

30-Oktyabr, 2025-yil

**BOKSCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA UNING
MASHG‘ULOTLARDAGI AHAMIYATI**

Omonov Sarvarbek Azamat o‘g‘li

Toshkent shaxar Uchtepa tumanidagi “Orom”

38 maktabining Jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi

Email: sarvarbek.omonov167@gmail.com

Tel: +998919699509

Annotatsiya: *Ushbu maqolada turli yoshdagi bokschilarning mashg‘ulot samaradorligini oshirishda jismoniy sifatlarning o‘rni va ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali uslublarini amaliyotda qo‘llash bo‘yicha tavsiyalar berilgan.*

Kalit so‘zlar: *Jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, chaqqonlik, tezkorlik, egiluvchanlik, chidamlilik, mashg‘ulot samaradorligi.*

Аннотация: *В статье рассматриваются роль и значение физических качеств в повышении эффективности подготовки боксеров разного возраста, а также даны рекомендации по практическому применению эффективных методов совершенствования физических качеств боксеров.*

Ключевые слова: *Физическая подготовка, физические качества, сила, ловкость, скорость, гибкость, выносливость, эффективность подготовки.*

Abstract: *This article discusses the role and importance of physical qualities in improving the training efficiency of boxers of all ages, as well as recommendations for the practical application of effective methods for improving the physical qualities of boxers.*

Keywords: *Physical fitness, physical qualities, strength, agility, speed, flexibility, endurance, training efficiency.*

O‘zbekiston boks terma jamoasi mustaqil jamoa sifatida ilk bor 1993-yildan Jahon chempionatlarida, 1996-yildan Olimpiya o‘yinlarida, 1994-yildan esa Osiyo o‘yinlarida ishtirok etishni boshladi. 2016-yil O‘zbekiston bokschilari dunyo reytingida birinchi o‘rinni qo‘lga kiritdi. 2019-yil 6 — 22-sentabr kunlari Rossiyaning Yekaterinburg shahrida bo‘lib o‘tgan boks bo‘yicha jahon chempionati sportchilarimiz uchun yanada muvaffaqiyatli kechdi. Dunyoning 80 ga yaqin mamlakatidan eng kuchli charm qo‘lqop ustalari ishtirok etgan va g‘oyat keskin kurashlar ostida o‘tgan musobaqada terma jamoamiz eng yuqori pog‘onaga ko‘tarilib, o‘zbek boks maktabi jahon boksining eng kuchli mamlakati sifatida dunyo hamjamiyati tomonidan tan olindi.

Jumladan, 2016-yilgi Olimpiya o‘yinlarida 3 ta oltin, 2 ta kumush, 2 ta bronza medallari, 2019-yilgi jahon chempionatida 3 ta oltin, 1 ta kumush, 1 ta bronza medallarini

“ZAMONAVIY DUNYODA SUN’IY IDROKNING RIVOJLANISHI: YANGI DAVR MUAMMOLARI VA YANGI YECHIMLAR JURNALI”

30-Oktyabr, 2025-yil

qo‘lga kiritib, mamlakatimiz boks bo‘yicha dunyoning eng kuchli mamlakati maqomiga ko‘tarildi, bokschilarimiz esa jahon chempionatining eng yaxshi bokschi nominatsiyasi g‘olibi bo‘ldi.

Bunday yutuqlar tasodifiy emasligini, O‘zbekiston tom ma’noda boks mamlakatiga aylanib borayotganini milliy terma jamoamiz a‘zolari yana bir bor butun dunyoga yaqqol namoyon etdi. Mazkur g‘alabalar “O‘zbekiston boks maktabi”, “O‘zbekiston bokschilari” degan so‘zlarni jahon sporti tarixiga oltin harflar bilan muhrlab qo‘ydi. Bu g‘alabalarning yana bir muhim tomoni shundaki, u mamlakatimizda boshqa sport turlarining rivojiga ham qudratli turtki beradi, o‘z navbatida, yoshlarni barcha sohalarda marrani baland olib, doimo g‘alaba sari intilib yashashga o‘rgatadi.⁶

Sportchining jismoniy tayyorgarligi sport faoliyati uchun zarur bo‘lgan jismoniy fazilatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalash demakdir. Sportchining jismoniy tayyorgarligi bevosita amaliy sport yo‘nalishiga ega bo‘lgani uchun, ayni vaqtda organizmning umumiy jismoniy rivojlanishi, mustahkamlanishi va chiniqishi bilan tamomila bog‘liqdir. Tayyorgarlikning barcha boshqa tomonlari singari jismoniy tayyorgarlik ham umumiy va maxsus bo‘ladi. Sportchining maxsus jismoniy tayyorgarlik ko‘rishi tanlangan sport turini o‘ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tarbiyalash jarayonidan iboratdir.⁷

