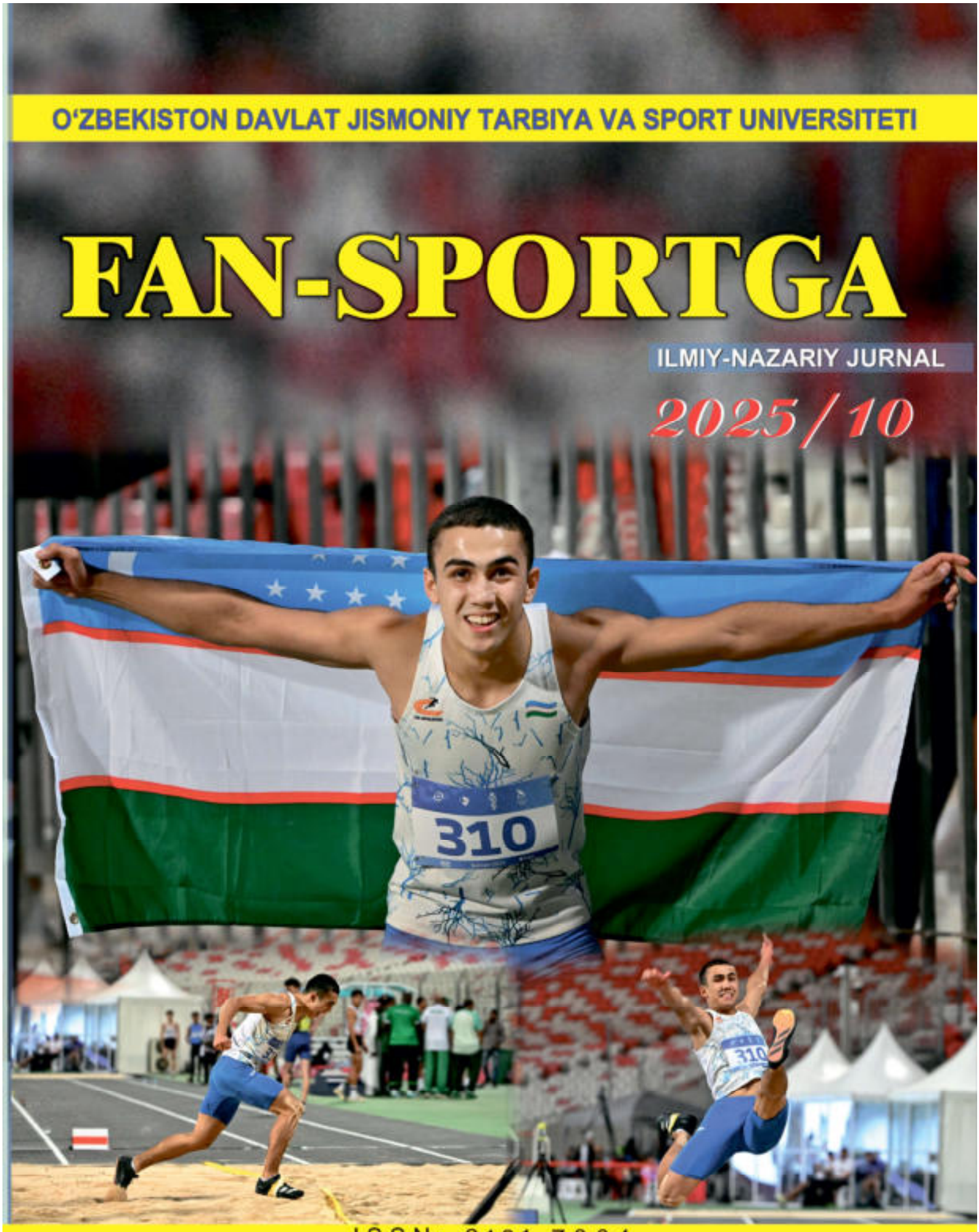
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025 / 10



ISSN: 2181 7804











FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/10

Бош муҳаррир
Рашид МАТКАРИМОВ

Бош муҳаррир ўринбосари илмий маслаҳатчи:
Ш.Ш. ГАЗИЕВ

Таҳрир ҳайъати таркиби:

Э.Т. Рахманов
Ш.С. Мирзанов
М.Х. Миржамалов
М.Ў.Арзиқулов
С.Б. Репкин
Бек Мун Жонг
И.П. Сивохин
Н.Т. Тўхтабоев
Б.К. Эримбетов
И.Б. Алиев
Л.П. Югай
Д.Х. Умаров
А.К. Эштаев
К.Ш. Зиядуллаев
Н.Ж. Исакулова
А.Б. Жуманиязов
М.М. Қирғизбоев

Таҳрир ҳайъати котиби

Ш.Х.Тоштурдиев
Б.А. Ишимов
Р.И. Исроилов
А.У. Рашидов
О.Е. Мамишев
А.С. Гонашвили

