

Tayanch doktorant
S.A. TURAYEV[1]
[1]Buxoro davlat pedagogika instituti
Buxoro shahri, O‘zbekiston
https://orcid.org/0009-0002-0363-6883

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a016

14-16 YOSHLI BOKSCHI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI BAHOLASH VA TAHLIL QILISHNING PEDAGOGIK AHAMIYATI

Annotatsiya

В данной статье представлен анализ результатов исследования, направленного на определение уровня специальной физической подготовки девушек-боксеров 14–16 лет, занимающихся в учебно-тренировочных группах детско-юношеских спортивных школ. В ходе исследования изучались уровень развития физических качеств спортсменок, их функциональные возможности, а также взаимосвязь с технико-тактической подготовленностью. Результаты педагогического эксперимента показали эффективность средств и методов тренировки, направленных на совершенствование специальной физической подготовки. Кроме того, полученные результаты способствуют повышению эффективности соревновательной деятельности юных девушек-боксеров, правильному планированию нагрузок и научной организации тренировочного процесса.

***Ключевые слова**: физическая подготовка, физические качества, специальная физическая подготовка, девушки-боксеры 14–16 лет, технико-тактическая подготовка, тренировочный процесс, соревновательная деятельность, учебно-тренировочная группа, нагрузка.*

Abstract

Ushbu maqolada bolalar-o‘smirlar sport maktablarining o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida shug‘ullanuvchi 14–16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan tadqiqot natijalari tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish darajasi, funksional imkoniyatlari hamda ularning texnik-taktik tayyorgarlik bilan o‘zaro bog‘liqligi o‘rganildi. Pedagogik tajriba natijalari maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot vositalari va uslublarining samaradorligini ko‘rsatdi. Shuningdek, olingan natijalar yosh bokschi qizlarning musobaqa faoliyati samaradorligini oshirish, yuklamalarni to‘g‘ri rejalashtirish hamda mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etishda muhim ahamiyat kasb etadi.

***Kalit so‘zlar**: jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik, 14–16 yoshli bokschi qizlar, texnik-taktik tayyorgarlik, mashg‘ulot jarayoni, musobaqa faoliyati, o‘quv-mashg‘ulot guruhi, yuklama.*

This article presents an analysis of the research results aimed at determining the level of special physical preparedness of 14–16-year-old female boxers training in educational and training groups of children’s and youth sports schools. During the study, the level of development of the athletes’ physical qualities, their functional capabilities, and their relationship with technical and tactical preparedness were examined. The results of the pedagogical experiment demonstrated the effectiveness of training methods and means aimed at improving special physical preparedness. In addition, the obtained results contribute to increasing the competitive performance of young female boxers, proper planning of training loads, and the scientific organization of the training process.

***Keywords**: physical preparedness, physical qualities, special physical preparedness, 14–16-year-old female boxers, technical and tactical preparedness, training process, competitive activity, educational and training group, training load.*

Dolzarbligi. Bugungi kunda sport nazariyasi va amaliyoti sohasida olib borilayotgan ilmiy tadqiqotlar natijalari shuni ko‘rsatmoqdaki, bokschi qizlarning yuqori sport natijalariga erishishi bir qator o‘zaro bog‘liq omillar hamda sportchilarning musobaqalarga tayyorgarlik darajasi bilan belgilanadi. Jumladan, sportchining individual morfologik tuzilishi, jismoniy va funksional tayyorgarligi, psixofiziologik barqarorligi, shuningdek texnik-taktik tayyorgarlik darajasi sport faoliyati samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi.

Shu bilan birga, mazkur tayyorgarlik turlarining samarali namoyon bo‘lishi o‘quv-mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil etish, mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri rejalashtirish hamda musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlarini tizimli boshqarish va nazorat qilish bilan chambarchas bog‘liqdir. Shu nuqtai nazardan, bokschi qizlarning tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishda mashg‘ulotlarni rejalashtirishning ilmiy-metodik asoslarini ishlab chiqish, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini o‘zaro uyg‘un holda tashkil etish va tahlil qilish dolzarb ilmiy vazifalardan biri hisoblanadi.

