O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/9



ISSN: 2181 7804


www.vetteria.uz








WRESTLING

FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/9

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

Ш.Ш. Газиев – Совершенствование тактической подготовленности бойцов рукопашного боя на этапе высшего спортивного мастерства. 3

А.К. Эштаев – Использованием нестандартных средств в силовой подготовке гимнастов. 7

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Гимнастика турлари билан шуғулланувчи спортчи қизларнинг жисмоний ривожланиши ва тана вазнининг компонент таркибини қиёсий баҳолаш. 11

Д.Ш. Зайнитдинова – Яккакураш спорт турларида мусобақа олди тайёргарлик босқичини режалаштириш. 13

Ф.Р. Тураев – Юқори малакали дзюдочиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ошириш методикаси. 18

Ғ.Т. Исмоилов – Кикбоксчиларнинг зарба техникаси жараёнида тана бўғими ҳаракати кўрсаткичлари кинематикасини аниқлаш. 22

И.М. Мадримов – Ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини тест кўрсаткичлари асосида баҳолаш усуллари. 25

А.А. Болтаев – Волейбол бўйича U19 Жаҳон чемпионати натижалари асосида техник-тактик кўрсаткичларни таҳлил қилиш. 29

Г.У. Худоёрова – Тайёрлов даврида ёш каратэчиларнинг техник тайёргарлик кўрсаткичларини яхшилашда функционал кўпкураш–кроссфит восита ва усулларидан фойдаланиш. 31

С.Д. Полатов – Влияние интеграции кубинской методики на технические показатели боксёров сборной Узбекистана. 36

А.К. Эштаев – Факторы технической подготовки, объективно влияющие на процесс усвоения элементов на видах гимнастического многоборья. 40

Ж.Ж. Бердимуратова – Ўқув-машғулот гуруҳида шуғулланувчи оғир атлетикачи қизларнинг машғулот юкламаларини ишлаб чиқишда унинг методик усуллари ва мусобақа фаолиятига таъсири. 44

Ш.К. Шокиржонов – Ўқув-машғулот гуруҳи футболчиларининг енгил атлетика воситалари ёрдамида жисмоний тайёргарлигини ошириш. 47

З.Ч. Норқулов – Малакали ёш оғир атлетикачилар машғулотида махсус ривожлантирувчи машқларни режалаштириш услубияти. 52

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: 23.09.2025

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

2025/9

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

О.Х. Хасанов – Ёш футболчиларнинг психик ҳолати ва нейродинамик функцияларининг ривожланиш даражасидаги ўзаро боғлиқлик. 56

А.Э. Бобомуродов – 7-8 ёшли мактаб ўқувчиларининг жисмоний ривожланишини инобатга олиб спорт турларига саралаш. 61

К.К. Озодов – Особенности управления подготовкой тяжелоатлетов в длительном процессе становления спортивной квалификации. 64

А.Р. Раҳмонов – Глобаллашув жараёнида ёш авлодда ҳарбий-ватанпарварлик тарбиясини ривожлантиришнинг илмий-методологик асослари. 67

И.А. Мирзабеков – Белбоғли курашчиларнинг вазн тоифалари хусусиятларини инобатга олган ҳолда уларнинг жисмоний ва техник тайёргарлигини ошириш методикаси. 73

С.Э. Қодиров – Ўзбекистон, Грузия, Хитой мамлакатлари юқори малакали дзюдочиларни тайёрлаш тизими механизмлари. 75

А.Б. Жураев – Проблемы современной физической культуры и значение студенческого бокса в их решении. 79

Ш.Ш. Махмудов – Климато-географические условия как фактор временной адаптации тяжелоатлетов. 83

М.К. Жуманиязов – Ёш регбичиларни тайёрлашда жисмоний иш қобилиятини ривожлантиришнинг назарий асослари. 86

АДАПТИВ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Л.Т. Давлатова – Кўп йиллик тайёргарлик босқичида пара волейболчиларни техник тайёргарлигини ошириш технологияси. 90