Техник таҳририят таркиби:

Н.Н.Ғаффоров
У.О. Азимова
Ш.Б.Алиева
М.Раҳмонов

fan-sportga.uz

Журналнинг телеграм канали

МУНДАРИЖА/СОДЕРЖАНИЕ

СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИ: ТЕХНИКА, ТАКТИКА, УСУЛИЯТ / ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Ж.А. Акрамов – Бўлажак гандбол бўйича мураббийларда креативликни ривожлантириш масалалари. 3

Ф.К. Турдиев., З.Ш. Хадиятуллаев – 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш. 6

Л.Н. Халматов – Ўқувчи-спортчиларни машғулот жараёнида мотивациясини шакллантиришнинг педагогик асослари. 11

О.Қ. Жақсимуратов – 11-13 ёшли ўқувчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда инновацион воситалардан фойдаланиш методикаси. 17

З.Ч. Норқулов – 16-18 ёшли оғир атлетикачиларнинг тайёргарлик даврида махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш услубияти. 20

Ш.Ш. Махмудов – Юқори малакали оғир атлетикачиларнинг тайёргарлигида спорт техникасини педагогик назорат қилишнинг самарадорлиги. 27

Ш.А. Пирназаров – Кичик мактаб ёшдаги болаларда сузиш кўникмаларини шакллантириш ўйин-услубий ёндашувнинг самарадорлиги. 29

Қ.М. Мамадалиев – Талабалар меҳнат фаолиятида кун тартиби гимнастика машғулотларининг самарадорлиги. 31

А.А. Низаметдинов – Ўзбекистон терма жамоаларини комплекс спорт мусобақаларга тайёрлашда моделлаштириш ва прогнозлаш. 35

Ш.С. Мирзанов – Курашчиларда тезкор-динамик кучни баҳолашда замонавий ўлчов ускуналарининг самарадорлиги. 38

Б.Ф. Икрамов., Ф.Т. Икрамов., З.Н. Азимов – Каноэда эшкак эшувчиларнинг тезкор куч имкониятларини ривожлантириш самарадорлиги. 41

Ж.А. Акрамов – Гандболчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичларининг таҳлили. 44

Х.Х. Қурбонов – Ўқув-машқ босқичи биринчи ва иккинчи йилида ўрта масофаларга югурувчилар машғулотларида спорт формасини шакллантириш услубияти. 48

З.А. Агзамова., В.В. Мун – Многолетнее исследование юных хоккеистов на траве в соревновательном периоде. 54

ПЕДАГОГИК КАДРЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГИЧЕСКИХ КАДРОВ

К.Т. Шакиржанова., Б.А. Шокиржонов – Патриотизм и спорт: единая цель – единая победа. 58

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Г.М. Зоитова – Индивидуализация тренировочного процесса пловцов-паралимпийцев класса s6. 62

Л.Т. Давлатова – Жисмоний имконияти чекланган пара волейболчи спортчиларни кўп йиллик тайёргарлик босқичида психологик ҳолати кўрсаткичларини таҳлил қилиш усуллари. 66

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

“FAN – SPORTGA”
илмий-назарий журнали

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети муассислигида чоп этилади

Таҳририят манзили:
111709, Тошкент вилояти, Чирчиқ шаҳри, Спортчилар кўчаси 19-уй. Формат 60x84 1/16. 84 саҳифа.
Босишга рухсат этилди: 28.10.2025

Журнал “DAVR MATBUOT SAVDO” МЧЖ босмахонасида нашр қилинди.

“MATBUOT TARQATUVCHI” обуна каталоги индекси: 1118

05.02.2018 йилда Тошкент шаҳрида оммавий ахборот воситаси сифатида давлат рўйхатидан ўтказилган.

Рўйхатга олиш рақами № 02-005 “FAN – SPORTGA” журнали 2004 йилдан нашр этилади.

Суратлар муаллифи:
Анвар Ильясов
Абдулло Файзуллаев

2025/10

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларда ўқув-машғулот жараёнини режалаштиришнинг ўзига хос хусусиятлари. 68

М.И. Боймирзаева – Эшитишда нуқсони бор курсоқов ўқувчиларининг жисмоний ривожланиш хусусиятлари. 71

Д.А. Хўжамкелдиева – Пара бадминтончиларнинг жисмоний тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТНИНГ ТИББИЙ-БИОЛОГИК ВА ИЖТИМОИЙ-ПСИХОЛОГИК АСОСЛАРИ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Д.К. Зубовский., О.Д. Нечай., Т.М. Зубовская – Спортивная физиотерапия и функциональная реабилитация спортсменов. 77

В.В. Серебряков., Г.И. Намозова., М.А. Рахмонбердиев – Адаптационные механизмы организма спортсмена при интенсивных тренировках: обзор современных данных. 84

