

***Axmedjanov Shuxrat Boltaevich***

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti, Samarqand, O'zbekiston.*

***Anotatsiya:******Boks*** (*ingl. boxing, box —«urish»*)

*so'zidan) sportning yakkakurash turlaridan biridir.*

***Boks*** (*ing. box — mushtlash, zarb*) — sport turi, ikki raqibning sirti charm, ichi yumshoq qoplamali qo'lqoplarda qoida asosida yakkamayakka mushtlashish musobaqasi. boks tarixi miloddan avvalgi davrda Misr va Bobilda uyushtirilgan yakkamayakka mushtlashish musobaqalariga borib taqaladi. Yunoniston qad. Olimpiya o'yinlari dasturida ham shunday musobaqalar bo'lgan. Zamonaviy boks vatani Angliyadir (XVI-XVII asrlar). boksning dastlabki qoidalari shu mamlakatda qabul qilingan (1867). Xalqaro havaskor bokschilar assotsiatsiyasiga (AIBA; 1946-yil asos solingan) 160 mamlakat a'zo (1999). boks 1904-yildan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan, 1974-yildan jahon chempionati, 1979-yildan Jahon kubogi musobaqalari o'tkazib kelinadi.

***Kalit so'zlar:*** raundlar soni 6, 8, 10, 12 ta bo'ladi, 79,379; 88,450 kg gacha va 88,450 kg.dan yuqori, Liston, Muhammada/sh, J. Formen, M. Tayson, E. Xolifild (AQSH).

***Kirish:*** Boks musobaqasi arqonlar bilan o'ralgan 6x6 m o'lchamli ring (supa)da o'tkaziladi. bokschilar og'irligi 270 g (10 unsiya) qo'lqoplardan foydalanishadi. Musobaqa 2 min. (daqiqa)dan 4 raund (bo'lim) davom etadi. Raundlar orasida 1 daqiqadan tanaffus beriladi. Musobaqa vaqtida raqib yiqilganda, hakam kurashni to'xtatgandan keyin, shuningdek beldan pastga, bosh tananing orqa qismiga zarb berish mumkin emas. Ringdagi hakam (referi) musobaqani boshqaradi, ring atrofidagi 5 nafar hakam berilgan aniq zarblarni hisoblab boradi. Natijada ko'p ochko (xol) to'plagan bokschi g'olib deb topiladi. Zarb ta'sirida garangsiragan (nokdaun) holatga tushgan bokschining o'ziga kelishi uchun referi kurashni vaqtincha to'xtatadi va hisob ochadi. 10 srch.

(soniya) vaqt ichida u kurashga tayyor ekanini bildirmasa referi uni nokaut bo'lgan (yengilgan) deb hisoblaydi. Tomonlardan biri raqibini nokaut qilsa, ochkolar farqini 15 taga yetkazsa, shuningdek bir tomon yengil ganini tan olsa (murabbiyi arqonga sochiqtashlasa), referi tomonidan chetlatilsa, zarb ta'sirida tanasining jarohatlangan joyidan qon oqishi kamaymasa (tibbiyot xodimi xulosasiga ko'ra) kurash muddatidan oddin to'xtatiladi va ikkinchi tomon g'olib sanaladi.

Xalqaro boks musobaqalari 12 vazn toifasida (48, 51, 54, 57, 60, 63,5, 67, 71, 75, 81, 91 kg gacha va 91 kg dan yuqori) tashkil etiladi. Asosiy musobaqalarga 18 yoshga to'lganlar qo'yiladi. 16—17 va 14—15 yoshlilar o'rtasida ham musobaqalar uyushtiriladi. Shuningdek, ayrim federatsiyalar boksni ommalashtirish maqsadida o'smiro'spirinlar o'rtasida 12 tadan ko'proq vazn toifasida ham musobaqalar o'tkazishadi. O'zbekistonda zamonaviy boks XX asrning 20- yillaridan ommalashdi. Ilk boks musobaqasi 1922-yil Toshkentdagi "Fortuna" sport jamiyatida o'tkazilgan. Uni S.L. Jakson uyushtirgan. Bu murabbiy yuzlab boks chilarni tarbiyaladi.