Ч.А. Бердиева – Таянч ҳаракат аппаратида нуқсони бўлган талаба қизларнинг ҳаракатланиш имкониятларидан келиб чиқиб куч қобилиятини ривожлантириш. 93

М.Х. Полатова – Развитие координационных способностей у слабослышащих детей дошкольного возраста с помощью подвижных игр 6-7 лет. 95

Н.Ш. Бобомурадов – Малакали пара дзюдочиларнинг функционал ва психо-эмоционал ҳолатларини баҳолаш услуби. 98

БОЛАЛАР – ЎСМИРЛАР СПОРТ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ СПОРТ

Д.С. Курбанова – Бадиий гимнастикачиларда бошланғич спорт машғулотлари доирасида координация қобилиятларини мақсадли тарбиялаш. 100

боғлиқ. Кикбоксчиларнинг юқори зарба кучи ва аниқлиги уларда техник ҳаракатлар яхши шаклланган, мушакларо ҳамкорлик ва таянч-ҳаракат тизими яхши ривожланганидан далолат беради. Тажриба гуруҳидаги кикбоксчиларда эса зарба кучи ва аниқлигининг нисбатан паст бўлиши, уларда зарба техникасини такомиллаштириш, бурчак тезлигини ошириш ва зарба кучини ривожлантиришга қаратилган махсус машқлар тизимини жорий этиш зарурлигини кўрсатади.

Хулоса. Ушбу тадқиқотда кикбоксчиларнинг қўл зарба техникасини бажариш жараёнида тана бўғимларининг ҳаракати кинематик нуқтаи назардан ўрганилди. Олинган натижалар асосида аниқланди-ки, зарбанинг самарали ва кучли бажарилиши бевосита бўғимлараро кинетик занжирнинг узвийлиги, максимал бурчак тезлиги ва ҳаракатларнинг мувофиқлигига боғлиқдир. Чап қўл зарбасида айниқса елка ва тирсак бўғимлари асосий ҳаракат кучини шакллантирувчи манба бўлиб хизмат қилади. Ушбу бўғимларда қайд этилган юқори бурчак тезликлари (елка – 512,5°/с, тирсак – 439,4°/с) зарбанинг кучи ва аниқлигини таъминлайди. Ўнг томон бўғимларининг эса нисбатан паст бурчак тезлигига эга бўлиши уларнинг зарба техникасида стабилизация ва мувозанатни сақловчи функцияларини бажаришини кўрсатади.

Адабиётлар:

1. Irina B., & Dan D. Kinematic Analysis of the Cross Punch Applied in the Full-contact System Using Inertial Navigation Technology and Surface Electromyography. Procedia-Social and Behavioral Sciences. – 2014. 117, 335-340.
2. Ismoilov G‘.T. Yosh kikbokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari. Namangan Davlat Universiteti Ilmiy Axborotnomasi. Namangan – 2023. – B. 728.
3. Josh Cassius Cloete. The utilisation of the “law of attraction” in the sport of kickboxing from an african perspective. Thesis. University of the western cape faculty of community and health science. 10 June. – 2015. – P. 125.
4. Karpiłowski B., Nosarzewski Z., Staniaki Z et al. Dependence between the impact force and the static moment of force of some chosen muscle units in boxing. Acta Bioeng Biomech – 2001; 3(Suppl. 2): 241-244.
5. Kimm D., & Thiel D.V. Hand Speed Measurements in Boxing. Procedia Engineering. – 2015. 112. – B. 502-506.
6. Kornecki S, Zawadzki J, Fidziński J et al. Kinematic criteria of efficacy of straight blows in boxing. Sport Wyczynowy. [in Polish]. – 1981; 4: 25-32.
7. Lenetsky S., Harris N., & Brughelli M. Assessment and Contributors of Punching Forces in Combat Sports Athletes: Implications for Strength and Conditioning. Strength & Conditioning Journal. – 2013. 35(2), 1-7. doi:10.1519/SSC.0b013e31828b6c12.