М.С. Абдураҳманов – Ўсмир таэквондочиларда тезкор чидамлиликни ривожлантиришнинг самарали усуллари. 86

Ш.С. Мирзанов – Малакали белбоғли курашчиларда максимал динамик куч кўрсаткичларини турли тайёргарлик цикларида ривожланиш динамикаси. 90

Х.Х. Умаров – Бадиий гимнастикачи қизларнинг юрак-қон томир тизимининг машғулот юкламаларига мослашув жараёнини ўрганиш. 93

Э.У. Худайбергенова – Волейболчиларни енгил атлетика машқлари асосида мусобақаларга тайёрлаш самарадорлиги. 96

Д.С. Насриева – Ўқув-машғулот гуруҳи волейболчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштириш. 98

И.Б.Исаев – Белбоғли курашчиларни кўп йиллик тайёргарлик тизимини такомиллаштиришда мусобақа натижалари таҳлили. 101

У.Р. Раджапов – Гимнастикачиларни тайёрлашда жисмоний сифатлар ривожланишининг ёш хусусиятлари. 104

М.Г. Ҳайдаров., Н.К. Светличная., М.Р. Ташев – “Round support mg” тренажёр воситасининг тана-таянч ҳаракат тизимига физиологик таъсири ва машғулот самарадорлигини оширишдаги ўрни. 107

Ҳ.Ш. Бекманова – Ўрта мактаб ўқувчиларининг жисмоний саломатлигини мустаҳкамлашда координацион ва жисмоний сифатлар ўртасидаги ўзаро боғлиқликнинг ўрни. 111

ТАЪЛИМ ИҚТИСОДИЁТИ ВА МЕНЕЖМЕНТ ЭКОНОМИКА И МЕНЕЖМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

К.Ш. Зиядуллаев – Особенности формирования современных инновационных механизмов управления персоналом в системе спорт-логистика-кластер спортивных организаций. 114

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 5-ноябрдаги “Юриш, югуриш, мини-футбол, бадминтон, стритбол ва «workout» спорт турларини янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-5282-сонли қарори.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 331 с.

5. Абрамова В.В. Формирование профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры. Автореф. дис..канд. пед. наук.- Ростов-на-Дону:2006. – 28 с.

6. Акромов Ж.А. Обоснование методики контроля и анализа критериев техники бросков мяча в ворота в гандболе: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук. – М., 1992. - 23 с.

7. Абдурахманов Ф.А. и Павлов Ш.К. Подготовка гандболистов. – Ташкент. УзГИФК, 1992. - 230 с.

8. Набиев Т.Э. Планирование тренировочных нагрузок по совершенствованию тактической подготовки гандболистов в соревновательном периоде: Автореф. дисс. … канд. пед. наук. -Т., 2005. - 25 с.

9. Юсупов З.З. Бошланғич тайёргарлик босқичига ёш гандболчиларни саралаш технологияси. Педагогика. фан. (PhD)... дисс.автореф.-Чирчиқ:ЎзДЖТСУ, 2021. - 66 б.

10. Тулаганов Ш.Ф. Спорт такомиллашув босқичида малакали гандболчиларнинг ўйин амплуасини инобатга олган ҳолда мажмуавий тайёрлаш тизими. Педагогика. фан. (PhD)...дисс. автореф. - Чирчиқ: ЎзДЖТСУ, 2022. - 60 б.



Педагогика фанлари номзоди, профессор.
Ф.К. ТУРДИЕВ[1]
[1]Ўзбекистон Республикаси Спорт вазирлиги Тошкент шаҳри, Ўзбекистон.



Педагогика фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD), профессор, Бокс бўйича Халқаро тоифадаги Ўзбекистон спорт устаси
З.Ш. ХАДИЯТУЛЛАЕВ[2]
[2]Жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни қайта тайёрлаш ва малакасини ошириш институти Тошкент шаҳри, Ўзбекистон

https://doi.org/10.65149/fansport.2025.v8i10.a002

17-18 ЁШЛИ БОКСЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ

Аннотация

В данной статье изучаются показатели развитие общий физической подготовка, физических качеств, силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости девушек-боксёров 17-18 лет, занимающихся в сборной команде Узбекистана по боксу.

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

Annotation

Ушбу мақолада Ўзбекистон бокс терма жамоасида шуғулланиб келаётган 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, куч, тезкорлик, чаққонлик, эгилувчанлик, чидамлилик, кўрсаткичларини аниқланган.

Калит сўзлар: *жисмоний тайёргарлик, жисмоний сифатлар, чаққонлик, куч, чидамлилик, эгилувчанлик, тезкорлик, жисмоний ривожланиш.*

In this article, we will determine the special physical training, physical qualities, strength, speed, agility, flexibility, yendurance, indicators of 17-18 year-old girl boxers who are participating in the national boxing team of Uzbekistan.

