

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
XALQ TA‘LIMI VAZIRLIGI**

**BOKS BO‘YICHA TA‘LIM MUASSASALARIDA
SPORTTO‘GARAK MASHG‘ULOTLARINI
TASHKIL ETISH YUZASIDAN O‘QUV DASTURI
VA METODIK TAVSIYALAR**

Toshkent
«Extremum-press»
2017

UO‘K: 796.83(072)
KBK: 75.713ya7
75.713
T 15

Boksbo‘yicha ta’lim muassasalarida sport to‘garak mashg‘ulotlarini tashkil etish yuzasidan o‘quv dasturi va metodik tavsiyalar. - T.:«Extremum-press»,2017.-244b.

Mazkur o‘quv dasturda sportning boks turi bo‘yicha xalq ta’limi tizimidagi ta’lim muassasalari: umumiy o‘rta ta’lim maktablari hamda sport-ta’lim muassasalari (BO‘SM, OZIBO‘SM) bosqich guruhlarining yillik rejalari, o‘quv mashg‘ulotlarni samarali tashkil etish bo‘yicha metodik tavsiyalar va shug‘ullanuvchilar o‘zlashtirishi zarur bo‘lgan nazariy, jismoniy (umum, maxsus) va texnik-taktik bilimlar bayon etilgan.

Mazkur o‘quv dastur ushbu sport turi bo‘yicha ta’lim muassasalarida to‘garak ishlarini olib borayotgan jismoniy tarbiya fani o‘qituvchi va murabbiylari uchun mo‘ljallangan bo‘lib, ushbu dasturdan amaliyotda foydalanish tavsiya qilinadi.

Tuzuvchi mualliflar:

- | | |
|------------------------|---|
| S.S.Tajibayev | – O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining “Boks, qilichbozlik va taekvando nazariyasi va uslubiyati” kafedrası dotsenti, p.f.b.f.d. |
| R.N.Abdusamidov | – O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining “Boks, qilichbozlik va taekvando nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o‘qituvchisi. |
| F.F.Nadjimov | – O‘zbekiston Respublikasi Xalq ta’limi vazirligi, Bolalar sportini rivojlantirish boshqarmasi nazoratchi-metodisti. |

Taqrizchilar:

- | | |
|-------------------------|---|
| R.D.Xalmuxamedov | – O‘zDJTI ilmiy ishlari prorektori, pedagogika fanlari doktori, professor. |
| A.N.Abdiyev | – O‘zDJTI milliy va xalqaro kurash turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori, pedagogika fanlari doktori. |
| K.Raximqulov | – Nizomiy nomidagi TDPU jismoniy madaniyat kafedrası mudiri, dotsent. |

Respublika Ta’lim markazi qoshidagi “Jismoniy tarbiya” Ilmiy-metodik kengashining 2015-yil 15-iyundagi 2-sonli yig‘ilish qaroriga asosan amaliyotda foydalanish tavsiya etilgan.

Tushuntirish xati

Yuqori malakali, iste'dodli va raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash ko'p yillik pedagogik jarayon bo'lib, unga aynan umumiy o'rta ta'lim maktablarida darsdan tashqari sport to'garaklarida shakllantirilib, sport-ta'lim muassasalarida (bolalar va o'smirlar sport maktabi (BO'SM), olimpiya zaxiralari ixtisoslashtirilgan bolalar va o'smirlar sport maktabi (OZIBO'SM), oliy sport mahorati maktabida (OSMM)) asos solinadi. Ushbu o'quv muassasalarga o'quvchi-yoshlarni jalb qilish, ularda sport bilan shug'ullanish motivatsiyasini uyg'otish, axloqiy-xulqiy va ma'naviy-madaniy xislatlarni shakllantirish, mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini samarali tashkil qilish imkoniyatlari ustuvor jihatdan ilmiy asosda ishlab chiqilgan me'yoriy-huquqiy va o'quv-uslubiy dasturlar sifati bilan belgilanadi.

Ushbu sport turi bo'yicha sport-ta'lim muassasalari faoliyatini samarali tashkil etish uchun mo'ljallangan mazkur o'quv dastur O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni hamda O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2010-yil 23-sentabrdagi 211-sonli "Sport maktablari faoliyatini hamda sport maktablari trenerlari va mutaxassislari mehnatini moddiy rag'batlantirish tizimini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi qaroriga asoslangan holda ishlab chiqildi.

Umumiy orta ta'lim maktablarida sport to'garaklari Xalq ta'limi vazirligining 2014-yil 31-martdagi 88-sonli buyrug'iga asosan tashkil etiladi.

O'quv dasturda ta'lim muassasalarida o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish va yuqori malakali sport zaxiralarini tayyorlash jarayonlarini boshqarish samaradorligini ta'minlashda o'quv reja, tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar, nazariy va

amaliy mashg'ulotlar uchun dastur mazmuni bo'yicha materiallar bayon etilgan.

Dasturda o'quv bosqichlariga xos mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish hamda yuqori malakali sport zaxiralarini tayyorlash imkoniyatini yaratuvchi quyidagi ustuvor pedagogik (didaktik) prinsplarga rioya qilish zarurligi e'tiborga olingan.

Ta'lim muassasalarida sport turi bo'yicha bilimlar berish tamoyillari, uslublari va vositalari:

O'zaro bog'liqlik va integrallashtiruv tamoyili – o'quv mashg'ulot jarayonida shakllantiriladigan barcha tayyorgarlik turlari (nazariy, jismoniy, texnik-taktik va ruhiy tayyorgarlik) va komponentlarini (tarbiyaviy ishlar, ish qobiliyatini tiklash tadbirlari, pedagogik va tibbiy-biologik nazorat, musobaqa tayyorgarligi) mutanosib, izchil, bir-biriga uzviy bog'liq tabaqalashtirilgan va integrallashtirilgan tartibda shakllantirishni nazarda tutadi.

Mutanosiblik tamoyili – ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining turli bosqichlari, sikllari va davrlarida olib boriladigan mashg'ulotlarni, ularda qo'llaniladigan barcha turdagi mashqlar (jismoniy, texnik va taktik mashqlar)ning bir-biriga muvofiqligi, ularning yuklama sifatida shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va imkoniyatlariga mos ekanligini ifoda etadi.

O'zgaruvchanlik tamoyili – shug'ullanuvchilar tayyorgarligining o'zgarish dinamikasi, yoshning ulg'ayishi va funksional imkoniyatlarning shakllanishi, shart-sharoitlarning o'zgarishiga qarab mashg'ulot va mashqlar hajmi, shiddati va yo'nalishini tabaqalashtirilgan tartibda moslashtirish (o'zgartirish) tushunchasini anglatadi.

Mukammallik tamoyili – o'rgatish va takomillashtirish jarayonida qo'llaniladigan barcha texnik-taktik usullarni (maxsus harakat ko'nikmalarini) mukammal o'zlashtirgandan

so'ng, ushbu usullarni "endogen" (ichki - organizmning funksional holati, ruhiy holat va h.k.) va "ekzogen" (tashqi iqlim sharoitlari - atmosfera bosimi, harorat, namlik, tomoshabinlar olqishi va h.k.) omillar ta'siriga qarshi mukammal hamda mahorat bilan ijro etish imkoni ta'minlangandan keyin boshqa harakat ko'nikmalariga o'rgatish va ularni takomillashtirishga o'tish zarurligini anglatadi.

Yuklamalarni "to'liqinsimon" yo'nalishda oshirish tamoyili – yosh ulg'ayishi, jismoniy, funksional, texnik-taktik imkoniyatlarning shakllanib borishiga qarab mashg'ulot-musobaqa yuklamalari hajmi va shiddatini "to'liqinsimon" tartibda orttira borish zarurligini ifoda etadi.

Komplekslik tamoyili – o'quv-mashg'ulot jarayonini (jismoniy, texnik-taktik, ruhiy va nazariy tayyorgarlikni, tarbiyaviy ishlarni va tiklanish tadbirlarini, pedagogik va tibbiy nazoratni, musobaqa tayyorgarligini) har tomonlama o'zaro chambarchas bog'liqligini nazarda tutadi.

O'zaro bog'liqlik tamoyili – ko'p yillik o'quv-mashg'ulot jarayonidagi vazifalarni, tayyorgarlik vositalari va uslublarini, mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining miqdorini, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari o'sishining o'zaro bog'liqligini ta'minlash uchun dastur materiallarini o'quv bosqichlari bo'yicha va uni oliy sport mahorati talablariga muvofiq yoritib berish ketma-ketligini aniqlaydi.

Variativlik (ketma-ketlik) tamoyili – ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi, yosh sportchining individual (yakka tartibdagi) xususiyatlaridan kelib chiqib, muayyan pedagogik vazifalarni yechishga qaratilgan, mashg'ulot vositalari va yuklamalari xilma-xilligini ko'rsatadigan amaliy mashg'ulotlar uchun dastur materialining variativligi (ketma-ketlik)ni nazarda tutadi

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus pedagogik tamoyillar:

T/r	O'rgatish tamoyil lari	Tamoyillarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va ruhiy funksional imkoniyatlari e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2.	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat)lar ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3.	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4.	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi darkor
5.	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi
6.	Uzluksizlik	Yildan yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
7.	“Yengildan og'iriga”	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin “to'liqinsimon” shaklda kuchaytirib borilishi kerak
8.	“O'tilganidan o'tilmaganiga”	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan, ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligini oshiradi
9.	“Oddiydan murakkabga”	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim
10.	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va ruhiy funksional tayyorgarlik birligi, ularning o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur

Ko‘p yillik tayyorgarlik davri bir necha bosqichlardan iborat bo‘ladi. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarga o‘rgatish va ularni takomillashtirish jarayonlarida qator bosqichlarga amal qilish hamda namunaviy uslublar, vositalar va tamoyil lardan foydalanish tavsiya etiladi.

O‘rgatish bosqichlari va ularning nomi	O‘rgatish uslublari	O‘rgatish vositalari
1-bosqich: O‘rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko‘rsatish-izoh berish	So‘z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o‘rgatish (yakka tartibda qo‘shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo‘lib, element va fazalarga bo‘lib o‘rgatish, malakani to‘liq holda o‘rgatish, xatolarni tuzatish, rag‘batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondashtiruvchi, yo‘naltiruvchi, turdosh, taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda o‘rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni to‘liq holda o‘rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o‘rgatish, turli yo‘nalishdagi harakatlardan so‘ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o‘rgatish, o‘zaro tahlil va baholash asosida o‘rgatish.	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo‘llaniladigan, juftlik, uchlikda qo‘llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar
4-bosqich: O‘rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoa o‘yinlari

Harakat sifatlarini rivojlantirishda yosh bo'yicha e'tiborga olinadigan sensitiv davrlar. Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida harakat sifatlarini rivojlantirish har bir yosh bosqichiga munosib sensitiv (qulay) davrlarda amalga oshirilishi lozim.

Morfofunktsional ko'rsatkichlar va jismoniy tayyorgarlik	Yoshi										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Tana uzunligi						+	+	+	+		
Tana vazni						+	+	+	+		
Egiluvchanlik	+	+	+	+							
Muvozanat saqlash	+	+	+	+	+	+	+	+			
Tezkorlik			+	+	+						
Koordinatsion qobiliyat			+	+	+	+					
Tezkorlik-kuch sifatlari				+	+	+	+	+			
Kuch						+	+	+	+	+	+
Chidamkorlik (aerob)		+	+	+					+	+	+
Chidamkorlik (anaerob)			+	+	+				+	+	+

UMUMIY O'RTA TA'LIM MAKTABLARI HAMDA SPORT-TA'LIM MUASSASALARI (BO'SM, OZIBO'SM) BOSQICH GURUHLARIDA SPORTNING BOKS TURIDAN TO'GARAK MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH BO'YICHATAVSIYALAR

Boksning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

Boksning sport turi sifatida vujudga kelishi. AQSH, Angliya, Yegipet, Qadimgi Gretsiyada boks. Rossiyada inqilobdan oldin boksning shakllanishi va rivojlanishi. O'zbekistonda boksning rivojlanishi. Ikkinchi jahon urushida bokschilarning tutgan o'rnini. O'zbekiston bokschilarining Olimpiya o'yinlari, jahon va Yevropa chempionatlaridagi yutuqlari.

Boks texnikasi.

Hujum va himoya usullarining yig'indisi, boks texnikasining umumiy tushunchasi. Boks texnikasining ta'rifi, turkumlash va atamalari. Bokschi harakati texnikasi tizimi, mezon va (sifatligi soni) samaradorligi. Texnikaning barqarorligi, variativligi (jiddiy o'zgarishi) va unga xos uslublar xususiyati, hujum va himoya texnikasi. Yaqin, o'rta va uzoq masofalarda aldamchi harakat, qarshi zarba, himoya va zarbalar texnikasi. Harakat texnikasi majmuyi, vazifali janglar. Chapaqay bokschi bilan jang olib borish va chapaqay bokschi texnikasining o'ziga xosligi. Vazifali-erkin janglar. Erkin janglar. Sparringlar.

Boks taktikasi.

Boks taktikasining umumiy tushunchasi. Ringda jang olib borish texnikasi san'ati.

G'alabaga erishishda taktikaning ahamiyati. Jangni rejalashtirish. Taktikaning tarkibiy qismi: jangni rivojlantirish.

Jangda raqibni sinash razvedka qilish, jang olib borish yechimini aniqlash va uni tashkil qilish, kutilmagan vaziyatlarning oldini olish. Ringdagi taktik vazifalarga izoh. Jangdagi taktik vaziyatlar. Bokschi taktik fikrlay olishi: sportchining jangda ma'lumotni tezkorlik bilan qabul qilish va qayta ishlash qobiliyatlari, bir-biridan farqli eng qulay taktik yechimlarni topishi.

Boks malakalariga o'rgatish uslubiyati.

Harakat malakalariga o'rgatish uslubiyatining umumiy asoslari. O'rgatishning maqsadi va vazifalari. Boksga o'rgatish jarayonida didaktik tamoyil larni qo'llash xususiyatlari: ilmiylik, onglilik va faollik, ko'rsatmali, imkonga munosiblik, muntazamlilik va mukammallik tamoyil lari.

O'rgatish jarayonining tartibi va bosqichlari: boshlang'ich, "chuqurlashtirilgan", mukammallashtirish, takomillashtirish bosqichlari.

Jang malakalarining texnikasiga o'rgatishda boshlang'ich bosqichning maqsadi va vazifalari. O'rgatish uslublari va vositalari.

Jang va musobaqa uslublari. O'rgatish samaradorligini nazorat qilish va baholash.

Bokschilarning jismoniy sifatlari.

Boksda ishchanlikning asosiy tushunchasi. Bokschining jismoniy sifatlari: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, vestibular ustunlik va jismoniy sifatlariga izoh.

Kuch. Jangovar vaziyatda o'ziga xos jang olib borish xislatlariga bog'liqligi boksdagi fe'l-atvori kuchlanishlari ko'rsatkichi.

Tezlik. Boksda uning asosiy ko'rinish shakllari. Alohida zarbalar tezligi ularni urish shiddatiga, oddiy va murakkab ta'sirchanlik tezligiga qo'yiladigan talablar. Aniqlik va tezlikning bog'liqligi.

Chidamlilik. Uni aniqlash. Umumiy va maxsus chidamlilik, ularning bog'liqliligi. Chidamlilikning kechishi. Chidamlilikning fiziologik mexanizmi. Chidamlilik mezon.

Chaqqonlik qobiliyatlariga umumiy tushuncha. Ringda yakka-yakka tartibda (individual) jang olib borishda: vujudga keladigan chaqqonlik qobiliyatlarining shakllanishi.

Egiluvchanlik. Egiluvchanlikni shakllantirish omillari va unga izoh. Bokschida egiluvchanlikning paydo bo'lishi. Vestibular ustunlikka umumiy tushuncha. Bokschi faoliyatida shakllanish.

Jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Jismoniy sifatlarni tarbiyalashdagi vosita va uslublari. Boksda jismoniy sifatlarni tarbiyalash va tashkil bo'lishining xosligi.

Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish.

Musobaqa mohiyati: Musobaqa sportni tashkil qilishda asosiy shakl sifatida; sport ishlariga xulosa qilish: Sport mahoratining oshishiga rag'batlantirish, musobaqaning targ'ibot va tarbiyaviy ishlari.

Musobaqa qoidalari, uning dunyoga kelishi va boks-chilarning texnika va taktikasiga ta'siri. Ochiq musobaqalar, chempionatlar, saralash musobaqalari.

Musobaqaning tabiyati va turlari. Musobaqa qatnashchilari. Musobaqa jangi, hakamlarning ish faoliyati. Bokschi-lar bellashuvlarini o'tkazish, tarozida tortish. Juftliklarga bo'lish. G'olibni aniqlash yo'llari va yutuq berish holatlari. Musobaqa nizomi.

Bokschi-ning psixik sifatlari

Bokschi-lar mahoratida psixik sifatlarning mohiyati. Bokschi-ning sport va o'ziga xos harakat faoliyatida psixik sifatlarning rivojlanishi xususiyatining shartli darajasi. Bokschi-ning rivojlanishi, fikrlash qobiliyati, e'tiborli xususiyatlari.

Oddiy sensomotorik (sezish organining harakatga bo'lgan ta'siri), dizenktiv (murakkablashtirilgan), antitsipitik (oldindan payqash) ta'sirchanlik xususiyatlari. Hissiy xususiyatlarning asosiy sabablari (motiv) yo'nalishining o'ziga xos alohidaligi. Psixik taranglik tizimiga axborotning o'ziga xosligi. Musobaqa. Mashg'ulot jarayonida psixik holatga namunaviy izoh. Bokschini psixik ustunlash va tayyorgarligiga tushuncha. Psixik tayyorgarlik dinamikasi.

Boks to'garaklariga tanlov o'tkazish uslubi-yati.

Tanlov – uzoq muddatli (ko'p yillik) jarayon. Sport maktablariga qabul qilishda boshlang'ich tanlovni tashkil qilish tadbirlari va uni o'tkazish shart sharoitlari, uslubi-yati. Istiqbolga (perspektiv) qaratilgan tanlov, uning vazifalari, o'tkazish tartibi,

shart-sharoitlari. Tanlovda nasliy qobiliyatlarini e'tiborga olish, tanlov natijalari asosida bolalarning bo'lajak iste'dodi va mahoratini bashoratlash. Tanlov va dastlabki tayyorgarlik bosqichida bokschilarning "jang ixtisosligi" modelini e'tiborga olish.

Amaliy mashg'ulotlar.

Amaliy mashg'ulotlar jang texnikasi va taktikasi, hujum va himoyada taktik harakati, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarini shakllantirish va nazariy bilimlarini mukammal o'zlashtirishga qaratilgan.

Boks texnikasi umumiy tushunchasi.

Hujum texnikasi.

Himoya texnikasi.

Qarshi hujum texnikasi.

Himoyalanishlar: qo'llar, gavda va oyoqlar yordamida himoyalanish texnikasi.

Yaqin, o'rta va uzoq masofada jang olib borish taktikasi.

Chapaqay bokschiga qarshi jang olib borish taktikasi.

Tez sur'atli bokschiga qarshi jang olib borish taktikasi.

Boks sport turiga tanlov o'tkazish testlarini qabul qilish uslubi.

Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Boks bo'yicha mashg'ulot o'tkazishda jang malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish.

Boks bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish ko'nikmalarini shakllantirish.

Har xil hakam sifatida musobaqalarga hakamlilik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Musobaqalarda jamoaga rahbarlik qilish ko'nikmalarini shakllantirish.

Ringning o'lchamlari. Uzunligi 4,90 sm dan 6,10 sm gacha,

ring arqonining yo'g'onligi 2,5 sm, balandligi 132,1 sm (poldan arqongacha 40,6 sm, ikkinchi,uchinchi va to'rtinchi arqonlar oralog'i 30,5 sm dan jami 132,1 sm), yerdan ringning balandligi 1 m. Rasman qayd etilgan dastlabki chempion angliyalik mashhur bokschi Djeym Figg (1719–1743) hisoblanadi. «Boks» haqidagi ilk kitob ham uning shogirdi Djon Brauton qalamiga tegishli. Boks sport turi sifatida 1904 yildan beri Olimpiyada o'ynlari dasturiga kiritilgan. «Boks» bo'yicha jahon chempionati har 4 yilda bir marotaba o'tkazilib kelinmoqda. Musobaqalar bolalarning yoshlariga qarab o'tkazilmoqda, masalan: **12-14 yoshli** bokschi uchun 17 ta vazn toifasi belgilangan: 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 57, 60, 63, 66, 70, 75, 80.**15-16 yoshli** bokschi uchun 15 ta vazn toifasibelgilangan: 42,44, 46, 48,

50, 52, 54, 57,63, 66, 70, 74, 80, 86.**17-18 yoshli** bokschi uchun 13 ta vazn toifasi belgilangan: 44, 46, 48, 51, 54, 57, 60, 64, 69, 75, 81, 91, +91.

Erkaklar elitasi va o'smirlar uchun 10 ta vazn toifasi belgilangan: 49, 52, 56, 60, 64, 69, 75, 81, 91, +91.

Ayollar elitasi va yosh xotin-qizlar uchun 3 ta vazn toifasi belgilangan: 48-54 kg, 60-64 kg, 70-75 kg.

SPORT-TA'LIM MUASSASALARIDA SPORTNING BOKS TURI O'QUV-MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH

Sport maktabining o'quv bosqichlari va vazifalari. Barcha turdagi sport maktablarida malakali sport zaxiralarini tayyorlash jarayoni bir necha bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda qo'llaniladigan o'ziga xos mazmun va xususiyatlarga ega me'yoriy talablar, rejalashtiruv hujjatlari hamda uslubiy ko'rsatmalar bilan farqlanadi. Jumladan:

1. Sport maktablariga tanlov o'tkazish va qabul qilish bosqichi. Ushbu bosqichda trenerlar iqtidorli bolalarni izlashi, ularni nasliy va hayot davomida orttirgan harakat qobiliyatlarini o'rganishi, ota-onalar, umumiy orta ta'lim maktablarining jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari, sinf rahbarlari bilan sport maktabiga munosib nomzodlarni jalb qilish bo'yicha suhbatlar tashkil qilishi zarur.

Ularni tanlovdan o'tkazish va ota-onaning roziligi (bildirilgan ariza) hamda tibbiy ma'lumotnoma xulosasiga binoan sport maktabiga qabul qilish ishlari amalga oshiriladi. Sport maktabiga tanlov o'tkazishda qator me'yoriy test mashqlaridan foydalaniladi.

2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. Bu bosqichda shug'ullanuvchi guruhlariga mansub bolalarda tanlagan sport turlariga qiziqish uyg'otiladi, ularda motivatsion ehtiyoj yuzaga keltiriladi va kuchaytiriladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy va ruhiy sog'lomlashtirish, ma'naviy-madaniy va odob-axloq xislatlarini shakllantirish, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, bolalarning jismoniy va ruhiy funksional imkoniyatlari, ularning morfologik ko'rsatkichlari, qaddi-qomati hamda mavjud harakat qobiliyatlarini e'tiborga olgan holda tabaqalashtirilgan mashg'ulotlar o'tkaziladi, o'yin ixtisosligini tanlashga mo'ljallanadi, keyingi o'quv-mashg'ulot bosqichi guruhiga o'tkazishga mo'ljallangan me'yoriy talablarni topshirtirish ishlari amalga oshiriladi.

3. O'quv-mashg'ulot bosqichi. Ushbu bosqich guruhiga kamida bir yil tayyorgarlik ko'rgan, sog'lom, umum va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yoriy talablarni bajargan o'quvchilar tanlov asosida qabul qilinadi. O'quv-mashg'ulot bosqichi guruhida shug'ullanuvchilar tanlagan sport turlari bo'yicha o'zlashtirishi zarur bo'lgan bilimlar, ya'ni nazariy va

amaliy mashqlarni kuchaytirilgan tarzda olib boradilar.

Bu bosqichda shug'ullanuvchi o'quvchilarni bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdagi o'quv-mashg'ulot yiliga jismoniy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha belgilangan me'yoriy-nazorat mezonlarini bajargan hamda sport razryadiga ega bo'lgan o'quvchilar ko'chiriladi.

4. Sport - kamolotga erishish bosqichi. Mazkur bosqich guruhiga o'quv-mashg'ulot guruhlarida tayyorgarlikni o'tagan, maxsus jismoniy va sport tayyorgarligi bo'yicha qabul-ko'chiruv me'yoriy normativlarini bajargan, sport mahoratiga oid talablarni topshirgan sportchilar qabul qilinadi.

Ushbu bosqichda bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdagi o'quv-mashg'ulot yiliga ko'chirish o'quvchilarning sport natijalari, jismoniy, ruhiy va funksional imkoniyatlarining o'sish dinamikasiga qarab amalga oshiriladi.

5. Oliy sport mahorati bosqichi. Bu guruh avvalgi bosqichlar guruhlarida tayyorgarlikni o'tagan, tanlangan sport turlarining o'quv dasturiga oid me'yoriy talablarni bajargan, hech bo'lmaganda birinchi sport razryadiga ega sportchilar shakllantiriladi (tuziladi).

Ushbu bosqich shug'ullanuvchi sportchilarni jahon olimpiada o'yinlari va musobaqalariga tayyorlashdan iborat. Shu bilan birga sportdagi yuqori unvonlarni berishga qaratilgan.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash o'ziga xos tizimga ega, mo'ljallangan maqsadga ega bo'lish quyidagilardan iborat:

- takomillashtirish guruhiga tanlab olingan yosh sportchi-o'quvchilar dastlabki holatining optimal natijalari;
- murabbiyning malakaviy tayyorgarlik darajasi;
- texnik-baza holati;
- butun pedagogik jarayonni tashkil qilish sifati;

Bosqichma-bosqich sport tayyorgarligining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- bolalar va o‘smirlarni tanlangan sport turi bilan muntazam ravishda jalb etish;
- har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog‘liqni mustahkamlashni ta‘minlash;
- ruhiy va irodaviy mustahkam insonni tarbiyalash;
- yuqori malakali sportchilarni tarbiyalab, O‘zbekiston terma jamoasi uchun zaxira tayyorlash.

Yosh sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarligi umumiy quyidagicha amalga oshiriladi:

- o‘yin usullari va taktik harakatlarni asta-sekin o‘rgatib, jismoniy va irodaviy qobiliyatlar asosida ularni takomillashtirish;
- sheriklari bilan o‘zaro harakatlarni kengaytirib, o‘yin usullarining turlarini ko‘paytirish;
- umumtayyorgarlik vositalardan sportchilarga xos ixtisoslashgan vositalarga o‘tish;
- tayyorgarlik jarayonida shaxsiy musobaqadagi mashqlarni ko‘paytirish;
- o‘quv-mashg‘ulot yuklamalari hajmini ko‘paytirish;
- mashg‘ulot shiddati oshirilib, zarur ish qobiliyatini oshirish va yosh sportchilar sog‘lig‘ini saqlash uchun tiklanish tadbirlari qo‘llaniladi.

O‘quv dasturda tayyorgarlik turlari (nazariy, jismoniy, texnik, taktik, o‘yin, ruhiy), vositasi, shakli, mashqlar va nazorat me‘yorlari (tiklanish va tarbiyaviy tadbirlar) to‘liq yoritilgan.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifasi:

1. Tanlangan sport turi bilan shug‘ullanish uchun qobiliyatli bolalarni tanlash.
2. Shug‘ullanuvchilarda mashg‘ulotlarga qiziqishni shakllantirish.
3. Jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tarbiyalash, sog‘liqni mustahkamlash, organizmni chiniqtirish.

4. O‘yin malakalarini muvaffaqiyatli egallash uchun maxsus qobiliyatlarni (egiluvchanlik, tezlik, chaqqonlik) tarbiyalash.

5. Texnik usullari va taktik harakatlar asosini o‘rgatish.

6. Tanlangan sport turining qoidalariga binoan musobaqa faoliyati malakalarini singdirish.

7. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash: tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va ixtisoslashgan chidamlilik mashg‘uloti.

8. Texnikani o‘rganish (texnika “maktab”) va ularni taktik harakatlarda takomillashtirish.

9. Taktik harakatlarga o‘rgatish (asosan individual va guruh) va ularni o‘yinda takomillashtirish. Sportchilar o‘zaro har xil harakatlar bajaradi.

10. Musobaqa faoliyatiga kirishish. Tuman va shahar birinchiliklarida ishtirok etish.

O‘quv-mashg‘uloti bosqichining asosiy vazifasi:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni ko‘tarish (tanlangan sport turining xususiyatidan kelib chiqqan holda jismoniy sifatlarni rivojlantiriladi).

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish.

3. Barcha texnik usullarni malaka va bilim darajasida egallash.

4. Individual va guruhli taktik harakatlarni egallash.

5. Tayyorgarlikni individuallashtirish.

6. Dastlabki ixtisoslik. Amplitudasini aniqlash.

7. Jamoaning taktik harakatlari asosini egallash.

8. Tanlangan sport turi bo‘yicha musobaqa faoliyati malakalarini tarbiyalash.

9. Texnikani o‘rgatish va avvaldan musobaqa sharoitiga yondashib har xil kombinatsiyalarni takomillashtirish.

10. Himoya va hujum turlarida o‘rganilgan har xil kombinatsiyalarni takomillashtirish.

11. Musobaqada qatnashishga tayyorlik tarbiyalanadi.

O‘QUV DASTURINING MAZMUNI

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi

I. Nazariy bilim

O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport. O‘zbekiston jismoniy tarbiya tizimida boks. (bu yerdagi jumla pastda berilgan) O‘zbekistonda boksning rivojlantirilishida sport maktablarining roli. Jismoniy mashqlarning mashq qiluvchilar organizmiga ta’siri. Gigiyena, chiniqish va ovqatlanish rejimi haqida umumiy tushuncha. Organizmni chiniqtirish maqsadida tabiiy tabiat omillaridan (quyosh, havo, suv) foydalanish. Organizmning chiniqtirilishiga qo‘yiluvchi talablar. Shifokor nazorati va o‘z-o‘zini nazorat qilish, birinchi yordam ko‘rsatish. Boks texnikasi va taktikasi asoslari.

Boksning tavsiflari. Boksning sog‘lomlashtiruvchi, amaliy va tarbiyaviy ahamiyati. Odam organizmining tuzilishi va funksiyasi haqida qisqacha ma’lumot. Tayanch - harakatlanish apparati va muskullar, ularning tuzilishi va o‘zaro aloqadorligi. Jismoniy tarbiya va sport gigiyenasi, uning ahamiyati, asosiy vazifalari va talablari. Mehnat rejimi, dam olish, sport bilan shug‘ullanish rejimining gigienaga oid asoslari. Texnik tayyorgarlik. Taktik tayyorgarlik. Kiyim va oyoq kiyimlari gigiyenasi. Turar- joylar va mashg‘ulotlar joylarining gigiyenasi: havo, harorat, namlik, yoritilish va binolarning shamollatilishi. Boks bo‘yicha musobaqa turlari.

“Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test sinovlari va uning O‘zbekiston jismoniy tarbiya tizimida tutgan o‘rni. “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test sinovlari majmuasi qoidalari. O‘quvchilarning yosh xususiyatlariga mos bo‘lgan maxsus test

sinovlari mezonlari haqida. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar.

II. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo'llanilish vazifasi – salomatlikni mustahkamlash, mashq qiluvchilarning umumiy jismoniy jihatdan rivojlantirilishi, suyak-paylar bog'lamlarining mustahkamlanishi, asosiy yuklama tushuvchi muskullar tizimi va muskullarning rivojlantirilishi, asosiy harakat sifatlarining – kuch, tezlik, umumiy va maxsus chidamlilik, harakatlar koordinatsiyasi rivojlantirilishi, shuningdek, kardio-respirator (nafas olish, qon aylanish) tizimi funksiyasi yaxshilanishiga yo'naltiriladi. Joyida turgan holatda saf mashqlari va qayta saflanish mashqlari. Bir vaqtning o'zida va o'zgaruvchan tartibda, uyg'unlikda (*sinxron*) va sinxron bo'lmagan ko'rinishda yelka, tirsak va tirsak-bilak bo'g'imlari harakatlari.

Oldinga egilish, turli yon tomonlarga egilish, qo'llarning turli xil holatlarida orqaga egilish. Oyoqlar to'g'ri holatda va bukilgan ko'rinishda, turgan holatda va turli xil predmetlarga tayanib, har xil harakatlanishlarni bajarish. Turli xil tempda yurish va yugurish. Oldinga, orqaga va yon tomonlarga ag'darilish. Qo'llar bilan koptokni boshga tashlash, boshdan boshga, oyoqlar oralig'iga tashlash. Polda tayanchning kamaytirilishi bilan mashqlarni bajarish, gimnastika o'rindig'i, to'sinlarida ushbu ko'rinishda mashqlarni bajarish.

Joyida turib aylanishlar va harakatlanish asosida aylanishlar. Turli xildagi boshlang'ich holatlarda (o'tirgan holatda, turgan holatda, yotgan holatda) predmetlar (gimnastika tayoqchasi, cho'qmor (*bulava*), koptok va boshqalar) bilan birgalikda turli xil mashqlar, yuklama (gantel, meditsinbol, qum to'ldirilgan qop va boshqalar) bilan birgalikda bajariluvchi mashqlar – qo'lga tayangan holatda, qo'lning bukilishi va yozilishi, orqa

holatda, burchak ostida, yotgan holatda tayangan holatda mashqlarni bajarish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari va vositalari barcha o'quv guruhlarida va mashg'ulotlarning barcha davrlarida mashqlarning ajralmas qismini tashkil qilish talab qilinadi. Ikki oyoqda o'tirib-turish va qo'shimcha tayanishdan foydalanib bir oyoqda o'tirib-turish. Harakatlanish va aylanishlar bilan tashlanish harakatlari.

Tayoqning turli xil holatlarida (yuqorida, pastda, oldinda, bosh orqasida, belda) gavdaning egilish va burilishlari (turgan holatda, o'tirgan holatda, yotgan holatda), tayoq orqali qadam tashlash va sakrash, aylanishlar va qayrilishlar, hamkorning qarshiligi asosida mashqlarni bajarish.

III. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Boks amaliyotida maxsus jismoniy tayyorgarlikning yo'naltirilishi turli xil amplitudada, turli xil tezlikda va kuchda, noodatiy holatlarda bajariluvchi jangovar usullarning texnik-taktik jihatdan turli xilligi bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, maxsus jismoniy tayyorgarlik musobaqa janglarini muvaffaqiyatli amalga oshirish imkonini beruvchi keng diapazondagi jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi vazifasini hal qilishga yo'naltiriladi.

Kuchni, tezlikni, chidamlilikni, epchillikni, egiluvchanlikni va muvozanat saqlashni rivojlantirish uchun mashqlar.

Quyida keltirilgan materiallar butun o'quv yili davomida, barcha darajadagi mashq qiluvchi guruhlar mashg'ulotlari tarkibiga kiritilishi talab qilinib, biroq bunda belgilangan mashqlarning hajmi va intensivligi mashq qiluvchilarning mashq qilganlik darajasi holati va mashq qiluvchilarning texnik-taktik jihatdan tayyorgarligi darajasiga bog'liq tanlanadi.

Jismoniy sifatlardan kuch, tezkorlik, chidamlilik,

chaqqonlik, egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashqlarni bajarish. Bokschilarda epchillikni rivojlantirish maxsus snaryadlarda ishlash davomida, shuningdek, juft holatda, hamkor bilan ishlash davomida amalga oshirilishi mumkin.

IV. Texnik-taktik tayyorgarlik

Guruhlarning mashg'ulotlar mashqlarini bajarish jarayonida bokschi quyidagi vazifalarni hal qilishi belgilanadi:

- Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish; jismoniy sifatlarni rivojlantirish; boks texnikasi va taktikasini o'rganish va takomillashtirish. Bunda dastlabki ikkita belgilangan vazifalarni amalga oshirish umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik usullari va vositalari yordamida bajariladi.

- Texnik-taktik harakatlarni o'rganish va takomillashtirishda quyidagi vosita hamda usullardan foydalaniladi:

1. Zarba berish davomida mushtlarning holati: mushtning zarba berish qismi bilan boks qopi yoki devorga o'rnatilgan yostiqchaga zarba berish; bitta qo'l tirsagi bilan boshqa qo'lning kaft suyaklariga bosim o'tkazish; devorga o'rnatilgan yostiqchaga, boks qopiga yoki «lapa»ga zarbalar berish.

2. Jangovar holat: oyoqlarning, gavda va qo'llarning oqilona tarzda joylashtirilishini o'zlashtirish; barcha turish holatlarini o'rganish, ularning ko'zgu oldida to'g'rilanishi; tana og'irligining jangovar holatda bitta oyoqdan ikkinchiga o'tkazilishi; muvozanat saqlangan holatda jangovar turish holati bo'yicha qayrilishlarni amalga oshirish; jangovar holatda ring bo'ylab erkin harakatlanish.

3. Joyini o'zgartirish harakatlari: Ring bo'ylab joyini o'zgartirish harakatlari qadam tashlash bo'yicha (odatdagi tashlash asosida) yoki sakrash tarzida tashlanish (bitta yoki ikkita oyoqda itarilish) asosida amalga oshiriladi:

- 1) odatdagi qadamlar bilan joyini o'zgartirish nisbatan qulay

holatda amalga oshirilib, agar raqib bunda sezilarli masofada turgan bo'lsa (3 qadamgacha va undan ortiq), bu usul samarali qo'llaniladi. Ushbu usul hujum qilish davomida, shuningdek, himoyaga o'tishda qo'llaniladi.

Tashlangan qadamlar bilan joyini o'zgartirish gavdaning butun og'irligini bitta oyoqqa tashlamasdan, balki siljuvchi qadamlar ko'rinishida amalga oshirilishi ham mumkin. Bunda orqada turgan oyoq oldinga tashlanuvchi oyoqqa yaqin keltiriladi va oldingi oyoq tegishli masofaga oldinga suriladi, bu holatda jangovar turish holati saqlanib qoladi.

Qadam oldinga tashlanishi asosida joy o'zgartirilishida chap (chapaqaylar uchun o'ng oyoq) oldinga tashlanadi, oldingi oyoq (chapaqaylarda chap oyoq) bosiladi, orqaga qaytishda esa oyoqlarning roli o'zgaradi. Yon tomonlarga joyini o'zgartirishda boshlang'ich qadam qaysi tomonga harakatlanishga qarab o'sha tomonda joylashgan oyoq yordamida tashlanadi;

2) sakrash bilan joyini o'zgartirish (bitta oyoqda olg'a tashlanish) o'z strukturasiga ko'ra qo'yiluvchi qadamga o'xshash hisoblanadi. Bunda o'zaro farqlanish sakrash tarzidagi joyini o'zgartirishda uchish fazasi mavjudligi bilan belgilanadi. Qolgan strukturalar bir xilda hisoblanadi, ya'ni oldinga sakrovchi oyoq jangovar turish holati masofasi saqlangan holatda harakatlantiriladi.

Sakrash tarzida harakatlanish yo'nalishi tashlanuvchi oyoq harakatlari boshlanishi orqali regulatsiya qilinadi (oldinga harakatlanishda – oldinda turgan oyoq tashlanadi, orqaga harakatlanishda – orqada turgan oyoq harakatlanadi, o'ngga harakatlanishda – o'ng tomondagi va chapga harakatlanishda esa – chap tomonda turgan oyoq harakatlanadi). Sakrash davomida uncha katta bo'lmagan balandlik sakrash ko'rinishida harakatlanishda «*siljuvchi*» tavsiflarni o'zida namoyon qiladi.

Ikkala oyoqda sakrash tarzida joyini o'zgartirish

oyoqlarning boldir-tovon bo'g'imi sohasida faol tarzda yozilishi hisobiga amalga oshirilib, o'z navbatida, uncha katta bo'lmagan masofada bajariladi. Bu ko'rinishdagi joyini o'zgartirish harakat usuli nisbatan qulay bo'lib, ya'ni hujumga o'tish va himoya harakatlarini amalga oshirishda yuqori darajadagi harakatchanlikni ta'minlaydi va raqibning hujumga o'tishiga qiyinchilik tug'diradi, bu usul nozik tarzda manyovr elementi hisoblanib, zarba-himoya pozitsiyasini aniqlab beradi.

Joyini o'zgartirish harakatlarining takomillashtirilishi uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi: bitta oyoqni va har ikkala oyoqni oldinga-orqaga, chapga-o'ngga tashlash orqali jangovar holatda joyini o'zgartirish harakatlarini bajarish; tutash ketma-ketlikda (to'rtlik) to'rtburchak bo'yicha jangovar turish holatida joyini o'zgartirish harakatlari – chapga-oldinga – o'ngga-orqaga qadam tashlash va boshqa tomonga harakatlanish (sakkizlik); oldinga tashlanuvchi siljuvchi qadamlar bilan doira bo'ylab oldinga o'ng va chap yondan joyini o'zgartirish harakatlarini amalga oshirish; har bir qo'yilgan ikki-uch qadam orqali 180° ga aylanishlar bilan joyini o'zgartirish harakatlarini bajarish; «*mokisimon*» joyini o'zgartirish harakatlari; turli xil yo'nalishlarda jangovar turish holatida joyini o'zgartirish harakatlarini amalga oshirish.

Zarbalar va himoyaga o'tishni o'rganish hamda uni takomillashtirishda quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

- Chap oyoqda oldinga tashlanish bilan chap qo'lda zarba berish; o'ng tirsakni qo'yish orqali himoyaga o'tish; o'ng tirsakni qo'yish orqali himoyaga o'tish; o'ng qo'lni chapga va pastga tushirish orqali himoyalaniish; o'ngga egilish, ortga tashlanish; saydstep.

- Chap oyoqda oldinga tashlanish va o'ng qo'l bilan boshga to'g'ridan zarba berish, chap yelkani himoyaga tashlash;

o'ng tirsakni qo'yish; chapga egilish; ortga chekinish; chap tomonlama saydstep.

- Gavdaga to'g'ridan zarba berish, tirsakdan qayrilgan chap qo'l bilan himoyaga o'tish; ortga chekinish.

- O'ng qo'l bilan gavdaga zarba berish, chap qo'l bilan tirsakdan bukilgan holatda himoyaga o'tish; ortga chekinish.

- Juft holatdagi to'g'ridan beriluvchi zarbalar va ulardan himoyalanih.

- Boshga beriluvchi to'g'ridan zarbalar (chap-o'ng), o'ng qo'lning tirsagi bilan himoyaga o'tish, ortga chekinish va chap yelkani himoyaga tashlash.

- Chap qo'l bilan boshga to'g'ridan zarba berish, o'ng qo'l bilan gavdaga zarba berish, o'ng tirsakni qo'yish va chap qo'lning bukilgan tirsagi bilan himoyaga o'tish.

- Chap qo'l bilan gavdaga to'g'ridan zarba berish, o'ng qo'l bilan boshga zarba berish, chap qo'lning bukilgan tirsagi bilan va o'ng tirsak bilan himoyaga o'tish.

To'g'ridan beriluvchi uchlik va to'rtlik zarbalar kombinatsiyalari va ulardan himoyalanih.

Pastdan beriluvchi yakka zarbalar va ulardan himoyalanih:

- Pastdan chap qo'l bilan boshga zarba berish va o'ng qo'lning tirsagini qo'yish orqali undan himoyalanih; ortga chekinish;

- Chap qo'l bilan pastdan gavdaga zarba berish va bukilgan o'ng qo'l yordamida undan himoyalanih;

- O'ng qo'l bilan pastdan boshga zarba berish va bukilgan o'ng qo'l tirsagini qo'yish orqali undan himochlanish yoki qochish;

- Pastdan o'ng qo'l bilan gavdaga zarba berish va bukilgan chap qo'l bilan undan himoyalanih.

Pastdan beriluvchi juft holatdagi (ikkilik) zarbalar va ulardan himoyalanih. Pastdan beriluvchi uchlik va to'rtlik

kombinatsiyadagi zarbalar va ulardan himoyalaniş. Pastdan beriluvchi zarbalar seriyalari va ulardan himoyalaniş.

Yakka holatdagi yondan zarbalar va ulardan himoyalaniş:

- Chap qo‘l bilan yondan beriluvchi zarba va undan o‘ng qo‘l kaftining orqa tomoni bilan himoyalaniş, shuningdek, o‘ngga egiliş, ortga qochiş orqali himoyalaniş.

- Chap qo‘l yordamida yondan gavdaga beriluvchi zarba va bukilgan o‘ng qo‘l yordamida, qochiş orqali undan himoyalaniş.

- O‘ng qo‘l yordamida yondan boshga beriluvchi zarba va tirsakdan bukilgan chap qo‘l bilan, chap yelka sohasi, chapga egiliş, ortga qochiş orqali himoyalaniş.

- O‘ng qo‘l bilan yondan gavdaga beriluvchi zarba va bukilgan chap qo‘l bilan, shuningdek, ortga qochiş yordamida himoyalaniş.

Boshga va gavdaga beriluvchi qo‘sh holatdagi yondan zarbalar va ulardan himoyalaniş.

Bosh va gavdaga uchlik va to‘rtlik ko‘rinishida yondan beriluvchi zarbalar va ulardan himoyalaniş.

Yondan zarbalar seriyalari bilan bosh va gavdaga zarba berish va ulardan himoyalaniş.

Pastdan va to‘g‘ridan, pastdan va yondan, yondan va to‘g‘ridan beriluvchi juft holatdagi zarbalar. Ulardan himoyalaniş. Boshga va gavdaga beriluvchi uchlik, to‘rtlik kombinatsiyalar va turli xildagi zarbalar seriyalari, ulardan himoyalaniş.

Qarshi zarbalar. Qarshi zarbalar berish taktikasini asoslash. Kutib olish va javob qarshi zarbalari va ulardan himoyalaniş.

Jangovar masofalar:

Uzoq masofa: jangovar turish holati; joyini o‘zgartirish harakatlari, uzoq masofada beriluvchi zarbalar va ulardan himoyalaniş.

O'rta masofa: jangovar turish holati, joyini o'zgartirish harakatlari, o'rta masofalarda beriluvchi zarbalar va ulardan himoyalaniish.

Yaqin masofa: jangovar turish holati, joyini o'zgartirish harakatlari, yaqin masofalarda beriluvchi zarbalar va ulardan himoyalaniish.

O'quv-mashq mashg'uloti bosqichi

I. Nazariy bilim

Jismoniy tarbiyaning – madaniyat va ta'lim-tarbiyadagi muhim vositalari. O'zbekiston fuqarolari salomatligini mustahkamlash va jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan ishlar. O'zbekistonda boksning rivojlanishining qisqacha tarixi. O'zbekiston bokschilarining xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlari. Qon aylanish tizimi haqida asosiy ma'lumotlar. Nafas olish, yurak va qon-tomir tizimlari haqida ma'lumot. Ovqatlanish rejimi, mashg'ulotlar va musobaqalar vaqtida suv iste'mol qilish rejimi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilishning tarkibi va ahamiyati. Boks bo'yicha musobaqalar dasturlari va qoidalari. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish vaqtining cheklanishi va taqiqlanishlar. Shaxsiy va ommaviy sanitariya-gigiyena profilaktika chora-tadbirlari (kasalliklardan ogohlantirish). Kashandalik va spirtli ichimliklar iste'mol qilishning zararli ta'siri.

O'zbekistonda boksning holati va ushbu sport turini kelgusida rivojlantirish yo'llari. Boks bo'yicha sport tasniflanishiga qo'yiluvchi talablar va razryadlar bo'yicha me'yorlar. Boks yo'nalishida boshqaruvda tashkiliy-uslubiy struktura. Nafas olishning organizmdagi ahamiyati. Ovqat hazm

qilish organlari va moddalar almashinuvi. Markaziy asab tizimining butun organizm faoliyatidagi yetakchi roli.

Muskullar faoliyati jismoniy rivojlanish, organizmning me'yoriy holatda funktsiya bajarishi, salomatlik va ish qobiliyatining ushlab turilishi uchun talab qilinuvchi zaruriy shart sifatida. Musobaqa ishtirokchilari, ularning huquqlari va burchlari. Pay cho'zilishi, uzilishlar, bo'g'im chiqishi, suyak sinishi, qon ketishlarda birinchi (shifokor yordamigacha) yordam ko'rsatish. Qon ketishini to'xtatish usullari: tampon qo'yish, bog'lash. Nokaut, nokdaun, shok holatlarida birinchi yordam ko'rsatish.

Jismoniy mashqlar bilan tizimli tarzda shug'ullanishda salomatlikning mustahkamlanishi, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanishi va yuksak sport natijalariga erishishdagi ahamiyati. Ichki organlar (ichak, buyrak, o'pka, teri)ning funktsiyalari. Oyoqlarni parvarishlash. Suv protseduralarining (cho'milish, artinish, ustidan suv quyish, dush, hammom qabul qilish, suzish) gigiyena nuqtayi nazaridan ahamiyati. O'z-o'zini nazorat qilish kundaligi, uning tarkibi va tutish tartibi. Sport formasi haqida tushuncha, charchoq va haddan tashqari yuklama bilan mashq qilish. Sportga oid uqalash (*massaj*) asoslari. Sportga oid uqalash haqida umumiy tushunchalar. Uqalashning asosiy usullari (silash, ishqalash, qorishtirib uqalash, yengil tarzda urib uqalash, silkilab uqalash). Mashg'ulotlar va musobaqalar oldidan uqalashni amalga oshirish, musobaqa vaqtida musobaqadan keyin uqalash. Uqalashga qarshi belgilangan holatlar.

Sportchilarning ovqatlanishida oqsillar, uglevodlar, yog'lar, mineral tuzlar va vitaminlarning ahamiyati. Ovqatning quvvati (*kaloriyasi*) va o'zlashtirilishi. Boks bilan shug'ullanuvchilarda o'rta cha sutkalik ovqatlanish me'yorlari. Uxlash gigiyenasi. Teri, soch va tirnoqlarni

parvarish qilish. Og‘iz bo‘shlig‘i gigiyenasi. Boks texnikasining umumiy tavsifi. Boksning asosiy turish holatlari: jangovar turish holati, ring bo‘yicha harakatlanish, jangovar masofalar, zarbalar, himoyalar, qarshi zarbalar. Himoyalar va ularning tasniflanishi. Jangning muvaffaqiyatli olib borilishiga ta‘sir ko‘rsatuvchi omillar. Boksning joyini o‘zgartirish asosida harakatlanishi va uning zamonaviy jang sharoitlaridagi ahamiyati. Har bir himoya – faol holatdagi qarshi hujumga o‘tish uchun asos sifatida. Javob tarzidagi va qarshi hujum harakatlari.

II. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Mashqlarning miqdori va tarkibi tanlanishi mashq qiluvchilarning jismoniy jihatdan rivojlanish darajasiga, mashg‘ulotlar davrida belgilangan vazifalarga, jismoniy jihatdan tayyorgarlik va mashq qiluvchilarning yoshi, tegishli moddiy materiallar bazasining mavjudligi kabilarga bog‘liq hisoblanadi. Aralash holatda va to‘g‘ri va teskari holatda ushlagan tarzda turnikda tortilish. Gavdaning aylana harakatlari. Bir vaqtning o‘zida va navbat bilan oyoqlarning gavda bilan yotgan holatda yuqoriga ko‘tarilishi. Qo‘llar va oyoqlar qotirilgan holatda gavda bilan yotib, egilish. Boshlang‘ich holat – qo‘llar pastga tushirilgan holatda va belda kaftlar orqa tomoni bilan birlashtirilgan holatda – jadal tarzda ularni kaftlarning maksimal holatda ichki tomon bo‘ylab qayrilishi ko‘rinishida to‘g‘rilanishi amalga oshiriladi, bir vaqtning o‘zida oyoq kiftlarida ko‘tarilib, gavdaning ko‘krak sohasi egiladi (nafas olinadi), boshlang‘ich holatga qaytiladi (nafas chiqariladi);

Boshlang‘ich holat – gimnastika to‘sinidan (*reka*) qo‘l bilan ushlab turgan holatda, unga orqa bilan turiladi. Oyoq kaftlari ko‘tariladi, ko‘krak sohasi sakrash holatiga keltiriladi, boshlar

orqaga tashlanadi (nafas olinadi), oldingi boshlang'ich holatga qaytiladi (nafas chiqariladi);

Saf mashqlari. Umumiy rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari. Xalq harakatli o'yinlarini kiritish kerak. Oyoqlar yordamida va oyoqlar yordamisiz holatda arqonga osilib tirmashib chiqish. Nishab va gorizontal holatdagi gimnastika narvonchasida tirmashib chiqish. Gavda muskullarini rivojlantirish uchun mashqlar, harakatli o'yinlarini kiritish kerak.

Orqa bilan yotgan holatda: navbat bilan va bir vaqtning o'zida oyoqlarning ko'tarilishi va tushirilishi, oyoqlar bilan aylana harakatlarni amalga oshirish, 45° gacha ko'tarish, oyoqlar va gavdani navbat bilan ko'tarish, o'tirgan holatda oyoqlar harakatsiz holatda, qo'llarning turli xil holatlarida (qo'llar gavda yonida, belda, bosh orqasida), qo'lda turli xil yuklamalarni (gantel, meditsinbol, blin) ko'targan holda gavda sohasini ko'tarish. Ushbu mashqlar nishab holidagi gimnastika skameykasida yoki doskasida (oyoq boshdan pastda joylashgan holda) yotgan holatda ham bajarilishi mumkin. Harakatli o'yinlar va estafetalar. Koptok bilan o'ynash mashqlari qarshilik harakatlari bilan, sakrash bilan, uloqtirish, qarshilik to'siqlarni yengib o'tish bilan birgalikda bajariladi. Mahalliy joyda amalga oshiriluvchi o'yinlar.

Sport o'yinlari: qo'l to'pi, basketbol, tennis, raketbol, voleybol, rus laptasi, regbi, futbol va boshqalar.

Yengil atletika mashqlari. Past va yuqori darajada start olish bo'ylab yugurish. Almashinuvchi yugurish. Boldirni urib yugurish. Tezlashish bilan yugurish. 30, 50, 60, 100 metrlarga olg'a intilish bilan yugurish.

Saf holatida yurish hamda yugurish va boshqalar. Gimnastika devorida qo'lda osilib joyni o'zgartirish. Gantellar (1 – 2 kg), meditsinbol (1 – 3 kg), qum to'ldirilgan qoplar (5 –

17 kg), shtanga (15 – 20 kg) va boshqalar yordamida mashqlarni bajarish. Mahalliy joyda mavjud predmetlar bilan mashqlarni bajarish. Turli xil predmetlarni (1 – 3 kg) har xil yo‘nalishlarda va turli xil holatlarda turgan vaziyatda uloqtirish. Hamkorning qarshiligi bilan birgalikda qo‘llar uchun mashqlarni bajarish. Halqada osilgan holda, turnik, gimnastika devorida yoki boshqa predmetlarda – qo‘lda meditsinbol tutib turgan holatda, oyoqlarni yuqoriga, ushlab turish sohasigacha ko‘tarilish. Gimnastika devorida osilib turgan holatda – oyoqlarning ikkala yon tomonga va boshqa yo‘nalishlarda aylana harakatlantirilishi.

Muvozanat mashqlari. Tayanch maydonini kamaytirish yo‘li bilan mashqlarni murakkablashtirish, snaryadning balandligini oshirish, tayanchni kamaytirishda harakatlanishning boshlang‘ich holatini o‘zgartirish. Tayanch sohasi kamaytirilgan holatda qo‘llarning turli xildagi qo‘shimcha harakatlanishlari bilan qayta harakatlanish, oyoqlar va gavda harakatlari bilan ushbu mashqlarni bajarish. Boshlang‘ich holat – kaftlar boshda, tirsaklar oldinda – tirsaklar yon tomonlarga yoyiladi va bel rostlanib, oyoq uchida ko‘tariladi (nafas olinadi); boshlang‘ich holatga qaytish amalga oshiriladi (nafas chiqariladi); O‘ng va chap yon bilan almashingan holatda oldinga yurish. Oyoq kafti va barmoqlarda yurish. Qo‘llarning turli xil harakatlanishi holatida yurish.

Qumda va tepaliklarda yurish va yugurish. Sayoz suv sharoitida yurish va yugurish. Yotgan holatda tayanib, oyoqlar hamkor yordamida tutib turilgan holatda, tayanib yondan va orqaga yotish, oldinga qayta harakatlanishni amalga oshirish. Ko‘rsatib o‘tilgan mashqlar turli xil tempda va turli amplituda qiymatida, marta sonida va charchagunga qadar seriyalar ko‘rinishida bajariladi. Barcha mashqlar turli xil tempdagi, ma’lum marta sonda va charchagunga qadar, mashg‘ulotlar

yuklamalari dinamikasiga bog‘liq holatda mikro, mezo va makrosikllar davomida seriyalar ko‘rinishida bajariladi.

Polda yoki yerda, gimnastika skameykasida turgan holatda oyoqlarni jadal tarzda ko‘tarish. Kurak sohasi, bosh bilan turish, devorda qo‘l bilan ushlab turgan holatda va hamkor yordamida turish mashqlari. Boshlang‘ich holat – qo‘llar balandga ko‘tariladi, qo‘llar barmoqlari bir-biriga kiritiladi («qulf») – oyoqlar kaftida yuqoriga ko‘tariladi va qo‘l kaftlari aylantiriladi (nafas olinadi); boshlang‘ich holatga qaytiladi (nafas chiqariladi); Gimnastika devorida, narvonda, arqonda, shest, brevno, skameyka, brus, turnik, halqa, kon va boshqalarda bajariluvchi mashqlar kuch sifatini va harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirish maqsadlarida amalga oshiriladi.

III. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Bokschilarda maxsus kuchni rivojlantirish uchun qo‘llaniluvchi mashqlar uning umumiy rivojlantirilishi tamoyillariga amal qilishi talab qilinib, bunda uncha katta bo‘lmagan yuklama bilan uzoq vaqt davomiyligida ishlash, o‘rta cha qiymatdagi yuklama bilan charchagunga qadar ishlash va submaksimal va maksimal qiymatdagi yuklamalar bilan qisqa vaqt davomiyligida ishlash kabilar qarab chiqiladi.

Bu amalga oshiriluvchi mashqlar nafaqat zarba berish va joyini o‘zgartirish harakatlarida maxsus tezlikni rivojlantirish imkonini beradi, balki mashq qiluvchilarda tezlikka oid to‘siqlarning vujudga kelishi imkoniyatlari asosidagi kurash vazifalarini ham hal qilishga qaratiladi.

Bokschilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga asoslaniladi. Bunda strukturasiga ko‘ra boksga ko‘proq o‘xshash bo‘lgan sport turlari harakatlaridan foydalanish samarali hisoblanadi.

Bokschilarda maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish umumiy

va maxsus tayyorgarlik asosida amalga oshiriladi. Texnik-taktik usullarni bajarish samaradorligi sezilarli darajada bokschilarda vestibular apparatning rivojlanish darajasiga, harakatchanlikda va jangni olib borish davomida muvozanatning saqlanishi xususiyatiga bog'liq hisoblanadi.

Raqibning qarshiligini yengib o'tish bo'yicha mashqlar (turish holatida kurash, «*push-push*», «*xo'rozlar jangi*» va boshqalar); boks zarbalarini imitatsiyalovchi holatda yadro, tosh, meditsinbol uloqtirish va itqitish; qo'lda gantel ushlab turgan holatda boks zarbalarini berish; «soya» bilan olishuv jangini amalga oshirish; espander, amortizator, tennis bloklari bilan zarbani imitatsiyalovchi mashqlarni bajarish; katta bolg'a (bosqon) bilan sandonga (avtomobil shinasi) turli xil balandlik bo'yicha zarba berish; qo'lda yengil shtanga tutib turgan holatda ko'krak sohasidan oldinga va orqaga qo'llarni harakatlantirish; shtanganing oxirgi qismidan (mustahkamlanish ikkinchi uchi) tutib turish orqali to'g'ridan zarba berish; og'ir qo'lqopda zarba berish; og'irlashtirilgan oyoq kiyimi yoki yelka, belda yuk bog'langan holatda arg'imchoqda sakrash, «soya» bilan jangni amalga oshirishda joyini o'zgartirish harakatlari; oyoq kaftida o'tirish, joyini o'zgartirish harakatlari, yelkada hamkor o'tirgan holatda o'tirish mashqi; qo'lda qadoq tosh (16–24 kg) ko'targan holatda harakatlanish. Yengil atletika sport turlari: uloqtirish, itqitish, yugurishning turli xil turlari; og'ir atletika, chang'i sporti, suzish, eshkak eshish, velosport. Sport janglari orasida ko'proq qo'l to'pi (*gandbol*), basketbol, regbi qo'llanilib, bunda chidamlilikni rivojlantirish uchun o'yinlar vaqti 1,5 soat va undan ko'p qilib belgilanadi.

