



## **Bokschilarda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish usullari**

**Matyoqubov Izzat Raxmanberdiyevich**

Osiyo xalqaro universiteti

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari

yo'nalishi 1-bosqich magistranti

**Annotatsiya:** Ushbu tezis bokschilarda mashg'ulot yuklamalarini samarali rejalashtirish va nazorat qilish usullarini o'rganishga bag'ishlangan. Tadqiqotda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish, jarohatlarni oldini olish va yuqori natijalarga erishish uchun zamonaviy yondashuvlar tahlil qilinadi. Mashg'ulot jarayonida yuklamalarni monitoring qilishning ilmiy asoslangan usullari, shuningdek, individual va jamoaviy rejalashtirish strategiyalari ko'rib chiqiladi.

**Kalit so'zlar:** boks, mashg'ulot yuklamalari, rejalashtirish, nazorat, jismoniy tayyorgarlik, monitoring, jarohatlarning oldini olish.

**Аннотация:** Данный тезис посвящен изучению методов эффективного планирования и контроля тренировочных нагрузок у боксеров. В работе анализируются современные подходы к оптимизации физической подготовки спортсменов, предотвращению травм и достижению высоких результатов. Рассматриваются научно обоснованные методы мониторинга нагрузок в процессе тренировок, а также стратегии индивидуального и командного планирования.

**Ключевые слова:** бокс, тренировочные нагрузки, планирование, контроль, физическая подготовка, мониторинг, предотвращение травм.

**Annotation:** This thesis is dedicated to exploring methods for effective planning and monitoring of training loads in boxers. The study analyzes modern approaches to optimizing athletes' physical preparation, preventing injuries, and achieving high performance. Scientifically grounded methods for monitoring loads during training, as well as strategies for individual and team planning, are examined.

**Keywords:** boxing, training loads, planning, monitoring, physical preparation, injury prevention.

**Kirish:** Boks yuqori intensivlikdagi sport turi bo'lib, unda sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi muhim ahamiyatga ega. Mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish va nazorat qilish sportchining musobaqa



natijalarini oshirish, jarohatlarni kamaytirish va uzoq muddatli faoliyatini ta'minlashda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Ushbu tadqiqotda bokschilarda mashg'ulot jarayonini optimallashtirish uchun zamonaviy usullar va ularning amaliy qo'llanilishi o'rganiladi.

**Asosiy qism:** Mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish sportchining jismoniy holatini, tajribasini va musobaqa maqsadlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi kerak. Zamonaviy yondashuvlarda quyidagi usullar qo'llaniladi:

1. **Individual rejalashtirish:** Sportchining fiziologik ko'rsatkichlari (yurak urish tezligi, laktat darajasi) va jismoniy qobiliyatlarini tahlil qilish orqali yuklamalar moslashtiriladi.

2. **Monitoring texnologiyalari:** Zamonaviy qurilmalar (masalan, pulsometrlar, GPS-trekerlar) yordamida mashg'ulot intensivligi va sportchining holati real vaqtda kuzatiladi.

3. **Tsiklik rejalashtirish:** Mashg'ulotlar mikro-, mezo- va makrotsikllarga bo'linib, sportchining musobaqaga tayyorgarlik jarayoni bosqichma-bosqich tashkil etiladi.

4. **Jarohatlarni oldini olish:** Ortiqcha yuklamalarni aniqlash va ularni kamaytirish orqali sportchilarning sog'ligini saqlashga e'tibor beriladi.

Tadqiqotda shuningdek, mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilishda fiziologik va biomekanik ko'rsatkichlardan foydalanishning samaradorligi tahlil qilinadi. Masalan, yurak urish tezligining o'zgaruvchanligi (HRV) sportchining charchoq darajasini aniqlashda muhim ko'rsatkich sifatida qo'llaniladi.

