O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

FAN-SPORTGA

ILMIY-NAZARIY JURNAL

2026/2



ISSN: 2181 7804

FAN Sportga

ilmiy-nazariy jurnali

2026/2

Bosh muharrir
Rashid MATKARIMOV

Bosh muharrir o‘rinbosari ilmiy maslahatchi:
SH.SH. GAZIYEV

Tahrir hay’ati tarkibi:

E.T. Raxmanov
SH.S. Mirzanov
M.X. Mirjamalov
M.O‘. Arziqulov
K.F.Bayazitov,
F.K.Turdiyev,
N.J.Isakulova,
K.D.Yarashev,
D.X.Umarov,
M.S.Olimov,
A.N.Shopo‘latov,
S.B.Repkin,
A.Akbarov,
I.P.Sivoxin,
N.T.To‘xtaboyev,
I.J.Mambetnazarov,
I.B.Aliyev,
L.P.Yugay,
A.K.Eshtayev,
K.Sh.Ziyadullayev,
A.B.Jumaniyazov,
M.M.Qirg‘izboyev,
Z.Gapparov,
A.Xodjiyev,
A.U.Rashidov,
R.X.Nabiullin,
S.R.Davletmuratov,
O.E.Mamishev,
M.A.Ibragimov,
R.D.Xalmuxamedov,
B.A.Ishimov,
X.X.Atamuratov,
B.A.Satipov

Tahrir hay’ati kotibi
SH.X. Toshturdiyev

Jurnalning telegram kanali

MUNDARIJA/СОДЕРЖАНИЕ

SPORT MASHG‘ULOTLARI: TEXNIKA, TAKTIKA, USULIYAT SPORTS TRAINING: TECHNIQUE, TACTICS, METHODOLOGY ТЕХНИКА, ТАКТИКА И МЕТОДИКА СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Р.Д. Халмухамедов – Сравнительный анализ выступления сборной Узбекистана по боксу на чемпионатах мира 2025 года (Ливерпуль и Дубай). 3

Ш.Т. Исеев – Методология управления подготовкой футболистов с использованием современных технологий. 7

Sh.F. Tulaganov., J.O‘. Parpieva – “To‘p marraga” o‘yini orqali o‘quvchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish uslubiyati. 11

Ш.Ш. Газиев., С.З. Нуруллаев – Особенности формирования и совершенствования технико-тактической подготовки в самбо и дзюдо. 16

B.A. Ishimov – Brass usulida suzuvchilarning oyoq kuchini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasini tadqiq etish. 19

O.R. Igamberdiyev – Turli yoshdagi futbolchilar texnik-taktik tayyorgarligini baholash va boshqarishning pedagogik mexanizmlari. 22

X.M. Toshpulatov., B.B. Bakirov – Voleybolchilarda sakrash faoliyati samaradorligini oshirishda vaziyatli mashqlar asosida sakrash chidamkorligini rivojlantirish. 25

X.X. Qurbonov – O‘rta masofalarga yuguruvchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichi ikkinchi yilida sport formasini rivojlantirish mexanizmi. 28

G‘.N. Ernazarov., R.R. Majidov – Boks sport turi bilan shug‘ullanuvchilarda muvozanat saqlash mexanizmini tahlillari. 31

D.A. Alimova – Sportchi-talabalarini professional boksning turli jihatlariga bo‘lgan munosabatini o‘rganish natijalari. 34

A.A. Boltayev – Maxsus ish qobiliyatining sakrovchanlik komponentlari orqali voleybolchilar tayyorgarligini tahlil qilish. 39

С.А. Юнусов – Сравнительная эффективность традиционной и экспериментальной моделей тренировочного процесса у пара пауэрлифтеров высокой квалификации. 42

U.Sh. Valixonov – Maxsus tibbiy guruhlarga mansub talabalar sonining ortish tendensiyalari va sog‘lomlashtiruvchi atletik gimnastikaning optimal turlari. 45

S.E. Qodirov – Malakali dzyudochilarda maxsus kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning ilmiy-uslubiy asoslari. 49

A.A. Yakubov – Yosh basketbolchilarning tezkor-kuch tayorgarligini differensiyali yondoshuv asosida takomillashtirish. 53

