

## ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ БОКС ҚИЗЛАР ТЕРМА ЖАМОАСИНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИК ДИНАМИКАСИ КЎРСАТКИЧЛАРИ

**Қаҳҳор Аббосович Умаров**

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети

### АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада юқори малакали бокс қизлар терма жамоасининг жисмоний ва функционал тайёргарлик динамикаси кўрсаткичлари масаласи кўриб чиқилади.

**Калит сўзлар:** Юқори малакали боксчи қизлар, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, функционал тайёргарлик, (Pollar: СПУДЭРГ-4).

### DYNAMICS OF THE POSITIVES OF THE PHYSICAL AND FUNCTIONAL TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED WOMEN BOXERS OF THE MEMBERS OF THE TEAM

**Qahhor Abbosovich Umarov**

Uzbekistan State University of Physical Culture and Sports

### ABSTRACT

This article discusses the dynamics of physical and functional training of highly qualified girls' boxing team.

**Key words:** Highly –qualified women boxers, general and special physical training stopwatch. (Pollar: equipment, SPUDERG-4).

### КИРИШ

Мамлакатимиз мустақилликга эришган кундан бошлаб юртимизда президентимиз ва ҳукумат томонидан спортга, айниқса қизлар спортига эътиборни кучайиб бориши, соҳа мутахасислари олдига катта маъсулият юкламоқда, ҳамда спортни янада ривожлантириш ва омавийлаштириш юзасидан кўпгина ишлар амалга оширишни талаб қилмоқда. Шу сабабдан биз ҳам ўз илмий ишларимизда, Малакали боксчи қизларни мусобақаолди тайёргарлик босқичида машғулот юкламаларини оптималлаштириш юзасидан илмий тадқиқот ишларини олиб боришни мақсад қилдик.

Юртимиз олимлари ва бошқа мамлакатлар олимлари томонидан бу борада сўнги йилларда қатор илмий масканларда арзигулик илмий-тадқиқот ишлари амалга оширила бошлади, С.С.Тажибоев Дисс.. п.ф.д (DSc)., 2019. - 29-30., Н.Юсупов 2018.-24с., Кисилев А.В. ФКиС, М. 2006.-61 с., Бойко А.Ф. М.ФиС,1971.-С.49-67, Хромов Н.Д. Оптимизация подготовки высококвалифицированных боксеров в экологических условиях горного климата: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 1998. – 31 с. Хрушев С.В., Соболева Т.С. Новый взгляд на старые проблемы женского спорта // Теория и практика физ. Культуры. – 1996. - № 2. – С. 56-58. Шахлина Л.Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. – Киев: Наукова Думка, 2001.-237с. Мусобақаолди тайёргарлик босқичида машғулот юкламаларини оптималлаштириш юзасидан кўпгина ишлар амалга оширилган. Ўтказилган тадқиқот ишларида малакали боксчи қизларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичида машғулот юкламаларини оптималлаштириш юзасидан етарли даражада ўрганилмаганлиги тадқиқот ишимизнинг долзарблигини белгилаб берди. Бокс спорт турида мусобақаолди тайёргарлик босқичида машғулот юкламаларини оптималлаштириш катта ахамиятга эга бўлиб бу ҳар бир спортчини келгуси мусобақаларга яхши тайёргарлик кўришлари учун амалий дастур бўлиб хизмат қилади.

## АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Юқори малакали боксчи қизлар терма жамоасини мусобақаолди машғулот тайёргарлигида функционал юрак, қисқариш кўрсаткичларини назорат қилиш.

1. Спортчи қизларни машғулот жараёнида юрак қисқариш кўрсаткичларини назорат қилиш;
2. Боксчи қизларни зоналар бўйича кўрсаткичларини таҳлил қилиш;
3. Кучли юклама жараёнида юрак қисқариш частотасини белгилаш ва унга муносиб машғулот режасини ишлаб чиқиш.