Key words: *physical fitness, physical qualities, agility, strength, yendurance, flexibility, quickness, physical development.*

Долзарблиги. Дунё миқёсида хотин-қизлар спорти назарияси ва услубияти соҳасида, жумладан, 17-18 ёшли боксчи қизларни мусобақаларга тайёрлаш, машғулот юкламаларини режалаштириш, машғулотларни ташкил этиш ва бошқариш жараёнлари бўйича кўплаб илмий тадқиқотлар ўтказилган. Бироқ, мутахассислар ва олимлар томонидан боксчи қизларни мусобақаолди тайёргарлик босқичи ва даврларида ўтказиладиган машғулот жараёнларига етарли даражада эътибор қаратилмаганлиги маълум. Айниқса, 17-18 ёшли боксчи қизларнинг мусобақаолди тайёргарлик жараёнида қўлланиладиган машғулотлар илмий асосда етарли даражада ишлаб чиқилмаган. Бу камчилик, ўз навбатида, ўсмир спортчиларни тайёрлаш тизимида ўз ечимини кутаётган муҳим вазифалардан бири сифатида сақланиб келмоқда. Ушбу мавзуда илмий тадқиқотларни амалга оширишнинг зарурати шундан иборатки, 17-18 ёшли қизлар организмининг ўзига хос физиологик ва психологик хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда машғулот жараёнларини илмий асосда ташкил этиш уларнинг спортдаги ютуқларини оширишда ҳал қилувчи аҳамият касб этади.

Дастлабки хотин-қизлар терма жамоасида боксчи қизларни индивидуал имкониятларни инобатга олган ҳолда саралашнинг меъзонларини ишлаб чиқиш масалалари етарлича ўрганилмаганлиги сабабли дастлабки ихтисослик босқичидан чуқурлаштирилган ихтисослик босқичига ўтиш жараёнида натижаларнинг пасайиши вужудга келмоқда. Таъкидлаш жоизки, дастлабки хотин-қизлар терма жамоасида шуғулланувчи боксчи қизларни саралаш самарадорлигига таъсир кўрсатувчи омилларнинг тизимли ўрганилмаганлиги ва илмий асосланган тавсияларнинг йўқлиги соҳа мутахассислари олдига қатор вазифаларни қўяди.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021-йил 29-апрелдаги ПҚ-5099-сон “Боксни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори бокс спорт турини янада ривожланишига катта ҳисса қўшди десак муболаға бўлмайди.

Бокс спорт тури бўйича хотин-қизлар Олимпия ўйинлари таркибига 2016-йилда киритилган.

Техника, тактика и методика спортивной тренировки

Спортнинг ушбу турида спорт заҳираларини тайёрлашнинг мамлакатимиздаги Ўзбекистон бокс терма жамоасида шуғулланиб келаётган 17-18 ёшли боксчи қизларнинг хали етарлича ривожлангани йўқ, шунинг учун 17-18 ёшли боксчи қизларни тайёрлаш масалаларига катта эътибор қаратилиши зарур. Соҳанинг етакчи олимлари С.С.Тажибаев, Ф.К.Турдиев, Ф.Т.Абдуллаев, Қ.А.Умаров ва бошқа кўпчилик мутахассисларнинг фикрига кўра, барча жисмоний сифатлар ва қобилиятларни бошланғич тайёргарлик босқичи ёшидан бошлаб ривожлантиришга жиддий эътиборда бўлишни муҳим деб ҳисоблашган.

Лекин, ҳозирги вақтга қадар, 17-18 ёшли боксчи қизларда жисмоний сифат кўрсаткичлари йўналишига қаратилган воситаларни қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрларини аниқлаш масалалари етарлича ўрганилмаганлигича қолмоқда. Ушбу ҳолат мазкур тадқиқотнинг мавзусини долзарблаштиради.

Тадқиқотнинг мақсади 17-18 ёшли боксчи қизларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини махсус қопда (8-40 сонияда урилган зарбалар сони) аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифалари: 17-18 ёшли боксчи қизларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини махсус қопда (8-40 сонияда урилган зарбалар сони) аниқлаш.

Тадқиқотнинг объекти: 17-18 ёшли боксчи қизларнинг машғулотлари жараёни.

Тадқиқотнинг предмети: 17-18 ёшли боксчи қизларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини махсус қопда (8-40 сонияда урилган зарбалар сони) тадқиқ қилиш.

Тадқиқот усуллари: илмий-услубий адабиётлар таҳлили, педагогик кузатув, педагогик тест ўтказиш, математик-статистик таҳлил.

Тадқиқотни ташкиллаштириш: Тадқиқотларда, Ўзбекистон бокс терма жамоасида шуғулланиб келаётган 17-18 ёшли боксчи қизларнинг (н=20) нафар ёш боксчи қизлар иштирок этдилар.

