

BOKS TEXNIKASINI QO'LLASH: JISMONIY VA RUHIY YONDASHUVLAR

Ahmadjonov Shuhrat Boltaevich

Samarqand davlat tibbiyot universiteti. Samarqand, O'zbekiston.

Anotatsiya: Boks — bu nafaqat kuchli zarbalar va jismoniy tayyorgarlikni talab qiladigan sport turi, balki yuqori darajadagi texnik va taktikaning ham o'yinidir. Bokschi muvaffaqiyatga erishish uchun faqat jismoniy kuchini emas, balki o'zining texnik va taktika ko'nikmalarini ham samarali qo'llashni bilishi kerak. Boks texnikasini to'g'ri qo'llash, jang davomida bokschi kuchli raqibni yengishga yordam beradi, va bu ularning jangovar strategiyasining asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Boks Texnikasining Asosiy Turlariga Kirish Boks texnikasi bir nechta asosiy komponentlarga bo'linadi.

Kalit so'zlar : Direct (To'g'ri zarba), Cross (Kesish zarbasi), Uppercut (Yuqoriga zarba), Pivot (Aylanish).

Asosiy qsim: Har bir bokschi o'zining jang uslubiga mos keladigan texnikalarni egallashi kerak. Quyida boks texnikasining eng muhim turlari keltirilgan: Zarbalar (Punches) Zarba — boksning eng muhim elementlaridan biridir. Boksda turli xil zarbalar ishlatiladi va har biri o'zining maqsadiga ega:

- **Direct (To'g'ri zarba):** Bu zarba qo'lni to'g'ri oldinga uzatish orqali amalga oshiriladi. U tezkor, kuchli va aniqligi bilan ajralib turadi.
- **Cross (Kesish zarbasi):** Bu zarba qo'lni ko'proq egilgan holatda to'g'ri va kuchli tarzda uzatishni anglatadi. Cross zarbasi ko'pincha to'g'ri zarba bilan birgalikda ishlatiladi.
- **Hook (G'ovak):** Bu zarba yon tomondan, ko'proq boshni yoki bo'yin tomonini urish uchun ishlatiladi. Hook zarbasi kuchli va tez bo'lishi kerak.
- **Uppercut (Yuqoriga zarba):** Boshga yoki tananing pastki qismlariga urish uchun ishlatiladi. Bu zarba ko'plab jangchilarga yaqindan kurashda ustunlik beradi. **Qochish va Harakat (Footwork)** Boks texnikasida zarbalar bilan birga, qochish va harakat qilish juda muhimdir. Bokschi doimo raqibining zarbalaridan qochib, unga javob zarbasini berishga tayyor bo'lishi kerak. Bu maqsadda:
- **Pivot (Aylanish):** Bokschi raqibining zarbasidan qochish yoki yangi pozitsiya olish uchun oyoqlarini o'zgartiradi.
- **Sidestep (Yon tomonga o'tish):** Raqibdan qochish uchun yon tomonga harakat qilish, shu bilan birga zarbani to'g'ri joylashtirish imkonini beradi.
- **Step Back (Orqaga chekinish):** Bokschi raqibining hujumidan ortga chekinib, zarba bilan javob berish uchun o'z pozitsiyasini o'zgartiradi.

Blokirovka va Qabul qilish (Defense Techniques)

Boksda zarbalarni to'g'ri qabul qilish va blokirovka qilishni bilish juda muhim. Zarbalar yoki hujumlarga qarshi turish uchun quyidagi texnikalardan foydalaniladi:

- **Guard (Himoya):** Himoya pozitsiyasi boksning qo'llari va tanasi bilan o'zini raqibdan himoya qilish uchun ishlatiladi. Qo'lni yuqori, yon tomonga yoki tanaga yaqin tutish, zarbalarni kamaytiradi.
- **Slip (Boshni o'tkazish):** Raqibning zarbasidan boshni yon tomonga siljitish usuli. Bu texnika raqibning zarbasidan o'tkazib, unga javob berishga imkon yaratadi.
- **Parry (O'tkazish):** Boshqa tomondan zarbalarni o'tkazish, bokschi raqibning zarbasini rad etishga imkon beradi.

