

UDK: 796.83

Abduhamidov Nuxriddin Nishonxo'jaevich
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Boks nazariyasi va
uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi

YUQORI MALAKALI BOKSCHI QIZLAR TAYYORGARLIGI TIZIMINING NAZARIY VA AMALIY JIHATLARI

Annotatsiya: Mazkur maqolada yuqori malakali bokschilarning jismoniy tayyorgarlik jarayoni davomida texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida amalga oshiriladigan zarbalar aniqligi, kuchi va shiddatini o'rganib chiqqan holda ularning funksional imkoniyatlari hamda irodaviy fazilatlariga baho berib borildi. Aniqlangan natijalarga kora yuqori malakali bokschilarning tayyorgarlik jarayoni yuzasidan kerakli ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi.

Kalit so'zlar: Yuqori malakali bokschilar, texnik tayyorgarlik, kuch, tezkorlik, jismoniy tayyorgarlik, zarba.

Abdukhamidov Nukhriddin Nishonkhodjaevich
Teacher of the Department of Boxing Theory and Methodology, Uzbek
State University of Physical Education and Sports

THEORETICAL AND PRACTICAL ASPECTS OF THE SYSTEM OF TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED GIRLS BOXERS

Annotation: This article examines the accuracy, strength, and intensity of punches delivered by highly skilled boxers during their technical and tactical training, and evaluates their functional capabilities and willpower. Based on the results, necessary guidelines and recommendations for the training of highly skilled boxers were developed.

Keywords: Highly skilled boxers, technical training, strength, agility, physical training, punching.

Dolzarbli. Yuqori malakali bokschilar tayyorgarligi jarayonini boshqarish zamonaviy sport fanining dolzarb va murakkab masalalaridan biri bo'lib, bu jarayonni muvaffaqiyatli amalga oshirish nazariy-metodik asoslarni

takomillashtirishga va tizimli-integratsion yondashuv asosida innovatsion boshqaruv texnologiyalarini ishlab chiqishga bog'liq. Ushbu masala sport faoliyatining barqaror rivojlanishini ta'minlashda, shuningdek, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashda asosiy ahamiyatga ega. Tayyorgarlik jarayonida yangi yondashuvlar sportchilar jismoniy, texnik va psixologik qobiliyatlarini individual xususiyatlarga mos ravishda rivojlantirishni talab qiladi. Shu maqsadda, maxsus jismoniy mashg'ulotlar, funksional imkoniyatlarni oshiruvchi texnikalar va psixologik tayyorgarlikning ilg'or usullarini integratsiyalash lozim. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, individual yondashuv sportchilarning musobaqadagi natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Sportchilar tayyorgarligining texnik-taktik jihatlari ularning fiziologik, morfofunktsional va psixologik ko'rsatkichlari bilan bevosita bog'liq. Mashg'ulot jarayonida kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamlilik kabi asosiy jismoniy ko'nikmalar sportchilarning individual ehtiyojlari va imkoniyatlariga mos ravishda rivojlantirilishi zarur. Bu esa ularga musobaqalarda keng texnik-taktik arsenalni qo'llash imkonini beradi. O'quv-mashg'ulot jarayoni sportchilarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlovchi kompleks pedagogik jarayon bo'lib, unda jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik uzviy bog'langan holda amalga oshiriladi. Bu jarayon sportchilarni nafaqat musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishga tayyorlaydi, balki ularning umumiy sport salohiyatini oshirishga ham xizmat qiladi. O'quv mashg'ulotlari uchun aniq rejalashtirilgan, amaliyotga yo'naltirilgan dasturlarni ishlab chiqish muhim ahamiyatga ega. Tayyorgarlik va mashg'ulot o'rtasidagi metodik farqlarni aniqlash ulardan samarali foydalanishni ta'minlaydi. Tayyorgarlik jarayoni umumiy rivojlanishga qaratilgan bo'lsa, mashg'ulotlar maxsus yuklamalar va psixologik chidamlilikni oshirishga mo'ljallangan. Shu sababli, mashg'ulot jarayonida sportchilar jismoniy imkoniyatlari va texnik qobiliyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga e'tibor qaratilishi lozim.

