

**БОКС СПОРТ ТУРИНИНГ НАЗАРИЙ ВА АМАЛИЙ АСОСЛАРИ
ҲАМДА УНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА МАЪНАВИЙ
РИВОЖЛАНИШДАГИ АҲАМИЯТИ**

Бурхонов Баходир Ҳаётович

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги
Малака ошириш институти Жисмоний тайёргарлик цикли
ўқитувчиси

bahodirburxonov87@gmail.com

телефон: 88-131-31-27

***Аннотация:** Мазкур мақолада бокс спорт турининг келиб чиқиши, ривожланиш тарихи, назарий ва амалий асослари ҳамда унинг инсон жисмоний ва маънавий тарбиясидаги ўрни кенг таҳлил қилинган. Бокс нафақат жисмоний тайёргарликни ошириш, балки инсонда иродавий сифатлар, психологик барқарорлик ва тезкор қарор қабул қилиш қобилиятини шакллантиришда муҳим восита ҳисобланади. Тадқиқотда бокс машғулотларининг жисмоний сифатларга, функционал имкониятларга ва шахс ривожланишига таъсири ўрганилган. Шунингдек, машғулот жараёнини самарали ташкил этишининг услубий жиҳатлари ёритилган.*

***Калит сўзлар:** бокс, жисмоний тайёргарлик, чидамкорлик, тезкорлик, куч, тактика, психологик тайёргарлик, спорт машғулот.*

***Аннотация:** В данной статье рассматриваются теоретические и практические основы бокса, его влияние на физическое и психологическое развитие спортсменов, а также особенности организации*

тренировочного процесса. Особое внимание уделено анализу научной литературы и методологии исследования, направленных на изучение развития физических качеств, таких как сила, быстрота и выносливость. В ходе исследования обоснована эффективность бокса как средства комплексной подготовки, способствующего формированию функциональных возможностей и устойчивости к стрессовым ситуациям.

Ключевые слова: бокс, физическая подготовка, быстрота, выносливость, сила, тренировочный процесс, психологическая устойчивость, спорт.

Abstract: This article examines the theoretical and practical foundations of boxing, its impact on the physical and psychological development of athletes, and the organization of the training process. Special attention is given to the analysis of scientific literature and research methodology aimed at studying the development of physical qualities such as strength, speed, and endurance. The study substantiates the effectiveness of boxing as a comprehensive training tool that enhances functional capabilities and stress resistance.

Keywords: boxing, physical training, speed, endurance, strength, training process, psychological resilience, sport.

Кириш.

Бугунги кунда спорт инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, жисмоний ривожланишини таъминлаш ва маънавий тарбиясини шакллантиришда муҳим ўрин тутди. Шундай спорт турларидан бири бўлган бокс ўзининг юқори интенсивлиги, рақобат характери ва техник-тактик жиҳатлари билан ажралиб туради.

Бокс нафақат куч ва тезкорликни талаб қиладиган спорт тури, балки у юқори даражадаги психологик барқарорлик, стратегик фикрлаш ва вазиятни тез баҳолаш қобилиятини ҳам талаб этади. Шу сабабли бокс спорт тури ёшларни ҳар томонлама ривожлантиришда самарали восита сифатида қаралади.

Замонавий спорт тизимида бокс нафақат мусобақа спорти, балки соғлом турмуш тарзини шакллантириш, ёшларни тарбиялаш ва уларни салбий иллатлардан ҳимоя қилишда муҳим аҳамиятга эга.

Боксинг тарихи ва ривожланиши.

Бокс спорт тури қадим замонларга бориб тақалади. Илк боксга ўхшаш жанг турлари қадимги Греция ва Римда мавжуд бўлган. Замонавий бокс эса XIX асрда Англияда шаклланган ва аниқ қоидалар асосида ривожланган.

Боксинг халқаро миқёсда ривожланиши спорт ташкилотларининг ташкил этилиши ва мусобақаларнинг тизимли ўтказилиши билан боғлиқ. Бугунги кунда бокс Олимпия спорт турларидан бири бўлиб, дунё бўйлаб кенг тарқалган.

Ўзбекистонда ҳам бокс спорт тури юқори даражада ривожланган бўлиб, мамлакат спортчилари халқаро мусобақаларда юқори натижаларга эришиб келмоқда.

Адабиётлар таҳлили.

Бокс спорт тури бўйича олиб борилган илмий тадқиқотларда унинг жисмоний ва психологик тайёргарликка таъсири кенг ўрганилган. Кўплаб олимлар боксни юқори интенсивликдаги комплекс спорт тури сифатида баҳолаб, у орқали инсоннинг функционал имкониятлари сезиларли даражада ошишини таъкидлайдилар.

