

BOKS SPORTINING RIVOJLANISH BOSQICHLARI VA TURLARI.**Axmedjanov Shuxrat Boltaevich***Samarqand Davlat tibbiyot Universiteti. Samarqand, O'zbekiston.*

Anotatsiya. Boksni hamma davrlar sporti, deb atashadi. Uning rivojlanish tarixi besh daqq yildan ziyod davrga teng. Qo'l jangi sport yakkakurashi sifatida jamiyat rivojlanishining ilk davrlarida paydo bo'lgan bo'lib, ko'pgina xalqlar o'rtasida turli xil ko'rinishlarda tarqalgan edi. Aljir janubida topilgan qoya toshlardagi rasmlar Afrika xalqlarida boks mavjud bo'lganligi to'g'risida guvohlik beradi.[1-2-3-4-6-8] Fir'avnlari sag'analari devorlarida aks ettirilgan qo'l jangi lavhalari shuni tasdiqlaydiki, ushbu yakkakurash turi qadimgi Misrda ham mavjud bo'lgan Bizgacha Krit-Miken madaniyati davrining qo'l jangi tasvirlari etib kelgan .

Kalit so'z: Qo'l jangi, Gretsiyada, Yaxshi niyat, Ittifoq chempioni, Olimpiya o'yinlari chempioni, kuchli sportchilar hisoblanadi.

DEVELOPMENT STAGES AND TYPES OF BOXING.**Akhmedzhanov Shukhrat Boltaevich***Samarkand State Medical University. Samarkand, Uzbekistan.*

Annotation. Boxing is called the sport of all times. Its development history is more than five years. Hand-to-hand combat as a martial arts sport appeared in the early stages of the development of society and was spread among many peoples in various forms. Paintings on rocks found in the south of Algiers testify to the existence of boxing in African nations. , this type of martial arts existed in ancient Egypt. Images of hand-to-hand combat from the period of Cretan-Mycenaean culture have reached us.

Key word: Hand-to-hand combat, in Greece, Goodwill, Union champion, Olympic champion, strong athletes.

Kirish: Qo'l jangi ayniqsa Qadimiy Gretsiyada (Yunonistonda) keng tarqalgan edi. 23-chi Olimpiadadan boshlab uning Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgani fikrimiz dalilidir. Adabiy yodgorliklar, rasmlar Qadimiy Gretsiyada qo'l jangini olib borish qoidalari, jangchilarni mashq qildirish uslublari to'g'risida etarlicha ma'lumot beradi. Jang olib borish uchun jangchilarning mushtlari nam teridan tayyorlangan yumshoq tasmalar bilan o'ralgan. Ular hozirgi zamonaviy bintlar singari qo'lni jarohatlardan saqlagan. Musht bilan kurashuvchi jangchilar tik turgan holda jang olib borganlar. Ulardan asosan tezkorlik va chaqqonlik talab qilingan.[4-6-8-10] O'zbekistonda boks sportining rivojlanish tarixi. O'zbekistonda boks yoshlarning eng

