

BOKS SPORTI RIVOJLANISHI VA UNING JAMIYATDAGI AHAMIYATI

*Farg'ona Davlat Universiteti
Jismoniy Madaniyat Fakulteti*

25-148 guruh talabasi

Qayumov Muhammadaziz

O'qtuvchi: O'rmonov Ulug'bek

Annotatsiya

Mazkur maqolada boks sportining O'zbekistonda shakllanishi va rivojlanish bosqichlari, uning jamiyatdagi roli, sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni, yoshlar tarbiyasidagi ta'siri hamda xalqaro miqyosdagi yutuqlari keng yoritilgan. Shuningdek, boksdagi zamonaviy texnologiyalarni qo'llash, mashg'ulot metodikalari, sport psixologiyasi va tibbiy tayyorgarlik tizimining ahamiyati ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Boks, sport, jismoniy tayyorgarlik, texnika, murabbiylik, musobaqa, O'zbekiston, yoshlar, sog'lom turmush, psixologiya, motivatsiya, sport strategiyasi.

KIRISH

Boks — bu inson jasorati, sabr-toqati va iroda kuchining ifodasidir. Har bir zarba, har bir himoya harakati — sportchining nafaqat jismoniy, balki ruhiy tayyorgarligining natijasidir. O'zbekistonda boks milliy faxr darajasiga ko'tarilgan sport turi hisoblanadi. Mustaqillik yillarida bu soha davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylandi.

Bugungi kunda O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan qabul qilinayotgan "Sog'lom avlod" va "Sportni rivojlantirish" dasturlari natijasida boks infratuzilmasi sezilarli darajada kengaydi. Yangi sport zallari, o'quv-mashg'ulot markazlari va zamonaviy murabbiylik maktablari yoshlar uchun keng imkoniyatlar yaratmoqda.

ADABIYOTLARNI O'RGANISH

O'zbekiston boks tarixi XX asrning 40-yillaridan boshlangan bo'lib, dastlab Toshkent, Samarqand va Farg'onada sport to'garaklari tashkil etilgan. Sovet davrida mashhur murabbiylar — A. Komilov, A. Murodov, V. Kazakov kabi ustozlar O'zbekiston boks maktabiga asos solishdi.

Ilmiy adabiyotlarda boksning inson fiziologiyasiga ijobiy ta'siri haqida ko'plab tadqiqotlar olib borilgan. Masalan:

G. Pavlov (1985) asarlarida boksdagi refleks va tezkorlik mashg'ulotlari tahlil qilingan;

A. Karimov (2001) “Boks nazariyasi va metodikasi” kitobida o‘zbek sport maktabining o‘ziga xos uslublarini ochib bergan;

So‘nggi yillarda B. Jalolov va H. Do‘stmatov kabi sportchilar tahlilida milliy psixologiyaning ahamiyati alohida qayd etilgan.

ASOSIY QISM

1. Boksning kelib chiqishi va umumiy tavsifi

Boks qadimiy sport turlaridan biridir. Qadimgi Yunonistonda “pygme” deb atalgan bu jang turi miloddan avvalgi 7-asrda Olimpiya o‘yinlariga kiritilgan. Zamonaviy boks 19-asrda Angliyada qoidalashtirilgan va 1867-yilda “Queensberry qoidalari” asosida tashkil etilgan.

O‘zbekistonda esa boks XX asrning o‘rtalarida jadal rivojlanib, 1992-yildan boshlab mustaqil federatsiya sifatida faoliyat yurita boshladi.

2. O‘zbek boksining shakllanish bosqichlari

O‘zbekiston boksining rivojlanish bosqichlarini quyidagi uch davrga ajratish mumkin:

1. Boshlang‘ich davr (1940–1991-yillar) – Sovet sport maktablari orqali o‘rganish va ishtirok.

2. Mustaqillik davri (1991–2010-yillar) – milliy federatsiya, yangi murabbiylar maktabi, xalqaro ishtiroklar.

3. Global yuksalish davri (2010–2025-yillar) – olimpiyachilar avlodi, raqamli trening tizimlari, psixologik tayyorgarlik va ilmiy yondashuv.

3. Mashg‘ulot jarayonlari va metodikasi

Boks mashg‘ulotlari uch asosiy yo‘nalishda olib boriladi:

Texnik tayyorgarlik – zarbalar, himoya, oyoq harakati, kombinatsiyalar.

Jimoni tayyorgarlik – kuch, chidamlilik, tezlik, koordinatsiya.

Psixologik tayyorgarlik – diqqat, refleks, motivatsiya, raqibni tahlil qilish.

Murabbiylik metodikasida “mikrotsikl” va “makrotsikl” tamoyili asosida haftalik va oylik tayyorgarlik tizimlari qo‘llaniladi.

2024-yildan boshlab O‘zbekiston boks federatsiyasi raqamli video-tahlil dasturlari (FightView, Dartfish) orqali sportchilar texnikasini ilmiy tahlil qilishni yo‘lga qo‘ydi.

