

**YOSH BOKSCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA
ZAMONAVIY METODLAR****Daulietbayev Azamat Saparbayevich**

Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti
Pedagogika-psixologiya hamda maktabgacha ta'lim fakulteti
Jismoniy tarbiya va sport kafedrası.
Assistent-o'qituvchi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20356584>

Annotatsiya. Ushbu maqolada yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda zamonaviy metodlarning ilmiy asoslari tahlil qilinadi. Funktsional trening, intervalli mashg'ulotlar, plyometrik mashqlar va raqamli texnologiyalarning sportchilar jismoniy sifatlariga ta'siri yoritilgan. Tadqiqot natijalari zamonaviy yondashuvlar yosh sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: boks, jismoniy tayyorgarlik, zamonaviy metodlar, funktsional trening, plyometriya, intervalli mashg'ulot.

Аннотация. В данной статье анализируются современные методы развития физической подготовки молодых боксёров. Рассматриваются функциональные тренировки, интервальные нагрузки, плиометрические упражнения и использование цифровых технологий в спортивной подготовке. Результаты показывают, что современные методы значительно повышают скорость, силу, выносливость и координационные способности спортсменов.

Ключевые слова: бокс, физическая подготовка, современные методы, функциональный тренинг, интервальные нагрузки, плиометрика.

Abstract. This article analyzes modern methods of developing physical fitness in young boxers. Functional training, interval training, plyometric exercises, and digital technologies in sports preparation are discussed. The results show that modern approaches significantly improve speed, strength, endurance, and coordination abilities of young athletes.

Keywords: boxing, physical fitness, modern methods, functional training, interval training, plyometrics.

KIRISH

Zamonaviy sport tizimida boks sporti yuqori darajadagi jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, yosh bokschilarni tayyorlash jarayonida ilmiy asoslangan metodik yondashuvlarni qo'llash sport natijadorligini oshirishda muhim o'rin egallaydi.

So'nggi yillarda sport ilm-fanida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga innovatsion yondashuvlar kirib kelmoqda. An'anaviy mashg'ulot usullari o'rini bosqichma-bosqich zamonaviy texnologiyalar, individual dasturlar va funktsional tayyorgarlik tizimlari egallamoqda.

Bu esa sportchilarning organizmiga kompleks ta'sir ko'rsatib, ularning tezkor tiklanish qobiliyatini oshiradi.

Boks sportida yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda tezkorlik, kuch, chidamlilik va koordinatsiya asosiy omillar sifatida qaraladi. Ushbu sifatlar musobaqa jarayonida sportchining muvaffaqiyatini belgilaydi. Shu sababli, mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish va zamonaviy metodlardan foydalanish dolzarb vazifa hisoblanadi.

Shuningdek, raqamli texnologiyalar va monitoring tizimlarining joriy etilishi mashg'ulot jarayonini aniq tahlil qilish imkonini beradi. Bu esa trenerlarga sportchi holatini doimiy nazorat qilish va yuklamalarni individual moslashtirishga yordam beradi. Natijada jarohatlanish xavfi kamayadi va sport natijalari yaxshilanadi.

ASOSIY QISM

1. FunkSIONAL tayyorgarlik metodlari

Funksional trening zamonaviy sport metodikasining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib, u yosh bokschilarning butun tana mushak tizimini kompleks rivojlantirishga qaratilgan. Ushbu metodda bir nechta mushak guruhlari bir vaqtning o'zida ishlaydi, bu esa harakat samaradorligini oshiradi.

Funksional mashqlar: plank, burpee, sakrashlar, tibbiy to'p bilan mashqlar va rezina qarshilik mashqlari sportchining muvozanat, koordinatsiya va kuch imkoniyatlarini rivojlantiradi.

Natijada bokschining ringdagi harakatlari ancha barqaror va tezkor bo'ladi.

2. Intervallik mashg'ulot tizimi

Intervallik trening yuqori intensivlikdagi yuklamalarni qisqa dam olish davrlari bilan almashib bajarishga asoslanadi. Bu metod organizmning anaerob va aerob tizimlarini birgalikda rivojlantiradi.

