



DETERMINING THE SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG BOXER GIRLS

Khadiyatullayev Ziyodulla Shukhratillayevych

Institute of Retraining and Professional Development of Specialists in Physical education and Sports,
"Sports management" department,
Acting Associate Professor



Abstract: In this article, we will determine the special physical fitness, physical qualities, strength, speed, agility, flexibility, endurance, indicators of young girl boxers who are participating in the national boxing team of Uzbekistan.

Keywords: physical fitness, physical qualities, agility, strength, endurance, flexibility, speed, physical development.

YOSH BOKSCHI QIZLARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH



Xadiyatullayev Ziyodulla Shuxratillayevich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Sport boshqaruvi" kafedrasida dotsent v.b.



Annotatsiya: Ushbu maqolada O‘zbekiston boks terma jamoasida shug‘ulanib kelayotgan yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, ko‘rsatkichlarini aniqlangan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, jismoniy rivojlanish.

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

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

Dolzarbli. Sport sohasida bir qator olib borilgan ilmiy tadqiqotlar bokschi qizlar sportida yuqori natijalarga erishishda o‘ziga xos morfologik xususiyatlar, yuqori darajadagi jismoniy va psixologik qobiliyatlar, yuqori texnik va taktik mahorat hamda tayyorgarlik jarayonlarini to‘g‘ri tashkil qilish va boshqarish katta ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Dunyodagi ko‘plab mamlakatlarda boks bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko‘lamli ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda. Biroq, aynan dastlabki xotin-qizlar terma jamoasida shug‘ullanuvchi yosh bokschi qizlarni saralash tizimini tashkil qilish va boks sportida kelajakda yuqori natijalarga erishi mumkin bo‘lgan iqtidorli bokschi qizlarni aniqlash va ularning tayyorgarlik jarayonlarini tashkil qilishda batafsil yoritilgan ilmiy ishlanma va tajribalarning yetishmasligi kuzatilmoqda.

Dastlabki xotin-qizlar terma jamoasida bokschi qizlarni individual imkoniyatlarni inobatga olgan holda saralashning majmuaviy me‘zonlarini ishlab chiqish masalalari yetarlicha o‘rganilmaganligi sababli dastlabki ixtisoslik bosqichidan chuqirlashtirilgan ixtisoslik bosqichiga o‘tish jarayonida natijalarning pasayishi vujudga kelmoqda. Ta’kidlash joizki, dastlabki xotin-qizlar terma jamoasida shug‘ullanuvchi bokschi qizlarni saralash samaradorligiga ta’sir ko‘rsatuvchi omillarning tizimli o‘rganilmaganligi va ilmiy asoslangan tavsiyalarning yo‘qligi soha mutaxassislari oldiga qator vazifalarni qo‘yadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Farmoni, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-son “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori boks sport turini yanada rivojlanishiga katta hissa qo‘shdi desak mubolag‘a bo‘lmaydi.

Boks sport turi bo‘yicha xotin-qizlar Olimpiya o‘yinlari tarkibiga 2016-yilda kiritilgan. Sportning ushbu turida sport zahiralarni tayyorlashda mamlakatimizdagi O‘zbekiston boks terma jamoasida shug‘ulanib kelayotgan yosh bokschi qizlar xali yetarlicha rivojlangani yo‘q, shuning



uchun

yosh bokschi qizlarni tayyorlash masalalariga katta e'tibor qaratilishi zarur. Sohaning yetakchi olimlari S.S.Tajibayev, F.A.Kerimov, F.K.Turdiyev, F.T.Abdullayev, Q.A.Umarov va boshqa ko'pchilik mutaxassislarning fikriga ko'ra, barcha jismoniy sifatlari va qobiliyatlarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi yoshidan boshlab rivojlantirishga jiddiy e'tiborda bo'lishni muhim deb hisoblashgan.

Lekin, hozirgi vaqtga qadar, yosh bokschi qizlarda jismoniy sifati ko'rsatkichlari yo'nalishiga qaratilgan vositalarni qo'llanilish shiddati va hajmi me'yorlarini aniqlash masalalari yetarlicha o'rganilmaganligicha qolmoqda. Ushbu holat mazkur tadqiqotning dolzarbligiga aniqlik keltirib chiqardi.

Tadqiqotning maqsadi: yosh bokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini maxsus qopda (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

- yosh bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini maxsus qopda (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) aniqlash.

Tadqiqotning ob'ekti: O'zbekiston boks terma jamoasida shug'ullanib kelayotgan yosh bokschi qizlarning mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqotning predmeti: yosh bokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini maxsus qopda (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) tadqiq qilish.

Tadqiqot usullari: ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik test o'tkazish, matematik-statistik tahlil.

Tadqiqotni tashkillashtirish: Tadqiqotlarda, O'zbekiston boks terma jamoasida shug'ullanib kelayotgan yosh bokschi qizlarning (n=20) nafar yosh bokschi qizlar ishtirok etdilar.

