

18-20 ЁШЛИ БОКСЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ АНИҚЛАШ

Собирова Лола

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети доценти

Қурбанова Илмира

Самарқанд Зармед университети “Ижтимоий фанлар” кафедраси ўқитувчиси

Annotatsiya. Ушбу мақолада Ўзбекистон бокс терма жамоасида шуғуланиб келаётган 18-20 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамлилиқ, кўрсаткичларини аниқланган.

Калит сўзлар: жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, чаққонлик, куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, тезкорлик, жисмоний ривожланиш.

Аннотация. В данной статье изучаются показатели развитие общей физической подготовка, физических качеств, силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости девушек-боксёров 18-20 лет, занимающихся в сборной команде Узбекистана по боксу.

Ключевые слова: физическая подготовка, физические качества, ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота, физическое развитие.

Abstract. In this article, we will determine the special physical training, physical qualities, strength, speed, agility, flexibility, endurance, indicators of 18-20 ear-old girl boxers who are participating in the national boxing team of Uzbekistan.

Key words: Physical fitness, physical qualities, agility, strength, endurance, flexibility, quickness, physical development.

Долзарблиги. Спорт соҳасида бир қатор олиб борилган илмий тадқиқотлар боксчи қизларда юқори натижаларга эришишда ўзига хос морфологик хусусиятлар, юқори даражадаги жисмоний ва психологик қобилиятлар, юқори техник ва тактик маҳорат ҳамда тайёргарлик жараёнлари ни тўғри ташкил қилиш ва бошқаришнинг катта аҳамиятга эга эканлигини кўрсатади. Дунёдаги кўплаб мамлакатларда бокс билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлаш тизимини замон талабла рига мослаштириш юзасидан кенг кўламли илмий тадқиқот

ишлари амалга оширилмоқда. Бироқ, айнан дастлабки хотин-қизлар терма жамоасида шуғулланувчи 18-20 ёшли боксчиларни саралаш тизимини ташкил қилиш ва бокс спортида келажакда юқори натижаларга эриши мумкин бўлган иқтидорли боксчи қизларни аниқлаш ва уларнинг тайёргарлик жараёнларини ташкил қилиш батафсил ёритилган илмий ишланма ва тажрибаларнинг етишмаслиги кузатилмоқда.

Дастлабки хотин-қизлар терма жамоасида боксчи қизларни индивидуал имкониятларни инобатга олган ҳолда саралашнинг меъзонларини ишлаб чиқиш масалалари етарлича ўрганилмаган лиги сабабли дастлабки ихтисослик босқичидан чуқурлаштирилган ихтисослик босқичига ўтиш жараёнида натижаларнинг пасайиши вужудга кел моқда. Таъкидлаш жоизки, дастлабки хотин-қизлар терма жамоасида шуғулланувчи боксчи қизларни саралаш самарадорлигига таъсир кўрсатувчи омилларнинг тизимли ўрганилмаганлиги ва илмий асосланган тавсияларнинг йўқлиги соҳа мутахас сислари олдида қатор вазифаларни кўяди. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 29-апрелдаги ПҚ-5099-сон “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори бокс спорт турини янада ривожланишига катта ҳисса қўшди десак муболаға бўлмайди.

Бокс спорт тури бўйича хотин-қизлар Олимпия ўйинлари таркибига 2016-йилда киритилган. Спортнинг ушбу турида спорт заҳираларини тайёрлашнинг мамлакатимиздаги Ўзбекистон бокс терма жамоасида шуғуланиб келаётган 18-120ёшли боксчи қизларнинг хали етарлича ривожлангани йўқ, шу нинг учун 18-20 ёшли боксчи қизларни тайёрлаш масалаларига катта эътибор қаратилиши зарур. Соҳанинг етакчи олимлари С.С.Тажибаев, Ф.А.Керимов, Ф.К.Турдиев, Ф.Т.Абдуллаев, Қ.А.Умаров ва бошқа кўпчилик мутахассисларнинг фикрига кўра, барча жисмоний сифатлар ва қобилиятларни бошланғич тайёргарлик босқичи ёшидан бошлаб ривожлантиришга жиддий эътиборда бўлишни муҳим деб ҳисоблашган. Лекин, ҳозирги вақтга қадар, 18-20 ёшли боксчи қизларда жисмоний сифат кўрсаткичлари йўналишига қаратилган воситаларни қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрларини аниқлаш масалалари етарлича ўрганилмаганлигича қолмоқда. Ушбу ҳолат мазкур тадқиқотнинг мавзусини долзарблаштиради.

