



MALAKALI AYOL BOKSCHILARNI INDIVIDUAL XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLAR SAMARADORLIGINI OSHIRISH METODIKASI

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti tayanch doktoranti
Raximquliyeva Gulasal Matchanovna
Toshkent shahri, O'zbekiston.

Muallif bilan bog'lanish uchun:

Email: raximquliyevag@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur ilmiy maqolada malakali ayol bokschiarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish masalalari o'rganilgan. Tadqiqot jarayonida ayol bokschiarning morfologik, jismoniy, funksional hamda psixologik ko'rsatkichlari tahlil qilinib, ularning texnik-taktik tayyorgarligiga ta'siri aniqlangan. Shuningdek, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot vositalari va usullari asoslangan hamda individual yondashuvga asoslangan mashg'ulot metodikasi ishlab chiqilgan. Tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlab, ayol bokschiarning zarba aniqligi, hujum va qarshi hujum samaradorligi hamda taktik fikrlash ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshganligini ko'rsatdi. Olingan natijalar ayol bokschiarni tayyorlash jarayonini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so'zlar: ayol bokschi, texnik-taktik tayyorgarlik, individuallashtirish, sport tayyorgarligi, metodika, musobaqa faoliyati, samaradorlik.

Аннотация. В данной научной статье рассматриваются вопросы повышения эффективности технико-тактических действий квалифицированных женщин-боксеров с учетом их индивидуальных особенностей. В процессе исследования проанализированы морфологические, физические, функциональные и психологические показатели женщин-боксеров, а также выявлено их влияние на уровень технико-тактической подготовленности. Кроме того, обоснованы средства и методы, направленные на совершенствование технико-тактических действий, и разработана методика тренировочного процесса, основанная на индивидуальном подходе. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность разработанной методики и показали значительное повышение показателей точности ударов, эффективности атакующих и контратакующих действий, а также уровня тактического



мышления женщин-боксеров. Полученные результаты имеют важное значение для совершенствования процесса подготовки женщин-боксеров.

Ключевые слова: женщины-боксеры, технико-тактическая подготовка, индивидуализация, спортивная подготовка, методика, соревновательная деятельность, эффективность.

Abstract. This scientific article is devoted to the study of improving the effectiveness of technical and tactical actions of qualified female boxers, taking into account their individual characteristics. During the research, the morphological, physical, functional, and psychological indicators of female boxers were analyzed, and their influence on the level of technical and tactical preparedness was identified. In addition, the training means and methods aimed at improving technical and tactical actions were substantiated, and a training methodology based on an individual approach was developed. The results of the experimental study confirmed the effectiveness of the proposed methodology and showed a significant increase in punch accuracy, the effectiveness of offensive and counterattacking actions, as well as the level of tactical thinking of female boxers. The obtained results are of great importance for improving the training process of female boxers.

Keywords: female boxers, technical and tactical training, individualization, sports training, methodology, competitive activity, effectiveness.

Tadqiqotning dolzarbligi. Hozirgi kunda sportning boks turi jahon miqyosida keng rivojlanib borayotgan, eng ommaviy va raqobatbardosh sport turlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, so‘nggi yillarda ayollar boksi jadal sur‘atlarda rivojlanib, xalqaro sport maydonlarida yuqori natijalarni namoyon etmoqda. Ayollar boksi 2012-yilda London shahrida o‘tkazilgan Olimpiya o‘yinlari dasturiga rasman kiritilgani ushbu sport turining xalqaro miqyosdagi ahamiyatini yanada oshirdi hamda ayol sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asosda takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirdi. O‘zbekiston Respublikasida ham sportni rivojlantirish, ayniqsa yoshlar va xotin-qizlarni sportga keng jalb etish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. So‘nggi yillarda mamlakatimizda sport sohasini rivojlantirish bo‘yicha qator muhim farmon va qarorlar qabul qilinib, sport infratuzilmasini rivojlantirish, sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish hamda yuqori malakali sportchilarni yetishtirishga alohida e‘tibor qaratilmoqda. Xususan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilingan sport sohasini rivojlantirishga qaratilgan bir qator normativ-huquqiy hujjatlar sportni ommalashtirish va professional sportni yanada rivojlantirish uchun muhim asos bo‘lib xizmat qilmoqda. Jumladan, “O‘zbekiston



Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarorlar hamda "2025-yilgacha O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konsepsiyasi" sport sohasida yangi bosqichni boshlab berdi. O'zbekiston Respublikasida qabul qilingan Prezident farmonlari va qarorlari boks sport turini rivojlantirish, yosh sportchilarni tayyorlash, zamonaviy sport infratuzilmasini yaratish hamda xalqaro sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishni ta'minlashga qaratilgan. Ushbu huquqiy hujjatlar milliy boks maktabining rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etmoqda hamda mazkur hujjatlarda sportchilarni tayyorlash tizimini ilmiy asosda tashkil etish, sport turlarida yuqori natijalarga erishish uchun zamonaviy trening metodikalarini joriy etish hamda sport ilm-fanini rivojlantirish muhim vazifa sifatida belgilangan. Ayniqsa, xotin-qizlar sportini rivojlantirish, ularning professional sport bilan shug'ullanishi uchun zarur shart-sharoitlar yaratish davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri sifatida e'tirof etilgan. So'nggi yillarda O'zbekiston bokschilari xalqaro sport maydonlarida katta yutuqlarga erishib kelmoqda. Bu esa mamlakatimizda boks sport turini rivojlantirish, sportchilarni tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish hamda ilmiy asoslangan metodikalarni ishlab chiqish zaruratini yanada kuchaytiradi. Shu bilan birga, ayollar boksi ham mamlakatimizda jadal rivojlanib, xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etayotgan sportchilar safi tobora kengayib bormoqda. Zamonaviy boksdagi sportchilar tayyorgarligi murakkab va ko'p qirrali jarayon bo'lib, unda texnik-taktik tayyorgarlik muhim o'rin egallaydi. Musobaqa jarayonida bokschining muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning texnik va taktik harakatlarni to'g'ri qo'llay olish qobiliyatiga bog'liq. Texnik-taktik tayyorgarlik sportchining jang jarayonida raqib harakatlarini to'g'ri baholash, tezkor qaror qabul qilish hamda samarali zarba va himoya usullarini qo'llay olish imkoniyatini ta'minlaydi. Ammo amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab mashg'ulot jarayonlarida ayol bokschilarni tayyorlashda ularning individual xususiyatlari yetarli darajada hisobga olinmaydi. Natijada texnik-taktik harakatlarning samaradorligi kutilgan darajada oshmaydi va sportchilarning musobaqalardagi natijalari ham to'liq namoyon bo'lmaydi. Ma'lumki, ayol sportchilarning fiziologik, psixologik hamda morfologik xususiyatlari erkak sportchilarnikidan ma'lum darajada farq qiladi. Shu sababli ularni tayyorlash jarayonida mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish, texnik-taktik harakatlarni individual xususiyatlar asosida shakllantirish hamda sportchining shaxsiy imkoniyatlarini hisobga olish muhim ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Shu nuqtai nazardan qaraganda, malakali ayol bokschilarni tayyorlash jarayonida ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik



harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodikani ishlab chiqish muhim vazifalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning maqsadi. Malakali ayol bokschilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari:

