



YUQORI MALAKALI BOKSCHI QIZLARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISH UCHUN MAXSUS QOPDA (SIGNAL ORQALI BERILGAN ZARBALAR SONINI) ANIQLASH

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassisnlarni
qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti
p.f.b.f.d (PhD), professor Xalqaro toifadagi O'zbekiston sport ustasi
Z.Sh.Xadiyatullayev
Toshkent, O'zbekiston

Annotatsiya. Ushbu maqolada tadqiqotchilar tomonidan o'tkazilgan tajriba natijalariga ko'ra, boks sport turi bo'yicha O'zbekiston terma jamoasiga jalb qilingan 15-18 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik oshirish uchun organizmning individual xususiyatlari va funksional holatiga (yillik tayyorgarlik davrlarida ish qobiliyatining tebranish dinamikasini belgilab berish kabi) moslashtirilgan maxsus mashg'ulot rejasini ishlab chiqish hamda bokschi qizlarning musobaqa sharoitidan kelib chiqib jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yurak qisqarish soniga qarab tanlab yo'naltirilgan umumiy va maxsus mashg'ulot uslubiyatini ishlab chiqish hisobiga sportchilarni musobaqalarga maqsadli tayyorlash jarayoni takomillashtirilishini nazarda olgan holda jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, past kuchlanishda berilgan zarba, yuqori kuchlanishda berilgan zarba, berilgan zarbalar aniqligi ko'rsatkichlari tahlili muhokama etiladi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, jismoniy rivojlanish, past kuchlanishda berilgan zarba, yuqori kuchlanishda berilgan zarba, berilgan zarbalar aniqligi ko'rsatkichlari.

Аннотация. В данной статье рассматривается анализ физических качеств, силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости, ударов с низким и высоким напряжением, а также точности ударов, с учетом разработки специального тренировочного плана, адаптированного к индивидуальным особенностям и функциональному состоянию организма (например, определение динамики колебаний работоспособности в течение годовых тренировочных периодов) для специальной физической подготовки 15-18-летних девушек-боксеров, набранных в национальную сборную Узбекистана, а также разработка обще- и специальных методов тренировки, избирательно направленных по количеству сердечных сокращений, в развитии физических качеств девушек-боксеров с учетом условий соревнований.



Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, ловкость, сила, выносливость, гибкость, скорость, физическое развитие, удар с низким натяжением, удар с высоким натяжением, точность ударов.

Annotation. This article discusses the analysis of physical qualities, strength, speed, agility, flexibility, endurance, low-tension punches, high-tension punches, and accuracy of punches, taking into account the development of a special training plan adapted to the individual characteristics and functional state of the body (such as determining the dynamics of fluctuations in working capacity during annual training periods) for the special physical training of 15-18-year-old female boxers recruited to the national team of Uzbekistan, and the development of general and special training methods selectively directed according to the number of heart contractions in the development of physical qualities of female boxers based on the conditions of the competition.

Key words: physical fitness, physical qualities, agility, strength, endurance, flexibility, speed, physical development, low-tension punches, high-tension punches, accuracy indicators of punches.

Dolzarbliqi. Respublikamizda yoshlar oʻrtasida boksga boʻlgan qiziqishning ortib borishi natijasida iqtidorli sportchilarni kashf qilish va ularni saralash (seleksiya) jarayonini yanada takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Xususan, ayollar boksi rivojiga oid uzoq muddatli strategiyalarni ishlab chiqish va amalga oshirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. “Ayollar boksini rivojlantirish yuzasidan uzoq yillarga moʻljallangan istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va amalga oshirish”, bugungi kunda eng dolzarb masalalardan biriga aylanmoqda. Tadqiqotlar natijalariga koʻra, jismoniy va funksional holatini yuqori darajada saqlab qolish eng samarali yoʻllardan biri hisoblanadi. Biroq, yuqori malakali bokschi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligida mashgʻulot yuklamalarining shiddati va hajmini aniqlash, meʼyorlarini belgilash va ularni optimallashtirish borasida ilmiy asoslangan uslublar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Yuqori malakali bokschi qizlarning tayyorgarligi tizimida, jumladan, koʻp yillik tayyorgarlik jarayonining davrlari va bosqichlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik omillar asosida mashqlarni rejalashtirish, shuningdek, mashqlar hajmi, shiddati va nisbatini toʻgʻri tanlash masalalari ham yetarlicha oʻrganilmagan.

Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-son “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida”gi qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa meʼyoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga



oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Bokschi qizlarning energiya ta'minoti zaxirasini saqlab qolish uchun mashg'ulotlarning turli kuchlanishli yuklamalaridan kelib chiqib, individual fiziologik ko'rsatkichlar — portlovchi chidamlilik ko'effitsiyenti, portlovchi chidamlilik indeksi, kreatinfosfat ishlash qobiliyati indeksi va tezkor chidamlilik ko'effitsiyenti tahlilini tayyorgarlik jarayoniga kiritish hisobiga ishchanlik qobiliyatini baholash imkoniyatlari kengaytirilgan.

Bokschi qizlar tayyorgarligini oshirish uchun organizmning individual xususiyatlari va funksional holatiga (yillik tayyorgarlik davrlarida ish qobiliyatining tebranish dinamikasini belgilab berish kabi) moslashtirilgan maxsus mashg'ulot rejasini ishlab chiqish hisobiga musobaqa oldi va musobaqadan keyingi davrlarda ish qobiliyatini saqlab qolish imkoniyatlari kengaytirilgan.

Bokschi qizlarning sport mahoratini oshirish va ishchanlik qobiliyatini uzoq muddat saqlab qolish uchun organizmni yuqori shiddatga (yuklamalarga bosqichma-bosqich readaptatsion moslashish ko'rsatkichlari bo'yicha) moslashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish hisobiga adaptatsiya imkoniyatlari va maxsus jismoniy tayyorgarlikni to'liq namoyish qilish jarayoni optimallashtirilgan.