Тадқиқотнинг мақсади 18-20 ёшли боксчи қизларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргар лиги кўрсаткичларини махсус қопда (8-40 сонияда урилган зарбалар сони) аниқлаш. Тадқиқотнинг вазифалари: 18-20 ёшли боксчи

қизларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини махсус қопда (8-40 сонияда урилган зарбалар сони) аниқлаш. Тадқиқотнинг объекти: 18-20 ёшли боксчи қизларнинг машғулоти жараёни. Тадқиқотнинг предмети: 18-20 ёшли боксчи қизларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини махсус қопда (8-40 сонияда урилган зарбалар сони) тадқиқ қилиш. Тадқиқот усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тест ўтқазиш, математик-статистик таҳлил.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: Тадқиқотларда, Ўзбекистон бокс терма жамоасида шуғулланиб келаётган 18-20 ёшли боксчи қизларнинг ($n=20$) нафар ёш боксчи қизлар иштирок этдилар. Ўтказилган тадқиқот натижалари ва муҳокамаси: Тадқиқот ишимизнинг мақсад ва вазифаларидан келиб чиққан ҳолда қуйидагилар амалга оширилди. Унга кўра шуғулланувчи 18-20 ёшли боксчи қизларларни махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш 8-40 сония тестида махсус қопда зарбаларини текшириш бўйича тест олинди, 46 (+80) кг вазнли боксчи қизларда максимал тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сон кўрсаткичлари ПЧК-портловчи чидамлилиқ коэффициентини, ПЧИ-портловчи чидамлилиқ индекси, КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобилияти индекси, ТЧК-тезкор чидамлилиқ коэффициентлари аниқланди. Мусурмонова Мафтуна 46 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилиқ коэффициентини 0,49 паст кўрсаткични кўришимиз мумкин. 48 кг вазнли боксчи қизларимиз Алиева Мухтасарда бу кўрсаткич ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилиқ коэффициентини 0,53 юқори кўрсаткични ташкил қилган бўлса, Абдураимова Бахорада эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилиқ коэффициентини 0,47 паст кўрсаткични ташкил қилди.

Хулоса. 18-20 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини аниқлаш мақсадида машғулоти жараёнида спортнинг бокс турига ва хусусиятига мослаштирилган махсус жисмоний тайёргарлик, психологик тайёргарлик, мусобақалар учун тайёрлайдиган махсус жисмоний ҳаракатларнинг асосий базавий негизини тартиблаштирилган жараёнда олиб борилиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Ўзбекистон бокс терма жамоасида шуғулланиб келаётган 18-20 ёшли боксчи қизларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, жисмоний сифатлари, жисмоний тайёргарлик даражаларини аниқлаш мақсадида улардан назорат синови машқлари олинди. Педагогик тажрибада ҳар икки ёшдаги боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари аниқлаб олинди.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 24-январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чо ра-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сонли Фармони.
2. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 29-апрелдаги “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПК-5099-сонли қарори бокс спорт турини янада ривожланишига катта ҳисса қўшди десак муболаға бўлмайди.
3. Тажибаев С.С., Умаров Қ.А., Абдуллаев М.Ж. “Боксчи ларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш” (аёллар бокс) Ўқув қўлланма Бухоро 2021-йил 30 май. № 237-302 сонли буйруғи 165 бет.
4. Турдиев Ф.К. Танланган спорт турини ўқитиш услубияти (БОКС) [Матн]: Дарслик. Тошкент: “ЗАМОН ПОЛИГРАФ”, 2025 йил 8-январ. № 01/25-А/Ф-сонли буйруғи. – 224 бет.
5. Турдиев Ф.К., Хадиятуллаев З.Ш. Танланган спорт тури назарияси ва услубияти (БОКС) [Матн]: Дарслик// Ф.К.Турдиев, З.Ш. Хадиятуллаев – Тошкент: “ЗАМОН ПОЛИГРАФ”, 2025-йил 8-январ. № 01/25-А/Ф- сонли буйруғи. Рўйхатга олиш рақами 01/25-А/Ф-4/9. – 387 бет.
6. Абдуллаев Ф.Т., Хадиятуллаев З.Ш., Ишонкулов Б., Уразбаев А., Абдухамидов А. “Бокс назарияси ва услубияти”. [Матн]: Дарслик// Ф.Т. Абдуллаев, З.Ш. Хадиятуллаев, Б. Ишонкулов, А. Уразбаев, А. Абдухамидов – Тошкент: “ЗАМОН ПОЛИГРАФ”, 2025-йил 8-январ. № 01/25-А/Ф- сонли буйруғи. Рўйхатга олиш рақами 01/25 А/Ф-2/24. 324 бет.
7. Жуманов О.С., Турдиев Ф.К., Хадиятуллаев З.Ш. Жисмоний тарбия ва олимпия ҳаракати тарихи [Матн]: Дарслик// О.С.Жуманов, Ф.К.Турдиев, З.Ш.Хадиятуллаев – Тошкент: “ЗАМОН ПОЛИГРАФ”, 2025-йил 8-январ. № 01/25-А/Ф- сонли буйруғи. Рўйхатга олиш рақами 01/25 А/Ф-4/13. – 322 бет