Snaryadlarda bajariluvchi mashqlar: punktblolga zarbalar seriyasini berishni amalga oshirish; turli xil yo'nalishdarda pnevmatik grushaga zarbalar seriyasining berilishi; tortilgan

(gorizontal holatda) grushaga zarbalar berish; harakatlanuvchi boks qopiga zarbalar berish; bir vaqtning o'zida 2–3 ta dam solingan yoki qum to'ldirilgan grushalar bilan ish olib borish; tortilgan (vertikal) holatdagi grushaga unga nisbatan 90° burchak ostida joylashgan ikkita hamkorning navbat bilan zarbalar berishi; chuqur *shtirga* (prujinali asosda) o'rnatilgan pnevmatik grushaga zarbalar berish.

Qo'lda gantel ushlab turgan holatda va ushbu ko'rinishda yugurish davomida zarbalarni bajarish; meditsinbolda tashlanishlar seriyasi va zarbalar berilishni amalga oshirish; og'irlashtirilgan oyoq kiyimi bilan «soya» bilan olishuv jangini amalga oshirish va oyoq kiyimini yechib tashlagandan keyin ushbu mashqlarni takrorlash; oyoqlar bilan «*quvlashmashoq*» (qo'llar hamkorning yelkasiga qo'yilgan holatda); hamkorlardan biri bilan belgilangan masofada bog'lanish sharoitida juft holatda harakatlanish; murabbiy signali (xushtak, qarsak va hokazo) bo'yicha himoyaga o'tish yoki zarba berish harakatlarini tezda bajarish; qo'lqopda va qo'lqopsiz holatda uzoq masofada (jangovar emas) hamkor bilan jang olib borish; maksimal tempda 15 soniya davomida zarbalar seriyasini amalga oshirish, navbatdagi 30 soniyadan keyin xotirjam tempda ushbu mashqlarni bajarish; maksimal tempda bajariluvchi, beriluvchi yakka zarbalardan yondan harakatlar va egilishlar bo'ylab himoyalani; ushbu mashqlarni juft holatdagi zarbalar uchun bajarish; himoya harakatlaridan tezda hujum harakatlariga o'tish yoki aksincha, yo'nalishdagi harakatlar asosida texnik-taktik kombinatsiyalarni takomillashtirish; tezkorlikdagi va yengil holatdagi qarshi hujum harakatlarini bajarish; yaqin masofada maksimal tempda zarbalar seriyasini bajarish; tezkorlik bo'yicha belgilangan holatda hamkor bilan shartli jang olib borish (raqibni yengish); ushbu mashqlarni og'irlashtirilgan qo'lqopda bajarish; «*nishon paydo bo'lgan*»

lahzada «*lapa*»ga tezkor zarbalar berish; dam solingan (*pnevmatik*) noksimon moslamaga (*grusha*) maksimal tempda zarbalar berish; punktblonga zarbalar berish (yakka va seriyali ko‘rinishda).

Boksda maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo‘yicha mashqlar mashq qiluvchilarda aerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantirish vazifasini hal qiladi.

Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun asosan quyidagi mashqlardan foydalaniladi: pnevmatik grushada ko‘p raundli ko‘rinishda ish olib borish; uning vertikal holatda pasayishiga yo‘l qo‘ymaslik asosida, grushaga yengil zarbalarni uzluksiz tarzda berish; boks qopda ko‘p raundli mashqlarni bajarish; uzaytirilgan raundlar sharoitida mashg‘ulotlar janglarini amalga oshirish; suvda (yelka bo‘g‘imigacha balandlikda) turgan holatda uzluksiz zarbalar seriyalarini berish; arg‘imchoq bilan sakrashni ko‘p raundli ko‘rinishda bajarish.

IV. Texnik-taktik tayyorgarlik

O‘qish va mashg‘ulotlarning vazifalari:

- boks texnikasi usullarining navbatdagi bosqichlarda o‘rganilishi va takomillashtirilishi;
- mustahkamlangan ko‘nikmalar darajasigacha o‘zlashtirilgan harakatlarga erishish;
- taktik usullarning turli xil variantlarini o‘rganish va takomillashtirish;
- maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

Joyini o‘zgartirish harakatlari. Ushbu tayyorgarlik bosqichida bokschi joyini o‘zgartirish bo‘yicha turli xildagi harakatlarni o‘zlashtirishga alohida e‘tibor qaratishi talab qilinadi, ya‘ni bu vaqtda harakatlanishlar yengil tarzda amalga oshirilishiga intilish, yuqori darajada harakatchanlikka ega bo‘lish, turli xildagi joyini o‘zgartirish harakatlari o‘zlashtirilishi navbatdagi bosqichlarda nisbatan tejamkor tarzda, jang

manyovri dinamik ko‘rinishi amalga oshirilishiga olib kelib, bu holat bokschining individual xususiyatlariga muvofiq kelishi ta’minlanadi.

Ushbu holatga bog‘liq ravishda ushbu tayyorgarlik bosqichida quyidagilar amalga oshiriladi:

- boks mayda qadamlari (*shafl*), o‘zgaruvchi qadamlar bilan tavsiflanuvchi oldinga tashlanuvchi qadamlar bilan joyini o‘zgartirish harakatlarini o‘rganish;

- yakka va juft qadamlar bilan oldinga-orqaga, chapga - o‘ngga, «*mokisimon*» usulda joyini o‘zgartirish harakatlari.

Xatolarni tuzatishlar ustida ishlashga keyin vaqt safrlamaslik uchun o‘rganilgan harakatlarning to‘g‘ri holatda bajarilishiga e’tibor berish talab qilinadi.

Zarbalar va himoyalar. Zarbalarning takomillashtirilishi quyidagi vazifalarni hal qilishni ko‘zda tutadi: jumladan, kuch va beriluvchi zarbalar tezkorligi, aniqligini rivojlantirish.

Zarbaning aniqligi muskul-harakat koordinatsiyasi darajasi va harakatlarni bajarish tezligiga bog‘liq hisoblanadi. Ushbu holatga bog‘liq ravishda, aniqlikni takomillashtirish jarayoni uchun zarbalarning tezligi rivojlantirilishi bilan chambarchas bog‘liq holatda bajarilishi talab qilinadi. Bu holat zarbalarning aniqligini doimiy ravishda nazorat qilingan holatda, beriluvchi zarbalarning tezligi asta-sekin ortib borishini ta’minlaydi, bunda zarba bajarilishi maksimal darajadagi tezligiga erishish ta’minlanadi. Tezkor harakatlarning bajarilishi uchun zaruriy talab qilinuvchi sharoitlardan biri sifatida ushbu harakatlarda ishtirok etuvchi asosiy muskullar guruhlarining oldindan bo‘shashtirilishini o‘zlashtirish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Bundan tashqari, katta tezlikda zarbalarni amalga oshirish jarayoni ushbu harakatlarni bajaruvchi muskullarning kuchi bilan chambarchas bog‘liq hisoblanadi. Asosan, kuchning

rivojlantirilishi maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish davomida amalga oshirilib, bu holatda maxsus boks harakatlari (zarbalar) murakkablashtirilgan (og'irlik yuklamasi qo'yilishi, qarshilik) sharoitlarda bajariladi.

O'quv-mashg'ulotlar guruhlarida bokschilarda quyidagi zarbalar va ularning kombinatsiyalari takomillashtiriladi.

Jumladan, chap va o'ng qo'l bilan boshga va gavdaga beriluvchi yakka zarbalarni takomillashtirish:

- chap qo'l bilan to'g'ridan beriluvchi zarba: uzun kuchli, qisqa kuchli, uzun tez, qisqa tez;
- o'ng qo'l bilan to'g'ridan beriluvchi zarba: uzun kuchli, qisqa kuchli, uzun tez, qisqa tez;
- chap qo'l bilan yondan beriluvchi zarba: uzun kuchli, qisqa kuchli, uzun tez, qisqa tez;
- o'ng qo'l bilan yondan beriluvchi zarba: uzun kuchli, qisqa kuchli, uzun tez, qisqa tez;
- pastdan chap qo'l bilan beriluvchi zarba: uzun kuchli, qisqa kuchli, uzun tez, qisqa tez;
- pastdan o'ng qo'l bilan beriluvchi zarba: uzun kuchli, qisqa kuchli, uzun tez, qisqa tez.

Turli zarbalar kombinatsiyalarining takomillashtirilishi:

- takroriy zarbalar – bir qo'lda ketma-ketlikdagi ikkilik zarbalar berish;
- juft zarbalar – bir qo'lda va boshqasida ketma-ketlikdagi ikkilik zarbalar berish.

Seriyali zarbalar – ma'lum bir aniqlikda qo'llarning almashinishi asosida uchlik, to'rtlik va undan ko'p sondagi zarbalar berilishi.

Himoyalar. Himoya harakatlarini takomillashtirishda quyidagi vazifalar hal qilinadi: jumladan, barcha himoya harakatlari arsenali o'rganilishi va takomillashtirilishi; himoya kombinatsiyalarini tanlash va ularning ishonchliligini

ta'minlash; himoya harakatlari faolligini ta'minlash, ya'ni ishonchli himoyadan hujum va qarshi hujumga tezkorlikda o'tish.

Himoya harakatlarining samaradorligi quyidagi holatlarga bog'liq hisoblanadi:

1. Raqibning hujumga o'tish harakatlarini oldindan seza olishni bilish, shuningdek, xususiy hujum harakatlari ro'yobga oshirilishi usullarini oldindan ko'ra olish.

2. Himoya usullari ko'rinishida qarshilik ko'rsatishni tashkil qilish orqali raqibning harakatlarini aniqlash.

Himoya harakatlarini takomillashtirishda harakatlanishning quyidagi umumiy tamoyillari saqlab qolinadi:

1. Gavdaning joyini o'zgartirish harakatlari va barqarorligi saqlanishiga yo'naltirilgan tarzda oyoqlarning faol ish bajarishi.

2. Raqibning zarbalaridan himoyalani uchun yo'naltirilgan tarzda gavdaning faol tarzda ish bajarishi.

3. Beriluvchi zarbalarni to'xtatish va kutib olish va qarshi javob zarbalarini berishga tayyorgarlikni yaratish maqsadida yo'naltirilgan tarzda har ikkala qo'lning faol ish bajarishi.

Dasturiy material himoya va uning kombinatsiyalarining quyidagi usullarini o'rganish va ularni ko'nikmalar darajasigacha yetkazishni aniqlab beradi:

– Egilish: orqaga, chap tomonga tashlanish; o'ng, chap tomonga egilish; orqaga, orqaga-o'ng tomonga egilish, orqaga-chap tomonga egilish; pastga egilish, pastga-chap tomonga egilish.

– To'xtashlar: kaft qo'yilishi, yelka oldi, yelka qo'yilishi; qo'l kafti orqasi bilan qaytarish, kaft ichki tomoni, bilak tashqi sohasi, bilak ichki sohasi, bilak bloki, kaft sohasi bilan qaytarish.

– Himoya kombinatsiyalari usullari: orqaga chekinish va kaftlarning himoyaga qo'yilishi, o'ng tomonga qochish va kaftning ichki tomoni bilan himoyaga tashlanish va hokazo.

– Zarba berish bilan birgalikdagi himoya kombinatsiyalari: himoya harakatlaridan zarba harakatlariga o'tishni amalga oshirish – o'ngga egilish – o'ng qo'l bilan boshga zarba berish; chap tomonga egilish – chap qo'l bilan boshga zarba berish va hokazo.

– Zarbalardan himoya harakatlariga o'tish: o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga zarba berish – pastga-o'ngga egilish; chap qo'l bilan boshga yondan zarba berish – pastga-chap tomonga egilish va hokazo.

– Chap qo'l bilan boshga to'g'ridan beriluvchi zarbalar hujumi; bosh va gavdaga beriluvchi zarbalar; gavda va boshga beriluvchi zarbalar hujumi.

– Chapga o'ng qo'l bilan boshga yondan zarbalar berish ko'rinishidagi hujum.

– Chap qo'l bilan yondan va o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga beriluvchi zarbalar ko'rinishida hujum; ushbu ko'rinishda, biroq qo'llar o'zni almashtirilgan holatda hujumni amalga oshirish.

– Turli xil tipdagi zarbalar (pastdan, yondan va to'g'ridan) chap va o'ng qo'l bilan boshga va gavdaga yo'naltiriluvchi hujum.

– Raqibning chap qo'li ostidan chap qo'l yordamida o'ngga egilish asosida boshga to'g'ridan kutib oluvchi zarba berish ko'rinishidagi qarshi hujum;

– Raqibning chap qo'li ostidan va chap qo'l orqali («kross») chap tomonlarga egilish asosida, o'ng qo'l bilan beriluvchi kutib oluvchi zarba ko'rinishida qarshi hujum.

– Chap qo'l bilan boshga beriluvchi zarbadan o'ng qo'l tirsagini himoyaga qo'yishdan keyin, chap qo'l bilan boshga to'g'ridan beriluvchi qarshi javob hujumi.

– Chap qo‘l bilan boshga to‘g‘ridan beriluvchi zarbadan o‘ng tomonga egilish orqali himoyalanişdan keyin, o‘ng qo‘l yordamida boshga yo‘naltiriluvchi zarba ko‘rinishidagi javob qarshi hujumi.

– O‘ng qo‘l bilan boshga yo‘llangan zarbadan chap yelkani himoyaga qo‘yishdan keyin o‘ng qo‘l bilan boshga to‘g‘ridan berilgan zarba ko‘rinishidagi javob qarshi hujumi.

– O‘ng qo‘l bilan boshga to‘g‘ridan yo‘llangan zarbadan chapga egilish yordamida himoyalanişdan keyin, chap qo‘l bilan pastdan gavdaga beriluvchi zarba ko‘rinishida qarshi javob hujumi, shuningdek, ushbu ko‘rinishda, faqat chap qo‘l bilan boshga beriluvchi yondan zarbani amalga oshirish.

– To‘g‘ridan, yondan pastdan beriluvchi zarbalardan himoyaga qo‘yishlar, egilish va qochishlar yordamida himoyalangandan keyin, qo‘sh, takroriy va turli xil tipdagi, uchlik – to‘rtlik zarbalar seriyalari asosida qarshi javob hujumi.

Taktik harakatlarni takomillashtirish. Uzoq masofada harakatlanish: manyovrlarni amalga oshirish, tayyorgarlik harakatlari (aldamchi), hujumning boshlanishi, rivojlantirilishi va tugallanishi, himoya va javob harakatlari; o‘rta masofalarda harakatlanish: o‘rta masofalarga kirib borish, turish holatlari, joyini o‘zgartirish harakatlari, jangovar harakatlarni amalga oshirish xususiyatlari (zarbalarning yuqori darajada zichligi, ularning kuch bo‘yicha differensirovkasi, himoya qo‘yishlarning roli ortib borishi, bloklashlar, egilishlar va hokazolarning ahamiyati ortishi), uzoq masofalarga o‘tish, himoya harakatlari; yaqin masofalarda harakatlanish: kirib borish, turish holati, zarbalar kombinatsiyalari, himoyalar, uzoq masofaga o‘tishlar.

– Jang sharoitlarida uzoq masofada jang harakatlarini amalga oshirish va o‘rta masofalarga kirib borish, yaqin masofalarga kirib borishni amalga oshirish va navbatdagi

holatda uzoq masofalarga o'tish harakatlarini bajarishni takomillashtirish.

– Chapaqay bokschilar bilan ishlashda taktik harakatlarni takomillashtirish.

Sportda kamolotga erishish bosqichi

I. Nazariy bilim

O'zbekistonda sport tashkilotlarining xalqaro aloqalari. O'zbekiston sportchilari tomonidan sportning eng muhim turlari bo'yicha dunyo birinchiligini egallash yo'nalishida kurash davomida erishilgan yutuqlar. Obyektiv ma'lumotlar: og'irlik, dinaometriya, spirometriya, puls. Subyektiv ma'lumotlar: o'zini his qilish, uyqu, ishtaha, kayfiyat, ish qobiliyati, umumiy holati. Boks zarbalarining tavsiflanishi va ularni tavsiflashda qo'llaniluvchi atamashunoslik. Biomexanika – bokschilar zarbasi asoslari sifatida. Bokschi zarbasi kombinatsiyalari va seriyalari. Chapaqay bokschilarga qarshi jang olib borishning xususiyatlari. Jangning taktikasi umumiy tavsiflari. Texnika va taktikaning o'zaro bog'liqligi. Jangning taktik asoslari. Taktika vositalari: jang masofasi, jangovar turish holatlari, joyini o'zgartirish harakatlari, harakatlanish, hujumga o'tish, himoya, qarshi hujum.

Boks bilan shug'ullanish davomida toliqishning yuzaga kelishi xususiyatlari tavsiflari. Hajmi va intensivligi bo'yicha turli xildagi mashg'ulotlar yuklamalari va boks bo'yicha musobaqalarda ishtirok etishdan keyin organizmning fiziologik funksiyalari qayta tiklanishi haqida qisqacha ma'lumot. Sportchilarning ish qobiliyati qayta tiklanish dinamikasi haqida fikr bildirish mumkin bo'lgan ko'rsatkichlar. Xususiy taktik vositalar: fintlar, manyovrlarni amalga oshirish, manyovrlar, aldamchi harakatlar, chorlash, olg'a tashlanish, xavf solish, jang olib borish orqali razvedka qilish.

Bokschilarning hujumga o'tish va himoyaga o'tish harakatlari. Mashg'ulotlar harakatlar ko'nikmalari shakllanishi jarayoni va organizmning funksional imkoniyatlari kengaytirilishi jarayoni sifatida. Bokschilarning mashq qilishida asosiy fiziologik holatlar va mashq qiluvchilarda yosh guruhlari bo'yicha turli xil mashq qilganlik ko'rsatkichlari.

O'zbekistonda sport tasniflanishining roli va ahamiyati, shuningdek, O'zbekistonda sportga oid klassifikatsiya haqidagi qoidalar. Sharaflı sport unvonlari va sport razryadlari. Jismoniy mashqlarning odam organizmiga ta'siri. Muskullar tizimi, nafas olish va qon aylanish apparati, asab tizimining jismoniy mashqlar va boks bilan shug'ullanish ta'sirida funksional jihatdan takomillashishi. Emotsional jihatdan barqaror holatdagi bokschilarda iroda sifatlarining vujudga kelishi xususiyatlari. Erta bosqichdagi ruhiy tayyorgarlik. Harakatlanish ko'nikmalarining fiziologik asoslari haqida tushuncha. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida harakatlarga oid vegetativ funksiyalarning o'zaro aloqadorligi. Bevosita musobaqalar oldidan mashg'ulotlarni tuzib chiqish. Musobaqalar oldidan bokschilarning chigil yozdi mashqlari.

II. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umurtqa pog'onasi patologiyalariga qarshi nisbatan samarali ta'sir gimnastika tayoqchasi yordamida bajariluvchi mashqlarda kuzatiladi. Aylanma ko'rinishda pastga sakrash, qo'llarning turli xil harakatlantirilishi bilan pastga sakrash, turli xil boshlang'ich holatlarda sakrash mashqlarini bajarish, ko'zlar yumilgan holatda suvda sakrash mashqlari. O'rganilgan mashqlar tarkibiga kiritilgan estafeta va o'yin mashqlari. Nishonga uloqtirish bilan birgalikda estafeta janglari, sport janglari elementlari bilan birgalikdagi sakrash mashqlari. Barcha yosh guruhlari bokschi larning tayyorgarligida yengil atletika,

eshkak eshish, suzish, og‘ir atletika, velosport mashqlari sezilarli o‘ringa ega hisoblanadi. Yugurib kelib balandlikka sakrash. Past balandlikdagi to‘siq osha yugurish. Granata, disk, nayza uloqtirish, soqqa (*yadro*) itqitish. Ma’lum bir yosh guruhlari uchun “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test sinovlari me’yorlarini topshirishga tayyorlanish va ularni topshirish. *Oyoqlar muskullari va suyak-pay bog‘lamlari apparati uchun mashqlar.* Mayda qadamlar bilan oyoq barmoqlarida yurish. O‘tirish holatida tayanib, oyoqlarni yoyib yuqoriga sakrash. Chuqur o‘tirgan holatda yuqoriga sakrash. Uchish holatida oyoqlarni almashtirib yuqoriga sakrash.

Cho‘zilish, bo‘shashish va harakatlar koordinatsiyasi mashqlari. Akrobatika elementlari. Gimnastika tayoqchasi. Meditsinbol. Aylana bo‘ylab va hamkor bilan birgalikda, turli xil holatlarda koptokni tashlash va tutib olish. Bitta qo‘lda, ikki qo‘l bilan uzoqqa koptok tashlash musobaqasi.

Orqa bilan yotgan holatda orqaga yotish holatiga (qo‘llarda turgan holatda yoki hamkor yordamida) ko‘prik mashqini bajarish. Oyoqqa tiralib sakrash va o‘tirish. Bitta oyoqqa tayanib yuqoriga sakrash. O‘tirgan holatda, oldinga va yon tomonga sakrash mashqi. Yuk bilan sakrash. O‘tirgan holatda turnikka osilish. Sonni baland ko‘targan holatda yugurish. Tog‘ sharoitida yurish va yugurish. Joyida turgan holatda va turli xil tomonga harakatlanish asosida arg‘amchi yordamida mashqlarni bajarish. Sportga oid yurish. Joyidan uzoqlikka sakrash va yugurib kelib sakrash. Joyidan uch hatlab sakrash, yugurib kelib sakrash, ko‘p martalab sakrash.

Qaddi-qomatni to‘g‘ri holatda shakllantirish mashqlari. Bu mashqlar barcha shug‘ullanuvchilar guruhlari mashg‘ulotlari tarkibiga kiritilishi talab qilinadi, ya’ni boks bilan shug‘ullanish mashg‘ulotlari jarayonida umurtqa pog‘onasining turli xil

ko‘rinishda egrilanib qolishlari rivojlanishi mumkin, gavdaning oldingi sohasi muskullarining doimiy ravishda zo‘riqish holatida bo‘lishi, bel muskullarining bo‘shashgan holatda bo‘lishi natijasida ham umurtqa pog‘onasida ayrim patologik holatlar yuzaga kelishi mumkin. Bu salbiy holatlar yuzaga kelishiga qarshi kurashish maqsadida quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

Bel muskullarining mustahkamlanishi uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi:

Xalq harakatli oyinlarini kiritish kerak.

Tebranib turuvchi tayanch ustida joyini o‘zgartirish mashqlarini bajarish. Tayanch maydoni kamaytirilgan holatda tezlik o‘zgartirilishi, qayrilishlar va qo‘lda turli xil predmetlar tutib turilishi asosida mashqlarni bajarish. Snaryadlarda bajariluvchi mashqlar.

Yelkada shtanga tutib turgan holatda oldinga egilish yoki yelkada gantel tutib turgan holatda qo‘llarni yon tomonlarga to‘g‘ri holatda yoyish – oldinga egilgan holatdan yuqoriga harakatlanish; sonning oldingi qismini skameykaga («kozyol», «kon») qo‘ygan holatda oyoq kafti qotiriladi – gavda egilishi va yozilishi amalga oshiriladi; «kozyol»ga («kon») nisbatan yondan turgan holatda ko‘krak sohasi unga tegizilib, qo‘l bilan u ushlab turiladi – oyoqlar oldinga-yuqoriga ko‘tariladi; yelkada shtanga tutib turgan holatda gavda aylanishlari amalga oshiriladi; qo‘llarda shtanga tutib turgan holatda gavda egiladi va yoziladi; biroz ko‘tarilib turgan holatda, ya’ni poldan ko‘rta rilgan holatda gavda egiladi va rostlanadi va hokazo harakatlar bajariladi.

III. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Bokschilarning maxsus chidamliligi asosida yotuvchi aerob

qobiliyatlarni rivojlantirish kislorod tanqisligi sharoitida va katta hajmda kislorod yetishmasligi sharoitlarini yuzaga keltirish asosida, albatta, uning butunlay to'xtatilishi (mashg'ulotlar davomida) mustasno tariqasida amalga oshiriladi. Ulardan foydalanish umurtqa pog'onasi, bo'g'imlarning harakatchanligini ta'minlashi, muskul-pay bog'lamlari apparati mustahkamlanishini ta'minlashi qayd qilinadi. Bu holatga erishish uchun katta amplituda qiymatidagi va qo'shimcha yuklamalar bilan birgalikdagi, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarida qarshiliklar usullari asosidagi mashqlardan foydalanish yordamida mashqlar bajariladi. Dinamik muvozanat boks amaliyotida asosiy rol o'ynaydi, ya'ni texnik harakatlarning bajarilishi doimiy ravishdagi joyni o'zgartirishlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu maqsadlarda quyidagi mashqlardan foydalaniladi: uzluksiz ko'rinishdagi ishlashda va qisqa dam olish oraliqlariga ega bo'lgan sharoitda hamkor bilan ko'p raundli ish olib borish; sprinterlik intilishlari va «soya» bilan olishuv jangini tezlatish usullarining ketma-ketlikda amalga oshirilishi; nafas olish to'xtatilishi davomida zarbalar berish; charchash fonida (krossdan keyin) suv ostida zarbalar seriyasini amalga oshirish; yuqori tempda shartli jang olib borish, ring bo'ylab tezkor tarzda harakatlanish va raqibni burchakka siqib qo'yishga harakat qilish yoki uni arqonga siqib qo'yishga intilish; hamkorlarni tez-tez almashtirish orqali, dam olish oralig'i qisqartirilgan holatda va dam olishlarsiz, ko'p raundli (10 raundgacha) erkin jang olib borish. Maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish uchun foydalaniluvchi asosiy vositalar yakka holatdagi, shuningdek, zarbalar seriyasi bajarilishi davomida egilish, chap berishlar, qayrilishlar, «*kalla tashlash*» mashqlaridan tashkil topadi.

Chigil yozdi va mashg'ulotlar mashqlari jarayonida asosan

vestibular tizimning turli xil bo'limlariga ta'sir ko'rsatuvchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Dinamik muvozanatni takomillashtirish quyidagi ikkita yo'nalishda amalga oshirilishi talab qilinadi:

1. Muvozanatni saqlash imkonini beruvchi mashg'ulotlar tizimi (ko'rish orqali mo'ljal olish, oyoq kafti terisi va bo'g'imlarda pay bog'lamlari retsepsiyasi bilan bog'liq holatdagi muskullar zo'riqishlari koordinatsiyasi). Ushbu maqsadlarda kichik o'lchamdagi tayanch maydoniga ega bo'lgan predmetlar (*brevno*, *brus*, «*past-balandlik*», arqon va hokazo) bo'ylab tezkorlikda o'tish ko'rinishidagi mashqlarni bajarishda bajarilish vaqtini hisobga olgan holatdagi, ko'z bilan ko'rish orqali mo'ljal olishni mustasno qilgan tarzda mashqlarni bajarish; muvozanatlashtirish (tebratkichlarda, «*bochka*» va hokazolarda) mashqlaridan foydalaniladi.

2. Boksining maxsus harakatlarga moslashishi yo'li bilan muvozanatning saqlanishi jarayoniga vestibular tizim tomonidan ko'rsatiluvchi salbiy ta'sirlarni kamaytirish.

Asosan otolitlar mashq qildirilishi uchun belgilangan mashqlar: keskin holatdagi to'xtashlar bilan birgalikda, harakatlanish yo'nalishlari o'zgartirilishi bilan amalga oshiriluvchi yugurish mashqlari; keskin tarzda yon tomonga o'girilishlarga ega oldinga harakatlanish mashqlari (chang'ichilar yurishi mashqi); tezda o'tirish va yuqoriga sakrash; bitta oyoqda sakrash, bunda bosh yelkaga osiltiriladi; «*kozyol*»da ketma- ketlikda sakrash.

IV. Texnik-taktik tayyorgarlik

O'quv-mashg'ulotlarning vazifalari:

– O'rganilgan usullarning avtomatizatsiyaning yuqori darajasigacha bajarilishiga erishish.

- Turli xil zarbalar va ulardan himoyalaniş variantlarini o‘rganish.

- Turli xil uslublarda jang olib boruvchi boksçilar bilan ishlashda texnik-taktik usullarni o‘rganish va takomillashtirish.

- Maxsus jismoniy tayyorgarlik va maxsus sifatlar darajasini oshirish.

Sport takomillashtirilishi guruhlarida o‘quv-mashg‘ulotlar jarayoni mashq qiluvchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holatda tuzib chiqiladi va jangni olib borishda individual manyovrlarni takomillashtirish, ularda taktik tafakkurlashni rivojlantirishga yo‘naltiriladi.

Uzoq masofada texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. Zarbalarni berishning turli xil variantlarini (*sving*, bosh va gavdaga zarba berish, bosh sohasiga «*kross*» zarba berish, «*xuk*» zarbalar, *apperkotlar* va hokazolar) o‘rganish:

- uzoq masofa bo‘yicha oldin o‘rganilgan texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish: joyini o‘zgartirish harakatlari, yakka, juft, takroriy zarbalar, ulardan himoyalaniş va qarshi hujum;

- qabul qilish zarbalari seriyasi, ulardan himoyalaniş va qarshi hujum;

- yakka, qo‘sh va takroriy yondan beriluvchi zarbalar, ulardan himoyalaniş va qarshi hujumlar;

- to‘g‘ridan va yondan beriluvchi zarbalar, ulardan himoyalaniş va qarshi hujumlar.

O‘rta masofalarda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish:

- yakka, qo‘sh va to‘g‘ridan beriluvchi zarbalar seriyalari, ulardan himoyalaniş va qarshi hujumni amalga oshirish;

- pastdan beriluvchi yakka, qo‘sh va zarbalar seriyalari, ulardan himoyalaniş, qarshi hujumni amalga oshirish; chap

qo'lda pastdan boshga va gavda sohalarida bitta va ikkita qadam tashlash bilan zarba berish, pastdan bosh va gavadaga gavda og'irligini o'ng oyoqqa tashlash orqali va chap oyoqqa tashlash orqali zarba berish;

- chap qo'l bilan pastdan boshga va gavadaga yo'llanuvchi zarbalardan tana og'irligini chap oyoqqa tashlash orqali, bitta va ikkala bukilgan tirsak bilan kaft sohalarini bilan himoyalani;

- pastdan chap qo'lda bosh va gavda sohalariga beriluvchi zarbalardan egilish va ortga chekinish orqali, bitta va ikkala bukilgan tirsak bilan kaft sohalarini bilan himoyalani;

- tana og'irligini chap oyoqqa va o'ng oyoqqa tashlash orqali pastdan bosh va gavda sohalariga o'ng qo'lda beriluvchi zarbalar;

- pastdan chap va o'ng qo'l bilan gavda hamda boshga beriluvchi uchlik va to'rtlik zarbalar seriyalari, ulardan tirsak va yelka old sohalarini qo'yish orqali himoyalani;

- gavda og'irligini o'ng oyoqqa tashlash va tashlamasdan turib, chap qo'l bilan boshga zarba berish, o'ng bilakni qo'yish va o'ngga «to'sish» yoki ortga chekinish orqali himoyalani;

- o'ng qo'l bilan boshga zarba berish va tana og'irligini chap oyoqqa tashlash va tashlamasdan turib, bilakni qo'yish va chapga «to'sish» yoki ortga chekinish orqali himoyalani;

- uchlik va to'rtlik yondan zarbalar seriyasi va ulardan bilakni tashlash yoki «to'sish» orqali himoyalani.

Pastdan va yondan beriluvchi zarbalar kombinatsiyasi va ulardan himoyalani quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

- chap qo'lda pastdan gavda sohasiga, o'ng qo'lda gavda va chap qo'lda boshga zarba berish, ulardan bilakni tashlash orqali himoyalani;

- o‘ng qo‘l bilan pastdan gavgaga, chap qo‘l bilan pastdan boshga va o‘ng qo‘l bilan yondan boshga zarba berish, ushbu zarbalardan bilakni tashlash orqali himoyalalanish;
- yondan va pastdan beriluvchi zarbalarning turli xildagi kombinatsiyasi asosida boshga va gavgaga sohasiga zarba berish, ulardan himoyalalanish.

Yaqin masofalarda texnik-taktik harakatlarni takomillash-tirish:

- faol holatdagi himoyaviy, hujumga o‘tish va himoya pozitsiyalari;
- tana og‘irligini o‘ng oyoqqa taqsimlash va chap oyoqqa tashlash orqali, chap qo‘l bilan pastdan boshga va gavgaga zarba berish;
- tana og‘irligini ikkala oyoqqa taqsimlash, tana og‘irligini chap oyoqqa tashlash va keyin o‘ng oyoqqa tashlash orqali o‘ng qo‘l bilan pastdan bosh va gavgaga sohasiga zarba berish;
- o‘ngga, oldinga, orqaga qadam tashlash orqali o‘ng qo‘lda pastdan gavgaga zarba berish;
- chapga, oldinga va orqaga qadam tashlash orqali, chap qo‘l bilan pastdan gavgaga sohasiga zarba berish;
- tana og‘irligini ikkala oyoqqa taqsimlash, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa tashlash; chap oyoqqa tashlash orqali chap qo‘l bilan boshga yondan zarba berish;
- tana og‘irligini har ikkala oyoqqa taqsimlash, tana og‘irligini chap oyoqqa tashlash; o‘ng oyoqqa tashlash orqali, o‘ng qo‘l bilan bosh sohasiga yondan zarba berish;
- chap va o‘ng qo‘l bilan bosh sohasiga qisqa zarbalar yo‘llash;
- bilak va kaftni qo‘yish orqali to‘xtatish, tirsak va bilak qo‘yilishi bilan pastdan beriluvchi zarbalardan himoyalalanish;

- bilakni qo‘yish orqali bosh qismiga yondan beriluvchi zarbalardan himoyalaniish; bilakning qo‘yilishi, «to‘*sish*», o‘tirish, kombinatsion himoyalaniish;
- juft zarbalar kombinatsiyasi – gavdaga, boshga, boshga va gavdaga berilishi; ulardan himoyalaniish; uchlik va to‘rtlik ko‘rinishidagi turli xil tipdagi zarbalar seriyasining gavda va bosh sohasiga berilishi, ulardan himoyalaniish;
- raqibning pozitsiyasi ichki qismiga qo‘lning kiritilishi;
- yaqin masofadagi jangdan chiqish (5 ta usuli);
- xususiy hujum vaqtida yaqin masofaga kirib borish; raqibning hujumi vaqtida yaqin masofaga kirib borish.

Oliy sport mahorati bosqichi

I.Nazariy bilim

O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti, Vazirlar Mahkamasi tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo‘yicha qabul qilingan qaror va farmonlar. “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test sinovlari majmualarining sog‘lomlashtirishda va amaliy jihatdan ahamiyati. Sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda musobaqalar oldidan ruhiy tayyorgarlik.O‘zbekistonda ijtimoiy-siyosiy va davlat miqyosida sportning ahamiyati.

O‘zbekiston sportining ommaviy xalqchil tavsiflari. Sportning ommaviy tarzda rivojlantirilishi asosida O‘zbekiston fuqarolarining turmushi moddiy farovonligining muntazam ravishda o‘*sib* borishi. Sportning alohida turlariga qisqacha tavsif berish.

Turli xil jismoniy mashqlarni bajarish davomida markaziy asab tizimi, nafas olish va qon aylanish organlari funksional faolligi xususiyatlari. Muskullarda amalga oshuvchi kimyoviy jarayonlarning xususiyatlari, kislorodga bo‘lgan talab va uning

tanqisligi haqida tushuncha. Mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida markaziy asab tizimining roli va ahamiyati.

Mashq qilganlik holatining fiziologik ko'rsatkichlari haqida qisqacha ma'lumot (suyak apparatining o'zgarishlari, vegetativ funksiyalar, markaziy asab tizimining holati o'zgarishlari).

II.Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Boshni aylantirish, gavdani harakatlantirish asosida vetibular analizatorning qo'zg'atilishi fonida oldinga tomon joyini o'zgartirish harakatlarini amalga oshirish. Ushbu bajariluvchi mashqlarning takroriyligi va miqdori mashg'ulot davrlari va tayyorgarlik bosqichlari bilan belgilanadi. To'siqlarni qarshi chiqish va aylanib o'tish tarzida yengib o'tish estafeta o'yin mashqlari.

O'rta cha intensivlikda chidamlilik mashqlari bo'yicha yugurish, kross, yurish va yugurishning almashtirilishi mashqlari. Boldir-tovon bo'g'imining jadal tarzda rostlanishi hisobiga intilish ko'rinishida biroz oldinga harakatlanish. Ikki oyoqda va bitta oyoqning oldinga tayanilishi bilan bitta oyoqda sakrash. O'rmon sharoitida tez yurish mashqi. Boshlang'ich holat – qorinda yotiladi, qo'llar gavdaning yon tomonlarida – qo'llar bukiladi va bosh orqaga tashlanadi; qo'llar yelkadan qayrilib, kurak sohasi keriladi, qo'llar oldinga uzatiladi – chap qo'l balandga ko'tariladi va o'ng oyoq yuqoriga ko'tariladi, bel sohasi egiladi, boshlar ortga tashlanadi, qo'l va oyoqlar holati almashtiriladi, boldir-tovonga tayanib turgan holatda – qo'llar va oyoqlar taranglashtiriladi, bel sohasi tomonga harakatlantiriladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik oldiga qo'yilgan vazifalar ertalabki mashqlar (*zaryadka*), turizm, sayrlar va ekskursiyalar yordamida hal qilinadi.

III.Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Buning uchun chigil yozdi mashqlari jarayonida quyidagi mashqlarni bajarish talab qilinadi: turli xil aylanishlarni, qayrilishlar, bosh va gavda bilan egilishlarni bajarishdan keyin oldinga (5–6 metr) harakatlanish, bir vaqtning o'zida qayrilish aylanishlarini bajarish, bosh va gavda bilan kesimlar bo'yicha egilish asosida olingan harakatlanish (5–6 m), bunda ko'z bilan ko'rish orqali mo'ljal olish mustasno qilinadi. Mashg'ulotlar asosiy qismida bajariluvchi qochishlar, burilishlar, «*boshni tashlash*» ko'rinishida egilishlar holdagi saydstep mashqlari vestibular apparatning moslashuvchanlik darajasini oshirishga xizmat qiladi, bu holat, o'z navbatida, musobaqalarga tayyorgarlikda muhim ahamiyatga ega hisoblanib, bir vaqtning o'zida himoyalash texnikasi harakatlari takomillashtirilishi imkonini beradi.

Bundan tashqari, mashg'ulotlarning yakunlovchi qismida vestibular apparatga kuchli yuklama beruvchi mashqlardan (kombinatsion estafetalar ko'rinishidagi) foydalanish talab qilinadi: jumladan, ko'p sondagi ag'darilishlar, yarim egilgan holatda va bitta oyoqda o'tirgan holatda (ikkinchi oyoq yon tomonga uzatiladi), gimnastik «*g'ildirak*»da, juft holatda bajariluvchi gimnastika mashqlari amalga oshiriladi.

Asosan yarim doira kanallar mashq qildirilishi uchun belgilangan mashqlar: boshning aylantirilishi va egilishi, gavdaning turli tomonga tezkor tarzda egilishi (quloq yelka sohasiga tegiziladi); bosh yelkaga egilishi holatida joyida turib aylanishlarni bajarish; egilgan holatda oldinga qayrilish, gavdaning yarim egilish holatida buralishi, har bir qadamda oyoqlarni almashtirish orqali «*archa*» ko'rinishida yurish. Ushbu mashqlarning samaradorligi ko'z bilan ko'rishning mustasno qilinishi va tayanch sohasi maydoni o'zgartirilishi sharoitida yanada oshiriladi.

Muvozanatni mashq qildirish uchun mashqlar barcha mashg'ulotlar davrlarida va mashq qiluvchilarning barcha guruhlarida mashg'ulotlar jarayonida qo'llanilishi talab qilinib, ya'ni bunda mashq qilish samaradorligi ushbu mashqlar bo'yicha 2 haftalik tanaffusdan keyin yaqqol kuzatiladi.

IV. Texnik-taktik tayyorgarlik

Taktik harakatlarni takomillashtirish. Tayyorgarlik harakatlari (*razvedka*): manyovrni amalga oshirish (hujum uchun vaziyatni tanlash), aldash harakatlari, aldamchi zarbalar, yengli zarbalar, fintlar, gavda va qo'lning uzoq va yaqin masofalar bo'ylab harakatlantirilishi.

Harakatlarga kirishishi – hujum, kutib olish va qarshi ko'rinishda hujum, ortga chekinish vaqtida zarbalar berish.

Himoyaga o'tish harakatlari – himoyaning ishonchliligi va faolligini ta'minlash, hujum harakatlariga o'tish.

Masofani o'zgartirish orqali shartli jangga kirishish.

Turli xil uslubdagi, jumladan, nakuotyor, tempovik, o'yinchi (*igrovik*) va chapaqay bokschilarga qarshi taktikani o'zlashtirish.

Musobaqa janglarini rejalashtirish va jangni olib borish taktikasini o'zgartirish.

SPORT-TA'LIM MUASSASASINING BOSQICHLARIGA QABUL MEZON TALABLARI

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichiga qabul qilish.

Salomatlikning yaxshi holatda bo'lishi va boks bilan shug'ullanish uchun talab qilingan holatda umumiy jismoniy rivojlanishga ega bo'lish zarur. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha guruhga qabul qilish mezon:

T/r	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
1.	60 metrga yugurish (soniya)	9,2	9,4	9,6
2.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	380	360	340
3.	Balandlikka sakrash (sm)	115	110	105
4.	Tennis koptogini uloqtirish (metr)	30	25	20
5.	Turnikda tortilish (marta)	5	4	3
6.	Vaqt hisobga olinmagan holatda suzish (m)	75	50	25

O'quv-mashq mashg'uloti bosqichiga qabul qilish.

1. Nazariy kurs bo'yicha 3 ta savolga to'g'ri javob berish.
2. Pastdan boshga va gavdaga beriluvchi yakka, to'g'ridan beriluvchi, yondan zarbalar va ulardan himoyalaniish.
3. Juft holatdagi, yondan, to'g'ridan va pastdan bosh va gavda sohasiga beriluvchi zarbalar va ulardan himoyalaniish.
4. Uchlik va to'rtlik ko'rinishidagi seriyalarda bosh va gavda sohasiga beriluvchi turli tipdagi zarbalar va ulardan himoyalaniish.
5. Uzoq va o'rta masofalarda harakat qilish – jangovar turish holati, joyni o'zgartirish harakatlari, zarbalar va himoyaga o'tish;
6. Hujumga o'tish va qarshi hujumga o'tish (kutib olish va javob ko'rinishidagi) shaklidagi harakatlar.

Ilova: Jang davomiyligi 2 daqiqadan 2 raundni tashkil qiladi.

T/r	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
1.	60 metrga yugurish (soniya)	8,8	9,0	9,2
2.	500 metrga kross (daqiq/soniya)	1,45	1,50	1,55
3.	Yugurib kelib uzunlikka sakrash (sm)	390	380	360
4.	Tenis koptogini uloqtirish (metr)	38	34	30
5.	Baland turnikda tortilish (marta)	6	5	4
6.	Qo'llarga tayanib, bukib yozish (marta)	10	8	7

Sportda kamolotga erishish bosqichiga qabul qilish.

1. Dasturning nazariy kursi bo'yicha nazorat savollariga javob berish.

2. Texnik-taktik tayyorgarlik.

3. Uzoq va o'rta masofalarda harakatlanish.

4. Yaqin masofalarda harakatlanish – turish holati, zarbalar va himoyaga o'tish.

5. Hujumga o'tish va qarshi hujumga o'tish shaklida (kutib olish va javob) harakatlarini amalga oshirish.

Ilova: Jang davomiyligi 3 daqiqadan 3 raundni tashkil qiladi.

T/r	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
1.	60 metrga yugurish	8,0	8,5	9,0
2.	600 metrga kross (s)	115	125	135
3.	Joyidan turib uzunlikka sakrash (sm)	225	218	196
4.	Balanlikka sakrash (sm, Abalakova usuli bo'yicha)	50	40	30
5.	Turnikda tortilish	12	8	6
6.	Qo'llarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukib yozish	25	20	15

Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

1. Chap va o'ng qo'l bilan 15 soniya davomida boks qopiga tezkor zarbalar berish – 40.

2. Ikkala qo'l bilan 3 daqiqa davomida maksimal miqdorda zarbalar berish – 250.

Oliy sport mahorati bosqichiga qabul qilish.

1. Dastur kursi bo'yicha nazariy nazorat savollariga javob berish.

2. Texnik-taktik tayyorgarlik.

3. Uzoq, o'rta va yaqin masofalarda harakatlanish.

4. Yaqin masofada jangga kirish va chiqish.

5. Hujum qilish va qarshi hujum shakllarida (kutib olish va javob) harakatlanish.

6. Turli xil manyovrlarga ega, jumladan, tajovuzkor, hujumkor manyovr, qarshi hujum manyovri, «o'yinchi», nokautyor, chapaqay bokschilarga qarshi kurash olib borish.

Ilova: Jang davomiyligi 3 daqiqadan 3 ta raundni tashkil qiladi.

T/r	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
1.	100 metrga yugurish	13,2	13.8	14.5
2.	1000 metrga kross (s)	200	210	230
3.	Turgan joydan uzunlikka sakrash (sm)	250	225	210
4.	Balanlikka sakrash (sm, Abalakova usuli bo'yicha)	55	50	40
5.	Turnikda tortilish	15	10	5
6.	Qo'llarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukib yozish	36	25	20

Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

1. Chap va o'ng qo'l bilan 15 soniya davomida boks qopiga tezkor zarbalar berish – 50.

2. Ikkala qo'l bilan 3 daqiqa davomida maksimal miqdorda zarbalar berish – 450.

3. Boks musobaqasi bo'yicha hakamlik tajribasiga ega bo'lish. Yon hakam sifatida 4 ta musobaqada hakamlik qilish.

Ilova: 48–51 kg og'irlikdagi bokschilar uchun, 81 va undan ortiq og'irlikdagi sportchilar uchun alohida me'yoriy talablar (*normativlar*) pasaytirilishi yoki oshirilishi mumkin, biroq ularning yo'naltirilishi o'zgarishsiz qoladi.

Oliy sport mahorati maktabini tugatish bo'yicha.

1. Texnik-taktik tayyorgarlik.

2. Masofa o'zgartirilishi sharoitida jangovar harakatlarni amalga oshirish (harakatlar kombinatsiyasi).

3. Yaqin masofada jang olib borishda jangovar harakatlar.

4. Raqibning manyovrlariga bog'liq holatda jang shakli o'zgartirilishi.

5. Turli xil uslubdagi bokschilarga qarshi jang olib borish.

Ilova: Jang davomiyligi 3 daqiqadan 3 ta raundni tashkil qiladi.

T/r	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
1.	100 metrga yugurish(s)	12,8	13,2	13,7
2.	1500 metrga kross (s)	287	296	310
3.	Uzunlikka sakrash (sm)	260	236	225
4.	Balanlikka sakrash (sm, Abalakova usuli bo'yicha)	60	55	45
5.	Turnikda tortilish	18	16	13
6.	Qo'llarga tayanib yotgan holda qo'llarni bukib yozish.	50	43	35

Maxsus tayyorgarlik.

1. Chap va o'ng qo'l bilan 15 soniya davomida boks qopiga tezkor zarbalar berish – 70.
2. Ikkala qo'l bilan 3 daqiqa davomida maksimal miqdorda zarbalar berish – 500.
3. 5 ta boks musobaqasida yon hakam sifatida hakamlilik qilish.

JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Boks amaliyotida maxsus jismoniy tayyorgarlikning yo'naltirilishi turli xil amplitudada, har xil tezlikda va kuchda, noodatiy holatlarda bajariluvchi jangovar usullarning texnik-taktik jihatidan turli xilligi bilan chambarchas bog'liq hisoblanadi. Ushbu holatga bog'liq ravishda, maxsus jismoniy tayyorgarlik musobaqa janglarini muvaffaqiyatli amalga oshirish imkonini beruvchi keng diapazondagi jismoniy sifatlarning rivojlantirilishi vazifasini hal qilishga yo'naltiriladi. Quyida keltirilgan materiallar butun o'quv yili davomida, barcha darajadagi mashq qiluvchi guruhlar mashg'ulotlari tarkibiga kiritilishi talab qilinib, biroq, bunda belgilangan mashqlarning hajmi va intensivligi mashq qiluvchilarning mashq qilganlik darajasi holati va mashq qiluvchilarning texnik-taktik jihatdan tayyorgarligi darajasiga bog'liq tanlanadi.

I. Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar

Bokschilarda maxsus kuchni rivojlantirish uchun qo'llaniluvchi mashqlar uning umumiy rivojlantirilishi tamoyillariga amal qilishi talab qilinib, bunda uncha katta bo'lmagan yuklama bilan uzoq vaqt davomiyligida ishlash, o'rta cha qiymatdagi yuklama bilan charchagunga qadar ishlash va

submaksimalhamda maksimal qiymatdagi yuklamalar bilan qisqa vaqt davomiyligida ishlash kabilar qarab chiqiladi.

Raqibning qarshiligini yengib o'tish bo'yicha mashqlar (turish holatida kurash, «push-push», «xo'rozlar jangi» va boshqalar); boks zarbalarini immitatsiyalovchi holatda yadro, tosh, meditsinbol uloqtirish va itqitish; qo'lda gantel ushlab turgan holatda boks zarbalarini berish; «soya» bilan olishuv jangini amalga oshirish; espander, amortizator, tennis bloklari bilan zarbani immitatsiyalovchi mashqlarni bajarish; katta bolg'a (bosqon) bilan sandonga (avtomobil shinasi) turli xil balandlik bo'yicha zarba berish; qo'lda yengil shtanga tutib turgan holatda ko'krak sohasidan oldinga va orqaga qo'llarni harakatlantirish; shtanganing oxirgi qismidan (mustahkamlanish ikkinchi uchi) tutib turish orqali to'g'ridan zarba berish; og'ir qo'lqopda zarba berish; og'irlashtirilgan oyoq kiyimi yoki yelka, belda yuk bog'langan holatda arg'imchoqda sakrash, «soya» bilan jangni amalga oshirishda joyini o'zgartirish harakatlari; oyoq kaftida o'tirish, joyini o'zgartirish harakatlari, yelkada hamkor o'tirgan holatda o'tirish mashqi; qo'lda qadoq tosh (16–24 kg) ko'tarilgan holatda harakatlanish.

II. Tezlikni rivojlantirish uchun mashqlar

Bu amalga oshiriluvchi mashqlar nafaqat zarba berish va joyini o'zgartirish harakatlarida maxsus tezlikni rivojlantirish imkonini beradi, balki mashq qiluvchilarda tezlikka oid to'siqlarning vujudga kelishi imkoniyatlari asosidagi kurash vazifalarini ham hal qilishga qaratiladi.

Qo'lda gantel ushlab turgan holatda va ushbu ko'rinishda yugurish davomida zarbalarni bajarish; meditsinbolda tashlanishlar seriyasi va zarbalar berilishini amalga oshirish; og'irlashtirilgan oyoq kiyimi bilan «soya» bilan olishuv jangini amalga oshirish va oyoq kiyimini yechib tashlagandan keyin

ushbu mashqlarni takrorlash; oyoqlar bilan «*quvlashmachoq*» (qo'llar hamkorning yelkasiga qo'yilgan holatda); hamkorlardan biri bilan belgilangan masofada bog'lanish sharoitida juft holatda harakatlanish; murabbiy signali (hushtak, qarsak va hokazo) bo'yicha himoyaga o'tish yoki zarba berish harakatlarini tezda bajarish; qo'lqopda va qo'lqopsiz holatda uzoq masofada (jangovar emas) hamkor bilan jang olib borish; maksimal tempda 15 soniya davomida zarbalar seriyasini amalga oshirish, navbatdagi 30 soniyadan keyin xotirjam tempda ushbu mashqlarni bajarish; maksimal tempda bajariluvchi, beriluvchi yakka zarbalardan yondan harakatlar va egilishlar bo'ylab himoyalanish; ushbu mashqlarni juft holatdagi zarbalar uchun bajarish; himoya harakatlaridan tezda hujum harakatlariga o'tish yoki aksincha yo'nalishdagi harakatlar asosida texnik-taktik kombinatsiyalarni takomillashtirish; tezkorliklagi va yengil holatdagi qarshi hujum harakatlarini bajarish; yaqin masofada maksimal tempda zarbalar seriyasini bajarish; tezkorlik bo'yicha belgilangan holatda hamkor bilan shartli jang olib borish (raqibni yengish); ushbu mashqlarni og'irlashtirilgan qo'lqopda bajarish; «*nishon paydo bo'lgan*» lahzada «*lapa*»ga tezkor zarbalar berish; dam solingan (*pnevmatik*) noksimon moslamaga (*grusha*) maksimal tempda zarbalar berish; punktblolga zarbalar berish (yakka va seriyali ko'rinishda).

III. Chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar

Bokschilarda maxsus chidamlilikni rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga asoslaniladi. Bunda strukturasi ko'ra boksga ko'proq o'xshash bo'lgan sport turlari harakatlaridan foydalanish samarali hisoblanadi. Yengil atletika sport turlari: uloqtirish, itqitish, yugurishning turli xil turlari; og'ir atletika, chang'i sporti, suzish, eshkak eshish,

velosport. Sport janglari orasida ko‘proq qo‘l to‘pi (*gandbol*), basketbol, regbi qo‘llanilib, bunda chidamlilikni rivojlantirish uchun o‘yinlar vaqti 1,5 soat va undan ko‘p qilib belgilanadi.

Boksda maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo‘yicha mashqlar mashq qiluvchilarda aerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantirish vazifasini hal qiladi.

Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun asosan quyidagi mashqlardan foydalaniladi: pnevmatik grushada ko‘p raundli ko‘rinishda ish olib borish; uning vertikal holatda pasayishiga yo‘l qo‘ymaslik asosida, grushaga yengil zarbalarni uzluksiz tarzda berish; boks qopda ko‘p raundli mashqlarni bajarish; uzaytirilgan raundlar sharoitida mashg‘ulotlar janglarini amalga oshirish; suvda (yelka bo‘g‘imigacha balandlikda) turgan holatda uzluksiz zarbalar seriyalarini berish; arg‘imchoq bilan sakrashni ko‘p raundli ko‘rinishda bajarish.

Bokschilarning maxsus chidamliligi asosida yotuvchi aerob qobiliyatlarni rivojlantirish kislorod tanqisligi sharoitida va katta hajmda kislorod yetishmasligi sharoitlarini yuzaga keltirish asosida, albatta, uning butunlay to‘xtatilishi (mashg‘ulotlar davomida) mustasno tariqasida amalga oshiriladi.

Ushbu maqsadlarda quyidagi mashqlardan foydalaniladi: uzluksiz ko‘rinishdagi ishlashda va qisqa dam olish oraliqlariga ega bo‘lgan sharoitda hamkor bilan ko‘p raundli ish olib borish; sprinterlik intilishlari va «soya» bilan olishuv jangini tezlatish usullarining ketma-ketlikda amalga oshirilishi; nafas olish to‘xtatilishi davomida zarbalar berish; charchash fonida (krossdan keyin) suv ostida zarbalar seriyasini amalga oshirish; yuqori tempda shartli jang olib borish, ring bo‘ylab tezkor tarzda harakatlanish va raqibni burchakka siqib qo‘yishga harakat qilish yoki uni arqonga siqib qo‘yishga intilish; hamkorlarni tez-tez almashtirish orqali, dam olish oralig‘i

qisqartirilgan holatda va dam olishlarsiz, ko‘p raundli (10 raundgacha) erkin jang olib borish.

IV. Chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar

Bokschilarda epchillikni rivojlantirish maxsus snaryadlarda ishlash davomida, shuningdek, juft holatda, hamkor bilan ishlash davomida amalga oshirilishi mumkin.

Snaryadlarda bajariluvchi mashqlar: Punktbolga zarbalar seriyasini berishni amalga oshirish; turli xil yo‘nalishlarda pnevmatik grushaga zarbalar seriyasining berilishi; tortilgan (gorizontal holatda) grushaga zarbalar berish; harakatlanuvchi boks qopiga zarbalar berish; bir vaqtning o‘zida 2–3 ta dam solingan yoki qum to‘ldirilgan grushalar bilan ish olib borish; tortilgan (vertikal) holatdagi grushaga unga nisbatan 90° burchak ostida joylashgan ikkita hamkorning navbat bilan zarbalar berishi; chuqur *shtirga* (prujinali asosda) o‘rnatilgan pnevmatik grushaga zarbalar berish.

Hamkor bilan mashqlar: Seydsteplarni bajarish, sakrash tarzida zarba berish; turli xil oyoqlarda qadam tashlash va bir xil oyoqlarda qadam tashlash davomida zarbalarni bajarish; hamkor zarbalar seriyasini berishi davomida himoya harakatlarini amalga oshirish; «*teskari*» turish holatida shartli jang olib borish; zarbalar soni cheklangan holatda ishlash; «*bog‘lanish*» usulining takomillashtirilishi; 1,5×1,5 m o‘lchamdagi ringda sparring o‘tkazish; «*devordan devorga*» shartli jangini amalga oshirish; juft holatda, hamkorning va ishlash tempining tez-tez almashtirilishi bilan jang olib borish; «*yengilayotgan*» raqibga zarbalar seriyasini berish; hamkorning hujumga o‘tishida burchaklardan «*chiqib ketish*» va arqonga siqib qo‘yishlardan «*qochish*» usullarini takomillashtirish; «*erkin jang*» davomida barcha texnik – taktik usullar majmuasidan foydalanish.

V. Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar

Bokschilarda maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish umumiy va maxsus tayyorgarlik asosida amalga oshiriladi. Ulardan foydalanish umurtqa pog'onasi, bo'g'imlarining harakatchanligini ta'minlashi, muskul-pay bog'lamlari apparati mustahkamlanishini ta'minlashi qayd qilinadi. Bu holatga erishish uchun katta amplituda qiymatidagi va qo'shimcha yuklamalar bilan birgalikdagi, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarida qarshiliklar usullari asosidagi mashqlardan foydalanish yordamida mashqlar bajariladi. Maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish uchun foydalaniluvchi asosiy vositalar yakka holatdagi, shuningdek, zarbalar seriyasi bajarilishi davomida egilish, chap berishlar, qayrilishlar, «*kalla tashlash*» mashqlaridan tashkil topadi.

VI. Muvozanatni rivojlantirish uchun mashqlar

Texnik-taktik usullarni bajarish samaradorligi sezilarli darajada bokschilarda vestibular apparatning rivojlanish darajasiga, harakatchanlikda va jangni olib borish davomida muvozanatning saqlanishi xususiyatiga bog'liq hisoblanadi. Dinamik muvozanat boks amaliyotida asosiy rol o'ynaydi, ya'ni texnik harakatlarning bajarilishi doimiy ravishdagi joyni o'zgartirishlar asosida amalga oshiriladi.

Dinamik muvozanatni takomillashtirish quyidagi ikkita yo'nalishda amalga oshirilishi talab qilinadi:

1. Muvozanatni saqlash imkonini beruvchi mashg'ulotlar tizimi (ko'rish orqali mo'ljal olish, oyoq kafti terisi va bo'g'imlarda pay bog'lamlari retsepsiyasi bilan bog'liq holatdagi muskullar zo'riqishlari koordinatsiyasi). Ushbu maqsadlarda kichik o'lchamdagi tayanch maydoniga ega bo'lgan predmetlar (*brevno, brus, «past-balandlik», arqon va hokazo*) bo'ylab tezkorlikda o'tish ko'rinishidagi mashqlarni

bajarishda bajarilish vaqtini hisobga olgan holatdagi, ko‘z bilan ko‘rish orqali mo‘ljallashni mustasno qilgan tarzda mashqlarni bajarish; muvozanatlashtirish (tebratkichlarda, «bochka» va hakoazolarda) mashqlaridan foydalaniladi.

