



## Determining The Physical Fitness And Strike Indicators Of Young Boxer Girls Through A Special Bag

**Ziyodulla Shukhratillayevych Khadiyatullayev**

Institute of retraining and professional development of specialists in physical education and sports, "sports management" department, associate professor  
v.b.

**Annotation:** In this article, we will determine the special physical fitness, physical qualities, strength, speed, agility, flexibility, endurance, indicators of young girl boxers who are participating in the national boxing team of Uzbekistan.

**Keywords:** physical fitness, physical qualities, agility, strength, endurance, flexibility, speed, physical development.

## YOSH BOKSCHI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI VA ZARBA KO'RSATKICHLARINI MAXSUS QOP ORQALI ANIQLASH

**Ziyodulla Shuxratillayevich Xadiyatullayev**

Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish instituti "sport boshqaruvi" kafedrasida dotsent v.b.



**Annotatsiya:** Ushbu maqolada O‘zbekiston boks terma jamoasida shug‘ulanib kelayotgan yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik, ko‘rsatkichlarini aniqlangan.

**Kalit so‘zlar:** jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlar, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, tezkorlik, jismoniy rivojlanish.

**Аннотация:** В данной статье изучаются показатели развитие общей физической подготовка, физических качеств, силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости юных девушек-боксёров, занимающихся в сборной команде Узбекистана по боксу.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, физические качества, ловкость, сила, выносливость, гибкость, быстрота, физическое развитие.

**Dolzarbligi.** Sport sohasida bir qator olib borilgan ilmiy tadqiqotlar bokschi qizlarda yuqori natijalarga erishishda o‘ziga xos morfologik xususiyatlar, yuqori darajadagi jismoniy va psixologik qobiliyatlar, yuqori texnik va taktik mahorat hamda tayyorgarlik jarayonlarini to‘g‘ri tashkil qilish va boshqarishning katta ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi. Dunyodagi ko‘plab mamlakatlarda boks bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko‘lamli ilmiy tadqiqot ishlari amalga



oshirilmoqda. Biroq, aynan dastlabki xotin-qizlar terma jamoasida shug'ullanuvchi yosh bokschilarni saralash tizimini tashkil qilish va boks sportida kelajakda yuqori natijalarga erishi mumkin bo'lgan iqtidorli bokschi qizlarni aniqlash va ularning tayyorgarlik jarayonlarini tashkil qilish batafsil yoritilgan ilmiy ishlanma va tajribalarning yetishmasligi kuzatilmoqda.

Dastlabki xotin-qizlar terma jamoasida bokschi qizlarni individual imkoniyatlarni inobatga olgan holda saralashning me'zonlarini ishlab chiqish masalalari yetarlicha o'rganilmaganligi sababli dastlabki ixtisoslik bosqichidan chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichiga o'tish jarayonida natijalarning pasayishi vujudga kelmoqda. Ta'kidlash joizki, dastlabki xotin-qizlar terma jamoasida shug'ullanuvchi bokschi qizlarni saralash samaradorligiga ta'sir ko'rsatuvchi omillarning tizimli o'rganilmaganligi va ilmiy asoslangan tavsiyalarning yo'qligi soha mutaxassislari oldiga qator vazifalarni qo'yadi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi Farmoni, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi PQ-5099-son "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori boks sport turini yanada rivojlanishiga katta hissa qo'shdi desak mubolag'a bo'lmaydi.

Boks sport turi bo'yicha xotin-qizlar Olimpiya o'yinlari tarkibiga 2016-yilda kiritilgan. Sportning ushbu turida sport zahiralarni tayyorlashning mamlakatimizdagi O'zbekiston boks terma jamoasida shug'ulanib kelayotgan yosh bokschi qizlarning xali yetarlicha rivojlangani yo'q, shuning uchun 15-16 yoshli bokschi qizlarni tayyorlash masalalariga katta e'tibor qaratilishi zarur. Sohaning yetakchi olimlari R.D. Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, F.A.Kerimov, F.K.Turdiyev, F.T.Abdullayev, Q.A.Umarov va boshqa ko'pchilik mutaxassislarning fikriga ko'ra, barcha jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi yoshidan boshlab rivojlantirishga jiddiy e'tiborda bo'lishni muhim deb hisoblashgan.



Lekin, hozirgi vaqtga qadar, yosh bokschi qizlarda jismoniy sifat ko'rsatkichlari yo'nalishiga qaratilgan vositalarni qo'llanilish shiddati va hajmi me'yorlarini aniqlash masalalari yetarlicha o'rganilmaganligicha qolmoqda. Ushbu holat mazkur tadqiqotning mavzusini dolzarblashtiradi.

**Tadqiqotning maqsadi:** yosh bokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini maxsus qopda (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) aniqlash.

**Tadqiqotning vazifalari:**

- yosh bokschi qizlarning jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini maxsus qopda (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) aniqlash.

**Tadqiqotning ob'ekti:** O'zbekiston boks terma jamoasida shug'ullanib kelayotgan yosh bokschi qizlarning mashg'ulotlari jarayoni.

**Tadqiqotning predmeti:** yosh bokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini maxsus qopda (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni) tadqiq qilish.

**Tadqiqot usullari:** ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, pedagogik test o'tkazish, matematik-statistik tahlil.

**Tadqiqotni tashkillashtirish:** Tadqiqotlarda, O'zbekiston boks terma jamoasida shug'ullanib kelayotgan yosh bokschi qizlarning (n=20) nafar bokschi qizlar ishtirok etdilar.