I.I. Islomov – 16–17 yoshli futbolchilarning texnik-taktik harakatlarini rotatsion mashg‘ulotlar orqali rivojlantirishning ahamiyati. 56

K.A. Yuldasheva – Yosh sportchi qizlarda disk uloqtirish natijalariga antropometrik ko‘rsatkichlarning ta’sirini statistik tahlil asosida baholash. 60



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), professor
G‘.N. ERNAZAROV[1]

10.65149/fansport.2026.v9i2.a009



O‘qituvchi
R.R. MAJIDOV[1]
[1]Farg‘ona davlat universiteti
Farg‘ona shahri, O‘zbekiston

BOKS SPORT TURI BILAN SHUG‘ULLANUVCHILARDA MUVOZANAT SAQLASH MEXANIZMINI TAHLILLARI

Annotatsiya

В статье научно обоснована зависимость эффективности технико-тактических действий юных боксёров от уровня их статокинетической устойчивости и способности к пространственной ориентации. С учётом того, что организм спортсменов находится на этапе формирования, проанализированы физиологические и биомеханические особенности поддержания равновесия, а также функционирование вестибулярного аппарата. В ходе педагогического эксперимента применялся комплекс специальных упражнений, направленных на развитие равновесия, и проведено сравнение показателей на начальном и заключительном этапах исследования. Полученные результаты показали, что упражнения на равновесие способствуют повышению статической и динамической устойчивости, улучшению координации движений и росту технико-тактической эффективности.

***Ключевые слова**: равновесие, вестибулярный аппарат, статокинетическая устойчивость, статическое и динамическое равновесие, пространственная ориентация, координация.*

Abstract

Mazkur maqolada yosh bokschilarning texnik-taktik harakatlari samaradorligi ularning statokinetik barqarorligi va fazoviy orientatsiya qobiliyatiga bog‘liqligi ilmiy jihatdan yoritilgan. Yosh sportchilar organizmining shakllanish bosqichida ekanligi inobatga olinib, muvozanatni saqlashning fiziologik va biomexanik xususiyatlari hamda vestibulyar apparat faoliyati tahlil qilindi. Pedagogik tajriba jarayonida muvozanatni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar qo‘llanilib, tajriba boshidagi va yakunidagi ko‘rsatkichlar taqqoslandi. Natijalar muvozanat mashqlarining statik va dinamik barqarorlikni oshirish, harakatlar koordinatsiyasini yaxshilash hamda texnik-taktik samaradorlikni yuqori darajaga olib chiqishda muhim omil ekanligini ko‘rsatdi.

***Kalit so‘zlar**: muvozanat, vestibulyar apparat, statokinetik barqarorlik, statik va dinamik muvozanat, fazoviy orientatsiya, koordinatsiya.*

The article scientifically substantiates the relationship between the effectiveness of technical and tactical actions of young boxers and their level of statokinetic stability and spatial orientation ability. Considering that the athletes’ bodies are in a developmental stage, the physiological and biomechanical characteristics of balance maintenance and vestibular apparatus function were analyzed. During the pedagogical experiment, a set of special balance-oriented exercises was applied, and the indicators at the beginning and the end of the study were compared. The results showed that balance exercises improve static and dynamic stability, enhance movement coordination, and increase technical and tactical performance.

***Keywords**: balance, vestibular apparatus, statokinetic stability, static and dynamic balance, spatial orientation, coordination.*

Hozirgi kunda sog‘lom avlodni tarbiyalash, yoshlar o‘rtasida boks sportini rivojlantirish va ularning salomatligini mustahkamlash ustuvor yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. O‘zbekiston bokschilari jahon miqyosida yetakchi o‘rinlarni egallab kelayotgan bir paytda, yosh bokschilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini oshirish bilan birga turli harakatlar vaqtida muvozanatni saqlash mexanizmini takomillashtirish zarurati ortmoqda [1].

Tadqiqot metodologiyasi. Yosh bokschilarning mashg‘ulotlarida tik turganda va harakat vaqtida muvozanat mashqlariga yetarli e’tibor qaratilmagani sababli, shakllantiruvchi tajriba jarayonida bazaviy mashg‘ulotlarga maxsus muvozanat mashqlari dasturi joriy etildi. Bu mashg‘ulotlarning emotsional fonini oshirish va sportchilarning individual rivojlanish xususiyatlarini hisobga olish imkonini berdi.