O'tkazilgan tadqiqot natijalari va muhokamasi: Tadqiqotimizning maqsad va vazifalaridan kelib chiqqan xolda quyidagilar amalga oshirildi. Unga ko'ra shug'ullanuvchi yosh bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha son ko'rsatkichlari **46-54 kg** vaznli bokschi qizlarda **PChK**-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-0,69. **PChI**-portlovchi chidamlilik indeksi-5,26. **KII**-koeatinfosfat ishlash indeksi-113,14. **TChK**-tezkor chidamlilik koeffitsenti-0,61ni tashkil qildi (1-jadvalga qarang).

1-jadval

**Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari
(8-40 soniyada urilgan zarbalar soni)**



T/r	F.I.	Vazn toifasi	PChK	PChI	KII	TChK
1	Musurmonova Maftuna	46	0,49	5,41	107,37	0,58
2	Komilova Ismagul	48	0,70	6,41	128,21	0,68
3	Abduraimova Baxora	48	0,68	4,54	120,59	0,57
4	Aliyeva Muxtasar	48	0,68	4,03	76,53	0,53
5	Xamdamova Nilufar	50	0,80	5,52	127,32	0,66
6	Qurbanova Go'zal	50	0,80	4,41	92,27	0,56
7	Turg'unova Muslima	52	0,68	6,51	122,27	0,66
8	Rustamova Zuhra	54	0,70	5,22	130,59	0,61
O'rtacha		\bar{X}	0,69	5,26	113,14	0,61

Izoh:

PChK - portlovchi chidamlilik koeffitsenti

PChI - portlovchi chidamlilik indeksi

KII - koeatinfosfat ishlash indeksi

TChK - tezkor chidamlilik koeffitsenti

Musurmonova Maftuna 46 kg vaznli bokschi qizimizning maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-0,49 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. 48 kg vaznli Komilova Ismagulda esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-0,70 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi.

48 kg vaznli Abduraimova Baxorada esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni PChI-portlovchi chidamlilik indeksi-4,54 yuqori ko'rsatkichni egaladi. Aliyeva Muxtasar 48 kg vaznli bokschi qizimizda o'rtacha soni PChI-portlovchi chidamlilik indeksi-4,03 past ko'rsatkichdan iborat bo'ldi.

50 kg vaznli Xamdamova Nilufarda esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni KII-koeatinfosfat ishlash indeksi-127,32 yuqori ko'rsatkichni tashkil etdi. Qurbanova Go'zalda 50 kg vaznli bokschi qizimizda esa o'rtacha soni KII-koeatinfosfat ishlash indeksi-92,27 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin.

Turg'unova Muslima 52 kg vaznli bokschi qizimizda esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti-0,66 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. 54 kg vaznli Rustamova Zuhra esa bu



ko'rsatkich o'rtacha soni
TChK-tezkor chidamlilik koefitsenti-0,61 past ko'rsatkichni tashkil etdi
(1-jadvalga qarang).

2-jadval

Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni).

T/r	F.I.	Vazn toifasi	PChK	PChI	KII	TChK
1	Mamatova Sevara	57	0,71	5,55	126,17	0,60
2	Shakarova Ruxshona	60	0,85	6,65	125,77	0,79
3	Bekniyazova Raxima	60	0,78	5,02	120,28	0,68
4	Tulegenova Aselya	63	1,13	5,73	94,16	0,47
5	Bekova Xadichabonu	66	0,74	5,01	70,09	0,77
6	Qurbonboyeva Rayhona	70	1,22	4,32	135,27	0,74
7	Yangiyeva Maftuna	75	0,97	7,00	127,93	0,62
8	Parpiyeva Ruxshona	80	1,32	7,67	130,05	0,94
O'rtacha		\bar{X}	0,97	5,87	116,22	0,70

Izoh:

PChK - portlovchi chidamlilik koefitsenti

PChI - portlovchi chidamlilik indeksi

KII - koeatinfosfat ishlash indeksi

TChK - tezkor chidamlilik koefitsenti

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olingan testda yosh bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha son ko'rsatkichlari **57-80 kg** vaznli bokschi qizlarda **PChK**-portlovchi chidamlilik koefitsenti-0,97. **PChI**-portlovchi chidamlilik indeksi-5,87. **KII**-koeatinfosfat ishlash indeksi-116,22. **TChK**-tezkor chidamlilik koefitsenti-0,70ni tashkil qildi (2-jadvalga qarang).



Mamatova Sevara 57 kg vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-0,71 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. 60 kg vaznli Shakarova Ruxshonada esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-0,85 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi.

