

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.22.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

XADIYATULLAYEV ZIYODULLO SHUXRATILLAYEVICH

**YUQORI MALAKALI BOKSCHI QIZLARNING MAXSUS JISMONIY
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
avtoreferati mundarijasi**

**Оглавление автореферата диссертация доктора философии (PhD) по
педагогическим наукам**

**Contents of dissertation abstract of doctor of philosophy (PhD) on
pedagogical sciences**

Xadiyatullayev Ziyodullo Shuxratillayevich

Yuqori malakali bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini
takomillashtirish metodikasi.....5

Хадиятуллаев Зиёдулло Шухратиллаевич

Методика совершенствования специальной физической подготовки
высококвалифицированных девушек-боксерок.....27

Khadiyatullayev Ziyodullo Shukhratilayevich

Methodology for improving the special physical training of highly qualified boxing
girls.....53

E‘lon qilingan ishlar ro‘uxati

Список опубликованных работ

List of published works.....57

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
HUZURIDAGI ILMIY DARAJALAR BERUVCHI
DSc.33/01.22.2022.Ped.146.01 RAQAMLI ILMIY KENGASH**

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT
UNIVERSITETI**

XADIYATULLAYEV ZIYODULLO SHUXRATILLAYEVICH

**YUQORI MALAKALI BOKSCHI QIZLARNING MAXSUS JISMONIY
TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI**

**13.00.04 – Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari, sog‘lomlashtirish va adaptiv
jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi**

**Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi
AVTOREFERATI**

Falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi mavzusi O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasida B2025.1.PhD/Ped.3723 raqam bilan ro‘yxatga olingan.

Dissertatsiya O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bajarilgan.

Dissertatsiya avtoreferati uch tilda (o‘zbek, rus, ingliz (rezyume)) Ilmiy kengash veb-sahifaning (www.uzdjtsu.uz) va “Ziyonet” Axborot-ta’lim portalida (www.ziyonet.uz) joylashtirilgan.

Ilmiy rahbar:

Tajibayev Soyib Samijonovich
pedagogika fanlari doktori (DSc), professor

Rasmiy opponentlar:

Allamuratov Shuhratulla Inoyatovich
biologiya fanlari doktori, professor

Serebryakov Yuriy Vladimirovich
Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD),
professor

Yetakchi tashkilot:

Andijon davlat universiteti

Dissertatsiya himoyasi Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti huzuridagi DSc.33/01.22.2022.Red.146.01 raqamli Ilmiy kengashning 2025-yil “___” “_____” soat ____dagi majlisida bo‘lib o‘tadi. (Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy. Tel.: (0-370)-717-17-79, 717-27-27, faks.: (0-370) 717-17-76, veb-sayt www.uzdjtsu.uz, e-mail:uzdjtsu@uzdjtsu.uz. O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti A bino 11-audiotoriya).

Dissertatsiya bilan O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining Axborot-resurs markazida tanishish mumkin (_____ raqami bilan ro‘yxatga olingan). Manzil: 111709, Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19-uy.

Dissertatsiya avtoreferati 2025-yil “___” _____ kuni tarqatilgan.
(2025-yil “___” _____ da raqamli reyestr bayonnomasi).

F.A.Kerimov

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash raisi, p.f.d., professor

X.X.Qurbonov

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy kengash
ilmiy kotibi, p.f.b.f.d. (PhD)

O.J.Dadabayev

Ilmiy darajalar beruvchi ilmiy
kengash qoshidagi ilmiy seminar raisi,
p.f.d. (DSc), professor.

KIRISH (falsafa doktori (PhD) dissertatsiyasi annotatsiyasi)

Dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zarurati. Dunyo miqyosida xotin-qizlar sporti nazariyasi va uslubiyati sohasida, jumladan, o'smir bokschi qizlarni musobaqalarga tayyorlash, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish, mashg'ulotlarni tashkil etish va boshqarish jarayonlari bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqotlar o'tkazilgan. Biroq, mutaxassislar va olimlar tomonidan bokschi qizlarni musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichi va davrlarida o'tkaziladigan mashg'ulot jarayonlariga yetarli darajada e'tibor qaratilmagan. Ayniqsa, o'smir bokschi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida qo'llaniladigan mashg'ulotlar ilmiy asosda yetarli darajada ishlab chiqilmagan. Bu kamchilik, o'z navbatida, o'smir sportchilarni tayyorlash tizimida o'z yechimini kutayotgan muhim vazifalardan biri sifatida saqlanib kelmoqda. Ushbu mavzuda ilmiy tadqiqotlarni amalga oshirishning zarurati shundan iboratki, o'smir qizlar organizmining o'ziga xos fiziologik va psixologik xususiyatlarini hisobga olgan holda maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asosda tashkil etish ularning sportdagi yutuqlarini oshirishda hal qiluvchi ahamiyat kasb etmoqda.

Jahon miqyosida qizlar boksi nazariyasi va metodologiyasi bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar ko'plab muhim ilmiy natijalarni bergan. Bokschi qizlarning jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, ularning harakat tizimini siklik harakatlarga moslashtirish nazariy va metodologik asoslari bo'yicha o'tkazilgan tadqiqotlar ham muhim xulosalarni taqdim etgan. Biroq, yuqori malakali bokschi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish masalasi va maxsus jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asosda rejalashtirishga qaratilgan tadqiqotlar etarlicha rivojlanmaganligi hanz ham hal etilishi kerak bo'lgan dolzarb muammo sifatida qolmoqda.

Respublikamizda yoshlar o'rtasida boksga bo'lgan qiziqishning ortib borishi natijasida iqtidorli sportchilarni kashf qilish va ularni saralash (seleksiya) jarayonini yanada takomillashtirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Xususan, ayollar boksi rivojiga oid uzoq muddatli strategiyalarni ishlab chiqish va amalga oshirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biridir. "Ayollar boksini rivojlantirish yuzasidan uzoq yillarga mo'ljallangan istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va amalga oshirish"¹, bugungi kunda eng dolzarb masalalardan biriga aylanmoqda. Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, jismoniy va funksional holatini yuqori darajada saqlab qolish eng samarali yo'llardan biri hisoblanadi. Biroq, yuqori malakali bokschi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarligida mashg'ulot yuklamalarining shiddati va hajmini aniqlash, me'yorlarini belgilash va ularni optimallashtirish borasida ilmiy asoslangan uslublar yetarlicha ishlab chiqilmagan. Yuqori malakali bokschi qizlarning tayyorgarligi tizimida, jumladan, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining davrlari va bosqichlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik omillar asosida mashqlarni rejalashtirish, shuningdek, mashqlar hajmi, shiddati va nisbatini to'g'ri tanlash masalalari ham yetarlicha o'rganilmagan.

¹O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-sonli "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risidagi" Qarori. <https://lex.uz>.

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, 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son “Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi, 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-son “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori, 2021-yil 5-noyabrdagi PQ-5280-son “Sport ta’lim muassasalari faoliyatini 2025-yilgacha rivojlantirish dasturi to‘g‘risida”, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 1999-yil 1-iyundagi VM-279-son “O‘zbekistonda boksni rivojlantirishni qo‘llab-quvvatlash jamg‘armasini tashkil etish to‘g‘risida”gi qarori hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me‘yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Tadqiqotning respublikada fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo‘nalishlariga mosligi. Tadqiqoti respublika fan va texnologiyalarini rivojlantirishning I. “Axborotlashgan jamiyat va demokratik davlatni ijtimoiy, huquqiy, iqtisodiy, madaniy, ma’naviy-ma’rifiy rivojlantirishda innovatsion g‘oyalar tizimini shakllantirish va ularni amalga oshirish yo‘llari” bilan bog‘liq ustuvor yo‘nalishlar doirasiga mos ravishda amalga oshirilgan.

Muoammoning o‘rganilganlik darajasi. Mavzuga doir bugungi kunda, respublikamizning bir qator olimlari R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, V.N.Shin, F.K.Turdiyev, Yu.V.Serebryakov, G‘.Q.Rajabov, D.A.Aliyeva, Q.A.Umarov 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 etgan².

Mustaqil davlatlar hamdo‘stligi mamlakatlarida A.M.Xodorovich, A.A.Maksimova, A.R.Radzievskiy, L.G.Shaxlina, T.S.Soboleva, B.I.Butenko, Yu.V.Verxoshanskiy, V.M.Klevenko, T.S.Saxtaganov, I.P.Degtyarev, V.V.Lisitsin yuqori malakali ayol bokschilarni texnik va taktik jihatdan tayyorlashga e‘tibor qaratgan bo‘lsa, I.A.Sashenko esa ayollar boksida sportchilarni tayyorlash jarayonida tiklanish va ishlash qobiliyatini oshirish usullarini tadqiq etgan³.

Xorijiy olimlar ilmit izlanishlarida 15-18 yoshli bokschi qizlarning maxsus

²Р.Д.Халмухамедов Технология оптимизация учебно-тренировочного процесса единоборцев. Монография .- Ташкент. 2009. -158 с., С.С.Тажобаев Ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида харакатли ўйинларни кўллаш методикасини илмий-педагогик асослаш. Автореф. дис....док.пед.наук.- Ч. 2019. -74 б., В.Н.Шин Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие. – Т.: LIDER PRESS, 2008. -158 с., Ф.К.Турдиев Бокс тренерларининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш Автореф. дис.... к.п.н.,Т., 2012. -42 б. Ю.В.Серебряков Турли вазн тоифасидаги боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичидаги машгулот юкламаларини оптималлаштириш Автореф. дис.... док.фил. пед. наук. (PhD). Ч., 2021. -36 б.

³А.М.Ходорович Физиологические особенности реакции кардио-респираторной системы у женщин на функциональные нагрузки: Автореф. Дисс.. кан. Мед. Наук.-М 1993. -16 с. И.А.Сашенко Комплексное применение средства восстановления и повышения работоспособности при подготовки спортсменов в женском боксе. дисс.. к.п.н./Краснодар – 2003. -С. 28-30., А.А.Максимова Методика восстановительного лечения закрытой черепно-мозговой травмы на перимере женщин-боксеров высокой квалификации дисс.. автореф.. к.п.н. 2013. -24с., В.В.Лисицын Техничко – тактическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров дисс..к.п.н. М. - 2015. -С. 27-28., Т.С.Сахтаганова Специальная психологическая подготовка высококвали-фицированных женщин-боксеров: на примере сборной команды Казахстана. Автореф...дис..к.п.н. 2018. -13с.

jismoniy tayyorgarligini va ularning o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirish bo'yicha mavjud ma'lumotlarni inobatga olgan holda, mashg'ulot yuklamalarining samarali boshqaruvi hamda ularni muvofiqlashtirish masalalarini tadqiq qilish bo'yicha F.Kreff., M.Konyu, L.Shaxlina, S.Soxa va boshqalar tomonidan o'rganib chiqilgan⁴.

Yuqori malakali bokschi qizlar uchun optimal yuklamalarning ishlab chiqilishi ularning jismoniy va psixologik rivojlanishiga mos keladigan, sog'liqlarini saqlash bilan birga sportdagi mahoratini oshirishga qaratilgan bo'lishi kerak. Asosiy kamchiliklardan biri shundaki, hozirgi vaqtgacha qizlar boksida sport mahoratini bosqichma-bosqich rejalashtirilgan holda o'sishiga xizmat qiladigan yuklamalarning optimal turlari va nazorat mexanizmlari bo'yicha aniq sonli tavsiyalar mavjud emas.

Tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim yoki ilmiy tadqiqot muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalari bilan bog'liqligi. Dissertatsiya ishi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetining ilmiy-tadqiqot ishlari rejasining V/33 "Yuqori malakali bokschilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqa faoliyati natijadorligini oshirish" mavzusidagi innovatsion loyiha doirasida bajarilgan.

Tadqiqotning maqsadi yuqori malakali bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning vazifalari:

15-18 yoshli yuqori malakali bokschi qizlarning energiya taminoti zahirasini saqlab qolish uchun sport tayyorgarligi jarayoniga individual fiziologik ko'rsatkichlarini tahlilini kiritish hisobiga ishchanlik qobiliyatini baholash imkoniyatlari aniqlash;

yuqori malakali bokschi qizlar tayyorgarligini oshirish uchun organizmning individual xususiyatlari va funksional holatiga moslashtirilgan maxsus mashg'ulot rejasini ishlab chiqish;

15-18 yoshli yuqori malakali bokschi qizlarning sport mahoratini oshirish va ishchanlik qobiliyatini uzoq muddat saqlab qolish uchun organizmni yuqori shiddatga moslashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish;

yuqori malakali bokschi qizlarning musobaqa sharoitidan kelib chiqib jismoniy sifatlarini rivojlantirish yurak qisqarish soniga qarab tanlab yo'naltirilgan umumiy va maxsus vositalari bo'yicha mashg'ulot uslubiyatini ishlab chiqish.

Tadqiqotning obykti sifatida Toshkent viloyatida joylashgan Yangiobod boks bazasida shug'ullanuvchi yuqori malakali bokschi qizlarning o'quv-mashg'ulotlar jarayoni olingan.

Tadqiqotning predmetini yuqori malakali bokschi qizlarning musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlarda qo'llaniladigan vosita va usullar tashkil etadi.

Tadqiqotning usullari. Tadqiqot davomida ilmiy uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik nazorat, instrumental tadqiqot usullari, pedagogik tajriba, matematik - statistika usullaridan foydalanilgan.

⁴ Kneff F., Konyu M. Гинщина и спорт. - М.: Физкультурам спорта, 1986. -144 с. Soxa S. Женщина и спорт: мозговой штурм ученых - Women and Sport Brain Storming of Scientists. Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 6. -С. 2-3. Shaxlina L. Медико-биологические основы спортивной тренировки женьшена. – Киев: Наукова думка, 2001. -237с.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi quyidagilardan iborat:

yuqori malakali bokschi qizlarning energiya taminoti zaxirasini saqlab qolish uchun mashg'ulotlarning turli kuchlanishli yuklamalaridan kelib chiqib, individual fiziologik ko'rsatkichlar - portlovchi chidamlilik koeffitsenti, portlovchi chidamlilik indeksi, kreatinfosfat ishlash qobiliyati indeksi va tezkor chidamlilik koeffitsenti tahlilini tayyorgarlik jarayoniga kiritish hisobiga ishchanlik qobiliyatini baholash imkoniyatlari kengaytirilgan;

yuqori malakali bokschi qizlar tayyorgarligini oshirish uchun organizmning individual xususiyatlari va funksional holatiga (yillik tayyorgarlik davrlarida ish qobiliyatining tebranish dinamikasini belgilab berish kabi) moslashtirilgan maxsus mashg'ulot rejasini ishlab chiqish hisobiga musobaqa oldi va musobaqadan keyingi davrlarda ish qobiliyatini saqlab qolish imkoniyatlari kengaytirilgan;

yuqori malakali bokschi qizlarning sport mahoratini oshirish va ishchanlik qobiliyatini uzoq muddat saqlab qolish uchun organizmni yuqori shiddatga (yuklamalarga bosqichma-bosqich readaptatsion moslashish ko'rsatkichlari bo'yicha) moslashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish hisobiga adaptatsiya imkoniyatlari va maxsus jismoniy tayyorgarlikni to'liq namoyish qilish jarayoni optimallashtirilgan;

yuqori malakali bokschi qizlarning musobaqa sharoitidan kelib chiqib jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yurak qisqarish soniga qarab tanlab yo'naltirilgan umumiy va maxsus vositalar (ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan vositalarning nisbati hamda turli xil muvofiqlashtirish murakkabligidagi yuklamalarni taqsimlash kabi) mashg'ulot uslubiyatini ishlab chiqish hisobiga sportchilarni musobaqalarga maqsadli tayyorlash jarayoni takomillashtirilgan.

Tadqiqotning amaliy natijalari quyidagilardan iborat:

yuqori malakali bokschi qizlarning musobaqaoldi mashg'ulotda texnik-taktik tayyorgarligida ular organizmining o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda o'quv-mashg'ulotlar yuklamalarining qo'llash uslubiyati ishlab chiqilgan;

tadqiqotdan olingan ilmiy-uslubiy tavsiyalarni musobaqaoldi tayyorgarlikning turli bosqichlarida malakali bokschi qizlarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirishda, o'quv-mashg'ulotlar jarayonida foydalanish samaradorligi pedagogik tajribada asoslab berilgan.

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi. Pedagogik tadqiqot natijalarining ishonchliligi bilish nazariyasi metodologiyasi, jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati sohasida respublikamiz va boshqa yurt olimlari hamda O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan amaliyotchi murabbiylarni fikr-mulohazalariga asoslanganligi, tadqiqot vazifalariga uzviy bog'liq, bir-birini to'ldiruvchi tadqiqot uslublarining qo'llanilganligi hamda tahlil va tadqiqot vazifasining son va sifat jihatidan taminlanganligi, tajriba-sinov ishlarining bir-biriga mutunosibliigi hamda olingan natijalarning matematik-statistik tahlil usublari yordamida qayta ishlab chiqilganligi bilan izohlanadi. Xulosa, taklif va amaliy tavsiyalarning amaliyotga joriy qilinishi vakolatli tashkilotlar tomonidan tasdiqlanganligi bilan izohlanadi, joriy etish dalolatnomalari mavjudligi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalarining ilmiy ahamiyati, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish jarayonini

optimallashtirish asosida boks sport mashg'uloti tizimini keyinchalik ham takomillashtirish uchun yuqori malakali bokschi qizlarni o'quv-mashg'ulot jarayonini boshqarish imkoniyatlari to'g'risidagi nazariy tasavvurlarni kengaytirishga imkon berishi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining amaliy ahamiyati, mashg'ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish va nazorat qilish uslubiyati ishlab chiqilib tajribada sinaldi. Ushbu uslubiyat quyidagi imkoniyatlarni yaratadi. Bokschi qizlarni tayyorlash amaliyotida qo'llanilishi mutaxassislariga sportchilarning musobaqaoldi tayyorgarlik o'quv-yig'ini mashg'ulotlar rejasi mazmunini to'g'ri tuzishga imkon beradi. Bokschi qizlar sport natijalarining ishonchli o'sishiga, sportda erishilgan natijalarni uzoq muddat ushlab qolishga yordam beradi hamda o'zidagi bor imkoniyatlarini amalga oshirish uchun qulay shart-sharoitlar yaratishi bilan asoslanadi.

