

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18368201>

Ishankulov Baxodir Muratovich

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyati" kafedrası o'qituvchisi.
+998 98 261 26 56 ishankulovb85@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh bokschi qizlarni texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish vazifalari, o'quv mashq guruhi sportchi qizlari mashg'ulotlaridagi texnik janglari va ularni sport musobaqalarida yuqori natija ko'rsatishiga e'tibor qaratilgan.

Аннотация: В данной статье рассматриваются задачи совершенствования технико-тактической подготовки юных женщин-боксеров, технических поединков тренировочных групп спортсменок и их высоких результатов в спортивных соревнованиях.

Kalit so'zlar: bokschi qizlar, farmakologiya, innovatsion mashg'ulot, sport zahirasi, ko'p yillik tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik.

Ключевые слова: женщины-боксеры, фармакология, инновационная подготовка, спортивный резерв, многолетняя подготовка, технико-тактическая подготовка.

Ishning dolzarbligi. Bugungi kunga kelib qizlarimiz va opa-singillarimiz har sohada o'zlarini namoyon etishga harakat qilishmoqda. Farzandlariga mehribon ona, oilada yaxshi uy bekasi bo'la olishadi va o'zlari sevgan kasb bilan shug'illanishadi. Hatto ular sport musobaqalarida ham ishtirok etib, faxrli natijalarni egallashmoqda. Shuni ham alahida ta'kidlash joizki, xotin-qizlarning muntazam sport bilan shug'illanishi doim tetik yurishlarida, sog'-salomat bo'lishlarida qolaversa, chiroyli ko'rinishlarida ham o'z ahamiyatiga egadir. Hozirgi kunda mamlakatimizda xotin-qizlar sportiga ham katta e'tibor qaratib kelinmoqda. Bu e'tibor esa o'z navbatida natijasini ham ko'rsatdi. Xususan, sportning Boks turi bilan shug'ullanib kelayotgan qizlar o'z g'alabalari bilan o'zbek ayollar boksi tarixida yangi sahifa ochishdi desak mubolag'a bo'lmaydi. Boksni tanlab nafaqat viloyat va mamlakat ichidagi musobaqalarda balki, jahon miqiyosidagi yirik nufuzli bellashuvlarda ham ishtirok etib yuqori natijalarga erishayotgan qizlarimiz ham ko'p.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5099-son qarori boks sport turini yanada rivojlanishiga katta hissa qo'shdi

desak mubolag'a bo'lmaydi. Boks sport turi bo'yicha xotin-qizlar Olimpiya o'yinlari tarkibiga 2016-yilda kiritilgan.

Sportning ushbu turida sport zahiralari tayyorlashning yurtimizdagi O'zbekiston boks terma jamoasida shug'ulanib kelayotgan yosh bokschi qizlarning hali etarlicha rivojlangani yo'qligidan dalolat beradi, shuning uchun yosh bokschi qizlarni tayyorlash masalalariga katta e'tibor qaratilishi zarur. Sohaning etakchi olimlari R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, F.A.Kerimov, F.K.Turdiyev, F.T.Abdullayev, Q.A.Umarov va boshqa ko'pchilik mutaxassislarning fikriga ko'ra, barcha jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi yoshidan boshlab rivojlantirishga jiddiy e'tibor berish lozim deb hisoblashgan. So'nggi yillarda boks sport turini yanada raqobatdosh, keskin va shiddatli tus olishi, shu sababli yuqori malakali bokschilarning tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar ham keskin ortib borishiga sabab bo'lmoqda. Bugungi kunda terma jamoamizni xalqaro musobaqalarga yuqori darajada texnik-taktik tayyorlash uchun oldinga intilishda kuchi, aqliy va jismoniy tezkorligi, mehnatsevarlik jihatlarini oshirib, musobaqa muhitiga tayyorlash murabbiylar qarshisidagi turgan asosiy vazifa hisoblanadi. Sportchi qizlar musobaqaga tayyorgarlik jarayonlarida muntazam ravishda boshqa davlatlar boks maktablari bilan, xususan, Rossiya, Qozog'iston, Kuba kabi davlatlar bilan o'quv yig'in mashg'ulotlari o'tkazib, tajriba almashib kelmoqda. Bu esa qizlarimizda yangi ko'nikma va malakani shakllantiradi. Undan tashqari mashg'ulotlarni o'g'il bolalar bilan birgalikda olib borish qizlarimizning yuqori jismoniy tayyorgarlikda bo'lishiga yordam beradi. Qizlarimizga kerakli bo'lgan farmakologiya, vitaminizatsiya vositalari bilan ta'minlash tizimi to'g'ri yo'lga qo'yilganligi ham katta yordam bermoqda. Jamoada murabbiylar bilan birgalikda psixolog va tibbiyot xodimlari ham faoliyat yuritishmoqda. Undan tashqari, mamlakatimizda Boks sport turi bo'yicha ichki raqobat ham yaxshilanib bormoqda, hozirda terma jamoamizda Osiyo va Jahon chempionatlarida yuqori natijalar qayd etgan yosh qizlarimiz ham mavjud. Ular ham hozirda rasmiy musobaqalarga murabbiylari nazorati ostida tayyorgarlik ko'ryapti.

