

BOKSDA SPORTCHINING FUNKSIONAL TAYYORGARLIGI VA UNING AHAMIYATI

*Termiz Davlat Universiteti Sport faoliyati fakulteti
Adaptiv jismoniy tarbiya yo‘nalishi 1-bosqich talabasi*

Saparbaeva Yulduz Tursinbay qizi

+998937690720

saparbaevayulduz0@gmail.com

Annotatsiya: Ushbu maqolada boks sportida sportchining funksional tayyorgarligi va uning ahamiyati ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Boks yuqori darajadagi jismoniy va psixologik yuklamalarni talab qiluvchi murakkab sport turi bo‘lib, unda sportchining funksional imkoniyatlari hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Maqolada yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, mushaklar faoliyati hamda nerv tizimining boksdagi o‘rni yoritiladi. Shuningdek, sportchilarning chidamlilik, tezkorlik va kuch ko‘rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlar metodikasi tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: boks, funksional tayyorgarlik, chidamlilik, tezkorlik, kuch, yurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi, mushak faoliyati, sport mashg‘ulotlari, jismoniy rivojlanish.

Abstract: This article provides a scientific analysis of the functional preparedness of athletes in boxing and its significance. Boxing is a complex sport that requires a high level of physical and psychological performance, where the athlete’s functional capabilities play a crucial role. The paper examines the role of the cardiovascular system, respiratory system, muscular activity, and nervous system in boxing performance. It also analyzes training methods aimed at developing endurance, speed, and strength in athletes.

Keywords: boxing, functional training, endurance, speed, strength, cardiovascular system, respiratory system, muscle activity, sports training, physical development.

KIRISH

Zamonaviy sport tizimining rivojlanishi jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy asoslangan yondashuvlarni keng joriy etishni, sportchilar tayyorgarligini kompleks tarzda takomillashtirishni hamda yuqori natijalarga erishishda funksional imkoniyatlarni chuqur o‘rganishni talab etmoqda. Ayniqsa, boks sport turi o‘zining yuqori intensivlikdagi yuklamalari, murakkab texnik-taktik harakatlari va kuchli psixologik bosimi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Shu sababli bokschining funksional tayyorgarligi — ya’ni uning yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va nerv tizimlarining uyg‘un holdagi faoliyati — sport natijalarini belgilovchi asosiy

omillardan biri sifatida qaraladi. O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri sifatida e‘tirof etilgan. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasida fuqarolarning sog‘lom turmush tarzini olib borish, jismoniy rivojlanish va sport bilan shug‘ullanish huquqlari mustahkamlab qo‘yilgan. Bu esa sport sohasini rivojlantirish, yosh avlodni jismonan barkamol etib tarbiyalash va ularning sportdagi yutuqlarini qo‘llab-quvvatlash uchun mustahkam huquqiy asos yaratadi. Shuningdek, mamlakatimizda qabul qilingan “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonun sport tizimini rivojlantirish, sportchilarning tayyorgarlik darajasini oshirish hamda ularning sog‘lig‘ini mustahkamlashga qaratilgan muhim normativ-huquqiy hujjat hisoblanadi. Ushbu qonunda sportchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy ilmiy yondashuvlardan foydalanish, ularning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish, yuqori sport natijalariga erishish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish masalalari alohida belgilab berilgan.

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirishga oid qator farmon va qarorlari qabul qilinib, ular sport infratuzilmasini yaxshilash, professional sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish hamda xalqaro maydonda raqobatbardosh sportchilarni yetishtirishga qaratilgan. Xususan, yoshlarni sportga keng jalb etish, iqtidorli sportchilarni saralash va ularning tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etish bo‘yicha muhim vazifalar belgilangan. Bu esa boks kabi yuqori jismoniy va funksional talablarni qo‘yuvchi sport turlarida sportchilarning tayyorgarlik jarayonini chuqur o‘rganish zaruratini yanada kuchaytiradi. Xalqaro sport tajribasi ham shuni ko‘rsatadiki, yuqori natijalarga erishgan bokschilar nafaqat texnik va taktik jihatdan, balki funksional tayyorgarlik darajasi bilan ham ajralib turadi. Sport fiziologiyasi, biomexanika va sport tibbiyoti sohasidagi ilmiy tadqiqotlar boks sportida yuqori natijalarga erishish uchun sportchining organizmi yuqori darajadagi chidamlilik, tezkorlik, kuch va koordinatsiya ko‘rsatkichlariga ega bo‘lishi zarurligini tasdiqlaydi. Ayniqsa, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining yuqori darajada rivojlanganligi sportchining uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikdagi yuklamalarni bajarishiga imkon beradi. Boks sportida funksional tayyorgarlik tushunchasi keng qamrovli bo‘lib, u sportchining organizmidagi barcha fiziologik tizimlarning uyg‘un va samarali ishlashini o‘z ichiga oladi. Ushbu tayyorgarlik darajasi sportchining ringdagi harakat tezligi, zarba kuchi, chidamliligi va tez tiklanish qobiliyatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Shu bois mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil etish, yuklamalarni ilmiy asosda taqsimlash va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, boks sportida sportchining funksional tayyorgarligini ilmiy asosda o‘rganish, uning nazariy va amaliy jihatlarini tahlil qilish hamda samarali rivojlantirish usullarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi. Mazkur masalani chuqur