Мустақил изланувчи
Бокс бўйича Халқаро тоифадаги Ўзбекистон спорт устаси
И.М. МАДРИМОВ[1]
[1]Жисмоний тарбия ва спорт илмий тадқиқотлар институти
Чирчиқ шаҳри, Ўзбекистон

ҲАВАСКОР БОКСЧИЛАРНИНГ УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ДАРАЖАСИНИ ТЕСТ КЎРСАТКИЧЛАРИ АСОСИДА БАҲОЛАШ УСУЛЛАРИ

Аннотация

В данной статье на научной основе проанализирована система педагогических тестов, применяемых для определения общего уровня физической подготовленности боксеров-любителей, и критерии их оценки. В исследовании уровень подготовленности спортсменов оценивался с помощью функциональных и силовых тестов, таких как подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях и в упоре лежа, а также бег на 1000 метров. На основании полученных данных было изучено физическое состояние 24 боксеров-любителей, из которых 16 были отобраны в соответствии с установленными нормативными показателями. Результаты исследования показали высокую практическую значимость данной системы тестов при отборе боксеров-любителей, определении их функциональной подготовленности и дифференцированном планировании тренировочного процесса. Результаты статьи послужат совершенствованию системы селекции и диагностики в боксе.

Ключевые слова: *любительский бокс, физическая подготовка, педагогические тесты, критерии отбора, функциональная подготовка, диагностика спортсменов, физические качества, спортивная селекция.*

Annotation

Ушбу мақолада ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлашда қўлланиладиган педагогик тестлар тизими ва уларнинг баҳолаш мезонлари илмий асосда таҳлил этилган. Тадқиқотда спортчиларнинг тайёргарлик даражаси турникда тортилиш, қўшпояда ва ерга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш, шунингдек, 1000 метрга югуриш каби функционал ва кучга йўналтирилган тестлар орқали баҳоланди. Маълумотлар асосида 24 нафар ҳаваскор боксчининг жисмоний ҳолати ўрганилиб, уларнинг 16 нафари белгиланган меъёрий кўрсаткичларга мувофиқ равишда танлаб олинди. Тадқиқот натижалари ҳаваскор боксчиларни саралаш, уларнинг функционал тайёргарлигини аниқлаш ва машғулот жараёнини дифференциал режалаштиришда ушбу тестлар тизимининг юқори амалий аҳамиятга эга эканлигини кўрсатди. Мақола натижалари бокс спорти бўйича селекция ва диагностика тизимини такомиллаштиришга хизмат қилади.

Калит сўзлар: *ҳаваскор бокс, жисмоний тайёргарлик, педагогик тестлар, саралаш мезонлари, функционал тайёргарлик, спортчи диагностикаси, жисмоний сифатлар, спорт селекцияси.*

This article provides a scientific analysis of the pedagogical test system used to determine the general physical fitness level of amateur boxers and its evaluation criteria. The study assessed athletes' preparedness through functional and strength-oriented tests, including pull-ups on a horizontal bar, push-ups on parallel bars and on the ground, as well as a 1000-meter run. Based on the data, the physical condition of 24 amateur boxers was examined, with 16 of them selected according to established normative indicators. The research results demonstrated that this test system has high practical significance for selecting amateur boxers, determining their functional readiness, and differentially planning the training process. The findings of this article will contribute to improving the selection and diagnostic system in boxing.

Key words: *Amateur boxing, physical training, pedagogical tests, selection criteria, functional preparedness, athlete diagnostics, physical qualities, sports selection.*

Долзарблиги. Бугунги кунда бокс спорти халқаро майдонда нафақат спортчилар сонининг ортиши, балки мусобақа жараёнидаги юклама интенсивлигининг кучайиши билан ҳам харак-

терланмоқда. Айниқса, ҳаваскор боксчилар учун спорт натижаларига эришишда уларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражаси ҳал қилувчи омил сифатида майдонга чиқмоқда. Илмий манбаларда қайд этилишича, юқори даражадаги жисмоний тайёргарликка эга бўлган спортчилар техник ва тактик топшириқларни тезроқ ва сифатлироқ бажаришга моил бўладилар (А. Н. Воробев, 2020; И. Т. Коркин, 2019).