**O'tkazilgan tadqiqot natijalari va muhokamasi:** Tadqiqot ishimizning maqsad va vazifalaridan kelib chiqqan xolda quyidagilar amalga oshirildi. Unga ko'ra shug'ullanuvchi yosh bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha son ko'rsatkichlari **46-54 kg** vaznli bokschi qizlarda **TChI**-tezkor chidamlilik indeksi 1,19. **GChI**-glikolitik chidamlilik indeksi 38,14. **IKI**-integral ish kuchi indeksi 7,27. **TKTII**-tezkor-kuch tayyorligining integral indeksi 127,77ni tashkil qildi (1-jadvalga qarang).

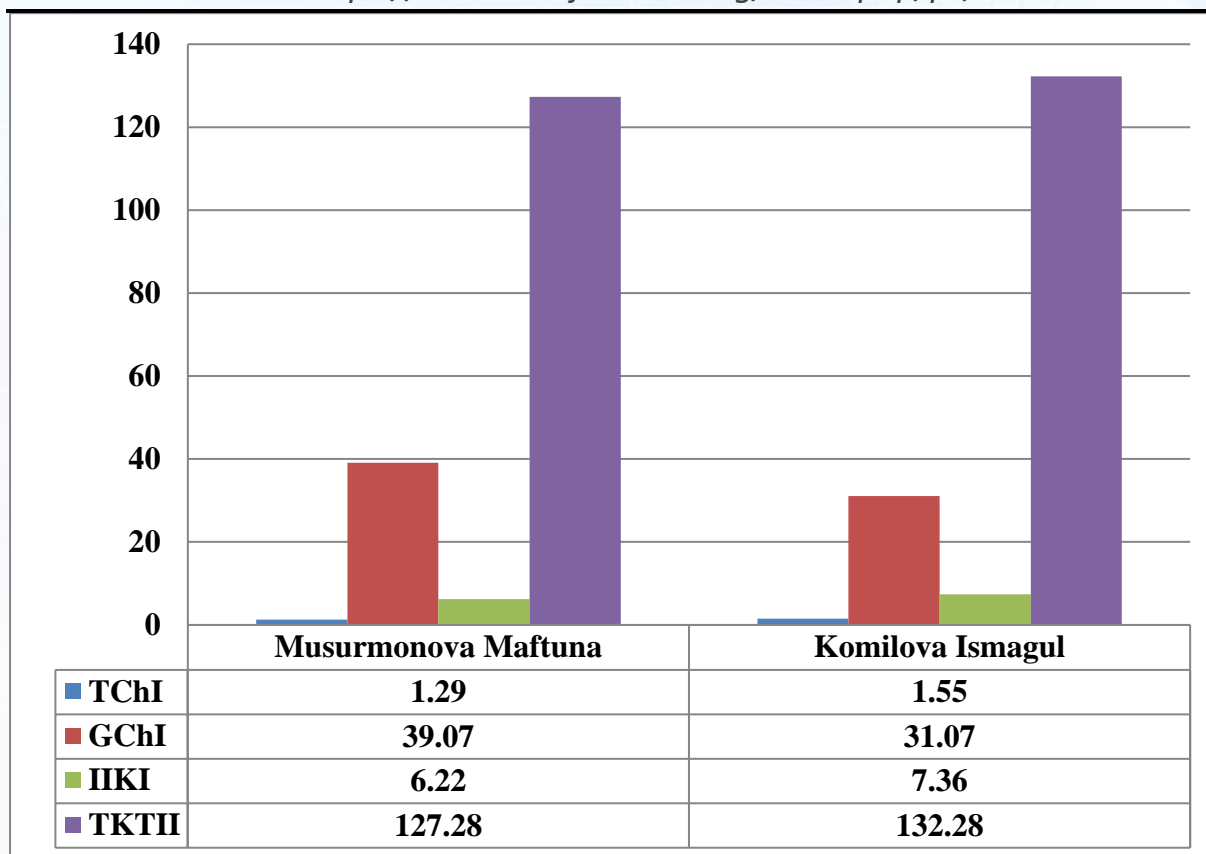


**1-jadval**

**Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari**

**(8-40 soniyada urilgan zarbalar soni).**

T/r	F.I.	Vazn toifasi	TChI	GChI	IIKI	TKTII
1	Musurmonova Maftuna	46	1,29	39,07	6,22	127,28
2	Komilova Ismagul	48	1,55	31,07	7,36	132,28
3	Abduraimova Baxora	48	0,26	37,24	6,18	130,83
4	Aliyeva Muxtasar	48	0,64	33,91	4,67	101,44
5	Xamdamova Nilufar	50	1,36	44,73	8,67	142,00
6	Qurbanova Go'zal	50	1,56	41,63	6,47	120,00
7	Turg'unova Muslima	52	1,66	34,73	9,47	140,00
8	Rustamova Zuhra	54	1,23	42,72	9,14	128,32
<b>O'rtacha</b>		$\bar{X}$	<b>1,19</b>	<b>38,14</b>	<b>7,27</b>	<b>127,77</b>