sevimli, an'anaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. Qadim davrlardan beri mushtlashish janglari O'rta Osiyo xalqlari orasida keng ommalashgan bo'lib, ko'ngil ochish vositasi hamda mardlik maktabi sanalgan. O'zbek boks maktabi davlatimiz hududidan tashqarida mutaxassislarga juda yaxshi tanish. 1926-yilda birinchi sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekiston vakili K.Nikitin kumush medalni qo'lga kiritgan. Ko'p karra sobiq Ittifoq chempioni, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Rufat Risqiyevning g'alabalari ham hammaga ma'lum. U 1974-yilda sobiq Ittifoq bokschilari orasida birinchi bor jahon chempioni, 1976-yilda esa XXI Olimpiya o'yinlarining kumush medali sohibi bo'lgan. O'zbek boks maktabining yana bir vakili – XTSU, ko'p karra sobiq Ittifoq chempioni, 1974-yilda jahon Kubogi sohibi, "Do'stlik-84" xalqaro musobaqalarining g'olibi Vladimir Shindir. Sobiq Ittifoq chempionlari N.Anfimov, N.Xramov, S.Vasilenko, Z.Abdukadirov, R.Trishev, mamlakat Kubogi sohiblari G.Pinchuk va A.Matchonov, sobiq Ittifoq xalqlari Sparta-kiadasi chempioni, 1991-yilda jahon chempionatining kumush medali sohibi, 1990-yilda birinchi "Yaxshi niyat" o'yinlari g'olibi, XTSU Artur Grigoryan va ko'pgina boshqa buyuk bokschilarimiz o'zbek sporti bayrog'ini yuqori ko'targanlar. Ular o'z ustozmurabbiylari – sobiq Ittifoq va O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy S.A.Jakson, Yu.V.Buxman, B.A.Granatkin, A.D.Din, M.B.Frank, B.S.Gazizov, B.P.Norkin, A.A.Karimov, M.G.Qo'chqorov, A.A. Razmaxov, V.Shin, A.Karimov, Sh.Xudoyberdiev, A.Kadirov, T.Gulyamovlar bilan birga o'zbek boksi sharafigini dunyoga yoydilar. Mustaqillik yillarida O'zbekistonda boks yanada ommalashdi. Mamlakatimizning hamma viloyatlarida boks maktablari muvaffaqiyatli faoliyat yuritib kelmoqda. Ular orasida Andijon boks maktabi haqiqiy etakchi, boks markazi hisoblanadi. Bu erda zamonaviy boksning yirik mutaxassislari M.G. Qo'ch-qorov va A.A.

Mavzuninig dolzarbligi: Razmaxov sermahsul faoliyat yuritib keladilar. Butun jahonga taniqli bo'lgan bokschilar – XXVI Olimpiya o'yinlari sovrindori K.To'laganov; XXVII Olimpiya o'yinlari chempioni, 1999-yil jahon chempioni, 1998-yil jahon Kubogi sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Muhammadqodir Abdullayev; 1999 va 2000-yillar jahon chempioni, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Ruslan Chagayev; XXVIII Olimpiya o'yinlari sovrindori, 1999-yil jahon chempioni O'tkir Haydarov; XXVII Olimpiya o'yinlari bronza medali sohibi Sergey Mixaylov; 1997 va 1999-yillar Osiyo chempioni, jahon chempionati va Kubogi finali ishtirokchisi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi To'lqin Turg'unovlar mazkur maktabda tarbiyalanib, voyaga etganlar.[6-11-13-17] Samarqand, Buxoro, Jizzax, Xorazm boks maktablari ham o'z o'rinlariga ega. Toshkent viloyati va Qoraqalpog'iston Respublikasi bokschilari kuchli sportchilar hisoblanadi.[5-9-16-21] Mustaqilligimizning birinchi yillarida bokschilarimiz xalqaro musobaqa-larda 12 ta medal sohibiga aylandilar. Artur Grigoryan X sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida va Ittifoq Kubogida ikkita oltin medalga sazovor bo'ldi. 1992-

yilda bokschilarimiz xalqaro musobaqalarda 15 ta medalni qo'lga kiritdilar. A.Grigoryan MDH chempionati g'olibi bo'ldi va xalqaro turnirlarda yana 7 ta medallar qo'lga kiritildi. Mustaqil O'zbekiston boks maktabi shu tarzda shakllandi. 1992-yil 9-aprelda boks murabbiylari va mutaxassislari ishtirokidagi konferensiyada O'zbekiston boks federatsiyasi mustaqil jamoat tashkiloti sifatida ta'sis etildi. Sportchilarimizning Tampera shahrida (Finlyandiya) o'tka-zilgan jahon chempionatida ishtirok etishi 1993-yildagi eng muhim voqea bo'ldi. Toshkentlik armiyachi Hikmatilla Ahmedov 51 kg gacha bo'lgan vaznda kumush medalni qo'lga kiritdi. Bu musobaqada qatnashgan N.Otayev (67 kg, Kogon, Buxoro) va O.Maskayev (91 kgdan yuqori, Toshkent viloyati) 5-o'rin sohibiga aylandilar.

