ISSN:
2181-3906
2025

International scientific journal
«MODERN SCIENCE AND RESEARCH»
VOLUME 4 / ISSUE 3 / UIF:8.2 / MODERNSCIENCE.UZ

ЁШ БОКС БИЛАН ШУҒУЛЛАНУВЧИЛАР УЧУН УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК.

Умаров Қ.А.

PhD., Профессор в.б., ЎзДЖТСУ.

Казоқов Р.Т.

Катта ўқитувчи. ЎзДЖТСУ.

Аббосова М.Қ.

3 босқич талабаси.

https://doi.org/10.5281/zenodo.14983550

Аннотация. *Ёш бокс билан шуғулланувшилар учун мўлжалланган дастур бўйича ўқув-машғулотларни ўтқазишга доир услубий кўрсатмалар ва умумий жисмоний тайёргарлик хақида билим ва малакалар бериш хақида тўлиқ маълумот берилган.*

Калит сўзлар: *Мунтазам умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, югуриб келиб баландликка сакраш, улоқтириш ва ирғитишлар, кесишган жой бўйлаб югуриш, қисқа масофага югуриш.*

GENERAL PHYSICAL TRAINING FOR YOUNG BOXERS.

Abstract. *Methodological instructions for conducting training sessions for young boxers and providing complete information on the provision of knowledge and skills in general physical training are provided.*

Keywords: *Regular general and special physical training, running and high jumps, throwing and throwing, running along the intersection, short distance running.*

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ МОЛОДЫХ БОКСЕРОВ.

Аннотация. *Приведены методические указания по проведению учебно-тренировочных занятий по программе, предназначенной для юных любителей бокса и содержащей полную информацию по формированию знаний и навыков по общефизической подготовке.*

Ключевые слова: *Регулярные занятия общей и специальной физической подготовкой, бег и прыжки в высоту, метание и метание, бег по перекрестку, бег на короткие дистанции.*

Мунтазам умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бокс техникаси хамда тактикасини эгаллашда асос бфлиб хисобланади.

Боксни махсус жисмоний машқлар малакасини қанчалик эгаллаб олишига қараб, унинг спортдаги келгуси фаолияти шунга боғлиқ бўлади.

Жисмоний тайёргарлик воситаларини қўллашнинг асосий вазифаси – умумий жисмоний ривожланиш, суякбойлам аппаратини мустахкамлаш, бўғимлардаги катта харакатчанлик, харакат координацияси, мувозанатни сақлай олиш кўникмасини ривожлантириш, шунингдек, юрак-қон томир тизими ва нафас олиш органлари ишини яхшилаш.

Маълум бир хажм ва шиддатдаги машқларни ривожлантириб, шуни ёдда тутиш лозимки, биз жш боксчилар, одатда, ўсмирлар билан иш бошламоқдамиз. Шунинг учун уларнинг ёшга хос анатомик-физиологик ва психик хусусиятларини хисобга олишимиз лозим.

Хар бир шуғулланувши сафланиш машқлари малакасини эгаллаши керак.

Умумий ривожлантирувши машқларга боксчилар учун махсус бўлган юриб, тик туриб, ўтириб, елка камари, гавда, оёқлар, бўйин мушаклари учун машқлар билан қўшиб бажариладиган гимнастика; мушакларни комплекс ривожлантириш ушун буюмлар билан машқлар (қисқа ва узун арқонлар, теннис, тўлдирма хамда баскетбол тўплари, гантеллар); акробатика машқлари, шерик билан қаршиликда бажариладиган машқлар, мувозанатдан чиқариш машқлари, чанғида юриш, конкида югуриш, эшкак эшиш, сузиш, резиналар билан машқлар киради.

Куч, тезкорлик, координация ва чидамлиликни комплекс ривожлантириш ушун гимнастика снарядларида бажариладиган машқлардан фойдаланилади: арқон ва шфпга тирмашиб шиқиш, хода устида юриш, турникда, параллел брусларда, цалқаларда машқлар, таяниб сакрашлар; енгил атлетика машқлари (югуриб келиб баландликка сакраш, улоқтириш ва ирғитишлар, кесишган жой бўйлаб югуриш, қисқа масофага югуриш). Боксчилар фаолиятига қуйидаги спорт ўйинлари яқин: қўл тўпи, теннис, баскетбол.