Boks yuqori tezlik va vaqt defitsiti sharoitida kechadigan sport turi bo‘lib, har bir harakat hujum, himoya, aldash hamda tana markazining o‘zgarishi bilan bog‘liq. Muvozanat markaziy asab tizimi, vestibulyar apparat, ko‘rish analizatori va mushak-bo‘g‘im sezgilarining integratsiyasi natijasidir. O‘sish davrida bo‘y tez ortishi va og‘irlik markazining yuqorilashi tufayli turg‘unlik pasayishi mumkin, bu esa muvozanat mashqlarining ahamiyatini oshiradi [2].

Yosh bokschilarda muvozanat statik va dinamik holatlarda baholanadi. Statik muvozanat zarba berish uchun tayanch platforma bo‘lib xizmat qiladi; uning buzilishi zarba kuchini 30–40 % gacha kamaytirishi mumkin. Dinamik muvozanat esa zarba berish yoki raqib hujumidan so‘ng tana barqarorligini tez tiklash qobiliyatini belgilaydi. Muvozanatni kompleks baholash eksperimental qismda qo‘llanildi va mashqlar dasturida o‘zaro bog‘liq vazifalar hal etildi [3].

Muvozanat mashqlarini samarali qo‘llashda quyidagi qoidalarga amal qilindi: oddiylik va xavfsizlik, takrorlanuvchanlik, uzviylik, yuklama va dam olishni almashish hamda yuklamani me’yorlash. Mashqlar yoshga mos, texnik jihatdan murakkab bo‘lmagan holda tanlandi [4]. Tanlangan mashqlar 4–5 mashg‘ulot davomida takrorlandi. Yuklama sportchilarning yoshi, sog‘ligi va tayyorgarlik darajasiga mos ravishda individuallashtirildi. Mashqdan so‘ng yurak urish chastotasining 130–150 zarba/minutgacha ko‘tarilishi me’yor deb qabul qilindi, dam olish oxirida esa ko‘rsatkich tinch holatga yaqinlashishi lozim [5,6].

Tadqiqot obyekti: Farg‘ona shahridagi “Yakka kurash sport turlariga ixtisoslashtirilgan maktab”, Farg‘ona viloyati Beshariq tumani “2-sonli Rapqon sport maktabi” hamda Farg‘ona Olimpiya va Paralimpiya sport turlariga tayyorlash markazi.

Tadqiqot predmeti: Yosh bokschilarning harakat jarayonida muvozanatni saqlashga oid tayyorgarlik darajasini aniqlash.

Tadqiqot maqsadi: Yosh bokschilarda harakat vaqtida tanani tik va barqaror ushlab turish, zarbalardan

so‘ng muvozanatni tezkor tiklash ko‘nikmalarini shakllantirish.

Tadqiqotni tashkil etish: Tadqiqot Farg‘ona shahri va viloyatidagi sport maktablarida o‘tkazildi. Tajriba guruhiga 25 nafar, nazorat guruhiga esa 25 nafar yosh bokschi jalb qilindi. Dastlabki jismoniy va maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Tajriba boshida tajriba va nazorat guruhidagi yosh bokschilarning dastlabki jismoniy va maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining statistik tahlili (n = 50)

№	Testlar	Tajriba guruhi $\bar{X}$	σ	V, %	Nazorat guruhi $\bar{X}$	σ	V, %	t	P
1	60 m yugurish (s)	9,8	0,68	6,94	9,7	0,87	8,97	0,45	>0,05
2	Mokisimon yugurish 3×10 m (s)	8,0	0,55	6,89	8,1	0,64	7,90	0,59	>0,05
3	Arqonda sakrash (marta)	90,0	5,89	6,54	91,0	4,99	5,48	0,62	>0,05
4	Turnikda tortilish (marta)	6,0	0,46	7,66	6,2	0,57	8,76	1,33	>0,05
5	3000 m yugurish (daq)	15,30	1,26	8,23	15,55	1,46	9,39	1,08	>0,05
6	Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)	170	7,95	4,68	165	8,63	5,23	1,07	>0,05
7	Oldinga egilish (sm)	+6,0	0,46	7,67	+6,2	0,52	8,39	1,43	>0,05
8	Bir oyoqda tik turish (s)	20,0	1,98	9,90	20,5	1,11	5,41	1,11	>0,05
9	Reyka bo‘ylab yurishda og‘ish (sm)	3,0	0,18	6,00	3,1	0,25	7,14	1,61	>0,05
10	10 marta aylanishdan so‘ng to‘g‘ri yurish (sm)	25,0	2,13	8,52	25,5	2,24	8,78	0,81	>0,05
11	10 marta aylanishdan so‘ng yon yurish (sm)	26,0	1,43	5,50	25,5	2,56	10,04	0,55	>0,05
12	10 marta aylanishdan so‘ng orqaga yurish (sm)	30,0	2,77	9,23	31,0	2,76	8,90	1,28	>0,05
13	Tana markazi siljishi (mm)	11,0	0,62	5,64	11,5	0,83	7,22	1,41	>0,05