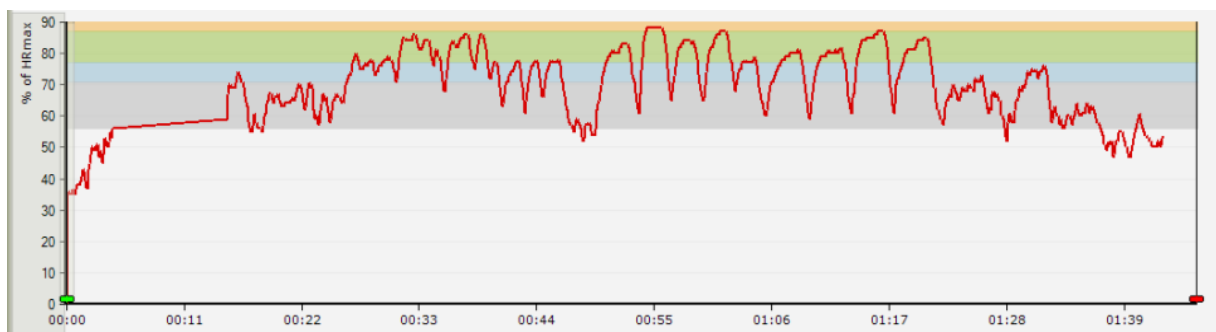
Мусобақаолди тайёргарлик босқичида ишлаб чиқилган методикани ўқув-машғулотларига тавсия этилди ва тренировка жараёнида қўлланилди ва спортчилар кузатувга олинди, натижада Спортчи Т.Рахимованинг функционал тайёргарлигини кўрсаткичларини Polar апаратида текширганимизда машғулот жараёнида ЮҚСнинг минимал кўрсаткичи 70га урган, ўртача кўрсаткичи 140га тенг бўлган, максимал кўрсаткичи эса 177 га тенг бўлган.

Зоналар бўйича текширганимизда 1-зонада 53,1% ни кўрсатган, 2-зонада 15,2% га пасайганини кўришимиз мумкин, 3-зонада эса 28,8% ни ташкил этган бўлса, 4-5 чи зоналарда эса тикланиш яхшиланиб бораётганини яъни 2,9%

га тушганини кўришимиз мумкин, Тўлиқ машғулот жараёнида спортчи Т.Рахимованинг сарфлаган килоколлориясининг умумий кўрсаткичи 693 к,к-ни ташкил қилган.

1-расм.

	5	HR	Time in sport zones					Above threshold	Training load	Kcal			
			Minimum	Average	Maximum	56-70	71-76				77-86	87-98	99-100
Polar:													
51		01:42:44	70	140	177	00:54:31	00:15:39	00:29:38	00:02:56	00:00:00	00:00:30	139	693
Max HR: 200			35,0%	70,0%	88,0%	53,1%	15,2%	28,8%	2,9%	0,0%	0,5%	100,0%	100,0%



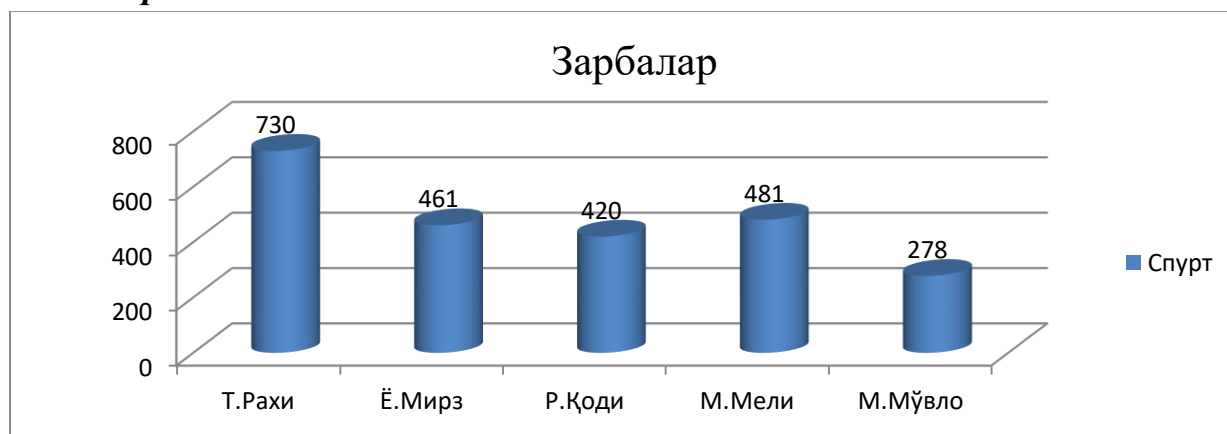
Машғулот жараёнида УРМ машқлари пайтида ЮҚСни 130-135га кўтарилиши номоён бўлган, рақиб билан петняшка ўйинларини ўйнаган вақтида Т.Рахимованинг ЮҚСнинг кўрсаткичи 140-145 га кўтарилишини кўришимиз мумкин, бир минут дам оралиғида ЮҚСни 125-120 га тушганини қайд этилган, навбатдаги ҳаракатли ўйинлар , пўш-пўш, хўрозлар жанги каби ммашқларни бажарганда ЮҚС 130-135 га кўтарилган, ўтириб туриб сакраш билан зарба уришларда ЮҚСнинг 145/150га кўтарилганини кўришимиз мумкин, шерик билан ҳавода зарбага ишлашда ЮҚСни 155-160га кўтарилганини кўришимиз мумкин, бир дақиқа дам оралиғида спортчининг ЮҚС кўрсаткичи тикланиши 120-125 га яхшиланган, навбатдаги шерик билан битталиқ, иккиталиқ, серияли

