Asqarov Ahliddin Alisherovich
Business and science universiteti
Maktabgacha-boshlang'ich ta'lim va jismoniy tarbiya kafedrasi o'qituvchisi
E-mail: ahliddinasqarov@gmail.com

15-16 YOSHLI BOKSCHI QIZLARNI MAXSUS JISMONIY TAYORGARLIGINI ANIQLASHNING ZAMONAVIY USULLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.8424373

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlashning zamonaviy usullarini taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: yosh bokschi qizlar, umumiy jismoniy tayorgarlik, texnika, maxsus jismoniy tayorgarlik.

Dolzarbligi: Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportga davlat siyosati miqiyosida ye'tibor qaratilishi, sport turlarining rivojlanib omma-viylashishiga katta xissa qo'shmoqda. Muxtaram Prezidentimiz SH.M.Mirziyoevning 2021 yil 5 noyabrdagi PF-5281-son O'zbekiston sportchilarini 2024 yil Parij shahrida (Fransiya) bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga tayyorlash to'g'risida"gi farmoni shuningdek, jismoniy tarbiya va sportga oid chiqqan xukumat qarorlarida belgilangan vazifalar, barcha sport muassasalarida bugungi kunda yeng dolzarb masalalardan biriga aylanib ulgurdiUshbu karor ijrosini ta'minlash O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasining bu bo'yicha ishlab chiqqan strategiyasi asosida hozirgi kunda har bir sportchiga individual yondashilmoqda, ya'ni "sportchi pasporti" yaratildi. Uning bolalikdan to hozirga qadar o'tkazgan kasalliklari, mashg'ulotlar tartibi, erishilgan yutuqlari o'rganib chiqilmoqda. Bu o'z navbatida sportchi sog'lig'i, holati haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lish imkoniyatini beradi. Qolaversa, sog'lig'i tomonidan oqsayotgan sohaga ko'proq e'tibor berishga, uni bartaraf etishga yordam beradi. Olimpiyada o'yinlariga tayyorgarlik ko'rishga va ushbu qaror asosida istiqbolli va ustivor sport turlarini aniqlab olish va ularga Davlat tomonidan barcha sharat sharoitlar yaratib berish nazarda tutilgan va tayyorgarlik sikllarida iqtidorli sportchilarni izlab topish va ularni tayyorlash masalalariga e'tibor qaratilayotganligi barcha murabbiylar va sportchilar olidiga masuliyatli vazifalar yuklaydi. Bundan tashqari xozirda yurtimizda Kuba davlatidan kelgan bir gurux mutaxasislar xam O'zbekiston boks terma jamoasi murabbiylar tarkibida o'z tajribalari bilan almashishmoqdalar.

Adabiyotlar taxlili va boks bo'yicha faoliyat yuritayotgan murabbiylar xamda mutaxasislar fikricha 15-16 yoshli bokschi qizlarni sport musobaqalariga tayyorlashda o'ziga xos xato va kamchiliklar mavjudligini takidlashmoqdalar.

Ayniqsa ushbu yoshda sportchilarni jismoniy tayyorgarligi jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining yuklamalari nisbatlarini to'g'ri qo'llanilmayotganligi malakali bokschilarni tayyorlash tizimiga oz bo'lsa xam o'z ta'sirini ko'rstishi mumkin. Bu esa sportchilar tayyorlash tizimida ushbu muammo xali xamon o'z yechimini topmagan masalalardan biri xisoblanadi.

Tadqiqotni maqsadi:

15-16 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasi dinamikasini aniqlash.

Tadqiqotni vazifalari:

15-16 yoshli bokschi qizlarni jismoniy tayyorgarligini testlar orqali aniqlash.

15-16 yoshli bokschi qizllarni mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini o'rganish va taxlil qilish.

15-16 yoshli bokschilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini SPURDER-4 kompyuter-lashtirilgan aparatda maxsus qop

yordamida aniqlashdan iborat.

