

**BOKS – TARIXI, TEXNIKASI, PSIXOLOGIYASI VA
ZAMONAVIY RIVOJLANISHI**

*Farg'ona Davlat Universiteti
Jismoniy Madaniy Fakuleti
25-148 guruh Talabasi
Tursunaliyev SHohruxmirzo
O'qtuvchi: **O'rmonov Ulug'bek***

Anotatsiya

Mazkur maqolada boksning kelib chiqishi, tarixida yuz bergan asosiy bosqichlar, texnika va taktika elementlari, sportchining jismoniy va ruhiy tayyorgarligi, zamonaviy boks qoidalari, professional va amatyor boksning farqlari, sportning yoshlar kamolotiga ta'siri hamda O'zbekiston boksi yutuqlari haqida batafsil va ilmiy izoh berilgan. Shuningdek, boksning sog'liq va tarbiyaviy jihatdan foydali tomonlari ham keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: Boks, zarba, himoya, ring, professional boks, amatyor boks, nokaut, texnik-taktik tayyorgarlik, chidamlilik, mashg'ulot, hakam, O'zbekiston boksi.

Kirish

Boks bugungi kunda dunyo bo'yicha eng ko'p ommaviylashgan jang san'atlaridan biri bo'lib, sportning jismoniy, texnik, taktik va ruhiy elementlari juda rivojlangan. Boksda ikki sportchi belgilangan vaqt davomida ring ichida qo'lqop kiygan holda o'zaro bellashadi. Bu sport turi qat'iy qoidalarga asoslanadi va sportchini ham jismoniy, ham ruhiy tomondan chiniqtiradi.

Boksning eng muhim jihati — u nafaqat jang qilish ko'nikmasini, balki intizom, qat'iyat, tahlil qila olish, o'zini nazorat qilish kabi fazilatlarni rivojlantiradi. Boksdan hozirgi kunga qadar minglab chempionlar yetishib chiqqan bo'lib, ularning yutuqlari sport tarixida muhim o'rin egallaydi.

Asosiy qism

1. Boksning tarixiy rivojlanishi

Qadimgi davrlarda boks

Boksning birinchi tasvirlari miloddan avvalgi 3–4 ming yilliklarga oid Misr devor rasmlarida uchraydi.

Qadimgi Yunoniston va Rimda boks keng rivojlanib, Olimpiada musobaqalarining ajralmas qismi bo'lgan.

O'rta asrlar va yangi davr

Bu davrda boks ko'proq ko'cha jangi sifatida shakllangan. Qo'lqopsiz janglar keng tarqalgan.

Zamonaviy boksning paydo bo'lishi

18–19-asrlarda Angliyada boks rivoj topdi.

1867-yilda “Queensberry qoidalari” qabul qilinishi bilan hozirgi zamonaviy boks shaklga keldi. Ushbu qoidalarga ko'ra:

sportchi qo'lqop kiyishi shart,

belgilangan roundlar mavjud,

hakamlar baho beradi

nokaut tizimi joriy etildi.

Bu qoidalar bugungi kunda ham boksning asosiy qoidalari hisoblanadi.

2. Amatyor va professional boksning farqlari

Amatyor boks:

Olimpiya o'yinlari tarkibiga kiradi.

Maqsad — texnik ustunlik va ochko yig'ish.

Raundlar 3×3 daqiqa.

Himoya vositalari ko'proq.

Professional boks:

Tijorat va ko'ngilochar sport turidir.

12 raundgacha davom etishi mumkin.

Asosiy maqsad — nokaut.

Sportchilar professional promouterlar bilan shartnoma tuzadi

3. Boksning texnik elementlari

A) Asosiy zarbalar

1. Jeb — chap qo'l bilan beriladigan tezkor zarba.

2. Kross — o'ng qo'l bilan kuchli to'g'ri zarba.

3. Xuk — yon tomondan zarba.

4. Apperkot — pastdan yuqoriga beriladigan zarba.

B) Himoya elementlari

qo'l bilan to'sish (blok),

boshni egish (slip),

orqaga chekinish (back step),

zarbani qochirish,

aylanish,

pastga egilish (duck).