Tadqiqot natijalarining joriy qilinishi. Yuqori malakali bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasi ishlab chiqilgan nazariy va amaliy takliflar asosida:

yuqori malakali bokschi qizlarning energiya taminoti zahirasini saqlab qolish uchun mashg'ulotlarning turli kuchlanishli yuklamalaridan kelib chiqib, individual fiziologik ko'rsatkichlar - portlovchi chidamlilik koeffitsenti, portlovchi chidamlilik indeksi, kreatinfosfat ishlash qobiliyati indeksi va tezkor chidamlilik koeffitsenti tahlilini qo'llash bo'yicha taklif va tavsiyalar O'zbekiston milliy terma jamoasi bokschi qizlarining o'quv-mashg'ulotlari jarayoniga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 11-dekabrda 03-16/12729-sonli ma'lumotnoma) va qayd etilgan natijalar quyidagicha: 15-16 yoshli bokschi qizlarda berilgan zarbalar aniqligi 22,80% ga, 17-18 yoshli bokschi qizlarda 17,95% ga o'sgan;

yuqori malakali bokschi qizlar tayyorgarligini oshirish uchun organizmning individual xususiyatlari va funksional holatiga (yillik tayyorgarlik davrlarida ish qobiliyatining tebranish dinamikasini belgilab berish kabi) moslashtirilgan maxsus mashg'ulot rejasi O'zbekiston milliy terma jamoasi bokschi qizlarining o'quv-yig'in mashg'ulotlariga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 11-dekabrda 03-16/12729-sonli ma'lumotnoma). Natijada, 15-16 yoshli bokschi qizlarning yuqori kuchlanishda bergan zarbalari 14,70% ga, 17-18 yoshli bokschi qizlarda esa 7,82% ga oshgan;

yuqori malakali bokschi qizlarning sport mahoratini oshirish va ishchanlik qobiliyatini uzoq muddat saqlab qolish uchun organizmni yuqori shiddatga (yuklamalarga bosqichma-bosqich readaptatsion moslashish ko'rsatkichlari bo'yicha) moslashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimi O'zbekiston milliy termasi jamoa bokschi qizlarining o'quv-yig'in mashg'ulotlariga tatbiq qilingan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 11-dekabrda 03-16/12729-sonli ma'lumotnoma). Natijada, 15-16 yoshli bokschi qizlarning past kuchlanishda berilgan zarbalar 13,08 % ga, 17-18 yoshli bokschi qizlarning qayd etgan natijalari 12.36% ga yaxshilangan;

yuqori malakali bokschi qizlarning musobaqa sharoitidan kelib chiqib jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yurak qisqarish soniga qarab tanlab yo'naltirilgan umumiy va maxsus vositalar (ixtisoslashtirilgan va ixtisoslashtirilmagan vositalarning nisbati hamda turli xil muvofiqlashtirish murakkabligidagi yuklamalarni taqsimlash kabi)

mashg'ulot uslubi O'zbekiston milliy terma jamoasi bokschi qizlarini musobaqalarga maqsadli tayyorlash jarayoniga tatbiq etilgan (O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2024-yil 11-dekabrda 03-16/12729-sonli ma'lumotnoma). Natijada, zarbalar aniqligi 20,31% ni tashkil etgan.

Tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi. Tadqiqot natijalari 2 ta xalqaro va 2 ta respublika ilmiy-amaliy anjumanlarida muhokamadan o'tkazilgan.

Tadqiqot natijalarining e'lon qilinganligi. Dissertatsiya mavzusi bo'yicha 8 ta ilmiy ishlar turli davriy nashrlarda, shu jumladan, O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasi tomonidan doktorlik dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etishga tavsiya etilgan ilmiy jurnallarda 4 ta maqola (2 ta respublika va 2 ta xorijiy) chop etilgan.

Dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi. Dissertatsiya ishi kirish, 4 ta bob, 124 sahifali matnni tashkil etib, 12 ta jadval, 3 ta rasm, xulosalar, amaliy tavsiyalar, foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati va ilovadan iborat.

DISSERTATSIYANING ASOSIY MAZMUNI

Dissertatsiyaning **Kirish** qismida dissertatsiya mavzusining dolzarbligi va zaruriyati, tadqiqotning respublikada fan va texnologiyalarni rivojlantirishning ustuvor yo'nalishlariga bog'liqligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, tadqiqotning dissertatsiya bajarilgan oliy ta'lim muassasasining ilmiy-tadqiqot ishlari rejalar bilan bog'liqligi, tadqiqotning maqsad, vazifalari, obyekti va predmeti aniqlangan, tadqiqotning usullari, tadqiqotning ilmiy yangiligi, tadqiqotning amaliy natijalari, tadqiqot natijalarining ishonchliligi, tadqiqot natijalarining ilmiy va amaliy ahamiyati, natijalarning joriy qilinishi, tadqiqot natijalarining aprobatsiyasi, e'lon qilinganligi va dissertatsiyaning tuzilishi va hajmi bo'yicha ma'lumotlar bayon etilgan.

Dissertatsiyaning **“Yakkakurashchilarni tayyorlashda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishning ilmiy pedagogik asoslari”** deb nomlangan birinchi bobida yakkakurashchilarni tayyorlashda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishning ilmiy pedagogik asoslari, jismoniy yuklamalarining hotin-qizlar organizimiga ta'sirining o'ziga xos xususiyatlari qizlar organizimining mashg'ulot yuklamalariga bardoshlilik hamda yuklamalarga moslashuvchanlik, yakkakurashchi qizlarning yillik tayyorgarlik siklining o'ziga xos xususiyatlari hamda ushbu davrda mashg'ulotlarni samarali tashkil qilishga oid ma'lumotlar o'rin olgan.

Tadqiqotchi izlanuvchilar sohaning yetuk olimlarining fikriga ko'ra “ayol sportchilarning mashg'ulot jarayonida fiziologik xususiyatlarini hisobga olish zarurligi” e'tirof etilgan. sportchilarning mashg'ulot jarayonida fiziologik ko'rsatkichlarini muntazam nazorat qilish zarurligini ta'kidlanadi. mutaxassislar fikriga ko'ra, mashg'ulot jarayonida yuklamalarni turli bosqichlarga mos ravishda taqsimlash va sportchining holatini hisobga olish jismoniy natijalarni yaxshilashga yordam beradi.

Yakkakurash sport turlarida ayol sportchilar uchun mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishning to'g'ri usullari ularning fiziologik, psixik va jismoniy holatlarini hisobga olgan holda ishlab chiqilishi lozim. Ayollarning organizmi erkaklarnikidan

fiziologik jihatdan farq qiladi, shuning uchun yuklamalarni tanlashda va mashg'ulot jarayonini boshqarishda individual yondoshuv talab etiladi.

V.M.Volkov tadqiqotlarida ayollar organizmidagi kuchlilik va chidamlilikning rivojlanishi yakkakurash sport turlari uchun asosiy omillardan biri hisoblanadi. V.M.Volkovning tadqiqotlariga ko'ra, ayol sportchilarning yurak-tomir va nafas olish tizimlari mashg'ulot jarayonida alohida e'tiborga olinishi kerak, chunki bu tizimlar sportda uzoq vaqt davomida chidamli bo'lish va samarali faoliyat ko'rsatish imkonini beradi.

Yuqorida mavzuga aloqador adabiyotlarni o'rganish natijasida to'plangan ulkan tajribaga asoslanib shularni xulosa qilish mumkinki, mashg'ulot jarayonida bosqichma-bosqich berilgan yuklamalarning samaradorligini oshirish, shiddat va hajm miqdorini aniqlash muhimdir. Ushbu ko'rsatkichlar orqali mashg'ulot mezo va makro sikllarida yuklamalarning optimal tuzilishiga erishish mumkin. Bunda musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichlaridagi yuklamalar ketma-ketligini hisobga olish kerak.

Dissertatsiyaning **“Tadqiqot uslublari va uning tashkil qilinishi”** deb nomlangan ikkinchi bobida, qo'yilgan muammolarni hal qilishda quyidagi: Tadqiqot usullaridan foydalanilgan: Ilmiy va ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va umumlashtirish, pedagogik kuzatuv, umumiy jismoniy va texnik tayyorgarligini aniqlash testlari, pulsometriya, pedagogik tajriba, matematik statistik uslublar haqidagi malumotlar o'rin olgan.

I bosqichida (2021-2022-yil) – to'rt bosqichli menstrual sikl davrlarini inobatga olgan holda malakali bokschi qizlarni tayyorlashda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishga doir maxsus, ilmiy-metodik adabiyotlar, meyyoriy xujjatlar, soxa mutaxassislarining fikr-muloxazalari qiyosiy tahlil qilingan xolda umumlashtirildi.

II bosqichida (2022-2023-yil) – davomida tadqiqotlar mashg'ulot va janglar oralig'ida o'tkazildi. Tadqiqotda bokschilari ishtirok etishdi. O'tkazilgan pedagogik eksperiment mavsumoldi boshida, o'rtada va oxirida nazorat testlari o'tkazildi. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning tuzilishi nazorat va pedagogik testlar kompleksi yordamida baholandi. Nazorat va tajriba guruhi olingan pedagogik testlarning maqsadi olib borilgan mashg'ulot jarayoni samaradorligini aniqlashdan iborat edi.

III bosqichda (2023-2024-yil) – pedagogik tajriba o'tkazildi. Pedagogik tajribaga bokschi qizlar jalb qilindi. Bokschi qizlar uchun mo'ljallangan dasturini ishlab chiqishda ularning mashg'ulotlar tahlili va musobaqalardan olingan natijalar asos bo'ldi.

IV bosqich (2024-2025-yil) – ushbu bosqichda tadqiqotning uchinchi boschiqida sanab o'tilgan ko'rsatkichlarni aniqlash yuzasidan o'tkazilgan pedagogik tajribalar davomida sportchilar tomonidan qayt etilgan natijalar ilmiy-uslubiy tahlil qilinib, sanab o'tilgan ko'rsatkichlarni rivojlantirish bo'yicha kerakli taklif, xulosalar va metodik tavsiyalar ishlab chiqildi.

Ushbu bosqichning yakunlovchi qismida yuqori malakali bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish hamda uni amalyotda namoyon qila olishlari uchun shart-sharoitlar yaratadi. Tadqiqot natijalarini amaliyotga joriy qilish yuzasidan belgilangan ishlar bajarilib, tajriba natijalari umumlashtirildi va matematik

statistik metodlar asosida qiyosiy tahlil qilindi hamda keraki xulosalar va metodik tavsiyalar ishlab chiqildi.

Dissertatsiyaning **“Yuqori malakali bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish metodikasini qo‘llash mexanizmi”** deb nomlangan uchinchi bobida, 15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash, 17-18 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini aniqlash, yuqori malakali bokschi qizlar organizmining individual xususiyatlari va funksional holatiga moslashtirilgan maxsus mashg‘ulot rejasini ishlab chiqish mohiyati, yuqori malakali bokschi qizlarning sport mahoratini oshirish va organizmni yuqori shiddatga moslashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlarni qo‘llash mohiyati, yuqori malakali bokschi qizlarning musobaqa sharoitidan kelib chiqib umumiy va maxsus vositalari bo‘yicha mashg‘ulot uslubiyatini ishlab chiqishga hamda yuqori malakali bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligida YuQS ko‘rsatkichlari tadqiq qilinganligiga oid ma’lumotlar keltirilgan. Qolaversa ushbu bobda, bokschi qizlarning mashg‘ulotlarini tashkil qilish hamda mashg‘ulotlar jarayonida bokschi qizlarga beriladigan yuklamalar (shiddati hajmi va me‘yori) yuzasidan metodik ko‘rsatmalar o‘rin olgan.

15-16 va 17-18 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi sport faoliyatida muhim omil hisoblanadi. Aynan ushbu yosh oralig‘ida bokschi qizlarning jismoniy va fiziologik rivojlanishi jadal sur‘atlarda davom etadi, bu esa ularning sportda erishadigan yutuqlariga katta ta’sir ko‘rsatadi. Ushbu davrda bokschi qizlarning tanasida mushaklar kuchi, chidamlilik, tezlik va portlovchan kuch kabi ko‘nikmalar shakllanadi va rivojlanadi. Shuningdek, bokschi qizlar uchun texnik va taktik harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirishda maxsus jismoniy tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etadi. Bokschi qizlarlar uchun tayyorgarlik jarayonida individual yondashuv, yuklamalarni to‘g‘ri taqsimlash va ularning harakat sifatlarini yaxshilash orqali yuqori natijalarga erishish mumkin. 15-16 yoshli sportchilarda asosiy diqqat mushaklar kuchi va tezlikning rivojlanishiga qaratilgan bo‘lsa, 17-18 yoshli bokschilarda bu ko‘rsatkichlarga chidamlilik va portlovchan kuchning qo‘shilishi kuzatiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha olingan testda 15-16 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo‘yicha test olindi, Mu.Ma. 46 kg. vaznli bokschi qizimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o‘rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koefitsenti-0,49 past ko‘rsatkichni ko‘rishimiz mumkin. 48 kg. vaznli bokschi qizlarimiz Al.Mu. da bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koefitsenti-0,53 yuqori ko‘rsatkichni tashkil qilgan bo‘lsa, Ab.Ba. da esa bu ko‘rsatkich o‘rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koefitsenti-0,47 past ko‘rsatkichni tashkil qildi (1-jadvalga qarang).

**15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari
(8-40 soniyada urilgan zarbalar soni)**

T/r	F.I.	Vazn toifasi	Sport unvoni	PChK	PChI	KIQI	TChK
1	Mu. Ma.	46	SUN	0,49	4,89	104,37	0,58
2	Al. Mu.	48	SUN	0,53	4,72	113,21	0,68
3	Ab. Ba.	48	SUN	0,47	4,54	93,59	0,54
4	Ra. Ro.	50	SUN	0,58	5,03	106,53	0,53
5	Qu. Go'.	50	SUN	0,46	4,57	101,32	0,66
6	Xa. Ni.	52	SUN	0,68	5,43	92,27	0,71
7	Ru. Fa.	54	SUN	0,56	4,24	103,54	0,65
8	Ru. Zu.	54	SUN	0,54	5,22	120,59	0,61
9	Es. Ba.	57	SUN	0,72	4,52	115,24	0,55
10	Er. Cha.	57	SUN	0,51	5,24	119,12	0,68
11	Ma. Se.	60	SUN	0,79	5,93	126,17	0,60
12	Sha. Ru.	60	SUN	0,61	4,71	121,61	0,63
13	To'. Ra.	63	SUN	0,67	4,65	120,77	0,79
14	Tu. As.	66	SUN	0,82	5,59	101,34	0,71
15	Qu. Ra.	66	SUN	0,64	5,23	94,16	0,47
16	Be. Xa.	70	SUN	0,91	5,97	115,09	0,78
17	Tu. Sa.	70	SUN	0,68	5,32	135,27	0,74
18	Ya. Ma.	75	SUN	0,97	6,07	127,93	0,62
19	Ab. Ma.	80	SUN	0,84	5,64	130,05	0,94
20	Ab. Ni.	+80	SUN	0,79	5,88	117,39	0,86

Izoh: PChK - portlovchi chidamlilik koeffitsenti, PChI - portlovchi chidamlilik indeksi, KIQI - kreatinfosfat ishlash qobilyati indeksi, TChK - tezkor chidamlilik koeffitsenti.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olingan testda 17-18 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, Mu.Ra. 52 kg. vaznli bokschi qizimizda, yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-107,39 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. 48 kg. vaznli G'a.Gu. da esa bu natija PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-65,14 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi (2-jadvalga qarang).

Ol.Fa. 57 kg. vaznli bokschi qizimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-160,85 past ko'rsatkichni tashkil etdi. 81 kg. vaznli Pa.Ru. da esa bu natija YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-239,44 yuqori ko'rsatkichni egaladi.

Is.Od. va Ba.Si. bokschi qizlarimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni BZA-berilgan zarbalar aniqligi-83,33% ni tashkil qildi va yuqori natijaga 2 nafar bokschi qizlarimiz erishdilar.