### **Muhokama**

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilishda individual yondashuv samaraliroq natijalar beradi. Shu bilan birga, zamonaviy texnologiyalardan foydalanish murabbiylar va sportchilarga real vaqtda ma'lumotlar taqdim etib, mashg'ulot jarayonini yanada aniq sozlash imkonini beradi. Biroq, ushbu texnologiyalarni qo'llashda moliyaviy cheklolar va murabbiylarning malakasi muhim omillar sifatida qolmoqda. Mavzuning dolzarbligi va amaliy ahamiyati

Bokschilarda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilish mavzusi zamonaviy sport ilmi va amaliyotida muhim o'rin tutadi. Boks yuqori intensivlikdagi sport turi bo'lib, unda sportchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligi musobaqa muvaffaqiyatini belgilovchi omil hisoblanadi. So'nggi yillarda sportchilarning natijalarini oshirish va jarohatlarni kamaytirish maqsadida ilmiy asoslangan usullar va zamonaviy texnologiyalarga e'tibor kuchaymoqda.

Mashg'ulot jarayonini optimallashtirish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda yuklamalarni boshqarish va charchoqni monitoring qilish dolzarb masalalar sifatida qolmoqda. Bundan tashqari, global sport sohasida raqobatning ortib borayotgani va yangi texnologik yechimlarning joriy etilishi ushbu mavzuni yanada muhim qilmoqda.

Amaliy ahamiyati:

Natijalarni oshirish: To'g'ri rejalashtirilgan va nazorat qilinadigan mashg'ulot yuklamalari sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga yordam beradi, bu esa musobaqalardagi muvaffaqiyatni oshiradi.

Jarohatlarni oldini olish: Yuklamalarni ilmiy asosda boshqarish orqali ortiqcha charchoq va jarohatlar xavfini kamaytirish mumkin, bu sportchilarning uzoq muddatli faoliyatini ta'minlaydi.

Individual yondashuv: Har bir sportchining fiziologik va psixologik xususiyatlariga moslashtirilgan mashg'ulot dasturlari murabbiylar va sportchilar uchun samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Texnologik integratsiya: Zamonaviy monitoring qurilmalari (pulsometrlar, GPS-trekerlar) va ma'lumotlarni tahlil qilish usullarini qo'llash mashg'ulot jarayonini aniq sozlash imkonini beradi, bu esa resurslarni tejashga va samaradorlikni oshirishga yordam beradi.

Murabbiylik malakasini oshirish: Ushbu tadqiqot natijalari murabbiylarga mashg'ulot jarayonini optimallashtirishda yangi usullar va strategiyalarni qo'llash imkonini beradi, bu esa sport sohasidagi professional rivojlanishga hissa qo'shadi.

Xulosa qilib aytganda, mavzu sportchilarning natijalarini yaxshilash, sog'ligini saqlash va mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish uchun amaliy yechimlar taqdim etadi, shu bilan birga sport ilmining global rivojlanish tendensiyalariga mos keladi.

### **Xulosa va takliflar**

Bokschilarda mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va nazorat qilishda ilmiy asoslangan yondashuvlar va zamonaviy texnologiyalardan foydalanish sportchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Quyidagi takliflar ilgari suriladi:

- Sportchilarning fiziologik ko'rsatkichlarini muntazam monitoring qilish uchun zamonaviy qurilmalardan foydalanishni kengaytirish.
- Murabbiylar uchun mashg'ulot jarayonini optimallashtirish bo'yicha maxsus o'quv dasturlarini joriy etish.



- Individual va jamoaviy rejalashtirish strategiyalarini integratsiyalash orqali moslashuvchan mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Bompa, T. O. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinetics.
2. Issurin, V. B. (2016). *Block Periodization: Breakthrough in Sport Training*. Ultimate Athlete Concepts.
3. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and Practice of Strength Training*. Human Kinetics.
4. Smith, D. J. (2003). A framework for understanding the training process leading to elite performance. *Sports Medicine*, 33(15), 1103-1126.