

O'ZBEKISTONDA BOKS SPORTI VA UNING TEXNIKASI.**Ahmadjonov Shuhrat Boltaevich***Samarqand davlat tibbiyot universiteti. Samarqand, O'zbekiston.*

Boksning paydo bo'lishi va rivojlanishi **tarixi**. Boksning sport turi sifatida vujudga kelishi. AQSh, Angliya, Misr, Qadimgi Yunonistonda boks. Inqilobgacha Rossiyada boksning shakllanishi va rivojlanishi. O'zbekistonda boksning rivojlanishi. Ikkinchi jahon urushidagi bokschilarning roli. O'zbekiston bokschilarining Olimpiya o'yinlari, jahon va Yevropa chempionatlaridagi yutuqlari. Boks texnikasi. Hujum va himoya usullarini umumlashtirish, boks texnikasi haqida umumiy tushuncha. Boks texnikasining ta'rifi, tasnifi va terminologiyasi. Bokschi harakati texnikasi tizimi, mezonlari va (sifat miqdori) samaradorligi.

Kalit so'zlar: Boksning harakat texnikasi tizimi, kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlik, barqarorlik.

Kirish: Texnikaning barqarorligi, o'zgaruvchanligi (qattiq o'zgarishi) va uslublarining xarakteristikasi, hujum va himoya usullari. Aldash, qarshi hujum, himoya va yaqin, o'rta va uzoq masofalarga zarba berish texnikasi. Harakat texnikasi to'plami, missiya janglari. Chapakay bokschilari bilan jang va chapaqay bokschilar texnikasining o'ziga xosligi. Vazifasiz janglar. Bepul janglar. Sparring. Boks taktikasi. Boks taktikasi haqida umumiy tushuncha. Ringda jang qilish texnikasi san'ati. G'alabaga erishishda taktikaning ahamiyati. Jangni rejalashtirish. Taktikaning tarkibiy qismi: jangni rivojlantirish. Jangda raqibni sinab ko'rish - bu razvedka o'tkazish, jangni o'tkazish uchun echimni aniqlash va tashkil etish, kutilmagan vaziyatlarning oldini olish. Ringdagi taktik vazifalarni sharhlash. Jangdagi taktik vaziyatlar. Boksning taktik fikrlash qobiliyati: sportchining jangda axborotni tez qabul qilish va qayta ishlash, bir-biridan farq qiluvchi eng yaxshi taktik yechimlarni topish qobiliyati. Boks mahoratini o'rgatish metodikasi. Harakat malakalarini o'rgatish metodikasining umumiy tamoyillari. O'qitishning maqsadi va vazifalari. Boks bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida didaktik tamoyillarni qo'llash xususiyatlari: ilmiylik, onglilik va faollik, ibratlilik, arzonlik, muntazamlilik va mukammallik tamoyillari. O'quv jarayonining tartibi va bosqichlari: boshlang'ich, "chuqur", takomillashtirish, takomillashtirish bosqichlari. Jangovar mahorat texnikasini o'rgatishning boshlang'ich bosqichining maqsadi va vazifalari. O'qitish usullari va vositalari. Jang va raqobat uslublari. O'qitish samaradorligini monitoring qilish va baholash. Bokschilarning jismoniy sifatlari.

Mavzuning dolzarbligi: Boksning jismoniy sifatlari: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlik, vestibulyar dominantlik va jismoniy sifatlarni tushuntirish. Kuch. Jangovar vaziyatda jang qilish xususiyatlariga qarab