2. Boksning maxsus harakatlarga moslashishi yo‘li bilan muvozanatning saqlanishi jarayoniga vestibular tizim tomonidan ko‘rsatiluvchi salbiy ta’sirlarni kamaytirish.

Chigil yozdi va mashg‘ulotlar mashqlari jarayonida asosan vestibulyar tizimning turli xil bo‘limlariga ta’sir ko‘rsatuvchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Asosan otolitlar mashq qildirilishi uchun belgilangan mashqlar: keskin holatdagi to‘xtashlar bilan birgalikda, harakatlanish yo‘nalishlari o‘zgartirilishi bilan amalga oshiriluvchi yugurish mashqlari; keskin tarzda yon tomonga o‘girilishlarga ega oldinga harakatlanish mashqlari (chang‘ichilar yurishi mashqi); tezda o‘tirish va yuqoriga sakrash; bitta oyoqda sakrash, bunda bosh yelkaga osiltiriladi; «kozyol»da ketma-ketlikda sakrash.

BOKSNI O‘RGATISH METODIKASI

BOKSNING RIVOJLANISHI TO‘G‘RISIDA QISQACHA MA’LUMOTLAR

Turli tarixiy davrlarda boks

Boksni hamma davrlar sporti, deb atashadi. Uning rivojlanish tarixi besh ming yildan ziyod davrga teng.

Qo‘l jangi sport yakkakurashi sifatida jamiyat rivojlanishining ilk davrlarida paydo bo‘lgan bo‘lib, ko‘pgina xalqlar o‘rta sida turli xil ko‘rinishlarda tarqalgan edi. Aljir janubida topilgan qoya toshlardagi rasmlar Afrika xalqlarida boks mavjud bo‘lganligi to‘g‘risida guvohlik beradi.

Firavnlr sagʻanalari devorlarida aks ettirilgan qoʻl jangi lavhalari shuni tasdiqlaydiki, ushbu yakkakurash turi qadimgi Misrda ham mavjud boʻlgan.

Bizgacha Krit-Miken madaniyati davrining qoʻl jangi tasvirlari yetib kelgan.

Qoʻl jangi ayniqsa, Qadimiy Gretsiyada (Yunonistonda) keng tarqalgan edi. 23-Olimpiadadan (e.a. 688-y.) boshlab uning Olimpiya oʻyinlari dasturiga kiritilgani fikrimiz dalilidir.

Adabiy yodgorliklar, rasmlar Qadimiy Gretsiyada qoʻl jangini olib borish qoidalari, jangchilarni mashq qildirish uslublari toʻgʻrisida yetarlicha maʼlumot beradi. Jang olib borish uchun jangchilarning mushtlari nam teridan tayyorlangan yumshoq tasmalar bilan oʻralgan. Ular hozirgi zamonaviy bintlar singari qoʻlni jarohatlardan saqlagan. Musht bilan kurashuvchi jangchilar tik turgan holda jang olib borganlar. Ulardan asosan tezkorlik va chaqqonlik talab qilingan.

Greklar juftliklarni vazn toifasiga qarab emas, balki qurʼa tashlash yoʻli orqali ajratganlar. Uchrashuv vaqti cheklanmagan, u raqiblardan biri jangni davom ettirishga holi boʻlmagunga qadar davom etgan. Hakamlar (gellanodiklar) 40 yoshdan kichik boʻlmagan shaxslar orasidan tanlab olingan va ular jang olib borish texnikasini hamda musobaqa shartlarini yaxshi bilishlari lozim boʻlgan. Hamma mushtlashish jangi rasmlarida gellanodik uchi shoxlab ketgan tok novdasi bilan tasvirlangan. U ushbu novdani jangchilarga tegizib, ularning harakatlariga aralashgan.

Sportchilarni oʻrgatish va mashq qildirish alohida maktablarda – palestralarda mutaxassis rahbarligida amalga oshirilgan. Palestra – tomi yoʻq yopiq kolonnada boʻlib, uning ichkarisida mashqlar uchun zal mavjud boʻlgan. Palestradagi pol tuproqdan boʻlgan. Zal atrofida yuvinish, dam olish, moy va

qum bilan surtinish, qurbonlik qilish uchun kichik yopiq xonalar va h.k. lar joylashgan.

Jangchilar mashg'ulotlarda quloqchinli niqob bilan boshlarini himoya qilganlar. Bu niqob yumshoq teridan tayyorlanganligi ehtimoldan xoli emas. Mashg'ulotlarda zamonaviy mashq qilish qopiga o'xshash korikos qo'llanilgan. U qo'y terisidan tayyorlangan bo'lib, uning jun tomoni ichkariga o'girilgan va xurmo danaklari bilan to'ldirilgan. Korikos bosh balandligida osib qo'yilgan va jangchilarga zarba mashqlarini bajarish uchun xizmat qilgan. Yer kavlash va omoch haydash eng keng tarqalgan mashq sanalgan.

Qadimgi Rimda mushtlashish jangi oddiy xalq uchun tomoshaga aylangan va amfiteatrlar maydonlarida o'tkazilgan. Mushtning zarba kuchini oshirish uchun uni qurollantirishning turli xil usullari (sestlar va h.k.) qo'llanilgan.

O'rta asrlarda G'arbda mushtlashish janglari ritsarlarni tarbiyalash tizimiga kirmagan, lekin xalq orasida keng tarqalgan.

XVIII asrning birinchi yarmida Angliyada sovrinli boks – qo'l jangi va tik turib kurashishning uyg'unlashgan turi paydo bo'ldi. Uning asosini o'sha davrda Angliyada mavjud bo'lgan o'ziga xos yakkakurash turlari tashkil etdi. Musobaqalar maxsus maydonlarda o'tkazilgan, oddiy qoidalar asosida boshqarilgan va haddan ziyod qo'pol bo'lgan. Jangchilarning mushtlari himoya qilinmagan. Tomoshabinlar orasidagi bahslarni bartaraf etish maqsadida boksning birinchi qoidalari 1743-yilda sirk egasi J.Brauton tomonidan ishlab chiqilgan. Qoidalar faqat 7 banddan iborat bo'lgan va jangning borishini kam miqdorda cheklagan.

Ushbu qoidalariga binoan jang tomoni 1 yard (91 sm) bo'lgan kvadrat bilan belgilangan va "skretch" deb nomlangan ring o'rta sidan boshlangan. Agar bokschi zarbadan yiqilib

tushsa yoki muvozanatni yo'qotgan bo'lsa, ringda turgan sekundant yarim daqiqa ichida unga turishga va jangni davom ettirishga ko'maklashishi lozim bo'lgan. Bokschi "skretch"ga turib olishga ulgurmasa yoki sekundant uning mag'lub bo'lganligini e'lon qilgan bo'lsa, unga mag'lubiyat yozilgan.

Brauton qoidalari yuz yilga yaqin deyarli o'zgarishsiz amal qilib keldi. Boks texnikasi zamonaviy boksnikidan tubdan farq qilar edi. Kurash va chalish elementlaridan foydalanish jangning kuch xususiyatiga ega bo'lishiga sababchi bo'lgan hamda ring bo'ylab tez harakatlanish imkoniyatini cheklagan, chunki bokschilar diqqati nafaqat zarbalardan himoyalanihga, balki ushlab olishlar va chalishlardan qutulib qolishga qaratilgan.

"Sovrinli London ringi qoidalari" nomi bilan mashhur bo'lgan yangi qoidalar 1838-yilda qabul qilingan. Ular 29 banddan iborat bo'lgan va ularda asosan bokschilarning harakatlariga emas, balki garov boylovchilar uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan musobaqalarning yuridik tomonlariga aniqliklar kiritilgan.

Bokschilarning mashg'ulotlari zamonaviysidan ancha farq qilgan. U sovrinli boks qoidalari xususiyatlarini aks ettirgan va nooqilona bo'lgan. Odatda, mashg'ulotlar musobaqalar boshlanishidan uch oy oldin boshlangan va har kungi og'ir mehnat tarzida kechgan. Bunda chidamlilikni tarbiyalash birinchi o'rinda turgan.

Og'irliklar bilan mashq qilish mashg'ulot mazmuniga kiritilgan. Jangchilar qo'llarini uksus, spirt, limon sharbati va evkalipt moyidan tayyorlangan har xil vositalar bilan baquvvat qilganlar. Bunda teri qo'pol va jonsiz bo'lib borgan.

Ommaviy tomoshalar rivojlanib borishi bilan inglizlarning sovrinli boksi professional boksga o'rnini bo'shatib beradi. Professional sport to'laligicha ishbilarmonlar qo'liga o'tadi. Lekin boks foyda keltirish uchun mo'ljallangan tomosha

sifatida, eski qoidalar asosida rivojlana olmas edi. Ochiq mushtlar bilan olib boriladigan jangning qo‘polligi sportchilarni o‘ziga tortmas edi, shuning uchun 1867-yilda yangi qoidalar (Kvinsberri qoidalari) qabul qilinadi. Bu qoidalar boks xususiyatini tubdan o‘zgartirib yuboradi va uning sport turi sifatida rivojlanishiga asos soladi.

Jangga bir qator shartlar kiritilgan. Jang raundlarga bo‘lingan, ular orasida tanaffuslar belgilangan va natijada olishuv sur‘ati tezlashgan, bokschilarning harakatlari shiddatli tus ola boshlagan. Raundlarning oldindan belgilangan soni va davomiyligi bokschilarga o‘z kuchlarini to‘g‘ri taqsimlashga imkon yaratgan, raundlar orasidagi tanaffuslarda esa sportchilar dam olib, keyingi raundlarda yanada chaqqonroq harakat qilganlar. Boksni kurashga aylantirib yuborgan ushlab olishlarning man qilinishi bokschilar harakatlarini kuch ishlatuvchi harakatlardan xalos qilgan va ularga tezkorlik bergan.

Zarbalarning xavfsiz, himoya texnikasining esa yanada turli-tuman va ishonchli bo‘lishiga yordam beruvchi yumshoq qo‘lqoplar kiritilgan. Bu zarbalarning xususiyatiga ham ta’sir ko‘rsatgan. Agar oldin bokschilar ochiq qo‘llariga jarohat yetishidan qo‘rqib ehtiyotlik bilan zarba bergan bo‘lsalar, endi ular o‘zlarining zarba kuchini solishtirish imkoniyatiga ega bo‘lganlar, bir qator yangi himoya turlaridan (kaft, yelkani zarbaga tutib berish va h.k.) foydalana boshlaganlar.

Qo‘lqoplarning kiritilishi uchrashuvda ochkolar bo‘yicha g‘alaba qozonishga imkon yaratgan. Agar ilgari eng kuchli va chidamli bokschi g‘olib bo‘lgan bo‘lsa, endi eng mohir bokschi g‘alabaga erishishi mumkin bo‘lgan. Sportchilar vazn toifalariga ajratilishi bilan boks og‘ir vaznlilar yakkaxonligidan xoli bo‘lib, uning ommaviyligi yanada oshdi.

Kvinsberri qoidolari zamonaviy professional va havaskorlar boksi qoidolari uchun asos bo‘lib xizmat qiladi.

O‘zbekistonda boks tarixi va uning rivojlanishi.

O‘zbekistonda boks yoshlarning eng sevimli, an’anaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. Qadim davrlardan beri mushtlashish janglari O‘rta Osiyo xalqlari orasida keng ommalashgan bo‘lib, ko‘ngil ochish vositasi hamda mardlik maktabi sanalgan.

O‘zbek boks maktabi davlatimiz hududidan tashqarida mutaxassislarga juda yaxshi tanish. 1926-yilda birinchi sobiq Ittifoq chempionatida O‘zbekiston vakili K.Nikitin kumush medalni qo‘lga kiritgan. Ko‘p karra SSSR chempioni, xizmat ko‘rsatgan sport ustasi Rufat Risqiyevning g‘alabalari ham hammaga ma’lum. U 1974-yilda sobiq Ittifoq bokschilari orasida birinchi bor jahon chempioni, 1976-yilda esa XXI Olimpiya o‘yinlarining kumush medali sohibi bo‘lgan. O‘zbek boks maktabining yana bir vakili – XTSU, ko‘p karra SSSR chempioni, 1974-yilda jahon Kubogi sohibi, “Do‘stlik-84” xalqaro musobaqalarining g‘olibi Vladimir Shindir. SSSR chempionlari N.Anfimov, N.Xramov, S.Vasilenko, Z.Abdukadirov, R.Trishev; mamlakat Kubogi sohiblari G.Pinchuk va A.Matchonov; X SSSR xalqlari Spartakiadasi chempioni, 1990-yilda birinchi “Yaxshi niyat” o‘yinlari g‘olibi, 1991-yilda jahon chempionatining kumush medali sohibi, XTSU Artur Grigoryan va ko‘pgina boshqa buyuk bokschilarimiz o‘zbek sporti bayrog‘ini yuqori ko‘targanlar. Ular o‘z ustoz-murabbiylari – O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy S.A. Jakson, Yu.V. Buxman, B.A. Granatkin, A.D. Din, M.B. Frank, B.S. Gazizov, B.P. Norkin, M.G. Qo‘chqorov, A.A. Razmaxov, V.Shin, A.Karimov, Sh.Xudoyberdiyev,

A.Kadirov, T.Gulyamovlar bilan birga o'zbek boksi sharafigi dunyoga yoydilar.

Mustaqillik yillarida O'zbekistonda boks yanada ommalashdi. Mamlakatimizning hamma viloyatlarida boks maktablari muvaffaqiyatli faoliyat yuritib kelmoqda. Ular orasida Andijon boks maktabi haqiqiy yetakchi, boks markazi hisoblanadi. Bu yerda zamonaviy boksning yirik mutaxassislari M.G. Qo'chqorov va A.A. Razmaxov sarmahsul faoliyat yuritib keladilar.

Butun jahonga taniqli bo'lgan bokschilar – XXVI Olimpiya o'yinlari sovrindori K.To'laganov; XXVII Olimpiya o'yinlari chempioni, 1999-yil jahon chempioni, 1998-yil jahon Kubogi sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Muhammadqodir Abdullayev; XXVIII Olimpiya o'yinlari sovrindori, 1999-yil jahon chempioni O'tkir Haydarov; XXVII Olimpiya o'yinlari bronza medali sohibi Sergey Mixaylov; 1997 va 1999-yillar Osiyo chempioni, jahon chempionati va Kubogi finali ishtirokchisi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi To'lqin Turg'unovlar mazkur maktabda tarbiyalanib voyaga yetganlar.

Samarqand, Buxoro, Jizzax, Xorazm boks maktablari ham o'z o'rinlariga ega. Toshkent viloyati va Qoraqalpog'iston Respublikasi bokschilari kuchli sportchilar hisoblanadi.

Ta'kidlash mumkinki, 1991–2016-yillar davomida O'zbekiston bokschilari xalqaro musobaqalarda, shu qatorda Olimpiya o'yinlari, jahon chempionati va Kubogida 600 dan ortiq oltin, kumush hamda bronza medallarini qo'lga kiritganlar.

Mustaqilligimizning birinchi yillarida bokschilarimiz xalqaro musobaqalarda 12 ta medal sohibiga aylandilar. Artur

Grigoryan X SSSR xalqlari Spartakiadasida va Ittifoq Kubogida ikkita oltin medalga sazovor bo'ldi.

1992-yilda bokschilarimiz xalqaro musobaqalarda 15 ta medalni qo'lga kiritdilar. A.Grigoryan MDH chempionati g'olibi bo'ldi va xalqaro turnirlarda yana 7 ta medal qozonildi. Mustaqil O'zbekiston boks maktabi shu tarzda shakllandi. 1992-yil 9-aprelda boks murabbiylari va mutaxassislari ishtirokidagi konferensiyada O'zbekiston boks federatsiyasi mustaqil jamoat tashkiloti sifatida ta'sis etildi. Sportchilarimizning Tampera shahrida (Finlyandiya) o'tkazilgan jahon chempionatida ishtirok etishi 1993-yildagi eng muhim voqea bo'ldi. Toshkentlik armiyachi Hikmatilla Ahmedov 51 kg gacha bo'lgan vaznda kumush medalni qo'lga kiritdi. Bu musobaqada qatnashgan N.Otayev (67 kg, Kogon, Buxoro) va O.Maskayev (91 kgdan yuqori, Toshkent viloyati) 5-o'rin sohibiga aylandilar.

1994-yilda O'zbekiston bokschilari xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etib, 41 ta medal (ulardan 22 tasi oltin medal)ni qo'lga kiritdilar.

1994-yil Xirosima shahrida XII Osiyo o'yinlari bo'lib o'tdi. Bu yerda mustaqil O'zbekiston vakillari Osiyo hamjamiyati oldida birinchi bor namoyon bo'ldilar. Sportchilarimizning Osiyo o'yinlaridagi ishtiroki natijalari juda salmoqli bo'ldi. Xorazm viloyati Xo'jayli shahri vakili A.Avazboyev va Toshkent viloyati bokschisi O.Maskayev 91 kg gacha va 91 kg dan yuqori bo'lgan eng og'ir vazn toifalarida ishtirok etib, Osiyo o'yinlari g'olibi bo'ldilar. N.Otayev (67 kg, Buxoro), D.Yorbekov (75 kg, Samarqand) bronza medali sovrindorlariga aylandilar.

1994-yil O'zbekiston bokschilarining xalqaro turnirda g'olibona ishtiroki bilan boshlandi. Hindiston poytaxti Dehli shahrida o'tkazilgan musobaqada 7 nafar sportchimiz g'oliblikni qo'lga kiritdilar. Bular – D.Xayitov (48 kg, Buxoro),

O'.Siddiqov (54 kg, Qo'qon), F.Bakirov (63 kg, Toshkent viloyati), N.Otayev (67 kg, Buxoro), I.Berdiyev (71 kg, Toshkent), I.Bukin (75 kg, Toshkent). Ikki nafar sportchimiz, F.Turdiyev (48 kg, Andijon) va G.Ibragimov (81 kg, Toshkent viloyati) Bishkek shahridagi (fevral, 1994-y.) xalqaro turnirda g'olib bo'ldilar. X.Ahmedov (51 kg, Toshkent), M.Abdullayev (57 kg, Andijon), O.Maskayev (91 kg dan yuqori, Toshkent viloyati) Turkiyadagi xalqaro turnir g'olibiga aylandilar.

Bangkokda (iyun, 1994-y.) o'tkazilgan jahon Kubogida N.Otayev oltin, O.Maskayev kumush va T.Ibragimov bronza medalini qo'lga kiritdilar.

1995-yil 1–5-sentabr kunlari Toshkentda bo'lib o'tgan birinchi Osiyo o'yinlarida o'zbek bokschilari o'zlarining raqiblari bo'lgan Qozog'iston, Qirg'iziston, Tojikiston va Turkmaniston bokschilari ustidan yirik g'alabaga erishdilar. Hamma vazn toifalarida bokschilarimiz sovrinli o'rinlarni egalladilar. Ulardan D.Yuldashev (48 kg, Farg'ona), M.Abdullayev (60 kg, Andijon), N.Otayev (67 kg, Buxoro), K.To'laganov (71 kg, Samarqand), R.Chagaev (91 kg, Andijon), Sayfullayev (91 kg dan yuqori, Qo'qon) o'yinlar g'olibi bo'ldilar; T.Tulyakov (54 kg, Andijon), D.Karimov (57 kg, Jizzax), T.Ibragimov (81 kg, Xorazm), N.Sultanov (63,5 kg, Toshkent) kumush medalini qo'lga kiritdilar.

1995-yil yakunida bokschilarimiz Chimkentda o'tkazilgan xalqaro turnirda muvaffaqiyatli qatnashib, I.Berdiyev, R.Chagaev – oltin; S.Mixaylov (81 kg, Andijon) – kumush; Ya.Kulkov (71 kg, Toshkent) – bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

1996-yilda o'zbek bokschilari mustaqil jamoa sifatida XXVI Olimpiya o'yinlarida birinchi bor ishtirok etdilar. O'zbekistondan 7 nafar bokschi – U.Ibragimov (57 kg, Navoiy),

M.Abdullayev, N.Otayev, K.To‘laganov, D.Yorbekov, T.Ibragimov, R.Chagaev qatnashdi.

Olimpiadada K.To‘laganov (murabbiylari – F.Pak, X.Muhamedov) hammadan yaxshiroq ishtirok etdi. U shiddatli janglarda qatnashib, bronza medali sohibiga aylandi. N.Otayev va D.Yorbekov 5–8-o‘rinlarni; U.Ibragimov va T.Ibragimov 9–15-o‘rinlarni; M.Abdullayev va R.Chagaev 16–32-o‘rinlarni bo‘lishib oldilar.

Olimpiya o‘yinlaridan so‘ng bokschilarimiz Tampera (Finlyandiya) va Chimkent (Qozog‘iston) shaharlarida o‘tkazilgan xalqaro turnirlarda ishtirok etib, 13 ta medal, jumladan, 8 ta oltin medal sohibi bo‘ldilar.

1996-yil 1–11-noyabr kunlari Kuba poytaxti Gavana shahrida bo‘lib o‘tgan o‘smirlar o‘rta sidagi jahon birinchiligida R.Chagaev bronza medalini qo‘lga kiritdi.

1997-yilning eng asosiy musobaqalari ikkinchi Markaziy Osiyo o‘yinlari, XIX Osiyo chempionati, jahon chempionati bo‘lib o‘tdi. Terma jamoamiz mazkur musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish mobaynida bir qator xalqaro musobaqalarda ishtirok etdi. Bu yerda bokschilarimiz hammasi bo‘lib turli qiymatdagi 46 ta medal, jumladan, 16 ta oltin medalga sazovor bo‘ldilar.

Bokschilarimizning Italiya, Chexoslovakiya, Finlyandiyada bo‘lib o‘tgan turnirlarda erishgan g‘alabalari salmoqli bo‘ldi. Bu yerda ular Yevropa qit‘asining eng kuchli bokschilariga haqiqiy raqib bo‘la oldilar. Ushbu turnirda R.Chagaev katta muvaffaqiyatga erishdi. Avgust oyining ikkinchi yarmida Malayziyada XIX Osiyo chempionati bo‘lib o‘tdi. O‘zbekiston bokschilari 3 ta oltin, 4 ta kumush, 3 ta bronza medallarini qo‘lga kiritib, umumjamoa hisobida birinchi o‘rinni egalladilar. T.Turg‘unov (71 kg, Andijon), M.Abdullayev (60 kg, Andijon), S.Mixaylov (81 kg, Andijon) Osiyo chempioni unvoniga

sazovor bo'ldilar. A.Rahimov (51 kg, Urganch), N.Otayev (67 kg, Buxoro), I.Berdiyev (71 kg, Toshkent), D.Yorbekov (75 kg, Samarqand) ikkinchi o'rin sohibi bo'ldilar. Uchinchi o'rin F.Bakirov (63,5 kg, Toshkent viloyati), T.Ibragimov (91 kg, Urganch), L.Zokirovlarga (91 kg dan yuqori, Jizzax) nasib etdi.

Bokschilarimiz Qozog'iston poytaxti Almati shahrida o'tkazilgan ikkinchi Markaziy Osiyo o'yinlarida ulkan muvaffaqiyat qozondilar. 6 nafar bokschimiz O'yinlar g'olibiga aylandilar, 5 nafari ikkinchi o'rinni va bir bokschimiz uchinchi o'rinni egalladi.

Joriy yilning 16–27-oktabr kunlari Budapesht shahrida (Vengriya) bo'lib o'tgan IX jahon chempionatida bokschilarimiz jiddiy sinovdan o'tdilar. Terma jamoamiz safida qatnashgan 5 nafar bokschilar orasida R.Chagaev jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi. Qolgan bokschilarimiz 5-o'rin bilan kifoyalandilar.

1998-yilning eng muhim musobaqalari – jahon Kubogi, “Yaxshi niyat” o'yinlari, XIII Osiyo o'yinlari. Terma jamoamiz mazkur musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davomida Osiyo mintaqasi davlatlari – Turkiya, Eron, Tailand, Qirg'izistondagi bir qator yirik xalqaro turnirlarda ishtirok etdi va umumiy hisobda 25 ta sovrinli, jumladan, 13 ta birinchi o'rinni egalladilar.

Jahon Kubogi 14-20-iyun kunlari Xitoyda bo'lib o'tdi. Bokschilarimiz ikkita oltin, bitta kumush, uchta bronza medallarini qo'lga kiritdilar. M.Abdullayev va L.Zokirovlarning sharafiga ikki bor O'zbekiston madhiyasi yangradi. T.Turg'unov kumush medaliga sazovor bo'lgan bo'lsa, D.Yuldashev, N.Otayev, D.Yorbekov bronza medali bilan taqdirlandilar.

27-iyuldan 1-avgustgacha Nyu-York shahrida (AQSH) “Yaxshi niyat” o‘yinlari bo‘lib o‘tdi. T.Tulyakov oltin, D.Yorbekov esa bronza medalini qo‘lga kiritdilar.

1998-yil yakunida O‘zbekiston bokschilari butun Osiyo mintaqasida eng kuchli ekanliklarini yana bir bor namoyish etib, Tailand poytaxtida o‘tkazilgan XIII Osiyo o‘yinlarida umumjamoa hisobida birinchi o‘rinni egalladilar. Andijonlik bokschilar M.Abdullayev, S.Mixaylov va R.Chagaev sharafiga uch marta O‘zbekiston madhiyasi yangradi. To‘rt nafar sportchimiz – T.Tulyakov, T.Turg‘unov, G.Sulaymonov, D.Yorbekov kumush; N.Otayev, K.Zokirov bronza medali sohibiga aylandilar.

1999-yildagi jahon chempionati (AQSH), Markaziy Osiyo o‘yinlari va Osiyo chempionati o‘zbek bokschilari uchun yilning eng muhim musobaqasiga aylandi. Ushbu musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish mobaynida terma jamoamiz Vengriya, Bolgariya, Gretsiya va Rossiyada bo‘lib o‘tgan xalqaro turnirlarda qatnashdi va umumiy hisobda 21 ta medalni qo‘lga kiritdi. Shulardan 13 tasi oltin medal. R.Chagaev uch marta, M.Abdullayev ikki marta g‘oliblik shohsupasining eng yuqori o‘rnidan joy oldilar.

20–27-avgust kunlari bokschilarimiz Xyuston shahrida (AQSH) bo‘lib o‘tgan X jahon chempionatida qatnashib, mustaqil O‘zbekiston tarixida birinchi bor eng kuchli raqiblar bo‘lgan AQSH va Kuba terma jamoalaridan keyin umumjamoa hisobida faxrli uchinchi o‘rinni egalladilar. Bunday ulkan yutuqlarda Andijon boks maktabi vakillarining xizmatlari katta bo‘ldi. Ular ikkita oltin (M.Abdullayev, O‘.Haydarov) va bitta kumush medaliga (T.Turg‘unov) sazovor bo‘ldilar.

Ushbu g‘alabalardan ruhlangan bokschilarimiz uchinchi Markaziy Osiyo o‘yinlari va XX Osiyo chempionatida ishonchli muvaffaqiyatga erishdilar. Ikkala turnirda bokschilarimiz jamoa hisobida g‘olib bo‘ldilar. Ular Bishkek shahridan beshta oltin,

ikkita kumush va to'rtta bronza medallari bilan qaytdilar. Toshkentda bo'lib o'tgan XX Osiyo chempionatida D.Yuldashev, A.Rahimov, T.Turg'unov, M.Abdullayev, S.Mixaylov, R.Chagaev, R.Saidov g'oliblikni qo'lga kiritdilar; D.Nabiyev (60 *kg*, Termiz), S.Naimov (67 *kg*, Sirdaryo viloyati) bronza medaliga sazovor bo'ldilar.

Jahon boksi yetakchilaridan biriga aylangan o'zbek bokschilari shunday g'alabalar bilan 2000-yilni qarshi oldilar.

Xuddi shu yildan Sidneyda bo'lib o'tadigan XXVII Olimpiya o'yinlarida qatnashishning to'rt yillik sikli boshlandi. Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish davomida bokschilarimiz yettita yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, jami 28 ta medal, jumladan, 10 ta oltin medal sohibi bo'ldilar.

Olimpiya delegatsiyasi tarkibida 10 nafar sportchi: D.Yuldashev, A.Rahimov, T.Turg'unov, M.Abdullayev, Sh.Husanov (57 *kg*, Farg'ona), D.Yorbekov, R.Saidovlar ishtirok etdilar. Olimpiya o'yinlarida andijonlik M.Abdullayev ajoyib g'alabaga erishib, olimpiya oltin medalini qo'lga kiritdi. S.Mixaylov va R.Saidov bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

2001-yilda O'zbekiston bokschilari jahon chempionati va "Yaxshi niyat" o'yinlarida ishtirok etishga tayyorgarlik ko'rdilar. Bu davrda ular bir qator yirik xalqaro musobaqalarda qatnashib, jami 40 ta medalni (14 ta oltin) qo'lga kiritdilar.

Jahon chempionati 3–11-iyun kunlari Belfast shahrida (Irlandiya) bo'lib o'tdi. Uchta sovrinli o'rin – sportchilarimizning ishtiroki natijasidir. Hammadan ham R.Chagaev muvaffaqiyatli qatnashdi. U o'zi uchun yangi, yanada og'irroq vazn toifasida (91 *kg* dan yuqori) jang olib borib, ikki karra jahon chempioniga aylandi. O'.Haydarov kumush, Sh.Husanov bronza medaliga sazovor bo'ldilar.

Jahon chempionatidan so'ng terma jamoamiz yana oltita yirik xalqaro turnirlarda qatnashdi. Ulardan eng nufuzlisi – Brisben shahridagi (Avstraliya) "Yaxshi niyat" o'yinlari bo'lib,

bu yerda R.Saidov kumush, O'.Haydarov bronza medaliga egalik qildilar.

Aytish joizki, M.Abdullayev 1997-yildan 2000-yilga qadar AIBA reytingi bo'yicha yilning eng yaxshi bokschisi sharafiga sazovor bo'lgan.

Mustaqilligimizning 25 yili davomida O'zbekiston bokschilari Olimpiya o'yinlarida har xil qiymatdagi 14 ta medal, jahon chempionatlarida 25, Osiyo o'yinlarida 36, Osiyo chempionatida 66 ta medalni qo'lga kiritdilar.

Birinchi marta 2010-yil avgust oyida Singapurda o'tkazilgan Yoshlar Olimpiada o'yinlarida yosh umidli bokschilarimiz A.Mamadjonov, Z.Xurboev, S.Begalievlar ishtirok etib, ikkinchi va uchinchi o'rinlarni band etdilar.

2014 yil 17-28 avgust kunlari Xitoyning Nankin shahrida bo'lib o'tgan ikkinchi Yoshlar Olimpiada o'yinlarida yosh umidli bokschilarimizdan B.Melikuziev Oltin medalga sazovor bo'lgan bo'lsa, yana bir vakilimiz S.Latipov kumush medalga ega bo'ldi.

2016 yilda Rio-de-Janeyro shaxrida (Braziliya) o'tkazilgan XXXI olimpiya o'yinlarida O'zbekiston boks terma jamoasi to'liq tarkibda ishtirok etib 206 ta mamlakatlar orasida 3 ta oltin, 2 ta kumush hamda 2 ta bronza medallarini qo'lga kiritgan holda umumjamoa hisobida fahirli birinchi o'rinni egalladilar.

Jumladan X.Do'smatov (49 kg Andijo), Sh Zoirov (52 kg Buxoro), F G'oyibnazarovlar (64 kg Toshkent viloyati) g'oliblik shoxsupasiga ko'tarilgan bo'lishsa, Sh Giyasov (69 kg Buxoro), B. Meliqo'ziyev (75 kg Farg'ona) ikkinchi o'rinni, M. Ahmadaliyev (56 kg Namangan) hamda R. To'laganovlar (91 kg Toshkent) uchinchi o'rinni qo'lga kiritishdi.

Bokschilarimizning ulkan g'alabalari hukumatimiz tomonidan yuqori baholangan holda ularning barchasi

“O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sportchi” unvoni bilan taqdirlanishdi.

BOKS TEXNIKASI

Umumiy tushunchalar

Malakali bokschini tarbiyalash bokschilarning har tomonlama tayyorgarligining murakkab va ko‘p mehnat talab etiladigan jarayoni hisoblanadi. Sportda yuqori natijalarga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni harakat malakalarida mustahkamlash birinchi darajali ahamiyatga ega.

Boks texnikasi – bu jangni muvaffaqiyatli olib borish uchun bokschiga zarur bo‘lgan maxsus usullar majmuyi. U bokschiga turli jangovar vaziyatlarda muayyan taktik vazifalarni jang olib borish qoidalari doirasida hal etish imkonini beradi.

Ringda olishuv paytida vaziyatning to‘xtovsiz almashinuvi sodir bo‘ladi, jangovar faoliyatning o‘zgarib turadigan sharoitlarida harakatlarning turli xil variantlari unga xosdir. Ushbu sharoitlarda zarur natijalarga erishish maqsadida, bokschi juda ko‘p texnika usullari to‘plamiga ega bo‘lishi lozim.

Yangi texnika variantlari, ularni bajarish usullari va uslublarning shakllanishida, ularning jangda qo‘llanilish umumiy soni va miqdorining o‘zgarishida ifodalanadigan boks texnikasining rivojlanishi bir qator sabablarga bog‘liq:

1) hujum va himoya vositalarining rivojlanish sur‘atlaridagi farqlar (odatda, hujum vositalari himoya vositalariga qaraganda jadalroq rivojlanadi);

2) jang qoidalarining o‘zgarishi (bunday o‘zgarishlar hujum yoki himoya vositalarining rivojlanishini ularning ma’lum bir muvozanatini yaratish maqsadida rag‘batlantirishi mumkin, bu, o‘z navbatida, janglarning mazmuni va tomoshabopligini belgilab beradi);

3) jang texnikasining takomillashishi, u texnikani belgilab beradi. Jang olib borish sur‘atini oshirish va kombinatsionlikni

rivojlantirish texnikaning tezkor usullari shakllanishiga olib keladi;

4) jismoniy sifatlar rivojlanishi darajasining oshishi.

Texnik usullar va ularning variantlarining turli-tumanligi boks uchun xosdir. Usullar harakat vazifalari, kinematik va dinamik tavsiflari, harakat natijalariga ko'ra farqlanadi. Biroq ularning tuzilishi va qo'llanilishining ba'zi umumiy tamoyillari mavjud, demak, texnikani tushunish va ta'rif berishda yagona yondashuv mumkin.

Turli-tuman texnik usullarning hammasini ketma-ket o'rganish va tahlil qilish uchun tasniflashdan foydalanish zarur. Tasniflash – bir xil harakat usullari va uslublarni o'xshash belgilariga qarab toifalar hamda turlarga ajratish.

Harakatlarni tashkil qilishning maqsadli belgilariga ko'ra boks texnikasi ikkita toifaga (sinfga) bo'linadi – *hujum texnikasi* va *himoya texnikasi*. Ular, o'z navbatida, ikki turdan iborat – *siljib yurishlar texnikasi* va *o'zaro harakatlar texnikasi*.

Har bir turda *texnik usullar* ajratiladi. Texnik usullar deganda o'z tuzilishiga ko'ra o'xshash bo'lgan va bir xildagi vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan oqilona harakatlar tizimi tushuniladi. Texnik usul har xil *uslubda* bajarilishi mumkin. Ular bir-biridan texnika detallari bilan ajralib turadi.

Texnika *variantlari* – tasniflanishning quyi darajasi, unda tashqi sharoitlarga bog'liq holda texnik usulni bajarish xususiyati ta'riflanadi, ya'ni bu darajadagi texnika uning taktik jihatdan amalga oshirilishini hisobga olgan holda ta'riflanadi. Tasniflanishning har bir darajasi belgilariga ko'ra mumkin bo'lgan imkoniyatlarni rasman ko'rib chiqish uslubidan foydalanib, hamma texnik usullar variantlarining to'liq katalogini olish mumkin, bu o'z navbatida, o'quv-mashg'ulot jarayoni uchun muhim ahamiyatga ega.

HUJUM TEXNIKASI

Tik turishlar va siljib yurishlar

Jangovar tik turishlar va siljib yurishlardan bokschining keyingi harakatlar uchun maksimal tayyorgarligini yaratish maqsadida foydalaniladi, ya'ni:

- 1) istalgan usulda va istalgan tomonga siljib yurish uchun;
- 2) istalgan vaqtda zarbalarni bajarish uchun.

Hujum paytida siljib yurish raqib bilan tez yaqinlashish va hujum holatidan chiqish uchun xizmat qiladi. Ringda harakatlanish chog'ida umumiy og'irlik markazining (UOM) tikka tebranishini yo'q qilish va faqat biroz bukilgan oyoqlarda siljib yurish zarur.

Jangovar tik turishlar

Jangovar tik turish – bu oldinda turgan harakat vazifalarini oqilona hal etishga yordam beradigan gavda bo'g'inlarining bir-biriga nisbatan optimal joylashishi.

Jangovar tik turish – ringdagi hamma harakatlarda universal dastlabki holatdir. U bokschiga raqib zarbalaridan himoyalaniшни tashkil etishda eng kuchli qo'llardan foydalanish imkonini beradi va bir vaqtning o'zida zarbalarni bajarish uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, chunki bunda eng kuchli qo'l qulay dastlabki holatda turadi.

Bokschining funksional asimmetriyasi va jismoniy qobiliyatlarining rivojlanish darajasiga qarab, tik turishlarning uchta turi ajratiladi: *o'ng tomonlama*, uni, odatda, o'naqay bokschilar qo'llaydilar; *chap tomonlama*, uni chapaqay bokschilar tez-tez qo'llab turadilar; *yuzma-yuz (ro'parada) turish* – u yaqin masofadan jangda taktik vazifalarni hal etishda qo'llaniladi. Bundan tashqari, jangovar tik turishlar gavda bo'g'inlarining guruhlanish darajasiga (ochiq va yopiq) hamda UOMni ko'tarish balandligiga ko'ra (yuqori, past) ajratiladi.

Tasniflash belgilarining rasmiy ko‘rib chiqilishi jangovar tik turishlarning 12 variantini beradi.

Chap tomonlama tik turishda bokschi raqibga gavdasining chap tomoni bilan buriladi. Bunda chap oyog‘ini oldinga qo‘yib, butun oyoq kaftiga tayanadi. O‘ng oyoq bir qadam orqada va yarim qadam o‘ngda turadi, bunda faqat oyoq uchiga tayaniladi. Oyoqlar kaftlari parallel joylashadi. Gavda og‘irligi tizzalardan birmuncha bukilgan ikkala oyoqlarga bir tekis taqsimlanadi. UOM tayanch maydonining o‘rta siga tushadi. Tana birmuncha oldinga egilgan. Bukilgan chap qo‘l bokschi tanasi oldiga uzatilgan. Bunda tirsak tushirilgan, chap musht taxminan yelka bo‘g‘imi darajasida turadi. Mushtning ichkari sirti yuqoriga-tashqariga qaratilgan. Bukilgan o‘ng qo‘l bokschining ko‘kragi oldida turadi. Tirsak tushirilgan, o‘ng musht o‘ngda iyakda turadi va ichkariga qaratilgan.

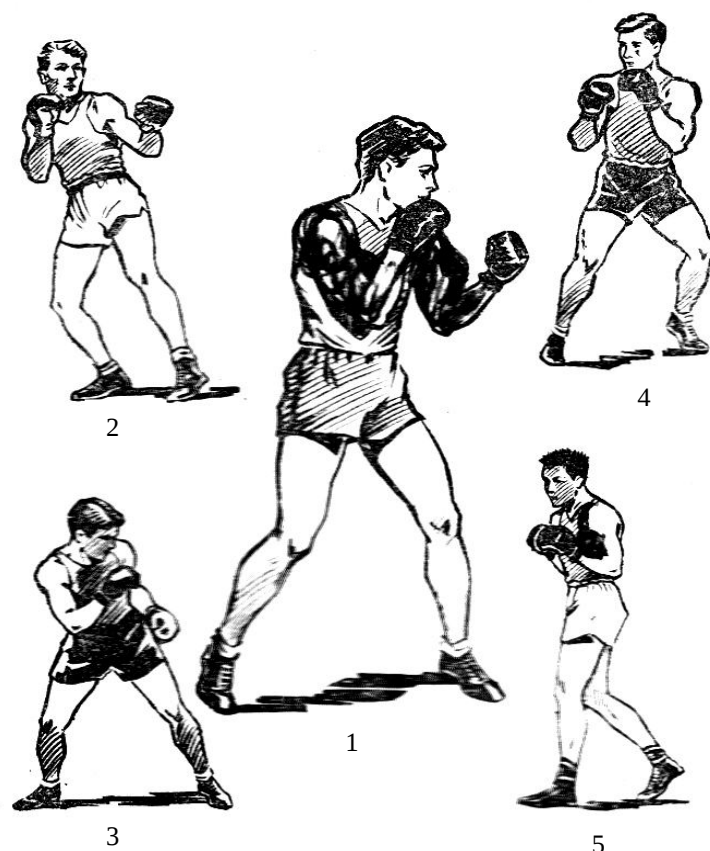
O‘ng tomonlama tik turishda bokschi raqibga gavdasining o‘ng tomoni bilan buriladi. Bunda o‘ng oyoq oldinga qo‘yiladi, chap oyoq – orqaga. Qo‘llar va oyoqlarning holati xuddi chap tomonlama tik turishdagidek.

Yuzma-yuz tik turishda bokschi raqibga gavdasining yoki chap, yoki o‘ng tomoni bilan biroz buriladi. Bunday holat xohlagan tomonga siljib yurish va olishuv davomida o‘ng yoki chap tomonlama tik turishga tez o‘tib olish uchun qulay hisoblanadi.

Bokschining morfofunktsional va ruhiy qobiliyatlariga qarab, jangovar tik turish individuallashtirilishi mumkin, biroq uning umumiy tamoyili to‘lalig‘icha saqlab qolinadi.

Raqibgacha bo‘lgan masofaga qarab, jangovar tik turishlar usullari o‘zgarishi mumkin. Uzoq masofada ko‘proq yuqori jangovar tik turish qo‘llaniladi. Bunda oyoqlar tizzalardan biroz bukiladi (son va boldir orasidagi burchak 150–175°),

nisbatan nomustahkam holat hosil qilinadi (UOM yuqori – muvozanat burchagi kam) va shu bilan siljib yurish uchun yaxshi imkoniyat yaratiladi.



1-rasm. Jangovar tik turish va uning individual ko‘rinishi:

1. A.Risqiyev; 2. R.Risqiyev; 3. M.Abdullayev;
4. A.Qodiroxunov; 5. N.Otayev

O‘rta va yaqin masofalarda ko‘proq past jangovar tik turish qo‘llaniladi (son va boldir orasidagi burchak 120–150°), mustahkam holat hosil qilinadi (UOM past – muvozanat burchagi katta va shu bilan zarbalarni bajarish uchun yaxshi imkoniyat yaratiladi).

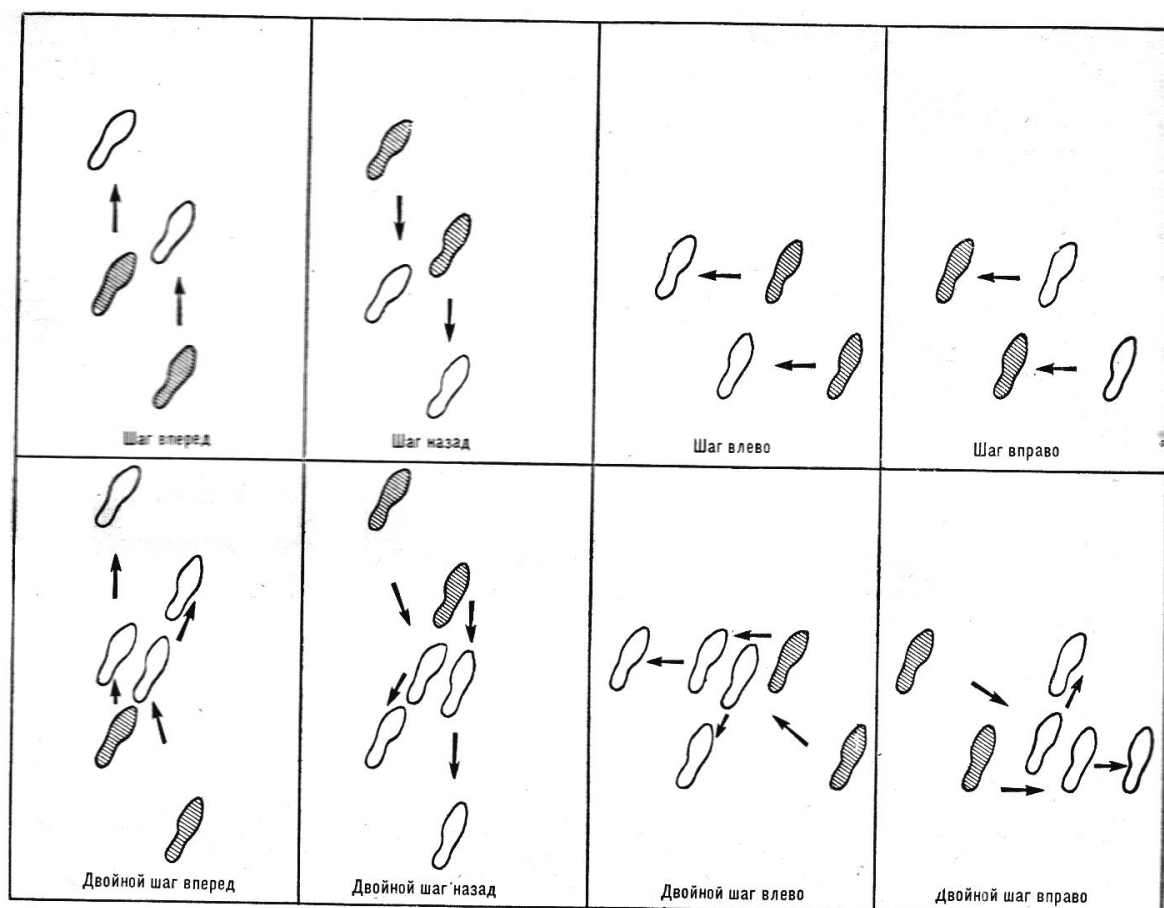
Qadam tashlab siljib yurishlar

Qadam tashlab siljib yurishlarning ikkita usuli mavjud: *oddiy* va *sirg‘alib*. Oddiy qadam bilan siljib yurish sirg‘alib siljishdan ko‘ra birmuncha tezroq bajariladi (10-15% ga).

Tasniflash belgilarini rasman ko‘rib chiqish qadam tashlab siljib yurishlarning 5 ta variantini beradi.

Uslub	Varianti	Variantlar raqamlari
Oddiy qadam tashlash	Oldinga	1
	Orqaga	2
Sirg'alibqadam tashlash	Oldinga	3
	Orqaga	4
	Yon tomonlarga	5

Oddiy qadam tashlash (o'ng va chap oyoqda) raqibgacha uchta qadamdan ko'proq masofa bor bo'lgan hollarda qo'llaniladi. Ring bo'ylab siljib yurish va manyovr qilishning asosiy usuli – sirg'alib qadam tashlas.



2-rasm. Ring bo'ylab siljib yurish texnikasi

Ushbu holda oldinga qadam tashlashdan avval orqada turgan oyoqqa gavda og'irligi o'tkazilmaydi, UOM o'z joyida qoladi (bu – raqibga bokschining ko'zlagan maqsadini ochib qo'ymaydi). So'ngra orqada turgan oyoq qadam tashlashni bajaragan oyoq yoniga shunday qo'yiladiki, bunda jangovar tik turish holati saqlab qolinadi.

Oyoqlarni ko'chirish tayanch yaqinida amalga oshiriladi va siljish "sirg'aluvchan" xususiyatga ega bo'ladi.

Oldinga siljib yurilganda qadam tashlash chap oyoq bilan bajariladi, o'ng oyoq ketidan qo'yiladi; orqaga siljib yurilganda qadam tashlash o'ng oyoq bilan bajariladi, chap oyoq keyin qo'yiladi. Yon tomonga siljib yurilganda birinchi qadam tashlash harakat amalga oshiriladigan tomondagi oyoq bilan bajariladi (o'ngga – o'ng oyoqda, chapga – chap oyoqda). Bokschi burilish paytlarida ham qadam tashlab harakatlanadi.

Raqibning siljishlariga qarab jangovar tik turishni o'zgartirish jang olib borishning zarur sharti hisoblanadi. Bunga ham oldinga, ham orqaga burilishlarni qo'llash orqali erishiladi. Burilishni istalgan tayanch oyoqda bajarish mumkin, buning uchun UOM proeksiyasi oldindan shu oyoqqa ko'chiriladi. Burilish bir vaqtning o'zida boshqa oyoq bilan qadam tashlab gavdani tayanch oyoq atrofida aylantirish orqali amalga oshiriladi. Oyoqlarning yakuniy holati – bu jangovar tik turish holatidir.

Sakrash bilan siljib yurish

Sakrash bilan siljib yurish ikkita uslubda bajarilishi mumkin: bitta oyoqda deysinib va ikkala oyoqda deysinib (irg'ishlab).

Tasniflash belgilarini rasman ko'rib chiqish sakrash bilan siljib yurishlarning 6 ta variantini beradi.

Uslub	Varianti	Variantlar raqamlari
Bitta oyoqda depsinib	Oldinga	1
	Orqaga	2
	Yon tomonlarga	3
Ikkala oyoqda depsinib (irg‘ishlab)	Oldinga	4
	Orqaga	5
	Yon tomonlarga	6

Bitta oyoqda *depsinib siljib yurish* sirg‘alib qadam tashlash bilan siljishga mos keladi. Biroq depsinishda birinchi qadamda uchish davri (tayanch holatining yo‘qligi) mavjud. Qolgan hollarda uning tuzilishi bir xil. Boshqa oyoq yaqinlashtiriladi, bunda jangovar tik turish holati saqlanadi. Sakrash bilan siljish yo‘nalishi qaysi oyoqda harakat (qadam tashlash – sakrash) boshlanishiga bog‘liq (oldinga – oldinda turgan oyoqda, orqaga – orqada turgan oyoqda, o‘ngga – o‘ng oyoqda, chapga – chap oyoqda). Shuningdek, siljib yurish “sirg‘aluvchan” xususiyatga ega. Ikkala oyoqda *depsinib siljib yurishda* bir vaqtning o‘zida oyoqlar boldir-kaft bo‘g‘imlaridan faol bukiladi. Odatda, bunday siljib yurish faqat kichik masofada (yarim qadam) amalga oshiriladi. Bu – zarba berish pozitsiyasini aniqlab beruvchi nozik manyovr elementidir.

Siljib yurishlarda usullarning uyg‘unlashuvi

Bokschi harakatlari deganda muayyan vazifalarni hal etishga qaratilgan alohida texnik usullarning uzluksiz bajarilishi tushuniladi.

Ring bo‘ylab siljib yurish siljishning texnik usullarini turli kombinatsiyalarda uzluksiz bajarishdan iborat. Ba’zi juft uyg‘unliklarni keltiramiz: oddiy qadam tashlash – sirg‘alib qadam tashlash; oddiy qadam tashlash – bitta oyoqda sakrash;

sirg'alib qadam tashlash – sirg'alib qadam tashlash; sirg'alib qadam tashlash – bitta oyoqda sakrash; sirg'alib qadam tashlash – bitta oyoqda sakrash; bitta oyoqda sakrash – sirg'alib qadam tashlash; bitta oyoqda sakrash – ikkala oyoqda sakrash; ikkala oyoqda sakrash – sirg'alib qadam tashlash. Uchta elementdan iborat harakat – bu juft uyg'unliklardan biri va bittalik usul yig'indisidir; to'rtta elementdan iborat harakat – ikkita juft uyg'unlik va h.k.

Siljib yurish harakatlarini tashkil qilishda texnik usullar boylami, biridan ikkinchisiga o'tish muhim ahamiyatga ega. Boylamlarda harakat tez, oldindan tayyorgarliksiz amalga oshirilishi lozim. Qadam tashlash yoki sakrashdan so'ng oyoqni yaqin keltirish paytida keyingi harakatni (masalan, keyingi qadam yoki sakrashni) zudlik bilan boshlash zarur. Bunda UOM vertikal bo'ylab minimal tebranishga ega bo'lishi lozim, bokschi esa ohista, sirg'aluvchan qadam bilan keskin to'xtashlar va tanaffuslarsiz harakatlanishi joiz.

ZARBALAR

Umumiy qoidalar

Boksdagi zarbalar – hujumning asosiy vositasi, bokschining texnik qurollanganligining eng muhim tarkibi. Sportchining mahorat darajasi zarba variantlarining keng to'plami, ularning mukammal va ishonchli bajarilishi bilan belgilanadi. Bokschining ba'zi individual xususiyatlariga qaramasdan, uning hujum harakatlari asosida zarbalarning tipik texnikasi yotadi. U bokschi texnik tayyorgarligining poydevori hisoblanadi va uning asosida bokschining individualligini hisobga olgan holda zarbalarning turlarini ishlab chiqish mumkin.

Zarbani bajarishda:

- 1) raqib gavdasining ma'lum bir joyiga tegish;
- 2) raqibning jangovar qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatish maqsadida, zarbaning ma'lum bir kuchiga erishish lozim.

Zarba berish harakatining aniqligi boshqaruvchi ta'sirlar natijasi hisoblanadi va u quyidagilarga bog'liq:

- 1) zarba harakati tezligiga. Bu tezlik qancha yuqori bo'lsa, boshqaruvchi ta'sirlar shuncha qiyin amalga oshiriladi. Mashg'ulot jarayonida yuqori tezlikda bajarilayotgan harakatlarning yuqori darajada aniqligiga erishish lozim;

- 2) harakat davomiyligiga. U qancha qisqa bo'lsa, uni boshqarish shuncha qiyin. Shuning uchun tez kechadigan harakatlarda aniqlikni takomillashtirish zarur.

Dinamikaning ikkinchi qonunidan foydalanib, zarba kuchini aniqlash mumkin:

$$F = \frac{mV_o}{t};$$

bu yerda: m – massa (zarba massasi), V_o – ushbu massaning to'qnashish paytidagi tezligi, t – to'qnashayotgan jismlarning o'zaro ta'sir qilish vaqti. Shunday qilib, zarba kuchi kattaligiga (F_{zarba}) quyidagilar ta'sir ko'rsatadi:

- a) zarba massasining kattaligi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ushbu massaning kattaligi bokschi gavdasi massasining taxminan 3,2% ni tashkil etadi va kaft massasi (» gavda massasining 1%), bilak massasi (» gavda massasining 2%) va yelka massasini (» gavda massasining 0,2%) o'z ichiga oladi. Bokschining vazn toifasi, demak, zarba kuchi shuncha ko'p bo'ladi;

- b) zarba massasining harakat tezligi. Zarba kuchi tezlikka proporsional. Sport ustasida zarba berishda qo'l harakatining o'rta cha tezligi 4–5 *m/sek* ni tashkil qiladi. To'qnashish paytiga

kelib panja maksimal tezlikka erishadi (sport ustalarida u 8–10 *m/sek* ga yetadi). Zarba massasi tezlikka teskari proporsional: zarba massasi oshishi bilan uning siljish tezligi kamayadi, va aksincha. Og‘ir vazn toifalaridagi bokschilarda zarba harakatlarining juda past tezligi shu bilan tushuntiriladi. Maksimal kuchli zarbaga erishish uchun bir vaqtning o‘zida zarba massasi va uning harakat tezligini oshirish mumkin emas, shuning uchun ularning optimal (maqbul) nisbatini topish lozim. Ancha kuchli zarbani uni berishdagi past tezliklarda ham rivojlantirish mumkin, biroq zarbaning maksimal kuchi asosan zarba massasining harakat tezligi kattaligiga bog‘liq;

d) vazn toifasi. Bir tomondan, vazn toifasi oshishi bilan zarba massasi, boshqa tomondan – mushak kuchini namoyon qilishning jismoniy imkoniyatlari ortadi;

e) bokschining malakasi. Agar yangi shug‘ullanuvchi bokschining 1 *kg* vazniga 2,25 *kg* zarba kuchi taqsimlansa, sport ustalarida u 4,00 *kg*, terma jamoa a‘zolarida esa 8,20 *kg* bo‘ladi. Bunda bokschining o‘z sa‘y-harakatlarini muvofiqlashtirish, o‘zining jismoniy imkoniyatlaridan (mushak kuchidan) to‘laligicha foydalana bilish malakasi namoyon bo‘ladi;

f) funksional asimmetriya. U shunda namoyon bo‘ladiki, bokschi zarba harakatlarini ham o‘ng, ham chap qo‘lda bir xilda yuqori sifatda bajara olmaydi. Tadqiqotlarga ko‘ra, o‘naqay bokschilarda zarbani bajarish paytida chap qo‘l o‘ng qo‘lga nisbatan 40% ga kuchsizroq;

g) kinematik zanjirning qattiqligi. To‘qnashayotgan kuchlarning qattiqligi qancha ko‘p bo‘lsa, zarba kuchi shuncha yuqori bo‘ladi. Shu maqsadda “qo‘l” kinematik zanjirida zarba berish paytida bilak, tirsak va yelka bo‘g‘imlarida harakatni to‘sib, maksimal qattiqlikni hosil qilish lozim, harakat kurakning harakatchanligi hisobiga amalga oshiriladi;

h) zarba harakatining shakli. Klassik mexanika shundan kelib chiqadiki, zarba paytida zarba massasining kinetik energiyasi to'laligicha zarba berilayotgan jismning kinetik energiyasiga o'tadi. Qachonki panja, bilak va yelka massalari markazi zarba berish paytida ushbu zarba chizig'ida yotsa, ushbu holda energiya o'tishi yaxshilanadi. Tirsak va bilak bo'g'imlaridagi burchak zarba energiyasining o'tishini yomonlashtiradi;

i) to'qnashish vaqti, u zarba kuchiga teskari proporsional. Bu vaqt zarba massasining yakuniy tezligiga bog'liq emas, to'qnashayotgan jismlarning massasi ortishi va bo'g'im boylamlarining qattiqligi kamayishi bilan o'sadi.

Panjaning nishon bilan to'qnashish vaqti 14–18 *m/sek* ni tashkil etadi, bu vaqt 30 *m/sek* gacha oshganda zarba turtkiga aylanadi.

Zarbalar mustahkam jangovar tik turish holatidan (nisbatan katta tayanch maydoni bilan) beriladi, aks holda, harakatni bajarish paytida gavda massasining qayta taqsimlanishi va sodir bo'ladigan reaktiv kuchlar aylanma vaziyatni yuzaga keltiradi hamda bokschi muvozanatni yo'qotishi, yiqilishi yoki vaqtinchalik jangovar qobiliyatini yo'qotishi mumkin. Jangovar tik turishda gavgani siltash holati saqlanadi (sportchi raqibiga yon tomoni bilan burilgan, musht oldinga uzatilgan holatda), qo'shimcha siltanish, odatda, zarur emas, chunki u zarbani tayyorlash uchun vaqtni va zarba harakati yo'lini uzaytirib yuboradi, bu esa raqibga himoyani tashkil qilish uchun qulay sharoit yaratib beradi.

Jangovar tik turishda asosiy mushak guruhlarini bo'shashtira bilish lozim. Bu siljib yurish va zarba harakatini bajarish uchun optimal sharoit yaratadi.

Zarba harakatida ma'lum bir ketma-ketlikda ishga qo'shiladigan alohida tana qismlari qatnashadi:

1. Tana vertikal o‘q atrofida buriladi, bir vaqtning o‘zida orqada yoki oldinda turgan tayanch oyoqdan depsiniladi. Bunda: a) tanani burish zarba berayotgan qo‘lga boshlang‘ich tezlik beradi; b) oyoq bilan depsinish tana uchun qo‘shimcha aylanish vaqtini yaratadi va uning yaxshi burilishiga yordam beradi.