Шу боисдан, ҳаваскор боксчиларни саралаш ва тайёрлаш жараёнида уларнинг умумий жисмоний сифатларини куч, чидамлилик, тезкорлик, мувозанат ва координацияни объектив ва тизимли баҳолаш замонавий спорт педагогикаси олдида турган долзарб муаммолардан биридир. Шу нуқтаи назардан, жисмоний тайёргарликни диагностика қилишда стандартлаштирилган тест тизимларидан фойдаланиш спортчилар селекцияси, машғулот жараёнини индивидуал режалаштириш ва реабилитация стратегиясини белгилашда муҳим аҳамият касб этади.

Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 майдаги ПҚ–5110-сонли қарорида спортчиларни илмий асосда тайёрлаш, уларнинг саломатлиги ва жисмоний ҳолатини баҳолаш механизмларини такомиллаштириш вазифаси илгари сурилган бўлиб, бу борадаги илмий изланишларни кенгайтириш долзарб масала саналади.

Шундай экан, ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини тестлар орқали баҳолаш усулларини ишлаб чиқиш ва уларнинг самарадорлигини таҳлил қилиш илмий-назарий ва амалий жиҳатдан катта аҳамиятга эга ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашда самарали тест мезонларини аниқлаш ва уларнинг селекция жараёнидаги диагностик аҳамиятини илмий асослашдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалари:

1. Ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш учун қўлланиладиган тест машқларини танлаш, уларнинг диагностик аниқлиги ва педагогик самарадорлигини таҳлил қилиш.

2. Тест натижалари асосида спортчиларни саралаш мезонларини ишлаб чиқиш ва уларни машғулот жараёнини индивидуаллаштириш ҳамда селекция босқичида қўллаш имкониятларини асослаш.

1-жадвал

Ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини баҳолаш тестлари орқали pedagogik tadqiqot усҳун боксчиларни саралаб олиш

Т/р	Назорат тестлари	Тажриба гуруҳи			Назорат гуруҳи			t	p
			σ	V, %		σ	V, %		
1	Турникда тортилиш (марта/дақ)	16.3	4.0	25.0	27.7	2.29	8.4	0.94	0.36
2	Қўшпояда қўлларни букиб ёзиш (марта/дақ	25.1	4.1	16.2	27.0	3.05	11.6	0.68	0.51
3	Ерга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш (марта/дақ)	40.9	3.63	8.9	42.6	4.10	9.3	0.52	0.61
4	**1000 метр масофага югуриш (дақ)**	3.61	0.31	8.6	3.06	0.35	10.3	0.15	0.88

Ушбу тадқиқотда ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш учун тўрт хил тестдан фойдаланилди: турникда тортилиш, қўшпояда қўлларни букиб ёзиш, ерга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш ва 1000 метрга югуриш. Ҳар бир тест учун тажриба ва назорат гуруҳлари ўртасидаги фарқ т-тест ёрдамида таҳлил қилинди.

Турникда тортилиш: Тажриба гуруҳи ($\bar{X}$ = 16.3, σ = 4.0) ва назорат гуруҳи ($\bar{X}$ = 27.7, σ = 2.29) ўртасидаги фарқ т = 0.94 ва п = 0.36 бўлиб, бу фарқ статистик жиҳатдан аҳамиятли эмаслигини кўрсатади.

Қўшпояда қўлларни букиб ёзиш: Тажриба гуруҳи ($\bar{X}$ = 25.1, σ = 4.1) ва назорат гуруҳи ($\bar{X}$ = 27.0, σ = 3.05) ўртасидаги фарқ т = 0.68 ва п = 0.51 бўлиб, бу фарқ ҳам статистик жиҳатдан аҳамиятли эмас.