Bokschi qizlarning musobaqa sharoitidan kelib chiqib jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yurak qisqarish soniga qarab tanlab yo'naltirilgan umumiy va maxsus vositalar (ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan vositalarning nisbati hamda turli xil muvofiqlashtirish murakkabligidagi yuklamalarni taqsimlash kabi) mashg'ulot uslubiyatini ishlab chiqish hisobiga sportchilarni musobaqalarga maqsadli tayyorlash jarayoni takomillashtirilgan.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi sport faoliyatida muhim omil hisoblanadi. Aynan ushbu yosh oralig'ida bokschi qizlarning jismoniy va fiziologik rivojlanishi jadal sur'atlarda davom etadi, bu esa ularning sportda erishadigan yutuqlariga katta ta'sir ko'rsatadi. Ushbu davrda bokschi qizlarning tanasida mushaklar kuchi, chidamlilik, tezlik va portlovchan kuch kabi ko'nikmalar shakllanadi va rivojlanadi. Shuningdek, bokschi qizlar uchun texnik va taktik harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirishda maxsus jismoniy tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etadi.

Bokschi qizlar uchun tayyorgarlik jarayonida individual yondashuv, yuklamalarni to'g'ri taqsimlash va ularning harakat sifatlarini yaxshilash orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. 15-16 yoshli sportchilarda asosiy diqqat mushaklar kuchi va tezlikning



rivojlanishiga qaratilgan bo'lsa, 17-18 yoshli bokschi'larda bu ko'rsatkichlarga chidamlilik va portlovchan kuchning qo'shilishi kuzatiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olingan testda 15-16 yoshli bokschi qizlarlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, Qu.Go'. 50 kg. vaznli bokschi qizimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-127,14 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. 46 kg. vaznli Mu.Ma. da esa bu natija PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-78,66 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

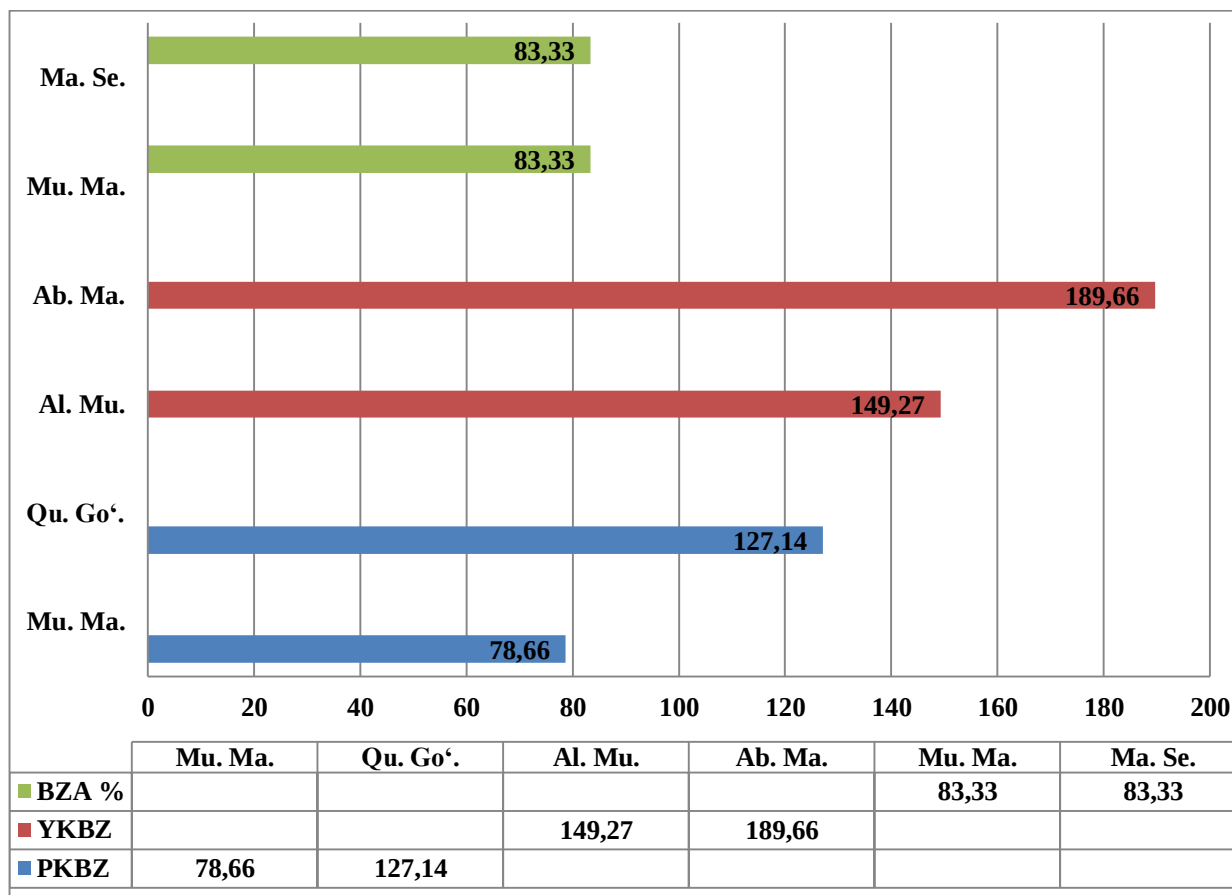
**15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari
(signal orqali berilgan zarbalar soni) (tajribadan oldin)**

T/r	F.I.	Vazn toifasi	Sport unvoni	PKBZ	YKBZ	BZA %
1	Mu. Ma.	46	SUN	78,66	160,51	83,33
2	Al. Mu.	48	SUN	79,73	149,27	50,00
3	Ab. Ba.	48	SUN	80,88	153,20	50,00
4	Ra. Ro.	50	SUN	83,96	164,12	75,00
5	Qu. Go'.	50	SUN	127,14	150,07	50,00
6	Xa. Ni.	52	SUN	82,55	157,16	75,00
7	Ru. Fa.	54	SUN	89,80	155,47	75,00
8	Ru. Zu.	54	SUN	85,83	151,55	66,67
9	Es. Ba.	57	SUN	88,28	156,86	66,67
10	Er. Cha.	57	SUN	83,54	151,13	50,00
11	Ma. Se.	60	SUN	80,60	156,17	83,33
12	Sha. Ru.	60	SUN	88,31	169,36	50,00
13	To'. Ra.	63	SUN	86,37	173,99	50,00
14	Tu. As.	66	SUN	79,27	182,76	75,00
15	Qu. Ra.	66	SUN	85,66	176,93	50,00
16	Be. Xa.	70	SUN	87,23	177,24	75,00
17	Tu. Sa.	70	SUN	84,37	170,08	50,00
18	Ya. Ma.	75	SUN	81,59	185,52	66,67
19	Ab. Ma.	80	SUN	89,15	189,66	75,00
20	Ab. Ni.	+80	SUN	84,97	184,91	66,67



Izoh: PKBZ – past kuchlanishda berilgan zarba, YKBZ – yuqori kuchlanishda berilgan zarba, BZA – berilgan zarbalar aniqligi (%).