Kontr-hujumlar va Tezkor Javoblar

Boksda kontr-hujumlar (counter-attacks) — bu raqibning hujumidan keyin darhol javob berish. Bu texnikada zarba berish vaqtida, bokschi raqibning zaif tomonini topishga harakat qiladi.

- **Feint (Aldash):** Raqibni chalg'itish uchun noto'g'ri harakatlar qilish, ularni haqiqiy zarbaga tayyor bo'lmaguncha adashtirish uchun ishlatiladi. Feint yordamida raqibni noto'g'ri pozitsiyada olish mumkin.
- **Counter-punching (Kontr-zarbalar):** Raqib zarba berganida, bokschi tezkor javob zarbasini berishi kerak. Bu texnika yuqori darajadagi tajriba va vaqtni sezish talab qiladi.

Boks Texnikasini Rivojlantirish uchun Zaruriy Omillar

Boks texnikasini mukammal qilish uchun faqat amaliyot qilish yetarli emas. Boksning jismoniy va ruhiy holati ham muhim rol o'ynaydi. Quyidagi omillar boks texnikasini rivojlantirishda muhim ahamiyatga ega:

Jismoniy Tayyorlik

Bokschi kuchli zarbalarni berish va uzoq davom etadigan janglarda yuqori darajadagi chidamlilikni ko'rsatish uchun jismoniy tayyorlikka katta e'tibor qaratishi kerak. Jismoniy mashqlar, zarbalar va harakatlarning samaradorligini oshirish uchun kerakli kuch, tezlik va chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

Ko'rish va Reaksiyalarni Tezlashtirish

Boksda tezkor reaksiyalar va raqibning harakatlarini to'g'ri va tezda tahlil qilish juda muhim. Har bir zarba yoki harakatni vaqti-vaqti bilan ko'rib chiqish, boks texnikasini qo'llashda muvaffaqiyatli bo'lishga yordam beradi. Tezkor ko'rish va reaksiyalarni tezlashtirish boksni ustalik bilan o'ynashda yordam beradi.

Ruhiy Tayyorlik va Disiplin

Boksda yuqori darajadagi ruhiy tayyorlik ham zarur. Bokschi nafaqat jismoniy, balki ruhiy jihatdan ham barqaror bo'lishi kerak. Ruhi barqaror bo'lgan sportchi jangda to'g'ri qarorlar qabul qilib, stress va bosimni yengib o'tishi mumkin.

Xulosa Boks texnikasini qo'llash, faqat jismoniy kuchni emas, balki aqliy va taktika ko'nikmalarini ham talab qiladi. Zarba berish, himoya qilish, harakat va reaksiyalarni birlashtirish — boks texnikasining barcha asosiy elementlaridir. To'g'ri texnikalarni mukammallashtirish uchun muntazam mashqlar, tajriba va o'zini o'rganish zarur. Boksda muvaffaqiyatga erishish faqatgina kuch va tezlikka bog'liq emas, balki har bir zarba, harakat va qarorning to'g'ri qo'llanishiga ham bog'liqdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Shermamatovich, M., Yalgashevich, K., & Narkulovich, S. (2021). The development of physical preparedness of student young people. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 2699-2704.
2. 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.
3. Shermamatovich, M. M. (2023). Psychological Description Of Sport And Psychological Development Of Sportsmen. *Eurasian Research Bulletin*, 17, 7-9.
4. Shermamatovich, M. M., Norkulovich, S. K., & Tursunovna, H. U. (2022). PLACE AND ROLE OF PSYCHOLOGICAL AND VOLITIONAL TRAINING IN THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS-BOXERS. *World Bulletin of Management and Law*, 8, 141-144.
5. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). INTERACTIVE LEARNING METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE. *World Bulletin of Management and Law*, 7, 99-100.
6. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). INTERACTIVE LEARNING METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE. *World Bulletin of Management and Law*, 7, 99-100.
7. Shermamatovich, M. M., Zayniddinovich, N. I., Boltaevich, A. S., Norqulovich, S. Q., Muzaffarovich, S. A., & Abriyevich, E. Q. Endurance Formation in General Physical Training Students. *International Journal on Integrated Education*, 4(3), 356-359.
8. Yalgashevich, X. S., & Shermamatovich, M. M. Enhancing Athletes' Regained Performance Through Rational Nutrition. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, (1), 1-6.
9. Shermamatovich, M. M., & Latif, T. (2023). DEVELOPMENT OF SPORTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(3), 374-377.
10. Shermamatovich, M. M., & Aybxonovich, T. M. (2024). O'QUVCHILARNING FUTBOL BO'YICHA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK TOMONLARINI O'RGANISH MUAMMOLARI. *Journal of new century innovations*, 44(1), 84-87.

