

**MALAKALI BOKSCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIK  
KO‘RSATKICHLARIGA CHALG‘ITUVCHI OMILLARNI TA‘SIRINI TADQIQ  
QILISH**

**Rajabov G‘ulomjon Qurbonboevich**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti, dotsent,  
Toshkent viloyati, Chirchiq shahar.

[gulom-1979@mail.ru](mailto:gulom-1979@mail.ru)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14306451>

*Annotatsiya.* Ushbu maqolada malakali bokschilarni jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlariga chalg‘ituvchi omillarni ta‘sirini tadqiq qilish haqidagi ma‘lumotlar keltirilgan.

*Kalit so‘zlar:* malakali bokschilar, jismoniy tayyorgarlik, salbiy ta‘sir ko‘rsatuvchi omillar, tadqiq qilish.

**INVESTIGATING THE INFLUENCE OF DISTRACTION FACTORS ON PHYSICAL  
FITNESS PERFORMANCE OF SKILLED BOXERS**

*Abstract.* This article reports on a study of the effects of confounding factors on fitness performance of skilled boxers.

*Key words:* qualified boxers, physical fitness, negative influencing factors, research.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ОТВЛЕКАЮЩИХ ФАКТОРОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ  
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ**

*Аннотация.* В статье представлены данные по изучению влияния отвлекающих факторов на физическую подготовленность квалифицированных боксеров.

*Ключевые слова:* квалифицированные боксеры, физическая подготовка, негативные влияющие факторы, исследование.

**Ishning dolzarbligi.** Mamlakatimiz mustaqillikka erishgandan so‘ng jismoniy tarbiya va sport davlat siyosati darajasiga ko‘tarilgani hech kimga sir emas. Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish borasida Prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasi qarorlarining qabul qilinishi sohaga berilayotgan e‘tiborning tasdig‘idir. O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoevning 2017 yil 3 iyundagi PQ 3031-sonli “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi Qarori yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni yanada yuqori pog‘onaga ko‘tarish uchun qonuniy asos bo‘lib xizmat qiladi (1).

O‘zbekiston mustaqillik yillarida xalqaro olimpiya harakatining faol a‘zosiga aylandi va Olimpiya o‘yinlarida muvaffaqiyat bilan qatnashib kelmoqda. Xususan, boks sport turi bo‘yicha o‘zbek sportchilarining Parijda o‘tkazilgan XXXIII Olimpiada o‘yinlarida bokschilarimiz 7 ta vazn toifasida qatnashib 5 ta oltin medallarni qo‘lga kiritib, umum jamoa xisobida 1-chi o‘rinni egallaganlari yuksak g‘urur tuyg‘usi bilan bir qatorda sportchilar tayyorlash tizimini yanada yuqori pog‘onaga ko‘tarishni talab qiladi, zero xalqaro maydonda raqobat kuchayib bormoqda (2).

Bugungi kunga kelib zamonaviy boks yanada raqobatbardosh, keskin va universal tus olmoqda, shu sababli yuqori malakali bokschilarning funksional hamda psixologik tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablar keskin ortib bormoqda. Biroq bokschilarning sport faoliyatida sportchiga bog‘liq bo‘lmagan quyidagi qator omillar ham mavjud: hakamlik qilish, musobaqa qoidalarining o‘zgarishi; bokschilar, murabbiylar, shifokorlar, tomoshabinlarning jangga shay turishi; raqib

imkoniyatlari hamda tayyorgarligi va h.k. Bunday ekstremal stress sharoitlarda aksariyat sportchilar salbiy ta'sir ko'rsatuvchi omillarga bardosh bera olmaydilar va sport faoliyatida yuqori natijaga erishish imkoniyatlari ham juda pasayadi. (2,3).

Jahon amaliyoti shuni ko'rsatadiki, musobaqa kurashida ekstremallik oshganda faoliyat ishonchliligi yuqori darajada bo'lgan sportchilargina ustunlikka ega bo'ladilar.

Chalg'ituvchi omillarga qarshilik ko'rsata olish (chalg'ituvchi omillarga bardoshlilik) qobiliyati ekstremallikning bir qismidir.

