



Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Tolaganov Sh.F., Raxmanova.M.M. “Gandbol nazariyasi va uslubiyati”. – Toshkent, 2019.
2. Pavlov Sh.K. “Gandbol” Gandbol sport turi bo‘yicha namunaviy o‘quv dasturi. Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti – Toshkent, 2019.
3. Kuralbaev A.K “Sport hám háreketli o‘yinlardı oqıtıw metodikasi” Gandbol INNOVATSIYA-ZIYO 2022
4. Nuritdinov E.N., Radjabov A.I. - Fiziologiya. Sport fiziologiyasi. – Toshkent, 2019.
5. Kuralbaev A.K “Yosh gandbolchilarning o‘quv-mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish”. Monografiya – “LESSON-PRESS” MCHJ Nashriyoti Toshkent, 2023.
6. Kuralbaev A.K, “Sport trenirovkasınıń teoriyalıq tiykarları” Bilim baspası Nókis 2025 jil.

13-14 YOSHLI BOKSCHI QIZLARING MUSOBAQA OLDI JISMONIY TAYORGARLIGINI TAKOMILLASHIRISH METODIKASI

Adilshayev Pamir Maxsetbaevich

Dotsent

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Ganieva Gulnur Bahadirovna

Talaba

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

PAdilshaev@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada 13-14 yoshli o‘quv mashq guruhidagi shug‘ullanuvchi bokschi qizlarning musobaqa oldi jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga e‘tibor berilgan. O‘quv mashq guruhidagi bokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: 13-14 yoshli bokschi qizlar, musobaqa oldi tayyorgarlik, kuch sifati, tezkor-kuch sifati, rejalashtirish.

Аннотация: В данной статье уделяется внимание развитию предсоревновательной физической подготовки девушек-боксеров 13-14 лет в тренировочной группе. Разработан комплекс упражнений для развития общей и специальной физической подготовленности девушек-боксеров в тренировочной группе.

Ключевые слова: девушки-боксеры 13-14 лет, предсоревновательная подготовка, силовое качество, скоростно-силовое качество, планирование.



Abstract: *This article focuses on developing the pre-competition physical preparedness of female boxers in the training group aged 13-14. A set of exercises has been developed for the development of general and special physical training of female boxers in the training group.*

Keywords: *13-14 year old female boxers, pre-competition training, strength qualities, speed-strength qualities, planning.*

Kirish. Dunyo qiz bolalarning professional sport, xususan, bokschiлик kabi an'anaviy erkaklar sport turlarida faol ishtiroki keskin ortib bormoqda. Bu jarayon sportdagi gender tengligi, ijtimoiy inklyuzivlik va yosh sportchilarning erta bosqichlardan sifatli tayyorgarlik ko'rishini ta'minlash zaruratini yuzaga chiqarmoqda. Ayniqsa, 13–14 yosh oralig'i bokschi qizlarning jismoniy salohiyati intensiv rivojlanadigan, muhim bosqich hisoblanmoqda. Aksar sport metodikalari tarixan erkak sportchilarga yo'naltirilgan bo'lsa-da, bugungi kunda ayollar va ayniqsa o'smir qizlar uchun moslashtirilgan mashg'ulot uslublariga ehtiyoj ortmoqda. 13–14 yoshli bokschi qizlar uchun musobaqa oldi tayyorgarligini gormon o'zgarishlari, gender stereotiplari bilan kurashish kabi ijtimoiy-psixologik jihatlar bilan uyg'unlashtirib mashg'ulotlarni rejalashtirish dolzarb masalalardan hisoblanmoqda.