Avvalgi tajriba va nazorat guruhlaridagi bokschilarning dastlabki maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha nazorat testlari natijalari o‘rtasidagi farqlar kichik bo‘lib, guruhlar boshlang‘ich darajada deyarli teng ekanligini ko‘rsatdi.

60 metrga yugurish bo‘yicha tajriba guruhida o‘rtacha 9,8 s, nazorat guruhida 9,7 s natija qayd etildi (farq – 0,1 s). Mokisimon yugurish 3×10 m testida mos ravishda 8,0 s va 8,1 s (farq – 0,1 s). Skakalka bilan sakrashda tajriba guruhi 90,0 marta, nazorat guruhi 91,0 marta (farq – 1,0 marta) natija ko‘rsatdi. Turnikda tortilish mashqida 6,0 va 6,2 marta (farq – 0,2 marta) qayd etildi.

3000 metrga yugurish natijalari tajriba guruhida 15,30 daqiqa, nazorat guruhida 15,55 daqiqa bo‘lib, farq 0,25 daqiqani tashkil etdi. Turgan joyidan uzunlikka sakrash testida tajriba guruhi 170,0 sm, nazorat guruhi 165,0 sm natija ko‘rsatdi (farq – 5,0 sm). Egiluvchanlikni aniqlovchi testda mos ravishda +6,0 sm va +6,2 sm (farq – 0,2 sm) qayd etildi.

Muvozanat ko‘rsatkichlarida bir oyoqda tik turish testida tajriba guruhida 20,0 s, nazorat guruhida 20,5 s (farq – 0,5 s) natija kuzatildi. 10 sm kenglikdagi reyka bo‘ylab yurishda og‘ish miqdori mos ravishda 3,0 sm va 3,1 sm (farq – 0,1 sm) ni tashkil etdi. 10 marta tez aylanishdan so‘ng to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yurishda 25,0 sm va 25,5 sm, yon tomonga yurishda 26,0 sm va 25,5 sm, orqaga yurishda esa 30,0 sm va 31,0 sm natijalar qayd etildi. Tana og‘irlik markazining siljishi ko‘rsatkichi tajriba guruhida 11,0 sm, nazorat guruhida 11,5 sm bo‘ldi (farq – 0,5 sm).

Ushbu natijalar tajriba va nazorat guruhlari o‘rtasida dastlab sezilarli statistik farq yo‘qligini, ya’ni keyingi pedagogik tajriba uchun guruhlar teng sharoitda shakllantirilganini ko‘rsatadi.

Biz tomonimizdan yangi ishlab chiqilgan dastur asosida tuzilgan jismoniy va maxsus tayyorgarlik mashqlarining samaradorligini tekshirish maqsadida yosh bokschilar bilan pedagogik tajriba o‘tkazildi. Tajriba va nazorat guruhlarining natijalari tajriba boshida va tajriba yakunida olingan ko‘rsatkichlar asosida solishtirilib, matematik-statistik usullar yordamida hisoblab chiqildi (2-jadvalga qarang).