Jahon sport fanida professional sportchilarning chalg'ituvchi omillarga bardoshlilikini o'rganishga bag'ishlangan ko'p sonli tadqiqotlar mavjudki, ularning natijalari Germaniya, Buyuk Britaniya, AQSH, Rossiya kabi davlatlardagi ilmiy konferensiyalar, maxsus nashrlar, dissertatsiya ishlarida muhokama qilingan. Hozirgi vaqtda O'zbekistonda ham ushbu yo'nalishda ilmiy faollik kuzatilmoqda.

Zamonaviy sportda muvaffaqiyatga erishish va egallangan o'rinlarni saqlab qolishning zarur shartlaridan biri sportchilarni ekstremal vaziyatlarda musobaqa faoliyatiga tayyorlashni optimallashtirishning yangi innovatsion texnologiyalarini ishlab chiqish va joriy etish hisoblanadi.

Sport nazariyasi va sport psixologiyasi sohasidagi vatanimiz hamda xorijiy mutaxassislarining ishlarida sport faoliyatidagi ishonchlilik omiliga hamda sportchilarni musobaqalarga tayyorlashga katta e'tibor qaratilmoqda (G.D. Babushkin, 2006; E.N. Gogunov, 2004 G.D.Gorbunov, 2006 E.P.Ilin, 2016; V.N. Platonov, 2004; A.S. Puni, 1984; A.V. Rodionov, 2004; P.A. Rudik, 1974; N.B. Stambulova, 1999; L.G.Ulyaeva, 2015 va boshqalar; R.D.Xalmuxamedov, 2006; J.K. Xolodov, B.S. Kuznetsov, 2003;.). Aksariyat adabiyot manbalarini tahlil qilish va umumlashtirish shuni ko'rsatadiki, yakkakurashchilar, jumladan, bokschilarning musobaqa faoliyati natijadorligi va ishonchliligini oshirish muammosiga yagona qarash yo'q. Bu shu bilan tasdiqlanadiki, sportchining chalg'ituvchi omillarga bardoshlilik masalalari ko'tarilgan ko'pchilik ishlarda bunday bardoshlilik to'g'risida sportchi psixomotorikasining xususiyati (yoki alohida xossasi) sifatida gapiriladi.

Zamonaviy boks sport musobaqalarida muvaffaqiyatga erishish va egallangan o'rinlarni saqlab qolishning zarur shartlaridan biri malakali bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorlashni optimal-lashtirishning yangi yo'llarini ishlab chiqish va joriy etish hisoblanadi.

Sport psixologiya va sport tibbiyotida uzoq vaqt davomida shunday tasavvur mavjud ediki, sportchilarda haddan ortiq toliqishning birinchi ob'ektiv belgisi - bu sport natijasining pasayshidir.

Uning paydo bo'lish sabablari yuzasidan turli xil qarashlar, fikr-mulohazalar bildirilgan.

Malakali bokschilarning musobaqa faoliyati jarayonida jismoniy tayyorgarlik asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Bugungi kunda malakali bokschilarni sport amaliyotiga jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga chalg'ituvchi omillarning ta'siri kam darajada tuzatilgan.

**Tadqiqotning maqsadi.** Malakali bokschilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga chalg'ituvchi omillarni ta'sirini aniqlash.

**Tadqiqotning vazifasi.** Malakali bokschilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga chalg'ituvchi omillarni ta'sirini tadqiq qilishdan iborat edi.

**Tadqiqotning tashkil qilinishi va metodlari.** Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, videotahlil, nazariy tahlil, korrelyasiya tahlili, har xil o'rtacha kattaliklar ishonchliligini aniqlashning statistik metodlari.

Tadqiqotlar jarayonida pedagogik kuzatuvlar o'tkazildi hamda malakali bokschilarning o'quv-mashg'ulotlar jarayonlari yozib olindi. Jumladan chalg'ituvchi omillar ta'siri sharoitlarida bajarilgan harakatlar tahlil qilindi. Jami 80 o'quv-mashg'ulotlar yozib olindi. Tadqiqotlarda 16 nafar malakali bokschilar qatnashdilar, ular orasida 8 nafari – sport ustasi, 8 nafari – sport ustaligiga nomzodlar qatnashdilar.

Malakali bokschilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga chalg'ituvchi omillarni ta'sirini tadqiq qilish bugungi zamon sport talablarini bajarishda samarali ahamiyatga egadir.

Ana shu dolzarb masalani e'tiborga olgan holda biz malakali bokschilarda jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun Garvard step- testidan foydalanilgan xolda sportchilarning individual jismoniy ko'rsatkichlarini baholashga erishdik.

