



SPORTDA ILMIY TADQIQOTLAR

ILMIY_NAZARIY JURNAL

2026/03 soni



SPORT • ILM • TARAQQIYOT



I.A.Tursunaliyev
R.M.Matkarimov
F.A.Kerimov
M.X.Mirjamolov
M.O‘.Arziqulov
K.D.Yarashev
D.H.Umarov
O.J.Dadaboyev
J.M.Ishtayev
E.T.Raxmonov
Z.P.Rasulov
Z.G.Gapporov
A.A.Artikov
N.M.Yusupov
Y.Y.Aripov
D.Yu.Tashnazarov
A.U.Xamidjonov
M.M.Azizov
SH.V.Djalalov
N.N.Azizov
D.Y.Egamov
M.R.Yo‘ldashov
SH.M.Nurmatova
S.N.Po‘latov
O.R.Egamberdiyev
D.B.Shaymardonov
B.B.Kipchakov
Sh.S.Ermatov
U.S.Dusanov
O.E.Toshmurodov
F.M.Muradov
O.Z.Pirmatov
E.A.O‘rinboyev
Sh.I.Shadjalilov
L.T.Davlatova
D.N.Raxmatova
B.B.Musayev
Sh.S.Tursunov
Z.X.Yusupova
O.A.Dadabayeva
Y.Y.Maxammadiyeva
A.Akbarov
N.Sh.Bobomuradov
D.B.Mamazoyitov
N.A.Xudayberdiyeva
A.E.Bobomurodov
N.A.Karimov
D.R.Ibodullayev



MUNDARIJA / СОДЕРЖАНИЕ

I.A.Tursunaliyev – Olimpiya va parolimpiya sport turlariga tayyorlash markazlaridagi sportchilarni kompleks tayyorlashning ilmiy-metodologik asoslari.....	3
M.X.Mirjamolov - Musobaqaoldi tayyorgarlik jarayonida talaba-yoshlarning jismoniy hamda funksional holatini kompleks baholashga mo‘ljallangan dasturiy ta‘minotni yaratish.....	8
Z.P.Rasulov - O‘zbekistonda sport psixologlari faoliyatini tizimli tashkil etish orqali yuqori malakali sportchilar tayyorlashga erishish shartlari.....	12
M.M. Azizov - Talaba-yosh sportchilarning musobaqa faoliyatiga tayyorgarligini optimallashtirishda funksional diagnostika va raqamli monitoring tizimini ishlab chiqish.....	15
A.Akbarov - Nosport oliy o‘quv yurti talabalarining harakatlanish faolligi va sog‘lom turmush tarzi ko‘rsatkichlarini oshirish.....	19
C.A.Эштаев - Анализ влияния структурированного обучения гимнастическим упражнениям на динамику спортивно-технической подготовленности гимнастов различной квалификации.....	22
Z.S.Artiqov - Belbog‘li kurashchilarning texnik-taktik usullarni rivojlantirishda jismoniy sifatlarining o‘rni.....	28
D.Yu.Tashnazarov - Yunon-rum kurashida raqibining qo‘l va belidan ushlab oshirib tashlash texnik harakatlarining biomekanik asoslari.....	31
Sh.G‘.Xasanov - 11–14 yoshli bokschi qizlarning tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlarning qiyosiy tahlili.....	35
B.D.Ergashov - Belbog‘li kurashda texnik usullarini bajarish samaradorligini oshirishda kuch turlari va chidamlilikning o‘rni.....	39
Sh.S.Tursunov - Musobaqa davrida yuklamalarni rejalashtirish va boshqarish.....	43
N.A.Karimov - Yengil atletika sport turlariga sportchilarni istiqbolli saralashning nazariy va amaliy asoslari.....	47
O.A.A‘zamxonov - O‘quvchi qizlarni olimpiya ruhida tarbiyalashni takomillashtirish yo‘llari.....	50
J.Sh.Jammatov - Yuqori malakali gandbolchilarni ko‘p yillik tayyorlashning ilmiy-pedagogik asoslari.....	53
B.Q.Subanova - Maxsus va inklyuziv ta‘lim sharoitida eshitishda nuqsoni bo‘lgan bolalarni adaptiv korreksion-pedagogik qo‘llab-quvvatlashning metodik asoslari.....	58
A.U.Xamidjonov, M.K.Mamatova - Zamonaviy uskunalar yordamida sportchilar harakatlarini analitik tahlil qilish va innovatsion qurilmalarni ishlab chiqish.....	64
M.M.Azizov, M.O.Qurbonov - 10–12, 13–15, 16–18 yoshli futbolchilarni jismoniy, funksional va yelka kuchini rivojlantirish metodikasi.....	68
S.E.Qodirov, K.S.Shodiyeva - O‘quv mashg‘ulot guruhidagi dzyudochilarni chidamliligini oshirish samaradorligi.....	71
J.A.Kubitdinov, M.O Eshnazarova - Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichidagi yosh dzyudochilarda egiluvchanlik sifatini oshirishning ilmiy-pedagogik jihatlari.....	74
D.N.Raxmatova, M.Y.Yusupova - Paradyudochilarda rivojlangan chidamlilik jismoniy sifatini takomillashtirish uslubiyati.....	77



