O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2025/5



ISSN: 2181 7804




NUMA


1188



FAN Sportga

илмий-назарий журнали

2025/5

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.Гаффоров
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

К.Б. Мухаммадиев – Ўқув машғулот жараёнида кураш билан шуғулланувчи 12-14 ёшли қизларни комплекс тайёрлаш. 3

Р.А. Бурнашев – Индивидуализация комплексно-вариативной подготовки квалифицированных бегунов в предсоревновательном периоде. 6

А.F. Миршарапов – Мини-футбол спорт тури бўйича курсантларнинг йиллик машғулотлар циклида режалаштирилган соатлар ҳажмини оптималлаштириш. 10

Г.М. Зоитова – Оптимизация средств физической подготовки высококвалифицированных пловцов-паралимпийцев. 13

Т.Т. Мамбетжумаев – Особенности специальной физической подготовки студенток-баскетболисток высших учебных заведений. 16

Х.М. Тошпулатов – Компьютерная методика оценки эффективности развития скорости беговых перемещений по зонам на примере квалифицированных волейболистов с использованием упражнений анаэробной направленности. 19

Ф.М. Яқубов – Жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларида илмий-тадқиқотчилик компетентлигини ривожлантириш модели. 22

А.Р. Машарипов – Инновационные технологии в велоспорте: от улучшения производительности до повышения безопасности. 25

А.А. Умматов – Ёш волейболчиларни ўқув машғулотлар йиғинида инновацион воситалардан фойдаланиш самарадорлиги. 28

Ф.Р. Махамаджонов – Оптимизация тренировочного процесса юных футболистов с учётом возрастных особенностей. 32

С.А. Юнусов., Б.У. Каюмов., Е.С. Епифанова – Система подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации в годичном цикле. 36

Ф.К. Турдиев – 15-16 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш. 39

Д.Н. Холбекова – Пара узунликка сакровчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш муаммолари. 44

И.Х. Турдибаев – Мини-футболга ихтисослашган спортчиларда тезкор-куч сифатларини ривожлантириш. 47

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.
Адади 200 нусха.
Босишга рухсат этилди: 02.05.2025

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

2025/5

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

О.Х. Абдалимов., З.Э. Юсупова – О некоторых правовых вопросах обеспечения подготовки параолимпийцев в Узбекистане. 53

И.Н. Тухфатуллина – Научное обоснование системы тренировки велосипедистов специализирующихся в командной гонке на 25 км. 56

Л.Н. Халматов – Спортчиларни мусобақаларга тайёрлашнинг тиббий-педагогик асослари. 60

А.А. Якубов – Баскетболчиларнинг тезкорлигини анаэроб машқлар ёрдамида ошириш услубияти. 63

О.Ю. Холмуратов., А.Р. Машарипов – Анализ стратегии питания профессионального велогонщика на примере победителя “Париж – рубе” 2025 года матье ван дер пула. 65

Л.Д. Сейдалиева., У.А. Мусаева – Ёш сузувчиларнинг балоғатга етиш даврида морфотиплар шаклланишининг характерли белгилари. 67

У.Ш. Валихонов – Олий таълим муассасалари талабаларида жисмоний тайёргарликни ривожлантиришда атлетик гимнастикадан фойдаланиш. 70

С.Т. Мамажонова – Юқори малакали пара академик эшкак эшувчиларнинг куч қобилиятларини ривожлантириш орқали мусобақа олди тайёргарлигини такомиллаштириш. 73

Р.М. Қулмуродов – Триатлончиларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини такомиллаштиришда велосипед машғулот юкламасини ҳисоблаш ва таҳлил қилиш. 76

С.И. Хасанова – Хотин-қизлар функционал ҳолатини шаклланишининг илмий-методологик асослари. 79

И.Н. Шелягина., В.В. Мун – Физическая подготовка гандболистов команды скуф и ее совершенствование в тренировочном процессе. 83

Н.Х. Фетхуллова – Выразительность движений и специально-двигательная подготовка - как факторы повышения спортивного мастерства акробатов. 86

Р.Д. Хосилова – Мактабгача ёшдаги қиз болаларда эгилувчанликни ўлчаш: янги ёндашувлар ва баҳолаш методлари. 89