хавода зарбага ишлаш шартларида Т. Рахимовнинг ЮҚС кўрсаткичи 180-185 га кўтарилганини кўришимиз мумкин, бир дақиқа дамдан сўнг 10 тадан 2 мартагача кўллари букиб ёзиш (аджумания) машиғида спортчининг ЮҚС кўрсаткичи 110-120% га тикланганини кўришимиз мумкин, (соат – 12:05 да, 55-чи дақиқада) қопларга учталиқ қоринга бошга зарба бериш машиғида ЮҚС 160-165га кўтарилганини кўришимиз мумкин, бир дақиқа дам оралиғида ЮҚСнинг 115-120%га тушганини кўришимиз мумкин.

### МУҲОКАМА ВА НАТИЖАЛАР

Навбатдаги қопга 3рх2м (20с, 10с) СПУДЭРГ – 4 апаратида ишлаганда ЮҚС нинг кўрсаткичлари 1 – раундда 20 сониядаги эркин зарбаларда 160-165га кўтарилган, 10 сониядаги тезкор зарбалар урганда ЮҚС 175-180га кўтарилганини кўришимиз мумкин, навбатдаги 20 сонияда ЮҚС 125-130га пасайган кейинги 10 сонияда ЮҚСнинг 164-172га кўтарилганини кўришимиз мумкин, биринчи раунднинг иккинчи яримида 20 сониялик эркин зарбаларда ЮҚС 162-165га паслаганини кўришимиз мумкин, 10 сониялик тезкор зарбаларда ЮҚСни 167-172га кўтарилгани қайд этилди.

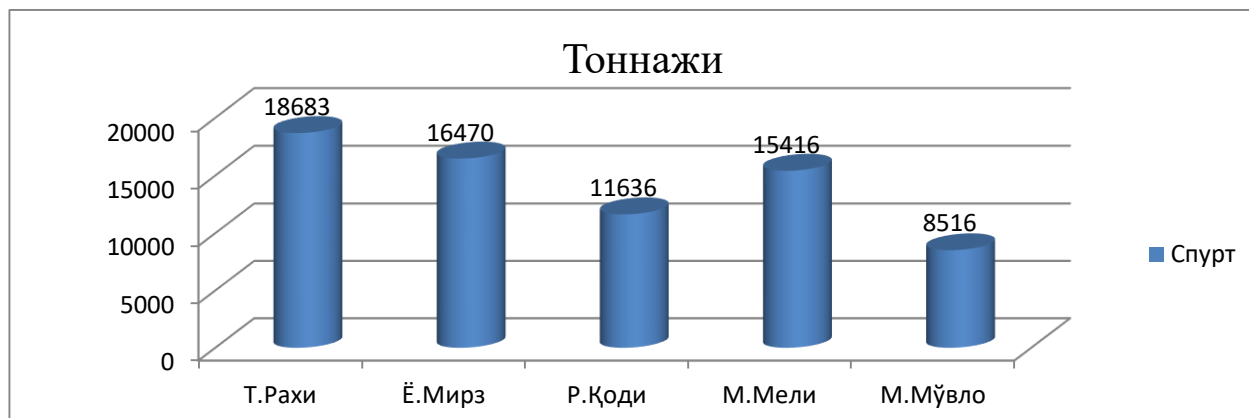
2-расм.