Al.Mu. 48 kg. vaznli bokschi qizimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o‘rtacha soni YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-149,27 past ko‘rsatkichni tashkil etdi. 80 kg. vaznli Ab.Ma. da esa bu natija YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-189,66 yuqori ko‘rsatkichni egalladi.



1-rasm. 15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (signal orqali berilgan zarbalar soni) (tajribadan oldin).

Mu.Ma. va Ma.Se. bokschi qizlarimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o‘rtacha soni BZA-berilgan zarbalar aniqligi-83,33%ni tashkil qildi va yuqori natijaga 2 nafar bokschi qizlarimiz erishdilar (1-rasmga qarang).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha olingan testda 17-18 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo‘yicha test olindi, G‘a.Gu. 48 kg. vaznli bokschi qizimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o‘rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik ko‘effitsiyenti-0,91 yuqori ko‘rsatkichni ko‘rishimiz mumkin. 48 kg. vaznli bokschi



qizlarimiz To.Ja. da bu ko'rsatkich o'rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsiyenti-0,89 past ko'rsatkichni tashkil qildi (2-jadvalga qarang).

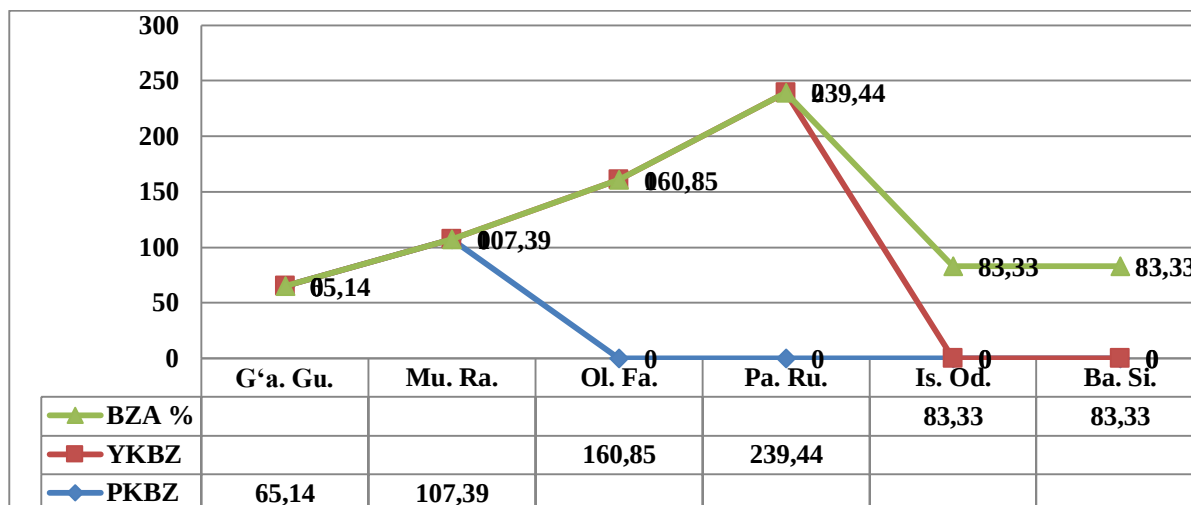
2-jadval

**17-18 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari
(signal orqali berilgan zarbalar soni) (tajribadan oldin)**

T/r	F.I.	Vazn toifasi	Sport unvoni	PKBZ	YKBZ	BZA %
1	G'a. Gu.	48	SU	65,14	175,08	75,00
2	To. Ja.	48	SUN	76,52	169,41	66,67
3	Ba. Ro.	50	SU	74,29	174,52	66,67
4	Yu. Zi.	50	SUN	80,17	163,42	66,67
5	Tu. Mu.	52	SUN	71,45	167,78	66,67
6	Mu. Ra.	52	SUN	107,39	162,26	50,00
7	Sha. Fe.	54	SUN	71,74	178,11	66,67
8	Ti. Gu.	54	SUN	79,36	165,09	66,67
9	Ib. Mu.	57	SUN	77,56	170,98	50,00
10	Ol. Fa.	57	SUN	72,24	160,85	66,67
11	Is. Od.	60	SU	68,37	177,61	83,33
12	On. Di.	60	SUN	78,49	175,37	66,67
13	Ba. Si.	63	SU	67,21	174,21	83,33
14	Ab. Ma.	63	SUN	75,18	181,38	66,67
15	Sa. Ay.	66	SUN	77,02	186,03	66,67
16	To. Oy.	70	SU	66,59	195,56	75,00
17	Bo. Sa.	75	SU	70,52	202,11	66,67
18	Pa. Ru.	81	SU	67,03	239,44	75,00
19	Sa. Ol.	81	SU	68,89	221,34	66,67
20	Sha. So.	+81	SU	69,01	235,77	75,00
21	Ba. Sho.	+81	SUN	72,11	218,91	66,67

Izoh: PKBZ – past kuchlanishda berilgan zarba, YKBZ – yuqori kuchlanishda berilgan zarba, BZA – berilgan zarbalar aniqligi (%).

Ol.Fa. 57 kg. vaznli bokschi qizimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-160,85 past ko'rsatkichni tashkil etdi. 81 kg. vaznli Pa.Ru. da esa bu natija YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-239,44 yuqori ko'rsatkichni egalladi.