2. Tana burilayotgan bir paytda (oyoq bilan depsinish davom etadi) qo‘l nishonga qarab zarba harakatini amalga oshiradi. Bunda: a) gavdani burish zarba berayotgan qo‘l yelkasining oldinga chiqarilishini ta‘minlaydi, bu oldinga siljish qo‘l uchun tayanch rolini bajaradi; b) tayanchdan oyoqda depsinishda qo‘l harakati tezligini o‘stirish uchun tayanch reaksiyasi kuchidan foydalaniladi. Bundan tashqari, shu kuch hisobiga butun gavdaning oldinga siljishi sodir bo‘ladi, UOM tayanchning oldingi chegarasiga ko‘chadi (deyiladiki, “gavda og‘irligi oldinda turgan oyoqqa ko‘chiriladi”); d) tana harakatlari davom etayotgan bir paytda qo‘lni tirsak bo‘g‘imidan yozish to‘qnashish paytiga qadar tezlashib, harakatlanayotgan panja tezligini oshiradi.

Tana va qo‘llar harakati yo‘nalishlari bir-biriga mos kelishi lozim, aks holda, mexanika qonuniga ko‘ra, kuchning tarqalib ketishi yuzaga keladi va musht harakati tezligi pasaya boshlaydi.

Gavda bo‘g‘inlarining ma‘lum bir ketma-ketlikda ishga tushishi (proksimaldan distalgacha) ularning harakat tezligini yaxshi jamlashga va eng yuqori natijali tezlikni olishga yordam beradi. Bevosita zarba oldidan teskari ko‘rinish – gavda bo‘g‘inlarining “zarba oldi tormozlanishi” kuzatiladi. Bunda proksimal bo‘g‘inlardan (oyoq) distal (qo‘l) bo‘g‘inlarga qadar ketma-ket tormozlanish sodir bo‘ladi. Bunday tormozlanish xususiyati bokschining malakasiga bog‘liq bo‘ladi.

Zarba berish nishonining balandligi (bosh yoki tanaga zarba) zarba harakatlari tuzilmasida muhim ahamiyatga ega emas. U zarba oldidan oyoqlarning bukilish darajasi bilan

boshqariladi. Gavdani egiltirib zarba berishni bajarish paytida jangovar tik turishda oyoqlarni ancha kengroq qo'yib, muvozanatni saqlab qolish mumkin.

Bokschi zarbani bajargandan so'ng jangovar qobiliyatini yo'qotmaslik va raqibning qarshi hujum zarbalariga ochilib qolmaslik uchun mustahkam holatni saqlab qolishi zarur. Hamma hollarda zarba berish paytida gavdani tayanchning oldingi chegarasidan chiqarib yubormaslik kerak.

Bokschi zarbani bajarishdan so'ng jangovar holatga qaytishi lozim, buning uchun quyidagilar zarur:

1) orqada turgan oyoqni jangovar tik turish holatiga keltirish. Bunda UOM tayanch maydonining o'rta siga tushadi;

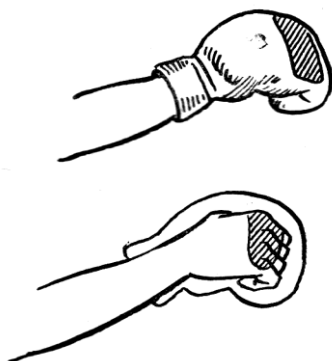
2) oldinda turgan oyoqdan itarilib, tanani orqaga qaytarish. Bunda UOM proeksiyasi tayanch maydonining o'rta siga ko'chadi.

Oyoqlarning to'g'ri harakatlanishi bokschi muvozanatni saqlashga yordam beradi, demak, bitta harakatdan ikkinchisiga tez va samarali o'tishga imkon yaratadi.

Bokschi zarbani bajarishda raqibning ehtimoldagi qarshi hujumlaridan ehtiyot bo'lishi shart. Buning uchun u bo'sh qo'li bilan iyagi va tanasini berkitib turishi zarur.

Boks qoidalarida faqat ichiga soch to'ldirilgan yumshoq maxsus boks qo'lqopida (8–10 unsiya) qisilgan musht bilan zarba berishga ruxsat etiladi. Zarba paytida panja ancha katta yuklama oladi, shuning uchun uni to'g'ri musht qilib qisish lozim. Panja va uning boylamlari jarohatlanishining asosiy sababi zarba berish paytida mushtning noto'g'ri holatidir. Musht qilingan panjaning holati quyidagicha bo'lishi lozim: barmoqlar bukilgan va kaftga qisilgan, bosh barmoq ko'rsatish barmog'ining o'rta falangasiga qisilgan. Bilak suyaklari boshchalari mushtning zarba berish sirti bo'lib xizmat qiladi. Ular zarba paytida vertikal bosimga duch keladi. Zarba paytida

ko'ndalang bosimga duch keladigan barmoqlarning asosiy falangalari qo'shimcha, "ressor" funksiyasiga ega.



3-rasm. Zarba paytida mushtning holati

Zarbaning boshlang'ich holatida barmoqlar zo'riqmagan. Ular bevosita zarba oldidan zo'riqtiriladi va qattiq qisiladi. Bu to'qnashish paytida zarur qattqlikni ta'minlaydi. Zarba berayotgan qo'lning bilagi nishonga tegish paytida unga perpendikular tarzda joylashadi. Bunda o'rta bilak suyaklari birinchi bo'lib nishonga tegishi lozim. Bu vaqtda musht bilak-kaft bo'g'imida oldinga bukiladi.

Panja bo'g'imlari, bilak-kaft bo'g'imini shikastlanishdan saqlash va bilak-kaft bo'g'imidagi katta barmoq suyagining chiqishidan himoyalash uchun zarbani bajarish paytida (jangda, mashg'ulotda) bokschi ringga chiqishdan oldin panjasini bint bilan o'rab olishi lozim. Bunda boylam qanchalik mustahkam va siqib bog'langani juda muhim: panja shunday o'ralishi kerakki, bint panja yozilgan holatda uni siqmasligi va musht qilingan holatda panjani yaxshi tortib turishi zarur.

Boksda hujumning asosiy turi – bu o'ng va chap qo'llarda to'g'ridan, yondan hamda pastdan beriladigan zarbalardir. Zarba harakatining nishonga nisbatan yo'nalishi ko'rsatib beruvchi belgi hisoblanadi. 12 ta zarba turlari mavjud bo'lib, ularni jangda tez-tez qo'llanilishiga qarab quyidagi tartibda joylashtirish mumkin: chap qo'lda to'g'ridan, o'ng qo'lda

to'g'ridan, o'ng qo'lda yondan, chap qo'lda yondan, o'ng qo'lda pastdan, chap qo'lda pastdan, boshga va gavdaga. Zarba paytidagi harakatlar tuzilishi qo'yilgan vazifalarga qarab farqlanadi: maksimal kuchli yoki maksimal tez zarba berish, ya'ni aniq jangovar vaziyat bilan bog'liq bo'lgan turli ko'rsatmalarga bog'liq holda farqlanadi. Zarba harakatlaridagi ko'rsatma zarba kuchi kattaligi va zarba harakatining umumiy vaqtini belgilab beradi.

“Kuchga” ko'rsatma berilganda zarba impulsi juda katta, lekin zarba harakati vaqti ham katta; biz kuchdan yutsak, harakat tezligida yutqazamiz.

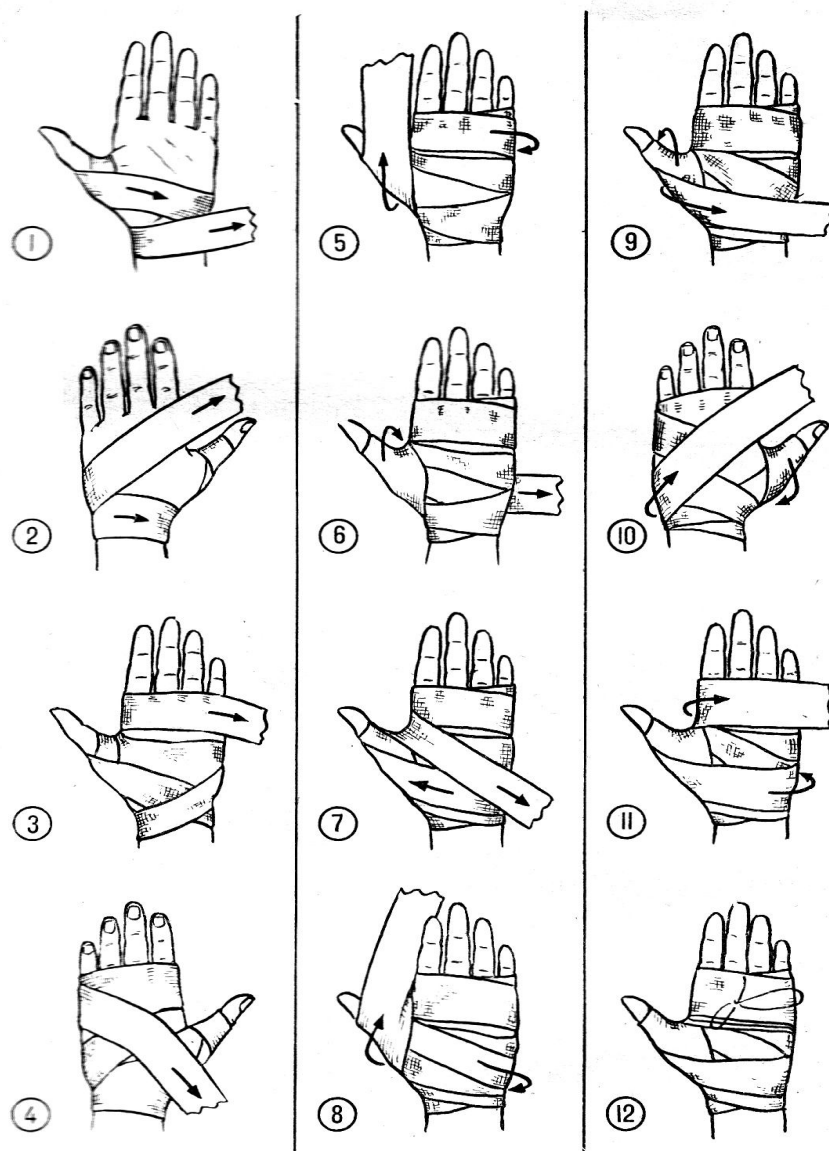
“Tezkorlikka” ko'rsatma berilganda zarba impulsi kichik, lekin zarba harakati vaqti ham kichik. Kuch ko'rsatkichining kamayishi zarba berish tezligida yutuqqa erishishga imkon beradi. Shuning uchun ko'rsatmadan kelib chiqib, zarba berishning quyidagi uslublarini ajratish mumkin: kuchli zarba va tezkor zarba.

Zarba xususiyati zarba harakati tezligining (tezkorlikning) yoki kuchning vaqt oralig'idagi o'sish darajasiga bog'liq holda o'zgarishi mumkin.

Tezlik kattaligi yoki zarba kuchining tez o'sishi zarbani keskinlashtiradi. Demak, zarbalar tezligi (tez) yoki kuchning (kuchli) o'sish dinamikasiga ko'ra, ularni keskin va oddiy zarbalarga ajratish mumkin, bu ham ularning bajarilish uslubini belgilab beradi.

Jangda 3 ta tipdagi zarbalar qo'llaniladi. Birinchi tipdagi zarbalar uchun zarba tezligi va kuchining minimal darajada namoyon bo'lishi xosdir. O'zining taktik mohiyatiga ko'ra, bunday zarbalar razvedkali, izlanishli zarbalar hisoblanadi.

Ikkinchi tipdagi zarbalar jang olib borishning asosiy vositasi bo'lib, zarbalar tezligi yoki kuchining optimal kattaliklari bilan ($F_{\max}$ yoki $V_{\max}$ dan 70–75%) tavsiflanadi.



4-rasm. Panjani bint bilan o'rash

Uchinchi tipdagi zarbalarda zarba harakati tezligining yoki zarba kuchining maksimal tarzda namoyon bo'lishi kuzatiladi. Jangda ular vaqti-vaqti bilan, eng qulay, taktik jihatdan tayyorlangan vaziyatlarda qo'llaniladi. Bunday zarbalarni ($F_{\max}$ da kuchli, $V_{\max}$ da tezkor) "urg'u berilgan" zarbalar deb nomlash mumkin. Odatda, keskin zarbalar bir vaqtning o'zida urg'u berilgan zarbalar bo'lib hisoblanadi.

Zarba harakatlari tuzilishida zarba berish paytida nishongacha (raqibgacha) bo'lgan uzoqlik (uning taktik ta'rifi –

masofa) katta ahamiyatga ega. Shu belgiga qarab har bir zarba uslubida ikkita variantni ajratish mumkin: a) uzun zarbalar, ular oldinga cho‘zilgan (uzatilgan) yoki tirsak bo‘g‘imidan sal bukilgan qo‘lda beriladi (yelka va bilak orasidagi burchak $180-135^{\circ}$). Bunday zarbalar uzoq va o‘rta masofalarda qo‘llaniladi; b) qisqa zarbalar, ular tirsak bo‘g‘imidan bukilgan qo‘lda beriladi (burchak – 135°). Bunday zarbalar ko‘proq yaqin masofalarda qo‘llaniladi.

Yuqori toifadagi sport ustalarining zarba texnikasida bir qator individual xususiyatlar kuzatiladi. Bunday xususiyatlar zarbani berishda mushtning holati, gavdani aylantirish yoki egiltirish odati, oyoqlarning holati va boshqalarga taalluqli.

Tipik zarbalar texnikasini doimiy va o‘zgarmas, deb qarash mumkin emas. Uning asosida tipik zarbalar texnikasini egallab bo‘lgan bokschilar uchun zarbalarning har xil turlarini ishlab chiqish mumkin.

Quyida chap tomonlama tik turishda jang olib boradigan o‘naqay bokschi uchun zarba texnikasi yoritib beriladi.

To‘g‘ridan zarbalar.

Boksda to‘g‘ridan beriladigan zarbalar eng ko‘p qo‘llaniladi. Ularning afzalligi shundaki, koordinatsion jihatdan nisbatan oddiy, ham tez, ham kuchli zarba berish imkoniyati bor, ancha aniq va samarali bajarish mumkin. Tasniflash belgilarini rasman ko‘rib chiqish 16 ta variantni ajratishga imkon beradi.

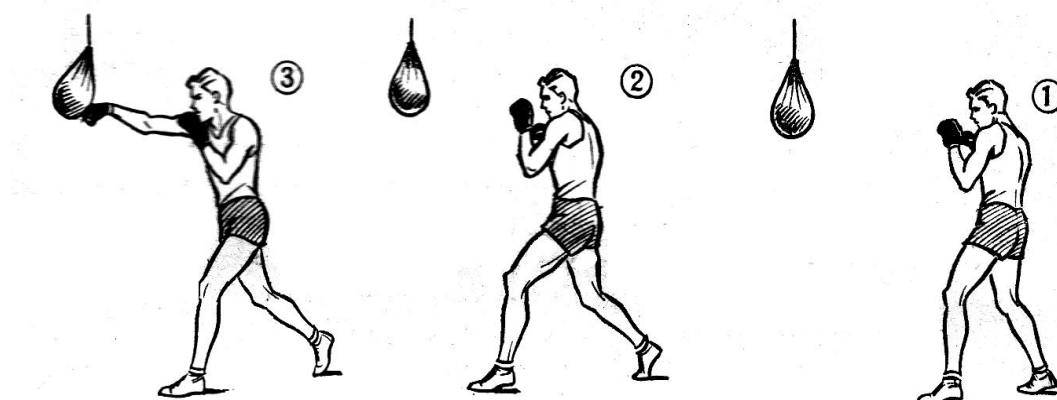
O‘ng qo‘lda zarba berish.

Zarba jangovar tik turishdan beriladi. O‘naqaylar uchun o‘ng musht, chapiga qaraganda, nishondan uzoqroqda turadi, shuning uchun bunday zarbalar ko‘pincha kuchli zarbalar sifatida qo‘llaniladi. Biroq o‘ng mushtning nishongacha bo‘lgan ancha uzun yo‘li raqibga samarali himoyani tashkil etishga

imkon beradi. Shu sababli o'ng qo'lda to'g'ridan bittalik zarbalar chap qo'lda to'g'ridan beriladigan zarbalarga nisbatan kamroq qo'llaniladi (11, 12-rasmlar).

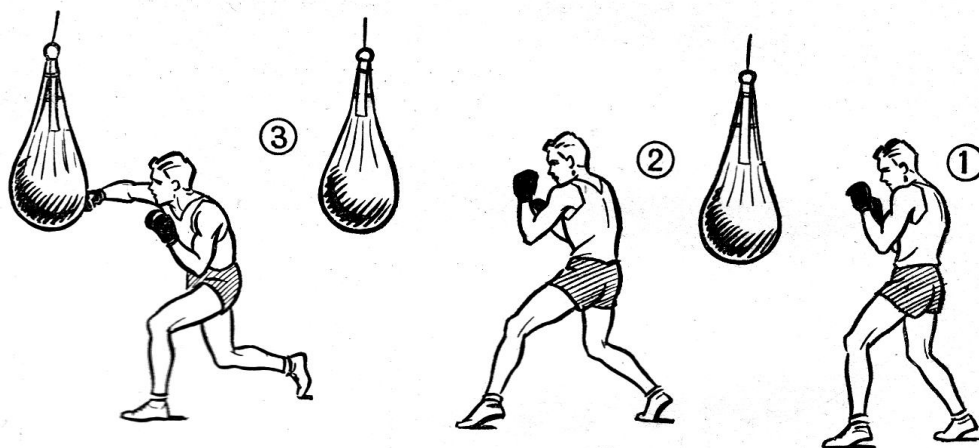
3-jadval

Usul	Uslub		Varianti	Variantlar raqamlari
	1-belgisi	2-belgisi		
To'g'ridan o'ng qo'lda	Kuchli	Oddiy	Uzun Qisqa	1 2
		Keskin	Uzun Qisqa	3 4
	Tezkor	Oddiy	Uzun Qisqa	5 6
		Keskin	Uzun Qisqa	7 8
To'g'ridan chap qo'lda	Kuchli	Oddiy	Uzun Qisqa	9 10
		Keskin	Uzun Qisqa	11 12
	Tezkor	Oddiy	Uzun Qisqa	13 14
		Keskin	Uzun Qisqa	15 16



5-rasm. O'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba

Bokschi “kuchga” ko‘rsatma berilgan zarbani bajarish paytida bir vaqtning o‘zida o‘ng oyoqda tayanchdan depsinib, gavdasini vertikal o‘q atrofida buradi. Birmuncha kechroq qo‘l tirsak bo‘g‘imidan yoziladi va o‘sib boruvchi tezlik bilan nishon tomonga harakatlanadi.



6-rasm. O‘ng qo‘lda to‘g‘ridan gavdaga zarba

Bir vaqtning o‘zida gavdani burish va tayanchdan oyoq bilan depsinish davom etadi hamda o‘ng yelka oldinga chiqariladi. Bundan tashqari, avval tayanch maydonining o‘rta sida turgan UOM uning oldingi chegarasiga ko‘chadi va oldinda turgan chap oyoq kaftining markaziga tushadi. Bokschi zarba harakati oxirida chap oyoqqa tayanadi, gavdasining o‘ng tomoni bilan raqibga bir oz burilgan, o‘ng yelka oldinga chiqarilgan va tayanchning oldingi chegarasi darajasida turadi, qo‘l tirsak bo‘g‘imidan yozilgan va mushti zarbaga tegib turadi. Bunda u chap qo‘li bilan gavdasi va boshini yopib, qarshi zarbalardan ehtiyotlanadi. Yaqin masofada zarba yuqorida ta’riflanganga o‘xshash bajariladi, lekin qo‘l to‘liq yozilmaydi – tirsak bo‘g‘imida ma’lum bir bukilish burchagi saqlanadi. Bunda eng muhim jihati tirsak bo‘g‘imida antagonist mushaklar – bilak bukuvchilari va yozuvchilarining harakatlarini to‘shish hisoblanadi, bu zarba richagi – qo‘lning qattiqligini hosil qiladi.

Nishongacha bo'lgan masofa uzatilgan qo'l uzunligidan ko'proq, to'g'ridan zarbani esa qadam tashlamasdan bajarish zarur bo'lgan holda bokschi yelkasini ancha uzoqroqqa chiqarish maqsadida biroz pastga-oldinga engashadi. Bu qo'shimcha harakat nishongacha yetib borishga yordam beradi.

“Tezlikka” ko'rsatma berilgan zarbani bajarish paytida harakatning boshlang'ich bosqichi to'laligicha saqlab qolinadi: bokschi bir vaqtning o'zida o'ng oyoqqa tayanchdan depsinib, gavdasini vertikal o'q atrofida buradi, so'ngra nishonga qarab qo'lda zarba harakatini bajaradi. Lekin qo'l harakati boshlanishi mahal gavdani burish deyarli to'xtatiladi va zarba faqat bitta qo'l harakati hisobiga amalga oshiriladi. Bunda zarba mushtning harakat tezligi bo'yicha ancha tez, lekin kam darajada kuchli bo'ladi.

Chap qo'lda to'g'ridan zarba berish

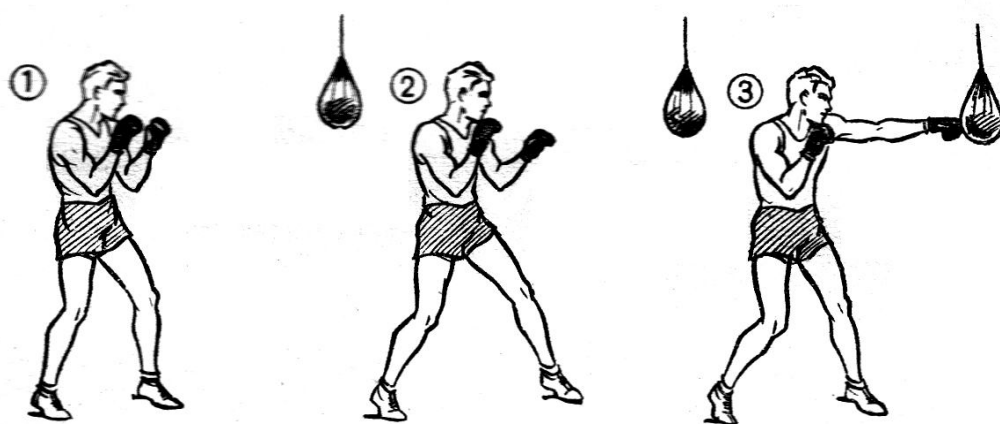
Zarba jangovar tik turishdan beriladi, chap musht nishonga yaqin turadi. Mushtning harakat yo'li qisqa bo'lganligi sababli, chap qo'lda beriladigan to'g'ridan zarbalar tez va aytarli aniq zarba sifatida qo'llaniladi.

“Kuchga” ko'rsatma berilgan zarbani bajarish paytida dastlab siltanishni amalga oshirish lozim. Bokschi zarba berish oldidan tanasini vertikal o'q atrofida chapga buradi, bunda chap musht zarba harakatida tezlanishni oshirgan holda nishondan uzoqlashadi.

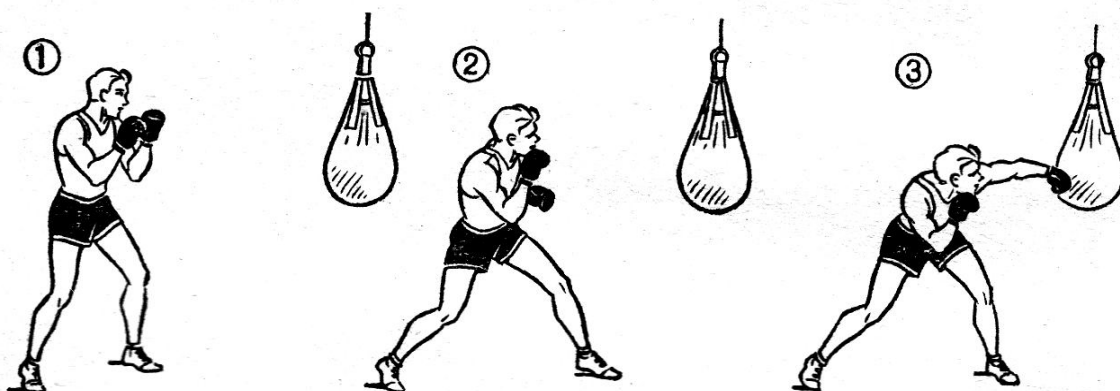
Keyinchalik bokschi bir vaqtning o'zida orqada turgan oyoqda tayanchdan depsinib, tanasini o'ng tomonga buradi. Bir oz keyinroq chap qo'l nishonga qarab zarba harakatini bajarayotib, tirsakdan yozilishni boshlaydi. Bunda gavda o'ngga burilishda davom etadi, chap yelka oldinga chiqariladi, UOM tayanchning oldingi chegarasiga ko'chadi (gavda og'irligi chap oyoqqa o'tadi). Bokschi zarba harakati oxirida oldinda turgan

chap oyoqqa tayanadi, raqibiga gavdasining chap yarmi bilan burilgan, chap yelkasi oldinga tayanchning oldingi chegarasi darajasiga chiqarilgan, qo‘l tirsak bo‘g‘imidan yozilgan va musht nishonga tegib turadi. Bunda musht qilinganda barmoqlar pastga yoki o‘ngga qaratilgan holda bo‘lishi mumkin, bu bir xil darajada tabiiy va qulay hamda bokschining individual qobiliyatlariga bog‘liq. O‘ng qo‘l gavda va boshni berkitib turadi.

Chap qo‘lda to‘g‘ridan qisqa zarba yaqin masofada qo‘llaniladi. Bunda yuqorida ta’riflangan qonuniyatlar saqlanadi: qo‘l to‘laligicha yozilmaydi (tirsak bo‘g‘imidan bukilish burchagi saqlanadi), tirsak bo‘g‘imida qattqlikni hosil qilish uchun harakatlar to‘siladi va h.k.



7-rasm. Chap qo‘lda to‘g‘ridan boshga zarba



8-rasm. Chap qo‘lda to‘g‘ridan gavdaga zarba

Agar nishongacha bo'lgan masofa cho'zilgan qo'l uzunligidan birmuncha uzoqroq bo'lsa, unda gavdani pastga-oldinga biroz engashtirish bilan (yelkani oldinga chiqarish va nishonga yetish maqsadida) zarba berishni qo'llash mumkin. "Tezlikka" ko'rsatma berilgan zarbani bajarish paytida bokschi gavdasini vertikal o'q atrofida o'ngga birmuncha buradi va chap yelkasini oldinga chiqaradi. Bir vaqtning o'zida musht o'sib borayotgan tezlik bilan nishon tomonga qaratiladi. Bunda gavda va chap yelka to'xtaydi, UOM, xuddi jangovar tik turishdagi kabi, tayanch maydonining o'rta siga tushadi. Shunday qilib, zarba bitta qo'l harakati hisobiga amalga oshiriladi, bunda u tez, lekin kuchsiz bo'ladi.

Yon tomondan zarbalar

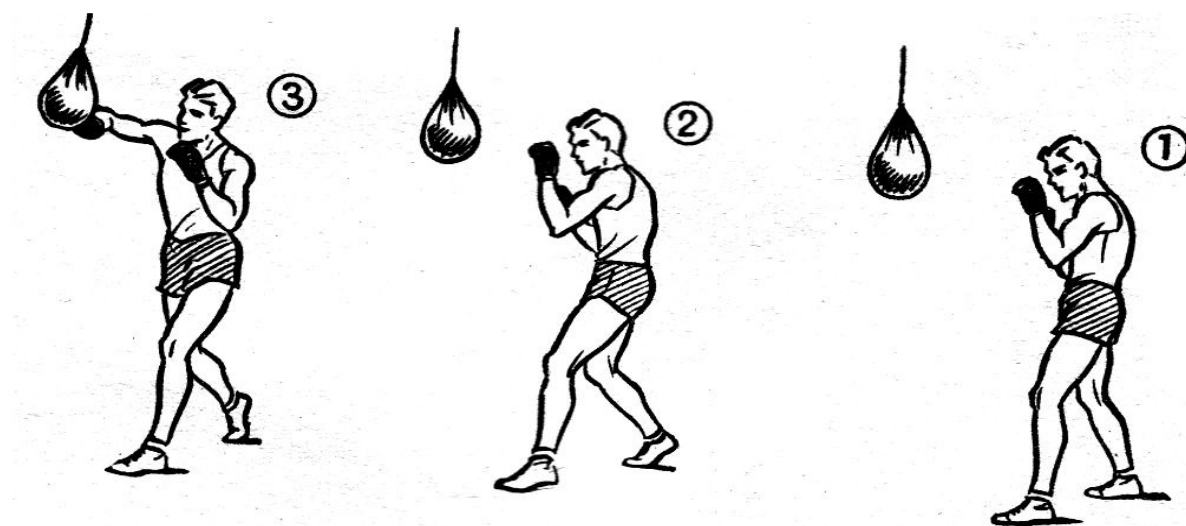
Boksda yon tomondan zarbalar deyarli tez-tez qo'llaniladi. Ular katta samara bilan ham kuchli, ham tez zarbalar sifatida bajarilishi mumkin. Tasniflash belgilarini rasmiy ko'rib chiqish 16 ta variantni ajratiishga yordam beradi.

O'ng qo'lda yon tomondan zarba berish

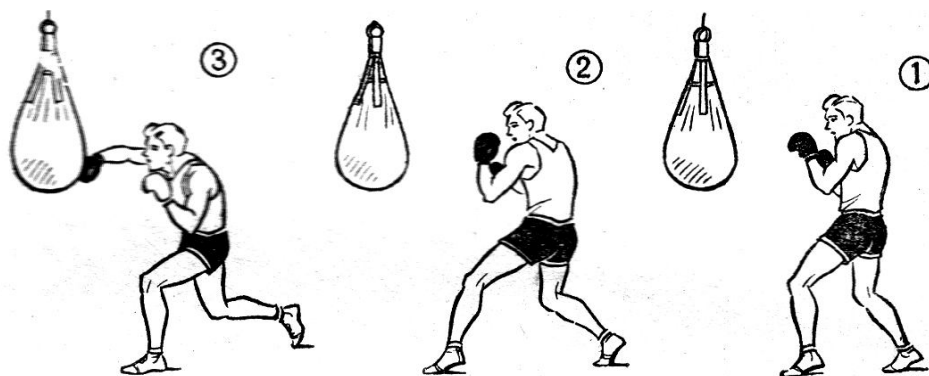
O'naqay bokschiga qarshi, xuddi chapaqay bokschiga qarshi kabi, qisqa zarbalar eng ko'p va tez qo'llaniladi. Jangovar tik turishda bokschining o'ng mushti nishondan nisbatan uzoqroqda turadi. Zarba harakatida u nishongacha ancha yo'lni bosib o'tadi va raqib hujum qilayotgan bokschining niyatini anglab olishga hamda samarali himoyani tashkil etishga ulguradi. Shuning uchun hujumda uzun zarbalar nisbatan kam va ko'proq chapaqay bokschiga qarshi qo'llaniladi. Ta'kidlash lozimki, o'ng qo'lda beriladigan zarbalar, odatda, raqib himoyasini yorib o'tuvchi chap qo'ldagi zarbadan (to'g'ridan yoki yon tomondan) so'ng amalga oshiriladi.

4-jadval

Usul	Uslub		Varianti	Variantlar raqamlari
	1-belgisi	2-belgisi		
Yon tomon-dan o'ng qo'lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	1
			Qisqa	2
	Tezkor	Keskin	Uzun	3
			Qisqa	4
		Oddiy	Uzun	5
			Qisqa	6
Yon tomon-dan chap qo'lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	9
			Qisqa	10
	Tezkor	Keskin	Uzun	11
			Qisqa	12
		Oddiy	Uzun	13
			Qisqa	14
		Keskin	Uzun	15
			Qisqa	16



9-rasm. O'ng qo'lda yon tomondan boshga zarba



10-rasm. O'ng qo'lda yon tomondan gavdaga zarba

“Kuchga” ko‘rsatma berilgan uzun zarba to‘g‘ridan zarbaga o‘xshash bajariladi. Avval bir vaqtning o‘zida o‘ng oyoqda tayanchdan deysinib, gavda vertikal o‘q atrofida chapga buriladi. So‘ngra ishga o‘ng qo‘l qo‘shiladi, u biroz egri yoy bo‘ylab harakat bajaradi. Bunda musht barmoqlari bilan ichkariga buriladi. Bokschi bir vaqtning o‘zida qo‘lni yozib, burilishni va tayanchdan oyoqda deysinishni davom ettiradi hamda o‘ng yelka oldinga chiqariladi. UOM tayanchning oldingi chegarasiga ko‘chadi, gavda og‘irligi chap oyoqqa taqsimlangan, bokschi harakat oxirida shu oyoqqa tayanadi. Gavda burilish oxirida oldinga va biroz pastga harakatlanadi, chap yelka orqaga olinadi. Ta‘kidlash joizki, qo‘l to‘laligicha yozilmaydi, tirsak bo‘g‘imida birmuncha o‘tmas burchak saqlanib qolinadi. Bokschi zarba harakati oxirida oldinda turgan oyog‘iga tayanadi, gavda raqibga nisbatan o‘ng tomoni bilan burilgan, chap yelka orqaga olingan, o‘ng yelka ancha oldinga chiqarilgan va tayanchning oldingi chegarasi darajasida turadi, gavda biroz oldinga jilgan, qo‘l tirsak bo‘g‘imidan sal bukilgan va musht bilan nishonga tegib turibdi. Bunda chap qo‘l qarshi zarbalardan tana va iyakni berkitib turadi.

Yaqin masofada zarba shunga o‘xshash bajariladi, lekin tirsak bo‘g‘imidan ancha bukilgan bo‘ladi.

“Tezlikka” ko‘rsatma berilgan zarbani bajarish paytida harakatning boshlang‘ich bosqichi to‘laligicha saqlanadi: oyoqda tayanchdan depsinib gavgani burish. Nishonga qarab qo‘l harakatining boshlanish paytidan burilish va depsinish deyarli to‘liq to‘xtatiladi, zarba faqat qo‘l harakati hisobiga amalga oshiriladi. Bunda u musht harakati tezligiga ko‘ra tez, lekin kuchsiz bo‘ladi.

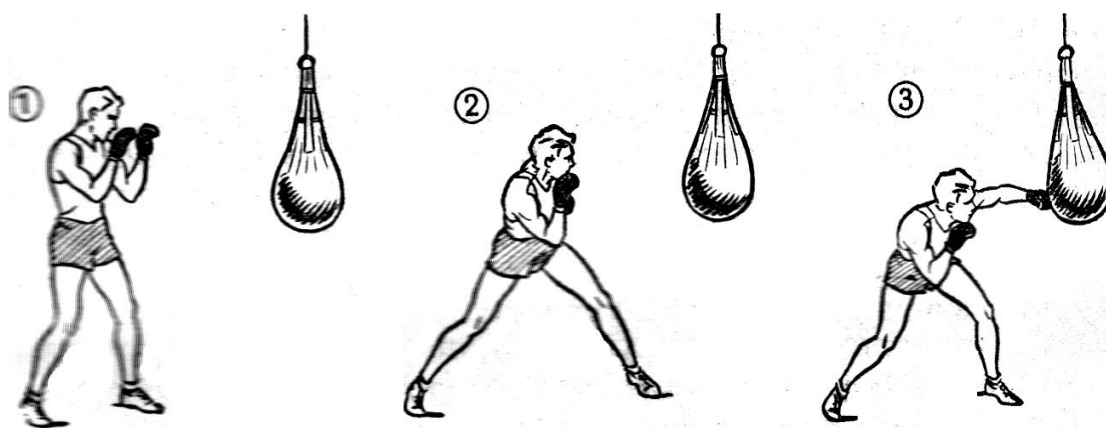
Yon tomondan o‘ng qo‘lda zarbalarni bajarish paytida zarba harakatida quyidagi umumiy qonuniyatlarni ajratish mumkin:

1) zarba berishda antagonist mushaklar (bukuvchilar va yozuvchilar)ning faol ishlashi bilan tirsak bo‘g‘imida harakatlarni to‘shish hisobiga qattiq zarba richagi hosil qilinadi;

2) zarbani bajarishda gavda massasining chap tomonga katta qayta taqsimlanishi sodir bo‘ladi. Bundan tashqari, UOMni yanada uzoqroqqa chapga surib yuboruvchi reaktiv kuchlar yuzaga keladi. Bu vaziyatlarda jangovar tik turishda mustahkam holatni yaratish uchun frontal o‘q bo‘yicha tayanch maydonini oshirish lozim. Buning uchun oyoqlar, to‘g‘ridan zarbani bajarishga qaraganda, birmuncha kengroq qo‘yiladi.

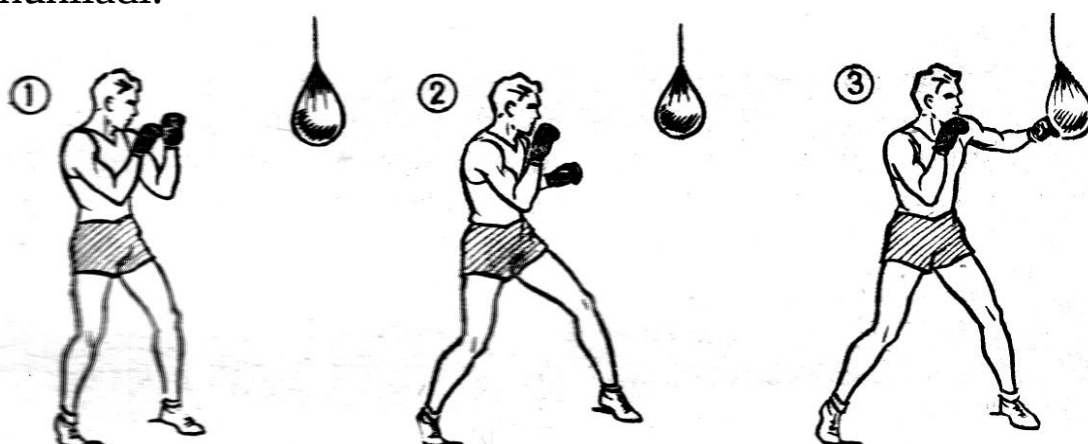
Chap qo‘lda yon tomondan zarba berish

Bu zarbani chap qo‘lini yaxshi ishlata oladigan bokschilar muvaffaqiyat bilan qo‘llaydilar. Jangovar tik turishda chap qo‘l mushti raqibga yaqin turadi va zarba harakatida qisqa yo‘l bosib o‘tadi, bu tez va aniq zarbalar berishga imkon yaratadi.



11-rasm. Chap qo'lda yon tomondan gavgaga zarba

“Kuchga” ko‘rsatma berilgan yon tomondan uzun zarbani bajarish paytida yuqorida keltirilgan chap qo‘lda to‘g‘ridan zarbani bajarishga o‘xshab dastlabki siltanishni bajarish zarur. Buning uchun bokschi gavgasini vertikal o‘q atrofida chapga bir oz buradi. Bir vaqtning o‘zida chap oyoqda oldinga-chapga tashlanish bajariladi. Tashlanish deganda bitta oyoqda siljish tushuniladi.



12-rasm. Chap qo'lda yon tomondan boshga zarba

Bu vaqtda ikkinchi oyoqning joylashishi avvalgi holicha qoladi, gavganing boshqa bo‘g‘imlari holati esa o‘zgarishsiz bo‘ladi. Ushbu holda bokschining tayanch maydoni uning *sirt* o‘qi bo‘ylab ortadi. Bunda UOM chap oyoqqa ko‘chadi. Zarba

harakati bir vaqtning o'zida chap oyoqda tayanchdan depsinib, gavgani o'ngga burish bilan boshlanadi. Biroz keyinroq chap qo'lni tirsak va yelka bo'g'imlaridan yozish orqali harakat boshlanadi, musht nishonga qarab kichik egri chiziqli bo'yicha pastdan yuqoriga-oldinga harakatlanadi. Musht o'ngga buriladi va barmoqlarni ichkariga qilgan holda nishonga uzatiladi. Zarba harakati oxirida bokschi oldinda turgan chap oyoqqa tayanadi, gavgani raqibga chap tomoni bilan burilgan, chap yelka oldinga tayanchning oldingi chegarasi darajasigacha chiqarilgan, qo'l tirsak bo'g'imidan (unda harakatlar to'silgan) bir oz bukilgan, musht nishonga tegib turadi. O'ng qo'l gavgani va boshni qarshi zarbadan berkitib turadi.

Yaqin masofada qisqa jangovar zarba bajariladi. Tuzilishiga ko'ra u uzun zarbaga o'xshash, lekin qo'l tirsak bo'g'imidan kam yoziladi. Bunday zarbani oldindan chap oyoqda tashlanishni bajarmasdan amalga oshirish mumkin, siltanish faqat gavgani vertikal o'q atrofida chapga biroz burish bilan amalga oshiriladi.

“Tezlikka” ko'rsatma berilgan yon tomondan zarbalarni bajarish paytida zarbaning umumiy tuzilishi saqlab qolinadi. Biroq bunda siltanishdan chap oyoqda oldinga-chapga tashlanishni olib tashlash mumkin. Zarba harakatining boshlang'ich bosqichida chap oyoqda tayanchdan depsinib gavgani o'ngga burish saqlanadi, lekin chap qo'l harakati boshlanishi bilan u sekinlashadi va keyinchalik zarba harakati faqat qo'l ishi hisobiga amalga oshiriladi. Bunday zarba tez, lekin nisbatan kuchsiz bo'ladi.

Pastdan zarbalar

Pastdan zarbalar asosan yaqin masofadagi jangda qo'llaniladi. Tasniflash belgilarini rasman ko'rib chiqish 16 ta variantni ajratishga imkon beradi.

Yaqin masofadan pastdan beriladigan zarbalar tasnifi

Usul	Uslub		Varianti	Variantlar raqamlari
	1-belgisi	2-belgisi		
Pastdan o'ng qo'lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	1
			Qisqa	2
	Tezkor	Keskin	Uzun	3
			Qisqa	4
		Oddiy	Uzun	5
			Qisqa	6
Pastdan chap qo'lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	7
			Qisqa	8
	Tezkor	Keskin	Uzun	9
			Qisqa	10
		Oddiy	Uzun	11
			Qisqa	12

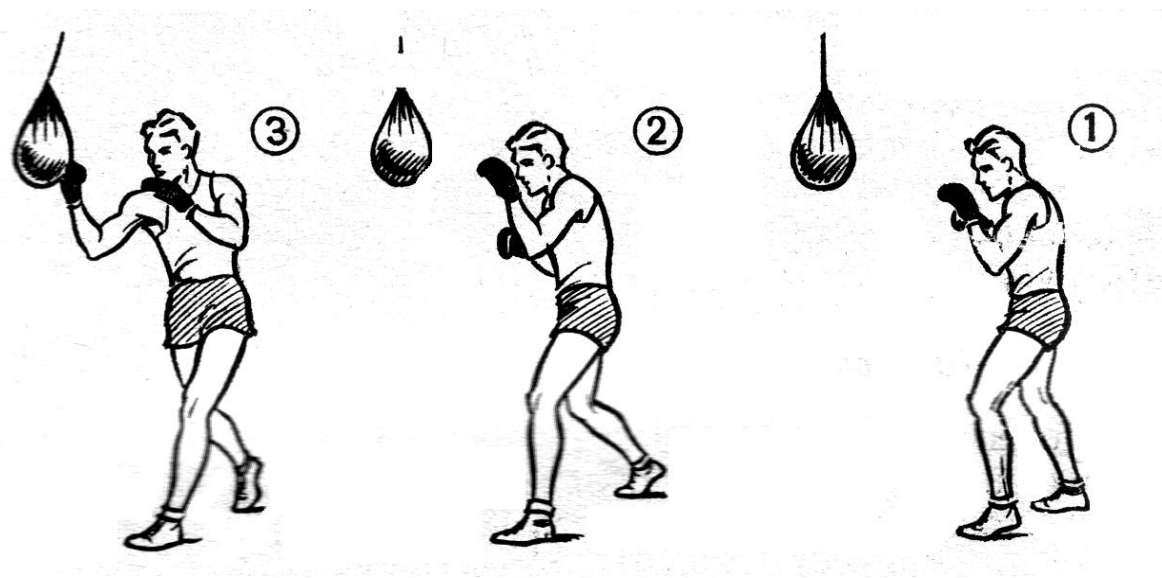
O'ng qo'lda pastdan zarba berish

Raqibning chap qo'li nishonga bo'lgan yo'lni to'smagan paytda qisqa zarbalar tez-tez qo'llanilib turiladi. Amaliyotda ko'pincha kuchli zarba sifatida qo'llaniladi, chunki zarba harakatida o'ng musht nishongacha ancha masofani bosib o'tadi.

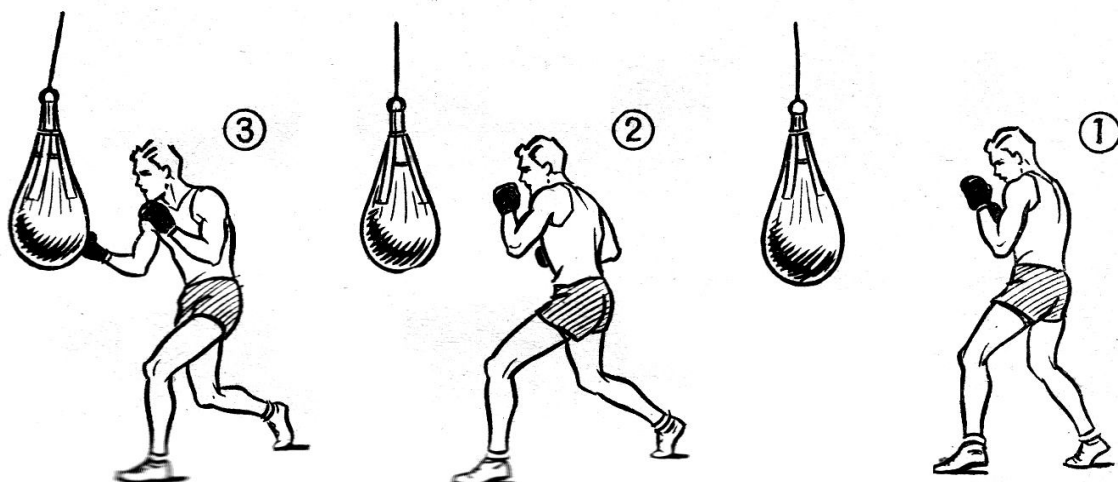
“Kuchga” ko'rsatma berilgan qisqa zarbani bajarish paytida boshlang'ich bosqichda bokschi bir vaqtning o'zida orqada turgan o'ng oyog'ida tayanchdan deysinib, gavdasini vertikal o'q atrofida buradi. Shu bilan birga o'ng qo'l tirsagi biroz orqaga olinadi, o'ng qo'l mushti yoy bo'ylab orqaga-

pastga harakatlanadi. Keyinchalik gavdani chapga burish va o'ng oyoqda tayanchdan depsinish hamda o'ng yelkani oldinga chiqarish davom etadi. Bir vaqtning o'zida tirsakdan bukilgan qo'l (tirsak bo'g'imida harakatlar to'silgan) oldinga harakatlanadi, bunda musht o'sib boruvchi tezlik bilan yoy bo'ylab pastdan yuqoriga-oldinga harakatlanadi. Musht barmoqlar tashqariga holda buriladi hamda nishonga uzatiladi. Zarba paytida tirsak va yelka bo'g'imlarida harakatlar to'silgan, bu qattiq zarba richagini hosil qiladi. Mushtning nishon bilan o'zaro to'qnashishi bilan bir vaqtda zarbani kuchaytiruvchi qo'shimcha harakat – gavdaning beldan (aniqrog'i – tos-son bo'g'imidan) biroz yozilishi amalga oshiriladi.

Bunday zarbani dastlab chap oyoqda tashlanishni bajarish bilan berish mumkin. Bunda UOM zarba paytida chap oyoqqa o'tkaziladi, bu mushtning nishon bilan o'zaro to'qnashganida qo'shimcha kuch hosil qiladi.



13-rasm. O'ng qo'lda pastdan boshga zarba



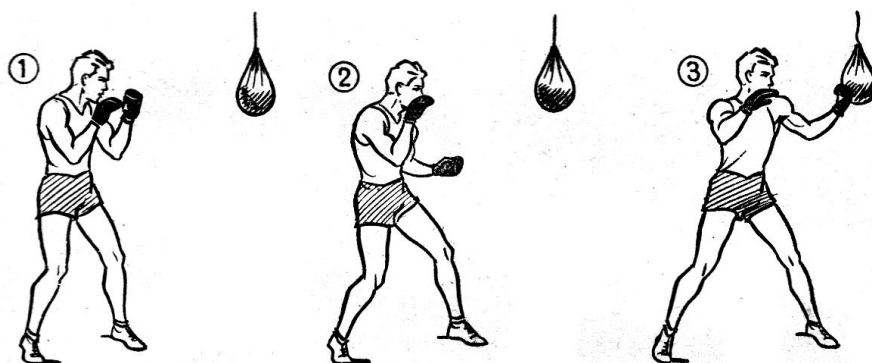
14-rasm. O'ng qo'lda pastdan gavdaga zarba

Pastdan uzun zarbani ko'pincha raqibni qaddini rostlashga majburlash va hujum uchun sharoit yaratish maqsadida qo'llaydilar. Zarbaning tuzilishi umuman yuqorida ta'riflanganidek, lekin bunda qo'l yelka va bilak orasida kichik burchak ostida bukiladi.

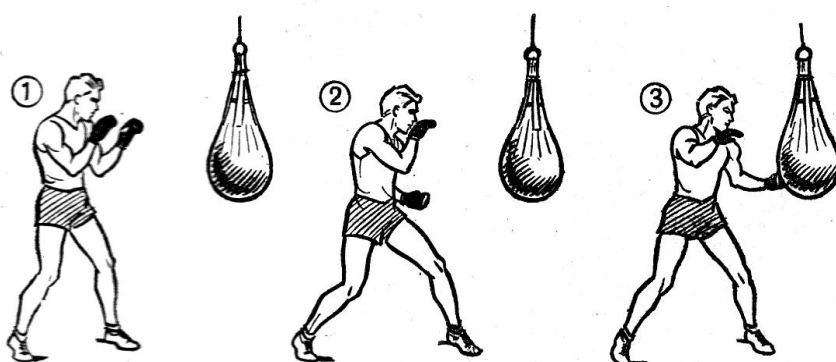
“Tezlikka” ko'rsatma berilgan pastdan zarbani bajarish paytida zarba harakatining boshlang'ich bosqichida tuzilish umuman saqlanadi: oyoqda tayanchdan depsinib burilish va mushtning yoy bo'ylab orqaga-pastga harakati bajariladi. Qo'lning yoy bo'ylab pastdan yuqoriga-oldinga harakati boshlanishi bilan gavdani burish to'liq to'xtatiladi. Keyinchalik zarba harakati faqat qo'l ishi hisobiga amalga oshiriladi, bunda zarba tez, lekin kuchsiz bo'ladi.

Chap qo'lda pastdan zarba berish

Raqibning o'ng qo'li gavdasini himoyalamagan paytda qisqa zarbalar tez-tez qo'llaniladi. Amaliyotda ko'proq kuchli zarba sifatida qo'llaniladi.



15-rasm. Chap qo'lda pastdan boshga zarba



16-rasm. Chap qo'lda pastdan gavgdaga zarba

“Kuchga” ko‘rsatma berilgan qisqa zarbani bajarish paytida dastlab tayyorlov harakatlari bajariladi: gavda og‘irligi tezda oldinda turgan oyoqqa o‘tkaziladi (UOM tayanchning chap chegarasiga ko‘chadi), gavda vertikal o‘q atrofida biroz chapga buriladi, chap qo‘l tirsagi orqaga uzatiladi, bunda musht orqaga-pastga harakatlanadi. Siltanish holati hosil qilinadi. Keyinchalik bir vaqtning o‘zida chap oyoqda tayanchdan depsinib, gavda o‘ngga buriladi, bunda chap yelka tezda oldinga chiqariladi. Qo‘l yelka bo‘g‘imidan aylantiriladi, musht o‘sib boruvchi tezlik bilan yoy bo‘ylab pastdan yuqoriga-oldinga nishon tomonga harakatlanadi.

O‘zaro to‘qnashish paytida gavda tezda tos-son bo‘g‘imidan yoziladi, bu zarba vaqtida qo‘shimcha kuch hosil qiladi. Zarba harakati oxirida bokschi chap oyoqqa tayanadi, gavda raqibga

chap tomoni bilan burilgan, chap yelka oldinga tayanchning oldingi chegarasi darajasiga chiqarilgan, qo‘l tirsak bo‘g‘imidan bukilgan, musht nishonga tegadi. O‘ng qo‘l gavda va boshni qarshi zarbalardan berkitib turadi.

Chap qo‘lda pastdan uzun zarba, o‘ng qo‘lda pastdan uzun zarba kabi, raqibni qaddini rostlashga majburlash maqsadida qo‘llaniladi. Tuzilishiga ko‘ra ular o‘xshash: zarbani bajarayotgan qo‘l tirsak bo‘g‘imidan kam bukiladi.

“Tezlikka” ko‘rsatma berilgan pastdan zarbani bajarish paytida zarba harakatining boshlang‘ich bosqichi va siltanishning bajarilishi yuqoridagiga o‘xshash. Ta’kidlash joizki, ushbu holda siltanish amplitudasiga ko‘ra kichik bo‘lishi mumkin. Zarba harakatida qo‘l harakati boshlanishi bilan gavdaning o‘ngga burilishi deyarli to‘liq to‘xtatiladi. Zarba faqat bitta qo‘lning harakati hisobiga bajariladi va tez, lekin kuchsiz bo‘ladi.

Hujum harakatlarida zarbalarning uyg‘unlashuvi

Jangovar vaziyatlarda bittalik zarbalar nisbatan kam qo‘llaniladi va, odatda, bir-biri bilan ma’lum tarzda uyg‘unlashib, hujum harakatini tashkil qiladi. Zarbalarning bunday uyg‘unlashuvi quyidagicha bo‘lishi mumkin: takroriy, ularda bitta qo‘lda 2 ta zarba ketma-ket beriladi; qo‘shaloq, ularda bitta va boshqa qo‘lda 2 ta zarba ketma-ket beriladi; seriyali – ularda ikkala qo‘lda navbatma-navbat 3–4 va undan ko‘proq zarbalar ketma-ket beriladi.

Umuman, takroriy va qo‘shaloq zarbalarni bajarish texnikasi yuqorida ta’riflangan bittalik zarbalar texnikasiga o‘xshash. Biroq, bittalik zarbalarni kombinatsiyalarga birlashtirayotib, ba’zi asosiy tamoyillarni hisobga olish zarur:

1) raqibning joylashishi va qarshi harakatlarini muntazam hamda sinchkovlik bilan kuzatib borish lozim;

2) kombinatsiyalarda tezkor zarbalar kuchli zarbalardan oldin bajarilishi kerak;

3) oldingi zarbani bajarish vaqtida keyingisi uchun quyidagi yoʻl bilan shart-sharoitlar yaratish lozim, yaʼni:

- muvozanatni saqlab qolish;
- oldingi zarba oxirida keyingi zarbani bajarish uchun dastlabki holatni egallash;
- bitta zarbadan ikkinchisiga oʻtishda oyoqlarni faol harakatlantirish;

4) kombinatsiyalarda zarba harakati nishonini oʻzgartirish mumkin: bitta zarbani boshga, boshqasini gavyaga yoʻnaltirish mumkin va, aksincha;

5) kombinatsiya, odatda, urgʻu beriladigan zarba bilan yakunlanadi.

Takroriy va qoʻshaloq zarbalarning uygʻunlashuvi quyida jadvalda berilgan.

Seriyali zarbalar ularni bajarish texnikasi nuqtayi nazaridan takroriy va qoʻshaloq zarbalarning uygʻunlashuvi sifatida qaraladi:

Uchta zarbali seriyalar

- 1) takroriy zarba + bittalik (urgʻu berilgan) zarba;
- 2) qoʻshaloq zarba + bittalik (urgʻu berilgan) zarba;
- 3) bittalik (urgʻu berilgan) zarba + qoʻshaloq zarba.

Toʻrtta zarbali seriyalar

- 1) takroriy zarba + qoʻshaloq zarba;
- 2) qoʻshaloq zarba + qoʻshaloq zarba;
- 3) uchta zarba + bittalik (urgʻu berilgan) zarba.

Taʼkidlash joizki, bittalik zarbalarning takroriy, qoʻshaloq va seriyali zarbalarga birlashishi vaqt oraligʻi boʻyicha farqlanishi mumkin.

Uygʻunlashuvda tanaffus boʻlishi va oxirgi zarbalarni bajarishga urgʻu berilishi mumkin, bunday uygʻunlashuv

uzluksiz ham bo‘lishi mumkin, ya’ni zarbalar vaqt oralig‘ida uzilmasdan birin-ketin berilishi mumkin.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonida usullarni hujum harakatlariga birlashtirish qonuniyatlarini qat’iy hisobga olish zarur.

Bittalik zarbalarga o‘rgatishda va ularni takomillashtirishda zarba harakatlari tuzilishini o‘rganish hamda takomillashtirish zarur, takroriy, qo‘shaloq va seriyali zarbalarga o‘rgatish hamda ularni takomillashtirishda asosiy e’tiborni zarbalarning yaxlit harakatga birlashtirilishiga qaratish kerak.

Bokschilarning hujum harakatlarida usullarning uyg‘unlashuvi

Hujum harakatlarini tashkil qilishda siljib yurishlarning zarbalar bilan uyg‘unlashuvini hisobga olish lozim. Bunda gavda bo‘g‘inlari – oyoqlar va qo‘llarning ketma-ket ishlashi (uyg‘unlashuvning ritmik tuzilishi) muhim ahamiyatga ega (12-jadval).

5-jadval

Vari- antlari	Sanog‘i			Siljib yurish usullari
	“bir”	“ikki”	“uch”	
1.	Bitta oyoq qadam tashlaydi	Ikkinchi oyoq qo‘yiladi	Zarba	Qadam tashlash yoki sakrash
2.	Bitta oyoq qadam tashlaydi	Zarba	Ikkinchi oyoq qo‘yiladi	Qadam tashlash yoki sakrash
3.	Bitta oyoq qadam tashlaydi + zarba	Ikkinchi oyoq qo‘yiladi		Qadam tashlash yoki sakrash
4.	Sapchish	Zarba		Ikkala oyoqda sakrash (sapchish)

Birinchi variant raqibga yaqinlashishni nazarda tutadi – sirg‘alib qadam tashlash yoki sakrashni bajarish. Bu harakat yakunida bokschi jangovar tik turishda mustahkam holatni egallaydi. So‘ngra zarba beriladi. Ritmik tuzilishi sanash orqali aniqlanadi: “bir – ikki – uch”. Bunda siljib yurish ham chap, ham o‘ng oyoqda oldinga, orqaga yoki yon tomonga bajariladi.

Ikkinchi variantda yaqinlashish oldinda turgan oyoq harakati bilan amalga oshiriladi, so‘ngra zarba beriladi, undan keyin bokschi yana jangovar tik turish holatini egallashi uchun orqada turgan oyoq qo‘yiladi. Bu variant ritmik tuzilishiga ko‘ra birinчисiga o‘xshash (“bir – ikki – uch” sanog‘i).

Uchinchi variant oldinga, orqaga yoki yon tomonga qadam tashlash yoki bitta oyoqda sakrashni nazarda tutadi. Siljib yurish bilan bir vaqtda qo‘lning zarba harakati amalga oshiriladi. Bunda mushtning tezlik olishi gavgani vertikal o‘q atrofida burish va bir tayanchli holatda oyoqda deysinish bilan amalga oshiriladi; oyoq tayanch holatiga qo‘yilgandan keyin zarba shunday beriladiki, chap oyoqda qadam qo‘yish va zarba “bir” sanog‘ida amalga oshirilishi, keyin ikkinchi oyoq qo‘yilishi (“ikki”) va bokschi jangovar tik turish holatini egallashi lozim.

To‘rtinchi variant ikkala oyoqda sakrash (sapchish) yordamida siljib yurishning zarba bilan uyg‘unlashuvini nazarda tutadi, bunda avval yaqinlashish (“bir”) bajariladi va keyin zarba beriladi (“ikki”).

