



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



O'zbekiston
Milliy Pedagogika
Universiteti



№4(1)
2026

- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 128 sahifa,
2-aprel, 2026-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapijanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyuu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
Abdullayeva N. Sh. – Pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (Phd)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F. O. – pedagogika fanlari doktori (DSc), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalarini tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Vaxobov Anvar Abdusattor o'g'li – Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Abdullayeva N. Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences (DSc), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – Doctor of Philosophy (PhD) in Psychology, Associate Professor

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun

Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

Vakhobov Anvar Abdusattor oglu – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences, Associate Professor

“Maktabgacha va maktab ta’limi” jurnali O‘zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo‘yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo‘yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

“Maktabgacha va maktab ta’limi”
jurnali

26.09.2023-yildan

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti
Administratsiyasi huzuridagi Axborot
va ommaviy kommunikatsiyalar
agentligi tomonidan **№C-5669363**
reyestr raqami tartibi bo‘yicha
ro‘yxatdan o‘tkazilgan.

Litsenziya raqami: **№136361**

MUNDARIJA

Yangi O'zbekistonning mintaqaviy va global geosiyosiy pozitsiyasi: milliy o'zlik va media reprezentatsiya tahlili	16
Salim Doniyorov	
Axborot kommunikatsiya texnologiyalari vositasida o'quvchilarning adabiy tahlil kompetensiyasini shakllantirish	21
Djo'rayev Yorqin Xolnizozovich, Xoldarova Gulchehra Tajibayevna	
Adabiy tahlil kompetensiyasini shakllantirishda elektron darsliklar va multimedia vositalaridan foydalanish.....	26
Djo'rayev Yorqin Xolnizozovich	
Ta'limdagi hurfikrlikni rivojlantirishning pedagogik asoslari.....	29
Yunusov Dilshod Raxmatovich	
Boshlang'ich ta'limda kompetensiyaviy yondashuv asosida o'quvchilarda tanqidiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirish metodikasi.....	32
Aliqulova Habiba Bahranovna	
Ayollar boksida jismoniy tayyorgarlikning yosh qizlar salomatligiga ta'siri	36
Majidov Ruslan Rustam o'g'li, Komilova Ismigul O'ktamjon qizi	
Talaba-yoshlarda internet risklarning oldini olishning pedagogik modeli	41
Muradova Maftuna Komilovna, Mamadaliyeva Umida Isroiljonovna	
Диагностика креативности студентов педагогических вузов в процессе изучения специальных дисциплин.....	44
Уразова Марина Батыровна, Соибова Толифа Дилмуродовна	
STEAM yondashuvi asosida boshlang'ich sinf o'quvchilarida kommunikativ kompetentlikni shakllantirishning metodik xususiyatlari.....	49
Tashibekova Munajat Xoshimovna	
Mariya Montessori ta'limida bolalarning mustaqilligini va ijodiy faoliyatini rivojlantirishning pedagogik-didaktik shart-sharoitlari.....	53
Asqarova Ma'mura Sadriddinovna	
O'spirinlik yoshida namoyon bo'ladigan agressiv xulqning psixologik xususiyati	59
Atajanova Xurjon Pirnazar qizi	
O'zbekiston jurnalistikasining rivojlanishida jadidlarning o'rni: jurnalistikada yangi trend	64
Murtozayeva Nigora Murtoza qizi	
Virtual ta'lim texnologiyasining ta'lim jarayonini takomillashtirishdagi ahamiyati.....	67
Muxsiyeva Aziza Shamsitdinovna	
Kelajakdagi o'qituvchilarning pedagogik kreativligini ta'limiy o'yinlar orqali rivojlantirish yo'llari	69
N. A. Musayeva	
Talabalarda lisoniy tafakkurni shakllantirishga psixolingvistik yondashuvning didaktik tamoyillari	76
Odiljonova Kamola Abduvosit qizi	
Strategies for Overcoming Difficulties in Using Authentic Materials in English Language Teaching	81
Qosimov Jaloliddin Abduvali o'g'li	
Oliy ta'lim muassasalarida mustaqil ta'limni tashkil etishning pedagogik imkoniyatlari	84
Qurbonova Buzaynab Nurmuxammadiyevna	
Inspektor-psixologlarda ijtimoiy-psixologik kompetentlikning kasbiy faoliyatdagi ahamiyati	87
Raxmanova Dilnoza Farmanovna	
Qo'ng'iro't tumani toponimlarining leksik-semantik va genetik xususiyatlari	90
Shamshaddinova Saodat Saparbayevna	
Variativ yondashuv asosida 5–9-sinf o'quvchilarida valeologik madaniyatni rivojlantirishning didaktik modeli va metodik ta'minoti	93
Shamuratov Asqar Abdullayevich	