O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5099-sonli hamda 2025-yil 8-iyuldagi “2028-yil Los-Anjeles shahrida (AQSh) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-221-sonli qarorlari mamlakatimizda boks sport turini rivojlantirish, shuningdek yozgi Olimpiya o‘yinlariga milliy terma jamoa a’zolarini puxta tayyorlash tizimini takomillashtirishda muhim аҳамият kasb etmoqda [1,2].

Mamlakatimizda boks bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablari asosida takomillashtirish, ilg‘or pedagogik texnologiyalar va sport fanining zamonaviy yutuqlarini amaliyotga joriy etish maqsadida keng ko‘lamli ilmiy-tadqiqot ishlari olib borilmoqda. Ayniqsa, yosh sportchilarni saralash, ularning individual qobiliyatlarini erta aniqlash hamda istiqbolli bokschilarni tayyorlash masalalariga alohida e’tibor qaratilmoqda.

Ta’kidlash joizki, xotin-qizlar terma jamoalarida shug‘ullanuvchi bokschi qizlarni saralashda ularning morfofunksional, jismoniy, psixologik va texnik ko‘rsatkichlarini kompleks baholashga qaratilgan ilmiy asoslangan metodik tavsiyalarni ishlab chiqish masalalari yetarli darajada tadqiq etilmagan. Mazkur holat soha mutaxassislari oldiga qator dolzarb ilmiy va amaliy vazifalarni qo‘ymoqda [3,4].

Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, ushbu vazifalarni samarali hal etish o‘smir bokschi qizlarda yuqori sport natijalarini ta’minlash, shuningdek iqti-

dorli sportchilar zaxirasini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega. Qolaversa, xotin-qizlar boksi Olimpiya o‘yinlari dasturiga 2016-yildan boshlab kiritilgan bo‘lib, bu yo‘nalishda sport zaxiralarini tayyorlash tizimini yanada takomillashtirish zaruratini yuzaga keltirdi. Ayniqsa, mamlakatimizda 14–16 yoshli bokschi qizlarni tayyorlash tizimi hali to‘liq shakllanmaganligi ushbu yo‘nalishga alohida e’tibor qaratishni talab etadi [5].

Mamlakatimizning yetakchi olimlari — R.D. Xalmuxammedov, V.D. Anashev, S.S. Tajibayev, F.K. Turdiyev, F.T. Abdullayev, Q.A. Umarov, Z.Sh. Xadiyatullayev va boshqa mutaxassislarning fikriga ko‘ra, o‘quv-mashg‘ulot jarayonida jismoniy sifatlar hamda qobiliyatlarni texnik-taktik tayyorgarlik bilan uzviy bog‘liq holda rivojlantirish sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytirishga, jang jarayonida harakatlarni barqaror, aniq va maqsadga muvofiq amalga oshirishga xizmat qiluvchi muhim omillardan biri hisoblanadi [6].

Tadqiqotning maqsadi. 14–16 yoshli bokschi qizlarning o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlari jarayonida kompleks tayyorgarlikning moslashtirilgan metodikasini ishlab chiqish, uni pedagogik tajriba-sinov orqali baholash hamda mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan ilmiy-amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat. Shuningdek, musobaqa mashqlari texnikasini o‘rgatish xususiyatlaridan kelib chiqib, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarining samaradorligini aniqlash ham tadqiqotning asosiy maqsadlaridan biri hisoblanadi.

Tadqiqotning vazifalari: 14–16 yoshli bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini kompleks o‘rganish, asosiy ko‘rsatkichlarini tahlil qilish, ularning o‘zaro bog‘liqligini aniqlash hamda olingan natijalarni musobaqa faoliyati samaradorligi bilan uzviy bog‘liq holda ilmiy asosda baholashdan iborat.