Tadqiqot usullari:

Tadqiqotda quyidagi pedagogik usullardan foydalanildi.

Pedagogik kuzatish va testlash

Tadqiqotni tashkil etish.

Pedagogik tajriba.

Matematik-statistik usullaridan iborat.

Tadqiqotni tashkil qilish:

Tadqiqot O‘zDJTSUning “boks” sport zalida va “mehnat” o‘yingohida 15-16 yoshli bokschi qizlar mashg‘ulotlarida tadqiqot tashkil etildi, tadqiqotda o‘quv mashg‘ulot guruxi III-yil tarbiyalanuvchi bokschi qizlardan 49 nafari jalb etildi.

Ulardan 7 nafari SUN, 22 nafari I-razryadli va 20 nafari II-razryadli bokschilar tayyorgarlik mashg‘ulotlarida ishtrok etishdilar.

Tadqiqot natijalari: Bugungi kunda kundan-kunga jaxon arenalarida yangi-yangi nomdagi iqtidorli bokschilar yetishib chiqmoqda. Albata bunday natijalarga tinimsiz mexnat orqali erishishi xech kimga sir emas.

Bokschilarni tayyorlash jarayonlari murabbiylardan yuksak darajada iqtidorni talab etadi. Chunki mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish va rejalashtirish xamda yuklamalarni taqsimlashda murabbiyning o‘ta izlanuvchanligi va talabchanligini xam ko‘rsatadi

Biz tadqiqotga jalb etilgan 49 nafar bokschilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini quyidagi pedagogik testlar orqali aniqlashga e’tibor qaratdik. Olingan natijalar 1- jadvalda ifodalandi.

1-jadval

15-16 yoshli o‘quv mashg‘ulot guruhi 3-yil tarbiyalanuvchilarining jismoniy tayyorgarlik darajasi

		1daqiqada arqonda sakrash (marta)	4x10 moksimon yugirish (sek)	100m yugurish (sek)	3000m yugurish (min. sek)	Joyidan uzunlikga sakrash:	1daqiqada qo‘llarni bukib yozish
1	X	115±4	11±15	14±65	13:17±9	179±6	46±3
2	δ	14.88	0.47	2.45	0.026	10.67	9.12

15-16 yoshli bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalariga asosan quyidagi fikrlarni ko‘rsatib o‘tish lozim.

1 daqiqa davomida arqonda sakrash bo‘yicha o‘tkazilgan testda bokschilarning kordinitsion qobiliyati va chaqonligi bo‘yicha o‘rtacha 115.4 natijani qayd etganligini kuzatdik

4x10 m yugirishda tezkor kuch chidamliligi bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotda o‘rtacha 11±15 sekund natija qayd etishdi.

Tezkorlikni aniqlash 100 m masofaga yugirish bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotda o‘rtacha ko‘rsatkich 14±65 sekundni qayt etkanliklarini kuzatdik

Bokschilarni umumiy chidamliligini 3000 m masofaga yugurish bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotda o‘rtacha o‘rtacha sport natijasi 13:17±9 min.sek tashkil etdi.

Navbatdagi joyidan turib uzunlikka sakrash tadqiqotimizda sinaluvchi bokschilarimiz 179±6 sm natijani qayd etishdi.

Tadqiqotimizni navbatdagi 1 daqiqa davomida qo‘llarni bukib yozish bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotda sportchilarimiz 46±3 ta natijani qayd etishdilar.

Olingan tadqiqot natijalarini yetakchi olimlardan,

I.P.Degtyaryov, S.S.Tajibaev, G‘.Q..Rajabovlar bergan ma’lumotlari bilan taqoslaganda ularning jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha farq yo‘qligi kuzatildi.

Navbatdagi vazifalardan biri maxsus jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha bokschilarni tayyorgarligini aniqlashga e’tibor qaratdik. Biz ushbu testni olish uchun Boks, qilichbozlik nazariyasi va uslubiyati kafedrasi professor-o‘qituvchilari tomonidan modifikatsiya qilin-

gan SPURDER-4 kompyuterlashtirilgan apparatidan foydalandik unga ko‘ra 3 raund 2 daqiqali 1 daqiqa dam olish oralig‘i testdan foydalandik.

Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki 15-16 yoshli bokschi qizlarning birinchi raunda zarbalar soni o‘rtacha ko‘rsatkichi 2 daqiqada 101,26 marta zarbalar takrorlangan bo‘lsa, zarbalarni umumiy og‘irligi 4954,48kg ni tashkil etdi, shundan xar bir zarbaning o‘rtacha og‘irligi o‘rtacha 49,81kg tashkil qildi. Yuqori urilgan zarbaning og‘irligi esa 96,89kg og‘irlik bilan ifodalandi. Tajribaning ikkkinchi raundida natijalar quyidagicha ifodalandi. Umumiy zarbalar soni 2 daqiqada 91,37 martaga yetgan bo‘lsa, zarbalarning umumiy og‘irligi 4348,00kg tashkil qildi, o‘rtacha zarbalarning og‘irligi 47,87kg ko‘rsatdi, shu zarbalardan eng yuqori zarba 96,93kg teng bo‘ldi. Uchinchi raunda esa umumiy zarbalar soni o‘rtacha 89.79 marta bilan ifodalandi, zarbalarni og‘irligi 4181.37kg teng bo‘lgan bo‘lsa, o‘rtacha zarbalarning og‘irligi 47.53kg bilan ifodalandi, eng yuqori zarbaning og‘irligi 95.81kg tashkil etdi.

O‘quv mashg‘ulot guruxi III-yil tarbiyalanuvchilarini maxsus jismoniy tayyorgarligi bo‘yicha o‘tkazilga pedagogik tajribaning I -raundida ko‘rsatilgan natijalar bilan II-III-raund o‘rtasida sezilarli farq bilan natijalar ifodalanganligini ko‘rishimiz mumkin.

2-jadval

15-16 yoshli bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari dinamikasi

	Raund 1				Raund 2				Raund 3			
	Zarbalar soni	Tonnaj	Zarba	Yuqori zarba	Zarbalar soni	Tonnaj	Zarba	Yuqori zarba	Zarbalar soni	Tonnaj	Zarba	Yuqori zarba
x	101.26	4954.84	49.81	96.89	91.37	4348.00	47.82	96.93	89.79	4181.37	47.53	95.81
δ	38.11	2132.28	9.88	18.47	34.43	1747.19	10.40	17.97	33.73	1611.56	10.47	17.30
V %	37.64	43.03	19.84	19.06	37.68	40.18	21.75	18.54	37.56	38.54	22.03	18.05

Olingan natijalarning pedagogik taxlili shuni ko‘rsatadiki maxsus tayyorgarligini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan 3 raundlik pedagogik tadqiqotda 2 daqiqa davomida urilgan zarbalar soni va og‘irligi bo‘yicha o‘ziga xos natijalarga erishildi. Ammo ushbu natijalarni taxlilini boshqa tadqiqot natijalari bilan taqqoslaganimizda 15-16 yoshli bokschilarning maxsus chidamliligi, tezkor kuch, va tezkor kuch chidamliligi jismoniy sifatlarini rivojlanishida yetarlicha kamchiliklar borligi aniqlandi.

Biz tadqiqotimizda 15-16 yoshli bokschilarimiz tayyorgarlik mashg‘ulotlarini olingan natijalariga asoslanib yangi rejasini ishlab chiqdik, unga ko‘ra mashg‘ulot jarayonida aylanma usul, va xarakatli o‘yin usullaridan foydalanishni tavsiya qildik, aylanma usulda 6-8 ta stansiyaga bo‘linib ishlash, 1-stansiya arqonda sakrash, 2-stansiya girlarda xavoda ishlash, 3-stansiya blinlar bilan xar xil aylanma mashqlar bajarish, 4-stansiya xovoda qo‘l bilan ishlash, 5-stansiya gimnastika stulida xar xil sakrashlar, 6-stansiya og‘ir gantellar bilan xavoda zarbalar berish, 7-stansiya brus va turniklarda ishlash, 8-stansiya og‘ir to‘ldirma qoplarda ishlash vositalaridan foydalandik.