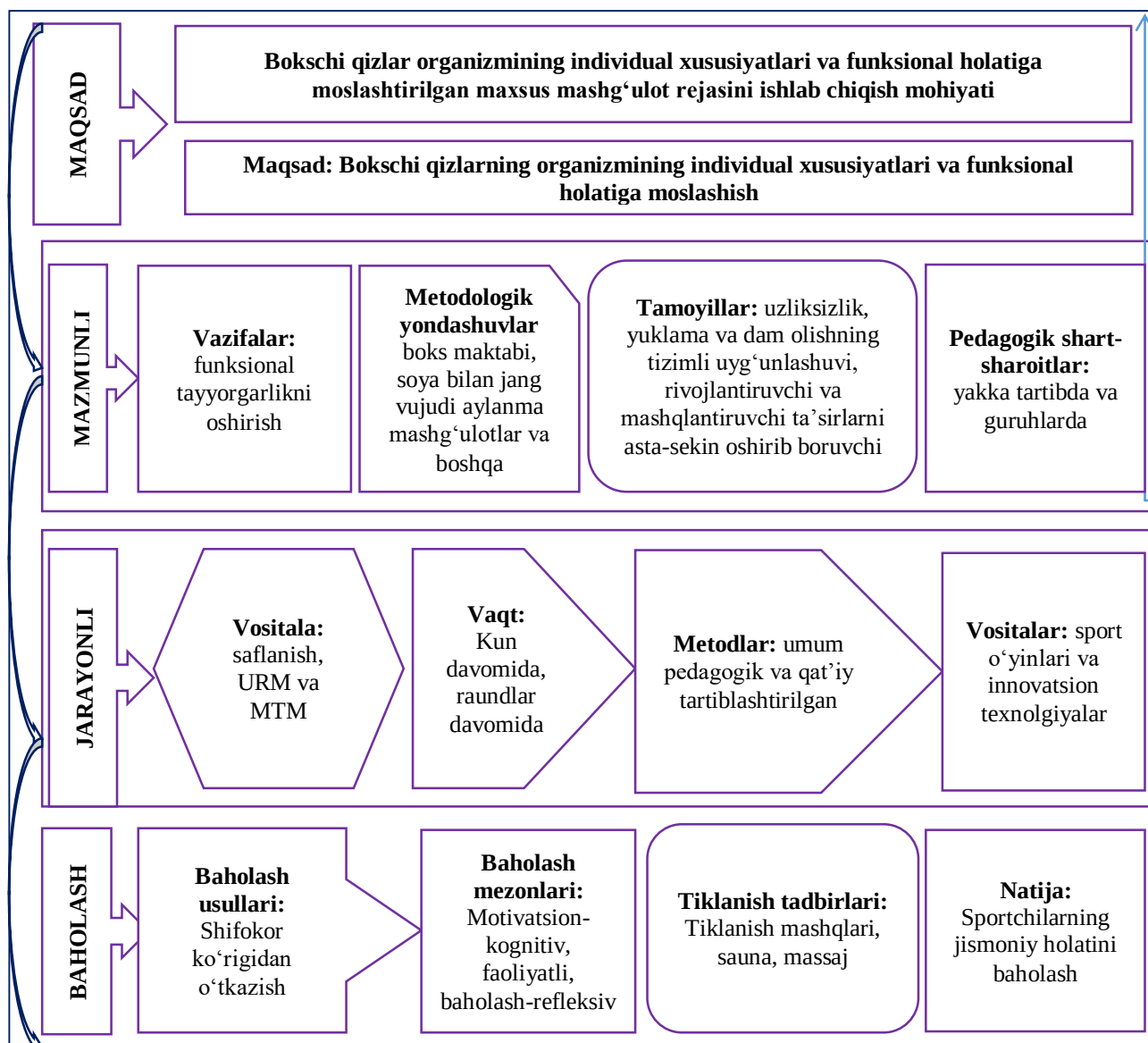
2-rasm. 17-18 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (signal orqali berilgan zarbalar soni) (tajribadan oldin).

Is.Od. va Ba.Si. bokschi qizlarimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha soni BZA-berilgan zarbalar aniqligi-83,33% ni tashkil qildi va yuqori natijaga 2 nafar bokschi qizlarimiz erishdilar (2-rasmga qarang).

Bokschi qizlar organizmining individual xususiyatlari va funksional holatiga moslashtirilgan maxsus mashg'ulot rejasi

Bokschi qizlar organizmining individual xususiyatlari va funksional holatiga moslashtirilgan maxsus mashg'ulot rejasining asosiy maqsadi — umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, raqibga qarshi texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish, optimal nevropsixik holatni shakllantirish, bokschi qizlarni murakkab janglarga har tomonlama tayyorlash hamda g'alabaga intilishni kuchaytirishdan iborat.

Mazkur jarayonda pedagogik ta'sir ko'rsatishning turli vosita va usullaridan foydalanish, shuningdek, sportchining yuqori ish qobiliyatini ta'minlash va uni butun musobaqa davomida barqaror saqlab qolish uchun vitamin komplekslaridan keng foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, bokschi qizlar organizmining individual xususiyatlari va funksional holatiga sinxron holda moslashtirilgan maxsus mashg'ulot rejasini qo'llash batafsil ifoda etildi (3-rasmga qarang).



3-rasm. Bokschi qizlar organizmining individual xususiyatlari va funksional holatiga moslashtirilgan maxsus mashg'ulot rejasini

Bokschi qizlarning sport mahoratini oshirish va organizmni yuqori shiddatga moslashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar yig'ini rejasini

Bokschi qizlarning sport mahoratini oshirish va organizmni yuqori shiddatga moslashtirishga qaratilgan mashg'ulotlarni qo'llash ko'p omilli xususiyatga ega bo'lib uni kompleks tahlillar asosida zamonaviy asosda ishlab chiqildi (4-rasmga qarang).



Jismoniy tayyorgarlik va jangovar mahoratni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot dasturi quyidagicha ilmiy asosda tushuntiriladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olingan testda 15-16 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali



berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, Qu.Go'. 50 kg. vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-105,69 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. 46 kg. vaznli Mu.Ma. da esa bu natija PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-66,25 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi (3-jadvalga qarang).

