

UDK: 796.83

BOKSCHI TALABA QIZLAR TAYYORGARLIGI TIZIMINING NAZARIY VA AMALIY JIHATLARI

Abdullayev Kobiljon Sobirjonovich

*O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Boks nazariyasi va
uslubiyati kafedrası v.b.dotsenti*

Annotatsiya: Ushbu maqolada bokschi talaba qizlarning jismoniy tayyorgarlik tizimi, uning nazariy asoslari va amaliy jihatlari o‘rganiladi. Maqola boks sportining talaba yoshidagi qizlar uchun ahamiyatini va uning jismoniy, psixologik hamda intellektual rivojlanishga qanday ta’sir ko‘rsatishini tahlil qiladi. Jismoniy tayyorgarlikning kuch, tezlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi asosiy komponentlari, shuningdek, boksni o‘rgatish jarayonida qo‘llaniladigan metodlar batafsil ko‘rib chiqilgan. Talaba qizlarning boks orqali nafaqat jismoniy salomatliklarini yaxshilash, balki ruhiy barqarorlik va o‘ziga bo‘lgan ishonchni oshirishda qanday ijobiy natijalarga erishishlari mumkinligi ta’kidlanadi. Maqola, shuningdek, boksni o‘rgatishda ta’lim muassasalari va trenerlarning o‘rni, shuningdek, trening jarayonini samarali tashkil etishning muhim jihatlari ham yoritadi. Maqola talaba qizlarining jismoniy tayyorgarlik tizimini shakllantirishda ilmiy va amaliy jihatlarni o‘zaro uyg‘unlashtirishni ta’minlashga qaratilgan bo‘lib, boksning yoshlar uchun nafaqat sport, balki ijtimoiy rivojlanish vositasi sifatida xizmat qilishiga urg‘u beradi.

Kalit so‘zlar: Talaba bokschi qizlar, texnik tayyorgarlik, kuch, tezkorlik, jismoniy tayyorgarlik, zarba.

Dolzarbli. Jismoniy tarbiya va sport, ayniqsa boks kabi sport turlari, insonning umumiy salomatligi va rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Boks, faqat jismoniy kuch va chidamlilikni talab qilmasdan, balki yuqori darajadagi psixologik va intellektual mahoratni ham nazarda tutadi. Talaba qizlarning boksga qiziqishi, ularning nafaqat sportdagi muvaffaqiyatini oshiradi, balki ruhiy va jismoniy sog‘lig‘ini ham mustahkamlaydi.

Boks sportining talaba yoshidagi qizlar uchun o‘ziga xos ahamiyati bor. Ushbu yosh davri, organizmning jismoniy va ruhiy jihatdan shakllanishining intensiv kechgan davridir. Talaba qizlarining jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularda faqatgina sportga bo‘lgan qiziqishni rivojlantirib qolmay, balki umumiy salomatlik, o‘ziga bo‘lgan ishonch, stressni boshqarish kabi ko‘nikmalarni ham shakllantiradi. Boksning ta’siri, ayniqsa, talaba qizlarning kuchli, chidamli va jismoniy jihatdan mustahkam bo‘lishiga yordam beradi, shu bilan birga ularning shaxsiy rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Bundan tashqari, boks o'rgatish jarayoni, faqat jismoniy mashqlar bilan cheklanib qolmay, balki intellektual va psixologik ko'nikmalarni rivojlantirishga ham qaratilgan. Boks sportini o'rganish orqali talabalar o'z tanalarini nazorat qilishni, raqibni tahlil qilishni va o'z pozitsiyalarini to'g'ri aniqlashni o'rganadilar. Bu esa, ularga nafaqat sportda, balki kundalik hayotda ham zarur ko'nikmalarni shakllantirishda yordam beradi. Shu bois, boksni o'rgatish va talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish tizimi, nafaqat sportga bo'lgan qiziqish, balki ularning umumiy rivojlanishiga xizmat qiladi. Ushbu maqolada bokschi talaba qizlarning jismoniy tayyorgarlik tizimi, uning nazariy asoslari, metodologiyasi va amaliy jihatlarini batafsil yoritiladi. Maqolada boks sportining talaba yoshidagi qizlar uchun ahamiyati, jismoniy tayyorgarlikning asosiy komponentlari va ular orqali erishiladigan natijalar chuqur tahlil qilinadi.

Tadqiqotning maqsadi: Bokschi talaba qizlarning 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: Bokschi talaba qizlarning tayyorgarlik jarayoni murakkab va ko'p qirrali bo'lib, jismoniy, texnik, mental va strategik jihatlarini o'z ichiga oladi. 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.

Bokschi talaba 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.