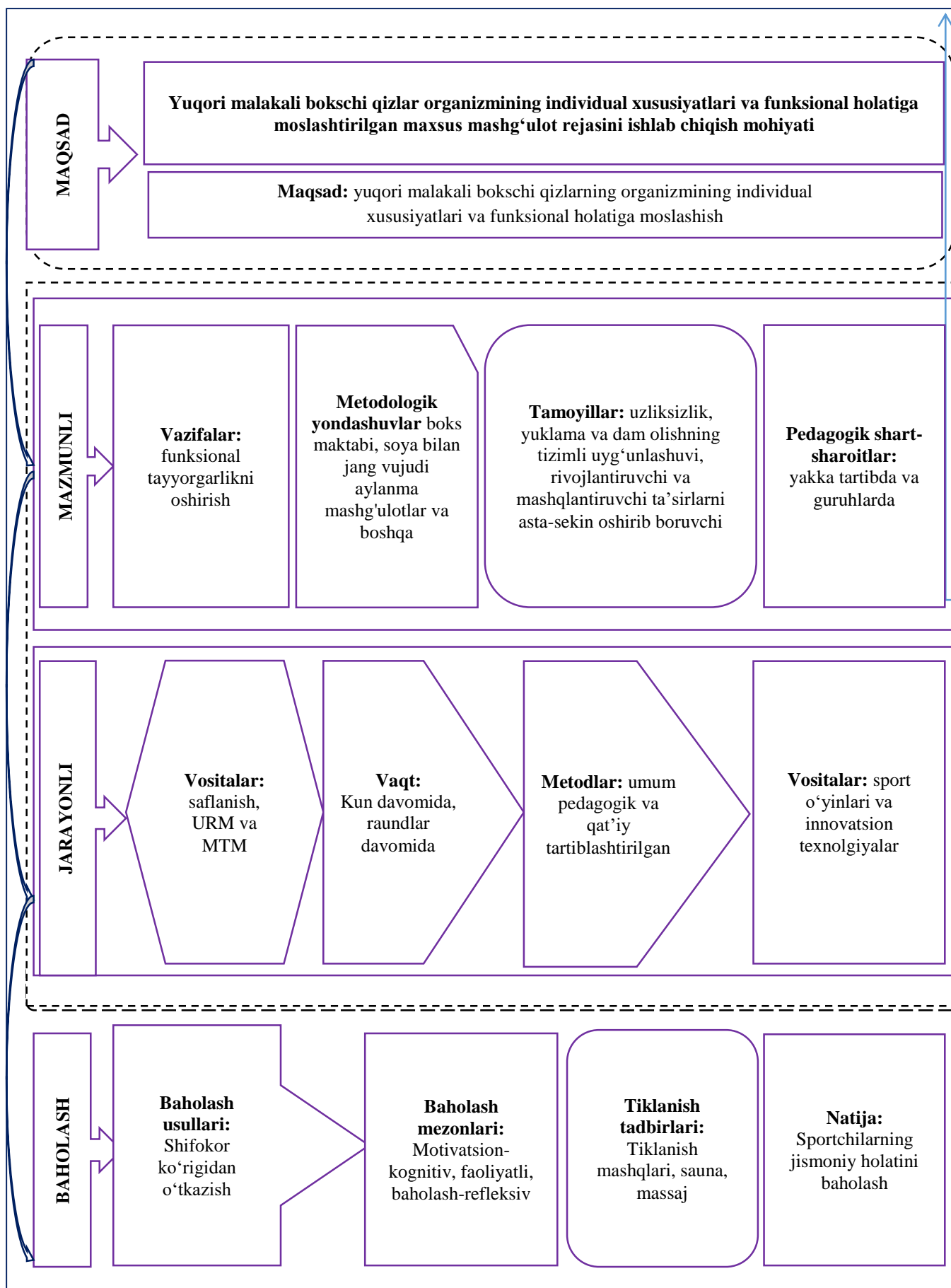
**17-18 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari
(signal orqali berilgan zarbalar soni)**

T/r	F.I.	Vazn toifasi	Sport unvoni	PKBZ	YKBZ	BZA %
1	G'a. Gu.	48	SU	65,14	175,08	75,00
2	To. Ja.	48	SUN	76,52	169,41	66,67
3	Ba. Ro.	50	SU	74,29	174,52	66,67
4	Yu. Zi.	50	SUN	80,17	163,42	66,67
5	Tu. Mu.	52	SUN	71,45	167,78	66,67
6	Mu. Ra.	52	SUN	107,39	162,26	50,00
7	Sha. Fe.	54	SUN	71,74	178,11	66,67
8	Ti. Gu.	54	SUN	79,36	165,09	66,67
9	Ib. Mu.	57	SUN	77,56	170,98	50,00
10	Ol. Fa.	57	SUN	72,24	160,85	66,67
11	Is. Od.	60	SU	68,37	177,61	83,33
12	On. Di.	60	SUN	78,49	175,37	66,67
13	Ba. Si.	63	SU	67,21	174,21	83,33
14	Ab. Ma.	63	SUN	75,18	181,38	66,67
15	Sa. Ay.	66	SUN	77,02	186,03	66,67
16	To. Oy.	70	SU	66,59	195,56	75,00
17	Bo. Sa.	75	SU	70,52	202,11	66,67
18	Pa. Ru.	81	SU	67,03	239,44	75,00
19	Sa. Ol.	81	SU	68,89	221,34	66,67
20	Sha. So.	+81	SU	69,01	235,77	75,00
21	Ba. Sho.	+81	SUN	72,11	218,91	66,67

Izoh: PKBZ – past kuchlanishda berilgan zarba, YKBZ – yuqori kuchlanishda berilgan zarba, BZA – berilgan zarbalar aniqligi (%).

Yuqori malakali bokschi qizlar organizmining individual xususiyatlari va funksional holatiga moslashtirilgan maxsus mashg'ulot rejasining asosiy maqsadi — umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, raqibga qarshi texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish, optimal nevropsixik holatni shakllantirish, bokschi qizlarni murakkab janglarga har tomonlama tayyorlash hamda g'alabaga intilishni kuchaytirishdan iborat.

Mazkur jarayonda pedagogik ta'sir ko'rsatishning turli vosita va usullaridan foydalanish, shuningdek, sportchining yuqori ish qobiliyatini ta'minlash va uni butun musobaqa davomida barqaror saqlab qolish uchun vitamin komplekslaridan keng foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, yuqori malakali bokschi qizlar organizmining individual xususiyatlari va funksional holatiga sinxiron holda moslashtirilgan maxsus mashg'ulot rejasini qo'llash batafsil ifoda etildi.



1- rasm. Yuqori malakali bokschi qizlar organizmining individual xususiyatlari va funksional holatiga moslashtirilgan maxsus mashg'ulot rejasini



Yuqori malakali bokschi qizlarning sport mahoratini oshirish va organizmni yuqori shiddatga moslashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar yig'ini rejasi

Kun	Vaqt	Mashg'ulot joyi	Mashg'ulot mazmuni
			Kelish kuni
Yakshanba 25.06.23 y.	12.00-15.00	“Yangiobod dam olish uyi” mehmonxona	O'quv-mashq yig'inni qatnashchilari, sportchilari va trenerlarining kelishi, joylashtirilishi.
	16.00-17.30	Boks zali	Saflanish, URM-10 daqiqa, boks maktabi-4 raund x 3 daqiqa 20 soniyadan, raundgacha qo'llarda polga bukib yozish-20 marta, basketbol o'yini-2 x 20 daqiqadan, arg'amchoq va tennis koptogi bilan mashq bajarish-10 daqiqa, yakunlovchi gimnastika mashqlari-10 daqiqa.
	18.00-19.00	Dam olish xonasi	Trenerlar va sportchilarning umumiy yig'ilishi, yig'in vazifalarini qo'yish, vazifalarni taqsimlash, yig'in rejasini muhokama qilish va tasdiqlash.
Dushanba 26.06.23 y.	07.30-08.00	Favvora yonidagi maydonda	Saflanish, kun vazifasini belgilash, sayr qilish.
	10.00-11.30	Favvora yonidagi maydonda	Saflanish, URM-5 daqiqa, shaharcha atrofida 1 aylana yugurish (o'rtacha tezlikda), boks maktabi-4 raund x 3 daqiqa 20 soniyadan, raundgacha qo'llarda poldan bukib yozish-30 marta, yakunlovchi gimnastika mashqlari-10 daqiqa.
	17.00-19.15	Boks zali	Saflanish, URM-10 daqiqa, MTM-15 daqiqa, soya bilan jang-2 raund x 3 daqiqa 20 soniyadan, trener bilan yassi qo'lqopda individual “lapa”da ishlash, TTMT-10 raund x 3 daqiqa 20 soniyadan, 1-8 raunddan juftlik bilan vazifa bo'yicha ishlash, 9-10 raunddan juftlikda shartli jang, arg'amchoq va tennis koptogi bilan mashq bajarish-10 daqiqa, yakunlovchi gimnastika mashqlari-10 daqiqa davomida qorin pressini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar.
Seshanba 27.06.23 y.	07.30-08.00	Favvora yonidagi maydonda	Saflanish, kun vazifasini belgilash, sayr qilish.
	10.00-11.30	Favvora yonidagi maydonda	Saflanish, URM-5 daqiqa, shaharcha atrofida 1 aylana yugurish (o'rtachadan past tezlikda), boks maktabi-4 raund x 3 daqiqa 20 soniyadan, soya bilan jang-2 raund x 3 daqiqa 20 soniyadan, UJT bo'yicha nazorat me'yorlari, tezlikka oid mashqlar yugurish-30m, 60m, 100m ga yugurish, yadro uloqtirish va turnikda tortinish.

3-jadval davomi

	17.00-19.15	Boks zali	Saflanish, URM-10 daqiqa, MTM-15 daqiqa, soya bilan jang-2 raund x 3 daqiqa 20 soniyadan, trener bilan yassi qo‘lqopda individual “lapa”da ishlash, TTMT-10 raund x 3 daqiqa 20 soniyadan boks qopiga zarbalar berish, arg‘amchoq va tennis koptogi bilan mashq bajarish-10 daqiqa, yakunlovchi gimnastika mashqlari-10 daqiqa davomida qorin pressini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar.
Chorshanba 28.06.23 y	07.30-08.00	Favvora yonidagi maydonda	Saflanish, kun vazifasini belgilash, sayr qilish.
	10.00-11.30	Favvora yonidagi maydonda	Saflanish, URM-5 daqiqa, shaharcha atrofida 1,5 aylana yugurish (o‘rtacha tezlikda), raqiblar bilan kuch mashqlari-15 daqiqa, boks maktabi 4 raund x 3 daqiqa 20 soniyadan, UJT bo‘yicha nazorat me‘yorlari, tezlikka oid mashqlar yugurish-10x10 metr, 10x20 metr ga yugurish, chap o‘ng oyoqda va birgalikda sakrash.
	17.00-19.15	Boks zali	Saflanish, URM-10 daqiqa, MTM-15 daqiqa, soya bilan jang-2 raund x 3 daqiqa 20 soniyadan, trener bilan yassi qo‘lqopda individual “lapa”da ishlash, TTMT-10 raund x 3 daqiqa 20 soniyadan 1-8 raunddan juftlik bilan vazifa bo‘yicha ishlash, 9-10 raunddan juftlikda shartli jang, arg‘amchoq va tennis koptogi bilan mashq bajarish-10 daqiqa, yakunlovchi gimnastika mashqlari-10 daqiqa davomida qorin pressini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar.
Payshanba 29.06.23 y	07.30-08.00	Favvora yonidagi maydonda	Saflanish, kun vazifasini belgilash, sayr qilish.
	10.00-11.30	Boks zali	Saflanish. URM-10 daqiqa, regbi o‘yini-2 x 30 daqiqadan, soya bilan jang-1 raund x 3 daqiqa 20 soniyadan, trener bilan yassi qo‘lqopda individual “lapa”da ishlash, tennis koptogi bilan mashq bajarish-10 daqiqa, yakunlovchi gimnastika mashqlari-10 daqiqa davomida qorin pressini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar.
Juma 30.06.23 y.	07.30-08.00	Favvora yonidagi maydonda	Saflanish, kun vazifasini belgilash, sayr qilish.
	10.00-11.30	Favvora yonidagi maydonda	Saflanish, URM-10 daqiqa, shaharcha atrofida 1,5 aylana yugurish (o‘rtacha tezlikda), boks maktabi-4 raund x 3 daqiqa 20 soniyadan, raundgacha qo‘llarda polga bukib yozish-40 marta, UJT bo‘yicha nazorat me‘yorlari, tezlikka oid mashqlar yugurish-5x20 metr, 5x30 metr ga yugurish, chap o‘ng oyoqda va birgalikda sakrash.

Izoh: URM – umumiyrivojlantirovchi mashqlari, MTM – maxsus tayyorgarlik mashqlari, TTMT – texnik-taktik mahoratini takomillatirish, UJT– umumiy jismoniy tayyorgarlik.

Jismoniy tayyorgarlik va jangovar mahoratni rivojlantirishga qaratilgan murakkab mashg'ulotlar tizimi quyidagicha ifodalangan:

Saflanish: Bokschilarni qisqa muddatli yuqori intensivlikda ishlashga tayyorlash maqsadida, 10 daqiqalik URM (Uyg'unlashtirilgan Rangli Mashq) va 15 daqiqalik MTM (Maxsus Trening Mashqi) bo'lib, bu mashqlar soya bilan jang qilishni o'z ichiga oladi. Birinchi raundda 3 daqiqalik va 20 soniyalik bir nechta zarbalarni bajarish va himoyalanih.

Qo'lqopsiz sherigi bilan jang qilish: Jangovar holatni taqlid qilish va jangda o'zini qanday tutish kerakligini o'rgatadigan mashq. Birinchi raundda 3 daqiqa davomida qo'lqopsiz jang qilish bilan himoyalanih va turli zarbalarni bajarish.

Trener bilan individual "lapa"da ishlash: Trener yordamida jangovar holatni tahlil qilish va zarbalarni to'g'ri va aniq bajarish. Bu mashqda, o'quvchi yassi qo'lqopda individual ishlashni amalga oshiradi.

Juftlik bilan ishlash (TTMT): Jangovar texnikalarni mustahkamlash, ikki shaxs o'rtasida maqsadli va ixtisoslashtirilgan vazifalar bo'yicha ishlashni o'z ichiga olgan 12 raundlik mashq. Har bir raundda 3 daqiqa davomida ishlanadi va 20 soniya davomida dam olish imkoniyati taqdim etiladi.

Shartli va erkin janglar: 9-10 raundlarda juftlik bilan shartli janglar, 11-12 raundlarda esa erkin janglar. Bu janglarda turli xil taktikalar va texnikalar sinovdan o'tkaziladi.

Arg'amchoq va tennis koptogi bilan mashq bajarish: Jismoniy holatni va muvozanatni yaxshilash, zarbalarni aniqlash va koordinatsiyani rivojlantirish uchun 10 daqiqa davomida arg'amchoq va tennis koptogi bilan mashqlar bajariladi.

Yakunlovchi gimnastika mashqlari: Jismoniy tayyorgarlikni yakunlash va qorin pressini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar. Bu mashqlar 10 daqiqa davomida bajarilib, o'quvchini to'liq jismoniy holatga keltirishga yordam beradi.

Bu kompleks mashqlar tizimi sportchi yoki jangchi uchun maksimal tayyorgarlikni ta'minlaydi va barcha jismoniy va jangovar ko'nikmalarni yaxshilashga yordam beradi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olingan testda 15-16 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, Mu.Ma. 46 kg. vaznli bokschi qizimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-1,29 yuqori ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. 48 kg. vaznli bokschi qizlarimiz Al.Mu. da bu ko'rsatkich o'rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-1,15 past ko'rsatkichni tashkil qilgan bo'lsa, Ab.Ba. da esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-1,02 past ko'rsatkichni tashkil qildi (4-jadvalga qarang).

**15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari
(8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) (tajribadan so'ng)**

T/r	F.I.	Vazn toifasi	Sport unvoni	PChK	PChI	KIQI	TChK
1	Mu. Ma.	46	XTSU	1,29	7,05	158,11	1,56
2	Al. Mu.	48	SU	1,15	6,86	143,57	1,32
3	Ab. Ba.	48	SU	1,02	6,67	140,19	1,18
4	Ra. Ro.	50	SU	1,21	7,38	155,15	1,44
5	Qu. Go'.	50	SUN	1,09	6,81	146,68	1,12
6	Xa. Ni.	52	SU	1,32	7,78	165,22	1,67
7	Ru. Fa.	54	SU	1,49	7,55	167,09	1,87
8	Ru. Zu.	54	SU	1,22	6,71	159,54	1,75
9	Es. Ba.	57	SUN	1,74	8,03	168,08	1,97
10	Er. Cha.	57	SUN	1,59	7,93	170,53	2,01
11	Ma. Se.	60	XTSU	2,24	8,35	187,91	2,49
12	Sha. Ru.	60	SU	1,88	7,53	176,39	2,26
13	To'. Ra.	63	SUN	1,61	6,71	160,33	2,04
14	Tu. As.	66	SU	1,83	7,45	172,87	2,11
15	Qu. Ra.	66	SU	1,57	7,19	171,81	2,19
16	Be. Xa.	70	SU	1,95	7,62	181,59	2,57
17	Tu. Sa.	70	SU	2,03	7,94	174,81	2,93
18	Ya. Ma.	75	XTSU	2,76	8,89	182,05	2,98
19	Ab. Ma.	80	SU	2,41	7,82	176,18	2,91
20	Ab. Ni.	+80	SU	2,63	7,51	179,73	2,84

Izoh: PChK - portlovchi chidamlilik koeffitsenti, PChI - portlovchi chidamlilik indeksi, KIQI - kreatinfosfat ishlash qobiliyati indeksi, TChK - tezkor chidamlilik koeffitsenti.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olingan testda 17-18 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, Ti.Gu. 54 kg. vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha soni PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-98,15 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. 60 kg. vaznli Is.Od. da esa bu natija PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-56,49 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi.