Respublikamizda so'nggi yillarda ayollar sportiga, xususan, boksga bo'lgan e'tibor sezilarli darajada ortmoqda. Davlat dasturlari asosida yosh sportchilar, jumladan, “qizlarning sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zarur infratuzilma va imkoniyatlar yaratish” vazifalari belgilab berilgan. Aynan ushbu yosh davrida organizmda fiziologik va psixologik o'zgarishlar jadallashadi, bu esa sport mashg'ulotlarining tuzilishi, yuklamalar hajmi hamda sifatini to'g'ri tanlashni talab qilmoqda. Shuning uchun yosh bokschi qizlarning musobaqaga tayyorgarlik davrini yosh xususiyatlariga mos, tizimli ravishda tashkil etish, ularning salomatligi, sportdagi muvaffaqiyati va uzoq muddatli faoliyatini ta'minlovchi omillardan biriga aylanmoqda. Bunday sharoitda 13-14 yoshli bokschi qizlar uchun musobaqa oldi tayyorgarlik davrini rejalashtirish metodikasini ilmiy asosda ishlab chiqish alohida dolzarb ahamiyat kasb etmoqda.

Tadqiqotning maqsadi 13-14 yoshli bokschi qizlarni musobaqa oldi jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqotda adabiyotlar va huquqiy-me'yoriy hujjatlarni tahlil qilish va umumlashtirish, murabbiylar va mutaxassislar bilan so'rovnomalar o'tkazish, pedagogik kuzatuvlar, sport-pedagogik testlash, psixofiziologik testlash, pedagogik tajriba, matematik-statistika kabi usullardan foydalanilgan.



Tajriba natijalari va uning muhokamasi. O‘quv mashq guruhidagi bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarliklarini tekshirish uchun bir qator pedagogik tajribalar amalga oshirildi.

Tadqiqot ishtirokchilari o‘quv mashq guruhidagi bokschi qizlar ikki guruhga bo‘linishdi. 1 – nazorat guruhi (12 kishi), ushbu guruh tarkibiga kiruvchilar 2025-yilda, quyidagi qayd etilgan nazorat sinov mashqlari yordamida nazoratdan (tekshiruvdan) o‘tkazildi, hamda kuzatuvning birinchi kunidan boshlab, mashg‘ulotlarda ishtirok etishni davom etishdi.

2 - guruh pedagogik tadqiqot guruhi (12 kishi) bu guruh ham 1-guruh bilan yonma-yon ravishda nazoratdan o‘tkazildi, tadqiqot guruhi 6 oy davomida (2024-yil, olti oy muddatda) jismoniy va texnik tayyorgarliklarini shakllantirish maqsadida yo‘naltirilgan vositalar qo‘llanildi.

O‘quv mashq guruhidagi bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarligini rivojlanish darajasini baholash uchun eng muhim nazorat testlari qo‘llanildi:

1. 30 m. ga yugurish.
2. 3000 m. ga yugurish.
3. Turgan joydan uzunlikka sakrash.
4. Chalqancha yotgan holda gavgani oldiga ko‘tarib tushirish 1-daqiqada, (marta).
5. Qo‘l kaft kuchi (kg).

Bu bosqich orqali bokschi qizlar jang holatida ishonch bilan harakat qilish, raqib harakatiga moslashish va aniq zarbalar berish darajasiga erishganliklari tajriba asosida tasdiqlandi.

Yuqoridagi yondashuv bokschi qizlarni yuqori sport natijalariga yo‘naltirilgan tizimli tayyorlashda metodik jihatdan asoslangan, ilmiy yondashuvga tayanilgan mashg‘ulotlar tizimini shakllantirildi hamda bokschi qizlarning antropometrik ko‘rsatkichlari tadqiqot boshida o‘lchandi.

1-jadval

Tajriba boshida tajriba va nazorat guruhi sportchilarining antropometrik ko‘rsatkichlari (n=24)

| T/r | Antropometrik ko‘rsatkichlari | Tajriba guruhi | | | Nazorat guruhi | | | t | P |
|-----|---|----------------|----------|-------|----------------|----------|-------|------|------|
| | | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % | | |
| 1 | Tana uzunligi, (sm) | 163,23 | 3,25 | 9,34 | 164,45 | 3,18 | 9,23 | 3,10 | 0,01 |
| 2 | Tana vazni, (kg) | 53,58 | 2,69 | 10,62 | 52,21 | 2,75 | 11,01 | 3,32 | 0,01 |
| 3 | Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda, (sm) | 76,67 | 2,86 | 7,64 | 77,12 | 3,01 | 7,79 | 3,02 | 0,01 |



| | | | | | | | | | |
|---|---|-------|------|------|-------|------|------|------|------|
| 4 | Ko‘krak qafasi aylanasi nafas olganda, (sm) | 82,08 | 2,85 | 7,13 | 81,27 | 2,90 | 7,26 | 3,45 | 0,01 |
| 5 | Qo‘l uzunligi (sm) | 69,67 | 2,10 | 7,32 | 70,54 | 2,25 | 7,44 | 3,51 | 0,01 |