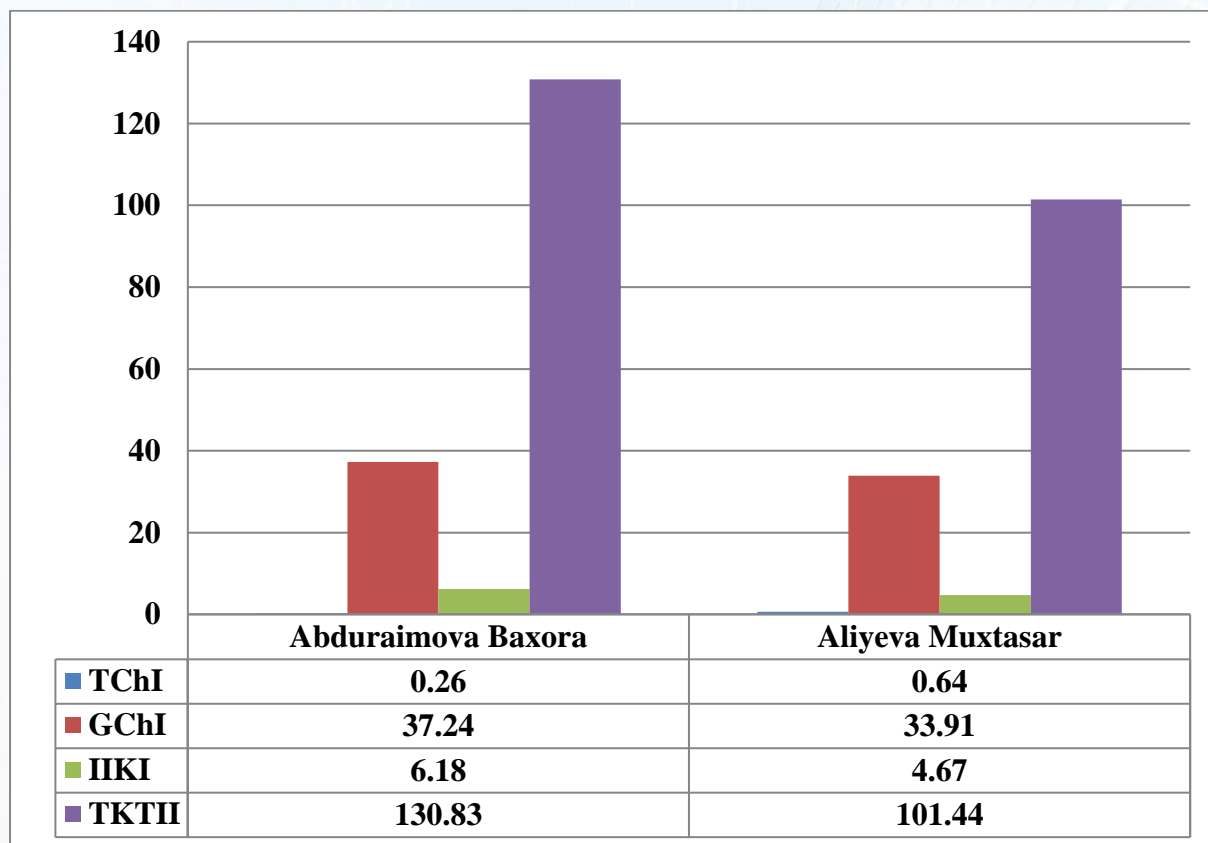


**1-rasm. Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni).**

Musurmonova Maftuna 46 kg vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 1,29 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 39,07 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 6,22 past ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. TKTII-tezkor-kuch tayyorligining integral indeksi 127,28 past ko'rsatkichni tashkil etdi. 48 kg vaznli Komilova Ismagulda esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 1,55 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 31,07 past ko'rsatkichni tashkil etdi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 7,36 yuqori ko'rsatkichni egaladi. TKTII-tezkor-kuch



tayyorligining integral indeksi 132,28 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi (1-rasmga qarang).