Ib.Mu. 57 kg. vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha soni YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-170,12 past ko'rsatkichni tashkil etdi. +81 kg. vaznli Sha.So. da esa bu natija YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-256,87 yuqori ko'rsatkichni egaladi (5-jadvalga qarang).

Maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni BZA-berilgan zarbalar aniqligi-90,00% ni tashkil qildi va yuqori natijaga 4 nafar bokschi qizlarimiz erishdilar.

5-jadval

**17-18 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari
(signal orqali berilgan zarbalar soni) (tajribadan so'ng)**

T/r	F.I.	Vazn toifasi	Sport unvoni	PKBZ	YKBZ	BZA %
1	G'a. Gu.	48	XTSU	59,23	189,01	83,33
2	To. Ja.	48	XTSU	66,08	181,57	90,00
3	Ba. Ro.	50	SU	63,47	183,11	75,00
4	Yu. Zi.	50	SU	61,79	179,48	83,33
5	Tu. Mu.	52	SU	64,23	180,01	83,33
6	Mu. Ra.	52	SU	91,05	176,24	75,00
7	Sha. Fe.	54	SU	63,18	189,35	83,33
8	Ti. Gu.	54	SU	98,15	183,14	75,00
9	Ib. Mu.	57	SU	64,29	170,12	66,67
10	Ol. Fa.	57	SU	63,95	178,19	75,00
11	Is. Od.	60	XTSU	56,49	193,58	83,33
12	On. Di.	60	SU	64,87	186,67	75,00
13	Ba. Si.	63	SU	58,65	206,01	83,33
14	Ab. Ma.	63	SU	66,01	195,77	75,00
15	Sa. Ay.	66	SU	65,23	201,82	75,00
16	To. Oy.	70	XTSU	57,61	220,17	90,00
17	Bo. Sa.	75	SU	62,04	218,01	75,00
18	Pa. Ru.	81	XTSU	58,09	241,27	90,00
19	Sa. Ol.	81	SU	60,19	233,42	75,00
20	Sha. So.	+81	XTSU	58,49	256,87	90,00
21	Ba. Sho.	+81	SU	60,95	230,24	75,00

Izoh: PKBZ – past kuchlanishda berilgan zarba, YKBZ – yuqori kuchlanishda berilgan zarba, BZA – berilgan zarbalar aniqligi (%).

Yuqori malakali bokschi qizlarning sport musobaqalaridagi qayd etgan natijalari tahlili.

2023-yil Astana shahrida (Qozog'iston) bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida bokschi qizlarimiz 3 ta oltin (M.Musurmonova, S.Mamatova, M.Yangiyeva), 3 ta kumush (R.Ravshanova, Z.Rustamova, A.Tulegenova) va 3 ta bronza (B.Abduraimova, R.Shakarova, R.Qurbonboyeva) medallariga sazovor bo'ldilar.

2023-yil Yerevan shahrida (Armeniya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokschi qizlarimiz 1 ta oltin (S.Mamatova) va 2 ta kumush (M.Musurmonova, M.Yangiyeva) medallariga ega chiqdilar (6-jadvalga qarang).

Al Ain shahrida 2024-yil bo‘lib o‘tgan Osiyo chempionatida bokschi qizlarimiz 7 ta oltin (R.Ravshanova, S.Mamatova, A.Tulegenova, M.Yangiyeva, N.Xamdanova, X.Bekova, M.Abdusaidova), 2 ta kumush (M.Musurmonova, N.Abduxoshimova) va 1 ta bronza medalini (F.Ruziyeva) qo‘lga kiritishdi.

Qozog‘iston davlatida 2023-yil bo‘lib o‘tgan Osiyo chempionatida bokschi qizlarimiz 5 ta oltin (G.G‘aniyeva, Z.Yusufova, O.Toirova, O.Sotimboyev, S.Shahobiddinova) 4 ta kumush (M.Turgunova, M.Ibrohimjonova, O.Ismoilova, S.Bozorboyeva) va 3 ta bronza medaliga (R.Bahtiyorova, S.Baxodirova, A.Saruarova) sazovor bo‘ldilar.

6-jadval

15-18 yoshli bokschi qizlarning sport musobaqalarda erishgan natijalari

T/r	F.I.	Osiyo chempionati	Jahon chempionati
1	Mu. Ma.	I-II	II
2	Ab. Ba.	III	
3	Ra. Ro.	II-I	
4	Ru. Zu.	II	
5	Ma. Se.	I-I	I
6	Sha. Ru.	III	
7	Tu. As.	II-I	
8	Qu. Ra.	III	
9	Ya. Ma.	I-I	II
10	Xa. Ni.	I	
11	Ru. Fa.	III	
12	Be. Xa.	I	
13	Ab. Ma.	I	
14	Ab. Ni.	II	
15	G‘a. Gu.	I	
16	Ba. Ro.	III	
17	Yu. Zi.	I-III	
18	Tu. Mu.	II	
19	Ib. Mu.	II	
20	Is. Od.	II-I	
21	Ba. Si.	III	
22	Sa. Ay.	III	
23	To. Oy.	I-III	III
24	Bo. Sa.	II-III	
25	So. Ol.	I	
26	Sha. So.	I-I	I-II
27	To. Ja.	I	II
28	Sha. Fe.	II	
29	Pa. Ru.	III	II

2024-yil Astana shahrida (Qozog'iston) bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida bokschi qizlarimiz 3 ta oltin (O.Ismoilova, J.Toxirova, S.Shahobiddinova), 1 ta kumush (F.Sharipova) va 4 ta bronza (Z.Yusufova, O.Toirova, S.Bozorboyeva, R.Parpiyeva) medallariga ega chiqdilar.

Chernogoriya davlatida 2024-yil bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokschi qizlarimiz 3 ta kumush (J.Toxirova, R.Parpiyeva, S.Shahobiddinova) va 1 ta bronza (O.Toirova) medallarni qo'lga kiritishdi.

XULOSALAR

1. Yuqori malakali bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayonini takomillashtirish, sohadagi bugungi kunda mavjud muammolarni aniqlash maqsadida mavzuga oida ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlili natijasida quyidagilar aniqlandi:

- yuqori malakali bokschi qizlarning sport mahoratini oshirish va bokschi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini yuqori darajaga olib chiqish hamda uzoq muddat saqlab qolish uchun organizmni yuqori shiddatga moslashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar tizimini ishlab chiqish zarurati mavjud;

- yuqori malakali bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini uzoq muddat saqlab qolish va rivojlantirish uchun musobaqa oldi hamda musobaqadan keyingi davrlar uchun maxsus mashg'ulot rejalarini ishlab chiqish va ularni amaliyotga keng joriy etish orqali sport natijalarining yanada yaxshilanishiga erishish mumkin.

- tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali bokschi qizlarning ishchanlik qobiliyatini baholash va rivojlantirish uchun individual fiziologik va biomexanik ko'rsatkichlar - portlovchi chidamlilik koeffitsienti, portlovchi chidamlilik indeksi, kreatinfosfat ishlash indeksi va tezkor chidamlilik koeffitsienti tahlil qilinib hamda natijalari inobatga olinib, yuqori bokschi qizlar maxsus jismoniy tayyorgarlikga qaratilgan mashg'ulotlar rejasini ishlab chiqish zarurati mavjud.

2. Yuqori malakali boskchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga qaratilgan mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan vosita va usullarning samaradorligini sifatli baholash hamda nazorat qilishda zamonaviya hamda samrali metodikalardan foydalanish axborotliligi hamda tezkorligi bilan ilmiy-uslubiy jihatdan muhim ahamiyat kasb etishi o'tkazilgan tajribalarda o'z isbotini topdi. Shuningdek ishlab chiqilgan dasturda tanlangan mazorat masihlari ishonchliligi, olingan natijalar orqali o'z tasdig'ini topdi.

3. Yuqori malakali boskchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini aniqlash yuzasidan o'tkazilgan tajribalar natijasida ularning PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-12,71%, YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-11,18%, PChK-portlovchi chidamlilik koeffitsenti-134,83%, PChI-portlovchi chidamlilik indeksi-31,27%, KIQI-kreatinfosfat ishlash qobilyati indeksi-156,34%, TChK-tezkor chidamlilik koeffitsenti-33,84%, BZA-berilgan zarbalar aniqligi-20.31% ga yaxshilandi. Boskchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarinig yuqori darajada bo'lishi uchun bokschi qizlarning mashg'ulotlari jarayonida qo'llanilayotgan vosita va usullarni yuklamalar hajmini hamda dam olishlari kabi jihatlarini inobatga olgan holda takomillashtirish zarurati mavjud.

4. Yuqori malakali bokschi xotin-qizlarning maksimal imkoniyatlarini oshirish uchun maxsus harakat malakalarini rivojlantirish jarayonida turli vositalar va metodikalarni qo'llash zarur. Bu jarayonda mashg'ulot yuklamalari ularning organizmiga qanday ta'sir qilishini o'rganish va ushbu jarayonni ilmiy asoslangan pedagogik metodlar bilan muvofiqlashtirish muhimdir. Yuklamalarning organizmga ta'sirini chuqur o'rganish, mashg'ulotlarning jadalligini ilmiy asoslangan holda aniqlash talab etiladi;

Mashg'ulot yuklamalari va energiya sarfi ko'rsatkichlariga asoslangan biologik tahlil shuni ko'rsatadiki, oqilona tashkil etilgan yuklamalar sportchilarning yurak-nafas olish tizimi, moddalar almashinuvi jarayonlari va mushak faoliyatining rivojlanishiga olib keladi. Shu bilan birga, haddan tashqari yuklamalar va yurak urish tezligi yuqori bo'lgan holatda uzoq vaqt qolish charchoqning ortishiga va tiklanish davrining cho'zilishiga sabab bo'lishi mumkin.

5. Mavjud ilmiy adabiyotlarda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari, musobaqa faoliyatidagi yuklamalarning miqdoriy xususiyatlari, shuningdek, bu yuklamalarning ayol bokschilar organizmi funksional tizimlariga ta'siri bo'yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar etarlicha to'liq yoritilmagan. Mazkur kamchiliklarni bartaraf etish uchun qo'shimcha maqsadli ilmiy tadqiqotlar o'tkazish zarur.

Mashg'ulot yuklamalarini tezkor va sifatli nazorat qilish hamda tahlil etish uchun zamonaviy kompyuter texnologiyalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Bu, o'z navbatida, mashg'ulot siklini samarali boshqarish va natijalarni maqsadli tuzishga imkon yaratadi.

Yuqori malakali bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga qaratilgan boks bo'yicha qizlar va o'smir qizlar terma jamoasining o'quv-mashg'ulot yig'ini rejasi murabbiylar shi tabi bilan birgalikda ishlab chiqildi.

“Taklif etilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturi bokschi qizlarning organizmini umumiy jismoniy holatini takomillashtirish, jangovar texnika elementlarini mustahkamlash hamda reaksiya tezligini rivojlantirishga qaratilgan kompleks yondashuvni o'z ichiga oladi. Har bir mashq tananing aniq mushak guruhlariga va markaziy asab tizimiga ta'sir ko'rsatib, sportchining funksional imkoniyatlarini oshiradi. Bu esa ularning musobaqaviy faoliyat samaradorligini yuqori bosqichga olib chiqadi”.

6. Maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida 15-16 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash signal orqali berilgan zarbalar soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha son ko'rsatkichlari 50 kg. vaznli bokschi Qu.Go. PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-105,69 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. 46 kg. vaznli Mu.Ma. da esa bu natija PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-66,25 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. Ru.Zu. 54 kg. vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, yuqori tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-163,75 past ko'rsatkichni tashkil qilgan bo'lsa, +80 kg. vaznli Ab.Ni. da esa bu natija YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-237,82 yuqori ko'rsatkich sifatida baholandi.

Ma.Se, Ya.Ma. va Ab.Ma. bokschi qizlarimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha soni BZA-berilgan zarbalar aniqligi-90,00% ni tashkil qildi va yuqori natijaga 3 nafar bokschi qizlarimiz erishdilar.

7. 17-18 yoshli bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash signal orqali berilgan zarbalar soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha son ko'rsatkichlari 54 kg. vaznli bokschi Ti.Gu. PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-98,15 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. 60 kg. vaznli Is.Od. da esa bu natija PKBZ-past kuchlanishda berilgan zarba-56,49 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. Ib.Mu. 57 kg. vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash testida maxsus qopda signal orqali berilgan zarbalar soni tekshirish bo'yicha test olindi, yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha soni YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-170,12 past ko'rsatkichni tashkil qilgan bo'lsa, +81 kg. vaznli Sha.So. da esa bu natija YKBZ-yuqori kuchlanishda berilgan zarba-256,87 yuqori ko'rsatkich sifatida baholandi.

To.Ja, To.Oy, Pa.Ru. va Sha.So. bokschi qizlarimizda yuqori tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha soni BZA-berilgan zarbalar aniqligi-90,00% ni tashkil qildi va yuqori natijaga 4 nafar bokschi qizlarimiz erishdilar.

8. Boskchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi jarayoniga qaratilgan mashg'ulotlari jarayoniga qaratilgan hamda biz tomonimizdan taklif etilayotgan metodikaning, umumiy qabul qilingan metodikaga nisbatan ustunligi pedagogik tajribalar orqali isbotlangan.

AMALIY TAVSIYALAR

Olib borilgan tadqiqot va mavjud adabiyotlarni tahlil qilish natijasida, yuqori malakali bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligiga borasidagi ilmiy izlanishlar etarli emasligini ko'rish mumkin. yuqori malakali bokschi xotin-qizlarning o'quv-mashg'ulot jarayonida yuklamalarni rejalashtirish va nazorat qilish muammosini hal qilish bo'yicha quyidagi tavsiyalarni berish mumkin:

- mavzuga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali, ortirilgan katta ilmiy tajribani e'tiborga olib, ilmiy tadqiqot ishlarining etarli darajada emasligi xaqidagi yakuniy xulosaga kelish mumkin. Mashg'ulotlarni birinchi kunlarida engil boshlang, so'ngra bir necha kun o'tgach, intensivlikni asta-sekin oshirib boorish maqsadga muvofiq. Har bir sportchi individual ravishda mashg'ulotlarning intensivligini va davomiyligini tanlashda uning jismoniy holati, tayyorgarlik darajasini hisobga olish juda muhim;

- mashg'ulotlar vaqti va intensivligi oshgan sari sportchilarga etarli dam olish vaqtini taqdim etish zarur. Dam olish, nazorat qilish mushaklarni tiklash va umumiy charchoqlikni kamaytirish uchun muhimdir. Tiklanish qaratilgan mashqlarini har bir mashg'ulotdan so'ng engil gimnastika va tortishish mashqlari bilan tiklanishga e'tibor qaratish juda zarur;

- yuqori malakali bokschilarning mashg'ulotlari jarayonida turli sport turlarini birlashtirish, Masalan: basketbol, futbol kabi sport o'yinlarini va yugurish, gimnastika, kabi individual mashqlarni muvozanatli tarzda mashg'ulot rejasiga qo'shib borish

zarur. Bu nafaqat jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, balki turli muskul guruhlarini rivojlanishiga xizmat qiladi;

- bokschi qizlar tomonidan bajarilayotgan mashqlarni to'g'ri texnik harakatlar bilan tajarilishini va boshqa murakkab sport mashqlarida to'g'ri texnikani o'rgatish muhimdir. Texnikani yaxshilash uchun mashqni ko'p marta takrorlash va kiritilgan yangi usullarni amaliyotda qo'llash kerak. Mashqlarni bajarish davomida Kichik detallarigacha hisobga olish muhim. Murabbiy, sportchini har bir mashqning maqsadi va foydasi haqida ma'lumotga ega bo'lishini taminlashi kerak. Har bir mashqni qat'iy tartibda va aniq bajarish, ijobiy natijalarni keltiradi;

- mashg'ulotlar davomida sportchilarning yutuqlarini muntazam ravishda baholab borish juda muhim sanaladi bu, mashg'ulotlar va dasturdagi o'zgarishlarni eng yaxshi optimal tarzda moslashtirishga yordam beradi. Shuningdek ushbu jarayonda mashg'ulotlarni baholash va sportchilarning fikr-mulohazalarini o'rganish, tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish uchun muhimdir.

Yuqori malakali bokschi xotin-qizlarning maksimal imkoniyatlarini oshirish uchun maxsus harakat malakalarini rivojlantirish jarayonida turli vositalar va metodikalarni qo'llash zarur. Bu jarayonda mashg'ulot yuklamalari ularning organizmiga qanday ta'sir qilishini o'rganish va ushbu jarayonni ilmiy asoslangan pedagogik metodlar bilan muvofiqlashtirish muhimdir. Yuklamalarning organizmga ta'sirini chuqur o'rganish, mashg'ulotlarning jadalligini ilmiy asoslangan holda aniqlash talab etiladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari, musobaqa davomida yuklamalar miqdoriy parametrlari, bokschi xotin-qizlar organizmining funksional tizimlariga yuklamalarning ta'siri haqidagi ilmiy tavsiyalar mavjud adabiyotlarda etarli darajada o'rganilmagan. Ushbu bo'shliqlarni to'ldirish uchun qo'shimcha ilmiy tadqiqotlar o'tkazish zarur.

