



BOKS SPORT TURI BILAN O'SMIR YOSHDAGI SHUG'ULLANUVCHILARNING JISMONIY VA RUXIY SALOMATLIGIGA TASIRI

Mirzaakbarov Anvar Abduqaxor o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti magistranti

Email: mirzaakbarovanvar80@gmail.com

Annotatsiya: mazkur ilmiy makolada boks sporti bilan shug'ullanishning o'smir yoshdagi sportchilarning zarba texnika va csiga, shuningdek, ularning jismoniy va ruxiy salomatligiga ta'siri o'rganiladi. Boks sporti o'smirlarning jismoniy rivojlanishini, mushak tizimini mustahkamlash, yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilash va umumiy chidamlilikni oshirishda muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, boks o'smirlar uchun ruxiy salomatlikni yaxshilashda ham katta rol o'ynaydi, chunki u stressni kamaytirish, intizomni rivojlantirish va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi. Zarba texnikasining to'g'ri o'zlashtirilishi va jang taktikalarini muvaffaqiyatli qo'llash o'smirlarni intellektual rivojlanishiga, qaror qabul qilish va raqibni o'qish ko'nikmalariga ega bo'lishga undaydi. Shunday qilib, boks sporti nafaqat jismoniy, balki ruxiy salomatlikka ham salbiy ta'sirlarni kamaytirishda, shuningdek, o'smirlarni hayotda muvaffaqiyatli bo'lishga tayyorlashda muhim vosita hisoblanadi. Ushbu maqolada boksning osmirlardagi zarba texnika va taktika korib chikiladi xamda jismoniy va ruxiy salomatligi tasiri.

Kalit sozlar: jismoniy, zarba, texnika, taktika, boks, o'smirlar, ta'sir, rivojlanish.

Аннотация: бокс играет важную роль в физическом развитии подростков, укреплении мышечной системы, улучшении работы сердечно-сосудистой системы и повышении общей выносливости. Кроме того, бокс оказывает значительное влияние на психическое здоровье подростков, поскольку помогает уменьшить стресс, развить дисциплину и повысить



уверенность в себе. Правильное освоение техники ударов и успешное применение боевых тактик способствует интеллектуальному развитию подростков, формированию навыков принятия решений и чтения действий соперника. Таким образом, бокс является важным инструментом не только для улучшения физического здоровья, но и для снижения негативных влияний на психическое состояние, а также для подготовки подростков к успешной жизни. В статье рассматриваются техника ударов и тактика в боксе, а также влияние этого спорта на физическое и психическое здоровье подростков. В данной научной статье исследуется влияние занятий боксом на технику ударов и тактику спортсменов-подростков, а также на их физическое и психическое здоровье.

Ключевые слова: физическое здоровье, удар, техника, тактика, бокс, подростки, влияние, развитие.

Annotation: this scientific article examines the impact of boxing on the punch technique and tactics of adolescent athletes, as well as its effects on their physical and mental health. Boxing plays an important role in the physical development of adolescents, strengthening the muscular system, improving cardiovascular function, and enhancing overall endurance. In addition, boxing also plays a significant role in improving mental health, as it helps reduce stress, develop discipline, and boost self-confidence. Proper mastering of punch techniques and successful application of fighting tactics encourages intellectual development, decision-making skills, and the ability to read the opponent's actions. Thus, boxing is an important tool not only for improving physical health but also for reducing negative effects on mental well-being, as well as preparing adolescents for success in life. This article discusses the punch techniques and tactics in boxing, along with their impact on physical and mental health.

Keywords: physical, punch, technique, tactics, boxing, adolescents, impact, development.



Kirish

Mamlakatimizda yoshlarning boksga bo'lgan ommaviy qiziqishini inobatga olib, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) tizimini yanada takomillashtirish, soha mutaxassislarini tayyorlash va ularning moddiy rag'batlantirilishini yaxshilash, shuningdek, o'zbek boksining dunyodagi yetakchiligini saqlab qolish va davom ettirish maqsadida:

Quyidagilar boksni rivojlantirishning asosiy yo'nalishlari etib belgilansin:

- boksni aholi o'rtasida eng ommaviy sport turlaridan biriga aylantirish, iqtidorli sportchilarni aniqlash, tanlash va saralash (seleksiya) hamda ularni professional sportchilar sifatida tayyorlashning yangi tizimini yo'lga qo'yish;
- boks infratuzilmasini yanada rivojlantirish hamda xalqaro talablarga moslashtirish, boks maktablarini, shu jumladan davlat-xususiy sheriklik shartlari asosida ko'paytirish;
- boks bo'yicha professional trenerlar va hakamlarni tayyorlash tizimini rivojlantirish, o'quv-uslubiy qo'llanmalar ishlab chiqish, ilmiy-metodologik bazani yanada kuchaytirish.