Ерга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш: Тажриба гуруҳи ($\bar{X}$ = 40.9, σ = 3.63) ва назорат гуруҳи ($\bar{X}$ = 42.6, σ = 4.10) ўртасидаги фарқ т = 0.52 ва п = 0.61 бўлиб, бу фарқ ҳам статистик жиҳатдан аҳамиятли эмас.

1000 метрга югуриш: Тажриба гуруҳи ($\bar{X}$ = 3.61, σ = 0.31) ва назорат гуруҳи ($\bar{X}$ = 3.06, σ = 0.35) ўртасидаги фарқ т = 0.15 ва п = 0.88 бўлиб, бу фарқ ҳам статистик жиҳатдан аҳамиятли эмас.

Умумий жисмоний тайёргарлик тест натижаларининг ўртача кўрсаткичлари таҳлили

1. Турникда тортилиш (марта/дақ)

Ўртача натижа: 16.3 марта

Изоҳ: Бу кўрсаткич юқори тана мушаклари (айниқса, латиссимус дорси, бисепс ва элка мушаклари) куч салоҳиятининг ўртача даражасини ифодалайди. Турникда тортилиш кўп ҳолларда боксда зарба кучи ва мувозанатни сақлашда муҳим бўлган мушак гуруҳларининг ривожланганлигини аниқлашда фойдаланилади. 16 дан ортиқ натижалар ҳаваскор боксчилар учун етарли даражада қониқарли куч захирасини билдиради.

2. Қўшпояда қўлларни букиб ёзиш (марта/дақ)

Ўртача натижа: 25.1 марта

Изоҳ: Бу машқ кўкрак қафаси (pectoralis major), элкалар (делтоид) ва трисепс мушакларининг кучи билан бир қаторда, уларнинг тезкорлик ва такрорий куч захираларини аниқлашда муҳимдир. 25.1 марта кўрсаткич бу мушак гуруҳларининг ўртача функционал даражасини, айниқса зарба бериш давомийлиги ва сериясини бажара олиш салоҳиятини намоён этади.

3. Ерга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш (марта/дақ)

Ўртача натижа: 40.9 марта

Изоҳ: Бу машқ куч ва чидамлилик комплексини ўлчашда самарали восита ҳисобланади. Боксчилар учун бу машқ функционал куч тайёргарлиги, юқори тана бардошлилиги ва мувозанатни сақлашга хизмат қилади. Ўртача 40 марта бажариш натижаси спортчиларда яхши куч захираси мавжудлигини кўрсатади ва машғулотлар учун оптимал функционал база ҳисобланади.

4. 1000 метр масофага югуриш (дақ)

Ўртача вақт: 3 дақиқа 37 сония (яъни 3.62 дақиқа)

Изоҳ: Ушбу тест юрак-қон томир ва нафас олиш тизимининг ҳолатини аниқлашда асосий диагностик восита ҳисобланади. Ўртача 3 дақиқа 37 сонияда масофани босиб ўтиш спортчининг анаэроб чидамлилик даражаси, юрак мушагининг фаоллиги ва аэроб салоҳиятининг етарли эканлигини кўрсатади. Спорт физиологияси бўйича илмий манбаларда қайд этилишича, ўртача 3:40 дан кам натижа мусобақага яқин ҳолатдаги функционал тайёргарликнинг самарали даражаси ҳисобланади.

Тадқиқот натижалари ва уларнинг муҳокамаси: Тадқиқотда 24 нафар ҳаваскор боксчининг умумий жисмоний тайёргарлик даражаси диагностика қилинди. Бунда спортчиларнинг куч, чидамлилик ва тезкорлик компонентларини аниқловчи классик педагогик тестлар – турникда тортилиш, қўшпояда қўлларни букиб ёзиш, ерга таянган ҳолда букиб ёзиш, шунингдек 1000 метрга югуриш ишлатилди. Тестларнинг танланиши бокс спорти учун долзарб бўлган жисмоний сифатларни аниқлашга йўналтирилган бўлиб, улар мустақил ўзгарувчи сифатида спортчиларнинг тайёргарлик даражасини тавсифлашга хизмат қилди.