2-jadval

Jismoniy rivojlanishi har xil bo‘lgan tajriba va nazorat guruhi yosh bokschilarining tajribadan keyingi natijalari tahlili ko‘rsatkichlari (n = 50)

№	Nazorat testlari	Boshida $\bar{X}$	σ	V%	Oxirida $\bar{X}$	σ	V%	Nisbiy o‘sish %	t	p
1	60 m yugurish (s)	9,8	0,68	7,08	8,8	0,56	6,37	8,33	4,44	<0,001
2	Mokisimon yugurish 3×10 m (s)	8,0	0,55	6,89	7,6	0,52	6,84	5,00	2,65	<0,05

3	Skakalkada sakrash (marta/daq)	90,0	5,89	6,54	101,0	4,88	4,83	12,22	7,19	<0,001
4	Turnikda tortilish (marta)	6,0	0,46	7,66	7,0	0,35	5,00	16,67	9,09	<0,001
5	3000 m yugurish (daq)	15,30	1,26	8,23	14,40	0,98	6,80	5,88	2,19	<0,05
6	Uzunlikka sakrash (sm)	170	7,95	4,68	180	4,86	2,70	5,89	5,37	<0,001
7	Oldinga egilish (sm)	+6,0	0,46	7,67	+7,0	0,41	5,86	16,67	8,33	<0,001
8	Bir oyoqda tik turish – statik muvozanat (s)	20,0	1,98	9,90	14,5	1,01	6,96	27,50	12,50	<0,001
9	Reyka bo‘ylab yurishda og‘ish – dinamik muvozanat (sm)	3,0	0,18	6,00	2,2	0,15	6,82	26,67	17,02	<0,001
10	Aylanishdan so‘ng to‘g‘ri yurish – vestibulyar test (sm)	25,0	2,13	8,52	19,5	1,87	9,58	22,00	9,70	<0,001
11	Aylanishdan so‘ng yon yurish (sm)	26,0	1,43	5,50	19,2	1,16	8,44	26,15	17,66	<0,001
12	Aylanishdan so‘ng orqaga yurish (sm)	30,0	2,77	9,23	18,5	1,89	10,22	38,33	27,61	<0,001
13	Tana markazi siljishi (mm)	11,0	0,68	5,64	6,5	0,66	10,15	40,91	24,86	<0,001

№	Nazorat testlari	Boshida $\bar{X}$	σ	V%	Oxirida $\bar{X}$	σ	V%	Nisbiy o‘sish %	t	p
1	60 m yugurish (s)	9,7	0,87	8,97	9,8	0,98	10,00	1,03	0,39	>0,05
2	Mokisimon yugurish 3×10 m (s)	8,1	0,64	7,90	8,2	0,69	8,41	1,23	0,53	>0,05
3	Skakalkada sakrash (marta/daq)	91,0	4,99	5,48	90,5	4,40	4,86	0,55	0,37	>0,05
4	Turnikda tortilish (marta)	6,2	0,57	8,76	6,5	0,67	10,30	4,84	1,70	>0,05
5	3000 m yugurish (daq)	15,55	1,46	9,39	15,42	1,58	10,25	0,84	0,30	>0,05
6	Uzunlikka sakrash (sm)	165,0	8,63	5,23	166,5	9,05	5,43	0,91	0,60	>0,05
7	Oldinga egilish (sm)	+6,2	0,52	8,39	+6,3	0,68	8,10	1,61	0,59	>0,05
8	Bir oyoqda tik turish – statik muvozanat (s)	20,5	1,11	5,41	20,65	1,21	5,86	0,73	0,46	>0,05
9	Reyka bo‘ylab yurishda og‘ish – dinamik muvozanat (sm)	3,1	0,25	7,14	3,2	0,18	5,62	3,22	1,62	>0,05
10	Aylanishdan so‘ng to‘g‘ri yurish (sm)	25,5	2,24	8,78	24,8	2,45	9,88	2,74	0,92	>0,05
11	Aylanishdan so‘ng yon yurish (sm)	25,5	2,56	10,04	24,3	2,68	11,02	4,70	1,62	>0,05
12	Aylanishdan so‘ng orqaga yurish (sm)	31,0	2,76	8,90	29,8	2,01	6,74	3,87	1,76	>0,05
13	Tana markazi siljishi (mm)	11,5	0,83	7,22	11,01	0,95	8,63	4,26	1,96	>0,05

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

Tajriba guruhi yosh bokschilarining tajriba boshidagi va yakunidagi jismoniy hamda maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlari sezilarli darajada yaxshilandi. 60 m yugurish natijasi 9,8 s dan 8,8 s gacha yaxshilanib, farq 1,0 s (8,33 %, $P < 0,001$) ni tashkil etdi. Mokisimon yugurish 3×10 m testida 8,0 s dan 7,6 s gacha (5,0 %, $P < 0,05$), skakalkada sakrashda 90,0 martadan 101,0 martagacha (12,22 %, $P < 0,001$), turnikda tortilishda 6,0 martadan 7,0 martagacha (16,67 %, $P < 0,001$) o‘sish kuzatildi.