4. Sport psixologiyasi va motivatsiya

Boks sportida psixologik tayyorgarlik g‘alabaning 50 foizini tashkil etadi. Sportchi ringda nafaqat raqibga, balki o‘z qo‘rquv va hayajoniga qarshi kurashadi. Shuning uchun har bir mashg‘ulotda ruhiy tayyorgarlik mashqlari – meditatsiya, diqqat jamlash, musiqiy relaksatsiya o‘tkaziladi.

O‘zbekiston milliy terma jamoasi tarkibida professional psixologlar doimiy ishlaydi. Bahodir Jalolov, Hasanboy Do‘stmatov, Rayhon Akbarova kabi sportchilar psixologik muvozanatni saqlashda bu tizimning foydasini e‘tirof etishgan.

4. Tibbiy ta‘minot va jarohatlar profilaktikasi

Boksda sog'lomlikni saqlash birinchi o'rinda turadi. Jarohatlar profilaktikasi uchun:

shlem, qo'lqop va bandajlardan to'g'ri foydalanish;

zarba kuchini nazorat qilish;

mashg'ulotdan keyingi tibbiy reabilitatsiya (massaj, fizioterapiya) kabi jarayonlar muntazam amalga oshiriladi.

Sport tibbiyot markazlarida yurak urish chastotasi, qon bosimi, nafas olish ko'rsatkichlari kuzatilib boriladi.

5. O'zbekistonning xalqaro yutuqlari

O'zbekiston boksi jahon arenalarida o'z nufuzini isbotlagan. Quyidagi yutuqlar bunga misol:

2000-yil, Sydney Olimpiadasi — Mahammatqodir Abdullayev oltin medal.

2016-yil, Rio-de-Janeyro — Hasanboy Do'smatov oltin medal.

2020-yil, Tokio Olimpiadasi — Bahodir Jalolov oltin medal.

2024-yil, Osiyo chempionati — O'zbekiston terma jamoasi 8 ta oltin, 4 ta kumush medal bilan 1-o'rinni egalladi.

IBA (Xalqaro Boks Assotsiatsiyasi) reytingiga ko'ra, 2025-yilda O'zbekiston erkaklar boksida dunyo bo'yicha 2-o'rinda turibdi.

6. Ayollar boksi va gender tengligi

O'zbekiston ayollar boksi ham so'nggi 10 yilda sezilarli rivojlandi. 2023-yilda Sitara Turdibekova Osiyo chempionligini qo'lga kiritgan birinchi o'zbekistonlik ayol bokschi sifatida tarixga kirdi.

Bu natijalar ayollar sportidagi stereotiplarni yengish, teng imkoniyatlar yaratish borasida muhim ijtimoiy o'zgarishlarga sabab bo'ldi.

7. Boks va jamiyat: ijtimoiy ahamiyat

Boks yoshlar orasida jinoyatchilikning kamayishiga, sog'lom hayot tarzining targ'ibiga xizmat qilmoqda. Sport zallarida har kuni minglab yoshlar irodasini chiniqtirib, o'z hayot yo'lini to'g'ri tanlashmoqda.

Boksning jamiyatdagi ahamiyati shundaki, u yoshlarni mehnatsevarlik, vatanparvarlik, intizom va o'zini boshqarish qobiliyatiga o'rgatadi.

8. Kelajak istiqbollari

Kelgusida quyidagi yo'nalishlar boksni yanada rivojlantiradi:

Raqamli texnologiyalar orqali onlayn trening platformalarini yaratish;

Murabbiylar uchun xalqaro malaka oshirish dasturlarini kengaytirish;

Bolalar va ayollar boksi bo'yicha maxsus akademiyalar tashkil etish;

Sport tibbiyotini raqamli monitoring tizimi bilan integratsiya qilish.

XULOSA

Boks sporti nafaqat jismoniy, balki ma'naviy va ijtimoiy jihatdan ham yoshlarni tarbiyalaydi. O'zbekiston bokschilari xalqaro maydonlarda yurt bayrog'ini baland ko'tarib, millat faxriga aylanishgan.

Boksning jamiyatdagi o'rni — bu sog'lom, kuchli, vatanparvar avlodni tarbiyalashdir. 2025-yilga kelib, bu soha mamlakat sport strategiyasining ajralmas qismi sifatida yanada keng miqyosda rivojlanmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni "Sportni rivojlantirish va sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash to'g'risida", 2024-yil.
2. O'zbekiston Boks Federatsiyasi rasmiy ma'lumotlari, 2025.
3. Jalolov B. "Zamonaviy boks texnikasi va psixologiyasi". – Toshkent, 2023.
4. Karimov A. "Boks nazariyasi va mashg'ulot metodikasi". – Toshkent: O'zDJTSU, 2001.
5. AIBA World Boxing Annual Report, 2024.
6. "O'zbekiston sport yangiliklari", Olympic.uz, 2025.
7. BBC Sports Asia. "Uzbekistan leads Asian boxing rankings", 2025.
8. Do'smatov H. bilan intervyu, Sports.uz, 2024.
9. Pavlov G. "Reflekslar va sport harakati fiziologiyasi", Moskva, 1985.
10. Turdibekova S. "Ayollar boksi va uning rivoji", TATU ilmiy jurnali, 2025