ISSN: 2181-3906 2026

International scientific journal
«MODERN SCIENCE AND RESEARCH»
VOLUME 5 / ISSUE 11 / UIF:8.2 / MODERNSCIENCE.UZ

BOKSCHILARNI JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASHDA MASHQ QILDIRISH TAMOYILLARI USLUBLARI VOSITALARIDAN SAMARADORLIGINI OSHIRISH

Tagayeva Farida Sa'dullayevna
Oriental universiteti magistranti.

https://doi.org/10.5281/zenodo.24127671

Annotatsiya. *Mazkur maqolada bokschilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy mashg'ulot metodlari va vositalaridan foydalanishning ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatlari yoritilgan. Shuningdek, boks mashg'ulotlarida interval, aylanma, plyometrik va funksional mashq usullarining ahamiyati, ularning sportchilarning kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirishdagi o'rni tahlil qilingan. Mashg'ulot jarayonida zamonaviy texnologiyalar, individual yondashuv va jismoniy yuklamalarni nazorat qilish imkoniyatlariga alohida e'tibor qaratilgan.*

Kalit so'zlar: *Jismoniy tayyorgarlik, zamonaviy mashg'ulot metodlari, sport mashg'ulotlari, tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya, funksional tayyorgarlik, interval mashg'ulotlari.*

Kirish

Bugungi kunda sport sohasida yuqori natijalarga erishish, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda ularning jismoniy imkoniyatlarini yanada rivojlantirish masalasi sport pedagogikasi va jismoniy tarbiya nazariyasining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ayniqsa, boks sport turida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish, mashg'ulot jarayoniga zamonaviy metod va vositalarni joriy etish muhim ilmiy-amaliy ahamiyat kasb etadi. Chunki boks yuqori darajadagi tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, muvozanat va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatlarini talab qiladigan murakkab sport turi hisoblanadi.

Bokschining musobaqadagi natijasi nafaqat uning texnik-taktik mahoratiga, balki jismoniy sifatlarining qay darajada rivojlanganligiga ham bevosita bog'liq. Hozirgi sport amaliyotida an'anaviy mashg'ulot usullaridan foydalanish bilan bir qatorda, zamonaviy pedagogik yondashuvlar, individual mashg'ulot dasturlari, interval usulidagi mashqlar, funksional tayyorgarlik vositalari hamda raqamli monitoring texnologiyalaridan foydalanishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Mazkur vositalar sportchilarning jismoniy holatini muntazam nazorat qilish, mashg'ulot yuklamalarini individual imkoniyatlarga moslashtirish va mashg'ulot samaradorligini oshirish imkonini beradi. Xususan, kuch va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar, yuqori intensivlikdagi interval mashg'ulotlari, koordinatsion mashqlar hamda maxsus boks jihozlaridan foydalanish sportchilarning funksional imkoniyatlarini takomillashtirishda muhim o'rin tutadi.

Bokschilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida mashg'ulot vositalarini to'g'ri tanlash, jismoniy yuklamalarning hajmi va shiddatini oqilona belgilash, mashqlar ketma-ketligini ilmiy asosda tashkil etish muhim metodik talablar hisoblanadi. Bunda sportchilarning yoshi, jinsi, sport malakasi, individual jismoniy imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olish zarur.

Chunki bir xil mashg‘ulot dasturidan barcha sportchilar uchun birdek foydalanish kutilgan natijani bermasligi mumkin. Shu sababli zamonaviy mashg‘ulot metodlarini individual yondashuv asosida qo‘llash sport tayyorgarligi jarayonining samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Dolzarbligi

Bugungi kunda boks sportida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini zamonaviy talablar asosida takomillashtirishni taqozo etmoqda. Ayniqsa, tezkorlik, kuch, chidamlilik va harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlari hamda innovatsion vositalardan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism

Bokschilarning jismoniy tayyorgarligi sport mahoratini shakllantirishning asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Boks sport turi yuqori darajadagi kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va harakatlar koordinatsiyasini talab qiladi. Ushbu jismoniy sifatlar sportchining jang davomida samarali harakatlanishi, hujum va himoya usullarini to‘g‘ri bajarishi hamda raqib harakatlariga tezkor javob qaytarishida muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tayyorgarlik jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlikning o‘zaro uyg‘unligini ta’minlash zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga xizmat qilsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik bevosita boks faoliyatiga xos harakatlarni takomillashtirishga yo‘naltiriladi.