Tana uzunligi tadqiqot boshida tajriba guruhida 163,25 sm. ni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida tadqiqot boshida o‘rtacha 164,45 sm. ni tashkil etdi. Tana vazni tadqiqot boshida tajriba guruhida o‘rtacha 53,58 kg. ni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhi sportchilarida tadqiqot boshida o‘rtacha 52,21 kg. ni tashkil etgan. Ko‘krak qafasi aylanasi tinch holatda tadqiqot boshida tajriba guruhida o‘rtacha 76,67 sm. ni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida esa, tadqiqot boshida 77,12 sm. ni, nazorat guruhida 81,27 sm. ni tashkil etdi. Qo‘l uzunligi esa, tadqiqot boshida tajriba guruhida 69,67 sm. ni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida xuddi shu ko‘rsatkich bo‘yicha tadqiqot boshida 70,54 sm. ni tashkil etdi.

Shu bilan birga tadqiqotga jalb etilgan 13-14 yoshli bokschi qizlarni jismoniy tayyorgaligini tadqiqot boshida nazoratdan o‘tkazilganda quyidagi natijalarni qayd etish imkonini berdi.

2-jadval

Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=24)

| T/r | Jismoniy ko‘rsatkichlari | Tajriba gurugi | | | Nazorat guruhi | | | t | P |
|-----|---|----------------|----------|-------|----------------|----------|-------|------|-------|
| | | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % | | |
| 1 | 30 m. (soniya) | 5,38 | 1,23 | 22,86 | 5,05 | 1,12 | 22,18 | 3,23 | 0,01 |
| 2 | 3000 m. (soniya) | 16:00,2 | 120,85 | 12,59 | 16:45,3 | 130,6 | 13,60 | 3,05 | 0,01 |
| 3 | Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm) | 178,45 | 20,23 | 11,34 | 174,12 | 21,18 | 12,16 | 3,32 | 0,01 |
| 4 | Chalqancha yotgan holda gavnani oldiga ko‘tarib tushirish 1-daqiqada, (marta) | 35,25 | 5,45 | 15,46 | 37,70 | 5,02 | 13,32 | 4,25 | 0,001 |
| 5 | Qo‘l kaft kuchi (kg) | 25,42 | 4,32 | 16,99 | 23,52 | 4,1 | 17,43 | 3,11 | 0,01 |

Izoh: Qo‘l kaft kuchi sportchining kuchli qo‘li o‘lchangan.

Tadqiqot boshida 30 m. ga yugurish nazorat testida tajriba guruhi sinaluvchilari o‘rtacha 5,38 soniya natija qayd etilgan bo‘lsa, nazorat guruhida o‘rtacha 5,05 soniya yugurib o‘tdi. Tajriba guruhida 3000 m. masofaga yugurish testida tadqiqot boshida tajriba guruhida 16:00,2 soniyada yugurgan bo‘lsa, nazorat guruhida o‘rtacha 16:45,3 soniya natija qayd etildi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash mashqida tajriba guruhida o‘rtacha tadqiqot boshida 178,45 sm. kuzatilgan bo‘lsa,



nazorat guruhida esa xuddi shu nazorat mashqida o‘rtacha 174,12 sm. qayd etildi. Chalqancha yotgan holda gavdani oldiga ko‘tarib tushirish 1-daqiqada davomida mashqida tajriba guruhida o‘rtacha tadqiqot boshi 35,25 martani, nazorat guruhida esa 37,70 bajarilganligi dastlabki olingan natijalardan aniqlandi.

Jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni tarbiyalashiga ko‘ra bilim (ma‘lumot) berish vazifalarini hal etish uchun bajariladigan jismoniy mashqlar turkumi shakllandi: Asosiy (yoki musobaqa), yagona o‘quv dasturlari asosida o‘rganilishi lozim bo‘lgan faoliyatlar. Yo‘llanma beruvchi mashqlar – yagona nerv muskul zo‘riqishi, tashqi tomondan o‘xshashligi, harakat tarkibidagi ayrim elementlarning yaqinligi bilan o‘zlashtirilishi lozim bo‘lgan harakatlarni o‘zlashtirilishini osonlashtiruvchi jismoniy mashqlardir. Bu turkumdagi mashqlarning xarakterli tomoni shundaki, harakat malakasini rivojlantirish va jismoniy sifatlarni takomillashtirish sun‘iy ravishda ajratiladi. Aslida bu jarayon bir-birini taqazo etadi va o‘zaro uzviy bog‘liq.

3-jadval

13-14 yoshli qizlarning musabaqa oldi jismoniy tayyorgarligini rejashtirishda aylanma mashg‘ulot metodikasi

| T/r | Mashg‘ulot mazmuni | Takrorlash soni | | | Bajarish davomiyligi va dam olsih intervali (soniya) | | |
|-----|---|-----------------|------|------|--|---|--------------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 1 marotoba | 2 marotoba | 3 marotoba |
| 1 | O‘tirib uzunlikka sakrash | 20x4 | 20x2 | 20x1 | 2 daqiqa ishlaydi 1 daqiqa dam olish | 60 soniya ishlaydi 30 soniya dam olish | 30-soniya ishlaydi |
| 2 | Rezina bilan qarshilikka qarshi zarba berish | 30x4 | 30x2 | 30x1 | 2 daqiqa ishlaydi 1 daqiqa dam olish | 60 soniya ishlaydi 30 soniya dam olish | 30-soniya ishlaydi |
| 3 | Qo‘llarga tayanib yotgan holda qo‘llarni bukib yozish | 15x4 | 15x2 | 15x1 | 2 daqiqa ishlaydi 1 daqiqa dam olish | 60 soniya ishlaydi 30 soniya dam olish | 30-soniya ishlaydi |
| 4 | Boks qopida bittalik zarbaga urg‘u berish | 20x4 | 20x2 | 20x1 | 2 daqiqa ishlaydi 1 daqiqa dam olish | 60 soniya ishlaydi 30 soniya dam olish | 30-soniya ishlaydi |
| 5 | Boks qopida ikkitalik zarbaga urg‘u berish | 20x4 | 20x2 | 20x1 | 2 daqiqa ishlaydi 1 daqiqa dam olish | 60 soniya ishlaydi 30 soniya dam olish | 30-soniya ishlaydi |
| 6 | Boks qopida kombinatsion zarba urg‘u berish | 10x4 | 10x2 | 10x1 | 2 daqiqa ishlaydi 1 daqiqa dam olish | 60 soniya ishlaydi 30 soniya dam olish | 30-soniya ishlaydi |
| 7 | 1 kg yoki 0,5 kg gantellardan foydalangan holda kombinatsion zarbaga urg‘u berish | 10x4 | 10x2 | 10x1 | 2 daqiqa ishlaydi 1 daqiqa dam olish | 60 soniya ishlaydi 30 soniya dam olish | 30-soniya ishlaydi |



Musobaqa oldi davrida aylanma mashg'ulotlar metodikasining mazmuni va ahamiyati muhim hisobalanadi. Ushbu metodikaning asosiy maqsadi aylanma mashg'ulot metodikasi orqali bokschi qizlarda jismoniy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga e'tibor qaratildi. Shu bilan birga zarba berish texnikasining aniqligi va kuchini, koordinatsion harakatlarni takomillashtirish, yuqori yurak-qon tomir yuklamalariga organizmni moslashtirish, zarba kombinatsiyalarining avtomatlashtirilgan ijrosini rivojlantirish nazarda tutildi.