1. Ayol bokschilarni tayyorlash tizimida texnik-taktik tayyorgarlikning nazariy asoslarini o'rganish.
2. Malakali ayol bokschilarning individual xususiyatlarini aniqlash.
3. Texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot vositalari va usullarini tahlil qilish.
4. Ayol bokschilar uchun individual yondashuvga asoslangan mashg'ulot metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari. Sportchilarni tayyorlash tizimida texnik va taktik tayyorgarlik muhim tarkibiy qismlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa boks sport turida texnik-taktik tayyorgarlik sportchining musobaqa jarayonidagi muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Bokschining jang jarayonida samarali zarbalar berishi, raqibning hujum harakatlariga mos ravishda himoya usullarini qo'llashi hamda optimal taktik qarorlar qabul qilishi uning texnik-taktik tayyorgarligi darajasiga bevosita bog'liqdir. Bunda sportchi zarba berish texnikasi, harakatlanish, himoya va qarshi hujum usullarini mukammal darajada o'zlashtirishi zarur. Taktik tayyorgarlik esa sportchining musobaqa jarayonida vaziyatni to'g'ri baholashi, raqibning harakatlarini oldindan taxmin qila olishi hamda jang strategiyasini samarali tashkil eta olish qobiliyatini ifodalaydi. Boks sport turida texnik va taktik tayyorgarlik o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ularni alohida holda rivojlantirish mumkin emas. Texnik harakatlarning mukammal o'zlashtirilishi sportchiga turli taktik vaziyatlarda samarali harakat qilish imkonini beradi. Shu sababli zamonaviy boks tayyorgarligi tizimida texnik va taktik tayyorgarlik kompleks holda rivojlantiriladi. Ayol bokschilarni tayyorlash tizimida texnik-taktik tayyorgarlik alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki ayol sportchilarning fiziologik, morfologik va psixologik xususiyatlari erkak sportchilarnikidan ma'lum darajada farq qiladi. Shu sababli ayol bokschilarni tayyorlash jarayonida texnik-taktik harakatlarni shakllantirishda individual yondashuvni qo'llash muhim hisoblanadi. Ayol bokschilar odatda yuqori tezkorlik, harakat koordinatsiyasi hamda taktika jihatidan moslashuvchanlik bilan ajralib turadi. Shu bilan birga, zarba kuchi va chidamlilik ko'rsatkichlari ayrim holatlarda erkak sportchilarnikiga nisbatan pastroq bo'lishi mumkin. Shu sababli mashg'ulot jarayonida



texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda tezkorlik, harakat aniqligi va kombinatsion hujum usullarini takomillashtirishga alohida e'tibor qaratilishi lozim. Texnik-taktik tayyorgarlikning nazariy asoslari sportchilarning harakat faoliyatini o'rganish, musobaqa faoliyatini tahlil qilish hamda mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish tamoyillariga tayanadi. Bunda boksning jang uslubi, individual imkoniyatlari, jismoniy tayyorgarligi darajasi hamda psixologik xususiyatlari hisobga olinadi.

Zamonaviy boksda texnik-taktik tayyorgarlik quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga oladi:

- zarba berish texnikasini takomillashtirish;
- himoya va qarshi hujum harakatlarini rivojlantirish;
- jang davomida to'g'ri masofa tanlash;
- kombinatsion hujum usullarini qo'llash;
- taktik fikrlash va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Mashg'ulot jarayonida texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar, sparring mashg'ulotlari hamda musobaqa faoliyatini tahlil qilish usullaridan keng foydalaniladi. Bunda sportchilarning individual imkoniyatlari hamda jang olib borish uslubi hisobga olinishi muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida sportchilarning psixologik tayyorgarligi ham muhim rol o'ynaydi. Boksning jang davomida o'zini boshqara olishi, stressga chidamliligi hamda tezkor qaror qabul qilish qobiliyati uning texnik-taktik harakatlarining samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, ayol bokschilarni tayyorlash tizimida texnik-taktik tayyorgarlikning nazariy asoslarini chuqur o'rganish hamda ularni amaliy mashg'ulot jarayoniga samarali joriy etish sportchilarning musobaqa faoliyatini takomillashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Sport sohasida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, boks sport turida yuqori natijalarga erishish ko'p jihatdan sportchining texnik-taktik tayyorgarligi darajasiga bog'liq. Boks sport turida texnik-taktik harakatlarning samaradorligini o'rganish bo'yicha qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Jumladan, L.P.Matveyev sport tayyorgarligi nazariyasini tizimli ravishda asoslab, sportchilarning ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini ilmiy jihatdan izohlab bergan. U sport mashg'ulotlarini rejalashtirish, yuklamalarni taqsimlash hamda sport natijalarini oshirish masalalariga alohida e'tibor qaratgan. Shuningdek, Yu.V. Verxoshanskiy sportchilarni tayyorlashda maxsus jismoniy tayyorgarlik va sport yuklamalarini optimallashtirish masalalarini chuqur o'rgangan. Uning ilmiy ishlari sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish orqali texnik va taktik