Yuqoridagi jadvalda bokschi talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligi, zarba kuchi va aniqligi ko'rsatkichlari keltirilgan bo'lib, bu ko'rsatkichlar sportchilarni baholash va ularning tayyorgarligini tahlil qilish uchun ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Jadvalda taqdim etilgan ma'lumotlarni chuqur tahlil qilish, har bir sportchining jismoniy va texnik ko'nikmalarini yaxshiroq tushunishga yordam beradi.

1. Sust kuchlanishdagi zarba:

Sust kuchlanishdagi zarba talaba qizlarning jismoniy kuchini va zarba bajarishda ishlatiladigan energiyaning bir qismini ko'rsatadi. Ushbu ko'rsatkichlar, bokschilarning mushak kuchi va chidamliligini baholashda muhim rol o'ynaydi.

Jadvalda eng yuqori sust kuchlanishdagi zarba ko'rsatkichiga ega bo'lgan talaba M.Malikova (75 kg, 1-kurs) bo'lib, u 209,78 ni tashkil etgan, bu uning jismoniy kuchining yuqori ekanligini bildiradi. M.Sodiqova (60 kg, 3-kurs) esa 208,75 bilan yuqori kuchlanishdagi zarbada yaxshi natija ko'rsatgan. Bu sportchilarni yuqori kuchlanishdagi mushaklarning samarali ishlashi va mushtlashuvlar jarayonidagi tiklanish xususiyatlarini aniqlashda foydalidir.

1-jadval

Bokschi talaba qizlarning texnik tayyorgarligi samaradorligini aniqlash					
F.I.Sh	Vazni	Talaba kursi	Sust kuchlanishdagi zarba	Yuqori kuchlanishdagi zarba	Zarba aniqligi
D.Azimova	48	1-kurs	70,21	168,89	74,05
Sh.Karimova	48	2-kurs	68,14	130,19	52,31
N.Djalilova	50	1-kurs	71,54	175,84	65,05
A.Shodiyeva	54	2-kurs	80,81	170,12	60,12
M.Turdiyeva	54	1-kurs	114,36	161,00	72,31
S.Badalova	57	1-kurs	77,43	200,92	79,41
G.Chorshanbayeva	57	3-kurs	71,40	162,70	80,27
M.Sodiqova	60	3-kurs	81,13	208,75	71,19
D.Tursunova	66	1-kurs	75,59	157,29	80,74
A.Beknazarova	70	3-kurs	72,30	177,56	67,55
M.Malikova	75	1-kurs	70,47	209,78	71,00
F.Bekova	48	3-kurs	60,13	179,28	62,50
Sh.Utakulova	50	2-kurs	66,80	172,00	66,67
Z.Azizova	57	1-kurs	77,92	150,23	90,00
B.Xadiyatullayeva	60	2-kurs	69,30	187,96	71,19
E.Tolibova	63	1-kurs	75,16	198,77	66,67

Bundan tashqari, S.Badalova (57 kg, 1-kurs) va M.Turdiyeva (54 kg, 1-kurs) o'rtasida ham sezilarli farqlar mavjud, ularning sust kuchlanishdagi zarbasi mos ravishda 77,43 va 114,36 ni tashkil etadi. Bu sportchilarning kuch va chidamlilik jihatdan farqlanishini ko'rsatadi, ammo turli vazn toifalarida ham ularning zarba kuchi yuqori darajada saqlanadi.

2. Yuqori kuchlanishdagi zarba:

Yuqori kuchlanishdagi zarba sportchining kuchi va texnikasi, shuningdek, uning zarba kuchi va tezligini uyg'unlashtirish qobiliyatini ko'rsatadi. Eng yuqori yuqori kuchlanishdagi zarbaga ega bo'lgan sportchi M.Malikova (75 kg, 1-kurs) bo'lib, u 209,78 ni tashkil etgan, bu uning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligini, o'zini maksimal kuch bilan namoyish etish qobiliyatini tasdiqlaydi.

Sh.Karimova (48 kg, 2-kurs) va F.Bekova (48 kg, 3-kurs) esa, mos ravishda 130,19 va 179,28 ko'rsatkichlari bilan, yuqori kuchlanishdagi zarba ko'rsatkichlari jihatidan boshqa sportchilarga nisbatan pastroq natija ko'rsatgan. Bu farq

sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasiga va boksda ishlatiladigan texnikaga bog‘liq bo‘lishi mumkin. Shu bilan birga, yuqori kuchlanishdagi zarba ko‘rsatkichlari, sportchilarning boksning yuqori tezlikdagi fazalarida muvaffaqiyatga erishish imkoniyatini ham aks ettiradi.