Xulosa qilib aytganda, yuqori malakali bokschilarni tayyorlash zamonaviy sport nazariyasi va amaliyotining integratsiyalashgan yondashuvlarini talab qiladi. Bu jarayon sportchilarning individual xususiyatlarini chuqur o'rganishni, ularga moslashtirilgan mashg'ulot texnologiyalarini ishlab chiqishni va bu texnologiyalarni amaliyotda samarali qo'llashni talab etadi. Ilmiy tadqiqotlar va innovatsion boshqaruv yondashuvlarining uyg'unligi sport natijalarini izchil oshirishning garovidir.

Tadqiqotning maqsadi: yuqori malakali bokschilarning jismoniy tayyorgarlik jarayonlarida qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish.

Tadqiqotning vazifasi: texnik-taktik tayyorgarlik samaradorligini oshirishga qaratilgan zarbalar majmuasini qo'llash va takroriylikni oshirish.

Tadqiqot natijalari va muhokamasi: Yuqori malakali bokschi qizlarning tayyorgarlik jarayoni murakkab va ko'p qirrali bo'lib, jismoniy, texnik, mental va strategik jihatlarni o'z ichiga oladi. Quyida ushbu jarayonning asosiy yo'nalishlari keltirilgan:

1. Jismoniy tayyorgarlik: *Kardio mashg'ulotlar:* Yugurish, velosiped haydash yoki suzish orqali chidamlilikni oshirish, *Kuch-quvvat mashg'ulotlari:* Og'irliklar bilan mashq qilish, plyometrika va tana vazniga asoslangan mashqlar (masalan, push-up, plank) orqali kuchni oshirish, *Tezlik va chaqqonlik:* Shvung sumkasi (speed bag) va oyoq ishlash mashg'ulotlari bilan reaksiya tezligi va chaqqonlikni rivojlantirish, *Koordinatsiya va muvozanat:* Arqon sakrash, turg'unlik mashqlari (balance drills) va aylanma mashg'ulotlar (circuit training).

2. Texnik tayyorgarlik: *Asosiy zarbalar:* Jab, cross, hook, uppercut kabi zarbalarni mukammallashtirish, *Himoya harakatlari:* Bloklash, qochish (slipping), burilish (pivoting) va kontratak usullarini o'rganish, *Sparring:* Real jangga yaqin sharoitlarda mashg'ulot olib borish.

3. Strategik tayyorgarlik: *Jang rejasini tuzish:* Kuchli va zaif tomonlarni hisobga olgan holda jang strategiyasini ishlab chiqish, *Video tahlil:*

O‘z janglari va raqiblarning janglarini qayta ko‘rib chiqib, o‘zlashtirish, *Taktik kombinatsiyalar*: Har xil vaziyatlar uchun maxsus zarbalar va harakatlar kombinatsiyasini ishlab chiqish.

Bokschi qizlar o‘zlarining murabbiylari bilan birga ishlashadi va individual ehtiyojlariga qarab rejalar tuzishadi. Ushbu tayyorgarlikni muntazam ravishda va to‘g‘ri tartibda bajarish katta natijalarga olib keladi.

Yuqori malakali bokschi qizlarning tayyorgarlik jarayoni ko‘p qirrali va puxta rejalashtirilgan tizimdan iborat. Bu jarayon ulardan nafaqat jismoniy kuch va texnik mahorat, balki mental barqarorlik, to‘g‘ri ovqatlanish va strategik fikrlashni talab qiladi. Tayyorgarlikning har bir bosqichi — boshlang‘ich asoslarni mustahkamlashdan tortib, jangga tayyor bo‘lishgacha bo‘lgan jarayon — sportchining muvaffaqiyatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Jismoniy tayyorgarlikda chidamlilik, tezlik va kuchni oshirishga alohida e‘tibor beriladi, texnik mashg‘ulotlar esa zarba aniqligi va mudofaa harakatlarini mukammallashtirishni maqsad qiladi. Mental va psixologik tayyorgarlik stressni boshqarish, diqqatni jamlash va jang oldidan o‘zini to‘g‘ri kayfiyatga keltirishni o‘z ichiga oladi.

