



### Paydalanilgan ádebiyatlar:

1. Курбанов О.А., Нуримов З.Р., Усманов А.М. Скоростно-силовая подготовка футболистов. Монография. Ташкент: Лидер Пресс, 2009.-209 с.
2. Исмагилов Д.К. Инновационная технология подготовки юных футболистов групп начальной специализации. Учебное пособия Ташкент. 2015.-80 с.
3. Махамаджанов Ф.Р. Подготовка юных футболистов с учетом возрастных особенностей. Автореф.дис. ... док. фил. пед. наук. (PhD) по педагогическим наукам. Чирчик 2019. - 55 с.
4. Seytmuratov T.Sh. Sport hám háreketli oýnlardı oqıtıw metodikası. Futbol. Sabaqlıq.-Tashkent: «NIF MSH» 2022.-232 b.
5. Seytmuratov T.Sh. Talaba futbolchilar maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish. Monografiya. – Toshkent: “O‘ZKITOB SAVDO NASHRIYOTI” MIU, 2023. -139 б.

## AWIR SALMAQ KATEGORIYASINDAĞI BOKSSHILARDI TAYARLAWDIN OZGESHELIKLARI

**Toylibaev Sultanbek Muxidovich**

*p.i.b.f.d. (PhD), professor*

*Ўзбекистон мамлекетлик дene тарбияси хам спорт университети Нокис филиали*

**Abdumurodov Baxodir Abdugaffor uli**

*Student*

*Ўзбекистон мамлекетлик дene тарбияси хам спорт университети Нокис филиали*

[toylibaev\\_sultanbek@uzdjsunf.uz](mailto:toylibaev_sultanbek@uzdjsunf.uz)

**Annotatsiya:** Maqalada dene massasi awir salmaq kategoriyasindağı boksshilardıń fizikalıq, texnikalıq hám funkcionallıq tayarlıqlarına tásir dárejesin esapqa alğan halda ótkeriletuğın shınığıw procesin toparlıq individuallastırıw tiykarında boksshilardı tayarlaw metodikasın jetilistiriw zárúrligi tiykarlanıp berilgen.

**Tayanısh sózler:** Awir salmaq kategoriyasindağı boksshılar, shınığıw procesi, salmaq hám boy kórsetkishleri, boksshılar, metodika.

**Аннотация:** В статье предпринята попытка обосновать необходимость совершенствования методики подготовки боксеров-тяжеловесов на основе групповой индивидуализации тренировочного процесса, учитывающей весоростовые показатели и степень влияния веса тела боксеров на уровень физической, технической и функциональной подготовленности.

**Ключевые слова:** Боксеры тяжелой весовой категории, тренировочный процесс, росто-весовые показатели, боксёры, методика.



**Abstract:** *The article attempts to justify the need to improve the methods of training heavyweight boxers on the basis of group individualization of the training process, taking into account weight and weight indicators and the degree of influence of the body weight of boxers on the level of physical, technical and functional fitness.*

**Key words:** *Boxers of the heavy weight category, training process, weight indicators, boxers, methods.*

**Kirisiw.** Zamanagóy bokste awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardı tayarlaw mashqalası júdá áhmiyetli bolıp esaplanadı, sebebi awır salmaqlı boksshılar jeńil hám orta salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardıń aldında Olimpiya oynları, jáhán chempionatlarında joqarı orınlardı iyelewinde kóplep qıyınshılıqlar payda boladı. Sol sebepli málim dárejede olar menen alıp barılatuǵın shınıǵıwlarda qollanılauǵın metodikanıń tolıǵı menen jetiliskeń emesligi ayqın kórinedi. Boksta awır salmaqtaǵı boksshılardıń sport sheberligi dárejesin arttıruǵa járdem beretuǵın nátiyjeli jollardı izlep tabıw eń tiykarǵı mashqalalardan esaplanadı.

Awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardı tayarlawdıń ayırım ózgesheliklerine tiyisli maǵlıwmatlar sonshelli az, olar tiykarında shınıǵıwlardıń nátiyjeli metodikasın islep shıǵıwdıń imkaniyatı joq. Házirge shekem awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardıń shınıǵıw procesin rejelestiriw hám ótkeriw barlıq salmaq kategoriyasındaǵı boksshılar ushın qabıl etilgen ulıwma sxema boyınsha ámelge asırılıp atırǵanın tán alıw jeterli. Sport jetiskeńlikleriniń házirgi dárejesi sportshılar organizminiń barlıq sistemaların óz-ara baylanısta, sonday-aq, olardıń individual ózgesheliklerin hámde sport nátiyjesine tásin úyreniw hám bahalaw zárúrligin talap etedi. Sol sebepli sportshılar organizmi individual qásiyetleriniń kóp sanlı kórsetkishleri arasında antropomorfologiyalıq belgiler, ásirese, dene massası úlken qızıǵıwdı oyatadı.

**Izertlewdiń maqseti.** Awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardıń salmaq hám boy kórsetkishleriniń shınıǵıw procesine tásin úyreniw.

**Izertlewdin shólkemlestiriliwi.** Awır dene salmaqtaǵı sportshılardıń fizikalıq tayarlıq dárejesi hám sport shınıǵıwlarına tási haqqında ádebiyatlarda bar maǵlıwmatlardı kórip shıǵıw maqsetke muwapıq. Sportshılardıń sport shınıǵıwların jeke salmaqqa qarap individuallastırıw mashqalası boyınsha bar kózqaraslardı sáwlelendiriw maqsetinde anketa sorawnamasın ótkeriw zárúrligi payda boladı.

Biziń ótkizgen anketa sorawnamasında boks boyınsha sport mekteplerinen 19 trener qatnastı. Anketa sorawları awır hám oǵada awır salmaq kategoriyasındaǵı joqarı sheber boksshılardı tayarlawda jetekshi bolıp esaplangan salmaq hám boy kórsetkishlerin esapqa alǵan halda oqıw-shınıǵıw procesiniń ózine tán ózgesheliklerin anıqlawǵa imkaniyat berdi. Respondentler olardı áhmiyetlilik dárejesine qarap tómendegishe bólistirgen:

- boy (28%);



- salmaq (25%);
- qollardıń uzınlıǵı (21%);
- ayaqlardıń uzınlıǵı (19%);
- kókirek aylanası (4%);
- iyin aylanası (1,1%);
- san sheńberi (1%);
- bilek aylanası (0,3%);
- baltır sheńberi (0,3%);

Anketa sorawnamasınıń tiykarǵı wazıypalarınan biri trenerlerdiń shınıǵıw procesinde qurallardı differenciyalawǵa bolǵan múnásibetlerin anıqlawdan ibarat edi. “Shınıǵıw procesinde differenciyalawǵa kózqarasız qanday?” - degen sorawımızǵa respondentlerdiń 96% bunday qatlamlastırw kerek emesligin, 4% trenerler bolsa kerekligin málim etken.

“Shınıǵıw quralları hám metodların boksshılardıń salmaq kategoriyların esapqa alǵan halda differenciyalastırasız ba?” - degen sorawımızǵa 88,3% respondentler differenciyalawdı qollanbaytuǵının, 11,7% respondentler bolsa olardı itibarǵa alatuǵının bildirgen. Bunnan tisqari, 80,4% respondentler sportshılardıń antropometriyalıq kórsetkishlerin, 12,3% - fizikalıq tayarlıq dárejesin, 6,6% - sportshılardıń fizikalıq rawajlanıw kórsetkishlerindegi parıqlardı hám 2% respondentler basqa belgilerdi shınıǵıwda differenciyalaw belgisi sıpatında kórsetip ótken.

Sonıń menen birge ayırım ilimpazlar fizikalıq sapalardıń rawajlanıw dárejesi sportshı tayarlıǵınıń eń áhmiyetli sıpatlamalarınan biri dep anıqlaǵan [3]. Kóp sanlı izertlewlerde anıqlanıwınsha, shınıǵıw dárejesi birdey bolǵanda, joqarı salmaqlı sportshılar úlken absolyut kúsh kórsetiwı múmkin [1,7]. Sportshınıń mádeniyatı qanshelli joqarı bolsa, kúsh hám jeke salmaq arasındaǵı baylanıs sonshelli anıq kórinedi [2].