3. Zarba aniqligi:

Zarba aniqligi sportchining texnik mahoratini, zarba yetkazishdagi to‘g‘rilikni va raqibning harakatlariga tez va aniq javob qaytarish qobiliyatini aks ettiradi. Zarba aniqligi ko‘rsatkichi eng yuqori bo‘lgan sportchi Z.Azizova (57 kg, 1-kurs) bo‘lib, uning aniqligi 90,00% ni tashkil etgan. Bu uning texnik mahoratining yuqori darajada ekanligini va aniq zarba yetkazish qobiliyatiga ega ekanligini ko‘rsatadi. Zarba aniqligida yuqori natijalar ko‘rsatgan boshqa sportchilar orasida G.Chorshanbayeva (57 kg, 3-kurs) 80,27%, D.Tursunova (66 kg, 1-kurs) 80,74%, va Sh.Utakulova (50 kg, 2-kurs) 66,67% aniqlikni ko‘rsatgan. Bu sportchilarning texnik jihatdan yaxshi tayyorlanganini va zarba aniqligini oshirishga intilishlarini bildiradi.

Biroq, Sh.Karimova (48 kg, 2-kurs) va F.Bekova (48 kg, 3-kurs) kabi sportchilarning zarba aniqligi nisbatan pastroq bo‘lib, mos ravishda 52,31% va 62,50% ni tashkil etadi. Ushbu natijalar, ularning zarba aniqligini oshirish uchun qo‘shimcha texnik va taktikalik mashg‘ulotlarni talab qilishini ko‘rsatadi.

Yuqoridagi tahlil, bokschi talaba qizlarning jismoniy tayyorgarligini va texnik ko‘nikmalarini baholashda muhim ko‘rsatkichlarni taqdim etadi. Zarba kuchi, yuqori kuchlanishdagi zarba va zarba aniqligi talaba qizlarning boksda muvaffaqiyatiga ta’sir qiluvchi asosiy omillar hisoblanadi. Jadvaldagi ma’lumotlarga asoslanib, sportchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish va zarba texnikasini yaxshilash uchun trening jarayonlarini yanada samarali tashkil etish zarurligi ko‘rsatiladi. Shu bilan birga, har bir sportchining natijalari, uning individual xususiyatlari va tayyorgarlik darajasiga qarab tahlil qilinishi kerak.

Xulosa

Yuqoridagi jadvalda taqdim etilgan bokschi talaba qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari va zarba kuchi, yuqori kuchlanishdagi zarba hamda zarba aniqligi kabi asosiy parametrlar har bir sportchining jismoniy holati, texnik mahorati va tayyorgarlik darajasini aks ettiradi. Ushbu ko‘rsatkichlar yordamida sportchilarning boksda muvaffaqiyatini, jismoniy va psixologik jihatdan qanday rivojlanganligini baholash mumkin. Quyidagi xulosalar ishlab chiqildi:

Jismoniy tayyorgarlik va kuch ko‘rsatkichlari: Jadvalda ko‘rsatilgan natijalar, bokschi talaba qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasidagi farqlarni aniq ko‘rsatadi. Masalan, M.Malikova (75 kg, 1-kurs) yuqori kuchlanishdagi zarbada 209,78 va sust kuchlanishdagi zarbada 209,78 ko‘rsatkichlarini taqdim etgan, bu uning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligini va kuchli zarbalarni amalga oshirish qobiliyatini ko‘rsatadi. Uning zarba kuchi va yuqori kuchlanishdagi ko‘rsatkichlari yuqori darajada

ekanligi, uning sportdagi muvaffaqiyatini ta'minlash uchun yaxshi poydevor yaratadi. Bu kabi sportchilar, zarba kuchini yanada oshirishga intilishlari kerak, lekin ular yuksak natijalarga erishishda davom etishadi.

Zarba aniqligi: Zarba aniqligi ko'rsatkichlarining yuqori bo'lishi, sportchining texnik mahorati va zarbalarni raqibga to'g'ri yo'naltirish qobiliyatini ko'rsatadi. Z.Azizova (57 kg, 1-kurs) zarba aniqligi bo'yicha eng yuqori natijani (90%) ko'rsatgan. Bu uning yuqori texnik ko'nikmalarini, zarbalarni aniq va o'tkir tarzda yetkazish qobiliyatini ta'minlaydi. Bu natija, boksda zarba aniqligining muhimligini va sportchilarning texnik jihatdan rivojlanishini ko'rsatadi. Zarba aniqligi yuqori bo'lgan sportchilar raqiblariga nisbatan tez va samarali zarbalarni amalga oshirishi mumkin, bu esa jangning yakunini o'ziga foyda keltirishi mumkin.