С.Қ. Нурмаматова., С.А. Тўлаганова – Ёш спортчи қизларни бадиий гимнастика билан шуғулланиш мотивини ўрганиш. 95

Х.Б. Тухтахўжаев – Жисмоний фаолиятнинг миқдорий ва сифат жиҳатидан меъёр даражасини аниқлаш. 98

С.Т. Мамасолиев – Футболчилар тайёргарлигида ўтиш давринг аҳамияти. 101

М.Г. Хайдаров – Эффективное управление тренировочным процессом в пара-пауэрлифтинге для достижения высоких результатов. 103

З.З. Юсупов – Юқори малакали гандболчиларни саралаб олиш жараёнида куч сифатини таҳлил қилиш усуллари. 106

Н.Ф. Султанбоева – Волейбол мусобоқа фаолиятида техник ҳаракат натижадорлик динамикасини ўрганиш. 108

Объем тренировочной нагрузки (КПШ) в основных группах упражнений в экспериментальном периоде

Годичный макроцикл	Параметр	Группы упражнений							
		Р	Т	Р+Т	Пр	ТР	ТТ	Тяга+Пр	Итого
Годичный макроцикл	X	3115	3321	6436	2211	1091	1279	4581	11017
	m	55	35	53	85	61	43	99	118

Примечание: Р – рывок; Т – толчок; Пр. – приседание со штангой на плечах; ТР – тяга рывковая; ТТ – тяга толчковая.

В то время, когда велики объёмы специальной силовой нагрузки, заметна тенденция к снижению показателей силовой подготовленности спортсменов и технического мастерства [5-9]. И наоборот, когда силовая нагрузка снижается, количество подъёмов штанги на технику увеличивается, повышается уровень силовых показателей, улучшается и фазовые характеристики траектории подъёма штанги.

Выводы. Главная идея пересмотра предлагаемого подхода к организации подготовки спортсменов высокого класса заключалась в необходимости систематизации тренировочной нагрузки.

Анализ динамики тренировочной нагрузки применяемых специально-вспомогательных (подводящие и развивающие), соревновательных упражнений в различных циклах подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов выявил, что довольно большой объем тренировочной нагрузки составляют средства, имеющие не значительное влияние на результат соревновательных упражнений (r= от 0,224 до 0,6976), при которых не только выполняется излишняя и нецелесообразная работа, но и отрицательно сказывается на технику классических упражнений. Данный подход в построении тренировочного процесса, а также его содержания для тяжелоатлетов повлечет за собой эффективность педагогических воздействий, практическое проявление, которого - реализация в полной мере своих физических, функциональных и психологических возможностей.

Литература:

1. Bompa, T. Periodization: Theory and methodology of training: / T. Bompa, G. Haff. – Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2009. – 206 p.
2. Kenney, W.L. Physiology of sport and exercise / W.L. Kenney, J.H.Wilmore, D.L. Costill - Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2015. – P. 1486.
3. Юнусов С. А. Особенности периодизации тренировочного процесса атлетов высококвалифицированных парапауэрлифтёров. – 2021.
4. Matkarimov R. M., Yunusov S. A., Khodjaev A. Z. Teoriya i metodika tyazheloj atletiki [The theory and methodology of weightlifting] //Tashkent: Scientific and technical information.–2019. – 2019.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2021. – 332 с. : ил.
6. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин – М.: Спорт, 2016. – 464 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
8. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. М.: Спорт., 2019. – 656 с.: с ил.
9. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учеб. тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.



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

15-16 ЁШЛИ БОКСЧИ ҚИЗЛАРНИНГ МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ АНИҚЛАШ

Аннотация

В данной статье изучаются показатели развитие общий физической подготовка, физических качеств, силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости девушек-боксёров 15-16 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 шуғуланиб келаётган 15-16 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, endurance, indicators of 15-16 ear-old girl boxers who are participating in the national boxing team of Uzbekistan.