15-18 yoshli bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarligi ularning sportdagi muvaffaqiyati va barqarorligi uchun muhim omil hisoblanadi. Yurak qisqarish tezligi (YQS) ko'rsatkichlari va mashqlar davomida sarflangan vaqt, shuningdek, yuklamalarning turlari ularning jismoniy holatini to'g'ri baholashga yordam beradi. Olimlar fikrlariga tayangan holda, mashg'ulotlar jarayonida turli intensiv zonalarda ishlash va ularni individuallashtirish muhimdir.

**НАУЧНЫЙ СОВЕТ DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 ПО ПРИСУЖДЕНИЮ
УЧЕНЫХ СТЕПЕНЕЙ ПРИ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОМ
ИНСТИТУТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ХАДИЯТУЛЛАЕВ ЗИЁДУЛЛО ШУХРАТИЛЛАЕВИЧ

**МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
ДЕВУШЕК-БОКСЕРОК**

**13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры**

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам

Тема диссертации доктора философии (PhD) по педагогическим наукам зарегистрирована Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан за номером В2025.1.PhD/Ped.3723.

Диссертация выполнена в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта.

Автореферат диссертации на трех языках (узбекском, русском, английском (резюме)) размещен на веб-сайте научного совета по адресу (www.uzdjtsu.uz) и на Информационно-образовательном портале “ZiyoNET” по адресу (www.ziyo.net).

Научный руководитель:	Тажибаев Сойиб Самижонович доктор педагогических наук (DSc), профессор
Официальные оппоненты:	Алламуратов Шухратулла Иноятович доктор биологических наук, профессор Серебряков Юрий Владимирович доктор философии (PhD) по педагогическим наукам., профессор
Ведущая организация:	Андижанский государственный университет

Защита диссертации состоится “_____” “_____” 2025 года в “_____” часов на заседании научного совета DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 Научно-исследовательского института физической культуры и спорта по адресу: 111709, Ташкентская область, г.Чирчик, ул. Спортивная, дом 19. Тел: (0-370) 717-17-79, 717-27-27, факс.:(0-370) 717-17-76, веб-сайт:www.uzdjtsu.uz, e-mail: uzdjtsu@uzdjtsu.uz. Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, корпус “А”, 11 аудитория.

С диссертацией можно ознакомиться в Информационно-ресурном центре Узбекского государственного университета физической культуры и спорта (зарегистрирована за № _____) по адресу: 111709, Ташкентская область, г. Чирчик, улица Спортивная, дом 19.

Автореферат диссертации разослан “_____” _____ 2025 года.

(реестр протокола рассылки № _____ от “___” _____ 2025 года)

Ф.А. Керимов
Председатель научного совета
по присуждению ученых
степеней д.п.н., профессор

Х.Х.Курбонов
Ученый секретарь научного совета
по присуждению ученых
степеней д.ф.п.п.н., (PhD)

О.Ж.Дадабаев
Председатель научного семинара
при научном совете по присуждению ученых
степеней, д.п.н. (DSc), профессор

ВВЕДЕНИЕ (аннотация диссертации доктора философии (PhD))

Актуальность и востребованность темы диссертации. В мировом масштабе в области теории и методики женского спорта проведено значительное число научных исследований, в том числе, посвящённых подготовке девушек-боксёров подросткового возраста к соревнованиям, планированию тренировочных нагрузок, а также вопросам организации и управления тренировочным процессом. Однако следует отметить, что в научной литературе недостаточно внимания уделяется вопросам организации тренировочного процесса на этапах и в период предсоревновательной подготовки девушек-боксёров. Особенно недостаточно разработаны на научной основе тренировочные занятия, применяемые в процессе предсоревновательной подготовки девушек-боксёров подросткового возраста. Этот недостаток, в свою очередь, продолжает сохраняться как одна из важных задач, ожидающих своего решения в системе подготовки юных спортсменов. Необходимость проведения научных исследований по данной теме обусловлена тем, что организация тренировочных процессов на научной основе с учётом специфических физиологических особенностей организма девушек-подростков имеет решающее значение для повышения их спортивных результатов.

В мире проведённые исследования по теории и методологии женского бокса принесли множество значимых научных результатов. Существенные выводы были сделаны и в рамках изучения теоретических и методологических основ развития общей и специальной физической подготовки девушек-боксёров, а также адаптации их двигательной системы к циклическим движениям. Однако вопросы оптимизации тренировочных нагрузок в предсоревновательной подготовке высококвалифицированных спортсменок и недостаточная проработанность научных основ планирования специальной физической подготовки по-прежнему остаются актуальными проблемами, требующими научного решения.

В нашей Республике в связи с ростом интереса молодёжи к боксу всё большее значение приобретает совершенствование процессов выявления и отбора (селекции) одарённых спортсменов. В частности, разработка и реализация долгосрочных стратегий развития женского бокса является одной из актуальных задач сегодняшнего дня. «Разработка и реализация долгосрочных перспективных планов развития женского бокса»¹ в настоящее время является одной из наиболее актуальных задач. Согласно результатам исследований, поддержание физического и функционального состояния на высоком уровне является одним из наиболее эффективных средств повышения спортивной результативности. Однако научно обоснованные методы определения интенсивности и объёма тренировочных нагрузок, установления нормативов их оптимизации в предсоревновательной подготовке высококвалифицированных девушек-боксёров разработаны недостаточно. В системе подготовки высококвалифицированных девушек-боксёров, в частности на различных этапах

¹Постановление Президента Республики Узбекистан от 29 апреля 2021 года № ПП-5099 «О мерах по дальнейшему развитию бокса». <https://lex.uz>.

и периодах многолетнего тренировочного процесса, вопросы планирования упражнений и их соотношения с учётом факторов общей и специальной физической подготовки, а также правильного подбора объёма и интенсивности до настоящего времени изучены недостаточно.

Настоящее диссертационное исследование в определенной степени служит реализации задач, установленных в Указах Президента Республики Узбекистан № УП-5924 от 24 января 2020 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», № УП-6099 от 30 октября 2020 года «О мерах по широкому внедрению здорового образа жизни и дальнейшему развитию массового спорта», № ПП-5099 от 29 апреля 2021 года «О мерах по дальнейшему развитию бокса», № ПП-5280 от 5 ноября 2021 года «О программе развития деятельности спортивных образовательных учреждений до 2025 года», Постановлении Кабинета Министров Республики Узбекистан № 279 от 1 июня 1999 года «О создании фонда поддержки развития бокса республики Узбекистан», а также в других нормативно-правовых актах, принятых в данной сфере.

Соответствие исследования основным приоритетным направлениям развития науки и технологий республики. Данное исследование выполнено в рамках приоритетного направления развития науки и технологий республики I. «Формирование системы инновационных идей и пути их реализации в социальном, правовом, экономическом, культурном, духовно-просветительском развитии информационного общества и демократического государства».

Степень изученности проблемы. Ряд ученых нашей республики такие, как Р.Д.Халмухамедов, С.С.Таджибаев, В.Н.Шин, Ф.К.Турдиев, Ю.В.Серебряков, Г.К.Раджабов, Д.А.Алиева и К.А.Умаров исследовали вопросы оптимизации тренировочных нагрузок высококвалифицированных девушек-боксеров на этапе предсоревновательной подготовки, а также эффективной организации учебно-тренировочного процесса и особенностей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров².

В странах Содружества Независимых Государств такие учёные, как А.М.Ходорович, А.А.Максимова, А.Р.Радзиевский, Л.Г.Шахлина, Т.С.Соболева, Б.И.Бутенко, Ю.В.Верхошанский, В.М.Клевенко, Т.С.Сахтаганов, И.П.Дегтярёв и В.В.Лисицын сосредоточили внимание на технической и тактической подготовке высококвалифицированных женщин-боксёров, тогда как И.А. Сашенко акцентировал внимание на применении методов повышения работоспособности и восстановления спортсменок в процессе их подготовки³.

²Р.Д.Халмухамедов Технология оптимизации учебно-тренировочного процесса единоборцев. Монография .- Ташкент. 2009. -158 с. С.С.Таджибаев Ўсмир яккакурашчиларнинг комплекс тайёргарлигида ҳаракатли ўйинларни қўллаш методикасини илмий-педагогик асослаш. Автореф. дис... док.пед.наук.- Ч. 2019. -74 б. В.Н.Шин Технология планирования подготовки боксеров. Учебное пособие. – Т.: LIDER PRESS, 2008.-158 с. Ф.К.Турдиев Бокс тренерларининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш Автореф. дис... к.п.н.,Т., 2012. -42 б. Ю.В.Серебряков Турли вазн тоифасидаги боксчиларнинг мусобақа олди тайёргарлик босқичидаги машғулот юктамаларини оптималлаштириш Автореф. дис... док.фил. пед. наук. (PhD). Ч., 2021. -36 б.

³А.М.Ходорович Физиологические особенности реакции кардио-респираторной системы у женщин на функциональные нагрузки: Автореф. Дисс.. кан. Мед. Наук. -М 1993. -16 с. И.А.Сашенко Комплексное применение

В научных исследованиях зарубежных учёных, таких как Ф. Крефф, М. Коню, Л. Шахлина, С. Соха и других, рассматривались вопросы эффективного управления и координации тренировочных нагрузок при планировании учебно-тренировочного процесса, с учётом имеющихся данных о специальной физической подготовке девушек-боксёров в возрасте 15–18 лет⁴.

Разработка оптимальных нагрузок для высококвалифицированных девушек-боксёров должна быть направлена на повышение их спортивного мастерства при одновременном сохранении здоровья и соответствии физическому и психологическому уровню развития спортсменок. Один из основных недостатков заключается в том, что до настоящего времени отсутствуют конкретные количественные рекомендации по оптимальным видам нагрузок и механизмам контроля, способствующим поэтапному планомерному росту спортивного мастерства в женском боксе.

Соответствие исследования исследовательским планам высшего учебного заведения или научно-исследовательского учреждения, где выполнена диссертация. Диссертационная работа выполнена в соответствии с планом научно-исследовательских работ Узбекского государственного университета физической культуры и спорта в рамках инновационного проекта по теме V/33 «Повышение результативности соревновательной деятельности высококвалифицированных боксёров с учётом их индивидуальных особенностей».

Цель исследования разработка методики совершенствования специальной физической подготовки высококвалифицированных девушек-боксеров.

Задачи исследования:

определение возможностей оценки работоспособности высококвалифицированных девушек-боксёров в возрасте 15–18 лет за счёт включения в процесс спортивной подготовки анализа индивидуальных физиологических показателей для сохранения резервов энергообеспечения;

разработка специального тренировочного плана адаптированного к индивидуальным особенностям и функциональному состоянию организма для повышения уровня подготовки высококвалифицированных девушек-боксеров;

разработка системы тренировок направленных на адаптацию организма к высокой интенсивности для повышения спортивного мастерства и длительного сохранения работоспособности высококвалифицированных девушек-боксеров 15-18 лет;

разработка методики тренировок направленной на развитие физических качеств высококвалифицированных девушек-боксеров с помощью

средства восстановления и повышения работоспособности при подготовке спортсменов в женском боксе. дисс.. к.п.н. Краснодар – 2003. -С. 28-30. А.А.Максимова Методика восстановительного лечения закрытой черепно-мозговой травмы на перимере женщин-боксеров высокой квалификации дисс.. автореф.. к.п.н. 2013. -24 с., В.В.Лисицын Техника – тактическая подготовка высококвалифицированных женщин-боксеров дисс..к.п.н. М. - 2015. -С. 27-28., Т.С.Сахтаганова Специальная психологическая подготовка высококвали-фицированных женщин-боксеров: на примере сборной команды Казахстана. Автореф...дис..к.п.н. 2018. -13 с.

⁴Kneff F., Копуи М. Гинщина и спорт. - М.: Физкультурам спорта, 1986. -144 с. Soxa S. Женщина и спорт: мозговой шторм ученых - Women and Sport Brain Storming of Scientists //Vstup. St. L.I. Лубышевой// Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 6. -С. 2-3. Shaxlina L. Медико-биологические основы спортивной тренировки женьшена. – Киев: Наукова думка, 2001. -237 с.

целенаправленно подобранных общих и специальных средств на основе частоты сердечных сокращений с учетом соревновательных условий.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс высококвалифицированных девушек-боксеров, занимающихся на боксёрской базе в Янгиабаде Ташкентской области.

Предметом исследования это инструмент и метод, используемый при тренировке высококвалифицированных женщин-боксеров на этапе подготовки к соревнованиям.

Методы исследования. В ходе исследования использовались анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогический контроль, инструментальные методы исследования, педагогический эксперимент, математико-статистические методы.

Научная новизна исследования заключается в следующих:

расширены возможности оценки работоспособности высококвалифицированных девушек-боксеров за счет включения в процесс подготовки анализа индивидуальных физиологических показателей - коэффициента взрывной выносливости, индекса взрывной выносливости, индекса креатинфосфатной работоспособности и коэффициента скоростной выносливости, исходя из различных по интенсивности тренировочных нагрузок для сохранения резерва энергообеспечения;

расширены возможности сохранения работоспособности в предсоревновательном и послесоревновательном периодах за счет разработки специального тренировочного плана, адаптированного к индивидуальным особенностям и функциональному состоянию организма (включая определение динамики колебаний работоспособности в годичных периодах подготовки) для повышения уровня подготовленности высококвалифицированных девушек-боксеров;

оптимизирован процесс полноценного проявления адаптационных возможностей и специальной физической подготовки высококвалифицированных девушек-боксёров за счёт разработки системы тренировок, направленной на адаптацию организма к высокой интенсивности нагрузок (на основе показателей поэтапной реадаптационной адаптации к нагрузкам) с целью повышения спортивного мастерства и длительного сохранения работоспособности высококвалифицированных девушек-боксёров;

усовершенствован процесс подготовки спортсменов к соревнованиям за счет разработки методики тренировок направленной на развитие физических качеств высококвалифицированных девушек-боксеров с помощью целенаправленно подобранных общих и специальных средств (таких как соотношение специализированных и неспециализированных средств, а также распределение нагрузок с различной степенью координационной сложности) на основе частоты сердечных сокращений с учетом соревновательных условий.

Практические результаты исследования заключаются в следующем:

разработана методика применения учебно-тренировочных нагрузок в технико-тактической подготовке высококвалифицированных девушек-боксеров в предсоревновательный период с учетом особенностей их организма;

в ходе педагогического эксперимента обоснована эффективность использования научно-методических рекомендаций, полученных в результате исследования, для повышения уровня технико-тактической подготовки квалифицированных девушек-боксеров на различных этапах предсоревновательной подготовки в учебно-тренировочном процессе.

Достоверность результатов исследования. Достоверность результатов педагогического исследования обеспечивается опорой на методологию теории познания (в частности, диалектический метод познания), а также на мнения ученых Республики Узбекистан и других стран, заслуженных тренеров-практиков в области теории и методики физической культуры и спорта. Она достигается применением взаимосвязанных и взаимодополняющих методов исследования, адекватных поставленным задачам, количественным и качественным обеспечением анализа и исследования, пропорциональностью экспериментальной работы и обработкой полученных данных с использованием методов математико-статистического анализа. Внедрение выводов, предложений и практических рекомендаций подтверждается их утверждением уполномоченными организациями, о чем свидетельствуют соответствующие акты внедрения.

Научная и практическая значимость исследования. Научная значимость исследования заключается в том, что его результаты расширяют теоретические представления о возможностях управления учебно-тренировочным процессом высококвалифицированных девушек-боксеров и создают основу для дальнейшего совершенствования системы спортивной подготовки боксеров на основе оптимизации планирования и контроля тренировочных нагрузок.

Практическая значимость исследования состоит в разработке и экспериментальной апробации методики рационального планирования и контроля тренировочных нагрузок. Данная методика предоставляет следующие возможности: её применение в подготовке девушек-боксеров помогает специалистам корректно составлять планы учебно-тренировочных сборов предсоревновательной подготовки; способствует достоверному росту спортивных результатов, долгосрочному сохранению достигнутых показателей и созданию благоприятных условий для реализации потенциала спортсменок.

Внедрение результатов исследования. На основе разработанных теоретических и практических предложений по методике совершенствования специальной физической подготовки высококвалифицированных девушек-боксеров:

предложения и рекомендации по применению анализа индивидуальных физиологических показателей - коэффициента взрывной выносливости, индекса взрывной выносливости, индекса креатинфосфатной работоспособности и коэффициента скоростной выносливости - исходя из различных по интенсивности тренировочных нагрузок, для сохранения резерва энергообеспечения высококвалифицированных девушек-боксеров. были внедрены в учебно-тренировочный процесс девушек-боксеров национальной сборной Узбекистана (Справка № 03-16/12729 Министерства спорта Республики Узбекистан от 11 декабря 2024 года). В результате у девушек-боксеров 15–16 лет

точность нанесения ударов увеличилась на 22,80 %, а у спортсменок 17–18 лет — на 17,95 %;

специальный тренировочный план адаптированный к индивидуальным особенностям и функциональному состоянию организма (включая определение динамики колебаний работоспособности в годичных периодах подготовки) для повышения уровня подготовленности высококвалифицированных девушек-боксеров был внедрён в учебно-тренировочные сборы спортсменок национальной сборной команды Узбекистана по боксу (Справка № 03-16/12729 Министерства спорта Республики Узбекистан от 11 декабря 2024 года). В результате количество ударов, нанесённых с высоким уровнем мышечного усилия, у девушек-боксёров 15–16 лет увеличилось на 14,70 %, а у спортсменок 17–18 лет — на 7,82 %.