Tajriba natijalari va uning muhokamasi. Tadqiqot ishlari 2025-yil oktabr oyidan boshlab olib borildi hamda belgilangan maqsadga erishish uchun 3 oy davomida pedagogik tajriba tashkil etildi. Tajriba ishlari Buxoro shahrida o‘tkazilib, unda o‘quv-mashg‘ulot guruhlarida shug‘ullanuvchi 14–16 yoshli bokschi qizlar jalb qilindi.

Tadqiqot ishtirokchilari dastlab ikki guruhga ajratildi: nazorat guruhi va pedagogik tajriba guruhi. 1-nazorat guruhi tarkibida 12 nafar sportchi qiz ishtirok etdi. Ushbu guruh sportchilari 2025-yilda belgilangan nazorat sinov mashqlari asosida tekshiruvdan o‘tkazildi hamda kuzatuvning ilk kunidan boshlab mashg‘ulot jarayonlarida muntazam иштирок etishni davom ettirdi.

2-guruh — pedagogik tajriba guruhi ham 12 nafar sportchi qizdan tashkil topdi. Mazkur guruh nazorat guruhi bilan parallel ravishda kuzatildi va tadqiqot ishlari 3 oy davomida olib borildi. Tajriba davomida qo‘llanilgan maxsus mashg‘ulot vositalari va metodikalar sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, shuningdek musobaqa faoliyatida texnik-taktik mahorat samaradorligini miqdoriy jihatdan yaxshilashga xizmat qilishi haqidagi ilmiy faraz ilgari surildi.

14–16 yoshli o‘smir bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida bir qator pedagogik tajribalar va nazorat sinovlari amalga oshirildi. Tadqiqot jarayonida sportchi qizlarning jismoniy hamda texnik tayyorgarlik darajasini baholash uchun eng muhim va samarali nazorat testlari qo‘llanildi. Mazkur testlar orqali ularning tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va maxsus harakat tayyorgarligi ko‘rsatkichlari kompleks ravishda o‘rganildi.

Shuningdek, tadqiqotga jalb etilgan tajriba va nazorat guruhidagi o‘smir bokschi qizlarning total va partsial ko‘rsatkichlari tahlil qilinib, ularning jismoniy rivojlanish darajasi hamda tana tuzilishining o‘ziga xos xususiyatlari baholandi. Olingan natijalar sportchilarning funksional imkoniyatlari va maxsus jismoniy tayyorgarligi o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqlikni aniqlash imkonini berdi.

Tadqiqotning dastlabki bosqichida o‘quv-mashg‘ulot tayyorgarligi jarayonidagi o‘smir bokschi qizlarning total va partsial ko‘rsatkichlari aniqlanib, ular asosida sportchilarning jismoniy rivojlanish darajasi tavsiflandi hamda keyingi pedagogik tajribalar uchun zarur bo‘lgan dastlabki ma’lumotlar shakllantirildi.

1- jadval

Tajriba va nazorat guruhidagi bokschi qizlarning total hamda parsial ko‘rsatkichlari(n= 24)

№	Ko‘rsatkichlar	NG (n=12) X±σ	V (%)	TG(n=12)X±σ	V (%)	σ
1	Bo‘y, sm	159.50±2.86	1.79	163.17 ± 3.03	1.86	3.05
2	Vazn, kg	50.83 ± 3.95	7.77	55.33 ± 3.75	6.78	2.86
3	Yelka kengligi, sm	38.17 ± 1.27	3.33	39.00 ± 0.95	2.44	1.82
4	Ko‘krak doirasi, sm	82.92 ± 2.15	2.59	85.83 ± 2.89	3.37	2.81
5	Qo‘l uzunligi, sm	62.92 ± 1.78	2.83	65.50 ± 2.75	4.20	2.73

Unga ko‘ra, tadqiqot jarayonida tajriba va nazorat guruhlariga tanlab olingan jami 24 nafar sportchining total hamda parsial ko‘rsatkichlari asosida keng qamrovli tahlil amalga oshirildi. Mazkur ko‘rsatkichlar yordamida har bir sportchining jismoniy rivojlanish darajasi, funksional holati hamda umumiy tayyorgarlik darajasi baholandi.

