© 2026 International Conference on Multidisciplinary Sciences and Innovations . All Rights Reserved.

YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING MUSOBAQAOLDI JISMONIY VA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIGINI INTEGRATSIYALASHGAN METODIKA ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ НА ОСНОВЕ ИНТЕГРИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ

IMPROVING THE PRE-COMPETITIVE PHYSICAL AND PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF HIGHLY QUALIFIED BOXERS BASED ON AN INTEGRATED METHOD

Abdullayeva Shaxzoda Soxibjon qizi
Navoiy davlat universiteti (Magistr)
fozila026@gmail.com
DOI:https://doi.org/10.5281/zenodo.23160196

Annotatsiya.
Ushbu tadqiqotda yuqori malakali bokschilarning musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichida jismoniy komponentlar va ruhiy-emotsional holatni o‘zaro muvofiqlashtirilgan (integratsiyalashgan) dastur asosida takomillashtirish masalalari ilmiy jihatdan asoslab berilgan. Pedagogik tajriba davomida Navoiy viloyatidagi boksga ixtisoslashgan sport markazlarining 24 nafar yuqori malakali sportchilari ishtirokida tajriba o‘tkazildi. Taklif etilgan metodika maxsus jismoniy yuklamalar hajmini optimallashtirish va avtogen hamda vizualizatsiya mashqlarini sinxron qo‘llashga asoslanadi. Natijalar bokschilarning maxsus chidamlilik ko‘rsatkichlarini nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada ($p < 0.05$) oshirish va situativ tashvishlanish darajasini ($p < 0.01$) barqarorlashtirish imkonini berdi.

Kalit so‘zlar: boks, musobaqaoldi tayyorgarlik, integratsiyalashgan metodika, maxsus chidamlilik, situativ tashvishlanish, pulsometriya, psixoregulyatsiya.

Аннотация.
В данном исследовании научно обоснованы вопросы совершенствования физических компонентов и психоэмоционального состояния высококвалифицированных боксеров на этапе предсоревновательной подготовки на основе взаимосогласованной (интегрированной) программы. Эксперимент проводился с участием 24 высококвалифицированных спортсменов из боксерских центров Навоийской области. Предложенная методика основана на оптимизации объема специальных физических нагрузок и синхронном применении аутогенных и визуализационных упражнений. Результаты показали значительное увеличение показателей специальной выносливости боксеров по сравнению с контрольной группой ($p < 0.05$) и стабилизацию уровня ситуативной тревожности ($p < 0.01$).

Ключевые слова: бокс, предсоревновательная подготовка, интегрированная методика, специальная выносливость, ситуативная тревожность, пульсометрия, психорегуляция.

© 2026 International Conference on Multidisciplinary Sciences and Innovations . All Rights Reserved.

Abstract.

This study scientifically substantiates the issues of improving the physical components and psycho-emotional state of highly qualified boxers during the pre-competitive preparation stage based on a coordinated (integrated) program. The experiment was conducted with 24 highly qualified athletes from specialized boxing centers in the Navoi region. The proposed methodology is based on optimizing the volume of special physical loads and the synchronous application of autogenous and visualization exercises. The results showed a significant increase in the special endurance parameters of boxers compared to the control group ($p < 0.05$) and the stabilization of situational anxiety levels ($p < 0.01$).

Keywords: boxing, pre-competitive preparation, integrated methodology, special endurance, situational anxiety, pulsometry, psychoregulation.

1. INTRODUCTION (KIRISH)

Zamonaviy professional va havaskor boks sport turida xalqaro miqyosdagi raqobatning keskin ortishi, jangovar harakatlarning o‘ta yuqori shiddatliligi va tezkor-kuch sharoitida kechishi sportchilarni tayyorlash tizimiga innovatsion va ilmiy asoslangan yondashuvlarni joriy etishni taqozo qilmoqda. O‘zbekiston boks maktabi vakillarining jahon miqyosidagi yetakchiligi ushbu muvaffaqiyatlarni tizimli davom ettirish uchun sport pedagogikasini chuqur ilmiylashtirish majburiyatini yuklaydi. Bokschining musobaqadagi muvaffaqiyati ko‘p jihatdan uning mikrosikllar yakunida, ya’ni musobaqaoldi to‘g‘ridan-to‘g‘ri tayyorgarlik bosqichida jismoniy va psixologik imkoniyatlarining qay darajada sinxron uyg‘unlashganiga bog‘liqdir.