Jismoniy tayyorgarlik boksda yuqori natijalarga erishish asosi hisoblanadi. U bokschining jismoniy sifatlari, shuningdek, organizmi shakllari va funksiyalarining ma‘lum darajada rivojlanishi bilan namoyon bo‘ladi. Organizm qancha mustahkam va ishga qobiliyatli bo‘lsa, u mashg‘ulot yuklamalarini shuncha yaxshiroq qabul qiladi, unga tezroq moslashadi hamda uzoq vaqt davomida sport formasini saqlab turadi. Mashg‘ulot paytida yaxshi jismoniy tayyorgarliksiz bokschining texnik va taktik malakalari hamda sifatlarining samarali davom etishi mumkin emas. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik bokschi texnikasi va taktikasi elementlarini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda umuman mashg‘ulotda yetakchi hisoblanadi. Amaliyot tajribalariga ko‘ra, dastlabki natijaga erishilgandan so‘ng faqat boks bilan shug‘ullanish sportchi imkoniyatlarini cheklaydi. Bokschi tayyorgarligida turli-tuman mashqlarning ahamiyatini to‘g‘ri baholamaslik bir tomonlama rivojlanishga olib keladi, sport natijalarining pasayishiga, bir qator hollarda esa sport mahorati o‘shishining to‘xtab qolishiga sabab bo‘ladi. Buning hammasi mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqishni pasaytiradi va bokschining tabiatan berilgan qobiliyatlarini to‘liq ochishga imkon bermaydi. Murabbiy va bokschi mashg‘ulot jarayonining hamma bosqichlarida jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish

⁶ O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29 apreldagi PQ-5099 sonli “Boksni yanada rivojlantirish chora –tadbirlari to‘g‘risida” gi Qarori, www.lex.uz.

⁷ JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI BA METODIKASINING UMUMIY ASOSLARI DARSLIK.
L. P. MATVEEV “O‘QITUVCHI NASHRIYOTI” Toshkent -1975

30-Oktyabr, 2025-yil

maqsadida harakat qilishlari lozim. Shu bilan birga bokschining jismoniy tayyorgarligi uning malakasi va mashqlanganligi o‘tib borgan sari yanada ixtisoslashgan tus olishi lozim. Bu, bir tomondan, maxsus jismoniy sifatlar va malakalarni yanada to‘liq tarbiyalashga yordam beradi, ikkinchi tomondan esa, maxsus mashg‘ulotlarni to‘ldirib, sportchi tayyorgarligi va rivojlanishining hamma tomonlarini bir xil darajaga yetkazishni tasdiqlaydi. Bokschining jismoniy tayyorgarlik darajasi uning sport mahorati ortib borgan sari o‘zgarib boradi, shuning uchun sportchining jismoniy sifatlarini tarbiyalashni sport turi xususiyatlari talablariga mos ravishda amalga oshirish lozim.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) bo‘yicha mashg‘ulotlar bokschilarning umumiy tayyorgarlik tizimi tarkibida, ayniqsa umumiy tayyorgarlik bosqichida alohida katta o‘rinni egallaydi. Ular sportchilarning umumiy mashq qilish darajasi oshirilishiga yo‘naltiriladi va shuningdek, asosiy jismoniy sifatleri rivojlantirilishiga qaratiladi. Mashg‘ulotlar turli xil sport turlaridan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan keng ko‘lamda foydalanish asosida tuzib chiqiladi. Alohida mashg‘ulotlar to‘liq holatda qandaydir bitta o‘yin turiga, masalan, yengil atletika oid yugurish musobaqasiga (kross) bag‘ishlanishi mumkin, shuningdek, turli xildagi mashqlardan tuzib chiqilishi mumkin. Bokschilarning jismoniy jihatdan umumiy tayyorgarligining ixtisoslashtirilishi maqsadlarida umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni tanlashda bokschilarning o‘ziga xos xususiyatlarini ham hisobga olish tavsiya qilinadi.⁸