Tadqiqot doirasida 14–16 yoshli bokschi qizlarning total va parsial ko‘rsatkichlari tajriba guruhi (TG) va nazorat guruhi (NG) kesimida kompleks ravishda tahlil qilindi. Olingan natijalar sportchilar organizmining morfofunksional rivojlanish darajasini aniqlash, ularning jismoniy imkoniyatlari hamda texnik tayyorgarlik holatini baholash imkonini berdi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari guruhlar o‘rtasidagi farqlarni aniqlash, mashg‘ulot jarayoni samaradorligini baholash hamda kelgusida o‘quv-mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish uchun ilmiy asos yaratishga xizmat qildi.

Tajriba guruhi sportchilarining tana bo‘yi uzunligi o‘rtacha 163,17 ± 3,03 sm ni tashkil etgan bo‘lsa, nazorat guruhida ushbu ko‘rsatkich 159,50 ± 2,86 sm ga teng bo‘ldi. Bu natijalar tajriba guruhi sportchilarida antropometrik ko‘rsatkichlarning nisbatan yuqoriroq ekanligini ko‘rsatadi.

Sportchilarning tana vazni ko‘rsatkichlari nazorat guruhida o‘rtacha 50,83 ± 3,95 kg ni tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhida ushbu ko‘rsatkich 55,33 ± 3,75 kg ga teng bo‘ldi. Mazkur farq tajriba guruhi sportchilarida mushak massasining yaxshiroq rivojlanganligi hamda jismoniy tayyorgarlik jarayonining samaradorligi bilan izohlanadi.

Yelkalar kengligi bo‘yicha nazorat guruhida 38,17 ± 1,27 sm, tajriba guruhida esa 39,00 ± 0,95 sm ko‘rsatkich qayd etildi. Har ikkala guruhda ham yelkalar kengligi sportchi qizlar uchun me’yoriy diapazonda bo‘lib, guruhlar o‘rtasida sezilarli tafovut kuzatilmadi.

Ko‘krak qafasi aylanasining o‘rtacha ko‘rsatkichi nazorat guruhida 82,92 ± 2,15 sm ni tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhida 85,83 ± 2,89 sm ga teng bo‘ldi. Tajriba guruhidagi ushbu ko‘rsatkichning yuqoriroq bo‘lishi nafas olish tizimi hamda organizmning umumiy funksional imkoniyatlari yaxshiroq rivojlanganligini ko‘rsatadi.

Sportchilarning qo‘l uzunligi ko‘rsatkichlari nazorat guruhida 62,92 ± 1,78 sm ni tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhida 65,50 ± 2,75 sm ko‘rsatkich aniqlandi. Qo‘l uzunligining tajriba guruhida nisbatan yuqoriroq bo‘lishi zarba berish masofasi va hujum harakatlarini samarali amalga oshirish uchun muhim morfologik ustunlik sifatida baholandi.

Tahlil natijalari shuni ko‘rsatdiki, pedagogik tajriba boshlanishida tajriba va nazorat guruhlaridagi 14–16 yoshli bokschi qizlarning o‘rganilgan ko‘rsatkichlari o‘rtasida statistik jihatdan ishonchli farqlar aniqlanmadi. Bu esa tadqiqot guruhlarining dastlabki tayyorgarlik darajasi deyarli bir xil bo‘lganligini va keyingi pedagogik tajriba natijalarini xolis baholash imkonini yaratdi.

Mazkur tadqiqotning keyingi bosqichida nazorat va tajriba guruhlaridagi 14–16 yoshli bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash maqsadida bir qator nazorat testlari o‘tkazildi. 2-jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, har ikkala guruh sportchilari maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha sinovlardan o‘tkazilgan va olingan natijalar o‘zaro taqqoslangan.

30 metrga yugurish testi natijalariga ko‘ra, nazorat guruhidagi sportchi qizlarning o‘rtacha ko‘rsatkichi 5,26 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhida ushbu ko‘rsatkich 5,23 soniyaga teng bo‘ldi. Natijalar tajriba guruhi sportchilarida tezkorlik sifati nisbatan yuqoriroq ekanligini ko‘rsatdi.