Yuqorida qayd etilgan usullardan foydalangan holda hamda bokschi qizlarning texnik tayyorgarligiga aniq baho berosh maqsadida maxsus boks qopiga (Yakkakurashchi zarbalarini o‘lchash uchun dasturli apparat majmuasi) signal orqali zarba berish ko‘rsatkichlari aniqlab olindi.

Yuqori malakali bokschi qizlarning texnik tayyorgarligi samaradorligini aniqlash

F.I.Sh	Vazni	Sport unvoni	Sust kuchlanishdagi zarba	Yuqori kuchlanishdagi zarba	Zarba aniqligi
M.Musurmonova	48	X.T.S.U	70,21	168,89	74,05
M.Alieva	48	S.U	68,14	130,19	52,31
R.Ravshanova	50	S.U	71,54	175,84	65,05
F.Rozieva	54	S.U	80,81	170,12	60,12
Z.Uraimova	54	S.U.N	114,36	161,00	72,31
B.Esanova	57	S.U	77,43	200,92	79,41
Ch.Ergasheva	57	S.U.N	71,40	162,70	80,27
S.Mamatova	60	X.T.S.U	81,13	208,75	71,19
A.Tulegenova	66	S.U	75,59	157,29	80,74
X.Bekova	70	S.U	72,30	177,56	67,55
M.Yangieva	75	X.T.S.U	70,47	209,78	71,00
J.Toxirova	48	S.U	60,13	179,28	62,50
Z.Yusufova	50	S.U	66,80	172,00	66,67
F.Sharipova	57	S.U	77,92	150,23	90,00
R.Bekniyazova	60	S.U	69,30	187,96	71,19
O.Ismoilova	63	X.T.S.U	75,16	198,77	66,67
R.Parpieva	80	S.U	77,99	213,32	67,00
S.Shahobiddinova	81	X.T.S.U	87,11	248,97	74,41

Yuqoridagi jadval bokschi qizlarning turli vazn toifalari va sport unvonlariga ko'ra sukunatdagi zarba kuchi, yuqori kuchlanishdagi zarba va zarba aniqligi ko'rsatkichlarini o'z ichiga oladi. Ushbu ko'rsatkichlar sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati va umumiy samaradorligini baholash uchun ilmiy asos yaratadi. Quyida ushbu ko'rsatkichlar bo'yicha kengroq tahlil berilgan:

1. Vazn va zarba ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik

Vazn toifasi bokschining zarba kuchiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Yengil vazndagi sportchilarning zarba kuchi og'ir vazn toifasidagi sportchilarnikidan pastligi kuzatiladi:

Sust kuchlanishdagi zarba kuchi eng past ko'rsatkich 60,13 kg (J.Tohirova, 48 kg vazn toifasida), eng yuqori ko'rsatkich esa 87,11 kg (S.Shahobiddinova, 81 kg vazn toifasida).

Yuqori kuchlanishdagi zarba kuchi bo'yicha eng yuqori ko'rsatkich yana og'ir vazn toifasida (248,97 kg, S.Shahobiddinova), eng past ko'rsatkich esa 130,19 kg (M.Alieva, 48 kg vazn toifasida) ekanligi aniqlanadi (1-jadvalga qarang).

Bu natijalar shuni ko'rsatadiki, og'ir vazn toifasidagi sportchilar zarba kuchi jihatidan ustunlikka ega bo'lsa-da, bu ularning har doim yuqori aniqlikka ega ekanligini anglatmaydi.

2. Zarba aniqligi tahlili

Zarba aniqligi sportchining jangdagi samaradorligini belgilaydigan muhim ko'rsatkichdir. Ushbu jadvalda zarba aniqligi 52,31% dan 90% gacha o'zgaradi:

Eng yuqori aniqlik: F.Sharipova (90%, 57 kg vazn toifasida).

Eng past aniqlik: M.Alieva (52,31%, 48 kg vazn toifasida).

70% va undan yuqori aniqlikka ega sportchilar: Bu guruhga kirgan sportchilar (F.Sharipova, Ch.Ergasheva, A.Tulegenova, S.Mamatova va

boshqalar) zarba kuchi va aniqlikni muvozanatda ushlab turishgan. Bu esa ularning texnik tayyorgarligi yuqori ekanligini ko'rsatadi (1-jadvalga qarang).