Kuchni tarbiyalash. Boksda faqat kuchning namoyon bo‘lishi to‘g‘risida gapirish mumkin emas, chunki jang mobaynidagi rivojlantiriladigan kuchlanishlar sharoitlari va xususiyati juda turli-tumandir. Bokschining dinamik kuchi harakatda, ya‘ni dinamik rejimda namoyon bo‘ladi. Bu, masalan, zarbalar, himoyalanişlar, siljib harakatlanishlarda va h.k. rivojlantiriladigan kuch. Kuchlanishlar xususiyatiga qarab, dinamik kuch boksda portlovchan, tezkor va sust kuchlarga ajratiladi. Portlovchan kuch deganda kuchning maksimal tezlanish bilan namoyon bo‘lishi tushuniladi. Bunday kuch bokschining urg‘u berilgan zarbalarida rivojlantiriladi. Tezkor kuch harakatlarda namoyon bo‘ladi, ularda siljib yurish tezkorligi ko‘proq ahamiyatga ega bo‘ladi va ushbu kuchga nisbatan kichik inert qarshiliklar xosdir. Sust (sekin) kuch, deyarli tezlanishsiz bajariladigan nisbatan sekin, sust harakatlarda namoyon bo‘ladi. Boksda yaqin masofada quchoqlab olish, ushlab turish paytlarida raqib qarshiligini bevosita kuch bilan engish sust kuchning namoyon bo‘lishiga oddiy misol bo‘la oladi. Bokschi kuchini tarbiyalash ikkita yo‘nalishda olib borilishi kerak: 1. Gimnastika snaryadlarida va ularsiz umumrivojlantiruvchi kuch mashqlari, og‘irliklar, raqib qarshiligini yengish bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalanish. 2. Maxsus tayyorgarlik va maxsus mashqlar vositalari yordamida kuchni tarbiyalash. Maxsus tayyorgarlik mashqlari shunday tanlab olinishi lozimki, asabmushak kuchlanishlari xususiyatlari va tuzilishiga ko‘ra bokschining maxsus mashqlari bilan o‘xshashligi saqlab qolinishi zarur. Ularga quyidagilar kiradi: raqib qarshiligini turtib yuborish bilan bevosita

⁸ R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, S.S. Tajibayev. YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH Uslubiy tavsiyanoma

30-Oktyabr, 2025-yil

engib o‘tish (“push-push” kurashi mashqlari, raqibni kuch bilan ushlab turish, kurash elementlari; himoyalashlarda va himoyadagi zarbalarga, va aksincha, o‘tishda shaxsiy gavda inersiyasini engish; qoplarda, yassi qo‘lqopda, raqib bilan juftlikda zarba kuchini tarbiyalash va h.k.

Sportchining umumiy va maxsus tezkorligi ajratiladi. Umumiy tezkorlik – turlituman harakatlarda, masalan, sprinterlik yugurishda, sport o‘yinlarida va h.k., tezlikni namoyon qilish qobiliyatidir. Umumiy tezkorlik harakatning tez boshlanishida, sportchining maxsus bo‘lmagan siljishlari tezligida, bittalik va tez-tez bajariladigan harakatlarning tez amalga oshirilishida, bitta harakatdan ikkinchisiga bir zumda o‘tish qobiliyatida namoyon bo‘ladi. Umumiy va maxsus tezkorlik o‘rtasidagi uzviy aloqa odatda kichik razryaddagi sportchilarda ularning sport formasi shakllanishining boshlang‘ich bosqichlarida namoyon bo‘ladi. Sportchining sport mahorati va malakasi o‘sib borgan sari umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan maxsus mashqlarga mashqlanganlikning “ko‘chishi” kamayadi. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida umumiy tezkorlikni tarbiyalovchi vositalardan boksning maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida foydalanish sportchining boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida o‘zini oqlaydi. Sportchining sportdagi natijalari va mashqlanganligi ortib borgan sari tezkorlikni yanada takomillashtirish shunday yo‘ldan borishi kerakki, koordinatsiya jihatdan asosiy maxsus mashqlarga maksimal darajada yaqinlashtirilgan umumrivoj-lantiruvchi mashqlarni oqilona va qunt bilan tanlab olish lozim

Boksdagi faoliyatning xususiyati harakatlar shiddatining muntazam o‘zgarib turishidan iborat. Bu harakatlar har bir raundda va butun jang davomida kichik dam olish bo‘laklari bilan almashib turadigan ko‘p sonli epizodlar hamda davrlarga bo‘linadi. Jangning har bir epizodida bokschilar harakatlari shiddati kichikdan mumkin qadar chegaragacha o‘zgarib turadi. Shuning uchun boksning aerob va anaerob mahsuldorligi darajasi (ya’ni uning umumiy va maxsus chidamliligi) uning uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, boksning chidamliligi nafaqat uning qanchalik tez charchashiga, balki faol harakatlardan so‘ng qanchalik tez tiklanishiga bog‘liq. Agar zo‘riqishli faoliyat paytida boksning energetik ta’daqoti aerob jarayonlar hisobiga amalga oshirilsa, tiklanish tezligi aerob mexanizmlarning shiddati bilan belgilanadi. Boksdagi sportchining umumiy chidamliligini takomil-lashtirish maqsadida umumiy tayyorgarlik (kross yugurish, chang‘ida uchish, suzish, basketbol, regbi, futbol, qo‘l to‘pi va h.k.) hamda maxsus mashqlar (erkin va shartli janglar, juft bo‘lib ishlash, snaryadlarda ishlash va h.k.) qo‘llaniladi.⁹