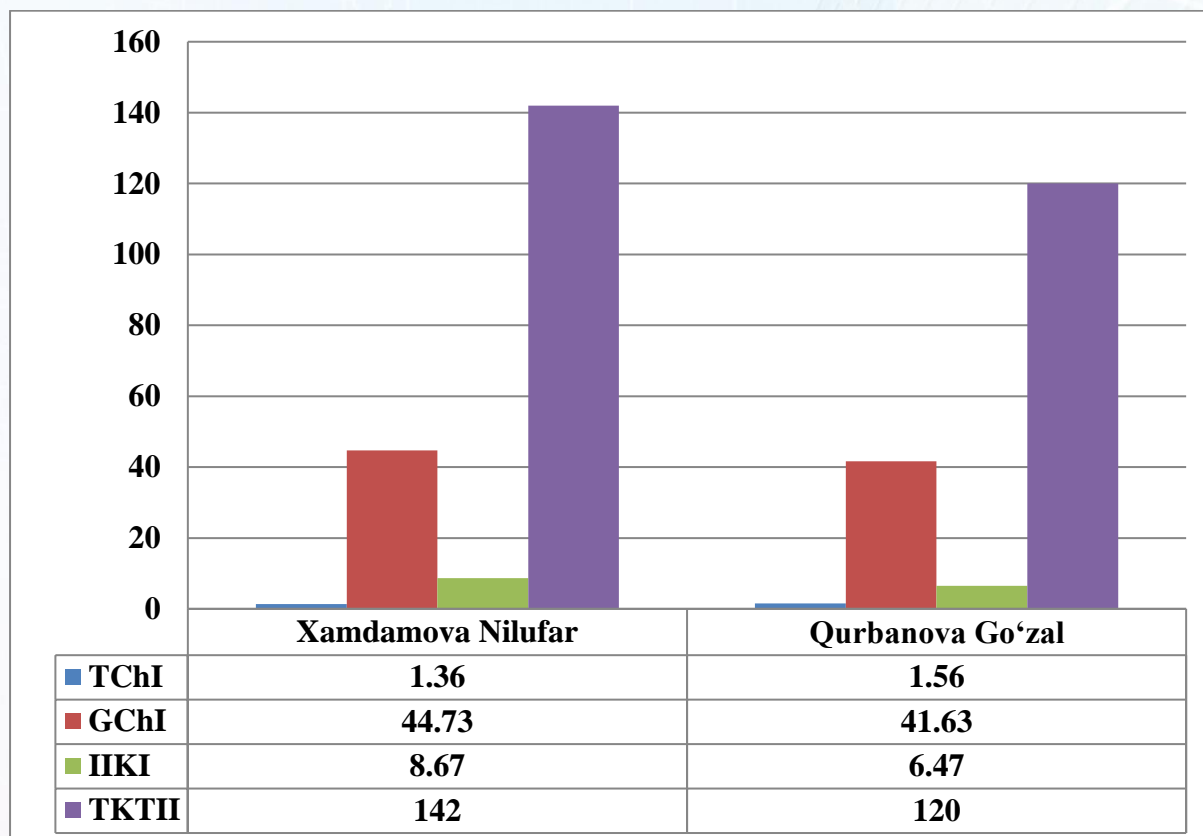


**2-rasm. Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni).**

Abduraimova Baxora 48 kg vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 0,26 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 37,24 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 6,18 yuqori ko'rsatkichni egaladi. TKTII-tezkor-kuch tayyorligining integral indeksi 130,83 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi. 48 kg vaznli Aliyeva Muxtasarda esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 0,64 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 33,91 past ko'rsatkichni tashkil etdi. IIKI-integral ish kuchi



indeksi 4,67 past ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. TKTII-tezkor-kuch tayyorligining integral indeksi 101,44 past ko'rsatkichni tashkil etdi (2-rasmga qarang).



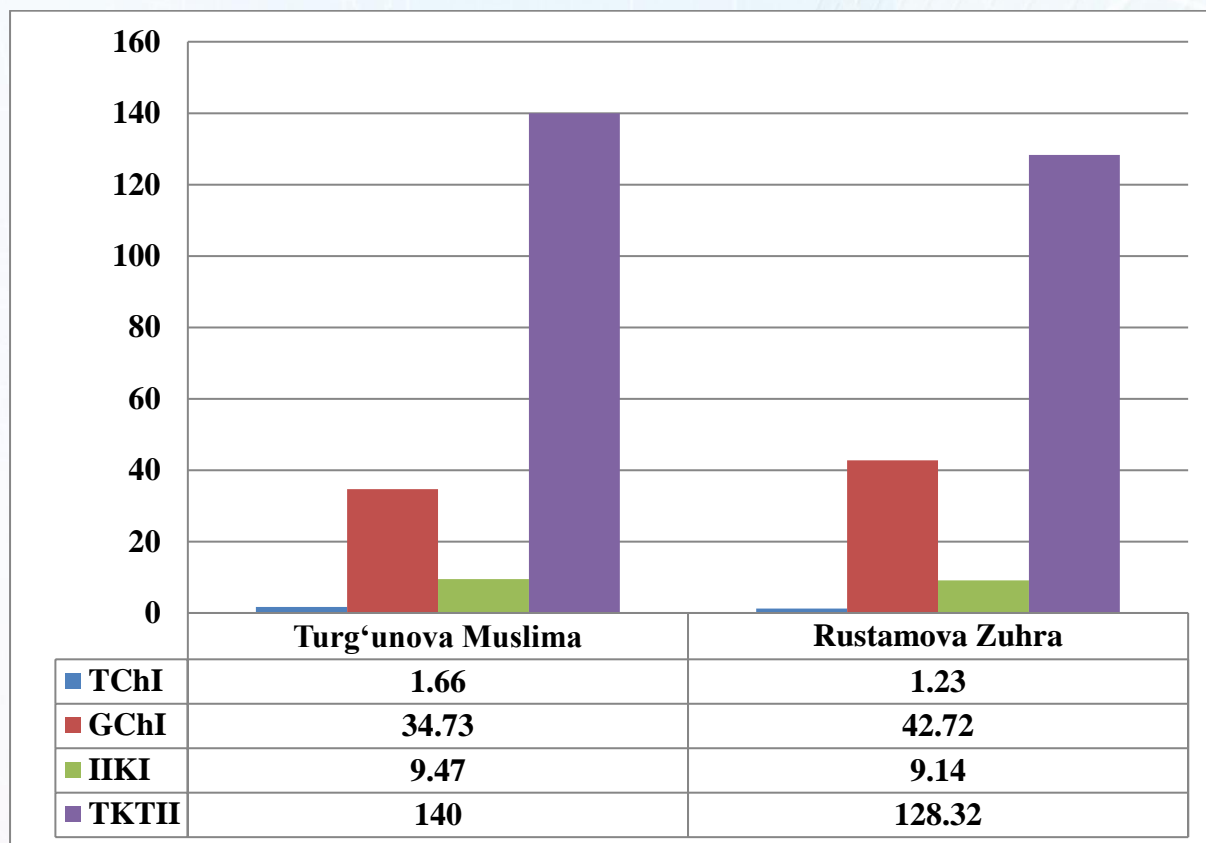
**3-rasm. Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni).**

Xamdamova Nilufar 50 kg vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 1,36 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 44,73 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 8,67 yuqori ko'rsatkichni egaladi. TKTII-tezkor-kuch tayyorligining integral indeksi 142 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi. 50 kg vaznli Qurbanova Go'zalda esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 1,56 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 41,63 past ko'rsatkichni tashkil etdi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 6,47





past ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. TKTII-tezkor-kuch tayyorligining integral indeksi 120 past ko'rsatkichni tashkil etdi (3-rasmga qarang).



