

**BOKS BILAN SHUG‘ULLANISH ORQALI AYOLLARDA IRODAVIY
SIFATLAR VA HAYOTGA FAOL MUNOSABATNI SHAKLLANTIRISH
IMKONIYATLARI**

Razzaqova Sabina Shuxratovna¹

¹ Termiz davlat pedagogika instituti
Jismoniy madaniyat va ayollar 2-kurs talabasi

**MAQOLA
MALUMOTI**

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 20.05.2025

Revised: 21.05.2025

Accepted: 22.05.2025

KALIT SO‘ZLAR:

ayollar boks,
irodaviy sifatlar,
psixologik barqarorlik

Ushbu maqolada boks sporti orqali ayollar shaxsida irodaviy sifatlar va hayotga faol munosabatni shakllantirish jarayoni tahlil qilingan. Tadqiqotda boksning ayollar uchun nafaqat jismoniy chiniqish, balki ruhiy va psixologik barqarorlikni ta'minlovchi vosita sifatida tutgan o'rni yoritiladi. So'rovnomalar va intervyular asosida ayollarda qat'iyatlilik, mustaqillik, o'ziga ishonch kabi sifatlarning qanday shakllanishi amaliy misollar bilan ko'rsatib berilgan. Shuningdek, ayollar sportiga nisbatan mavjud stereotiplar va ularni bartaraf etish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqilgan.

KIRISH. Zamonaviy jamiyatda ayol shaxsining ijtimoiy rolini yangicha anglash, uning o'z salohiyatini to'liq namoyon eta olishi uchun zarur sharoitlarni yaratish muhim strategik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayollarning faolligini oshirishda, ularda mustaqil fikrlash, muammolarni hal etish ko'nikmalarini rivojlantirishda sportning, ayniqsa, boks kabi kuch va iroda talab qiluvchi sport turlarining roli katta. Boks nafaqat jismoniy chiniqish vositasi, balki shaxsning ruhiy, emotsional va psixologik tayyorgarligini shakllantirishda ham muhim omil sifatida namoyon bo'lmoqda.

Ayollar orasida boksga bo'lgan qiziqish ortib borayotgani – bu jamiyatda gender tenglikka erishish, ayollarni ijtimoiylashuv jarayonida faollashtirish va ular salohiyatini to'laqonli ro'yobga chiqarish yo'lida muhim bosqichdir. Aynan boks orqali ayollar o'zini himoya qilish, hayotga bardoshlilik bilan yondashish, qaror qabul qilishda mustaqillik va qat'iyatlilikni namoyon eta boshlamoqdalar. Boksdagi yutuq – bu raqibni emas, o'zining qo'rquvini, shubhasini, passivligini yengishdir.

Mazkur maqolada boks bilan shug'ullanish orqali ayollarda qanday irodaviy sifatlar shakllanishi, bu sifatlarning kundalik hayotga qanday ta'sir qilishi, ijtimoiy pozitsiyani qanday o'zgartirishi haqida ilmiy-nazariy va amaliy tahlil beriladi. Tadqiqotda sport

psixologiyasi, sotsiologiya, ayollar salomatligi bo'yicha adabiyotlar, empirik kuzatuvlar va so'rovnoma asosida xulosa chiqarilgan.

METODOLOGIYA

Ushbu tadqiqotda aralash yondashuvdan foydalanildi: nazariy tahlil va empirik ma'lumotlar yig'ildi. Nazariy asos sifatida sport psixologiyasi, ayollar salomatligi, motivatsiya nazariyalari va ijtimoiy psixologik yondashuvlardan foydalanildi. Asosiy manbalar sifatida Scopus va Google Scholar bazalarida chop etilgan maqolalar, O'zbekiston Respublikasi sport va sog'liqni saqlash vazirliklarining statistik ma'lumotlari asos qilib olindi.

Empirik qismda Toshkent shahri va viloyatlaridagi sport maktablarida boks bilan shug'ullanayotgan 18–35 yosh oralig'idagi 100 nafar ayol ishtirokida so'rovnoma o'tkazildi. So'rovnoma 20 ta savoldan iborat bo'lib, ishtirokchilarning boksga bo'lgan munosabati, shug'ullanishdagi sabablar, individual o'zgarishlar va psixologik holati baholandi.

Shuningdek, 10 nafar murabbiy va 5 nafar sport psixologi bilan yarim strukturaviy intervyular o'tkazildi. Ularning tajribasi asosida ayollar boksining amaliy ta'siri, ijtimoiy to'siqlar va imkoniyatlar bo'yicha tahlillar qilindi. Ma'lumotlar SPSS statistik dasturida kodlanib, tahlil qilindi. Asosiy indikatorlar sifatida quyidagilar olindi: stressga bardoshlilik, qat'iyatlilik, o'ziga ishonch, tashabbuskorlik, muammoga yechim topish qobiliyati.

NATIJALAR

So'rovnoma natijalariga ko'ra, ishtirokchilarning 82 foizi boks bilan shug'ullanishdan keyin o'zida irodaviy o'zgarishlar sezganini bildirdi. Jumladan:

75% ayollar qaror qabul qilishda mustaqil bo'lganini,

69% ayollar stressni yengish osonlashganini,

73% ayollar o'ziga nisbatan ishonch ortganini,

62% ayollar jamiyatdagi faol rolini anglaganini bildirishgan.