60 kg vaznli Bekniyazova Raximada esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni PChI-portlovchi chidamlilik indeksi-5,02 past ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. Tulegenova Aselya 63 kg vaznli bokschi qizimizda o'rtacha soni PChI-portlovchi chidamlilik indeksi-5,73 yuqori ko'rsatkichni egaladi. 66 kg vaznli Bekova Xadichabonuda esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni KII-koeatinfosfat ishlash indeksi-70,09 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. Qurbonboyeva Rayhona 70 kg vaznli bokschi qizimizda esa o'rtacha soni KII-koeatinfosfat ishlash indeksi-135,27 yuqori ko'rsatkichni tashkil etdi.

Yangiyeva Maftuna 75 kg vaznli bokschi qizimizda esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti-0,62 past ko'rsatkichni tashkil etdi. 80 kg vaznli Parpiyeva Ruxshonada esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti-0,94 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi (2-jadvalga qarang).

XULOSA

Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida mashg'ulot jarayonida sportning boks turiga va xususyatiga moslashtirilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, musobaqalar uchun tayyorlaydigan maxsus jismoniy harakatlarning asosiy bazaviy negizini tartiblashtirilgan jarayonda olib borilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. O'zbekiston boks terma jamoasida shug'ullanib kelayotgan yosh bokschi qizlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlari, jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash maqsadida ulardan nazorat sinov mashqlari olindi. Pedagogik tajribada har ikki yoshdagi bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Ushbu olingan nazorat sinovi natijalariga ko'ra yosh bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha son ko'rsatkichlari 46-54 kg vaznli bokschi qizlarda PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-0,69. PChI-portlovchi chidamlilik indeksi-5,26. KII-koeatinfosfat ishlash indeksi-113,14. TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti-0,61 tashkil qilgan bo'lsa, 57-80 kg vaznli bokschi qizlarda bu ko'rsatkichlar PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-0,97. PChI-portlovchi chidamlilik indeksi-5,87. KII-koeatinfosfat ishlash indeksi-116,22. TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti-0,70ni, 57-80 kg vaznli bokschi qizlar yaxshi ko'rsatkichlarini qayt etishgan. Maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini rivojlanganlik darajasini ifodalovchi nazorat mashqlari natijalariga ko'ra yosh bokschi qizlarning tadqiqot boshida kuzatilgan ko'rsatkichlar bir-biridan farq qildi. Jismoniy sifat ko'rsatkichlari jumladan: kuch, tezkorlik,



chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlar yosh bokschi qizlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi ma'lum bo'ldi.

Aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish maqsadida kerakli tavsiya va ko'rsatmalar ishlab chiqildi. O'zbekiston boks terma jamoasida shug'ulanib kelayotgan yosh bokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalari nazorat sinov amaliyoti davomida to'g'ri baholandi va ulardagi o'sich ko'rsatkichlari yuqori baholandi.

O'tkazilgan tadqiqot jarayonimiz mobaynida yuzaga kelgan kamchiliklarni bartaraf etish chora tadbirlari samarali tashkil etilishi yuzasidan ushbu soha mutasaddi xodimlari bilan hamda yuqori sport tajribasiga ega bo'lgan sport trenerlari bilan hibr-mulohaza jarayonlari almashildi.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5099-sonli qarori boks sport turini yanada rivojlanishiga katta hissa qo'shdi desak mubolag'a bo'lmaydi.
3. Turdiyev F.K. Tanlangan sport turini o'qitish uslubiyati (BOKS) [Matn]: Darslik. Toshkent: "Zamon Poligraf", 2023. – 224 bet.
4. Turdiyev F.K., Abdullayev F.T., Xadiyatullayev Z.Sh. Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (BOKS) [Matn]: Darslik// F.K.Turdiyev, F.T.Abdullayev, Z.Sh. Xadiyatullayev – Toshkent: "Zamon poligraf", 2023. – 352 bet.
5. Tajibayev S.S., Umarov Q.A., Abdullayev M.J. "Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish" (ayollar boks) O'quv qo'llanma Buxoro 2021-yil 30 may. № 237-302 sonli buyrug'i 165 bet.
6. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Rajabov G'.Q., Anashov V.D. "Bokschilarning sport pedagogik mahoratini oshirish". Darslik, 2020-yil. 593 bet.
7. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Turdiyev F.K., Rajabov G'.Q. "Boks nazariyasi va uslubiyati". Darslik, 2018-yil. 372 bet.



8. Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S., Rajabov G‘.Q. “Yakkakurash sport turlari (BOKS)”. Darslik, 2015-yil. 182 bet.
9. Jumanov O.S., Abdullayev F.T., Turdiyev F.K., Xadiyatullayev Z.Sh. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi [Matn]: Darslik// O.S.Jumanov, F.T.Abdullayev, F.K.Turdiyev, Z.Sh.Xadiyatullayev – Toshkent: “Zamon poligraf”, 2023. – 322 bet.
10. Yaxshimbekova, S. K. (2023). Bo‘lajak jismoniy tarbiya o‘qituvchilarida reproduktiv madaniyatini tarbiyalash va tayyorlash. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(11), 186-191.