300 metrga yugurish bo‘yicha olingan natijalarda nazorat guruhi sportchilarining o‘rtacha ko‘rsatkichi 66,4 soniyani tashkil etgan bo‘lsa, tajriba guruhida ushbu ko‘rsatkich 63,0 soniyaga teng bo‘ldi. Bu esa tajriba guruhi sportchilarining maxsus chidamlilik darajasi yaxshiroq rivojlanganligini ko‘rsatadi.

Turgan joydan uzunlikka sakrash testi bo‘yicha nazorat guruhidagi sportchilar o‘rtacha 162 sm natija qayd etgan bo‘lsa, tajriba guruhi sportchilari 167 sm natijani ko‘rsatdi. Ushbu ko‘rsatkich tajriba guruhi sportchilarida portlovchi kuch sifati nisbatan yuqori ekanligini ifodalaydi.

Qo‘l panjasi kuchini aniqlash bo‘yicha o‘tkazilgan testda nazorat guruhi sportchilarining o‘rtacha ko‘rsatkichi 25 kg ni tashkil qilgan bo‘lsa, tajriba guruhida bu ko‘rsatkich 27 kg ga teng bo‘ldi. Bu natijalar tajriba guruhidagi bokschi qizlarda kuch sifati yaxshiroq rivojlanganligini ko‘rsatadi.

Arqonda sakrash testi natijalariga ko‘ra, nazorat guruhi sportchilari bir daqiqada o‘rtacha 118 marta sakrashni amalga oshirgan bo‘lsa, tajriba guruhi sportchilari 127 marta natija qayd etdi. Mazkur natijalar tajriba guruhi sportchilarida koordinatsion qobiliyat va tezkor chidamlilik darajasi yuqoriroq ekanligini ko‘rsatadi.

Tanani ko‘tarish testi bo‘yicha nazorat guruhi sportchilari o‘rtacha 6,4 marta natija ko‘rsatgan bo‘lsa, tajriba guruhi sportchilari 6 marta natija qayd etdi. Ushbu ko‘rsatkichlar bo‘yicha guruhlar o‘rtasida sezilarli farq kuzatilmadi.

Turnikda tortilish testi natijalariga ko‘ra, nazorat guruhi sportchilari o‘rtacha 8 marta tortilgan bo‘lsa, tajriba guruhi sportchilari 11 marta natija qayd etdi. Bu esa tajriba guruhi sportchilarida yelka kamari va qo‘l mushaklari kuchi nisbatan yuqori rivojlanganligini ko‘rsatadi.

2-jadval

Tajriba va nazorat guruhidagi 14-16 yoshli o‘quv-mashg‘ulot tayyorgarlik bosqichidagi bokschi qizlarning tajriba boshida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlari (n=24)

T\R	Ko‘rsatkich (test)	NG (X±m)	TG (X±m)	t	P
1	30 m.ga yugurish, sek.	5,26 ± 0,04	5.23.0.05	5.02	< 0.001
2	300 m.ga yugurish, sek.	66,0 ± 0,45	63,0 ± 0,43	2.47	<0,05
3	Turgan joyda uzunlikka sakrash (sm).	162 ± 1,6	167 ± 1,7	2.80	<0,05
4	Qo‘l panja kuchi, kg.	25,0 ± 0,6	27,0 ± 0,6	2.36	<0.05
5	Arqonda sakrash, marta/daq.	118 ± 2,0	127 ± 2,1	2.31	<0.05
6	Tanani ko‘tarish 5 s (press), , marta.	6.4 ± 0,17	6,0 ± 0,18	1,29	>0,05
7	Turnikda tortilish, marta.	8.0 ±.0.3	11±0.4	10.40	< 0.001

Izoh: Tajriba guruhida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha statistik jihatdan ishonchli yaxshilanish kuzatildi ($p < 0,05$; $p < 0,001$), ($p > 0,05$). Bu natijalar muvozanatga yo‘naltirilgan mashg‘ulot dasturining samaradorligini tasdiqlaydi.