Ўтказилган тадқиқот натижалари ва муҳокамаси: Тадқиқот ишимизнинг мақсад ва вазифаларидан келиб чиққан холда қуйидагилар амалга оширилди. Унга кўра шуғулланувчи 17-18 ёшли боксчи қизларларни махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш 8-40 сония тестида махсус қопда зарбаларини текшириш бўйича тест олинди, 48-(+81) кг вазнли боксчи қизларда максимал тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сон кўрсаткичлари ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти, ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси, КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси, ТЧК-тезкор чидамлилик коэффициентилари аниқланди.

Fa.Гу. 48 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти-0,91 юқори кўрсаткични кўришимиз мумкин. 48 кг вазнли боксчи қизларимиз То.Жа. да бу кўрсаткич ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти-0,89 паст кўрсаткични ташкил қилди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (8-40 сонияда урилган зарбалар сони) (тажрибадан олдин)

Т/р	Ф.И.	Вазн тоифаси	Спорт унвони	ПЧК	ПЧИ	КИҚИ	ТЧК
1	Га. Гу.	48	СУ	0,91	6,89	131,59	0,81
2	То. Жа.	48	СУН	0,89	6,52	128,21	0,72
3	Ба. Ро.	50	СУ	0,98	6,34	135,59	0,86
4	Юс. Зи.	50	СУН	0,85	6,75	129,77	0,75
5	Ту. Му.	52	СУН	0,78	5,99	130,28	0,71
6	Му. Ра.	52	СУН	0,82	6,73	125,27	0,74
7	Ша. Фе.	54	СУН	0,87	6,67	137,05	0,81
8	Ти. Гу.	54	СУН	0,89	7,11	135,27	0,96
9	Иб. Му.	57	СУН	0,94	7,01	130,09	0,87
10	Ол. Фа.	57	СУН	0,93	6,73	134,16	0,91
11	Ис. Од.	60	СУ	1,07	7,09	154,93	1,04
12	Он. Ди.	60	СУН	0,99	7,03	146,53	0,93
13	Ба. Си.	63	СУ	1,17	7,55	157,17	1,22
14	Аб. Ма.	63	СУН	1,01	7,32	146,19	1,07
15	Са. Ай.	66	СУН	1,13	7,14	151,22	0,98
16	То. Ой.	70	СУ	1,22	7,34	155,05	1,14
17	Бо. Са.	75	СУ	1,18	7,53	162,55	1,08
18	Па. Ру.	81	СУ	1,34	7,48	167,38	1,24
19	Са. Ол.	81	СУ	1,27	7,36	170,16	1,17
20	Ша. Со.	+81	СУ	1,21	7,32	169,31	1,21
21	Ба. Шо.	+81	СУН	1,13	7,26	166,84	1,15

Изоҳ: *ПЧК - портловчи чидамлилик коэффициенти, ПЧИ - портловчи чидамлилик индекси, КИҚИ - креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси, ТЧК - тезкор чидамлилик коэффициенти.*

50 кг вазнли боксчи қизларимиз Ба.Ро. да эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-6,34 паст кўрсаткични эгалади. Юс.Зи. да бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-6,75 юқори кўрсаткичдан иборат бўлди.

52 кг вазнли боксчи қизларимиз Ту.Му. да эса бу кўрсаткич ўртача сони КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-130,28 юқори кўрсаткични ташкил этди. Му.Ра. боксчи қизимизда ўртача сони КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-125,27 паст кўрсаткични кўришимиз мумкин.

54 кг вазнли боксчи қизларимиз Ша.Фе. да эса бу кўрсаткич ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коэффициенти-0,81 паст кўрсаткичдан иборат бўлди. Ти.Гу. да эса бу кўрсаткич ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коэффициенти-0,96 юқори кўрсаткични ташкил этди.

57 кг вазнли боксчи қизларимиз Иб.Му. да юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти-0,94 юқори кўрсаткични кўришимиз мумкин. Ол.Фа. боксчи қизимизда ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти-0,93 паст кўрсаткични ташкил қилди.

60 кг вазнли боксчи қизларимиз Ис.Од. да эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-7,09 юқори кўрсаткичдан иборат бўлди. Он.Ди. да эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-7,03 паст кўрсаткични эгалади.

63 кг вазнли боксчи қизларимиз Ба.Си. да эса бу кўрсаткич ўртача сони КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-157,17 юқори кўрсаткични кўришимиз мумкин. Аб.Ма. да юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-146,19 паст кўрсаткични ташкил этди.

Са.Ай. 66 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коэффициенти-0,98 паст кўрсаткични кўришимиз мумкин. 70 кг вазнли боксчи қизимиз То.Ой. бу кўрсаткич ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коэффициенти-1,14 юқори кўрсаткични ташкил қилган бўлса, Бо.Са. 75 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коэффициенти-1,08 паст кўрсаткични ташкил қилди.