система тренировок направленная на адаптацию организма к высокой интенсивности нагрузок (на основе показателей поэтапной реадаптационной адаптации к нагрузкам) с целью повышения спортивного мастерства и длительного сохранения работоспособности высококвалифицированных девушек-боксёров была внедрена в учебно-тренировочные сборы спортсменок национальной сборной команды Узбекистана по боксу (Справка № 03-16/12729 Министерства спорта Республики Узбекистан от 11 декабря 2024 года). В результате удары, нанесённые с невысоким мышечным усилием, у девушек-боксёров 15–16 лет показали улучшение на 13,08 %, а у спортсменок 17–18 лет — на 12,36 %.

методика тренировок направленная на развитие физических качеств высококвалифицированных девушек-боксеров с помощью целенаправленно подобранных общих и специальных средств (таких как соотношение специализированных и неспециализированных средств, а также распределение нагрузок с различной степенью координационной сложности) на основе частоты сердечных сокращений с учетом соревновательных условий была внедрена в учебно-тренировочные сборы спортсменок национальной сборной команды Узбекистана по боксу (Справка № 03-16/12729 Министерства спорта Республики Узбекистан от 11 декабря 2024 года). В результате точность ударов составила 20,31%.

Апробация результатов исследования. Результаты исследования были обсуждены на 2 международных и 2 республиканских научно-практических конференциях.

Публикация результатов исследования. По теме диссертации опубликовано 8 научных работ по теме диссертации опубликованы в различных периодических изданиях, в том числе 4 статьи (2 республиканских и 2 зарубежных) в научных журналах, рекомендованных Высшей аттестационной комиссией Республики Узбекистан для публикации основных научных результатов докторских диссертаций.

Структура и объем диссертации. Диссертационная работа состоит из введения, 4 глав, текста объемом 124 страницы, включает 12 таблиц, 3 рисунка, выводы, практические рекомендации, список использованной литературы и приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во **введении** диссертации обоснованы актуальность и востребованность темы исследования, раскрыта ее связь с приоритетными направлениями развития науки и технологий в Республике Узбекистан, описывается степень изученности исследуемой проблемы, отражена взаимосвязь диссертационного исследования с планами научно-исследовательских работ высшего образовательного учреждения, на базе которого выполнена работа, определены цель, задачи, объект и предмет исследования, охарактеризованы применяемые методы, изложена научная новизна, представлены полученные практические результаты, обоснована достоверность данных, раскрыты научная и практическая значимость исследования, сведения о внедрении результатов исследования в практику, об их апробации, публикации, а также дана информация о структуре и объеме диссертации.

В первой главе диссертации, озаглавленной **«Научно-педагогические основы планирования тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов-единоборцев»**, изложены научно-педагогические основы планирования тренировочных нагрузок при подготовке спортсменов-единоборцев, раскрыты особенности воздействия физических нагрузок на организм женщин, устойчивость девушек к тренировочным нагрузкам и их адаптация к ним, охарактеризована специфика годичного цикла подготовки девушек-единоборцев, а также представлены сведения об эффективной организации тренировочного процесса в данный период.

Исследователи признают, что, по мнению ведущих учёных в данной области, «необходимо учитывать физиологические особенности спортсменок в процессе тренировок». Отмечается важность регулярного контроля физиологических показателей спортсменок в ходе занятий. По мнению специалистов, распределение нагрузок в соответствии с этапами подготовки и с учётом состояния спортсменки во время тренировочного процесса способствует улучшению физических показателей.

Правильные методы планирования тренировочных нагрузок для спортсменок в единоборствах должны основываться на учёте их физиологического, психического и физического состояния, поскольку женский организм имеет физиологические особенности, отличающие его от мужского, что требует индивидуального подхода к подбору нагрузок и управлению тренировочным процессом.

Развитие силы и выносливости в женском организме является одним из ключевых факторов для успешной подготовки в единоборствах. Согласно исследованиям В.М.Волкова, особое внимание в тренировочном процессе должно уделяться сердечно-сосудистой и дыхательной системам спортсменок, так как именно эти системы обеспечивают сохранение выносливости и эффективное функционирование в спорте на протяжении длительного времени (Волков, 1994).

Основываясь на обширном опыте, накопленном при изучении литературы по данной теме, можно сделать вывод о важности поэтапного повышения эффективности тренировочных нагрузок с чётким определением их интенсивности и объёма. Эти показатели позволяют формировать оптимальную структуру нагрузок в мезо- и макроциклах тренировок, при этом необходимо учитывать последовательность нагрузок на этапах предсоревновательной подготовки.

Во второй главе диссертации, озаглавленной «**Методы исследования и его организация**», для решения поставленных задач применялись следующие методы: анализ и обобщение научной и научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, тесты для оценки общей физической и технической подготовки, пульсометрия, педагогический эксперимент, а также математико-статистические методы.

На I этапе (2021–2022 гг.) было проведено изучение специальной и научно-методической литературы, нормативных документов, касающихся планирования тренировочных нагрузок при подготовке квалифицированных девушек-боксёров с учётом фаз пятиступенчатого менструального цикла, и обобщены мнения специалистов посредством сравнительного анализа.

На II этапе (2022–2023 гг.) исследования проводились в промежутках между тренировками и боями. В исследовании принимали участие боксеры. Контрольные тесты проводились в начале, середине и конце педагогического эксперимента, который осуществлялся в предсезонный период. Структура общей физической подготовленности оценивалась с помощью комплекса контрольных и педагогических тестов. Соревновательная деятельность оценивалась методом педагогических наблюдений. Целью контрольных и педагогических тестов было определение эффективности проводимого тренировочного процесса.

На III этапе (2023–2024 гг.) был проведён педагогический эксперимент с участием девушек-боксёров. Основой для разработки специализированной программы послужили результаты анализа их тренировочной деятельности и соревновательных выступлений.

На IV этапе (2024–2025 гг.) были научно-методически проанализированы результаты, полученные спортсменками в ходе педагогического эксперимента, направленного на определение показателей, обозначенных на третьем этапе исследования. На основании проведённого анализа были разработаны соответствующие предложения, выводы и методические рекомендации по развитию данных показателей.

Заключительная часть данного этапа обеспечивает условия для совершенствования специальной физической подготовки высококвалифицированных девушек-боксёров и её эффективного применения на практике. Проведено внедрение результатов исследования в практическую деятельность, обобщены данные эксперимента, выполнен сравнительный анализ

с использованием методов математической статистики, а также разработаны соответствующие выводы и методические рекомендации.

В третьей главе диссертации, озаглавленной "Механизм применения методики совершенствования специальной физической подготовки высококвалифицированных девушек-боксеров," представлены данные об определении показателей специальной физической подготовки девушек-боксеров 15-16 и 17-18 лет, сущности разработки специального тренировочного плана, адаптированного к индивидуальным особенностям и функциональному состоянию их организма, значении применения тренировок, направленных на повышение спортивного мастерства и адаптацию организма к высоким нагрузкам, разработке методики тренировок по общим и специальным средствам с учетом соревновательных условий, а также исследовании показателей ЧСС в процессе специальной физической подготовки. Более того, в данной главе представлены методические указания по организации тренировок девушек-боксеров, а также нагрузки (их интенсивности, объёму и нормам), которые следует применять в процессе тренировочных занятий.

Специальная физическая подготовка девушек-боксеров 15-16 и 17-18 лет является важным фактором в спортивной деятельности. Именно в этом возрастном диапазоне физическое и физиологическое развитие девушек-боксеров продолжается быстрыми темпами, что оказывает значительное влияние на их спортивные достижения. В этот период в организме девушек-боксеров формируются и развиваются такие качества, как мышечная сила, выносливость, скорость и взрывная сила. Кроме того, специальная физическая подготовка играет важную роль в успешном выполнении технических и тактических действий для девушек-боксеров. Высоких результатов можно достичь благодаря индивидуальному подходу в процессе подготовки девушек-боксеров, правильному распределению нагрузок и улучшению их двигательных качеств. Если у спортсменок 15-16 лет основное внимание уделяется развитию мышечной силы и скорости, то у боксёров 17-18 лет к этим показателям добавляются выносливость и взрывная сила.

По результатам проведённых тестов специальной физической подготовленности, уровень подготовки девушек-боксеров в возрасте 15–16 лет определялся с помощью теста нанесения ударов по специальному мешку в течение 8–40 секунд. У спортсменки весовой категории 46 кг Му.-Ма. среднее значение количества ударов, нанесённых на высокой скорости, составило коэффициент взрывной выносливости (КВВ) — 0,49, что расценивается как низкий показатель. У спортсменки весовой категории 48 кг Ал.-Му. данный показатель составил КВВ — 0,53, что указывает на относительно высокий уровень, а у спортсменки Аб.-Ба. коэффициент взрывной выносливости составил 0,47, что также соответствует низкому уровню (см. таблицу 1).

Таблица 1

**Показатели специальной физической подготовленности
девушек-боксеров 15-16 лет (количество ударов за 8-40 секунд)**

№	Ф.И.	Весовая категория	Спортивное звание	КВВ	ИВВ	ИСУК	КСВ
1	Му. Ма.	46	КМС	0,49	4,89	104,37	0,58
2	Ал. Му.	48	КМС	0,53	4,72	113,21	0,68
3	Аб. Ба.	48	КМС	0,47	4,54	93,59	0,54
4	Ра. Ро.	50	КМС	0,58	5,03	106,53	0,53
5	Ку. Гу.	50	КМС	0,46	4,57	101,32	0,66
6	Ха. Ни.	52	КМС	0,68	5,43	92,27	0,71
7	Ру. Фа.	54	КМС	0,56	4,24	103,54	0,65
8	Ру. Зу.	54	КМС	0,54	5,22	120,59	0,61
9	Эс. Ба.	57	КМС	0,72	4,52	115,24	0,55
10	Ер. Ча.	57	КМС	0,51	5,24	119,12	0,68
11	Ма. Се.	60	КМС	0,79	5,93	126,17	0,60
12	Ша. Ру.	60	КМС	0,61	4,71	121,61	0,63
13	Ту. Ра.	63	КМС	0,67	4,65	120,77	0,79
14	Ту. Ас.	66	КМС	0,82	5,59	101,34	0,71
15	Ку. Ра.	66	КМС	0,64	5,23	94,16	0,47
16	Бе. Ха.	70	КМС	0,91	5,97	115,09	0,78
17	Ту. Са.	70	КМС	0,68	5,32	135,27	0,74
18	Я. Ма.	75	КМС	0,97	6,07	127,93	0,62
19	Аб. Ма.	80	КМС	0,84	5,64	130,05	0,94
20	Аб. Ни.	+80	КМС	0,79	5,88	117,39	0,86

Примечание: КВВ – коэффициент взрывной выносливости, ИВВ – индекс взрывной выносливости, ИСУК – индекс способности утилизировать креатинфосфат, КСВ – коэффициент скоростной выносливости.

В рамках теста по специальной физической подготовке для определения уровня подготовленности девушек-боксеров 17-18 лет был применен тест, оценивающий количество ударов по специальному сигналу. У спортсменки в весовой категории 52 кг Му.Ра. среднее количество ударов, нанесенных на высокой скорости, по показателю УПНН (удар при низком напряжении) составило 107,39, что является низким результатом. В весовой категории 48 кг у Га.-Гу. этот результат УПНН составил - 65,14, что представляет собой высокий показатель (см. таблицу 2).

У спортсменки весовой категории 57 кг Ол.-Фа. среднее количество ударов, нанесенных на высокой скорости по показателю УНВН (удары, нанесенные с высоким напряжением), составило 160,85, что является низким показателем. У Па.-Ру. в весовой категории 81 кг этот показатель УНВН составил 239,44, что является высоким результатом.

У девушек-боксеров Ис.-Од. и Ба.-Си. средний уровень точности высокоскоростных ударов (ТНУ - точность нанесенных ударов) составил 83,33%, и именно эти две спортсменки достигли наивысших результатов по данному показателю.

Таблица 2

**Показатели специальной физической подготовленности
девушек-боксеров 17-18 лет (количество нанесенных ударов по сигналу)**

№	Ф.И.	Вес. катег.	Спортивное звание	УННН	УНВН	ТНУ %
1	Га. Гу.	48	МС	65,14	175,08	75,00
2	То. Жа.	48	КМС	76,52	169,41	66,67
3	Ба. Ро.	50	МС	74,29	174,52	66,67
4	Ю. Зи.	50	КМС	80,17	163,42	66,67
5	Ту. Му.	52	КМС	71,45	167,78	66,67
6	Му. Ра.	52	КМС	107,39	162,26	50,00
7	Ша. Фе.	54	КМС	71,74	178,11	66,67
8	Ти. Гу.	54	КМС	79,36	165,09	66,67
9	Иб. Му.	57	КМС	77,56	170,98	50,00
10	Ол. Фа.	57	КМС	72,24	160,85	66,67
11	Ис. Од.	60	МС	68,37	177,61	83,33
12	Он. Ди.	60	КМС	78,49	175,37	66,67
13	Ба. Си.	63	МС	67,21	174,21	83,33
14	Аб. Ма.	63	КМС	75,18	181,38	66,67
15	Са. Ау.	66	КМС	77,02	186,03	66,67
16	То. Ой.	70	МС	66,59	195,56	75,00
17	Бо. Са.	75	МС	70,52	202,11	66,67
18	Па. Ру.	81	МС	67,03	239,44	75,00
19	Са. Ол.	81	МС	68,89	221,34	66,67
20	Ша. Со.	+81	МС	69,01	235,77	75,00
21	Ба. Шо.	+81	КМС	72,11	218,91	66,67

Примечание: УННН — удар, нанесённый при низком напряжении, УНВН — удар, нанесённый при высоком напряжении, ТНУ — точность нанесённых ударов (%).

Основной целью специального тренировочного плана, адаптированного к индивидуальным особенностям и функциональному состоянию организма высококвалифицированных девушек-боксеров, является повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, совершенствование технических и тактических действий против соперника, формирование оптимального нейropsychического состояния, всесторонняя подготовка спортсменок к напряжённым поединкам и усиление стремления к победе.

В данном процессе рекомендуется использовать разнообразные средства и методы педагогического воздействия, а также широко применять витаминные комплексы с целью обеспечения высокой работоспособности спортсменки и её стабильного поддержания на протяжении всего соревновательного этапа. Кроме того, подробно изложены подходы к применению специального тренировочного плана, синхронно адаптированного к индивидуальным особенностям и функциональному состоянию организма высококвалифицированных девушек-боксеров.



Рисунок 1. Специальный план тренировок, адаптированный к индивидуальным особенностям и функциональному состоянию организма высококвалифицированных девушек-боксеров.



Таблица 3

Рисунок 2. План тренировочного сбора, направленного на повышение спортивного мастерства и адаптацию организма к высокой интенсивности у высококвалифицированных девушек-боксёров

Дни	Время	Содержание занятий
		День приезда
Воскресенье 25.06.23 г.	12.00-15.00	Прибытие и размещение участников, спортсменов и тренеров учебно-тренировочных сборов.
	16.00-17.30	Построение, ОРУ – 10 мин, «Боксёрская школа» – 4 раунда × 3 мин 20 сек, отжимания до раунда – 20 раз, баскетбол – 2×20 мин, упражнения со скакалкой и теннисным мячом – 10 мин, заключительная гимнастика – 10 мин
	18.00-19.00	Общее собрание тренеров и спортсменов, постановка задач сбора, распределение обязанностей, обсуждение и утверждение плана
Понедельник 26.06.23 г.	07.30-08.00	Построение, постановка задач на день, прогулка
	10.00-11.30	Построение, УРМ – 5 минут, 1 круг бега вокруг городка (средним темпом), школа бокса – 4 раунда по 3 минуты 20 секунд, между раундами отжимания от пола – 30 раз, заключительные гимнастические упражнения – 10 минут
	17.00-19.15	Построение, ОРУ – 10 минут, спецподготовка – 15 минут, бой с тенью – 2 раунда по 3 минуты 20 секунд, индивидуальная работа с тренером на "лапах" в плоских перчатках, СТТМ – 10 раундов по 3 минуты 20 секунд: работа в парах по заданию с 1 по 8 раунд, условный бой в парах с 9 по 10 раунд, упражнения со скакалкой и теннисным мячом – 10 минут, заключительные гимнастические упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса – 10 минут
Вторник 27.06.23 г.	07.30-08.00	Построение, постановка задач на день, прогулка
	10.00-11.30	Построение, ОРУ - 5 минут, бег в 1 круг вокруг городка (на скорости ниже средней), школа бокса - 4 раунда по 3 минуты 20 секунд, бой с тенью - 2 раунда по 3 минуты 20 секунд, контрольные нормативы по ОФП, скоростные упражнения: бег на 30 м, 60 м, 100 м, толкание ядра и подтягивание на перекладине.

