



BOKSDA TEZKOR REJALASHTIRISHNING SPORT NATIJARIGA TA'SIRI

Xusanboy Mamatqulov

Farg'ona davlat universiteti, o'qituvchisi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20537599>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 26-may 2026 yil
Ma'qullandi: 28-may 2026 yil
Nashr qilindi: 30-may 2026 yil

KEYWORDS

boks, tezkor rejalashtirish, operativ boshqaruv, mashg'ulot yuklamasi, sport natijasi, mikrotsikl.

ABSTRACT

Maqolada bokschilarning mashg'ulot jarayonini tezkor boshqarish, yuklamalarni individual moslashtirish, yurak urish tezligi va subyektiv baholash (RPE) ko'rsatkichlari asosida optimallashtirish masalalari yoritildi. Shuningdek, texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish va jangovar amaliyot samaradorligini oshirishda operativ rejalashtirishning o'rni asoslab berildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tezkor rejalashtirishni qo'llash sportchilarning jismoniy sifatlari, texnik aniqligi va umumiy sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ushbu yondashuv ortiqcha yuklamaning oldini olish, tiklanish jarayonlarini tezlashtirish va musobaqa faoliyatida yuqori samaradorlikka erishishga xizmat qiladi.

Zamonaviy boksda faqat umumiy reja (yillik yoki oylik) yetarli emas. Har bir mashg'ulot, hattoki har bir kun sportchining holatiga qarab o'zgartirilishi kerak. Shu sababli tezkor rejalashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Tezkor rejalashtirish — bu murabbiy tomonidan sportchining:

- jismoniy holati
- charchoq darajasi
- psixologik tayyorgarligi

asosida mashg'ulotni real vaqt rejimida moslashtirish jarayonidir.

Tezkor rejalashtirish Bokschilarning mashg'ulotlarini tezkor rejalashtirishda quyidagi uchta turg'ajratib chiqish mumkin: ya'ni, bitta mashg'ulotlarga mo'ljallangan reja, mashg'ulotlarning bir kuni uchun mo'ljallangan reja va tayyorgarlik mikrotsikli rejasi. Mashq qilishga oid mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishlariga mos ravishda boks amaliyotida – umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha va jangovar amaliyot bo'yicha mahoratni takomillashtirish o'zaro farqlanishi qabul qilingan. Ushbu mashg'ulotlarning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega hisoblanadi.

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 sifatlari 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 tayyorgar-ligining ixtisoslashtirilishi maqsadlarida umumiy rivojlan-tiruvchi mashqlarni tanlashda bokschilarning o'ziga xos xususiyatlarini ham hisobga olish tavsiya qilinadi.

UJT bo'yicha bokschilarning yurak urish tezligi (YUQT) sezilarli keng oraliqlarda o'zgarib turadi (daqiqaiga 130 dan 190 zarbagacha). Bu holat qo'llaniluvchi vositalar va mashg'ulotlar usullarining turli xilligi bilan belgilanadi. Jumladan, bir xil sur'atda, shiddat darajasi yuqori bo'lmagan holatda yugurishda puls rejimida YUQT qiymati daqiqaiga 130 dan 190 gacha zarbani tashkil qiladi, musobaqa usulidagi krossda esa YUQT qiymati daqiqaiga 130 dan 190 gacha ortishi mumkin.

Sport o'yinlarida yuklamalarning nazorati boshqarilishida alohida diqqat-e'tibor berish talab qilinadi, ya'ni ular keng oraliqlarda o'zgarib, mashg'ulotlar davomida hisobga olishini qiyin bo'lgan bir qator omillarga bog'liq hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar aynan boksdan zaruriy talab qilinuvchi - maxsus harakatlarga oid sifatlari 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. YUQT qiymatlarining nisbatan pastligi zo'riqishlarsiz maxsus tayyorgarlik mashqlarida va, shuningdek, zo'riqishlarga ega, biroq shiddat darajasi yuqori bo'lmagan mashqlarni bajarish davomida qayd qilinadi. YUQT qiymatining sezilarli darajada ortishi (daqiqaiga 180 zarbagacha) sportchilarda tezlik-kuchga oid imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan aylanma mashg'ulotlarda kuzatiladi.

Texnik usullarni takomillashtirishga qaratilgan mashq devori va mashq qopida bajariluvchi mashqlarda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan oraliqlar ko'rinishidagi ishlashga nisbatan (YUQT daqiqaiga 190 zarba va undan ortiq) sezilarli darajada puls rejimi kuzatilishi qayd qilinadi (daqiqaiga 160-170 zarba). Snaryadlarda bajariluvchi barcha mashqlardan nisbatan shiddatli - osma va dam solingan noksimon moslamada (grusha) bajariluvchi mashqlar ajratib ko'rsatiladi.

