

UO'K: 796.83:796.015.132

BADALOVA Shaxnoza Xolto'ra qizi

o'qituvchi, «Boks nazariyasi va uslubiyati» kafedrası, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, Chirchiq sh., O'zbekiston

e-mail: shaxnozabadalova81@gmail.com

Taqriz asosida: Matkarimov G.R., professor, «Boks nazariyasi va uslubiyati» kafedrası, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

MALAKALI AYOL BOKSCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGIDA CROSSFIT

Annotatsiya

Ushbu maqolada malakali ayol bokschilarning sport ko'rsatkichlarini yaxshilashda CrossFit mashqlarining samaradorligini baholash taqdim etiladi. Tadqiqotda zamonaviy sport texnologiyalaridan biri bo'lgan CrossFit tizimining kuch, chidamlilik, chaqqonlik, muvofiqlashtirish kabi jismoniy fazilatlarini rivojlantirishga ta'siri tahlil qilindi. Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, CrossFit mashqlari har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni ta'minlaydi va ayol sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Kalit so'zlar: ayol bokschilar, jismoniy tayyorgarlik, funksional tayyorgarlik, CrossFit, kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirish.

CROSSFIT В СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЁРОВ-ЖЕНЩИН

Аннотация

В статье представлена оценка эффективности применения CrossFit-упражнений для повышения уровня спортивной подготовки боксёров-женщин высшей квалификации. В ходе исследования был проведён анализ влияния CrossFit-системы – одной из современных спортивных технологий – на развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, ловкость и координация. Результаты эксперимента показали, что CrossFit-упражнения обеспечивают комплексную физическую нагрузку и значительно улучшают общий уровень подготовки спортсменок.

Ключевые слова: боксёры-женщины, физическая подготовленность, функциональная подготовленность, CrossFit, сила, выносливость, координация.

CROSSFIT IN THE SPORTS TRAINING OF ELITE FEMALE BOXERS

Abstract

This article presents an assessment of the effectiveness of CrossFit exercises in improving the athletic performance of elite female boxers. The study analyzed the impact of the CrossFit system—one of the modern sports technologies—on the development of physical qualities such as strength, endurance, agility, and coordination. The results of the experiment showed that CrossFit exercises provide a comprehensive physical load and significantly improve the overall performance of female athletes.

Key words: female boxers, physical fitness, functional fitness, CrossFit, strength, endurance, coordination.

Ayni paytda sportda yuqori natijalarga erishish, raqobatbardosh sportchilarni voyaga yetkazish, funksional salohiyatini yuksaltirishda zamonaviy mashg'ulot usullarini amaliyotga tatbiq etish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Malakali sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini tizimli ravishda rivojlantirish ayniqsa muhimdir, chunki bu sport yutuqlarini qo'llab-quvvatlashning asosiy omilidir [5].

Boks yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik, muvofiqlashtirish, tezlik, chidamlilik, kuch va psixofiziologik barqarorlikni talab qiladi. Ayol bokschi uchun butun uchrashuv davomida kuchli va aniq zarbalar bera olish, pozitsiyalarni tezda o'zgartirish, hujum va mudofaa harakatlarini sur'atni yo'qotmasdan bajarish ayniqsa muhim – bu jihatlarning barchasi bevosita optimal jismoniy tayyorgarlikka bog'liq. Shu nuqtayi nazardan qaraganda, bokschiarning jismoniy tayyorgarligi darajasini muntazam oshirish ularning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi [1, 2].

Zamonaviy mashg'ulotlardakengtarqalgan CrossFit mashqlari barcha mushak guruhlarini jalb qiladigan va kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirish, muvozanat va chaqqonlikni bir vaqtning o'zida rivojlantirishga yordam beradigan yuqori intensivlikdagi funksional mashqlar majmuasidir. Ayniqsa, boks kabi murakkab koordinatsion sport turlarida CrossFit mashqlarini joriy etish sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini sezilarli darajada oshiradi [3, 6, 7].