Muhokama qismi: Boks texnikasi umumiy tushunchalar Malakali bokschini tarbiyalash bokschilar har tomonlama tayyorgarligining murakkab va ko'p mehnat talab etiladigan jarayoni hisoblanadi.[11-15-19] Sportda yuqori natijalarga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni harakat malakalarida mustahkamlash birinchi darajali ahamiyatga ega. Boks texnikasi – bu jangni muvaffaqiyatli olib borish uchun bokschiga zarur bo'lgan maxsus usullar majmuasi. U bokschiga turli jangovar vaziyatlarda muayyan taktik vazifalarni jang olib borish qoidalarini doirasida hal etish imkonini beradi. Ringda olishuv paytida vaziyatning to'xtovsiz almashinuvi sodir bo'ladi, jangovar faoliyatning o'zgarib turadigan sharoitlarida harakatlarning turli xil variantlari unga xosdir. Ushbu sharoitlarda zarur natijalarga erishish maqsadida, bokschi juda ko'p texnika usullari to'plamiga ega bo'lishi lozim.[18-20-26] Yangi texnika variantlari, ularni bajarish usullari va uslublarining shakllanishida, ularning jangda qo'llanilish umumiy soni va miqdorining o'zgarishida ifodalanadigan boks texnikasining rivojlanishi bir qator sabablarga bog'liq: 1) hujum va himoya vositalarining rivojlanish sur'atlaridagi farqlar (odatda, hujum vositalari himoya vositalariga qaraganda jadalroq rivojlanadi); 2) jang qoidalarining o'zgarishi (bunday o'zgarishlar hujum yoki himoya vositalarining rivojlanishini ularning ma'lum bir muvozanatini yaratish maqsadida rag'batlantirishi mumkin, bu, o'z navbatida, janglarning mazmuni va tomoshabopligini belgilab beradi); 3) jang texnikasining takomillashishi, u texnikani belgilab beradi. Jang olib borish sur'atini oshirish va kombinatsionlikni rivojlantirish texnikaning tezkor usullari shakllanishiga olib keladi; 4) jismoniy sifatlar rivojlanishi darajasining oshishi. Texnik usullar va ularning variantlarining turli-tumanligi boks uchun xosdir. Usullar harakat vazifalari, kinematik va dinamik tavsiflari, harakat natijalariga ko'ra farqlanadi. Biroq ularning tuzilishi va qo'llanilishining ba'zi umumiy tamoyillari mavjud, demak, texnikani tushunish va ta'rif berishda yagona yondashuv mumkin. Turli-tuman texnik usullarning hammasini ketma-ket o'rganish va tahlil qilish uchun tasniflashdan foydalanish zarur. Tasniflash – bir xil harakat usullari va uslublarini o'xshash belgilariga qarab toifalar hamda turlarga ajratish.

Nazariy qismi: Harakatlarni tashkil qilishning maqsadli belgilariga ko‘ra boks texnikasi ikkita toifaga (sinfga) bo‘linadi – hujum texnikasi va himoya texnikasi. Ular, o‘z navbatida, ikki turdan iborat – siljib yurishlar texnikasi va o‘zaro harakatlar texnikasi. Har bir turda texnik usullar ajratiladi. Texnik usullar deganda o‘z tuzilishiga ko‘ra o‘xshash bo‘lgan va bir xildagi vazifalarni hal etishga yo‘naltirilgan oqilona harakatlar tizimi tushuniladi.[15-18-23] Texnik usul har xil uslubda bajarilishi mumkin. Ular bir-biridan texnika detallari bilan ajralib turadi. Texnika variantlari – tasniflanishning quyi darajasi, unda tashqi sharoitlarga bog‘liq holda texnik usulni bajarish xususiyati ta’riflanadi, ya’ni bu darajadagi texnika uning taktik jihatdan amalga oshirilishini hisobga olgan holda ta’riflanadi. Tasniflanishning har bir darajasi belgilariga ko‘ra mumkin bo‘lgan imkoniyatlarni rasman ko‘rib chiqish uslubidan foydalanib, hamma texnik usullar variantlarining to‘liq katalogini olish mumkin, bu, o‘z navbatida, o‘quv-mashg‘ulot jarayoni uchun muhim ahamiyatga ega.