шакиллантириш: Дисс. пед. наук. – Тошкент: ЎзДЖТИ, 2007. - 143 б.

8. Алиев И.Б. Кураш билан шуғулланувчи талаба спортчиларни машғулот юкламаларининг оптимал нисбатлари // Педагогика фанлари номзоди: дисс. пед. фан.

ном., ОАК ЎЗР 13.00.04., Тошкент. ЎзДЖТИ. 2012. – 135 б.

9. Aliyev I.B. Kurashda ko'p yillik tayyorgarlik bosqichlarining ilmiy-nazariy asoslari // Pedagogika fanlari doktori: diss. ped. fan. dok., ОАК ЎЗР 13.00.04., Chirchiq. O'zDJTSU. 2025. – 221 b.



Muallif bilan bog'lanish uchun:

Farg'ona davlat universiteti jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrası dotsenti p.f.b.f.d. (PhD)

Sh.G' Xasanov

Farg'ona, O'zbekiston

11–14 YOSHLI BOKSCHI QIZLARNING TEZKOR-KUCH SIFATINI RIVOJLANTIRISHDA MAHALLIY VA XORIJIY METODIK YONDASHUVLARNING QIYOSIY TAHLILI

Аннотация

В данной статье проведён сравнительный анализ отечественных и зарубежных методических подходов к совершенствованию скоростно-силовой подготовки девушек-боксёров 11–14 лет. Цель исследования заключалась в определении методических решений, которые являются научно обоснованными и пригодными для практического применения в учебно-тренировочном этапе подготовки девушек. В качестве источниковой базы был содержательно проанализирован 111 отечественный и зарубежный научный источник, опубликованный в 2006–2026 годах. Результаты сравнительного анализа показали, что преимущество отечественной школы проявляется в этапности системы подготовки и педагогической целостности, тогда как сильной стороной зарубежной школы являются биомеханическая точность, punch-specific средства и индивидуализированные модели нагрузок. Обосновано, что наиболее эффективным практическим направлением является интегративная модель, подчиняющая средства общей подготовки специфическим скоростно-силовым задачам спорта и учитывающая биологическое созревание, качество техники и возможности мониторинга.

Ключевые слова: девушки-боксёры, скоростно-силовая подготовка, учебно-тренировочный этап, 11–14 лет, отечественная школа, зарубежная школа, плиометрическая подготовка, комплексная подготовка, punch-specific упражнения, биологическое созревание, интегративная модель.

