

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA’LIM FAN VA
INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

M.M. IBRAGIMOV

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI
OSHIRISH
(BOKS BO‘YICHA)**

O‘QUV QO‘LLANMA

**“Durdona” nashriyoti
Buxoro – 2023**

UO‘K 796.01(075.8)

75.1ya73

I-14

Ibragimov, M.M.

Sport pedagogik mahoratini oshirish [Matn] : o‘quv qo‘llanma / M.M. Ibragimov .-Buxoro: Sadriddin Salim Buxoriy, 2023.-176 b.

KBK 75.1ya73

Mazkur o‘quv qo‘llanma bokschilarni o‘qitish, tayyorlashning ilmiy, nazariy va amaliyot yutuqlarini inobatga olgan holda, sohaning yetakchi mutaxassislari, olimlarning ilmiy-uslubiy, ilmiy-tadqiqot natijalari, o‘quv-uslubiy manbaalari hamda muallifning bilim va tajribalariga asoslangan. O‘quv qo‘llanma oliy ta‘lim muassasalari sport faoliyati (boks) ta‘lim yo‘nalishi talabalari uchun mo‘ljallangan.

Taqrizchilar:

Shukurov R.S – BuxDU, Sport nazariyasi va metodikasi kafedrası mudiri p.f.f.d (PhD), professor

Xodjayev R.I – O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy

Avezov H.I – O‘zbekiston boks federatsiyasi Buxoro viloyati bo‘limi ijrochi direktori

O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta‘lim fan va innovatsiyalar vazirligining 2023-yil 29-maydagi 232-sonli buyrug‘iga asosan nashr etishga ruxsat berilgan. Ro‘yxatga olish raqami 232-545.

ISBN 978-9910-04-107-5

KIRISH

Jismoniy tarbiya va sportning barcha turlari insonning sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash uchun muhim vosita bo‘lib xizmat qiladi. Sport va jismoniy tarbiya – yosh avlod shaxsining jismoniy-axloqiy, ruhiy-ma’naviy sifatlarini rivojlantirish tamoyillari milliy-tarixiy ildizlariga ega bo‘lgan qudrat sifatida milliy urf-odatlar, an’analar, qadriyatlar, xalq pedagogikasi hamda sharq mutafakkirlarining asarlarida o‘z ifodasini topgan. Shu boisdan mamlakatimizda demokratik o‘zgarishlarni yanada chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyati asoslarini shakllantirish jadal sur’atlar bilan borayotgan hozirgi davrda yoshlarni ma’naviy-ma’rifiy, jismoniy-axloqiy jihatdan kamolotga yetkazish masalasi ustuvor vazifa qilib belgilangan. Teran fikrli, faol fuqarolar esa bugungi yoshlarimizdan yetishib chiqishini unutmashimiz lozim. Zero, “farzandlarimizni mustaqil fikrli, zamonaviy bilim va kasb – hunarlarni egallagan, mustaqil hayotiy pozitsiyaga ega chinak-kam vatanparvar insonlarni tarbiyalash vazifasidir¹”.

Chunonchi, “Ta’lim to‘g‘risida”gi Qonun va “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”da hamda “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi Qonunda o‘quvchi-yoshlar sog‘lig‘ini saqlash va mustahkamlash, ularni jismoniy jihatdan barkamol insonlar qilib tarbiyalash uchun jismoniy madaniyat asoslarini shakllantirish va uning imkoniyatlaridan to‘la foydalanish lozimligi ta’kidlanadi. Jumladan, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 28 yanvardagi “2022-2026 yil-larga mo‘ljallangan Yangi O‘zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to‘g‘risida”gi PF-60-son farmoni, 2020-yil 30 oktabrdagi “Sog‘lom turmush tarzini keng tadbqiq etish va ommaviy sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-6099-son farmoni, 2021-yil 25 apreldagi “Boksni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-5099-sonli qarori, 2023-yil 11-sentyabrdagi “O‘zbekiston – 2030” strategiyasi to‘g‘risidagi PF-158-sonli farmonlari mamlakatimiz ta’lim tizimida ayniqsa yoshlarni har tomonlama kamol toptirishda jismoniy tarbiya va sportning nihoyatda muhim ekanligi o‘z aksini topgan.

¹ Мирзиёев Ш.М. “Буюк келажакимизни мард ва олийжаноб ҳалқимиз билан бирга курамиз.”-Т.: “Ўзбекистон”, 2017.103 бет.

Shu munosabat bilan bu sohada yaratilgan sharoitlardan biri oliy o'quv yurtlarida 61010300-Sport faoliyati(boks) ta'lim yo'nalishini ochilishi boks sport turini yanada rivojlantirishda muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Oliy o'quv yurtlarining boks ta'lim yo'nalishida "Sport pedagogik mahoratini oshirish" fani ta'lim muassasalarida malakali va jismonan baquvvat boks-chilarni tayorlashda hamda bo'lajak murabbiylarning ilmiy-nazariy va amaliy-usuliy jihatdan qurollantirishga xizmat qiladi. O'quv qo'llanmada fanning maqsadi, vazifalari, rivojlanish tarixi, o'rgatish uslublari, jismoniy tayyorgarlik to'g'risida tushuncha, texnik, taktik tayyorgarlik, mashg'ulotlarni tashkil qilib o'tkazish, tayyorgarlik jarayonini boshqarish, mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyatlari, bo'lajak murabbiylar uchun boks bo'yicha zamonaviy bilimlar bayon etiladi. Zero, bu bilimlar bo'lajak murabbiylarning ish faoliyatida hamda sportchilarning umumiy, taktik, texnik va maxsus tayyorgarlik usullari va vositalarini o'z mazmuniga kiritib, mukammal texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchilarni tayyorlashda aniq tushuncha va tasavvurlarini hosil qilishga amaliy yordam ko'rsatadi.

O'quv qo'llanmani tayyorlashda muallif R.D.Xalmuxammedov, V.N.Shin, S.S.Tajibayev, F.K.Turdiyev I.A.Tursunaliyev, G'.Q.Rajabov, V.D.Anashovlarning ilmiy-uslubiy ishlari, o'quv qo'llanma va darsliklaridan zarur manba sifatida foydalanildi.

Ushbu o'quv qo'llanmaning yaratilishida ko'rsatgan beminnat yordami uchun O'zbekiston boks federatsiyasiga o'z minnatdorchiligimni bildiraman. O'quv qo'llanmaning kelgusida yanada takomillashtirish bo'yicha takliflarni mamnuniyat bilan qabul qilib, fikr va mulohazalaringizni quyidagi manzilga yuborishingizni so'raymiz: **mirik.ibragimov@mail.ru**

I BOB. BOKSNING JISMONIY TARBIYA VA SPORT FANLARI TIZIMIDA TUTGAN O‘RNI VA AHAMIYATI

Boks sog‘lom avlod tarbiyasining muhim vositalaridan biri bo‘lib bu sport turi insonning aqliy, axloqiy va ruhiy-jismoniy sifatlarni rivojlantirish, salo-matligini mustahkamlash, ish qobiliyatlarini oshirish jihatidan keng imkoni-yatlarga egadir. Ayniqsa, jamoalarda qulay sog‘lom muhitni yaratishning ko‘p qirrali jarayonida boksning ahamiyati ortib borayotganligi ko‘zga tashlanmoqda. Chunki zamonaviy boksni rivojlanishi ko‘pgina sportchilar (trenirovka) jismoniy mashg‘ulotlari hajmi va shiddatining ma’lum darajada oshishi bilan tavsiflanadi. So‘nggi paytlarda mashg‘ulotlar soni kuniga 3 martadan (ertalabki bilan) va haftasiga 12-16 martagacha ortdi. Bunda musobaqalar, ayniqsa xalqaro musobaqalar soni ko‘paydi. Shuningdek mamlakatimiz ichida ham ringda raqo-bat kuchayib bormoqda, bu esa, iqtidorli sportchilar safining yanada ortishida muhim ahamiyat kasb etmoqda. Boks jangovorligi, go‘zalligi, jozibadorligi bilan yoshlarning sevimli sport turiga aylanib qolgani bejiz emas albatta.

Jahon miqyosidagi raqobat, ko‘p sonli janglarni teng kurashlar ostida o‘tishi, chempionlarning tez-tez o‘zgarib turishiga olib kelmoqda. Buning barchasi ma-horat darajasining tenglashishidan dalolat beradi. Boks insonning har jihatdan jismoniy va ruhiy sifatlariga o‘ta yuqori talablar qo‘yadi. Bokschi juda tezkor, chidamli, e’tiborli, yuqori darajadagi reaksiyaga va katta harakat koordinasiyasiga ega bo‘lishi, masofani his qilish va axborotni o‘ta tez qabul qilib, tezda qayta ishlash va bir zumda qaror qabul qilish hissiga ega bo‘lishi lozim.

Boks – yoshlarni chaqqonlik, epchillik, jasurlik, mag‘rurlik, jasoratga o‘rga-tishga, ularda olijanoblik, mehr-oqibat, iymon-e’tiqod, insof-diyonat, halollikni tarbiyalashga xizmat qilar ekan, u jismoniy tarbiyaga oid fanlarga ehtiyoj sezadi. Ayniqsa, “Jismoniy tarbiya, sport nazariyasi va uslubiyoti”, “Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi”, “Gimnastika va uni o‘qitish metodikasi”, “Jis-moniy tarbiya gigiyenasi”, “Sport tibbiyoti”, “Jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi”, “Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi”, “Pedagogika” hamda “Sport psixologiyasi”, kabi

fanlarlar yoshlarga boks sport turini har to-monlama o'rgatishda, ularni umumiy va maxsus jismoniy tayyorlash, harakatlar texnikasini singdirish, yakkakurash bellashuvlari jarayonidagi irodaviy, ma'naviy-ruhiy tayyorgarligini ta'minlash, shuningdek, boks bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirish, tashkilshtirish va o'tkazishda amaliy yordam ko'rsatadi.

I.1. boksning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Boksni hamma davrlar sporti, deb atashadi. Uning rivojlanish tarixi (sana aniq bo'lishi kerak) besh yuz yildan ziyod davrga teng. Qo'l jangi sport yakkakurashi sifatida jamiyat rivojlanishining ilk davrlarida paydo bo'lgan bo'lib, ko'pgina xalqlar o'rtasida turli xil ko'rinishlarda tarqalgan edi. Aljir janubida topilgan qoya toshlardagi rasmlar ilk marta Afrika xalqlarida boks mavjud bo'lganligi to'g'risida guvohlik beradi (1-rasm).

1-rasm

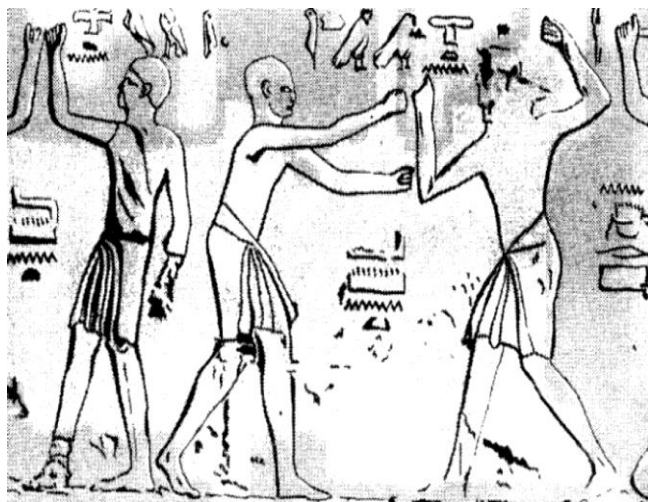


Tassilin-Azzer qoya toshlarga chizilgan rasm

Fir'avnlr sag'analari devorlarida aks ettirilgan qo'l jangi lavhalari shuni tasdiqlaydiki, ushbu yakkakurash turi qadimgi Misrda ham majud bo'lgan.

Bizgacha Krit-Miken madaniyati davrining qo'l jangi tasvirlari yetib kelgan. Qo'l jangi ayniqsa Qadimiy Gretsiyada (Yunonistonda) keng tarqalgan edi. 23-chi Olimpiadadan (e.a. 688 y.) boshlab uning Olimpiya o'yinlari dasturiga kiri-tilishi fikrimizning yaqqol dalilidir (2-rasm).

2-rasm



Fir'avn Xeros sag'anasi devorida aks ettirilgan chizma

Madaniy yodgorliklar, rasmlar Qadimiy Gretsiyada qo'l jangini olib borish qoidalari, jangchilarni mashq qildirish uslublari to'g'risida yetarlicha ma'lumot beradi. Jang olib borish uchun jangchilarning mushtlari nam teridan tayyorlangan yumshoq tasmalar bilan o'ralgan. Ular hozirgi zamonaviy bintlar singari qo'lni jarohatlardan saqlagan. Musht bilan kurashuvchi jangchilar tik turgan holda jang olib borganlar (3-rasm). Ulardan asosan tezkorlik va chaqqonlik talab qilingan.

3-rasm

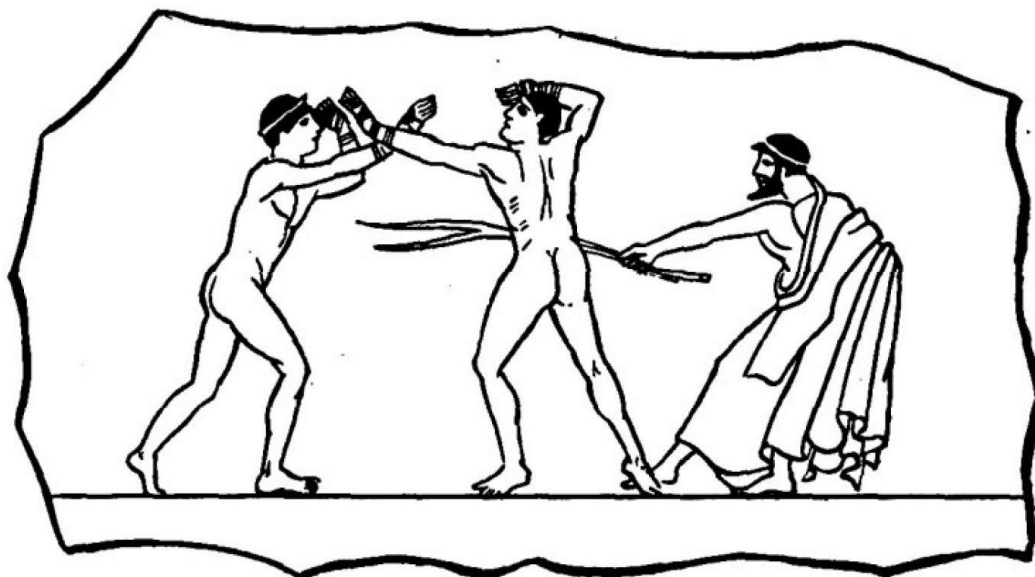


Krit-Miken madaniyati davri qo'l jangi tasviri

Greklar juftliklarni vazn toifasiga qarab emas, balki qur'a tashlash yo'li or-qali ajratganlar. Uchrashuv vaqti cheklanmagan, u

raqiblardan biri jangni davom ettirishga holi bo'lmagunga qadar davom etgan. Hakamlar (gellanodiklar) 40 yoshdan kichik bo'lmagan shaxslar orasidan tanlab olingan va ular jang olib borish texnikasini hamda musobaqa shartlarini yaxshi bilishlari lozim bo'lgan. Hamma mushtlashish jangi rasmlarida gellanodik uchi shoxlab ketgan tok novdasi bilan tasvirlangan. U ushbu novdani jangchilarga tekkizib, ularning harakatlariga aralashgan (4-rasm).

4-rasm



Qadimgi greklarda qo'l jangi tasviri

Sportchilarni o'rgatish va mashq qildirish alohida maktablarda - palestra- larda mutaxassis rahbarligida amalga oshirilgan. Palestra - tomi yo'q yopiq ko-lonnada bo'lib, uning ichkarisida mashqlar uchun zal mavjud bo'lgan. Pales-tradagi pol tuproqdan bo'lgan. Zal atrofida tahorat qilish, dam olish, moy va qum bilan surtinish, qurbonlik qilish uchun kichik yopiq xonalar va h.k. joylashgan.

Jangchilar mashg'ulotlarda quloqchinli niqob bilan boshlarini himoya qilgan-lar. Bu niqob yumshoq teridan tayyorlanganligi ehtimoldan xoli emas. Mash-g'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(5-rasm). Yer kav-lash va omoch haydash eng keng tarqalgan mashq sanalgan.



Bosh balandligida osib qo'yilgan qop tasviri

Qadimgi Rimda mushtlashish jangi oddiy xalq uchun tomoshaga aylangan, va bu janglar amfiteatrlar maydonlarida o'tkazilgan. Mushtning zarba kuchini oshirish uchun 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 Ang-liyada mavjud bo'lgan o'ziga xos yakkakurash turlari tashkil etgan. Musobaqalar asosan maxsus maydonlarda o'tkazilgan, ular oddiy qoidalar asosida bosh-qarilgan 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'rtasidan 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

magʻlub boʻlganligini eʼlon qilgan boʻlsa, unga magʻlubiyat yozilgan.

Brauton qoidalarini yuz yilga yaqin deyarli oʻzgarishsiz amal qilib keldi. Boks texnikasi bugungi zamonaviy boksnikidan tubdan farq qilardi. Kurash va cha-lish elementlaridan foydalanish jangning kuch xususiyatiga ega boʻlishiga sabab-chi boʻlgan hamda ring boʻylab tez harakatlanish imkoniyatini cheklagan, chunki bokschilar diqqati nafaqat zarbalardan himoyalashga, balki ushlab olishlar va chalishlardan qutulib qolishga qaratilgan.

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

Bokschilarning mashgʻulotlari zamonaviysidan ancha farq qilgan. U sovrinli boks qoidalarini xususiyatlarini aks ettirgan va nooqilona boʻlgan. Odatda mashgʻulotlar musobaqalar boshlanishidan uch oy oldin boshlangan va har kungi ogʻir mehnat tarzida kechgan. Bunda chidamlilikni tarbiyalash birinchi oʻrinda turgan.

Ogʻirliklar bilan mashq qilish mashgʻulot mazmuniga kiritilgan. Jangchilar qoʻllarini uksus, spirt, limon sharbati va evkalipt moyidan tayyorlangan har xil vositalar bilan baquvvat qilganlar. Bunda teri qoʻpol va jonsiz boʻlib borgan.

