. Многоуровневая подготовка боксеров [Текст] / А. Х. Кузнецов. – Санкт-Петербург : Астерион, 2013. – 59 с.
6. Мирзаев, Дж. А. Силовые тренировки детей и подрост- ков / Дж. А. Мирзаев, М. Б. Пальчук // Современные здоровьесберегающие технологии.– № 3.– 2017.– С. 61-77.
7. Никитушкин, В. Г. Теория и методика юношеского спорта : учеб.пособие / В. Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2010. – 203 с.
8. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. – М., 2004. – 863 с.
9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В. Н. Платонов. – М. : Со- ветский спорт, 2005. – 820 с.
10. Современные психолого-педагогические аспекты и технологии тренировочно-соревновательной деятельности в спортивных единоборствах [Текст] : монография / [М. Д. Кудрявцев, В. А. Кузьмин, А. В. Гаськов и др.] ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский федеральный университет [и др.]. – Красноярск : СФУ, 2017. – 229 с.
11. Солопов, И. Н. Функциональная подготовленность спортсменов (теоретические и практические аспекты) / И. Н. Солопов // Физическое воспитание и спортивная тренировка, 2019. – № 1 (27). – С. 109-121.
12. Соколов, А. А. Силовая подготовка борцов джиу-джитсу 11-13 лет / А. А. Соколов // Ученые записки П.Ф. Лес- гафта. – 2021. – № 6 (196). – С. 296-299.