Xulosa: Hujum texnikasi Tik turishlar va siljib yurishlar Jangovar tik turishlar va siljib yurishlardan boksning keyingi harakatlar uchun maksimal tayyorgarligini yaratish maqsadida foydalaniladi, ya’ni: 1) istalgan usulda va istalgan tomonga siljib yurish uchun; 2) istalgan vaqtda zarbalarni bajarish uchun. Hujum paytida siljib yurish raqib bilan tez yaqinlashish va hujum holatidan chiqish uchun xizmat qiladi. Ringda harakatlanish chog‘ida umumiy og‘irlik markazining (UOM) tikka tebranishini yo‘q qilish va faqat bir oz bukilgan oyoqlarda siljib yurish zarur.[20-32] Jangovar tik turish – bu oldinda turgan harakat vazifalarini oqilona hal etishga yordam beradigan gavda bo‘g‘inlarining bir-biriga nisbatan optimal joylashishi. Jangovar tik turish – ringdagi hamma harakatlarda universal dastlabki holatdir. U bokschiqa raqib zarbalaridan himoyalaniшни tashkil etishda eng kuchli qo‘llardan foydalanish imkonini beradi va bir vaqtning o‘zida zarbalarni bajarish uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, chunki bunda eng kuchli qo‘l qulay dastlabki holatda turadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Shermamatovich, M., Yalgashevich, K., & Narkulovich, S. (2021). The development of physical preparedness of student young people. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 2699-2704.
2. Shermamatovich, M. M., Tursunovna, H. U., Zayniddinovich, N. I., Boltayevich, A. S., & Yalgashevich, K. S. (2021). Physical education of student youth in modern conditions. *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*, 11(2), 1589-1593.
3. Shermamatovich, M. M. (2023). Psychological Description Of Sport And Psychological Development Of Sportsmen. *Eurasian Research Bulletin*, 17, 7-9.
4. Shermamatovich, M. M., Norkulovich, S. K., & Tursunovna, H. U. (2022). PLACE AND ROLE OF PSYCHOLOGICAL AND VOLITIONAL TRAININGIN THE

TRAINING PROCESS OF STUDENTS-BOXERS. *World Bulletin of Management and Law*, 8, 141-144.

5. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). INTERACTIVE LEARNING METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE. *World Bulletin of Management and Law*, 7, 99-100.
6. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). INTERACTIVE LEARNING METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE. *World Bulletin of Management and Law*, 7, 99-100.
7. Shermamatovich, M. M., Zayniddinovich, N. I., Boltaevich, A. S., Norqulovich, S. Q., Muzaffarovich, S. A., & Abriyevich, E. Q. Endurance Formation in General Physical Training Students. *International Journal on Integrated Education*, 4(3), 356-359.
8. Yalgashevich, X. S., & Shermamatovich, M. M. Enhancing Athletes' Regained Performance Through Rational Nutrition. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, (1), 1-6.
9. Shermamatovich, M. M., & Latif, T. (2023). DEVELOPMENT OF SPORTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(3), 374-377.
10. Shermamatovich, M. M., & Aybixonovich, T. M. (2024). O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI. *Journal of new century innovations*, 44(1), 84-87.
11. Shermamatovich, M. M. (2023). THE SPORT OF WRESTLING AND THE LAWS OF THE FIELD OF WRESTLING. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 3(5), 84-88.
12. Shermamatovich, M. M. (2023). DEVELOPMENT OF WRESTLING SPORTS IN UZBEKISTAN AND AWAKENING OF THE CONCEPT OF PATRIOTISM IN STUDENTS. *JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING*, 2(5), 36-39.
13. Murodov Muzaffar Shermamatovich, Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich, Axmedjanov Shuxrat Boltayivich, Ziyatov Muxammad Nomozovich, Sattarov Qarshiboy Norkulovich, & Khusainov Shamshidin Yalgashevich. (2024). PROPOSALS ON INNOVATIVE SOLUTIONS OF ORGANIZING THE ARCHITECTURE OF MULTIFUNCTIONAL SPORTS FACILITIES. *Journal of Advanced Zoology*, 45(S2), 131–135. <https://doi.org/10.53555/jaz.v45iS2.3852>
14. [ERTALABKI](#) [BADAN](#) [TARBIYA](#) [HAMDA](#) [JISMONIY](#) [TAYYORGARLIKNING](#) [INSON](#) [ORGANIZMIGA](#) [FOYDASI](#) N.I. Zayniddinovich – 2023