Ta’kidlash joizki, har bir siljib yurishdan keyin, u qaysi uslubda bajarilmasin, bokschi jangovar tik turishda ma’lum bir dastlabki holatni egallashi lozim. Uning asosiy tavsiflaridan biri mustahkam muvozanatni saqlashda tayanch maydonida UOM proeksiyasining joylashishi (gavda og‘irligining tayanch maydoni bo‘ylab taqsimlanishi) hisoblanadi. Bokschi zarbani bajarish oldidan gavda og‘irligini ikkala oyoqqa taqsimlagan holda jangovar tik turish holatini egallashi mumkin, boz ustiga,

UOM tayanch maydonining o'rta siga tushadi. Boshqa holda gavda og'irligi asosan bitta oyoqqa (zarba berilayotgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa) tushadi. Bunda UOM tayanch maydonining oldingi yoki oxirgi chegarasiga yaqin tushadi. Bunday dastlabki holat ko'p hollarda bo'lg'usi zarbaning maqsadli yo'nalishini (tezkor yoki kuchli, qisqa yoki uzun), shuningdek, zarba bajarish paytida UOMning siljishi bilan bog'liq bo'lgan uning harakat tuzilishini belgilab beradi.

Agar jangovar tik turishda gavda og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlangan bo'lsa, bokschi UOMni tayanch maydonining oldingi chegarasiga ko'chirayotib, o'ng qo'lda (to'g'ridan, yondan, pastdan) kuchli zarbani bajarishi, UOMni ko'chirmasdan esa o'ng va chap qo'lda tezkor zarba berishi mumkin.

Jangovar tik turishda gavda og'irligi ko'proq zarba berayotgan qo'lga mos oyoqqa tushgan paytda, kuchli zarbalarni bajarish mumkin, agar zarba berayotgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa ko'proq og'irlik tushsa, ham chap, ham o'ng qo'lda tezkor zarbalarni bajarish mumkin.

Shunday qilib, jangovar tik turishda dastlabki holat zarba harakatlarining yetakchi tuzilmaviy elementi hisoblanadi va ko'p jihatdan bokschilar texnik mahoratida zarbalarning boyligi hamda turli-tumanligini belgilab beradi. Siljib yurishning zarba bilan uyg'unlashuvi quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

1) birinchi hamda to'rtinchi variantlarda yaqinlashish (siljib yurish) va hujum (zarba) vazifalari ketma-ket bajariladi, bunda bokschi siljish oxirida belgilangan zarbani bajarish uchun dastlabki holatni egallashi shart;

2) ikkinchi va uchinchi variantlarda hujum vazifasi yaqinlashish vazifasi bilan bir vaqtning o'zida hal etiladi. Bunda zarbani bajarish siljib yurish bilan birga bajariladi;

3) siljib yurish va hujum vazifalarini ketma-ket hal etishda bittalik, qo'shaloq va seriyali zarbalar bajarilishi mumkin;

4) bir vaqtning o'zida siljib yurish va hujum vazifalarini hal etishda takroriy, qo'shaloq hamda seriyali zarbalar orqada turgan oyoq qo'yilgandan so'ng bajarilishi mumkin.

O'quv-mashg'ulot jarayonida quyidagi vaziyatlarni hisobga olish zarur:

1. Odatda, zarbalar siljib yurishlar bilan birgalikda bajariladi. Shuning uchun siljib yurishlar va zarbalarni avval alohida-alohida, so'ngra esa yaxlit holida o'rganish hamda ularni takomillashtirish lozim.

2. Zarbalar va siljib yurishlarga o'rgatishda hamda ularni takomillashtirishda uyg'unlashuv qonuniyatlari, shuningdek, harakatning ritmik tuzilishini hisobga olgan holda ushbu usullarning yaxlit harakatga bog'lanishiga asosiy e'tiborni qaratish zarur.

3. Turli harakatlar va ritmik tuzilishga ega uyg'unliklarning (variantlarning) har xil tiplarini hisobga olish kerak.

HIMOYA TEXNIKASI

Tik turishlar va siljib yurishlar

Himoyada jangovar tik turish hujumdagi jangovar tik turishga o'xshash, ya'ni hujum va himoya harakatlari uchun universal.

Himoyada jangovar tik turishlar himoyalaniish va siljib yurishga maksimal tayyor turishni paydo qilish uchun qo'llaniladi.

Siljib yurishlar, shuningdek, ring bo'ylab siljib yurishda texnik usullarning uyg'unlashuvi hujum texnikasi bo'limida yoritilganga o'xshash. Bu yerda siljib yurish texnik usullarini

bajarishning umumiy qonuniyatlari saqlanib qoladi, shuningdek, ularning uyg'unlashuv tamoyillariga amal qilinadi.

Himoyalanishlar

Boksda himoyalanishlar – bokschi tayyorgarligining eng muhim bo'limi. Ular bokschining texnik jihatdan qurolanganligining asosiy mazmunini tashkil etadi. Agar texnik mahorat darajasi zarba variantlarining keng to'plami bilan belgilansa, unda bokschining jangovar qobiliyati aynan himoyalanish harakatlari to'plami bilan belgilanadi. Himoyalanishlar quyidagi maqsadlarda qo'llaniladi:

1) gavdaning bo'sh joylarini zarbadan ishonchli himoya qilish;

2) himoyalanishdan qarshi hujum va hujumga o'tish uchun kerakli vaziyatni tanlash hamda o'z harakatlarini tashkil qilish.

Himoyalanish harakatlari asosida o'quv-mashg'ulot jarayonida hisobga olish zarur bo'lgan quyidagi omillar yotadi:

1. Raqibning hujum harakatlarini bashorat qila olish, ularning rivojlanishi, shuningdek, shaxsiy hujum amalga oshirilishi mumkin bo'lgan uslublarni nazarda tuta bilish.

2. Har xil himoyalanish usullaridan foydalanib, qarshi harakatlarni tashkil qilish bilan raqib harakatlarini aniqlab olish:

a) o'zaro zarba harakatlarini bartaraf etishga qaratilgan qo'llar yordamida himoyalanish. Bunda qarshi zarbalar, to'sishlar, qaytarishlar, bloklar qo'llaniladi;

b) raqib bilan o'zaro harakatlarni bartaraf etishga qaratilgan gavda yordamida himoyalanish. Bunda og'ishdan, sho'n-g'ishdan foydalaniladi;

d) orqaga chekinish va masofani uzaytirish yo'li orqali raqib bilan to'qnashuvni bartaraf etishga qaratilgan oyoqlar yordamida himoyalanish.

Himoyalani sh usullari jangovar tik turishda qarshi va javob zarbalarini bajarish uchun mustahkam muvozanat hamda jangovar tayyorgarlik holatini saqlash uning zarur sharti hisoblanadi.

Ta'kidlash lozimki, himoyalani shning hamma turlarida harakatlanish umumiy tamoyili saqlanadi:

1. Oyoqlarning faol ishlashi, u gavgani siljitish hamda muvozanatni saqlashga qaratilgan.

2. Gavdani ng faol ishlashi, u raqib zarbasidan og'ib qolishga qaratilgan.

3. Qo'llarning faol ishlashi, u raqib zarbalarini to'xtatib qolishga va qarshi hamda javob zarbalarini bajarishga tayyor turishni yuzaga keltirishga qaratilgan.

Himoyalani sh harakatlarida masofa katta ahamiyatga ega.

Qo'llar bilan himoyalani sh mudofaa harakatlarida keng qo'llaniladi. Ta'kidlash joizki, zarbalarga qarshilik ko'rsatish uchun qo'llardan foydalanish ma'lum darajada bokschi ni ng qarshi hujum harakatlarini cheklab qo'yadi. Lekin bunday himoyalani sh yuqori darajada ishonchli hamda samaralidir, ayniqsa,, jang yuqori sur'atda va yaqin masofada olib borilayotgan bo'lsa.

Raqib zarbasini quyidagi hollarda bartaraf etish mumkin:

1) zarba boshlanishida. Ushbu holda qarshi zarba yoki blok qo'llaniladi;

2) zarba o'rta sida. Bunda qaytarishdan foydalaniladi;

3) zarba oxirida. Bu yerda to'sishdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Qarshi zarbalar himoyalani shning faol usullaridan biri hisoblanadi.

Qarshi zarba – bu raqib zarbasi vaqtida beriladigan va uning hujumini ng rivojlanishini to'xtatadigan qarshi zarba.

Bunda boks texnikasida ma'lum bo'lgan zarbalarning hamma variantlari qo'llaniladi. Qarshi hujum zarbalarining eng yaxshi variantlaridan biri – bu chap qo'lda to'g'ridan zarba (u har qanday jang vaziyatida samarali, bunda bokschi raqib zarbalaridan nisbatan xavfsiz holatda bo'ladi), shuningdek, o'ng qo'lda to'g'ridan zarba, bu zarba raqib hujumini to'xtatuvchi kuchli zarba sifatida samarali.

Qarshi zarbani bajarish paytida quyidagi shartga amal qilish lozim: u raqib tomonidan beriladigan zarbadan ilgari bajarilishi, hujum zarbasiga qaraganda nishonga avvalroq tegishi zarur.

Blok – bu gavdaning zararsiz joyini (bilak, yelka, kaft) tutib turish orqali raqib zarbasini to'xtatish.

Qaytarish – raqib zarbasi bo'sh joylarga yetib kelmasligini ta'minlash maqsadida uning yo'nalishini o'zgartirishga qaratilgan qo'lning qarshi harakati.

Gavda bilan himoyalanish zamonaviy jangni olib borishda keng qo'llaniladi. Uning afzalligi shundan iboratki, bokschining qo'llari raqib zarbalariga qarshilik ko'rsatishdan bo'sh qoladi va bu tezda javob hujumi uchun imkoniyat yaratadi. Bunday himoyalani

sh ikki xil uslubda amalga oshiriladi: og'ish va sho'ng'ish bilan.

Og'ish – joyini o'zgartirmasdan turib zarbadan qochish. Bunda himoyalaniyotgan bokschining boshi yoki raqibning zarba berayotgan qo'li darajasida, yoki undan yuqorida turadi. Zarbadan orqaga qochib qolish **orqaga og'ish** deb nomlanadi.

Sho'ng'ish – bokschining o'z joyini o'zgartirmasdan turib pastga (pastga – yon tomonga) raqibning zarba berayotgan qo'li ostiga harakati orqali zarbadan qochish. Bunda himoyalaniyotgan bokschining boshi raqibning zarba berayotgan qo'lidan pastda turadi.

Oyoqlar yordamida himoyalanish ham zamonaviy boksdagi keng qo'llaniladi. Ushbu usul yordamida mudofaa harakatlarning ishonchliligi ortadi, ring bo'ylab manyovr qilish bokschining "o'yin" uslubini shakllantiradi. Bunday himoyalani

sh uslubi **orqaga chekinish** bo'lib, u qadam tashlash yoki sakrash yordamida o'rta dagi masofani oshirish va raqib bilan to'qnashuvdan chiqib ketishga qaratilgan bokschi

ning joylashish o'rnini o'zgartirishidir.

Himoyalanish usullarining uyg'unlashuvi

Jangovar vaziyatda himoyalani

shning bittalik usullari, bittalik zarbalar singari, nisbatan kam qo'llaniladi. Odatda, himoyalani

shning turli xil uslublari ma'lum tarzda bir-biri bilan yaxlit harakatga birlashadi. U quyidagi maqsadda qo'llaniladi:

- a) bir nechta zarbalardan himoyalani
- sh uchun;
- b) bittalik, qo'shaloq va seriyali zarbalarda qo'llaniladigan himoyalani
- sh uslublari sonini ko'paytirish bilan himoya
- ning ishonchlilik darajasini oshirish uchun.

Bunda oxirgi qo'llaniladigan uslub raqibning ehtimoldagi va taxmin qilinadigan hujumidan ehtiyot bo'lishni ta'minlaydi. Bunday harakatlarni kombinatsiyalashgan himoya sifatida belgilash mumkin. Bunda himoyalani

shning turli uslublari uyg'unlashgan holda bir vaqtning o'zida bajariladi (masalan, og'ish bir vaqtning o'zida to'sish bilan bajariladi va h.k.). Bunda quyidagi shartlarga amal qilish kerak:

- 1) uyg'unlashuv, odatda, ikkita himoyalani
- sh uslubidan tarkib topishi zarur;
- 2) kombinatsiyalashgan himoya turli xil uslublardan iborat bo'lishi kerak, masalan, qo'llar bilan himoyalani
- sh va gavda bilan himoyalani
- sh;

3) uyg'unlashuvda bitta usuldan himoyalaniş uslublari qo'llanilgan paytda, ular tuzilishi, shakli va harakat yo'nalishiga ko'ra bir-biriga yaqin bo'lishi lozim;

4) uyg'unlashuv to'xtovsiz va yaxlit, hech qanday tanaffussiz bajarilishi zarur;

5) harakat oxirida bokschi dastlabki holatni (jangovar tik turishni) egallaydi, u quyidagilarni ta'minlaydi: a) raqib hujumining mumkin bo'lgan davom etishidan ehtiyot bo'lish;

b)hujumga o'tish.

Murakkab himoyalanişda birlashgan turli uslublar birin-ketin bajariladi (masalan, sho'ng'ish og'ishdan keyin bajariladi va h.k.). Bunda:

1. Uyg'unlanuv ikkita himoyalaniş uslubini (juft himoyalaniş), uchta, to'rtta va undan ortiq himoyalaniş uslubi (guruhli himoyalaniş)ni o'z ichiga olishi mumkin.

2. Murakkab (juft, guruhli) himoyalanişdan iborat himoyalaniş uslublari bitta usuldan (masalan, sho'ng'ish-sho'ng'ish yoki og'ish-og'ish va h.k.), shuningdek, boshqa turli usullardan olinishi mumkin (masalan, to'sish-orqaga chekinish).

3. Murakkab himoyalanişda oldingi usul bajarilgandan so'ng quyidagilarni ta'minlash maqsadida dastlabki holatni egallash lozim, ya'ni: a) bitta himoyalaniş uslubidan ikkinchisiga o'tish paytida raqib zarbalaridan ehtiyot bo'lish; b)keyingi uslubni bajarishga tezda o'tish.

4. Uyg'unlashuv, ayniqsa,, bir uslubdan ikkinchisiga o'tish paytida to'xtovsiz va yaxlit holda, tanaffuslarsiz hamda to'xtalishlarsiz bajarilishi kerak.

5. Himoyalaniş harakati oxirida bokschi raqib hujumining mumkin bo'lgan davom etishidan ehtiyot bo'lish va qarshi hujumga o'tish imkoniyatini ta'minlovchi dastlabki holatni (jangovar tik turishni) egallashi lozim.

Murakkab guruhli himoyalanişda bir nechta uslublar quyidagi tamoyilga asoslanib uyg'unlashtiriladi: uchta zarbaga qarshi – juft yoki oddiy himoyalaniş yoki oddiy va juft himoyalaniş; to'rtta zarbaga qarshi – juft va juft himoyalaniş.

Bittalik zarbalarga qarshi oddiy va kombinatsiyalashgan himoyalanişlar qo'llanilishi mumkin: takroriy va qo'shaloq zarbalarga qarshi – oddiy (orqaga chekinish), kombinatsiyalashgan va murakkab juft himoyalanişlar; seriyali (3, 4 va ortiq) zarbalarga qarshi – oddiy (orqaga chekinish), kombinatsiyalashgan (orqaga chekinishni qo'shib), murakkab juft (orqaga chekinishni qo'shib) va murakkab guruhli himoyalanişlar.

Himoya va hujum usullarining uyg'unlashuvi – javob qarshi zarba

Jang o'zining tuzilishiga ko'ra hujum va himoya harakatlarining to'xtovsiz almashib turishi bilan tavsiflanadi. Demak, jang olib borish jarayoni – bu bokschi hujumdan himoyaga, himoyadan hujumga o'tish holatlarining almashib turishidir. Jangda “sof” hujum (himoalaniş elementlarisiz) yoki “sof” himoya (hujum elementlarisiz) holatlari nisbatan kam uchraydi, faqat bitta bokschi yaqqol ustunlikka ega bo'lgan vaziyatlarda bu holat kuzatilishi mumkin. Odatda, bokschi himoyalanişga tayyor turishi shart (masalan, raqibning qarshi zarbalarida). Ayniqsa,, bu himoya harakatlariga taalluqlidir. Unda jang paytida bokschi: a) ishonchli va samarali himoyalanişi (shu maqsadda oddiy himoyalanişning har xil usublari va ularning kombinatsiyalashgan hamda murakkab himoyalanişlardagi uyg'unlashuvidan foydalaniladi); b) himoyadan hujumga tez

o'tish uchun qulay sharoitlardan foydalanishi lozim (bunda javob zarbalari keng qo'llaniladi).

Shunday qilib, himoyalaniş usullarining hujum usullari bilan uyg'unlashuvi (javob zarbalari) deyarli jang tuzilishini tashkil qiladi. Bunda quyidagi shartlarga amal qilish zarur:

1. Himoyalanişdan hujumga o'tish uchun eng qulay paytni sezish maqsadida, hujum qilayotgan raqibning harakatlarini sinchkovlik bilan kuzatish. Aniqki, raqibning jangovar vaziyatga qaytishga hali ulgurmagan vaziyati, ya'ni hujum zarbasining oxiri mana shunday qulay payt hisoblanadi.

2. Har bir qo'llaniladigan himoyalaniş uslublari oxirida, shuningdek, bunday uslublarni uyg'unlashtirib, bir-biri bilan bog'lab harakatlenganda hujumni boshlash – javob zarbasini bajarish hamda uni yanada rivojlantirish uchun dastlabki holatlarni yuzaga keltirish (javob zarba – bu himoyalaniş harakatlari bajarilgandan so'ng beriladigan zarba).

3. Bittalik, takroriy, qo'shaloq va seriyali zarbalarni javob zarbalari sifatida qo'llash. Bunda himoya bilan birga bajariladigan boshlang'ich zarba katta ahamiyatga ega. Uni himoyalaniş harakati ketidan kam vaqt sarflagan holda tez bajarish zarur.

4. Himoyalanişdan keyingi boshlang'ich zarba va hujumga o'tish paytidagi hamma keyingi zarbalarni ular bajarilish davomida ehtiyotlash choralari bilan amalga oshirish lozim, ya'ni raqibning qarshi zarbalaridan o'zini himoyalash joiz.

Kombinatsiyalashgan yoki murakkab himoyalanişda qo'llanilgan oxirgi himoya uslubining takroriy, qo'shaloq va seriyali takrorlanishida qo'llanilgan hujumning boshlang'ich zarbasi bilan mumkin bo'lgan uyg'unlashuvi ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga jadvalda takroriy, juft yoki seriyali hujumda

qo'llanilgan oxirgi hujum uslubining kombinatsiyalashgan yoki murakkab himoyalani shaklida qo'llaniladigan boshlang'ich himoyalani uslub bilan mumkin bo'lgan uyg'unlashuvi, ya'ni hujumdan himoyaga o'tishda mumkin bo'lgan zarbalar va himoyalani shlar uyg'unlashuvi belgilab beriladi.

BOKS TAKTIKASI

Umumiy qoidalar

Taktika – boks nazariyasi bo'limi bo'lib, unda jang olib borish uslubini turli xil bo'lgan raqiblar bilan olishish shakllari, turlari, uslublari va variantlari o'rganiladi. Boksning taktik mahorati jangning to'g'ri tashkil qilinishi va uning boshqarilishi bilan belgilanadi.

Boksning taktik mahorati raqibning kuchli tomonlarini bartaraf etish, uning bo'sh tomonlaridan foydalanish va shu bilan bir vaqtda individual jang olib borish uslubini qo'llay bilishda namoyon bo'ladi. Jangni boshqarish, uni olib borish san'atini jang rejasini amalda qo'llay olish, unga aniqlik kiritish, zarur hollarda esa jang davomida uni o'zgartira olishdan iborat. Jangni boshqarish ko'nikmasi boksning jangovar tez fikrlashiga, uning irodaviy sifatlariga bog'liq.

Jang rejasini tuzish boksning chuqur fikrlash, raqib harakatlarini tahlil qilish va sintezlash qobiliyatiga, shuningdek, texnik-taktik vositalarning egallanganlik darajasiga bog'liq. Ular qancha turli-tuman bo'lsa, jangni rejalashtirish variantlari shuncha ko'p bo'ladi.

Olishuvni rejalashtirish va uni boshqarish boksning turli xil jang shakllarini qay darajada mukammal o'zlashtirib olganligi bilan chambarchas bog'liq. Jang olib borishning uchta turi mavjud: razvedka, hujumkor va himoya.

Razvedka shaklidagi jang uning rejasini tuzish paytida raqib to'g'risida ma'lumotlar olish vositasi sifatida mustaqil hisoblanadi. Hujum yoki himoya harakatlarini tayyorlashda u yordamchi shakl bo'lib xizmat qiladi.

Hujumkor shakldagi jang – tashabbusni olib qo'yishni nazarda tutuvchi raqib bilan olishishning faol shakli. U uzoq, o'rta va yaqin masofalardagi hujum, qarshi va javob harakatlari yordamida amalga oshiriladi.

Himoya shaklidagi jang tashabbusni tortib olgan raqibdan himoyalaniş shakli hisoblanadi, bunda u mustaqil va yordamchi bo'g'in bo'lishi hamda hujumning rivojlanishida birga amalga oshirilishi mumkin.

Zamonaviy jang – turli masofalarda bajariladigan siljishlar, zarba va himoya harakatlarining murakkab uyg'unligidir.

Raqiblar jangovar harakatlarini olib boradigan masofa ko'p hollarda bokschilarning texnikasi xususiyatlarini, jangda u yoki bu jismoniy va irodaviy sifatlarning namoyon bo'lishini belgilab beradi. Har bir masofadagi olishuv turli-tuman sharoitlarda o'tadi va o'zining qonuniyatlariga ega.

Zarbalarini berish va himoyaga o'tish vaqti raqiblar o'rta sidagi masofaga bog'liq. Jangovar masofa qancha qisqa bo'lsa, zarba shuncha tez va sezilmasdan nishonga yetib boradi hamda undan himoyalaniş shuncha qiyin bo'ladi. Va aksincha, masofa qancha uzoq bo'lsa, bokschi raqibi zarbalaridan shuncha osonlikcha himoyalanişadi. Har bir masofa uchun zarbalardan himoyalaniş imkoniyatini belgilab beruvchi vaqt chegarasi (limit) mavjud.

Bokschi uzoq masofada o'rta masofaga qaraganda, o'rta masofada esa yaqin masofaga qaraganda himoyalaniş uchun yaxshi sharoit mavjud. Uzoq masofada o'rta masofaga nisbatan harakatlarni bajarish uchun vaqt ko'p bo'lishiga qaramasdan, u baribir sekunlarda hisoblanadi. Shuning uchun zarbadan

himoyalananayotganlar uzoq masofada turganliklariga qaramasdan, raqib harakatlariga o'z vaqtida reaksiya qilish uchun yetarlicha tez reaksiya va harakatga ega bo'lishlari lozim.

Turli masofalardagi vaqt chegarasi tegishli texnika, taktikani tanlashni belgilab beradi, reaksiya va fikrlash tezligining, tezkorlik va harakat koordinatsiyasi, diqqat hamda boshqa sifatlarning turli darajada rivojlanishini taqozo etadi.

Uzoq masofada, o'rta masofaga qaraganda, bokschi har doim hujum boshlashga qiynaladi, chunki zarba berish doirasidan tashqarida turgan raqib boshlang'ich harakatlarni nisbatan osonlik bilan qabul qiladi va ularga himoyalaniish bilan reaksiya qila oladi. Hujum va qarshi hujum raqib uchun kutilmaganda bo'lishi uchun bokschi, zarbani tayyorlayotib, uning diqqatini masofani doimo o'zgartirib turish va aldamchi harakatlar bilan chalg'itishi lozim.

Uzoq masofadagi jang o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bokschi qaddi rostlangan holda tik turib, oyoqlari uchida (oyoqlar tekis, keng kerilgan) ring bo'ylab yengil siljib harakatlanadi va har doim siljib yurish turlari hamda raqibgacha bo'lgan masofani o'zgartirib, hujumdan qarshi hujumga tez va silliq o'tishga tayyor turadi. Uzoq masofada jang olib boruvchi bokschi asosan to'g'ridan zarbalardan foydalanadi, yengil, chalg'ituvchi zarbalarni shiddatli va keskin zarbalar bilan birga qo'shib bajaradi, ko'proq orqaga va yon tomonga qadam tashlab himoyalaniishlar, shuningdek, to'sishlar yordamida turli himoyalaniishlarni qo'llaydi. To'g'ridan zarbalar va ajoyib tarzda siljib yurishlar bilan birga fintlardan foydalana bilish uzoq masofada jang olib boruvchi bokschining o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Biroq uzoq masofadagi jang texnikasi faqat shu xususiyatlar bilan cheklanib qolmaydi. Uzoq masofada jang olib boradigan past bo'yli, jismonan baquvvat bokschilarda o'zlarining texnikasi shakllangan. Bu bokschilar, ring bo'ylab

ancha yumshoq va oyoq uchida o'ta ko'tarilmasdan siljib yurib, ring bo'ylab harakatlanishlarni gavdaning aldamchi harakatlari hamda gavdani bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish harakatlari bilan doimo birga bajaradilar. Ularning eng sevgan zarbalari – oldinga “sakrash” bilan va zarba berayotgan qo'lga qarama-qarshi oyoqda qadam tashlash bilan yon tomondan hamda pastdan zarbalar.

O'rta masofadagi jang yoki hujum yoxud qarshi hujum harakatlarining rivojlanishi, yoki bokschining taktik vazifalariga kiruvchi yoxud uning individual jang olib borish uslubiga xos bo'lgan jangovar harakatlarning ma'lum bir uslubi hisoblanadi. O'rta masofada, xuddi yaqin masofadagi kabi, agar raqib jangning rivojlanishiga xalaqit berishi mumkin bo'lgan qarshilikni ko'rsatmasa yoki u hujum qilayotganga faol qarshilik ko'rsatsa, jang rivoj topishi mumkin.

Agar raqib harakatlarni o'rta masofada rivojlantirishga imkoniyat bermasa, ushbu holda keskin qarshi jang yuzaga keladi, unda hujum qilayotgan tashabbus va ma'naviy ustunlikka erishish uchun kurashishi lozim. Bunday olishuvda, odatda, hujumlar va raqib qarshi hujumlaridan himoyalaniş hamda raqib qarshi hujumlariga qarshi hujumlar birlashgan holda amalga oshiriladi.

O'rta masofa uchun yana uzoq masofadagiga nisbatan vaqt chegarasining kamligi xosdir. Bu bokschilarning texnikasi va taktikasida aks etadi. O'rta masofada taktik ko'rsatmaning xususiyati shundan iboratki, bokschi zarbalar seriyasi bilan raqib qarshi hujumidan ilgari harakat qilishga intiladi. Raqibning mumkin bo'lgan qarshi zarbalarini oldindan ko'zlay olgan hollarda u sho'ng'ishlar, og'ishlar, to'sishlar bilan avtomatlashgan himoyalaniş seriyalarini qo'llaydi va keskin zarbalar beradi. O'rta masofadagi jang vaqt oralig'ida qat'iy chegaralanganligi sababli, uning eng muhim xususiyatlaridan

biri – raqib zarbalariga doimo tayyor turish, ularni oldindan ko‘zlay bilish.

O‘rta masofadagi jang texnikasi uchun guruhlashgan tik turish, ring bo‘ylab cheklangan harakatlanishlar paytida gavdani siljitish xosdir. Ushbu masofada ko‘proq avtomatlashgan zarbalar va himoyalaniishlar seriyalari (tanlangan zarbalar hamda himoyalaniishlar seriyalari bilan bir qatorda) hamda bittalik urg‘u berilgan zarbalar qo‘llaniladi. Zarbalar (to‘g‘ridan, pastdan, yondan qisqa zarbalar) asosan gavdaniing aylanma harakatlari hisobiga, sho‘ng‘ish, to‘shish va og‘ishlar bilan himoyalaniishdan foydalangan holda beriladi.

O‘rta masofa reaksiya va harakatlarning tezkorligiga yuqori talablar qo‘yadi. Jangovar harakatlarning yuqori zichligi va tezligi ishlayotgan mushaklarning qisqarishidan ularning bo‘shashtirilishiga, va aksincha, bir zumda o‘tishni talab qiladi. Bokschi shiddatli jang vaziyatida o‘rta masofada, birinchidan, yuqori darajada mustahkam diqqatga ega bo‘lishi, ikkinchidan, diqqatni zarbalardan himoyalashi, va aksincha, juda tez o‘tkaza olishi lozim.

Yaqin masofadagi jang bokschiilar bir-birlariga deyarli juda yaqin turgan paytlarida yoki guruhlashgan tik turishda ular bir-biriga tegib turgan vaqtlarda olib boriladi. Yaqin masofadagi jangning taktik vazifasi – gavdaga zarba berish uchun qulay holatni egallash, zarbalar bilan raqibni toliqtirish yoki uning zarbalarini bog‘lab qo‘yish. Bu masofada jang ko‘pincha atletik xususiyatga ega bo‘ladi.

Agar o‘rta masofadagi jang uzoq masofali jangning ajralmas bir qismi bo‘lsa (chunki uzoq masofadan turib beriladigan har qanday zarba o‘rta masofada tugaydi), unda yaqin masofadagi jang har doim ataylab yoki majburan yuzaga keladi. Jismonan baquvvat, past bo‘yli, ko‘proq qisqa zarbalarni qo‘llaydigan, raqiblari uchun qulay bo‘lmagan yaqin masofada

va aynan muvaffaqiyatga erishishlarini (ochko jamg'arish, raqibni toliqtirish) biladigan bokschilar yaqin masofadagi jangdan ataylab foydalanadilar. Ba'zi hollarda bokschilar dam olish, raqibning o'rta masofadagi zarbalaridan qochish uchun ham yaqin masofada bo'lishdan foydalanadilar. Bu masofada, boshqalarga qaraganda, zarba berish yanada kam, raqib yaqin turganligi va jangovar holat xususiyatlari sababli, bokschi zarbalarga asosan to'sishlar va ustma-ust qo'yish bilan reaksiya qilishga ulguradi. Yaqin masofada raqib yaqin turganligi tufayli uning harakatlarini ko'rish orqali idrok etish cheklanganligi sababli va bokschi raqibi nima qilayotganligi, uning qaysi joylari ochiq ekanligini ko'ra olmasligi bois, jangda asosan mushak va sezgi hislariga tayanishga to'g'ri keladi. Ularning yordamida raqibning gavda, yelka, qo'llarining holati, gavda burilishlari, qo'llarining uzatilishi, ularning harakat yo'nalishi, mushaklarning zo'riqishi va bo'shashtirilishi idrok qilinadi.

O'rta masofada bokschilar guruhlashgan tik turishda bo'la turib, jangovar harakatlarni olib boradilar, yelkalari bilan tegib va hatto bir-birlariga suyanib, yana ham mustahkam holatni egallashga intiladilar. Qisqa zarbalar ustma-ust qo'yish va to'sishlar yordamida himoyalaniishlar bilan birga bajariladi. Yaqin masofada turib jang olib borish bokschidan yuqori darajada rivojlangan mushak-harakat sezgilaridan tashqari, bo'shashishni va o'z raqibini his qila bilishni hamda katta maxsus chidamlilik va matonatni taqozo etadi.

Taktik harakatlar

Taktik harakatlar tayyorlov, hujum va himoya harakatlariga bo'linadi.

Tayyorlov harakatlari – bu bevosita hujum va himoyadan oldingi harakatlar. Ularga razvedka, aldamchi va manyovr qilish harakatlari kiradi.

Razvedka harakatlari raqibning yaxshi ko‘rgan kombinatsiyalari, uning kuchli zarba berish masofasi, individual jang olib borish uslubi xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligini va h.k. aniqlash uchun zarur hamda aldamchi harakatlar va jang bilan razvedka qilish yordamida amalga oshiriladi.

Aldamchi harakatlar fintlar (zarbalar imitatsiyasi va bo‘sh joylarni yolg‘ondan ochib berish) hamda yolg‘on (yengil) zarbalar yordamida bajariladi. Ularning maqsadi: a) raqibning jang olib borish uslubini aniqlash uchun uni faol harakatlarga chorlash; b) o‘zining hujum va qarshi hujum harakatlaridan raqibni chalg‘itish hamda uni chorlash.

Manyovr qilish harakatlari faol harakatlar uchun qulay dastlabki holat va paytni tanlash maqsadida siljib yurishlar hamda himoyalanişlar yordamida amalga oshiriladi. Taktik vazifalarga qarab, masofali (pozitsiyali), yalpi va qanotli manyovr qo‘llaniladi.

Masofali manyovr – uzoq himoyalaniş va zarba berish masofalarida manyovr qilish. U uzoq masofani saqlab qolish uchun chekinishlar (orqaga, yon tomonlarga) va sayd-steplar (yon tomonga qadam qo‘yib orqaga, chapga, o‘ngga burilish) bilan himoyalanişlar yordamida amalga oshiriladi.

Yalpi manyovr – faol hujum qilayotgan raqibni orqaga chekintirish yoki u bilan yaqinlashish maqsadida manyovrni (oldinga harakatlanishni) himoyalanişlar bilan (to‘sislar, og‘ishlar, sho‘ng‘ishlar yoki kombinatsiyalashgan himoyalanişlar yordamida) birga bajarish.

Qanotli manyovr – harakatchan raqibning erkin harakatlanishini cheklash maqsadida uni ring arqoni va burchaklariga (zarba berishga tahdid solib oldinga va yon tomonlarga qadam tashlash orqali) “qisib qo‘yish”.

Hujum harakatlari tayyorlov harakatlari va bevosita hujum harakatlaridan tashkil topadi. Ular hujum va qarshi

hujumga har tomonlama tayyorgarlik ko'rish, yo'l-yo'lakay himoyalanişlar, turli masofalardagi hujum, qarshi hujum va javob zarbalarini o'z ichiga oladi. Shu hamma taktika elementlarining qo'llanilish ketma-ketligi turlicha va jangovar vaziyat talablari, raqib harakatlari xususiyatlari bilan bog'liq bo'ladi.

O'rta va yaqin masofalardagi hujum harakatlari zarba seriyalari bilan rivojlantiriladi hamda himoyalanişlar, manyovrlar, jangdan qisqa muddatga chiqish va masofani ko'p marta o'zgartirish bilan birga qo'shib bajariladi. Hujum – boksdağı eng asosiy jangovar vosita bo'lib, u turli xil taktik maqsadlarga xizmat qiladi. Tezkor, kutilmagan hujum tashabbusni qo'lga olish va hal qiluvchi zarbani berish uchun qo'llaniladi. Uzoq masofadan turib hujum qilishdan raqib himoyalanişidan oldin zarba berish orqali ochkolardagi ustunlikka erishish maqsadida ham foydalaniladi. Hujumlar jang olib borish uslubining asosi hisoblanadi va hujumkor harakatlarning asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladi. Uzoq masofadan turib jang olib boradigan boksçilar manyovr yordamida hujum tayyorlaydilar, so'ngra esa qulay paytda bitta, ikkita, uchta, kam hollarda ko'proq zarba berib, undan keyin raqib zarbalari doirasidan uzoqlashadilar. Ayrim hujumlar yolg'ondan bo'lishi mumkin. Uning maqsadi – raqibni hujum yoki qarshi hujumga o'tishga chorlash, shuningdek, keyingi harakatlar uchun qulay dastlabki holatni yaratish. Uzoq masofadagi hujum, keyinchalik o'rta yoki yaqin masofada rivojlantiriladigan jangovar operatsiyaning bir qismi, masalan, boshlanishi bo'lishi mumkin.

Hujumlar juda turli-tumandir. Ular bittalik yoki qo'shaloq (jumladan, takroriy) zarbalardan yoxud zarbalar seriyalaridan iborat bo'lishi mumkin va ham o'ng qo'ldan, ham chap qo'ldan boshlanishi mumkin.

Qarshi hujum uzoq masofadan turib manyovr qilishda bokschining asosiy jangovar harakatlariga kiradi va himoya vositasi bo'lib xizmat qiladi. Qarshi hujum har xil taktik maqsadlarda qo'llaniladigan alohida mustaqil jangovar harakatlar bo'lishi mumkin. Qarshi hujum yordamida ochkolar sonida ustunlikka erishiladi va ko'p hollarda u hal etuvchi g'alabaga olib keladi.

U yoki bu bokschining butun jangi qarshi hujum asosiga qurilishi mumkin. Bunday bokschilar qarshi hujumni ochilishlar, yolg'ondan hujumlar, poylash yordamida tayyorlaydilar, shu orqali raqibni hujumga chorlaydilar va bir zumda uni himoyalaniish bilan birga qarshi hamda javob zarbalari bilan kutib oladilar. Bunday uslubda jang olib boruvchi bokschilar reaksiya hamda jangovar harakatlar tezligi bilan ajralib turadilar.

Himoya harakatlarini bokschi, agar raqibning tezkor va shiddatli hujumidan yoki qarshi hujumidan himoyalaniishi lozim bo'lganda, ya'ni hujumni aniqlashga ulgurmaganda, jang masofasini o'zgartira olmaganda, raqibni toliqtirish va ma'naviy ta'sir ko'rsatishni uddalay olmaganda, raqibning bo'sh joylarini topolmaganda, berilgan kuchli zarbadan so'ng dam ololmaganda, qarshi hujumlarni tayyorlay olmaganda, to'xtovsiz hujumlarga qarshi taktik maqsadda bir qator himoya harakatlarini qarshi qo'ya olmagan hollarda qo'llaydi.

Himoya harakatlari, bulardan tashqari, bokschiga qarshi va javob qarshi hujumlarining ta'sirini, ya'ni raqibning tashabbusni egallab olishga bo'lgan urinishini bartaraf etib, to'xtovsiz hujum qilish imkonini beradi. Himoyalaniishlar manyovr qilish bilan birga raqibga faol yaqinlashish va o'rta hamda yaqin masofani saqlash vositasi bo'lishi mumkin. Shu bilan birga bu himoyalar uzoq masofani saqlab qolishga yordam beradi. Himoyalaniishlarni manyovr bilan birga amalga oshirish masofani o'zgartirish uchun ham qo'llaniladi.

Himoya harakatlariga nafaqat shaxsan himoyalanishlar (to'sishlar, og'ishlar va sho'ng'ishlar), balki agar ular qarshi hujum sifatida rivojlantirilmasa va raqibning shiddatli hujumini to'xtatish hamda uni toliqtirish uchun qo'llanilmasa, ayrim qarshi va javob zarbalari ham kiradi. U yoki bu bokschining hujumkor harakatlariga kiruvchi yoki asosiy hujum vositasi bo'lib xizmat qiluvchi qarshi hujumlarni himoya harakatlari qatoriga kiritish kerak emas.

Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko'rsatish usullari (jangni rejalashtirish)

Mamlakatimiz boks maktabi xususiyatlari, shuningdek, sportchining individualligi, uning gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishi, temperamenti, irodasi, harakat imkoniyatlari va boshqalarga qarab, bokschida o'zining, faqat unga xos bo'lgan individual jang olib borish uslubi, demak, individual taktika shakllanadi.

Jang olib borish uslubi va u ko'proq qaysi masofalarda o'tishiga qarab, olishuv faol hujumkor yoki pozitsion (faol himoyalanish) xususiyatiga ega bo'ladi.

Faol hujumkor taktika ko'pchilik bokschilarga xosdir. Uning o'ziga xos qirralari: oldinga harakatlanish, zarba berish masofasiga tez-tez chiqish va hujum yoki qarshi hujum harakatlarini amalga oshirish bilan tashabbusni qo'lga olish. Jang ko'proq o'rta va yaqin masofalarda olib boriladi. Uzoq himoyalanish masofasida vaqti-vaqti bilan manyovr o'tkazilib turiladi. Faol hujumkor taktikani tanlagan bokschilar hujum zarbalari bilan bir qatorda tez-tez qarshi va javob zarbalarini amalga oshiradilar (kuchli zarba hamda sur'at taktikasi).

Pozitsion taktikaga bokschining uzoq himoyalanish masofada uni saqlab qolish maqsadiga qaratilgan manyovri xosdir. Agar bokschini yaqin masofada jang qilishga majbur

qilinsa, u kombinatsiyalashgan himoyalanihlarni qo‘llaydi yoki “klinch” holatiga kiradi. Hujumlar va qarshi hujumlar o‘rta va yaqin masofalarda jangni rivojlantirmasdan, keyinchalik uzoq masofaga albatta qaytish bilan o‘tkaziladi. Raqib hujumni tutib olgan hollarda bokschi qarshi hujum bilan himoyalaniadi yoki “klinch” holatini qo‘llaydi, undan so‘ng uzoq masofaga qaytadi.

Pozitsion taktika raqibning faol harakatlanishi tufayli yuzaga keladigan xatolaridan foydalanishga va uni shunday harakatlarga chorlashga (o‘yin jang uslubi) asoslanadi hamda ko‘proq jangni qarshi hujum uslubida olib boradigan bokschiarga xos.

Faol hujumkor taktika ham mohirona, ham kuchli boks uslubining shakllanishiga olib keladi.

Mohir bokschiilar o‘zlarining yuqori sifatli texnikasi va biror maqsad ko‘zlangan taktikasi bilan ajralib turadilar. Kuchli boks vakillarida ko‘proq matonat va chidamlilik rivojlangan bo‘ladi. Ularning taktikasi bir xil va raqibni tez sur‘at, to‘xtovsiz hujumlar yoki keskin zarbalar, shuningdek, aldamchi zarbalar bilan to‘xtatib qo‘yishga intilishlarida aks etadi. Ularda himoyalanihlarga e‘tibor qilmaslik xususiyati mavjud. Ular yirik musobaqalarda kamdan kam g‘olib bo‘ladilar, chunki ko‘p energiya yo‘qotadilar va turnir oxiriga kelib o‘zlari yaratgan jangdagi shiddatni ko‘tara olmaydilar.

Biroq bunday bokschiilar – xavfli raqiblardir. Ular bilan uchrashadigan sportchiilar o‘zlarining taktikalarini chuqur ishlab chiqishlari lozim va “yanchib tashlovchi” bokschiining energiyasi hamda shiddatiga qarshilik ko‘rsata olish maqsadida yuksak texnika va yuqori darajada jismoniy rivojlanishga ega bo‘lishlari zarur.

Ko‘pgina bokschiilarning musobaqadagi janglari tahlili shuni ko‘rsatadiki, taktikaning bayon etilgan asosiy turlari turli sportchiilarda har xil namoyon bo‘ladi; ularning har birining

jangi o‘ziga xosligi, individual xususiyatlari bilan ajralib turadi. Quyida har xil jang olib borish uslubiga ega bokschilarga qarshi taktik harakatlarga misollar keltirilgan.

“Tez sur’atli” bokschiga qarshi jang

Musobaqalarda raqib bilan yaqinlashishga faol boruvchi, o‘rta yoki yaqin masofada zarba seriyalari bilan tez sur’atda harakat qiluvchi va ko‘p sonli zarbalar berish hisobiga jangda g‘alaba qozonishga intiluvchi bokschilar ko‘p uchraydi. Ular birinchi raunddanoq yuqori, raqib kuchi yetmaydigan sur’atni (uni ikkinchi, uchinchi, to‘rtinchi raundlarda asta-sekin kamaytirib yoki, aksincha, raunddan raundga oshirib) taklif qiladilar.

Bokschining bunday raqib bilan olishuvdagi taktikasi shundan iboratki, u jang oxirigacha o‘z kuchini saqlab qolishi va raqib baland bo‘lmagan sur’at taklif qilgan raundlarda ochkolar jang‘arishi lozim. Jang sur’ati o‘ta yuqori bo‘lgan raundlarda bokschi yutqazmaslikka yoki minimal darajada yutqazishga intilishi zarur. Bunda u raqibni unga xos bo‘lmagan masofada o‘z harakatlari bilan toliqtirishi kerak. Ushbu holda bokschining harakatlari ko‘proq uzoq masofada tez, turli-tuman va keng manyovr olib borishdan iborat. Buni u orqaga va yon tomonlarga qadam tashlashlar, og‘ishlar bilan birga bajarishi lozim. Manyovr olib borish qarshi zarbalar, tezkor, keskin hujumlar, asosan uzun zarbalar bilan birga bajariladi. Bokschi raqib masofasida ushlanib qolmaslikka harakat qiladi va har bir hujum yoki qarshi hujumdan so‘ng uzoq masofaga chiqadi. U o‘rta masofadagi hujumlarni himoyalashlar – asosan og‘ishlar va sho‘ng‘ishlar, ba‘zan to‘sislar bilan birga tezkor zarbalar yordamida rivojlantiradi. Bunda raqibga uning uchun qulay bo‘lgan masofada o‘rnashib olishga to‘sqinlik qilish maqsadida, zarba berilgandan so‘ng zudlik bilan orqaga qaytish zarur

bo‘ladi. Ushbu holda, agar raqib o‘rta yoki yaqin masofada jang olib borishga undasa, bokschi birinchi bo‘lib zudlik bilan zarbalar seriyasini amalga oshirishi hamda u orqaga qaytishi yoki uning zarbalarini ustma-ust to‘shib qo‘yishi yoki “klinch” holatiga o‘tishi zarur. Agar bokschi ring arqonlari yoki burchaklariga qisib qo‘yilsa, u ushbu holatdan tezda chiqib ketishi yoki raqibi qo‘llarini boylashi lozim.

Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiga qarshi jang

Jismonan yaxshi tayyorlangan, kuchli va keskin zarbalarga ega bokschilar o‘z raqiblariga “tezkor start” taktikasini taklif qilishlari mumkin. Bunda ular jangning birinchi soniyalaridanoq raqibni shoshirib qo‘yishga, kuchli zarba berish va tez g‘alabaga erishishga intiladilar.

Shiddat bilan hujum qilayotgan, kuchli, keng quloch bilan zarbalar berayotgan va tez g‘alabaga erishishga umidvor bo‘lgan raqibga qarshi yo‘naltirilgan taktika shundan iboratki, bokschi bunday vaziyatda raqibning yog‘ilib kelayotgan zarbalarini kutib turishi, uni toliqtirishi hamda yaroqsiz holga keltirishi va faqat shundan so‘ng o‘zi hal qiluvchi harakatlarga o‘tishi lozim. Buning uchun bokschi, tez berilayotgan zarbalardan himoyalaniib va himoyalaniishlarni orqaga hamda yon tomonlarga chekinishlar bilan birga qo‘shib bajarib (bu – raqibni xato qilishga va zarbalarni havoga yo‘llashga majbur qiladi), chekinishlar paytida zarbalar beradi hamda qarshi zarbalar bilan raqib hujumini to‘xtatadi. Agar bokschi raqibning shiddatli hujumlaridan qochib qolishga ulgurmasa, u uning zarbalarini ustma-ust qo‘yish bilan to‘xtatadi yoki “klinch” holatiga kiradi.

To'xtovsiz hujum qilayotgan raqiblar, odatda, uzoq va o'rta masofalarda harakat qilishlari sababli, ularga yaqin masofadagi jangni qarshi qo'yadilar. Bu yerda ko'pincha noiloj qoladilar, chunki keng quloqli zarbalarni bera olmaydilar va ushbu masofadan turib beriladigan zarbalarga qarshi zarur himoyalanihlarga ega emaslar.

Texnik jihatdan mohir bokschi qarshi jang

Ko'pchilik texnik tayyorgarlikka ega bokschi uzoq masofadan turib hujum qilishni va hujumdan so'ng zudlik bilan raqibdan o'sha masofaga orqaga chekinishni afzal ko'radilar. Bunday bokschi odatda turli yo'nalishlarda yengil hamda tez siljib yurib va masofani o'zgartirib ustalik bilan manyovr qiladilar va raqibning mo'ljal olishiga xalaqit beradilar.

Texnik jihatdan har tomonlama mukammal bokschi, fintlar va yengil zarbalarni tezkor hamda kutilmagan hujumlar bilan birga bajarib, buning uchun harakat sur'atini keskin o'zgartirishdan foydalanadi. Masalan, raqibni dog'da qoldirish maqsadida nisbatan past sur'atdan shiddatli sur'atga o'tadi. Bunday bokschi hujum yoki qarshi hujumni bajargandan so'ng raqib yonida uzoq qolib ketmaydi, balki zudlik bilan uzoq masofaga qaytadi. Agar u raqib hujumlari yoki qarshi hujumlaridan qochib qolishga ulgurmasa, unda to'sishlar yordamida himoyalaniadi yoki "klinch"ga kiradi.

Bunday bokschi qarshi jang olib borish taktikasi shundan iboratki, uning zarbalarini yo'qqa chiqarish, tezkor manyovr olib borishdagi ustunligini yo'qotish, uni ring arqonlari va burchaklariga qisib borib, unga xos bo'lmagan o'rta va yaqin masofalarni taklif qilish lozim bo'ladi.

Shu maqsadda bokschi quyidagilarni qo'llaydilar: yo'l-yo'lakay himoyalaniib, faol yaqinlashish; turli-tuman siljib

yurishlarni og‘ishlar, sho‘ng‘ishlar hamda to‘shlar bilan birga bajarish; tezkor javob qarshi hujumlar; ilgarilovchi qarshi zarbalar; yaqin masofadagi jang. Agar raqib “klinch” holatiga kirsam, o‘ng qo‘lda pastdan zarbani qo‘llash va tezda qisqa zarbalar seriyalari bilan hujumga o‘tish kerak.

Qarshi hujumlarni afzal ko‘ruvchi bokschiga qarshi jang

Jangni qarshi hujumlar asosiga quradigan bokschilar eng mohir bokschilardan biri hisoblanadilar, chunki, yuqori tezkorlikka ega bo‘la turib, ular raqibni ustalik bilan hujumga chorlaydilar hamda bu hujumlarni bir zumda himoyalashlar va qarshi hujumlar yordamida to‘xtatadilar.

Bunday bokschilarga qarshi jang olib borish taktikasi shundan iboratki, bunday bokschilarni ularga xos bo‘lmagan uslubda va odatiy bo‘lmagan masofada jang olib borishga majbur qilish lozim.

Buning uchun chorlashlar – yolg‘ondan hujumlar va ochilishlar (keyinchalik o‘rta hamda yaqin masofalarda rivojlantiriladigan qarshi hujum); hujum harakatlari bilan birga amalga oshiriladigan yo‘l-yo‘lakay himoyalashlar – yaqinlashish, hujumlar va qarshi hujumlar; hujum va qarshi hujumlarni rivojlantirish paytida zarbalar hamda himoyalashlarni birga bajarish; kutilmagan hujumlar (tez oldinga siljish va keyinchalik rivojlantirish bilan); yaqin masofadagi jang qo‘llaniladi.

Tajribali bokschi raqibini hujum qilishga majbur etadi, ya‘ni uni o‘ziga xos bo‘lmagan uslubda jang olib borishga undaydi, so‘ngra esa yaqin masofadagi jangda muvaffaqiyatga erishib, hujumni keskin va tezkor qarshi hamda javob qarshi hujum yordamida to‘xtatadi.

Kombinatsion jang olib boruvchi universal bokschi qarshi jang

Kombinatsion jang qo'llaydigan bokschi larning taktikasi turli-tumandir. Bunday bokschi lar ham kuchli, ham kuchsiz zarbaga ega bo'lishlari mumkin, lekin ularning hammasi ochkolarda katta ustunlikka erishish hisobiga jangda g'alaba qozonadilar. Bunday bokschi lar hamma masofalarda ishonchli harakat qiladilar, yaxshi manyovr olib boradilar va turli taktik ko'rsatmalarni – aldab o'tish va kuchli zarba, zarbani tez sur'at bilan uyg'unlashtirgan holda hamma jangovar vositalardan ustalik bilan foydalanadilar.

Aynan kombinatsion jang bokschi mahoratini ko'rsatib beradi: har qanday taktika turiga qarshilik ko'rsata olishga va olishuv davomida yuzaga keladigan turli xil taktik vazifalarni ustalik bilan hal qilishga imkon yaratadi.

Kombinatsion jang qo'llaydigan raqib bilan jang olib boruvchi bokschi ning asosiy taktik vazifasi jang xususiyatlarini, ya'ni raqibning yaxshi ko'rgan masofasi, qo'llaydigan usullari, hal etuvchi zarba uchun masofani aniqlashdan iborat. Maqsad – raqibga kombinatsion jangni, uning asosiy harakatlarini yo'qqa chiqarish va bo'g'ib qo'yishga qaratilgan kombinatsion jang olib borish uslubini qarshi qo'yish. Yana raqibga xos bo'lmagan jang sur'atini taklif qilish juda muhim.

Ushbu holda harakatlar raqib xususiyatlariga va uning jang olib borish uslubiga bog'liq. Bokschi taktikaning hamma asosiy turlaridan foydalanishi mumkin. Agar bokschi, bundan tashqari, yana kuchli zarbaga ega bo'lsa, mumkin bo'lgan zarbadan ehtiyotlanish hamda raqib uchun zarba berish qiyin bo'lgan masofadan turib jang olib borish, boz ustiga, raqib kuchli zarba berishga shay turgan paytda masofani o'zgartirish zarur.

Chapaqay bokschiga qarshi jang

O'ng tomonlama tik turishda jang olib boruvchi chapaqay bokschilar ko'p uchraydi. Bu bokschilarda jang uslubi turlicha bo'lishi mumkin, biroq ular odatda chap qo'lda keskin va kuchli zarba beradilar.

Chapaqay bokschiga qarshi avvaldan tayyorlanmasdan turib jang olib borish ancha qiyin. Chap qo'lda berilgan kutilmagan zarbalar va odatdagi qarshi harakatlarni qo'llash imkoniyatining yo'qligi raqibni talvasaga tushiradi hamda uning tashabbusini so'ndiradi. O'ng tomonlama boks tushuvchi chapaqay bokschiga qarshi taktika tanlayotib, birinchi navbatda, bu bokschi qaysi uslubda jang olib borishini hisobga olish lozim: u hujumkor yoki qarshi hujum uslubida, uzoq yoki yaqin masofada boks tushadimi, to'xtovsiz hujum qiladimi yoki uning hujumlari qisqa yakunlangan olishuv xususiyatiga egami?

Odatda, bunday bokschilar o'ng qo'ldagi zarba uchun ancha ochiq bo'ladilar va shuning uchun ular bilan jang olib borishda asosiy taktik vosita sifatida chap qo'lda chalg'itib va xavf solib, o'ng qo'lda boshga tezkor hamda keskin zarbalarni qo'llash lozim. Hujumni tezda rivojlantirish; yaqin masofaga o'tish uchun zarba berishga tayyor o'ng qo'lni chapaqay bokschiga yaqinlashtirish maqsadida odatdagidan ko'ra ancha yuzma-yuz tik turish holatini qabul qilish lozim.

Bokschi chapaqay raqibi bilan uchrashganda shu narsani doimo yodda saqlashi zarurki, chapaqay bokschilar, turli xil uslubda jang olib borishlariga qaramasdan, har doim chap qo'lda keskin zarba berishga tayyor turadilar. Shuning uchun chap qo'ldagi zarbalardan sinchkovlik bilan ehtiyotlanish zarur. Yaqin masofada jang olib borish chapaqay bokschining ustunligini kamaytiradi, biroq bu yerda ham uning chap qo'lda kuchli zarba berish imkoniyati saqlanib qoladi.

Chapaqay bokschiga qarshi ta'sirli usullardan biri o'ng qo'lda berilgan hujum zarbasiga qarshi chapga-oldinga qadam tashlash bilan chap qo'lda amalga oshiriladigan kesishma (yuqoridan) zarba hisoblanadi.

Bu yerda taktikaning tez-tez uchrab turadigan asosiy turlari ko'rsatib o'tildi. Jangovar amaliyotda ular ancha ko'p, lekin ularning asosi har doim ko'p yoki kam miqdorda bayon etilganlarga yaqin. Biroq bokschilar taktikaning turli-tuman turlaridan har xil foydalanadilar. Jang boshidan oxirigacha bir xil uslubda harakat qiladigan bokschini kamdan kam hollarda uchratish mumkin. Jang davomida vaziyat ta'sirida va raqibga qarshilik ko'rsatish zarurligi sababli, bokschi o'ziga xos bo'lgan jang uslubi va taktikani tez-tez o'zgartirib turadi, raqibni qiyin ahvolga solib qo'yish, o'zining qiyin vaziyatdan chiqib ketishi yoki raqib taktikasidagi o'zgarishlarga moslashishi uchun yangi jangovar vositalarni izlab topadi.

Taktikada takomillashish

Taktikada takomillashish ikkita asosiy yo'nalish bo'yicha olib borilishi lozim. Birinchidan, bu shaxsiy individual taktikani takomillashtirish (kuchli zarba taktikasi, sur'at taktikasi, aldash taktikasi yoki ularning uyg'unliklari), o'zining jang uslubini raqibga taklif qilish ko'nikmasi, o'z taktik rejasini, o'zining jang usullarini amalga oshirish ko'nikmasini takomillashtirish. Ikkinchidan esa, raqib uslubini, uning kuchli va bo'sh tomonlarini topish hamda anglay olishda, uning kuchli tomonlarini yo'q qilish hamda bo'sh tomonlaridan foydalanishga qaratilgan o'zining taktik rejasini qarshi qo'ya olishda takomillashish.

Bu, o'z navbatida, "ko'rgazmali-ta'sirli" va "ko'rgazmali-ijodiy" fikrlashni rivojlantirishni, individual texnik-taktik vositalar doirasi (o'z hujumini o'tkazish maqsadida) va jang

rejasini oqilona tuza bilish hamda uni turli raqiblar bilan uchrashganda amalga oshira olish maqsadida katta hajmdagi tayyorlov, hujumkor hamda himoya harakatlarini takomillashtirishni taqozo etadi.

Shunday qilib, taktikada takomillashayotib, uchta asosiy mashqlar guruhidan foydalanish maqsadga muvofiq:

1) hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish uchun mashqlar (usulni amalga oshirish uchun ma'lum bir jangovar vaziyatni yaratish);

2) tayyorlov, hujumkor va himoya harakatlarida takomillashish uchun mashqlar (bir xildagi jangovar vaziyatlarni o'rganish va munosib harakatlarni qarshi qo'yish);

3) musobaqa jangini modellashtiruvchi jang sharoitlarida tez va to'g'ri taktik fikrlashda takomillashish.

Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish

Ushbu usullarning asosiy vazifasi – yolg'ondan harakatlar bilan raqib diqqatini susaytirish va u qarshi harakatlarga tayyor turmagan paytda shiddat bilan hujum yoki qarshi hujumni amalga oshirish.

Hujumga tayyorgarlik ko'rish paytida, ayniqsa,, hujum vaqtida bokschi e'tiborli bo'lishi hamda raqibning kutilmagan qarshi harakatlaridan himoyalaniishga tayyor turishi lozim. Hujum qilayotgan o'zi "tuzoqqa" tushib qomasligi uchun raqibining chinakam tayyorgarligini yolg'ondan farqlab olishi lozim. Buning uchun hujum va qarshi hujumlarni amalga oshirishda mustahkam diqqat, sovuqqonlik (shoshmaslik, payt poylash) hamda qat'iy atililik zarur. Shu bilan bir vaqtda, aytilganidek, bokschi doimo himoyalaniishga tayyor turishi kerak.

Hujum usullari raqibni aldashga, haqiqiy zarbalardan uning e'tiborini chalg'itishga qaratilgan. Bokschi raqibini ma'lum bir javob harakatga o'rgatib qo'yadi, so'ngra esa zudlik bilan usul qo'llaydi yoki kerakli daqiqada tezda usul qo'llash maqsadida turli harakatlar bilan raqibini adashtiradi. Masalan:

1. Chap qo'lda yon tomondan boshga bir necha marta zarba beradi, so'ngra, shu zarbani takrorlashga urinayotganday harakatlanib (siltanish uchun qo'lini orqaga uzatadi), o'ng qo'lda zarba beradi.

2. O'ng qo'lda yon tomondan boshga zarba berishga otlangandek ko'rsatib (bungacha o'ng qo'lda bir necha marta zarba beradi), chap qo'lda zarba beradi.

3. Raqibni chap qo'lda yon tomondan boshga bittalik zarbaga chalg'itib, keyin chap qo'lda gavdaga takroriy zarbani qo'shib bajaradi, ya'ni boshga va gavdaga beriladigan zarbalarni navbatma-navbat bajaradi. Raqib o'ng tomonini himoyalashga butun diqqatini jamlagan paytda, bokschi chap qo'lda zarbalar bilan hujum qilayotganga o'xshab harakatlanadi, aslida esa o'ng qo'lda yon tomondan boshga shiddatli hujumni amalga oshiradi.