Ommaviy tomoshalar rivojlanib borishi bilan inglizlarning sovrinli boksi professional boksga oʻrnini boʻshatib beradi. Professional sport toʻlaligicha ishbilarmonlar qoʻliga oʻtadi. Chunki, endilikda boks, foyda keltirish uchun moʻljallangan tomosha sifatida, eski qoidalar asosida rivojlana olmas edi. Ochiq mushtlar bilan olib boriladigan jangning qoʻpolligi sportchilarni oʻziga jalb qilmas edi, shuning uchun 1867-yilda yangi qoidalar (Kvinsberri qoidalarini) qabul qilinadi. Bu qoidalar boks xususiyatini tubdan oʻzgartirib yuboradi va uning sport turi sifatida rivojlanishiga asos soladi.

Yangi qoidalariga koʻra jangga bir qator shartlar kiritilgan, yaʼni: Jang raundlarga boʻlingan, ular orasida tanaffuslar belgilanganishi natijasida olishuv surʼati tezlashgan, bokschilarning harakatlari shiddatli tus ola boshlagan. Ra-undlarning oldindan belgilangan soni va davomiyligi bokschilarga oʻz kuchlarini toʻgʻri taqsimlashga imkon yaratgan, raundlar orasidagi tanaffuslarda esa sportchilar dam olib,

keyingi raundlarda yanada chaqqonroq harakat qilganlar. Boksni kurashga aylantirib yuborgan ushlab olishlarning man qilinishi bokschilarning maqsadli harakatlarini ortiqcha kuch ishlatuvchi harakatlardan toza-lagan va ularga tezkorlik bag'ishlagan.

Jangchilarning zarbalari xavfsiz, himoya texnikasining esa yanada turli-tuman va ishonchli bo'lishiga yordam beradigan yumshoq qo'lqoplar kiritilgach, bu uslub zarbalarning xususiyatiga ham ta'sir ko'rsatgan. Agar oldin bokschi ochiq qo'llariga jarohat yetishidan qo'rqib ehtiyotkorlik bilan zarba bergan bo'lsalar, endi ular o'zlarining zarba kuchini solishtirish imkoniyatiga ega bo'l-ganlar va bir qator yangi himoya turlaridan ham (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 holi bo'lib, uning ommaviyligi yanada oshdi.

Kvinsberri qoidalari zamonaviy professional va havaskorlar boks qoidalari uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

I.2. O'zbekistonda boks sportining rivojlanishi

O'zbekistonda boks yoshlarning eng sevimli va an'anaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. Qadim davrlardan beri mushtlashish janglari O'rta Osiyo xalqlari orasida keng ommalashgan bo'lib, bunday yakka olishuv va jang turlari asosan ko'ngil ochish vositasi shuningdek ibrat va mardlik maktabi sanalgan.

O'zbek boks maktabi avvaldan vatanimiz hududidan tashqarida soha mutaxassislariga yaqindan tanish bo'lgan. Fikrimizni dalili sifatida 1926-yilda birinchi sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekiston vakili K.Nikitin kumush medalni qo'lga kiritgan edi. Ko'p karra sobiq Ittifoq chempioni, xizmat ko'r-satgan 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 sobiq Ittifoq

championi, 1974-yilda jahon Kubogi sohibi, “Do‘stlik-84” xalqaro musobaqalarining g‘olibi Vladimir Shindir. Sobiq Ittifoq chempionlari N. Anfimov, N.Xramov, S.Vasilenko, Z.Abdukadirov, R.Trishev, mamlakat Kubogi sohiblari G.Pinchuk va A.Matchonov, sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasi chempioni, 1991- yilda jahon chempionatining kumush medali sohibi, 1990-yilda birinchi “Yaxshi niyat” o‘yinlari g‘olibi, XTSU Artur Grigoryan va ko‘pgina boshqa buyuk bokschilarimiz o‘zbek sporti bayrog‘ini yuqori ko‘targanlar. Ular o‘z ustoz- murabbiylari - sobiq Ittifoq va 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, A.A.Karimov, M.G. Qo‘chqorov, A.A. Razmaxov, V.Shin, A.Karimov, Sh.Xudoyberdiev, A.Kadirov, T.Gulyamovlar bilan birga o‘zbek boksi sharafigini dunyoga yoydilar.

Mustaqillik yillarida O‘zbekistonda boks yanada ommalashdi. Mamlakati-mizning hamma viloyatlarida boks maktablari muvaffaqiyatli faoliyat yuritib kel-moqda. Ular orasida Buxoro boks maktabi haqiqiy yetakchi, boks markazi hisoblanadi. Bu yerda zamonaviy boksning yirik mutaxasislari O.M.Muxamedov, R.I.Xodjayev va H.I.Avezov sarmahsul faoliyat yuritib kelmoqdalar.

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; 1999 va 2000-yillar jahon chempioni, O‘zbekis- tonda xizmat ko‘rsatgan sportchi Ruslan Chagayev; 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.

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

Mustaqilligimizning ilk yillarida bokschilarimiz xalqaro musobaqalarda 12 ta medal sohibiga aylandilar. Artur Grigoryan X sobiq Ittifoq xalqlari Sparta-kiadasida 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 qo'lga kiritildi. Mustaqil O'zbekiston boks maktabi shu tarzda shakllandi. 1992-yil 9-aprelda boks murabbiylari va mutaxassisleri 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. Tosh-kentlik armiyachi Hikmatilla Ahmedov 51 kg gacha bo'lgan vaznda kumush me-dalni qo'lga kiritgan bo'lsa, N.Otayev (67 kg, 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 ta oltin medalni qo'lga kiritdilar.

1994-yil - Xirosima shahridagi XII Osiyo o'yinlari bo'lib o'tadi. Bu nufuzli o'yinda mustaqil O'zbekiston vakillari Osiyo hamjamiyati oldida birinchi bor o'z iqtidor va mahoratlarini namoyish etdilar. 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.Xaitov (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.

1994-yil 1-5-sentyabr kunlari Toshkentda bo'lib o'tgan birinchi Osiyo chempionatida o'zbek bokschilari o'zlarining raqiblari bo'lgan Qozog'iston, Qirg'i-ziston, 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.Chagayev (91 kg, Andijon), Sayfullayev (91 kg dan yuqori, Qo'qon) chempionati g'olibi bo'ldilar;

T. Tulyakov (54 kg, Andijon), D.Karimov (57 kg, Jizzax), T.Ibragimov (81 kg, Xorazm), N.Sultonov (63,5 kg, Toshkent) kumush medalini qo'lga kiritdilar.

1994-yil yakunida bokschilarimiz Chimkentda o'tkazilgan xalqaro turnirda muvaffaqiyatli qatnashib, I.Berdiyev, R.Chagayev - oltin; S.Mixaylov (81 kg, Andijon) - kumush; Ya.Kulkov (71 kg, Toshkent) bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

1994-yilda o'zbek bokschilari mustaqil jamoa sifatida XXVI Olimpiya o'yinlarida birinchi bor ishtirok etdilar. O'zbekistondan 7 nafar bokschi -

U.Ibragimov, M.Abdullayev, N.Otoev, K.To'laganov, D.Yorbekov, T.Ibragimov, R.Chagayev qatnashdilar.

Olimpiadada K.To'laganov (murabbiylari - F.Pak, X.Muxamedov) 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.Chagayev 16-32-o'rinlarni bo'lishib oldilar.

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

1994-yil 1-11-noyabr kunlari Kuba poytaxti Gavana shahrida bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasidagi jahon birinchiligida R.Chagayev bronza medalini qo'lga kiritdi.

1994-yilning eng asosiy musobaqalari ikkinchi Markaziy Osiyo o'yinlari, XIX Osiyo chempionati, jahon chempionati bo'ldi. 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, Finlyandiya bo'lib o'tgan tur-nirlarda erishgan g'alabalari salmoqli bo'ldi. Bu yerda ular Yevropa qit'asining eng kuchli bokschilariga haqiqiy raqib bo'la oldilar. Ushbu turnirda R.Chagayev katta muvaffaqiyatga erishdi. Avgust oyining ikkinchi yarmida Malayziya 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-oktyabr 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.Chagayev jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi. Qolgan bokschilarimiz 5-o'rin bilan kifoya-landilar.

1994-yilning eng muhim musobaqalari - jahon Kubogi, "Yaxshi niyat" o'yin-lari, XIII Osiyo o'yinlari bo'ldi, desak mubolag'a bo'lmaydi. Terma jamoamiz mazkur musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davomida Osiyo daqtaqasi davlatlari - Turkiya, Eron, Tailand, Qirg'izistondagi bir qator yirik xalqaro turnirlarda ishtirok etib, 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. Bu nufuzli tadbirda T.Tulyakov oltin, D.Yorbekov esa bronza me-dalini qo‘lga kiritdilar.

1998-yil yakunida O‘zbekiston bokschilari butun Osiyo qit’asida 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.Chagayevlar 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.

1998-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 bo‘lib, R.Chagayev uch marta, M.Abdullayev ikki marta g‘oliblik shoh-supasining eng yuqori pog‘onasidan joy oldilar.

20-27-avgust kunlari bokschilarimiz Xyuston shahrida (AQSh) bo‘lib o‘tgan 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.Ab-dullayev, 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 turnirlarda bokschilarimiz jamoa hisobida g‘olib bo‘ldilar. Ular Bishkek shah-ridan 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.Chagayev, R.Saidov g‘oliblikni qo‘lga kiritdilar; D.Nabiyev (60 kg, Termiz), S.Naimov (67 kg, Sirdaryo viloyati) bronza medaliga sazovor bo‘ldilar.

Jahon boks san'ati yetakchilaridan biriga aylangan o'zbek bokschilari mana 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 sohibiga aylandilar.

Olimpiya delegatsiyasi tarkibida 10 nafar sportchi: D.Yuldashev, A.Rahimov, T.Turg'unov, M.Abdullayev, Sh.Xusanov, D.Yorbekov, R.Saidovlar ishtirok etdi. 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 natijasi bo'lib, bu chempionatda mahoratli bokschimiz R.Chagayev 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.Xusanov 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.

Bokschilarimiz 2003 yil Bangkok shahrida (Tayland) bo'lib o'tgan jahon chempionatida qatnashib, bitta kumush (Xusanov SH.) va ikkita bronza medallariga (Sultonov B., Saidov R.) sazovor bo'ldilar.

2004-yil Afinada bo'lib o'tgan XXVIII Olimpiada o'yinlarida Baxodirjon Sultonov va O'tkirbek Haydarov bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

2004-yil Xitoyda bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokschilarimiz bitta kumush (Mahmudov D.) va ikkita bronza medallarini (Haydarov O., Matchonov J.) qo'lga kiritdilar.

AQSHning Chikago shahrida 2007 yil bo'lib o'tgan 14-jahon

championatida bokschilarimizdan Abbos Atoev 81 kg vaznda oltin medalga sazavor bo'ldi.

2008 yili Xitoyning Pekin shahrida bo'lib o'tgan yozgi Olimpiada o'yinlarida terma jamoa a'zolaridan hech biri savrindorlar qatoridan joy ololmadilar.

Bokschilarimiz 2009-yil Milan shahrida (Italiya) bo'lib o'tgan jahon chem.-pionatida qatnashib, bitta oltin (Atoev A), bitta kumush (Rasulov E.) va ikkita bronza (Mahmudov B, Sultonov B) sazovor bo'ldilar.

2011-yil Baku shahrida (Azarbarjon) bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokschilarimiz ikkita bronza medallariga (Latipov J, Rasulov E.) sazavor bo'ldilar.

2012-yil Londonda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida A.Atoev bronza medaliga sazavor bo'ldi.

Almati shahrida (Qozog'iston) 2013 yil bo'lib o'tgan 17-jahon chempionatida bokschilarimiz bitta kumush (Latipov J.) va bitta bronza medalini (Mama-zununov O.) qo'lga kiritdilar.

2014 yil Koreyaning Inchxon shahrida bo'lib o'tgan 14-yozgi Osiyo o'yinlarida bokschilarimi yoshartirilgan terma jamoa bilan qatnashib bitta ku-mush (Madrinov I.) va ikkita bronza medallariga (Mamazulunov O, Abdullaev M.) sazovor bo'ldilar.

Aytish joizki, M.Abdullayev 1997-yildan 2000-yilga qadar IBA reytingi bo'yicha "yilning eng yaxshi bokschisi" sharafiga ega bo'ldi.

Bokschilarimizning ulkan g'alabalari hukumatimiz tomonidan yuqori baho-lanib, M.Abdullayev, S.Mixaylov, Sh.Xusanov, T.Turg'unov, T.Tulyakov, O'.Haydarov, R.Chagayev, D.Yorbekov, N.Otayev, A.Grigoryan, R.Saidov, T.Ibragimov, O.Maskayev, B.Sultonov, E.Rasulov, A.Atoevlarga "O'zbekis-tonda xizmat ko'rsatgan sportchi" unvoni berildi.

O'zbekiston bokschilari Olimpiya o'yinlarida har xil qiymatdagi 13 ta medal, jahon chempionatlarida 25, Osiyo o'yinlarida 36, Osiyo chempionatida 66 ta medalni qo'lga kiritib, A.Grigoryan va R.Chagayev professionallar o'rtasida jahon chempioni bo'ldilar.

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

Bokschilarimiz 2015 yil Doha shahrida (Qatar) bo'lib o'tgan jahon chempionatida qatnashib, uchta kumush (Ahmadaliyev M, Gaipnazarov F, Mele-qo'ziyev B) va uchta bronza (Abduraimov E, Rasulov E, Jalolov B) medallarni qo'lga kiritishdi.

2016-yil Braziliyaning Rio de Janeiro shahrida bo'lib o'tgan Olimpiada o'yin-larida uchta oltin (Do'stmatov H, Zoirov Sh, Gaibnazarov F), ikkita kumush (Giyazov Sh, Meleqo'ziyev B) va ikkita bronza (Ahmadaliyev M, To'laganov R) medallarni qo'lga kiritib umumjamoa hisobida birinchi o'rinni egallashdi.

2017-yil Toshkentda bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida bokschilarimiz to'qqizta oltin (Do'stmatov H, Latipov J, Ahmadaliyev M, Abduraimov E, Xoldorov I, Giyazov Sh, Madrimov I, Meleqo'ziyev B, Jalolov B) medallarni qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida birinchi o'rin sohibi bo'lishdi.

Germaniyada bo'lgan jahon chempionatida bitta oltin (Giyazov Sh), uchta kumush (Do'stmatov H, Latipov J, Xoldorov I) va ikkita bronza (Meleqo'ziyev B va Tursunov S) medallar bilan taqdirlandilar.

2019-yil Rossiya davlatida bo'lgan Jahon chempionatida bokschilarimiz uchta oltin (Zoirov Sh, Mirzaxalilov M, Jalolov B) bitta kumush (Ro'zmetov D) va bitta bronza (Baturov B) medallarni qo'lga kiritib umumjamoa hisobida birinchi o'rinni olishdi.

2021-yil Yaponiyada bo'lib o'tgan XXXII Yozgi Olimpiada o'yinlarida Jalolov B oltin medalga sazovor bo'ldi.

2021- yil Serbiyada bo'lib o'tgan Jahon chempionatida bitta kumush (Xalokov A) va bitta bronza (Saidraximov M) medallarini qo'lga kiritishdi.

2022-yil Iordaniyada bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida beshta oltin (Do'stmatov H, Halakov A, Abdullayev R, Jafarov S, Mullajonov L) ikkita kumush (Aslonov O, Saidraximov M) va uchta bronza (Muzaffarov Sh, Muhiddinov A, Muydinxo'jayev A) medallarini qo'lga kiritishdi.

2023- yil Toshkentda bo'lib o'tgan Jahon chempionatida bokschilarimiz beshta oltin (Do'stmatov H, Xalakov A, Abdullayev R, Mo'yidinxo'jayev A, Lalolov B), ikkita kumush (Jo'rayev O, Jafarov S) va uchta bronza (Abdullayev A, Mullajonov L) medallarini qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida birinchi o'rinni olishdi.

I.3. O'zbek bokschilarining Osiyo chempionati, o'yinlari, jahon hamda Olimpiada o'yinlarida qo'lga kiritgan natijalar

1-jadval

O'tkazilgan vaqti	O'tkazilgan joyi	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
18.07.1976	XXI Monreal	Risqiyev R.	75	
20.07.1996	XXVI Atlanta	To'laganov K.	71	
15.09.2000	XXVII Sidney	Abdullayev M.	63,5	
		Mixaylov S.	81	
		Saidov R.	91	
14.08.2004	XXVIII Afina	Sultonov B.	54	
		Haydarov O'.	81	
27.06.2012	XXX London	Otayev A	75	
21.08.2016	XXXI Brazilya	D'smatov H	49	
		Zoirov Sh	52	
		Ahmadaliyev M	56	
		Gaibnazarov F	64	
		Giyazov Sh	69	
		Meleqo'ziyev B	75	
		To'laganov R	81	
23.06.2021	XXXII Tokio	Jalolov B	+91	

Jahon chempionatlarida qoʻlga kiritilgan natijalar

2-jadval

Oʻtkazilgan vaqti	Oʻtkazilgan joyi	Familiyasi, ismi	Vazni	Oʻrin
17.08.1974	Kuba	Risqiyev R	75	
15.09.1991	Avstraliya	Grigoryan A	60	
07.05.1993	Finlandiya	Ahmedov X	51	
14.05.1995	Germaniya	Yorbekov D	75	
26.10.1997	Vengriya	Chagayev R	91	
20.08.1999	AQSH	Turgʻunov T	57	
		Abdullayev M	63.5	
		Haydarov Oʻ	75	
03.06.2001	Irlandiya	Xusanov Sh	67	
		Haydarov Oʻ	75	
		Chagayev R	91	
04.07.2003	Bangkok	Sultonov B	54	
		Xusanov Sh	69	
		Saidov R	91	
13.11.2005	Xitoy	Mahmudov D	64	
		Haydarov Oʻ	81	
		Matchonov J	91	
23.10.2007	AQSH	Otayev A	81	
		Sultonov B	54	
				

31.08.2009	Italiya	Mahmudov D Otayev A	69 75	 
		Rasulov E	81	
22.09.2011	Ozarbayjon	Latipov J	52	
		Rasulov E	81	
14.10.2013	Qozog'iston	Latipov J	52	
		Mamazununov O	81	
14.10.2015	Qatar	Ahmadaliyev M	56	
		Abduraimov E	60	
		Gaipnazarov F	64	
		Meleqo'ziyev B	75	
		Rasulov E	81	
		Jalolov B	+91	
03..09.2017	Germaniya	Do'smatov H	49	
		Latipov J	52	
		Xoldorov I	64	
		Giyazov Sh	69	
		Meleqo'ziyev B	81	
		Tursunov S	91	
21.09.2019	Rossiya	Zoirov Sh	52	
		Mirzaxalilov M	56	
		Baturov B	69	