Продолжение таблицы 3

	17.00-19.15	Построение, УРМ - 10 минут, МТМ - 15 минут, бой с тенью - 2 раунда по 3 минуты 20 секунд, работа с тренером на индивидуальных "лапах" в плоских перчатках, ТТМТ - 10 раундов по 3 минуты 20 секунд нанесения ударов по боксерскому мешку, упражнения со скакалкой и теннисным мячом - 10 минут, заключительные гимнастические упражнения - 10 минут, направленные на укрепление мышц брюшного пресса.
Среда 28.06.23 г.	07.30-08.00	Построение, постановка задач на день, прогулка
	10.00-11.30	Построение, ОРУ – 5 минут, бег вокруг городка 1,5 круга (средний темп), силовые упражнения с партнёрами – 15 минут, занятия боксом – 4 раунда по 3 минуты 20 секунд, контрольные нормативы по ОФП, скоростные упражнения: бег 10×10 метров, бег 10×20 метров, прыжки на левой, правой и обеих ногах.
	17.00-19.15	Построение, ОРУ – 10 минут, УСП – 15 минут, бой с тенью – 2 раунда по 3 минуты 20 секунд, индивидуальная работа с тренером на «лапах» в плоских перчатках, СТТМ – 10 раундов по 3 минуты 20 секунд: с 1 по 8 раунд – работа в парах по заданию, 9–10 раунд – условный бой в парах, упражнения со скакалкой и теннисным мячом – 10 минут, заключительная гимнастика – упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, 10 минут.
Четверг 29.06.23 г.	07.30-08.00	Построение, постановка задач на день, прогулка
	10.00-11.30	Построение. ОРУ – 10 минут, игра в регби – 2×30 минут, бой с тенью – 1 раунд по 3 минуты 20 секунд, индивидуальная работа с тренером на плоских «лапах» в перчатках, упражнения с теннисным мячом – 10 минут, заключительная гимнастика – 10 минут упражнений, направленных на укрепление мышц брюшного пресса.
	16.00-18.00	Восстановительные мероприятия, сауна, массаж.
Пятница 30.06.23 г.	07.30-08.00	Построение, постановка задач на день, прогулка
	10.00-11.30	Построение, ОРУ-10 минут, бег вокруг городка 1,5 круга (в среднем темпе), школа бокса - 4 раунда по 3 минуты 20 секунд, между раундами отжимания от пола - 40 раз, контрольные нормативы по ОФП, скоростные упражнения: бег 5x20 метров, бег 5x30 метров, прыжки на левой ноге, на правой ноге и прыжки на обеих ногах.

Продолжение таблицы 3

	17.00-19.15	Построение, ОРУ - 10 минут, УСП - 15 минут, бой с тенью - 1 раунд × 3 минуты 20 секунд, защита с партнером без перчаток и имитация различных ударов - 1 раунд × 3 минуты, индивидуальная работа с тренером на "лапе" в плоских перчатках, СТТМ - 12 раундов×3 минуты 20 секунд: тренировка в парах по заданию в 1-8 раундах, условные бои в парах в 9-10 раундах, свободные бои в парах в 11-12 раундах, упражнения со скакалкой и теннисным мячом - 10 минут, заключительная гимнастика - упражнения для мышц брюшного пресса - 10 минут.
Суббота 01.07.23 г.	07.30-08.00	Построение, постановка задач на день, прогулка
	10.00-11.30	Построение, ОРУ - 10 минут, бег вокруг городка 1,5 круга (со средней скоростью), занятие по боксу - 4 раунда по 3 минуты 20 секунд, между раундами отжимания от пола - 40 раз, контрольные нормативы по ОФП, беговые упражнения - бег 3х100 метров, толкание ядра и подтягивания на перекладине.
	17.00-19.15	Построение, ОРУ — 10 мин, УСП — 15 мин, бой с тенью — 2 раунда по 3 мин 20 с, индивидуальная работа с тренером на «лапах» в плоских перчатках, СТТМ — 12 раундов по 3 мин 20 с (удары по мешку), упражнения со скакалкой и теннисным мячом — 10 мин, заключительная гимнастика — 10 мин, направленная на укрепление мышц брюшного пресса.
Воскресенье 02.07.23 г.	07.30-08.00	Построение, постановка задач на день, прогулка

Примечание: ОРУ - общеразвивающие упражнения, УСП - упражнения специальной подготовки, СТТМ - совершенствование технико-тактического мастерства, ОФП - общая физическая подготовка.

Система комплексных тренировок, направленных на развитие физической подготовки и боевого мастерства, выражается следующим образом:

Построение: С целью подготовки боксёров к краткосрочной высокоинтенсивной работе проводится 10-минутная разминка (ОРУ — общеразвивающие упражнения) и 15-минутная специальная тренировка (специальные подготовительные упражнения), включающая бой с тенью. В первом раунде (3 минуты 20 секунд) выполняются серии ударов и действия по защите.

Бой с партнёром без перчаток: Упражнение, направленное на имитацию боевой ситуации и обучение поведению в поединке. В первом раунде в течение 3 минут выполняются действия по защите и нанесению различных ударов без использования перчаток.

Индивидуальная работа с тренером на "лапах": Анализ боевой стойки с помощью тренера и правильное, точное выполнение ударов. В этом упражнении ученик выполняет индивидуальную работу на плоских боксёрских лапах.

Работа в парах (СТТМ): 12-раундовая тренировка, направленная на отработку боевых технических навыков и выполнение целевых специализированных заданий между двумя спортсменками. Каждый раунд длится 3 минуты, после чего предоставляется 20 секунд для отдыха.

Условные и свободные бои: в 9–10 раундах проводятся условные бои в парах, а в 11–12 раундах — свободные бои. В этих поединках отрабатываются и проверяются различные тактические и технические приёмы.

Выполнение упражнений со скакалкой и теннисным мячом: В течение 10 минут проводятся упражнения со скакалкой и теннисным мячом для улучшения физического состояния и равновесия, отработки точности ударов и развития координации.

Заключительные гимнастические упражнения: упражнения, направленные на завершение физической нагрузки и укрепление мышц брюшного пресса. Выполняются в течение 10 минут и способствуют восстановлению и приведению спортсмена в полноценное физическое состояние.

Данный комплекс упражнений обеспечивает максимальную подготовку спортсмена или бойца, способствуя всестороннему развитию физических и бойцовских навыков.

С целью определения уровня специальной физической подготовленности девушек-боксеров 15-16 лет был проведен тест на удары по специальному мешку продолжительностью 8-40 секунд. У боксера Му.Ма. в весовой категории 46 кг коэффициент взрывной выносливости (КВВ) по среднему количеству ударов, нанесенных на высокой скорости, составил 1,29, что было зафиксировано как высокий результат. В весовой категории 48 кг у спортсменки по имени Ал.Му. этот показатель - КВВ составил 1,15, что является относительно низким результатом, а у боксерши по имени Аб.Ба. КВВ составил 1,02, что является низким показателем (см. таблицу 4).

Таблица 4

**Показатели специальной физической подготовленности
девушек-боксеров 15-16 лет (количество ударов за 8-40 секунд)
(после эксперимента)**

№	Ф.И.	Весовая категория	Спортивное звание	КВВ	ИВВ	ИСУК	КСВ
1	Му. Ма.	46	МСМК	1,29	7,05	158,11	1,56
2	Ал. Му.	48	МС	1,15	6,86	143,57	1,32
3	Аб. Ба.	48	МС	1,02	6,67	140,19	1,18
4	Ра. Ро.	50	МС	1,21	7,38	155,15	1,44
5	Ку. Гу.	50	КМС	1,09	6,81	146,68	1,12
6	Ха. Ни.	52	МС	1,32	7,78	165,22	1,67
7	Ру. Фа.	54	МС	1,49	7,55	167,09	1,87
8	Ру. Зу.	54	КМС	1,22	6,71	159,54	1,75
9	Ес. Ба.	57	КМС	1,74	8,03	168,08	1,97
10	Ер. Ча.	57	МС	1,59	7,93	170,53	2,01
11	Ма. Се.	60	МСМК	2,24	8,35	187,91	2,49
12	Ша. Ру.	60	МС	1,88	7,53	176,39	2,26
13	Ту. Ра.	63	КМС	1,61	6,71	160,33	2,04
14	Ту. Ас.	66	МС	1,83	7,45	172,87	2,11
15	Ку. Ра.	66	МС	1,57	7,19	171,81	2,19
16	Бе. Ха.	70	МС	1,95	7,62	181,59	2,57
17	Ту. Са.	70	МС	2,03	7,94	174,81	2,93
18	Я. Ма.	75	МСМК	2,76	8,89	182,05	2,98
19	Аб. Ма.	80	МС	2,41	7,82	176,18	2,91
20	Аб. Ни.	+80	МС	2,63	7,51	179,73	2,84

Примечание: КВВ – коэффициент взрывной выносливости, ИВВ – индекс взрывной выносливости, ИСУК – индекс способности утилизировать креатинфосфат, КСВ – коэффициент скоростной выносливости.

Для определения уровня специальной физической подготовленности у девушек-боксеров в возрасте 17–18 лет был проведён тест, оценивающий количество ударов, наносимых по специальному мешку по сигналу. У спортсменки Ти.Гу. в весовой категории 54 кг средний показатель количества ударов при низком напряжении (УПНН) составил 98,15, что свидетельствует о низком уровне подготовки. В то же время у спортсменки Ис.Од. (60 кг) данный показатель составил 56,49, что расценивается как высокий результат.

У боксёра Иб.Му. в весовой категории 57 кг среднее количество ударов при высоком напряжении (УНВН) составило 170,12, что оценивается как низкий показатель. У спортсменки Ша.Со. в категории +81 кг данный показатель достиг 256,87, что указывает на высокий уровень подготовки (см. таблицу 5).

Кроме того, в ходе тестирования средний показатель точности нанесённых ударов (ТНУ) составил 90,00 %, и этого высокого результата достигли 4 спортсменки.

Таблица 5

**Показатели специальной физической подготовленности
девушек-боксеров 17-18 лет (количество нанесенных ударов по сигналу)
(после эксперимента)**

№	Ф.И.	Вес. катег.	Спортивное звание	УННН	УНВН	ТНУ %
1	Га. Гу.	48	МСМК	59,23	189,01	83,33
2	То. Жа.	48	МСМК	66,08	181,57	90,00
3	Ба. Ро.	50	МС	63,47	183,11	75,00
4	Ю. Зи.	50	МС	61,79	179,48	83,33
5	Ту. Му.	52	МС	64,23	180,01	83,33
6	Му. Ра.	52	МС	91,05	176,24	75,00
7	Ша. Фе.	54	МС	63,18	189,35	83,33
8	Ти. Гу.	54	МС	98,15	183,14	75,00
9	Иб. Му.	57	МС	64,29	170,12	66,67
10	Ол. Фа.	57	МС	63,95	178,19	75,00
11	Ис. Од.	60	МСМК	56,49	193,58	83,33
12	Он. Ди.	60	МС	64,87	186,67	75,00
13	Ба. Си.	63	МС	58,65	206,01	83,33
14	Аб. Ма.	63	МС	66,01	195,77	75,00
15	Са. Ау.	66	МС	65,23	201,82	75,00
16	То. Ой.	70	МСМК	57,61	220,17	90,00
17	Бо. Са.	75	МС	62,04	218,01	75,00
18	Па. Ру.	81	МСМК	58,09	241,27	90,00
19	Са. Ол.	81	МС	60,19	233,42	75,00
20	Ша. Со.	+81	МСМК	58,49	256,87	90,00
21	Ба. Шо.	+81	МС	60,95	230,24	75,00

Примечание: УННН – удар, нанесённый при низком напряжении, УНВН — удар, нанесённый при высоком напряжении, ТНУ — точность нанесённых ударов (%).

Анализ результатов высококвалифицированных девушек-боксеров на спортивных соревнованиях.

На чемпионате Азии, прошедшем в 2023 году в Астане (Казахстан), наши девушки-боксеры завоевали 3 золотые (М. Мусурмонова, С. Маматова, М. Янгиева), 3 серебряные (Р. Равшанова, З. Рустамова, А. Тулегенова) и 3 бронзовые (Б. Абдураимова, Р. Шакарова, Р. Курбонбоева) медали.

На чемпионате мира 2023 года в Ереване (Армения) наши девушки-боксеры завоевали 1 золотую (С. Маматова) и 2 серебряные (М. Мусурмонова, М. Янгиева) медали (см. таблицу 6).

Таблица 6

Результаты, достигнутые женщинами-боксерами в возрасте 15-18 лет на спортивных соревнованиях

№	Ф.И.	Чемпионат Азии	Чемпионат мира
1	Му. Ма.	I-II	II
2	Аб. Ба.	III	
3	Ра. Ро.	II-I	
4	Ру. Зу.	II	
5	Ма. Се.	I-I	I
6	Ша. Ру.	III	
7	Ту. Ас.	II-I	
8	Ку. Ра.	III	
9	Ян. Ма.	I-I	II
10	Ха. Ни.	I	
11	Ру. Фа.	III	
12	Бе. Ха.	I	
13	Аб. Ма.	I	
14	Аб. Ни.	II	
15	Га. Гу.	I	
16	Ба. Ро.	III	
17	Юс. Зи.	I-III	
18	Ту. Му.	II	
19	Иб. Му.	II	
20	Ис. Од.	II-I	
21	Ба. Си.	III	
22	Са. Ай.	III	
23	То. Ой.	I-III	III
24	Бо. Са.	II-III	
25	Со. Ол.	I	
26	Ша. Со.	I-I	I-II
27	То. Жа.	I	II
28	Ша. Фе.	II	
29	Па. Ру.	III	II

На чемпионате Азии, прошедшем в 2024 году в Астане (Казахстан), наши девушки-боксеры завоевали 3 золотые (О. Исмаилова, Ж. Тохирова, С. Шахобиддинова), 1 серебряную (Ф. Шарипова) и 4 бронзовые (З. Юсуфова, О. Тоирова, С. Бозорбоева, Р. Парпиева) медали.

На чемпионате мира, состоявшемся в Черногории в 2024 году, наши девушки-боксеры добились 3 серебряных (Ж. Тохирова, Р. Парпиева, С. Шахобиддинова) и 1 бронзовой (О. Тоирова) медали.

ВЫВОДЫ

1. С целью совершенствования процесса специальной физической подготовки высококвалифицированных девушек-боксёров и выявления существующих на сегодняшний день проблем в данной области был проведён анализ научно-методической литературы по теме, в результате которого были выявлены следующие:

– существует необходимость разработки системы тренировок, направленной на адаптацию организма к высокой интенсивности с целью повышения спортивного мастерства высококвалифицированных девушек-боксёров, а также доведения показателей их общей физической подготовленности до высокого уровня и поддержания их в течение длительного времени;

- дальнейшее улучшение спортивных результатов может быть достигнуто путем разработки и широкого внедрения в практику специальных тренировочных планов на предсоревновательный и послесоревновательный периоды для долгосрочного сохранения и развития показателей специальной физической подготовки высококвалифицированных девушек-боксеров.

- исследования показали, что для оценки и развития работоспособности высококвалифицированных девушек-боксеров необходимо проанализировать индивидуальные физиологические и биомеханические показатели - коэффициент взрывной выносливости, индекс взрывной выносливости, индекс креатинфосфатной работоспособности и коэффициент скоростной выносливости, а также, учитывая полученные результаты, разработать план тренировок, направленный на специальную физическую подготовку высококвалифицированных девушек-боксеров.

2. В проведенных экспериментах доказано, что использование современных и эффективных методик для качественной оценки и контроля эффективности средств и методов, применяемых в процессе тренировок, направленных на специальную физическую подготовку высококвалифицированных девушек-боксеров, имеет важное научно-методическое значение благодаря своей информативности и оперативности. Кроме того, достоверность контрольных упражнений, выбранных в разработанной программе, подтверждена полученными результатами.

3. В результате экспериментов, проведенных для определения показателей специальной физической подготовленности высококвалифицированных девушек-боксеров, были получены следующие улучшения: УПНН (удар при низком напряжении) - на 12,71%, УПВН (удар при высоком напряжении) - на 11,18%, КВВ (коэффициент взрывной выносливости) - на 134,83%, ИВВ (индекс взрывной выносливости) - на 31,27%, ИКФР (индекс креатинфосфатной работоспособности) - на 156,34%, КСВ (коэффициент скоростной выносливости) - на 33,84%, ТНУ (точность наносимых ударов) - на 20,31%. Для достижения высокого уровня показателей специальной физической подготовленности девушек-боксеров необходимо совершенствовать средства и методы,

применяемые в процессе их тренировок, учитывая такие аспекты, как объем нагрузок и время отдыха.

4. Для повышения максимальных возможностей высококвалифицированных девушек-боксеров необходимо применять различные средства и методики в процессе развития специальных двигательных навыков. В этом процессе важно изучить, как тренировочные нагрузки влияют на их организм, и согласовать этот процесс с научно обоснованными педагогическими методами. Требуется глубокое изучение влияния нагрузок на организм и научно обоснованное определение интенсивности тренировок;

Биологический анализ, основанный на показателях тренировочных нагрузок и энергозатрат, показывает, что рационально организованные нагрузки приводят к развитию сердечно-дыхательной системы, процессов обмена веществ и мышечной деятельности спортсменок. При этом чрезмерные нагрузки и длительное пребывание в состоянии с высокой частотой сердечных сокращений могут привести к усилению утомляемости и увеличению продолжительности восстановительного периода.

5. В имеющейся научной литературе недостаточно полно представлены научно обоснованные рекомендации, касающиеся применения средств общей и специальной физической подготовки, количественных характеристик соревновательной нагрузки, а также влияния данных нагрузок на функциональные системы организма женщин-боксеров. Устранение указанных недостатков требует проведения дополнительных целенаправленных научных исследований.

Для оперативного и качественного контроля и анализа тренировочных нагрузок рекомендуется использование современных компьютерных технологий, что, в свою очередь, позволяет эффективно управлять тренировочными циклами и целенаправленно формировать спортивные результаты.

Совместно с тренерским штабом был разработан учебно-тренировочный сбор национальной сборной команды девушек и юниорок по боксу, направленный на совершенствование специальной физической подготовленности высококвалифицированных спортсменок.

«Предлагаемая программа специальной физической подготовки представляет собой комплексный подход, ориентированный на совершенствование общего физического состояния организма девушек-боксеров, закрепление элементов соревновательной техники и развитие скорости реакции. Каждое упражнение направлено на воздействие на определённые мышечные группы и центральную нервную систему, способствуя расширению функциональных возможностей спортсменок. Всё это способствует повышению эффективности их соревновательной деятельности».

