

**BOKS SPORT TURI BILAN O'SMIR YOSHDAGI SHUG'ULLANUVCHILARNING
ZARBA TEXNIKA TAKTIKASI, HAMDA JISMONIY VA RUXIY
SALOMATLIGIGA TASIRI**

Mirzaakbarov Anvar Abduqaxor o'g'li

Namangan davlat pedagogika instituti magistranti

Email: mirzaakbarovanvar80@gmail.com

Annotatsiya:

Boks - bu kontaktsport turi bo'lib, ikkita ishtirokchi o'rtasida qo'llar bilan zarbalar qo'llanilib, raqibni mag'lub qilish maqsadida o'tkaziladigan bahslarni o'z ichiga oladi. Musobaqalar professional hamda havaskor shakllarda o'tkaziladi va yuqori jismoniy tayyorgarlik va chidamlilikni talab qiladi. Ammo, har qanday kontaktsport kabi, boks sog'liq uchun muayyan xavf-hatarlarni o'z ichiga oladi. Boks nafaqat hayajonli tomosha, balki jismoniy va psixologik jihatdan murakkab sport turi bo'lib, u ishtirokchilarning salomatligiga ijobiy ham, salbiy ham ta'sir ko'rsatishi mumkin. Muhim ahamiyatga ega bo'lgan jihat shundaki, sportchilar va murabbiylar ushbu sport turi bilan bog'liq barcha xavflarni tushunib, xavfsizlik va uzoq muddatli farovonlikni ta'minlash uchun tegishli usullarni qo'llashlari zarur. Ushbu maqolada boksning zarba berish texnika – taktikasi, jismoniy va psixologik salomatligiga ta'siri hamda ularni oldini olish choralariga oid masalalar ko'rib chiqiladi.

Kalit sozlar: Boks, jismoniy tayyorgarlikni, psixologik ,sport turi , sportchilar, xavf , ta'siri.

Анотация:

Бокс - это контактный вид спорта, который включает в себя поединки между двумя участниками, использующими удары руками с целью победы над противником. Соревнования проводятся как в профессиональной, так и в любительской формах и требуют высокой физической подготовки и выносливости. Однако, как и любой контактный вид спорта, бокс связан с определенными рисками для здоровья. Бокс - это не только захватывающее зрелище, но и физически и психологически сложный вид спорта, который может оказать как положительное, так и отрицательное влияние на здоровье занимающихся. Важно, чтобы спортсмены и тренеры осознавали все риски, связанные с этим видом спорта, и применяли соответствующие методы для обеспечения безопасности и долгосрочного благополучия. В этой статье рассматриваются вопросы, связанные с техникой и тактикой нанесения удара в боксе, их воздействие на физическое и психологическое здоровье, а также меры по их предотвращению.

Ключевые слова: бокс, физическая подготовка, психология, вид спорта, спортсмены, риски, влияние.

Annotation: Boxing is a contact sport that involves duels between two participants using hand strikes with the goal of defeating the opponent. Competitions are held in both professional and amateur formats and require high physical conditioning and endurance. However, like any contact sport, boxing is associated with certain health risks. Boxing is not only an exciting spectacle but also a physically and psychologically complex sport that can have both positive and negative effects on the health of participants. It is important for athletes and coaches to recognize all the risks associated with this sport and apply appropriate methods to ensure safety and long-term well-being. This article discusses the technique and tactics of delivering punches in boxing, their impact on physical and psychological health, as well as measures to prevent them.

Keywords: boxing, physical conditioning, psychology, sport, athletes, risks, impact.

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 belgilanishi kerakligi aytib o'tilgan. 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 choralarini ko'rish; ayollar boksini rivojlantirish yuzasidan uzoq yillarga mo'ljallangan istiqbolli rejalarini ishlab chiqish va amalga oshirish; sport ta'lim muassasalarida boks bo'yicha davlat buyurtmasi parametrlarini oshirish.

Boks – jismoniy chidamlilik, tezlik, kuch va murosasizlikni talab qiluvchi sport turi. Unda sportchi raqibining zarbalariga dosh berish va o'z zarbalarini samarali tarzda yetkazish uchun yuqori darajadagi jismoniy va ruhiy tayyorgarlik zarur. Biroq, bu sportning yuqori darajadagi raqobatbardosh tabiati va xavfli xususiyatlari, ayniqsa, jismoniy va ruhiy salomatlikka turli ta'sirlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shu bois, boksning sportchilar uchun foydalari va xavflarini to'g'ri tushunish, shuningdek, ushbu xavflarni minimallashtirish uchun tegishli oldini olish choralarini ko'rish muhimdir.