		Roʻzmetov D	81	 
		Jalolov B	+91	
25.10.2021	Serbiya	Xalakov M	60	 
		Saidraximov M	92	
14.05.2023	Toshkent	Doʻstmatov H	51	 
		Joʻrayev O	54	
		Xalakov M	57	 
		Abdullayev R	63.5	 
		Moʻydingoʻjayev A	67	 
		Jafarov S	71	
		Abdullayev A	75	 
		Mullajonov L	92	
		Jalolov B	+92	

Osiyo oʻyinlarida qoʻlga kiritilgan natijalari

3-jadval

Oʻtkazilgan vaqti	Oʻtkazilgan joyi	Familiyasi, ismi	Vazni	Oʻrin
04.10.1994	Yaponiya	Otayev N	67	   
		Yorbekov D	75	
		Avezboyev A	91	
		Maskayev O	+91	

07.12.1998	Tailand	Tulyakov T	54	
		Turg'unov T	57	
		Sulaymonov T	60	
		Abdullayev M	63.5	
		Otayev N	67	
		Yorbekov D	75	
		Mixaylov S	81	
		Zokirov L	91	
		Chagayev R		
25.09.2002	Korea	Xidirov B	54	
		Maxmudov D	60	
		Sarsekboyev B	63.5	
		Xusanov Sh	67	
		Naimov S	71	
		Haydarov O'	75	
		Berdiyev I	91	
		Saidov R	+91	
		Mixaylov S	81	

03.12.2006	Qatar	Sultonov B	57	
		Xidirov B	60	
		Maxmudov D	64	
		Rasulov E	75	
		Saidov R	+91	
		Matchonov J	91	
16.11.2010	Xitoy	Toiboyev X	60	
		Rahmonov S	64	
		Raxmonov O'	69	
		Otayev A	75	
		Rasulov E	81	
19.09.2014	Janubiy Korea	Madrimov I	69	
		Mamazulunov O	81	
		Abdullayev M	+91	
10.08.2018	Indoneziya	Do'stmatov H	49	
		Latipov J	52	
		Mirzaxaliyov M	56	
			60	
		Abdurasulov Sh	64	
		Xoldorov I	69	
		Baturov B	75	
		Madrimov I		

8.10.2023	Xitoy	Do'smatov H	52	
		Xalakov A	57	
		Jalolov B	+92	
		Xabibullayev T	80	

Osiyo chempionatlarida qo'lga kiritilgan natijalari

4-jadval

O'tkazilgan vaqti	O'tkazilgan joyi	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
01.10.1995	O'zbekiston	Tulyakov T	54	
		Abdullayev M	60	
		Otayev N	67	
		To'laganov K	71	
		Yorbekov D	75	
		Chagayev R	91	
07.10.1997	Malayziya	Rahmonov A	54	
		Turg'unov T	57	
		Berdiyev I	60	
		Abdullayev M	63.5	
		Bakirov F	67	

		Yorbekov D	75	
		Otayev N	81	
		Mixaylov S	81	
		Ibrohimov T	91	
		Zokirov L	+91	
23.10.1999	O'zbekiston	Yo'ldashev D	48	
		Rahimov A	54	
		Turg'unov T	57	
		Nabiyev D	60	
		Abdullayev M	63.5	
		Naimov S	67	
		Mixaylov S	81	
		Chagayev R	91	
		Saidov R	+91	
17.06.2002	Malayziya	Doniyorov T	51	
		Xidirov B	54	
		Sarsekbayev B	63.5	
		Xusanov Sh	67	
		Haydarov O'	75	
		Berdiyev I	81	

		Mixaylov S	91	
		Saidov R	+91	
22.06.2004	Filippin	Mamajonov	48	
		Doniyorov T	51	
		Sultonov B	54	
		Xidirov B	57	
		Maxmudov B	64	
		Xusanov Sh	69	
		G'ulamov N	81	
		Saidov R	+91	
25.08.2005	Vyetnam	Abduraxmonov Sh	75	
		Haydarov O'	81	
		Matchonov J	91	
		Saidov R	+91	
03.06.2007	Mo'g'iliston	Nazarov O	48	
		Shoyimov O	54	
		Xidirov B	60	
		Rasulov E	75	
		Atoev A	81	
		Matchonov J	91	
		Saidov R	+91	

07.06.2009	Xitoy	Danyorov T	57	
		Tojiboyev X	60	
		Raxmonov S	64	
		Abdullayev Sh	75	
		Rasulov E	81	
05.08.2011	Janubiy Korea	Maxmudov A	52	
		Bobojonov Q	64	
		Qosimov N	69	
		Abdulayev Sh	75	
01.07.2013	Iordaniya	Zoirov Sh	52	
		Mamazulunov O	81	
		Xasanov M	91	
		Ergashev I	+91	
05.09.2015	Tailand	Do'smatov H	49	
		Zoirov Sh	52	
		Ahmadaliyev M	56	
		Abduraimov E	60	
		Gaibnazarov F	64	
		Meleqo'ziyev B	75	
		Rasulov E	81	
		To'laganov R	91	

30.04.2017	O'zbekiston	Do'smatov H	49	
		Latipov J	52	
		Ahmadaliyev M	56	
		Abduraimov E	60	
		Xoldorov I	64	
		Giyasov Sh	69	
		Madrimov I	75	
		Meleqo'ziyev B	81	
		Jalolov B	+91	
19.04.2019	Tailand	Mirzahmedov N	49	
		Mirzaxalilov M	56	
		Raximov Sh	60	
		Baturov B	69	
		Tursunov S	91	
		Jalolov B	+91	
31.05.2021	BAA	Mirzahmedov N	49	
		Zoirov Sh	52	
		Mirzaxalilov M	56	
		Halakov A	60	
		Abduraimov E	64	

		Baturov B	69	
		Jafarov S	75	
		Ro'zmetov D	81	
		Tursunov S	91	
		Jalolov B	+91	
12.11.2022	Iordaniya	Do'smatov H	51	
		Muzaffarov Sh	54	
		Halakov A	57	
		Muhiddinov A	60	
		Abdullayev R	63.5	
		Muydinxo'jayev	67	
		Jafarov S	75	
		Aslonov O	80	
		Saidrahimov M	92	
		Mullajonov L	+92	

II. BOB. JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH

II.1.Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik barcha sport turlarida bo'lgani kabi boksda ham yuqori natijalarga erishishning asosi hisoblanadi. U bokschiining jismoniy sifat-lari, shuningdek, organizmi shakllari va funksiyalarining ma'lum darajada rivojlanishi bilan ifodalanadi. Organizm qancha mustahkam va ishga qobiliyatli bo'lsa, u mashg'ulot yuklamalarini shuncha yaxshiroq qabul qiladi, unga tezroq moslashadi hamda uzoq vaqt davomida mashqlanganlik holatida turadi.

Olishuv sharoitlarida yaxshi jismoniy tayyorgarliksiz bokschiining texnik, taktik va psixik malakalari hamda sifatlarining samaradorligini uzoq vaqt davom ettirib bo'lmaydi. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik bokschiining texnikasi va taktikasi elementlarini takomillashtirish jarayonida, mashg'ulotlarda 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, ayrim hollarda esa sport mahorati o'sishining to'xtab qolishiga sabab bo'ladi. Buning hammasi mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqishni pasayishiga va bokschiining tabiatan berilgan qobiliyatlarini to'liq ochislishiga imkon bermaydi. Murabbiy va bokschi mashg'ulot jarayonining hamma bosqichlarida jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish darajasiga intilishlari lozim. Shu bilan birga bokschiining jismoniy tayyorgarligi uning malakasi va mashqlarni yaxshi o'zlashrishi darajasi o'sib borgan sari yanada ixtisoslashgan tartibda tus olishi lozim. Bu, bir tomondan, maxsus jismoniy sifatlar va malakalarni yanada to'liq tarbiyalashga yordam bersa, ikkinchi tomondan maxsus mashg'ulotlarni to'ldirib, sportchi tayyorgarligi va rivojlanishining hamma tomonlarini bir xil darajaga yetkazishini ta'minlaydi. Bokschiining jismoniy tayyorgarlik darajasi uning sport mahoratining ortib borgan sari yaxshilanib boradi, Shuning uchun ham sportchiining jismoniy sifatlarini tarbiyalash, sport turi xususiyatlari talablariga mos ravishda amalga oshiriladi.

II.2. Kuchni tarbiyalash

Boksda faqat kuchning namoyon bo'lishi to'g'risida gapirish to'g'ri emas, chunki olishuv jarayonidagi rivojlantiriladigan kuchlanishlar sharoitlari va xusu-siyati juda turli-tuman bo'ladi.

Bokschining dinamik kuchi – harakatda, ya'ni dinamik rejimda namoyon bo'ladi. Bu aynan zarbalar, himoyalanishlar, siljib harakatlanishlarda va h.k. rivojlantiriladigan kuch hisoblanadi.

Kuchlanishlar xususiyatiga qarab, dinamik kuch boksda portlovchan, tezkor va sekin 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.

Sekin kuch, deyarli tezlanishsiz bajariladigan, nisbatan sekin, sust harakatlarda namoyon bo'ladi. Boksda yaqin masofada quchoqlab olish, ushlab turish paytlarida raqib qarshiligini bevosita kuch bilan yengish sekin kuchning namoyon bo'lishiga misol bo'ladi.

Bokschilarning har xil ish tartiblari va jang olib borish uslublari, ayniqsa ular tomonidan zarba berish harakatlarini bajarishda, kuchni har xil namoyon qilishni taqozo etadi. "Tezkor" bokschiga shunday kuch kerakki, bu kuch o'zi-ning inersion kuchlanishlari va raqib qarshiligini yengib o'tayotib, tez alma-shinadigan nisbatan kuchsiz zarbalar seriyalarini berishga yordam qiladi. Bunday bokschil har bir zarbani bajargandan so'ng keyingisini mumkin qadar tezroq amalga oshirishga 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. "Pancher" bokschida, aksincha, uning asosiy qirrasi – bu "portlovchan" xususiyatga ega chegaradagi (eng yuqori) va chegaraga yaqin kuch bilan urg'u berilgan kuchli zarba berish qobiliyatidir. "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 bokschining o'ta qisqa vaqt oralig'ida

zarba berish qobiliyati hisobiga erishiladi. “Pancher” bokschi uchun jangning yuqori bo‘lmagan zichligi yaxshi, 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‘shashishiga asoslangan. Mushaklarning bo‘shashishining qisqarishiga qaraganda, ko‘proq vaqt talab etiladi. Shu sababli yuqori zichlikka ega jangda “pancher” bokschi uchun urg‘u berilgan kuchli zarbani bajarish uchun qulay sharoitlar kamroq bo‘ladi, chunki uning mushaklarining bo‘shashish(qisqarish) vaqti kam bo‘ladi.

Sekin kuchning namoyon bo‘lishi (ayniqsa kuchli olishuv va raqibni jismonan yengish paytida u bilan bevosita to‘qnashganda) “kuchli” bokschi uchun xos. Odatda uning zarbalarida kuchlanishlar yaxshi tabaqalashtirilmagan – bir xil kuch va katta bo‘lmagan tezlik bilan beriladi, Bunday bokschi uchun “portlovchanlik” tayyorgarlik darajasi yaxshi bo‘la turib, tezkorlik darajasining yetarli bo‘lmashligi kuch yordamida jang qilish uslubining shakllanishiga olib keladi va bunday bokschi uchun 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) yetarli samaraga erishadi.

Boksda portlovchan, tezkor, sekin 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 boks-chini 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 tayyorgarlik darajasiga bog‘liq, ya’ni yuqori jismoniy tayyorgarlik holatida ishga jalb qilinadigan mushak tolalari soni ortadi va mushaklarning sinxron tarzda ishlashi yaxshilanadi.

Bokschi kuchini tarbiyalash ikkita yo‘nalishda olib borilishi kerak:

1. Gimnastika snaryadlarida umumrivojlantiruvchi kuch mashqlari, og‘ir-liklar, raqib qarshiligini yengishda bajariladigan mashqlardan keng foydalanish;

2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari vositalari yordamida kuchni tarbiyalash.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari shunday tanlab olinishi lozimki, asab-mushak kuchlanishlari xususiyatlari va tuzilishiga ko‘ra boksning maxsus mashqlari bilan o‘xshashligi saqlab qolinishi zarur. Ularga quyidagilar kiradi: raqib qarshiligini turtib yuborish bilan bevosita yengib o‘tish (boks kurashi mashqlari, raqibni kuch bilan ushlab turish, kurash elementlari, himoyalanihlarda va himoyadagi zarbalarga, va aksincha zarbalarga o‘tishda shaxsiy gavda inersiyasini yengish; qoplarda, yassi qo‘lqopda, raqib bilan juftlikda zarba kuchini tarbiyalash va h.k.

Boksning asosiy mushaklarining maksimalgacha kuchlanishlarini tez (bir zumda) rivojlantirish; biridan ikkinchisiga tez o‘tish va kuchlanishlarni minimaldan maksimalgacha hamda, aksincha, ko‘p marta o‘zgartirish, “mushak portlashi”ni ko‘p marta amalga oshirish va ketidan mushaklarni bir zumda bo‘shashtirish qobiliyatini tarbiyalash uchun toshlar, yadro, har xil og‘irlikdagi to‘ldirma to‘plarni uloqtirish hamda irg‘itish, gantellar, espander bilan mashqlar, bolta, kualda, shtanga ko‘tarish mashqlaridan foydalanish mumkin.

Bokschi tarbiyalashning ikkita – **analitik va yaxlit** uslubi mavjud bo‘lib, 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 darajasiga xos bo'ladi.

Bokschilarda bilakni yozish va bukishning maksimal kuchi etarlicha yuqori darajada bo'ladi, bir vaqtning o'zida bel mushaklarining maksimal kuchi boshqa sport turlari ko'rsatkichlaridan orqada qoladi.

Yaxlit uslub – bokschining maxsus kuchini tarbiyalashda asosiy hisobla-nadi. U bokschining ham kuch imkoniyatlarini, ham maxsus malakasini bir vaqtning o'zida takomillashtirish bilan tavsiflanadi. Bokschining maxsus kuchini egallangan malaka doirasida yaxlit uslub yordamida takomillashtirishga qaratil-gan mashqlar qatoriga maxsus-tayyorgarlik va og'irliklar (qo'rg'oshin bilan og'irlashtirilgan, vazni yengillashtirilgan gantellar) bilan bog'liq mashqlar kiradi: “soya bilan olishish”, qoplarda, yassi qo'lqopda va boshqa snaryadlarda mashqlar, imitatsion mashqlarni murakkablashtirib suvda bajarish va h.k. Bundan tash-qari, 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 bokschida ham yaxlit, ham analitik uslub orqali portlovchan hamda tezkor kuchni tarbiyalashda eng samarali vosita hisoblanadi.

Murabbiy og'irlik kattaligini bokschining vazn toifasini hamda tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tanlab olishi zarur. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar yordamida kuchni tarbiyalashda bokshi vazifani harakat tezligi sezi-larli darajada pasaygunicha, harakat tuzilishi buzilgunicha va ushbu harakatni boshqarishda mushakning sezuvchanligi yo'qolgunicha takrorlashi lozim. Shun-dan so'ng bokshi 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.

II.3. Tezkorlikni tarbiyalash

Sportchining harakati umumiy va maxsus tezkorlikka 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'rtasidagi uzviy aloqa odatda kichik raz-ryaddagi 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 mashqlanganlikning “ko'chishi” kamayadi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida umumiy tezkorlikni tarbiyalovchi vositalardan bokschining maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida foydalanish sportchining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'zini oqlaydi. Sportchining sportdagi natijalari va mashqlanganligi ortib borgan sari tezkorlikni yanada takomillashtirish shunday yo'ldan borishi kerakki, koordinatsiya jihatdan asosiy maxsus mashqlarga maksimal darajada ya-qinlashtirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlarni oqilona va qunt bilan tanlab olish lozim bo'ladi.

Bokschining 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).

Bokschining aytib o'tilgan tezlik shakllari orasida mashqlanganlikning ko'-chishi mavjud emas. Bitta shakl harakatlarida

tezlik imkoniyatlarini takomil-lashtirishga qaratilgan mashg'ulot boshqa shakllarga taalluqli bo'lgan harakat-larning bajarilish tezligiga kam ta'sir qiladi. Masalan, bittalik zarbaning tezligini oshirish maksimal ravishda tez-tez bajariladigan seriyali zarbalarning tezkorligida, reaksiya vaqtida va bokschining siljib yurish tezligida deyarli aks etmaydi. Musobaqa jangining sharoitlari esa raqiblardan hamma aytib o'tilgan shakl-larning tezlik sifatlarini bir vaqtning o'zida maksimal tarzda namoyon qilishni taqozo etadi. Bittalik va seriyali zarbalarni yuqori tezlikda bera oladigan, yaxshi reaksiyaga ega, lekin etarlicha tezlikda siljib yurishni o'rganmagan bokschi jang-da ilojisiz qolishi mumkin. Bunday bokschi, o'zining hujumini amalga oshirayotib, jang olib borish masofasiga sekin kirib boradi, shu orqali harakat-larini 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, himoyalash reaksiyasi vaqti va h.k. tanlab hamda maqsadli takomillashtirish yotadi. Yaxlit uslub bokschining raqib bilan bevosita to'qna-shish sharoitlarida murakkab texnik harakatlarni bajarishda shu tezkorlik sifat-larini 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 qaratasa 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 bir xil e'tibor qaratadigan tajribaliroq bokschilarda tayyorgarlik oxirida, odatda, har bir shakl-larning bir tomonlama yaxshilanishi kuzatiladi.

Amaliyotning ko'rsatishicha, hujum va himoya harakatlari samaradorligi bi-rinchi galda bokschi maxsus tezlik sifatlarining hamma shakllarining yuqori darajada rivojlanishi bilan bog'liq.

Boks amaliyotida hujum va himoya harakatlarining tezkorligini rivojlan-tirishga qaratilgan 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 himoyalani sh 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 bokschi sh tezkorlik sifatlarini oqilona mashqlantirish uchun sport amaliyotida keng qo'llanib kelinayotgan ay-lanma uslub samarali hisoblanadi.

Aylanma mashg'ulot usuliyati bir qator tashkiliy-uslubiy qoidalarga rioya qilishga asoslanadi. Guruhli yoki individual badan qizdirish mashqlari bajaril-gandan so'ng sportchilar oltita kichik guruhlariga ajratiladi. Guruhlarning har bi-ridagi shug'ullanuvchilar soni juft bo'lishi kerak. Bokschi-lar guruhlarining har biri murabbiyning topshirig'iga ko'ra ma'lum bir "stantsiyani" (zal yoki may-donda maxsus jihozlangan joy) egallaydi. Har bir "stantsiya" muayyan tezlik sifatini takomillashtirish uchun mo'ljallangan.