Aniqlikning yuqori bo'lishi sportchining zarbalarini muvaffaqiyatli amalga oshirishiga va jangdagi ustunlikka olib keladi. Shu bois yuqori aniqlikka erishish mashg'ulotlarda ustuvor ahamiyatga ega.

3. Sport unvonlari va zarba ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlik

Sportchilarning unvonlari ularning zarba kuchi va aniqligiga sezilarli ta'sir qiladi.

Xalqaro toifadagi sport ustalari (X.T.S.U): Bu toifadagi sportchilar ko'pincha yuqori zarba kuchiga ega bo'lib, samarali aniqlik ko'rsatkichlarini namoyon etishgan. Masalan, S.Shahobiddinova (248,97 kg yuqori kuchlanishdagi zarba va 74,41% aniqlik), S.Mamatova (208,75 kg zarba va 71,19% aniqlik).

Sport ustalari (S.U): Ushbu guruhdagi sportchilar texnik va kuch ko'rsatkichlari o'rtasida muvozanatni saqlab kelishgan. Masalan, F.Sharipova zarba aniqligi bo'yicha eng yuqori ko'rsatkichni qayd etgan (90%). Bu natijalar sportchilar o'z unvonlariga qarab mashg'ulotlarda maxsus texnikalarni o'zlashtirishini va bu ko'rsatkichlarning yaxshilanishiga olib kelishini ko'rsatadi.

4. Zarba kuchining texnik va fiziologik ahamiyati

Sukunatdagi zarba: Bu ko'rsatkich bokschining tabiiy kuch salohiyatini va tana energiyasini qanday to'g'ri yo'naltira olishini o'lchaydi.

Yuqori kuchlanishdagi zarba: Sportchining jang paytidagi dinamizm va tezkor kuchlanish bilan birga maksimal zarba berish qobiliyatini aks ettiradi. Ushbu ko'rsatkich og'ir vaznli sportchilarda yuqoriroq bo'lsa-da, texnik mahorat bu natijalarni kuchaytirishda muhim rol o'ynaydi.

Og'ir vazn toifasidagi sportchilar zarba kuchida ustunlikka ega, ammo yengil vazn toifasidagi sportchilar yuqori aniqlikka erishishga intilishadi.

Xalqaro sport ustalari yuqori darajada muvozanatli ko'rsatkichlarga ega bo'lib, zarba kuchi va aniqligini birdek saqlashgan. Zarba kuchi va aniqlikni oshirish uchun texnik tayyorgarlik, psixologik barqarorlik va fiziologik salohiyatni uyg'unlashtirish zarur. Sust va yuqori kuchlanishdagi zarba kuchi vazn toifasiga bog'liq bo'lib, og'ir vaznli sportchilar bu ko'rsatkichda ustunlikka ega.

Zarba aniqligi texnik tayyorgarlikni aks ettiradi va sportchining jangda muvaffaqiyatli zarbalar bera olish qobiliyatini belgilaydi. Sport unvonlari sportchilarning zarba ko'rsatkichlariga ta'sir qiladi. Yuqori unvonlar texnik mahorat va jismoniy kuchning muvozanatini ko'rsatadi. Tayyorlov jarayonida har bir sportchi o'zining individual kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, maxsus mashg'ulotlarni amalga oshirishi kerak. Shu tariqa, sportchilar o'z ko'rsatkichlarini yaxshilashga va yuqori natijalarga erishishga muvaffaq bo'ladilar.

Ushbu tahlil asosida tayyorgarlik jarayonini yanada mukammallashtirish bo'yicha ilmiy tavsiyalar ishlab chiqish mumkin. Bu tahlillar sportchilar tayyorgarlik jarayonida individual yondashuvning ahamiyatini ko'rsatadi. Har bir sportchining o'ziga xos kuchli va zaif tomonlarini aniqlab, mashg'ulotlar jarayonida ularga mos strategiyalar ishlab chiqish lozim. Shu yo'l bilan yuqori natijalarga erishish mumkin.