Bokschi zarba bermoqchi ekanligiga va shu sababli himoyalalanayotganligiga raqib ishonishi kerak, aslida bu vaqtda bokschi fint (chalg'itish) qo'llab, boshqa qo'lida zarba beradi.

Bokschi qarama-qarshi tamoyil asosida qurilgan boshqa usullar guruhini ham egallashi lozim: bokschi fint qo'llamoqchi ekanligi va shuning uchun himoyalalanayotganligiga raqib ishonadi, bu vaqtda esa hujum qilayotgan shundan foydalanib zarba beradi. Masalan:

1. Chap qo'lda yon tomondan boshga zarba berish bilan fint bajaradi va o'ng qo'lda boshga zarba berishga "intiladi". Raqib bu manyovrga ishonadi va chap qo'lda yon tomondan boshga beriladigan zarbadan himoyalalanmaydi. Bokschi chap qo'lda yondan boshga zarba beradi.

2. Chap qo'lda pastdan gavdaga zarba berish fintini qo'llaydi va o'ng qo'lda boshga zarba berishga "intiladi". Raqib chap qo'lda gavdaga beriladigan zarbalardan himoyalalanmaydi, chunki buni fint, deb o'ylaydi. Bokschi chap qo'lda pastdan gavdaga zarba beradi.

3. Chap qo'lda gavdaga va boshga zarba berish fintini qo'llaydi. Raqib, aldamchi manyovrga ishonib, gavdasining o'ng tomonini himoya qilmaydi. Bokschi zarbalar beradi.

4. O'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish fintini qo'llaydi va pastdan gavdaga zarba berishga "intiladi". Raqib bu manyovrga ishonib, o'ng qo'lda berilgan zarbadan himoyalalanmaydi. Bokschi o'ng qo'lda boshga zarba beradi.

Bokschi yanada murakkab usullarni egallab olishi zarur – fintlar va haqiqiy zarbalarni navbatma-navbat bajarish. Ushbu usullardan foydalanganda raqib qayerda fint, qayerda zarba ekanligini aniqlay olmaydi. Bunday noaniqlik unda ishonchsizlikni yuzaga keltiradi, bir qolipdan chiqaradi va u o'z kuchiga bo'lgan ishonchni yo'qotadi.

Hujum usullarida takomillashish uchun taxminiy mashqlar:

1. Bokschi fint qo'llaydi – chap qo'lda zarba, zarbani esa o'ng qo'lda beradi. Bunda chap qo'lda zarbani ko'rsatishni chap qo'ldagi zarbalar bilan birga bajaradi.

2. Fint bajaradi – o'ng qo'lda yondan zarba, o'ng qo'lda zarbani ko'rsatishni o'ng qo'ldagi zarbalar bilan almashlab, chap qo'lda zarba beradi. Fintlar nafaqat qo'llar bilan, balki gavda, oyoqlar, shuningdek, bu harakatlarning kombinatsiyasi yordamida amalga oshiriladi.

3. Zarbalar seriyalari yordamida muvaffaqiyatli shiddatli hujumni amalga oshiradi. Raqib himoyalalanishga ulgurmaydi. So'ngra hujum qilayotgan, gavda, oyoqlar harakati bilan hujumni ishora qilib, shu hujumni amalga oshiradi. Raqib tezda himoyalalanadi. Bokschi hujumni takroran ishora yordamida

bajaradi, raqib endi ehtiyotsizroq himoyalaniadi. Uchinchi martada bokschi endi haqiqiy hujumni bajaradi.

Uzoq himoya masofasidan turib hujum qilishdagi mashqlar guruhi ham samaralidir. Bunday hujumlar raqib uchun kutilmaganda bajariladi, chunki bokschi undan o'ta uzoq masofada turadi, odatda, himoya masofasidan hujum qilinmaydi. Odatda, bokschi hujum oldidan oldinga dastlabki qadamni tashlaydi (zarba masofasiga chiqish uchun). Bunday yaqinlashish payti himoyalaniish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Taklif etilayotgan mashqlarda bokschi, qoidalarga qarshi, himoya (o'ta uzoq) masofasidan hujum qilishi lozim. Agar hujum qiluvchi zarbalarni "qarama-qarshi nomlanadigan" oyoqlarda yoki "sakrashda" amalga oshirsa, buning uddasidan chiqish mumkin. Bokschiniing o'z raqibini zarbalarning ma'lum bir tezligiga va zarba berish vaqtini (zarbalar tezligini keyinchalik almashlab turish bilan) sezishga o'rgatishiga asoslangan usullar guruhi o'rganish uchun juda muhimdir. Raqib sekin zarbalardan himoyalaniishga o'rganadi va tezkor zarbalardan himoyalaniishga ulgurmaydi yoki tezkor zarbalardan himoyalaniishga o'rganib qolib, sekin zarbalarga (ularni fint, deb o'ylab) e'tibor qilmaydi. Masalan:

1. Bokschi o'ng qo'lda pastdan (yon tomondan) boshga sekin zarbalarni beradi. Raqib oson himoyalaniadi. Raqibni bunday manyovrga o'rgatib qo'yib, bokschi xuddi o'sha yerga shiddatli zarba beradi.

2. Chap qo'lda to'g'ridan boshga tezkor zarbalarni chap qo'lda asta-sekin fintlar bilan almashlab bajaradi. Raqib tezkor zarbalardan himoyalaniadi va sekin zarbalarga e'tibor qilmaydi. Shunda bokschi fint qo'llaydiki, u zarba bilan yakunlanadi.

Qarshi hujum usullarida takomillashish uchun taxminiy mashqlar (ushbu mashqlarda bokschi haqiqiy qarshi hujumdan raqib e'tiborini chalg'itadi):

1. Raqibning chap qo'lda to'g'ridan boshga berilgan hujumidan bokschi bir necha marta chekinadi, so'ngra chekinish o'rniga chap (o'ng) qo'lda boshga to'g'ridan shiddatli qarshi zarba beradi.

2. Bokschi o'zini shunday ko'rsatadiki, raqibning chap qo'lda to'g'ridan boshga qilingan hujumiga qarshi o'ng qo'lda boshga to'g'ridan qarshi zarba bilan javob qaytarmoqchi bo'ladi va bir necha marta shu zarbani bajarishga "intiladi". Raqib o'ng qo'lda berilgan zarbadan himoyalaniishga o'z diqqatini jamlaydi, shu paytda esa bokschi chap qo'lda yon tomondan boshga (chap qo'lda pastdan gavgdaga) zarba beradi.

3. Raqib chap qo'lda to'g'ridan boshga hujum qiladi, bokschi gavgdaga to'g'ridan qarshi zarbani amalga oshiradi. Raqib chekinadi. Uni shunga o'rgatib, bokschi o'ng qo'lda gavgdaga bittalik zarba o'rniga zarba seriyasini beradi: o'ng qo'lda gavgdaga va chap qo'lda yondan, o'ng qo'lda qisqa to'g'ridan zarba va oldinga siljib yon tomondan boshga zarba.

Raqibning faol hujum va qarshi hujum harakatlariga o'zining yolg'on hujumlari bilan chorlashga asoslangan mashqlar:

1. Bokschi, raqibini faol hujum harakatlariga da'vat etib, yengil zarbalar bilan hujum qiladi. Raqib ham hujum qiladi, bokschi himoyalaniishga tayyor, himoyalaniadi va javob qarshi hujumlarini amalga oshiradi.

2. Bokschi yengil zarbalar bilan hujum qiladi, raqibning o'zi hujumga o'tadi, bokschi qarshi hujumga tayyor hamda raqib hujumidan ilgariab (yoki birinchi zarbadan qochib), qarshi hujum uyushtiradi.

3. Bokschi raqibini qarshi hujumga chorlab va majburlab yengil zarbalar bilan hujum qiladi. Raqib qarshi hujumga o'tadi. Bokschi himoyalaniadi va javob qarshi hujumni qo'llaydi.

4. Xuddi oldingi mashqdagi kabi, lekin bokschi raqib harakatlaridan ilgarilab yoki og'ish bilan himoyalaniib, javob qarshi hujumni bajaradi.

5. Bokschi yengil zarbalar bilan hujum qiladi. Raqib oldinga siljigan holda zarbalar seriyalari bilan qarshi hujumni amalga oshiradi. Bokschi orqaga harakatlangan holda qarshi hujum zarbalarini beradi.

Yolg'ondan ochilishlar tamoyili bo'yicha tuzilgan mashqlar:

1. Bokschi manyovr qiladi, o'ng qo'lini tushirib, o'zining masofasiga chiqadi, raqib chap qo'lda yon tomondan boshga hujum qiladi. Bokschi sho'ng'ishni bajaradi va o'ng qo'lda yon tomondan qarshi hujum uyushtiradi.

2. Raqibning o'ng qo'lda berilgan qarshi zarbasiga "ochilib", bokschi chap qo'lda to'g'ridan zarba bilan hujum qiladi. Raqib o'ng qo'lda boshga zarba bilan javob qaytaradi. Bokschi o'ngga og'adi va o'ng qo'lda boshqa javob zarbasini beradi.

3. Bokschi chap qo'li tushirilgan holda o'zining zarba berish masofasiga kiradi. Raqib o'ng qo'lda zarba beradi. Raqib harakatidan ilgari o'ng qo'lda boshga qarshi zarba yo'llaydi.

4. Bokschi raqibning o'ng qo'lda berilgan qarshi zarbasiga ochilib, chap qo'lda to'g'ridan boshga hujum qiladi. Raqib bu zarbani o'ng qo'lda to'g'ridan (yon tomondan) boshga zarba bilan qarshi oladi. Bokschi chapga og'adi ("sho'ng'iydi") va yon tomondan boshga (chap qo'lda pastdan gavadaga) zarba bilan javob qaytaradi.

Turli uslubda jang olib boruvchi bokschilar bilan o'tadigan jangda zarur bo'lgan yaxlit hujum va himoya harakatlarida takomillashish

Harakatlarda takomillashish uchun taxminiy mashqlar:

1. Raqibga “kuch” ishlatuvchi bokschi taktikasini qo'llash, ya'ni raundning birinchi soniyalaridanoq bokschini shiddat va bostirib borish bilan shoshirtirib qo'yishga intilib, keng quloqli zarbalar bilan hujum qilish taklif qilinadi. Bokschiga uzoq himoyalaniş masofasida himoyaga o'tish (pozitsion himoya manyovri) taklif etiladi. Bunda u quyidagilarni qo'llaydi:

- a) manyovr olib borish;
- b) raqibni xato qilishga majbur qiluvchi sayd-steplar, yon tomonlarga qochish;
- d) raqibning hujumkor shiddatini to'xtatuvchi stop-pinglar – o'ng qo'lda qarshi zarbalar. Bunda hujum keyinchalik rivojlantiriladi yoki muvaffaqiyatsizlikda “klinch” holatiga kiriladi;
- e) chekinishlar paytida chap qo'lda qarshi zarbalar yoki zarbalar seriyalari.

2. Raqib xuddi shunday topshiriq oladi. Bokschi yuzma-yuz himoya manyovrini qo'llaydi – yaqinlashadi, himoyalaniş va qarshi hujum qiladi. Bu harakatlarni quyidagicha amalga oshiradi:

- a) mushtlari va bilaklarini raqib yelkasi hamda bitseplari ustiga qo'yib, uning qo'lini bog'lab, keyin esa orqaga qadam tashlash hamda qo'lni to'g'rilash bilan yaqin masofadan hujum yoki qarshi hujum uyushtirish;
- b) keyinchalik faol harakatlar bilan kombinatsiyalashgan himoyalanişni qo'llash (o'ng qo'lda pastdan zarba va chap qo'lni to'g'rilash bilan chiqish, keyinchalik yaqin masofadan turib hujum yoki qarshi hujum uyushtirish);

d) faol himoyalanişlar – sho‘ng‘ishlar, og‘ishlar, yaqin masofadan qarshi va javob zarbalari seriyalarini qo‘llash.

3. Raqib xuddi shunday topshiriq oladi. Bokschi 2- va 3-mashqlarda keltirilgan harakatlarni pozitsion hamda yuzma-yuz himoya manyovrini almashlab qo‘llaydi.

4. Yaqin masofadan jang olib boruvchi raqib bokschiya yaqin masofada yuqori jang sur‘atini taklif qilishga intilib, faol yaqinlashishga topshiriq oladi. Bokschi uzoq masofani saqlab qolish uchun kurashishi lozim, buning uchun ko‘proq uzoq masofadan turib tez, turli-tuman va keng doirada manyovr olib borishi hamda bir vaqtning o‘zida orqaga va yon tomonlarga qadam tashlash, og‘ishlar orqali himoyalaniş kerak. Buning yordamida bokschi zarbalardan va yaqinlashishlardan qutulib qolishi mumkin. Manyovr olib borish qarshi zarbalar, tezkor, keskin hujumlar, asosan, uzun zarbalar bilan birga bajariladi. Bokschi raqibi oldida ushlanib qolmaydi, har bir hujum yoki qarshi hujumdan keyin uzoq masofaga chiqadi. U himoyalaniş,— asosan, og‘ishlar va sho‘ng‘ishlar, ba‘zan to‘sişlar bilan bajariladigan tezkor seriyali zarbalar orqali o‘rta masofada hujumni rivojlantiradi. Zarbalardan so‘ng raqibiga qulay masofada o‘rnashib olishiga qo‘ymasdan zudlik bilan uzoq masofaga chekinadi.

5. Raqib xuddi shunday topshiriq oladi va bokschini arqonlarga qisib qo‘yadi. Bokschi chapga aldamchi harakatni bajaradi va orqaga qadam tashlab o‘ngga qochadi (agar raqib chapaqay bo‘lsa – chapga qochadi) hamda arqonlar oldida turib qolgan raqibga hujum qiladi.

Bokschi ring burchagiga turib qolgan. Raqib zarbalar seriyasini amalga oshirishga harakat qiladi. Bokschi mushtlari bilan yoki bilaklarini raqib yelkasi yoki bitseplari ustiga qo‘yadi va uning o‘ng yelkasini bosadi. Raqib qarşilik ko‘rsatadi va bokschi uning chap yelkasini bosib, uni tez va

shiddat bilan buradi. Raqibning o‘zi bokschi ga yordam beradi va ring burchagiga turib qoladi. Bokschi, orqaga kichik qadam tashlab, chap qo‘lini cho‘zadi (raqib harakatlarini bog‘lash uchun) va unga hujum yoki qarshi hujum qiladi.

6. Raqib yengil va tez manyovr olib borib, kutilmaganda to‘g‘ridan zarbalar bilan hujum qilayotib, yaqin masofada ushlanib qolmasdan jang olib boradi.

U o‘z uslubida jang olib borish topshirig‘ini oladi, bokschi ga esa – unga noqulay bo‘lgan yaqin masofadan jangni taklif qilib, uning manyovr olib borishidagi ustunligini yo‘qotadi. Buning uchun u qanotdan manyovrni (yonlama qadam tashlashlar) og‘ishlar bilan birga qo‘llaydi: raqibni arqonlarga qisib qo‘yadi, ring burchagiga surib boradi va orqaga kichik qadam tashlab (raqib himoyalanganda yoki “klinch”ga kirganda), yengil chalg‘ituvchi zarbalarni urg‘u berilgan keskin zarbalar bilan qo‘shib boshga va gavydaga zarbalar berish orqali yaqin masofadan qisqa zarbalar seriyasini amalga oshiradi.

7. Qarshi hujum uslubini qo‘llovchi raqib jangni uzoq masofada bokschi ning xatolaridan foydalanib, ko‘proq javob shaklida olib boradi. U o‘z uslubida jang olib borish topshirig‘ini oladi, bokschi esa – o‘zining yolg‘ondakam hujumi, aldanchi harakatlari bilan (yolg‘ondan ochilishlar, himoya-lanishga tayyor turmaslik) raqibni hujumga chorlab qarshi hujum jangini amalga oshiradi. Qarshi hujumlar o‘rta va yaqin masofalardan amalga oshiriladi.

Tezkorlik va to‘g‘ri taktik fikrlashda takomillashish

Hujum va himoya harakatlarini o‘rganayotib va ularni takomillashtirayotib, bokschi jang olib borishning deyarli hamma xususiyatlari bilan tanishadi. U yoki bu bokschi larga qarshi qanday texnik-taktik usullardan foydalanish mumkinligini bilib oladiva ularni qo‘llashga o‘rganadi.

Biroq buning hammasi jang rejasini to'g'ri tuzish va uni amalga oshirish uchun hali yetarli emas. Bu shu narsa bilan tushuntiriladiki, bokschi mashg'ulotda hamma qo'llaniladigan harakatlarni o'rgangan va ularni takomillashtirgan. Bunda u raqibi hujumda, qarshi hujumda, yaqin masofadan jang olib borishni taklif qilganda qanday harakat qilishni oldindan biladi. Musobaqalarda esa umuman boshqacha. U yerda bokschi yoki notanish raqib bilan, yoki, agar u taniqli bo'lsa, qanday sport formasida ekanligi, uning jismoniy holati, ruhiy tayyorgarligi qanday, ushbu jangda qaysi taktikani qo'llashi noma'lum.

Ringda bokschi raqibning xususiyatlari, o'zining imkoniyatlari, shuningdek, jang davomida yuzaga keladigan muayyan vaziyatni hosibga olgan holda ma'lum bir harakatlar rejasini belgilaydi va amalga oshiradi.

Bokschi raqibi, uning jang olib borish uslubi, taktikasi, kuchini bir zumda va to'g'ri anglashi, tahlil qilishi hamda baholay olishi va shunga muvofiq umumiy reja tuzishi, shuningdek, jang davomida muayyan qarorlarni qabul qilishi zarur.

Buning hammasi jang olib borish taktikasini tashkil qiladi. Bokschi uni o'quv, erkin va musobaqa janglarida egallaydi. Birinchi navbatda, raqib harakatlarini kuzatishga va zudlik bilan uni topishga hamda to'g'ri harakatni tanlab, maksimal tez qaror qabul qilishga o'rganishi zarur. Buning uchun bokschi raqib qanday ekanligini, uning yaxshi ko'rgan zarbalari qaysiligini, himoyalanihlari, fintlari, texnikasining kuchli va bo'sh tomonlarini, jang olib borish uslubi, jismoniy, psixik va irodaviy tayyorgarligini imkon boricha tezroq baholashga o'rganishi kerak.

Murabbiy fintlar, yolg'ondan ochilishlar va yengil zarbalar yordamida raqibning yaxshi ko'rgan zarbalari va hujumlarini qanday aniqlash mumkinligini sportchilarga tushuntirib berishi zarur hamda jang boshida va uning butun davomida razvedka

olib borish vazifasini oldinga qo'yishi hamda jangda ko'proq uchraydigan sharoitlarda raqib harakatlarini razvedka qilish bo'yicha bir qator topshiriqlarni bajarishni taklif etishi lozim.

Topshiriqlar turli-tuman bo'lishi va ularni egallab borgan sari murakkablashib borishi zarur. Bokschi bokschi raqiblarning harakatlarini aniq belgilamay turib, balki turli texnika, taktika va jismoniy sifatlarga ega, ya'ni turli uslubda jang olib boruvchi raqiblarni tanlab, razvedka uchun topshiriq berish mumkin. Nihoyat, ikkala bokschi har biri jangda qanday harakatni amalgam oshirishini razvedka qilish uchun topshiriq berish ham mumkin.

Ushbu harakatlarni takomillashtirayotib, bokschi kuza-tuvchan, e'tiborli, ehtiyotkor, turli xil kutilmagan vaziyatlarga tayyor bo'ladi; shuningdek, u jangda tez anglab olish zarur bo'lgan tipik vaziyatlarni eslab qoladi.

Bokschi hamma taklif etilayotgan mashqlarda raqib hujumni qanday tayyorlayapti, qanday fintlardan foydalanyapti, qanday himoyalanyapti, hujumda va qarshi hujumda uning eng yaxshi ko'rgan usullari qaysi, kuchli va bo'sh tomonlari qaysi ekanligini aniqlashi, balki o'zining jangovar kuzatishlaridan zudlik bilan xulosa chiqarishi, oqilona va to'g'ri qarshi harakatlarni qo'llay bilishi zarur. Ayniqsa, shu muhimki, bokschi jang olib borish uslubi turlicha bo'lgan raqiblarga qarshi taktik yechimlarni to'g'ri qo'llashga o'rganishlari lozim.

Sportchilar qabul qilingan qarorni amalga oshirish uchun faol kurashishi, jang davomida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengib o'tishi va zarur paytlarda belgilangan rejani o'zgartirishi kerak. Agar bokschi noto'g'ri qaror qabul qilsa yoki, agar raqib muvaffaqiyatsizlikka uchrab, tezda taktikani o'zgartirsa, u jang rejasini o'zgartirishi kerak.

O'rgatish jarayonida bokschi jang davomida raqib harakatlari va ularning almashishini uzoq vaqt kuzatib turish

qobiliyatini tarbiyalash lozim. Raqibni muntazam kuzatib turishi, qarorlarni qabul qilish va amalga oshirish, ularni zarur hollarda o'zgartirish reaksiya tezligi, diqqatning mustahkamligi, fikrlash qayishqoqligini rivojlantiradi hamda irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi.

BOKSCHINING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH

Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik boksda yuqori natijalarga erishish asosi hisoblanadi. U bokschining jismoniy sifatlari, shuningdek, organizmi shakllari va funksiyalarining ma'lum darajada rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Organizm qancha mustahkam va ishga qobiliyatli bo'lsa, u mashg'ulot yuklamalarini shuncha yaxshiroq qabul qiladi, unga tezroq moslashadi hamda uzoq vaqt davomida shug'ullanganlik holatida turadi. Olishuv sharoitlarida yaxshi jismoniy tayyorgarliksiz bokschining texnik, taktik va psixik malakalari hamda sifatlarining samarali va uzoq vaqt davom etishi mumkin emas. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik bokschi texnikasi va taktikasi elementlarini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda umuman mashg'ulotda yetakchi hisoblanadi.

Amaliyotning ko'rsatishicha, dastlabki sifatli siljishdan so'ng faqat boks bilan shug'ullanish sportchi imkoniyatlarini cheklaydi. Bokschi tayyorgarligida turli-tuman mashqlarning ahamiyatini to'g'ri baholamaslik bir tomonlama rivojlanishga olib keladi, sport natijalarining pasayishiga, bir qator hollarda esa sport mahorati o'sishining to'xtab qolishiga sabab bo'ladi. Buning hammasi mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni pasaytiradi va bokschining tabiatan berilgan qobiliyatlarini to'liq ochishga

imkon bermaydi. Murabbiy va bokschi mashg'ulot jarayonining hamma davrlari hamda bosqichlarida jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish to'g'risida g'amxo'rlik qilishlari lozim.

Shu bilan birga bokschining jismoniy tayyorgarligi uning malakasi va mashqlanganligi o'sib borgan sari yanada ixtisoslashgan tus olishi lozim. Bu, bir tomondan, maxsus jismoniy sifatlar va malakalarni yanada to'liq tarbiyalashga yordam beradi, ikkinchi tomondan esa, maxsus mashg'ulotlarni to'ldirib, sportchi tayyorgarligi va rivojlanishining hamma tomonlarini bir xil darajaga yetkazishni ta'minlaydi. Bokschi-ning jismoniy tayyorgarlik darajasi uning sport mahorati ortib borgan sari o'zgarib boradi, shuning uchun sportchining jismoniy sifatlarini tarbiyalashni sport turi xususiyatlari talablariga mos ravishda amalga oshirish lozim.

Kuchni tarbiyalash

Boksda faqat kuchning namoyon bo'lishi to'g'risida gapirish mumkin emas, chunki olishuv jarayonidagi rivojlantiriladigan kuchlanishlar sharoitlari va xususiyati juda turli-tumandir.

Bokschining *dinamik kuchi* harakatda, ya'ni dinamik rejimda namoyon bo'ladi. Bu, masalan, zarbalar, hi-moyalanishlar, siljib harakatlanishlar va h.k.larda rivojlantiriladigan kuch.

Kuchlanishlar xususiyatiga qarab, dinamik kuch boksda portlovchan, tezkor va sust kuchlarga ajratiladi.

Portlovchan kuch deganda kuchning maksimal tezlanish bilan namoyon bo'lishi tushuniladi. Bunday kuch bokschining urg'u berilgan zarbalarida rivojlantiriladi.

Tezkor kuch harakatlarda namoyon bo'ladi, ularda siljib yurish tezkorligi ko'proq ahamiyatga ega bo'ladi va ushbu kuchga nisbatan kichik inert qarshiliklar xosdir.

Sust (sekin) kuch, deyarli tezlanishlarsiz bajariladigan nisbatan sekin, sust harakatlarda namoyon bo'ladi. Boksda yaqin masofada quchoqlab olish, ushlab turish paytlarida raqib qarshiligini bevosita kuch bilan yengish sust kuchning namoyon bo'lishiga oddiy misol bo'la oladi.

Bokschilarning har xil ish tartiblari va jang olib borish uslublari, ayniqsa,, ular tomonidan zarba berish harakatlarini bajarishda, kuchni har xil namoyon qilishni taqozo etadi.

“Tez sur'atli” bokschi shunday kuch kerakki, bu kuch o'zining inersion kuchlanishlari va raqib qarshiligini yengib o'tayotib, tez almashinadigan nisbatan kuchsiz zarbalar seriyalarini berishga yordam qiladi. Bunday bokschi har bir zarbani bajargandan so'ng keyingisini mumkin qadar tezroq berishga intiladi. Demak, u urg'u berilgan kuchli zarbalarni bermasa ham bo'ladi, chunki ushbu holda u albatta “to'xtab qolishi” va raqibni to'xtovsiz siqib borish uchun qulay sharoitlarni yo'qotishi mumkin.

“Nokautchi” bokschi, aksincha, uning asosiy qirrasini – bu “portlovchan” xususiyatga ega chegaradagi (eng yuqori) va chegaraga yaqin kuch bilan urg'u berilgan kuchli zarba berish qobiliyati. “Portlovchan samara” har bir ishlayotgan alohida mushakning funksional birliklari maksimal sonini jalb qilish, ushbu aniq zarba uchun mushak guruhlaridan oqilona foydalanish, ularning yuksak mushak koordinatsiyasi va bokschi o'ta qisqa vaqt oralig'ida zarba berish qobiliyati hisobiga erishiladi. “Nokautchi” bokschi uchun jangning nisbatan yuqori bo'lmagan zichligi xos, chunki u kuchli bittalik yoki qo'shaloq zarbalarni (kamdan kam seriyalarni) hujumlar orasida nisbatan katta tanaffuslar bilan bajaradi. Bu bir qator

sabablarga, xususan, mushaklarning fiziologik imkoniyatlariga bog‘liq. Ushbu mushaklarning ishi navbatma-navbat qisqarish va bo‘shashishga asoslangan, boz ustiga, mushaklarning bo‘shashiga, uning qisqarishiga qaraganda, ko‘proq vaqt talab etiladi. Shu sababli yuqori zichlikka ega jangda “nokautchi” bokschida urg‘u berilgan kuchli zarbani bajarish uchun qulay sharoitlar kamroq, chunki uning mushaklarining bo‘shashish vaqti kam bo‘ladi.

Sust (sekin) kuchning namoyon bo‘lishi (ayniqsa, kuchli olishuv va raqibni jismonan yengish paytida u bilan bevosita to‘qnashganda) “kuchli” bokschiga xos. Odatda, uning zarbalarida kuchlanishlar yomon tabaqalashtirilgan – ular bir xil kuch va katta bo‘lmagan tezlik bilan beriladi, ularda “portlovchanlik” yo‘q. Tayyorgarlik darajasi yaxshi bo‘la turib, tezkorlik darajasining yetarli bo‘lmasligi bunday bokschida kuch yordamida jang qilish uslubining shakllanishiga olib keladi va bunday bokschilar raqibini jismonan yengish hisobiga g‘alaba qozonishga intiladilar.

“O‘yinchi” bokschi zarba berishdan oldin va keyin himoya holatini egallaydi va shuning uchun unda maksimal kuchli zarba berish imkoniyati kamayadi. U zarba berishdagi “portlovchan” impulsni rivojlantirish bilan tezkor hamda aniq zarbalar hisobiga zarba berish harakatlarida samaraga erishadi.

Boksda portlovchan, tezkor, sust kuchning namoyon bo‘lish xususiyati turli xil bo‘lganligi sababli, murabbiy amaliy faoliyatida har bir kuch turini tarbiyalash uchun tegishli vositalar va uslublardan foydalanishi, muayyan bokschining jang olib borish uslubiga mos bo‘lgan kuch turlariga asosiy e‘tiborni qaratishi lozim.

Bundan tashqari, shuni yodda tutish zarurki, namoyon qilinayotgan kuch kattaligi sportchining shug‘ullanganlik darajasiga bog‘liq – yuqori shug‘ullanganlik holatida ishga jalb

qilinadigan mushak tolalari soni ortadi va mushaklarning sinxron tarzda ishlashi yaxshilanadi.

Bokschi kuchini tarbiyalash ikkita yoʻnalishda olib borilishi kerak:

1. Gimnastika snaryadlarida va ularsiz umumrivojlantiruvchi kuch mashqlari, ogʻirliklar, raqib qarshiligini yengish bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalanish.

2. Maxsus tayyorgarlik va maxsus mashqlar vositalari yordamida kuchni tarbiyalash. Maxsus tayyorgarlik mashqlari shunday tanlab olinishi lozimki, asab-mushak kuchlanishlari xususiyatlari va tuzilishiga koʻra bokschining maxsus mashqlari bilan oʻxshashligi saqlab qolinishi zarur.

Ularga quyidagilar kiradi: raqib qarshiligini turtib yuborish bilan bevosita yengib oʻtish (“push-push” kurashi mashqlari, raqibni kuch bilan ushlab turish, kurash elementlari; himoyalanihlarda va himoyadagi zarbalarga, va aksincha, oʻtishda shaxsiy gavda inersiyasini yengish; qoplarda, yassi qoʻlqopda, raqib bilan juftlikda zarba kuchini tarbiyalash va h.k.).

Bokschining asosiy mushaklarining maksimal kuchlanishlarini tez (bir zumda) rivojlantirish; biridan ikkinchisiga tez oʻtish va kuchlanishlarni minimaldan maksimalgacha va aksincha, koʻp marta oʻzgartirish, “mushak portlashi”ni koʻp marta amalga oshirish va ketidan mushaklarni bir zumda boʻshashtirish qobiliyatini tarbiyalash uchun toshlar, yadro, har xil ogʻirlikdagi toʻldirma toʻplarni uloqtirish hamda irgʻitish, gantellar, espander bilan mashqlar, bolta, belkurak, kirka yoki omoch bilan ishlash, shtanga bilan mashqlardan foydalanish mumkin.

Bokschi kuchini tarbiyalashning ikkita uslubi ajratiladi: analitik va yaxlit.

Mashqlarning *analitik uslubi* asosiy yuklamani ko‘taradigan alohida mushak guruhlari kuchini tanlab tarbiyalashga imkon beradi. Analitik uslubdagi mashqlar ushbu guruhlar uchun kuch kuchlanishlarining mos rejimi sharoitlarida bajariladi. Masalan, zarba berishda asosiy yuklama tushadigan qo‘l yozuvchi mushaklar kuchini tarbiyalashda vazni har xil bo‘lgan og‘irliklar (gantellar, metall tayoqlar, to‘ldirma to‘plar va boshq.) bilan tezkor-kuch mashqlari, tayanib qo‘llarni tez bukib-yozish gimnastika mashqlari, mexanik va rezinali amortizatorlarni cho‘zish mashqlari, shtanga, kuch bloklari bilan siltab va dast ko‘tarish mashqlari eng samarali vosita hisoblanadi.

Har bir sport turi uchun o‘sha sport turi xususiyati va kuchning namoyon bo‘lishi sharoitlariga qarab, kuchning o‘zining rivojlanish darajasi xos bo‘ladi. Bokschilarda bilakni yozuvchilar va bukuvchilarning maksimal kuchi yetarlicha yuqori darajada bo‘ladi, bir vaqtning o‘zida bel mushaklarining maksimal kuchi boshqa sport turlari ko‘rsatkichlaridan orqada qoladi.

Yaxlit uslub bokschiining maxsus kuchini tarbiyalashda asosiy hisoblanadi. U bokschiining ham kuch imkoniyatlarini, ham maxsus malakalarini bir vaqtning o‘zida takomillashtirish bilan tavsiflanadi.

Bokschiining maxsus kuchini egallangan malaka doirasida yaxlit uslub yordamida takomillashtirishga qaratilgan mashqlar qatoriga maxsus tayyorgarlik va og‘irliklar (qo‘rg‘oshin bilan og‘irlashtirilgan, vazni yengillashtirilgan gantellar) bilan mashqlar kiradi: “soya bilan olishish”, qoplarda, yassi qo‘lqopda va boshqa snaryadlarda mashqlar, imitatsion mashqlarni murakkablashtirib suvda bajarish va h.k. Bundan tashqari, maqsadli maxsus tayyorgarlik va sherik bilan og‘irliklarsiz maxsus mashqlar, yassi qo‘lqopda va boshqa snaryadlarda mashqlar (ular portlovchan va tezkor kuchni hosil qilishga

yordam beradi), shuningdek, sust kuchni tarbiyalash uchun qo'llaniladigan yaqin masofadagi jang sharoitlarida raqib bilan olishish kompleks mashqlari yaxlit uslub yordamida kuchni tarbiyalashga imkon yaratadi.

Mumkin qadar maksimal tezlanishlar bilan bajarilishi lozim bo'lgan optimal og'irliklar yordamidagi mashqlar bokschi ham yaxlit, ham analitik uslub orqali portlovchan hamda tezkor kuchni tarbiyalashda eng samarali vosita hisoblanadi. Murabbiy og'irlik kattaligini bokschiining vazn toifasini hamda tay-yorgarlik darajasini hisobga olgan holda tanlab olishi zarur. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar yordamida kuchni tarbiyalashda bokschi vazifani harakat tezligi sezilarli darajada pasaygunicha, harakat tuzilishi buzilgunicha va ushbu harakatni boshqarishda mushakning sezuvchanligi yo'qolgunicha takrorlashi lozim. Shundan so'ng bokschi bo'shashtirish mashqlarini va avvalgi harakatda qatnashgan mushaklarni faol cho'ziltirish uchun mashqlarni bajarishi kerak. So'ngra xuddi shu harakatlarni maxsus harakat uchun xos bo'lgan maksimal tezlik va tuzilishiga ko'ra aniqlik bilan ko'p marta takrorlash zarur.

Bokschi tomonidan bir xil mashqlar uzoq vaqt ichida bajarilgandan so'ng yuzaga kelishi mumkin bo'lgan moslashish oqibatlarini bartaraf etish maqsadida murabbiy kompleksni vaqti-vaqti bilan o'zgartirib turishi lozim.

Tezkorlikni tarbiyalash

Sportchining umumiy va maxsus tezkorligi ajratiladi. *Umumiy tezkorlik* – turli-tuman harakatlarda, masalan, sprinterlik yugurishda, sport o'yinlarida va h.k., tezlikni namoyon qilish qobiliyatidir. Umumiy tezkorlik harakatning tez boshlanishida, sportchining maxsus bo'lmagan siljishlari tezligida, bittalik va tez-tez bajariladigan harakatlarning tez

amalga oshirilishida, bitta harakatdan ikkinchisiga bir zumda o'tish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Umumiy va maxsus tezkorlik o'rta sidagi uzviy aloqa, odatda, kichik razryaddagi sportchilarda ularning sport formasi shakllanishining boshlang'ich bosqichlarida namoyon bo'ladi. Sportchining sport mahorati va malakasi o'sib borgan sari umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan maxsus mashqlarga shug'ullanganlik ning "ko'chishi" kamayadi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida umumiy tezkorlikni tarbiyalovchi vositalardan boksning maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida foydalanish sportchining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'zini oqlaydi. Sportchining sportdagi natijalari va chiniqqanligi ortib borgan sari tezkorlikni yanada takomillashtirishda shunday yo'ldan borish kerakki, koordinatsiya jihatdan asosiy maxsus mashqlarga maksimal darajada yaqinlashtirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlarni oqilona va qunt bilan tanlab olish lozim.

Boksning maxsus tezkorligi reaksiyaning latent vaqti, bitta zarbani bajarish vaqti, zarbalar seriyalarini bajarishning maksimal sur'ati, siljib yurishlar tezligida namoyon bo'ladi.

Bokschi olishuv sharoitlarida ushbu tezkorlik shakllarining kompleks holda namoyon bo'lishiga duch keladi (bittalik va seriyali zarbalar, siljishlar tezkorligi, himoyaga o'tish tezkorligi).

Boksning aytib o'tilgan tezlik shakllari orasida shug'ullanganlik ning ko'chishi mavjud emas. Bitta shakl harakatlarida tezlik imkoniyatlarini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot boshqa shakllarga taalluqli bo'lgan harakatlarning bajarilish tezligiga kam ta'sir qiladi. Masalan, bittalik zarbaning tezligini oshirish maksimal ravishda tez-tez bajariladigan seriyali zarbalarning tezkorligida, reaksiya vaqtida va boksning siljib yurish tezligida deyarli aks etmaydi.

Musobaqa jangining sharoitlari esa raqiblardan hamma aytib o'tilgan shakllarning tezlik sifatlarini bir vaqtning o'zida maksimal tarzda namoyon qilishni taqozo etadi. Bittalik va seriyali zarbalarni yuqori tezlikda bera oladigan, yaxshi reaksiyaga ega, lekin yetarlicha tezlikda siljib yurishni o'rganmagan bokschi jangda ilojisiz qolishi mumkin. Bunday bokschi, o'zining hujumini amalga oshirayotib, jang olib borish masofasiga sekin kirib boradi, shu orqali harakatlarini boshlayotganligi haqida raqibga oshkor qilib qo'yadi.

Bokschi tezkorligini analitik uslub yordamida tarbiyalash asosida tezkorlikning alohida shakllarini: bittalik zarbalar, seriyali zarbalar tezkorligi, siljib yurish tezligi, himoyalanish reaksiyasi vaqti va h.k. – tanlab hamda maqsadli takomillashtirish yotadi. Yaxlit uslub bokschining raqib bilan bevosita to'qnashish sharoitlarida murakkab texnik harakatlarni bajarishda shu tezkorlik sifatlarini kompleks yaxshilashga qaratilgan.

Musobaqa oldi tayyorgarligi oxiriga kelib yuqori malakali bokschilarda maxsus tezlik sifatleri darajasining ham bir tomonlama, ham har tomonlama o'zgarishi kuzatiladi. Odatda, tezkorlikning faqat bitta shaklini bir tomonlama takomillashtirish bilan qiziqadigan kam tajribali sportchilarda tezlik ko'rsatkichlari darajasi har tomonlama o'zgaradi: bir xil ko'rsatkichlar yaxshilanadi, boshqalari o'zgarishsiz qoladi, uchinchilari esa ba'zi hollarda hatto yomonlashadi. Masalan, agar mashg'ulotlar jarayonida bokschi asosiy vaqtni bittalik va seriyali zarbalar tezkorligini takomillashtirishga qaratga va tezkorlikning boshqa shakllarini (reaksiya vaqti hamda siljib yurish tezligi) takomillashtirishga kam vaqt ajratsa, odatda, sportchining hujum harakatlari tezkorligi yaxshilanadi, reaksiya vaqti va siljib yurish tezligi esa o'zgarishsiz qoladi yoki hatto yomonlashadi.

Yuqori sport ko'rsatkichlariga ega va tezlikning hamma shakllariga taxminan bir xil e'tibor qaratadigan tajribaliroq bokschilarda tayyorgarlik oxirida, odatda, har bir shakllarning bir tomonlama yaxshilanishi kuzatiladi.

Amaliyotning ko'rsatishicha, hujum va himoya harakatlari samaradorligi birinchi galda bokschi maxsus tezlik sifatlarining hamma shakllarining yuqori darajada rivojlanishi bilan bog'liq.

Boks amaliyotida hujum va himoya harakatlarining tezkorligini rivojlantirishga o'quv-mashg'ulotlarda har xil vaqt ajratiladi. Hamma mavjud snaryadlar (qoplar, grushalar, punktbollar, devorga osilgan yostiqlar va h.k.) zarba tezligini takomillashtirish uchun mo'ljallangan, lekin himoyalanish harakatlari, shuningdek, siljib yurish tezligini tarbiyalashga qaratilgan snaryadlar va trenajyorlar umuman olganda yo'q. Shuning uchun tezkorlikning asosiy shakllari nomuvofiq tarzda rivojlanadi.

Mashg'ulotlar vaqtining taqsimlanishida mavjud bo'lgan amaliyot maxsus tezkorlikning hamma shakllarini tarbiyalash jarayonini yana shu sababli qiyinlashtiradiki, o'rta masofada zarba berish vaqti himoyaga o'tish vaqtidan kam. Shuning uchun bokschining tezkorlik sifatlarini oqilona mashq qildirish uchun sport amaliyotida keng qo'llanib kelinayotgan aylanma uslub samarali hisoblanadi.

Aylanma mashg'ulot uslubi bir qator tashkiliy-uslubiy qoidalarga rioya qilishga asoslanadi. Guruhli yoki individual badan qizdirish mashqlari bajarilgandan so'ng (bu mashqlar tezkorlik yo'nalishiga ega bo'lishi lozim) sportchilar to'rtta kichik guruhlariga ajratiladi. Guruhlarning har biridagi shug'ullanuvchilar soni juft bo'lishi kerak. Bokschilar guruhlarining har biri murabbiyning topshirig'iga ko'ra ma'lum bir "bekat" (zal yoki maydonda maxsus jihozlangan

joy)ni egallaydi. Har bir “bekat” muayyan tezlik sifatini takomillashtirish uchun mo‘ljallangan.

Odatda, bokschilar birinchi “bekatda” bittalik zarbalar tezligini, ikkinchisida – himoyalash reaksiyasi tezkorligini, uchinchisida – siljib yurishlar tezligini va to‘rtinchisida – mumkin qadar maksimal holda tez-tez bajariladigan seriyali zarbalar tezkorligini takomillashtiradilar.

Musobaqa jangi uchun xos bo‘lgan vaqt oraliqlari stereotipini saqlash maqsadida, “bekatlarda” mashq bajarish vaqti bir raundni, ya’ni 2 daqiqani tashkil etishi lozim.

Bokschilar murabbiy buyrug‘i bo‘yicha “bekatlarda” bir vaqtning o‘zida 2 daqiqa davomida mashqlarni bajarishni boshlaydilar. 30 soniyali tanaffusdan so‘ng (u sportchilarning keyingi “bekatga” o‘tishlari, shuningdek, ish qobiliyatini qisman tiklab olishlari uchun kerak) har bir guruh keyingi “bekatda” navbatdagi vazifani bajarishga kirishadi. Butun aylanani o‘tib va shu tariqa hamma vazifalarni bajarib bo‘lib, bokschilar 3 daqiqa davomida dam oladilar. Bu vaqtda shug‘ullanuvchilar mashqlar yordamida yuklama ko‘targan mushaklar guruhini maksimal bo‘shashtirishlari zarur. Dam olgandan so‘ng guruhlar aylanma uslub yordamida mashg‘ulotni takroran davom ettiradilar. Shunday qilib, aylanma mashg‘ulotning vaqti 27 daqiqa atrofida bo‘ladi.

Mashqlarning har bir “bekatda” bajarilishi bir qator xususiyatlarga bog‘liq. Bokschilar 1-“bekatda” og‘ir osma qoplar yonida joylashadilar va murabbiyning buyrug‘i bilan chap va o‘ng qo‘llarda maksimal tezlikda bittalik to‘g‘ridan pastdan va yondan zarbalarni bera boshlaydilar. Harakatlar tezligining rivojlanishini barqarorlashtiruvchi “tezlik” to‘si- g‘ining yuzaga kelishining oldini olish maqsadida, bokschi qo‘lqoplar og‘irligini almashtirishi lozim. Bitta mashg‘ulotda sportchilar bokschilarning mashg‘ulot “blinchiklari” dan,

boshqasida 12 unsiyali qo‘lqoplardan foydalanishlari kerak. Keyingi mashg‘ulotlarda qo‘lqoplar og‘irligi 16 unsiyagacha oshirilishi mumkin. Bundan tashqari, sportchilar bittalik va seriyali zarbalarni mushaklarni turli darajada zo‘riqtirish bilan bajarishlari juda muhim.

2-“bekatda” sportchilar gavda yordamida orqaga og‘ish, chapga va o‘ngga og‘ishlar bilan himoyalaniş reaksiyasi vaqtini takomillashtiradilar. Boksçilar juft bo‘lib turadilar, hujum qiluvchilar har xil ketma-ketlikda o‘ng va chap qo‘lda to‘g‘ridan maksimal tez zarbalarni beradilar. Himoyalaniyotganlar qanday zarba berilayotganligiga qarab reaksiya qiladilar. Zarbalarni oldindan sezish va qanday vaqt ichida berilishini bilish imkoniyatini qiyinlashtirish uchun ular har xil vaqt oralig‘ida berilishi lozim. Bunda zarba beriladigan masofa asta-sekin qisqarib borishi zarur. 1,5 daqiqadan so‘ng murabbiyning buyrug‘iga ko‘ra hujum qiluvchilar himoyalaniş harakatlarini bajarishga o‘tadilar.

Sportchilar 3-“bekatda” siljib yurish tezligini takomillashtiradilar. Ular zarur masofada bir-biriga qarama-qarshi jangovar tik turib oladilar. Boshlovchi oldinga, orqaga yoki yon tomonga qadam tashlab maosfani keskin o‘zgartiradi. Ikkinchi bokschi maksimal tezlikda tegishli siljishni bajarishi lozim. Bunda u sportchilarning avval turgan masofasini saqlab qolishi lozim. 1,5 daqiqadan so‘ng murabbiyning buyrug‘iga ko‘ra boksçilar o‘z vazifalarini o‘zgartiradilar. Boksçilar, ushbu mashqni bajara turib, siljib yurishni takomillashtirish bilan bir qatorda murakkab reaksiya vaqtini ham yaxshilashda davom etadilar, chunki bokschi boshlovchining harakatlarini kuza-tayotib, masofani saqlab qolish uchun qaysi yo‘nalishda harakatni bajarish kerakligini bilmaydi. Oddiy siljib yurishlar tezkorligi takomillashib borgan sari siljishlar xususiyati murakkablashtirilishi kerak. Sportchilar turli yo‘nalishlarda:

oldinga-chapga, orqaga-o'ngga, orqaga-chapga va h.k. bajariladigan murakkab kompleks siljishlar tezkorligini takomillashtiradilar.

So'nggi 4-“bekatda” bokschilar og'ir osma qoplar yonida joylashadilar va murabbiyning buyrug'i bilan 10 *soniya* davomida mumkin qadar maksimal tezlikda snaryadlarda o'zlari sevgan zarbalar seriyalariga ishlov beradilar. Shundan so'ng ularga 20 *soniya* tanaffus beriladi, keyin esa 10 *soniya* seriyali harakatlar amalga oshiriladi. Sportchilarda tiklanish jarayonlari tezligi bir xil bo'lmaganligi sababli, vazifani takrorlashga tayyor bo'lmaganlar dam olish oraliq'ini oshirishlari mumkin. Masalan, agar bokschi 20 *soniya* dam olgandan keyin navbatdagi zarbalar seriyasini yuqori sur'atda bajara olmasligini sezsa, u yana 30 *soniya* (10 *soniya* – boshqa bokschilar mashq bajarayotganda, 20 *soniya* – qolganlar bilan birga) dam olishi mumkin.

Bunday sportchilar 3 daqiqa ichida 6 seriyagacha mashqlarni bajarishlari mumkin.

Murabbiy aylanma mashg'ulot paytida har bir “bekatda” mashqlarning to'g'ri bajarilishini doimo nazorat qilib turishi lozim. Bunda u bokschilarning vazifani yuqori tezlikda bajarishlariga va mashq texnikasining to'g'riligiga alohida e'tibor berishi kerak.

Bokschining maxsus tezlik sifatlarini mashq qildirishda himoyalash samaradorligini oshirish maqsadida oddiy va ayniqsa, murakkab tanlash reaksiyasi uslublarini takomillashtirish alohida o'rin egallashi lozim.

Bokschining *oddiy reaksiyasi* – bu oldindan ma'lum zarba bilan raqibning ma'lum ochiq joyiga javob berish.

Murakkab tanlash reaksiyasi raqib xatti-harakatlarining o'zgarishiga mos ravishda hamma mumkin bo'lgan zarbalar orasidan kerakli javob zarbasini tanlash bilan bog'liq. Jang

sharoitida raqiblarning murakkab reaksiyasiga katta talablar qo'yiladi. Raqib ham chap, ham o'ng qo'lda kutilmagan ketma-ketlikda va turli joylarga zarbalar berishi mumkin. Shu sababli murakkab tanlash reaksiyasini tarbiyalashda vaziyatning mumkin qadar o'zgarish sonini asta-sekin oshirib boradilar. Murabbiy bokschini avval raqibning oldindan ma'lum bo'lgan zarbasiga, masalan, chap qo'lda to'g'ridan boshga berilgan zarbaga qarshi himoyaga o'tishga o'rgatishi lozim. So'ngra sportchiga mumkin bo'lgan ikkita hujumdan bittasiga reaksiya qilishni taklif etadi. Masalan, chapda to'g'ridan boshga hamda chapda to'g'ridan gavdaga va h.k.

Harakat reaksiyasi vaqtini takomillashtirish va himoyalaniish samaradorligini oshirishning asosiy vositasi bo'lib shartli, erkin hamda musobaqa janglari hisoblanadi. Yuqori malakali bokschilar murakkab reaksiya tezligining shunday yuqori ko'rsatkichlariga erishadilarki, u vaqtiga ko'ra oddiy reaksiyaga yaqinlashadi. Bokschi zarba harakatining o'zigagina emas, balki ko'proq unga bo'lgan tayyorgarlik harakatlariga reaksiya qilishni boshlaydi. Bokschining o'rta va yaqin masofalarda, qachonki, zarba berish vaqti himoyaga o'tish vaqtidan kam bo'lgan paytda, raqib zarbalaridan o'z vaqtida qochib qolishi shu orqali tushuntiriladi.

Harakat reaksiyasi tezligini takomillashtirish yo'llaridan biri raqibga xos (poznotonik) holatlarning o'zgarishlariga hamda uning hujumdan oldingi tayyorgarlik harakatlariga o'z vaqtida reaksiya qilish hisobiga raqib harakatlarini "oldindan payqash" qobiliyatini mashq qildirishga asoslangan. Buning uchun bokschi jang qilish uslubi, xususiyati turli xil bo'lgan ko'p sonli raqiblari bilan shartli, erkin va musobaqa janglarini o'tkazishi lozim.

Ko'pgina bokschilar o'z hujumlaridan oldin u yoki bu tayyorgarlik harakatlarini muntazam tez-tez takrorlaydilar. Bu

hujum boshlanishidan oldin “signal” bo‘lib xizmat qiladi va raqibga bokschining harakatlarini vaqtdan oldin bilib olishga yordam beradi.

Bokschi tomonidan, birinchi navbatda eng oddiy himoyalanihlardan (to‘shish, qaytarish) foydalanish (ularni bajarishga kam vaqt sarflanadi) himoyalanih harakatlari samaradorligini oshirishga imkon beradi. Bokschining orqaga engashish, chapga va o‘ngga og‘ish hamda kaftni qarshi qo‘yish bilan himoyalanih yordamida himoyaga o‘tish vaqtini qayd qilish shuni ko‘rsatadiki, oxirgi himoyalanihga kam vaqt sarflanar ekan.

Agar ko‘p zarbali hujumlardan ketma-ket bajariladigan bir nechta himoyalanihlar emas, balki ularning eng oqilona uyg‘unlashtirilganlari qo‘llanilsa, himoyalanih tezligi va samaradorligi ortib boradi. Masalan, boshga yondan berilgan ikkita zarbaga ketma-ket o‘ngga va chapga sho‘ng‘ish bilan qochish o‘rniga pastga-yon tomonga sho‘ng‘ish qo‘llaniladi.

Tezkorlikni rivojlantirishda markaziy asab tizimi qo‘zg‘aluvchanligining optimal holatiga faqat shug‘ullanuvchilar oldingi faoliyatdan toliqmagan bo‘lsalargina erishish mumkin. Shuning uchun tezkorlik mashqlari mashg‘ulot boshida bajariladi.

Chidamlilikni tarbiyalash

Boksdagi faoliyatning xususiyati harakatlar shiddatining muntazam o‘zgarib turishidan iborat. Bu harakatlar har bir raundda va butun jang davomida kichik dam olish bo‘limlari bilan almashib turadigan ko‘p sonli epizodlar hamda davrlarga bo‘linadi. Jangning har bir epizodida bokschilar harakatlari shiddati kichikdan mumkin qadar chegaragacha o‘zgarib turadi. Shuning uchun bokschining aerob va anaerob mahsuldorligi darajasi (ya’ni, uning umumiy va maxsus

chidamliligi) uning uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, boksning chidamliligi nafaqat uning qanchalik tez charchashiga, balki faol harakatlardan so'ng qanchalik tez tiklanishiga bog'liq. Agar zo'riqishli faoliyat paytida boksning energetik ta'minoti aerob jarayonlar hisobiga amalga oshirilsa, tiklanish tezligi aerob mexanizmlarning shiddati bilan belgilanadi.

Boksda sportning **umumiy chidamliligini** takomillashtirish maqsadida umumiy tayyorgarlik (kross yugurish, chang'ida uchish, suzish, basketbol, regbi, futbol, qo'l to'pi va h.k.) hamda maxsus mashqlar (erkin va shartli janglar, juft bo'lib ishlash, snaryadlarda ishlash va h.k.) qo'llaniladi.

Yuqori darajadagi chidamlilikka erishish uchun mashqlarni ma'lum bir tanlash hamda ularni tashkil qilish tizimi zarur. Tajriba tadqiqotlarining ko'rsatishicha, agar mashg'ulotda eng katta energetik o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan va tomir urishi taxminan daqiqasiga 180 zarbaga teng bo'lgan holatda bajariladigan maxsus mashqlar (sparringlar, erkin va shartli janglar, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha juftlikda ishlash, qoplarda ishlash) qo'llanilsa, boksning umumiy chidamliligi jiddiy yaxshilanadi. Bunda shu narsa muhimki, bu mashqlar ma'lum bir ketma-ketlikda bajarilishi lozim. Boksda umumiy chidamlilikni takomillashtirishning eng samarali uslublaridan biri aylanma mashg'ulotdir. Mashg'ulotda chidamlilikni oshirishning eng samarali vositasi – bu raund vaqtini 5 va yanada ko'p daqiqagacha uzaytirish.

Maxsus chidamlilikni takomillashtirish uchun (u boksning maksimal quvvatdagi shiddatli ishini bajarish qobiliyatida namoyon bo'ladi) maxsus va maxsus tayyorgarlik mashqlari (sparringlar, shartli va erkin janglar, snaryadlarda mashqlar, “soya bilan jang qilish”, sheriklar bilan juftlikda

qo‘lqoplarsiz, to‘ldirma to‘plar bilan, siljib yurishlar bilan mashqlar) qo‘llaniladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlaridan ham foydalanish mumkin: kross, sport o‘yinlari va h.k. Biroq, odatda, maxsus mashqlar maxsus chidamlilikni tarbiyalash vositasi bo‘lib xizmat qiladi.

Maxsus chidamlilikni takomillashtirishda asosiy yo‘l – snaryadlardagi mashqlarda, erkin va shartli jang mashqlarida (sheriklarni tez-tez almashtirib turish, yaqin masofadan jang olib borish, vazifa qiyinligini oshirish va boshq. hisobiga) bokschi faoliyatini jadallashtirish. Masalan, snaryadlarda mashqlarni bajarishda maxsus chidamlilikni tarbiyalash maqsadida maxsus yuklama turi hamda ish va dam olishning almashinuvi qo‘llaniladi. Bokschi qop bilan mashqlarda bir raund davomida maksimal tezlik hamda shiddatda 10–15 portlovchi qisqa seriyalarni bajaradi (har birining davomiyligi 1–1,5 sek.), seriyalar orasidagi vaqt oralig‘ida (10–15 sek.) – tinch sur‘atdagi harakatlarni amalga oshiradi. So‘ngra 1,5–2 daqiqa dam olish keladi, undan keyin bokschi yana qop bilan mashq bajaradi. Shundan so‘ng bokschi dam oladi va mashqni takrorlaydi (hammasi bo‘lib 4 raund). Dam olish paytida bokschi xotirjamlik bilan yurib turishi yoki oyoq uchida yengil sakrab turishi (“raqs tushishi”) lozim. Keltirilgan mashq kreatinfosfat mexanizmning takomillashishiga yordam beradi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirish uchun shunday mashqlar qo‘llaniladiki, ular davomida to‘xtovsiz shiddatli ish (qop, yassi qo‘lqop, devorga zarbalar berish yoki 20–30 sek. ichida orqaga chekinish bilan zarbalar va siljishlarning uyg‘unligi) sekinlashtirilgan sur‘atdagi ish bilan (40–60 sek. ichida) almashiniladi.

Bokschi chidamliligini oshirishning samarali vositasi bo‘lib tog‘ sharoitlaridagi mashg‘ulotlar hisoblanadi. O‘rta cha tog‘

sharoitlarida kislorodning parsial bosimi past bo'lganligi sababli, sportchining o'sha yerda bo'lishining o'zi nafas olish imkoniyatlarining oshishiga (xususan gemoglobinning qondagi miqdori oshishiga) hamda gipoksiya holatlariga bo'lgan bardoshlikning ortishiga yordam beradi. Agar mashg'ulot balandlik darajasini "maksimal" uslubda muntazam o'zgartirib turish sharoitida o'tkazilsa, bokschining chidamlilik darajasi samarali oshadi.

Bokschilar chidamliligini tarbiyalashda to'g'ri nafas olishni yo'lga qo'yish katta ahamiyatga ega. Boks faoliyatining xususiyati ringda bir maromda nafas olish imkoniyatini bermasligi tufayli uning ahamiyati yanada ortadi. Bokschining nafas olishi to'xtovsiz va yetarlicha chuqur bo'lishi lozim. Yaxshi nafas chiqarish o'pkalarning yaxshi ventilatsiyasini ta'minlaydi va o'pkaning tiriklik hajmidan samarali foydalanishga imkon beradi. Shu narsa aniqlanganki, kuchli zarbalarda nafas chiqarishga e'tibor berilgan nafas olish tartibi eng samarali hisoblanadi. Bu nafaqat o'pkaning yaxshi ventilatsiyasiga yordam beradi, balki zarbalar kuchini ham oshiradi. Hatto yuqori malakali bokschilar ham har doim to'g'ri nafas olmaydilar. Eng ko'p qo'yiladigan xato – nafas olishni tutib turish, nafas olish va nafas chiqarishning chuqur bo'lmasligi, zarbalarni berishda chiranish, yaqin masofada nafas olishning buzilishi. Bu kislorod iste'mol qilishning kamayib ketishiga olib keladi. Shuning uchun murabbiy bokschilar zarbalar va himoyalash usullarini bajarish paytida nafasni tutib qolmasliklarini kuzatib turishi zarur. Bokschilar seriyali zarbalarni berishda to'xtovsiz nafas olishlari lozim, biroq har bir zarbani tez nafas chiqarish bilan bajarish shart emas. Faqat yoki butun zarbalar seriyasini, yoki alohida urg'u berilgan zarbani shunday amalga oshirish zarur.

Chaqqonlikni tarbiyalash

Bokschining chaqqonligi deganda olishuvning to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarida murakkab koordinatsiyali usullarni o'z vaqtida va samarali bajarish qobiliyati tushuniladi.

Chaqqonlik – baholash uchun yagona ko'rsatkichga ega bo'lmagan murakkab, kompleks jismoniy sifat.

Bokschining *umumiy* va *maxsus chaqqonligi* ajratiladi.

Umumiy chaqqonlik – murakkab koordinatsiyali harakatlarni egallashga bo'lgan qobiliyat, shuningdek, boks uchun xos bo'lmagan faoliyat turlarida harakatlarni tez egallab olish. Chaqqonlik jismoniy sifat tariqasida o'ziga xoslik bilan ajralib turadi. Maxsus chaqqonligi yuqori darajada rivojlangan bokschi boshqa sport turlarida (masalan, gimnastikada) umuman o'jiz bo'lib qolishi mumkin. Chaqqonlikning o'ziga xosligi har xil faoliyat turlarida sifat jihatdan turli malakalar bilan bog'liq.