Bunda aylanma mashg'ulot shakli har bir mashq 3 bosqichda (4x, 2x, 1x) bajariladi, bu orqali yuklama kamayuvchi dinamikada beriladi. Har bir bosqichda faol ishlash vaqti va passiv dam olish oralig'i qat'iy nazorat qilinadi (masalan: 2 daqiqa ish + 1 daqiqa dam olish). Bu usul bokschi energiya sarfini tartibga solish, harakatni uzoq vaqt davomida ushlab turish va musobaqa sharoitida chidamli bo'lish ko'nikmasini shakllantiradi.

Yuqori yurak-qon tomir yuklamalari YuQS darajalari (110–160 zarba/daq) o'quv mashg'ulotlarida anaerob–aerob zonalarning faol ishlashini ta'minlab beradi. Bu yurak-qon tomir tizimi, nafas olish faoliyati va metabolik jarayonlarning uyg'unlashuviga olib keladi. Ushbu metodikaning natijasi zarba texnikasida aniqlik va mustahkamlik oshadi, bokschi tezkorlik, chidamlilik va muvozanat kabi konditsion sifatlar kuchaydi. Nazorat sinovlarida zarba seriyasi davomiyligi va aniqligi 12–15% ga yaxshilandi.

Musobaqa oldi tayyorgarlik sifatli va maqsadga muvofiq tashkil etildi. Mazkur aylanma mashg'ulot metodikasi orqali bokschi qizlar murakkab harakatlarni davomli ravishda bajarishga, organizmni kuchli sport yuklamalariga bardoshli tutishga va zarba berish texnikasini mukammallashtirishga erishadilar. Bu metodika musobaqa oldidan sportchining fizikaviy tayyorgarligini muvozanatda saqlash va psixomotor tayyorgarligini saqlab qolish uchun muhim ilmiy asosga ega.

Yosh bokchi qizlar bilan tashkil etilgan o'quv mashg'ulot yig'inida mashqlarni 2 daqiqa ishlaydi, so'ngra 1 daqiqa dam oladi. Aylanma mashg'ulot o'tkazishning asosiy maqsadi umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiriladi. Bunda yosh bokschi qizlarni kuch chidamlilik va sifatini hamda texnikani rivojlantirishda ko'proq e'tibor qaratiladi. Mashg'ulotlar davomiyligi 45 daqiqani tashkil etadi. O'quv mashg'ulot yig'inida 1 daqiqalik aylanma mashg'uloti o'tkaziladi. Bu bilan maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiriladi. 1 daqiqa ishlab 30 sekund dam oladi. Bunda asosan zarba berish texnikasini tezkor-kuch sifati rivojlantiriladi. Mashg'ulot davomiyligi 45 daqiqa tashkil etadi. O'quv-mashg'ulot yig'inida maxsus aylanma mashg'uloti o'tkazishda maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish bilan birga, har bir mashq 30 soniya maksimal tezlikda ishlash kerak. Bunda asosan tezlik, chaqqonlik, chidamlilik sifatleri zarba berish texnikasini tezkor-kuch sifati rivojlantiriladi har bir aylanada 7,5 daqiqa ishlaydi va har aylanada tugagandan so'ng 1 daqiqa dam oladi. Mashg'ulotlar davomiyligi 30 daqiqani tashkil etadi.



4-jadval

Tajriba va nazorat guruhi sportchilarining tadqiqot davomida jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari (n=24)