Мураббий боксчиларга шундай машқларни тавсия этиши лозимки, бу машқлар хар бир боксчида ривожланишда орқада қолаётган жисмоний сифатларнинг ривожини таъминлаши зарур. Улар билан нафақат гурух бўлиб махсус машғулотлар пайтида, балки бокс машғулотларидан бўш бўлган кунларда хам шуғулланиш даркор.

Махсус жисмоний тайёргарлик боксчилар ушун хос бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган. У бокс техникаси усулларини эгаллаш ва уларни такомиллаштириш билан бир вақтда олиб борилиши лозим.

Мураббий машқларни шундай танлайдики, ёш боксчи маълум бир доирадаги техник кўникма ва малакаларни эгаллаб олиши мумкин бўлиши керак. Ундан узоқ вақт давом этадиган шидамлилик машқларини ёки тез-тез бажариладиган тезкор-куч харакатларини талаб этиб бўлмайди, шунки жангда ёш боксчи асосан 2 минутдан иборат 2-3-раундли жанг хисобидан тезкорлик, чидамлилик, координация ва бошқа сифатларни намоён қилиши, химояланиш, силжиб юриш, зарбалар бериш техникасини қўллашда махорат кўрсатиши лозим.

Ёш шуғулланувчини кўп сонли умумий ва махсус машқлар билан кўмиб ташлаш мақсадга мувофиқ эмас. Унинг бокс билан шуғулланиш ушун вақти кам, шунинг ушун шундай машқларни танлаш керакки, улар комплекс ривожлантириш вазифаларига жавоб бериши лозим. Булар қуйидагилар: кросс, қисқа масофага югуриш, чаққонликни ривожлантириш ушун машқлар (спорт ўйинлари), шериклар билан машқлар, махсус гимнастика, тўлдирма ва теннис тўпларини бир-бирига ошириш, мувозанат, атрофни хис қилиш, харакат эркинлигини тарбиялаш ушун машқлар.

Тўп билан, резинкаларда, пневматик груша, арқон билан бажариладиган машқлар техникасини эгаллашга алохида эътибор қаратиш лозим.

Ўргатиш жараёнида умумий жисмоний тайёргарлик учун асосан секция машғулотлари жадвалига кирмайдиган алохида машғулотлар ва кунлар ажратилади.

Махсус жисмоний тайёргарлик учун ихтисослашган (махсус) машғулотлар (хафтасига 2 соатдан 3 марта) қўлланилади. Одатда, машғулотнинг биринчи қисмида координация ва тезкорликни тарбиялашга қаратилган машқлар қўлланилади, охирида эса снарядларда бажариладиган машқлар хамда эгилувчанлик ва куч сифатларини ривожлантириш учун, шунингдек, тезкорлик, координачия, чаққонликни комплекс ривожлантириш ушун (бу сифатларни ривожлантириш ушун царакатли ва спорт ўйинларидан фойдаланиш мумкин) махсус гимнастика қўлланилади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни режалаштириб, ёш шуғулланувшининг бутун ўргатиш хамда машқ қилдириш муддати давомида унинг улуш хажмини хисобга олиш лозим. Машғулотлар бошида умумий жисмоний тайжргарликка махсус тайёргарликка қараганда кўпроқ эътибор қаратилади. Боксчи техникани эгаллаб боргани сари машғулотларга техникани сифатли ўзлаштиришга ёрдам берувчи махсус жисмоний тайёргарлик бўйича машқларни кўпроқ киритиш лозим, ихтисослашган машғулотлар аста-секин махсус машқлар билан тўлдириб борилади.

REFERENCES

1. Djalilova S., Tursunboyeva L., Kazakhov R. ENGAGING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH SPORTS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – С. 386-395.
2. Tursunboyeva L., Djalilova S., Kazoqov R. ABOUT TEACHING SPEAKING //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – С. 376-385.
3. Kazoqov R. et al. MARKETING TIZIMINI TAKOMILLASHTIRISH ORQALI SPORT TASHKILOTLARI FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH YOLLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – С. 572-578.
4. Aripov Y. Y. et al. PROFESSIONAL SPORTNI BOSHQARISH MODELLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – С. 597-587.
5. Jumayev U. X. et al. SPORT SOHASIDA MARKETING FAOLIYATINI RIVOJLANTIRSH //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 10. – С. 588-597.
6. Умаров Д. Х. и др. USE OF NATIONAL-SPIRITUAL VALUES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES OF PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 455-462.
7. Керимов Ф. А. и др. ORGANIZATION OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL WORK IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND FAMILY COOPERATION //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 463-470.
8. Kazoqov R. T. et al. USE OF NATIONAL-SPIRITUAL VALUES IN EDUCATIONAL ACTIVITIES IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 5. – С. 911-918.
9. Жумаев У. Х., Казоков Р. Т., Жумаев М. Х. ЗНАЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФИС //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 789-796.
10. Казоқов Р. Т. и др. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА СЕЗГИРЛИГИ МУАММОЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 797-803.
11. Pulatova M. D., Kazoqov R. T., Sultanova N. K. SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA ZAMONAVIY AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – С. 585-591.