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

Долзарблиги. Спорт соҳасида бир қатор олиб борилган илмий тадқиқотлар боксчи қизларда юқори натижаларга эришишда ўзига хос морфологик хусусиятлар, юқори даражадаги жисмоний

ва психологик қобилиятлар, юқори техник ва тактик маҳорат ҳамда тайёргарлик жараёнларини тўғри ташкил қилиш ва бошқаришнинг катта аҳамиятга эга эканлигини кўрсатади. Дунёдаги кўплаб мамлакатларда бокс билан шуғулланувчи спортчиларни тайёрлаш тизимини замон талабларига мослаштириш юзасидан кенг кўламли илмий тадқиқот ишлари амалга оширилмоқда. Бироқ, айнан дастлабки хотин-қизлар терма жамоасида шуғулланувчи 15-16 ёшли боксчиларни саралаш тизимини ташкил қилиш ва бокс спортида келажакда юқори натижаларга эриши мумкин бўлган иқтидорли боксчи қизларни аниқлаш ва уларнинг тайёргарлик жараёнларини ташкил қилиш батафсил ёритилган илмий ишланма ва тажрибаларнинг етишмаслиги кузатилмоқда.

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. Спортнинг ушбу турида спорт заҳираларини тайёрлашнинг мамлакатимиздаги Ўзбекистон бокс терма жамоасида шуғуланиб келаётган 15-16 ёшли боксчи қизларнинг хали етарлича ривожлангани йўқ, шунинг учун 15-16 ёшли боксчи қизларни тайёрлаш масалаларига катта эътибор қаратилиши зарур. Соҳанинг етакчи олимлари С.С.Тажибаев, Ф.А.Керимов, 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, 15-16 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 15-16 ёшли боксчи қизларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги кўрсаткичларини махсус қопда (8-40 сонияда урилган зарбалар сони) аниқлаш.

Тадқиқотнинг вазифалари:

15-16 ёшли боксчи қизларнинг жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларини махсус қопда (8-40 сонияда урилган зарбалар сони) аниқлаш.

Тадқиқотнинг объекти: 15-16 ёшли боксчи қизларнинг машғулотлари жараёни.

Тадқиқотнинг предмети: 15-16 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 15-16 ёшли боксчи қизларнинг (n=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 15-16 ёшли боксчи қизларларни махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш 8-40 сония тестида махсус қопда зарбаларини текшириш бўйича тест олинди, **46-(+80)** кг вазнли боксчи қизларда максимал тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сон кўрсаткичлари **ПЧК**-портловчи чидамлилик коеффитсенти, **ПЧИ**-портловчи чидамлилик индекси, **КИҚИ**-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси, ТЧК-тезкор чидамлилик коеффитсентилари аниқланди.

Мусурмонова Мафтуна 46 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коеффитсенти-**0,49 паст** кўрсаткични кўришимиз мумкин. 48 кг вазнли боксчи қизларимиз Алиева Мухтасарда бу кўрсаткич ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коеффитсенти-**0,53 юқори** кўрсаткични ташкил қилган бўлса, Абдураимова Бахорада эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коеффитсенти-0,47 паст кўрсаткични ташкил қилди (1-жадвалга қаранг).

1-жадвал

15-16 ёшли боксчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичлари (8-40 сонияда урилган зарбалар сони).

Т/р	Ф.И.	Вазн тоифаси	Спорт унвони	ПЧК	ПЧИ	КИҚИ	ТЧК
1	Мусурмонова Мафтуна	46	СУН	0,49	4,89	104,37	0,58
2	Алиева Мухтасар	48	СУН	0,53	4,72	113,21	0,68
3	Абдураимова Бахора	48	СУН	0,47	4,54	93,59	0,54
4	Равшанова Робия	50	СУН	0,58	5,03	106,53	0,53
5	Қурбанова Гўзал	50	СУН	0,46	4,57	101,32	0,66
6	Ҳамдамова Нилуфар	52	СУН	0,68	5,43	92,27	0,71
7	Рузиева Фарзона	54	СУН	0,56	4,24	103.54	0,65
8	Рустамова Зуҳра	54	СУН	0,54	5,22	120,59	0,61
9	Есанова Баҳора	57	СУН	0,72	4,52	115,24	0,55
10	Ергашева Чарос	57	СУН	0,51	5,24	119,12	0,68
11	Маматова Севара	60	СУН	0,79	5,93	126,17	0,60
12	Шакарова Рухшона	60	СУН	0,61	4,71	121,61	0,63
13	Тўйчибоева Райхона	63	СУН	0,67	4,65	120,77	0,79
14	Тулегенова Аселя	66	СУН	0,82	5,59	101,34	0,71
15	Қурбонбоева Райҳона	66	СУН	0,64	5,23	94,16	0,47
16	Бекова Хадичабону	70	СУН	0,91	5,97	115,09	0,78
17	Турғунова Самира	70	СУН	0,68	5,32	135,27	0,74
18	Янгиева Мафтуна	75	СУН	0,97	6,07	127,93	0,62
19	Абдусаидова Мавжуда	80	СУН	0,84	5,64	130,05	0,94
20	Абдухошимова Нилуфар	+80	СУН	0,79	5,88	117,39	0,86

