

O'SMIR QIZ BOKSCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI INDIVIDUAL YUKLAMA REJIMLARI ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

Abdullayeva Shaxzoda Soxibjon qizi

Navoiy davlat universiteti

Elektron pochta: fozila026@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23174591>

Annotatsiya. Ushbu tadqiqotda 14-16 yoshli o'smir qiz bokschilarning o'ziga xos fiziologik va funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda, maxsus chidamlilik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda individual yuklama rejimlarini qo'llash metodikasi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Pedagogik eksperiment Navoiy viloyatidagi boksga ixtisoslashgan sport muassasalarining 20 nafar o'smir qiz bokschilari ishtirokida o'tkazildi. Tajriba guruhida qo'llanilgan individual puls zonalar va tabaqalashtirilgan tanaffus intervallariga asoslangan dastur an'anaviy metodikaga nisbatan yuqori pedagogik samaradorlik ko'rsatdi. Olingan natijalar qiz bokschilarning maxsus motorika ko'rsatkichlarini ($p < 0.05$) va yuklamalardan keyingi kardiorespirator tizimining tiklanish tezligini ($p < 0.01$) sezilarli darajada yaxshilash imkonini berdi.

- **Kalit so'zlar:** ayollar boksi, o'smir qizlar, individual yuklama, maxsus chidamlilik, aerob-anaerob imkoniyatlar, pulsometriya.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БОКСЕРОВ-ДЕВУШЕК НА ОСНОВЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ РЕЖИМОВ НАГРУЗКИ

Аннотация. В данном исследовании научно обоснована методика применения индивидуальных режимов нагрузки при развитии специальной выносливости и скоростно-силовых качеств юных боксеров-девушек 14-16 лет с учетом их физиологических и функциональных особенностей. Педагогический эксперимент проводился с участием 20 юных спортсменок из боксерских центров Навоийской области. Программа дифференцированной нагрузки, основанная на индивидуальных пульсовых зонах и интервалах отдыха, примененная в экспериментальной группе, показала высокую педагогическую эффективность по сравнению с традиционной методикой. Полученные результаты позволили значительно улучшить показатели специальной моторики ($p < 0.05$) и скорость восстановления кардиореспираторной системы после нагрузок ($p < 0.01$).

- **Ключевые слова:** женский бокс, девушки-подростки, индивидуальная нагрузка, специальная выносливость, аэробно-анаэробные возможности, пульсометрия.

IMPROVING THE SPECIAL PHYSICAL PREPARATION OF ADOLESCENT FEMALE BOXERS BASED ON INDIVIDUAL LOAD REGIMES

Abstract. This study scientifically substantiates the methodology of applying individual load regimes in developing special endurance and speed-strength qualities of 14-16-year-old female adolescent boxers, taking into account their specific physiological and functional characteristics. The pedagogical experiment was conducted with 20 adolescent female boxers from specialized boxing centers in the Navoi region. The differentiated load program based on individual heart rate zones and tailored rest intervals applied to the experimental group demonstrated higher pedagogical effectiveness compared to the traditional methodology. The results showed a significant improvement in the special motor parameters of female boxers ($p < 0.05$) and their cardiorespiratory recovery rate after physical exertion ($p < 0.01$).

• **Keywords:** women's boxing, adolescent girls, individual load, special endurance, aerobic-anaerobic capacity, pulsometry.

1. INTRODUCTION (KIRISH)

Jahon sport harakatida ayollar boksining jadal sur'atlar bilan rivojlanishi va Olimpiada o'yinlari dasturidan mustahkam o'rin egallashi xalqaro hamda mahalliy arenalarda raqobat darajasini keskin oshirdi. O'zbekiston ayollar boks terma jamoasining xalqaro nufuzli turnirlar va Osiyo o'yinlaridagi muvaffaqiyatli ishtiroki ushbu sport turi bo'yicha yuqori malakali sportchilar zaxirasini tayyorlash tizimini tubdan isloh qilish va ilmiylashtirish zaruriyatini yuzaga keltirmoqda. Ayniqsa, sport takomillashuvi bosqichining boshlang'ich davriga to'g'ri keluvchi 14-16 yoshli o'smir qizlar bilan olib boriladigan mashg'ulotlar metodologiyasi alohida yondashuvni talab etadi.