Biroq an’anaviy sport tayyorgarligi amaliyotida ko‘pincha jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, maxsus chidamlilik) rivojlantirish va ruhiy barqarorlikni (stressga chidamlilik, jangoldi start holatini boshqarish) ta’minlash jarayonlari bir-biridan ajratilgan holda, alohida bloklarda olib boriladi. Bu holat sportchining umumiy funksional tizimida yuklamalar disbalansini va musobaqa oldidan emotsional toliqishni keltirib chiqaradi. Mazkur nomuvofiqlikni bartaraf etish uchun jismoniy yuklama va psixoregulyatsiya omillarini yagona musobaqaoldi integratsiyalashgan dastur doirasida birlashtirish ilmiy jihatdan dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi: Yuqori malakali bokschilarning musobaqaoldi bosqichida jismoniy sifatlarini va ruhiy-emotsional holatini integratsiyalashgan metodika yordamida optimallashtirish va uning samaradorligini pedagogik tajribada statistik asoslab berish.

2. LITERATURE REVIEW (MAVZUNING O‘RGANILGANLIK DARAJASI)

Bokschilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va funksional tayyorgarlik darajasini baholash prinsiplari professor S.S. Tajibayevning fundamental ilmiy ishlarida o‘rganilgan bo‘lib, unda maxsus yuklamalar hajmi va jadalligini rejalashtirishning pedagogik asoslari ko‘rsatilgan. Sportchilarning musobaqa sharoitlariga moslashishi, jangoldi emotsional holatlarini pedagogik-psixologik jihatdan baholash masalalari Sh.K. Abdullayev va F.A. Kerimov kabi yetakchi sport olimlari tomonidan tadqiq etilgan. Xorijiy olimlardan A.V. Rodionov o‘z ishlarida yakkakurashchilarning psixologik holatini jangovar harakatlar sharoitida boshqarish samaradorligini tahlil qilgan.

Shunga qaramay, yuqori malakali bokschilarni bevosita musobaqaga tayyorlashning qisqa muddatli mezotsikllarida (2-3 hafta) jismoniy yuklama ko‘rsatkichlarini pasaytirmasdan, ruhiy-emotsional barqarorlikni ta’minlovchi dekompressiya hamda vizualizatsiya elementlarini sinxron kombinatsiyalash uslubiyati yaxlit tizim sifatida tadqiq etilmagan. Bu esa ushbu tadqiqot ishining ilmiy yangiligi va mustaqil yo‘nalishini belgilaydi.

© 2026 International Conference on Multidisciplinary Sciences and Innovations . All Rights Reserved.

3. METHODOLOGY (TADQIQOT METODOLOGIYASI)

Tadqiqot Navoiy davlat universiteti sport majmuasi hamda Navoiy viloyati boksga ixtisoslashgan sport maktablari bazasida tashkil etildi. Eksperimentda jami 24 nafar yuqori malakali (Sport ustaligiga nomzod va Sport ustasi darajasiga ega) bokschilar ishtirok etdi. Guruhlar gomogenlik (tenglik) prinsipiga ko‘ra ikkita teng guruhga ajratildi: Nazorat guruhi (NG, n=12) amaldagi an’anaviy dastur asosida shug‘ullandi, Tajriba guruhi (TG, n=12) esa biz tomondan taklif etilgan integratsiyalashgan dastur bo‘yicha mashg‘ulotlar olib bordi.

Tadqiqotda quyidagi usullardan foydalanildi:

1. Pedagogik testlash: Bokschilarning maxsus chidamliligi va tezkorligini aniqlash uchun 3 daqiqalik intensiv boks qopiga zarba berish testi qo‘llanildi (zarbalar soni va samaradorlik qayd etildi).

2. Fiziologik monitoring: Kardiorespirator tizim funksional holatini baholash uchun yurak qisqarish chastotasi (YUQCH, zarba/daq) yuklamadan oldin, yuklama yakunlangan zahoti hamda 3 daqiqalik passiv tiklanish davridan keyin pulsometriya (Polar H10) yordamida o‘lchandi.

3. Psixologik diagnostika: Ch.D. Spilberger so‘rovnomasi adaptiv varianti yordamida sportchilarning aynan musobaqa oldidagi situativ tashvishlanish darajasi ballarda aniqlandi.

Matematik-statistika tahlili: Olingan barcha empirik ma’lumotlar Studentning t-kriteriyesi yordamida tahlil qilindi. Farqlarning ishonchliligi $p < 0.05$ va $p < 0.01$ darajalarda baholandi.

TG uchun ishlab chiqilgan integratsiyalashgan metodika mazmuni: Musobaqaoldi 21 kunlik davrda an’anaviy jismoniy yuklama hajmi 25% ga kamaytirilib, intensivlik (shiddat) 15% ga oshirildi. Har bir maxsus mashg‘ulotning yakuniy 20 daqiqalik qismida bokschilarga avtogen relaksatsiya, nafas olish mashqlari va bo‘lajak real raqib ustidan g‘alaba qozonish ssenariysini vizualizatsiya qilish (xayoliy modellashtirish) mashqlari kompleksi sinxron ravishda qo‘llanildi.