**4-rasm. Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni).**

Turg'unova Muslima 52 kg vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 1,66 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi.

GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 34,73 past ko'rsatkichni tashkil etdi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 9,47 yuqori ko'rsatkichni egaladi. TKTII-tezkor-kuch tayyorligining integral indeksi 140 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi. 54 kg vaznli Rustamova Zuhrada esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 1,23 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. GChI-glikolitik chidamlilik



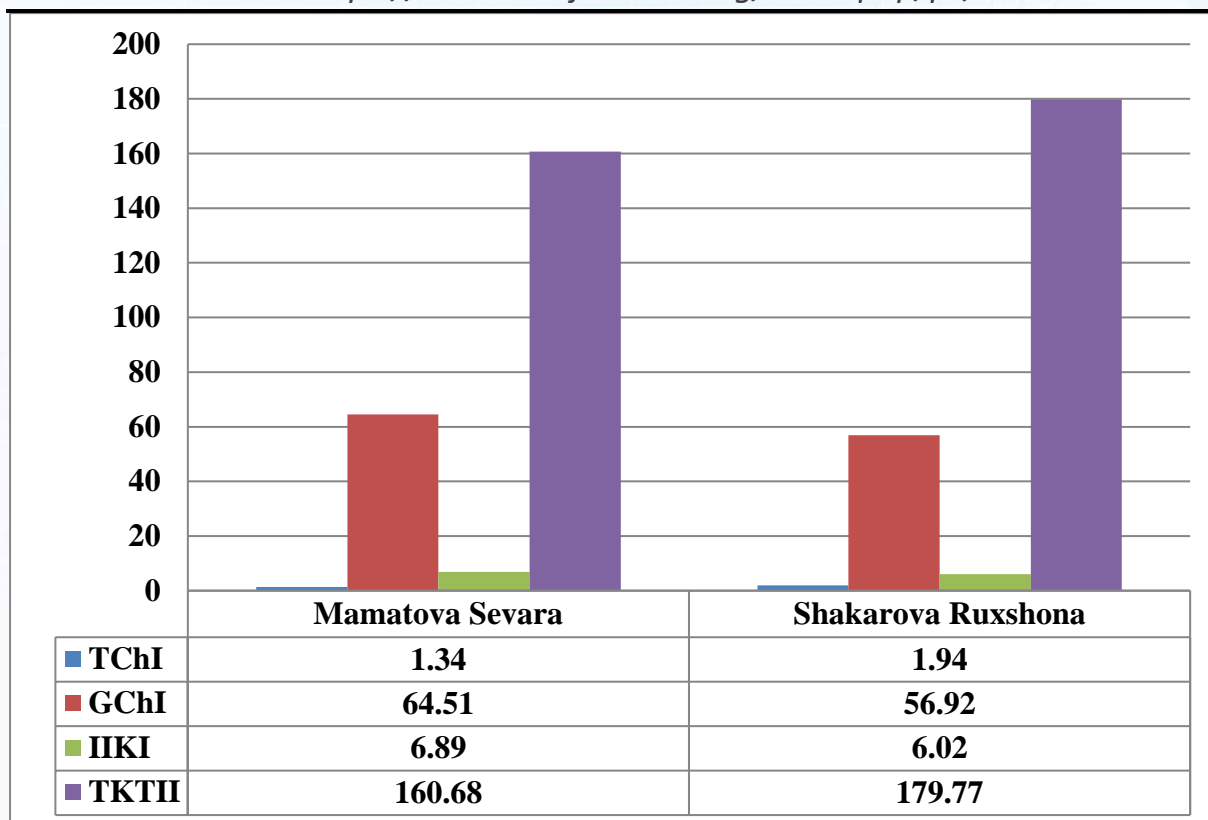
indeksi 42,72 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 9,14 past ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. TKTII-tezkor-kuch tayyorligining integral indeksi 128,32 past ko'rsatkichni tashkil etdi (4-rasmga qarang).