The Structural Composition and Developmental Stages of Critical Thinking Skills.....	98
<i>Shuxratjon Ismoiljonov Boymirza o'g'li</i>	
Yosh rahbar kadrlarni lavozimlarga tayinlashning psixologik xususiyatlari.....	106
<i>Sobitov Otabek</i>	
O'zbekistonda erta turmush qurish masalasi va uning psixologik tahlillari.....	111
<i>Sodiqova Gulbarno Odiljon qizi</i>	
Adaptiv sportning inklyuziv ta'lim tizimida alohida ta'limga ehtiyoji bo'lgan o'quvchilarning jismaniy va funksional rivojlanishidagi ahamiyati.....	114
<i>Xasanova Sarvinoz To'liqinjon qizi</i>	
Yosh futbolchilarda texnik mahoratni rivojlantirishda differentsiallashgan mashg'ulotlar modelini qo'llash samaradorligi	118
<i>Zayniddinov Tojiddin Baxriddinovich</i>	
Фразеологизмы как носители культуры: проблемы перевода и методы обучения	123
<i>Хамидова Гулноза Турсунбой кизи</i>	

AYOLLAR BOKSIDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING YOSH QIZLAR SALOMATLIGIGA TA'SIRI



Majidov Ruslan Rustam o'g'li
Farg'ona davlat universiteti o'qituvchisi
ORCID: 0009-0009-9777-7169



Komilova Ismigul O'ktamjon qizi
Farg'ona davlat universiteti talabasi

Annotatsiya: Ayollar boksida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining o'smir yoshdagi qizlar salomatligiga ko'rsatadigan ta'siri kompleks tarzda tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida 13–17-yoshdagi sportchi qizlarning morfofunktsional rivojlanish ko'rsatkichlari, yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimi faoliyati, mushak kuchi va umumiy chidamliligi o'rganildi. Olingan natijalar ilmiy asosda tashkil etilgan mashg'ulotlar organizmning adaptatsion imkoniyatlarini oshirishini, sog'liqni mustahkamlashini va sport natijadorligini yaxshilashini ko'rsatdi. Shu bilan birga, yuklamalarni individuallashtirish zarurligi ilmiy jihatdan asoslab berildi.

Kalit so'zlar: ayollar boksi, jismoniy tayyorgarlik, sog'liq, chidamlilik, mushak kuchi, sport fiziologiyasi.

Abstract: A comprehensive analysis is provided of the impact of physical fitness training in women's boxing on the health of adolescent girls. During the study, morphofunctional development indicators, the functioning of the cardiovascular and respiratory systems, muscle strength, and general endurance of female athletes aged 13–17-years were examined. The results showed that scientifically organized training sessions increase the adaptive capacity of the body, strengthen health, and improve sports performance. At the same time, the necessity of individualizing training loads was scientifically substantiated.

Key words: women's boxing, physical fitness, health, endurance, muscle strength, sports physiology.

Аннотация: Комплексно анализируется влияние занятий по физической подготовке в женском боксе на здоровье девушек-подростков. В ходе исследования изучены морфофункциональные показатели развития, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, мышечная сила и общая выносливость у спортсменок 13–17-лет. Полученные результаты показали, что научно обоснованно организованные тренировочные занятия повышают адаптационные возможности организма, укрепляют здоровье и улучшают спортивные результаты. Наряду с этим научно обоснована необходимость индивидуализации тренировочных нагрузок.

Ключевые слова: женский бокс, физическая подготовка, здоровье, выносливость, мышечная сила, спортивная физиология.



KIRISH

Zamonaviy sport tizimida ayollar sportining rivojlanishi muhim ijtimoiy va pedagogik ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, boks sport turining ayollar o'rtasida ommalashuvi yosh qizlarning jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda [1: 45–52].

Boks sport turi o'zining murakkabligi bilan ajralib turadi. Unda sportchidan bir vaqtning o'zida bir nechta jismoniy sifatlarni talab qilinadi: tezkorlik, kuch, chidamlilik, koordinatsiya, reaksiya qobiliyati kabi sifatlarni rivojlantirish muhim omillardan biri hisoblanadi. Ilmiy manbalarga ko'ra, jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari organizmning barcha funksional tizimlariga ijobiy ta'sir ko'rsatadi [2: 112–125]. Xususan: yurak hajmi ortadi, qon aylanishi yaxshilanadi, o'pka ventilyatsiyasi kuchayadi va mushak tolalari rivojlanadi.