Педагогик тестлар натижаларига кўра, қуйидаги мезонлар минимал талаблари сифатида белгиланди:

Турникда тортилиш: камида 15 марта

Қўшпояда букиб ёзиш: камида 24 марта

Ерга таянган ҳолда букиб ёзиш: камида 40 марта

1000 метрга югуриш: максимал 3 дақиқа 41 сониядан ошмаслиги

Ушбу мезонларга асосан 24 нафар боксчидан 16 нафари саралаш талаблари асосида танлаб олинди ва кейинги тадқиқот босқичларига жалб этилди. Қолган 8 иштирокчи эса умумий жисмоний тайёргарлик даражасининг пастлиги сабабли тажрибадан четлаштирилди. Бу эса танлаб олинган тестлар диагностик аниқлиги юқори эканлигини кўрсатади.

Статистик умумлаштириш (жадвал асосида):

Энг юқори натижа:

Турникда тортилиш – 23 марта

Қўшпояда букиб ёзиш – 31 марта

Ерга таянган ҳолда – 48 марта

1000 м югуриш – 3:21 дақиқа

Энг паст натижа:

Турникда тортилиш – 10 марта

Қўшпояда букиб ёзиш – 18 марта

Ерга таянган ҳолда – 35 марта

1000 м югуриш – 4:12 дақиқа

Бу рақамлар ҳаваскор боксчилар орасида индивидуал жисмоний тайёргарлик даражасида анча фарқ мавжудлигини кўрсатади. Айниқса, юриш-югуриш тести (1000 метр) спортчиларнинг умумий функционал ҳолатини аниқлашда ишончли мезон бўлиб хизмат қилди. Узоқ вақтда югуриш кўрсаткичининг меъёрдан паст бўлиши, кўпинча спортчиларнинг нафас олиш ва юрак-қон томир тизими етарли даражада тайёр эмаслигидан дарак беради (Г.Д. Дальницкий, 2017).

Шу билан бирга, статистик таҳлил натижалари қуйидагича:

Турникда тортилиш бўйича т = 0.94, п = 0.36

Қўшпояда букиб ёзиш бўйича т = 0.68, п = 0.51

Ерга таянган ҳолда букиб ёзиш бўйича т = 0.52, п = 0.61

1000 метрга югуриш бўйича т = 0.15, п = 0.88

Бу натижалар шуни кўрсатадики, назорат ва тажриба гуруҳлари ўртасида ҳар бир тест бўйича фарқ мавжуд эмас. Бошқача айтганда, ўтказилган педагогик тажриба гуруҳининг умумий жисмоний тайёргарлик даражасига сезиларли таъсир кўрсатмаган. Бу эса тестлар орқали олинган натижалар гуруҳлар ўртасида жисмоний тайёргарлик даражаси бўйича фарқ мавжуд эмаслигини кўрсатади.

Шу билан бирга, тестлар натижалари индивидуал спортчиларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашда ва уларнинг заиф жиҳатларини аниқлашда муҳим аҳамиятга эга. Бу эса селекция жараёнида спортчини баҳолашнинг аниқ ва илмий асосланган моделини яратишга хизмат қилади. Бундан ташқари, тестлар асосида машғулот юкламаларини мослаштириш, спортчининг заиф жиҳатларини аниқлаб, уларни мустаҳкамлаш имконияти вужудга келади.

Тадқиқот натижалари, шунингдек, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 майдаги ПҚ–5110-сонли қарорида белгиланган спортчиларни илмий асосда тайёрлаш, саломатлигини баҳолаш ва мониторинг қилиш бўйича давлат сиёсатига ҳамоҳанг тарзда олиб борилган бўлиб, натижалар спорт таълим муассасалари, бокс мактаблари ва федерациялари учун методик асос бўлиб хизмат қилиши мумкин. Шу боис, ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини стандартлаштирилган тестлар ёрдамида аниқлаш – селекция ва машғулот жараёнининг илмийлигини таъминловчи асосий омиллардан бири ҳисобланади. Бу ёндашув спортчиларнинг индивидуал салоҳиятини тўғри баҳолаш, ортиқча ва етарли бўлмаган юкламаларнинг олдини олиш ҳамда спортчининг мусобақага оптимал тайёргарлигини белгилаш имконини беради.

