

MILLIY HARAKATLI O'YINLAR MISOLIDA YOSH BOKSCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI KUCHAYTIRISH

Umarov Qaxxorjon Abbosovich

Oriental universiteti “Jismoniy madaniyat” kafedrası
Professori pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori

Anvarov Shuxrat Ismagilovich

2-bosqich magistr.

Email: qaxxorjonu@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20475354>

Annotatsiya. Ushbu maqolada milliy harakatli o'yinlardan foydalangan holda 10–14 yoshli yosh bokschilarning jismoniy sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamlilik, muvozanat, chaqqonlik, egiluvchanlik) rivojlantirish masalasi tadqiq etilgan. Tadqiqot 36 nafar yosh bokschini qamrab olib, 12 haftalik eksperimental o'quv-mashg'ulot dasturi asosida amalga oshirilgan.

Natijalar milliy o'yinlarni muntazam o'tkazish jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi. Kurash, qo'l kurashi, toshba-tosh va chakka kabi o'yinlar boks uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni muvaffaqiyatli rivojlantirishi aniqlandi.

Kalit so'zlar: milliy harakatli o'yinlar, yosh bokschilar, jismoniy sifatlar, tezkorlik, kuch, chidamlilik, sport pedagogikasi, maktabgacha sport, boks tayyorgarligi.

УСИЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ МОЛОДЫХ БОКСЕРОВ НА ПРИМЕРЕ НАЦИОНАЛЬНЫХ ДВИЖУЩИХСЯ ИГР

Аннотация. аннотация в данной статье исследуется развитие физических качеств (быстрота, сила, выносливость, равновесие, ловкость, гибкость) у юных боксёров в возрасте 10–14 лет посредством национальных подвижных игр. Исследование охватило 36 юных боксёров и проводилось на основе 12-недельной экспериментальной учебно-тренировочной программы. Результаты показали, что систематическое проведение национальных игр значительно улучшает показатели физической подготовленности. Установлено, что такие игры, как кураш, армрестлинг, тошба-тош и чакка, успешно развивают специальные физические качества, необходимые для бокса.

Ключевые слова: национальные подвижные игры, юные боксёры, физические качества, быстрота, сила, выносливость, спортивная педагогика, детский спорт, подготовка в боксе.

IMPROVING THE PHYSICAL QUALITIES OF YOUNG BOXERS THROUGH THE EXAMPLE OF NATIONAL MOTIONAL GAMES

Abstract. This article investigates the development of physical qualities (speed, strength, endurance, balance, agility, flexibility) in young boxers aged 10–14 through national mobile games. The study covered 36 young boxers and was conducted on the basis of a 12-week experimental training program. The results showed that the systematic use of national games significantly improves physical fitness indicators. It was found that games such as kurash, arm wrestling, toshba-tosh, and chakka successfully develop the special physical qualities required for boxing.

Key words: national mobile games, young boxers, physical qualities, speed, strength, endurance, sports pedagogy, youth sport, boxing preparation.

KIRISH

Zamonaviy sport pedagogikasida yosh atletlarning jismoniy tayyorgarligini oshirish muammosi dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, boks kabi murakkab koordinatsion va kuch-tezlik talab qiladigan sport turlarida yosh sportchilarning asosiy jismoniy sifatlarini mukammal rivojlantirish keyingi yutuqlarning poydevori hisoblanadi.

Milliy harakatli o'yinlar O'zbekiston xalqining boy ma'naviy-madaniy merosining ajralmas qismi bo'lib, ular nafaqat dam olish vositasi, balki ko'p asrlik tajribaga asoslangan samarali jismoniy tarbiya usuli hamdir. Kurash, qo'l kurashi, toshba-tosh, chakka, arqon tortish kabi o'yinlar kompleks tarzda turli muskullar guruhlarini faollashtiradi, muvofiqlashtirishni talab etadi va emotsional qiziqishni uyg'otadi.