O'smirlik davri esa organizmning eng muhim rivojlanish bosqichidir. Shu sababli bu davrda jismoniy yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish katta ahamiyatga ega [3: 78–85].

Noto'g'ri yuklama esa quyidagi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin: ortiqcha charchoq, jarohatlar, gormonal nomutanosiblik kabi holatlar yuzaga kelishi mumkin.

Bu esa ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimini ishlab chiqishni talab qiladi [4: 95–110].

Tadqiqot maqsadi: ayollar boksida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarining yosh qizlar salomatligiga ta'sirini aniqlash va baholash.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR SHARHI

Ayollar boksida jismoniy tayyorgarlik yosh qizlar salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, Axmedova N. ayollar boksida muntazam mashg'ulotlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlash, chidamlilikni oshirish va umumiy sog'liqni yaxshilashga xizmat qilishini ta'kidlaydi. Unga ko'ra, yosh qizlar uchun moslashgan jismoniy mashqlar nafaqat jismoniy ko'rsatkichlarni yaxshilaydi, balki ruhiy holatni barqarorlashtiradi va stressni kamaytiradi.

Shuningdek, Qo'chqorova D. o'z tadqiqotida boks mashg'ulotlarining mushak-skelet tizimi rivojlanishiga ijobiy ta'sirini qayd etadi. Muallifning fikricha, ayniqsa oyoq va qo'l mushaklarining kuchayishi, fleksibilitetning oshishi va reflekslar tezlashishi yosh sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Shodmonova L., Hamidov R. esa psixologik jihatga e'tibor qaratib, boks mashg'ulotlarining yosh qizlarda o'z-o'zini boshqarish va diqqatni jamlash qobiliyatini rivojlantirishini ta'kidlaydilar. Shu bilan birga, ular mashg'ulotlarning ortiqcha yuklamasdan rejalashtirilishi muhimligini, aks holda ortiqcha stress va jarohat xavfi yuzaga kelishini qayd etishadi.

Ergashev S. jismoniy tayyorgarlikning metabolik va kardiovaskulyar tizimlar uchun foydali ekanligini ilmiy asoslarda tasdiqlaydi. Unga ko'ra, doimiy va tizimli mashqlar yosh qizlarning immunitetini mustahkamlashga, energiya sarfini optimallashtirishga yordam beradi.

Natijada, o'zbek olimlari ta'kidlaganidek, ayollar boksida jismoniy tayyorgarlik yosh qizlar salomatligi uchun ko'p qirrali foydalar beradi: kardiorespirator chidamlilikni oshirish, mushak-skelet tizimini mustahkamlash, psixologik barqarorlikni rivojlantirish va umumiy sog'liqni yaxshilash. Shu bilan birga, mashg'ulotlar individual yondashuv va xavfsizlikni hisobga olgan holda olib borilishi zarur.

TADVIQOT METODOLOGIYASI

Tadqiqot dizayni: tadqiqot eksperimental usulda, 6-oy davomida olib borildi.

Ishtirokchilar: tadqiqotda 30 nafar 13–17-yoshli sportchi qiz ishtirok etdi. Tajriba guruhi – 15 nafar, nazorat guruhi – 15 nafar.

Tadqiqot usullari:

1. Pedagogik usullar: kuzatuv, test sinovlari.
2. Tibbiy-biologik usullar: yurak urish tezligi, o'pka sig'imi, qon aylanish ko'rsatkichlari.
3. Jismoniy testlar: 1000 m yugurish, qo'l kuchi (dinamometriya), tezkorlik testlari.
4. Statistik usullar: o'rtacha qiymat, foiz o'zgarish, solishtirma tahlil.

Mashg'ulot dasturi: mashg'ulotlar quyidagicha tashkil etildi: haftasiga 4 marta, 90 daqiqa, 6-oy davomida.

Dastur tarkibi: umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus boks mashqlari, kuch mashqlari, chidamlilik mashqlari, tezkorlik mashqlari.

TAHLIL VA NATIJALAR

Jismoniy ko'rsatkichlarning solishtirma tahlili. Tajriba va nazorat guruhlarida jismoniy ko'rsatkichlarning boshlang'ich va yakuniy o'zgarishlari.