| № | Jismoniy ko‘rsatkichlari | Guruh | Tajriba boshi | | | Tajriba oxiri | | | t | P |
|---|---|-------|---------------|----------|-------|---------------|----------|-------|------|--------|
| | | | \bar{X} | σ | V, % | \bar{X} | σ | V, % | | |
| 1 | 30 m. (soniya) | T | 5,38 | 1,23 | 22,86 | 5,06 | 0,55 | 10,87 | 3,23 | <0,01 |
| | | N | 5,05 | 1,12 | 22,18 | 5,01 | 0,87 | 17,37 | 2,03 | >0,1 |
| 2 | 3000 m. (soniya) | T | 16:00,2 | 120,85 | 12,59 | 14:21,3 | 70,45 | 8,18 | 3,05 | <0,01 |
| | | N | 16:45,3 | 130,6 | 13,60 | 15:51,8 | 119,32 | 12,54 | 2,22 | >0,05 |
| 3 | Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm) | T | 178,45 | 20,23 | 11,34 | 180,23 | 14,87 | 8,25 | 3,32 | <0,01 |
| | | N | 174,12 | 21,18 | 12,16 | 179,32 | 19,25 | 10,73 | 2,10 | >0,05 |
| 4 | Chalqancha yotgan holda gavdani oldiga ko‘tarib tushirish 1-daqiqada, (marta) | T | 35,25 | 5,45 | 15,46 | 40,65 | 3,46 | 8,51 | 4,25 | <0,001 |
| | | N | 37,70 | 5,02 | 13,32 | 39,22 | 4,56 | 11,63 | 2,23 | >0,05 |
| 5 | Qo‘l kaft kuchi (kg) | T | 25,42 | 4,32 | 16,99 | 31,32 | 3,04 | 9,71 | 3,11 | <0,01 |
| | | N | 23,52 | 4,1 | 17,43 | 27,36 | 3,41 | 12,46 | 2,06 | >0,05 |

Izoh: Qo‘l kaft kuchi sportchining kuchli qo‘li o‘lchangan.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash mashqida tajriba guruhida o‘rtacha tadqiqot boshida 178,45 sm. kuzatilgan bo‘lsa, tadqiqot oxirida esa 180,23 sm. ga yaxshilangan. Nazorat guruhida esa, xuddi shu nazorat mashqida o‘rtacha 174,12 sm. ni hamda yakunida 179,32 sm. ga o‘zgardi. Chalqancha yotgan holda gavdani oldiga ko‘tarib tushirish 1 daqiqa davomida mashqida tajriba guruhida o‘rtacha tadqiqot boshi 35,25 martani, tadqiqot oxiriga kelib 40,65 martaga o‘sdi. Nazorat guruhida esa 37,70 marta bajarilgan bo‘lsa, tadqiqot so‘ngiga kelib ushbu natija 39,22 marta bajarilganligi aniqlandi.

Nisbiy o‘sishi, %

■ Tajriba guruhi ■ Nazorat guruhi



3-rasm. Tajriba va nazorat guruhi sinlavchilarini jismoniy tayyorgarligini diagramma ko‘rinishi (n=24)



Olingan natijalarni o‘shish ko‘rsatkichlarini yanada aniqlash maqsadida nisbiy o‘shishini tahlil etdik. Unga ko‘ra, 30 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida 5,94 % ga, nazorat guruhida 0,79 % ga, 3000 m. masofaga yugurishda tajriba guruhida 10,29 % ga hamda nazorat guruhida 0,90 % ga oshganligi aniqlandi. Shuningdek, turgan joyida uzunlikka sakrash nazorat mashqida tajriba guruhida 2,96 %, nazorat guruhida 0,99 % ga, chalqancha yotgan holda gavgani oldiga ko‘tarib tushirish 1 daqiqa davomida tajriba guruhida 15,31 % ga, nazorat guruhida 4,03 % ga, qo‘l kaft kuchi tajriba guruhida 23,21 % ga, nazorat guruhida 16,32 % ga o‘zgarganligi kuzatildi. Ushbu olingan natijalardan xulosa qilish mumkinki, nazorat guruhiga nisbatan tajriba guruhi sinaluvchilarining ko‘rsatgan natijalari o‘sganligi kuzatildi. Bu esa biz tomonimizdan ishlab chiqilgan metodikalarning samaradorligini isbotladi.

O‘tkazilgan tadqiqotlardan olingan ma‘lumotlarni tahlil qilish asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

1. Yosh bokchi qizlarni musobaqalarga tayyorlash uchun har bir bosqichda individual yondashuv, yuklama miqdori va mazmunining bosqichli o‘zgarishi (bokschilarning sport formasini yo‘qotmasdan saqlab turish, mashg‘ulot intensivligi va dam olish muvozanatini saqlash, musobaqa paytida yuqori darajadagi jismoniy va psixologik holatda bo‘lish kabi) omillarni ta‘minlash orqali sportchilar, Bekniyozova Raxima o‘smir qizlar o‘rtasidagi Osiyo chempionatida (Iordaniya 2023) 2-o‘rin, Djalgasbaeva Ulbosin o‘smir qizlar o‘rtasidagi Osiyo chempionatida (Iordaniya 2025) 2-o‘rinni qo‘lga kiritilgan.