Sportshılardıń absolyut kúsh imkaniyatları olardıń dene salmaǵı artıp barǵan sayın ósip baradı. Sonıń menen birge, awırlıq birligine tuwrı keletuǵın kúsh shamaları sportshılardıń salmaq kategoriylarınıń joqarı shegaraları artıp barǵan sayın sezilerli dárejede kemeyip baradı [3].

Salmaq kategoriylarınıń eń jeńil salmaqtań oǵada awır salmaq kategoriyasına ósiwi menen boksshılarda jetekshi bulshıq et toparlarınıń absolyut kúshi artıwı hám salıstırmalı kúshi kemeyip barıwı baqlanadı. Orta salmaqqa shekemgi sportshılardıń bulshıq etleriniń salıstırmalı kúshi turaqlı salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardıń tap usı bulshıq et toparlarınıń salıstırmalı kúshine qaraǵanda kóbirek bolıp shıqtı [6]. Boksshılardıń salmaq kategoriyası artıp barıwı menen soqqınıń maksimal kúshi artıwı kórsetip ótilgen.

Boksshılardıń kúsh hám tezlik-kúsh tayarlıǵı morfologiyalıq belgilerden diametral qarama-qarsı baylanısqa iye. Eger sportshılardıń dene ólshemleri artıp barǵan sayın barlıq jeke kúsh kórsetkishleri ósip barsa, tezlik-kúsh kórsetkishleri



tómenlep baradı. Jeńil salmaq kategoriyasındaǵı boksshılar orta hám awır salmaqtaǵı boksshılardan ústinlikke iye esaplanadı. Óz gezeginde, awır salmaqqa iye boksshılar bul kórsetkishler boyınsha orta salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardan artta qaladı.

Tezliktiń kórinisiniń elementar formaları bir-birine salıstırǵanda ǵárezli emes. Ásirese, bul reakciya waqıtı kórsetkishlerine tiyisli bolıp, olar kóp jaǵdaylarda háreket tezligi kórsetkishleri menen korrelyaciyaǵa iye esaplanbaydı. Júdá tez reakciya menen ajralıp turıw hám salıstırmalı áste háreketleniwshi yamasa kerisinshe bolıwı múmkin [3].

Bir qatar avtorlar tárepinen tezlik kórsetkishleri hám deneniń ulıwma ólshemleri arasındaǵı óz-ara baylanıstı anıqlawǵa urınıwlar ámelge asırılǵan. Dáslepki izertlewlerde nátiyjeler bir-birine qarama-qarsı bolǵan. Máselen, dawıslı signalǵa reakciya etiw waqtın ólshegende, uzaq dawam etken reakciya jeti tekseriliwshi arasında eń awır salmaqtaǵı sportshıda belgilengen. Biraq sol kórsetip ótilgen, biyik boylı sportshılar kóriw-háreket reaksiyalarınıń motor quramın orınlawǵa hám háreket baǵıtın ózgertiw menen baylanıslı bolǵan ápiwayı koordinaciyalı maksimal tez háreketi orınlawǵa kóbirek waqt sarplaǵan [4].

Birlik háreket tezligi sıyaqlı tezlikte kórsetiwdiń elementar formalarınıń bunday kórsetkishi de sportshılardıń salmaq-boy kórsetkishlerine baylanıslı emes eken. Biraq, eger háreketke jeke deneniń úlken salmaǵı tartılsa yamasa awırılıqlar qollanılsa, dene salmaǵı háreket tezligine tásir etiwı múmkin. Máselen, jumısta tómendegiler anıqlanǵan:

- 1) Denesiniń úlken salmaǵın háreketlendiriw menen baylanıslı bolǵan háreket wazıypaların orınlawda dene salmaǵı hám uzınlıǵı úlken ólshemlerge iye bolǵan sportshılar tájiriye tapsırmasın ásterek orınlaydı;
- 2) Denesiniń ulıwma ólshemleri hár túrli bolǵan sportshılar birdey tezlikte háreketlerdi orınlawga uqıplı;
- 3) Dene salmaǵı úlken bolǵan sportshılar kishi awırılıqlar menen orınlanatuǵın háreketlerdi ásterek ámelge asıradı.