Xulosa. Olib borilgan tadqiqotlar va pedagogik kuzatuvlar natijalari shuni ko‘rsatdiki, 14–16 yoshli bokschi qizlarda tizimli hamda ilmiy asoslangan mashg‘ulotlar tashkil etilishi mushaklar qisqarish tezligi va asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Natijada sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, funksional imkoniyatlari hamda maxsus ish qobiliyati sezilarli darajada oshishi aniqlandi.

Shuningdek, yosh bokschilarni tayyorlash amaliyotida qo‘llaniladigan mashg‘ulot vositalarini metodik jihatdan to‘g‘ri tanlash va ularni ixtisoslashuv darajasiga mos ravishda tizimlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, mashqlarni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) va maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) vositalariga ajratgan holda qo‘llash sportchilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini yanada samarali rivojlantirish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari mashg‘ulot jarayonini kompleks yondashuv asosida tashkil etish, ya’ni jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik ko‘nikmalarni o‘zaro uzviy bog‘liq holda rivojlantirish bokschi qizlarning musobaqa faoliyati samaradorligini sezilarli darajada oshirishini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, bunday yondashuv jang jarayonida harakatlarni barqaror, aniq va maqsadga muvofiq amalga oshirishga xizmat qilishi ilmiy jihatdan asoslandi.

Adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021 yil 29 apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5099-sonli qarori https://lex.uz
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025 yil 8 iyuldagi “2028 yil Los-Anjeles shahrida (AQSh) bo‘lib o‘tadigan XXXIV yozgi Olimpiya va XVIII Paralimpiya o‘yinlariga O‘zbekiston sportchilarini kompleks tayyorlash to‘g‘risida”gi PQ-221-sonli qarori. https://lex.uz
3. Alimova, D. A. (2022). O‘rta tog‘ sharoitida malakali bokschi ayollarning mashg‘ulot yuklamalarini rejalashtirish [Planning training loads of qualified female boxers in middle mountain conditions] (PhD dissertation abstract). Chirchiq, Uzbekistan, 25–33.
4. Xalmuxamedov, R. D. (2025). Struktura i soderjaniye trenirovochnix nagruzok v godichnom sikle podgotovki yedinoborsev vysokoy kvalifikatsii [Structure and content of training loads in the annual cycle of highly qualified combat athletes]. Fan–Sportga ilmiy-nazariy jurnal, 6, 89–94.
5. Tajibaev, S. S., Umarov, Q. A., & Abdullaev, M. J. (2021). Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish (ayollar boksi) [Improving sports and pedagogical skills of boxers (women’s boxing)] (O‘quv qo‘llanma). Buxoro, Uzbekistan: 237-302-sonli buyruq asosida nashr etilgan, 165 b.
6. Turaev, S. A. (2024). Bokschilarining o‘quv mashg‘ulot jarayonini rejalashtirishning o‘ziga xos xususiyatlari [Specific features of planning the training process of boxers]. Pedagogik akmeologiya xalqaro ilmiy-metodik jurnali, 1(9), 118–122.



Stajyor o‘qitivchi
U.A. SHOMIRZAYEV[1]
[1]Zahiriddin Muhammad Bobur nomidagi Andijon davlat universiteti
Andijon shahri, O‘zbekiston

https://doi.org/10.65149/fansport.2026.v9i5.a017

BOKSCHILAR SPORT MAHORATINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY VA RUHIY TAYYORGARLIKNING INTEGRATIV YONDASHUVI

Annotatsiya

В данной статье рассматриваются вопросы физической и психической подготовки боксёров на основе комплексного и интегративного подхода. Проанализированы морфофунк-

Abstract

Mazkur maqolada bokschilarning jismoniy va ruhiy tayyorgarligi kompleks hamda integrativ yondashuv asosida ilmiy nazariy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning morfo-funksional asoslari energiya ta’minoti tizimlarining aerob va anaerob roli kuch tezkorlik chidamlilik va koordi-