“Тест, 3р-2м (20с, 10с)” умумий зарбалар кўрсаткичлари.

2 – раундда 20 сонияда СПУДЭРГ – 4 қопга урилган зарбаларда ЮҚСнинг кўрсаткичлари (Т. Рахимовада) 160-164ни кўрсатган, 10 сонияда тезкор “спурт” зарбаларида ЮҚС 168-177 га кўтарилган, раунднинг иккинчи ярми 20 сонияда урилган эркин зарбада ЮҚСнинг кўрсаткичи 157-164ни кўрсатган, 10 сонияда тезкор зарбаларда эса ЮҚСни 169-174га кўтарилганини кўришимиз мумкин.

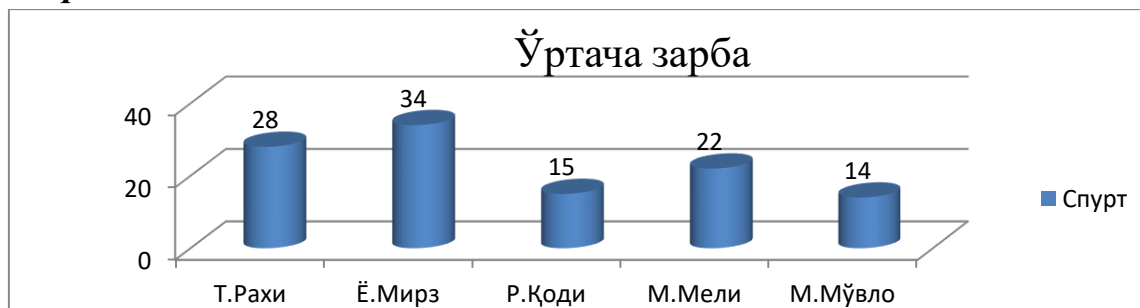
3-расм.



*“Тест, 3р-2м (20с, 10с)” умумий зарбаларнинг тоннажи.*

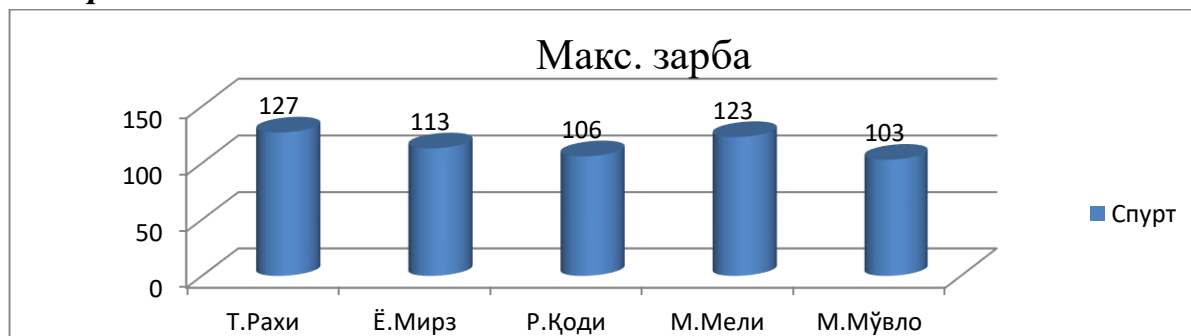
Навбатдаги 3 – раунда 20 сонияда урилган эркин зарбаларда ЮҚС 155-162ни кўрсатган бўлса, 10 сонияда тезкор зарбалар урилганда ЮҚС 174 – 177га кўтарилганини кўришимиз мумкин, раунднинг иккинчи яримида 20 сонияда эркин зарбалар урилганда ЮҚС 160-167га пасайган, 10 сониялик тезкор зарбада эса ЮҚС 172-177га кўтарилганини кўришимиз мумкин, Бир минут дам оралигида машғулотнинг 82-дақиқасида ЮҚСни 105-110га тикланиб бораётганини кўришимиз мумкин.