3-jadval

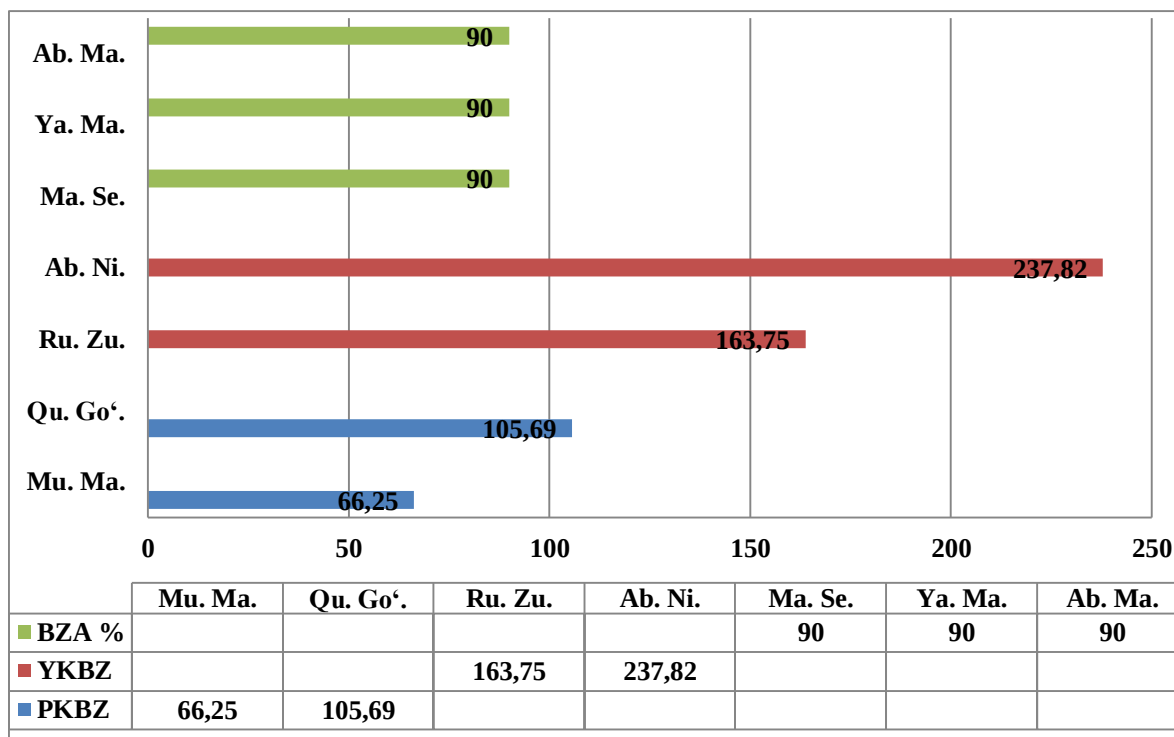
**15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari
(signal orqali berilgan zarbalar soni) (tajribadan so'ng)**

T/r	F.I.Sh.	Vazn toifasi	Sport unvoni	PKBZ	YKBZ	BZA %
1	Mu. Ma.	46	XTSU	66,25	175,59	83,33
2	Al. Mu.	48	SU	70,61	164,23	66,67
3	Ab. Ba.	48	SU	72,84	173,19	66,67
4	Ra. Ro.	50	SU	70,98	183,42	83,33
5	Qu. Go'.	50	SUN	105,69	165,97	66,67
6	Xa. Ni.	52	SU	70,62	168,26	83,33
7	Ru. Fa.	54	SU	73,81	165,88	83,33
8	Ru. Zu.	54	SU	76,83	163,75	75,00
9	Es. Ba.	57	SU	79,64	177,86	75,00
10	Er. Cha.	57	SU	74,59	168,85	66,67
11	Ma. Se.	60	XTSU	68,69	187,61	90,00
12	Sha. Ru.	60	SU	80,32	195,32	75,00
13	To'. Ra.	63	SUN	73,35	191,29	66,67
14	Tu. As.	66	SU	72,29	209,16	83,33
15	Qu. Ra.	66	SU	79,26	201,83	66,67
16	Be. Xa.	70	SU	75,14	214,08	83,33
17	Tu. Sa.	70	SU	71,56	207,36	75,00
18	Ya. Ma.	75	XTSU	69,21	229,27	90,00
19	Ab. Ma.	80	SU	75,93	234,11	90,00
20	Ab. Ni.	+80	SU	72,56	237,82	75,00

Izoh: PKBZ – past kuchlanishda berilgan zarba, YKBZ – yuqori kuchlanishda berilgan zarba, BZA – berilgan zarbalar aniqligi (%).



Ru.Zu. 54 kg. vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha soni YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-163,75 past ko'rsatkichni tashkil etdi. +80 kg. vaznli Ab.Ni. da esa bu natija YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-237,82 yuqori ko'rsatkichni egalladi.



5-rasm. 15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (signal orqali berilgan zarbalar soni) (tajribadan so'ng)

Maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha soni BZA-berilgan zarbalar aniqligi-90,00% ni tashkil qildi va yuqori natijaga 3 nafar bokschi qizlarimiz erishdilar (5-rasmga qarang).

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olingan testda 17-18 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, Ti.Gu. 54 kg. vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha soni PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-98,15 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. 60 kg. vaznli Is.Od. da esa bu natija PKBZ-past



kuchlanishda berilgan zarba-56,49 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi (4-jadvalga qarang).