Tilekke qarsı, dene salmaǵınıń boksshılardıń soqqı beriw tezligine tásiri úyrenilmegen. Biraq soqqılar beriw tezligin qaraytuǵın bolsaq, hár qıylı bir-birine qarama-qarsı maǵlıwmatlar alınǵan. Kópshilik izertlewlerde jarıs iskerligi procesinde, sonday-aq, hár qıylı test wazıypalarında soqqılar beriw tezligi awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılarda jeńil salmaq kategoriyasındaǵılarga salıstırǵanda tómendirerek ekenligi málim boldı [3,6].

Biraq G.O.Djeroyan tárepinen kerisinshe jaǵday anıqlanǵan. Soqqı dinamometri járdeminde ótkerilgen izertlewlerde sonı anıqlaǵan, 10 sekundlıq hám 3 raundlıq testlerde soqqılar tezligi awır salmaqtaǵılarda jeńil hám orta salmaq kategoriyasındaǵı boksshılarga qaraǵanda joqarı bolǵan. Bizniń boljawımızsha, sońǵı



izertlewde alıngan dálil soqqılardıń tezligin ólshewdiń ayırım ózgeshelikleri menen túsindiriliwi múmkin. Soqqı dinamometri tek belgili bir kúsh penen berilgen soqqılardı ǵana atap ótken. Eger soqqılar belgilengen shegaradan kemirek kúsh penen berilgen bolsa, olar úskene tárepinen belgilenbegen. Sonnan túsiniqli, eger awır salmaqtaǵı boksshılar úlken soqqı kúshine iye bolsa, olar dinamometrde dizimge alınatuǵın awır soqqılardı kóplep beredi [5].

Solay etip, hár qıylı salmaq hám boy kórsetkishlerine iye sportshılardıń tezlik-kúsh imkaniyatlarınıń birdey emesligi trenerlerge sportshılardıń bul ózgesheliklerin itibarǵa alıwdı usınıs etedi.

Sportshılar shıdamlılıǵınıń salmaq hám boy kórsetkishleri menen baylanıslılıǵı jarıtıp berilgen kóplegen jumıslarda avtorlar arnawlı shıdamlılıqtıń kórinisin anıqlap beriwshi júrek-qan tamır hám dem alıw sistemalarınıń issheńlik qábiletin kórsetiwshi funkcional kórsetkishlerden kóbirek paydalanadı. Kópshilik izertlewshilerdiń atap ótiwinshe, sportshılardıń morfologiyalıq ózgeshelikleri hám regionallıq, hám global ózgeshelikke iye shınıǵıwlarda issheńlik qábiletiniń kóriniwine úlken tásir kórsetedi. Bunnan tısqarı, global xarakterge iye shınıǵıwlardı orınlawda úlken salmaq hám boy kórsetkishlerine iye sportshılar salıstırmalı kem issheńlik qábiletine iye boladı. Buniń sebebi - olarda aerob hám anaerob qábiletlerdiń tómen dárejede rawajlanǵanlıǵı.

Kóplegen izertlewlerde úlken salmaqqa iye boksshılarda iskerlik qábileti tómen ekenligi tán alınadı. Al eń kishi hám orta salmaq kategoriyasındaǵı boksshılarda issheńlik qábileti júdá joqarı boladı. A.G.Shiryayev tárepinen, salmaq kategoriyası ósiwi menen jarıslarda orınlanatuǵın tezlik usılları hám olardıń nátiyjeliligi menen anıqlanatuǵın arnawlı shıdamlılıq tómenlep baratuǵınlığı anıqlanǵan. Ásirese, bul bellesiwdiń ekinshi hám úshinshi raundlarında ayqın kórinedi. Deneniń uzınlığı hám salmaǵı artıp barǵan sayın statikalıq hám dinamikalıq rejimde 90% awırılıqlar menen orınlanatuǵın shınıǵıwlarda kúsh shıdamlılıǵı kórsetkishleri azayıp baradı [6].