Qurolli Kuchlar va huquqni muhofaza qiluvchi organlarning jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlariga boksni bosqichma-bosqich kiritish:

- o'zbek boksining dunyodagi yetakchiligini saqlab qolish va davom ettirish yuzasidan zarur choralarni ko'rish;
- ayollar boksini rivojlantirish yuzasidan uzoq yillarga mo'ljallangan istiqbolli rejalarni ishlab chiqish va amalga oshirish.

Boks – bu jismoniy faollikni talab qiladigan, shuningdek, insonning jismoniy va ruhiy holatini sinovdan o'tkazadigan sport turi. Boks bilan shug'ullanish o'smir yoshdagilar uchun nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilash, balki ruhiy muvozanatni saqlashda ham muhim ahamiyatga ega. Mazkur ilmiy makolada boks sporti bilan shug'ullanishning o'smirlarning zarba texnika va taktikasiga, shuningdek, ularning jismoniy va ruhiy salomatligiga ta'siri o'rganiladi [2].

Boks sporti o'smir yoshdagi shaxslarning jismoniy va ruhiy rivojlanishiga katta

ta'sir ko'rsatadi. Boksni muntazam ravishda mashq qilish nafaqat muskul massasi va jismoniy chidamlilikni oshirishga yordam beradi, balki markazlashgan va aniqlik bilan zarba berish, strategik fikrlash, vaqtni to'g'ri taqsimlash kabi ko'nikmalarni shakllantiradi [6].

Zarba texnikasi boksning asosiy ko'nikmalaridan biridir. O'smirlar boksni o'rganayotgan vaqtda to'g'ri zarba berishning ko'plab turlarini (to'p va qo'llar bilan, yuqoridan, pastdan, o'rta bo'ylab zarba) o'zlashtirishi kerak. Zarba texnikasining rivojlanishi, o'smirni nafaqat boksa muvaffaqiyatli bo'lishga, balki uning umumiy jismoniy salomatligini yaxshilashga yordam beradi.

Bundan tashqari, boksning taktikasi – bu har bir jangning maqsadli va samarali o'tkazilishini ta'minlash uchun zarur. O'smir yoshdagi bokschilarni bu taktikalarga o'rgatish, raqibni o'qish va unga qarshi tezkor qarorlar qabul qilishni o'rgatadi. Shunday qilib, boksning taktik jihatlari o'smirning intellektual va ruxiy salomatligini ham yaxshilaydi [4].

Boks sporti bilan shug'ullanish, o'smirlarning jismoniy holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ular kuchliroq bo'lishadi, yurak-qon tomir tizimining ish faoliyatini yaxshilaydi va mushaklarning elastikligini oshiradi. Jismoniy faoliyatni davom ettirish, ortiqcha vaznni kamaytirish va umumiy chidamlilikni oshirishga yordam beradi. O'smirlar uchun bu jismoniy taraqqiyot ularga boshqalar bilan musobaqalashishda yoki hayotning boshqa sohalarida muvaffaqiyatli bo'lishda yordam beradi.

Boksning o'smirlarga ruxiy salomatlikka ta'siri ham katta ahamiyatga ega. Boksni muntazam ravishda o'rganish va mashq qilish, o'smirlarga intizom, mas'uliyat va o'ziga bo'lgan ishonchni oshirishga yordam beradi. Sportning raqobatbardosh tabiatini o'zlashtirish, o'smirlarda ruxiy qattqlikni va muvaffaqiyatga erishish istagini shakllantiradi.

Boksning stressni kamaytirishdagi roli ham katta. Zarba berish va janglar orqali o'smirlar, salbiy hissiyotlardan xalos bo'lishi mumkin. Shuningdek, bu sport turi depressiya, asabiylashish va o'zini yo'qotish holatlariga qarshi kurashishda yordam beradi.