Хулоса: Мазкур тадқиқот ҳаваскор боксчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолашда тест методикасининг самарадорлигини кўрсатди. Турникда тортилиш, қўшпояда ва ерга таянган ҳолда қўлларни букиб ёзиш, ҳамда 1000 метрга югуриш каби тестлар орқали спортчиларнинг жисмоний салоҳиятини аниқлаш мумкин бўлди. Натижада, 24 нафар иштирокчидан 16 нафари белгиланган меъёрларга мос келиб, уларнинг жисмоний тайёргарлик даражаси юқори эканлиги тасдиқланди. Қолган 8 нафар спортчи эса минимал норматив талабларни бажара олмаганлиги сабабли, уларнинг жисмоний сифатлари суст ривожланган деб баҳоланди.

Бу ҳолат тест кўрсаткичлари асосида спортчини аниқ саралаш ва машғулот режасини индивидуал тарзда тузиш имконини беради. Шунингдек, тадқиқот натижалари Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2021 йил 5 майдаги ПҚ–5110-сонли қарорига мувофиқ, спортчиларни илмий асосда тайёрлаш, саломатлигини баҳолаш ва мониторинг қилиш бўйича давлат сиёсатига ҳамоҳанг равишда олиб борилган. Ушбу ёндашув спортчиларнинг индивидуал салоҳиятини тўғри баҳолаш, ортиқча ва етарли бўлмаган юкламаларнинг олдини олиш ҳамда спортчининг мусобақага оптимал тайёргарлигини белгилаш имконини беради. Келгусида бу каби таҳлиллар мураббийлар ва спортчилар учун назарий ва амалий қўлланма сифатида хизмат қилиши мумкин.

Адабиётлар:

1. Shomurodov, N. T. (2020). Yosh bokschilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarni shakllantirish metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston milliy olimpiya qo‘mitasi nashriyoti. –B. 78–79.

2. Karimov, A. Sh. (2019). Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda test nazorati tizimining o‘rni. Toshkent: O‘zDJTI nashriyoti. –B. 42–43.

3. Rajabov G‘.Q. (2019). Malakali bokschilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqa faoliyati natijadorligini shakllantirish. Chirchiq. –B. 27–28.

4. Tojibayev S.S. (2009). Yosh bokschilarni tayyorlash tizimida harakatli o‘yinlarni qo‘llash metodikasi. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. –B. 81–82.

5. Xolmatov, B. B. (2018). Bokschilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini test sinovlari asosida baholash. O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy-amaliy jurnali, №3, 45–50.

6. Turdiyev F.K. (2002). Boks trenirining individual dars olib borish jarayonida maxsus malakalarini shakllantirish. O‘quv qo‘llanma. Toshkent. –B. 61–66.

7. Raxmatov, A. Q. (2020). Havaskor sportchilarning tayyorgarligini rivojlantirishda individual yondashuv prinsiplari. “Sport va ilm-fan” jurnali, №2, 39–43.

8. Qurbonov, M. U. (2022). Sport tibbiyoti va jismoniy yuklamalarni nazorat qilishning ilmiy-metodik asoslari. Toshkent: “Fan va sport” nashriyoti. –B. 25–29.

9. To‘xtayev, Z. N. (2023). Yengil atletika va chidamlilik mashqlarining yurak-qon tomir tizimiga ta’siri. Toshkent: Sport va Turizm universiteti nashriyoti. –B. 17–21.

10. Anashov V.Ju. (2020). Yuqori malakali bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarligini samaraqorligini oshirish uslubiyatini takomillashtirish. O‘z Res. OAK. p.f.b.f.d. (PhD) dissertatsiya. Chirchiq. –B. 22–27.

11. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PQ-5924-son “O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.

12. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-son “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori.


TaiShan
UWW.ORG
RUDIS
HEP
UWW+