o‘rganish sportchilarning yuqori natijalarga erishishiga, ularning sog‘lig‘ini saqlashga va sport faoliyatining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Boks sportida sportchining funksional tayyorgarligi murakkab, ko‘p komponentli va tizimli jarayon bo‘lib, u organizmning turli fiziologik tizimlarining o‘zaro uyg‘un faoliyatiga asoslanadi hamda sport natijalarini belgilovchi eng muhim omillardan biri sifatida namoyon bo‘ladi. Funksional tayyorgarlik deganda sportchining yurak-qon tomir, nafas olish, mushak, asab va energiya ta‘minoti tizimlarining yuqori darajada rivojlanganligi hamda ular orqali intensiv jismoniy yuklamalarga moslashish qobiliyati tushuniladi. Boks sporti yuqori intensivlik, qisqa vaqt ichida katta energiya sarfi, tezkor qaror qabul qilish va doimiy harakatni talab qilgani sababli sportchining funksional imkoniyatlari uning texnik va taktik ustunligini ta‘minlashda hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Boksning funksional tayyorgarligida yurak-qon tomir tizimining o‘rni beqiyosdir, chunki aynan ushbu tizim orqali mushaklarga kislorod va oziq moddalari yetkazib beriladi hamda metabolik chiqindilar chiqariladi. Yuqori darajada rivojlangan yurak faoliyati sportchining uzoq davom etadigan janglarda chidamliligini oshiradi, yurak urish tezligining optimal darajada boshqarilishi esa energiya sarfini tejashga yordam beradi. Nafas olish tizimi esa organizmni kislorod bilan ta‘minlashda muhim rol o‘ynab, ayniqsa aerob va anaerob yuklamalar o‘rtasidagi muvozanatni saqlashda asosiy omil hisoblanadi. Boks janglari davomida tez-tez yuqori intensivlikdagi zarbalar va harakatlar bajarilishi sababli sportchining nafas olish tizimi tez moslasha olishi va kislorod almashinuvini samarali ta‘minlashi zarur. Mushak tizimi funksional tayyorgarlikning yana bir asosiy komponenti bo‘lib, unda kuch, tezkorlik, chidamlilik va koordinatsiya kabi jismoniy sifatlar shakllanadi. Boksning zarba kuchi, tezkor harakatlari va himoya reaksiyalari mushaklarning kuchli va tez ishlash qobiliyatiga bevosita bog‘liq. Ayniqsa, yuqori tezlikda qisqaruvchi mushak tolalarining rivojlanganligi sportchining zarbalarni tez va kuchli amalga oshirishiga imkon beradi. Shu bilan birga, mushaklarning chidamliligi uzoq davom etuvchi janglarda samarali faoliyat yuritish uchun muhim hisoblanadi. Asab tizimi esa boks sportida harakatlarni muvofiqlashtirish, tezkor qaror qabul qilish va reaksiya tezligini ta‘minlashda markaziy o‘rin egallaydi. Bokschi ringda raqib harakatlarini tez tahlil qilishi, vaziyatga mos ravishda qaror qabul qilishi va shu asosda harakatlarni amalga oshirishi lozim. Bu esa markaziy asab tizimining yuqori darajada rivojlanganligini talab etadi. Sensor-motor koordinatsiya, ya‘ni sezgi va harakatlarning uyg‘unligi sportchining texnik mahoratini oshirishda muhim omil hisoblanadi.