4-jadval

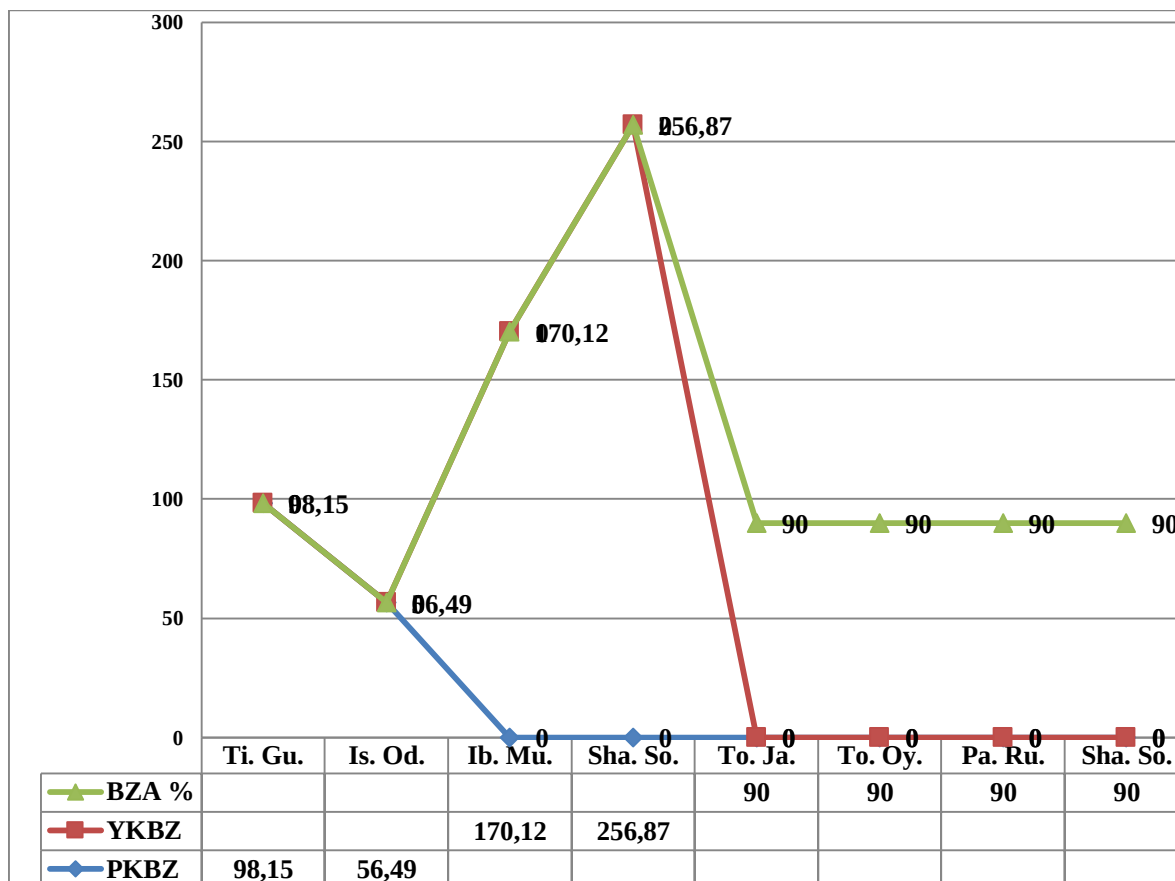
**17-18 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari
 (signal orqali berilgan zarbalar soni) (tajribadan so'ng)**

T/r	F.I.	Vazn toifasi	Sport unvoni	PKBZ	YKBZ	BZA %
1	G'a. Gu.	48	XTSU	59,23	189,01	83,33
2	To. Ja.	48	XTSU	66,08	181,57	90,00
3	Ba. Ro.	50	SU	63,47	183,11	75,00
4	Yu. Zi.	50	SU	61,79	179,48	83,33
5	Tu. Mu.	52	SU	64,23	180,01	83,33
6	Mu. Ra.	52	SU	91,05	176,24	75,00
7	Sha. Fe.	54	SU	63,18	189,35	83,33
8	Ti. Gu.	54	SU	98,15	183,14	75,00
9	Ib. Mu.	57	SU	64,29	170,12	66,67
10	Ol. Fa.	57	SU	63,95	178,19	75,00
11	Is. Od.	60	XTSU	56,49	193,58	83,33
12	On. Di.	60	SU	64,87	186,67	75,00
13	Ba. Si.	63	SU	58,65	206,01	83,33
14	Ab. Ma.	63	SU	66,01	195,77	75,00
15	Sa. Ay.	66	SU	65,23	201,82	75,00
16	To. Oy.	70	XTSU	57,61	220,17	90,00
17	Bo. Sa.	75	SU	62,04	218,01	75,00
18	Pa. Ru.	81	XTSU	58,09	241,27	90,00
19	Sa. Ol.	81	SU	60,19	233,42	75,00
20	Sha. So.	+81	XTSU	58,49	256,87	90,00
21	Ba. Sho.	+81	SU	60,95	230,24	75,00

Izoh: PKBZ – past kuchlanishda berilgan zarba, YKBZ – yuqori kuchlanishda berilgan zarba, BZA – berilgan zarbalar aniqligi (%).

Ib.Mu. 57 kg. vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan

zarba-170,12 past ko'rsatkichni tashkil etdi. +81 kg. vaznli Sha.So. da esa bu natija YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-256,87 yuqori ko'rsatkichni egalladi.



6-rasm. 17-18 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari (signal orqali berilgan zarbalar soni) (tajribadan so'ng)

Maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni BZA-berilgan zarbalar aniqligi-90,00%ni tashkil qildi va yuqori natijaga 4 nafar bokschi qizlarimiz erishdilar (6-rasmga qarang).

Bokschi qizlarning sport musobaqalaridagi erishgan natijalari tahlili.

2023-yil Astana shahrida ([Qozog'iston](#)) bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida bokschi qizlarimiz 3 ta oltin (M.Musurmonova, S.Mamatova, M.Yangiyeva), 3 ta kumush (R.Ravshanova, Z.Rustamova, A.Tulegenova) va 3 ta bronza (B.Abduraimova, R.Shakarova, R.Qurbonboyeva) medallariga sazovor bo'ldilar.

2023-yil Yerevan shahrida ([Armeniya](#)) bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokschi qizlarimiz 1 ta oltin (S.Mamatova) va 2 ta kumush (M.Musurmonova, M.Yangiyeva) medallariga ega chiqdilar (5-jadvalga qarang).



Al Ain shahrida 2024-yil bo‘lib o‘tgan Osiyo chempionatida bokschi qizlarimiz 7 ta oltin (R.Ravshanova, S.Mamatova, A.Tulegenova, M.Yangiyeva, N.Xamdanova, X.Bekova, M.Abdusaidova), 2 ta kumush (M.Musurmonova, N.Abduxoshimova) va 1 ta bronza medalini (F.Ruziyeva) qo‘lga kiritishdi.