Xulosa

Bokschi qizlarning zarba kuchi, aniqligi va sport unvonlari bo'yicha o'tkazilgan tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, har bir sportchining jismoniy va texnik ko'rsatkichlari ularning vazn toifasi, tayyorgarlik darajasi va fiziologik xususiyatlariga bog'liq ravishda sezilarli darajada farqlanadi. Quyidagi asosiy xulosalar keltiriladi:

Sust kuchlanishdagi zarba: Ushbu ko'rsatkich sportchining mushak tolalarining boshlang'ich kuch hosil qilish salohiyatini ifodalaydi. Og'ir vazn toifasidagi sportchilar, masalan, S. Shahobiddinova (87,11 kg) bu borada

ustunlikka ega bo‘lib, janglarda kuchli zarbalar bilan raqib ustidan ustunlikka erishish qobiliyatini ko‘rsatadi. Eng past ko‘rsatkich yengil vazn toifasidagi sportchilarda kuzatilgan (J. Tohirova, 60,13 kg), bu esa ularning texnik tezlikka asoslangan o‘yin uslubini aks ettiradi.

Yuqori kuchlanishdagi zarba: Maksimal kuchlanish holatidagi zarbalar jang davomida hal qiluvchi ahamiyatga ega. S. Shahobiddinovaning ko‘rsatkichi (248,97 kg) ushbu yo‘nalishda yuqori natijani ko‘rsatgan bo‘lsa, boshqa og‘ir vazn toifasidagi sportchilar ham (masalan, R. Parpieva – 213,32 kg) yaxshi natijalarga ega. Yengil vazn toifasidagi sportchilar yuqori kuchlanishdagi zarbalarda nisbatan pastroq natijalarni qayd etishgan.

Zarba aniqligi: Zarba aniqligi sportchining texnik va strategik tayyorgarlik darajasini belgilab beradi. Eng yuqori aniqlik F. Sharipova (90%, 57 kg vazn toifasi) tomonidan qayd etilgan bo‘lib, bu uning zarbalarining samaradorligini tasdiqlaydi. Texnik aniqlik yengil va o‘rta vazn toifasidagi sportchilarda nisbatan yuqori, og‘ir vazn toifasida esa bu ko‘rsatkich o‘rtacha darajada bo‘lgan.

Aniqlikni oshirish: Zarba kuchi yuqori bo‘lgan sportchilarda texnik aniqlikni oshirish bo‘yicha mashg‘ulotlar o‘tkazish kerak.

Zarba kuchini rivojlantirish: Yengil vazn toifasidagi sportchilar uchun kuchni rivojlantirishga qaratilgan kuch va chidamlilik mashg‘ulotlari zarur.

Individual yondashuv: Har bir sportchining individual ko‘rsatkichlarini hisobga olib, ularning zaif tomonlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan tayyorgarlik rejalari tuzilishi lozim.

Texnik-taktik uyg‘unlik: Sportchilar zarba kuchi, aniqlik va tezlikni muvozanatda ushlashga qaratilgan kompleks mashg‘ulotlar orqali janglarda maksimal natijalarga erishishlari mumkin.

Ushbu tahlillar va tavsiyalar asosida tayyorgarlik jarayonini to‘g‘ri rejalashtirish orqali sportchilar xalqaro arenalarda muvaffaqiyat qozonish imkoniyatlarini sezilarli oshirishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, F.K.Turdiev, S.S.Tajibaev – Boks nazariyasi va uslubiyati (darslik) – Toshkent 2016. 281-284 b
2. G.K.Kasumov, “Boks: nazariya va metodika asoslari” 68-b
3. O.A.Semenova (2018), “Bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarligi xususiyatlari” 3-5-b
4. D.A.Ismailov (2019), “Ayollar sportida jismoniy yuklamalarni taqsimlash usullari” 74-75- b
5. S.Martinez (2021), "Gender farqlari va ayol bokschilarning musobaqa natijalari" (International Journal of Sports Science) 14-15-b
6. Хожиев, Ш. . (2023). СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ. *Евразийский журнал технологий и инноваций*, 1(5 Part 2), 70–72. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejti/article/view/15259>
7. Tajibaev, S., & Khojiyev, S. (2023). Xokkeychining asosi turish holati texnik harakatlari biomexanik tahlili ko‘rsatkichlari. Scientific Bulletin of NamSU: Nauchniy vestnik NamGU: ilmiy axborotnomasi - 2023 yil, 11-son, 1. ResearchGate. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/378213669>