81 кг вазнли боксчи қизларимиз Па.Ру. да эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти-1,34 юқори кўрсаткични ташкил қилди. Са.Ол. боксчи қизимизда ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти-1,27 паст кўрсаткичдан иборат бўлди.

+81 кг ўта оғир вазнли боксчи қизларимиз Ша. Со. да эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-7,32 юқори кўрсаткични эгалади. Ба.Шо. да бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-7,26 паст кўрсаткичдан иборат бўлди.

Ўзбекистон бокс терма жамоасида шуғулланиб келаётган 17-18 ёшли бокс қизларнинг ўқув-спорт машғулот йиғинлари ташкил этилди.

Ўқув-спорт машғулотининг асосий мақсади:

Умум ва махсус жисмоний тайёргарликни ошириш, рақиб билан техник-тактик ҳаракатларни устида ишлаш, оптимал невропсихик ҳолатни таъминлаш, боксч қизиларни мураккаб жангларга тайёрлаш, ғалаба қозониш истагини ошириш.

Педагогик таъсир кўрсатишнинг турли восита ва усулларини қўллаш, шунингдек юқори даражадаги иш қобилиятини таъминлаш ва уни бутун мусобақа давомида сақлаб қолиш учун витаминлардан кенг фойдаланиш.

Махсус жисмоний тайёргарликни ва жанговар хусусиятларни такомиллаштириш.

2-жадвал

17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (8-40 сонияда урилган зарбалар сони) (тажрибадан сўнг)

Т/р	Ф.И.	Вазн тоифаси	Спорт унвони	ПЧК	ПЧИ	КИҚИ	ТЧК
1	Га. Гу.	48	ХТСУ	2,53	8,52	169,18	1,77
2	То. Жа.	48	СУ	1,85	7,97	158,04	1,08
3	Ба. Ро.	50	СУ	2,01	8,21	169,80	1,63
4	Юс. Зи.	50	СУ	1,96	7,39	156,65	1,59
5	Ту. Му.	52	СУ	1,84	7,12	163,86	1,62
6	Му. Ра.	52	СУ	1,91	7,66	168,43	1,68
7	Ша. Фе.	54	СУ	1,86	7,82	161,38	1,82
8	Ти. Гу.	54	СУ	1,94	8,03	162,47	1,97
9	Иб. Му.	57	СУ	2,08	8,27	171,23	1,85
10	Ол. Фа.	57	СУ	1,94	7,71	168,27	1,95
11	Ис. Од.	60	ХТСУ	2,63	8,84	179,42	2,08
12	Он. Ди.	60	СУ	2,21	8,41	174,67	1,81

13	Ба. Си.	63	ХТСУ	2,74	8,73	186,89	2,36
14	Аб. Ма.	63	СУ	1,84	8,18	172,62	2,08
15	Са. Ай.	66	СУ	1,99	8,31	177,63	1,94
16	То. Ой.	70	ХТСУ	2,69	8,22	180,38	2,37
17	Бо. Са.	75	СУ	2,16	8,17	175,91	2,25
18	Па. Ру.	81	ХТСУ	2,71	8,76	189,42	2,63
19	Са. Ол.	81	СУ	2,24	8,51	186,71	2,45
20	Ша. Со.	+81	ХТСУ	2,78	9,07	188,32	2,48
21	Ба. Шо.	+81	СУ	2,29	8,73	181,01	2,04

Изоҳ: ПЧК - портловчи чидамлилик коэффициенти, ПЧИ - портловчи чидамлилик индекси, КИҚИ - креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси, ТЧК - тезкор чидамлилик коэффициенти.

Махсус жисмоний тайёргарлик бўйича олинган тестда 17-18 ёшли боксчи қизларларни махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш 8-40 сония тестида махсус қопда зарбаларини текшириш бўйича тест олинди, Ға.Гу. 48 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти-2,53 юқори кўрсаткични кўришимиз мумкин. 48 кг вазнли боксчи қизларимиз То.Жа. да бу кўрсаткич ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти-1,85 паст кўрсаткични ташкил қилди (2-жадвалга қаранг).

50 кг вазнли боксчи қизларимиз Ба.Ро. да эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-8,21 юқори кўрсаткични эгалади. Юс.Зи. да бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-7,39 паст кўрсаткичдан иборат бўлди.

52 кг вазнли боксчи қизларимиз Ту.Му. да эса бу кўрсаткич ўртача сони КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-163,86 паст кўрсаткични ташкил этди. Му.Ра. боксчи қизимизда ўртача сони КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-168,43 юқори кўрсаткични кўришимиз мумкин.

54 кг вазнли боксчи қизларимиз Ша.Фе. да эса бу кўрсаткич ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коэффициенти-1,82 паст кўрсаткичдан иборат бўлди. Ти.Гу. да эса бу кўрсаткич ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коэффициенти-1,97 юқори кўрсаткични ташкил этди.