Annotation

Mazkur maqolada 11–14 yoshli bokschi qizlarda tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirishga doir mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlar qiyosiy tahlil qilindi. Tadqiqotning maqsadi o'quv-mashq bosqichidagi qizlar uchun qaysi metodik yechimlar ilmiy jihatdan asosli va amaliyotga ko'chuvchan ekanini aniqlashdan iborat bo'ldi. Manba bazasi sifatida 2006–2026 yillarda e'lon qilingan 111 ta mahalliy va xorijiy adabiyot mazmungan tahlil qilindi. Qiyosiy tahlil natijalariga ko'ra, mahalliy maktabning ustunligi tayyorgarlik tizimining bosqichliligi va pedagogik yaxlitligida, xorijiy maktabning kuchli jihati esa biomexanik aniqlik, punch-specific vositalar va individuallashtirilgan yuklama modellari namoyon bo'lishi aniqlandi. Amaliy jihatdan eng maqbul yo'l umumiy tayyorlov vositalarini sportga xos tezkor-kuch vazifalariga bo'yundiruvchi, biologik yetilish, texnika sifati va monitoring imkoniyatini hisobga oluvchi integrativ model ekani asoslandi.

Kalit so'zlar: bokschi qizlar, tezkor-kuch, o'quv-mashq bosqichi, 11–14 yosh, mahalliy maktab, xorijiy maktab, plyometrik tayyorgarlik, kompleks tayyorgarlik, punch-specific mashqlar, biologik yetilish, integrativ model.

This article presents a comparative analysis of domestic and foreign methodological approaches to improving the speed-strength training of female boxers aged 11–14. The purpose of the study was to determine which methodological solutions are scientifically grounded and practically applicable for girls at the educational and training stage. As the source base, 111 domestic and foreign publications issued between 2006 and 2026 were analyzed in terms of content. The results of the comparative analysis revealed that the advantage of the domestic school lies in the staged structure of the training system and pedagogical integrity, whereas the strength of the foreign school is reflected in biomechanical precision, punch-specific means, and individualized load models. From a practical perspective, the most effective approach was found to be an integrative model that subordinates general training means to sport-specific speed-strength tasks while taking into account biological maturation, technical quality, and monitoring capabilities.

Keywords: female boxers, speed-strength training, educational and training stage, 11–14 years old, domestic school, foreign school, plyometric training, complex training, punch-specific exercises, biological maturation, integrative model.

Kirish. Zamonaviy ayollar boksi raqobat muhiti, jang sur'ati va texnik-taktik harakatlar chastotasi jihatidan sezilarli ravishda murakkablashdi. Bugungi kunda natija faqat kuchli zarba yoki yuqori umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan emas, balki qisqa vaqt ichida kuchlanish hosil qilish, zarbani vaziyatga mos ravishda boshlash, seriyalar orasida harakat sifati va ritmi saqlab qolish qobiliyati bilan belgilanadi. Shuning uchun tezkor-kuch sifati bokschi qizlar tayyorgarligining markaziy bo'g'ini sifatida qaralmoqda. Biroq amaliyotda tezkor-kuch tayyorgarligi ko'p hollarda ikki qutbga ajralib ketadi. Birinchi yo'nalishda umumiy jismoniy tayyorgarlikka haddan tashqari suyaniladi, natijada sportchi kuchayadi, lekin bu o'sish zarba mexanikasiga to'liq ko'chmaydi. Ikkinchi yo'nalishda esa erta ixtisoslashuv ustuvor qo'yilib, maxsus zarba mashqlari hajmi tez

oshiriladi, biroq tayanch-harakat apparati barqarorligi, koordinatsion baza va texnika sifati yetarlicha shakllanmaydi. Ayniqsa 11–14 yoshli bokschi qizlarda mazkur ziddiyatlar biologik yetilish sur'atlarining farqi bilan yanada kuchayadi [3; 12]. Shundan kelib chiqib, mazkur maqolaning maqsadi 11–14 yoshli bokschi qizlarda tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirishga doir mahalliy va xorijiy metodik yondashuvlarni qiyosiy tahlil qilish, ularning kuchli va zaif jihatlarini aniqlash hamda amaliyot uchun integrativ metodik modelning asosiy qoidalarini ishlab chiqishdan iborat bo'ldi.