3000 m yugurish natijasi 15,30 daqiqadan 14,40 daqiqagacha yaxshilanib (5,88 %, $P < 0,05$), turgan joyidan uzunlikka sakrash 170,0 sm dan 180,0 sm gacha (5,89 %, $P < 0,001$) oshdi. Egiluvchanlik testi +6,0 sm dan +7,0 sm gacha (16,67 %, $P < 0,001$) yaxshilandi.

Muvozanat ko‘rsatkichlarida ham sezilarli ijobiy o‘zgarishlar qayd etildi. Bir oyoqda tik turish testi 20,0 s dan 14,5 s gacha qisqarib (27,5 %, $P < 0,001$), reyka bo‘ylab yurishdagi og‘ish 3,0 sm dan 2,2 sm gacha kamaydi (26,67 %, $P < 0,001$). Aylanishdan so‘ng to‘g‘ri chiziq bo‘ylab yurish 25,0 sm dan 19,5 sm gacha (22,0 %, $P < 0,001$), yon tomonga yurish 26,0 sm dan 19,2 sm gacha (26,15 %, $P < 0,001$), orqaga yurish 30,0 sm dan 18,5 sm gacha (38,33 %, $P < 0,001$) yaxshilandi. Tana og‘irlik markazining siljishi 11,0 sm dan 6,5 sm gacha kamaydi (40,91 %, $P < 0,001$).

Nazorat guruhi bokschilarida esa ko‘rsatkichlar deyarli o‘zgarmadi va statistik jihatdan ishonchli farq

aniqlanmadi (P > 0,05). 60 m yugurish 9,7 s dan 9,8 s gacha, mokisimon yugurish 8,1 s dan 8,2 s gacha o‘zgardi. Skakalka bilan sakrash 91,0 martadan 90,5 martagacha kamaydi, turnikda tortilish 6,2 martadan 6,5 martagacha biroz oshdi. 3000 m yugurish 15,55 daqiqadan 15,42 daqiqagacha yaxshilangan bo‘lsa-da, farq ishonchli emas. Uzunlikka sakrash, egiluvchanlik va muvozanat testlarida ham kichik o‘zgarishlar qayd etilib, ularning barchasi statistik jihatdan ahamiyatsiz bo‘ldi.

Mazkur natijalar tajriba guruhida qo‘llanilgan muvozanatga yo‘naltirilgan mashg‘ulot dasturi yosh bokschilarning jismoniy, maxsus va koordinatsion tayyorgarligini sezilarli darajada oshirganini, nazorat guruhida esa an’anaviy mashg‘ulotlar bunday samarani bermaganini ko‘rsatadi.

Xulosa: Yosh bokschilar mashg‘ulot jarayonini muvozanat saqlash mashqlari asosida tashkil etish zarur ekanligi tadqiqot natijalari bilan tasdiqlandi. Maxsus ishlab chiqilgan muvozanat mashqlari dasturini qo‘llash natijasida sportchilarning jang jarayonida tanani tik va barqaror ushlab turish, zarbadan so‘ng muvozanatni tezkor tiklash, harakatlarni aniq boshqarish hamda koordinatsion qobiliyatlari sezilarli darajada yaxshilandi. Bu esa texnik-taktik harakatlar samaradorligining oshishiga bevosita ta’sir ko‘rsatdi.

Tadqiqot boshida va yakunida o‘tkazilgan nazorat testlari tahlili muvozanat mashqlari joriy etilgandan so‘ng jismoniy va maxsus tayyorgarlik ko‘rsatkichlari o‘rtacha 23,07 % ga oshganini ko‘rsatdi. Ayniqsa, statik va dinamik muvozanat, tezkorlik, kuch-chidamlilik hamda fazoviy orientatsiya ko‘rsatkichlarida ishonchli ijobiy o‘zgarishlar kuzatildi.