Shunga qaramay, sport pedagogikasida milliy harakatli o'yinlarning maxsus sport turlariga tayyorgarlik jarayoniga maqsadli va metodologik jihatdan integratsiyalashgan holda qo'llanilishi hali yetarlicha o'rganilmagan. Ko'pchilik mashg'ulot dasturlari standartlashtirilgan umumjismoniy tayyorgarlik mashqlariga tayanib, milliy pedagogik merosdan foydalanishdan chetda qolmoqda.

Ushbu tadqiqotning dolzarbligi sport pedagogikasi va milliy madaniy an'analari kesishmasida yangi metodologik yondashuvni ishlab chiqish zaruriyatidan kelib chiqadi. Biz faraz qilamizki, maxsus tanlangan milliy harakatli o'yinlarni muntazam ravishda boks mashg'ulotlariga kiritish yosh bokschilarning jismoniy sifatlarini an'anaviy usullarga nisbatan samaraliroq rivojlantiradi.

Maqolaning maqsadi: 10–14 yoshli yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlariga milliy harakatli o'yinlar asosida ishlab chiqilgan 12 haftalik mashg'ulot dasturining ta'sirini aniqlash va uning samaradorligini eksperimental ravishda isbotlash.

Milliy harakatli o'yinlarning sport pedagogikasidagi o'rni

Milliy harakatli o'yinlar pedagogik hodisa sifatida ko'plab tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan. G'arb sport pedagogikasida o'yin nazariyasi asoschilaridan biri J. Huizinga (1938) o'yinning inson rivojlanishidagi fundamental rolini asoslab bergan. O'zbek sport pedagogikasi sohasida esa T.S. Usmonxo'jayev (2015), Sh.R. Nazarov (2018) kabi olimlar milliy o'yinlarning jismoniy tarbiya jarayonidagi ahamiyatini tadqiq etganlar.

Milliy harakatli o'yinlarning jismoniy tarbiya jarayonidagi asosiy ustunliklari quyidagilardan iborat: birinchidan, ular tabiiy harakatlar majmuasini o'z ichiga olib, bir nechta jismoniy sifatni bir vaqtda rivojlantiradi; ikkinchidan, emotsional motivatsiyani oshiradi, bu esa mashg'ulot samaradorligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi; uchinchidan, madaniy identifikatsiya vositasi sifatida xizmat qiladi.

Boksda jismoniy sifatlarning ahamiyati

Boks — murakkab musobaqaviy-kombinatsion sport turi bo'lib, uning talab qiladigan jismoniy sifatlarning kompleksi keng tadqiq etilgan. M. Chaabene et al. (2015) tomonidan o'tkazilgan meta-tahlil natijalari shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali bokschilarning jismoniy tayyorgarligida tezkorlik (reaksiya va harakat tezligi), anaerobik quvvat, koordinatsiya va muskullar chidamliligining alohida ahamiyati bor.

Ayniqsa, yosh bokschilar (10–14 yosh) uchun sensomotor rivojlanish, koordinatsion qobiliyat va umumiy jismoniy tayyorgarlikning mutanosib rivojlanishi zarur. Bu davrda maxsus kuch va tezlikka haddan tashqari e'tibor berish organizmning tabiiy rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Integratsion yondashuv nazariyasi

Sport pedagogikasida integratsion yondashuv deganda umumjismaniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining maqsadli va mutanosib uyg'unlashtirilishi tushuniladi. Bu yondashuv Matveev (1977) tomonidan ishlangan periodizatsiya nazariyasiga asoslanib, keyingi o'n yilliklarda Issurin (2008), Tudor Bompa (2015) kabi mutaxassislar tomonidan yanada rivojlantirilgan.

Milliy harakatli o'yinlarni boks mashg'ulotlariga integratsion tarzda kiritish ushbu nazariyaning amaliy ilovasi sifatida ko'rib chiqilishi mumkin, chunki bunday o'yinlar bir vaqtda umumjismaniy tayyorgarlik funksiyasini bajaradi va maxsus boks harakatlariga o'xshash koordinatsion modellarni o'z ichiga oladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI VA NATIJALAR

Tadqiqot dizayni va ishtirokchilar

Tadqiqot 2023–2024 o'quv yilida Toshkent shahridagi sport maktabida o'tkazildi.