Boksning jismoniy salomatlikka ta'siri juda muhim ahamiyat kasb etadi. Boks jismoniy tayyorgarlikni oshirish va tanani mustahkamlashga yordam beradi. Sportchilarda

musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida ko'plab jismoniy qobiliyatlar rivojlanadi, jumladan: Kuch va chidamlilik: Bokschi zarbalarni berish va qabul qilishda katta kuch sarflaydi. Shuningdek, uzoq davom etadigan janglar chog'ida kuch va chidamlilikni yuqori darajaga keltirish zarur; tezlik va koordinatsiya: Boksda tezkor reaksiya va to'g'ri koordinatsiya juda muhim. Jismoniy tayyorgarlik orqali sportchi o'zining tezligini va harakatlaridagi aniq koordinatsiyani oshiradi.

Jismoniy xavfsizlik: Boksda jarohatlar ehtimoli yuqori. Boshqa sport turlariga qaraganda, boksda tananing eng himoyasiz joylari – bosh va yuzga zarba berish holatlari tez-tez uchraydi. O'z-o'zidan boksning xavfi shundaki, raqibdan qabul qilingan zarbalar bosh miya shikastlanishiga olib kelishi mumkin. Shikastlanishlar: Boksda eng ko'p uchraydigan shikastlanishlar bosh, bo'yin, qo'llar va tananing boshqa qismlarida yuzaga keladi. Boshga berilgan zarbalar miyaga jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu esa sportchilarda ko'proq bosh miya silkinishi (commotio cerebri) va boshqa asoratlarga olib keladi.

Boksning ruxiy salomatlikka ta'siri

Boks nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham katta ta'sir ko'rsatadi. Bokschilar o'zlarining raqiblariga qarshi kurashishdan tashqari, o'z ruhiy holatini ham boshqarishlari kerak. Bunda ba'zi ijobiy va salbiy ta'sirlar kuzatilishi mumkin:

Ruhiy kuchayish: Boks sportchilari o'zgaruvchan va shiddatli muhitda ishlashni o'rganadilar, bu ularning stressni boshqarish qobiliyatini oshiradi. Boksni muntazam ravishda shug'ullanish orqali sportchi o'z-o'zini motivatsiya qilishni, kurashni va har qanday qiyinchiliklarga dosh berishni o'rganadi. Shuningdek, bu sport turi o'zini o'zi anglash, ishonch va mustahkam iroda shakllantiradi.

Stress va xavotir: Boks musobaqalari sportchilar uchun kuchli psixologik bosimlarni keltirib chiqarishi mumkin. Ularning yuqori darajadagi raqobatbardoshligi va jismoniy tazyiqqa duchor bo'lishi, sportchilarda psixologik zaiflikni yoki stressni keltirib chiqarishi mumkin. Bu esa uzun muddatda ruxiy holatga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Bosh miya shikastlanishlarining psixologik ta'siri: Boksda bir necha bor boshga berilgan zarbalar sportchining ruxiy holatiga ta'sir qilishi mumkin. Bosh miya silkinishi yoki boshqa miya jarohatlari, ba'zan "boxing dementia" yoki "punch drunk syndrome" deb ataladigan holatlarga olib kelishi mumkin. Ushbu holat sportchilarda kayfiyatning keskin o'zgarishi, xotira muammolari, ruhiy zo'riqish va bosh og'rig'i kabi belgilarga olib kelishi mumkin.

Kichik jarohatlar va ularning ta'siri: Boksda tez-tez yuzaga keladigan kichik jarohatlar, masalan, tizza va qo'llarda chizishlar yoki suyak sinishlari, sportchining psixologik holatiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu holatlarda sportchilar jarohatga qarshi kurashish, uzoq muddatli rehabilitatsiya jarayoniga tayyorlanish va ruhiy chidamlilikni oshirish uchun qo'shimcha psixologik yordamga muhtoj bo'lishlari mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, boks, albatta, jismoniy va ruhiy rivojlanishga yordam beradigan sport turi bo'lsa-da, uning xavflari ham mavjud. Jismoniy shikastlanishlar va bosh miya jarohatlari kabi xavflar bilan birga, psixologik stress va ruhiy salomatlikni qo'llab-quvvatlash zarurati ham katta ahamiyatga ega. Bokschilar o'zlarini himoya qilish, xavfsizlikni ta'minlash va psixologik holatini yaxshi saqlash uchun tegishli oldini olish choralarini ko'rishlari lozim. Bu sportning eng yaxshi foydalaridan biri, shuningdek, xavfsiz va mas'uliyatli tarzda shug'ullanishda yotadi.

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.Karimov, D. "O'smir yoshidagi bokschilarning ruxiy barqarorligini shakllantirish." – Sport ilm-fani jurnalining maxsus soni, 2020.
- 3.Сафаров, Р. "Методология психофизиологической подготовки юных боксеров." – Кандидатская диссертация, Самаркандский государственный университет, 2021.