Odatda bokschi-lar 1-chi "stantsiyada" bittalik zarbalar tezligini, 2-chisida – himoyalani sh reaksiyasi tezkorligini, 3-chisida – siljib yurishlar tezligini, 4-chisi-da – mumkin qadar maksimal holda tez-tez bajariladigan seriyali zarbalar tez-korligini, 5-chisida kvadratlarda oyoq harakatlari tezligini, 6-chisida kichik tosh-lar yordamida qo'l harakatlari tezkorligini takomillashtiradilar.

Musobaqa jangi uchun xos bo'lgan vaqt oraliqlari stereotipini saqlash maq-sadida, "stantsiyalarda" mashq bajarish vaqti bir raundni, ya'ni 3 daqiqani tashkil etishi lozim.

Bokschi-lar murabbiy buyrug'i bo'yicha "stantsiyalarda" bir vaqtning o'zida 3 daqiqa davomida mashqlarni bajarishni boshlaydilar. 1 daqiqali tanaffusdan so'ng (u sportchilarning keyingi

“stantsiyaga” o‘tishlari, shuningdek, ish qobi-liyatini qisman tiklab olishlari uchun kerak) har bir guruh keyingi “stantsiyada” navbatdagi vazifani bajarishga kirishadi. Butun aylanani o‘tib bo‘lib va shu tariqa hamma vazifalarni bajarib bo‘lib, bokschilar 3 daqiqa davomida dam oladilar. Bu vaqtda shug‘ullanuvchilar mashqlar yordamida yuklama ko‘targan mushaklarni maksimal bo‘shashtirishlari zarur. Dam olgandan so‘ng guruhlar aylanma uslub yordamida mashg‘ulotni takroran o‘tkazadilar. Shunday qilib, aylanma mash-g‘ulotning vaqti 50 daqiqa atrofida bo‘ladi.

Mashqlarning har bir “stantsiyada” bajarilishi bir qator xususiyatlarga bog‘liq. Bokschilar 1-chi “stantsiyada” 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‘sig‘ining yuzaga kelishini oldini olish maqsadida, bokschi qo‘lqoplar og‘irligini almashtirishi lozim. Bitta mash-g‘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-chi “stantsiyada” sportchilar gavda yordamida orqaga og‘ish, chapga va o‘ngga og‘ishlar bilan himoyalaniish reaksiyasi vaqtini takomillash-tiradilar. Bokschilar juft bo‘lib turarkan hujum qiluvchilar har xil ketma-ketlikda o‘ng va chap qo‘lda to‘g‘ridan maksimal tez zarbalarni beradilar. Himoyalana-yotganlar qanday zarba berilayotganligiga qarab reaksiya qiladilar. Zarbalarni oldindan sezish va qanday vaqt ichida berilishini bilish imkoniyatini qiyin-lashtirish uchun ular har xil vaqt oraliq‘ida berilishi lozim. Bunda zarba berila-digan masofa asta-sekin qisqarib borishi zarur. 1,5 daqiqadan so‘ng murabbiy-ning buyrug‘iga ko‘ra hujum qiluvchilar himoyalaniish harakatlarini bajarishga o‘tadilar.

3-chi “stantsiyada” sportchilar siljib yurish tezligini takomillashtiradilar. Ular zarur masofada bir-biriga qarama-qarshi jangovar holatda tik turib oladilar. Boshlovchi oldinga, orqaga yoki yon tomonga qadam tashlab masofani keskin o‘zgartiradi. Ikkinchi bokschi maksimal tez ravishda tegishli siljishni bajarishi lozim. Bunda

u sportchilar avval turgan masofasini saqlab qolishi lozim. 1,5 daqiqadan so'ng murabbiyning buyrug'iga ko'ra bokschilar o'z vazifalarini o'zgar-tiradilar. Bokschilar, ushbu mashqni bajara turib, siljib yurishni takomillashtirish bilan bir qatorda murakkab reaksiya vaqtini ham yaxshilashda davom etadilar, chunki bokschi boshlovchining harakatlarini kuzatayotib, masofani saqlab qolish uchun qaysi yo'nalishda harakatni bajarish kerakligini bilmaydi. Oddiy siljib yurishlar tezkorligi takomillashib borgan sari siljishlar xususiyati murakkab-lashtirilishi kerak. Shunday qilib sportchilar turli yo'nalishlarda: oldinga-chapga, orqaga-o'ngga, orqaga-chapga va h.k. bajariladigan murakkab kompleks siljishlar tezkorligini takomillashtirib borishlari lozim.

4-chi "stantsiyada" bokschilar og'ir osma qoplar yoniga joylashadilar va murabbiyning buyrug'i bilan 20 sekund davomida mumkin qadar maksimal tez-likda snaryadlarda o'zlari sevgan zarbalar seriyalariga ishlov beradilar. Shundan so'ng ularga 20 sek tanaffus beriladi, keyin esa 20 sek seriyali harakatlar amalga oshiriladi. Bunday sportchilar 3 daqiqa ichida 5 ta seriyagacha mashqlarni baja-rishlari mumkin.

5-chi "stantsiyada" yerga chizilgan kvadratlarga oyoqlar harakatida turli xildagi geometrik figuralar chiziladi. Bunda bokschilar ringda raqibni qamab boorish va aldamchi harakatlar reaksiyasini takomillashtiradilar.

6-chi "stantsiyada" kichik toshlar yordamida chap va o'ng qo'llarda mak-simal tezlikda bittalik, ikkitalik va seriya zarbalar bilan turli xildagi kombi-natsiyalar bajariladi.

Murabbiy aylanma mashg'ulot paytida har bir "stantsiyada" mashqlarning to'g'ri bajarilishini doimo nazorat qilib turishi lozim. Bunda u bokschilarning vazifani yuqori tezlikda bajarishlariga va mashq texnikasining to'g'riligiga alo-hida e'tibor berishi kerak.

Bokschining maxsus tezlik sifatlarini mashq qildirishda himoyalaniish sama-radorligini 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, qarshi himoyaga o'tishga o'rgatishi lozim. So'ngra sportchiga mumkin bo'lgan ikkita hujumdan bittasiga reaksiya qilishni taklif etadi.

Harakat reaksiyasi – vaqtini takomillashtirish va himoyalash 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 yaqin-lashadi.

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 holatlarning o'zgarishlariga hamda uning hujumdan oldingi tayyorgarlik harakatlariga o'z vaqtida reaksiya qilish hisobiga raqib harakatlarini "oldindan pay-qash" 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 "sig-nal" bo'lib xizmat qiladi va raqibga bokschining harakatlarini vaqtidan oldin bilib olishga yordam beradi. Bokschi tomonidan birinchi navbatda eng oddiy himoyalashlardan foydalanish, himoyalash harakatlari samaradorligini oshirishga imkon beradi. Bokschining orqaga engashish, chapga va o'ngga og'ish hamda kaftni qarshi qo'yish bilan himoyalash yordamida himoyaga

o'tish vaqtini qayd qilish shuni ko'rsatadiki, oxirgi himoyalanişga kam vaqt sarflanar ekan.

Agar ko'p zarbali hujumlardan ketma-ket bajariladigan bir nechta himoya-lanişlar emas, balki ularning eng oqilona uyg'unlashtirilganlari qo'llanilsa, hi-moyalaniş tezligi va samaradorligi ortib boradi. Masalan, boshga yondan be-rilgan ikkita zarbalarga 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'ulla-nuvchilar oldingi faoliyatdan toliqmagan bo'lsalargina erishish mumkin. Shuning uchun tezkorlik mashqlari mashg'ulot boshida bajariladi.

II.4. Chidamlilikni tarbiyalash

Boksdagi faoliyatning xususiyati harakatlar shiddatining muntazam o'zga-rib turishidan iborat. Bu harakatlar har bir raundda va butun jang davomida ki-chik dam olish bo'laklari bilan almashib turadigan ko'p sonli epizodlar hamda davrlarga bo'linadi. Jangning har bir epizodida bokschilar harakatlari shiddati kichikdan mumkin qadar ma'lum 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, boks-chining chidamliligi nafaqat uning qanchalik tez charchashiga, balki faol hara-katlardan so'ng qanchalik tez tiklanishiga bog'liq. Agar zo'riqishli faoliyat pay-tida bokschining energetik ta'daqoti aerob jarayonlar hisobiga amalga oshirilsa, tiklanish tezligi aerob mexanizmlarning shiddati bilan belgilanadi.

Boksda sportchining umumiy chidamliligini takomillashtirish maqsadida umumiy tayyorgarlik (kross yugurish, krossfit mashg'ulotlari, 11 daqiqali yugu-rish, 3 daqiqadan 3 raund yugurish, suzish, regbi, futbol, 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 tan-lash hamda ularni tashkil qilish tizimi zarur. Tajriba tadqiqotlarining ko'rsati-shicha, agar mashg'ulotda eng katta energetik o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan va tomir urishi to'xdaqan, daqiqasiga 200 zarbaga teng bo'lgan holatda baja-riladigan maxsus

mashqlar (sparringlar, erkin va shartli janglar, texnik-taktik ma-horatni takomillashtirish bo'yicha juftlikda ishlash, qoplarda ishlash) qo'llanilsa, boksning umumiy chidamliligi jiddiy yaxshilanadi. Bunda shu narsa muhimki, bu mashqlar ma'lum bir ketmaketlikda bajarilishi lozim. Bokschi uchun umumiy chidamlilikni takomillashtirishning eng samarali uslublaridan biri aylanma mashg'ulotdir. Mashg'ulotda chidamlilikni oshirishning eng samarali vositasi – bu raund vaqtini 6 va yanada ko'p daqiqagacha uzaytirishdir.

Maxsus chidamlilikni takomillashtirish uchun (u boksning maksimal quvvatdagi shiddatli ishni 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 boshqalar orqali) bokschi faoliyatini jadallashtirish hisoblanadi. Masalan, snaryadlarda mashqlarni bajarishda maxsus chidamlilikni tarbiyalash maqsadida maxsus yuk-lama turi hamda ish va dam olishning almashinuvi qo'llaniladi. Bokschi qop bilan mashqlarda bir raund davomida maksimal tezlik hamda shiddatda 20-22 portlovchi qisqa zarb seriyalarini bajaradi va (har birining davomiyligi 2-3 sek), seriyalar orasidagi vaqt oralig'ida (8-10 sek) – tinch sur'atdagi harakatlarni amalga oshiradi. So'ngra 1 daqiqa dam olib, keyin yana qop bilan mashq bajaradi. So'ng yana dam oladi va mashqni takrorlaydi (hammasi bo'lib 10 raund). Dam olish paytida bokschi hotirjamlik bilan yurib turishi yoki oyoq uchida yengil sakrab turishi (“chunlokda”) lozim.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirish uchun shunday mashqlar qo'llaniladi, bunday mashqlar davomida to'xtovsiz shiddatli ish (qop, yassi qo'lqop, devorga zarbalar berish yoki 20-30 s

ichida orqaga chekinish bilan zarbalar va siljishlarning uyg'unligi) sekinlashtirilgan sur'atdagi ish bilan (40-60 s ichida) almashiniladi.

Bokschi chidamliligini oshirishning samarali vositalaridan yana biri tog' sharoitlaridagi mashg'ulotlar hisoblanadi. O'rtacha tog' sharoitlarida kislorod-ning 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 munta-zam 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 ventilyasiyasini ta'minlaydi va o'pkaning tiriklik hajmidan samarali foydalanishga imkon beradi. Tajribalardan shu narsa aniqlanganki, kuchli zarbalarda nafas chiqarishga e'tibor berish va nafas olish tartibi eng samarali hisoblanadi. Bu nafaqat o'pkaning yaxshi ventilyasiyasiga yordam beradi, balki zarbalar kuchini ham oshiradi. Hatto yuqori malakali bokschilar ham har doim to'g'ri nafas olmaydilar. Eng ko'p yo'l qo'yiladigan xato – nafas olishni tutib turish, nafas olish va nafas chiqarishning chuqur bo'lmasligi, zarbalarni berishda chiranish, yaqin masofada nafas olishning buzilishi hisoblanadi. Bu kislorod iste'mol qilishning kamayib ketishiga olib keladi. Shuning uchun mu-rabbiy bokschilar zarbalar va himoyalash usullarini bajarish paytida nafasni tu-tib 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 butun zarbalar seriyasini, yoki alohida urg'u berilgan zar-bani shunday amalga oshirish zarur.

II.5. Chaqqonlikni tarbiyalash

Bokschining chaqqonligi deganda: olishuvning to'satdan o'zgaradigan vazi-yatlarida 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 ikkiga ajratiladi:

1. Umumiy chaqqonlik – murakkab koordinatsiyali harakatlarni egallashga bo'lgan qobiliyat, shuningdek, boks uchun xos bo'lmagan faoliyat turlarida hara-katlarni tez egallab olish. Chaqqonlik - jismoniy sifat tariqasida o'ziga xoslik bilan ajralib turadi.

2. Maxsus chaqqonlik – yuqori darajada rivojlangan bokschi boshqa sport tur-larida umuman ojiz 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'z-garadigan vaziyat talablariga muvofiq holda qayta qurish qobiliyatini tarbiya-lashdan 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 harakatlarni ajralib chiqishga va maqsadga muvofiqlarini mustahkamlanishga olib keladi.

Chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lgan harakatning bajarilish aniqligi kinestezik sezuvchanlikning rivojlanish darajasi – harakat va taktik analizatorlar-ning birgalikdagi faoliyati bilan belgilanadi. Malakali sportchilarda yaxshi rivoj-langani 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 mala-kalari 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 av-tomatlashtirilishi bilan muayyan harakat yordamida chaqqonlikni rivojlantirish-dagi mashqlantirish samarasi yo'qoladi. Shunday qilib, chaqqonlikni tarbiya-lashda har qanday mashqlardan foydalanish mumkin, biroq ularda yangi ele-mentlar bo'lishi zarur.

Sportchining harakat malakalari zaxirasi qancha ko'p bo'lsa, u yangi hara-katni shuncha tez egallaydi va uning chaqqonligi shuncha yuqori bo'ladi.

Boks boshqa bir qator sport turlaridan farqli ravishda bir qolipga tushi-rilmagan (standartlashtirilmagan) faoliyat turi hisoblanadi. Unda olishuvning o'z-garuvchan vaziyatlarida raqiblar tomonidan bajariladigan murakkab koordinat-siyali 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 tarbi-yalashga yordam beradi.

Boksining maxsus chaqqonligini tarbiyalashda ikkita yo'nalish mavjud bo'lib, mahoratli boksning hamma vakillari uchun zarur bo'lgan turli-tuman maxsus koordinatsiyalarning mumkin qadar keng qamrovli kompleksini tako-millashtirish muhim hisoblanadi. Murabbiy buning uchun murakkablik darajasi har xil bo'lgan texnik usullarni: yon tomonga qadam tashlashlar, og'ishlar, sho'ng'ishlar, kombinatsiyalashgan himoyalashlar, zarbalarining turli variantlari – sakrab turib, qo'llarga qarama-qarshi oyoqlar bilan qadam tashlab, cheki-nayotib, kesishma qarshi zarbalar berib, har xil seriyali zarbalar hamda himo-yalanishlar va siljib yurishlar bilan birga beriladigan zarbalarni amalga oshirib, ring burchaklaridan chiqayotib, yaqin masofaga kirish va undan chiqish hollarida qo'llaydi. Maxsus chaqqonlikni takomillashtirishga yordam beruvchi bunday mashqlarni sheriklarsiz (harakat koordinasiyasini takomillashtirishga qaratilgan maxsus tayyorgarlik mashqlari), sherik bilan (texnikani takomillashtirish, shu-ningdek, vaqt va masofani his qilishni rivojlantirish uchun) hamda shartli va er-kin janglarda qo'llash mumkin.

Bundan tashqari, amaliyotda murabbiylar boksining maxsus chaqqon-ligini takomillashtirishga qaratilgan boshqa uslubiy

usullardan ham foydalana-dilar. Masalan, bokschi usullar texnikasini ringning chegaralangan qismida yoki “o‘zining tik turish” holatini o‘zgartirib o‘rganadi, bajariladigan usullar tezkor-ligini oshiradi va h.k. Yo‘nalishi va jang olib borish uslubi har xil bo‘lgan bokschilar uchun zarur tor doiradagi maxsus koordinatsiyani takomillashtirishda murabbiy shartli va erkin janglarda shunday individual vazifalarni tanlab ko‘rsa-tadiki, ular bokschi u vakil hisoblangan yo‘nalish uchun xos bo‘lgan maxsus vazifalarni mukammal darajada bajarishiga imkon yaratadi. Masalan, “tez sur’-atli” bokschi tez sur’atli harakatlar koordinatsiyasida, zarba berish uchun zarur masofani tanlash va saqlab turish malakasida takomillashadi; “Pancher” bokschi – o‘zi izlayotgan va yaratayotgan vaziyatga javoban bir zumda “portlash” ma-lakasida; “o‘yinchil” bokschi – himoyalani-shlar (ko‘proq siljib yurishlar yo‘li bilan) va javob zarbalarini birga qo‘llash maqsadida takomillashadi. Shunga muvofiq mashg‘ulotlarda bokschilar 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.

II.6. Muvozanat va uni tarbiyalash

Bokschining muvozanati – olishuv sharoitlarida zarbalar berish, himoyala-nishlar va siljib yurishlarni bajarishda gavdaning mustahkam (turg‘un) holatini saqlash qobiliyatidir. Statik va dinamik muvozanat ikkiga bo‘linadi. Agar boks-chi 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 bokschining dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati yomon bo‘lganda uning hujum, qarshi hujum va himoyalani-sh harakatlari kam samarali, o‘zi esa no-mustahkam holat oqibatida raqib zarbalariga nishon bo‘lishi mumkin.

Olishuv sharoitlarida harakat faoliyatining turli-tumanligi (zarbalar, gavda yordamida himoyalashlar, har xil siljib yurishlar va boshqalar) sababli bokschi tezlanishlar kompleksi: to'g'ri chiziqli, burchakli va uning vestibulyar analizatorlariga ta'sir qiluvchi kariolis tezlanishlari ta'sir ko'rsatadi. Inson vestibulyar 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. Vestibulyar analizatorning yarim doira kanallari burchakli tezlanishlarga, shuningdek, bir tekis aylanma harakatning boshi va oxiriga reaksiya bildiradi.