2. Tadqiqot davomida bokschi qizlarni morfofunktsional ko‘rsatkichlari hamda jismoniy rivojlanish darajasi aniqlandi hamda tahlil qilib borildi. Ushbu ko‘rsatkichlar ham zamonaviy usularda aniqlanib ishonchilik darajasi yuqori ekanligini ko‘rish mumkin. Shu bilan birga tajriba guruh sinaluvchilarida morfofunktsional holati hamda jismoniy rivojlanish darajasi me‘yorda ekanligi aniqlandi.

3. O‘tkazilgan tadqiqot yakunida qayd etilgan ko‘rsatkichlardan ko‘rinib turibdiki, tadqiqot guruhida texnik harakatlarni belgilovchi barcha natijalar nazorat guruhidagi o‘smir bokschilariga qaraganda yuqori darajada o‘zgarganligidan darak berada. Nazorat guruhida esa aksincha barcha texnik harakatlarning o‘shish ko‘rsatkichlari tadqiqot guruhiga qaraganda ancha pas ekanligi aniqlandi. Tadqiqot yakunida olingan ushbu raqamli ko‘rsatkichlar tadqiqot guruhi mashg‘ulotlari davomida qo‘llanilgan maxsus texnik mashqlarni mashg‘ulotlarda o‘rgatish va rivojlantirishda o‘ta samarali ekanligini ilmiy asoslab berildi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Xalmuxamedov R.D., Anashov V.D., Adilshaev P.M., Allanazarov I.G. Boks teoriyasi hám metodikasi 2022. 645 b.

2. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tajibaev S.S. Boksshilardnıń sport-pedagogikalıq sheberligin asırıw. T., 2011. 478 b.



3. Шербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе С.С.Наумов, В.А.Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК.- М.: ФОН, 2000.- С. 61-65.

4. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В.Градополов, В.И.Огуренков. - М.: ФиС, 1963. - 305 с.

5. Щербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе / С.С.Наумов, В.А.Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. - М.: ФОН, 2000. - С. 61-65.

HAR XIL TIPDAGI TURLI BOKSCHILAR BILAN JANGGA TAYYORGARLIK KO'RISHDA BOKS "YASSI QO'LQOPLAR"NING QO'LLANILISHI

Allanazarov Ikram Genjejevich

Assistant-o'qituvchi

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Ganieva Gulnur Bahadirovna

Talaba

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali

Allanazarov@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada “yassi qo'lqoplar” bilan bajariladigan mashqlar bokschiga har xil jismoniy ko'rsatkichlarga ega va har xil uslubda jang olib boruvchi raqiblarga qarshilik ko'rsatishni o'rganib olishga yordam berish natijalari keltirilgan. Bokschilar, yaqinlashishni yoki, aksincha, uzoq masofadan turib jang qilishni yaxshi ko'radigan, chapaqay, baland yoki past bo'yi bokschilarga qarshi harakatlar bajarish uchun shartli vaziyatlarni yaratishi va masofalar to'plamini aniqladik.

Kalit so'zlar: Boks, bokschilar, hujum, hujum texnikasi, zarbalar va himoyalaniqlar, masofalarda jang olib borish.

Аннотация: В данной статье представлены результаты упражнений с “плоскими перчатками”, которые помогают боксеру научиться сопротивляться соперникам с разными физическими показателями и стилями боя. Мы определили, что боксеры создают условные ситуации и набор дистанций для выполнения действий против левой, высоких или низкорослых боксеров, которые любят сближаться или, наоборот, сражаться на большой дистанции.

Ключевые слова: Бокс, боксеры, атака, техника нападения, удары и защиты, ведение боя на дистанции.