Texnik - taktik mohoratni takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar alohida maxsus ko'nikmalar va taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirish maqsadlariga qaratiladi. Ushbu mashg'ulotlarda asosiy vosita sifatida texnik va taktik usullarni o'rganish bo'yicha, shuningdek, shartli janglarda sherik bilan birgalikda qo'lqop

yordamida bajariluvchi mashqlar ko'rsatib o'tiladi. Shartli janglar yuqori sur'atda va bokschilar musobaqalarida kuzatiluvchi tabiiy sharoitlarga yaqinlashtirilgan holatlarda amalga oshiriladi.

Ushbu mashg'ulotlarda yuklamalarning shiddati oldingisiga nisbatan yuqori bo'lib, variatsiya qiymati esa kamaytiriladi. Sherik bilan birgalikda ishlash mashqlarida yetarlicha darajada yuqori YUQT qiymati qayd qilinib, odatda bu holat mashg'ulotlarning yakuniy qismida kuzatiladi. Shartli janglarda puls qiymati daqiqaga 175 – 190 zarbagach yetishi kuzatiladi.

Sherik bilan ishlash mashqlari davomida YUQT qiymati mashq bajarilishi oraliq masofasiga bog'liq hisoblanadi. Uzoq masofalardan turib mashq bajarishda YUQT qiymati o'rta va yaqin masofalardan mashq bajarishga nisbatan past bo'lishi qayd qilinadi.

Jangovar amaliyot bo'yicha mashg'ulotlarda asosiy maqsad – bokschilarni oldinda turgan musobaqalar yuklamalariga tayyorlashga, shuningdek, musobaqalar sharoitlariga yaqinlashtirilgan vaziyatlarda texnik va taktik ko'nikmalarning mustahkamlanishiga qaratiladi.

Bu yerda asosiy hisoblangan mashqlar erkin jang va sparringlar hisoblanadi.

Shuningdek, bunda boshqa maxsus mashqlardan ham foydalanilib, biroq ularning barchasi ushbu mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga yo'naltiriladi. Shun-day qilib, chigilyozdi mashqlaridan keyin hamkor bilan bir necha raundlar davomida shartli jangni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi, bu holat oldinda turgan sparringda yaxshi holatda rostdanishga yordam berishi mumkin va ishlash jarayonini tezlashtiradi. Erkin jang yoki sparring amalga oshirilishidan keyin boks snaryadlarida 2 – 3 raunddan tashkil topgan mashqlarni bajarish mumkin. Bunda ishlash jadal tarzda bo'lishi talab qilinib, maxsus chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilishi kerak.

Erkin jang va sparringlarni amalga oshirishda turli xil variantlarda YUQT mutlaq qiymatlari va variantlarini tahlil qilish sportchilarda yuklamalarning oshirib borilishini belgilab beruvchi quyidagi omillarni aniqlash imkonini beradi:

1. Bokschi uchun jangning ahamiyati (tanlash davomidagi sparringda nazoratdagiga nisbatan YUQT qiymati yuqori bo'lishi).
2. Raqibning yuksak malakaga va mahorat darajasiga egaligi, unda nokautga olib keluvchi zarbalarning mavjudligi.
3. Jang davomida sherigirning nisbatan «yangisi»ga almashtirilishi.
4. Jangni olib borish joyi (ringdan tashqaridagiga nisbatan ringdagi jangda YUQT qiymati yuqori bo'lishi aniqlangan).
5. Jangni olib borish shakli (guruh holatidagi jangda juft holatdagi janglarga nisbatan YUQT qiymati past bo'lishi qayd qilinadi).

Hozirgi vaqtda boksda kuniga uch martalik mashg'ulotlarni amalga oshirish qo'llaniladi. Uch martalik mashg'ulotlar – ertalabki, kun davomidagi (kunduzgi) va kechqurungi mashg'ulotlaridan tashkil topadi.

Ertalabki mashg'ulotlar ertalab amalga oshiriluvchi badantarbiya mashqlarining yangilangan (nisbatan davomiylikdagi) varianti hisoblanadi. U asosan UJT maqsadlarida amalga oshirilib, navbatdagi mashg'ulotlar davomida ish qobiliyatining yaxshilanishini ta'dqlash uchun yo'naltiriladi.