Olingan natijalar muvozanatga yo‘naltirilgan mashg‘ulot vositalarini yosh bokschilar tayyorgarligining majburiy tarkibiy qismi sifatida rejalashtirish zarurligini ko‘rsatadi. Ushbu yondashuv sportchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, jarohatlanish xavfini kamaytiradi hamda musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam asos yaratadi.

Adabiyotlar:

1. Sergeev, V. V. (2022). Vizualizatsiya v bokse. *Sportivnyy psikholog*, (12), 78–89.
2. Anderson, M. (2024). Cognitive restructuring in sports. *International Journal of Sport Psychology*, (42), 23–35.
3. Karimov, B. A. (2023). Professional boksda psixologik tayyorgarlik. *Sport va yoshlar*, (8), 45–52.
4. Ivanov, S. S. (2023). Autogen mashg‘ulot boksda. *Teoriya i praktika fizicheskoy kultury*, (15), 67–75.
5. Ernazarov, G‘. N., & Majidov, R. R. (2025). 13–15 yoshli bokschilarni psixologik tayyorgarligida musobaqadagi vahimani yengish usullari. *Fan va jamiyat*, (7), 96–98.
6. Ernazarov, G‘. N., & Majidov, R. R. (2025). 13–15 yoshli bokschilarda musobaqa oldi davrida muvozanatni saqlashni takomillashtirish usullari. *Ta’lim va taraqqiyot*, (5), 907–913.



Pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD)
D.A. ALIMOVA[1]
[1]O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
Chirchiq shahri, O‘zbekiston

https://orcid.org/0009-0001-7435-4026

10.65149/fansport.2026.v9i2.a010

SPORTCHI-TALABALARINI PROFESSIONAL BOKSNING TURLI JIHATLARIGA BO‘LGAN MUNOSABATINI O‘RGANISh NATIJALARI

Annotatsiya

В статье на основе анкетирования изучено субъективное отношение студентов и магистрантов университета физической культуры к профессиональному боксу. Результаты показали, что респонденты обладают общими знаниями о профессиональном боксе, однако испытывают потребность в более глубоких теоретических и практических знаниях в области менеджмента, организации соревнований и процессов спортивной индустрии. Также установлено, что в учебном плане специализации «Теория и методика бокса» недостаточно учебных часов, посвящённых профессиональному боксу. Полученные данные обосновывают необходимость совершенствования учебной программы и введения специальных модулей.

***Ключевые слова**: профессиональный бокс, менеджмент, студенты, магистранты, респонденты, анкетирование, учебная программа.*

Abstract

Mazkur maqolada jismoniy tarbiya universiteti talabalari va magistrantlarining professional boksga bo‘lgan subyektiv munosabati so‘rovnoma asosida o‘rganildi. Natijalar respondentlarning professional boks bo‘yicha umumiy bilimga ega ekanligini, biroq menejment, musobaqalarni tashkil etish va sport industriyasi jarayonlari bo‘yicha chuqurroq nazariy hamda amaliy bilimlarga ehtiyoj mavjudligini ko‘rsatdi. Shuningdek, “Boks nazariyasi va uslubiyati” ixtisosligi o‘quv rejasida professional boksga ajratilgan o‘quv soatlari yetarli emasligi aniqlandi. Olingan ma’lumotlar o‘quv dasturini takomillashtirish va maxsus modullarni joriy etish zarurligini asoslaydi.

***Kalit so‘zlar**: professional boks, menejment, talabalar, magistrantlar, respondentlar, so‘rovnoma, o‘quv dasturi.*

This article examines the subjective attitudes of undergraduate and graduate students of a physical education university toward professional boxing using a questionnaire survey. The results showed that respondents possess general knowledge of professional boxing but need deeper theoretical and practical understanding of management, event organization, and sports industry processes. It was also found that the curriculum of the “Theory and Methodology of Boxing” specialization allocates insufficient academic hours to professional boxing. The findings justify the need to improve the curriculum and introduce specialized modules.

Keywords: professional boxing, management, students, graduate students, respondents, questionnaire, curriculum.

Dolzarbligi. Mamlakatimiz mustaqillikka erishgach, ongi va tafakkuri sog‘lom, ma’naviy hamda jismoniy barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishiga aylandi. Bu borada qabul qilingan Farmonlar, Qarorlar va Davlat dasturlari sog‘lom avlod g‘oyasining bosqichma-bosqich umumxalq harakatiga