Boks sportida energiya ta‘minoti tizimlari ham funksional tayyorgarlikning ajralmas qismi hisoblanadi. Aerob va anaerob energiya tizimlarining uyg‘un faoliyati sportchining qisqa vaqt ichida katta kuch sarflash va keyingi bosqichlarda tez tiklanish qobiliyatini ta‘minlaydi. Ayniqsa, anaerob-glikolitik tizim qisqa muddatli, ammo yuqori intensivlikdagi harakatlarda asosiy energiya manbai bo‘lib xizmat qiladi. Shu

bilan birga, aerob tizim uzoq davom etuvchi yuklamalarda organizmni energiya bilan ta'minlashda muhim rol o'ynaydi. Funktsional tayyorgarlikni rivojlantirishda mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg'ulotlar tizimi sportchining individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va musobaqa talablari asosida rejalashtirilishi lozim. Interval mashg'ulotlar, yuqori intensivlikdagi yuklamalar, chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar va kuch tayyorgarligi funktsional imkoniyatlarni oshirishda samarali hisoblanadi. Shu bilan birga, tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor qaratish zarur, chunki ortiqcha yuklama sportchining funktsional holatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Zamonaviy sport ilm-fanida funktsional tayyorgarlikni baholash uchun turli diagnostik usullar qo'llaniladi. Yurak urish tezligi, maksimal kislorod iste'moli (VO₂ max), laktat darajasi va boshqa fiziologik ko'rsatkichlar sportchining funktsional holatini aniqlashda muhim ahamiyatga ega. Ushbu ko'rsatkichlar asosida mashg'ulot jarayoni optimallashtiriladi va sportchining individual rivojlanish strategiyasi ishlab chiqiladi. Shunday qilib, boks sportida sportchining funktsional tayyorgarligi uning umumiy sport mahoratini belgilovchi asosiy omil bo'lib, u organizmning barcha tizimlarining uyg'un va samarali faoliyatiga asoslanadi. Ushbu tayyorgarlik darajasini oshirish uchun ilmiy asoslangan mashg'ulot metodlari, to'g'ri yuklama taqsimoti va individual yondashuv muhim ahamiyat kasb etadi.

Boks sportida sportchining funktsional tayyorgarligini yanada chuqurlashtirish nuqtai nazaridan qaraganda, organizmning moslashuv (adaptatsiya) jarayonlari alohida ilmiy ahamiyat kasb etadi. Adaptatsiya bu sportchining muntazam mashg'ulotlar ta'sirida tashqi yuklamalarga moslashishi va o'z funktsional imkoniyatlarini bosqichma-bosqich oshirib borish jarayonidir. Boksdan yuklamalar ko'pincha yuqori intensivlikka ega bo'lgani sababli organizmda tez va samarali moslashuv mexanizmlarining shakllanishi zarur. Bu jarayon yurak hajmining kattalashishi, qon aylanish tizimining samaradorligi ortishi, mushaklarda kapillyarlar sonining ko'payishi va kisloroddan foydalanish darajasining yaxshilanishi bilan ifodalanadi. Shu jihatdan qaraganda, funktsional tayyorgarlik sportchining fiziologik rezervlarini kengaytirishga xizmat qiladi. Shuningdek, sportchining funktsional tayyorgarligida tiklanish jarayonlari (recovery) hal qiluvchi rol o'ynaydi. Mashg'ulotlar davomida organizmda charchash, energiya zaxiralarining kamayishi va metabolik mahsulotlarning to'planishi kuzatiladi. Agar tiklanish jarayonlari to'g'ri tashkil etilmasa, bu sportchining umumiy funktsional holatining pasayishiga, hatto ortiqcha zo'riqish (overtraining) sindromiga olib kelishi mumkin. Shu sababli zamonaviy boks tayyorgarligida dam olish rejimi, to'g'ri ovqatlanish, uyqu sifati va tiklanish mashg'ulotlariga alohida e'tibor qaratiladi. Massaj, suv muolajalari, aktiv dam olish va nafas mashqlari funktsional holatni tiklashda samarali vositalar hisoblanadi. Bundan tashqari, psixofunksional tayyorgarlik ham boks sportida muhim o'rin tutadi.

Sportchining ruhiy holati, stressga chidamliligi, diqqatni jamlash qobiliyati va emotsional barqarorligi uning umumiy funksional tayyorgarligi bilan chambarchas bog‘liqdir. Ringda yuqori bosim ostida tezkor qaror qabul qilish, raqib harakatlarini oldindan sezish va o‘z strategiyasini moslashtirish sportchidan yuqori darajadagi psixologik tayyorgarlikni talab qiladi. Shu bois zamonaviy mashg‘ulot jarayonlarida psixologik treninglar, vizualizatsiya usullari va diqqatni boshqarish texnikalari keng qo‘llanilmoqda.