Mustahkam muvozanatni saqlab turish qobiliyatini tarbiyalash ikkita yo'nalish bo'yicha olib boriladi: 1. "Muvozanat" mashqlarini uni ataylab yo'qo'tilganda qo'llash va keyinchalik sportchining mustahkam holatga qaytishidir. 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 lo-zim. Boks amaliyotida "tebranma moslamada" – har tomonga siljishga imkon beradigan pedalli qo'shaloq g'ildiraklarda uchish va muvozanatni saqlash mashqlari keng qo'llaniladi, Shuningdek, bokschi "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 vestibulyar apparat funksiyasini takomillashtirish. Qo'llaniladigan vositalarga qarab vestibulyar tayyorgarlik quyidagilarga bo'linadi: faol (jismoniy mashqlar yordamida), sekin (texnik vositalar – batut, arg'imchoq, triplik, loping.) 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 yordamida faol mashg'ulot uslubi keng qo'llaniladi.

Bokschilarning vestibulyar muvozanatini yaxshilashning samarali vositasi - tayyorgarlik hamda maxsus mashqlar kompleksini ikki bosqichda ketma-ket va maqsadli qo'llash hisoblanadi.

Birinchi bosqichda bokschilarning umumiy vestibulyar muvozanatini oshi-rishda yo'naltirilgan qator umumiy tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari kompleksi vestibulyar 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 ol-dinga harakatlanish; 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, 360o ga burilishlar bilan ko'p sakrashlar. 7) raqib bilan yelkandan itarishdan iborat. Yarim doira kanallarini ko'proq mashq qildirish uchun quyidagi mashqlar qo'llaniladi: 1) boshni burish va egiltirishlar; 2) gavdani yon tomonlarga tez engashtirish; 3) boshni yelkaga egiltirib, joyida turib burilishlar; 4) orqaga egilgan holatdan tez oldinga en-gashish; 5) yarim egilgan holatda gavdani burishlar; 6) har bir qadamda oyoqlarni almashtirib "archasimon" yurish; 7) 15 daqida davomida yuqoriga qarab ayla-nishlar.

Ikkinchi maxsus-tayyorgarlik bosqichida maxsus vestibulyar muvozanatni oshirish ko'p hajmda maxsus himoyalanish (sho'ng'ish, chapga va o'ngga og'ish-lar, orqaga engashish) mashqlaridan foydalanish hisobiga erishiladi. Bunday mashqlar vestibulyar analizatorni qo'zg'atuvchi hisoblanadi.

Bokschilar vestibulyar analizatorining ishlashida eng past ko'rsatkichlar kun davomida soat 7 dan 15 gacha, eng yuqori ko'rsatkichlar 11 dan 18 gacha bo'lgan vaqt oralig'ida kuzatiladi. Shuning uchun murabbiy, bokschilarning mashg'ulotlari va dam olish vaqtini rejalashtirayotib, vestibulyar analizator fao-liyatidagi vaqtga xos o'zgarishlarni albatta hisobga olishi kerak.

II.7. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Bokschining egiluvchanligi – usulni kerakli amplitudada bajarish qobiliyati-dir. 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 bokschi 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. Amali-yotning ko‘rsatishicha, yaxshi bokschilar olishuv paytida raqibni hujumga chor-lash va shaxsiy harakatlarini amalga oshirish maqsadida gavda bilan o‘nlab turli himoya harakatlarini, gavda bilan kompleks tayyorgarlik harakatlarini bajara-dilar. Umurtqa pog‘onasi harakatchanligi cheklangan va gavda hamda boshni yon tomonga siljitmay jang olib boradigan bokschilar, odatda, texnik-taktik mahoratda bir xillik bilan ajralib turadilar hamda raqib zarbalariga zaif bo‘ladilar. Shu-ning uchun murabbiy bokschining umurtqa pog‘onasi harakatchanligiga alohida e‘tibor qaratgan holda uning bo‘g‘imlari harakatchanligini tarbiyalashi zarur. Bu-ning uchun u umurtqa pog‘onasi harakatchanligi va mushaklarning cho‘ziluv-chanligini 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, bokschi tomo-nidan 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 bokschi usulni egallab bo‘lganidan so‘ng u bu harakatni nafa-qat kerakli amplituda bilan, balki, zarur tezlikda bajarishi, bunda keyingi hara-katlarga o‘tish qobiliyati va yengillikni

saqlab qolishi zarur. Bu 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 lo-zim. 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 chiqa-ruvchi badan qizdirish mashqlarini faol bajarishi, maxsus mashg'ulot va muso-baqa kiyimi yordamida issiqni saqlab turishi zarur. Egiluvchanlik ko'rsatkichlari bir kecha-kunduz davomida o'zgarib turadi. Ertalabki soatlarda 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 tarbiya-lashda alohida o'rin tutadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, bo'g'imlar harakat-chanligi 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 se-riyada bir necha marta takrorlashlar bilan bajariladi. Seriyadan seriyaga hara-katlar amplitudasi oshib boradi. Bitta mashg'ulotdan so'ng hatto sport bilan shug'ullanmaydigan 12 yoshdagi o'smirlarda mushakboylam 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, mu-ayyan harakatda namoyon qilinadigan egiluvchanlik kattaligi odatda bajarila-digan maksimal amplitudadan birmuncha ko'p bo'lishi zarur. Ushbu holda ha-rakat erkin, ortiqcha zo'riqishsiz va tez bajarilishi uchun zarur bo'lgan "egiluv-chanlik doirasi" hosil qilinadi.

III.BOB. BOKS TEXNIKASINI O'RGATISH

III.1.Bokschiining asosiy holatlari texnikasini o'rgatish.

Mushtning jangovor holati.

Mushtning zarba beruvchi o'rni. Boks qoidalarida mushtning faqat muayyan qismi paralon bilan to'ldirilgan maxsus boks qo'lqopida qisilgan musht, ya'ni kaft tashqi suyaklari musht qilingan barmoqlarning birinchi suyaklariga tutashgan joyda – kaft tashqi suyaklarining boshlari bilan zarba berishga ruxsat etiladi.

Mushtni shakllantirish ketma-ketligi



6a-rasm



6b-rasm



6 d-rasm

Yuzma-yuz tik turish

Oyoqlar yelka kengligi bo'ylab bir chiziqda kerilgan, tovonlar yonma- yon joylashgan. Qo'llar tirsakdan erkin bukilgan, bosh pastga tushirilgan, qorin ichga tortilgan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa baravar taqsimlangan. Bu holat ko'proq o'quv ahamiyatiga ega bo'lib, bu holatda bokschi asosiy harakatlarni egallab oladi. Bu jangda yaqinlashgan paytda, ayniqsa raqibni taqib qilish uchun qo'llaniladi.



7 a-rasm.



7 b-rasm

Chap va o'ng tomonlama jangovor tik turish xolati

O'ng tomonlama jangovar tik turishda chap oyoq oldinda turadi. O'ng oyoq bir qadam orqada va yarim qadam o'ngda turadi. Oyoq kaftlari yonma-yon, oyoqlar tizzadan bir oz bukilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa baravar taqsimlanadi, chap qo'l tirsakdan bukilib, gavda oldiga chiqariladi, bunda tirsak tushirilib, chap musht taxminan yelka bo'g'imi sathida bo'ladi. O'ng qo'l tirsakdan bukilib, ko'k-rak oldinda joylashadi. Tirsak tushirilgan, o'ng musht iyakdan o'ng tomonda turib ichkariga burilgan bo'ladi.



8a-rasm

8 b-rasm

8 d-rasm

Chap tomonlama tik turishdan bokschi raqibga gavydasining o'ng tomoni bi-lan buradi. Bunda o'ng oyoq oldinga qo'yiladi, chap oyoq - orqaga. Qo'llar va oyoqlarning holati xuddi o'ng tomonlama tik turishdek bo'ladi.

III.2. Siljishlar texnikasi

Oldinga qadam tashlash

Siljish bokschi taktikasining muhim vositasi hisoblanadi. Seriya va kombi-natsiyalarning hamma taktik harakatlari turli xildagi siljib yurishlarga asoslangan.

Siljib yurishlarga quyidagilar kiradi: bittalik qadam tashlash, ikkitalik qadam tashlash, o'ngga va chapga qadam tashlash, sakrashlar va burilishlar.

Bittalik qadam tashlashlar.

Bittalik qadam tashlashlar manyovr qilishning asosiy va eng oddiy usuli hisoblanadi. Tayyorgarlik harakatlaridan, raqib diqqatini chalg'itib turib, aldam-chi harakat sifatida bittalik qadam tashlashdan foydalanib jangovar masofani o'zgartirish mumkin va nihoyat barcha texnik usullar ushbu siljib yurish bilan birgalikda olib boriladi.

Jangovar tik turish holatidan, oldinda turgan chap oyoqda kichik, taxminan oyoq kafti uzunligiga teng qadam tashlanadi, orqada turgan o'ng oyoq bilan ham xuddi shuncha oldinga qadam tashlanadi. Qadam tovonni deyarli yerdan uzmasdan yengil tashlanadi. Qadam uzunligini oshirish yoki qisqartirish bilan o'zingiz va raqib orasidagi masofa nazorat qilinadi. Oldinga qadam tashlash asosan raqibga yaqinlashish va bevosita hujum qilish uchun qo'llaniladi.



9 a-rasm.



9 b-rasm



9 d-rasm

Orqaga qadam tashlash

Jangovar tik turish holatida orqada turgan o'ng oyoqda, oyoq kafti uzun-ligiga teng bo'lgan kichik qadam tashlanadi, so'ngra chap oyoqda xuddi shunday masofaga orqaga qo'yiladi. Orqaga qadam tashlash asosan himoyalaniish, jangdan chiqish va qarshi hujumni tayyorlash uchun qo'llaniladi. Qadam uzunligi raqib hujumi va masofa xususiyatiga qarab aniqlanadi.



10 a-rasm.



10 b-rasm



10 d-rasm

Chapga qadam tashlash

Jangovar tik turish holatidan, chap oyoqda oyoq kafti uzunligi darajasida chapga qadam tashlanadi, so'ngra o'ng oyoqni chap tomonga xuddi shunday masofaga qo'yiladi. Bunday qadam tashlash ko'pincha raqibni ring arqonlariga qamab borishda, raqibni fosh qilishda, yaqinlashish va hujum harakatlarini bajarishda kerak bo'ladi.



11 a-rasm.



11 b-rasm



11 d-rasm

O'ngga qadam tashlash

Jangovar tik turish holatidan o'ng oyoqda tovon uzunligiga teng darajada o'ngga qadam tashlab, so'ngra chap oyoqni o'ng tomonga xuddi shunday maso-faga qo'yiladi. Bunday qadam tashlash asosan himoya uchun qo'llaniladi. O'ngga siljish bilan masofani uzoqlashtirish va raqibning zarbalar xavfidan qutilish mumkin.



12 a-rasm.



12 b-rasm



12 d-rasm

III.3. Jangovor masofalar

Uzoq masofa

Uzoq masofa shunday masofaki, bunda jangovar tik turish holatida bo'lgan bokschi oldinga qadam tashlash yordamida raqibni zarba bilan dog'da qoldirishi mumkin. Uzoq masofada hujumni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun bokschi doimo soxta, aldamchi harakatlar bilan raqib diqqatini chalg'itib turishi kerak.

Shuning uchun uzoq masofa tayyorgarlik va soxta harakatlarni, yengil sil-jishlarni hamda faol keskin hujumlarni, javob hujumlari vaqtida himoya hara-katlari bilan birgalikda xatosiz bajarishni talab qiladi. Uzoq masofa bokschi to-monidan individual tarzda tananing morfologik tuzilishi, jismoniy va texnik-tak-tik sifatlariga qarab belgilanadi. Jangda uzoq masofani, asosan, taktik maqsadni ko'zlab faol harakatlardan chekinuvchi bokschilar tanlaydilar. Ular siljib harakatlanish tezligida o'z ustunliklaridan foydalanadilar. Masofani

belgilashda vaqt-ni his qilish, reaksiya tezligi, shuningdek, raqib taktikasini to'g'ri baholay olish katta ahamiyatga ega.



13 a-rasm.

13 b-rasm

O'rta masofa

O'rta masofa - bu yaqin va uzoq masofalar o'rtasidagi oraliq masofadir. Bu raqibgacha bo'lgan shunday masofaki, bunda oldinga siljimasdan turib qo'l bilan zarbalar berish mumkin. Bu masofada uzoq masofaga qaraganda bokschilarda o'z harakatlarini o'ylab olishga juda kam vaqt qoladi. Shuning uchun o'rta masofadagi jang yanada faolroq shaklga ega bo'ladi. Jangning bu masofasida, odatda, tezkor seriyali zarbalardan foydalaniladi. Eng kuchli zarbalar aynan shu o'rta masofadan beriladi, chunki bunda bokschining holati yanada mustahkam va puxta bo'ladi, bu urg'uli zarbalar berishga imkon yaratadi. Bu masofada asosan gavda yordamida himoyalaniشلardan va alo darajadagi jismoniy va texnik tayyorgarlikni talab qiluvchi qisqa sirg'aluvchan qadamlar bilan siljishlardan foydalaniladi.



14 a-rasm.



14 b-rasm

Yaqin masofa

Bu shunday holatki, unda bokschilar gavdaning biror - bir qismi bilan bir-bi-riga tegib turishi mumkin va faqatgina qo'llarda qisqa zarbalar berish imkoniga ega bo'ladilar. Yaqin masofadagi jang boshqa masofadagi janglarga qaraganda ancha mazmunga boy va faol o'tadi. Bu masofada jang olib borish mushakni ha-rakatlantiruvchi sezgilarning rivojlanishini, bo'shashish ko'nikmasini, o'z vaqtida zo'r berish va o'z raqibini his qilishni talab etadi. Raqib yaqin turganligi sababli bokschilar zarbalarga asosan to'sish va ustma - ust qo'yish, qo'llar bilan ichki ho-latni egallash, qo'l panjasini raqib bilagi ustiga qo'yish bilan reaksiya qilishga ul-gura oladilar.



15-rasm.

III.4. Qo'l zarbalari texnikasi

Qo'l panjalarini bint bilan bog'lash ketma-ketligi

Shikastlanishdan saqlanish uchun qo'l panjalarini elastik bint bilan bog'lash kerak. Panjani shunday bog'lash kerakki, bint panja ochilganda uni siqib qo'y-masiligi va qisilgan holatda yaxshi tortib turishi kerak. Bint bog'lashning turli usullari bor.



16 a-rasm



16 b-rasm



16 d-rasm



16 e-rasm



16 f-rasm



16 g-rasm



16 h-rasm



16 i-rasm



16 j-rasm



16 k-rasm



16 l-rasm



16 m-rasm

III.4.1. To'g'ridan zarba berish va himoyalalanish

Yuzma-yuz holatda chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba

Yuzma-yuz holatidan gavdani tos-son bo'g'imlaridan chapdan-o'ngga burib, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchini burib, chap yelkani oldinga keskin chiqarib va mumkin bo'lgan javob qarshi hujumiga qarshi chap yelkani bir oz ko'tarib (iyakni berkitib), chap qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'ylab nishonga yo'nal-tiriladi. O'ng qo'l tirsagi gavdani himoya qiladi, musht esa iyakni qarshilovchi zarbalardan himoyalaydi. Tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi. Chap qo'lni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytarib yuzma-yuz holat qabul qilinadi.



17 a-rasm



17 b-rasm

Turgan joydan boshga chap qo'lda to'g'ridan zarba

Jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchini aylantirib, bir vaqtning o'zi-da tos-son suyagi bo'g'imidan gavdani chapdan-o'ngga burib, chap yelkani kes-kin oldinga chiqarib va chap qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'ylab nishonga yo'naltirib, zarba harakati bajariladi. Zarba paytida iyakni qarshilovchi yoki javob zarbalaridan himoyalash uchun chap yelkani bir oz ko'tariladi. O'ng qo'l tirsagi bilan gavda himoyalanaadi, musht bilan iyak himoyalanaadi. Tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi. Chap qo'lni dastlabki holatga qaytarib, jangovor tik turish holatiga o'tiladi.



18 a-rasm



18 b-rasm



18 d-rasm

Chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba



19 a-rasm



19 b-rasm

Chap oyoqda oldinga qadam bilan chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba

Jangovor tik turish holatidan, o'ng oyoq uchida deysinib, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, so'ngra gavdaning butun og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Bir vaqtning o'zida chap yelkani oldinga keskin chiqarib va chap qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'ylab keskin yo'naltirib, zarba harakati bajariladi.

Zarba paytida iyakni javob yoki qarshi hujumdan himoyalash uchun, chap yelka bir oz ko'tariladi. O'ng qo'l tirsagi bilan gavdani himoyalab, musht bilan esa iyak qarshi zarbalardan himoyalanaadi. Chap qo'l va oyoqni zarba trayek-toriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytarib va jangovor tik turish holatiga o'tiladi.



20 a-rasm



20 b-rasm

Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba

Gavdaga chap qo'lda to'g'ridan zarba berishni turgan joyidan oldinga qadam tashlab amalga oshirish mumkin. Bu zarbadan hujum uchun ham, hujum qilayot-gan raqibga qarshi hujum zarba sifatida ham foydalanilish mumkin.

Jangovor tik turish holatidan bir oz yarim o'tirib, bir vaqtning o'zida gavdani chapdan-o'ngga burib, chap yelkani keskin oldinga chiqarib va chap qo'l mush-tini to'g'ri chiziq bo'ylab nishonga yo'naltirib, zarba harakati bajariladi. Zarba paytida iyakni javob va qarshi zarbalardan himoya qilish uchun chap yelkani bir oz ko'tarib, o'ng qo'lning tirsagi gavdani, qo'lning musht qismi bilan esa iyak ehtiyotlanadi. Chap qo'lni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytarib, jangovor tik turish holatiga o'tiladi.



21 a-rasm



21 b-rasm



21 d-rasm

Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba



22 a-rasm



22 b-rasm

Yuzma-yuz holatda o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar

Yuzma-yuz holatida gavgani tos-son bo'g'imidan o'ngdan-chapga burib, bir vaqtning o'zida o'ng oyoq tovonini aylantirib, o'ng yelkani keskin oldinga chi-qarib, o'ng yelkani bir oz ko'tarib, o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'yicha ni-shonga yo'naltiriladi, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi. Chap tirsak bilan gavgani, musht bilan esa iyakni qarshi yoki javob hujumlaridan himoyalanadi. O'ng qo'lni dastlabki holatga zarba trayektoriyasi bo'ylab qaytarib yuzma-yuz holatga o'tiladi.



23 a-rasm



23 b-rasm

Turgan joydan boshga o'ng qo'lda to'g'ridan zarba

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib gavgani tos-son bo'g'imidan chapga burib, o'ng yelkani keskin qayirib va o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'yicha nishonga yo'naltirib zarba harakati bajariladi. Zarba paytida ja-vob yoki qarshi hujumlardan ehtiyot bo'lish uchun iyakni va o'ng yelkani bir oz ko'tarib, gavda esa chap qo'l tirsagi bilan himoyalanadi. Qo'lni zarba trayektoriyasi

bo‘ylab dastlabki holatga qaytarib, jangovor tik turish holatiga o‘tiladi.