1-jadval: Tajriba va nazorat guruhlarida jismoniy ko'rsatkichlarning boshlang'ich va yakuniy o'zgarishlari (13–17-yoshdagi sportchi qizlar misolida)

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi (boshlanish)	Tajriba guruhi (yakun)	O'zgarish (%)	Nazorat guruhi (boshlanish)	Nazorat guruhi (yakun)	O'zgarish (%)
Yurak urish tezligi (ur/min)	82	74	↓ 9.7%	83	79	↓ 4.8%
O'pka sig'imi (ml)	2900	3350	↑ 15.5%	2950	3100	↑ 5.1%
Mushak kuchi (kg)	24	31	↑ 29.1%	25	27	↑ 8.0%
1000 m yugurish (min)	5.10	4.25	↑ 16.6%	5.12	4.55	↑ 7.4%
Tana massasi indeksi (BMI)	21.4	21.1	↓ 1.4%	21.6	21.5	↓ 0.5%

Jadval natijalaridan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhida barcha ko'rsatkichlar nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilangan.

Yurak-qon tomir tizimi. Tajriba guruhida yurak urish tezligi 9.7% ga kamaydi. Bu yurak faoliyatining iqtisodlashganini, ya'ni organizm kamroq energiya sarflab, samaraliroq ishlay boshlaganini ko'rsatadi. Nazorat guruhida bu ko'rsatkich faqat 4.8% ni tashkil etdi.

Bu holat maxsus mashg'ulotlar yurak mushagini mustahkamlashini tasdiqlaydi [5: 150–165].

Nafas olish tizimi. O'pka sig'imi tajriba guruhida 15.5% ga oshgan bo'lsa, nazorat guruhida atigi 5.1% o'sish kuzatildi.

Bu maxsus jismoniy yuklamalar nafas olish tizimini sezilarli darajada rivojlantirishini ko'rsatadi [6: 150–165].

Mushak kuchi. Tajriba guruhida mushak kuchi 29.1% ga oshdi. Bu juda yuqori ko'rsatkich bo'lib, kuch mashqlari va boksga xos zarba texnikalari samaradorligini ko'rsatadi.

Nazorat guruhida esa o'sish 8.0% bilan cheklangan. Bu maxsus kuch mashqlari muhimligini isbotlaydi [7: 60–75].

Chidamlilik. 1000 metr ga yugurish natijalari tajriba guruhida 16.6% ga yaxshilandi. Bu aerob va anaerob tizimlarning rivojlanganini bildiradi. Nazorat guruhida esa 7.4% o'sish kuzatildi.

Bu mashg'ulotlarning kompleks ta'siri mavjudligini ko'rsatadi.

Tana massasi indeksi. BMI ko'rsatkichlari katta o'zgarish bermagan bo'lsa-da, tajriba guruhida optimal darajaga yaqinlashish kuzatildi. Bu jismoniy mashg'ulotlar tana tarkibini sog'lomlashtirishini bildiradi.

Umumiy ilmiy xulosa (jadval asosida). Jadval natijalari quyidagilarni isbotlaydi:

1. Maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturi samaraliroq.
2. Tajriba guruhi barcha ko'rsatkichlarda ustun.
3. Organizmdagi funksional o'zgarishlar tezroq kechadi.
4. Kompleks mashg'ulotlar yuqori natija beradi.

Tadqiqot natijalari jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari organizmning moslashuv mexanizmlarini kuchaytirishini ko'rsatdi.

Adaptatsion jarayonlar. Mashg'ulotlar natijasida: yurak mushagi kuchayadi, kapillyar tarmoqlar kengayadi, mitoxondriyalar soni ortadi. Bu esa energiya almashinuvini yaxshilaydi [6: 150–165].

Energiya tizimlari rivoji. Boks sportida uchta asosiy energiya tizimi faol: anaerob alaktat, anaerob laktat, aerob tizim. Mazkur mashg'ulotlar ushbu tizimlarni kompleks rivojlantirdi [7: 60–75].

Psixologik ta'sir. Mashg'ulotlar natijasida: o'ziga ishonch oshdi, stressga chidamlilik kuchaydi, motivatsiya darajasi ortdi.

Salbiy jihatlari. Ba'zi hollarda: mushak zo'riqishi, ortiqcha charchoq kuzatildi. Bu yuklamani individuallashtirish zarurligini ko'rsatadi [8: 25–35].



