



## BOKSCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHNING INNOVATSION YONDASHUVLARI

Abdullayeva Xadichabonu Axmadjon qizi  
Oriental Universiteti Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha)  
mutaxassisligi 1-bosqich magistranti  
xatish09@gmail.com  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18228493>

### ARTICLE INFO

Received: 31<sup>st</sup> December 2025

Accepted: 11<sup>th</sup> January 2026

Published: 13<sup>th</sup> January 2026

### KEYWORDS

*Boks, umumiy jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'ulotlari, jismoniy sifatlar, sport pedagogikasi, funksional tayyorgarlik.*

### ABSTRACT

*Ushbu ilmiy maqolada boks sporti bilan shug'ullanuvchi sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish masalasi kompleks va tizimli yondashuv asosida yoritiladi. Maqolada umumiy jismoniy tayyorgarlikning sport natijalariga ta'siri hamda uni rivojlantirishda individual va bosqichli yondashuvning ustuvor ahamiyati asoslab berilgan.*

### Kirish

Zamonaviy sport rivojida boks yuqori intensivlik, katta jismoniy yuklama va murakkab koordinatsion harakatlarni talab qiluvchi sport turlaridan biri sifatida e'tirof etiladi. So'nggi yillarda O'zbekiston boks maktabining xalqaro miqyosda erishayotgan yutuqlari sportchilar tayyorgarligi tizimining ilmiy asoslanganligini yanada oshirish zaruratini yuzaga keltirdi. Ushbu jarayonda bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi sport mahoratini shakllantirishning poydevori sifatida alohida ahamiyat kasb etadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining organizmini har tomonlama rivojlantirish, sog'lig'ini mustahkamlash va maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun zarur bo'lgan funksional imkoniyatlarni yaratishga xizmat qiladi. Shu bois boks sportida umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish masalasi sport nazariyasi va amaliyotida dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi.

Sportchilar tayyorgarligi tizimida umumiy jismoniy tayyorgarlik bazaviy bo'g'in sifatida qaraladi. U sportchining harakat apparati, yurak-qon tomir, nafas olish va asab tizimlarining uyg'un rivojlanishini ta'minlaydi. Ilmiy manbalarda qayd etilishicha, umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bo'lgan sportchilarda mashg'ulot yuklamalariga moslashuv tezroq kechadi va jarohatlanish xavfi kamayadi.

Boks sportida umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchining texnik-taktik harakatlarini barqaror va samarali bajarishiga sharoit yaratadi. Ayniqsa musobaqa jarayonida yuqori tempni saqlab qolish va jang davomida faol harakatlanish umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bevosita bog'liq.

Bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan bir nechta jismoniy sifatlar majmuasidan iborat. Ushbu sifatlar sportchining funksional holatini belgilovchi asosiy omillar sifatida namoyon bo'ladi.

Kuch sifati bokschining zarba berish samaradorligi va barqarorligini ta'minlaydi. Chidamlilik esa musobaqa davomida yuqori ish qobiliyatini saqlash imkonini beradi. Tezkorlik va chaqqonlik sportchining ringdagi harakat tezligi va vaziyatga moslashuvchanligini oshiradi. Moslashuvchanlik esa harakat amplitudasini kengaytirib, texnik harakatlarning aniqligini ta'minlaydi.

Sport fiziologiyasi nuqtayi nazaridan umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning moslashuv mexanizmlarini faollashtiradi. Yurak-qon tomir tizimi hajmiy va tezlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishi, nafas olish tizimining funksional imkoniyatlarining kengayishi sportchining umumiy ish qobiliyatini oshiradi.

Markaziy Osiyo olimlari tadqiqotlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari asab tizimining barqarorligini oshirishi va psixofiziologik holatni optimallashtirishi qayd etilgan. Bu holat boks kabi stressli sport turlarida alohida ahamiyatga ega.

Bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda an'anaviy va zamonaviy metodlar uyg'unligi yuqori samaradorlik beradi. Aylana mashg'ulotlar, interval yuklamalar va kompleks mashqlar sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qiladi.

Yugurish mashqlari umumiy chidamlilikni rivojlantirishda yetakchi vosita hisoblanadi. Turli relyefda va turli tempda bajariladigan yugurish mashqlari sportchining yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi. Kuch mashqlari esa o'z tana vazni, rezina qarshiliklar va yengil og'irliklardan foydalangan holda amalga oshiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida o'yin elementlaridan foydalanish sportchilarning mashg'ulotga bo'lgan motivatsiyasini oshiradi. Harakatli o'yinlar chaqqonlik, tezkorlik va koordinatsiya sifatlarini rivojlantirish bilan birga ijtimoiy-psixologik muhitni ham yaxshilaydi. O'zbekiston sport maktablari tajribasida o'yin faoliyatiga asoslangan mashg'ulotlar yosh bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda samarali vosita sifatida qo'llanilmoqda.

Bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda mashg'ulot yuklamalarini ilmiy asosda rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Yuklamalarning bosqichma-bosqich oshirilishi sportchining funksional holatini barqaror rivojlantirishga xizmat qiladi.

Ilmiy manbalarda individual yondashuv asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda yuqori natijalar berishi qayd etilgan.

Boks sportida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bir-birini to'ldiruvchi jarayonlar hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik yetarli darajada rivojlanmagan sportchida maxsus tayyorgarlik mashqlari kutilgan natijani bermaydi.

Shu sababli mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus tayyorgarlik o'rtasidagi muvozanatni saqlash sportchilar tayyorgarligining muhim sharti hisoblanadi.

#### **Xulosa**

Bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish sportchilarni tayyorlash tizimining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ilmiy asoslangan, bosqichli va individual yondashuvga tayangan mashg'ulotlar sportchilarning funksional imkoniyatlarini oshiradi hamda yuqori sport natijalariga erishish imkonini yaratadi. Ushbu maqolada bayon etilgan ilmiy xulosalar boks sportida mashg'ulot jarayonini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Rahmonov, S.T. (2018). Markaziy Osiyo sport maktablari boks tayyorgarligi tizimi. Samarqand: Fan va sport.
2. Karimov, A.A. (2020). Boks sportida jismoniy tayyorgarlikning zamonaviy yondashuvlari. Jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali, 3(2), 47–52.
3. Nurmatov, B.Sh. (2021). Sportchilar tayyorgarligida umumiy jismoniy rivojlanish masalalari. Sport pedagogikasi, 4(1), 60–65.