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

50 кг вазнли боксчи қизларимиз Равшанова Робияда эса бу кўрсаткич ўртача сони **ПЧИ**-портловчи чидамлилик индекси-**5,03 юқори** кўрсаткични эгалади. Қурбанова Гўзалда бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-**4,57 паст** кўрсаткичдан иборат бўлди.

Ҳамдамова Нилуфар 52 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-**92,27 паст** кўрсаткични ташкил этди. 54 кг вазнли боксчи қизларимиз Рузиева Фарзонада эса бу кўрсаткич ўртача сони **КИҚИ**-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-**103,54 паст** кўрсаткични кўришимиз мумкин. Рустамова Зуҳрада эса бу кўрсаткич ўртача сони **КИҚИ**-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-**120,59 юқори** кўрсаткичдан иборат бўлди.

57 кг вазнли боксчи қизларимиз Эсанова Баҳорада юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони **ПЧК**-портловчи чидамлилик коеффитсенти-**0,72 юқори** кўрсаткични кўришимиз мумкин. Эргашева Чарос боксчи қизимизда ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коеффитсенти-**0,51 паст** кўрсаткични ташкил қилди.

60 кг вазнли боксчи қизларимиз Маматова Севарада эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-**5,93 юқори** кўрсаткичдан иборат бўлди. Шакарова Рухшонада эса бу кўрсаткич ўртача сони **ПЧИ**-портловчи чидамлилик индекси-4,71 паст кўрсаткични эгалади.

63 кг вазнли Тўйчибоева Райхонада эса бу кўрсаткич ўртача сони КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-**120,77 юқори** кўрсаткични кўришимиз мумкин. 66 кг вазнли боксчи қизларимиз Тулегенова Аселяда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони **КИҚИ**-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-101,34 паст кўрсаткични ташкил этган бўлса, Қурбонбоева Райҳонада эса ўртача сони **КИҚИ**-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-94,16 паст кўрсаткични ташкил этди.

70 кг вазнли боксчи қизларимиз Бекова Хадичабонуда эса бу кўрсаткич ўртача сони **ТЧК**-тезкор чидамлилик коеффитсенти-**0,78 юқори** кўрсаткични ташкил қилди. Турғунова Самира боксчи қизимизда ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коеффитсенти-**0,74** паст кўрсаткичдан иборат бўлди. Янгиева Мафтуна 75 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коеффитсенти-**0,62 паст** кўрсаткични кўришимиз мумкин.

80 кг вазнли боксчи қизимиз Абдусаидова Мавжуда бу кўрсаткич ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коеффитсенти-**0,84 юқори** кўрсаткични ташкил қилган бўлса, Абдухошимова Нилуфар +80 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони **ПЧК**-портловчи чидамлилик коеффитсенти-**0,79 паст** кўрсаткични ташкил қилди.