XULOSA VA TAKLIFLAR

Mazkur tadqiqot natijalari ayollar boksida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari o'smir yoshdagi qizlar organizmiga ko'p qirrali va ijobiy ta'sir ko'rsatishini ilmiy jihatdan tasdiqladi. Tadqiqot davomida olingan eksperimental ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, tizimli va ilmiy asosda tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchi qizlarning nafaqat jismoniy rivojlanishini, balki umumiy sog'lig'ini ham sezilarli darajada yaxshilaydi.

- *Birinchi*dan, yurak-qon tomir tizimi faoliyatining yaxshilanishi kuzatildi. Yurak urish tezligining pasayishi yurak mushagining kuchayganini va uning iqtisodiy ishlash rejimiga o'tganini ko'rsatadi. Bu esa organizmning jismoniy yuklamalarga nisbatan moslashuv darajasi oshganligini bildiradi. Shu bilan birga, qon aylanish jarayonining yaxshilanishi to'qimalarning kislorod bilan ta'minlanishini kuchaytiradi va umumiy ish qobiliyatini oshiradi.
- *Ikkinchi*dan, nafas olish tizimining funksional imkoniyatlari sezilarli darajada kengaydi. O'pka sig'imining ortishi sportchilarning kisloroddan samarali foydalanish qobiliyatini oshirganini ko'rsatadi. Bu esa, ayniqsa, chidamlilikni talab qiluvchi mashqlarda yuqori natijalarga erishishga yordam beradi.
- *Uchinchi*dan, mushak tizimi rivojlanishida ijobiy o'zgarishlar aniqlandi. Tadqiqot natijalari mushak kuchining sezilarli darajada oshganini ko'rsatdi. Bu kuch mashqlari, zarba texnikalari va dinamik harakatlar orqali mushak tolalarining faollashuvi bilan izohlanadi. Natijada sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi yuqori bosqichga ko'tarildi.
- *To'rtinchi*dan, chidamlilik ko'rsatkichlarining yaxshilanishi organizmning energetik tizimlari samarali ishlay boshlaganini ko'rsatadi. Aerob va anaerob imkoniyatlarning rivojlanishi sportchilarning uzoq muddatli va intensiv yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyatini oshirdi.
- *Beshinchi*dan, psixologik jihatdan ham ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Mashg'ulotlar davomida sportchilarda o'ziga ishonch, motivatsiya va stressga chidamlilik darajasi oshgani aniqlandi. Bu esa boks sportining nafaqat jismoniy, balki psixologik rivojlanishga ham katta hissa qo'shishini ko'rsatadi.

Shu bilan birga, tadqiqot davomida ayrim salbiy omillar ham kuzatildi. Xususan, mashg'ulot yuklamalarining noto'g'ri taqsimlanishi ayrim sportchilarda charchoq va mushak zo'riqishiga olib kelgan. Bu esa mashg'ulotlarni individuallashtirish, yuklama va tiklanish jarayonlarini muvozanatlash zarurligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Umuman olganda, olib borilgan ilmiy tadqiqot natijalari quyidagi umumlashgan xulosalarni chiqarishga imkon beradi:

- ayollar boksida jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari yosh qizlar salomatligini mustahkamlaydi;
- organizmning funksional tizimlari (yurak, nafas olish, mushak tizimi) kompleks rivojlanadi;
- jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, tezkorlik) yuqori darajada shakllanadi;
- psixologik barqarorlik va sport motivatsiyasi oshadi;
- ilmiy asoslangan mashg'ulotlar yuqori samaradorlikni ta'minlaydi.

Shu asosda aytish mumkinki, ayollar boksida jismoniy tayyorgarlikni to'g'ri tashkil etish yosh sportchi qizlarning sog'lom rivojlanishi, sport natijadorligi va umumiy hayot sifati oshishida muhim omil hisoblanadi.

Mazkur tadqiqot natijalariga asoslanib, ayollar boksida jismoniy tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil etish hamda yosh qizlar salomatligini mustahkamlash maqsadida quyidagi amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Mashg'ulotlarni individuallashtirishda har bir sportchi qizning yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi va funksional holatini hisobga olgan holda individual mashg'ulot dasturlari tuzilishi lozim. Bu yondashuv ortiqcha yuklama va jarohatlar xavfini kamaytiradi hamda mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Yuklama va tiklanish muvozanatini ta'minlashda mashg'ulotlar bosqichma-bosqich oshiriladigan yuklamalar asosida tashkil etilishi kerak, intensiv mashg'ulotlar yengil mashg'ulotlar bilan almashib borilishi zarur. Tiklanish jarayoniga alohida e'tibor qaratilib, massaj, suv muolajalari va yetarli uyqudan foydalanish tavsiya etiladi.