Boksning chaqqonligi deganda olishuvning to‘satdan o‘zgaradigan vaziyatlarida murakkab koordinatsiyali usullarni o‘z vaqtida va samarali bajarish qobiliyati tushuniladi. Chaqqonlik – baholash uchun yagona ko‘rsatkichga ega bo‘lmagan murakkab, kompleks jismoniy sifat. Boksning umumiy va maxsus chaqqonligi ajratiladi. Umumiy chaqqonlik – murakkab koordinatsiyali harakatlarni egallashga bo‘lgan qobiliyat, shuningdek, boks

⁹В.А. Киселев .Совершенствование Спортивной Подготовки Высококвалифицированных Боксеров. Учебное Пособие. Москва .Издательство «Физическая Культура»

“ZAMONAVIY DUNYODA SUN’IY IDROKNING RIVOJLANISHI: YANGI DAVR MUAMMOLARI VA YANGI YECHIMLAR JURNALI”

30-Oktyabr, 2025-yil

uchun xos bo‘lmagan faoliyat turlarida harakatlarni tez egallab olish. Chaqqonlik jismoniy sifat tariqasida o‘ziga xoslik bilan ajralib turadi. Maxsus chaqqonligi yuqori darajada rivojlangan bokschi boshqa sport turlarida (masalan, gimnastikada) umuman o‘jiz bo‘lib qolishi mumkin. Chaqqonlikning o‘ziga xosligi har xil faoliyat turlarida sifat jihatdan turli malakalar bilan bog‘liq. Umumiy va maxsus chaqqonlikni tarbiyalash harakatlarni koordinatsiyada egallash qobiliyatini rivojlantirish, shuningdek, harakat faoliyatini to‘satdan o‘zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq holda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat.

Boksining egiluvchanligi – usulni kerakli amplitudada bajarish qobiliyatidir. Egiluvchan boksining bo‘g‘imlari harakatchan bo‘ladi, bu mushaklar va boylamlarning cho‘ziluvchanligiga bog‘liq. Egiluvchanlik umumiy va maxsus bo‘lishi mumkin. Maxsus egiluvchanlik usulni samarali amalga oshirishda katta o‘rin egallaydi. Agar bokschi harakatni erkin bo‘lmagan holda, qimtinib, mazkur usul uchun kerakli amplitudasiz bajarsa, uning imkoniyatlari ancha pasayadi. Egiluvchanlikning etarli bo‘lmasligi boksining harakat erkinligini cheklab qo‘yadi. Gavda yordamida himoyalanişlar (sho‘ng‘ishlar, orqaga egilishlar, chapga va o‘ngga og‘ishlar) va tayyorgarlik harakatlarini bajarishda egiluvchanlik, xususan, umurtqa pog‘onasi harakatchanligi alohida o‘rin tutadi. Amaliyotning ko‘rsatishicha, yaxshi boksçilar olishuv paytida raqibni hujumga chorlash va shaxsiy harakatlarini amalga oshirish maqsadida gavda bilan o‘nlab turli himoya harakatlarini, shuningdek, gavda bilan kompleks tayyorgarlik harakatlarini bajaradilar. Umurtqa pog‘onasi harakatchanligi cheklangan va gavda hamda boshni yon tomonga siljitmay jang olib boradigan boksçilar, odatda, texnik-taktik mahoratda bir xillik bilan ajralib turadilar hamda raqib zarbalariga zaif bo‘ladilar. Shuning uchun murabbiy boksining umurtqa pog‘onasi harakatchanligiga alohida e‘tibor qaratgan holda uning bo‘g‘imlari harakatchanligini tarbiyalashi zarur. Buning uchun u umurtqa pog‘onasi harakatchanligi va mushaklarning cho‘ziluvchanligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan umumiy tayyorgarlik hamda maxsus mashqlar kompleksini berishi lozim.¹⁰