Ўзбекистон бокс терма жамоасида шуғуланиб келаётган 15-16 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

15-16 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	Мусурмонова Мафтуна	46	ХТСУ	1,29	7,05	158,11	1,56
2	Алиева Мухтасар	48	СУ	1,15	6,86	143,57	1,32
3	Абдураимова Бахора	48	СУН	1,02	6,67	140,19	1,18
4	Равшанова Робия	50	СУ	1,21	7,38	155,15	1,44
5	Қурбанова Гўзал	50	СУН	1,09	6,81	146,68	1,12
6	Ҳамдамова Нилуфар	52	СУ	1,32	7,78	165,22	1,67
7	Рузиева Фарзона	54	СУ	1,49	7,55	167,09	1,87
8	Рустамова Зуҳра	54	СУН	1,22	6,71	159,54	1,75
9	Есанова Баҳора	57	СУ	1,74	8,03	168,08	1,97
10	Ергашева Чарос	57	СУ	1,59	7,93	170,53	2,01
11	Маматова Севара	60	ХТСУ	2,24	8,35	187,91	2,49
12	Шакарова Рухшона	60	СУ	1,88	7,53	176,39	2,26
13	Тўйчибоева Райхона	63	СУН	1,61	6,71	160,33	2,04
14	Тулегенова Аселя	66	СУ	1,83	7,45	172,87	2,11
15	Қурбонбоева Райҳона	66	СУН	1,57	7,19	171,81	2,19
16	Бекова Хадичабону	70	СУ	1,95	7,62	181,59	2,57
17	Турғунова Самира	70	СУ	2,03	7,94	174,81	2,93
18	Янгиева Мафтуна	75	ХТСУ	2,76	8,89	182.05	2,98
19	Абдусаидова Мавжуда	80	СУ	2,41	7,82	176,18	2,91
20	Абдухошимова Нилуфар	+80	СУ	2,63	7,51	179,73	2,84

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

Махсус жисмоний тайёргарлик бўйича олинган тестда 15-16 ёшли боксчи қизларларни махсус жисмоний тайёргарлигини аниқлаш **8-40 сония** тестида махсус қопда зарбаларини текшириш бўйича тест олинди, Мусурмонова Мафтуна 46 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коеффитсенти-**1,29 юқори** кўрсаткични кўришимиз мумкин. 48 кг вазнли боксчи қизларимиз Алийева Мухтасарда бу кўрсаткич ўртача сони **ПЧК**-портловчи чидамлилик коеффитсенти-**1,15 паст** кўрсаткични ташкил қилган бўлса, Абдураимова Бахорада эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коеффитсенти-**1,02 паст** кўрсаткични ташкил қилди (2-жадвалга қаранг).

50 кг вазнли боксчи қизларимиз Равшанова Робияда эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-**7,38 юқори** кўрсаткични эгалади. Қурбанова Гўзалда бу кўрсаткич ўртача сони **ПЧИ**-портловчи чидамлилик индекси-**6,81 паст** кўрсаткичдан иборат бўлди.

Ҳамдамова Нилуфар 52 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони **КИҚИ**-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-**165,22 паст** кўрсаткични ташкил этди. 54 кг вазнли боксчи қизларимиз Рузиева Фарзонада эса бу кўрсаткич ўртача сони КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-**167,09 юқори** кўрсаткични кўришимиз мумкин. Рустамова Зуҳрада эса бу кўрсаткич ўртача сони **КИҚИ**-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-**159,54 паст** кўрсаткичдан иборат бўлди.

57 кг вазнли боксчи қизларимиз Эсанова Баҳорада юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коэффитсенти-**1,97 паст** кўрсаткични кўришимиз мумкин. Эргашева Чарос боксчи қизимизда ўртача сони ПЧК-портловчи чидамлилик коэффитсенти-**2,01 юқори** кўрсаткични ташкил қилди.

60 кг вазнли боксчи қизларимиз Маматова Севарада эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-**8,35 юқори** кўрсаткичдан иборат бўлди. Шакарова Рухшонада эса бу кўрсаткич ўртача сони ПЧИ-портловчи чидамлилик индекси-**7,53 паст** кўрсаткични эгалади.

63 кг вазнли Тўйчибоева Райхонада эса бу кўрсаткич ўртача сони **КИҚИ**-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-**160,33 паст** кўрсаткични кўришимиз мумкин. 66 кг вазнли боксчи қизларимиз Тулегенова Аселяда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси **-172,87 юқори** кўрсаткични ташкил этган бўлса, Қурбонбоева Райҳонада эса ўртача сони КИҚИ-креатинфосфат ишлаш қобиляти индекси-**171,81 паст** кўрсаткични ташкил этди.