Shu sababli, ushbu tadqiqot tajriba mashg'ulotlar orqali CrossFit mashqlarining malakali ayol

bokschiarning sport ko'rsatkichlariga ta'sirini o'rganib chiqdi. Tadqiqot davomida har bir mashg'ulot natijalari monitoring qilindi, diagnostik testlar yordamida sportchilarning jismoniy holati baholandi va mashqlar samaradorligi tahlil qilindi. Olingan ma'lumotlarga asoslanib, ayol bokschiarni tayyorlashda CrossFit mashqlaridan foydalanishning ahamiyati ilmiy asoslandi.

Tadqiqotning **maqsadi** CrossFit mashqlaridan foydalangan holda malakali ayol bokschiarning sport ko'rsatkichlarini oshirish imkoniyatlarini o'rganish va ularning samaradorligini ilmiy asoslash edi.

Tadqiqot vazifalari:

- tegishli CrossFit mashqlarini tanlash;
- tanlangan mashqlar samaradorligini aniqlash;
- natijalar asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqot usullari: pedagogik kuzatishlar, pedagogik nazorat va matematik-statistik tahlil.

Obyekt: tadqiqotlar Chirchiq shahridagi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida bir kalendar yili davomida o'tkazildi. Tadqiqotda milliy terma jamoa a'zolari bo'lgan 12 nafar malakali bokschi ayol ishtirok etdi. Malakali bokschi uchun moslashtirilgan o'quv dasturlari nafaqat jismoniy qobiliyatlarini, balki psixologik chidamliligini ham rivojlantirishi kerak.

CrossFit majmua shularni hisobga olgan holda ishlab chiqilgan – mashg'ulotlar jangovar ritmga o'xshash sharoitlarda, «3 daqiqalik ish va 1 daqiqalik dam olish» formulasi bo'yicha o'tkazildi. Bu boks raundining tuzilishiga mos keladi va yuqori intensiv mashg'ulotlarni ta'minlaydi (1-jadval).

1-jadval

Malakali ayol bokschiarning sport mashg'ulotlari tizimidagi CrossFit majmualari, (n=12)

Raund	Mazmuni (3 daqiqa ish)	Maqsadga yo'naltirish
1 – Portlash kuchi va muvofiqlashtirish ko'nikmalari	Arqonda sakrash, (30 sek.), Yotgan holda qarsak bilan qo'llarni bukib-yozish, (30 sek), To'liq cho'kkalab sakrash, (30 sek), Yelkaga teginish bilan «planka», (30 sek), «Soya» bilan jang, (30 sek), Sonlarni yuqori ko'tarish bilan joyida yugurish, (30 sek)	Tezlik, muvofiqlashtirish, barqarorlashtirish
2 – Kuch-chidamlilik	To'ldirma to'p bilan o'tirib-turishlar, (30 sek), Og'irliklarni surish, (30 sek), Yotgan holda tor tutqich bilan qo'llarni bukib-yozish, (30 sek), Oldinga yiqilishlar, (30 sek), Qorin bo'shlig'ining «qisilishi», (30 sek), Boks «qopi»ga zarbalar berish, (30 sek)	Oyoq, qo'l va asosiy kuchi
3 – Quvvat va nafas olish	«Burpee», (20 sek), Tumbadan sakrash, (20 sek), Joyida tez yugurish, (20 sek), Zarbali kombinatsiya, (20 sek), Asosiy «planka» (tirsaklarda, 20 sek), «Planka» (chapda, 20 sek), «Planka» (o'ngda, 20 sek), Sakrash bilan o'tirib-turishlar, (20 sek), «Alpinist», (20 sek)	Portlash kuchi va nafas olish barqarorligi
4 – Muvofiqlashtirish va muvozanat	«Soya» bilan jang, (30 sek), «Agility ladder», (30 sek), «Bike» mashqlari, (30 sek), Buriqlash bilan teskari yiqilishlar, (30 sek), Bir oyoq bilan o'tirib-turishlar, (30 sek), «Soya» bilan jang, (30 sek)	Muvozanat, barqarorlik, muvofiqlashtirish
5 – «Final»: portlash kuchi va muvofiqlashtirish qobiliyatlari	«Burpee», (20 sek), Joyida tez yugurishlar, (20 sek), Yotgan holda qo'llarni bukib-yozish, (20 sek), Boks «qopi»ga zarbalar berish, (20 sek), Arqonda sakrash, (20 sek), «Qaychi» qisilishi, (30 sek), Sakrash bilan o'tirib-turishlar, (20 sek), Pastdan zarbalar, (30 sek)	Oxirgi raundni taqlid qilgan holda maksimal harakat
6 – Qayta tiklanish	«Soya» bilan yengil jang, nafas olish mashqlari va «cho'zish», (3 daq)	Faol tiklanish, nafasni nazorat qilish