5-jadval

15-18 yoshli bokschi qizlarning sport musobaqalarda erishgan natijalari

T/r	F.I.	Osiyo chempionati	Jahon chempionati
1	Mu. Ma.	I-II	II
2	Ab. Ba.	III	
3	Ra. Ro.	II-I	
4	Ru. Zu.	II	
5	Ma. Se.	I-I	I
6	Sha. Ru.	III	
7	Tu. As.	II-I	
8	Qu. Ra.	III	
9	Ya. Ma.	I-I	II
10	Xa. Ni.	I	
11	Ru. Fa.	III	
12	Be. Xa.	I	
13	Ab. Ma.	I	
14	Ab. Ni.	II	
15	G‘a. Gu.	II	
16	Ba. Ro.	III	
17	Yu. Zi.	I-III	
18	Tu. Mu.	II	
19	Ib. Mu.	II	
20	Is. Od.	II-I	
21	Ba. Si.	III	
22	Sa. Ay.	III	
23	To. Oy.	I-III	III
24	Bo. Sa.	II-III	
25	So. Ol.	I	
26	Sha. So.	I-I	I-II
27	To. Ja.	I	II
28	Sha. Fe.	II	
29	Pa. Ru.	III	II



[Qozog'iston](#) davlatida 2023-yil bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida bokschi qizlarimiz 4 ta oltin (Z.Yusufova, O.Toirova, O.Sotimboyev, S.Shahobiddinova) 5 ta kumush (G.G'aniyeva, M.Turgunova, M.Ibrohimjonova, O.Ismoilova, S.Bozorboyeva) va 3 ta bronza medaliga (R.Bahtiyorova, S.Baxodirova, A.Saruarova) sazovor bo'ldilar.

2024-yil Astana shahrida ([Qozog'iston](#)) bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida bokschi qizlarimiz 3 ta oltin (O.Ismoilova, J.Toxirova, S.Shahobiddinova), 1 ta kumush (F.Sharipova) va 4 ta bronza (Z.Yusufova, O.Toirova, S.Bozorboyeva, R.Parpiyeva) medallariga ega chiqdilar.

[Chernogoriya](#) davlatida 2024-yil bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokschi qizlarimiz 3 ta kumush (J.Toxirova, R.Parpiyeva, S.Shahobiddinova) va 1 ta bronza (O.Toirova) medallarni qo'lga kiritishdi.

Xulosa. Bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonini takomillashtirish, sohadagi bugungi kunda mavjud muammolarni aniqlash maqsadida mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili natijasida quyidagilar aniqlandi:

- bokschi qizlarning sport mahoratini oshirish va bokschi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini yuqori darajaga olib chiqish hamda uzoq muddat saqlab qolish uchun organizmni yuqori shiddatga moslashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish zarurati mavjud;

- bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini uzoq muddat saqlab qolish va rivojlantirish uchun musobaqa oldi hamda musobaqadan keyingi davrlar uchun maxsus mashg'ulot rejalarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga keng joriy etish orqali sport natijalarining yanada yaxshilanishiga erishish mumkin;

Bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga qaratilgan mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan vosita va usullarning samaradorligini sifatli baholash hamda nazorat qilishda zamonaviy hamda samarali metodikalardan foydalanish axborotliligi hamda tezkorligi bilan ilmiy-uslubiy jihatdan muhim ahamiyat kasb etishi o'tkazilgan tajribalarda o'z isbotini topdi. Shuningdek ishlab chiqilgan dasturda tanlangan nazorat mashqlari ishonchliligi, olingan natijalar orqali o'z tasdig'ini topdi.

Bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tajribalar natijasida ularning PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-12,71%, YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-11,18%, BZA-berilgan zarbalar aniqligi-20.31%ga yaxshilandi. Bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining yuqori darajada bo'lishi uchun bokschi qizlarning mashg'ulotlari jarayonida qo'llanilayotgan vosita va usullarni yuklamalar hajmini hamda dam olishlari kabi jihatlarini inobatga olgan holda takomillashtirish zarurati mavjud.



Bokschi xotin-qizlarning maksimal imkoniyatlarini oshirish uchun maxsus harakat malakalarini rivojlantirish jarayonida turli vositalar va metodikalarni qo'llash zarur. Bu jarayonda mashg'ulot yuklamalari ularning organizmiga qanday ta'sir qilishini o'rganish va ushbu jarayonni ilmiy asoslangan pedagogik metodlar bilan muvofiqlashtirish muhimdir. Yuklamalarning organizmga ta'sirini chuqur o'rganish, mashg'ulotlarning jadalligini ilmiy asoslangan holda aniqlash talab etiladi.

Mashg'ulot yuklamalari va energiya sarfi ko'rsatkichlariga asoslangan biologik tahlil shuni ko'rsatadiki, oqilona tashkil etilgan yuklamalar sportchilarning yurak-nafas olish tizimi, moddalar almashinuvi jarayonlari va mushak faoliyatining rivojlanishiga olib keladi. Shu bilan birga, haddan tashqari yuklamalar va yurak urish tezligi yuqori bo'lgan holatda uzoq vaqt qolish charchoqning ortishiga va tiklanish davrining cho'zilishiga sabab bo'lishi mumkin.

Mavjud ilmiy adabiyotlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari, musobaqa faoliyatidagi yuklamalarning miqdoriy xususiyatlari, shuningdek, bu yuklamalarning ayol bokschi organizmi funksional tizimlariga ta'siri bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar etarlicha to'liq yoritilmagan. Mazkur kamchiliklarni bartaraf etish uchun qo'shimcha maqsadli ilmiy tadqiqotlar o'tkazish zarur.

Mashg'ulot yuklamalarini tezkor va sifatli nazorat qilish hamda tahlil etish uchun zamonaviy kompyuter texnologiyalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bu, o'z navbatida, mashg'ulot siklini samarali boshqarish va natijalarni maqsadli tuzishga imkon yaratadi. Yuqori malakali bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga qaratilgan boks bo'yicha qizlar va o'smir qizlar terma jamoasining o'quv-mashg'ulot yig'ini rejasi murabbiylar shtabi bilan birgalikda ishlab chiqildi.