Yana bir muhim jihat — bu sportchining funksional tayyorgarligini individuallashtirishdir. Har bir boksning fiziologik imkoniyatlari, organizm tuzilishi, genetika va mashg‘ulotlarga reaksiyasi turlicha bo‘ladi. Shu sababli barcha sportchilarga bir xil mashg‘ulot yuklamasini qo‘llash samarasiz bo‘lishi mumkin. Individual yondashuv asosida mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish va sportchining holatiga qarab moslashtirish yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi. Bu jarayonda murabbiy va sport tibbiyoti mutaxassislari hamkorligi alohida ahamiyatga ega. Zamonaviy texnologiyalar ham funksional tayyorgarlikni rivojlantirish va nazorat qilishda keng qo‘llanilmoqda. Yurak urish tezligini kuzatuvchi qurilmalar, maxsus dasturlar orqali yuklama monitoringi, biomekanik tahlil vositalari sportchining holatini real vaqt rejimida baholash imkonini beradi. Bu esa mashg‘ulot jarayonini yanada aniq rejalashtirish, ortiqcha yuklamalarning oldini olish va sportchining optimal funksional holatini saqlashga yordam beradi. Natijada, boks sportida funksional tayyorgarlik faqat jismoniy ko‘rsatkichlar yig‘indisi emas, balki fiziologik, psixologik va texnologik omillar uyg‘unligidan iborat murakkab tizim sifatida namoyon bo‘ladi. Ushbu tizimni ilmiy asosda tashkil etish, individual yondashuvni qo‘llash va zamonaviy metodlardan foydalanish sportchining maksimal natijalarga erishishini ta‘minlaydi hamda uning sport faoliyatining barqarorligini oshiradi.

XULOSA

Boks sportida sportchining funksional tayyorgarligi uning umumiy sport natijalari, jismoniy imkoniyatlari va raqobatbardoshligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Tahlillar shuni ko‘rsatadiki, yuqori darajadagi funksional tayyorgarlik yurak-qon tomir, nafas olish, mushak va asab tizimlarining uyg‘un va samarali faoliyati bilan ta‘minlanadi. Ayniqsa, boks kabi yuqori intensivlikdagi sport turida sportchining chidamliligi, tezkorligi, kuchi va tez tiklanish qobiliyati uning funksional imkoniyatlariga bevosita bog‘liqdir. Shuningdek, mashg‘ulot jarayonida adaptatsiya mexanizmlarining to‘g‘ri shakllanishi, yuklamalarning ilmiy asosda taqsimlanishi va tiklanish jarayonlariga yetarli e‘tibor qaratilishi sportchining funksional holatini yuqori darajada saqlashga xizmat qiladi. Psixologik tayyorgarlik, emotsional barqarorlik va stressga chidamlilik ham funksional tayyorgarlikning ajralmas qismi bo‘lib, ringdagi muvaffaqiyatni ta‘minlovchi muhim omillardan biridir.

Bundan tashqari, sportchilarga individual yondashuvni qo‘llash, ularning fiziologik xususiyatlarini hisobga olish va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish mashg‘ulot jarayonining samaradorligini oshiradi. Diagnostik ko‘rsatkichlar asosida sportchining funksional holatini baholash va shu asosda mashg‘ulot dasturlarini takomillashtirish yuqori natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi. Umuman olganda, boks sportida funksional tayyorgarlikni rivojlantirish kompleks va uzluksiz jarayon bo‘lib, u ilmiy yondashuv, to‘g‘ri rejalashtirish va samarali nazoratni talab etadi. Ushbu yo‘nalishda olib boriladigan ilmiy tadqiqotlar va amaliy ishlanmalar sportchilarning yuqori natijalarga erishishi, ularning sog‘lig‘ini saqlash va sport faoliyatining barqarorligini ta‘minlashga xizmat qiladi.

FOYDALANGAN MANBALAR

1. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi.
2. O‘zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonuni.
3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining sportni rivojlantirishga oid farmon va qarorlari.
4. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
5. McArdle, W., Katch, F., & Katch, V. (2015). *Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance*.
6. Platonov, V. N. (2013). *Sports Training Periodization*.
7. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2004). *Physiology of Sport and Exercise*.
8. Franchini, E., & Del Vecchio, F. B. (2011). *Energy System Contributions in Combat Sports*.
9. Ghosh, A. K. (2010). *Heart Rate, Oxygen Consumption and Energy Expenditure in Boxing*.
10. Slimani, M., et al. (2017). *Performance Aspects and Physiological Demands of Combat Sports*.