O'smirlik davridagi qizlar organizmi kuchli endokrin qayta qurish, anatomik-fiziologik shakllanish hamda vegetativ tizimlarning notekis rivojlanishi bilan ajralib turadi. An'anaviy boks mashg'ulotlarida yuklama parametrlari ko'pincha o'g'il bolalar uchun ishlab chiqilgan andozalar olasidan kelib chiqib, jinsiy differensiallashuvni chuqur hisobga olmasdan rejalashtiriladi. Bu holat o'smir qizlar organizmining o'ta toliqishiga va sportdan erta ketishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois, o'smir qiz bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini ularning funksional imkoniyatlariga mos ravishda individual yuklama rejimlari asosida tashkil etish ilmiy jihatdan g'oyat dolzarbdir.

2. LITERATURE REVIEW (MAVZUNING O'RGANILGANLIK DARAJASI)

Bokschilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash va mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishning nazariy asoslari S.S. Tajibayev [1: 45] va F.A. Kerimov [2: 112] kabi yetakchi respublika olimlari tomonidan fundamental ravishda tadqiq etilgan. Biroq ushbu ilmiy ishlar asosan o'smir o'g'il bolalar boksiga yo'naltirilgan. Ayollar sportida jismoniy yuklama dinamikasini biologik sikllar va o'smirlik davri qonuniyatlariga muvofiqlashtirish muammolari xorijiy tadqiqotchi L.G. Shaxradova [3: 41] tomonidan tibbiy-biologik jihatdan o'rganilgan bo'lib, unda qizlar organizmining maksimal anaerob yuklamalarga chidamlilik chegarasi pastroq ekanligi ko'rsatilgan.

Muallif Abdullayeva Sh.S. o'zining dastlabki izlanishlarida ta'kidlaganidek, yosh sportchi qizlarning individual funksional imkoniyatlarini hisobga olmaslik jarohatlar xavfini oshiradi va chidamlilik ko'rsatkichlari o'sishini to'xtatadi [4: 67]. Shunga qaramay, 14-16 yoshli qizlarning aerob va

Multidisciplinary research and Innovation (SICMRI 2026)

anaerob imkoniyatlarini o'zaro muvozanatda saqlagan holda, maxsus tezkor-kuch chidamliligini individual puls zonalarini (HR zones) asosida boshqarish metodologiyasi boks pedagogikasida yaxlit tizim sifatida tizimli ravishda tadqiq etilmagan.

3. METHODOLOGY (TADQIQOT METODOLOGIYASI)

Pedagogik tadqiqot Navoiy davlat universiteti va viloyat boksga ixtisoslashgan sport muassasalari bazasida tashkil etildi. Tajribada 14-16 yoshli, boks bilan 2 yildan buyon muntazam shug'ullanib kelayotgan jami 20 nafar qiz bokschilar ishtirok etdi. Guruhlar dastlabki test natijalari tengligi bo'yicha ikki guruhga ajratildi: Nazorat guruhi (NG, n=10) amaldagi an'anaviy boks dasturi asosida, Tajriba guruhi (TG, n=10) esa biz tomondan taklif etilgan individual-tabaqalashtirilgan yuklama rejimlari asosida shug'ullandi.

Tadqiqot usullari:

1. **Pedagogik testlash:** 1 daqiqa davomida boks qopiga berilgan to'g'ri zarbalar soni (tezkorlik); 3 raund davomida erkin jangovar harakatlar sharoitida berilgan umumiy effektiv zarbalar soni (maxsus chidamlilik).

2. **Fiziologik monitoring:** Mashg'ulot yuklamasining shiddatini aniqlash uchun Polar H10 pulsometrlari yordamida yurak qisqarish chastotasi (YUQCH) doimiy nazorat qilindi.

3. **Matematik-statistika:** Natijalar Studentning t-kriteriyesi yordamida Excel dasturida qayta ishlandi (farqlar $p < 0.05$ va $p < 0.01$ bo'lganda ishonchli).