Kuchlanishdagi zarba va chidamlilik: Zarba kuchi va yuqori kuchlanishdagi zarba ko'rsatkichlari, sportchilarning kuchini va chidamliligini ham aks ettiradi. M.Sodiqova (60 kg, 3-kurs) va M.Malikova (75 kg, 1-kurs) yuqori kuchlanishdagi zarba ko'rsatkichlari jihatidan yuqori natijalarga ega. Bu sportchilarning yuqori tezlikdagi zarba berish qobiliyatini va jang davomida maksimal kuchni saqlash imkoniyatini bildiradi. Boksda yuqori kuchlanishdagi zarba va chidamlilik, sportchining uzoq muddatli va intensiv janglarda muvaffaqiyatga erishishiga yordam beradi. Bu boradagi yaxshi ko'rsatkichlar, talaba qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining yuqoriligi va ularning yuqori sport natijalarini qo'lga kiritish uchun qulay sharoit yaratadi.

Kurslararo farqlar: Jadvaldan shuningdek, sportchilarning kurslari orasidagi farqlarni ko'rish mumkin. 1-kurs talabalari, masalan, D.Azimova (48 kg, 1-kurs) va M.Turdiyeva (54 kg, 1-kurs), zarba aniqligi va kuchlanishdagi zarbada yaxshi natijalar ko'rsatgan. Ammo, 3-kurs talabalari, masalan, G.Chorshanbayeva (57 kg, 3-kurs) va M.Sodiqova (60 kg, 3-kurs), ko'pincha yuqori kuchlanishdagi zarba va zarba aniqligi bo'yicha yuqori natijalar ko'rsatgan. Bu, ehtimol, 3-kurs talabalari tajribaliroq bo'lishi va o'zlarining texnik ko'nikmalarini yaxshilashda yanada ilg'or bo'lishini bildiradi. Ularning yuqori natijalari, ularning jismoniy tayyorgarliklari va sportda erishgan muvaffaqiyatlarini aks ettiradi.

Texnik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi: Jismoniy tayyorgarlik va zarba aniqligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik aniq ko'rinib turadi. Yuqori zarba kuchiga ega bo'lgan sportchilar ko'pincha yuqori zarba aniqligiga ham erishadilar. Misol uchun, M.Malikova (75 kg, 1-kurs) yuqori zarba kuchiga ega bo'lsa, uning zarba aniqligi ham yuqori bo'lgan. Bu uning boksda jismoniy va texnik tayyorgarligi o'rtasidagi muvozanatni saqlashga qodirligini ko'rsatadi. Boks sporti, shu tarzda, faqat jismoniy kuchni oshirishni emas, balki zarba aniqligini ham rivojlantirishni talab qiladi.

Jadvalda keltirilgan natijalar, bokschi talaba qizlarning jismoniy tayyorgarlik va texnik mahoratidagi farqlarni yaqqol aks ettiradi. Boks sporti, nafaqat jismoniy kuchni, balki zarba aniqligini va zarba kuchini ham talab qiladigan murakkab faoliyatdir. Sportchilarning zarba kuchi, zarba aniqligi va yuqori kuchlanishdagi zarba ko'rsatkichlarini yaxshilash uchun maxsus treninglar va metodikalar talab etiladi. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlik va texnik ko'nikmalarni doimiy ravishda rivojlantirish, sportchilarning umumiy salomatligini yaxshilash va boksda muvaffaqiyatlarini oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Yuqori ko'rsatkichlarga erishgan sportchilar uchun zarba kuchi va aniqligi, ularning boksda raqobatbardoshligini oshiradi, shu bilan birga ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi va texnik mahoratining yuqori ekanligini ta'minlaydi. Trenerlar va ilmiy tadqiqotchilar bu natijalardan foydalanib, har bir sportchining individual xususiyatlarini inobatga olgan holda, ularning tayyorgarlik tizimlarini yanada samarali tashkil etishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, F.K.Turdiev, S.S.Tajibaev – Boks nazariyasi va uslubi (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 bokschi larning musobaqa natijalari" (International Journal of Sports Science) 14-15-b.
6. Tajibaev, S., Xojiyev S. (2023). Xokkeychining asosiy turish holati texnik harakatlari biomexanik tahlili ko'rsatkichlari. Scientific Bulletin of Namangan State University, 819-827.
7. Khojiev Shokhrux. (2023). BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF HOCKEY PLAYERS. ACADEMIC RESEARCH IN MODERN SCIENCE, 2(10), 67–71. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793923>
8. Soyibjon Tajibaev, Khojiev Shokhrux. (2023). DEVELOPMENT OF A TECHNOLOGY FOR DETECTING AND ELIMINATING BIOKINEMATIC AND BIODYNAMIC ERRORS IN ATHLETES INVOLVED IN ICE HOCKEY. SOLUTION OF SOCIAL PROBLEMS IN MANAGEMENT AND ECONOMY, 2(4), 119–123. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7793919>
9. Хожиев Ш. (2024) Интерактивные 3D-приложения для обучения основам игры молодых хоккеистов 10-12 лет [Электронный ресурс]// Экономика и социум.-2024.- №12(127), 1582-1586 стр.