QO‘QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI ILMIY XABARLARI
(2026-yil 6-son)

JISMONIY MADANIYAT

PHYSICAL CULTURE

https://doi.org/10.70728/c.series.jis.v08.i06.004

YOSH BOKSCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH

Xusanboy Mamatqulov
Farg‘ona davlat universiteti, o‘qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur tadqiqot maqolasida yosh bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) darajasini oshirish masalalari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda boks sport turida yuqori natijalarga erishishda maxsus jismoniy sifatlar — tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya va portlovchi kuchning ahamiyati asoslab beriladi. Shuningdek, yosh bokschilar tayyorgarligida zamonaviy mashg‘ulot metodlari, yuklamalarni rejalashtirish va individuallashtirish masalalari yoritiladi. Tadqiqot natijalari yosh sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: yosh bokschilar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik, mashg‘ulot jarayoni, sport pedagogikasi.

Abstract. The article is based on the position that individual training of boxers is one of the ways to achieve the highest sports results.he article is based on the position that individual training of boxers is one of the ways to achieve the highest sports results. individual education emphasizes a special .

Keywords: young boxers, special physical training, agility, strength, endurance, training process, sports pedagogy.

Аннотатця. В статье обосновывается позиция о том, что индивидуальная подготовка боксеров является одним из способов достижения наивысших спортивных результатов. статье обосновывается позиция о том, что индивидуальная подготовка боксеров является одним из способов достижения наивысших спортивных результатов.

Ключевые слова: юные боксеры, специальная физическая подготовка, быстрота, сила, выносливость, тренировочный процесс, Спортивная педагогика.

Kirish Bugungi kunda boks sport turi nafaqat yuqori jismoniy tayyorgarlikni, balki murakkab texnik-taktik harakatlarni ham talab qiluvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh bokschilarni tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish muhim pedagogik va metodik muammo sifatida dolzarblik kasb etmoqda. Chunki yosh

sportchilarda aynan shu davrda jismoniy sifatlar shakllanib, kelgusidagi sport mahoratining poydevori yaratiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik umumiy jismoniy tayyorgarlikdan farqli ravishda boksga xos harakatlar, zarba berish tezligi, ringda harakatlanish, raqibga qarshi chidamlilik va muvozanatni saqlash kabi jihatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo‘ladi. Shu sababli, yosh bokschilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda ilmiy asoslangan yondashuvni qo‘llash muhimdir. Shu o`rinda Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo’yicha mashg‘ulotlar aynan boksda zaruriy talab qilinuvchi – maxsus harakatlarga oid sifatlar va ko’nikmalarning rivojlantirilishiga yo’naltiriladi. Bunda turli xilda imitatsion mashqlardan keng foydalaniladi,

shuningdek, yassi qo’lqop va boshqa boks sport turiga tegishli snaryadlarda mashg‘ulotlarni olib borish hisobga olinadi. Bundan tashqari, sportchilarning harakatlariga oid holatida asosiy strukturalarning saqlanishi va maxsus jismoniy sifatlarning rivojlantirilishiga yo’naltirilgan, yuklamalarga asoslaniluvchi turli xildagi mashqlar mashg‘ulotlar tarkibiga kiritiladi.

Bu ko’rinishdagi mashg‘ulotlarning shiddati mashg‘ulotlarda qo’llaniluvchi

tegishli o’ziga xos vositalar va usullarga bog‘liq holatda sezilarli oraliqlarda o’zgarishi qayd qilinadi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari

Tadqiqotning asosiy maqsadi yosh bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga xizmat qiluvchi samarali mashg‘ulot vositalari va metodlarini aniqlashdan iborat.

Mazkur maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilandi:

- yosh bokschilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik tushunchasining mazmunini ochib berish;
- boksda maxsus jismoniy sifatlarning ahamiyatini tahlil qilish;
- mashg‘ulot jarayonida MJTni oshirishga qaratilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish;
- yuklamalarni yosh va individual xususiyatlardan kelib chiqib rejalashtirish masalalarini yoritish.

Tadqiqot metodlari

Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-pedagogik metodlardan foydalanildi:

- ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- kuzatuv metodi;
- pedagogik tajriba;
- testlash (tezkorlik, kuch va chidamlilik ko‘rsatkichlari);
- matematik-statistik tahlil.