harakatlarning samaradorligini oshirish mumkinligini ko'rsatib beradi. Boks sport turida texnik-taktik tayyorgarlik masalalari A.I. Filimonov, V.I. Frolov, N.G. Ozolin kabi olimlarning ilmiy tadqiqotlarida keng yoritilgan. Ular bokschilarning jang olib borish uslublari, zarba texnikasi, himoya harakatlari hamda taktik kombinatsiyalarni takomillashtirish masalalarini o'rganib chiqqanlar. Bundan tashqari, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tayyorlash masalasi ham bir qator olimlar tomonidan o'rganilgan. Jumladan, V.N. Platonov sportchilarni tayyorlash tizimida individuallashtirish tamoyilining muhimligini asoslab bergan. Uning fikriga ko'ra, har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari, psixologik xususiyatlari va funksional tayyorgarlik darajasi turlicha bo'lgani sababli mashg'ulot jarayoni ham individual tarzda tashkil etilishi zarur.

O'zbekiston olimlari tomonidan ham boks sport turini rivojlantirish, sportchilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish hamda musobaqa faoliyatini ilmiy asosda o'rganish bo'yicha bir qator ilmiy tadqiqotlar olib borilgan. Ushbu tadqiqotlarda sportchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish, mashg'ulot jarayonini optimallashtirish hamda yuqori sport natijalariga erishish masalalari tahlil qilingan. Shu bilan birga, ayol bokschilarni tayyorlash jarayoniga oid ilmiy tadqiqotlar nisbatan kam o'rganilgan yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Ayol sportchilarning fiziologik, morfologik hamda psixologik xususiyatlari erkak bokschilarnikidan ma'lum darajada farq qilgani sababli ularni tayyorlash jarayonida alohida yondashuv talab etiladi. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ayol bokschilarni tayyorlashda ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan kompleks metodikalar yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Bu esa mazkur yo'nalishda chuqur ilmiy tadqiqotlar olib borishni talab etadi. Shu sababli malakali ayol bokschilarni tayyorlash jarayonida ularning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish metodikasini ishlab chiqish sport nazariyasi va amaliyoti uchun muhim ilmiy muammolardan biri hisoblanadi. Malakali ayol bokschilarning individual xususiyatlarini aniqlashda bokschilarni tayyorlash jarayonida ularning individual xususiyatlarini hisobga olish yuqori sport natijalariga erishishda muhim omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, boks sport turida sportchining texnik-taktik harakatlari samaradorligi ko'p jihatdan uning morfologik, funksional, psixologik hamda jismoniy tayyorgarlik darajasiga bog'liq. Malakali ayol bokschilarning individual xususiyatlarini aniqlash jarayonida ularning organizm tuzilishi, jismoniy rivojlanish darajasi, tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya qobiliyati hamda psixologik barqarorligi



kabi ko'rsatkichlar tahlil qilindi. Ushbu ko'rsatkichlar sportchining jang olib borish uslubini shakllantirishda muhim rol o'ynaydi. Ayol bokschilarni tayyorlash jarayonida individual xususiyatlarni aniqlash sportchiga mos mashg'ulot yuklamalarini belgilash, texnik-taktik harakatlarni to'g'ri tanlash hamda musobaqa jarayonida samarali taktika ishlab chiqish imkonini beradi. Tadqiqot jarayonida malakali ayol bokschilarning individual xususiyatlari quyidagi asosiy yo'nalishlar bo'yicha o'rganildi.