12. Азимова У., Казоқов Р., Холматов Б. ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ФАНИНИ ЎҚИТИШДА ЯНГИ ИННОВАЦИОН ТЕХНОЛОГИЯЛАР //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 592-598.
13. Пулатова М. Н., Казоқов Р. Т., Султанова Н. К. МАФКУРАВИЙ ТАҲДИДЛАР ВА МИЛЛИЙ ТАРИХИЙ ТАФАККУР //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 130-138.
14. Чанкаев Ў. А., Казоқов Р. Т., Султанова Н. К. ЁШЛАРДА ТАФАККУР ТАНҚИДЧАНЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ АХБОРОТ-ПСИХОЛОГИК ТОБЕЛИК ПРОФИЛАКТИКАСИНИНГ МУҲИМ ШАРТИ СИФАТИДА //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 280-288.
15. Расулов А. Ғ., Казоқов Р. Т. ХОТИН-ҚИЗЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИДА ИШТИРОКИ ВА ЖАМИЯТ ТАРАҚҚИЁТИДА ЎРНИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 544-551.
16. Cho'lliyev S. I., Yuldasheva K. A., Kazakov R. T. THE IMPORTANCE OF MODELING SPORTS FOR SCHOOL-AGE CHILDREN IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 598-901.
17. Казоқов Р. Т., Холбоева Д. Р. КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 8. – С. 90-97.
18. Каримов Б. З., Казоқов Р. Т. БОШЛАНҒИЧ СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИДА ҲАРАКАТ МАЛАКАЛАРИ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ АҲАМИЯТИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 8. – С. 32-39.
19. Казоқов Р., Джўрабаев А., Бўриев Б. Ёш футболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ҳисобга олган ҳолда ўйин услубини такомиллаштириш //Sport ilm-fanining dolzarb muammolari. – 2023. – Т. 1. – №. 3. – С. 54-56.
20. Каримов Х. А., Казоқов Р. Т. ЯНГИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 439-447.
21. Kazaqov R. T. et al. ORGANIZATION OF SPIRITUAL AND EDUCATIONAL WORK IN PRE-SCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS AND FAMILY COOPERATION //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 5. – С. 902-910.

22. Курбанова Д. С., Казоқов Р. Т. БАДИИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ САРАЛОВИ. – 2024.
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. – Т. 3. – №. 11. – С. 271-279.
24. Buraimov I., Kazoqov R. XOKKEYCHILAR FAOLIYATINING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 11. – С. 49-56.
25. АСОСИДА ТАЛАБАЛАРНИ ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 1. – С. 439-447.
26. Курбанова Д. С., Казоқов Р. Т. БАДИИЙ ГИМНАСТИКАЧИЛАРНИНГ БОШЛАНҒИЧ САРАЛОВИ. – 2024.
27. 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. – Т. 3. – №. 11. – С. 271-279.
28. 27.Казоқов Р. Т. и др. БАРКАМОЛ АВЛОДНИ ВОЯГА ЕТКАЗИШДА СПОРТЧИЛАРНИНГ МАСОФА СЕЗГИРЛИГИ МУАММОЛАРИ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 12. – С. 797-803.
29. Umarov D. X. et al. NATIONAL MOVEMENT FOR THE DEVELOPMENT OF PRIMARY CLASS STUDENTS'PHYSICAL PREPARATION USING GAMES //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 732-741.
30. Umarov D. X. et al. THE EFFECTIVENESS OF USING A SET OF SPECIAL EXERCISES IN ANNUAL PREPARATION TRAINING OF SHORT-DISTANCE RUNNERS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 742-753.
31. Jumayev U. X. et al. " PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.
32. Turopovich K. R., Rixsibayevna D. S. ENHANCING ENGLISH LANGUAGE LEARNING THROUGH PEDAGOGICAL TECHNOLOGIES. – 2024.