boksdagi xarakter keskinligining ko'rsatkichi. Tezlik. Uning boksdagi paydo bo'lishining asosiy shakllari . Alohida zarbalar tezligi, ularning ta'sirining intensivligiga qo'yiladigan talablar, oddiy va murakkab ta'sir qilish tezligi. Aniqlik va tezlik o'rtaidagi bog'liqlik. Chidamlilik. Uni aniqlash. Umumiy va maxsus chidamlilik, ularning bog'liqligi. Chidamlilikning o'tishi. Chidamlilikning fiziologik mexanizmi. Chidamlilik mezonlari. Chaqqonlik ko'nikmalariga umumiy nuqtai. Ringda yakkama-yakka (individual) jang qilishda: paydo bo'ladigan chaqqonlik ko'nikmalarini shakllantirish. Moslashuvchanlik. Moslashuvchanlikni shakllantiruvchi omillar va uning izohi. Bokschida moslashuvchanlikning ko'rinishi . Vestibulyar dominantlik haqida umumiy tushuncha. Bokschining karerasida shakllanishi. Jismoniy fazilatlarini tarbiyalash. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash vositalari va usullari . Boksdagi jismoniy sifatlarni tayyorlash va tashkil etishning o'ziga xos xususiyatlari . Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish. Musobaqaning mohiyati: musobaqa sportni tashkil etishda asosiy shakl sifatida; Sport faoliyatiga xulosa: Musobaqaning sport mahoratini oshirish, targ'ibot va tarbiyaviy tadbirlarni rag'batlantirish. Musobaqa qoidalari, uning kelib chiqishi va bokschilarning texnika va taktikasiga ta'siri. Ochiq musobaqalar, chempionatlar, saralash. Raqobatning tabiati va turlari. Musobaqa ishtirokchilari. Raqobat kurashi, hakamlar ishi. Boks musobaqalarini o'tkazish, tortish. Juftlarga bo'ling. G'olibni aniqlash yo'llari va mukofotni berish holatlari. Raqobat qoidalari. Bokschining ruhiy sifatlari Bokschilarning mahoratidagi ruhiy sifatlarning mohiyati. Sport va konkret harakat faoliyatida bokschining aqliy sifatlarini rivojlantirish xususiyatlarining shartli darajasi. Bokschining rivojlanishi, fikrlash qobiliyati, diqqatga sazovor xususiyatlari. Oddiy sensorimotorning xususiyatlari (sezgi organining harakatga ta'siri) , disenktiv (murakkab), oldindan sezuvchanlik (prekognitiv). Hissiy xususiyatlarning asosiy sabablari (motivi) o'ziga xosdir.

Mavzuning munozara qismi: 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.

Xulosa: Bokschi zarba berishda raqibning mumkin bo‘lgan qarshi hujumlaridan ehtiyot bo‘lishi kerak . Buning uchun u iyagini va tanasini bo‘sh qo‘li bilan yopishi kerak. Boks qoidalari yumshoq, to‘ldirilgan boks qo‘lqopida (8-10 oz) mushtni musht bilan urishga ruxsat beradi. Ta’sir paytida panja juda ko‘p yuk oladi, shuning uchun uni to‘g‘ri musht bilan siqish kerak . Panja va uning ligamentlari shikastlanishining asosiy sababi zarba paytida mushtning noto‘g‘ri pozitsiyasidir. Teshilgan panjaning holati quyidagicha bo‘lishi kerak : barmoqlar egilib, xurmo ichiga bosiladi, bosh barmog‘i ko‘rsatkich barmog‘ining o‘rta phalanxiga bosiladi. 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‘oliblari.

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., & Aybxonovich, 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. Махматмуродова, И. Нормакматов Журнал гепатогастроэнтерологических 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 Нормакматов https://academicsresearch.ru/public/journals/17/cover_issue_133_en_US.jpg 2 ..., 2024
27. [IMPORTANCE OF PHYSICAL EDUCATION IN PRIMARY CLASS CHILDREN](#) NI Zayniddinovich 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 Ilxom 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. – Т. 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. – Т. 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. – Т. 45.
39. Shermamatovich M. M., Aybixonovich T. M. O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI //Journal of new century innovations. – 2024. – Т. 44. – №. 1. – С. 84-87.