1-jadval

Malakali ayol bokschilarning individual xususiyatlarini aniqlash ko'rsatkichlari

№	Ko'rsatkichlar	Mazmuni	Baholash usuli
1	Morfologik xususiyatlar	Bo'y uzunligi, tana massasi, qo'l uzunligi	Antropometrik o'lchovlar
2	Jismoniy tayyorgarlik	Tezkorlik, kuch, chidamlilik	Maxsus test mashqlari
3	Funksional ko'rsatkichlar	Yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi	Funksional testlar
4	Psixologik xususiyatlar	Stressga chidamlilik, jangovar ruh	Psixologik testlar
5	Texnik mahorat	Zarba texnikasi, himoya usullari	Videotahlil va ekspert bahosi
6	Taktik mahorat (fikrlash)	Jang strategiyasi, qaror qabul qilish	Musobaqa faoliyati tahlili

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatdiki, ayol bokschilar o'rtasida individual farqlar sezilarli darajada mavjud bo'lib, bu ularning texnik-taktik harakatlari samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida har bir sportchining individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirish uchun mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlar majmuasi, sparring mashg'ulotlari, taktik vaziyatli mashqlar hamda musobaqa faoliyatini tahlil qilish usullaridan foydalanish muhim hisoblanadi. Mashg'ulot vositalari sportchining zarba texnikasini takomillashtirish, jang davomida to'g'ri masofa tanlash, kombinatsion hujumlarni rivojlantirish hamda himoya harakatlarini samarali qo'llash imkonini beradi. Quyidagi jadvalda texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratilgan asosiy mashg'ulot vositalari keltirilgan.

2-jadval

Texnik-taktik harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot vositalari

№	Mashg'ulot vositalari	Mazmuni	Maqsadi
1	Maxsus texnik mashqlar	Zarba texnikasini takomillashtirish	Zarba aniqligini oshirish



2	Kombinatsion mashqlar	Bir nechta zarbalarni ketma-ket bajarish	Hujum samaradorligini oshirish
3	Sparring mashg'ulotlari	Raqib bilan mashq jangi	Real jang tajribasini oshirish
4	Taktik vaziyatli mashqlar	Muayyan jang vaziyatlarini modellashtirish	Taktik fikrlashni rivojlantirish
5	Video tahlil	Musobaqa janglarini tahlil qilish	Xatolarni aniqlash va tuzatish
6	Interaktiv mashqlar	Tezkor qaror qabul qilish mashqlari	Reaksiya tezligini oshirish

Shuningdek, texnik-taktik harakatlarni takomillashtirishda mashg'ulot usullarining to'g'ri tanlanishi ham muhim ahamiyatga ega. Quyidagi jadvalda asosiy mashg'ulot usullari keltirilgan.

3-jadval

Texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish usullari

№	Usul nomi	Mazmuni	Natijasi
1	Takrorlash usuli	Texnik harakatlarni ko'p marotaba bajarish	Harakat malakalarini mustahkamlash
2	O'yin usuli	Mashg'ulotlarni o'yin shaklida tashkil etish	Qiziqish va motivatsiyani oshirish
3	Musobaqa usuli	Mashg'ulotni musobaqaga yaqin sharoitda o'tkazish	Psixologik tayyorgarlikni kuchaytirish
4	Taktik vaziyat usuli	Maxsus jang vaziyatlarini yaratish	Qaror qabul qilish tezligini oshirish
5	Analitik usul	Videotahlil orqali xatolarni aniqlash	Texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot jarayonida texnik-taktik tayyorgarlikni rivojlantirish uchun turli vosita va usullardan kompleks foydalanish sportchilarning musobaqa faoliyatini samarali tashkil etish imkonini beradi. Ayniqsa, mashg'ulot jarayonini sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish texnik-taktik harakatlar samaradorligini sezilarli darajada oshiradi.