Umumiy va maxsus chaqqonlikni tarbiyalash harakatlarni koordinatsiyada egallash qobiliyatini rivojlantirish, shuningdek, harakat faoliyatini to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq holda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat.

Chaqqonlikning umumiy mezonlari quyidagilar:

- 1) bajariladigan harakatning koordinatsion murakkabligi;
- 2) harakatning fazo, vaqt va kuch tavsiflarini bajarish aniqligi;
- 3) harakatni bajarish va h.k.

Yangi harakatni egallash tezligi fiziologik jihatdan qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining harakatchanligiga bog'liq.

Asab jarayonlari qancha harakatchan bo'lsa, asab markazlarining funksional holati shuncha tezroq o'zgaradi, tabaqalashgan tormozlanish shuncha yaxshiroq bo'ladi, bu keraksiz harakatlarning ajralib chiqishiga va maqsadga muvofiqlarining mustahkamlanishiga olib keladi.

Chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lgan harakatning bajarilish aniqligi kinestezik sezuvchanlikning rivojlanish darajasi – harakat va taktil analizatorlarning birgalikdagi faoliyati bilan belgilanadi. Malakali sportchilarda yaxshi rivojlangan mushak sezgisi harakatlarning qayta bajarilish aniqligini hamda uning yangi shakllarining paydo bo'lish tezligini oldindan belgilab beradi.

Chaqqonlik sportchining harakat reaksiyasi tezligi va aniqligi bilan chambarchas bog'liq.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li turli-tuman yangi harakat malakalari va ko'nikmalarini egallashdir. Natijada harakat malakalari zaxirasi ortadi, yangi harakatlarning shakllanishida bosh miya po'stlog'i "ijodiy" faoliyatining yuqori tonusi saqlanadi. Harakat egallanib borgan sari va keyinchalik malaka avtomatlashtirilishi bilan muayyan harakat yordamida chaqqonlikni rivojlantirishdagi mashqlantirish samarasi yo'qoladi. Shunday qilib, chaqqonlikni tarbiyalashda har qanday mashqlardan foydalanish mumkin, biroq ularda yangi elementlar bo'lishi zarur. Sportchining harakat malakalari zaxirasi qancha ko'p bo'lsa, u yangi harakatni shuncha tez egallaydi va uning chaqqonligi shuncha yuqori bo'ladi.

Boks boshqa bir qator sport turlaridan farqli ravishda (masalan, yengil atletika yugurishi, uloqtirish, sakrashlar va h.k.) bir qolipga tushirilmagan (standartlashtirilmagan) faoliyat turi hisoblanadi. Unda olishuvning o'zgaruvchan vaziyatlarida raqiblar tomonidan bajariladigan murakkab koordinatsiyali harakatlarning turli xil shakllari namoyon bo'ladi. Shuning uchun umumiy chaqqonlikni, masalan, sport o'yinlari va boshqa yakkakurash turlarida (ularga bir xil malakalar xos) takomillashtirish boksining maxsus chaqqonligini tarbiyalashga yordam beradi.

Bokschining maxsus chaqqonligini tarbiyalashda ikkita yoʻnalish mavjud:

1. Mahoratli boksning hamma vakillari uchun zarur boʻlgan turli-tuman maxsus koordinatsiyalarning mumkin qadar keng qamrovli kompleksini takomillashtirish. Murabbiy buning uchun murakkablik darajasi har xil boʻlgan texnik usullarni: yon tomonga qadam tashlashlar, ogʻishlar, shoʻngʻishlar, kombi-natsiyalashgan himoyalanişlar, zarbalarining turli variantlari – sakrab turib, qoʻllarga qarama-qarshi oyoqlar bilan qadam tashlab, chekinayotib, kesishma qarshi zarbalar berib, har xil seriyali zarbalar hamda himoyalanişlar va siljib yurishlar bilan birga beriladigan zarbalarni amalga oshirib, ring burchaklaridan chiqayotib, yaqin masofaga kirish va undan chiqish hollarida qoʻllaydi. Maxsus chaqqonlikni takomillashtirishga yordam beruvchi bunday mashqlarni sheriklarsiz (harakat koordinatsiyasini takomillashtirishga qaratilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari), sherik bilan (texnikani takomillashtirish, shuningdek, vaqt va masofani his qilishni rivojlantirish uchun) hamda shartli va erkin janglarda (bu yerda harakatlari toʻsatdan boʻladigan sharoitlarda bajariladi) qoʻllash mumkin.

Bundan tashqari, amaliyotda murabbiylar bokschining maxsus chaqqonligini takomillashtirishga qaratilgan boshqa uslubiy usullardan ham foydalanadilar. Masalan, bokschi usullar texnikasini ringning chegaralangan qismida yoki “oʻzining tik turish” holatini oʻzgartirib oʻrganadi, bajariladigan usullar tezkorligini oshiradi va h.k.

2. Yoʻnalishi va jang olib borish uslubi har xil boʻlgan bokschilar uchun zarur tor doiradagi maxsus koordinatsiyani takomillashtirish. Bunda murabbiy shartli va erkin janglarda shunday individual vazifalarni tanlab koʻrsatadiki, ular bokschiga u vakil hisoblangan yoʻnalish uchun xos boʻlgan maxsus vazifalarni mukammal darajada bajarishga imkon

yaratadi. Masalan, “tez sur’atli” bokschi tez sur’atli harakatlar koordinatsiyasida, zarba berish uchun zarur masofani tanlash va saqlab turish malakasida takomillashadi; “nokautchi” bokschi – o‘zi izlayotgan va yaratayotgan vaziyatga javoban bir zumda “portlash” malakasida; “o‘yinchi” bokschi – himoyalanişlar (ko‘proq siljib yurishlar yo‘li bilan) va javob zarbalarini birga qo‘llash maqsadida takomillashadi. Shunga muvofiq mashg‘ulotlarda boksçilar oldiga muayyan vazifalar qo‘yiladi va jang mashqlari uchun raqiblar tanlanadi.

Bokschi, maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarayotib, tez toliqadi. Shuning uchun murabbiy shunday dam olish oraliqlarini ko‘zda tutishi lozimki, ular to‘liq tiklanib olish uchun yetarli bo‘lishi zarur. Shug‘ullanuvchilar mashqlarning o‘zini oldingi yuklamadan qolgan toliqish izlari yo‘qolgandan keyingina bajarishlari kerak.

Muvozanat va uni tarbiyalash uslubiyati

Boksçining muvozanati – olishuv sharoitlarida zarbalar berish, himoyalanişlar va siljib yurishlarni bajarishda gavdaning mustahkam (turg‘un) holatini saqlash qobiliyatidir.

Statik va dinamik muvozanat ajratiladi. Statik muvozanat boksga xos emas, shuning uchun keyinchalik faqat dinamik muvozanat to‘g‘risida gap ketadi.

Agar bokschi mustahkam dinamik muvozanatni saqlay olish qobiliyatiga ega bo‘lsa, faqat shundagina u murakkab koordinatsiyali harakatlarni samarali bajara oladi. Agar jang paytida u buzilsa, unda kichik bir turtki sababli, masalan, o‘rta va ayniqsa, yaqin masofalardan turib harakatlanish paytida bokschi yiqilib tushishi yoki o‘z hujumi paytida qo‘li nishonga tegmay, “qulab tushishi” mumkin. Shu sababli boksçining dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati yomon bo‘lganda uning hujum,

qarshi hujum va himoyalanish harakatlari kam samarali, o‘zi esa nomustahkam holat oqibatida raqib zarbalari uchun zaiflashib qoladi.

Olishuv sharoitlarida harakat faoliyatining turli-tumanligi (zarbalar, gavda yordamida himoyalanishlar, har xil siljib yurishlar va boshq.) sababli bokschiga tezlanishlar kompleksi: to‘g‘ri chiziqli, burchakli va uning vestibular analizatorlariga ta’sir qiluvchi tezlanishlari ta’sir ko‘rsatadi. Inson vestibular analizatorining otolit apparati va yarim doira kanallari to‘g‘ri chiziqli hamda burchakli tezlanishlar harakatlariga tanlab reaksiya qiladi. Otolit apparatning qo‘zg‘alishi bir tekis harakat boshlanishi va oxirida to‘g‘ri chiziqli tezlanishlar hamda sekinlashishlar ta’siri ostida, shuningdek, markazdan qochirma kuchlar kattaligining o‘zgarishi jarayonida sodir bo‘ladi. Vestibular analizatorning yarim doira kanallari burchakli tezlanishlarga, shuningdek, bir tekis aylanma harakatning boshi va oxiriga reaksiya qiladi.

Mustahkam muvozanatni saqlab turish qobiliyatini tarbiyalash ikkita yo‘nalish bo‘yicha olib boriladi:

1. “Muvozanat” mashqlarini uni ataylab yo‘qotilganda qo‘llash va keyinchalik sportchining mustahkam holatga qaytishi.

Bu maqsadga erishish uchun murabbiy dinamik muvozanatni saqlashga qaratilgan maxsus mashqlardan ularning bajarilish vaqtini hisobga olgan holda foydalanadi. Masalan, bokschi gimnastika yakkacho‘p ustidan vaqt uchun tez yurib o‘tishi lozim. Boks amaliyotida “tebranma moslama”da – har tomonga siljishga imkon beradigan pedalli qo‘shaloq g‘ildiraklarda – uchish va muvozanat ushlab mashqlari keng qo‘llaniladi, shuningdek, bokschining “bochka” ustida yurish mashqi ham foydalidir.

2. Sportchining otolit apparati va yarim doira kanallariga tanlab ta'sir ko'rsatish maqsadida to'g'ri chiziqli hamda burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlar yordamida vestibular apparat funksiyasini takomillashtirish.

Qo'llaniladigan vositalarga qarab vestibular tayyorgarlik quyidagilarga bo'linadi: faol (jismoniy mashqlar yordamida), sust (texnik vositalar – batut, arg'imchoq, triplik, loping va boshq.) hamda aralash (unda sport mashqlari va qator texnik vositalardan foydalaniladi). Ko'pgina sport turlari amaliyotida aylanishli akrobatika mashqlari: har xil umbaloq oshishlar, burilishlar, o'girilishlar va h.k. yordamida faol mashg'ulot uslubi keng qo'llaniladi.

Bokschilarning vestibular muvozanatini yaxshilashning samarali vositasi bo'lib tayyorgarlik hamda maxsus mashqlar kompleksini ikki bosqichda ketma-ket va maqsadli qo'llash hisoblanadi.

Birinchi bosqichda bokschilarning umumiy vestibular muvozanatini oshirishga yo'naltirilgan qator umumiy tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari kompleksi vestibular apparatning funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda tuziladi hamda sportchining otolitlari va yarim doira kanallariga tabaqalashgan hamda kombinatsiyalashgan holda ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarni o'z ichiga oladi. Ko'proq otolitlarni mashq qildirish uchun murabbiy quyidagi mashqlardan foydalanishi mumkin:

- 1) tez to'xtash va yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish;
- 2) yon tomonga keskin siljish bilan oldinga harakatlanish (konkida yuguruvchining harakatlari kabi);
- 3) tez cho'kkalab ketidan yuqoriga sakrab chiqish;
- 4) bir oyoqda sakrashlar, bosh yelkaga egilgan;
- 5) "eshakdan" (balandligi 60–70 sm) sakrab tushish va ketidan sakrab chiqish;

6) 180°, 360° ga burilishlar bilan ko‘p sakrashlar.

Yarim doira kanallarini ko‘proq mashq qildirish uchun quyidagi mashqlar qo‘llaniladi:

- 1) boshni burish va egiltirishlar;
- 2) gavidani yon tomonlarga tez engashtirish;
- 3) boshni yelkaga egitirib, joyida turib burilishlar;
- 4) orqaga egilgan holatdan tez oldinga engashish;
- 5) yarim egilgan holatda gavidani burishlar;
- 6) har bir qadamda oyoqlarni almashtirib “archasimon” yurish.

Ikkinchi maxsus tayyorgarlik bosqichida maxsus vestibular muvozanatni oshirish ko‘p hajmda maxsus himoyalash (sho‘ng‘ish, chapga va o‘ngga og‘ishlar, orqaga engashish) mashqlaridan foydalanish hisobiga erishiladi. Bunday mashqlar vestibular analizatorni qo‘zg‘atuvchi hisoblanadi.

Bokschilar vestibular analizatorining ishlashida eng past ko‘rsatkichlar kun davomida soat 7 dan 15 gacha, eng yuqori ko‘rsatkichlar 11 dan 18 gacha bo‘lgan vaqt orasida kuzatiladi. Shuning uchun murabbiy, bokschilarning mashg‘ulotlari va dam olish vaqtini rejalashtirayotib, vestibular analizator faoliyatidagi vaqtga xos o‘zgarishlarni albatta hisobga olishi kerak.

Egiluvchanlikni tarbiyalash

Bokschining egiluvchanligi – usulni kerakli amplitudada bajarish qobiliyatidir. Egiluvchan bokschining bo‘g‘imlari harakatchan bo‘ladi, bu mushaklar va boylamlarning cho‘ziluvchanligiga bog‘liq. Egiluvchanlik *umumiy* va *maxsus* bo‘lishi mumkin. Maxsus egiluvchanlik usulni samarali amalga oshirishda katta o‘rin egallaydi. Agar bokshi harakatni erkin bo‘lmagan holda, qimtinib, mazkur usul uchun kerakli amplitudasiz bajarsa, uning imkoniyatlari ancha pasayadi. Egiluvchanlikning yetarli bo‘lmasligi bokschining harakat

erkinligini cheklab qo'yadi. Gavda yordamida himoyalanişlar (sho'ng'ishlar, orqaga egilishlar, chapga va o'ngga og'ishlar) va tayyorgarlik harakatlarini bajarishda egiluvchanlik, xususan, umurtqa pog'onasi harakatchanligi alohida o'rin tutadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, yaxshi boksçilar olishuv paytida raqibni hujumga chorlash va shaxsiy harakatlarini amalga oshirish maqsadida gavda bilan o'nlab turli himoya harakatlari, shuningdek, gavda bilan kompleks tayyorgarlik harakatlari bajaradilar. Umurtqa pog'onasi harakatchanligi cheklangan va gavda hamda boshni yon tomonga siljitmay jang olib boradigan boksçilar, odatda, texnik-taktik mahoratda bir xillik bilan ajralib turadilar hamda raqib zarbalariga zaif bo'ladilar. Shuning uchun murabbiy boksçining umurtqa pog'onasi harakatchanligiga alohida e'tibor qaratgan holda uning bo'g'imlari harakatchanligini tarbiyalashi zarur. Buning uchun u umurtqa pog'onasi harakatchanligi va mushaklarning cho'ziluvchanligini takomillashtirishga yo'naltirilgan umumiy tayyorgarlik hamda maxsus mashqlar kompleksini berishi lozim.

Boksda usulning samarali bajarilishiga nafaqat harakat amplitudasi (u bo'g'imlardagi harakatchanlik, mushaklarning cho'ziluvchanligiga bog'liq), balki ushbu harakat bajariladigan vaqt ham ta'sir ko'rsatadi. Masalan, boksçi tomonidan raqib zarbasiga qarshi sho'ng'ib himoyalaniş harakati to'g'ri bajarilgan bo'lsa ham, agar uning bajarilish vaqti katta bo'lsa, bunday harakat natija bermaydi. Shu sababli boksçi usulni egallab bo'lganidan so'ng u bu harakatni nafaqat kerakli amplituda bilan, balki, shuningdek, zarur tezlikda bajarishi, bunda keyingi harakatlarga o'tish qobiliyati va yengillikni saqlab qolishi zarur.

15–16 yoshlarga kelib maksimal egiluvchanlik ko'rsatkichlariga erishiladi. Shu sababli murabbiy o'smirlar bilan

ishlashda o'quv-mashg'ulot jarayonini shunday rejalashtirishi kerakki, bu davrga kelib zarur darajada egiluvchanlikka asos solingan bo'lishi lozim.

O'smirlik va o'spirinlik yoshida maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash jarayoni to'g'ri tashkil etilsa, keyingi yillarda egiluvchanlikni o'zlashtirilgan darajada ushlab turish kifoya qiladi.

Egiluvchanlik darajasi tashqi muhit haroratiga bog'liq. Harorat oshishi bilan egiluvchanlik ortadi. Shuning uchun bokschi muntazam ravishda tana haroratini kerakli darajada saqlab turishi kerak. Buning uchun ter ajralishini keltirib chiqaruvchi badan qizdirish mashqlarini faol bajarishi, maxsus mashg'ulot va musobaqa kiyimi yordamida issiqni saqlab turishi zarur.

Egiluvchanlik ko'rsatkichlari bir kecha-kunduz davomida o'zgarib turadi. Ertalabki soatlarda (soat 8 da) egiluvchanlik ancha past. Egiluvchanlikning eng yuqori darajasi kunning yarmisida (soat 12 da) kuzatiladi.

Sportchi mushaklarining cho'ziluvchanligini rivojlantirishga yordam beruvchi – "cho'ziltirish" mashqlari bo'g'imlardagi harakatchanlikni tarbiyalashda alohida o'rin tutadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, bo'g'imlar harakatchanligi uzoq vaqt talab darajasida saqlanib turishi mumkin emas. Agar "cho'ziltirish" mashqlari mashg'ulotlardan chiqarib tashlansa, bo'g'imlardagi harakatchanlik yomonlashadi. "Cho'ziltirish" mashqlari, odatda, seriyalab, har bir seriyada bir necha marta takrorlashlar bilan bajariladi. Seriyadan seriyaga harakatlar amplitudasi oshib boradi. Bitta mashg'ulotdan so'ng hatto sport bilan shug'ullanmaydigan 12 yoshdagi o'smirlarda mushak-boylam apparatining nisbiy egiluvchanligining ortishi umurtqa pog'onasi bo'g'imlarida 8–9%, yelka bo'g'imlarida 10–12% ni tashkil etadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashda bokschi shu narsaga intilishi lozimki, muayyan harakatda namoyon qilinadigan egiluvchanlik kattaligi, u odatda bajariladigan maksimal amplitudadan birmuncha ko‘p bo‘lishi zarur. Ushbu holda harakat erkin, ortiqcha zo‘riqishsiz va tez bajarilishi uchun zarur bo‘lgan “egiluvchanlik doirasi” hosil qilinadi.

BOKSCHINI O‘RGATISH VA MASHQ QILDIRISH TAMOYILLARI, USLUBLARI, VOSITALARI

Tamoyillar – bokschini o‘rgatish, tarbiyalash va mashq qildirish qonuniyatlarini ifodalovchi umumiy nazariy qonuniyatlardir.

Bokschini o‘rgatish va mashq qildirishda quyidagi tamoyillar guruhi amalga oshiriladi:

1. Pedagogik (didaktik) tamoyillar (onglilik va faollik tamoyili, ko‘rgazmalilik tamoyili, muntazamlilik va ketma-ketlik tamoyili, tushunarliklik va individuallashtirish tamoyili).

2. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari (malakaning mustahkamligi va variantlilik tamoyili, muvofiqlik tamoyili, qoplash (kompensatsiya) tamoyili, yo‘naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili).

3. Sport mashg‘uloti tamoyillari (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyili, mashg‘ulot jarayonining takroriyligi va uzluksizligi tamoyili, sikllilik tamoyili, mashg‘ulot yuklamalarini asta-sekin oshirish tamoyili).

Murabbiy pedagogik jarayonni tashkil etishning asosiy qonuniyatlarini ifodalovchi shu hamma tamoyillarni amalga oshira turib, bokschiga maxsus bilimlar, ko‘nikma va malakalarni tez hamda samarali o‘zlashtirishga va bunda ancha kam kuch sarflashga yordam beradi.

Hamma tamoyillar o‘zaro bog‘liq va bir-birini to‘ldiradi. Agar bir tamoyil e‘tiborga olinmasa, boshqalaridan hech qaysi biri to‘liq amalga oshirilishi mumkin emas. Ularni faqat birgalikda qo‘llagan holdagina bokschi tayyorgarligida katta samaraga erishish mumkin.

Biroq boksning sport tayyorgarligi shakllanishining turli bosqichlarida yuqorida keltirilgan tamoyillarning ahamiyati bir xil emas.

Boshlang‘ich o‘qitish bosqichida pedagogik (didaktik) tamoyillar ko‘proq ahamiyat kasb etadi. Bokschi malakasi ortib borgan sari sport mahorati va sport mashg‘uloti tamoyillarining ahamiyati ortadi.

Bokschini o‘rgatish va mashq qildirishning pedagogik (didaktik) tamoyillari.

Onglilik va faollik tamoyillari

Boks uchun sport yakkakurashi sifatida vaqt o‘ta tanqis bo‘lgan sharoitlarda standartlashtirilgan vaziyatda raqiblar tomonidan harakatlar bajarish xosdir. Demak, faoliyatning o‘zining xususiyati usullarni bajarishga ijodiy yondashish, jangning taktik variantlarini ongli ravishda tanlash va o‘zgartirish, ya’ni onglilik va faollik tamoyilini qo‘llash zaruratini keltirib chiqaradi. Ushbu tamoyil bajarilayotgan harakatlar va bokschi ongi orasidagi uzviy bog‘liqlikka asoslangan.

Pedagogik jarayonda onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirish uchta yo‘nalishda olib borilishi lozim:

1) mashg‘ulotning asosiy maqsadi va muayyan vazifalariga ongli munosabat hamda mustahkam qiziqishni shakllantirish; 2) o‘quv-mashg‘ulotlar jarayonida vazifalarni bajarishda ongli tahlil etish va nazorat qilishni rag‘batlantirish; 3) bokschi

tashabbusni, mustaqillikni va mashg'ulotlarga ijodiy yondashishni tarbiyalash.

Eng asosiy vazifa – yuksak sport natijalariga erishish vazifasi bilan bir qatorda, bokschi tayyorgarlikning har bir davri va bosqichi vazifalarini aniq tasavvur qila olishi lozim. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga o'rgatish jarayonida bokschi, agar u mashqning muayyan vazifasini tasavvur qila olmasa, harakatni to'g'ri bajara olmaydi va oldinga qo'yilgan maqsadga erisha olmaydi. Murabbiy yangi usulni o'zlashtirish paytida bokschidan uning xususiyatlarini, ushbu usul jangovar vositalarning umumiy tasnifida qanday o'rin egallashini, shuningdek, uning boshqa vositalar bilan bog'liqligini aniq bilishni talab qilishi lozim.

Malakalarni egallashda muvaffaqiyat sportchining o'zlashtirilayotgan mashqning vaqt, kuch va fazoviy tavsiflarini ongli ravishda baholay olishiga bog'liq. Tajribada isbotlanganki, tezlik mashqlarini egallashda o'sish bokschining zarba harakatlarida vaqtning mikrooraliqlarini mustaqil baholay olishiga bog'liq.

Murabbiy mashg'ulotlarning birinchi kunidanoq o'z o'quvchilarida faollikni tarbiyalab borishi lozim. G'alaba, boshqa teng shartlar bilan bir qatorda, o'z harakatlari rejasini raqibiga o'tkaza olgan va ko'proq tashabbus ko'rsatgan bokschiga beriladi. Bokschilarda mashg'ulotlarga qiziqish bo'lgan taqdirdagina ularda faollikni tarbiyalash mumkin. Shug'ullanuvchilarning faolligini oshirish uchun murabbiy mashg'ulotlarni bir qoliplik va bir xillikdan xoli emotsional tarzda tashkil etishi lozim. Mashg'ulot paytida sportchilarda tiklanish jarayonlari yomonlashadi.

Bokschini boshlang'ich o'rgatish bosqichida murabbiyning asosiy vazifalaridan biri – unda mashg'ulotlarda mustaqillikni tarbiyalashdir. Murabbiy o'z o'quvchisini u bajarayotgan

umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarning sifatini mustaqil tahlil qilishga, yuzaga kelgan xatolarni tanqidiy nuqtayi nazardan ko'rib chiqishga o'rgatishi zarur. Bokschilarning sport tayyorgarligi o'sishi bilan ularning mustaqilligiga talablar ayniqsa, ortadi. Yuqori malakali bokschilar o'quv-mashg'ulot yig'inlarida ko'p hollarda o'z murabbiylarisiz bo'ladilar. Ushbu holda tayyorgarlik samaradorligi bokschining o'z murabbiyi tomonidan tuzilgan individual mashg'ulot rejasini bajarishda qanchalik mustaqilligiga ko'p jihatdan bog'liq.

Ko'rgazmalilik tamoyili

Ko'rgazmalilik tamoyilining mohiyati boksdagi o'rgatish va mashq qildirish vazifalarini hal etish uchun sportchi analizatorlaridan maksimal foydalanishdan iborat. Ko'rgazmalilik tamoyili shunga asoslanadiki, harakat malakalarini egallash sezgilar orqali idrok etishga bog'liq. U bokschining o'rganilayotgan harakat to'g'risidagi ko'rish, harakat va boshqa tasavvurlarini ta'minlash zaruratini ifodalaydi. Retseptiv tiplari ajratiladi – ko'rish, motor va akustik (xarre). Bu uchta tip har xil insonda birlashgan va har biri ustunroq bo'lishi mumkin. Murabbiy u yoki bu o'quvchisi qaysi qo'zg'atuvchilarni ko'proq idrok qilayotganligini bilishi zarur. Bu unga ko'rgazmalilik tamoyilini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Boks mashg'ulotlarida mashqni namoyish qilish o'rgatish va takomillashtirish asosi bo'lib xizmat qiladi. Murabbiy usulni musobaqa olishuvi sharoitlarida u qanday bajarilsa, shu ko'rinishda aniq namoyish qilib berishi lozim. Bokschilar harakat xususiyatlari, uning tarkibiga kiruvchi alohida elementlar, fazalar va qismlarining o'zaro bog'liqligi to'g'risida mumkin qadar to'liq tasavvurga ega bo'lishlari uchun tugallangan harakatni namoyish qilish yaxshiroq.

Shugʻullanuvchilar butun harakat toʻgʻrisida toʻgʻri tasavvurga ega boʻlganlaridan keyingina ularning eʼtiborini muhim detallarga qaratish kerak, chunki usulni bajarish texnikasi shunga bogʻliq boʻladi. Faqat koordinatsiya jihatidan nisbatan qiyin boʻlmagan harakatlarga, masalan, bittalik zarbalar, himoyalanihlarga oʻrgatishda mashqlarni qismlar, fazalar va elementlarga boʻlish shart emas. Navbatma-navbat qoʻshilib keladigan murakkab koordinatsiyali harakatlarga (zarbalar seriyalari, javob zarbalari va boshq.) oʻrgatishda qismlarga boʻlishni qoʻllash mumkin.

Murabbiy usulni bir necha bor namoyish qilib berishi lozim va shugʻullanuvchilar uni turli tomonlardan koʻra olishlari juda muhim.

Yangi malakalarga oʻrgatishda, ayniqsa, oʻsmirlar bilan ishlashda mashqni namoyish qilishning yaxlit uslubidan foydalanish samaraliroq. Bunda asosiy vazifa yaqinlashtiruvchi va tayyorgarlik mashqlari tizimi bilan yengillashtiriladi.

Oʻsmirlar va oʻspirinlarni oʻrgatish jarayonida mashqni namoyish qilish uslubi asosiy hisoblanadi. Toʻgʻri, 12 yoshga kelib bevosita qoʻzgʻatuvchini soʻz bilan almashtirish koʻp hollarda ijobiy natija beradi, biroq oʻsmir uchun soʻz harakat predmeti toʻgʻrisidagi aniq tasavvur bilan bogʻlanmagan boʻlsa, u narsa kuzatilmaydi.

Mashgʻulotlarda oʻrgatish samaradorligini oshirish maqsadida, murabbiy oʻrganilayotgan harakat yoki uning asosiy detallari toʻgʻrisida umumiy tasavvurni hosil qilishga yordam beradigan koʻrgazmali vositalardan iloji boricha koʻproq kompleks holda foydalanishi zarur. Bu “saqlab qoʻyilgan” axborot vositalari – fotosuratlar, plakatlar, kinogrammalar, kinohalqalar boʻlishi mumkin. Zamonaviy bokschini oʻrgatish va mashq qildirish amaliyotida “tezkor” axborot vositalari alohida oʻrin egallaydi. Ular sportchini bajariladigan hara-

katlarning fazoviy, vaqt va kuch tavsiflarini ongli ravishda idrok etishga maqsadli yo'naltirishga yordam beradi. Bokschini harakat malakalariga o'rgatishda videomagnitofonlar, maxsus zarbli dinamometrlar, xronoreflektometrik va boshqa moslamalar keng qo'llaniladi. Ular bevosita mashg'ulot sharoitlarida sportchidagi o'zgarishlarni qayd qilib borishga imkon beradi.

Muntazamlilik va ketma-ketlik tamoyili

Ushbu tamoyil sportchi va murabbiydan boks asoslarini o'rganishda oqilonalik hamda ketma-ketlikka rioya qilishni taqozo etadi. O'quv-mashg'ulotlarda kerakli hajmda texnik-taktik ko'nikma va malakalarni muntazam hamda ketma-ket egallash asosida bokschi har tomonlama rivojlanish va boks texnikasini egallashda universallashtirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratiladi. O'rganishning ketma-ketligi bokschini o'rgatish va mashq qildirishning zarur sharti hisoblanadi. Bunda bokschi yangi vazifalarni avval o'zlashtirilgan materialga asoslangan holda egallaydi. Har bir yangi mavzu avvalgisi bilan uzviy bog'liq bo'lishi kerak.

Boks texnikasiga o'rgatish oddiydan murakkabga tarzda olib borilishi lozim. Avval bokschi jangovar tik turish, siljib yurishlar, to'g'ridan zarbalar va ulardan himoyalashning hamma turlarini o'rganadilar. Keyin yondan zarbalar va ulardan himoyalash hamda shundan so'ng to'g'ridan va yondan zarbalar kombinatsiyalarini egallaydilar.

Afsuski, boks amaliyotida hali shunday hollar uchraydiki, yuksak kasb tayyorgarligi va bilimlarga ega bo'lmagan murabbiy yuqori natijalar ortidan quvib jadallashtirilgan o'rgatish va mashq qildirish uslublarini qo'llaydi. Natijada bokschi, odatda, boks maktabi asoslarini egallab olishga

ulgurmaydi, texnik-taktik vositalarni qo'llashda bir xillikdan zarar ko'radi. Undan kelajakda Osiyo va jahon miqyosidagi sport natijalarini ko'rsata oladigan yuqori malakali usta chiqmasligini oldindan bashorat qilish mumkin.

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili o'quv-mashg'ulot jarayonidagi optimal yuklamalarni tanlashda albatta bokschilarning guruh, yoshga xos va individual farqliklarini hisobga olishdan iborat.

Agar murabbiy shug'ullanuvchilarning mehnat faoliyati, o'qishi, turmush sharoitlari xususiyatini, ularning shug'ullanganlik darajasi va psixik xususiyatlarini yaxshi bilsa hamda hisobga olib borsa, u ularning har biri uchun mashg'ulotlar olib borishda oqilona uslubiyatni tanlashi mumkin.

Boks mashg'ulotlari turli yoshdagi va jismoniy tayyorgarligi har xil bo'lgan insonlarni o'ziga jalb qiladi, shuning uchun murabbiy tarkibi va tayyorgarligi bo'yicha har xil bo'lgan shug'ullanuvchilar guruhlariga tabaqalashgan holda yondashishi, o'quv materialini har xil tanlab olishi va mashg'ulotlarda ruxsat etiladigan jismoniy yuklamalarni belgilashi zarur.

Yuqori malakali bokschi uchun oson bo'lgan narsa yangi boshlovchi sportchi uchun har doim ham bo'lavermaydi. Yuksak shug'ullanganlik holatida turli bokschi katta yuklamani oson ko'tarishi, lekin shu yuklama mashqlanmagan yoki yosh sportchi uchun og'irlik qilishi mumkin. Agar murabbiy yuqori sport natijasi orqasidan quvib yosh bokschilarga ataylab murakkab texnik va taktik vazifalarni, masalan, raqib hujumiga qarshi javoban ro'paradan qarshi hujum harakatlarini o'rganish vazifasini bersa, unda ikkala bokschi ham albatta ko'p

zarbalarni “o‘tkazib yuboradilar”, chunki ular himoyalaniish vositalari kompleksini hali yetarli darajada egallab olmaganlar. Bunday vazifa yosh bokschi uchun og‘irlik qiladi va o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchning yo‘qolishiga, qator hollarda esa jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiy mashqlarni shunday tanlashi hamda me‘yorlashi kerakki, bunda yuklama shug‘ullanuvchilarning imkoniyatlariga aniq mos kelishi zarur. O‘quv material, qachonki u sportchilarga tushunarli bo‘lsa, shundagina uni o‘zlashtirish mumkin bo‘ladi. Bu esa kuch yetadigan qiyinchiliklarni yengib o‘tishni nazarda tutadi. O‘quv-mashg‘ulotlardagi yuklamalarning yosh boks-chilar organizmiga ta’sir qilish xususiyatini o‘rganish shuni ko‘rsatadiki, agar darsdagi yuklama shug‘ullanuvchilar imko-niyatlariga mos kelmasa, qator hollarda ularning sog‘ligida nevrologik buzilishlar yuzaga keladi.

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili shuni taqozo etadiki, murabbiy guruhlarini jamlashda ularga bo‘y uzunligi, sportdagi staji va tayyorgarlik darajasi taxminan bir xil bo‘lgan o‘quvchilarni tanlab olishi lozim.

O‘quv-mashg‘ulot guruhlarini to‘g‘ri jamlashda nazorat mashqlari va testlari muhim ahamiyatga ega. Murabbiy o‘z o‘quvchilaridan me‘yor talablarini qabul qilish natijasida olishi mumkin bo‘lgan ko‘rsatkichlarga tayanib, shuningdek, ularning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasiga asoslanib, o‘quv dasturi materialiga aniqliklar kiritadi, ushbu tayyorgarlik bosqichidagi yuklamalarning hajmi va mazmuni chegaralarini, shuningdek, istiqboldagi marralar hamda ularga erishish yo‘llarini belgilab beradi.

Murabbiy yoshga xos xususiyatlar, malaka va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda o‘rgatish hamda mashq qildirishning umumiy tamoyillariga rioya qilib, o‘quv jarayonini shunday tuzishi kerakki, bunda sportchilar tayyorgarligini

maksimal tarzda individuallashtirish zarur. Individuallashtirilgan tayyorgarlikning ahamiyati boksning oliy sport mahorati shakllanishi bosqichida ayniqsa, ortadi. Ma'lumki, bokschilar bir-birlaridan o'z harakat, funksional, psixik va boshqa imkoniyatlari bilan ajralib turadilar. Hatto yoshi, malakasi va dastlabki tayyorgarligi bir xil bo'lgan guruhda mutlaqo bir xil ko'rsatkichlarga ega bo'lgan ikkita sportchi uchramaydi. Shuning uchun murabbiyning asosiy vazifalaridan biri har bir bokschini o'rgatish va mashq qildirish jarayonini mumkin qadar ertaroq qat'iy individuallashtirishdan iborat.

Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari.

Malakaning mustahkamligi va variantlilik tamoyili

Boksning puxta mustahkam harakat malakalarini egallash darajasi uning sport mahorati darajasining asosiy ko'rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Musobaqa yangi sharoitlarida bokschi malakalarining mustahkamligiga "adashtiruvchi omillar" kompleksi – raqib, boksning o'zining astenik emotsiyalari, charchash, tomoshabinlarning reaksiyasi, notanish musobaqa vaziyati va boshq. salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yuqori malakali boksning pastroq malakaga ega bo'lgan bokschidan asosiy farqi shundaki, musobaqa miqyosi, jang shiddati va raqibning individual xususiyatlaridan qat'i nazar, uning harakatlari pishiqligi, to'g'ri va aniq bajarilishi bilan ajralib turadi. Shuning uchun murabbiy o'quv materialining shug'ullanuvchilar tomonidan mustahkam o'zlashtirilishini, ya'ni mustahkam malaka hosil bo'lishini tekshirib borishi lozim. Malakaning mustahkamligi deganda musobaqa vaziyatida usulning samaradorligini pasaytirmagan holda uni ko'p marta bajarish tushuniladi. O'quv-mashg'ulot vazifalarini muntazam va uzoq vaqt bajargan holdagina boksdan usullarni mustahkam o'zlashtirish mumkin bo'ladi. Ushbu

vazifalarni bajarish davomida ko‘p martalab takrorlashlardan so‘ng harakat ko‘nikmalari mustahkam harakat malakalariga o‘tadi.

Harakat malakasi – harakatni boshqarishning avtomatlashtirilgan uslubi bo‘lib, bunda usul sportchi ongining ishtirokisiz bajarilishi mumkin.

Bokschi tomonidan egallangan harakat malakalari kompleksi qancha ko‘p bo‘lsa, u shuncha ko‘proq o‘z harakatlarini nazorat qilmasligi, balki harakatlarini taktik jihatdan asoslashi mumkin. Shunday qilib, malaka hosil bo‘lishi bilan bokschi diqqatining asosiy obyekti harakatning o‘zi emas, balki harakat natijasi, jang sharoitlari va vaziyatlari bo‘ladi.

Malakalarga o‘rgatish alohida usullarni bir qolipda olib yurish yo‘li bilan borishi kerak emas. Bokschi harakatlarni maksimal har xil taktik vaziyatlarda ongli ravishda egallashi lozim.

Malakaning mustahkamligi (barqarorligi) uning *variantlilik*i bilan chambarchas bog‘liq. Bu boksda ayniqsa, muhim, chunki bu yerda raqiblarning harakatlari nostandart vaziyatda, anatomik-morfologik belgilari va jang olib borish uslubiga ko‘ra individual bo‘lgan raqiblar bilan olishuvda kechadi. Shuning uchun, agar murabbiy, masalan, chapda yon tomondan boshga zarba berishni o‘rganish paytida ushbu zarba texnikasini egallashda faqat bitta standart holatni namoyish qilish bilan cheklansa, bu juda jiddiy xato hisoblanadi. Bokschi malakani egallab borgan sari, murabbiy usulni takomillashtirish variantlarini maksimal tarzda har xil qilib o‘zgartirishi lozim. Buning uchun u usulni bajarishning turli-tuman taktik sharoitlarini yaratishi zarur.

O‘quv-mashg‘ulotlarda malakaning variantlilikini takomillashtirishda murabbiy va bokschi tomonidan texnikasi hamda

jang olib borish uslubi har xil bo'lgan raqiblarni tanlash muhim ahamiyatga ega.

Bokschi usulni turli sharoitlarda yoki asosiy dinamik stereotipga qo'shimcha jang vaziyatining o'zgarishi to'g'risida signal beruvchi yangi harakat reaksiyalari hosil qilinadigan vaziyatda malakaning variantlilikiga erishishi mumkin. Bokschining mashg'ulot va musobaqa faoliyati tajribasi to'planib borgan sari asosiy harakat stereotipi to'satdan zarurat yuzaga kelganda ishga tushadigan "halokat" stereotiplari bilan qo'shib ketadi.

Malakaning mustahkamligi bilan bir qatorda harakat malakasini mumkin bo'lgan chegaralarda almashlab turish qobiliyati bokschining mahorat darajasini ifodalovchi belgilardan biri hisoblanadi. Malakaning asosiy fazasining yuqori barqarorligini saqlash bilan tayyorgarlik, qo'shimcha va yakunlovchi fazalardagi o'zgarishlar hisobiga variantlilikini oshirish mumkin.

Malaka rivojlanishining yuqori bosqichlarida bokschida maxsus idrok: zarbani his qilish, vaqtni his qilish va h.k. yuzaga keladi.

Malakalarning mustahkam o'zlashtirilganligi va ularning texnik bajarilish darajasi raqib bilan bevosita yakkama-yakka olishuv sharoitlarida aniqlanadi. Texnik va taktik malakalarni mustahkam egallashda shartli va erkin janglar, shuningdek, musobaqalar eng samarali vosita hisoblanadi.

O'quv-mashg'ulot ishlari amaliyotida yangi usullarga o'rgatishda shunday hollar kuzatiladiki, bokschi u yoki bu sabablarga ko'ra noto'g'ri harakat malakasini o'zlashtiradi. Noto'g'ri harakat malakalarini egallash jiddiy xavf tug'diradi, chunki po'stloq dinamik stereotipi sababli bokschi malakani tuzatishga yoki o'zgartirishga qiynaladi. Bokschilarda shunday maqol yuradi: "Eski harakatni o'zgartirguncha yangisini

egallash osonroq”. Malakani o‘zgartirish uchun hosil qilingan stereotipni buzib tashlash zarur. Eski malakalarni buzib tashlash uchun turlicha davom etadigan tanaffuslardan foydalaniladi, keyin esa yangi, to‘g‘ri malaka variantiga o‘tiladi. Buning uchun harakat malakasining yangi variantini takomillashtirish jarayonidagi harakatlarni takrorlash soni eski variantni takrorlash sonidan ko‘proq bo‘lishi lozim.

Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyili

Boksning sport mahorati muvofiqlik tamoyiliga jiddiy amal qilinmagan holda tez o‘shishi mumkin emas. Muvofiqlik tamoyili keng qamrovli talablarni o‘z ichiga oladi. Ularning asosiy maqsadi – boksning mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini oqilona tuzish.

Raqiblar olishuvining samaradorligi, birinchi navbatda, ulardan qaysi biri jangda yuzaga kelgan vaziyatga muvofiq bo‘ladigan usullar hamda harakatlardan qay darajada foydalanishiga bog‘liq.

Murabbiy o‘quv-mashg‘ulot jarayonini shunday rejalashtirishi lozimki, qo‘llaniladigan vositalar, o‘rgatish uslublari, mashqlarning xususiyatlari va mazmuni, yuklama kattaligi hamda miqdori boksning imkoniyatlariga aniq muvofiq bo‘lishi kerak. Masalan, maxsus jismoniy sifatlarni mashq qildirishda sportchi ularni faqat takomillashtirishga emas, balki ularni boksning o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda qat’iy proporsional muvofiqlikda rivojlantirishga intilishi zarur. Sportning umumiy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirishda uning jismoniy sifatlari bir xil yuqori darajada bo‘lmasligi lozim. Ularni u mazkur sport turining xususiyatiga muvofiq ravishda oqilona uyg‘unlashtirishi zarur. Boksning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi mazmuni va ular orasidagi

o‘zaro bog‘liqlik masalasi juda muhim, chunki har qanday har tomonlama jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik bilan o‘zaro ijobiy ta’sirga ega bo‘lavermaydi va shug‘ullanganlik ning rivojlanishiga yordam beravermaydi. Shuning uchun murabbiy sportchi bilan ishlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari orasidan biomexanikaviy va fiziologik belgilariga ko‘ra boks ixtisosligiga yaqinlashtirilgan mashqlarni: sport o‘yinlari, yadro (tosh) irg‘itish, og‘irliklar bilan dast ko‘tarish va siltab ko‘tarish mashqlari, kurash, kross va h.k.larni maksimal tarzda qo‘llashga intilishi lozim.

Muvofiqlik tamoyili bokschida u tomonidan muayyan o‘quv-mashg‘ulot va musobaqa variantlarini bajarishda zarur ruhiy ko‘rsatmani shakllantirishni taqozo etadi.

Bokschining sport mahoratini takomillashtirishda muvofiqlik tamoyiliga amal qilish oldinda turgan musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish davrida muhim ahamiyatga ega. Ushbu holda murabbiy bokschi tayyorgarligida bir qator muhim tomonlarni hisobga olishi lozim. Ularsiz sportda yuqori natijaga erishib bo‘lmaydi. Ular qatoriga bokschining mashg‘uloti, dam olishi va ovqatlanishini oldinda turgan musobaqalar vaqti hamda xususiyatlariga muvofiq holda rejalashtirish masalalari kiradi. Bokschi tayyorgarligini uning bo‘lajak asosiy raqiblarining individual xususiyatlari, musobaqadagi kurash shiddati, tomoshabinlarning reaksiyasi va boshqalarni hisobga olgan holda tashkil etish lozim.

Sport mahoratida qoplanish tamoyili

Bokschi sport mahorati shakllanishining turli bosqichlarida u tomondan o‘zlashtirilgan texnik-taktik vositalar hajmi, jismoniy va psixik sifatlarning namoyon bo‘lish darajasi hamda funksional imkoniyatlari turlichadir. Bokschining ayrim maxsus xususiyatlari va sifatlari yuqori namoyon bo‘lish darajasida

turadi, boshqalari – oʻrta cha, uchinchilari esa rivojlanishda ortda qolishi mumkin. Boksning maxsus xususiyatlari va sifatlarining namoyon boʻlish darajasidagi farqlar koʻpgina sabablarga bogʻliq. Ulardan eng muhimlari – sportchining individual xususiyatlari, harakat koʻnikmalari va malakalarini oʻrgatishga sarflangan vaqt, oʻquv-mashgʻulot jarayonida texnik, taktik, jismoniy, psixik tayyorgarlikning har bir tomonlarini takomillashtirish uchun bokschi uchun qoʻllaniladigan vaqtning amaldagi nisbati va boshq.

Bokschi sport mahoratini takomillashtirishda qoplanish tamoyilining amalga oshishi murabbiy, oʻz oʻquvchisining qobiliyatlari va imkoniyatlarini aniqlab olib, unda individual jang olib borish uslubini shakllantirishga oʻtgan paytdan boshlanadi. Bunda murabbiy, birinchi navbatda, oʻquvchisida koʻproq rivojlangan sifatlar hamda qobiliyatlarga tayanadi.

R.Risqiyev, M.Abdullayev, R.Saidov kabi kuchli Olimpiya chempionlarining musobaqa faoliyati tahlili shuni koʻrsatadiki, ularning sport mahorati ayrim maxsus sifatlar va xususiyatlarning yuqori darajada rivojlanishiga asoslangan. Bu boshqa yetarli darajada rivojlanmagan sifatning qoplanishiga imkon beradi. XXVII Olimpiya oʻyinlari chempioni va koʻp karra Osiyo chempioni M.Abdullayev, oʻng tomonlama turishda boksga tushib, koʻpchilik olishuvlarini oʻzining reaksiya qilish vaqtidagi yuqori koʻrsatkichlari va tezkor fikrlash tezligidan foydalanib oʻrta masofada oʻtkazar edi. Shu vaqtning oʻzida uzoq masofada u oʻzining asosiy raqiblaridan jiddiy farq qilmas edi.

Qoplash tamoyili bevosita musobaqa jangi paytida ayniqsa, kerak. Koʻp hollarda bokschi, oʻzicha, raqib bilan jang olib borishning toʻgʻri taktik varianti, vositalari va uslublarini tanlab, olishuv davomida unga yutqazishni boshlaydi. Masalan, raqibni aldashga qaratilgan taktik koʻrsatmani tanlab, bokschi uning

uddasidan chiqolmaydi, chunki uning raqibi ancha mohir bokschi. Agar bokschi ning jismoniy tayyorgarligi yaxshi va maxsus chidamliligi yuqori bo'lsa, u jang sur'atini oshirib va yetarli bo'lmagan sifatlarni yuqori zichlikdagi faol harakatlar bilan qoplab, kurashishning yangi taktik variantiga o'tadi.

Sport mahoratini shakllantirishda yo'naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili

Bokschi tomonidan muayyan harakat malakasini egallash yoki u yoki bu jismoniy sifatni tarbiyalash maqsadida bajariladigan har qanday mashq uning boshqa malakalari va sifatlarida ma'lum bir o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bunday o'zaro bog'liqlik sportchi organizmining harakat va funksional imkoniyatlarining namoyon bo'lish birligi hamda xususiyati qonuniyatiga asoslangan.

Bokschi tayyorgarligida yo'naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyilini amalga oshirishning eng muhim shakllaridan biri – uning maxsus jismoniy sifatlari va maxsus harakat malakalarini bir vaqtning o'zida rivojlantirishdir. Malakani shakllantirish maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish bilan bir vaqtning o'zida olib borilgan paytda malakaning namoyon bo'lish mustahkamligi muhim darajada ortadi. Ushbu tamoyil yengil atletika, gimnastika va boshqa sport turlarida keng qo'llaniladi.

Yo'naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili boksni o'rgatish uslubiyatida ham keng aks ettirilgan, bu yerda og'irliklar bilan mashqlar va sportchi ning maxsus harakat malakalarini takomillashtirishdan bir vaqtning o'zida foydalaniladi.

Boks tezkor-kuch sport turi hisoblanadi. Shuning uchun murabbiy bokschi bilan ishlashda malakalarni takomillashtirishda ataylab eng samarali tezkor-kuch sharoitlarini

yaratgandagina, musobaqa vaziyatlarida maxsus harakat malakalarining yuqori mustahkamligi mumkin bo‘ladi. Bokschi zarba kuchining “portlovchan” samarasini takomillashtirish maqsadida, sportchining qo‘l tirsagi yoki boshqa tana a‘zolariga mahkamlanadigan qo‘rg‘oshinli og‘irliklardan foydalaniladi. Ular zarba berish malakalarini bajarishni qiyinlashtiradi.

O‘quv-mashg‘ulot ishlari amaliyotida “soya bilan jang” kabi maxsus mashqlar yordamida zarbalarga ishlov berishda turli xil yengillashtirilgan gantellardan foydalaniladi. Har xil to‘ldirma to‘plarni, yadro, toshlarni irg‘itish singari maxsus tayyorgarlik mashqlari keng qo‘llaniladi, bu mashqlar bokschi tomonidan jangovar tik turish holatida bajariladi.

Siljib yurish tezligi va malakalarini bir vaqtning o‘zida takomillashtirish maqsadida og‘irlashtirilgan oyoq kiyimi qo‘llaniladi.

Qiyinlashtirilgan sharoitlarda maxsus va maxsus tayyorgarlik mashqlarini mashhur professional bokschilar faol qo‘llaganlar. Mutlaq jahon chempioni Roki Marchiano ko‘p vaqtini zarbalarga suvda ishlov berishga sarflagan. Kassius Kley (Muhammad Ali) siljib yurish tezligini takomillashtirish uchun yelkada qum to‘ldirilgan qoplardan foydalangan.

Har xil bokschi uchun uning vazn toifasi va tayyorgarlik darajasiga qarab optimal og‘irlikni oqilona tanlash o‘quv-mashg‘ulotlarda yo‘naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyilidan samarali foydalanishning zarur shartlaridan biri hisoblanadi. Agar og‘irlik muayyan bokschi uchun “keskin”dan yuqori bo‘lsa, unda malakani bajarishda kuchlanishlarning dinamik tuzilishi buziladi. Bokschi tomonidan usulning texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishi og‘irliklar bilan mashqlardan muvaffaqiyatli foydalanish hamda takomillashtirishning zarur sharti hisoblanadi.

SPORT MASHG'ULOTI TAMOYILLARI

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyili

Bokschi, agar uning maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada yuqori bo'lmasa, yuksak sport natijalariga erisha olmaydi. Boks – murakkab koordinatsiyali sport turlaridan biri. U sportchidan turli-tuman harakat ko'nikmalari, malakalari va jismoniy sifatlarni namoyon qilishni taqozo etadi. Ma'lumki, inson o'zi tomonidan avval egallangan harakat "boylamlari"ga asoslanib, har qanday harakatni bajaradi. Shunday qilib, unda shartli refleksli boylamlari zaxirasi qancha ko'p va u katta hajmdagi malakalarga qancha ega bo'lsa, uning maxsus harakat faoliyati shuncha turli-tuman bo'ladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa, bokschi shakllanishining boshlang'ich bosqichlarida, sportchi uchun uning kelgusidagi o'sishida zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarining namoyon bo'lishida turli-tumanlikni yaratishga imkon beradi. Agar murabbiy yosh bokschini o'rgatish jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan voz kechsa, u juda katta va tuzatib bo'lmas xatoga yo'l qo'yadi, chunki faqat maxsus mashqlar yordamida sportchining har tomonlama samarali rivojlanishiga erishib bo'lmaydi. U murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarishga qiynaladi, chunki avval egallangan harakat shakllarining hosil bo'lgan o'zaro bog'liqligi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan voz kechish oqibatida katta bo'lmaydi va bokschida yangi ixtisoslashgan ko'nikma hamda malakalarning hosil bo'lishiga yetarlicha yordam bermaydi.

Bokschining har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlashda hamda uni takomillashtirish jarayonida

me'yorlar kompleksi katta o'rin tutadi. Bokschilardan me'yor talablarini bajarishni talab qilgan holda murabbiy ularda har tomonlama jismoniy rivojlanish bazasini yaratadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik orasidagi o'zaro bog'liqlik bokschi sport hayotining hamma bosqichlarida uning sport mahorati shakllanishiga yordam beradi. Biroq bokschining umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifalari, mazmuni va yo'nalishi har bir bosqichda o'zining xususiyatlariga ega.

Yosh bokschi shakllanishining boshlang'ich bosqichlarida murabbiy har xil sport turlaridan va umumiy jismoniy tayyorgarlikning alohida vositalaridan boshlovchi sportchi organizmining harakat va funksional imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirish maqsadida mumkin qadar keng doirada foydalanishi lozim. Bokschi shakllanishining boshlang'ich bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining keng qo'llanilishi yana shunga bog'liqki, ushbu davrda shug'ullanganlik ning umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan maxsus mashqlarga "ko'chishi" yetarlicha yuqori bo'ladi, chunki boshlovchi bokschilar o'zlarining jismoniy sifatlari rivojlanishida yuksak darajaga erishmaganlar. Masalan, basketbol o'yini nafaqat umumiy tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqa sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi, balki maxsus tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga imkon yaratadi.

Shunday qilib, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan keng foydalanish boshlovchi sportchining har tomonlama rivojlanishi uchun zamin yaratishda zarur shart hisoblanadi.

Biroq bokschi malakasi va sport mahorati o'sib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmi, miqdori hamda yo'nalishi o'zgarishi lozim. Birinchi navbatda, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini kamaytirish hisobiga maxsus va maxsus tayyorgarlik mashqlari hajmi ortib boradi. Umumiy

jismoniy tayyorgarlik vositalari rivojlantiriladigan kuchlanishlar xususiyati va bajarilish uslubiga ko'ra boksning maxsus mashqlariga maksimal yaqinlashtiriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini "maxsuslashtirish" zarurati yana shunday vaziyat tufayli yuzaga keladiki, sportchi malakasi o'sishi bilan mashqlardan maxsus mashqlarga "ko'chishi" kamayadi.

Mashg'ulot jarayonining takroriyliги va uzluksizligi tamoyili

Mazkur tamoyil bokschi uning butun sportdagi faoliyati davomida zarur bo'lgan sifatlarni muntazam mashq qildirib borishni taqozo etadi. Pedagogik jarayon mantiqiga zid bo'lgan mashg'ulotlardagi asossiz tanaffuslarning oldini olish lozim. Bu shunga bog'liqki, maqsadli mashg'ulotlar ta'sirida bokschi yuzaga keladigan o'zgarishlar mashg'ulotlar orasida uzoq vaqt davom etadigan o'rinsiz tanaffuslar natijasida "so'nadi".

Harakat malakalari va jismoniy sifatlar asosida yotgan nozik ixtisoslashtirilgan va kech hosil qilingan boylamlar tezroq so'nadi. Ushbu holda mashg'ulotlarning mashq qildirish samarasi kamayib ketadi va uzoqroq tanaffus natijasida umuman yo'qolishi mumkin.

Takroriylik va uzluksizlik tamoyili mashg'ulotning o'zida kabi, ular orasida ham, shuningdek, bokschi tayyorgarligi bosqichlari va davrlarida mashg'ulotlar hamda dam olish oraliqlarini optimal tarzda almashlab turishni ko'zda tutadi. Murabbiy o'quv-mashg'ulot jarayonini shunday rejalashtirishi lozimki, mashg'ulotlar orasidagi oraliqlar umumiy yo'nalishda bokschi ish qobiliyatining tiklanishi hamda o'sishini kafolatlashi zarur. Demak, kelgusi mashg'ulotlarni sportchining tiklanish va o'ta yuqori tiklanish fazasida olib borish lozim.

Biroq murabbiy vaqti-vaqti bilan, ayniqsa, musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida bokschi organizmiga alohida yuqori talablarni qo'yish va natijada keyingi dam olish paytida ish qobiliyatining shiddat bilan oshishiga erishish maqsadida bokschi qisman tiklanib ulgurmagan fazada mashg'ulotlarni o'tkazishi mumkin. Shunday "qattiq" mashg'ulot paytida chidamlilik tarbiyalanadi va sportchi organizmi o'zgartirilgan ichki muhit: kislorod etishmovchiligi, qon reaksiyasining o'zgarishi va h.k. sharoitlardagi faoliyatga moslashadi.

Takroriylik va uzluksizlik tamoyilining asosiy xususiyatlaridan biri shundan iboratki, har bir navbatdagi mashg'ulotning mashq qildirish samarasi avvalgi mashg'ulot natijasida hosil bo'lgan shug'ullanganlikdarajasidagi o'zgarishlarga "qo'shib" boradi.

Turli xil yo'nalishdagi mashg'ulotlar – jangovar amaliyot, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik va boshqalar taxminan bir xil yuklamaga ega bo'la turib, tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lgan bokschilarda tiklanish jarayonlarining davomiyligiga turlicha ta'sir ko'rsatadi. Jangovar amaliyot bo'yicha mashg'ulotlardan so'ng, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish mashg'ulotidan keyinga qaraganda, bokschiga tiklanish uchun ko'proq vaqt talab qilinadi. Bokschining chidamliligini takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulotdan so'ng tezlik sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashg'ulotlardan keyinga qaraganda, dam olish uchun katta tanaffus kerak.

Takroriylik va uzluksizlik tamoyilini amalga oshirish uchun murabbiy mashg'ulot yo'nalishi, yuklama kattaligi va xususiyati, bokschining shug'ullanganlik darajasi, shuningdek, uning tayyorgarlik bosqichiga qarab, dam olish oraliqlari va xususiyatini uslubiy jihatdan asoslangan holda tanlab olishi zarur.

Mashg'ulotlar paytida dam olish oraliqlari har xil bo'lishi mumkin: 1 dan 20 *daqiqagacha* va undan ham ko'proq. Masalan, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha har bir 3 daqiqali mashg'ulotlardan keyin bokschi bir daqiqali ("qattiq") dam olish beriladi, bunda sportchining organizmi faqat qisman tiklanadi. Agar bokschi mashg'ulotlarda qiyin saralash sparringini o'tkazgan bo'lsa, unda dam olish 20 daqiqagacha yetishi mumkin va bokschi yetarlicha to'liq tiklanib oladi. Mashg'ulotlar orasidagi dam olishning optimal oralig'i davomiyligi har xil bo'lishi mumkin, biroq 48 soatdan oshmasligi kerak.

Dam olishning nafaqat davomiyligi, balki xususiyati bokschi keyingi tiklanish tezligiga jiddiy ta'sir qiladi. Boks amaliyotida faol dam olish keng tarqalgan. Uning mohiyati shundan iboratki, bokschi yetarlicha katta hajmdagi maxsus mashg'ulot ishini bajargandan so'ng sust dam olmasdan, balki boshqa, nisbatan maxsus bo'lmagan harakat faoliyatiga o'tadi va uni kichik shiddat bilan bajaradi. Tajribada shu narsa isbotlanganki, sportchi faol dam olish paytida, sust dam olish paytiga qaraganda, tezroq tiklanadi. Bokschi "faol" dam olishi vositasi sifatida murabbiy sport o'yinlari, yengil atletika, suzish va boshqalardan foydalanishi lozim. Faol dam olishga ham boks bo'yicha maxsus mashg'ulotning o'zida, ham undan keyin, qachonki sportchi sust dam olib bo'lib, basketbol, futbol o'yinab, yengil mashg'ulotni o'tkazayotganda o'tish mumkin.

Yuklamadan so'ng sportchining psixik, fiziologik va harakat funksiyalarining tiklanish jarayonlari har xil vaqtda (geteroxron) bo'lish xususiyatiga ega. Odatda, birinchi bo'lib avvalgi mashg'ulotlarda asosiy yuklama olmagan organizm organlari hamda tizimlari tiklanadi. Shuning uchun murabbiy tomonidan takroriylik va uzluksizlik tamoyilini amalga oshirish shartlaridan biri o'quv-mashg'ulotlar mazmuni hamda ketma-

ketligini ilmiy, uslubiy jihatdan asoslangan holda rejalashtirish va bunda bokschi organizmining birinchi bo‘lib tiklangan funksiyalari hamda tizimlariga tayanish hisoblanadi.