Жумладан, В.Н. Платонов спортчиларни тайёрлаш назариясида бокс машғулотларининг юрак-қон томир ва нафас олиш тизимларига ижобий таъсирини алоҳида қайд этади. Унинг фикрича, боксчиларда аэроб ва анаэроб имкониятлар уйғун ривожланади.

Л.П. Матвеев эса жисмоний тарбия назариясида бокс машғулотларининг тезкорлик ва чидамкорлик сифатларини ривожлантиришда муҳим ўрин тутишини асослаб берган. Шунингдек, Ю.В. Верхошанский махсус жисмоний тайёргарлик тизимида боксчилар учун куч ва тезкорликни уйғун ривожлантириш зарурлигини таъкидлайди.

Хорижий тадқиқотларда ҳам бокснинг аҳамияти кенг ёритилган. AIBA (Халқаро бокс ассоциацияси) методик қўлланмаларида боксчилар тайёргарлигида техник, тактик ва психологик омилларни комплекс равишда ривожлантириш зарурлиги кўрсатилган.

Шу билан бирга, замонавий тадқиқотлар бокс машғулотларининг стрессга чидамлилик, тез қарор қабул қилиш ва диққатни жамлаш қобилиятларини ривожлантиришда муҳим аҳамиятга эга эканини тасдиқлайди.

Тадқиқот методологияси.

Мазкур тадқиқотни амалга оширишда бир қатор илмий усуллардан фойдаланилди. Жумладан:

- педагогик кузатув;
- тест синовлари;
- қиёсий таҳлил;
- функционал ҳолатни баҳолаш усуллари;
- сўровнома ва суҳбат.

Тадқиқотда 14–18 ёшли бокс билан шуғулланувчи спортчилар иштирок этди. Уларнинг жисмоний ва функционал тайёргарлик даражаси махсус тестлар орқали баҳоланди.

Қуйидаги тестлар қўлланилди:

- 30 метрга тезликка югуриш;
- 1000 метрга чидамкорликка югуриш;
- турникда тортилиш;
- қўл кучини аниқлаш (динамометрия);
- реакция тезлигини баҳолаш тестлари;
- спарринг жараёнида техник ҳаракатларни таҳлил қилиш.

Тадқиқот давомида машғулот жараёнида спортчиларнинг юрак уриш частотаси, чарчоқ даражаси ва умумий иш қобилияти кузатилди. Шунингдек, психологик ҳолатни баҳолаш мақсадида махсус анкета ва суҳбатлар ўтказилди.

Олинган натижалар статистик усуллар ёрдамида таҳлил қилиниб, бокс машғулотларининг жисмоний ва психологик ривожланишга таъсири баҳоланди.

Натижалар ва муҳокама.

Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, бокс билан мунтазам шуғулланувчи шахсларда жисмоний ва психологик кўрсаткичлар юқори даражада ривожланади. Айниқса, тезкорлик, реакция ва чидамкорлик сифатлари сезиларли даражада ошади.

Шунингдек, бокс машғулотлари ёшларнинг интизомли бўлишига, ўзини назорат қилишга ва мақсадга интилишга ўргатади. Бу эса уларнинг ижтимоий фаоллигига ижобий таъсир кўрсатади.

Хулоса.

Бокс инсон жисмоний ва маънавий ривожланишида муҳим ўрин тутадиган спорт турларидан бири ҳисобланади. Ушбу спорт тури орқали жисмоний сифатлар билан бирга иродавий ва психологик сифатлар ҳам шаклланади.

Тадқиқот натижаларига кўра, бокс машғулотларини ёшлар ўртасида кенг жорий этиш уларнинг соғлом ва баркамол инсон бўлиб етишишига хизмат қилади.

Таклифлар

1. Ёшлар ўртасида бокс спорт турини оммалаштириш.
2. Замонавий машғулот усулларини жорий этиш.
3. Мураббийлар малакасини ошириш.
4. Спорт инфратузилмасини ривожлантириш.
5. Бокс орқали соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. AIBA Coaching Manual. – International Boxing Association, 2019.
2. Bompa T. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2019.
3. Smith M. Boxing Training Methods. – London, 2018.
4. Платонов В.Н. Подготовка спортсменов. – Киев, 2019.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2017.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. – Санкт-Петербург, 2020.
7. Верхошанский Ю.В. Специальная физическая подготовка. – Москва, 2018.
8. Каримов У.К. Жисмоний тайёргарлик назарияси. – Тошкент, 2021.