70 кг вазнли боксчи қизларимиз Бекова Хадичабонуда эса бу кўрсаткич ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коэффитсенти-**2,57 паст** кўрсаткични ташкил қилди. Турғунова Самира боксчи қизимизда ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коэффитсенти-**2,93 паст** кўрсаткичдан иборат бўлди. Янгиева Мафтуна 75 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони ТЧК-тезкор чидамлилик коэффитсенти-**2,98 юқори** кўрсаткични кўришимиз мумкин.

80 кг вазнли боксчи қизимиз Абдусаидова Мавжуда бу кўрсаткич ўртача сони **ПЧК**-портловчи чидамлилик коэффитсенти-**2,41 паст** кўрсаткични ташкил қилган бўлса, Абдухошимова Нилуфар +80 кг вазнли боксчи қизимизда юқори тезликда берилган зарбаларнинг ўртача сони **ПЧК**-портловчи чидамлилик коэффитсенти-**2,63 юқори** кўрсаткични ташкил қилди.

3-жадвал

15-16 ёшли боксчи қизларнинг мусобақалар эришган натижалари.

Т/р	Ф.И.	Жаҳон чемпионати	Осиё чемпионати	Осиё болалари комплекс мусобақалари
1	Мусурмонова Мафтуна	II	II	I
2	Алиева Мухтасар			II
3	Равшанова Робия		I	I
4	Ҳамдамова Нилуфар		I	
5	Рузиева Фарзона		III	II
6	Есанова Баҳора			II
7	Маматова Севара	I	I	
8	Тулегенова Аселя		I	
9	Бекова Хадичабону		I	
10	Янгиева Мафтуна	II	I	
11	Абдусаидова Мавжуда		I	
12	Абдухошимова Нилуфар			III

ХУЛОСА

15-16 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 шуғуланиб келаётган 15-16 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.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020-йил 24-январдаги “Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5924-сонли Фармони.

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

3. Тажибаев С.С., Умаров Қ.А., Абдуллаев М.Ж. “Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш” (аёллар бокс) Ўқув қўлланма Бухоро 2021-йил 30 май. № 237-302 сонли буйруғи 165 бет.

4. Турдиев Ф.К. Танланган спорт турини ўқитиш услубияти (БОКС) [Матн]: Дарслик. Тошкент: “ЗАМОН ПОЛИГРАФ”, 2025-йил 8-январ. № 01/25-А/Ф- сонли буйруғи. – 224 бет.

5. Турдиев Ф.К., Хадиятуллаев З.Ш. Танланган спорт тури назарияси ва услубияти (БОКС) [Матн]: Дарслик// Ф.К.Турдиев, З.Ш. Хадиятуллаев – Тошкент: “ЗАМОН ПОЛИГРАФ”, 2025-йил 8-январ. № 01/25-А/Ф- сонли буйруғи. Рўйхатга олиш рақами 01/25-А/Ф-4/9. – 387 бет.

6. Абдуллаев Ф.Т., Хадиятуллаев З.Ш., Ишонкулов Б., Уразбаев А., Абдуҳамидов А. “Бокс назарияси ва услубияти”. [Матн]: Дарслик// Ф.Т. Абдуллаев, З.Ш. Хадиятуллаев, Б. Ишонкулов, А. Уразбаев, А. Абдуҳамидов – Тошкент: “ЗАМОН ПОЛИГРАФ”, 2025-йил 8-январ. № 01/25-А/Ф- сонли буйруғи. Рўйхатга олиш рақами 01/25-А/Ф-2/24. 324 бет.