Materiallar va metodlar. Maqolada ilmiy-nazariy tahlil usuli qo'llanildi. Manba bazasi sifatida 2006–2026 yillar davomida chop etilgan 111 ta mahalliy va xorijiy adabiyot mazmungan tahlil qilindi. Manbalar sport mashg'ulotlari



nazariyasi, yosh sportchilar fiziologiyasi, ayol sportchilar morfofunktsional xususiyatlari, boks biomexanikasi, tezkor-kuchni rivojlantirish vositalari va monitoring tizimlari kabi yo'nalishlarga ajratildi. Tadqiqotda tizimli tahlil, qiyosiy tahlil, mazmuniy tahlil, umumlashtirish va modellash usullaridan foydalanildi. Qiyosiy baholash uchun beshta mezon qabul qilindi: a) yondashuvning asosiy maqsadli yo'nalishi; b) qo'llaniladigan vositalar tarkibi; v) tezkor-kuchning qaysi komponentiga ustuvor e'tibor qaratilishi; g) 11–14 yoshli qizlar uchun xavfsizlik va individuallashtirish darajasi; d) amaliyotda nazorat qilish imkoniyati.

Qiyosiy tahlil shuni ko'rsatdiki, mahalliy sport-pedagogik maktabda tezkor-kuch tayyorgarligi odatda umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning uzviy qismi sifatida qaraladi [11; 12]. Ushbu yondashuvning asosiy ustunligi — mashg'ulot jarayonining bosqichliligi, umumiy va maxsus vositalar o'rtasidagi izchillik hamda murabbiy uchun tushunarli pedagogik mantiqning mavjudligidir. Biroq mahalliy tavsiflarda tezkor-kuch ko'pincha umumiy tushuncha sifatida qolib ketadi. Kuchning rivojlanish tezligi, zarba impulsi, quvvat, reaktiv kuchlanish yoki punch-specific transfer kabi komponentlar alohida ajratilmagani sababli, mashq vazifasi ayrim hollarda “tezkor-kuchni oshirish” degan umumiy formula bilan cheklanadi. Bu esa sportchida umumiy o'sish bor, ammo zarba samaradorligida kuzatiladigan o'zgarish nima hisobiga ro'y berganini aniqlashni

qiyinlashtiradi. MDH doirasidagi gender-differensial yondashuvlar ushbu bo'shliqni qisman to'ldiradi. Ayol boksiga bag'ishlangan ishlarda erkaklar modeli to'g'ridan-to'g'ri ko'chirib qo'llanganda yuzaga keladigan xatarlar — yuklama dozasi noaniq belgilash, tiklanish xususiyatlarini kam baholash, biologik yetilishni hisobga olmaslik — tanqid qilinadi [13; 14]. Bu yo'nalish bokschi qizlarni mustaqil tadqiqot obyekti sifatida ko'rishi bilan muhim, ammo aksar holda yuqori malakali sportchilarga ko'proq yo'naltirilgan. Xorijiy ilmiy maktab esa tezkor-kuch tayyorgarligini ko'proq biomexanik va o'lchovli mantiq asosida qurdi. Bu yerda zarba kuchiga tayanch reaksiyasi, pastki tana quvvati, rotatsion harakatlar va quvvatning segmentlararo uzatilishi ta'sir qilishi ko'rsatildi [6;7]. Natijada plyometrik mashqlar, kompleks tayyorgarlik, o'zgaruvchan qarshilik, optimal yuklama va sportga xos zarba-quvvat mashqlari alohida tadqiqot mavzusiga aylandi [8–10].

Eksperimental ishlar shuni ko'rsatadiki, plyometrik tayyorgarlik tayanchdan kuch olish va tez kuchlanish qobiliyatini yaxshilaydi, kompleks va o'zgaruvchan qarshilik modellari esa kuch va quvvatning zarbaga ko'chuvchanligini kuchaytiradi [8; 9]. Optimal yuklama konsepsiyasi mashq intensivligini sportchining individual kuch-quvvat profiliga moslashtirishni taklif qiladi [10]. Biroq bu vositalarning samarasi jismoniy yoki texnik jihatdan yetarlicha tayyor bo'lmagan 11–14 yoshli qizlarda avtomatik ravishda yuzaga kelmaydi.

1-jadval.

Tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirishga doir metodik yondashuvlarning qiyosiy tavsifi

Yondashuv turi	Asosiy vositalar	Kuchli jihati	11–14 yoshli bokschi qizlar uchun metodik izoh
Mahalliy bosqichli pedagogik model	Umumiy va maxsus tayyorgarlik, texnika bilan uyg'un mashqlar, bosqichma-bosqich yuklama	Pedagogik yaxlitlik va amaliyotga moslik	Yuqori; agar punch-specific monitoring bilan boyitilsa, samarasi ortadi
Gender-differensial model	Jinsiy va morfofunktsional xususiyatlarni hisobga oluvchi mashqlar	Qiz sportchilarning o'ziga xosligini tan oladi	O'rtacha-yuqori; biologik yetilish va texnika sifatini qat'iy hisobga olish talab etiladi
Plyometrik yondashuv	Ko'p yo'nalishli sakrashlar, reaktiv mashqlar, qisqa kontaktli portlovchi vazifalar	Tayanchdan kuch olish va tez safarbarlikni yaxshilaydi	Yuqori; hajm va balandlik nazorati shart
Kompleks / o'zgaruvchan qarshilik modeli	Yengil-o'rta og'irliklar, elastik qarshilik, portlovchi bosish-tortish mashqlari	Kuch va quvvat transferini kuchaytiradi	Selektiv; 13–14 yosh va tayyor sportchilar uchun maqbul
Optimal yuklama modeli	Individual kuch-quvvat profiliga mos intensivlik va tezlikdagi mashqlar	Shaxsiylashtirilgan moslashuvni oshiradi	Perspektiv; lekin aniq diagnostika va doimiy monitoring talab qiladi
Sportga xos zarba-quvvat modeli	Tibbiy to'p, rezina qarshilik, maxsus qop, qisqa zarba seriyalari	Texnika va quvvatni birlashtiradi	Juda yuqori; o'quv-mashq bosqichida asosiy platforma sifatida qo'llanishi mumkin
Integrativ sintetik model	Umumiy, koordinatsion, plyometrik va punch-specific vositalar tizimi	Pedagogik yaxlitlik va biomexanik aniqlik birligi	Eng maqbul yo'l; 11–14 yoshli bokschi qizlar uchun tavsiya etiladi



1-jadval ma'lumotlari mahalliy va xorijiy maktablar o'rtasida mutlaq qarama-qarshilik emas, balki bir-birini to'ldiruvchi munosabat mavjudligini ko'rsatdi. Mahalliy maktab murabbiyga mashg'ulotni izchil qurish imkonini beradi; xorijiy yondashuv esa aynan qaysi vosita zarba quvvati, zarba tezligi yoki reaktiv safarbarlikka ta'sir etayotganini aniqroq ko'rsatadi. Demak, ilmiy jihatdan to'g'ri yechim — ikkalasini sintez qilishdir.

Tahlil natijalari asosida 11–14 yoshli bokschi qizlar uchun mashq vositasini tanlashda uchta mezon ustuvor deb topildi. Birinchi mezon — biologik yetilish darajasi. Bir xil pasport yoshidagi qizlarda kuch-quvvatga javob reaksiyasi turlicha bo'ladi; shuning uchun yuklama aynan funksiya

holatiga mos bo'lishi kerak. Ikkinchi mezon — texnika kompetensiyasi. Zarbani tashkil etuvchi tayanch, rotatsiya, masofa hissi va tiklanish holati barqarorlashmagan sportchida og'irroq portlovchi mashqlar texnik nuqsonlarni mustahkamlashi mumkin. Uchinchi mezon — monitoring imkoniyatidir. Monitoring imkoniyati deganda qimmat jihozning mavjudligi emas, balki murabbiy qo'llayotgan vositaning natijasini ishonchli baholay olishi tushuniladi. Agar sport maktabi sharoitida sensorli qop yoki platforma bo'lmasa ham, sakrash, tibbiy to'p uloqtirish, qisqa vaqtli zarba seriyasi, videoanaliz va texnik kuzatuv orqali yuqori axborotli monitoring tashkil etish mumkin. Bu holatda metodika nazoratga bo'ysundiriladi va har bir blokning ko'chuvchanligi baholanadi.