“Taklif etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturi bokschi qizlarning organizmini umumiy jismoniy holatini takomillashtirish, jangovar texnika elementlarini mustahkamlash hamda reaksiya tezligini rivojlantirishga qaratilgan kompleks yondashuvni o'z ichiga oladi. Har bir mashq tananing aniq mushak guruhlariga va markaziy asab tizimiga ta'sir ko'rsatib, sportchining funksional imkoniyatlarini oshiradi. Bu esa ularning musobaqaviy faoliyat samaradorligini yuqori bosqichga olib chiqadi”.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida 15-16 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash signal orqali berilgan zarbalar soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha son ko'rsatkichlari 50 kg. vaznli bokschi Qu.Go. PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-105,69 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. 46 kg. vaznli Mu.Ma. da esa bu natija PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-66,25



yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. Ru.Zu. 54 kg. vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-163,75 past ko'rsatkichni tashkil qilgan bo'lsa, +80 kg. vaznli Ab.Ni. da esa bu natija YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-237,82 yuqori ko'rsatkich sifatida baholandi. Ma.Se, Ya.Ma. va Ab.Ma. bokschi qizlarimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni BZA-berilgan zarbalar aniqligi-90,00% ni tashkil qildi va yuqori natijaga 3 nafar bokschi qizlarimiz erishdilar.

17-18 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash signal orqali berilgan zarbalar soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha son ko'rsatkichlari 54 kg. vaznli bokschi Ti.Gu. PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-98,15 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. 60 kg. vaznli Is.Od. da esa bu natija PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-56,49 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. Ib.Mu. 57 kg. vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-170,12 past ko'rsatkichni tashkil qilgan bo'lsa, +81 kg. vaznli Sha.So. da esa bu natija YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-256,87 yuqori ko'rsatkich sifatida baholandi. To.Ja, To.Oy, Pa.Ru. va Sha.So. bokschi qizlarimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni BZA-berilgan zarbalar aniqligi-90,00% ni tashkil qildi va yuqori natijaga 4 nafar bokschi qizlarimiz erishdilar.

Bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayoniga qaratilgan mashg'ulotlari jarayoniga qaratilgan hamda biz tomonimizdan taklif etilayotgan metodikaning, umumiy qabul qilingan metodikaga nisbatan ustunligi pedagogik tajribalar orqali isbotlangan.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Bokschi larni sport-pedagogik mahoratini oshirish. Darslik. Toshkent.-2020. – 596 b.
2. Tajibayev S.S., Umarov Q.A., Abdullayev M.J. Bokschi larni sport pedagogik mahoratini oshirish (Ayollar boks). 2021. – 174 b.
3. Turdiyev F.K., Xadiyatullayev Z.Sh. "Yuqori malakali bokschi qizlar tayyorgarlik tizimining nazariy va amaliy jihatlari". Fan-sportga (Respublika ilmiy-nazariy jurnal). — T: 2021 – № 7. –B 5-7. ISSN: 2181-7804.



4. Xadiyatullayev Z.SH., “Olimpiya bilim asoslari”. (o‘zbek tilida). [Matn]: O‘quv qo‘llanma. -T.: “Umid design”, 2022. – 177 b.
5. Islomova X.F., Turdiyev F.K., Xadiyatullayev Z.SH., Turdonova S., “Basics of olympic knowledge”. (ingliz tilida). [Matn]: O‘quv qo‘llanma. -T.: “Umid design”, 2022. – 175 b.
6. Turdiyev F.K., Xadiyatullayev Z.Sh. “Development of physical and technical-tactical preparation of highly skilled boxer girls”. Novateur Publications JournalNX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal ISSN: 2581 — 4230 Volume 8, ISSUE 12, Dec. -2022 yeditor@journalnx.com. –B 70-73. INDIA-2022.
7. Turdiyev F.K., Xadiyatullayev Z.Sh. “Боксчи қизларни индивидуал машғулот жараёнида техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш усуллари”. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities ISSN NO:2720-4030 Volume 13 December, 2022 //https://periodica.com. –B 69-74. POLAND-2022.
8. Xodjayev F., Xadiyatullayev Z.SH., “Milliy harakatli o‘yinlar”. [Matn]: O‘quv qo‘llanma. -T.: “Zamon Poligraf”, 2023. – 314 b.
9. Xojmetov A, Abatov J, Xadyatullayev Z, Axmedov A. “Dene tárbíyasí hám Olimpiya oýnları tariyxı”. (Oqıw qollanba) Nókis, 2023. – 182 b.
10. Turdiyev F.K., Abdullayev F.T., Xadiyatullayev Z.Sh. “Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (BOKS)”. [Matn]: Darslik. -T.: “Zamon Poligraf”, 2023. – 352 b.
11. Jumanov O.S., Abdullayev F.T., Turdiyev F.K., Xadiyatullayev Z.Sh. “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi”. [Matn]: Darslik. -T.: “Zamon poligraf”, 2023. – 322 b.
12. Turdiyev F.K., Xadiyatullayev Z.Sh. “Yosh bokschi-qizlarning jismoniy tayyorgarligining ilmiy-amaliy asoslari tahlili”. Sport ilm-fanining dolzarb muammolari (Xalqaro ilmiy-nazariy jurnal). -T.: 2023 – № 2. –B 20-24. ISSN: 3030-3087.
13. Turdiyev F.K., Xadiyatullayev Z.Sh. “Sport musobaqalari tahlili”. [Matn]: Uslubiy qo‘llanma. -T.: “Zamon Poligraf”, 2024. – 121 b.
14. Abdullayev F.T., Xadiyatullayev Z.Sh., Ishonkulov B., Urazbayev A., Abduhamidov A. “Boks nazariyasi va uslubiyati”. [Matn]: Darslik. -T.: “Zamon Poligraf”, 2025. – 324 b.
15. Turdiyev F.K., Abdullayev F.T., Xadiyatullayev Z.Sh. “Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (BOKS)”. [Matn]: Darslik. -T.: “Umid design”, 2025. – 387 b.
16. Jumanov O.S., Abdullayev F.T., Turdiyev F.K., Xadiyatullayev Z.Sh. “Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi”. [Matn]: Darslik. -T.: “Umid design”, 2025. – 344 b.