Biz tomondan dastlabki tadqiqotlar jarayonida malakali bokschilarni individual jismoniy tayyorgarligiga chalg'ituvchi omillar bor hamda chalg'ituvchi omillar yo'q bo'lgan vaziyatlarda jismoniy tayyorgarligiga ta'siri ham o'rganildi.

1-jadvalda Garvard step-testi orqali malakali bokschilarni jismoniy tayyorgarlikining individual ko'rsatkichlari keltirilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, Garvard step-testi asosan malakali bokschilarni jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini baholashga qaratilgan. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari dastlab (2021 yil, sentyabr) A.Abdullaev hamda A.Sattorovlarda "YAxshi" ko'rsatkichni ko'rsatgan bo'lsa, A.A., A.B, X.S., S.M., V.S., O.X., F.A., A.S., A.T, T.I. larda "O'rta" ko'rsatkichni talablarini bajargan bo'lsalar, S.B., T.X. va X.N., V.J. lar testlashning yakuniy ko'rsatkichlariga ko'ra "O'rta ko'rsatkichdan past" natijalarga erishganlar. Dastlabki o'tkazilgan test natijalariga ko'ra tadqiqotlar jarayoniga jalb qilingan malakali bokschilardan birontasida ham "A'lo" ko'rsatkichlari qayd qilinmagan, bundan ko'rinib turibdiki sportchilarni jismoniy tayyorgarligi yuqori deb xulosa qilib bo'lmaydi.

1-jadval

**Chalg'ituvchi omillar yo'q bo'lgan vaziyatlarda malakali bokschilarni jismoniy tayyorgarligini Garvard step-testi orqali individual ko'rsatkichlarini aniqlash**

№	F.I.	Qoniqarsiz	O'rta ko'rsatkichdan past	O'rta ko'rsatki	YAxshi	A'lo
1	A.A.	-	-	74	-	-
2	A.B.	-	-	69	-	-
3	X.S.	-	-	67	-	-
4	S.B.	-	59	-	-	-
5	S.M.	-	-	70	-	-
6	A.A.	-	-	-	80	-
7	V.S.	-	-	69	-	-
8	T.X.	-	58	-	-	-
9	O.X.	-	-	69	-	-
10	A.S.	-	-	-	80	-
11	X.N.	-	59	-	-	-

12	F.A.	-	-	68	-	-
13	A.S.	-	-	70	-	-
14	V.J.	-	58	-	-	-
15	A.T.	-	-	69	-	-
16	T.I.	-	-	68	-	-

Malakali bokschilarning jismoniy tayyorgarligi jarayonlarini bilish maqsadida, o'quv-mashg'ulotlar jarayonida Garvard step-testi ma'lumotlariga asoslanib, chalg'ituvchi omillar bor bo'lgan vaziyatlarda jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari aniqlandi.

Dastlabki tadqiqotlar jarayonida malakali bokschilarning jismoniy tayyorgarligiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi chalg'ituvchi omillar ta'sirini o'rganish uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida suniy ravishda quyidagi omillar kiritildi: aniq bir mashg'ulotda kuzatiladigan ob'ektiv omillardan foydalaniladi: zalda ko'p sonli shug'ullanuvchilarning borligi, bokschi juftligi, yorug'likning etishmasligi, past havo harorati, ortiqcha shovqin, zalda begonalarning yurishi, sheriklarning tayyorgarlik darajasi va boshqa mezonlar bo'yicha mos kelmasligi, murabbiy bilan "yassi qo'lqoplarda" va juftlikda takomillashtirish vaqtida sportchilarga qo'yiladigan talablarning musobaqa talablariga mos kelmasligi. Bu omillardan foydalanishdan maqsad bokschilarga qo'yiladigan talablarni oshirish, qo'shimcha psixik zo'riqlashlarni paydo qilish, asosan chalg'ituvchi omillarning jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini o'rganish maqsadida qo'llanilgan edi.

Biz tomondan yuqorida qo'llanilgan chalg'ituvchi omillar ta'siri ostida malakali bokschilarni jismoniy tayyorgarligini Garvard step-testi orqali individual ko'rsatkichlari aniqlandi.