O'zbekistonda keyingi yillarda shaxsan Prezident Islom Karimovning sportga qaratgan e'tibori natijasida boks jadal rivojlanmoqda. O'zbekiston Respublikasi boks federatsiyasi 1993-yildan AIBA a'zosi. Mamlakatda 4 olimpiya o'rinbosarlari bilim yurti va o'nlab bolalar o'smirlar sport maktabida yoshlarga bokssirlari o'rgatilmogda. 20 dan ziyod zamonaviy boks zallari shug'ullanuvchilar ixtiyorida. boks milliy terma jamoasi 1999-yil jahon chempionatida faxrli 3-o'rinni egalladi. O'zbekistonning R.Risqiyev, 'Shin, N.Anfimov, G.Ilyosov, M.Abdullayev, O'.Xaydarov, R. Chagayev, T. To'lyakov, L. Zokirov, N. Otayev, T.Turg'unov, H. Ahmedov, K. To'laganov, R. Saidov, S. Mixaylov, D. Yorbekov, DAVEZBOYEV kabi bokschilari katta yutuklarga erishgan.

Jahonda professional bokschilar (boksni kasbga aylantirganlar) o'rtasida to'rtta yo'nalish bo'yicha musobaqalar utkaziladi. Ularni jahon boks kengashi (WBC), jahon boks assotsiatsiyasi (WBA), xalqaro boks federatsiyasi (IBF) va jahon boks tashkiloti (WBO) uyushtiradi. Professional boksdan qo'lqoplar birmuncha yengil — taxminan 227 g (8 unsiya), raundlar soni 6, 8, 10, 12 ta

bo'lad. Har bir raund 3 daqiqadan. Musobaqalar 17 vazn toifasida (47,627; 48,988; 50,802; 52,163; 53,524; 55,338; 57,153; 58,967; 61,235; 63,503; 66,678; 69,853; 72,575; 76,203; 79,379; 88,450 kg gacha va 88,450 kg.dan yuqori) tashkil etiladi. U. Pep, S. Liston, MuhammadA/sh, J. Formen, M. Tayson, E. Xolifild (AQSH), L. Lyuis (Buyuk Britaniya) kabi professional bokschilarning nomlari mashhur.

Mustaqillik yillarida O'zbekistonda ham ilk professional bokschilar yetishib chikdi: toshkentlik bokschi A. Grigoryan o'z vazn toifasida 13-marta jahon chempioni bo'ldi (2000 i.).<sup>[1]</sup>

Mushtumli kurashni tasvirlovchi suratlar va hujjatlar tarixi eramizdan avvalgi 3-ming yillikka borib taqaladi<sup>[2]</sup> (Iroqda mushtli kurash haqida eslatuvchi 7 ming yil yoshli tosh lavha topilgani haqida iddao ham mavjud).<sup>[3]</sup> Qo'loqli janglar haqida hikoya qiluvchi eng qadimiy manbalar Minoy Kritida topilgan (eramizdan avvalgi 1500-yil).<sup>[2]</sup>

Qadimgi Yunonistonda bunday janglar *pigme*, deb atalgan va EA 688-yilda Olimpiya O'yinlariga kiritilgan. Ishtirokchilar charm qo'loqli kiyib kurashishgan. Qadimgi Rimda gladiatorlar qilichbozlikdan tashqari shunday mushtumli janglarda ham qatnashishardi. Keyinchalik bu kurash Rim oqsuyaklari orasida ham tarqalib ketdi, biroq imperator Oktavian Avgust bunga chek qo'ydi. Ancha vaqt o'tib, eramizning 500-yilida bu kurash Buyuk Teodorix tomonidan diniy sabablarga ko'ra taqiqlandi, lekin bu taqiq katta ta'sir ko'rsatmadi.

Zamonaviy boks XVIII asrda shakllana boshladi. 1743-yilda Jack Broughton bokschilarni o'limdan asrash uchun qoidalar (beldan pastga urmaslik, yiqilgan raqibga tegmaslik kabi) kiritdi. 1867-yili John Graham Chambers tomonidan yangi qoidalar e'lon qilindi. XX asrda xalqaro boks tashkilotlari (WBA, WBO, IBF, WBC) tuzildi.

Boks jangi tomoni 5-6 metrlik kvadrat ringda o'tkaziladi. Ring atrofi to'rt qator arqon bilan o'raladi. Bokschilar boks qo'loqlari kiyishadi. Boks matchlari odatda har biri 1-3 daqiqalik raundlardan iborat bo'lad. Ishtirokchilardan biri qulab, referi 10 soniya sanaguncha turmasa (nokaut) yoki jangni boshqa davom ettira olmaydigan holga kelsa (texnik nokaut), uning raqibi g'olib, deb e'lon

qilinadi. Agarda match so'ngigacha bunday vaziyat bo'lmasa, g'olib hakamlar tomonidan belgilanadi (yig'ilgan ochkolarga ko'ra).