24 a-rasm



24 b-rasm

O‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba



25 a-rasm



25 b-rasm

Chap oyoq oldinga qadam bilan o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba

Jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida deysinib, chap oyoqda oldin-ga kichikroq qadam tashlab tana og‘irligi o‘tkaziladi. Bir

vaqtning o'zida gavda tos-son bo'g'imi o'ngdan chapga burilib, o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'yicha nishonga yo'naltiriladi. Zarba paytida chap qo'l musht qismi bilan boshni, tirsak bilan esa gavgani mumkin bo'lgan javob yoki qarshi hujumdan himoya-lanadi. O'ng qo'l va chap oyoqni zarba trayektoriyasi bo'ylab qaytarilib dastlabki tik turish holatiga o'tiladi.



26 a-rasm



26 b-rasm

Chap oyoq oldinga qadam bilan o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba



27 a-rasm



27 b-rasm

O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida gavgani tos-son bo'g'imidan o'ngdan-chap-ga burib, chap oyoqqa yarim o'tirgan holda, o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziqli bo'yicha gavgaga yo'naltirib zarba harakati bajariladi.

Zarba paytida o'ng yelka iyakni berkitishi uchun bir oz ko'tariladi. Chap qo'l bilan boshni, tirsak bilan esa gavgaga javob yoki qarshi hujumlardan himoya-lanadi. Qo'lni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytarib jangovor tik turish holatiga o'tiladi.



28 a-rasm



28 b-rasm



28 d-rasm

O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba



29 a-rasm



29 b-rasm

O'ng qo'l kaftida to'sish bilan ximoyalanish

Jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchida deysinib, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Bir vaqtning o'zida gavgdani chapdan-o'ngga burib, o'ng qo'l kaftida to'sish bilan himoya usuli bajariladi.



30 a-rasm



30 b-rasm



30 d-rasm



30 e-rasm

Chap yelkada to'sish bilan ximoyalanish

Jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchida deysinib, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi, bir vaqtning o'zida gavgdani chapdan-o'ngga burib, chap yel-kani bir oz ko'tarib, ikkala qo'lni

iyakka qattiq bosib, chap yelkada to'sish bilan himoya usuli bajariladi.



31 a-rasm



31 b-rasm



31 d-rasm



31 e-rasm

Bilaklar yordamida to'sish

Jangovor tik turish holatidan tana og'irligini ikkala oyoqqa tushirib, birlash-tirilgan ikkala qo'l bilaklarini (kaftlarni o'ziga qaratib) bosh darajasiga ko'tarib, bilaklar yordamida to'sish bilan himoya usuli bajariladi.



32 a-rasm



32 b-rasm



32 d-rasm



32 e-rasm

Gavdaga berilgan zarbani bilaklar yordamida to'sish

Jangovor tik turish holatidan gavda og'irligini ikkala oyoqqa o'tkazib, bir oz tizzalarni bukib, birlashtirilgan ikkala qo'l bilaklarini (kaftlarni o'ziga qaratib) gavda yoniga tushirib, bilaklar yordamida to'sish bilan himoya usuli bajariladi.



33 a -rasm



33 b-rasm

Chap qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalalanish

Jangovor tik turish holatidan gavda og'irligini ikkala oyoqqa o'tkazib, chap qo'l bilagi yordamida o'ngga qaytarish bilan himoya usuli bajariladi. O'ng qo'l bilan iyak berkitiladi.



34 a-rasm



34 b-rasm



34 d-rasm



34 e-rasm

Chap qo'lda chapga qaytarish bilan himoyalaniish

Jangovor tik turish holatidan gavda og'irligini ikkala oyoqqa o'tkazib, chap qo'l bilagi yordamida chapga qaytarish bilan himoya usuli bajariladi. O'ng qo'l bilan iyak berkitiladi.



35 a-rasm



35 b-rasm



35 d-rasm



35 e-rasm

O'ng qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalash

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida depsinish bilan tana og'irli-gini ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi, bir vaqtning o'zida o'ng qo'lni yoy bo'ylab o'ngga harakatlantirib, o'ng qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoya usuli baja-riladi. Chap qo'l bilan iyakni berkitiladi.



36 a-rasm



36 b-rasm



36 d-rasm



36 e-rasm

Chap qo'lda yuqoriga qaytarish bilan ximoyalash

Jangovor tik turish holatidan tana og'irligini ikkala oyoqqa teng taqsimlab, tirsakdan bukilgan chap qo'lni yuqoriga harakatlantiriladi, iyakni o'ng qo'l bilan berkitib, chap qo'l bilagi yordamida yuqoriga qaytarish bilan himoya usuli baja-riladi.



37 a-rasm



37 b-rasm



37 d-rasm



37 e-rasm

O'ng qo'lda yuqoriga qaytarish bilan ximoyanish

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida depsinish bilan tana og'ir-ligini ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi, tirsakdan bukilgan o'ng qo'lni yuqoriga harakatlantiriladi, iyakni chap qo'l bilan berkitib, o'ng qo'l bilagi yordamida yuqoriga qaytarish bilan himoya usuli bajariladi.



38 a-rasm



38 b-rasm



38 d-rasm



38 e-rasm

Chap qo'lda pastga qaytarish bilan ximoyalanish

Jangovor tik turish holatidan tana og'irligini ikkala oyoqqa teng taqsimlab, tirsakdan bukilgan chap qo'lni pastga harakatlantiriladi, o'ng qo'l bilan iyakni berkitib, chap qo'l bilagi bilan himoya usuli bajariladi.



39 a-rasm



39 b-rasm



39 d-rasm



39 e-rasm

O'ng qo'l bilan pastga qaytarish bilan himoyalash

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida depsinib, tana og'irligini ikkala oyoqqa teng taqsimlab, gavdani oldinga bir oz egib, bir vaqtning o'zida tirsakdan bukilgan o'ng qo'l pastga harakatlantiriladi va chap qo'l mushti bilan iyakni berkitib, o'ng qo'l bilagi yordamida pastga qaytarish bilan himoya usuli bajariladi.



40 a-rasm



40 b-rasm



40 d-rasm



40 e-rasm

Gavdani orqaga og‘dirish bilan himoyalaniish

Jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchida desinib, tana og‘irligi o‘ng oyoqqa o‘tkaziladi, bir vaqtning o‘zida gavdani orqaga og‘dirib, chap yelkani ko‘tarib, iyakni o‘ng qo‘l mushti bilan berkitib, og‘ish bilan himoya usuli bajariladi.



41 a-rasm



41 b-rasm



41 d-rasm



41 e-rasm

Chapga og‘ish bilan himoyalalanish

Jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib, tana og‘irligi chap oyoqqa o‘tkaziladi, bir vaqtning o‘zida gavgdani o‘ngdan chapga burib, oldinga chapga egilib, boshni zarba chizig‘idan chetga olib o‘ng yelka bir oz ko‘tariladi va chapga og‘ish bilan himoya usuli bajariladi. Iyakni chap qo‘l mushti bilan, bosh va peshona o‘ng qo‘l mushti bilan berkitiladi.



42 a-rasm



2 b-rasm



42 d-rasm



42 e-rasm

O'ngga og'ish bilan himoyalaniish

Jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchida deysinib, tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi, bir vaqtning o'zida gavgdani chapdan o'ngga burib oldinga, o'ngga engashib, bosh zarba chizig'idan chetga olinadi, chap yelkani bir oz ko'tarib, o'ngga og'ish bilan himoya usuli

bajariladi. Iyakni o'ng qo'l mushti bilan, bosh va peshona chap qo'l mushti bilan berkitiladi.



43 a-rasm



43 b-rasm



43 d-rasm



43 e-rasm

Yarim o'tirish bilan himoyalaniish

Jangovor tik turish holatidan gavdani pastga harakatlantirib, tana og'irligini ikkala oyoqda teng taqsimlab, boshni himoyalab va ikkala qo'llarni (mushtlarni o'ziga qaratib) iyak oldida qattiq qisib, yarim o'tirish bilan himoya usuli bajariladi.



44 a-rasm



44 b-rasm



44 d-rasm



44 e-rasm

Chap oyoqni yonga tashlash bilan gavdani chapga burish orqali himoyalalanish

Jangovor tik turish holatidan gavdani chap oyoq atrofida chapdan o'ngga bu-rib bir vaqtning o'zida chap oyoqda chapga qadam tashlanadi va gavdani chapga burish bilan himoya usuli bajariladi. O'ng qo'l mushti bilan iyak berkitiladi.



45 a-rasm



45 b-rasm

O'ng oyoqni yonga tashlash va gavgdani chapga burish bilan himoyalalanish

Jangovor tik turish holatidan (o'zidan) gavgdani o'ngdan-chapga burib bir vaqtning o'zida o'ng oyoqda o'ngga-oldinga qadam tashlanadi va gavgdani o'ngga burish bilan himoya usuli bajariladi. O'ng qo'l mushti bilan iyak berkitiladi.



46 a-rasm



46 b-rasm

III.4.2. Yondan zarba berish va himoyalaniishlar

Turgan joydan chap qo'lda boshga yondan zarba berish

Jangovor tik turish holatidan gavdani chapdan o'ngga burib, tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchida burilib, chap qo'lni keskin siltab, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukiladi va chap qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab nishonga yo'naltirib, zarba harakati bajariladi. Mumkin bo'lgan qarshi zarbalardan boshni o'ng qo'l mushti bilan himoyalaniadi. Zarba trayektoriyasi bo'ylab chap qo'lni dastlabki holatga qaytarib va jangovor tik turish holatiga qaytiladi.



47 a-rasm



47 b-rasm



47 d-rasm



47 e-rasm



47 f-rasm

Chap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida depsinib, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab unga tana og'irligi o'tkaziladi. Bir vaqtning o'zida gav-dani chapdan-o'ngga burib, chap oyoq uchida burilib, chap qo'lni keskin oldinga tashlab, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib, chap qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab, nishonga yo'naltirib, zarba harakati bajariladi. Mumkin bo'l-gan qarshi zarbalardan bosh o'ng qo'l mushti bilan himoyalanaadi. Chap oyoq va chap qo'lni zarba traektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytarib, jangovor tik turish holatiga qaytiladi.



48 a-rasm



48 b-rasm



48 d-rasm



48 e-rasm

Chap qo'lda gavdaga yondan zarba

Jangovor tik turish holatidan yengil yarim o'tirib, bir vaqtning o'zida gav-dani chapdan-o'ngga burib, chap oyoq uchida burilib, chap qo'lni keskin siltab, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib, chap qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab gavdaga yo'naltirib, zarba harakati bajariladi. Mumkin bo'lgan qarshi zarbalardan bosh o'ng qo'l mushti bilan himoyalanaadi. Chap qo'lni zarba traek-toriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytarib, jangovor tik turish holatiga o'tiladi.



49 a-rasm



49 b-rasm



49 d-rasm



49 e-rasm

Turgan joyda o'ng qo'lda boshga zarba

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Bir vaqtning o'zida gavgdani o'ngdan chapga burib, o'ng qo'l-ni keskin siltab chiqariladi va tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib, o'ng qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab nishonga yo'naltirib, zarba harakati baja-riladi. Mumkin bo'lgan qarshi hujum zarbalardan bosh chap qo'l mushti bilan himoyalaniyadi. O'ng qo'lni zarba traektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qayta-rib, jangovor tik turish holatiga o'tiladi.



50 a-rasm



50 b-rasm

O'ng qo'lda boshga yondan zarba



51 a-rasm



51 b-rasm

Chap oyoqda oldinga qadam tashlash bilan o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan chapga burib, o'ng qo'l-ni keskin siltab chiqarib, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib, o'ng qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab gavdaga yo'naltirib, zarba harakati bajariladi. Mumkin bo'lgan qarshi zarbalardan bosh chap qo'l mushti bilan himo-yanadi. O'ng qo'l va oyoqni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytarib, jangovor tik turish holatiga o'tiladi.



52 a-rasm



52 b-rasm

Chap oyoqda oldinga qadam tashlash bilan o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba



53 a-rasm



53 b-rasm

Chap qo'l bilagi yordamida to'sish bilan himoyalalanish

Jangovor tik turish holatidan, tirsak bo'g'imidan burilgan chap qo'lni (mushtni o'ziga qaratib) bir oz yuqoriga ko'tarib, zarbani to'sib qo'yib (zarbaga qarshi qo'yib) hamda bir vaqtning o'zida o'ng qo'l mushti bilan bosh himo-yanadi va chap qo'l bilagi yordamida to'sish bilan himoya usuli bajariladi.



54 a-rasm



54 b-rasm



54 d-rasm



54 e-rasm

O'ng qo'l bilagi yordamida to'sish bilan himoyalalanish

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Bir vaqtning o'zida tirsak bo'g'imidan bukilgan o'ng qo'lni (mushtni o'ziga qaratib) yuqoriga bir oz ko'tarib (zarbaga qarshi qo'yib) chap qo'l mushti bilan bosh

ehtiyotlanadi, o'ng qo'l bilagi yordamida to'sish bilan himoya usuli bajariladi.



55 a-rasm



55 b-rasm



55 d-rasm



55 e-rasm



55 f-rasm

Chap qo'l tirsagi yordamida to'sish bilan himoyalanish

Jangovor tik turish holatidan to'sni bir oz orqaga egiltirib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, tirsaklarni o'tkir burchak ostida pastga tushirib, ikkala qo'lni bukib, gavdaga bir oz taqalgan chap qo'l tirsagi zarbaga qarshi qo'yiladi. Gavdani bir oz chapga burish orqali tirsakka berilgan zarbani yumshatish mum-kin.



56 a-rasm



56 b-rasm



56 d-rasm



56 e-rasm

O'ng qo'l tirsagi yordamida to'sish bilan himoyalash

Jangovor tik turish holatidan tosni bir oz orqaga egiltirib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, tirsaklarni o'tkir burchak ostida pastga tushirilgan ikkala qo'lni bukib, gavgada bir oz taqalgan o'ng qo'l tirsagi zarbaga qarshi qo'yiladi. Gavgani bir oz o'ngga burish orqali tirsakka beriladigan zarbani yumshatish mumkin.



57 a-rasm



57 b-rasm



57 d-rasm



57 e-rasm

Chap qo'l yordamida to'xtatish bilan himoyalanish

Jangovor tik turish holatidan raqibning o'ng qo'lda boshga yondan zarba hujumi boshlanishida urayotgan qo'lning bilagiga to'g'ri burchak ostida bukil-gan chap qo'l bilagi qo'yiladi. O'ng qo'l mushti bilan bosh himoyalanadi.



58 a-rasm



58 b-rasm

O'ng qo'l yordamida to'xtatish bilan himoyalalanish

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, raqibning chap qo'lda boshga yondan zarba hujumining boshlanishida urayotgan qo'lining bila-giga to'g'ri burchak ostida bukilgan o'ng qo'l bilagi qo'yiladi. Chap qo'l mushki bilan bosh himoyalalanadi.



59 a-rasm



59 b-rasm

O'ngga sho'ng'ish bilan ximoyalalanish

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, gavgani bir oz, ol-dinga og'dirib, tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. So'ngra gavgani og'irligini ikkala oyoqqa baravar taqsimlab, gavda

bilan pastga harakat qilinadi. Oyoqlarni to'g'rilab gavdani o'ngga burgan holda yuqoriga siltab chiqarib, o'ngga sho'n-g'ish bilan himoya usuli bajariladi. O'ng qo'l mushti bilan iyak, chaq qo'l mushti bilan bosh va peshona jarohatlardan himoyalaniadi.



60 a-rasm



60 b-rasm



60 d-rasm



60 e-rasm

Chapga sho'ng'ish bilan ximoyalaniish

Jangovor tik turish holatidan, chap oyoq uchida depsinib, gavdani bir oz ol-dinga og'dirib, tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. So'ngra tana og'irligini ikkala oyoqqa baravar taqsimlab, gavda bilan pastga harakat qilinadi. Oyoqlarni to'g'rilab, gavdani chapga burgan

holda yuqoriga siltab chiqarib, chapga sho‘n-g‘ish bilan himoya usuli bajariladi. O‘ng qo‘l mushti bilan iyak, chap qo‘l mushti bilan bosh va peshona jarohatlardan himoyalanadi.



61 a-rasm



61 b-rasm



61 d-rasm



61 e-rasm

III.4.3. Pastdan zarba berish va himoyalanishlar

Chap qo‘lda boshga pastdan zarba

Jangovor tik turish holatidan gavdani chapdan-o‘ngga burib, o‘ng oyoqda depsinish bilan pastga bir oz engashib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, tana og‘irligi chap oyoqqa o‘tkaziladi, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, bir vaqtning o‘zida oyoqlarni to‘g‘rilab,

chap qo'lda pastdan yuqoriga zarba hara-kati bajariladi. O'ng qo'l musht bilan iyak qarshi zarbalardan himoya qilinadi. Chap qo'lni zarba traektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytarib, jangovor tik turish holatiga qaytiladi.



62 a-rasm



62 b-rasm



62 d-rasm



62 e-rasm

Chap oyoq bilan oldinga qadam tashlab, chap qo'lda pastdan boshga zarba

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlanadi. Bir vaqtning o'zida, gavgdani chapdan-o'ngga burib,

bir oz yarim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarini yuqoriga qaratib, chap qo'lda past-dan boshga zarba harakati bajariladi. O'ng qo'l mushti bilan boshni qarshi zarbalardan himoya qilinadi. Chap qo'l va chap oyoqni zarba trayektoriyalari bo'ylab dastlabki holatga qaytarib, jangovor tik turish holatiga o'tiladi.



63 a-rasm



63 b-rasm



63 d-rasm



63 e-rasm

O'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlab, chap qo'lda pastdan zarba

Jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchida deysinib, o'ng oyoqda oldin-ga-o'ngga kichik qadam tashlanadi. Bir vaqtning o'zida,

gavdani chapdan-o'ngga burib va bir oz yarim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht bar-moqlarini yuqoriga qaratib, chap qo'lda pastdan boshga zarba harakati bajariladi. O'ng qo'l mushti bilan iyak qarshi zarbalardan himoya qilanadi. Chap qo'lni va o'ng oyoqni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytarib, jangovor tik turish holatiga o'tiladi.



64 a-rasm



64 b-rasm

Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba

Jangovor tik turish holatidan gavdani chapdan-o'ngga burib, gavda og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi. Bir vaqning o'zida gavdani chapga burib va bir oz ya-rim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, chap qo'lda pastdan gavdaga zarba harakati bajariladi. O'ng qo'l mushti bilan iyak qarshi zarbalardan himoya qilanadi. Chap qo'lni va o'ng oyoqni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki ho-latga qaytarib, jangovor tik turish holatiga o'tiladi.