Masalan, 30–40 soniya maksimal tezlikda harakat bajarish va 60–90 soniya tiklanish jarayoni sportchining chidamliligini sezilarli darajada oshiradi. Boks sportida bu usul raund davomida kuchni saqlab qolishga yordam beradi.

3. Plyometrik mashqlar

Plyometrik mashqlar tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda eng samarali metodlardan biridir. Bu mashqlar mushaklarning tez qisqarishi va kuchli portlovchi harakatlarni shakllantiradi.

Sakrashlar, portlovchi zarbalar, tez oyoq harakatlari bokschining zarba kuchi va tezligini oshiradi. Plyometriya ayniqsa yosh sportchilarda neyromuskulyar tizimni rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega.

4. Individual yondashuv metodikasi

Har bir sportchining jismoniy imkoniyatlari va rivojlanish darajasi turlicha bo'ladi. Shu sababli mashg'ulot jarayonida individual yondashuv qo'llash zarur.

Bu metodda sportchining test natijalari, antropometrik ko'rsatkichlari va funksional holati tahlil qilinadi. Shunga qarab yuklama darajasi belgilanadi. Bu esa maksimal samaradorlik va xavfsizlikni ta'minlaydi.

5. Raqamli texnologiyalarni qo'llash

Zamonaviy sportda raqamli monitoring tizimlari keng qo'llanilmoqda. Yurak urish tezligi monitorlari, video analiz dasturlari va fitness trackerlar mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarishga yordam beradi.

Bu texnologiyalar sportchining harakat texnikasidagi xatolarni aniqlash va ularni tezkor tuzatish imkonini beradi.

XULOSA

Yosh bokschilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda zamonaviy metodlardan foydalanish sportchilarni har tomonlama shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, funksional trening, intervalli mashg'ulotlar, plyometrik mashqlar, individual

yondashuv va raqamli texnologiyalarni birgalikda qo'llash sportchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik va koordinatsion qobiliyatlarini sezilarli darajada oshiradi.

Zamonaviy yondashuvlar nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki sportchilarning psixologik barqarorligini ham mustahkamlaydi. Ayniqsa, raqobat sharoitida tez qaror qabul qilish, stressni boshqarish va yuqori bosim ostida samarali harakat qilish qobiliyati rivojlanadi.

Shuningdek, individual yondashuv asosida tuzilgan mashg'ulot dasturlari jarohatlanish xavfini kamaytiradi va sportchining tiklanish jarayonini tezlashtiradi. Bu esa uzoq muddatli sport faoliyatida barqaror natijalarga erishish imkonini beradi.

Umuman olganda, boks sportida zamonaviy metodlarni ilmiy asosda qo'llash sport tayyorgarligi sifatini oshiradi va xalqaro darajadagi natijalarga erishishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi.

TAKLIFLAR

1. Yosh bokschilarni tayyorlash jarayonida funksional va intervalli mashg'ulotlarni tizimli ravishda joriy etish.
2. Mashg'ulot yuklamalarini sportchilarning individual jismoniy holatiga qarab rejalashtirish.
3. Plyometrik mashqlarni haftalik mashg'ulot rejasiga muntazam kiritish.
4. Raqamli texnologiyalar (video analiz, yurak urish monitorlari)dan keng foydalanish.
5. Trenerlar uchun zamonaviy sport metodikasi bo'yicha malaka oshirish kurslarini tashkil etish.
6. Yosh sportchilarda tiklanish (recovery) jarayoniga alohida e'tibor qaratish.
7. Psixologik tayyorgarlik mashg'ulotlarini o'quv dasturiga integratsiya qilish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Matveyev L.P. **Teoriya i metodika fizicheskoy kultury.** – Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
2. Platonov V.N. **Sistemy podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte.** – Kiev, 2015.
3. Bompa T.O., Haff G. **Periodization Training for Sports.** – Human Kinetics, 2009.
4. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. **Science and Practice of Strength Training.** – Human Kinetics, 2006.
5. Issurin V. **Block Periodization Training.** – Ultimate Athlete Concepts, 2008.
6. Verhoshanskiy Y. **Fundamentals of Special Strength Training in Sport.** – Moscow, 1988.
7. Ozbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi materiallari. – Toshkent, 2023.
8. Karimov Sh.B. **Sport trenirovkasining ilmiy asoslari.** – Toshkent, 2021.