2-jadval.

11–14 yoshli bokschi qizlarda integrativ tezkor-kuch modeli bloklarining mazmuni

Metodik blok	Ustuvor vazifa	Asosiy vositalar	Kutiladigan transfer
Koordinatsion-reaktiv baza	Harakatni tez boshlash, ritm va muvozanatni shakllantirish	Oyoq ishlari, reaksiyali o'yinlar, yengil signalli zarba vazifalari	Zarba boshlanishi qisqaradi, harakat sifati yaxshilanadi
Yengil qarshilikdagi portlovchi ish	Kuchlanishni qisqa vaqt ichida safarbar etish	Elastik tasmalar, yengil to'plar, tez bosish-tez irg'itish mashqlari	Erta RFD va segmentlararo uyg'unlik kuchayadi
Rotatsion va tayanch quvvati	Pastki tana va gavda orqali energiya uzatish	Yon uloqtirish, yarim cho'qqayishdan portlovchi turish, rotatsion mashqlar	Zarba impulsi va quvvati ortadi
Punch-specific seriyalar	Quvvatni boks texnikasiga ko'chirish	Qisqa maksimal seriyalar, rezina qarshilikdagi zarbalar, maxsus qop	Zarba tezligi va seriya barqarorligi yaxshilanadi
Monitoring va tuzatish	Yuklama samarasini baholash va individuallashtirish	Sakrash, tibbiy to'p, 5–10 soniyali seriya, videoanaliz	Metodika shaxsiylashadi, ortiqcha yuklama xavfi kamayadi

2-jadvalda keltirilgan bloklardan ko'rinib turibdiki, integrativ model «avval umumiy, keyin maxsus» degan soddalashtirilgan sxemani emas, balki «umumiylikning sportga xos transformatsiyasi» mantig'ini taklif qiladi. YA'ni har bir umumiy vosita keyingi bosqichda zarba harakatiga xizmat qiladigan funksional asosga aylanishi kerak. Bu, ayniqsa, 11–14 yoshli qizlarda erta ixtisoslashuv bilan erta yuklanishni bir-biridan farqlash uchun muhimdir. Natijalarga ko'ra, 11–12 yoshda koordinatsion-reaktiv va yengil qarshilikdagi portlovchi mashqlar ustuvor; 12–13 yoshda texnik barqarorlikni saqlagan holda rotatsion quvvat elementlari bosqichma-bosqich qo'shiladi; 13–14 yoshda esa biologik yetilish darajasi yetarli bo'lgan sportchilarda punch-specific seriyalar va o'rta qarshilikdagi portlovchi mashqlar ulushi oshirilishi mumkin. Bu mantiq tayyorgarlikni ham xavfsiz, ham maqsadli qiladi.

Muhokama. Olingan natijalar mahalliy va xorijiy yondashuvlar orasidagi asosiy farq vositalarda emas, balki metodik markazlanishda ekanini ko'rsatdi. Mahalliy maktab ko'proq

mashg'ulot jarayonining o'ziga, uning pedagogik izchilligi va bosqichliligiga yo'nalsa, xorijiy maktab natijani ta'minlovchi komponentlarni alohida o'lchash va eksperimental aniqlashga intiladi. 11–14 yoshli bokschi qizlar tayyorgarligi uchun esa ushbu ikki mantiqning birligi zarur. Shu nuqtai nazardan, xorijiy tajribani to'g'ridan-to'g'ri ko'chirib olish to'g'ri emas. Chunki ko'plab eksperimental ishlar katta yoshli erkak yoki elita sportchilarda o'tkazilgan [4; 6; 7]. Ularning xulosalari 11–14 yoshli qizlarga moslashtirilmagan holda qo'llansa, texnikadan ustun bo'lgan kuch yuqori baholanishi va ortiqcha ixtisoslashuv xatarlari yuzaga kelishi mumkin. Demak, adaptatsiyalash tamoyili asosiy talab hisoblanadi. Mahalliy yondashuvning o'zi ham qayta boyitilishi lozim. Agar umumiy va maxsus tayyorgarlik nisbatini punch-specific testlar, videoanaliz va oddiy, lekin axborotli monitoring vositalari bilan to'ldirilsa, pedagogik yaxlitlik saqlangan holda natijaning haqiqiy manbalari aniqroq ko'rinadi. Bu murabbiyga qaysi o'zgarish umumiy kuch hisobiga, qaysi o'zgarish esa zarba texnikasiga