## 2-jadval

**Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari**  
(8-40 soniyada urilgan zarbalar soni).

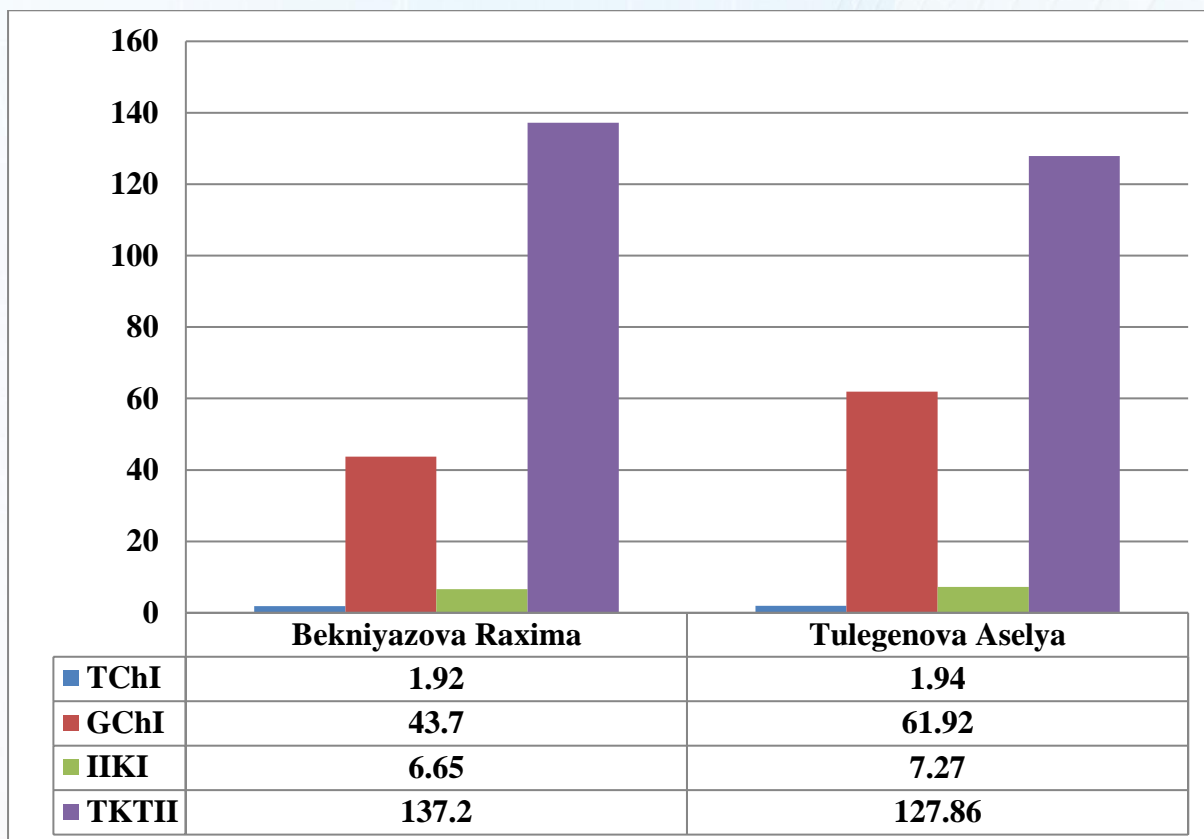
T/r	F.I.	Vazn toifasi	TChI	GChI	IIKI	TKTII
1	Mamatova Sevara	57	1,34	64,51	6,89	160,68
2	Shakarova Ruxshona	60	1,94	56,92	6,02	179,77
3	Bekniyazova Raxima	60	1,92	43,70	6,65	137,20
4	Tulegenova Aselya	63	1,94	61,92	7,27	127,86
5	Bekova Xadichabonu	66	1,62	58,90	8,23	158,99
6	Qurbonboyeva Rayhona	70	1,91	82,61	8,43	180,88
7	Yangiyeva Maftuna	75	2,10	64,94	10,42	159,88
8	Parpiyeva Ruxshona	80	2,02	85,02	10,38	185,07
<b>O'rtacha</b>		$\bar{x}$	<b>1,85</b>	<b>64,82</b>	<b>8,04</b>	<b>161,29</b>

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha olingan testda yosh bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarning o'rtacha son ko'rsatkichlari **57-80 kg** vaznli bokschi qizlarda **TChI**-tezkor chidamlilik indeksi 1,85. **GChI**-glikolitik chidamlilik indeksi 64,82. **IIKI**-integral ish kuchi indeksi 8,04. **TKTII**-tezkor-kuch tayyorligining integral indeksi 161,29ni tashkil qildi (2-jadvalga qarang).



**5-rasm. Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni).**

Mamatova Sevara 57 kg vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 1,34 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 64,51 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 6,89 yuqori ko'rsatkichni egaladi. TKTII-tezkor- kuch tayyorligining integral indeksi 160,68 past ko'rsatkichni tashkil etdi. 60 kg vaznli Shakarova Ruxshonada esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 1,94 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 56,92 past ko'rsatkichni tashkil etdi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 6,02 past ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. TKTII-tezkor-kuch tayyorligining integral indeksi 179,77 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi (5-rasmga qarang).