Unga ko'ra barcha sportchilarda "A'lo" hamda "Yaxshi" ko'rsatkichni ko'rsatgan sportchilar aniqlanmadi, "O'rta" ko'rsatkichni talablarini bajargan sportchilar bilan "O'rta ko'rsatkichdan past" natijalarga erishgan sportchilar soni teng taqsimlanganini ko'rishimiz mumkin. Bundan ko'rinib turibdiki chalg'ituvchi omillar bor bo'lgan vaziyatlarda malakali bokschilarni jismoniy tayyorgarligiga salbiy ta'siri borligi aniqlandi.

2-jadval

**Chalg'ituvchi omillar bor bo'lgan vaziyatlarda malakali bokschilarni jismoniy tayyorgarligini Garvard step-testi orqali individual ko'rsatkichlarini aniqlash**

№	F.I.	Qoniqarsiz	O'rta ko'rsatkichdan past	O'rta ko'rsatki	Yaxshi	A'lo
1	A.A.	-	58	-	-	-
2	A.B.	-	-	69	-	-
3	X.S.	-	-	67	-	-
4	S.B.	-	59	-	-	-
5	S.M.	-	-	70	-	-
6	A.A.	-	58	-	-	-
7	V.S.	-	-	69	-	-
8	T.X.	-	58	-	-	-
9	O.X.	-	-	69	-	-

10	A.S.	-	-	68	-	-
11	X.N.	-	59	-	-	-
12	F.A.	-	-	68	-	-
13	A.S.		59	-		
14	V.J.		58	-		
15	A.T.			69		
16	T.I.		59	-		

**Xulosa.** Dastlabki o'tkazilgan tadqiqotlar jarayonida olingan test mashqi chalg'ituvchi omillar bor bo'lgan vaziyatlarda qo'llanilganda "YAxshi" ko'rsatkichni bironta sportchi ham bajara olmadi, "O'rtacha" va "O'rtacha ko'rsatkichdan past" ko'rsatkichlarni bokschi ham teng ikkiga bo'lib olishdi. Bundan ko'rinib turibdiki chalg'ituvchi omillar sportchilarni nafakat texnik-taktik tayyorgarligi ko'rsatkichlariga balki jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlariga ham salbiy ta'sir qilishi dastlabki o'tkazilgan tadqiqot yakunlarida aniqlandi.

Bu bizga malakali bokschi tayyorlash jarayonida yuqorida aniqlangan kamchiliklarni e'tiborga olishni talab qiladi.

#### REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni. Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr. www.lex.uz
2. Rodionov, A. V. Psixologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta.. - M.: Akademicheskii proekt; Fond "Mir", 2004. - 576 s.
3. Xalmuxamedov R.D., Rajabov G'.Q. Yakkakurash sport turlari (Boks). Darslik. – Toshkent, 2015. - 184 b.
4. Rajabov G.K. Malakali bokschi individual xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqa faoliyati natijadorligini shakllantirish: falsafa doktori (PhD) avtoreferati. – Chirchik, 2019. – 32 b.
5. Ражабов Г.К., Каландаров Д.Ш., Каримов Ш.К. Влияние изменений правил соревнований и судейства в боксе на тренировочный и соревновательный процесс //Молодой ученый. – 2016. – №. 21. – С. 974-976.
6. Ражабов Г.К. Показатели тактико-технических действий высококвалифицированных боксеров в соревновательных боях в условиях отсутствия и возникновения стрессовых факторов (помех) //Academic research in educational sciences. – 2021. – Т. 2. – №. Special Issue 1. – С. 152-160.
7. Ражабов Г.К. Повышение результативности и надежности соревновательной деятельности квалифицированных боксёров //Теория и практика физической культуры. – 2020. – №. 7. – С. 81-81.
8. Ражабов Г.К. Малакали боксчи турли даражадаги экстремал вазиятларда жанг олиб бориш хусусиятлари //Фан-Спортга. – 2019. – №. 4. – С. 39-50.
9. Ражабов Г.К. Влияние сбивающих факторов на психологическую устойчивость квалифицированных боксёров в экстремальных условиях соревнований //Актуальные задачи педагогики. – 2019. – С. 7-9.