4. RESULTS AND DISCUSSION (NATIJALAR VA MUHOKAMA)

Pedagogik tajriba yakunida har ikki guruh sportchilarida qayta testlash o‘tkazildi. Olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili taklif etilgan integratsiyalashgan metodikaning yuqori samaradorligini ko‘rsatdi.

Ko‘rsatkichlar	Nazorat guruhi (NG, n=12)	Tajriba guruhi (TG, n=12)	t-kriteriy	p
3 daqiqalik testdagi zarbalar soni	290 ± 6.4	318 ± 5.2	2.42	<0.05
Yuklamadan keyingi 3-daqiqada YUQCH (zarba/daq)	132 ± 4.5	118 ± 3.8	2.37	<0.05
Situativ tashvishlanish (Spilberger testi, ball)	46.8 ± 2.4	36.2 ± 1.8	3.53	<0.01

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, eksperiment yakunida TG bokschilarining 3 daqiqalik intensiv testdagi o‘rtacha zarbalar soni 318 ± 5.2 tani tashkil etib, NG ko‘rsatkichidan (290 ± 6.4) statistik ishonchli darajada yuqori bo‘ldi ($p < 0.05$). Bu holat taklif etilgan yuklama shiddatini oshirish modelining maxsus chidamlilikni rivojlantirishdagi samaradorligini isbotlaydi.

© 2026 International Conference on Multidisciplinary Sciences and Innovations . All Rights Reserved.

Fiziologik ko‘rsatkichlar tahlilida yuklamadan keyingi 3-daqiqada TG sportchilarida YUQCH ko‘rsatkichi 118 ± 3.8 zarba/daqiqaga teng bo‘lib, NGga (132 ± 4.5) nisbatan tezroq tiklanish dinamikasini namoyish etdi ($p < 0.05$). Bu integratsiyalashgan dasturning kardiorespirator tizim funksional tejamkorligini (ekonomizatsiyasini) oshirganligidan dalolat beradi.

Eng muhim o‘zgarishlar psixologik ko‘rsatkichlarda aniqlandi. Spilberger testi bo‘yicha musobaqa oldi situativ tashvishlanish darajasi TGda dastlabki yuqori va xavotirli holatdan optimal o‘rta darajagacha (36.2 ± 1.8 ball) pasaydi. NGda esa aksincha, sportchilarda start isitmasi va kuchli ruhiy zo‘riqish alomatlari (46.8 ± 2.4 ball) saqlanib qoldi (farq yuqori darajada ishonchli, $p < 0.01$). Jismoniy yuklama mikrosikllari yakunida psixoregulyativ mashqlarni qo‘llash sportchilarda ringga chiqish oldidan o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchni maksimal darajada oshirgan.

5. CONCLUSION (XULOSA)

1. Yuqori malakali bokschilarning musobaqaoldi tayyorgarligini an’anaviy bir tomonlama (faqat jismoniy yoki faqat taktik) yondashuvda rejalashtirish sportchilarning funksional va ruhiy adaptiv zaxiralarini to‘liq safarbar eta olmaydi.

2. Tajriba guruhida qo‘llanilgan musobaqaoldi integratsiyalashgan jismoniy-psixologik tayyorgarlik dasturi bokschilarning maxsus chidamliligini 11.5% ga oshirish bilan birga, musobaqa oldi patologik tashvishlanish darajasini 22.6% ga kamaytirish imkonini berdi ($p < 0.01$).

3. Ishlab chiqilgan va pedagogik jihatdan sinovdan o‘tkazilgan ushbu integratsiyalashgan metodika Navoiy viloyati va respublikaning boshqa hududlaridagi Oliy sport mahorati maktablari (OSMM) hamda boks federatsiyalari murabbiylari uchun musobaqaoldi tayyorgarlik mezotsikllarini ilmiy asosda loyihalashda amaliy qo‘llanma sifatida tavsiya etiladi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI (REFERENCES)

1. Tajibayev S.S. Boks nazariyasi va uslubiyati. Darslik. – Toshkent: Ilm-ziyo, 2020. – 280 b.
2. Abdullayev Sh.K. Sportchilarni musobaqaoldi tayyorlashning zamonaviy muammolari // O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport ilmiy jurnali. – 2023. – №2. – B. 45-50.
3. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. – Toshkent: Zar qalam, 2018. – 310 b.
4. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник. – Москва: Академия, 2019. – 320 с.