

## **БОКСЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИДА ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИНИ МОНИТОРИНГ ҚИЛИШНИНГ ИЛМИЙ-УСЛУБИЙ ЖИҲАТЛАРИ**

**Анашов Валихан Джумахонович**

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия ва спорт университети Чирчиқ **E-mail:**  
[valixan.boks@mail.ru](mailto:valixan.boks@mail.ru)

### **АННОТАЦИЯ**

Мақолада малакали боксчиларнинг мусобақаолди тайёргарлиги жараёнида функционал ҳолат юрак қисқариш частотаси (ЮҚЧ) кўрсаткичлари таҳлил қилинган. Юклама ва тикланиш жараёнларининг динамикаси, уларнинг функционал имкониятларга таъсири ёритилиб, илмий манбалар ва амалий тадқиқотлар асосида баҳоланган.

**Калит сўзлар:** Функционал ҳолат, ЮҚЧ, тайёргарлик жараёни, юклама, тикланиш.

**Долзарблиги.** Замонавий спорт амалиётида, айниқса олимпия ва жаҳон чемпионати каби нуфузли мусобақалар олдидан боксчиларнинг функционал ҳолатини тўғри бошқариш муҳим аҳамият касб этади [4,5]. Юқори малакали боксчиларнинг организм имкониятлари катта ҳажмли ва интенсив юкламалар шароитида баҳоланиши, уларнинг физиологик ҳамда психофизиологик ҳолатини мунтазам назорат қилиш зарур. Бу эса тайёргарлик жараёнида юкламаларни индивидуаллаштириш ва мусобақа самарадорлигини ошириш имконини беради [1,2,3].

**Мақсад.** Малакали боксчилар мусобақаолди тайёргарлиги жараёнида функционал ҳолат (ЮҚЧ) кўрсаткичларини таҳлил қилиш ва уларнинг динамикасини аниқлаш.

**Вазифа:** ЮҚЧ кўрсаткичлари асосида малакали боксчиларнинг функционал ҳолати динамикасини таҳлил қилиш.

Спортчи А.М-ев кўрсаткичлари таҳлил қилинди, бунда 71 кг вазн тоифасидаги спортчи А. Мўйдинхўжаев машғулот жараёни таҳлил қилинганда минимал ЮҚЧ қиймати 79 зарба/дақ., ўртача ЮҚЧ қиймати 152 зарба/дақ., максимал ЮҚЧ эса 198 зарба/дақ. эканлиги қайд этилди, ҳисобий максимал қиймат (200 зарба/дақ.) билан таққосланганда спортчининг энг юқори кўрсаткичи умумий ЮҚЧнинг 99 %ига тенг бўлиб, бу ҳолат машғулотнинг жуда юқори шиддатда кечганини ва организм имкониятларининг деярли тўлиқ сафарбар этилганини кўрсатади.

Машғулот жараёнидаги шиддат зоналари бўйича тақсимот қуйидагича аниқланди: 56–70 % зонасида — 35,3 %, 71–76 % зонасида — 16,9 %, 77–86 % зонасида — 20,4 %, 87–98 % зонасида — 26,5 %, 99–100 % зонасида эса 0,9 % вақт сарфланган. Бу тақсимотдан кўришиб турибдики, машғулот жараёни асосан паст, ўрта ва юқори интенсивлик зоналарида кечган бўлиб, айниқса юқори шиддат зонасида вақтнинг катта қисми ўтган ва бу ҳолат организмнинг юқори даражада ишга солинганини ҳамда функционал захираларни ривожлантиришга йўналтирилганини кўрсатади. Қуйидаги 1-расмда малакали боксчининг функционал ҳолати (ЮҚЧ)нинг динамикаси (71 кг) акс эттирилган.