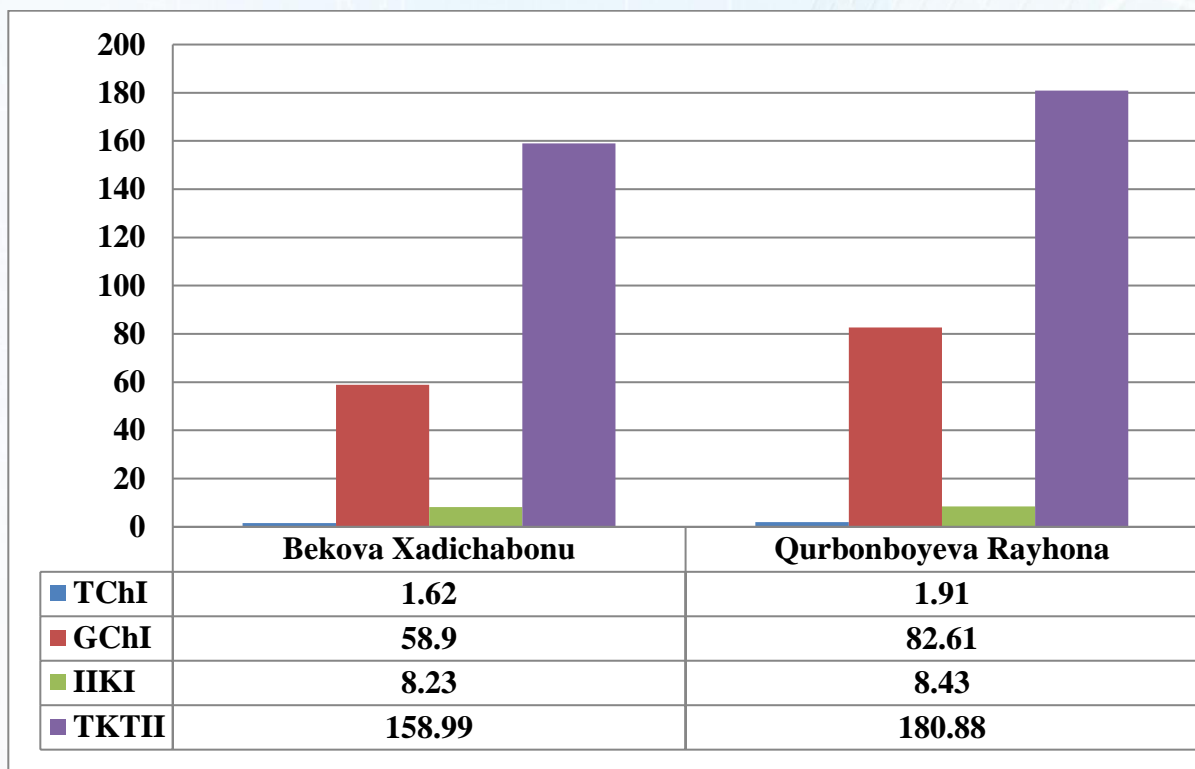


**6-rasm. Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni).**

Bekniyazova Raxima 60 kg vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 1,92 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 43,7 past ko'rsatkichni tashkil etdi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 6,65 past ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. TKTII-tezkor-kuch tayyorligining integral indeksi 137,2 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi. 63 kg vaznli Tulegenova Aselyada esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 1,94 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 61,92 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 7,27 yuqori ko'rsatkichni egaladi. TKTII-tezkor-kuch



tayyorligining integral indeksi 127,86 past ko'rsatkichni tashkil etdi (6-rasmga qarang).

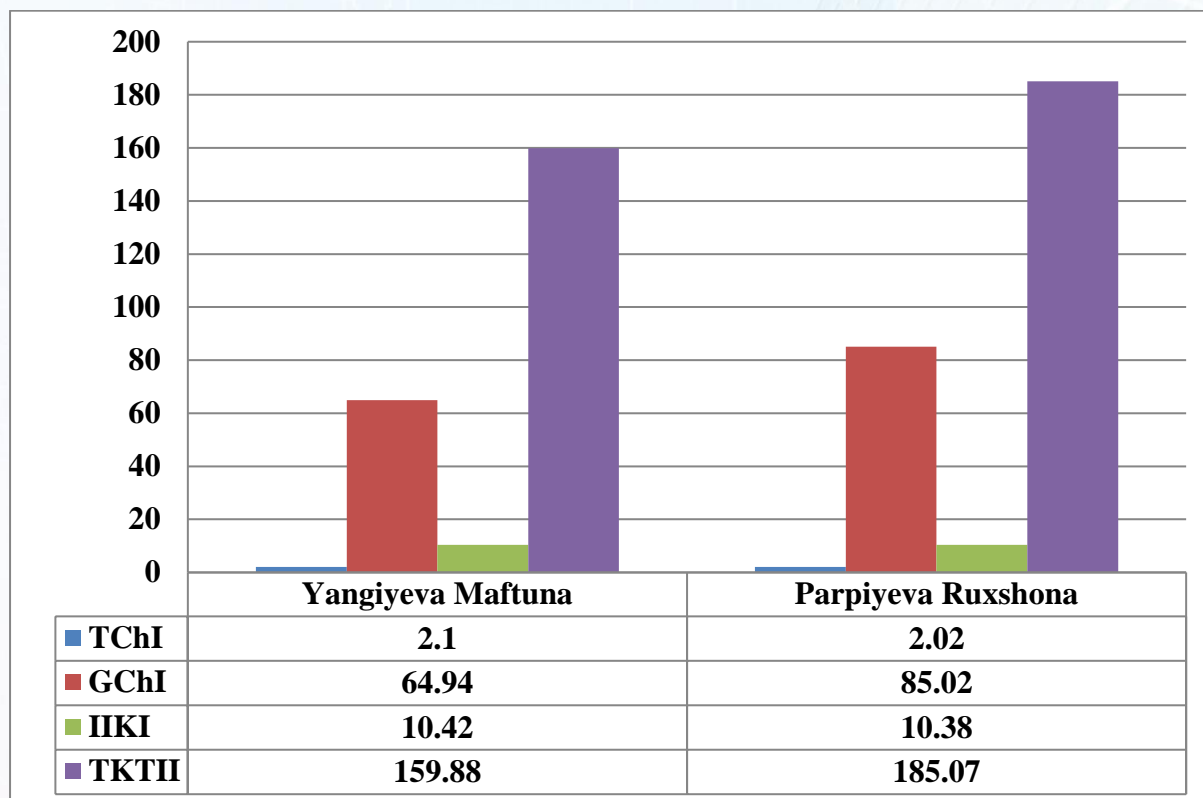


**7-rasm. Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni).**

Bekova Xadichabonu 66 kg vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 1,62 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 58,9 past ko'rsatkichni tashkil etdi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 8,23 past ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. TKTII-tezkor-kuch tayyorigining integral indeksi 158,99 past ko'rsatkichni tashkil etdi. 70 kg vaznli Qurbonboyeva Rayhonada esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 1,91 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 82,61 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 8,43 yuqori ko'rsatkichni egaladi. TKTII-tezkor-kuch



tayyorligining integral indeksi 180,88 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi (7-rasmga qarang).