ko'chuvchanlik hisobiga ro'y berayotganini baholash imkonini beradi. Muhokama natijalariga ko'ra, tezkor-kuch tayyorgarligini takomillashtirishda asosiy metodik qoida shundan iboratki, mashq vositasi tashqi murakkabligi yoki zamona-viyiligi bilan emas, sportchining yoshi, yetilish darajasi, texnika sifati va monitoring imkoniyatiga mosligi bilan baholanishi kerak. Shu sababli 11–14 yoshli bokschi qizlar uchun integrativ model eng maqbul variant sifatida qaraladi.

Xulosa. Mahalliy metodik maktabning asosiy ustunligi tezkor-kuch tayyorgarligini umumiy, maxsus, texnik va taktik tayyorgarlik bilan yaxlit bog'lashidir; uning asosiy cheklanishi esa tezkor-kuch komponentlarini yetarlicha differensial tahlil qilmasligi bilan izohlanadi. Xorijiy ilmiy maktab plyometrik, kompleks, o'zgaruvchan qarshilik, optimal yuklama va punch-specific mashqlar orqali tezkor-kuchni o'lchovli va biomexanik aniqlik bilan boshqarish imkonini beradi, ammo uning xulosalarini 11–14 yoshli bokschi qizlarga to'g'ridan-to'g'ri ko'chirish mumkin emas. 11–14 yoshli bokschi qizlar uchun mashq vositalarini tanlashda biologik yetilish darajasi, texnika kompetensiyasi va monitoring imkoniyati asosiy metodik mezonlar bo'lishi kerak. Eng maqbul yondashuv — umumiy tayyorlov vositalarini sportga xos tezkor-kuch vazifalariga bo'ysundiruvchi, koordinatsion bazadan punch-specific seriyalargacha bosqichli o'tuvchi integrativ metodik modeldir. Amaliyotda mazkur model oddiy va axborotli monitoring bilan qo'llab-quvvatlansa, bokschi qizlarda tezkor-kuch sifatining xavfsiz, maqsadli va barqaror o'sishini ta'minlash mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Bompas T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2018.

2. Issurin V. Block Periodization: Breakthrough in Sport Training. – Ultimate Athlete Concepts, 2008.

3. Lloyd R.S., Oliver J.L. The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development // *Strength and Conditioning Journal*. – 2012. – 34(3). – B. 61–72.

4. Chaabène H., Tabben M., Mkaouer B. va boshq. Amateur boxing: physical and physiological attributes // *Sports Medicine*. – 2015. – 45(3). – B. 337–352.

5. Davis P., Benson P.R., Pitty J.D. va boshq. Performance analysis of elite female amateur boxers and comparison with their male counterparts // *International Journal of Performance Analysis in Sport*. – 2016.

6. Loturco I., Nakamura F.Y., Artioli G.G. va boshq. Strength and power qualities are highly associated with punching impact in elite amateur boxers // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2016. – 30(1). – B. 109–116.

7. Beattie K., Ruddock A.D. The role of strength on punch impact force in boxing // *Journal of Strength and Conditioning Research*. – 2022. – 36(10). – B. 2957–2969.

8. Chottidao M., Kuo C.H., Tsai Y.S. va boshq. A comparison of plyometric and jump rope training programs for improving punching performance in junior amateur boxers // *Frontiers in Physiology*. – 2022.

9. Liu Y., Huang S., Zhou Y. va boshq. Effects of variable resistance training within complex training on maximum strength and punch performance in elite amateur boxers // *Frontiers in Physiology*. – 2024.

10. Cui W., Wang X. va boshq. The effect of optimal load training on punching ability in elite boxers // *Frontiers in Physiology*. – 2024.