Bunda bokschi qizlarni yuqori sport natijalariga erishishga tayyorlash tizimi asosiy o'rin tutadi. Bu jarayonda murabbiy zamonaviy boks oldinga qo'yayotgan vazifalarni izchil hal etishi lozim bo'ladi. Qo'lga kiritilgan o'rinlarni saqlab qolish uchun doimiy ravishda innovatsion mashg'ulot vositalari va uslublarini izlab topish, sport zaxirasini shakllantirishga muhim jihati bo'lib u ko'p yillik tayyorgarlik tizimida sportchilarni bosqichma-bosqich saralashni imkonini beradi.

Sportchilarni ko'p yillik tayyorgarligi - bu sport mahorati bosqichlari bo'ylab ko'tarilish jarayoni sifatida tushuniladi - bu sportda yuqori natijalarga erishishda yagona to'g'ri va asosiy yo'l hisoblanadi.

Bugungi kunda zamonaviy ilmiy-uslubiy adabiyotlarda katta tadqiqot materiallari to'plangan bo'lib, ular sportchilar ko'p yillik tayyorgarlik tizimining asosiy qoidalarini aniqlashtirishga imkon yaratadi.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning tahlili natijalariga ko'ra, boks bilan shug'ullanuvchi ayollarni tayyorlash tizimida quyidagi tadqiqotlar amalga oshirilgan. Jumladan, A.M.Xodorovich ayollarning kardio-respirator tizimining funksional yuklamalarga javob reaksiyasini fiziologik jihatdan o'rgangan. I.A.Sashenko ayollar boksida sportchilarni tayyorlash jarayonida tiklanish va ishlash qobiliyatini oshirish usullarini tadqiq etgan. A.A.Maksimova yuqori malakaga ega bo'lgan ayol bokschilarda yopiq bosh jarohatlarini tiklash bo'yicha davolash metodikalarini ishlab chiqqan. V.V.Lisitsin esa yuqori darajadagi ayol bokschilarni texnik va taktik jihatdan tayyorlashga e'tibor qaratgan. T.S.Saxtaganov esa (Qozog'iston terma jamoasi misolida) yuqori darajadagi ayol bokschilarni maxsus psixologik tayyorlash masalalarini tadqiq etgan.

Ilmiy adabiyotlar tahlili natijasida quyidagi tadqiqotlar amalga oshirilgan. A.R.Radzievskiy hammuallifligida ayollarda sport mashg'ulotlarini menstrual sikl bosqichlarini hisobga olgan holda boshqarishning fiziologik asoslari o'rganilgan. L.G.Shaxlina esa ayollar sport mashg'ulotlarining biologik omillarini tadqiq qilgan. T.S.Soboleva ayollar sportidagi turli muammolarni tahlil qilgan. Yu.T. Poxopenchuk sport mahoratini oshirish va sog'liqni saqlash maqsadida ayol sportchilarni tayyorlash jarayonini optimallashtirishga qaratilgan tadqiqotlar o'tkazgan.

Shuningdek, B.I.Butenko, Yu.V.Veroxshanskiy va V.M.Klevenko tomonidan maxsus-harakat sifatlarini rivojlantirish va mashq qilishning turli uslublari o'rganilgan. I.P.Degtyarev o'quv-mashg'ulot jarayonining tuzilmasi va mazmuni, mashg'ulot yuklamalarining hajmi va yo'nalishini aniqlagan, sportchilar holatini va musobaqalar tizimini nazorat qilish vositalarini ishlab chiqqan.