Sportchining mashqlanganligi ortishi bilan tiklanish vaqti kamayadi, bu ham bokschining mashg‘ulotlari va dam olish oraliqlari sonini “zichlashga” yordam beradi.

Sikllilik tamoyili

Sikllilik tamoyili deganda o‘quv-mashg‘ulot jarayonida qo‘yilgan vazifalarga qarab mashg‘ulotlar tuzilishi va mazmuni, bokschining tayyorgarlik bosqichlari va davrlarining davriy, ketma-ket o‘zgarishini tushunish lozim.

Bokschi tayyorgarligining to‘g‘ri rejalashtirilgan jarayoni uchun, birinchi navbatda, mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan vositalarning qat’iy tartiblashtirilishi hamda turli yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarni o‘tkazishda aniq ketma-ketlikka amal qilish xosdir.

Masalan: malakali murabbiy takomillashtirish va bokschining tezlik sifatlari hamda chidamliligi masalalarini hech qachon bir vaqtning o‘zida hal qilmaydi; agar sportchi undan oldin maxsus chidamlilikni takomillashtirayotib charchagan bo‘lsa, yangi texnik-taktik malakalarni o‘rgatishga o‘tmaydi va h.k. Shuningdek, turli xil yo‘nalishdagi mashg‘ulotlarni o‘tkazishda uslubiy jihatdan asoslangan ketma-ketlikka rioya etish lozim. Masalan, jangovar amaliyot bo‘yicha mashg‘ulot oldidan, agar sportchi katta hajmdagi shiddatli ishdan so‘ng tiklanishga ulgurmasa, bokschining chidamliligini tarbiyalashga qaratilgan mashg‘ulotni o‘tkazish maqsadga muvofiq.

Mashg‘ulotlarda, bokschi tayyorgarligi bosqichlari va davrlarida tartiblashtirilganlik, uslubiy asoslangan takroriylik va ketma-ketlilikning zarurligi o‘quv-mashg‘ulot jarayonining siklli bo‘lishiga asos bo‘ladi.

Katta sikllar – ko‘pincha yillik va yarim yillik hamda kichik sikllar – bokschi tayyorgarligining haftalik muddatini o‘z ichiga oluvchi mikrosikllar ajratiladi. Yil davomida mashg‘ulotlar tuzilishi va mazmuni vaqti-vaqti bilan o‘zgarib turishi sababli, mikrosikllar, katta sikllardan deyarli farqli ravishda bokschi tayyorgarligining davrlari va bosqichlari xususiyatlariga bog‘liq holda ko‘proq o‘zgarishlarga uchraydi.

Ma’lumki, shug‘ullanganlikning rivojlanishi uchta fazaga ega: boshlang‘ich sport formasini egallash, uning nisbatan barqarorlashishi va vaqtinchalik yo‘qotish. Shug‘ullanish fazalariga mos bo‘lgan har bir mashg‘ulot sikli uchta davrdan iborat: tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish. Ular mazmuni, yo‘nalishi va vazifalariga ko‘ra jiddiy farqlanadigan mikrosikllarga bo‘linadi. Bundan tashqari, bokschi tayyorgarligining muayyan davri yoki bosqichidagi navbatdagi mikrosikl oldingisini faqat takrorlab qolmasdan, yangilangan mashg‘ulot vositalari va uslublari asosida, odatda, mashg‘ulot yuklamalari darajasi o‘zgartirilgan holda quriladi. Bokschining musobaqa oldi tayyorgarligining maxsus tayyorgarlik bosqichi ikkinchi qismi mazmunini tahlil qilishda bu ayniqsa, yaxshi ko‘zga tashlanadi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi (davri) paytida birinchi, “kirishtiruvchi”, mikrosikl bokschi tomonidan o‘rta shiddatda bajariladigan katta hajmdagi maxsus, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarishga qaratilgan.

Ikkinchi, “jadal”, mikrosikl vazifalari va mazmuni – bokschi organizmini katta shiddat bilan bajariladigan maksimal yuklamalarga moslashtirish va unda yuqori darajada maxsus chidamlilikni hosil qilish. Bu mikrosiklda tayyorgarlikning asosiy vositalari shartli va erkin janglar, juftlikda texnik-taktik mahoratni takomillashtirish, shuningdek, snaryadlarda ishlash hisoblanadi.

Uchinchi, “saqlab turuvchi”, mikrosikl bokschi mashg‘ulot yuklamalari hajmini ancha kamaytirish va shiddatini birmuncha pasaytirish yo‘li orqali oldingi yuklamalarning kumulyativ ta’siri hisobiga yuqori darajadagi shug‘ullanganlikga erishish va uni saqlab turishga qaratilgan. Bu yerda bokschi bilan, yassi qo‘lqopda murabbiy bilan va snaryadlarda ishlashda individual takomillashuvi, shuningdek, oldinda turgan musobaqalarga ruhiy tayyorlanish tayyorgarlikning asosiy shakllaridan biri hisoblanadi.

Musobaqa oldi bosqichiga nisbatan musobaqadan keyingi (tiklanish va yengillashtirish) mikrosikllarning tuzilishi, mazmuni hamda yo‘nalishi jiddiy o‘zgaradi.

Mashg‘ulot yuklamalarini asta-sekin oshirish tamoyili

Mashg‘ulot yuklamalari asta-sekin oshirib borilmasa, bokschi yuqori sport natijalariga erisha olmaydi. Bunday natijalarga faqat mashg‘ulot talablarining umumiy darajasini muntazam oshirib borilgandagina erishish mumkin, chunki har bir rejalashtirilgan natijaga erishish uchun muvofiq ravishda yangi darajadagi shug‘ullanganlik ni ta’minlash lozim. Bu shunga bog‘liqlik, sportchiga ta’sir ko‘rsatuvchi yuklama avval uning funksional va harakat imkoniyatlarining rivojlanishiga ijobiy ta’sir qiladi. Biroq keyinchalik organizmning doimiy kattalikdagi qo‘zg‘atuvchiga bo‘lgan reaksiyasi kamayib boradi va nihoyat, organizmning doimiy yuklamaga moslashishi yuzaga keladi hamda bokschi yutuqlarining o‘sishi to‘xtaydi.

Yuklamani oshirishning to‘g‘ri chiziqli o‘suvchi, pog‘onali (zinasimon) va to‘lqinsimon uslublari ajratiladi. Sportchilarning amaliy faoliyati tahlili shuni aniqlashga imkon berdiki, mashg‘ulotdan mashg‘ulotga yuklamani oshirishning to‘g‘ri chiziqli o‘suvchi (qat’iy izchil) uslubi, pog‘onali va ayniqsa, to‘lqinsimon uslublarga qaraganda, kam samarali.

Yuklamani oshirishning pogʻonali (zinasimon) uslubi mohiyati shundan iboratki, shugʻullanuvchilar maʼlum bir vaqt, odatda, hafta davomida har bir mashgʻulotda taxminan bir xil (hajmiga yoki shiddatiga koʻra) yuklamani bajaradilar. Keyingi mikrosiklda yuklama oshadi va butun hafta davomida bir xilda, lekin oldingi mikrosiklga nisbatan yuqoriroq darajada turadi. Odatda, mazkur uslub yangi shugʻullanuvchi bokschilar mashgʻulotlarida qoʻllaniladi, chunki u ularning organizmida doimiy yuklamaga boʻlgan moslashish mexanizmlarini hosil qilishga yordam beradi va shu bilan uni keyinchalik oshirish uchun sharoitlar yaratadi.

Yuklamani oshirishning toʻlqinsimon uslubi katta va yuqori toifadagi bokschilar tayyorgarligida asosiy hisoblanadi. U tayyorgarlikning mikro-, mezo- va makrosikllarida yuklamaning optimal hamda maksimal kattaliklarini keng almashlashga imkon beradi.

Oʻquv-mashgʻulot jarayonida yuklamalar ham hajm, ham shiddat koʻrsatkichlari boʻyicha oshib borishi lozim. Boz ustiga, bunday oʻsish koʻp hollarda bir tomonga yoʻnaltirilgan emas. Bir davrda hajm, boshqasida shiddat oshib turadi. Bu mashgʻulot jarayonining nisbatan kichik boʻlaklari uchun, ham bokschining butun koʻp yillik sport faoliyati uchun xosdir.

Yuklamaning doimiy ravishda oshirib borilishiga amal qilgan holda uni koʻp sabablarga koʻra almashlash kerak. Ular orasida eng asosiy sabab – bokschi holatini va organizmining doimiy taʼsir qiluvchi qoʻzgʻatuvchiga boʻlgan moslashuvchanligini oʻzgartirishdir.

Bokschi malakasi va shugʻullanganlik darajasi oʻzgarishi bilan nafaqat yuklama kattaligi, balki sportchining texnik-taktik va irodaviy tayyorgarligiga boʻlgan talabalar asta-sekin ortib boradi. U yanada murakkabroq texnik-taktik malakalarni

egallashga intiladi, bu uning jismoniy va psixik imkoniyatlarini yanada ko'proq safarbar etishga hamda namoyon qilishga imkon beradi.

Bokschini o'rgatish uslublari

Sportchi faqat eng samarali o'rgatish hamda maxsus harakat malakalarini takomillashtirish uslublariidan foydalangan holda boks texnikasini muvaffaqiyatli egallashi mumkin. Usulni uni yanada takomillashtirish maqsadida o'rgatish yaxlit va bo'laklangan uslublari yordamida amalga oshirilishi mumkin.

Yaxlit o'rgatish uslubining eng asosiy afzalliklaridan biri shundan iboratki, bokschida o'rganilayotgan harakat to'g'risida umumiy tasavvur hosil bo'ladi va u harakat malakalarini to'g'ri egallaydi. Yaxlit uslubda o'rgatishda bokschida harakatning alohida elementlari va fazalarining ketma-ket o'zaro harakatining aniq tasviri hosil bo'ladi, bundan tashqari, o'zlashtirilayotgan harakatning koordinatsiya jihatdan eng qiyin qismlarini tez aniqlab olish imkoniyati paydo bo'ladi. Masalan, chap qo'lda to'g'ridan boshga beriladigan zarbalarni o'rgatishda, odatda, mushtning chap oyoqda qadam qo'yish va o'ng oyoqni keltirish bilan bir vaqtda muvofiq harakat qilish fazasi qiyin o'zlashtiriladi.

Yaxlit uslub, odatda, bir-biri bilan qo'shilgan holda navbatma-navbat bajariladigan va o'zaro bog'liq bo'lgan oddiyroq harakatlari kompleksidan tashkil topgan murakkab texnik harakatlarga o'rgatishda qo'llaniladi. Masalan, boshga ikkita zarbali har xil tipdagi kombinatsiyalarni o'rgatishda: yondan chap qo'lda va to'g'ridan o'ng qo'lda va h.k.

Amaliyotning ko'rsatishicha, bokschini malakasi qancha yuqori bo'lsa, murakkab harakat va usullarni o'rganish hamda takomillashtirishda u yaxlit uslubni shuncha keng va samarali qo'llaydi. Biroq yaxlit uslub xatolarni bartaraf etishda har doim

ijobiy natija bermaydi. Buning sabablaridan biri shundan iboratki, inson o'z diqqatini ko'pi bilan 4–6 ta obyektga jamlay olishi mumkin. Shuning uchun bokschi yangi usulni o'rganish jarayonida o'z xotirasida yuzaga kelgan oltita xatodan ortig'ini bir vaqtning o'zida saqlab tura olmaydi.

Bo'laklangan uslub bokschi yoxlit harakatlarning alohida qismlarini o'rganish va takomillashtirishga imkon beradi. Agar sportchi yaxlit uslub qo'llanilganda ikki zarbali har xil tipdagi kombinatsiyani egallashda yetarlicha tez oldinga siljimsa, unda yaxlit harakatni yanada oddiyroq qismlarga ajratish lozim – chap qo'lda yondan zarba va o'ng qo'lda to'g'ridan zarba berish (ular ketma-ket o'zlashtiriladi). Bunda murabbiy bokschi qator yana ham tor mashg'ulot vazifalarini va yaqinlashtiruvchi mashqlarni taklif qilishi lozim va faqat sportchi har bir qismni o'zlashtirib olgandan keyin, u yana yaxlit harakatni egallashga qaytishi mumkin.

Bo'laklangan uslubning asosiy afzalligi shundan iboratki, u bokschi diqqatni butun harakatga emas, balki uning alohida qismiga jamlashga yordam beradi. Lekin bo'laklangan qismlar bajarilayotgan harakatning xususiyatiga ko'ra uzviyligini yo'qotmasligi kerak. Bundan tashqari, atsiklik yaxlit harakatni faqat shunday qismlarga bo'lish lozimki, sportchi ularni yaxlit harakatni bajarishdagi talab darajasida o'shanday shiddat bilan to'g'ri qayta takrorlay olishi kerak.

O'rgatishning yaxlit va bo'laklangan uslublari bir-biri bilan chambarchas bog'liq. Boksga o'rgatish jarayonida ular navbatma-navbat quyidagi ketma-ketlikda qo'llaniladi: yaxlit – bo'laklangan – yaxlit.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, murakkab koordinatsiyali sport turlarida texnikani egallashda qisqa vaqt oralig'ida mashqlarni ko'p marta takrorlash, xuddi o'sha miqdordagi takrorlashlarni uzoq vaqt mobaynida bajarishga qaraganda, kam

samara beradi. Biroq bunday xulosa qisqa vaqt ichida jamlangan holda takrorlash maqsadga muvofiq bo'lgan oddiy harakatlarni o'rganishga taalluqli emas.

Boks texnikasiga o'rgatishning asosiy uslubiy usullari

O'zbek boks maktabining shakllanish jarayonida boks texnikasiga o'rgatish va takomillashtirishning quyidagi asosiy uslubiy usullari tizimlashtirildi va o'zining keyingi rivojlanishiga ega bo'ldi:

1) bir qator saflanib turib, murabbiyning umumiy buyrug'i bilan usulni guruh bo'lib (sheriksiz) o'zlashtirish;

2) ikki qator saflanib turib, murabbiyning umumiy buyrug'i bilan usulni guruh bo'lib (sherik bilan) o'zlashtirish;

3) zal, maydon bo'ylab erkin harakatlanayotgan juftlikda murabbayning topshirig'i bilan usulni mustaqil egallash;

4) raqiblar harakatlari muayyan tor vazifa bilan cheklangan shartli jang;

5) murabbiy bilan yassi qo'lqopda yoki qo'lqoplarda ishlashda bokschi tomonidan usulni individual egallash;

6) keng texnik-taktik vazifalar bilan shartli jang;

7) erkin jang (raqib harakatlari cheklanmagan jang).

Qo'llar yozilgan holda bir qator saflanib turib, murabbiyning umumiy buyrug'i bilan usulni guruh bo'lib (sheriksiz) o'zlashtirish uslubi, odatda, yosh bokschini o'rgatishning birinchi bosqichida qo'llaniladi, ushbu uslubdan bokschini oddiy asosiy holatlar va harakatlarga o'rgatishda foydalanish yaxshiroq. Bunda usulni o'zlashtirish eng qulay va sodalashtirilgan sharoitlarda, raqib-sherik ishtirokisiz kechadi. Yosh bokschilar uchun raqib tomonidan "adashtirish" va tahdid bo'lmagan paytda bajarilayotgan harakatning koordinatsiya xususiyatlariga diqqatni jamlash uchun qulay sharoitlar yaratiladi.

Murabbiy o'rganilayotgan usul koordinatsiyasi bokschilar tomonidan egallanganligiga ishonch hosil qilgandan keyingina u ushbu boks texnikasi elementini ancha murakkab sharoitlarda sherik bilan takomillashtirishga ruxsat beradi va shu orqali asosiy jangovar harakatlarni o'rganishda xatolarning yuzaga kelishi hamda mustahkamlanib qolishi imkoniyatini kamaytiradi.

Qo'llar yozilgan holda ikki qator saflanib turib, murabbiyning umumiy buyrug'i bilan usulni guruh bo'lib (sherik bilan) egallash uslubi, odatda, bokschilarni jangovar masofalar turlari bilan tanishtirish hamda siljib yurish sharoitlarida masofani saqlab turishga o'rgatish, shuningdek, hujum zarbasini berish va undan himoyalaniish lozim bo'lgan paytda qo'llaniladi. Bunda birinchi qator hujum qilish, ikkinchisi esa himoyalaniish vazifasini bajaradi. Vazifalarni murabbiyning umumiy buyrug'i ostida bajarish to'satdan bo'ladigan harakatlarning oldini oladi va himoyalaniishni o'z vaqtida hamda to'g'ri bajarishga, harakat shaklini saqlashga, shuningdek, raqibgacha bo'lgan masofani ushlab turishga imkon beradi.

Shug'ullanuvchilar asosiy jangovar harakatlar koordinatsiyasini yetarlicha o'zlashtirib olganlaridan va sherik bilan siljib harakatlanish sharoitlarida masofani saqlab turishga o'rganganlaridan keyin, murabbiy shunday topshiriq berishi lozimki, bokschilar ularni murabbiy buyrug'isiz mustaqil bajara turib, usullarni egallab oladilar. Har bir mashg'ulot vazifasidan oldin murabbiy albatta usulni aniq namoyish qilishi, uning bajarilish texnikasi xususiyatlarini tushuntirishi va uni jangda qo'llashning taktik variantlarini ko'rsatib o'tishi lozim.

Boks texnikasiga o'rgatish jarayonida murabbiy shuni bilishi kerakki, shug'ullanuvchilar boshqa harakatlarga chalg'imasdan asosiy diqqat-e'tiborni doimo qandaydir muayyan texnik usulga jamlashlari lozim. Ushbu holda raqiblar

harakatlari muayyan tor vazifa bilan cheklangan shartli jangni qo'llashlari zarur. Bunda ulardan birining harakatlari ma'um bir hujum zarbasi bilan, ikkinchisining harakatlari ushbu zarbadan himoyalaniş yoki shu himoyalaniş turi bilan qo'shilgan qarshi zarba bilan cheklanadi. Shartli jang boks texnikasi va taktikasiga o'rgatish hamda takomillashtirishning muhim uslubiy usuli bo'lib xizmat qiladi. Shartli jangni uslubiy jihatdan to'g'ri o'tkazishning asosiy shartlaridan biri hujum qilayotgan bokschi tomonidan kuchli (nokautli) zarbalar berilishining doimo oldini olib turishdan iborat.

O'quv amaliyotida murabbiy bilan yassi qo'lqopda va qo'lqoplarda ishlash yordamida usulni o'rgatish hamda takomillashtirishning individual uslubi keng qo'llanila boshlandi. Bu shunga bog'liqki, guruhli o'rgatish uslublari, bir qator afzalliklariga qaramasdan (tipik texnikani o'rganish uchun qulay sharoitlar, murabbiy tomonidan hamma shug'ullanuvchilarning bir tekis nazorat qilinishi va h.k.), kamchiliklarga ega. Ulardan asosiysi shundan iboratki, murabbiy bokschi ga usul texnikasini individual egallab olishiga yetarlicha yordam bermaydi. Bunday kamchilik bokschi lar tomonidan juftlikda usulni mustaqil o'rganish uslubida ham bor, chunki murabbiy har bir o'quvchi ga har doim ham e'tibor qarata olmaydi.

Murabbiydan boshqa hech kim bokschi bilan bevosita ishlashda muayyan malakani egallashdagi kamchiliklar to'g'risida eng to'g'ri fikrlarni bildiray olmaydi. Murabbiy bokschini bevosita yassi qo'lqopda emas, balki qo'lqoplarda o'rgatishi juda qimmatli, ayniqsa, agar murabbiy o'z chiqishlarini yaqinda yakunlagan, nisbatan yosh bo'lsa. Bunday vaziyat usulni egallash uchun o'ziga xos sharoitlarni yaratadi. Biroq ko'p hollarda ushbu uslubda bir qator shartlar mavjud (yassi qo'lqop, bokschi ning shiddatli harakatlarini cheklovchi

murabbiyning yoshi), shuning uchun usulni egallash nisbatan maxsus bo'lmagan sharoitlarda sodir bo'ladi. Usulni o'rgatish va takomillashtirishda shunday uslublar asosiy hisoblanadiki, ularda malakani egallash o'ziga xos maxsus vaziyatda, sherik-raqib bilan bevosita o'zaro munosabatlarda sodir bo'ladi. Shuning uchun murabbiy bilan ishlash odatda o'rgatishning boshlang'ich bosqichida, murabbiyning imitatsiya (imo-ishorali) harakatlari bokschi uning individual xususiyatlariga muvofiq usul texnikasi to'g'risida aniq va to'g'ri tasavvur hosil qilgan paytda hamda bokschi egallanib bo'lingan usul texnikasidagi qandaydir kamchilikni to'g'rilashi zarur bo'lgan paytda qo'llaniladi.

Maxsus yo'naltirilgan o'quv-mashg'ulotlarda murabbiy asosiy vaqtni bokschi raqib bilan bevosita ishlayotganda usullar texnikasi va taktikasini o'rgatish hamda takomillashtirishga ajratishi lozim.

Keng doiradagi vazifalar qo'yilgan shartli jang bokschi texnik-taktik mahoratini takomillashtirishga yo'naltirilgan asosiy uslubiy usullardan biri hisoblanadi. Bunday jangda raqiblar keng doiradagi vazifalardan kelib chiqib harakat qiladilar. Biroq vazifalar har doim aniq bo'lishi lozim. Keng doiradagi vazifalar qo'yilgan shartli jangga sherik-raqiblarning ikki tomonlama harakatlari xos bo'lib, ulardan har biri hujum qilishi, himoyalaniishi va qarshi hujum qilishi mumkin. Bokschi shartli jangda uzoq va o'rta masofalarda ikki tomonlama to'g'ridan boshga hamda gavdaga zarbalar berishlari mumkin. Shunday qilib, ikkala raqib, vazifa turida nisbatan cheklangan holda qolib (hamma zarbalardan foydalanmay), hujumda, javob va qarshi hujumlarda to'g'ridan zarbalarning turli uyg'unlashgan kombinatsiyalari hamda seriyalarini bajarishda, shuningdek, ulardan himoyalaniishning hamma turlarini qo'llashda keng imkoniyatga ega bo'ladi.

Sheriklar harakatlari cheklanmagan erkin jangda jang olib borishning rasmiy qoidalari talablari bajarilishidan tashqari, qandaydir shartlar qo'yilmaydi. Musobaqa jangidan keyin u bokschining texnik-taktik har xilligi, uning ijodiy fikrlash boyligi ko'rsatkichi hisoblanadi. Erkin jangning muayyan vazifalaridan qat'i nazar, bokschi jangning mohirona va ijodiy jihatdan mazmunli bo'lishiga intilishi hamda qo'pol tarzda kuchli zarbalar bilan almashish holatiga yo'l qo'ymasligi zarur. Bunday jangning maqsadi oqilona taktikadan foydalanish hisobiga raqibni ochkolar bo'yicha mohirlik bilan yutishdir. Erkin jang – bu asosiy mashq bo'lib, uning yordamida bokschi o'zining shaxsiy jang olib borish uslubini hosil qiladi.

Bokschi mashg'uloti uslublari

Bokschining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg'ulot amaliyotida bir tekis, o'zgaruvchan, takroriy, oraliqli, o'yin, musobaqa va aylanma uslublar qo'llaniladi.

Ular mashq shiddati, dam olish oralig'i va xususiyati, shuningdek, sportchi faoliyatini tashkil etish shakllari xususiyatlariga ko'ra bir-biridan farq qiladi.

Bir tekis uslubda mashq nisbatan uzoqroq davom etadigan vaqt (masalan, bir raund) davomida doimiy, odatda, o'rta shiddat bilan bajariladi. Bokschining pnevmatik grushada ishlashi, doimiy shiddatda arg'amchiq bilan mashqlar, bir tekis sur'atda kross va h.k. mashg'ulot amaliyotida bir tekis uslubdan foydalanishga misol bo'la oladi.

Boks amaliyotida mashg'ulotning asosiy va maxsus uslublaridan biri – **o'zgaruvchan uslub**. Sportchi harakatlari shiddatining muntazam o'zgarib turishi unga xosdir. Umuman olganda, bokschi ko'pgina maxsus va maxsus tayyorgarlik mashqlarini o'zgaruvchan sur'atda bajaradi.

Takroriy uslub xususiyati shundan iboratki, bitta mashg'ulot davomida qandaydir usul yoki uning alohida detali bir xil yoki har xil vaqt ichida davom etadigan dam olish tanaffuslari bilan takror-takror bajariladi. Masalan, butun mashg'ulot davomida bokschi raundlar bo'yicha chap qo'lda boshga yondan zarbani ketma-ket takomillashtirib boradi: avval murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual ishlaydi, keyin sherik bilan juftlikda hamda ushbu zarbani snaryadlarda takrorlashni yakunlaydi.

Mashqning **oraliqli uslubi** mohiyati shundan iboratki, yuqori shiddatli ish dam olish oralig'i bilan almashinib turiladi. Masalan, maxsus tezlik chidamliligini takomillashtirishda murabbiy 2 daqiqali raundni 1 daqiqali bo'laklarga bo'ladi. Ular orasidagi dam olish oralig'i 30 *soniyani* tashkil etadi.

Vazifani juftlikda va snaryadlarda 1 *daqiqqa* davomida bajarayotib, bokschi 2 daqiqali raund sharoitlarida har doim ham erishib bo'lmaydigan harakat shiddatini rivojlantiradi. Bokschi harakat shiddati jiddiy pasayganda va unda toliqish alomatlari kuzatilgan paytda mashqni oraliqli uslub bilan bajarish to'xtatiladi.

O'yin uslubidan foydalanayotib, ishning emotsionalligi va yuqori shiddatiga erishish mumkin. U, shuningdek, bir qator jismoniy va psixik sifatlarni aniqlashga yordam beradi. Bunday sifatlarda orasida chaqqonlik va fikrlash tezligi asosiy o'rin tutadi. Ayniqsa, bokschi mashg'ulotida sport o'yinlari: basketbol, futbol, qo'l to'pi, voleybol va boshqalar katta o'rin egallaydi. Boksda, shuningdek, muayyan sujetli, masalan, "Qotti-qotti", "Chavandozlar jangi" kabi shartli o'yinlar qo'llaniladi.

Musobaqa uslubi bokschi harakatining yuqori natijaga erishish uchun o'zaro kurashlaridagi bevosita raqobatga asoslangan. U mashg'ulotlar o'tkazish paytida (masalan, kuch, tezkorlik,

chaqqonlikka qaratilgan musobaqa mashqlari ko‘rinishida, ayniqsa, natijani aniqlashda son orqali baholash mavjud bo‘lgan joyda), shuningdek, mustaqil shakl sifatida (chamalash, sport musobaqalari) qo‘llaniladi.

Aylanma mashg‘ulot uslubida bokschi aylana bo‘ylab snaryadlar bilan va ularsiz bir qator oddiy mashqlarni ketma-ket va yetarlicha uzoq vaqt bajaradi. Bunda har bir mashq shug‘ullanuvchilarning maksimal imkoniyatlari yarmidan foydalanib takrorlanadi. Sportchilar har bir aylanadan keyin bir daqiqa atrofida dam oladilar va navbatdagi aylanaga o‘tadilar. Bokschilar aylanma mashg‘ulotga vazifalarni oldindan o‘rganganlaridan va har xil mashq turida o‘zlarining maksimal imkoniyatlarini aniqlab olganlaridan so‘ng kirishadilar. Aylanma mashg‘ulot shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab 30 *daqiqagacha* davom etishi mumkin.

4–6 haftadan so‘ng nazorat o‘tkaziladi, u shug‘ullanuvchilarning har bir mashqdagi maksimal imkoniyatlari o‘sgan yoki o‘smaganligini aniqlashga yordam beradi.

Bokschini o‘rgatish va mashq qildirish vositalari

Bokschini o‘rgatish va mashq qildirishning eng asosiy vositalari shunday jismoniy mashqlar hisoblanadiki, ular maxsusligiga ko‘ra uchta guruhga bo‘linadi: maxsus (jangovar), maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik (umumiy rivojlantiruvchi) mashqlar.

Maxsusjangovar mashqlar bokschi tomonidan shartli, erkin, musobaqa janglarida bajariladi va ularga taktikani takomillashtirishdagi mashqlar ham kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari guruhi uchun rivojlantiriladigan asab-mushak kuchlanishlari xususiyatlarining bokschining maxsus zarba berish, himoyalaniish va boshqa harakatlari bilan o‘xshashligi xosdir. Ular qatoriga og‘irliklar

(mexanik va rezinali esponderlar, yukli bloklar, to'ldirma to'plar) bilan, metall tayoqlar, bosqon, bulavalar bilan mashqlar, o'tin yorish hamda arralash va h.k.lar kiradi. Bundan tashqari, maxsus tayyorgarlik guruhidagi mashqlarga asab-mushak kuchlanishlari tuzilishi va xususiyati o'xshash bo'lgan, lekin og'irliklarsiz bajariladigan gimnastika mashqlari kompleksi ham kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlariga tuzilishi va bajarilish xususiyatiga ko'ra boksning jangovar harakatlariga o'xshash bo'lgan mashqlar ham kiradi, masalan, manyovr qilishdagi oddiy va murakkab mashqlar, "soya bilan jang qilish", bokschi snaryadlarida: yassi qo'lqop, qoplar, grusha bilan, devorda mashqlar. Bu mashqlar boks uchun xos bo'lgan maxsus harakatlarni takomillashtirishga va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Umumiy tayyorgarlik (umumiy rivojlantiruvchi) mashqlar guruhiga shunday mashqlar kiradiki, ular keng doiradagi harakat malakalarini hosil qilishga yordam bergan holda bokschi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, bu guruhga gimnastika mashqlari, boshqa sport turlari – yugurish, sakrash, sport o'yinlari, shtanga, suzish mashqlari kiradi.

BOKS MURABBIYINING YASSI QO'LQOPDA INDIVIDUAL DARS OLIB BORISH JARAYONIDAGI MALAKALARI

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda murabbiyning harakatlari tarkibi

Yuqori malakali sportchini tarbiyalash – bu murakkab hamda ko'p mehnat talab etiladigan jarayon bo'lib, yuqori sport

natijalariga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni siljib yurishlarda mustahkamlash birinchi darajali ahamiyatga ega.

Ringda bo'lib o'tayotgan olishuvda vaziyat to'xtovsiz o'zgarib turadi, jangovar faoliyatning o'zgaruvchan sharoitlarida sport harakatlarining turli variantlilik, har xil turlarining qo'llanilishi unga xosdir. Bunday sharoitlarda zarur natijalarga erishish uchun bokschi katta hajmdagi usullar to'plamini hamda texnika usullarini egallagan bo'lishi lozim.

Boks texnikasining rivojlanishi ularning yangi variantlari, usullari va uslublarining bajarilishini shakllantirish, ularning umumiy sonini o'zgartirish hamda musobaqa faoliyatida qo'llash sur'ati bilan ifodalanadi.

Boks texnikasiga o'rgatishning asosiy uslubiy usullari sifatida qator mutaxassis olimlar bir nechta turlarni tavsiya etadilar, ular orasida bokschining yassi qo'lqopda ishlayotgan murabbiy bilan ishlash paytida usulni individual egallashiga katta ahamiyat beriladi.

Muayyan o'quv-mashg'ulot vazifalariga muvofiq ravishda jangovar (musobaqa) vaziyatlarni modellashtirish malakasi boks murabbiyi faoliyatining o'ziga xos maxsus xususiyati hisoblanadi. Bunda boks murabbiyining harakat faoliyati operatsiyalar tarkibining cheklanganligi bilan tavsiflanadi.

Yuqori malakali sportchilar bilan murabbiyning yassi qo'lqopda individual ishlashidagi harakatlar tarkibi va yo'nalishi uchta o'ziga xos tarkibdan iborat, ya'ni ular qatorida: 1-tayyorlov harakatlari; 2-hujum harakatlari; 3-himoyalash harakatlari o'rin egallaydi.

Murabbiyning individual darsda bokschi bilan olib boradigan ishi ko'p jihatdan hujum harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan. U har xil turdagi harakatlarni qo'llashning umumiy hajmidan o'rta cha 53,5% ni tashkil etadi.

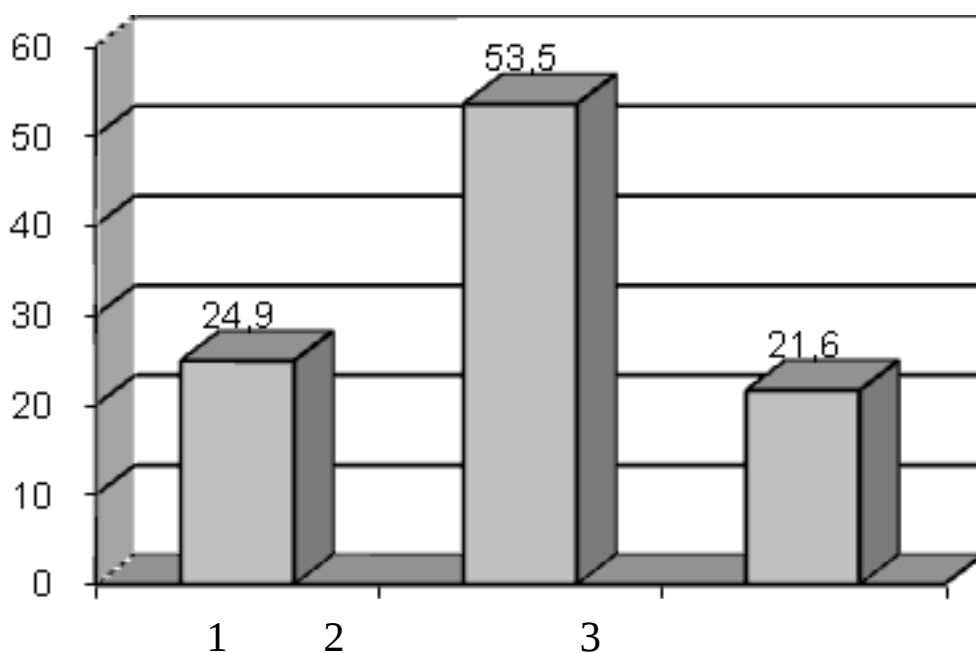
Buning sababi bokschining musobaqa faoliyati samaradorligi, birinchi navbatda, faol hujum harakatlari bilan belgilanadi.

Individual darsda bokschilarda tayyorlov va himoyalani sh harakatlari hajmlarida tafovut yo'q. Bu shunga bog'liqki, ushbu harakatlarning bokschilar musobaqa faoliyatidagi ahamiyati taxminan bir xil. Murabbiyning yassi qo'lqopda individual darsda bokschining tayyorlov harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan harakatlari 24,9% ni tashkil etadi. Shu bilan bir qatorda sportchining murabbiy faoliyatiga qarab bajargan himoyalani sh harakatlari hajmi 21,6% ni tashkil qiladi.

Ta'kidlash joizki, musobaqa faoliyatida bokschilarning himoyalani sh harakatlari katta ahamiyatga ega. Biroq murabbiy tomonidan bajariladigan harakat operatsiyalarining cheklangan hajmi musobaqa vaziyatini to'liq modellashtirishga imkon bermaydi, buning natijasida ushbu harakatlar kam miqdorda qo'llaniladi. Tayyorlov harakatlarining himoyalani sh harakatlari hajmlaridan ustunligi shundaki, hujum vositalarining samaradorligi hujumdan avval keladigan harakatlar bilan o'zaro bog'liq.

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda bokschilar reaksiyalarini ixtisoslashtirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish

Individual darsda murabbiy faoliyatining muhim tarkibiy qismi himoya va hujumlarni ishoralar yordamida bajarish, hujum, qarshi hujum, javoblarning turli usullari bajarilishini o'z ichiga oladigan harakatlar hisoblanadi. Ularni qo'llash bellashuv sharoitlarini modellashtirish va bokschining texnik-taktik takomillashuvi vazifalarini samarali hal etish uchun sharoit yaratishga imkon beradi.

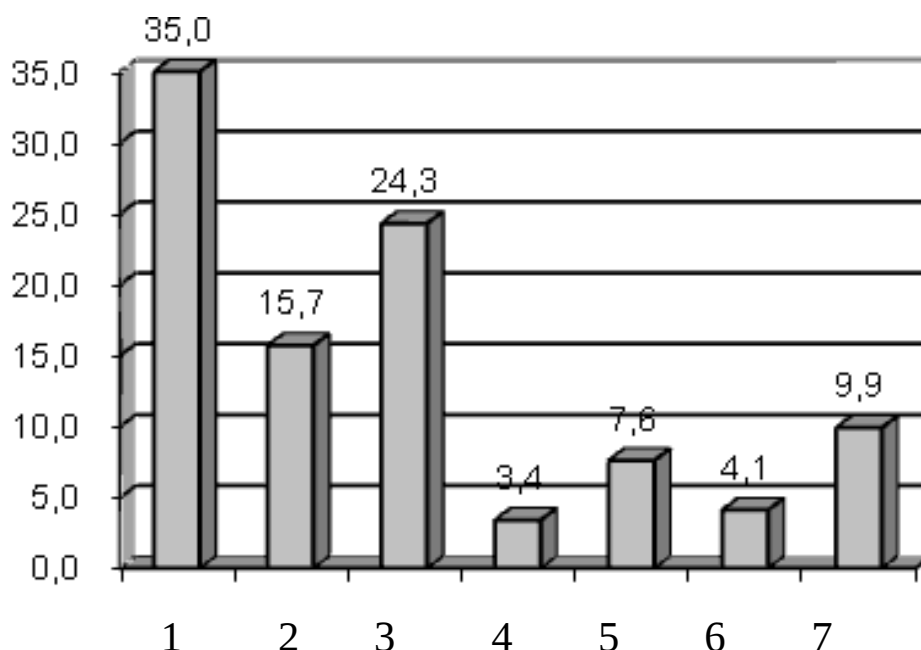


17-rasm. Murabbiy bilan yassi qo‘lqopda individual darsda yuqori malakali bokschilar tomonidan har xil harakatlarning qo‘llanish hajmlari:

*1 - tayyorlov harakatlari; 2 - hujum harakatlari;
3 - himoyalanish harakatlari.*

Yassi qo‘lqopda murabbiy bilan individual darsda boks-chilar reaksiyalarini ixtisoslashtirishga qaratilgan turli xildagi mashqlarni shartli ravishda 7 ta asosiy kichik guruhlariga birlashtirish mumkin.

Rasmda reaksiyalarni ixtisoslashtirish bo‘yicha mashqlar turlarining qo‘llanilish hajmi nisbatlari to‘g‘risida ma’lumotlar keltirilgan. Ko‘rinib turibdiki, hujum qilish joylarini (boshga va gavdaga) farqlay olish malakasini ifodalovchi mashqlar (ularning hajmi 35,0% ni tashkil qildi) tez-tez qo‘llaniladi. Mashqlar turli xildagi bittalik zarbalardan, ya’ni boshga yondan, to‘g‘ridan, bosh qismiga, o‘ng va chap qo‘llarda gavda qismiga beriladigan zarbalardan iborat.



18-rasm. Yassi qo‘lqopda individual darsda murabbiy tomonidan qo‘llaniladigan bokschilar reaksiyalarini ixtisoslashtirishga qaratilgan mashqlar turlarining hajmi

Shartli belgilar: 1 – hujum uchun bosh, gavda qismlarini farqlash va zarbalar berish malakasi; 2 – hujum yo‘nalishini farqlash va ularni qaytarish; 3 – oddiy va murakkab harakatlarni farqlash hamda ularga qarshilik ko‘rsatish; 4 – tayyorlov harakatlari va hujum harakatlarini farqlash hamda ularga qarshilik ko‘rsatish; 5 – hujumdan himoyaga o‘tish; 6 – hujumning bir turidan ikkinchisiga o‘tish; 7 – himoyadan hujumga o‘tish.

Bokschining oddiy va murakkab harakatlarni farqlash hamda ularga qarshilik ko‘rsatish malakasini namoyon qilishga qaratilgan (umumiy hajmdan 24,3%) mashqlarga katta e‘tibor qaratiladi. Masalan, chap qo‘l bilan qarshi olish, o‘ng qo‘l bilan yondan boshga zarba va boshga qarshi hujum qilish, turli xil aldashlar, sayd-steplar va h.k.

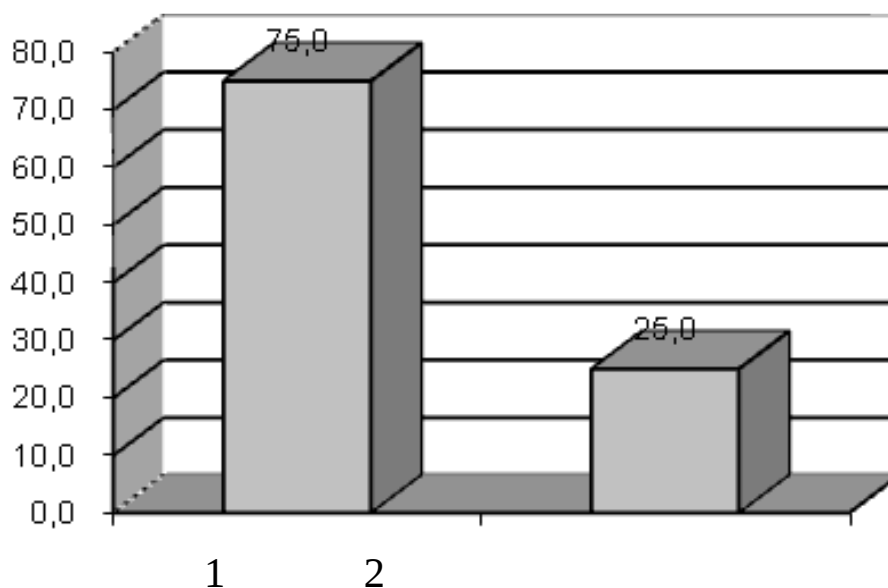
Hujum yo‘nalishini bilish va ularni qaytarishga yordam beradigan mashqlar hajmi 15,7% ni tashkil etadi: jumladan, turli

joylarga (boshga, gavgaga) qarshi zarbalar berish. Bokschi-larning himoyadan hujumga o'tish qobiliyatini takomil-lashtirishga qaratilgan mashqlar kam qo'llaniladi (9,9%). Ma-salan, o'ngga, chapga og'ishlar va ketidan javob zarbalarini be-rish.

Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda bokschi-ning hujumdan himoyaga o'tish (7,6%), bitta hujum turidan ikkinchisiga o'tish (4,1%) malakasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarga juda kam ahamiyat beriladi. Sportchi-ning tayyorlov harakatlari hamda hujum harakatlarini farqlash va ularga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini takomillashtiradigan vositalarga juda kam e'tibor qaratiladi (3,4%).

Shunday qilib, murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda qo'llaniladigan, bokschi-lar reaksiyalarini ixtisoslash-tirishga qaratilgan mashqlar turlarining qo'llanilish hajmi to'g'risida olingan ma'lumotlar tahlili quyidagi xulosaga kelishga imkon beradi. Asosiy e'tibor quyidagilarga qaratiladi: hujum joylarini farqlash va zarba berish; hujum yo'nalishlarini farqlash va ularni qaytarish; oddiy va murakkab harakatlarni farqlash hamda ularga qarshilik ko'rsatish. Mazkur mashqlar hajmi 75,0% ni tashkil qiladi. Bundan tashqari, himoyadan hujumga, hujumdan himoyaga, bitta hujum turidan ikkinchisiga o'tish, tayyorlov va hujum harakatlarini farqlash hamda ularga qarshilik ko'rsatish malakasini egallashga qaratilgan mashqlar soni atigi 25,0% ni tashkil etadi. Biroq bokschi-lar musobaqa faoliyati tadqiqotlari natijalarining tahlili shuni ko'rsatadiki, bellashuvlarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan aynan shunday mashqlarning qo'llanilishiga bog'liq. Bu aniqlangan nisbatni optimal, deb tan olishga imkon bermaydi. Demak, murabbiylar sportchi bilan yassi qo'lqopda individual dars olib borishda bokschi-ning bir faoliyat turidan ikkinchisiga o'tish malakasini

takomillashtirishga qaratilgan mashqlar hajmining oshirishi zarur.



19-rasm. Hujum va himoya turlarini farqlash (1) hamda bir harakat turidan ikkinchisiga o'tish (2) malakasini takomillashtirishga qaratilgan turli xildagi mashqlar hajmlarining nisbati

Jang olib borish amaliyotining ko'rsatishicha, sportchining musobaqa bellashuvidagi reaksiyalari hujum, himoya va qarshi hujumlarni bajarish uchun xos bo'lgan turli xil ko'rinishda namoyon bo'ladi. Bunda shu narsani ta'kidlash joizki, boks-chining himoya, hujum va qarshi hujumida turli xil tipdagi reaksiyalar namoyon bo'ladi. Agar sportchi o'z raqibining qanday zarba, qanday masofadan turib va qaysi lahzada hujum yoki qarshi hujum qilishini bilmasa, mazkur hollarda murakkab reaksiya namoyon bo'ladi. Agar bokschi oldindan raqibdan ma'lum bir zarbani kutsa hamda ataylab o'zini ochib bersa, lekin samarali himoyalansa, bunday himoya harakatlari oddiy tipdagi reaksiya bo'lib hisoblanadi.

Bokschining hujum va qarshi hujumida ko'pgina murakkab harakat reaksiyalari harakatlanayotgan nishonga ta'sir ko'rsatish

xususiyatiga ega. Murakkab reaksiya jarayoni raqibning mumkin bo'lgan bir qancha harakatlarini idrok etish, ularni anglash va tegishli javob harakatlarini bajarishdan iborat.

6-jadval

Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarida harakat reaksiyalarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarning qo'llanilish hajmlari

T/r	Boksining harakat turlari	Reaksiya tiplari (%)	
		oddiy	murakkab
1.	Himoya	44,0	56,0
2.	Hujum	74,9	25,1
3.	Qarshi hujum	-	100,0

Yuqoridagilardan xulosa qilish mumkinki, murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarida harakat reaksiyalarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash ko'rsatkichlarini aniqlash katta qiziqish uyg'otadi.

Keltirilgan jadvaldan ko'rinib turibdiki, yassi qo'lqopda individual darsda shug'ullanuvchining himoya harakatlarini takomillashtirishda murabbiy, asosan, murakkab harakat reaksiyalarini namoyon qilishga qaratilgan mashqlardan foydalanadi (umumiy hajmdan 56,0%). Sportchi oldindan shartlangan himoya harakatlarini bajarishi kabi vaziyat 44,0% ni tashkil etadi.

Yassi qo'lqopda raqib bokschi bilan individual ishlashda murabbiyning jarohat olishdan cho'chishi shunga olib keladiki, individual darsda o'quvchi oldindan shartlashilgan va oddiy

harakat reaksiyalarini talab etadigan hujum mashqlarini bajaradi. Faqat hujum xususiyatiga ega mashqlarning umumiy hajmidan to'rt qismigina murakkab harakat reaksiyasini takomillashtirishga to'g'ri keladi.

O'z navbatida, qayd etish lozimki, murakkab harakat reaksiyasi hamma qarshi hujum mashqlarida namoyon bo'ladi. Bu shunday tushuntiriladiki, bokschi ochilishlar, aldamchi hujumlar, poylab turish orqali va shu bilan raqibni hujumga chorlab hamda uni qarshi yoki javob zarbalari bilan (himoya harakatlari ishtirokida) tezda uning zarbalarini tutib olib, qarshi hujumlarni tayyorlaydi.

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining siljib yurishlari

Bokschilarda sport natijalari ko'p jihatdan mashg'ulot tizimini izchil takomillashtirishga qaratilgan kuch samaradorligi bilan belgilanadi. Individual dars mashg'ulot tizimida muhim o'rinlardan birini egallaydi.

Murabbiy faoliyati individual darsga xos bo'lib, uni o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishning boshqa shakllaridan ajratib turadi.

Yassi qo'lqopda individual darsda jangovar holatlar va siljib yurishlar murabbiy tomonidan o'quvchilar harakatlarini tashabbuslashtirish maqsadida qo'llaniladi.

Ularning eng asosiylari hujum, himoya va tayyorgarlik harakatlaridir.

Bunda shuni hisobga olish lozimki, individual darsda murabbiy harakatlari va siljib yurishlari texnikasi, yetakchi mutaxassislar D.Tishler, I.Degtyarev, G.Abdurasulovalarning fikricha, sportchilarning sport texnikasidan ko'p jihatdan ajralib turadi. Biroq murabbiy o'quvchiga vaqt-makon nisbatlarida o'z

vaqtda bajariladigan aniq harakatlar bilan xizmat ko'rsatish uchun mukammal sport texnikasiga ham ega bo'lishi lozim.

Murabbiy harakatlari va siljib yurishlari xususiyatlarini tahlil qilishda, bokschilar texnikasiga nisbatan mavjud tafovutlarni aniqlayotib, kuzatuvlar, yetakchi murabbiylar bilan olib borilgan suhbatlar natijasida mos kelishishlar darajasini aks ettiruvchi ma'lumotlar olingan.

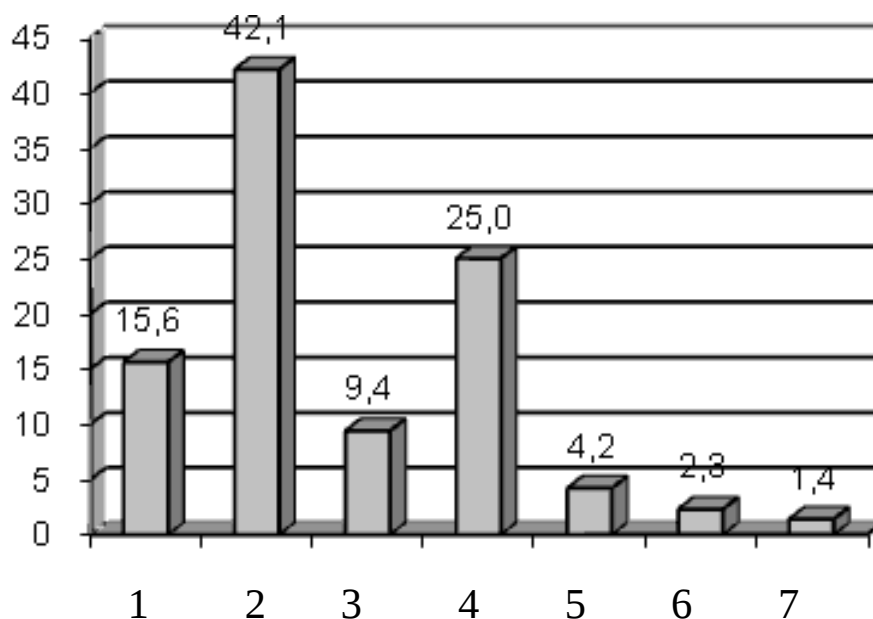
Shu narsa aniqlanganki, murabbiyning jangovar holati, siljib yurishlar usullari texnikasi o'zining xususiyatlariga ega va bokschining shunga o'xshash harakatlari shartli qolipiga mos emas.

Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual dars olib borishdagi siljib yurishlar hajmlarining nisbatlari tahlili natijalari quyidagi rasmda aks ettirilgan.

Ko'rinib turibdiki, murabbiyning individual darsdagi siljib yurishlarining katta hajmini orqaga oddiy qadam tashlashlar tashkil qiladi. Ma'lumki, orqaga oddiy qadam tashlash (o'ng yoki chap oyoq bilan) o'quvchigacha bo'lgan masofa kamida ikki qadam bo'lgan taqdirdagina murabbiy tomonidan qo'llaniladi. Shu orqali murabbiy sportchining faol hujum harakatlari namoyon bo'lishi uchun ataylab sharoitlar yaratadi.

Hujum harakatlarini yetarlicha yuqori sur'atda o'tkazish uchun sharoitlar yaratish maqsadida murabbiy orqaga oyoq uchida qadam tashlashni qo'llaydi.

O'rgatish va takomillashtirish samaradorligi ko'p jihatdan murabbiyning yassi qo'lqopda individual dars olib borishda ushbu siljib yurishlar usullari texnikasini egallaganligiga bog'liq.



20-rasm. Boks murabbiyining yassi qo‘lqopda individual dars olib borishdagi siljib yurishlari hajmlari nisbati:

1 – oldinga oddiy qadam tashlash; 2 – orqaga oddiy qadam tashlash; 3 – oldinga oyoq uchida qadam tashlash; 4 – orqaga oyoq uchida qadam tashlash; 5 – yon tomonlarga oyoq uchida qadam tashlash; 6 – bir oyoq bilan depsinib sakrab harakatlanish (joy o‘zgartirish); 7 – ikkala oyoq bilan depsinib sakrab harakatlanish.

Yassi qo‘lqopda individual dars olib borishda murabbiy faoliyati samarali bo‘lishi uchun oldinga oddiy va oyoq uchida qadam tashlash bilan siljib yurishlar katta ahamiyatga ega.

Murabbiyning ushbu siljib yurishlar usullaridan foydalanishidan maqsad – dars jarayonida musobaqa vaziyatlariga yaqinlashtirilgan holatlarni tashkil qilishdir. Bu texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning muhim shartlaridan hisoblanadi. Boks murabbiyining harakatlarning o‘zaro almashtirilgan turlarini navbatma-navbat qo‘llash asosida bokschi uchun kutilmagan harakatlarni qo‘llashi bunga dalildir. Bu

sportchilarda jangovar vaziyatlarga o'xshash kutilmagan vaziyatlarda bo'ladigan harakatlarga har doim tayyor turishni tarbiyalash uchun imkon beradi.

Murabbiyning yassi qo'lqopda individual dars olib borish paytidagi siljib yurishlari turli xil kombinatsiyalarda siljib yurishlarning texnik usullarini muntazam bajarishdan iborat, ya'ni oddiy qadam tashlash – oyoq uchida qadam tashlash, oddiy qadam tashlash – bir oyoq bilan sakrash; oyoq uchida qadam tashlash – oddiy qadam tashlash; oyoq uchida qadam tashlash – bir oyoq bilan sakrash; oyoq uchida qadam tashlash – ikkala oyoq bilan sakrash; bir oyoq bilan sakrash – bir oyoq bilan sakrash; bir oyoq bilan sakrash – oyoq uchida qadam tashlash; bir oyoq bilan sakrash – ikkala oyoq bilan sakrash; ikkala oyoq bilan sakrash – oyoq uchida qadam tashlash va h.k.

Texnik jihatdan bajarilishi qiyin bo'lgan siljib yurishlarni (yon tomonlarga oyoq uchida qadam tashlash, bir oyoq bilan itarilgan holda siljib yurish, ikkala oyoq bilan itarilgan holda siljib yurish) bajarish murabbiydan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab etadi, shuningdek, bir qator shartlar bilan cheklanadi (murabbiy yoshi: aynan shu bokschining tezkor harakatlarini cheklab qo'yadi), buning natijasida usulni egallash nisbatan ixtisoslashtirilmagan sharoitlarda amalga oshiriladi.

Yassi qo'lqopda individual darsda siljib yurishlarga o'rgatishda ular texnikasining maxsus xususiyatlarini hisobga olish zarur. Bunda yassi qo'lqopda individual dars olib borishda musobaqa vaziyatlarini modellashtirish, o'quvchilarda oqilona siljib yurish texnikasini shakllantirish lozim. Bu, o'z navbatida, texnik-taktik kombinatsiyalarni zarur sur'atda va maromda ushlab turish imkoniyatini beradi.

Yassi qo‘lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining harakatlari tarkibini tizimlashtirish

Yuqori malakali bokschini har tomonlama tayyorlash – bu murakkab va ko‘p mehnat talab etiladigan jarayon. Yuksak sport natijalariga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni harakat ko‘nikmalarida mustahkamlash birinchi navbatdagi vazifa hisoblanadi.

Bir qator mutaxassislarning ta’riflashicha, boks texnikasi – bu jangni muvaffaqiyatli olib borish uchun bokschi zarur bo‘lgan maxsus usullar kompleksidir.

Demak, bokschilarning musobaqa faoliyati samaradorligi texnika usullarini qo‘llash hajmiga ko‘p jihatdan bog‘liq.

Murabbiy bilan yassi qo‘lqopda individual olib boriladigan dars texnik usullar va taktik harakatlarga o‘rgatish hamda takomillashtirish shakllaridan biri hisoblanadi.

Himoyalashlar, hujum qilish, hujum, qarshi hujum va javob zarbalarini bajarish usullari turlarini ishora yordamida ko‘rsatib berish malakasi murabbiylik mahoratining tarkibiy qismi hisoblanadi. Ularni qo‘llash jang sharoitlarini model-lashtirishga va bokschilarni texnik-taktik jihatdan takomil-lashtirish vazifalarini samarali hal etishga asos yaratadi.

Boks murabbiyining yassi qo‘lqopda individual dars olib borishdagi harakatlari tahlilining natijalari shuni ko‘rsatadiki, ko‘p yillik amaliyot davomida bokschi bilan o‘zaro harakat qilish uchun asosiy ixtisoslashtirilgan harakatlar tanlab olinadi. Ular mashg‘ulotlarda tez-tez uchrab turadigan jangovar holatlarni modellashtirish imkonini beradi.

MUNDARIJA

Tushuntirish xati	3
Umumiy o'rta ta'lim maktablari hamda sport-ta'lim muassasalari (bo'sm, ozibo'sm) bosqich guruhlarida sportning boks turidan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yichatavsiyalar.....	8
Umumiy o'rtata'lim maktabida sportning boks turidan to'garak mashg'ulotlari soat hajmlarining taqsimoti.....	9
Sport-ta'lim muassasalarida sportning boks turidan o'quv- mashg'ulotlarini tashkil etish	14
Sport-ta'lim muassasasida o'quv guruhlarini tayyorlashda sportning boks turidan o'quv-mashg'ulotlari soat hajmlarining taqsimoti	19
Boks turi bo'yicha yillik (52 haftalik) o'quv mashg'ulotlarining o'quv rejasi	21
O'quv-mashq mashg'uloti bosqichi.....	24
Sport-kamolotga erishish bosqichi	29
Oliy sport mahorati bosqichi.....	33
O'quv dasturining mazmuni.....	35
Sport-ta'lim muassasasining bosqichlariga qabul mezon talablari.....	69
Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.....	74
Boksni o'rgatish metodikasi.....	80
Boks texnikasi.....	94
Hujum texnikasi.....	95
Zarbalar.....	102
Himoya texnikasi.....	131
Boks taktikasi.....	139
Boksning jismoniy sifatlarini tarbiyalash.....	168
Bokschini o'rgatish va mashq qildirish tamoyillari, uslublari, vositalari.....	195
Sport mashg'uloti tamoyillari.....	211
Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual dars olib borish jarayonidagi malakalari.....	229

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
XALQ TA’LIMI VAZIRLIGI**

**BOKS BO‘YICHA TA’LIM MUASSASALARIDA
SPORTTO‘GARAK MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL
ETISH YUZASIDAN O‘QUV DASTURI
VA METODIK TAVSIYALAR**

O‘quv nashri

Tuzuvchilar:

S.S.Tajibyaev, R.N.Abduhamidov, F.F.Nadjimov

Muharrirlar	<i>A. Ziyodov, Y. Inog‘omov</i>
Musahhih	<i>I. Malikova</i>
Sahifalovchi	<i>Z. Ubaydullayev</i>

Nashriyot litsenziyasi AIN^o 277.15.07.2015.
Bosishga ruxsat etildi 02.12.2016. Bichimi 60x84^{1/16}
«Times New Roman» garniturası.
Bosma tab 15,25. Nashr. tab 14,5. Adadi 500.
Buyurtma №43. Shartnoma №276.

Original-maket «Extremum-press» MChJda
tayyorlandi. 100053, Toshkent sh, Bog‘ishamol ko‘chasi, 3.
Tel: 234-44-05. E-mail: Extremum-press@mail.ru

MChJ «Credo Print Group» bosmaxonasida chop etildi.
100053, Toshkent sh, Bog‘ishamol ko‘chasi, 160
E-mail:Extremum-press@mail.ru