6. С целью определения уровня специальной физической подготовленности девушек-боксеров 15-16 лет был проведен тест, оценивающий количество ударов по сигналу по специальному мешку.

Показатели среднего количества ударов, нанесенных с максимальной скоростью, были определены следующим образом: у боксерши весовой

категории 50 кг Ку.Го. количество ударов низкого напряжения (УПНН) составило 105,69, что было зафиксировано как низкий результат. У Му.Ма. в весовой категории 46 кг этот показатель составил 66,25 и был оценен как высокий результат.

Также, в весовой категории 54 кг среднее количество ударов высокого напряжения (УНВН) у Ру.Зу. составило 163,75, что было зафиксировано как низкий показатель, в то время как у Аб.Ни. в весовой категории +80 кг этот показатель составил 237,82, что было оценено как результат высокого уровня.

У наших девушек-боксеров Ма.Се., Я.Ма. и Аб.Ма. точность нанесенных ударов (ТНУ) составила в среднем 90,00%, и эти три спортсменки достигли такого высокого результата.

7. С целью определения уровня специальной физической подготовленности девушек-боксеров 17-18 лет был проведен тест, основанный на количестве ударов по сигналу по специальному мешку.

По среднему количеству ударов, нанесенных с максимальной скоростью, у боксерши весовой категории 54 кг Ти.Гу. показатель удара, нанесенного с низким напряжением (УПНН), составил 98,15, что является низким результатом. У Ис.Од. в весовой категории 60 кг этот показатель УПНН составил 56,49, что было оценено как относительно высокий результат.

У боксерши весовой категории 57 кг Иб.Му. показатель удара, нанесенного с высоким напряжением (УНВН), составил 170,12, что является низким показателем. У Ша.Со. в весовой категории +81 кг УНВН составил 256,87, что представляет собой высокий результат.

У боксёрш То.Жа, То.Ой, Па.Ру и Ша.Со. средний показатель точности нанесенных ударов (ТНУ) на высокой скорости составил 90,00%. Этого высокого результата достигли 4 наши спортсменки.

8. Преимущество предлагаемой нами методики, направленной на совершенствование специальной физической подготовки девушек-боксёров, по сравнению с общепринятой методикой было обосновано в ходе проведённых педагогических экспериментов.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В результате проведенных исследований и анализа имеющейся литературы можно заключить, что научных исследований по специальной физической подготовке высококвалифицированных девушек-боксеров недостаточно. По решению проблемы планирования и контроля нагрузок в учебно-тренировочном процессе высококвалифицированных женщин-боксеров можно дать следующие рекомендации:

- анализируя научно-методическую литературу по теме и учитывая накопленный значительный научный опыт, можно сделать окончательный вывод о недостаточности научно-исследовательских работ. В первые дни рекомендуется начинать занятия с легкой нагрузки, затем через несколько дней целесообразно постепенно увеличивать интенсивность. При индивидуальном выборе интенсивности и продолжительности тренировок крайне важно

учитывать физическое состояние и уровень подготовленности каждого спортсмена;

- по мере увеличения продолжительности и интенсивности тренировочного процесса возрастает необходимость в обеспечении спортсменам достаточного времени для полноценного отдыха. Рационально организованный отдых и контроль за состоянием спортсменов играют ключевую роль в восстановлении мышечных тканей, снижении уровня утомления и предотвращении перенапряжения. Особое внимание следует уделять восстановительным мероприятиям после каждой тренировки, включая выполнение специальных упражнений, направленных на регенерацию, а также применение лёгкой гимнастики и упражнений на растяжку.

В процессе тренировок высококвалифицированных боксеров необходимо сбалансированно сочетать различные виды спорта, например: командные игры, такие как баскетбол и футбол, а также индивидуальные упражнения, как бег и гимнастика. Это не только повышает физическую подготовленность, но и способствует развитию различных групп мышц;

важно обучать девушек-боксеров правильным техническим движениям при выполнении упражнений и правильной технике в других сложных спортивных упражнениях. Для улучшения техники необходимо многократно повторять упражнения и применять новые методы на практике. При выполнении упражнений важно учитывать мельчайшие детали. Тренер должен обеспечить, чтобы спортсмен понимал цель и пользу каждого упражнения. Тщательное и точное выполнение каждого упражнения приводит к положительным результатам;

крайне важно регулярно оценивать достижения спортсменов во время тренировок, что помогает наилучшим образом адаптировать изменения в тренировках и программе. Также в этом процессе важно оценивать тренировки и изучать мнения спортсменов для эффективного управления процессом подготовки.

Для повышения максимальных возможностей высококвалифицированных женщин-боксеров необходимо применять различные средства и методики в процессе развития специальных двигательных навыков. В этом процессе важно изучить, как тренировочные нагрузки влияют на их организм, и согласовать этот процесс с научно обоснованными педагогическими методами. Требуется глубокое изучение влияния нагрузок на организм и научно обоснованное определение интенсивности тренировок.

В существующей литературе недостаточно изучены средства общей и специальной физической подготовки, количественные параметры нагрузок во время соревнований, научные рекомендации о влиянии нагрузок на функциональные системы организма женщин-боксеров. Для восполнения этих пробелов необходимо провести дополнительные научные исследования.

Физическая подготовленность девушек-боксеров 15-16 и 17-18 лет является важным фактором их успеха и стабильности в спорте. Показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС) и времени, затрачиваемого на упражнения, а также виды нагрузок помогают правильно оценить их физическое состояние.

**SCIENTIFIC COUNCIL AWARDING SCIENTIFIC DEGREES
DSc.33/01.02.2022.Ped.146.01 AT THE SCIENTIFIC RESEARCH
INSTITUTE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT**

**UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL
EDUCATION AND SPORT**

KHADIYATULLAYEV ZIYODULLO SHUKHRATILAYEVICH

**METHODOLOGY FOR IMPROVING THE SPECIAL PHYSICAL
TRAINING OF HIGHLY QUALIFIED
BOXING GIRLS**

**13.00.04 – Theory and methodology of physical education, sports training,
health and adaptive physical culture**

**DISSERTATION ABSTRACT
of the doctor philosophy degree (PhD) on pedagogical sciences**

Chirchik-2025

The theme of Doctor of Philosophy dissertation (DSc) was registered at the Supreme Attestation Commission at the number B2022.2.PhD/Ped3731.

The dissertation has been prepared at the Uzbekistan state university. The thesis abstract is in three languages (Uzbek, Russian, English (resume)) is located on the website (www.uzdjtsu.uz), as well as the information and educational portal at (www.ziyonet.uz).

Scientific supervisor: **Tajibaev Soyib Samijonovich**
doctor of pedagogical sciences (DSc), professor

Official opponents: **Allamuratov Shukhratulla Inoyatovich**
doctor of biological sciences, professor

Serebryakov Yuri Vladimirovich
doctor of philosophy on pedagogical sciences (PhD),
professor

Lead organization: **Andijan State University**

The defense of the dissertation will be held on “___” “_____” 2025 at _____ at the defense of the dissertation will be held at the meeting of the Scientific Council numbered DSc.33/01.02.2022.Ped/146.01 at the Institute of Physical Education and Sports Scientific Research 2025 “_____” at _____ (Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Athletes Street 19. Tel: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76, e-mail: www.uzdjtsu.uz.Uzbekistan State University of Physical Education and Sport, the Culture Palace conference hall).

The dissertation can be viewed at the Information Resource Centre of the Uzbek State University of Physical Education and Sports Uzbekistan (registered with the number № 0071) Address: 111709, Tashkent region, Chirchik city, Athletes Street 19. Tel.: (0-370) -717-17-79, 717-27-27, fax: (0-370) 717-17-76.

the abstract of dissertation was distributed on “_” _____ 2025
(Register statement № ___ on “___” _____, 2025)

F.A.Kerimov
Chairman of the scientific council
awarding scientific degrees, doctor
of pedagogical sciences, professor

X.X.Qurbonov
Secretary of the scientific council awarding
scientific degrees, doctor of philosophy
on pedagogical sciences (PhD)

O.J.Dadaboyev
Chairman of the academic seminar
under the scientific council awarding
of scientific degrees, doctor of

INTRODUCTION

(Dissertation Annotation of Doctor of Philosophy (PhD))

The aim of the research is to develop a methodology for improving the special physical training of highly qualified female boxers.

The object of the research was the training process of highly qualified female boxers training at the Yangiobod boxing base located in Tashkent region.

The subject of the research is the means and methods used in training sessions during the pre-competition preparation stage of highly qualified female boxers.

Research methods. The research utilized methods such as analysis of scientific and methodological literature, pedagogical observations, surveys, pedagogical testing, pedagogical experimentation, and mathematical-statistical analysis.

The scientific novelty of the research is as follows:

the possibilities for assessing working capacity have been expanded by incorporating the analysis of individual physiological indicators - explosive endurance coefficient, explosive endurance index, creatine phosphate performance capacity index, and speed endurance coefficient - into the training process, based on different intensity loads of training, in order to preserve the energy supply reserves of highly skilled female boxers;

the possibilities for maintaining working capacity during pre-competition and post-competition periods have been expanded by developing a specialized training plan tailored to the individual characteristics and functional state of the body of highly skilled female boxers (such as determining the fluctuation dynamics of work capacity throughout the annual training periods) in order to enhance their preparation);

the process of fully demonstrating adaptation potential and special physical preparedness has been optimized by developing a training system aimed at adapting the body of highly skilled female boxers to high-intensity loads (based on indicators of phased readaptive adjustment), in order to enhance their athletic mastery and maintain working capacity over the long term;

The process of targeted preparation of highly skilled female boxers for competitions has been improved by developing a training methodology based on competition conditions for the development of physical qualities, using general and specific means selected according to heart rate (including the ratio of specialized and non-specialized means, as well as the distribution of loads with varying coordination complexity).

The practical results of the research. The methodology for improving the special physical training of highly qualified female boxers has been developed on the basis of theoretical and practical recommendations:

In order to preserve the energy supply reserves of highly skilled female boxers, proposals and recommendations on the application of individual physiological indicators - such as the explosive endurance coefficient, explosive endurance index, creatine phosphate performance capacity index, and speed endurance coefficient - based on training loads of varying intensities, were implemented into the training process of the Uzbekistan national women's boxing team (according to the report No. 03-16/12729 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated December

11, 2024). The recorded results were as follows: among 15-16-year-old female boxers, the accuracy of delivered punches increased by 22,80%, and among 17-18-year-old female boxers, it increased by 17,95%;

A specialized training program tailored to the individual characteristics and functional state of the body (such as identifying the fluctuation dynamics of work capacity throughout the annual training periods) was implemented into the training camps of the Uzbekistan national women's boxing team to enhance the preparation of highly skilled female boxers (according to the report No. 03-16/12729 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated December 11, 2024). As a result, the number of high-intensity punches delivered by 15-16-year-old female boxers increased by 14,70%, and by 7,82% among 17–18-year-old female boxers;

A training system aimed at adapting the body to high-intensity loads (based on phased readaptive adjustment indicators) in order to enhance the athletic skills and maintain the long-term working capacity of highly skilled female boxers was implemented into the training camps of the Uzbekistan national women's boxing team (according to the report No. 03-16/12729 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated December 11, 2024). As a result, the number of low-intensity punches delivered by 15-16-year-old female boxers improved by 13,08%, while the performance of 17-18-year-old female boxers improved by 12,36%;

A training methodology for the development of physical qualities in highly skilled female boxers - based on competition conditions and selected according to heart rate, using general and specific means (including the ratio of specialized and non-specialized tools, and the distribution of loads with varying coordination complexity) - was implemented in the targeted competition preparation process of the Uzbekistan national women's boxing team (according to the report No. 03-16/12729 of the Ministry of Sports of the Republic of Uzbekistan dated December 11, 2024). As a result, punch accuracy reached 20,31%.

Approval of Research Results. The research results have been discussed at 2 international and 2 national scientific-practical conferences.

Publication of Research Results. A total of 8 scientific papers related to the dissertation topic have been published in various periodicals. Among them, 4 articles (2 national and 2 international) have been published in scientific journals recommended by the Higher Attestation Commission of the Republic of Uzbekistan for publishing the main scientific results of doctoral dissertations.

Structure and Volume of the Dissertation. The dissertation consists of an introduction, 4 chapters, and a main text of 124 pages. It includes 12 tables, 3 figures, conclusions, practical recommendations, a list of references, and appendices.

E'LON QILINGAN ISHLAR RO'YXATI
СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ
LIST OF PUBLISHED WORKS

I bo'lim (Част I; Part I)

1. Xadiyatullayev Z.Sh. Bokschi qizlarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish // Sport ilm-fanining dolzarb muammolari (Xalqaro ilmiy-nazariy jurnal). – T.: 2023 – №1.- B.48-50. [13.00.04№87].

2. Xadiyatullayev Z.Sh. Yosh bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarligini va zarba ko'rsatkichlarini maxsus qop orqali aniqlash // Sportda ilmiy tadqiqotlar (ilmiy-nazariy jurnal). – T.: 2024 – №1. – B.66-69. [13.00.00. № 30].

3. Xadiyatullayev Z.Sh. 15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash // Fan-sportga (ilmiy-nazariy jurnal). – T.: 2024 – №2. - B.68-71. [13.00.00 №16].

4. Xadiyatullayev Z.Sh. Determining the special physical fitness of young boxer girls // Proximus of Sports Science and Physical Yeduction 28-35, January, 2024. - B.28-35.

5. Xadiyatullayev Z.Sh. 15-16 yoshli bokschi-qizlarning mashg'ulot jarayonida texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish // Sport ilm-fanining dolzarb muammolari (Xalqaro ilmiy-nazariy jurnal). – T.: 2023 – №2.- B.50-54. [13.00.04№87].

6. Xadiyatullayev Z.Sh. 15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini maxsus qopda (signal orqali berilgan zarbalar soni) aniqlash // “Jismoniy tarbiya va sport sohisida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini rivojlantirish muammolari va istiqbollari” mavzusidagi respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumani to'plami. I qism. –T.: JTSBMQTMOI Toshkent., 2024. - B. 293-297.

7. Xadiyatullayev Z.Sh. 15-16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini maxsus qopda (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) aniqlash // “Jismoniy tarbiya va sport sohisida mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish tizimini rivojlantirish muammolari va istiqbollari” mavzusidagi respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy anjumani to'plami. III qism. –T.: JTSBMQTMOI Toshkent., 2024. - B.251-256

II bo'lim (II часть; II part)

1. Xadiyatullayev Z.Sh., Turdiyev F.K. Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (BOKS) // Darslik. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 8-yanvardagi 01/25-A/F-sonli buyrug'i bilan nashrga ruxsat berilgan. Ro'yxatga olish raqami 01/25-A/F-4/9. Toshkent “Zamon poligraf” 2025. - B.387.

2. Xadiyatullayev Z.Sh., Abdullayev F.T., Ishonkulov B., Urazbayev A., Abduhamidov R. Boks nazariyasi va uslubiyati (BOKS) // Darslik. O'zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 8-yanvardagi 01/25-A/F-sonli buyrug'i bilan nashrga ruxsat berilgan. Ro'yxatga olish raqami 01/25-A/F-2/24. Toshkent “Zamon poligraf” 2025. - B.324.

3. Xadiyatullayev Z.Sh., Jumanov O., Turdiyev F.K. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi // Darslik. O‘zbekiston Respublikasi Sport vazirligining 2025-yil 8-yanvardagi 01/25-A/F-sonli buyrug‘i bilan nashrga ruxsat berilgan. Ro‘yxatga olish raqami 01/25-A/F-4/13. Toshkent “Zamon poligraf” 2025. - B.322.
4. Xadiyatullayev Z.Sh., Turdiyev F.K. Development of physical and technical-tactical preparation of highly skilled boxer girls // 12, December, 2022. - B.70-73.
5. Xadiyatullayev Z.Sh., Turdiyev F.K. Bokschi qizlarni individual mashg‘ulot jarayonida texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish usullari // Periodica Journal Of Modern Philosophy, Social Sciences And Humanities ISSN NO: 2720-4030 Volume 13 December, 2022. - B.69-74.
6. Xadiyatullayev Z.Sh. Determining The Physical Fitness And Strike Indicators Of Young Boxer Girls Through A Special Bag // Pedagogical Cluster-Pedagogical Developments 2956-896X Volume 2, Issue 1, January, 2024. - B.332-348.
7. Xadiyatullayev Z.Sh., Turdiyev F.K. Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash // Sport ilm-fanining dolzarb muammolari (Xalqaro ilmiy-nazariy jurnal). – T.: 2023 – №4.- B.14-22. [13.00.04№87].
8. Xadiyatullayev Z.Sh., Turdiyev F.K. 17-18 yoshli bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarligini (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) aniqlash // Sport ilm-fanining dolzarb muammolari (Xalqaro ilmiy-nazariy jurnal). – T.: 2024 – №2. - B.17-21. [13.00.04№87].
9. Xadiyatullayev Z.Sh., Turdiyev F.K. 17-18 yoshli bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash // “Jismoniy tarbiya va sport sohasida uzluksiz kasbiy ta’lim tizimining zamonaviy holati va rivojlantirish yo‘llari” mavzusidagi Xalqaro miqyosidagi ilmiy-amaliy konferensiya materiallar to‘plami. II qism. –N.: JTSBMQTMOI Nukus filiali., 2024. - B.222-226.