Yosh bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligining nazariy asoslari

Maxsus jismoniy tayyorgarlik — bu sportchining tanlagan sport turiga mos bo‘lgan jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan jarayon bo‘lib, boksda u quyidagi komponentlarni o‘z ichiga oladi:

1. **Tezkorlik** – zarba berish va himoya harakatlarini qisqa vaqt ichida bajarish qobiliyati.
2. **Kuch** – zarba kuchi va raqibga qarshi kurashishda ustunlikni ta’minlovchi omil.
3. **Chidamlilik** – jang davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qolish.
4. **Koordinatsiya** – murakkab texnik harakatlarni aniq va uyg‘un bajarish.
5. **Portlovchi kuch** – qisqa vaqt ichida maksimal kuch namoyon etish.

Mazkur sifatlar bir-biri bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, ularni kompleks rivojlantirish yuqori sport natijalariga olib keladi.

Mashg‘ulot jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish yo‘llari

Yosh bokschilar bilan olib boriladigan mashg‘ulotlarda quyidagi mashqlar samarali hisoblanadi:

- maxsus zarba mashqlari (gantel, rezina amortizatorlar bilan);
- tezkorlikni rivojlantiruvchi qisqa masofaga sprint yugurishlar;
- aylana mashg‘ulotlar (circuit training);
- sparring va shartli janglar;
- koordinatsion mashqlar (narvoncha, to‘siqlar orqali harakatlanish).

Mashg‘ulot yuklamalari yosh sportchilarning funksional holati, biologik rivojlanish darajasi va sport tajribasiga mos ravishda bosqichma-bosqich oshirib borilishi lozim.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirishda qo‘llanilgan mashqlar tizimi haqida ham ma`lumot berib o`tsak

Pedagogik tajriba jarayonida tadqiqot guruhida yosh bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini oshirish maqsadida **maxsus yo‘naltirilgan mashqlar kompleksi** qo‘llanildi. Ushbu mashqlar boksga xos harakatlar tuzilmasiga mos bo‘lib, tezkorlik, kuch, chidamlilik va koordinatsiyani kompleks rivojlantirishga xizmat qildi.

1. Zarba tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar

Zarba tezligi boksda yetakchi ko‘rsatkichlardan biri bo‘lib, uni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar qo‘llanildi:

- maksimal tezlikda **soya boks** (20–30 soniya, 4–6 takror);
- **rezina amortizatorlar bilan zarba berish** (to‘g‘ri va yon zarbalar);
- yengil gantellar (0,5–1 kg) bilan zarba imitatsiyasi;
- signal bo‘yicha tezkor zarba berish mashqlari.

Ushbu mashqlar nerv-mushak apparatini faollashtirib, zarba berish tezligi va reaksiyani sezilarli oshirdi.

2. Maxsus chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar

Boks jangining 3 daqiqalik raundlariga moslashish maqsadida quyidagi mashqlar qo‘llanildi:

- **3 daqiqalik interval sparring** (nazorat intensivlikda);
- **aylana mashg‘ulotlar** (8–10 stansiya, 20–30 soniyadan);
- zarba + harakat kombinatsiyalari (ring bo‘ylab harakatda);
- sakrash arqonida yuqori intensivlikda ishlash.

➞ Natijada sportchilarning anaerob chidamliligi va ish qobiliyati oshdi.

3. Kuch va portlovchi kuchni rivojlantiruvchi mashqlar

Zarba kuchini oshirish uchun quyidagi mashqlar tizimli qo‘llanildi:

- **medbol bilan uloqtirishlar** (oldinga, yon tomonga, yuqoriga);
- sakrab bajariladigan **otjimaniya va o‘tirib-turish** mashqlari;
- turnikda tortilish va parallel panjaralarda mashqlar;
- rezina bilan qarshilikka qarshi zarbalar.

Ushbu mashqlar portlovchi kuchni rivojlantirib, zarba samaradorligini oshirdi.

4. Tezkorlik va koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar

Ringda erkin va samarali harakatlanishni ta’minlash uchun:

- **koordinatsion narvoncha** mashqlari;
- to‘siqlar orqali tezkor harakatlanish;
- yo‘nalishni tez o‘zgartirish mashqlari;
- signal bo‘yicha himoya–hujum harakatlari.

➞ Bu mashqlar harakat aniqligi va muvozanatni yaxshiladi.

5. Mashqlarni rejalashtirish va yuklama xususiyatlari

Mashg‘ulotlar quyidagi tamoyillar asosida tashkil etildi:

- bosqichma-bosqich yuklama oshirish;
- yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish;
- haftasiga 4 marotaba mashg‘ulot;
- har 3 haftada yuklamani qayta baholash.