10. Ражабов Ғ.Қ., Қаландаров Д.Ш., Каримов Ш.Қ. Малакали боксчиларни яккакураш шароитлари турлича бўлганда жанг олиб бориш воситалари қўлланилишининг индивидуал кўрсаткичларини тадқиқ қилиш //Фан-спортга, (7). – 2021.
11. Ражабов Г.К. Влияние сбивающих факторов на психологическую устойчивость квалифицированных боксёров в экстремальных условиях соревнований //Актуальные задачи педагогики. – 2019. – С. 7-9.
12. Ражабов Ғ.Қ., Қаландаров Д.Ш., Каримов Ш.Қ. Малакали боксчиларни яккакураш шароитлари турлича бўлганда жанг олиб бориш воситалари қўлланилишининг индивидуал кўрсаткичларини тадқиқ қилиш //Фан-спортга, (7). – 2021.
13. Rajabov G., Mamatqulov X. BOKSCHILARNING MUSOBAQA FAOLIYATI XUSUSIYATLARINI HISOBGA OLGAN HOLDA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 36-45.
14. Ражабов Ғ.Қ. МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК МАҲОРАТИ БАРҚАРОРЛИГИНИ ОШИРИШ МЕТОДИКАСИ //Fan-Sportga. – 2018. – №. 4. – С. 21-26.
15. Фуломжо Курбонбоевич Ражабов. Малакали боксчиларнинг мусобақа фаолиятининг юқори натижасига эришишга тайёр бўлишининг шахсга хос шарт-шароитларини тадқиқ қилиш //Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies. – 2022. – Т.5 - №. 2. – С. 576-588.
16. Г.М.Рахимкулиева Ғ.Қ.Ражабов. МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТУРЛИ ЭКСТРЕМАЛ ВАЗИЯТЛАРДА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ НАТИЖАДОРЛИГИНИ ОШИРИШ //International research and practice conference Engineering & Technology. – 2021. – Т.12 – №. 4. – С. 12-16.
17. РАЖАБОВ Ғ. Қ. МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ НАТИЖАДОРЛИГИГА ЧАЛҒИТУВЧИ ОМИЛЛАРНИНГ ТАЪСИРИНИ ТАДҚИҚ ҚИЛИШ //Фан-Спортга. – 2020. – №. 3 – С. 13-16.
18. Ражабов Фуломжон Курбонбоевич. МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ИНДИВИДУАЛ ХУСУСИЯТЛАРИНИ ҲИСОБГА ОЛГАН ҲОЛДА МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАҲЛИЛ ҚИЛИШ //Современное образование (Узбекистан). – 2020. – №. 1 – С. 70-74.
19. Gulom Kurbonboyevich. Problem of Increasing Competitive Activity of Qualified Boxers in Stress Factors Absence and Occurrence //«Eastern European Scientific Journal». – 2018. – Т.61 – №. 6. – С. 11-16.
20. Ражабов Г. К. МАЛАКАЛИ БОКСЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК МАҲОРАТИ БАРҚАРОРЛИГИНИ ОШИРИШ МЕТОДИКАСИ //Fan-Sportga. – 2018. - №.4. С. 21-26.
21. Ғ.Қ. Ражабов. Малакали боксчиларнинг мусобақа фаолияти натижавийлигига таъсир қилувчи чалғитувчи омиллар //ФАН-СПОРТГА. – 2017. – Т. 12 - №. 4. – С. 62-67.

22. Rasulov A. S. et al. CHUQURLASHTIRILGAN IXTISOSLASHUV BOSQICHIDA FUTBOLCHILARNING TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 11. – C. 307-316.
23. Kazoqov R. T. QISQA MASOFAGA YUGURUVCHI SPORTCHI TALABALARNI HARAKATLANISH TEXNIKASINI BIOMEXANIK KO‘RSATKICHLARDAGI KAMCHILIKLARNI ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR YORDAMIDA BARTARAF ETISH HISOBIGA YUGURISH TEXNIKASI TAKOMILLASHTIRISH //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 11. – C. 271-279.
24. Buraimov I., Kazoqov R. XOKKEYCHILAR FAOLIYATINING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 11. – C. 49-56.
25. Allamurodov S. I. et al. O ‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI LABARATORIYASIDA YENGIL ATLETIKACHILARNING ANTROPOMETRIK VA FUNKSIONAL KO ‘RSATKICHLARI BO ‘YICHA QAYD ETILGAN NATIJALARINING ASOSIY STATISTIK XARAKTERISTIKALARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 11. – C. 39-48.
26. Юсупова Р. И., Қазоқов Р. Т., Султанова Н. Қ. METHODS OF MUSCLE TENSION TO DEVELOP QUICK-STRENGTH SKILLS IN GYMNASTS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – C. 471-479.