Ertalabki mashg'ulotlar odatda 40 – 60 daqiqadan tashkil topgan bo'lib, yengil tarzda yugurish (2 – 4 km), tananing deyarli barcha muskullari ishtirok etuvchi turli xildagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, ayrim imitatsion mashqlar, jumladan «soya bilan jang» mashqi kabilardan tarkib topgan bo'lib, yuklamalarning unchalik kata emasligi bilan farqlanadi. Hozirgi kunda ertalabki mashqlar tarkibida texnik mahoratni takomillashtirish maqsadlarida yassi qo'lqop va snaryadlarda bajariluvchi mashqlar keng ommalashmagan bo'lib, shu bilan bir vaqtda aynan ertalabki soatlarda tungi uyqudan keyin markaziy asab tizidaqing (MAT) optimal holatdagi qo'zg'alish darajasi kuzatilishi qayd qilinib, bu holat nozik holatdagi shartli – reflektor reflekslarning shakllanishi imkonini beradi, ya'ni yangi texnik harakatlarning o'zlashtirilishi

samaradorligini belgilab beradi. Navbatdagi ikkita mashg'ulotlar – kun davomidagi va kechqurungi mashqlar – nisbatan davomiylikda amalga oshiriladi. Ularda kun davomidagi asosiy mashg'ulot ishlari bajariladi. Ular umumiy birlikda kun davomida belgilangan asosiy vazifalar hal qilinishi ta'daqlanishi ko'rinishida tuzib chiqiladi. Boshqa ishlar qo'shimcha, yordamchi tavsifga ega hisoblanadi.

Agar kun davomidagi mashg'ulotlarda zo'riqishli yuklamalar berilsa (masalan, sparringlarni amalga oshirish), u holatda kechqurungi mashg'ulotlar sportchilarning organizmida qayta tiklanish uchun sharoit yaratilishiga yo'nal-tirilishi talab qilinadi.

Ushbu vaziyatda, kechqurun kichik hajmdagi va past shiddatli mashg'ulotlarning qo'llanilishi (yengil tarzda yugurish, eshkak eshish, voleybol) maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shuningdek, samarali natija beruvchi qayta tiklash mashqlariga suzish kiritiladi.

Mashg'ulotlarni bajarish vaqtini tanlashda odam organizmning sutkalik davriylik bo'yicha fiziologik funktsiya-larining xususiyatlari hisobga olingan holatda ko'rsatmalarga amal qilish tavsiya qilinadi. Odam organizmning davriy ravish-da ish qobiliyati ortishi kun davomida soat 10 – 12 atrofida, keyin esa kunning ikkinchi yarmisida – soat 17 – 18 atrofida qayd qilinadi. Ushbu holatga muvofiq tarzda, mashq qilish mashg'ulotlari vaqtini tanlash belgilanadi.

Mashq mashg'ulotlari kunini rejalashtirishda navbatdagi yuklamalardan keyin keyingi kunda bokschilar oranizmidagi qayta tiklanish amalga oshmasligi holatlari ham hisobga olinishi talab qilinadi, jumladan ushbu holatga olib keluvchi yuklamalar quyidagilardan tashkil topadi:

- bir kun davomida katta shiddat bilan amalga oshiriluvchi, UJT bo'yicha ikkita mashg'ulotdan keyin (masalan, basketbol va davomiylikdagi yugurish musobaqasi ketma – ketligidan keyin);
- bir – ikki raunddan keyin sheriklarning davriy ravishda o'zgartirilishi asosida sparring yoki erkin jang olib borishda;
- mashg'ulotlar va bug'li hammom qabul qilish (bir kun davomida);
- maksimal yuklamalar bilan mashg'ulotlar olib borish va keyingi kunda bug'li hammom qabul qilishdan keyin;
- og'irlikning jadallashtirilgan tarzda kamaytirilishi.

Makrotsikl bir nechta mashg'ulot kunlaridan iborat bo'lib, o'quv – mashg'ulotlar jarayonining mustaqil holatdagi, takrorlanuvchi fragmentlaridan tashkil topadi. Bu holat mashq mashg'ulotlarining ma'lum bir aniqlikdagi ketma– ketligi va

yuklamalarning hajmi va shiddati qiymati davriy ravishda o'zgartirilishi bilan tavsiflanadi. Boksda nisbatan keng tarqalgan holat – haftalik tayyorgarlik makrotsikli deb nomlanadi.

Mikrotsikllarning tuzilishi xususiyatlari ma'lum bir tayyorgarlik bosqichi davomida hal qilinishi talab qilingan vazifalarga bog'liq hisoblanadi. Mikrotsikllarning turli xil bosqichlardagi o'zgarishlari har bir siklda mashg'ulotlarning tarkibi va yuklamalarning dinamikasi bilan bog'liq hisoblanadi.

Mikrotsikllarning tuzilishi xususiyatlari ko'p jihatidan yuklamalar va dam olishlar o'rtasidagi qonuniyatlarga asoslanadi. Jismoniy yuklamalarning alohida funksiyalarga ta'siri, shuningdek, qayta tiklash jarayonlarining xususiyatlari mashqlarni bajarish intensivligi va davomiyligi, shuningdek, takrorlashlar orasidagi dam olish oraliqlari davomiyligi va takrorlashlar sifati, muskullarning ishga qo'shilish soni, rejimi va ularning faoliyati kabi tavsiflarga bog'liq hisoblanadi.