Jadvalda keltirilgan olti davrali tartib har bir turda 3 daqiqa faol ish va 1 daqiqa faol yoki passiv dam olishni o'z ichiga oladi. Mashg'ulotning umumiy davomiyligi taxminan 30 daqiqani tashkil qiladi, intensivlik darajasi maksimal quvvatning 85–90%ga yetadi. Bu intensivlik sportchilarning yurak urish tezligini daqiqada 170–185 martagacha oshiradi, bu esa tanani maksimal quvvat bilan ishlashga majbur qiladi. Bu, o'z navbatida, mushaklarning kuchi va chidamliligini oshirish, shuningdek, aerob va anaerob qobiliyatlarni kompleks rivojlantirish uchun zarurdir.

Bu tartibdagi har bir tur aniq maqsadga erishishga qaratilgan bo'lib, ularning izchil, bir-birini to'ldiruvchi ishlashi yuqori natijalarga erishishda asosiy rol o'ynaydi.

1-raund. Ushbu bosqichda sportchilar sakrash, qo'l bilan zarbalar, yelkalariga tegib, «Planka» va boshqalar kabi harakatlarni bajaradilar. Ushbu mashqlar asab-mushak tizimini faollashtiradi hamda tezlik va muvofiqlashtirishni yaxshilashga yordam beradi. Harakatni muvofiqlashtirishning yuqori darajasi, ayniqsa, ayol bokschilar uchun juda muhimdir, chunki u jang paytida aniq va tezkor harakatlarni ta'minlaydi.

2-raund. Malakali ayol bokschilarning kuchi va funksional chidamliligini baholash asosida tanlangan mashqlar orqali maqsadli mashg'ulotlar amalga oshirildi. To'ldirma to'p bilan o'tirib-turish, og'irlikni surish, yotgan holda qo'llarni bukib-yozish va oldinga yiqilishlar kabi kuch mashqlari qo'llaniladi. Ushbu mashqlar oyoqlarda, qo'llarda va tanada kuchni rivojlantiradi, ularni yuk ostida uzoq vaqt ishlashga odatlantiradi. Kuchli va chidamli mushaklarga ega bo'lish kuchli zarbalar berish va raqib hujumlariga samarali qarshi turish uchun juda muhimdir.

3-raund. Mashg'ulot «Burpee», tumbadan sakrash, joyida tez yugurish va zarbalar kombinatsiyasi kabi yuqori intensiv mashqlarni o'z ichiga oladi. Ushbu mashqlar nafas olish tizimini mustahkamlaydi va mushaklarning tiklanishiga yordam beradi. Boks, odatda qisqa, ammo kuchli harakatlarni o'z ichiga oladi, shuning uchun nafas olish chidamliligi hal qiluvchi rol o'ynaydi.

4-raund. Koordinatsiya va muvozanat bosqichida «soya» bilan jang, «agility ladder» chaqqonlik mashqlari, «bike» cho'zilish mashqlari, burilish bilan teskari yiqilishlar, bir oyoqda o'tirib-turishlar va boshqalar kabi murakkab mashqlar bajariladi. Bu mashqlar mushaklarning barqarorligiga yordam beradi, raqibning harakatlariga samarali javob berishga va jang davomida muvozanatni saqlashga imkon beradi. Koordinatsiyani yaxshilash jarohatlarning oldini olish

uchun ham muhimdir.

5-raund. Maksimal kuch va chidamlilikni rivojlantirish uchun mo'ljallangan, u «Yakunlovchi zarba» bo'lib xizmat qilish bilan birga, eng yuqori intensivlikni talab qiladi. «Burpee», joyida tez yugurish, chalqancha yotgan holda gavgani ko'tarib bukish, boks «qopi»ga zarba berish, sakrashlar va boshqa mashqlar bajariladi. Bu raund bokschilarning jangning oxirgi raundida ham kuchli zarbalar berish qobiliyatini rivojlantiradi, shuningdek, ularning aqliy chidamliligini mustahkamlaydi. Ushbu mashqlarni takrorlash muvofiqlashtirishni yanada yaxshilaydi.