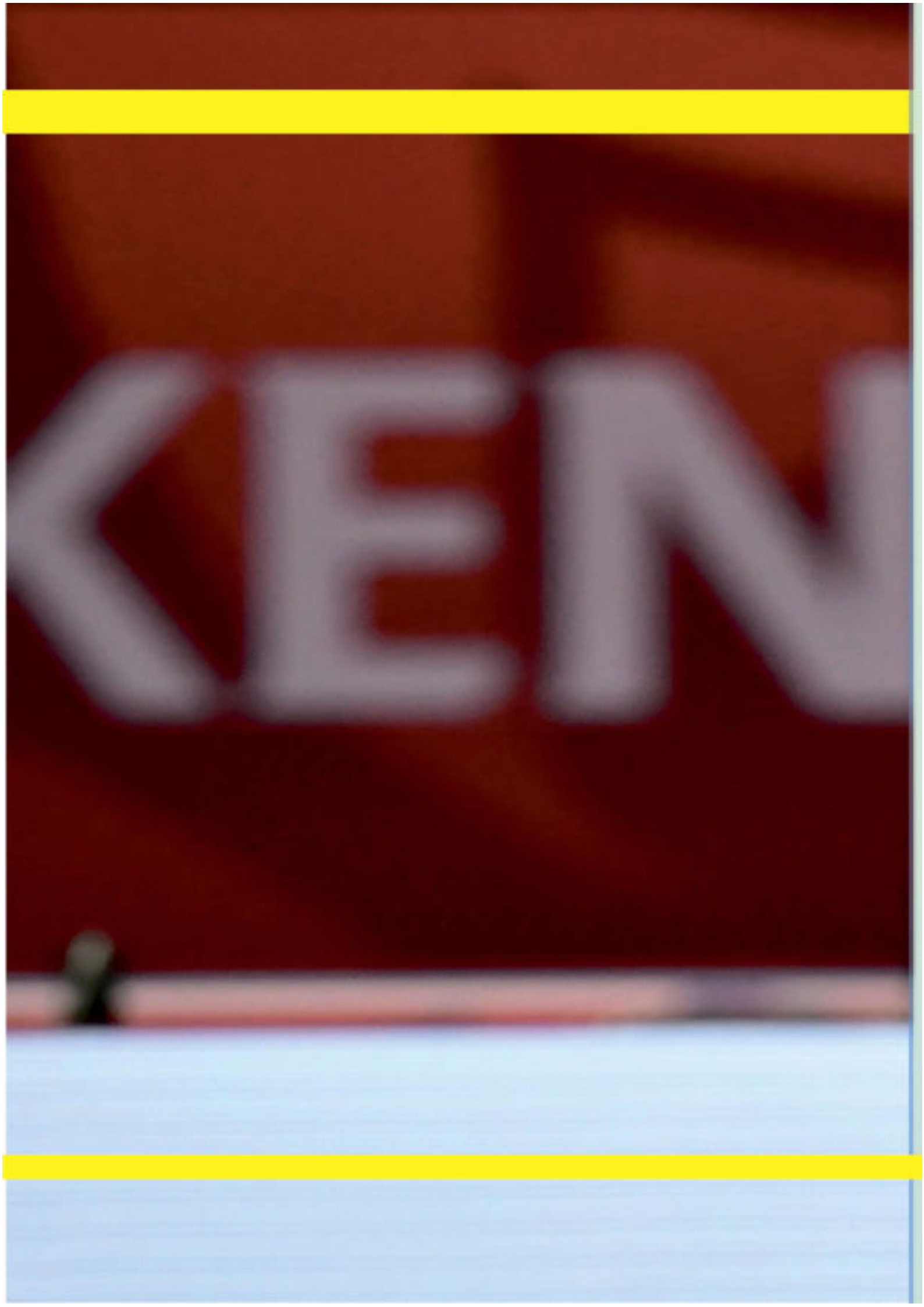
7. Жуманов О.С., Турдиев Ф.К., Хадиятуллаев З.Ш. Жисмоний тарбия ва олимпия ҳаракати тарихи [Матн]: Дарслик// О.С.Жуманов, Ф.К.Турдиев, З.Ш.Хадиятуллаев – Тошкент: “ЗАМОН ПОЛИГРАФ”, 2025-йил 8-январ. № 01/25-А/Ф- сонли буйруғи. Рўйхатга олиш рақами 01/25-А/Ф-4/13. – 322 бет.








DRESSAJ WORLD
CHALLENGE CDI 1*
TASHKENT 2025
hefuuz
hefuuz


KEN