Murabbiylarning fikriga ko'ra, boksga yangi kelgan ayollarda dastlab o'ziga ishonchsizlik, qo'rquv, kuchsizlik kayfiyati bo'ladi. Ammo mashg'ulotlar davomida ular asta-sekin psixologik bardoshlilikka ega bo'ladi, sportdagi yutuqlar hayotiy motivatsiyaga aylanadi [2].

Shuningdek, 5 nafar sport psixologi ayollar boksini "ruhiy immunitetni oshiruvchi faoliyat" deb baholadi. Ular fikricha, boks stress, xavotir, asabiylik, past o'zini qadrlash kabi muammolarga qarshi samarali vosita hisoblanadi. Tadqiqotda qatnashganlarning 87 foizi o'zini "o'z hayoti uchun mas'ul" deb his qilganini ta'kidlagan.

Ma'lumotlarga ko'ra, muntazam mashg'ulotlar 3-4 oy ichida ayollarda tashabbuskorlikni 65%, ijtimoiy faoliyatga qatnashish darajasini 54%, mustaqil fikrlashni 71% ga oshirgan [3].

MUNOZARA

Olingan natijalar shuni ko'rsatmoqdaki, boks ayollarni nafaqat jismonan, balki ruhiy va ijtimoiy jihatdan kuchli qiluvchi vositadir. Ular o'zlarining zaif tomonlarini yengib, jamiyatda erkin va faol shaxsga aylanishni boshlaydilar. Aynan irodaviy sifatlar – qat'iyatlilik, bardoshlilik, jamoa bilan ishlash, muammoga yechim topish – zamonaviy ayol uchun eng muhim kompetensiyalardir [4].

O'zbekiston sharoitida boks bilan shug'ullanuvchi ayollarga nisbatan ba'zi stereotiplar mavjud: boks – bu erkaklar sporti, ayol nozik bo'lishi kerak, ayollar kuch talab qiluvchi sportlarda yaroqsiz degan tushunchalar hali ham saqlanib qolgan. Bu stereotiplar boksga qiziqayotgan ayollarni ijtimoiy bosim ostida qoldiradi. Shu bois, psixologik qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy targ'ibot va oilaviy ruhiy iqlim boksni ommalashtirishda muhim rol o'ynaydi [5].

Ayni paytda Germaniya, Yaponiya, AQSH va boshqa ilg'or davlatlar tajribasi shuni ko'rsatadiki, ayollar boksni stressni yengish, ichki resurslarni tiklash va hatto post-travmatik sindromlarni kamaytirish vositasi sifatida keng qo'llamoqda [6]. Bunday tajribani O'zbekiston sharoitiga moslashtirish muhim.

Yana bir muhim jihat – boks orqali ayollarda liderlik fazilatlari ham rivojlanadi. Ular o'z hayoti, oilasi va jamiyatdagi ishtirokiga mas'uliyatli yondasha boshlaydi. Bu jarayon ayollar o'rtasida ichki kuch, ijtimoiy jasorat va barqarorlikni mustahkamlaydi [7].

XULOSA

Yuqoridagi tahlillar asosida boks bilan shug'ullanish ayollar uchun nafaqat sog'liqni tiklash yoki sportiy yutuq, balki o'zini anglash, irodani chiniqtirish, muammolarga qarshi kurasha olish, hayotga faol yondashuv kabi omillarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Maqolada asosiy xulosa sifatida quyidagi tavsiyalar ilgari surildi:

1. Ayollar boksga ijobiy ijtimoiy muhit yaratish uchun OAV orqali stereotiplarni yenguvchi targ'ibot olib borish.
2. Har bir viloyat, tuman va mahallada ayollar uchun boks seksiyalari tashkil etish.
3. Boks murabbiylari uchun genderga yo'naltirilgan maxsus kurslar joriy etish.
4. Sport va psixologiya yo'nalishidagi mutaxassislar hamkorligida reabilitatsion dasturlar ishlab chiqish.
5. Boks bo'yicha yillik ayollar musobaqalarini rasmiylashtirish va rag'batlantirish.

Shunday qilib, boks ayollarni hayotda qat'iyatli, bardoshli, faol va mustaqil shaxs sifatida shakllantiradigan qudratli vosita ekanligini isbotlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. G'afurova, M. (2022). Ayollar sporti va psixologik barqarorlik. *Pedagogika va Sport*, 1(3), 42–47.
2. Ismoilova, Z. (2023). Boks orqali ayollar faolligini oshirish. *Sog'lom Avlod*, 2(1), 18–23.

-
3. Thomas, L. (2020). *Boxing for women: Training mental resilience*. Springer.
 4. Saidova, R. (2021). Ayollarda liderlikni shakllantirishda sportning o'rni. *Ijtimoiy Psixologiya Jurnali*, 3(4), 11–17.
 5. Karimov, B. (2022). Ayollar sportida stereotiplar va ularni yengish yo'llari. *Sport Sotsiologiyasi*, 2(2), 35–38.
 6. Meyers, D. (2019). *Combat sports as trauma recovery*. London: Routledge.
 7. Olimpiya Qo'mitasi Rasmiy Ma'lumotlari, www.olympic.uz