Jismoniy sifatlarni kompleks rivojlantirishda mashg'ulotlar faqat bitta jismoniy sifatni emas, balki kuch, chidamlilik, tezkorlik va koordinatsiyani uyg'un rivojlantirishga qaratilishi lozim. Buning uchun aylanma mashqlar, interval treninglar va funksional mashg'ulotlardan foydalanish tavsiya etiladi. Yosh xususiyatlarini hisobga olishda 13–17-yosh davrida sportchilarga maksimal og'irlik bilan mashqlar berishda ehtiyotkorlik zarur bo'lib, mashg'ulotlarda texnika va to'g'ri harakatlarni shakllantirish ustuvor bo'lishi kerak.

Tibbiy va funksional nazoratni yo'lga qo'yishda sportchilar muntazam ravishda tibbiy ko'rikdan o'tkazilishi, yurak urish tezligi nazorat qilinishi, funksional testlar (chidamlilik, nafas olish) o'tkazilishi lozim. Bu orqali ortiqcha yuklama va sog'liqdagi o'zgarishlar erta aniqlanadi. Psixologik tayyorgarlikni rivojlantirishda sportchilarda psi-

xologik barqarorlikni oshirish uchun stressni boshqarish mashqlari, motivatsion treninglar va musobaqa oldi psixologik tayyorgarlik amalga oshirilishi kerak.

To'g'ri ovqatlanish va suv balansini saqlashda sportchi qizlarning ovqatlanish rejimi oqsil, vitamin va minerallarga boy, balanslashgan va muntazam bo'lishi zarur. Kun davomida yetarli miqdorda suv iste'moli ta'minlanishi kerak. Jarohatlarning oldini olish uchun mashg'ulotdan oldin qizish mashqlari, mashg'ulotdan keyin tiklanish mashqlari hamda himoya vositalaridan foydalanish majburiy hisoblanadi.

Texnik-taktik tayyorgarlikni uyg'un rivojlantirishda jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda zarba texnikasi, himoya harakatlari va ringdagi taktika birgalikda rivojlantirilishi zarur. Monitoring va tahlil tizimini joriy etishda har bir sportchi uchun individual rivojlanish kartasi yuritish, natijalarni muntazam tahlil qilish hamda yuklama samaradorligini baholash tavsiya etiladi.

Umumiy yakuniy tavsiya sifatida ayollar boksida yuqori natijalarga erishish va yosh qizlar salomatligini saqlash uchun mashg'ulot jarayoni ilmiy asosda, individual yondashuv asosida va muntazam nazorat ostida tashkil etilishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры и спорта. – Москва: Спорт, 2018. – 320 с. (45–52-с).
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев: Олимпийская литература, 2019. – 680 с. (112–125-с).
3. Karimov F.A. Sport fiziologiyasi asoslari. – Toshkent: O'qituvchi, 2021. – 256 b. (78–85-betlar).
4. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2017. – 384 p. (95–110-p).
5. McArdle W.D., Katch F.I., Katch V.L. Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. – Lippincott Williams & Wilkins, 2018. – 1060 p. (210–225-p).
6. Wilmore J.H., Costill D.L., Kenney W.L. Physiology of Sport and Exercise. – Human Kinetics, 2019. – 640 p. (150–165-p).
7. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Human Kinetics, 2015. – 280 p. (60–75-p).
8. World Health Organization (WHO). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. – Geneva, 2020. – 104 p. (25–35-p).
9. Ernazarov G'.N., Majidov R.R. 13–15-yoshli bokschilarning psixologik tayyorgarligini takomillashtirish usullari // Fan va Jamiyat ilmiy jurnali. – 2025. – № 7. – 96–98-betlar.
10. Majidov R.R. Yosh bokschilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini baholash usullari // Ilmiy maqolalar to'plami. – 2026. – 31–35-betlar.

- 
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
 - 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
 - 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
 - 13.00.03 Maxsus pedagogika
 - 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
 - 13.00.07 Ta'limda menejment
 - 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
 - 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
 - 07.00.00 Tarix fanlari
 - 19.00.00 Psixologiya fanlari
 - 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
 - 02.00.00 Kimyo fanlari
 - 03.00.00 Biologiya fanlari
 - 09.00.00 Falsafa fanlari
 - 10.00.00 Filologiya fanlari
 - 11.00.00 Geografiya fanlari



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2026. №4(1)

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzirimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.