R.D.Xalmuxamedov yakkakurashchilarning mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish texnologiyalarini ishlab chiqqan. S.S.Tajibayev o'smir yakkakurashchilarning kompleks tayyorgarlik jarayonida harakatli o'yinlardan foydalanish metodikasini ilmiy-pedagogik asosda tadqiq qilgan. V.N.Shin bokschilarni tayyorlashda rejalashtirish texnologiyasiga e'tibor qaratgan. F.K.Turdiyev boks murabbiylarini individual mashg'ulotlar davomida maxsus malakalarni shakllantirishga bag'ishlangan tadqiqotlar o'tkazgan. Yu.V.Serebryakov esa turli vazn toifasidagi bokschilarning musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish, Umarov Qahhorjon Abbosovich yuqori malakali bokschi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish masalasini hamda o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish va yuqori malakali bokschilarning musobaqalardagi faoliyatining o'ziga xos jihatlari bilan bog'liq muammolarni tadqiq etgan. O'rganilayotgan tadqiqot mavzusi bo'yicha maxsus adabiyotlar hamda dissertatsiya ishlarini tahlil qilish natijasida biz shu narsani aniqladikki, yosh bokschi qizlar tomonidan mashg'ulotlarda o'zlashtirilgan harakatlarni rasmiy musobaqalar sharoitlariga ko'chirish jarayonini tezlashtirish muammosi ko'rib chiqilgan maxsus tadqiqotlar yo'q. Bu jihatlarni tekshirib ko'rishga bo'lgan ilmiy ishlar nisbatan kam. B.A.Киселев (1970), Ю.А.Чижов (1970), О.В.Кравченко (1997), В.Шитов (2009) ishlariga murojaat qilish mumkin. Musobaqa faoliyatini tajriba orqali tekshirishlar asosan katta

yoshdagi bokschilarda bajarilgan: С.Н.Белоусов (1976), А.В.Дмитриев, Ш.Н.Закиров (1977), Е.В.Калмыков (1983), О.А.Акопян, А.А.Новиков (1985), Ю.Б.Никифоров (1987), Г.А.Анисимов (1991), А.В.Гасков (1999), Г.В.Кургузов (2003) va boshqalar. Yosh bokschi qizlarning jangovar faoliyati esa diqqat markazidan tashqarida qolib kelgan. Hozirgi vaqtga qadar mashg'ulot janglari va musobaqalardagi asosiy harakatlarning bazaviy tarkibi hamda ularni tayyorlash va qo'llashning taktik tarkiblari ko'rsatkichlari taqqoslab ko'rilmagan. Yosh bokschi qizlarning mashg'ulot janglarida hamda musobaqalardagi asosiy harakat turlarining umumiy va individual tarkiblari o'rtasidagi farqlar tizimlashtirilmagan, shuningdek, bunday harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan pedagogik ko'rsatmalar ishlab chiqilmagan hamda tajribada asoslab berilmagan.

Tadqiqotning maqsadi: mashg'ulot janglari va rasmiy musobaqalardagi harakat turlarining qo'llanilish ko'rsatkichlari asosida ishlab chiqilgan yosh bokschi qizlarning texnik-taktik qurollanganligini optimallashtirish metodikasini nazariy jihatdan hamda tajribada asoslash.

Ilmiy yangiligi: dissertatsiyada tajriba tadqiqotlari ma'lumotlari asosida shakllantirilgan qonuniyatlar yosh bokschi qizlarning texnik-taktik tayyorgarligida qo'llaniladigan mashg'ulot janglarining olib borilishini baholashni ob'ektivlashtiradi.

Bokschi qizlar mashg'ulot tizimida mashg'ulotlar va musobaqalar sharoitlarida o'tkaziladigan olishuvlar davomida harakatlarning qo'llanilishidagi tipik farqlar aniqlab berildi. 12-14 yoshdagi yosh bokschi qizlarda o'quv jangovar amaliyoti va rasmiy musobaqalardagi harakatlar tarkibi hamda ularning qo'llanilish ko'rsatkichlaridagi individual farqlar aniqlandi. Yosh bokschilarni mashq qildirish uchun mashg'ulotlarda o'zlashtirilgan harakatlarni musobaqa sharoitlariga ko'chirish jarayonini tezlashtirishga qaratilgan amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi.