6-raund. Faol tiklanish tadbirlarini o'z ichiga oladi. Mashg'ulotning yakuniy qismi yengil «soya» bilan jang, nafas olish mashqlari va «cho'zilish»ni o'z ichiga oladi. Ushbu harakatlar mushaklarning tez tiklanishiga, qon aylanishining yaxshilanishiga va jarohatlarning oldini olishga yordam beradi. Qayta tiklash bosqichi sportchi qizlarning umumiy sog'lig'ini saqlash va keyingi mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rish uchun juda muhimdir. Trenirovka mashg'ulotlaridan oldin (10–12 daqiqa) qizdirish mashqlari – yugurish, bo'g'inlar gimnastikasi va sakrash mashqlarini o'z ichiga oladi, bu esa sportchi qizlarning tanasini yuqori yuklarga tayyorlaydi. Yakuniy qism (5–8 daqiqa) sportchi qizlar mushaklarining moslashuvchanligini yaxshilaydigan, shikastlanish xavfini kamaytiradigan va samarali tiklanishni ta'minlaydigan cho'zish va nafas olish mashqlarini o'z ichiga oladi.

Ushbu CrossFit majmuasi jangovar ritmga to'liq moslashtirilgan bo'lib, sportchi qizlarning funksional chidamlilik, kuch, tezlik, muvofiqlashtirish va aqliy chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Ilmiy tadqiqotlar shuni tasdiqlaydiki, yuqori intensiv intervalli mashg'ulotlar organizmning metabolik imkoniyatlarini kengaytiradi va mushaklarning tez va kuchli harakatlarga tayyorligini oshiradi. Bundan tashqari, muvofiqlashtirish va muvozanat mashqlari jarohatlarga chidamliligini, shuningdek janglar paytida sportchining xavfsizligini oshiradi [4].

Yuqori intensivlik va qisqa muddatli maksimal kuch ishlatish bokschi-qizlarning fiziologik holatini haqiqiy jangovar sharoitlarga yaqinlashtiradi hamda ularning psixologik chidamliligini mustahkamlaydi. Bu, o'z navbatida, jang paytida tezroq reaksiyalar, aniq harakatlar va samarali qaror qabul qilishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalari malakali ayol bokschilarning jismoniy va funksional tayyorgarligida sezilarli ijobiy o'zgarishlarni ko'rsatdi. 2-jadvalda statistik jihatdan muhim farqlar topilgan dastlabki va yakuniy test ballari keltirilgan.

2-jadval

Malakali ayol bokschilarda CrossFit mashg'ulotlaridan oldin va keyin sport tayyorgarlik ko'rsatkichlari, ($\bar{X} \pm \delta$)

Sinovlar	Oldin, (n=12)	CV%	Keyin, (n=12)	CV%	Farq
Yotgan holda qo'llarni bukib-yozish, (30 sek, soni)	18,3±3,2	17,5%	25,1±3,6	14,3%	6,8
To'liq cho'kkalab sakrash, (30 sek, soni)	20,5±2,8	16,6%	26,2±3,0	10,4%	5,7
«Burpee», (1 daq, soni)	24,6±4,1	16,7%	31,4±4,6	14,6%	6,8
«Soya» bilan jang, (1 daq, soni)	67,2±5,4	8,0%	74,8±6,2	8,3%	7,6

Mashg'ulot tajribasidan oldin «Yotgan holda qo'llarni bukib-yozish» testi 18,3±3,2 marta bo'lgan bo'lsa, mashg'ulot tajribasidan so'ng bu ko'rsatkich 25,1±3,6 martaga ko'tarilib, 6,8 takroriy yaxshilanishga to'g'ri keladi. Bu natija sportchi qizlarda mushak kuchi va chidamliligining sezilarli darajada rivojlanganligini ko'rsatadi.

