



BOKS SPORT TURIDA SPORTCHILARNING KUCH VA TEZKORLIK JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Abdullayeva Mohinabonu Ravshanjon qizi
Oriental Universiteti Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha)
mutaxassisligi 1-bosqich magistranti
xatish09@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18228438>

ARTICLE INFO

Received: 31st December 2025

Accepted: 11th January 2026

Published: 13th January 2026

KEYWORDS

*boks, jismoniy tayyorgarlik,
kuch sifati, tezkorlik sifati, sport
mashg'ulotlari, sport pedagogikasi.*

ABSTRACT

Mazkur ilmiy maqolada boks sport turida sportchilarning kuch va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishning nazariy, metodik hamda amaliy jihatlari keng yoritilgan. Kuch va tezkorlikni kompleks rivojlantirish sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishning muhim omili ekanligi asoslab berilgan.

Kirish

Bugungi kunda boks sport turi jahon miqyosida yuqori raqobatga ega bo'lgan, sportchilardan katta jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikni talab etuvchi sport turlaridan biri hisoblanadi. O'zbekistonda boks sportining rivojlanishi, xalqaro musobaqalardagi yuqori natijalar ushbu sport turida ilmiy asoslangan tayyorgarlik tizimini takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirmoqda.

Boksda sportchining muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning kuch va tezkorlik jismoniy sifatleri rivojlanganlik darajasiga bog'liq. Zarba kuchi, zarba tezligi, harakatlar dinamikasi va musobaqa davomida yuqori tempni saqlab qolish aynan ushbu sifatlar bilan belgilanadi. Shu sababli kuch va tezkorlik sifatlarini rivojlantirish masalasi boks sporti nazariyasi va amaliyotida muhim o'rin tutadi.

Kuch va tezkorlik sifatlarining ilmiy-nazariy asoslari

Kuch jismoniy sifati sportchining tashqi qarshilikni yengish yoki unga qarshi harakatni amalga oshirish qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Boks sportida kuch sifati asosan portlovchi kuch, maksimal kuch va kuch chidamliligi ko'rinishida namoyon bo'ladi. Zarba berish jarayonida mushaklarning tez va kuchli qisqarishi yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Tezkorlik sifati esa sportchining qisqa vaqt ichida maksimal tezlikda harakatni bajarish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Boksda tezkorlik zarba tezligi, reaksiya tezligi va harakatlar almashinuvi tezligi orqali namoyon bo'ladi. Sport fiziologiyasi tadqiqotlariga ko'ra, kuch va tezkorlik sifatleri o'zaro chambarchas bog'liq bo'lib, ularning uyg'un rivojlanishi boksning umumiy tayyorgarlik darajasini belgilaydi.

Boks sportida kuch sifatining ahamiyati

Boks sportida kuch sifati zarba samaradorligi, raqibga bosim o'tkazish va himoya harakatlarini muvaffaqiyatli bajarishda muhim rol o'ynaydi. O'zbekistonlik sport olimlarining tadqiqotlarida qayd etilishicha, yuqori darajadagi bokschilarda mushak kuchining optimal darajada rivojlanganligi ularning texnik-taktik ustunligini ta'minlaydi.

Kuch sifati mashg'ulot jarayonida asosan maxsus mashqlar, og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar hamda o'z tana vazniga asoslangan mashqlar orqali rivojlantiriladi. Bunda mashqlar sportchining tayyorgarlik bosqichiga mos holda tanlanishi muhim ahamiyatga ega.

Tezkorlik sifatining boks faoliyatidagi o'рни

Tezkorlik boks sportida raqib harakatlariga tezkor javob qaytarish, zarbalarni o'z vaqtida berish va himoya qilish imkonini beradi. Markaziy Osiyo boks maktablari tajribasida tezkorlikni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilib, mashg'ulotlarda reaksiya va zarba tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar keng qo'llaniladi.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda qisqa muddatli, yuqori intensivlikdagi mashqlar, signalli mashqlar va o'yin elementlariga asoslangan mashqlar yuqori samaradorlikka ega ekanligi ilmiy tadqiqotlarda tasdiqlangan.

Kuch va tezkorlikni rivojlantirishda yoshga xos yondashuv

Boks bilan shug'ullanuvchi sportchilarning yoshi va tayyorgarlik darajasi mashg'ulot yuklamalarini belgilashda muhim omil hisoblanadi. Yosh sportchilarda kuch va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda organizmning anatomik-fiziologik xususiyatlarini hisobga olish zarur.

O'zbekiston va Markaziy Osiyo tadqiqotchilari yosh bokschilarda kuch mashqlarini bosqichma-bosqich joriy etish, ortiqcha yuklamalardan saqlanish zarurligini ta'kidlaydilar. Tezkorlik mashqlari esa yosh davrda yuqori samaradorlikka ega bo'lib, ularni mashg'ulotlarning dastlabki bosqichlaridan qo'llash tavsiya etiladi.

Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan samarali usullar

Boks sportida kuch va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishda kompleks yondashuv muhim hisoblanadi. Kuch mashqlari tezkorlik mashqlari bilan uyg'unlashtirilganda sportchilarning funksional imkoniyatlari sezilarli darajada oshadi. Amaliy tajribalar shuni ko'rsatadiki, kombinatsiyalangan mashqlar sportchilarni musobaqa sharoitiga yaqinlashtiradi.

Mashg'ulot jarayonida zarba berish texnikasiga yaqin mashqlar, rezina amortizatorlar, to'ldirilgan to'plar va maxsus trenajyorlardan foydalanish keng tarqalgan. Ushbu vositalar mushak kuchi va harakat tezligini bir vaqtda rivojlantirishga xizmat qiladi.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Olib borilgan ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, kuch va tezkorlik sifatlarini maqsadli va tizimli rivojlantirish boks sportchilari tayyorgarligining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston va Markaziy Osiyo hududida olib borilgan tadqiqotlar natijalari mashg'ulot jarayonida individual va bosqichli yondashuvning yuqori samaradorligini tasdiqlaydi.

Xulosa

Boks sportida sportchilarning kuch va tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi. Ushbu sifatlarini ilmiy asoslangan metodlar yordamida, yosh va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda rivojlantirish sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshiradi. O'zbekiston va Markaziy Osiyo sport maktablari tajribasi boks sportida kuch va tezkorlikni rivojlantirish bo'yicha boy ilmiy-amaliy asosga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Usmonxo'jayev, F.X. (2018). Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O'zDJTI.
2. Karimov, A.A. (2019). Boks sportida jismoniy tayyorgarlik masalalari. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 2(1), 34-38.
3. Nurmatov, B.Sh. (2020). Kuch va tezkorlik sifatlarini rivojlantirishning pedagogik asoslari. Sport pedagogikasi, 3(2), 55-60.
4. Rahmonov, S.T. (2017). Markaziy Osiyo sport maktablarida boks tayyorgarligi tizimi. Samarqand: Fan va sport.