Boksining muvozanati – jang sharoitlarida zarbalar berish, himoyalanişlar va siljib yurishlarni bajarishda gavdaning mustahkam (turg‘un) holatini saqlash qobiliyatidir. Statik va dinamik muvozanat ajratiladi. Statik muvozanat boksga xos emas, shuning uchun keyinchalik faqat dinamik muvozanat to‘g‘risida gap ketadi. Agar bokschi mustahkam dinamik muvozanatni saqlay olish qobiliyatiga ega bo‘lsa, faqat shundagina u murakkab koordinatsiyali harakatlarni samarali bajara oladi. Agar jang paytida u buzilsa, unda kichik bir turtki sababli, masalan, o‘rta va ayniqsa yaqin masofalardan turib harakatlanish paytida bokschi yiqilib tushishi yoki, o‘z hujumi paytida qo‘li nishonga tegmay, “qulab tushishi” mumkin. Shu sababli boksining dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati yomon bo‘lganda uning hujum, qarshi hujum va himoyalaniş harakatlari kam samarali, o‘zi esa

¹⁰ R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, G‘.Q.Rajabov, V.D.Anashov. Boksçilarning sport pedagogik mahoratini oshirish. Darslik Toshkent – 2020

30-Oktyabr, 2025-yil

nomustahkam holat oqibatida raqib zarbalari uchun zaiflashib qoladi. Mustahkam muvozanatni saqlab turish qobiliyatini tarbiyalash ikkita yo‘nalish bo‘yicha olib boriladi: 1. “Muvozanat” mashqlarini uni ataylab yo‘qotilganda qo‘llash va keyinchalik sportchining mustahkam holatga qaytishi. Bu maqsadga erishish uchun murabbiy dinamik muvozanatni saqlashga qaratilgan maxsus mashqlardan ularning bajarilish vaqtini hisobga olgan holda foydalanadi. Masalan, bokschi gimnastika yakkacho‘p ustidan vaqt uchun tez yurib o‘tishi lozim. Boks amaliyotida “tebranma moslama”da – har tomonga siljishga imkon beradigan pedalli qo‘shaloq g‘ildiraklarda – uchish va muvozanat ushlab mashqlari keng qo‘llaniladi, shuningdek, bokschi “bochka” ustida yurish mashqi ham foydalidir. 2. Sportchining otolit apparati va yarim doira kanallariga tanlab ta’sir ko‘rsatish maqsadida to‘g‘ri chiziqli hamda burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlar yordamida vestibulyar apparat funksiyasini takomillashtirish. Qo‘llaniladigan vositalarga qarab vestibulyar tayyorgarlik quyidagilarga bo‘linadi: faol (jismoniy mashqlar yordamida), sust (texnik vositalar – batut, arg‘imchoq, tripliks, loying va boshq.) hamda aralash (unda sport mashqlari va qator texnik vositalardan foydalaniladi). Ko‘pgina sport turlari amaliyotida aylanishli akrobatika mashqlari: har xil umbaloq oshishlar, burilishlar, o‘g‘irishlar va h.k. yordamida faol mashg‘ulot uslubi keng qo‘llaniladi.

XULOSA

Bokschi jismoniy tayyorgarligi sport mahoratini shakllantiruvchi asosiy omillardan biridir. Kuch, chaqqonlik, tezkorlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi sifatlarning kompleks rivojlanishi mashg‘ulot jarayonining samaradorligini ta’minlaydi. Murabbiylar mashg‘ulotlarni rejalashtirishda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning uyg‘unligini ta’minlashlari zarur. Bu esa bokschi texnik va taktik imkoniyatlarini to‘liq namoyon etishiga, shuningdek, xalqaro maydondagi yutuqlarni mustahkamlashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil, 29 apreldagi PQ-5099 sonli “Boksni yanada rivojlantirish chora –tadbirlari to‘g‘risida” gi qarori, www.lex.uz.
2. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasining umumiy asoslari. Darslik. L. P. Matveev “o‘qituvchi nashriyoti” Toshkent -1975
3. R.D. Xalmuxamedov, V.N. Shin, S.S. Tajibayev. Yuqori malakali bokschi larning tayyorgarligini rejalashtirish. Uslubiy Tavsiyanoma
4. В.А. Киселев .Совершенствование Спортивной Подготовки Высококвалифицированных Боксеров. Учебное Пособие. Москва .Издательство «Физическая Культура»
5. R.D.Xalmuxamedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, G‘.Q.Rajabov, V.D.Anashov. Bokschi larning sport pedagogik mahoratini oshirish. Darslik Toshkent – 2020