11. Shermamatovich, M. M. (2023). THE SPORT OF WRESTLING AND THE LAWS OF THE FIELD OF WRESTLING. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIIY JURNALI, 3(5), 84-88.
12. Shermamatovich, M. M. (2023). DEVELOPMENT OF WRESTLING SPORTS IN UZBEKISTAN AND AWAKENING OF THE CONCEPT OF PATRIOTISM IN STUDENTS. JOURNAL OF SCIENCE, RESEARCH AND TEACHING, 2(5), 36-39.
13. Murodov Muzaffar Shermamatovich, Normaxmatov Ilxom Zayniddinovich, Axmedjanov Shuxrat Boltayivich, Ziyatov Muxammad Nomozovich, Sattarov Qarshiboy Norkulovich, & Khusainov Shamshidin Yalgashevich. (2024). PROPOSALS ON INNOVATIVE SOLUTIONS OF ORGANIZING THE ARCHITECTURE OF MULTIFUNCTIONAL SPORTS FACILITIES. *Journal of Advanced Zoology*, 45(S2), 131–135. <https://doi.org/10.53555/jaz.v45iS2.3852>
14. [ERTALABKI BADAN TARBIYA HAMDA JISMONIY TAYYORGARLIKNING INSON ORGANIZMIGA FOYDASI](#) N.I. Zayniddinovich – 2023
15. [FORENSIC ASSESSMENT OF THE NATURE OF DENTAL INJURIES](#) OA Ergashevich, SE Islamov, NI Zainitdinovich - The American Journal of Medical Sciences and ..., 2022
16. [IMPROVING THE METHOD OF TRAINING BOXERS WITH THE APPLICATION OF PROTECTION" LEAVING TO THE SIDE"](#)
17. AS Boltaevich, NI Zayniddinovich
18. World Bulletin of Management and Law 8, 139-140, 2022
19. [ЗАЩИТА ПРАВ ПАЦИЕНТА ПРИ ПРОВЕДЕНИИ МЕДИЦИНСКИХ ЭКСПЕРИМЕНТОВ](#)
20. ШЭ Исламов, КН Ураков, ИЗ Норммахматов - Тверской Медицинский Журнал Учредители ...
21. [PROPOSALS ON INNOVATIVE SOLUTIONS OF ORGANIZING THE ARCHITECTURE OF MULTIFUNCTIONAL SPORTS FACILITIES](#)
22. MMSNIZASBZMNSQNK S Yalgashevich *Journal of Advanced Zoology*, 2 (45(S2)), 131–135., 2024
23. [МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ НАДПОЧЕЧНИКОВ ПРИ ВВЕДЕНИИ ДИСТИЛЛИРОВАННОЙ ВОДЫ](#)
24. Ш Исламов, Н Махматмурадова, И Норммахматов *Журнал гепатогастроэнтерологических исследований* 2 (3.1), 22-28, 2021
25. [JISMONIY TARBIYA O'QITUVCHILARI FAOLIYATINING ILMIIY – PEDAGOGIK ASOSLARI](#) NI Zayniddinovich *Journal Of New Century Innovations* 4 (No. 1 (2024):), 133-135, 2024