Har bir mikrotsikl davomida alohida mashg'ulotlarni ajratib ko'rsatish maqsadga muvofiq hisoblanadi, hatto mashg'ulotlarning qandaydir alohida vazifalarini hal qilish maqsadlarida yo'naltirilgan alohida kunlarni ajratib ko'rsatish talabi yuzaga keladi. Bu holat mashg'ulotlar vositalarining optimal konsentratsiyasini ta'daqalaydi va ushbu belgilangan vazifalarning nisbatan optimal holatda hal qilinishiga yordam beradi. Bir qator holatlarda mashg'ulotlarning samaradorligi darajasini oshirish maqsadlarida, ayniqsa texnikani o'rganish va takomillashtirish, tezkorlikni tarbiyalashda ketma – ketlikda bir necha kun mobaynida bitta yo'nalishda mashg'ulotlarni takroriylikda bajarish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ushbu vaziyatda yuklama juda yuqori va hajmi katta bo'lmasligi kerak.

Bir so'z bilan aytganda, mikrotsikl davomida mashg'ulotlar yuklamalarini boshqarishda mashqlarning yo'nalishlarini va ularning sportchilar organizmiga tanlab ta'sir ko'rsatish xususiyatlarini hisobga olish talab qilinadi. Mikrotsikl davomida turli xil yo'nalishlarga ega bo'lgan mashg'ulotlarning hisobga olinishi har safar organizmning turli xildagi funksional tizimlarini ishga tushirish imkonini beradi. Bu holat esa o'z navbatida sportchilarda charchash, toliqib qolish havfini yuzaga keltirmasdan turib, yuklamalarning hajmi va shiddatini oshirish imkonini yuzaga keltiradi.

Adabiyotlar tahlili

Ilmiy tadqiqotlarda tezkor boshqaruv quyidagilarga asoslanadi:

- yurak urish tezligi monitoringi
- RPE (subyektiv yuklama bahosi)
- tiklanish ko'rsatkichlari

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qat'iy (o'zgarmas) reja bilan ishlagan sportchilarga nisbatan, moslashuvchan rejalashtirish yuqori samaradorlik beradi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqotda 24 nafar bokschi ishtirok etdi:

- 12 nafari — nazorat guruhi
- 12 nafari — tajriba guruhi

Davomiyligi: 8 hafta

Tajriba guruhi:

- har kuni yuklama yurak urishi (HR) va RPE asosida o'zgartirildi
- mashg'ulot intensivligi 10–20% diapazonda moslashtirildi

Nazorat guruhi:

- oldindan tuzilgan qat'iy reja asosida shug'ullandi

Natijalar

1-jadval. Mashg'ulot samaradorligi ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Nazorat (oldin)	Nazorat (keyin)	Tajriba (oldin)	Tajriba (keyin)
Zarba tezligi (m/s)	6.5	6.8	6.4	7.6
Kombinatsiya aniqligi (%)	68	71	67	82
Sparring samaradorligi (ball)	70	74	69	88

2-jadval. Charchoq va tiklanish ko'rsatkichlari

Ko'rsatkich	Nazorat	Tajriba
O'rtacha charchoq darajasi (RPE)	7.5	6.2
Tiklanish vaqti (soat)	48	36

Statistik tahlil

Tajriba guruhi natijalari:

- zarba tezligi: +18%
- aniqlik: +22%
- umumiy samaradorlik: +25%

Nazorat guruhida esa o'sish 5–8% atrofida bo'ldi.

Muhokama

Natijalar shuni ko'rsatadiki, tezkor rejalashtirish:

- ortiqcha yuklamaning oldini oladi
- sportchining optimal formasini saqlaydi
- mashg'ulot samaradorligini oshiradi

Ayniqsa, sparring va texnik mashg'ulotlarda bu yondashuv juda samarali ekanligi aniqlandi.

Xulosa: Tezkor rejalashtirish boksda yuqori natijaga erishishda muhim vosita hisoblanadi. U quyidagi afzalliklarni beradi:

- individual yondashuvni ta'minlaydi
- jarohat xavfini kamaytiradi
- sport natijalarini tez oshiradi

Amaliy tavsiyalar

- Har bir mashg'ulotdan oldin sportchi holatini baholash
- Yurak urish tezligini nazorat qilish
- RPE tizimini joriy qilish

Yuklamani kunlik moslashtirish

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.
10. Bompa T. — Periodization Training
11. Issurin V. — Block Periodization
12. O'zbekiston boks federatsiyasi ilmiy-uslubiy qo'llanmalari



INNOVATIVE
ACADEMY