Ayniqsa, zarba berish tezligi, zarba kuchi, oyoqlarning harakatchanligi va jang davomida yuqori ish qobiliyatini saqlash bokschi uchun muhim ko‘rsatkichlardir. Mashg‘ulotlarni tashkil etishda sportchining yoshi, vazn toifasi, sport tajribasi va individual jismoniy imkoniyatlarini hisobga olish talab etiladi. Shuningdek, jismoniy yuklamalarning hajmi, shiddati va davomiyligini to‘g‘ri belgilash mashg‘ulot samaradorligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Mashqlarni izchil va muntazam bajarish organizmning jismoniy yuklamalarga moslashuvini yaxshilaydi. Shu bilan birga, kuch va chidamlilik sifatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda harakatlarning aniqligi va muvofiqligiga ham e’tibor qaratish lozim.

Hozirgi vaqtda boks mashg‘ulotlarini samarali tashkil etishda zamonaviy pedagogik metodlar va texnik vositalardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etmoqda. An’anaviy mashg‘ulot usullarini innovatsion yondashuvlar bilan uyg‘unlashtirish sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini yanada rivojlantirishga yordam beradi. Jumladan, interval mashg‘ulotlari, aylanma mashq usuli, funksional tayyorgarlik va plyometrik mashqlar keng qo‘llaniladigan metodlar sirasiga kiradi. Interval usulida mashqlar yuqori va o‘rtacha shiddatdagi yuklamalarni ma’lum dam olish oraliqlari bilan almashtirish asosida tashkil etiladi. Aylanma mashg‘ulotlar esa bir nechta mashq stansiyalarida ketma-ket ishlash orqali turli mushak guruhlarini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Plyometrik mashqlar mushaklarning qisqa vaqt ichida yuqori kuch hosil qilish qobiliyatini takomillashtirishga yo‘naltiriladi. Shuningdek, funksional mashqlar boksga xos harakatlarni bajarishda tana barqarorligi, muvozanat va koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi. Zamonaviy vositalar orasida elektron taymerlar, yurak urish tezligini kuzatuvchi qurilmalar, zarba kuchini o‘lchovchi sensorlar va videokuzatuv texnologiyalari alohida o‘rin egallaydi.

Ushbu vositalar mashg‘ulot jarayonidagi yuklamalarni nazorat qilish va sportchining individual ko‘rsatkichlarini baholash imkonini beradi. Videotahlil orqali texnik harakatlardagi xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish bo‘yicha tegishli mashqlarni tanlash mumkin. Biroq zamonaviy vositalardan foydalanishda ularning sportchining tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot maqsadiga muvofiqligini hisobga olish zarur.

Zamonaviy mashg‘ulot metodlari bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim pedagogik vosita hisoblanadi. Boks faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari sportchidan qisqa vaqt ichida yuqori tezlikda harakatlanish, kuchli zarbalar berish va uzoq davom etadigan jang davomida ish qobiliyatini saqlashni talab qiladi. Shu sababli mashg‘ulotlarda jismoniy sifatlarni alohida emas, balki o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish maqsadga muvofiqdir. Masalan, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar va og‘irliklardan foydalanish mushak kuchini oshirishga yordam beradi. Sakrash mashqlari, qisqa masofaga tez yugurish va portlovchi harakatlar esa tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantiradi. Yuqori intensivlikdagi interval mashg‘ulotlari sportchining takroriy yuqori shiddatli harakatlarni bajarish imkoniyatini yaxshilaydi. Uzoqroq davom etadigan aerob mashqlar umumiy chidamlilikni shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Boks qopida belgilangan vaqt davomida zarbalar kombinatsiyasini bajarish maxsus chidamlilikni rivojlantirishga xizmat qiladi. Koordinatsion mashqlar esa oyoq harakatlari, tana muvozanati va zarba berish aniqligini takomillashtiradi. Reaksiya tezligini rivojlantirish uchun sherik bilan juftlikda bajariladigan mashqlar, signal asosidagi harakatlar va maxsus topshiriqlardan foydalanish mumkin. Bunda mashqlar murakkabligini sportchining tayyorgarlik darajasiga mos ravishda oshirib borish lozim. Zamonaviy metodlarning samarasi faqat mashqlar mazmuniga emas, balki ularning to‘g‘ri tanlanishi, takrorlanish soni va dam olish oralig‘iga ham bog‘liq.

Bokschilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish samaradorligini oshirish uchun mashg‘ulot jarayonini ilmiy-metodik talablar asosida tashkil etish zarur. Dastlab sportchilarning boshlang‘ich jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash va mavjud imkoniyatlarini baholash muhim hisoblanadi. Buning uchun tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani aniqlashga qaratilgan nazorat mashqlaridan foydalanish mumkin. Olingan natijalar asosida har bir sportchi uchun individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir. Mashg‘ulot dasturida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari o‘zaro uyg‘unlashtirilishi lozim.

Shuningdek, yuklamalarning hajmi va shiddatini sportchining funksional imkoniyatlariga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borish talab etiladi. Mashg‘ulotlar davomida yurak urish tezligini nazorat qilish, tiklanish holatini kuzatish va bajarilgan mashqlarning natijalarini qayd etish samaradorlikni baholash imkonini beradi. Sportchilarning jismoniy rivojlanishida dam olish, uyqu va to‘g‘ri ovqatlanish tartibiga rioya qilish ham muhim ahamiyatga ega. Chunki tiklanish jarayoni yetarli darajada tashkil etilmasa, ortiqcha charchash va sport natijalarining pasayishi kuzatilishi mumkin. Bundan tashqari, mashg‘ulotlarga texnik-taktik topshiriqlarni kiritish jismoniy sifatlarning bevosita jang faoliyatida namoyon bo‘lishiga yordam beradi. Murabbiy tomonidan mashg‘ulot natijalarini muntazam tahlil qilish va aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish bo‘yicha tegishli o‘zgartirishlar kiritish zarur. Zamonaviy monitoring texnologiyalaridan oqilona foydalanish mashg‘ulot yuklamalarini aniqroq boshqarish imkonini beradi.

Natijalar va Muhokama

Bokschilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlari va vositalaridan foydalanish sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishga xizmat qiluvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. O‘rganishlar natijasida boks mashg‘ulotlarida interval, aylanma, plyometrik va funksional mashq metodlaridan foydalanish sportchilarning asosiy jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish imkonini berishi aniqlandi. Xususan, tezkor-kuch mashqlari zarba berish tezligi va kuchini rivojlantirishga, interval mashg‘ulotlari esa takroriy yuqori intensivlikdagi harakatlarni bajarish qobiliyatini takomillashtirishga yo‘naltiriladi.

Shuningdek, koordinatsion mashqlar sportchilarning muvozanatni saqlash, harakatlarni aniq bajarish va raqib harakatlariga tezkor javob qaytarish imkoniyatlarini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

Mashg‘ulot jarayonida zamonaviy texnik vositalardan foydalanish ham alohida e’tiborga loyiq. Jumladan, yurak urish tezligini o‘lchash qurilmalari orqali jismoniy yuklamaning organizmga ta’sirini kuzatish, elektron taymerlar yordamida mashqlar davomiyligini belgilash va vide tahlil orqali texnik harakatlardagi kamchiliklarni aniqlash mumkin. Bunday yondashuv mashg‘ulotlarni sportchining individual imkoniyatlariga moslashtirish va jismoniy tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarishga yordam beradi.

Muhokama jarayonida zamonaviy mashg‘ulot metodlarining samaradorligi ularni to‘g‘ri tanlash, mashqlar ketma-ketligini belgilash hamda yuklama va dam olish nisbatini oqilona tashkil etishga bog‘liqligi namoyon bo‘ladi. Masalan, faqat kuch mashqlariga ustuvorlik berish bokschining barcha jismoniy imkoniyatlarini bir xil darajada rivojlantirmaydi. Shu sababli kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlarni o‘zaro uyg‘unlashtirish talab etiladi. Bundan tashqari, sportchilarning yoshi, vazn toifasi, sport tajribasi va funksional holatini hisobga olish mashg‘ulot samaradorligini belgilovchi muhim shartlardan biridir.

Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, an’anaviy mashg‘ulot usullarini zamonaviy texnologiyalar va individual yondashuv bilan birlashtirish boks tayyorgarligi jarayonini takomillashtirish uchun keng imkoniyat yaratadi. Ayniqsa, mashg‘ulot natijalarini muntazam monitoring qilish, sportchilarning jismoniy ko‘rsatkichlarini baholash va aniqlangan kamchiliklar asosida mashg‘ulot dasturlariga o‘zgartirish kiritish muhim metodik ahamiyatga ega. Zamonaviy mashg‘ulot metodlari va vositalaridan maqsadli foydalanish bokschilarning jismoniy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish, mashg‘ulot yuklamalarini samarali boshqarish hamda musobaqa faoliyatiga tayyorgarlik sifatini oshirishning istiqbolli yo‘nalishi hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, bokschilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy mashg‘ulot metodlari va vositalaridan foydalanish sport natijalarini yaxshilashning muhim omillaridan biridir. Mashg‘ulot jarayonida kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiyani kompleks rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlardan foydalanish sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi. Ayniqsa, interval, aylanma, plyometrik va funksional mashg‘ulot metodlarini boksga xos maxsus mashqlar bilan uyg‘unlashtirish maqsadga muvofiqdir.

Shuningdek, zamonaviy monitoring vositalari yordamida jismoniy yuklamalarni nazorat qilish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va tiklanish jarayonini to‘g‘ri tashkil etish zarur. Demak, zamonaviy metod va vositalarni mashg‘ulot amaliyotiga izchil tatbiq etish bokschilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, texnik-taktik mahoratini oshirish hamda yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam asos yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Finlay M. J., Greig M., McCarthy J., Page R. M. Physical Response to Pad- and Bag-Based Boxing-Specific Training Modalities // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2020. – Vol. 34, № 4. – P. 1052–1061.
2. Ruddock A. D., James L. P., French D. N., Rogerson D. High-Intensity Conditioning for Combat Athletes: Practical Recommendations // Applied Sciences. – 2021. – Vol. 11, № 22.
3. Hou Y., Bu X. The Effect of Interval Training on the Displacement Speed of Male Good Boxers // Journal of Environmental and Public Health. – 2022. – Vol. 2022.
4. Finlay M. J., Greig M., Bridge C. A., Page R. M. Postactivation Performance Enhancement of Amateur Boxers’ Punch Force and Neuromuscular Performance Following 2 Upper-Body Conditioning Activities // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2022. – Vol. 17, № 11. – P. 1621–1633.
5. Finlay M. J., Greig M., Page R. M., Bridge C. A. Acute Physiological, Endocrine, Biochemical and Performance Responses Associated with Amateur Boxing: A Systematic Review with Meta-analysis // European Journal of Sport Science. – 2023. – Vol. 23, № 5. – P. 774–788.
6. Uthoff A., Lenetsky S., Reale R., Falkenberg F., Pratt G., Amasinger D., Bourgeois F., Cahill M., French D., Cronin J. A Review of Striking Force in Full-Contact Combat Sport Athletes: Effects of Different Types of Strength and Conditioning Training and Practical Recommendations // Strength and Conditioning Journal. – 2023. – Vol. 45, № 1. – P. 67–82.
7. Usher A., Babraj J. Use of NIRS to Explore Skeletal Muscle Oxygenation During Different Training Sessions in Professional Boxing // European Journal of Applied Physiology. – 2024. – Vol. 124. – P. 595–606.
8. Finlay M. J., Greig M., Bridge C. A., Page R. M. Post-Activation Performance Enhancement of Punch Force and Neuromuscular Performance in Amateur Boxing: Toward a More Individualized and “Real-World” Approach // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2024. – Vol. 38, № 6. – P. 1063–1071.