C) Oyoqlar texnikasi

Boksning muvaffaqiyati 60% oyoq ishiga bog'liq:

tez o'rin almashish,

masofadan to'g'ri foydalanish,

ring bo'ylab erkin harakatlanish.

D) Kombinatsiyalar

Jeb + kross

Jeb + xuk

Jeb + apperkot

Kross + o'ng xuk

1–2–3 kombinatsiya (jeb–kross–xuk)

4. Boksning psixologik jihatlari

Boks — bu nafaqat kuch, balki strategiya va psixologiya sporti.

Ruhiy tayyorgarlik elementlari:

diqqatni jamlay olish,

bosim ostida qaror qabul qilish,

o'zini tuta bilish,

jasorat va qat'iyat,

stressga chidamlilik.

Murabbiy bokschi ruhiyatini shakllantirishga alohida e'tibor qaratadi. Kuchli bokschilar, avvalo, ruhiy jihatdan chidamli sportchilardir.

5. Boksning sog'liq va tarbiyada tutgan o'rni

Boks:

Jismoniy sog'lomlikni oshiradi,

Yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi,

Tezlik va reaksiyani rivojlantiradi,

Intizom va mardlikni o'rgatadi, Yoshlarning o'ziga bo'lgan ishonchini ko'taradi.

Shu sababli boks ko'plab davlatlarda bolalar va yoshlar o'rtasida keng targ'ib etiladi.

6. O'zbekiston boksi: rivojlanish bosqichlari va yutuqlar

Mustaqillikdan oldingi davr

O'zbekiston boksi sobiq ittifoq tarkibida rivojlangan bo'lib, o'sha davrda ko'plab tajribali murabbiylar yetishgan.

Mustaqillikdan keyingi yuksalish

1990-yillardan boshlab O'zbekiston boksi yangi bosqichga ko'tarildi.

Mashhur o'zbek bokschilari:

Bahodir Jalolov — Tokio 2020 Olimpiada chempioni, 2 karra jahon chempioni.

Hasanboy Do'smatov — Rio 2016 Olimpiada chempioni.

Fazliddin G'oibnazarov — Rio 2016 Olimpiada chempioni.

Shahobiddin Zoirov — Olimpiada chempioni.

Murodjon Ahmadaliyev — professional boks bo'yicha jahon chempioni (WBA, IBF).

Ruslan Chagayev — professional boks bo'yicha og'ir vaznda jahon chempioni.

O'zbekiston boks federatsiyasi yoshlar bilan jiddiy ishlaydi:

Respublika chempionatlari,
O'quv mashg'ulotlari,
Xalqaro turnirlar,
Murabbiylar tayyorlash tizimi.

Bugungi kunda O'zbekiston jahonning eng kuchli besh boks davlatidan biri sifatida e'tirof etiladi.

Xulosa

Boks — bu jismoniy, texnik, ruhiy va taktik jihatlardan murakkab bo'lgan sport turi. U insonni kuchli, qat'iyatli, sabrli va intizomli qilib tarbiyalaydi. Tarix davomida boks ko'plab bosqichlarni bosib o'tdi va bugungi kunda professional hamda amاتور yo'nalishlarda jahonning eng ommaviy sportlaridan biri sifatida rivojlanib kelmoqda.

O'zbekiston boksi esa o'zining xalqaro yutuqlari, chempionlari va murabbiylari bilan dunyo sportidagi eng yirik maktablardan biriga aylangan.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. AIBA (IBA) – Amاتور boks qoidalari.
2. WBC, WBA, IBF, WBO – professional boks tashkilotlari materiallari.
3. “Boxing Techniques and Tactics” – sport metodik qo'llanma.
4. O'zbekiston Boks Federatsiyasi – rasmiy ma'lumotlar.
5. “Sport psixologiyasi” – o'quv qo'llanma.
6. Qadimiy sport tarixi bo'yicha ilmiy manbalar.
7. Mashhur bokschilar intervyulari va biografiyalari.
8. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi o'quv qo'llanmalari.