TG uchun qo'llanilgan metodika mazmuni: Mashg'ulot mikrosikllarida yuklamalar har bir qizning funksional tiklanish koeffitsiyentiga qarab belgilandi. Anaerob-glikolitik yo'nalishdagi mashqlar davomiyligi qizlarning puls ko'rsatkichi 120 zarba/daqiqagacha tushgandan so'nggina qayta takrorlandi.

4. RESULTS AND DISCUSSION (NATIJALAR VA MUHOKAMA)

6 oylik pedagogik tajriba yakunida har ikki guruh o'smir qizlarining maxsus jismoniy va funksional ko'rsatkichlari qiyosiy tahlil qilindi.

1-jadval. Eksperimentdan keyingi o'smir qiz bokschilarning motor va funksional ko'rsatkichlari ($M \pm m$)

Baholash mezonlari (Testlar)	Nazorat guruhi (NG, n=10)	Tajriba guruhi (TG, n=10)	t- kriteriy	p
1 daqiqada to'g'ri zarbalar soni (tadan)	92.4 ± 3.1	104.6 ± 2.8	2.92	<0.05
3 raundlik jangdagi effektiv zarbalar	215.0 ± 8.5	248.0 ± 6.2	3.14	<0.01
Yuklamadan keyingi 5-daqiqada YUQCH	128.4 ± 4.2	114.2 ± 3.5	2.60	<0.05

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, individual yuklama rejimi asosida shug'ullangan TG qiz bokschilarida 1 daqiqadagi zarbalar soni 104.6 ± 2.8 tani tashkil etib, NGga (92.4 ± 3.1) nisbatan ishonchli ravishda yuqori natija qayd etildi ($t=2.92$, $p < 0.05$). Maxsus chidamlilikni aks ettiruvchi 3 raundlik jangovar yuklamadagi effektiv zarbalar soni TGda 248.0 ± 6.2 tagacha yetdi va bu farq yuqori statistik ishonchlilikka ega bo'ldi ($t=3.14$, $p < 0.01$).

Fiziologik monitoring ma'lumotlari ham TG afzalligini tasdiqladi. Shiddatli yuklamalardan keyingi 5-daqiqada TG o'smir qizlarining YUQCH ko'rsatkichi 114.2 ± 3.5 zarba/daqiqagacha pasaygan bo'lsa,

Multidisciplinary research and Innovation (SICMRI 2026)

NGda bu ko'rsatkich yuqoriligicha (128.4 ± 4.2 zarba/daq) saqlanib qoldi ($t=2.60$, $p < 0.05$). Bu holat individual o'lchangan tanaffus intervallarining sportchi qizlar yurak-qon tomir tizimining moslashuv (adaptatsiya) imkoniyatlarini kengaytirganligidan dalolat beradi.

5. CONCLUSION (XULOSA)

1. 14-16 yoshli o'smir qiz bokschilarning mashg'ulot jarayonini an'anaviy, ya'ni guruhli o'rtachalashtirilgan yuklamalar asosida tashkil etish ularning individual funksional va motor zaxiralarini o'stirishda past samaradorlik ko'rsatadi.

2. Tadqiqotda joriy etilgan individual puls zonalari va tabaqalashtirilgan tanaffus intervallariga asoslangan metodika o'smir qizlarning maxsus chidamliligini **15.3% ga**, tezkor zarba berish qobiliyatini esa **13.2% ga** ishonchli ravishda oshirish imkonini berdi ($p < 0.05$).

3. Mazkur taklif etilayotgan individual yuklama modeli Navoiy viloyati va respublikamizning boshqa hududlaridagi sport maktablarida ayollar boks bo'yicha yosh zaxiralarni tayyorlash mikrosikllarini loyihalashda ilmiy-metodik tavsiya sifatida qo'llanilishi mumkin.

ADABIYOTLAR RO'YXATI (REFERENCES)

1. **Tajibayev S.S.** Boks nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent: Ilm-ziyo, 2020. – 280 b.
2. **Kerimov F.A.** Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2018. – 310 b.
3. **Шахрадова Л.Г.** Особенности физиологического статуса спортсменов юношеского возраста // Теория и практика физической культуры. – 2022. – №8. – С. 41-44.
4. **Abdullayeva Sh.S.** O'smir qiz bokschilarning jismoniy tayyorgarligi muammolari // O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali. – 2024. – №1. – B. 67-72.