Xulosa

Mazkur ilmiy makolada boks sporti bilan shug'ullanishning o'smir yoshdagi sportchilarning zarba texnika va taktikasiga, shuningdek, ularning jismoniy va ruhiy salomatligiga ta'siri keng yoritildi. Boks o'smirlarning jismoniy rivojlanishida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ular mushak tizimini mustahkamlash, yurak-qon tomir faoliyatini yaxshilash va umumiy chidamlilikni oshirishga yordam beradi. Boks orqali o'smirlar tezkorlik, kuch va chidamlilik kabi jismoniy ko'nikmalarni rivojlantiradilar. Shuningdek, zarba texnikasining to'g'ri o'zlashtirilishi va jang taktikalarining samarali qo'llanishi o'smirlarning intellektual rivojlanishiga, qaror qabul qilish va raqibni tahlil qilish ko'nikmalarini oshirishga yordam beradi.

Boks sporti o'smirlar uchun nafaqat jismoniy, balki ruhiy rivojlanishda ham muhim ahamiyatga ega. Zarba texnikasi va taktikasi bo'yicha ko'nikmalarni rivojlantirish, ularni jismoniy va ruhiy jihatdan o'stiradi. Boksni o'rganish, o'smirlarni yanada mustahkam va o'ziga ishonchli qilishga yordam beradi, shuningdek, ularga stressni boshqarish va salbiy hissiyotlarni kamaytirish imkoniyatini beradi. Shu bilan birga, bu sport turi umumiy salomatlikni yaxshilash va jismoniy holatni yuqori darajaga keltirishda katta ahamiyatga ega [7].

Boksni o'rganish orqali o'smirlar nafaqat sportda, balki hayotda ham muvaffaqiyatga erishish yo'lida qattiq va qarorli bo'lishni o'rganadilar. Shunday qilib, boks sporti nafaqat jismoniy rivojlanish, balki ruhiy salomatlikni yaxshilashda ham samarali vosita sifatida o'smirlar uchun katta ahamiyatga ega. Zarba texnikasi va taktikasini o'zlashtirish, jismoniy va ruhiy salomatlikni rivojlantirishda, o'smirlarni hayotga muvaffaqiyatli tayyorlashda muhim omil bo'ladi. Boksning tarbiyaviy, jismoniy va ruhiy salomatlikka bo'lgan ijobiy ta'siri o'smirlar uchun yanada yuqori darajadagi sport natijalarini erishishda ko'maklashadi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2023-yil 12-iyundagi PF-92-sonli Farmoni tahririda Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi, 13.06.2023-y., Qonunchilik ma'lumotlari milliy bazasi: <https://lex.uz/docs/-5401223>
2. Azizov, S. V., Mahmudjonov, A. A., & Oripov, A. F. (2024). SPRINTLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI. Экономика и социум, (6-2 (121)), 85-90.
3. Doston No'monjon o'g, E. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 717-721.
4. G'ofirjonova, A. I. (2022). MILIY HARAKATLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O 'ZLASHTIRISHDA QO 'LLASHNING SAMARADORLIGI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 171-176.
5. Makhmudovich, G. A. (2024). THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 730-734.
6. Makhmudovich, G. A., & Abduvokhid o'g'li, M. A. (2024). THE ROLE OF SPORTS IN ACHIEVING SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 8.036, 13(01), 13-15.
7. Mahmudjonov, A. A., Izatullayev, A. M., & Ergashaliyev, D. N. (2024). THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 755-759.
8. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.
9. Makhmudovich, G. A. (2024). MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 751-754.





10. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNIS BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.
11. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNIS BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.
12. Jo'rayev, T. T., Mahmudjonov, A. A., & Shamsitdinova, M. F. (2024). THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS. MASTERS, 2(3), 29-33.
13. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022). UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO 'GARAKLARINING TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 208-212.
14. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022, August). UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O 'TKAZISHNING SAMARADORLIGI. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 15, pp. 99-102).
15. qizi Shamsitdinova, M. F. (2022, August). VALEBOLCHILARNI TAYYORLASHDA RIVOJLANTIRUVCHI-MASHQLANTIRUVCHI TA'SIRLARNI ASTA-SEKIN OSHIRIB BORISH TAMOIYILINING O 'RNI. In INTERNATIONAL CONFERENCES (Vol. 1, No. 15, pp. 87-89).
16. Vaxabov, I. X. (2022). JUDO SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 250-254.
17. Luqmonov, I. B. (2022). KARATE SPORT TO 'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O 'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI. INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING, 1(9), 166-170.