**4-расм.**



*“Тест, 3р-2м (20с, 10с)” ўртача зарба кўрсаткичлари.*

**5-расм.**



*“Тест, 3р-2м (20с, 10с)” максимал зарба кўрсаткичлари.*

Шундан сўнг тўлдирма қопда машғулотнинг 83-дақиқасида серияли зарбаларга 3 дақиқа давомида ишланганда спортчининг ЮҚС 120-130 га кўтарилди, 1 дақиқа дам оралиғида ЮҚС унчалик хам тикланмади яъни 117-122ни ташкил қилди, навбатдаги раунда қопда машғулотнинг 88-дақиқасида 3 дақиқа давомида эркин зарбаларга ишлаганда , ЮҚС 130 дан 140гача кўтарилганини кўришимиз мумкин, 1 дақиқа дам оралиғида ЮҚСни 122-127 гача пасайишини кўришимиз мумкин.

Навбатдаги 93-дақиқада қопга яқин масофадан пастдан зарба, ёнбошдан зарбаларга ишлаганда боксчи қизимизнинг ЮҚСга 154-160 га кўтарилган, 1 дақиқа дам оралиғида ЮҚСни тикланиши 127-122ни кўрсатган ва охириги раунда машғулотнинг 98-дақиқасида қопларга қоринга иккиталик зарба ва бошга битталиқ зарбаларга ўнг ва чап қўлларда 2 дақиқа давомида ишлаганда ЮҚС 125-135ни ташкил қилган, 30 сония дам оралиғида ЮҚСни тикланиши 110-105га тушганини кўраимиз. Машғулотнинг 102-дақиқасида зал бўйлаб юриш, ёнбош юриш, қўлларни эркин отиш, (санокда кординацион машқлар бажариш) 1 саноғида уклонлар ўнг ва чап томонларга, 2 саноғида ётган холда 5 марта қўлларни букиб ёзиш, 3 саноғида хавога 4-5 талиқ тезкор зарбалар уриш, 4 саноғида сакраб 90% га айланиш машқларни бажарганда ЮҚС 120-124 ни ташкил қилган, 30 сония зал бўйлаб юриш нафасни ростлашда ЮҚС 114 дан 108 га тикланишини кўришимиз мумкин.

Машғулотнинг сўнгида 104чи дақиқасида матларда думолоқ ошиш олдинга, орқага ва ёнбошларга машқларида ЮҚСни 104 дан 98 га тикланишини кўришимиз мумкин.

Навбатдаги матни устида ётиб оёқларни кўтариш, мост яшаш, чалқанча ётиб машқлар қилиш, пресс машқларида ЮҚСнинг тикланиши 94 дан 85 га тушганини кўришимиз мумкин. Зоналар бўйича котта шиддатда юклама берилганини текширганимизда 2-зона ва 4-зонада ЮҚС ни кўтарилгани қайд қилинган, 1,3,5 – зоналарда 2 ва 4-зонага қараганда пастроқ бўлгани кузатилган.

## ХУЛОСА

Ўтказилган тадқиқотларга кўра боксчи қизлардан олинган тестда 2-раундда 20 сонияда СПУДЭРГ – 4 қопга урилган зарбаларда ЮҚСнинг кўрсаткичлари спортчиларимизда фарқлар ишончли бўлганини кўрдик 10 сонияда тезкор “спурт” зарбаларида эса биров баъзи спортчиларимизни ЮҚС кўрсаткичлари 168-177 га кўтарилган, раунднинг иккинчи ярми 20 сонияда урилган эркин зарбада ЮҚСнинг кўрсаткичи 157-164ни кўрсатган, 10 сонияда тезкор зарбаларда эса ЮҚСни 169-174га кўтарилганини кўришимиз мумкин.

Тезкор зарбаларни кўпроқ уришган спортчилар мусобақаолди тайёргарлиги учуне махсус ишлаб чиқилган методикани машғулотларда қўллашган ва диспансер-5 тринажёри ёрдамида зарбаларни такомиллаштиришган, ҳамда машғулот жараёнида махсус ишлаб чиқилган методик машқлар ёрдамида машғулот қилганликлари ўз аксини топган, ушбу ишлаб чиқилган методика ва яратилган диспансер-5 тринажёрида барча спортчиларимизда машғулот жараёнида қўлланилса техник харакатлари ошади, тезкор куч, портловчан куч ва кетма-кет зарбаларнинг уйғунлашувига эришилади.