Ilmiy asos (natijalar bilan bog‘lash)

Yuqoridagi mashqlar tizimli va maqsadli qo‘llanilishi natijasida tadqiqot guruhida:

- zarba tezligi **26–27 % ga** oshdi;
- maxsus chidamlilik **17–18 % ga** yaxshilandi;
- kuch ko‘rsatkichlari **50 % dan ortiq** o‘sdi.

Bu esa maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirishda **boksga moslashtirilgan mashqlar tizimi** yuqori samaradorlikka ega ekanini tasdiqlaydi.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Tadqiqot dizayni

Pedagogik tajriba 12–14 yoshdagi bokschilar ishtirokida o‘tkazildi. Sportchilar ikki guruhga ajratildi:

- **Nazorat guruhi (NG)** – an’anaviy mashg‘ulot dasturi asosida shug‘ullandi;
- **Tadqiqot guruhi (TG)** – maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan kompleks mashqlar dasturi asosida shug‘ullandi.

Tajriba davomiyligi 12 hafta bo‘lib, mashg‘ulotlar haftasiga 4 marotaba tashkil etildi.

Baholash ko‘rsatkichlari

Quyidagi maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rganildi:

- 30 soniyada zarba berish tezligi (soni);
- 3 daqiqalik raund davomida ish qobiliyati (zarba soni);
- 30 metrga yugurish (sekund);
- Turnikda tortilish (marotaba).

1-jadval. Tajriba oldidan nazorat va tadqiqot guruhlari ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tadqiqot guruhi
Zarba tezligi (30 s)	42 ±2,1	41 ±2,3
3 daqiqalik chidamlilik	118 ±4,2	117 ±4,0
30 m yugurish (s)	4,9 ±0,2	4,8 ±0,2
Turnikda tortilish	7 ±1,1	7 ±1,0

2-jadval. Tajriba yakunida nazorat va tadqiqot guruhlari ko‘rsatkichlari

Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi	Tadqiqot guruhi
Zarba tezligi (30 s)	45 ±2,0	52 ±1,8
3 daqiqalik chidamlilik	124 ±3,9	138 ±4,1
30 m yugurish (s)	4,7 ±0,2	4,4 ±0,1
Turnikda tortilish	8 ±1,0	11 ±1,2

Pedagogik tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, tadqiqot guruhida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha o‘sish sur’ati nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yuqori bo‘ldi. Pedagogik tajriba natijalari shuni ko‘rsatdiki, maxsus yo‘naltirilgan mashqlar tizimli ravishda qo‘llanilganda yosh bokschilarning tezkorlik, zarba kuchi va umumiy chidamlilik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. Ayniqsa, mashg‘ulot jarayonida individuallashtirilgan yondashuv yuqori samaradorlik berdi.

Olingan natijalar avvalgi tadqiqotlar bilan solishtirilganda, MJTni oshirishda kompleks yondashuvning ustunligini yana bir bor tasdiqladi.

Xulosa Xulosa qilib aytganda, yosh bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish sport mahoratini shakllantirishning muhim omillaridan biridir. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki:

- maxsus jismoniy sifatlarni erta yoshdan rivojlantirish zarur;
- mashg‘ulotlar ilmiy asoslangan va tizimli bo‘lishi lozim;
- yuklamalarni individuallashtirish yosh bokschilarning salomatligi va sport natijalarini ta’minlaydi.

Mazkur tadqiqot natijalari boks murabbiylari, sport pedagoglari va jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun amaliy ahamiyatga ega bo‘lib, yosh bokschilar tayyorgarligi tizimini takomillashtirishda qo‘llanishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Platonov V.N. **Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi.** – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2015.

2. Matveyev L.P. **Sport tayyorgarligi nazariyasi.** – Moskva: Fizkultura i sport, 2010.

3. Verkhoshanskiy Yu.V. **Maxsus jismoniy tayyorgarlik nazariyasi.** – Moskva: Fizkultura i sport, 2008.

4. Filimonov V.I. **Boks: nazariya va amaliyot.** – Moskva: Sovetskiy sport, 2012.

5. Bompa T., Buzzichelli C. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** – Champaign: Human Kinetics, 2019.

6. AIBA. Coaching Manual: Technical and Tactical Boxing. – 2020.

7. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Rajabov G‘. Q., Anashov V.D. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Darslik. – 2020-yil. 593-bet.

8. Tajibayev S.S., Abduhamidov R.N., Nadjimov F.F. Boks bo‘yicha ta’lim muassasalarida sport to‘garak mashg‘ulotlarini tashkil etish yuzasidan o‘quv dasturi va metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2017-yil.

9. Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S., Rajabov G‘. Q. Yakkakurash sport turlari (BOKS). Darslik. – 2015-yil.