57 кг вазнли боксчи қизларимиз Иб.Му. да юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти-2,08 юқори кўрсаткични кўришимиз мумкин. Ол.Фа. боксчи қизимизда ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти-1,94 паст кўрсаткични ташкил қилди.

60 кг вазнли боксчи қизларимиз Ис.Од. да эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-8,84 юқори кўрсаткичдан иборат бўлди. Он.Ди. да эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-8,41 паст кўрсаткични эгалади.

63 кг вазнли боксчи қизларимиз Ба.Си. да эса бу кўрсаткич ўртача сони КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-186,89 юқори кўрсаткични кўришимиз мумкин. Аб.Ма. да юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-172,62 паст кўрсаткични ташкил этди.

Са.Ай. 66 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коэффициенти-1,94 паст кўрсаткични кўришимиз мумкин. 70 кг вазнли боксчи қизимиз То.Ой. бу кўрсаткич ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коэффициенти-2,37 юқори кўрсаткични ташкил қилган бўлса, Бо.Са. 75 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коэффициенти-2,25 паст кўрсаткични ташкил қилди.

81 кг вазнли боксчи қизларимиз Па.Ру. да эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти-2,71 юқори кўрсаткични ташкил қилди. Са.Ол. боксчи қизимизда ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти-2,24 паст кўрсаткичдан иборат бўлди.

+81 кг ўта оғир вазнли боксчи қизларимиз Ша. Со. да эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-9,07 юқори кўрсаткични эгалади. Ба.Шо. да бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-8,73 паст кўрсаткичдан иборат бўлди.

3-жадвал

17-18 ёшли боксчи қизларнинг мусобақаларда эришган натижалари

Т/р	Ф.И.	Жаҳон чемпионати	Осиё чемпионати
1	Ганиева Гулсевар	II	
2	Тохирова Жасмин		I
3	Юсуфова Зилолахон		III
4	Тургунова Муслима		II
5	Шарипова Феруза		II
6	Исмоилова Одинахон		I
7	Баходирова Ситора	III	
8	Тоирова Ойша	III	
9	Парпиева Рухшона	II	III
10	Шаҳобиддинова Собира	II	I

Хулоса. 17-18 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини аниқлаш мақсадида машғулот жараёнида спортнинг бокс турига ва хусусятига мослаштирилган махсус жисмоний тайёргарлик, психологик тайёргарлик, мусобақалар учун тайёрлайдиган махсус жисмоний ҳаракатларнинг асосий базавий негизини тартиблаштирилган жараёнда олиб борилиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади. Ўзбекистон бокс терма жамоасида шуғулланиб келаётган 17-18 ёшли боксчи қизларнинг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари, жисмоний сифатлари, жисмоний тайёргарлик даражаларини аниқлаш мақсадида улардан назорат синов машқлари олинди. Педагогик тажрибада ҳар икки ёшдаги боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичлари аниқлаб олинди. Ушбу олинган назорат синови натижаларига кўра 17-18 ёшли боксчи қизларларни махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш 8-40 сония тестида махсус қопда зарбаларини текшириш бўйича тест олинди, максимал тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сон кўрсаткичлари 48-57 кг енгил вазнли боксчи қизларда КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобилияти индекси, ТЧК-тезкор чидамлилик коэффициенти юқори кўрсаткични кўришимиз мумкин. 60-70 кг ўрта вазнли боксчи қизларда ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти, ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси, ТЧК-тезкор чидамлилик коэффициенти ва 75-(+81) кг ўта оғир вазнли боксчи қизларда эса ПЧК-портловчи чидамлилик коэффициенти, ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси, КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобилияти индекси, ТЧК-тезкор чидамлилик коэффициенти юқори кўрсаткичдан иборат бўлди.

Махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини ривожланганлик даражасини ифодаловчи назорат машқлари натижаларига кўра 17-18 ёшли боксчи қизларларнинг тадқиқот бошида кузатилган кўрсаткичлар бир-биридан фарқ қилди. Жисмоний сифат кўрсаткичлари жумладан: куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик, егилувчанлик каби жисмоний сифатлар 17-18 ёшли боксчи қизларларнинг етарли даражада ривожланмаганлиги маълум бўлди.

Аниқланган камчиликларни бартараф этиш мақсадида керакли тавсия ва кўрсатмалар ишлаб чиқилди. Ўзбекистон бокс терма жамоасида шуғулланиб келаётган 17-18 ёшли боксчи қизларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик даражалари назорат синов амалиёти давомида тўғри баҳоланди ва улардаги ўсиш кўрсаткичлари юқори баҳоланди.