4-jadval

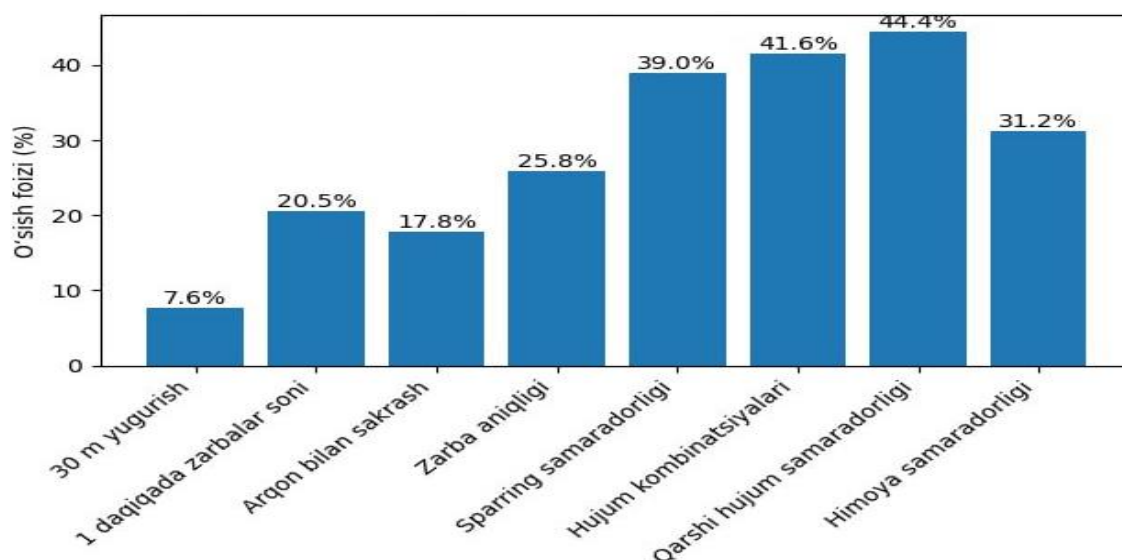
Malakali ayol bokschilarning tadqiqot boshida va oxirida o'tkazilgan me'yoriy hamda texnik-taktik test natijalari (n=20)

№	Test mashqlari	Tadqiqot boshida (P±m)	Tadqiqot oxirida (P±m)	O'sish (%)	P
----------	-----------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------	----------



1	30 m yugurish (soniya)	5,2 ±0.3	4,8 ±0.2	7,6	P>0,05
2	1 daqiqada zarbalar soni (marta)	68 ±3	82 ±4	20,5	P<0,05
3	Arqon bilan sakrash (1 daqiqa)	95 ±5	112 ±6	17,8	P<0,05
4	Zarba aniqligi (%)	62 ±3	78 ±3	25,8	P<0,01
5	3 raund sparringda samarali zarbalar (%)	41 ±2	57 ±3	39,0	P<0,01
6	Hujum kombinatsiyalari (marta)	12 ±1	17 ±1	41,6	P<0,01
7	Qarshi hujum samaradorligi (%)	36 ±2	52 ±3	44,4	P<0,01
8	Himoya harakatlari samaradorligi (%)	48 ±3	63 ±3	31,2	P<0,01

Tadqiqot boshida va yakunida o'tkazilgan test natijalari tahlili shuni ko'rsatdiki, tajriba-sinov mashg'ulotlari natijasida malakali ayol bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi sezilarli darajada yaxshilangan. Ayniqsa, qarshi hujum samaradorligi 44,4%, hujum kombinatsiyalarini bajarish 41,6% hamda sparringdagi samarali zarbalar 39,0% ko'rsatkichlari yuqori o'sishni namoyon etdi. Student t-kriteriy bo'yicha hisoblash natijalariga ko'ra, ko'pchilik testlarda 2,86 bo'lib, bu $P<0.01$ darajada yuqori statistik ishonchlilikni ko'rsatadi. Demak, ishlab chiqilgan individual yondashuvga asoslangan mashg'ulot metodikasi malakali ayol bokschilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligini oshirishda ilmiy jihatdan samarali ekanligi tasdiqlandi.