«To'liq cho'kkalab sakrash» testi ham 20,5±2,8 martadan 26,2±3,0 barobarga yaxshilandi. Ushbu ma'lumotlar yuqori intensiv mashg'ulot yuklari tufayli sportchi qizlarning aerob qobiliyatining sezilarli darajada oshishini ko'rsatadi.

«Burpee» testi ballari o'quv eksperimenti boshida 24,6±4,1 dan uning tugallanishi bilan 31,4±4,6 gacha ko'tarildi, bu esa anaerob va kuch chidamliligining yaxshilanganligini aks ettiradi va mashg'ulot jarayonining samaradorligini ko'rsatadi. Variatsiya koeffitsiyenti 16,7% dan 14,6% gacha kamaydi, bu guruh ichidagi farqlarning kamayganligini ko'rsatadi.

«Soya bilan jang» test natijalari ham yaxshilandi: mashg'ulot tajribasi boshida sportchilar 67,2±5,4 zarba, oxirida esa 74,8±6,2 zarba bajarishdi. Bu ishtirokchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi va tezligi yaxshilanganidan dalolat beradi.

Barcha ko'rsatkichlarning oshishi, o'zgaruvchanlik koeffitsiyentlarining kamayishi yoki barqarorlashishi bilan birga, CrossFit majmuasining yuqori samaradorligi va sportchilarning jismoniy tayyorgarligi yaxshilanganidan dalolat beradi. Bu natijalar yuqori

intensivlikdagi intervalli mashg'ulotlar va majmuaviy yondashuv malakali ayol bokschilarni tayyorlashning samarali usullari ekanligini tasdiqlaydi.

Malakali ayol bokschilar uchun jangning raqobat ritmiga moslashtirilgan CrossFit majmualaridan **foydalanish** – ularning sport tayyorgarligini har tomonlama rivojlantirishda yuqori samaradorlikni **isbotladi**. Ushbu o'quv dasturining asosiy afzalligi – uning «3 daqiqalik ish – 1 daqiqalik dam olish» modeliga asoslangan tuzilishi bo'lib, u haqiqiy musobaqa sharoitlariga taqlid qiladi, sportchi qizlarni jangning o'ziga xos talablariga moslashishga yordam beradi.

Bundan tashqari, mashg'ulotlarning intensivligini bosqichma-bosqich oshirish va har bir turda aniq jismoniy mahoratni maqsadli rivojlantirish sportchi qizlarda turli xil harakat qobiliyatlarini uyg'un rivojlanishiga yordam beradi. Maxsus tiklanish bosqichi mashg'ulotdan keyingi tiklanishni tezlashtiradi va jarohatlar xavfini kamaytiradi.

Shu sabablarga ko'ra, ushbu **CrossFit** majmuasi malakali ayol bokschilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikning samarali vositasi sifatida **tavsiya etilishi mumkin**. Bu, ayniqsa, musobaqaga tayyorgarlikning yakuniy bosqichlarida foydali bo'lib, sportchi qizlarning funksional imkoniyatlarini maksimal darajada mobilizatsiya qilishga yordam beradi.

Adabiyotlar

- Adilshayev P. Bokschi qizlarni mashg'ulot va musobaqa janglaridagi texnik harakatlarni qo'llanishini o'rganish. // NRJ. T. 2, № 6, 2025, C. 1482-1488.
- Колодезников К.С. Исследование показателей ударного движения боксера. // Человек. Спорт. Медицина. 2020, № 4, C.120-126.
- Лебедихина Т.М., Станкевич В.А. Тренировочная система кроссфит. // Учебное пособие, Екатеринбург, 2013. - 163с.
- Лисицын В.В. Методология спортивной подготовки в женском боксе. М.: Ленанд, 2017. - 408 с.
- Серебряков Ю.В. Оптимизация тренировочных нагрузок боксеров различных весовых категорий на предсоревновательном этапе подготовки. // Монография. Т.: Zamon Poligraf, 2021. – 123 с.
- Яцков В.В. Особенности применения методики кроссфит в системе подготовки спортсменов, специализирующихся в рукопашном бое. // Дисс. ... магистра спорта. Москва, 2015. – 121 с.
- Gardiner B., Devereux G., Beato M. Injury risk and injury incidence rates in CrossFit. // The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2020, Vol. 60, P. 1005–1013.