Ўтказилган тадқиқот жараёнимиз мубайнида юзага келган камчиликларни бартараф етиш чора тадбирлари самарали ташкил етилиши юзасидан ушбу соҳа мутасадди ходимлари билан ҳамда юқори спорт тажрибасига эга бўлган спорт тренерлари билан фикр-мулоҳаза жараёнлари алмашилинди.

Адабиётлар:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5099-sonli qarori.

2. Turdiyev F.K., Xadiyatullayev Z.Sh. Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (BOKS) [Matn]: Darslik// F.K.Turdiyev, Z.Sh. Xadiyatullayev – Toshkent: “ZAMON POLIGRAF”, 2025-yil 8-yanvar. № 01/25-A/F- sonli buyrug‘i. Ro‘yxatga olish raqami 01/25-A/F-4/9. – 387 bet.

3. Abdullayev F.T., Xadiyatullayev Z.Sh., Ishonkulov B., Urazbayev A., Abduhamidov A. “Boks nazariyasi va uslubiyati”. [Matn]: Darslik// F.T. Abdullayev, Z.Sh. Xadiyatullayev, B. Ishonkulov, A. Urazbayev, A. Abduhamidov – Toshkent: “ZAMON POLIGRAF”, 2025-yil 8-yanvar. № 01/25-A/F- sonli buyrug‘i. Ro‘yxatga olish raqami 01/25-A/F-2/24. 324 bet.

4. Jumanov O.S., Turdiyev F.K., Xadiyatullayev Z.Sh. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi [Matn]: Darslik// O.S.Jumanov, F.K.Turdiyev, Z.Sh.Xadiyatullayev – Toshkent: “ZAMON POLIGRAF”, 2025-yil 8-yanvar. № 01/25-A/F- sonli buyrug‘i. Ro‘yxatga olish raqami 01/25-A/F-4/13. – 322 bet.

5. Khadiyatullayev, Z. S. (2021). TRAINER’S PROFESSIONAL COMPETENCE IN IMPROVING THE TACTICAL TRAINING OF BOXING GIRLS. Current Research Journal of Pedagogics, 2(09), 142-145.

6. Турдиев, Ф. К., & Хадиятуллаев, З. Ш. (2022). Боксчи Қизларни Индивидуал Машғулот Жараёнида Техник-Тактик Ҳаракатларга Ўргатиш Усуллари. Periodica Journal of Modern Philosophy, Social Sciences and Humanities, 13, 69-74.

7. Хадиятуллаев, З. (2023). Bokschi qizlarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish. Актуальные проблемы спортивной науки, 1(1), 48-50.

8. Shukhratillayevych, K. Z. (2024). DETERMINING THE SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG BOXER GIRLS. Proximus Journal of Sports Science and Physical Education, 1(1), 28-35.

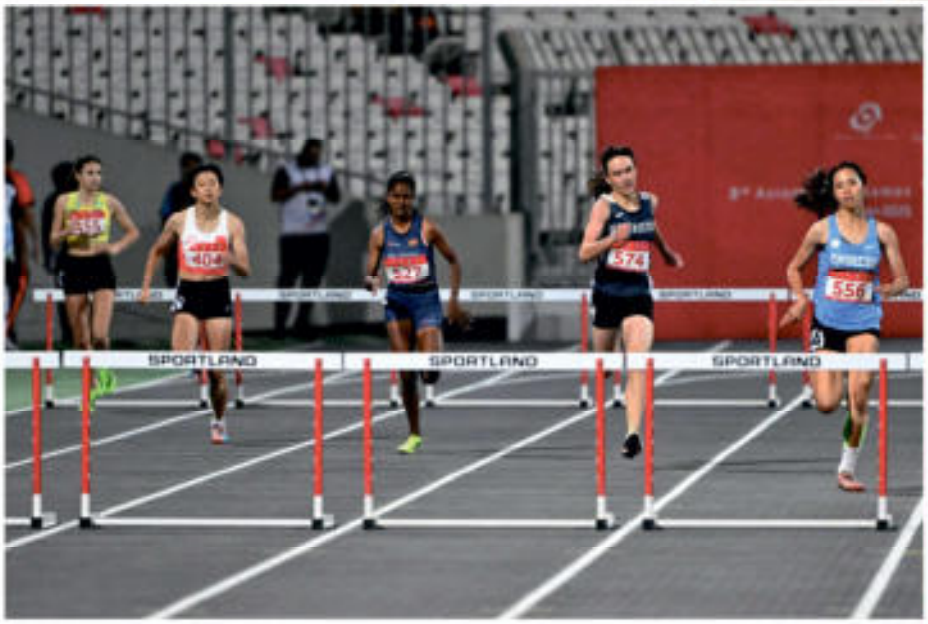
9. Khadiyatullayev, Z. S. (2024). Determining The Physical Fitness And Strike Indicators Of Young Boxer Girls Through A Special Bag. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments, 2(2), 332-348.


309






UZBEKISTAN
574


SPORTLAND
SPORTLAND
SPORTLAND


311