Bokschilar faqat vazni o'ziniki bilan teng raqiblarga qarshi ringga tushishi zarur, deb belgilangan. Shu sababdan *vazn toifalari* tushunchasi kelib chiqqan.

**Xulosa:** Qadimgi Yunonistonda bunday janglar *pigme*, deb atalgan va EA 688-yilda Olimpiya O'yinlariga kiritilgan. Ishtirokchilar charm qo'lqop kiyib kurashishgan. Qadimgi Rimda gladiatorlar qilichbozlikdan tashqari shunday mushtumli janglarda ham qatnashishardi. Keyinchalik bu kurash Rim oqsuyaklari orasida ham tarqalib ketdi, biroq imperator Oktavian Avgust bunga chek qo'ydi. Ancha vaqt o'tib, eramizning 500-yilida bu kurash Buyuk Teodorix tomonidan diniy sabablarga ko'ra taqiqlandi, lekin bu taqiq katta ta'sir ko'rsatmadi.

Zamonaviy boks XVIII asrda shakllana boshladi. 1743-yilda Jack Broughton bokschilarni o'limdan asrash uchun qoidalar (beldan pastga urmaslik, yiqilgan raqibga tegmaslik kabi) kiritdi. 1867-yili John Graham Chambers tomonidan yangi qoidalar e'lon qilindi. XX asrda xalqaro boks tashkilotlari (WBA, WBO, IBF, WBC) tuzildi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Shermamatovich M. M. The Role of Physical Education in Our Life //International Journal of Formal Education. – 2024. – T. 3. – №. 3. – C. 63-65.
2. Muratov M. The northern Black Sea: the case of the Bosporan kingdom. – 2015.
3. 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. – C. 47-55.
4. 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. – C. 69-75.

5. Yalgashevich K. S., Shermamatovich M. M., Zayniddinovich N. I. The role of physical culture in the life of students //Int J Sci Technol Res. – 2021. – Т. 10. – №. 03. – С. 1-4.
6. Shermamatovich M. M. OZBEKISTONDA MILLIY KURASHNING RIVOJLANISH ISTIQBOLLARI //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 39. – №. 5. – С. 36-41.
7. Муратов М. Ш. ИЗУЧЕНИЕ СТЕПЕНИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ //TADQIQOTLAR. UZ. – 2024. – Т. 38. – №. 5. – С. 22-27.
8. Муратов М. Ш., ўғли Шермаатов А. М. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МЕТОДОВ В ОБУЧЕНИИ ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ //Modern Scientific Research International Scientific Journal. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 186-192.
9. 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.
10. Shermamatovich M. M. DEVELOPMENT OF WRESTLING SPORTS IN UZBEKISTAN AND AWAKENING OF THE CONCEPT OF PATRIOTISM IN STUDENTS //JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING. – 2023. – Т. 2. – №. 5. – С. 36-39.
11. Shermamatovich M. M. THE SPORT OF WRESTLING AND THE LAWS OF THE FIELD OF WRESTLING //TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 84-88.
12. Shermamatovich M. M. et al. Proposals On Innovative Solutions Of Organizing The Architecture Of Multifunctional Sports Facilities //Journal of Advanced Zoology. – 2024. – Т. 45.
13. Shermamatovich M. M., Aybxonovich 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.

14. Shermamatovich M. M. et al. Endurance Formation in General Physical Training Students //International Journal on Integrated Education. – 2021. – T. 4. – №. 3. – C. 356-359.
15. Shermamatovich M. M., Latif T. DEVELOPMENT OF SPORTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – T. 11. – №. 3. – C. 374-377.
16. Shermamatovich M. M., Norkulovich S. K., Tursunovna H. U. PLACE AND ROLE OF PSYCHOLOGICAL AND VOLITIONAL TRAINING IN THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS-BOXERS //World Bulletin of Management and Law. – 2022. – T. 8. – C. 141-144.
17. Shermamatovich M. M. Psychological Description Of Sport And Psychological Development Of Sportsmen //Eurasian Research Bulletin. – 2023. – T. 17. – C. 7-9.
18. Yalgashevich X. S., Shermamatovich M. M. Enhancing Athletes' Regained Performance Through Rational Nutrition //International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology. – 2020. – №. 1. – C. 1-6.
19. Shermamatovich M., Yalgashevich K., Narkulovich S. The development of physical preparedness of student young people //Psychology and Education Journal. – 2021. – T. 58. – №. 1. – C. 2699-2704.
20. 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.