**8-rasm. Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari (8-40 soniyada urilgan zarbalar soni).**

Yangiyeva Maftuna 75 kg vaznli bokschi qizimizda maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 2,01 past ko'rsatkichni ko'rishimiz mumkin. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 64,94 past ko'rsatkichni tashkil etdi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 10,42 yuqori ko'rsatkichni egaladi. TKTII-tezkor-kuch tayyorigining integral indeksi 159,88 past ko'rsatkichni tashkil etdi. 80 kg vaznli Parpiyeva Ruxshonada esa bu ko'rsatkich o'rtacha soni TChI-tezkor chidamlilik indeksi 2,02 yuqori ko'rsatkichdan iborat bo'ldi. GChI-glikolitik



chidamlilik indeksi 85,02 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi. IIKI-integral ish kuchi indeksi 10,38 past ko'rsatkichdan iborat bo'ldi.

TKTII-tezkor-kuch tayyorligining integral indeksi 185,07 yuqori ko'rsatkichni tashkil qildi (8-rasmga qarang).

### **Xulosa**

Yosh bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini aniqlash maqsadida mashg'ulot jarayonida sportning boks turiga va xususyatiga moslashtirilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, musobaqalar uchun tayyorlaydigan maxsus jismoniy harakatlarning asosiy bazaviy negizini tartiblashtirilgan jarayonda olib borilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. O'zbekiston boks terma jamoasida shug'ulanib kelayotgan yosh bokschi qizlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlari, jismoniy tayyorgarlik darajalarini aniqlash maqsadida ulardan nazorat sinov mashqlari olindi. Pedagogik tajribada har ikki yoshdagi bokschi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari aniqlab olindi. Ushbu olingan nazorat sinovi natijalariga ko'ra yosh bokschi qizlarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash 8-40 soniya testida maxsus qopda zarbalarini tekshirish bo'yicha test olindi, maksimal tezlikda berilgan zarbalarining o'rtacha son ko'rsatkichlari 46-54 kg vaznli bokschi qizlarda TChI-tezkor chidamlilik indeksi 1,19. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 38,14. IIKI-integral ish kuchi indeksi 7,27. TKTII-tezkor-kuch tayyorligining integral indeksi 127,77 tashkil qilgan bo'lsa, 57-80 kg vaznli bokschi qizlarda bu ko'rsatkichlar TChI-tezkor chidamlilik indeksi 1,85. GChI-glikolitik chidamlilik indeksi 64,82.

IIKI-integral ish kuchi indeksi 8,04. TKTII-tezkor-kuch tayyorligining integral indeksi 161,29ni, 57-80 kg vaznli bokschi qizlar yaxshi ko'rsatkichlarini qayt etishgan. Maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini rivojlanganlik darajasini ifodalovchi nazorat mashqlari natijalariga ko'ra yosh bokschi qizlarning tadqiqot boshida kuzatilgan ko'rsatkichlar bir-biridan farq qildi. Jismoniy sifat ko'rsatkichlari jumladan: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik



kabi jismoniy sifatlar yosh bokschi qizlarning yetarli darajada rivojlanmaganligi ma'lum bo'ldi.

Aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish maqsadida kerakli tavsiya va ko'rsatmalar ishlab chiqildi. O'zbekiston boks terma jamoasida shug'ulanib kelayotgan yosh bokschi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajalari nazorat sinov amaliyoti davomida to'g'ri baholandi va ulardagi o'sich ko'rsatkichlari yuqori baholandi.

O'tkazilgan tadqiqot jarayonimiz muobaynida yuzaga kelgan kamchiliklarni bartaraf etish chora tadbirlari samarali tashkil etilishi yuzasidan ushbu soha mutasaddi xodimlari bilan hamda yuqori sport tajribasiga ega bo'lgan sport trenerlari bilan hikr-mulohaza jarayonlari almashilindi.

### **Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'yxat**

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-sonli Farmoni.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 29-apreldagi "Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-5099-sonli qarori boks sport turini yanada rivojlanishiga katta hissa qo'shdi desak mubolag'a bo'lmaydi.
3. Turdiyev F.K. Tanlangan sport turini o'qitish uslubiyati (BOKS) [Matn]: Darslik. Toshkent: "Zamon Poligraf", 2023. – 224 bet.
4. Turdiyev F.K., Abdullayev F.T., Xadiyatullayev Z.Sh. Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (BOKS) [Matn]: Darslik// F.K.Turdiyev, F.T.Abdullayev, Z.Sh. Xadiyatullayev – Toshkent: "Zamon poligraf", 2023. – 352 bet.





5. Tajibayev S.S., Umarov Q.A., Abdullayev M.J. “Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish” (ayollar boks) O’quv qo’llanma Buxoro 2021-yil 30 may. № 237-302 sonli buyrug’i 165 bet.
6. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Rajabov G’.Q., Anashov V.D. “Bokschilarning sport pedagogik mahoratini oshirish”. Darslik, 2020-yil. 593 bet.
7. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Turdiyev F.K., Rajabov G’.Q. “Boks nazariyasi va uslubiyati”. Darslik, 2018-yil. 372 bet.
8. Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S., Rajabov G’.Q. “Yakkakurash sport turlari (BOKS)”. Darslik, 2015-yil. 182 bet.
9. Jumanov O.S., Abdullayev F.T., Turdiyev F.K., Xadiyatullayev Z.Sh. Jismoniy tarbiya va olimpiya harakati tarixi [Matn]: Darslik// O.S.Jumanov, F.T.Abdullayev, F.K.Turdiyev, Z.Sh.Xadiyatullayev – Toshkent: “Zamon poligraf”, 2023. – 322 bet.