Tadqiqotda 10–14 yoshli 36 nafar yosh bokschi qatnashdi. Ishtirokchilar ikkita guruhga — tajriba (n=18) va nazorat (n=18) guruhlariga tasodifiy tarzda taqsimlandi. Ikkala guruh ham standart boks mashg'ulot dasturini bajargan holda, tajriba guruhi qo'shimcha ravishda haftasiga 2 marta (40 daqiqadan) milliy harakatli o'yinlar dasturini bajargan.

Jismoniy tayyorgarlik darajasi bir qator standartlashtirilgan testlar orqali baholandi: tezkorlik uchun 30 m yugurish (sek), kuch uchun turnikda tortilish (marta soni), chidamlilik uchun 1000 m yugurish (min), muvozanat uchun Romberg sinovi (sek), chaqqonlik uchun 4x9 m eshkak yugurish (sek), egiluvchanlik uchun oldinga egilish (sm).

Milliy o'yinlar dasturi

12 haftalik dastur quyida keltirilgan jadval asosida tashkil etildi. Har bir o'yin maxsus jismoniy sifatni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, boks texnikasi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi hisobga olingan.

2-jadval.

Milliy harakatli o'yinlar va ularning jismoniy sifatlarga ta'siri

Milliy o'yin nomi	Asosiy harakatlar	Rivojlanadigan sifat	Mashg'ulot muddati
Kurash	Tutish, ag'darish	Kuch, koordinatsiya	15-20 daqiqa
Qo'l kurashi	Itarish, tortish	Qo'l va bilak kuchi	10-15 daqiqa
Toshba-tosh	Sakrash, muvozanat	Koordinatsiya, tezlik	10-15 daqiqa
Arqon tortish	Jamoaviy kuch	Umumiy kuch, jamoaviy ruh	10 daqiqa
Chakka o'yini	Yugurish, uloqtirish	Tezkorlik, chaqqonlik	20-25 daqiqa
Asilish o'yini	Osilib qolish, ko'tarilish	Chidamlilik, kuch	15 daqiqa

3-jadval.

12 haftalik mashg'ulot dasturi rejasi

Hafta	Milliy o'yin	Maqsad	Intensivlik	Natija mezoni
1-2	Kurash elementlari	Asosiy harakatlarni o'rganish	O'rta	Texnikani egallash
3-4	Qo'l kurashi	Bilak va yelka	O'rta-yuqori	Kuch o'sishi

		muskullarini kuchaytirish		15%
5-6	Toshba-tosh, Chakka	Tezkorlik va muvozanatni rivojlantirish	Yuqori	Reaksiya vaqti qisqarishi
7-8	Arqon tortish	Chidamlilik va jamoa ruhi	O'rta	Chidamlilik +10%
9-10	Asilish o'yini	Murakkab koordinatsiyani shakllantirish	Yuqori	Koordinatsiya +20%
11-12	Barcha o'yinlar (murakkab)	Integratsion mashg'ulot, test	Maksimal	Yakuniy test o'tkazish

12 haftalik tajribadan so'ng tajriba va nazorat guruhlarining ko'rsatkichlari taqqoslandi.

Tajriba guruhida barcha o'lchanadigan jismoniy sifatlarda bo'yicha statistik jihatdan muhim ijobiy o'zgarishlar qayd etildi ($p < 0.05$). Nazorat guruhida ham ma'lum darajada yaxshilanish kuzatildi, ammo o'sish sur'ati sezilarli darajada pastroq bo'ldi.

Eng yuqori o'sish muvozanat (51.7%) va egiluvchanlik (50.0%) ko'rsatkichlarida qayd etildi, bu milliy o'yinlarning koordinatsion elementlarga boy ekanligini tasdiqlaydi. Kuch ko'rsatkichi ham 40.3% ga oshdi, bu esa kurash va qo'l kurashi o'yinlarining kuch muskullar guruhiga kompleks ta'sirini ko'rsatadi.