**Izertlewdiń nátiyjeleri hám talqılawı.** Boksshılar dene salmaǵınıń olardıń shıdamlılıǵına tásirin eksperimentte úyreniw boyınsha maǵlıwmatlar topladıq. Tek baqlawlarǵa tiykarlanǵan ayırım maǵlıwmatlar bar bolıp, olarda awır salmaqtaǵı boksshılarda basqa salmaq kategoriyasındaǵılarǵa qaraǵanda shıdamlılıq dárejesi tómen ekenligi kórsetip ótilgen. Soǵan qaramastan, boksshılardıń shıdamlılıq dárejesin tikkeley emes kórsetiwshi maǵlıwmatlar da bar. Máselen, maksimal aerob miynet ónimdarlıǵınıń boksshılar salmaq kategoriyasına baylanıslılıǵı nátiyjelerin tekseriwde usı shamalar arasında áhmiyetli baylanıs bar ekenligi anıqlanǵan [6]. Bunda jaqınnan baylanıslılıq salmaq artıp barǵan sayın artıp baradı. Hár qıylı salmaq kategoriyasındaǵı boksshılardıń maksimal aerob miynet ónimdarlıǵınıń ólshemleri 1-kestede keltirilgen.



*1-keste*

**Hár qıylı salmaq kategoriyasındaǵı boksshılarda kislorodtı maksimal paydalanıw  
kórsetkishleri (KMPK)**

№	Salmaq kategoriyaları (kg.)	KMPK l/min.	KMPK kg	KMPK kg.min.
1	Eń jeńil	52 ge shekem	3,59±0,38	67,61±7,27
2	Birinshi jeńil	57 ge shekem	3,80±0,18	62,67±3,51
3	Ekinshi jeńil	63 ge shekem	4,15±0,26	63,23±3,64
4	Yarım orta	69 ge shekem	4,76±0,73	65,10±5,79
5	Orta	75 ge shekem	4,70±0,15	61,40±2,08
6	Birinshi awır	81 ge shekem	4,89±0,77	59,57±5,51
7	Ekinshi awır	91 ge shekem	5,20±0,49	57,13±3,14
8	Óte awır	91 den joqarı	5,43±0,69	52,21±6,73

Keltirilgen maǵlıwmatlardan kórinip turǵanıday, boksshılar salmaǵı artqan sayın KMPK absolyut shamalarınıń artıp barıwı hám onıń salıstırmalı dárejesiniń kemeyip barıw tendenciyası baqlanadı. Eń jeńil salmaq kategoriyasındaǵı sportshılarda KMPK absolyut úlkenliklerde 3,59 l/minuttı, oǵada awır salmaqtaǵı sportshılarda bolsa 5,43 l/minuttı quradı. Salıstırmalı mánislerde bul kórsetkish saykes túrde 67,61 ml/min/kg hám 52,21 ml/min/kg ǵa teń bolǵan.

Eń áhmiyetli hám sonıń menen birge eń quramalı hám de az úyrenilgen fizikalıq sıpatlardan biri shaqqanlıq dep aytıwımız múmkin. Tek shártli-reflektorlıq háreket baylanıslarınıń úlken zapası hám úyrenilgen háreketler kóleminiń jańa háreket kónlikpelerin ózlestiriw tezligine unamlı tásir etiwı haqqındaǵı sholıwshı jumıslar ǵana belgili. Olarǵa háreketlerdiń keńislik belgilerin qayta kórsetiw anıqlıǵın, bulshıq et-buwın yadın hám seziwdi waqıttıń mikro aralıqlarında mólsherlew anıqlıǵın, teńsalmaqlılıqtı saqlawdaǵı turaqlılıqtı anıqlaw boyınsha jumıslardı kirgiziw múmkin [7].