Harakatli o‘yinlarimizda esa mitsinbol to‘pida ikki guruxga bo‘linib regbi va basketbol o‘yinlarini tayyorgarlik jarayonlarida qo‘llab berdik. Natijada musobaqa baxslarida 15-16 yoshli bokschilarimizdan 52 kg vaznda Komiljonov Omadbek, 54 kg

vaznda Nigmatullaev Farux I-o‘rinni. 56 kg vaznda Ubaydullaev Xusniddin, 48 kg vaznda Agzamov Sardor, 60 kg vaznda Ibragimov Ulug‘beklar II-o‘rinni qo‘lga kiritishib musobaqaning shaxar bosqichida sovrinli o‘rinlarni qo‘lga kiritishdilar.

Xulosa

Biz tomonimizdan olib borilgan pedagogik tadqiqotda UMGning III-yil tarbiyalanuvchi 15-16 yoshli bokschilarni maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha o‘tkazilgan tadqiqotda o‘ziga xos kamchiliklar borligi aniqlandi unga ko‘ra zarbalar berishda maxsus jismoniy tayyorgarligida tezkor kuch, tezkor kuch chidamliligi sifatlarini tayyorgarlik jarayonlarida rivojlantirishga e’tibor qaratish lozim.

Agar ushbu tayyorgarlik jarayonlarida birinchidan bokschilar yuqorida keltirilgan jismoniy sifatlarni o‘zlarida o‘zlashtira olsalar musobaqa jarayonlarida yaxshi natijalarga erishishlariga imkon yaratishadilar. Ikkinchidan tayyorgarlik mashg‘ulotlarida aylanma usul, takroriy, dam olish oralig‘i usullar va qayta takroriy usullarni xar xil vositalar orqali bajarishda o‘zlarini individual xususiyatidan va jismoniy tayyorgarligidan kelib chiqib mashg‘ulotlarda qo‘llab borilsa kelajakda yuqori malakali sportchi bo‘lib yetishishiga zamin yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Sh.M.Mirziyoevni 2021 yil 5 noyabrdagi “O'zbekiston sportchilarini 2024 yil Parij shahri (Fransiya)da bo'lib o'tadigan XXXIII yozgi Olimpiya va XVII Paralimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish to'g'risida”gi Farmoni. https://lex.uz

2. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари” “MUMTOZ SO‘Z” 228 бет. 2012 й. 228 бет.

3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29 apreldagi PQ-5099-sonli “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi” Qarori https://lex.uz

4. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., SHamsimatov I.Yu., Tajibayev S.S. “Sport pedagogik maxoratini oshirish” O'quv qo'llanma Toshkent-2011.- 478 bet.

5. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации. Дисс. ... канд. пед. наук.-Т, 2001. - 150 с.

6. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.

7. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. Волгоград, 2003, - 111с.

8. Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007, - 286 с.

9. Karimov M.A, Xalmuxamedov R.D, Shamsematov I.Yu, Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Toshkent, 2011. 478 bet.

10. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифитсированных боксе. Учебное пособие. ФКиС, М. 2006.-61 с.

11. Дегтярёв И.П. Тренированность боксёра учебное пособие. Киев. Знание. 1999.-420 с.

12. Каримов М.А, Халмухамедов Р.Д, Шамсематов И.Ю, Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент, 2011. 478 бет.

13. Филимонов В. И. «Бокс». Спортивно-техническая и физическая подготовка. Монография. М. ИНСАН. 2000. -432 с.

14. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие.Ташкент – 2008 й.

15. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари О.М.Ачилов, Д.Халмухамедов, С.С.Тажибаев, Ғ.Қ.Ражабов. Уқув-услубий қўлланма 2014 й. Тошкент.