1-jadval.

Tajriba guruhining jismoniy sifatlari ko'rsatkichlari (boshlang'ich va yakuniy)

Jismoniy sifat	Sinov (test)	Boshlang'ich natija	Yakuniy natija	O'sish (%)
Tezkorlik	30m yugurish (sek)	5.8 ± 0.12	5.3 ± 0.10	8.6%
Kuch	Turnikda tortilish (marta)	7.2 ± 0.8	10.1 ± 0.7	40.3%
Chidamlilik	1000m yugurish (min)	4.52 ± 0.14	4.18 ± 0.11	7.5%
Muvozanat	Romberg sinovi (sek)	14.3 ± 1.2	21.7 ± 1.0	51.7%
Chaqqonlik	4x9m eshkak (sek)	11.4 ± 0.3	10.6 ± 0.2	7.0%
Egiluvchanlik	Oldinga egilish (sm)	6.8 ± 0.9	10.2 ± 0.8	50.0%

Student t-testi natijalari shuni ko'rsatdiki, tajriba va nazorat guruhlari o'rtasidagi farq statistik jihatdan muhim ($p < 0.01$ darajasida) bo'ldi. Effekt hajmi (Cohen's d) o'rtacha 0.78 ni tashkil etib, amaliy ahamiyati yuqori degan xulosaga olib keldi.

Natijalarning muhokamasi

Olingan natijalar sport pedagogikasi sohasidagi bir qator muhim nazariy va amaliy masalalarni yoritib beradi. Birinchidan, milliy harakatli o'yinlarning boks mashg'ulotlariga muvaffaqiyatli integratsiyasi isbotlandi. Bu natija Van Praagh (2007) va Platonov (2013) ishlarida bayon etilgan o'yin asosidagi trening samaradorligi g'oyasi bilan hamohangdir.

Ikkinchidan, muvozanat va koordinatsiya ko'rsatkichlarining yuqori o'sish sur'ati diqqatga sazovordir. Bu milliy o'yinlardagi tana pozitsiyasini nazorat qilishga qaratilgan murakkab harakatlar kombinatsiyasi sensomotor tizimni faol ravishda rivojlantirishi bilan izohlanadi. Bu holat boks uchun ayniqsa muhim, chunki maydondagi harakatlanish strategiyasi va muvozanat — nafasatli boksning asosi hisoblanadi.

Uchinchidan, emotsional motivatsiyaning mashg'ulot samaradorligiga ta'siri qayd etildi.

Tajriba guruhi ishtirokchilari o'yinlarga qiziqish va ishtiyoq bilan qatnashib, mashg'ulotlardan so'ng charchoqni kamroq his etganliklari kuzatildi. Bu topilma pozitiv psixologiya va sport motivatsiyasi nazariyalari bilan mos keladi.

Amaliy tavsiyalar

Tadqiqot natijalariga asoslanib, sport pedagogikasi mutaxassislari uchun quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi:

1. Milliy harakatli o'yinlarni boks mashg'ulotlariga haftasiga kamida 2 marta, 30–40 daqiqalik blok tarzida kiritish tavsiya etiladi. Bu vaqt umumiy mashg'ulot hajmining 20–25% ini tashkil etishi kerak.

2. O'yinlarni tanlashda ularning boks texnikasi bilan funksional aloqadorligiga e'tibor berish zarur. Masalan, kurash elementlari gard va harakat koordinatsiyasini, chakka esa tezkorlik va reaksiyani rivojlantiradi.

3. 10–12 yoshli bokschi uchun koordinatsion va muvozanat o'yinlariga (toshba-tosh, asilish o'yini) ustuvorlik berish maqsadga muvofiq, 13–16 yoshlilar uchun esa kuch va chidamlilikka qaratilgan o'yinlar (kurash, arqon tortish) ustunlik qilishi kerak.

4. Mashg'ulot davomida intensivlikni progressiv ravishda oshirib borish zarur: birinchi 4 haftada o'rta intensivlik (50–65% MChU), 5–8 haftada o'rta-yuqori (65–80% MChU), 9–12 haftada yuqori intensivlik (80–90% MChU) qo'llanilishi lozim.