**POLAR.**

### 1-расм. Малакали боксчининг функционал ҳолати (ЮҚЧ)нинг динамикаси (71 кг)

ЮҚЧнинг интервал характерда кўтарилиши ва пасайиши спортчи организмнинг тикланиш қобилиятини баҳолаш имконини берди, максимал кўрсаткичдан кейин бир дақиқа ичида ЮҚЧ тахминан 13–15 %га пасайиши қайд этилди, яъни 198 зарба/дақ.дан 162–166 зарба/дақ. оралиғида тушиш ҳолати кузатилди, бу эса спортчида интервалларда тикланиш қобилияти самарали эканлигини ва организмнинг юқори юкламаларга мослаша олишини тасдиқлайди. Шунингдек, спортчи машғулот умумий вақтининг 22,5 %ини юқори зонада ўтказди, бу эса машғулотнинг юқори интенсивликда ташкил этилганини ва организмнинг юқори даражадаги юкламаларга мослашувчанлигини кўрсатади. Умумий таҳлил натижасига кўра, Мўйдинхўжаев (71 кг вазн тоифаси) машғулот жараёнида юқори функционал имкониятларни намоён этди, ЮҚЧ кўрсаткичлари машғулотнинг юқори шиддатда ва самарали ташкил этилганини, тикланиш жараёнлари тез суръатда

кечганини ва мусобақа олдидан функционал ҳолатнинг юқори даражада шаклланганини кўрсатди, бу эса спортчининг масъулиятли мусобақаларда юқори самара кўрсатиши учун муҳим физиологик асос сифатида хизмат қилади. ЮҚЧ таҳлили спортчида юкломаларнинг самарадорлиги ва тикланиш жараёнини баҳолаш имконини беради[6,7].

**Хулоса.** Олинган натижалар шуни кўрсатадики, А.М-ев (71 кг вазн тоифаси) машғулот жараёнида юқори функционал имкониятларни намоён этди, ЮҚЧ кўрсаткичлари машғулотнинг юқори шиддатда ва самарали ташкил этилганини, тикланиш жараёнлари тез суръатда кечганини ва мусобақа олдидан функционал ҳолатнинг юқори даражада шаклланганини кўрсатди, бу эса спортчининг масъулиятли мусобақаларда юқори самара кўрсатиши учун муҳим физиологик асос сифатида хизмат қилади. ЮҚЧ таҳлили спортчида юкломаларнинг самарадорлиги ва тикланиш жараёнини баҳолаш имконини беради.

#### АДАБИЁТЛАР

1. Арслан, Э., Арас, Д. (2016). Сомпарисон оф бодй сомпозицион, ҳеарт рате вариабилитй, аеробис анд анаеробис перформансе бетвеен сомпетитиве сйслисте анд триатхлетес. Ж. Пҳйс. Тҳер. Сси., 28, 1325–1329.
2. Рамос-Сампо, Д., Рубио-Ариас, Ж., Авила-Сандиа, В., Марин-Паган, С., Лукуе, А., Алсараз, П. (2016). Ҳеарт рате вариабилитй то ассесс вентиляторй тхресҳолдс ин профессионал баскетбалл плаерс. Жоурнал оф Спорт анд Ҳеалтх Ссиенсе.
3. Тажибаев, С., Серябеков, Йу., Набиев, Сх. (2024). Детерминатсион оф фунстионал усе оф хигхлй скиллед бохерс усинг а мобиле лабораторй (полар тесҳнологй). Еурасиан Жоурнал оф Спорт Ссиенсе, 1(2), 163-169.
4. Фостер, С., & Порсари, Ж. П. (2010). Ҳеарт Рате Траининг. Ҳуман Кинетисс. ИСБН: 9780736074339.
5. Жеукендруп, А. Е., & Глеесон, М. (2010). Спорт Нутритион: Ан Интродустион то Энергй Продустион анд Перформансе (2нд ед.). Ҳуман Кинетисс. ИСБН: 9780736079624.
6. Сеилер, С. (2018). Wҳат ис бест прастисе фор траининг интенситй анд дуратион дистрибутион ин ендурансе атхлетес? Интернационал Жоурнал оф Спортс Пҳйсиологй анд Перформансе, 15(1), 101–107.
7. Мужика, И. (2019). Тҳе инфлуенсе оф траининг интенситй дистрибутион он перформансе ин ендурансе атхлетес. Интернационал Жоурнал оф Спортс Пҳйсиологй анд Перформансе, 14(2), 501–508.