33. Kazakov R. T. et al. MULTIMEDIA SYSTEMS AND DISTANCE LEARNING TECHNIQUES IN SPORTS SOX //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 99-105.
34. Казоқов Р. Т. и др. МАМЛАКАТИМИЗ ЯНАДА ЮКСАЛИШИДА БОЛАЛАР СПОРТИНИНГ ЎРНИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 5-11.
35. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
36. Казоқов Р. Т. Кейс стади технологияларидан фойдаланиб талабаларнинг масофавий таълим технологиялари асосида педагогик маҳоратини шакллантириш //Замонавий футболни ривожлантириш тенденциялари: муаммо ва ечимлари. – Т. 11. – №. 1.
37. Jumayev U. X. et al. " PEDAGOGICAL EDUCATION INNOVATION CLUSTER" MEANS COMMON GOALS AND SPECIFIC INTERESTS //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 552-560.
38. Казоқов Р. Т., Мирзабдиллаева А. И., Мирзабдиллаева Х. И. МАКТАБГАЧА ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 8. – С. 29-34.
39. Казоқов Р. Т. и др. ПЕДАГОГИКА ОЛИЙ ТАЪЛИМДА КЕЙС-СТАДИ ТАЪЛИМ ТЕХНОЛОГИЯСИ АСОСИДА ПЕДАГОГИК МАҲОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ ЮЗАСИДАН ТАЖРИБА-СИНОВ ИШЛАРИНИНГ НАТИЖАЛАРИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 6. – С. 111-115.
40. Kazoqov R. T., Djurabaev A. M. Kredit modul tizimi nima //Ta’limni raqamlashtirish sharoitida pedagog kadrlarni qayta tayyorlash va malakasini oshirish. – 2021. – Т. 4. – №. 4. – С. 198-206.
41. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ

АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.

42. Давурбаева М. Ж., Казоқов Р. Т., Мадаминов М. П. ТАЛАБА ЁШЛАРНИНГ МУСТАҚИЛ ТАЪЛИМ ОЛИШДАГИ БИЛИМ ВА КЎНИКМАЛАРИНИНГ ТАКОМИЛЛАШТИРИШДА ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 26-31.
43. Казоқов Р. Т. и др. КАСБИЙ ФАНЛАРНИ ЎҚИТИШДА ИЛҒОР ПЕДАГОГИК ТЕХНОЛОГИЯЛАРНИ ҚЎЛЛАШНИНГ АҲАМИЯТИ ВА ЗАРУРАТИ //GOLDEN BRAIN. – 2024. – Т. 2. – №. 8. – С. 69-77.
44. Казоқов Р. Т., Жўрақўзиев О. О., Эшпўлатов С. С. СПОРТ МУАССАСАЛАРИДА ТАРБИЯВИЙ ТАДБИРЛАРДА МИЛЛИЙ-МАЪНАВИЙ ҚАДРИЯТЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ //Академические исследования в современной науке. – 2023. – Т. 2. – №. 13. – С. 238-248.
45. Казоқов Р.Т., Бўриев Б.Ў., Абдиев Б.Ш., Джўрабаев А.М., Туропов А.Р.КУРАШ МИЛЛИЙ СПОРТ ТУРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШНИНГ АСОСИЙ ЙЎНАЛИШЛАРИ // МИЛЛИЙ КУРАШ ТУРЛАРИ ВА УЛАРНИНГ НАЗАРИЙ-АМАЛИЙ МУАММОЛАРИ. - 2023. – Т. 1. – №. 2. – С. 161-163.
46. Ziyamuxamedova S. A., Kazaqov R. T., Shukurova S. S. SOME BIOCHEMICAL BLOOD RESEARCHES OF ROWERS DURING PREPRATION PERIOD AND CONTESTS //Modern Science and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 12. – С. 982-989.
47. Исмаилова М. Ш., Казоқов Р. Т., Абдуллаев И. И. МОРФО-ФУНКЦИОНАЛ ВА АНТРОПОГЕНЕТИК ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРГА КЎРА ФУТБОЛЧИЛАРНИНГ ИШЧАНЛИК НАТИЖАЛАРИНИ БАШОРАТ ҚИЛИШ //Modern Science and Research. – 2025. – Т. 4. – №. 2. – С. 131-138.
48. Джураева Х. Х., Файзиева Д. М., Казоков Р. Т. ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕВОДА СПОРТИВНОЙ ЛЕКСИКИ С ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА НА РУССКИЙ //Modern Science and Research. – 2024. – Т. 3. – №. 10. – С. 215-222.

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. – Т. 3. – №. 11. – С. 39-48.