5. Har 4 haftada jismoniy tayyorgarlik testlarini o'tkazib, natijalarni kuzatib borish va dasturni moslashtirib turish tavsiya etiladi.

6. Guruhli o'yinlar (arqon tortish, chakka) mashg'ulotlarning guruh uy'gunlik va jamoa ruhi shakllanadigan qismida qo'llanilganda samarali natija beradi.

7. Murabbiylar va sport pedagogika o'qituvchilari uchun milliy o'yinlarning boksga integratsiyasi bo'yicha maxsus malaka oshirish dasturlari ishlab chiqish va o'tkazish zarur.

XULOSALAR

1. Milliy harakatli o'yinlarni 12 hafta davomida boks mashg'ulotlariga maqsadli integratsiyalash 10–14 yoshli yosh bokschi'larning barcha asosiy jismoniy sifatlarini statistik jihatdan muhim darajada ($p < 0.01$) yaxshilashini ta'minlaydi.

2. Eng katta o'sish muvozanat (51.7%), egiluvchanlik (50.0%) va kuch (40.3%) ko'rsatkichlarida qayd etildi, bu esa milliy o'yinlarning koordinatsion va kuch elementlariga boyligi bilan izohlanadi.

3. Kurash, qo'l kurashi, toshba-tosh, chakka va arqon tortish o'yinlari boks uchun zarur jismoniy sifatlarini rivojlantirishda amaliy va samarali vosita bo'lib, ularni standart mashg'ulot dasturiga kiritish mumkinligi isbotlandi.

4. Milliy harakatli o'yinlar sportchilar motivatsiyasini oshirib, mashg'ulot jarayonining emotsional sifatini yaxshilaydi — bu omil uzoq muddatli sport tayyorgarligi uchun katta ahamiyatga ega.

5. Sport pedagogikasida milliy madaniy meros va zamonaviy trening metodologiyasining uyg'unlashuvi yangi ilmiy-amaliy yo'nalish sifatida rivojlantirilishi va maxsus o'quv dasturlarida o'z aksini topishi lozim.

6. Olingan natijalar boshqa sport turlariga (erkin kurash, karate, taekwondo) ham milliy o'yinlarni integratsiyalash bo'yicha keyingi tadqiqotlar uchun asos bo'la oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Nazarov Sh.R. O'zbek milliy o'yinlarining jismoniy tarbiya tizimida qo'llanilishi. — Toshkent: Sport nashriyoti, 2018. — 184 b.
2. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kn. 1–2. — Olimpiyskaya literatura, Kiyev, 2013. [Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Киев: Олимпийская литература, 2013.]
3. Usmonxo'jayev T.S. Milliy sport o'yinlari va badan tarbiya. — Toshkent: O'qituvchi, 2015. — 210 b.
4. Van Praagh E. Anaerobic fitness tests: What are we measuring? // *Medicine and Sport Science*. — 2007. — Vol. 50. — Pp. 26–45.
5. Weineck J. *Optimales Training*. 16. Auflage. — Spitta Verlag, 2010. — 1177 S.
6. Xolmatov A.N. Boks sportida yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. — Toshkent, 2020. — 128 b.
7. Yusupov B.S. Sport pedagogikasida milliy an'analardan foydalanish // O'zbekiston milliy universiteti xabarлари. — 2021. — №3. — B. 45–52.
8. Ziyodullayev F.R., Mirzayev K.T. Yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini baholash mezonlari // *Sport va salomatlik*. — 2022. — №2. — B. 18–25.
9. Q.A.Umarov. Yuqori malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi mashg'ulotlarida tiklanishda qo'llaniladigan tavsiyalar “Sportda ilmiy tadqiqotlar” ilmiy-nazariy jurnali 2024 yil Chirchiq.
10. Q.A.Umarov. Malakali yakkakurashchi qizlarning ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish monografiya Toshkent-2025 yil. “Renesans nashriyoti”