## REFERENCES

1. Ш.М.Мирзиёевни 2017 йил 9 мартдаги “Ўзбекистон спортчиларини 2020 йил Токио шаҳри (Япония)да бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш тўғрисида”ги ПҚ-2821-сонли Фармони.
2. Ачилов А.М., Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Тажибаев С.С., Ражабов Ф.Қ., Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Ўқув-услубий қўлланма., Тошкент-2012 йил.
3. Халмухамедов Р.Д., С.С.Тажибаев, Ф.Қ.Ражабов. Яккакураш спорт турлари (БОКС) Тошкент-2015 йил.
4. Шахлина Л.Г. Медико – биологический основы спортивной тренировки женщин – Киев Наумова Думка 2001.- 237с.
5. Соболева Т.С. О проблемах женского спорта Теория и практика физ.культуры – 1999. - №6. 56-63с.
6. Радзиевский А.Р., Шахлина Л.Г., Яценко З.Р., Степанов Т.П. Физиологической обоснования управления спортивной тренировкой женщин с учётом фаз менструального цикла. Теория и практика физкультуры – 1990. -№6. С. 47-50.
7. Похопенчук Ю.Т. Оптимизация тренировочного процесса спортсменов с целью повышения спортивного мастерства и сохранения здоровья : Автореф. диц. док. пед. наук – Киев 1993 -47 с.
8. Дибнер Р.Д. Кардиологическое проблемы современного женского спорта// Материал XXIV Всесоюзной конференция. М., 1990. С. 23-26.
9. Иорданская Ф.А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта = Morphofunctional Opportunities of Women in Process of Prolonged Adaptation to Loads of Contemporary Sport // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 6. – С. 43-50.
10. Киселев В.А. Оптимизация средств тренировки, направленных на повышение специальной работоспособности боксёров на предсоревновательном этапе – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 21 с.

11. Джалилова, М. И., Тажибаев, С. С., & Джалилова, Л. А. Правовые основы олимпийского образования учащейся молодёжи. In *Актуальные проблемы правового регулирования спортивных отношений (16 апреля 2020 года)–материалы X международной научно-практической конференции, посвящённой 50-летию Уральского государственного университета физической культуры: Челябинск, 16 апреля 2020 года/Под ред. СА Захаровой.–Челябинск: Уральская Академия, 2020.–246 с. (р. 218).*
12. Туробов, Х. (2021). Национальная система массового вовлечения всех слоев населения в спортивно-оздоровительную деятельность. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
13. Бердиева, Ч. А. (2021). Жисмоний имконияти чекланган талабалар организмининг функционал ҳолатини баҳолаш усули. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
14. Давлатова, Л. Т. (2021). Болалар церебрал фалажида жисмоний тайёргарликни машғулот жараёнида ва илмий назарий соҳада ривожлантириш. *Academic Research in Educational Sciences*, 2.
15. Тажибаев, С. С., & Серебряков, Ю. В. (2015). Динамика общей и специальной физической подготовленности боксеров юношей, занимающихся боксом на этапе начальной спортивной специализации. *Молодой ученый*, (2), 109-111.
16. Miryunusovna, Z. G. (2020). Selecting criterias of talented preschool children for the forming of sports reserve in swimming. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* , 8(2).
17. Matnazarov, X. Y. (2020). Influencing factors for selecting effectiveness of talented swimmers on swimming sports. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(3), 41-44.
18. Farkhodovich, I. B. (2020). Development of balance in young kayakers in the initial stage of training. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences*, 8(2), 66-70.
19. Azimov, Z. N. (2020). Research Of Training Loads On The Simulator “Concept-2” In The Preparation Of Youth In Academic Rowing. *The American Journal of Applied sciences*, 2(11), 104-109.
20. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Тренировочные нагрузки хоккеистов в подготовительном периоде. *Фан-спортга*, (4), 33-34.
21. Давлетмуратов, С. Р. (2020). Физическая работоспособность в годичном цикле подготовительного периода подготовки квалифицированных футболистов. *Фан-спортга*, (3), 10-13.