Xulosa: Maxsus adabiyotlar tahlili va boks nazariyasi hamda metodikasi sohasidagi etakchi mutaxassislar o'rtasida o'tkazilgan so'rov natijalari shunday xulosa qilishga imkon beradiki, sport fanida azaldan sport mashg'uloti nazariyasi bilan bog'liq bo'lgan masalalar birinchi o'ringa chiqib, ba'zan sportchi musobaqa faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinmagan.

Aniq ko'rinib turibdiki, sportchini ma'lum bir natijani egallashga tayyorlashdan oldin yakkakurashning kechish sharoitlarini, organizmning alohida vazifalariga qo'yiladigan talablarni, uning energiya sarflashi va boshqalarni bilish lozim, keyin esa shulardan kelib chiqib, mashg'ulot jarayonini tuzish zarur.

Musobaqa harakatlari musobaqa faoliyatining birlamchi yaxlit (ajralgan emas) tarkiblaridan iborat. Bu tarkiblar musobaqa faoliyatining umumiy mantig'iga bo'ysunadi. Ular o'zining operatsion tarkibiga ega, ya'ni harakatlarni birlashtiruvchi u yoki bu operatsiyalardan tashkil topadi.

Boksda qizlarning o'quv janglari samaradorligini oshirish muammosi 12-14 yoshdagi yosh sportchi qizlarda alohida ahamiyat kasb etadi, chunki bu yosh davrida qizlar boks

texnika asoslariga o'rgatish yakunlanib boradi va texnik-taktik tayyorgarlik poydevorining shakllanishi boshlanadi.

Tayyorgarlik jarayonida bokschi qizlarni texnik-taktik tayyorgarligi to'g'ri tashkil qilinganda, ya'ni samarali ilmiy-uslubiy va tibbiy ta'minot bo'lganda, yuqori malakali murabbiylar, zamonaviy moddiy-texnik baza mavjud bo'lgan taqdirda yuqori natijalarga tayyorgarlik ko'rish, individual imkoniyatlarni maksimal amalga oshirish va oliy sport mahoratini saqlab qolish imkoni tug'uladi. Sportchilar yirik xalqaro musobaqalarda, shu qatorda Olimpiya o'yinlarida yuqori sovrinlar uchun kurashishga, natijalarga erishishga qodir bo'ladilar.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son Farmoni.
2. Namunaviy dastur "Boks bo'yicha sport mahoratini oshirish (sport tayyorgarligi)" T-2021
3. Ishongulov, B. M. (2020). FACTORS INFLUENCING EXPLOSIVE POWER IN WRESTLERS. Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(4), 439-444.
4. Ishankulov, B. M. (2022). THE ROLE OF FOREIGN EXPERIENCES IN PROMOTING PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(11), 1280-1283.
5. Ishankulov, B. M. (2023). XORIJIY TAJRIBALARNING JISMONIY TARBIYA VA SPORTNI RIVOJLANTIRISHDAGI AHAMIYATI. European Journal of Interdisciplinary Research and Development, 15, 316-319.
6. Хадиятуллаев, З. (2023). Боксчи қизларнинг жисмоний ва техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш. Актуальные проблемы спортивной науки, 1(1), 48-50.
7. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, F.K.Turdiyev, S.S.Tajibayev Boks nazariyasi va uslubiyati. darslik. -T.: 2016, - 542 b.
8. Abdullayev F.T. Yosh bokschilarning musobaqa va mashg'ulot faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning texnik-taktik tayyorgarligi. UMID DEZIGN Monografiya - T.: 2023. -96 b.
9. Abdullayev, F. T., Sh, X. Z., Ishonkulov, B., Urazbayev, A., & Abduhamidov, A. (2025). Boks nazariyasi va uslubiyati. Matn]: Darslik//FT Abdullayev, Z. Sh. Xadiyatullayev, B. Ishonkulov, A. Urazbayev, A. Abduhamidov—Toshkent:"Zamon Poligraf.
10. Ishankulov, B. M. (2024). Socio-Economic Significance Of Organizing Marketing Activities In Sports. Pedagogical Cluster-Journal of Pedagogical Developments, 2(1), 123-129.