Ayırım maǵlıwmatlarǵa qaraǵanda, dene salmaǵı shaqqanlıqtıń ayırım kórsetkishlerine belgili dárejede tásir ótkeretiwiniń haqqında pikir júrgiziw múmkin. Máselen, ayırım trenerler sonı aytıp ótedi, awır salmaqtaǵı boksshılarda jeńil hám orta salmaq kategoriyasındaǵı boksshılarǵa qaraǵanda háreket koordinaciyası joqarı emes hám hár qıylı hám nátiyjeli texnikanıń iyelew dárejesi tómen boladı [5]. Bunnan tisqari, yarım awır salmaqtaǵı hám awır salmaqtaǵı boksshılarda jekpe-jekte soqqı hám qorǵanıw háreketleri túrleri az muǵdarda qollanılatusını kórsetip ótıledi [3].

B.I.Butenko (2007) tárepinen yarım awır hám awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılarda soqqılardıń kúshi hám tezliginiń belgili bir shamaların qayta kórsetiw qábileti bir qansha tómenlep barıwın anıqlaǵan [2].

**Juwmaq.** Úyrenilip atırǵan másele boyınsha ádebiyatlardı analizlew hám ulıwmalastırıw arqalı hár qıylı salmaq kategoriyasındaǵı sportshılarda fizikalıq hám funkcionál tayarlıq dárejesindeǵi áhmiyetli ayırmashılıqlardı anıqlawǵa baylanıslı bahalı dáliller menen bir qatarda awır salmaq kategoriyasındaǵı boksshılar menen



shinigiw alip bariw, shinigiw rejesin islep shigiw máselesi ele jeterlishe sheshilmegen. Awır salmaq kategoriyasındađı boksshılardıń shinigiw metodikasın tájiriybede tiykarlawğa bađıshlangán arnawlı jumıslar biz tárepimizden úyrenilgen ádebiyatlarda tabılmadı.

Tek awır salmaq kategoriyasındađı boksshılarda ayırım fizikalıq sapalardıń kóriniwinde hám funkcional tayarlıında ózine tán ózgeshelikler bar ekenligi, sonday-aq, texnikalıq-taktikalıq sheberlik dárejesi haqqında dárek beretuđın izertlewler bar. Onda sportshılardıń fizikalıq sapaları, ásirese texnikalıq-taktikalıq sheberligi tolıq úyrenilmegen. Ulıwma fizikalıq sapalardıń kóriniw ózgeshelikleri derlik úyrenilmegen, texnikalıq-taktikalıq sheberlik bolsa orınlanatuđın usıllardıń sapasın emes, al sanın sáwlelendiriwshi az sanlı kórsetkishler tiykarında úyrenilgen.

Awır salmaq kategoriyasındađı boksshılar shinigiwlarıń ózgeshelikleri de az úyrenilgen. Tek ğana ámeliy tájiriybege tiykarlangán hám ulıwma xarakterge iye usınıslardan tısqarı, usı salmaq kategoriyasındađı boksshılarda shinigiw quralları hám usıllarıń qollanılıwı, shinigiw júklemeleriniń bólistiriliwi, shinigiwdı dúziw hám rejelestiriw boyınsha basqa mađlıwmatlardı ushıratpadıq.

Sonıń menen birge, ádebiyatlarda kórsetilgen naplıwmatlarğa bola, awır salmaq kategoriyasındađı boksshılardıń tayarlıđın toparlıq individuallastırıw principine tiykarlangán shinigiw metodikasınan paydalanıw maqsetke muwapıq ekenliginen dárek beredi.

#### **Paydalangan ádebiyatlar:**

1. Русаков А.А., Строшкова Н.Т., Строшков В.П. Оценка эффективности программы блоковой подготовки квалифицированных боксеров тяжелых весовых категорий. Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта, 2020. (7 (185)), 332-338.
2. Бутенко Б.И. Специальная подготовка боксера / Б.И. Бутенко – М.: ФиС, 2007. – 175 с.
3. Джероян Г.О. Исследование методики совершенствования техники и тактики боксера: Учебное пособие / Г.О. Джероян – М.: ФиС, 1970. – 53 с.
4. Toylibaev S.M. Improvement of professional activity of students of physical education faculties by means of basic gymnastics. Eurasian Journal of Sport Science, 2021. 1(2), 113-118.
5. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 320 с.
6. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику / А.Г. Ширяев. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. – 190 с.
7. Ширяев А.Г. Бокс и кикбоксинг: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А.Г. Ширяев, В.И. Филимонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 240 с.