

BOKS SPORTINING PAYDO BO'LISHI

Husanov G'aybulla Usmanovich

Iqtisodiyot va pedagogika universiteti v.b.dotsenti

Annotatsiya Ushbu maqolada boks sportining tarixiy ildizlari, qadimgi sivilizatsiyalardagi jismoniy tayyorgarlik shakllari va ularning boksga ta'siri, zamonaviy boksning shakllanishi, xalqaro qoidalar va Olimpiya o'yinlaridagi o'rni tahlil qilinadi. Shuningdek, mashhur bokschilarning ta'siri, O'zbekistonda boksning rivojlanish yo'li, sog'liq uchun foydalari va xavfsizlik masalalari muhokama etiladi.

Kalit so'zlar: boks, jang san'ati, sport tarixi, Olimpiya o'yinlari, qoida, ring, bokschi, sog'lom turmush.

Аннотация В данной статье рассматриваются исторические корни бокса, формы физической подготовки в древних цивилизациях и их влияние на развитие современного бокса. Также анализируются международные правила, место бокса на Олимпийских играх, влияние известных боксеров и развитие бокса в Узбекистане, включая его влияние на здоровье и вопросы безопасности.

Ключевые слова: бокс, боевое искусство, история спорта, Олимпийские игры, правила, ринг, боксер, здоровье.

Annotation This article explores the historical origins of boxing, the forms of physical training in ancient civilizations, and their impact on the development of modern boxing. It also analyzes international rules, the role of boxing in the Olympic Games, the influence of famous boxers, and the development of boxing in Uzbekistan, including its health benefits and safety concerns.

Keywords: boxing, martial arts, sports history, Olympic Games, rules, ring, boxer, healthy lifestyle.

Kirish.

Boks — bu ikki sportchi o'rtasida qo'lgopda amalga oshiriladigan raqobatga asoslangan sport turi bo'lib, jahon bo'yicha eng ommaviy jang sportlaridan biridir. Uning tarixi insoniyat sivilizatsiyasi bilan bog'liq bo'lib, jismoniy kuch, chidamlilik va taktika asosida shakllangan.

Qadimgi davrlarda boksning ildizlari. Boksga o'xshash jang san'atining ilk ko'rinishlari qadimgi Misr, Mesopotamiya va Yunoniston manbalarida uchraydi. Qadimgi yunonlar "pygme" deb ataladigan qo'l jangi musobaqalarini o'tkazganlar va bu janglar Olimpiya o'yinlariga ham kiritilgan[1].



Rim imperiyasida va o'rta asrlarda boks. Rimda boks qattiqqo'l va ko'pincha halokatli sport shakli bo'lgan. Qolipli temir qo'lqoplar ishlatilgan. O'rta asrlarda Yevropada boks unutilgan bo'lsa-da, xalq orasida qo'ljangi shaklida saqlanib qolgan[2].

Yevropada boksning tiklanishi. Angliyada XVII asr oxirida boks qayta tiklana boshladi. 1867-yilda Jon Qinsberi tomonidan yaratilgan "Queensberry qoidolari" zamonaviy boks asosiga aylandi. Ushbu qoidalarga ring, qo'lqop, raund va hakamlilik tizimi kiradi.

Zamonaviy boksning shakllanishi.

- 1) Professional va havaskor boks farqlari;
- 2) Boks federatsiyalari va tashkilotlari: WBC, WBA, IBF, AIBA;
- 3) Himoya uslublari, kombinatsiyalar, raundlar soni;
- 4) Sportchilar uchun vazn toifalari[3].

Olimpiya o'yinlarida boks. Boks 1904-yildan boshlab Olimpiya o'yinlariga kiritilgan. 2012-yildan boshlab ayollar boks musobaqalari ham rasman tan olingan. Olimpiada boksi AIBA nazorati ostida bo'lib, aniq qoidalar bilan boshqariladi.