15. [FORENSIC ASSESSMENT OF THE NATURE OF DENTAL INJURIES](#) OA Ergashevich, SE Islamov, NI Zainitdinovich - The American Journal of Medical Sciences and ..., 2022
16. [IMPROVING THE METHOD OF TRAINING BOXERS WITH THE APPLICATION OF PROTECTION" LEAVING TO THE SIDE"](#)
17. AS Boltaevich, NI Zayniddinovich
18. World Bulletin of Management and Law 8, 139-140, 2022
19. [ЗАЩИТА ПРАВ ПАЦИЕНТА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МЕДИЦИНСКИХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ](#)
20. ШЭ Исламов, КН Ураков, ИЗ Норммахматов - Тверской Медицинский Журнал Учредители ...
21. [PROPOSALS ON INNOVATIVE SOLUTIONS OF ORGANIZING THE ARCHITECTURE OF MULTIFUNCTIONAL SPORTS FACILITIES](#)
22. MMSNIZASBZMNSQNKS Yalgashevich Journal of Advanced Zoology, 2 (45(S2)), 131–135., 2024
23. [МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НАДПОЧЕЧНИКОВ ПРИ ВВЕДЕНИИ ДИСТИЛЛИРОВАННОЙ ВОДЫ](#)
24. Ш Исламов, Н Махматмурадова, И Норммахматов Журнал гепато-гастроэнтерологических исследований 2 (3.1), 22-28, 2021
25. [JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARI FAOLIYATINING ILMIY – PEDAGOGIK ASOSLARI](#) NI Zayniddinovich Journal Of New Century Innovations 4 (No. 1 (2024):), 133-135, 2024
26. [АСПЕКТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КОМАНДНЫХ СПОРТОВ И СОВРЕМЕННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА](#) ИЗ Норммахматов https://academicsresearch.ru/public/journals/17/cover_issue_133_en_US.jpg 2 ..., 2024
27. [IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY CLASS CHILDREN](#) NI Zainiddinovich International Journal of Formal 3 (3), 66–69., 2024
28. [THE IMPORTANCE OF THE ROLE OF SPORTS AND GAMES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION](#) NI Zayniddinovich Genius Journals Publishing Group, 17 (ISSN: 2795-7365), 10-12, 2023
29. [THE IMPORTANCE OF THE ROLE OF SPORTS AND GAMES IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION](#) NI Zayniddinovich <https://www.geniusjournals.org/index.php/erb>, Genius Journals Publishing Group, 17 (ISSN: 2795-7365), 10-12, 2023
30. [Basic Football Elements Terms and Conditions and Cluster-Based Training of Tasks](#) NI Zayniddinovich Procedia of Philosophical and Pedagogical Sciences 2 (Issue –11), 106-108, 2023

31. [The Role Of Physical Culture In The Life Of Students](#)
32. Normaxmatov Ilhom Zayniddinovich international journal of scientific & technology research volume 10 (issn ..., 2021)
33. Хусаинов Ш. Я. и др. ПРЕИМУЩЕСТВА КОМАНДНЫХ ВИДОВ СПОРТА ДЛЯ АДАПТАЦИОННЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ: Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari //Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari. – 2024. – T. 6. – №. 1. – С. 47-55.
34. Shermamatovich M. M., Yalgashevich X. S., Muzaffar o'g'li S. A. SPORT KURASHIDA SARALASH: Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari //Yangi O'zbekiston taraqqiyotida tadqiqotlarni o'rni va rivojlanish omillari. – 2024. – T. 6. – №. 1. – С. 69-75.
35. Shermamatovich M. M. The Role of Physical Education in Our Life //International Journal of Formal Education. – 2024. – T. 3. – №. 3. – С. 63-65.
36. Муратов М. Ш., ўғли Шерматов А. М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ //Modern Scientific Research International Scientific Journal. – 2024. – T. 2. – №. 3. – С. 186-192.
37. Shermatovich M. M. JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING JIHATLARI //Journal of new century innovations. – 2024. – T. 48. – №. 1. – С. 130-132.
38. Shermamatovich M. M. et al. Proposals On Innovative Solutions Of Organizing The Architecture Of Multifunctional Sports Facilities //Journal of Advanced Zoology. – 2024. – T. 45.
39. Shermamatovich M. M., Aybxonovich T. M. O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI //Journal of new century innovations. – 2024. – T. 44. – №. 1. – С. 84-87.