1-rasm. Ayol bokschilarning test natijalaridagi o'sish ko'rsatkochlari

Diagrammadan ko'rinib turibdiki, tadqiqot jarayonida ayol bokschilarning test natijalarida ijobiy o'sish kuzatildi. Eng yuqori o'sish ko'rsatkichlari qarshi hujum samaradorligi 44,4%, hujum kombinatsiyalari 41,6% hamda sparring samaradorligi 39,0% da qayd etildi. Shuningdek, zarba aniqligi 25,8% va 1 daqiqada bajarilgan zarbalar soni 20,5 % ham sezilarli darajada oshgan. Eng past o'sish 30 metrga yugurish 7,6% ko'rsatkichida kuzatildi. Olingan natijalar individual yondashuvga asoslangan mashg'ulot metodikasining ayol bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda samarali ekanligini ko'rsatadi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, malakali ayol bokschilarni tayyorlash jarayonida individual yondashuvga asoslangan mashg'ulot metodikasidan foydalanish ularning texnik-taktik tayyorgarligini samarali rivojlantirishga xizmat qiladi. Tadqiqot davomida ayol bokschilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati hamda taktik harakatlari maxsus test mashqlari orqali tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tajriba mashg'ulotlari jarayonida sportchilarning aksariyat ko'rsatkichlarida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Diagramma va jadval natijalariga ko'ra, eng yuqori o'sish ko'rsatkichlari qarshi hujum samaradorligi 44,4%, hujum kombinatsiyalarini bajarish 41,6% hamda sparring jarayonidagi samarali zarbalar 39,0% da qayd etildi. Shuningdek, zarba aniqligi 25,8% va bir daqiqada bajarilgan zarbalar soni 20,5% ko'rsatkichlari ham sezilarli darajada yaxshilangan. Eng past o'sish tezlik ko'rsatkichi bo'lgan 30 metrga yugurish testida 7,6% kuzatildi. Malakali ayol bokschilarni tayyorlash jarayonida individual yondashuvni qo'llash sportchilarning texnik-taktik harakatlarini samarali rivojlantirish imkonini beradi. Mashg'ulot jarayonida texnik harakatlarni individuallashtirish, zarba kombinatsiyalarini takomillashtirish, himoya va qarshi hujum harakatlarini rivojlantirish sport natijalarini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Sparring mashg'ulotlari, vaziyatli taktik mashqlar hamda videotahlil usullaridan foydalanish sportchilarning taktik fikrlashini va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantiradi. O'tkazilgan tajriba-sinov natijalari ishlab chiqilgan mashg'ulot metodikasining samaradorligini tasdiqladi hamda uni ayol bokschilar tayyorlash jarayonida qo'llash maqsadga muvofiq ekanligini ko'rsatdi. Shunday individual yondashuvga asoslangan mashg'ulot metodikasi malakali ayol bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda muhim omil hisoblanadi hamda ularning musobaqa faoliyati samaradorligini yaxshilashga xizmat qiladi.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. Tajibayev S.S., Abduhamidov R.N., Nadjimov F.F. Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. - T.: «Extremum press», 2017.
2. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Turdiyev F.K., Tajibayev S.S. Boks nazariyasi va uslubiyati/ T.: – 2016.
3. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Turdiyev F.K., Tajibayev S.S. Boks nazariyasi va uslubiyati. / Toshkent: O'zDJTSU, 2016.
4. Xalmuxamedov R.D., Shin.V.N., Tajibayev.S.S., Rajabov.G'.Q., Anashov.V.D. - Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish/ Darslik Toshkent, 2017.
5. Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S., Rajabov G'.Q. Yakkakurash sport turlari (Boks), Darslik. -T.: «Fan va texnologiya», 2015.
6. Anatoly Kiselev. Бокс: теория и методика тренировки. – Москва: Физкультура и спорт, 2010.
7. Aiba Chudinov. Основы подготовки боксеров. – Москва, 2012.
8. Nikolai Ozolin. Теория и методика физического воспитания. – Москва: Физкультура и спорт, 2006.
9. Vladimir Platonov. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2015.
10. Yuri Verkhoshansky. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва, 2013.
11. International Boxing Association. Competition Rules and Technical Rules. – Lausanne, 2023.
12. Leonid Matveev. Общая теория спорта. – Москва: Советский спорт, 2005.
- Tudor Bompa. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.