Mashhur bokschilar va ularning ta'siri:

- 1) Muhammad Ali – professional boksning ramzi;
- 2) Mayk Tayson – eng yosh og'ir vazn chempioni;
- 3) Laila Ali – ayollar boksi rivojiga hissa qo'shgan sportchi;
- 4) Vasiliy Lomachenko, Floyd Meyvezer, Manny Pakyao — zamonaviy davrning yetakchilari.

O'zbekistonda boks sportining rivojlanishi. 1990-yillarda O'zbekiston boks federatsiyasi tashkil etildi. Rio-2016 Olimpiadasida O'zbekiston bokschilari rekord darajada medal oldi. Jahongir Abdullayev, Shaxobiddin Zoirov, Bakhodir Jalolov kabi sportchilar yutuqlari[4].

Boksning sog'liqqa ta'siri va xavfsizlik masalalari

- Raqobat va intizom orqali psixologik barqarorlik
- Miya chayqalish xavfi, himoya vositalari
- Raqamli texnologiyalar yordamida bosh zarbalari nazorati

Xulosa.

Boks qadim zamonlardan beri inson kuchi, sabr-toqat va jasoratini ifodalovchi sport turi hisoblanadi. Bugungi kunda boks – bu xalqaro sport, sog'lom turmush va madaniy merosni aks ettiruvchi faoliyatdir. O'zbekistonda ham boks rivojlanishda davom etmoqda va yurtimiz sportchilari global maydonda o'z nomini munosib himoya qilmoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsimatov I.Yu., Tajibayev S.S., Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma. Toshkent 2008 y. 480 bet.
2. Xalmuxamedov R.D. Boks. O'quv qo'llanma. O "Lider Press" nashriyoti, Toshkent. 2008 y. 308 bet.





3. COACHES MANUAL. Coordinator: Adam Kusior, Coaches Commission Chairman Philip Jun. Publisher/Producer: AIBA. August-2011. 275 pg.

4. Shermamatovich, M. M. (2023). Psychological Description Of Sport And Psychological Development Of Sportsmen. Eurasian Research Bulletin, 17, 7-9.

5. Asporov, O., & Xusенова, M. (2025). Optik aloqa tizimlarida spektral zichlikni oshirishning yangi usullari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 241-244.

6. Asror o'g'li, A. O., & Imomnazar o'g'li, H. A. (2025). Optik aloqa tarmoqlari asosidagi abonent kirish tarmoqlarini tahlil qilish. Yangi o'zbekiston, yangi tadqiqotlar jurnali, 2(9), 1255-1260.

7. Asror o'g'li, A. O., & Imomnazar o'g'li, H. A. (2025). Tolali optik aloqa tarmoqlarini sifat ko'rsatkichlarini baholashda sun'iy intellektni qo'llash. Izlanuvchi, 1(6), 500-505.

8. Boymurotovna, X. N. Asror o'g'li, AO, & Rajabboyevna, OK (2025, March). KOMPYUTER VA ROBOTLAR BILAN O'ZARO ALOQA ORQALI IJTIMOIIY PSIXOLOGIYANING O'ZGARISHI. In International Conference on Educational Discoveries and Humanities (pp. 63-70).

9. Sa'dullayev, A., & Asrorov, O. (2024). The essence of new pedagogical terms during the reforms implemented in the field of education. "Science Shine" International scientific journal, 14(1).

10. Сунатов, Ж., Холмуратова, Р., Зикриллаева, Ф., & АлишEROVA, Г. (2025). Kompyuter lingvistikasida kompyuter leksikografiyasining ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 269-271.

11. Сунатов, Д., Тошмуродова, С., Анварова, Э., & Зикриллаева, Ф. (2025). Madaniyatlararo muloqotning ahamiyati. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 141-143.

12. Сунатов, Д., Хусенова, М., Санаева, М., & Зикриллаева, Ф. (2025). O'zbek tilining xorijda o'qitilishi. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 139-141.

13. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., АлишEROVA, Г., & Дустмуродова, М. (2025). Jahon adabiyotshunosligi rivoji. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 124-126.

14. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Шерматов, Р., & Розимуродов, М. (2025). Amaliy tilshunoslik masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 126-128.

15. Сунатов, Д., Зикриллаева, Ф., Сайдуллоева, М., & Нормаматова, Н. (2025). O'zbek tilshunosligining nazariy masalalari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 121-123.

16. Rustamovna, R. I. (2025, January). Boshlang'ich maktabgacha yoshdagi bolalarni rivojlantirish va tarbiyalashda medianing o'rni. In International Conference on Multidisciplinary Sciences and Educational Practices (pp. 225-230).

17. Rustamovna, R. I. (2025, January). МАКТАБГАЧА ТА'ЛИМ: BOLANING KELAJAGI VA TARBIYASI UCHUN MUHIM JARAYON. In International Conference on Multidisciplinary Sciences and Educational Practices (pp. 217-224).

18. Radjabova, I. R. (2024). Talabalarni oliy ta'limga moslachuvchanlik kompetensiyasining tarkibiy qismlari va xususiyatlari. Golden brain, 2(12), 165-170.





19. Мадатов, К., & Тожиева, О. (2025). Ta'lim tizimida sun'iy intellekt: moslashuvchan o'quv platformalari va ularning samaradorligi. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 365-367.

20. Мадатов, К., & Джабборов, Н. (2025). Raqamli texnologiyalar va sun'iy intellektning zamonaviy jamiyatdagi roli va istiqbollari. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 266-268.

21. Мадатов, К., & Исмоилов, И. (2025). Sun'iy intellekt asosida axborot va kommunikatsiya tizimlarining rivojlanishi. yutuqlar va yangi imkoniyatlar. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 264-266.

22. Мадатов, К., & Оринова, Г. (2025). Kiberxavfsizlik. Объединяя студентов: международные исследования и сотрудничество между дисциплинами, 1(1), 181-183.

23. Маматова, Г. Д. (2021). Современные аспекты использования искусственного интеллекта в образовательном процессе высшего учебного заведения. Ббк 65.0501 А 43, 71.

24. Маматова, Г. Д. (2021). К вопросу о роли цифровых технологий в совершенствовании высшего образования Республики Узбекистан. In Современные проблемы социально-экономических систем в условиях глобализации (pp. 239-243).

25. Mamatova, G. (2023). Oliy ta'lim muassalarining raqamli faoliyati hamda kelajak kadrlarini tayorlashda raqamli texnologiyalar va sun'iy intellektni qo'llash jarayonlari. Kelajak kasblari. Interpretation and researches, 1(7).

26. Mamatova, G. (2023). Цифровой университет: стратегия создания умной инфраструктуры в высших учебных заведениях Узбекистана. Economics and Innovative Technologies, 11(4), 296-312.

27. Кучкаров, Т., & Маматова, Г. (2024). Влияние цифровизации высшего образования на экономические процессы в обществе. Raqamli iqtisodiyot va axborot texnologiyalari, 4(4), 127-136.

28. Маматова, Г. Д., & Кучкаров, Т. С. (2024). Актуальность концепции «Цифровой университет»: литературный обзор отечественных и зарубежных исследований. Информатика. Экономика. Управление/Informatics. Economics. Management, 3(1), 0101-0158.

29. Джуманов, Ж. Х., & Эгамбердиев, Х. С. (2018). Разработка и внедрение устройств автоматизированных измерений параметров подземной гидросферы. Математик моделлаштириш, алгоритмлаш ва дастурлашнинг долзарб муаммолари. Республика конференцияси. Тошкент, 17-18.

30. Джуманов, Ж. Х., Юсупов, Р. А., Эгамбердиев, Х. С., Ишанходжаев, О. А., & Ахролов, Ш. С. (2019). Математическое моделирование процессов геофильтрации подземных вод в многослойных средах (на примере Китабошахрисабзского месторождения подземных вод)/ВЕСТНИК ТУИТ. Ташкент. ТАТУ, 3, 51.