65 a-rasm



65 b-rasm

O'ng qo'lda boshga pastdan zarba

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoqda depsinib, gavgani o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida o'ng oyoq uchini burib, bir oz yarim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba harakati bajariladi. Chap qo'l mushti bilan qarshi zarba-lardan iyak himoya qilinadi. O'ng qo'lni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytarib, jangovor tik turish holatiga o'tiladi.



66 a-rasm



66 b-rasm

O'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan hujum



67 a-rasm



67 b-rasm

Chap oyoq oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda pastdan zarba

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlanadi. Bir vaqtning o'zida gavdani chapdan-o'ngga burib, bir oz yarim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, o'ng qo'lda pastdan yuqo-riga zarba harakati bajariladi. Chap qo'l mushti bilan qarshi zarbalardan iyak himoya qilinadi. O'ng qo'lni va chap oyoqni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytarib, jangovor tik turish holatiga o'tiladi.



68 a-rasm



68 b-rasm

Chap oyoq oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda pastdan zarba



69 a-rasm



69 b-rasm

O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba

Jangovor tik turish holatidan gavgani o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlanadi. Bir vaqt-ning o'zida o'ng oyoq uchini burib, bir oz yarim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, o'ng qo'lda pastdan gavgaga zarba harakati bajariladi. Chap qo'l mushti bilan qarshi zarbalardan iyak himoya qilinadi. O'ng qo'lni va chap oyoqni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytarib, jangovor tik turish holatiga o'tiladi.



70 a-rasm



70 b-rasm

O'ng qo'l kafti yordamida to'sish bilan himoyalanish

Jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchuda depsinib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng oyoq uchi buriladi. Raqibning o'ng qo'l bilan pastdan berilgan zarbasiga o'ng qo'l kafti yordamida to'sish orqali himoya usuli bajariladi. Chap qo'l mushti bilan qarshi zarbalardan iyak himoya qilinadi.



71 a-rasm



71 b-rasm

III.5. Ikkitalik zarbalar texnikasi

Ikkitalik zarbalar kombinatsiyasi.

Boshga va gavdaga tugʻridan beriladigan ikkitalik zarbalar kombinatsiyalari-dan asosan yaqin va oʻrta masofalarda foydalaniladi. Chap va oʻng qoʻlda tugʻridan boshga beriladigan zarbalardan iborat kombinatsiyalar shartli ravishda "bir - ikki" deb nomlanadi. Ringdagi jang vaziyatiga va taktik vazifalarga qarab boshga va gavdaga tugʻridan beriladigan zarbalardan iborat turli xil kombinatsiyalar xujum, qarshilovchi yoki javob zarbalari shaklida qoʻlaniladi.

Oldinga qadam tashlab chap va oʻng qoʻlda boshga tugʻridan zarbalar

Uzoq masofadan turib oʻng oyoq uchida deysinib, tana ogʻirligini oldinda turgan chap oyoqqa oʻtkazib, raqibgacha boʻlgan masofani tez bosib oʻtib, oyoq uchida butun tovon bilan qadam tashlanadi. Bir vaqtning oʻzida gavdani chapdan – oʻnga burib, chap qoʻlni keskin tugʻrilab va mushtni nishonga yoʻnaltirib, raqib boshiga tugʻridan zarba beriladi. Zarba paytida navbatdagi urgʻu berilgan oʻng qoʻl zarbasiga qulay vaziyat yaratish uchun chap yelkani oldinga burib, soʻngra gavdani oʻngdan – chapga burib va tana ogʻirligini chap oyoqqa oʻtkazib, oʻng qoʻlni tezda toʻgʻri chiziq boʻylab nishonga yoʻnaltiriladi. Zarba berish paytida qattiq qisilgan musht oldinga egiladi. Chap qoʻl tirsagi gavdaga yaqinlashadi. Ikkita toʻgʻridan zarba berilish bilanoq zudlik bilan dastlabki holat egallanadi.



72 a-rasm



72 b-rasm



72 d-rasm



72 e-rasm

Oldinga qadam tashlab, chap va o'ng qo'lda gavgdaga tug'ridan zarbalar

Uzoq masofadan turib o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga qadam tashlab, gavgdani chapdan o'ngga burib, oldingga, o'ngga engashib chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba beriladi. Chap qo'l tirsagini gavgdaga qattiqroq tortib, gavgdani ko'tarmasdan va o'ng oyoqni qattiqroq bosib, gavgda og'irligini to'la-ligicha chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba beriladi. Kombinatsiya tugagach, zudlik bilan dastlabki holatga qaytiladi.



73 a-rasm



73 b-rasm



73 d-rasm



73 e-rasm

O'ng va chap qo'lda to'g'ridan boshga zarbalar

Aldamchi harakat bajarilgandan so'ng, o'ng va chap qo'lda boshga to'g'ri-dan ikkitalik zarbalar kombinatsiyasini bajarish mumkin. Uzoq masofadan turib bir vaqtning o'zida gavdani chapdan o'ngga burib, chap oyoqni oldinga qadam tashlab tana og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba beriladi. So'ng gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tqazib gavdani orqaga tortib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba beriladi. Gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tqazib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan raqibga qarshi hujum sifatida ham foydalaniladi.



74 a-rasm



74 b-rasm



74 d-rasm



74 e-rasm

Chap qo'lda gavdaga, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar

Uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga chapga qadam tashlab, chap qo'l-da gavdaga to'g'ridan zarba beriladi. So'ng tana og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba beriladi. Kombinatsiyadan so'ng zudlik bilan dastlabki holatga qaytiladi.



75 a-rasm



75 b-rasm



75 d-rasm



75 e-rasm

O'ng qo'lda gavdaga, chap qo'lda yondan boshga zarbalar

Jangovor tik turish holatidan chap qo'l tirsagini gavdaga qattiqroq tortib, o'ng oyoqni qattiqroq bosib, gavda og'irligini to'llaligicha chap oyoqqa o'tkazib, gavdani tos-son bo'g'imidan o'ngdan-chapga burib, chap oyoqqa yarim o'tirgan holda o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba beriladi. So'ng chap qo'lni keskin siltab, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib, chap qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab boshga yondan zarba beriladi. Kombinatsiyadan so'ng zudlik bilan dastlabki holatga qaytiladi.



76 a-rasm



76 b-rasm



76 d-rasm



76 e-rasm

III.6. Uchtalik zarbalar texnikasi

Uchtalik zarbalar seriyasi

Zarbalarini bir qolipda qo'llash mumkin emas, unda jangdagi malum bir jang masofasiga qarab texnik-taktik vositalar yordamida ongli ravishda foydalanish kerak. Har bir seriya o'zining zarbalarini almashib bajarish tartibiga ega. Seriyalarning har bir zarbasi malum bir nishonga tegishi kerak. Zarbalar orasidagi tanaffuslar turlicha bo'lishi mumkin. Seriyani amalga oshirishda ularning bajarilish tezligi va ayrim zarbalarni berish orasidagi tanaffuslarning davomiyligi muhim ahamiyatga ega. Harakatlarni kerakli maromga o'rgatish uchun shartli ravishda buyruq qo'llanilib, bu buyruq har bir seriya uchun alohida beriladi va bunda zarbalar orasida kerakli tanaffuzlar qilinadi. Masalan: boshga uchtalik to'g'ridan zarbalar seriyasini "chap-chap-o'ng" bajarish uchun "bir-bir-ikki" buyrig'i beriladi yoki xuddi shu seriya uchun "bir...bir-ikki" buyrig'i berilishi mumkin.

"Bir-bir-ikki" buyrig'ida barcha zarbalar bir xil tanaffusdan so'ng beriladi. "Bir...bir-ikki" buyrug'ida esa bir... "sanog'idan keyin, yani birinchi zarbadan so'ng kichik tanaffus qilib, keyin "bir-ikki" tez aytiladi, yani "bir-ikki" zarbalari orasidagi tanaffuzlar kam bo'ladi. O'rta masofada turib beriladigan seriyalardagi zarbalar orasidagi tanaffuzlar qisqaradi, chunki bu yerda bokschilar orasidagi masofa

kam bo‘ladi. U yoki bu seriyadagi eng qisqa tanaffuslar yaqin maofadagi jangda bo‘lishi mumkin. Ayrim hollarda tanaffuzlar uzaytirilishi taktik vazifa-larga va bokschilarning jismoniy sifatlariga bog‘liq.

Chap qo‘lda boshga va gavdaga, o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarbalar.

Uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo‘lda raqib boshiga to‘g‘ridan zarba beriladi. Chap qo‘lni dastlabki holatga keltirib va bir vaqtning uzida chap oyoqda oldinga – chapga qadam tashlab, chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarba beriladi. So‘ngra tana og‘irligini to‘laligicha chap oyoqqa o‘tkazib, o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba beriladi. Kombinatsiyadan so‘ng zudlik bilan dastlabki holatga qaytiladi.



77 a-rasm



77 b-rasm



77 d-rasm



77 e-rasm

Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavgaga va chap qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar.

Uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, raqib boshiga chap qo'lda to'g'ridan zarba beriladi. Zarbadan so'ng oldinda turgan chap oyoqqa tana og'irligini o'tkazib, o'ng qo'lda raqib tanasiga to'g'ridan zarba beriladi. So'ngra chap oyoqda deysinib, tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba beriladi. Kombinatsiya bajarilgach zudlik bilan dastlabki holatga qaytiladi.



78 a-rasm



78 b-rasm



78 d-rasm



78 e-rasm

O'ng qo'l to'g'ridan, chap qo'l yondan va on'g qo'l to'g'ridan boshga zarba

Uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, tana og'irligini to'laligicha oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba beriladi. So'ng gavda og'irligini to'llaligicha o'ng oyoqqa o'tkazib chap qo'lni keskin siltab, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib, chap qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab boshga yondan zarba beriladi va qaytib tana og'irligini to'laligicha oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazib to'g'ridan o'ng qo'lda boshga zarba beriladi. Kombinatsiya bajarilgach zudlik bilan dastlabki holatga qaytiladi.



79 a-rasm



79 b-rasm



79 d-rasm



79 e-rasm

Chap qo'lda boshga tog'ridan, o'ng qo'lda gavydaga pastdan va chap qo'lda yondan boshga zarbalar

Uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, raqib boshiga chap qo'lda to'g'ridan zarba beriladi. So'ng gavydani o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, bir oz yarim o'tirib, musht barmoqlarni yuqo-riga qaratib, o'ng qo'lda pastdan gavydaga zarba beriladi. So'ng gavyda og'irligini to'llaligicha o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lni keskin siltab, uni tirsak bo'g'i-midan to'g'ri burchak ostida bukib, chap qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab boshga yondan zarba beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki xolatga qaytiladi.



80 a-rasm



80 b-rasm



80 a-rasm



80 e-rasm

Chap qo'l to'g'ridan gavdaga, o'ng qo'l to'g'ridan boshga va chap qo'l bilan boshga yondan zarba

Uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga chapga qadam tashlab, chap qo'l-da gavdaga to'g'ridan zarba beriladi. So'ng tana og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba beriladi. So'ng gavda og'ir-ligini to'llaligicha o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lni keskin siltab, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib, chap qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab boshga yondan zarba beriladi. Kombinatsiyadan so'ng zudlik bilan dastlabki ho-latga qaytiladi.



81 a-rasm



81 b-rasm



81 d-rasm



81 e-rasm

III.7.To'rttalik zarbalar texnikasi

To'rttalik zarbalar seriyasi

To'rttalik zarbalar seriyasini muvofaqiyatli bajarish hujumning kutilmaganda amalga oshirishligiga, uning bajarilish tezligi, yaxlitligi va aniqligiga bog'liq bo'ladi. To'rttalik beriladigan zarbalar seriyasi oldinga kichikroq qadam tashlash bilan bajariladi. Seriyani bajarishda zarba berishdan bo'sh bo'lgan qo'l bilan yuzni va gavdani himoyalash uchun dastlabki holatga qaytarish kerak.

To'g'ridan chap va o'ng qo'lda boshga to'rttalik zarbalar

Uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda raqib boshiga to'g'ridan zarba beriladi. Zarbadan so'ng o'ng oyoqni chap oyoqqa qat-tiqroq tortib va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba beriladi. Tana og'irligini or-qada turgan o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba beriladi. Raqibning yaqinlashuvini bir oz kechiktirish va keyingi zarba uchun dastlabki xolatni yaratish uchun zarba berilgach, chap qo'lni bir qancha vaqt cho'zilgan xolda ushlab turib, so'ngra tana og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba beriladi. Kombinasiya tuga-gach dastlabki xolatga qaytiladi.



82 a-rasm



82 b-rasm



82 d-rasm



82 e-rasm



82 f-rasm



82 g-rasm

O'ng va chap qo'lda boshga, o'ng qo'lga gavdaga to'g'ridan va chap qo'lda boshga yondan zarbalar

Uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, tana og'irligini to'laligicha oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba beriladi. Zarbadan so'ng tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqda o'tka-zib bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba beriladi. Gavdani o'ngdan-chapga

burib, oldinga chapga og‘dirib, o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarba beriladi. So‘ng gavda og‘irligini to‘llaligicha o‘ng oyoqqa o‘tkazib, chap qo‘lni keskin siltab, uni tirsak bo‘g‘imidan to‘g‘ri burchak ostida bukib, chap qo‘l mushtini yotiq yoy bo‘ylab boshga yondan zarba beriladi. Kombinasiya tu-gagach dastlabki xolatga qaytiladi.



83 a-rasm



83 b-rasm



83 d-rasm



83 e-rasm



83 f-rasm



83 g-rasm

**Chap qo'lda to'g'ridan gavgdaga, o'ng qo'lda to'g'ridan boshga ,
chap qo'lda boshga yondan va o'ng qo'lda gavgdaga
yondan zarbalar**

Uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga chapga qadam tashlab, chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba beriladi. So'ng tana og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan, chap qo'lda raqib boshiga yon-dan, o'ng qo'lda raqib gavgdasiga yondan javob zarbasi beriladi. Kombinatsiyadan so'ng zudlik bilan dastlabki holatga qaytiladi.



84 a-rasm



84 b-rasm



84 d-rasm



84 e-rasm



84 f-rasm



84 g-rasm

III.8. Zarbalardan himoyalaniş va qarshi xujumlar texnikasi **Chap qoʻlda boshga toʻgʻridan berilgan zarbaga qarshi oʻng qoʻl** **kaftini**

toʻsiq qilib qoʻyish bilan ximoyalaniş, chap qoʻlda
boshga yondan javob zarba.

Raqib chap qoʻlda boshga toʻgʻridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan payt chap oyoq uchida deysinib gavnani bir oz orqaga ogʻdirib, tana ogʻirligini orqada turgan oyoqqa oʻtkazib, oʻng qoʻl

kafti bilan raqib zarbasiga to'siq qo'yish bilan ximoyalanish usuli bajariladi. Zarba kaftga qattiq tegishi bilan, chap qo'lda boshga yonda javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki ho-latga qaytiladi.



85 a-rasm



85 b-rasm



85 d-rasm



85 e-rasm

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l kaftini to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalanib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarba.

Raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan paytda chap oyoq uchida depsinish bilan gavdani bir oz orqaga og'dirib, o'ng qo'l kaftini raqib zarbasiga to'siq qo'yish bilan ximoyalanish usuli bajariladi. Zarba kaftga qattiq tegishi bilan, o'ng

oyoq uchida depsinish bilan o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki holatga qaytiladi.



86 a-rasm



86 b-rasm



86 d-rasm



86 e-rasm

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'l kaftini to'siq qilib qo'yib ximoyalaniib, o'ng qo'lda gavdaga yondan javob zarba.

Raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan paytda, chap oyoq uchida depsinib, gavdani bir oz orqaga og'dirib, tana og'irli-gini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'l kaftini raqib zarbasiga to'siq qo'yish bilan himoyalaniish usuli bajariladi. Zarba kaftga qattiq tegishi bilan, o'ng oyoq uchida yerdan

depsinib, gavgdani o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, o'ng qo'lda pastdan gavgdaga zarba beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki holatga qaytiladi.



87 a-rasm



87 b-rasm



87 d-rasm



87 e-rasm

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kaftini to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalanib, chap qo'l bilan boshga pastdan javob zarba.

Raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishi bilan hujum qilayotgan payt, chap oyoq uchida depsinib, gavgdani bir oz orqaga og'dirib, tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazib, o'ng

qo'l kaftini raqib zarbasiga to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalanish usuli bajariladi. Zarba kaftga qattiq tegishi bilan, chap oyoq uchida yerdan deysinib, chap qo'lda boshga pastdan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki holatga qaytiladi.



88 a-rasm



88 b-rasm



88 d-rasm



88 e-rasm

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalanib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasi.

Raqib o'ng qo'lda boshga, to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan paytda, gavdani chapdan-o'nga burib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, yel-kani bir oz ko'tarib qo'yib, chap yelkani to'siq

qilib qo'yish bilan ximoyalanish usuli bajariladi. Zarba yelkaga qattiq tegishi bilan, o'ng oyoq uchida yerdan dep-sinib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tuga-gach dastlabki xolatga qaytiladi.



89 a-rasm



89 b-rasm



89 d-rasm



89 e-rasm

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalanib, o'ng qo'lda boshga yondan javob zarba.

Raqib o'ng qo'lda boshga, to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan paytda, gavdani chapdan-o'nga burib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, yel-kani bir oz ko'tarib qo'yib, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalanish usuli bajariladi. Zarba yelkaga qattiq

tegishi bilan, o'ng oyoq uchida deysinib, o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dast-labki holatga qaytiladi.



90 a-rasm



90 b-rasm



90 d -rasm



90 e -rasm

O'ng qo'boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalanish va o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasi.

Raqib o'ng qo'lda to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan paytda gavgdani chapdan-o'nga burib, tana o'g'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, iyakni o'ng qo'l kafti bilan ximoyalab, raqib zarbasiga chap yelkani bir oz ko'tarib qo'yib, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalanish usuli bajariladi. Zarba yel-kaga tegishi bilan, o'ng oyoq uchida deysinib, o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan

javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki holatga qaytiladi.



91 a-rasm



91 b-rasm



91 d-rasm



91 e-rasm

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalanib, chap qo'lda gavgada to'g'ridan javob zarbasi.

Raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan payt iyakni o'ng qo'l kafti bilan ximoyalab, raqib zarbasiga chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalanish usuli bajariladi. Zarba yelkaga tegishi bilan, o'ng oyoq uchida deysinib, chap qo'lda gavgada to'g'ridan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki holatga qaytiladi.



92 a-rasm



92 b-rasm



92 d-rasm



92 e-rasm

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalanib, o'ng qo'lda boshga javob zarbasi.

Raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan paytda, chap oyoq uchida depsinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, raqib zarbasiga ikkala qo'l bilaklarini qo'yib, bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalanish usuli bajariladi. Zarba bilaklarga tegishi bilan o'ng oyoq uchida yer-dan depsinib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki holatga qaytiladi.



93 a-rasm



93 b-rasm



93 d-rasm



93 e-rasm

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalanib, chap qo'lda boshga yondan javob zarbasi.

Raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan payt, chap oyoq uchida deysinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, raqib zarbasiga ikkala qo'l bilaklarini qo'yib, bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan ximo-yanish usuli bajariladi. Zarba bilaklarga tegishi bilan o'ng oyoq uchida yerdan deysinib, chap

qo'lda boshga yondan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tuga-gach dastlabki holatga qaytiladi.



94a-rasm



94 b-rasm



94 d-rasm



94 e-rasm

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalalanib, chap qo'lda boshga javob zarbasi.

Raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan payt, chap oyoq uchida depsinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, raqib zar'basiga ikkala qo'l bilaklarini qo'yib, bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan ximo-yalanish usuli bajariladi. Zarba bilaklarga tegishi bilan, o'ng oyoq uchida dep-sinib, chap

qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki xolatga qaytiladi.



95 a-rasm



95 b-rasm



95 d-rasm



95 e-rasm

Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalaniib, chap qo'lda boshga javob zarbasi.

Raqib chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan payt, chap oyoq uchida depsinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, raqib zarbasiga ikkala qo'l bilaklarini qo'yib, bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan ximo-yalanish usuli bajariladi. Zarba bilaklarga tegishi bilan, o'ng oyoq uchida dep-sinib, chap

qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki xolatga qaytiladi.



96 a-rasm



96 b-rasm



96 d-rasm



96 e-rasm

O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan ximoyalaniib, o'ng qo'lda boshga javob zarbasi.

Raqib chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan payt, chap oyoq uchida deysinib tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, raqib zar-basiga ikkala qo'l bilaklarini qo'yib, bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan ximo-yalanish usuli bajariladi.

Zarba bilaklarga tegishi bilan, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki xolatga qayti-ladi.



97 a-rasm



97 b-rasm



97 d-rasm



97 e-rasm

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l yordamida o'ngga qaytarish bilan ximoyalaniib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasi.

Raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan payt, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida gavgani chapdan o'ngga burib, raqib zarbasini chap qo'l kafti bilan qaytaruvhi himoya xarakati ba-jariladi. So'ng o'ng qo'lda

boshga to'g'ridan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki holatga qaytiladi.



98 a-rasm



98 b-rasm



98 d-rasm



98 e-rasm

O'ng qo'lda boshga berilgan zarbaga qarshi chap qo'l da chapga qaytarish bilan ximoyalanib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasi.

Raqib o'ng qo'lda boshga zarba bilan xujum qilayotgan payt, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, raqib zarbasini chap qo'l kafti bilan qaytaruvchi himoya xarakati bajariladi. So'ng o'ng qo'lda boshga

to'g'ridan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki holatga qaytiladi.



99 a-rasm



99 b-rasm



99 d-rasm



99 e-rasm

Chap qo'lda boshga berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l yordamida o'ngga qaytarish bilan ximoyalaniib, chap qo'lda boshga yondan javob zarbasi.

Raqib chap qo'lda boshga zarba berishi bilan xujum qilayotgan payt, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlab, gavdani oldindan chapga og'dirib, chap-dan-o'ngga burib, raqib zarbasini o'ng qo'l

kafti bilan qaytaruvchi himoya xarakati bajariladi. So‘ng chap qo‘lda boshga yondan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki holatga qaytiladi.



100 a-rasm



100 b-rasm



100 d-rasm



100 e-rasm

O‘ng qo‘lda boshga berilgan zarbadan orqaga og‘ish bilan ximoyalanib, o‘ng qo‘lda boshga javob zarbasi.

Raqib o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan payt, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, bir vaqtning o‘zida gavgdani orqaga og‘dirib yuzni o‘ng qo‘l kafti bilan ximoyalab,

orqaga og'ish bilan himoya xa-rakati bajariladi. So'ng chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda raqib boshiga to'g'ridan. javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki xolat-ga qaytiladi.



101 a-rasm



101 b-rasm



101 d-rasm



101 e-rasm

O'ng qo'lda boshga berilgan zarbadan orqaga og'ish bilan ximoyalaniib, o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasi.

Raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan payt, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida gavdani orqaga og'dirib, yuzni o'ng qo'l kafti bilan ximoyalab,

orqaga og'ish bilan himoya xa-rakati bajariladi. So'ng chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda raqib boshiga yondan. javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki xolatga qaytiladi.



102 a-rasm



102 b-rasm



102 d-rasm



102 e-rasm

O'ng qo'lda boshga berilgan zarbadan orqaga og'ish bilan ximoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga javob zarbasi.

Raqib o'ng qo'lda to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan payt, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida gavgani orqaga og'dirib va o'ng qo'l kafti bilan iyakni ximoyalab, og'ish bilan himoya harakati bajariladi. So'ng chap oyoqda oldinga

qadam tashlab, o'ng qo'lda raqib gavdasiga yondan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki holatga qaytiladi.



103 a-rasm



103 b-rasm



103 d-rasm



103 e-rasm

Chap qo'lda boshga berilgan zarbadan o'nga og'ish bilan ximoyalanib, o'ng qo'lda boshga javob zarbasi.

Raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan paytda, zarba qarshisiga kichikroq qadam tashlab, oldinga-o'ngga egilib, boshni zarbadan olib qochib, bir oz o'tirib o'ngga og'ish bilan himoya harakati ba-jariladi. Qo'llar jag'ga taqalgan, bosh chap yelkaga tushuriladi. So'ng gavda og'irligini chap oyoqqa

o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki holatga qaytiladi.



104 a-rasm



104 b-rasm



104 d-rasm



104 e-rasm

O'ng qo'lda boshga berilgan zarbaga qarshi yarim o'tirish bilan ximoyalaniib, chap qo'lda boshga yondan javob zarbasi.

Raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishi bilan xujum qilayotgan paytda, raqib zarbasi ostida ikkala oyoqda bir xilda yarim o'tirib, yarim o'tirish himoya xarakati bajariladi. So'ng rostlanib, chap

qo'lda raqib boshiga yondan ja-vob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki holatga qaytiladi.



105 a-rasm



105 b-rasm



105 d-rasm



105 e-rasm

O'ng qo'lda boshga berilgan zarbaga qarshi yarim o'tirish bilan ximoyalalanib, o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasi.

Raqib boshga o'ng qo'lda to'g'ridan zarba berishi bilan raqib xujum qila-yotgan paytda, raqib zarbasi ostiga ikkala oyoqqa bir xil yarim o'tirib, yarim o'tirish himoya xarakati bajariladi. So'ng

rostlanib, raqib boshiga o'ng qo'lda yondan javob zarbasi beriladi. Kombinasiya tugagach dastlabki holatga qaytiladi.



106 a-rasm



106 b-rasm



106 d-rasm



106 e-rasm

IV.BOB. BOKS TAKTIKASI

IV.1.Umumiy qoidalar

Taktika – boks nazariyasi bo‘limi bo‘lib, unda jang olib borish uslubi turli xil bo‘lgan raqiblar bilan olishish shakllari, turlari, uslublari va variantlari o‘rga-niladi. 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 bilishida namoyon bo‘ladi. Jangni boshqarish, uni olib borish san‘ati jang rejasini amalda qo‘llay olish, unga aniqlik kiritish, zarur hollarda esa jang davomida uni o‘zgartira olishdan iborat. Jangni boshqarish ko‘nikmasi boksning jangovor tez fikrlashiga, uning iro-daviy sifatlariga bog‘liq. Jang rejasini tuzish boksning chuqur fikrlash, raqib harakatlarini tahlil qilish va sintezlash qobiliyatiga, shuningdek, texnik-taktik vo-sitalarning 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, hujum va himoya.

Razvedka shaklidagi jang uning rejasini tuzish paytida raqib to‘g‘risida ma’lumotlar olish vositasi sifatida mustaqil hi-soblanadi. Hujum yoki himoya harakatlarini tayyorlashda u yordamchi shakl bo‘lib xizmat qiladi. Hujumkor shakldagi jang – tashabbusni olib qo‘yishni nazarda tutuvchi raqib bilan oli-shishning faol shakli. U uzoq, o‘rta va yaqin masofalardagi hujum, qarshi va ja-vob harakatlari yordamida amalga oshiriladi. Himoya shaklidagi jang tashabbusni tortib olgan raqibdan himoyalani shakli hi-soblanadi, bunda u mustaqil va yordamchi bo‘g‘in bo‘lishi hamda hujumning rivojlanishida birga amalga oshi-rilishi mumkin. Zamonaviy jang – turli masofalarda bajariladigan siljishlar, zarba va himoya harakatlarining murakkab uyg‘unligidir. Raqiblar jangovor harakatlarini olib boradigan masofa ko‘p hollarda boksning texnikasi

xususi-yatlarini, 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 qo-nuniyatlariga ega. Zarbalarni berish va himoyaga o'tish vaqti raqiblar o'rtasidagi masofaga bog'liq. Jangovor masofa qancha qisqa bo'lsa, zarba shuncha tez va sezilmasdan nishonga yetib boradi hamda undan himoyalani shuncha qiyin bo'ladi. Va, aksincha, masofa qancha uzoq bo'lsa, bokschi raqibi zarbalaridan shuncha osonlikcha himoyalaniadi. Har bir masofa uchun zarbalardan himoyalani sh imkoniyatini belgilab beruvchi vaqt chegarasi mavjud. Bokschi uzoq masofada o'rta masofaga qaraganda, o'rta masofada esa yaqin masofaga qara-ganda himoyalani sh uchun yaxshi sharoit mavjud. Uzoq masofada o'rta masofaga nisbatan harakatlarni bajarish uchun vaqt ko'p bo'lishiga qaramasdan, u baribir sekundlarda hisoblanadi. Shuning uchun zarbadan himoyalani shayotganlar uzoq masofada turganliklariga qaramasdan, raqib harakatlariga o'z vaqtida reaksiya qilish uchun yetarlicha tez reaksiya va harakatga ega bo'lishlari lozim. Turli masofa-lardagi vaqt chegarasi tegishli texnika, taktikani tanlashni belgilab beradi, reaksiya va fikrlash tezligining, tezkorlik va harakat koordinatsiyasi, diqqat va 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 himoyalani sh bilan reaksiya qila oladi. Hujum va qarshi hujum raqib uchun kutilmaganda bo'lishi uchun bokschi, zarbani tayyor-layotib, uning diqqatini masofani doimo o'zgartirib turish va aldamchi harakatlar bilan chalg'itishi lozim.

Uzoq masofadagi jang o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bokschi qaddi rost-langan holda tik turib, oyoqlari uchida 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 berilgan zarbalardan foydalanadi, yengil, chalg'ituvchi zarbalarni shiddatli va keskin zarbalar bilan birga qo'shib bajaradi, ko'proq orqaga va yon tomonga qadam tashlab himoyalani shlar, shu-ningdek, to'sishlar yordamida turli

himoyalanişlarni qoʻllaydi. Toʻgʻridan zar-balar va ajoyib tarzda siljib yurishlar bilan birga fintlardan foydalana bilish uzoq masofada jang olib boruvchi bokschining oʻziga xos xususiyati hisoblanadi. Biroq uzoq masofadagi jang texnikasi faqat shu xususiyatlar bilan cheklanib qol-maydi. Uzoq masofada jang olib boradigan past boʻyli, jismonan baquvvat boks-chilarda oʻzlarining texnikasi shakllangan. Bu bokschilar, ring boʻylab ancha yumshoq va oyoq uchida oʻta koʻtarilmasdan siljib yurib, ring boʻylab hara-katlanishlarni gavdaning aldamchi harakatlari hamda gavdani bir oyoqdan ik-kinchisiga oʻtkazish harakatlari bilan doimo birga bajaradilar. Ularning eng sevgan zarbalari – oldinga “sakrash” bilan va zarba berayotgan qoʻlga qarama-qarshi oyoqda qadam tashlash bilan yondan hamda pastdan zarbalar berishdir.

Oʻrta masofadagi jang yoki hujum yoxud qarshi hujum harakatlarining ri-vojlanişi, yoki bokschining taktik vazifalariga kiruvchi yoxud uning individual jang olib borish uslubiga xos boʻlgan jangovor harakatlarning maʼlum bir uslubi hisoblanadi. Oʻrta masofada, xuddi yaqin masofadagi kabi, agar raqib jangning rivojlanishiga halaqit berishi mumkin boʻlgan qarshilikni koʻrsatmasa yoki u hu-jum qilayotganga faol qarshilik koʻrsatsa, jang rivoj topishi mumkin. Agar raqib harakatlarni oʻrta masofada rivojlantirishga imkoniyat bermasa, ushbu holda kes-kin qarshi jang yuzaga keladi, unda hujum qilayotgan bokschi tashabbus va ruhiy ustunlikka erishish uchun kurashishi lozim. Bunday olishuvda odatda hu-jumlar va raqib qarshi hujumlaridan himoyalaniş hamda raqib qarshi hujum-lariga qarshi hujumlar birlashgan holda amalga oshiriladi. Oʻrta masofa uchun yana uzoq masofadagiga nisbatan vaqt chegarasining kamligidir. Bu boks-chilarning texnikasi va taktikasida aks etadi. Oʻrta masofada taktik koʻrsatmaning xususiyati shundan iboratki, bokschi zarbalar seriyasi bilan raqib qarshi huju-midan ilgari harakat qilishga intiladi. Raqibning mumkin boʻlgan qarshi zar-balarini oldindan koʻzlay olgan hollarda u shoʻngʻishlar, ogʻishlar, toʻsishlar bi-lan avtomatlashgan himoyalaniş seriyalarini qoʻllaydi va keskin zarbalar beradi. Oʻrta masofadagi jang vaqt oraligʻida qatʼiy chegaralanganligi sababli, uning eng muhim xususiyatlaridan biri – raqib zarbalariga doimo tayyor turish, ularni ol-dindan koʻzlay bilish. Oʻrta masofadagi jang texnikasi uchun guruhlashgan tik turish, ring

bo'ylab cheklangan harakatlanishlar paytida gavgani siljitish xosdir. Ushbu masofada ko'proq avtomatlashgan zarbalar va himoyalanishlar seriyalari (tanlangan zarbalar hamda himoyalanishlar seriyalari bilan bir qatorda) hamda bittalik urg'u berilgan zarbalar qo'llaniladi. Zarbalar (to'g'ridan, pastdan, yondan qisqa zarbalar) asosan gavganing aylanma harakatlari hisobiga, sho'ng'ish, to'-sish va og'ishlar bilan himoyalanishdan foydalangan holda beriladi. O'rta masofa reaksiya va harakatlarning tezkorligiga yuqori talablar qo'yadi. Jangovor 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 himoyalanishga, va aksincha, juda tez o'tkaza olishi lozim. Yaqin masofadagi jang bokschi bir-birlariga deyarli juda yaqin turgan paytlarida yoki guruhlashgan tik turishda ular bir-biriga tegib turgan vaqtlarda olib boriladi. Yaqin masofadagi jangning taktik vazifasi – gavgaga zarba berish uchun qulay holatni egallash, zarbalar bilan raqibni toliqtirish yoki uning zarbalarini bog'lab qo'yish bilan belgilanadi. Bu masofadagi 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 jam-g'arish, raqibni toliqtirish) biladigan bokschi yaqin masofadagi jangdan ataylab foydalanadilar. Ba'zi hollarda bokschi 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 jangovor 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'lla-rining holati, gavda burilishlari, qo'llarining uzatilishi, ularning harakat yo'na-lishi, mushaklarning zo'riqishi va bo'shashtirilishi idrok qilinadi. O'rta masofada bokschilar guruhlashgan tik turishda bo'la turib, jangovor harakatlarni olib bora-dilar, yelkalari bilan tegib va hatto bir-birlariga suyanib, yana ham mustahkam holatni egallashga intiladilar. Qisqa zarbalar ustma-ust qo'yish va to'sishlar yor-damida himoyalanishlar bilan birga bajariladi. Yaqin masofada turib jang olib bo-rish bokschidan yuqori darajada rivojlangan mushak-harakat sezgilaridan tash-qari, bo'shashishni va o'z raqibini his qila bilishni hamda katta maxsus chidam-lilik va matonatni taqozo etadi.

Taktik harakatlar: tayyorlov, hujum va himoya harakatlariga bo'linadi. Tay-yorlov harakatlari – bu bevosita hujum va himoyadan oldingi harakatlardir. Ularga razvedka, aldamchi va manyovr qilish harakatlari kiradi. Razvedka hara-katlari raqibning yaxshi ko'rgan kombinatsiyalari, uning kuchli zarba berish, masofasini nazarda tutish, individual jang olib borish uslubi xususiyatlari, jis-moniy 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 chorlashdir. Manyovr qilish harakatlari faol harakatlar uchun qulay dastlabki holat va paytni tanlash maqsadida siljib yurishlar hamda himoyalanishlar yorda-mida amalga oshiriladi. Taktik vazifalarga qarab, masofali (pozitsiyali), yalpi va qanotli manyovr qo'llaniladi. Masofali manyovr – uzoq himoyalanish va zarba berish masofalarida manyovr qilishdir. U uzoq masofani saqlab qolish uchun chekinishlar (orqaga, yon tomonlarga) va sayd-steplar (yon tomonga qadam qo'yib orqaga, chapga, o'ngga burilish) bilan himoyalanishlar yordamida amalga oshiriladi. Yalpi manyovr – faol hujum qilayotgan raqibni orqaga chekintirish yoki u bilan yaqinlashish maqsadida manyovrni (oldinga harakatlanishni) himo-yanishlar bilan (to'sishlar, og'ishlar, sho'ng'ishlar yoki kombinatsiyalashgan himoyalanishlar yordamida) birga bajarishdir. Qanotli manyovr – harakatchan raqibning erkin

harakatlanishini cheklash maqsadida uni ring arqoni va burchak-lariga (zarba berishga tahdid solib oldinga va yon tomonlarga qadam tashlash orqali) “qisib qo‘yish”ga qaratilgan keskin harakatdir.

Hujum harakatlari tayyorlov harakatlari va bevosita hujum harakatlaridan tashkil topadi. Ular hujum va qarshi hujumga har tomonlama tayyorgarlik ko‘-rish, yo‘l-yo‘lakay himoyalani shlar, turli masofalardagi hujum, qarshi hujum va javob zarbalarini o‘z ichiga oladi. Shu hamma taktika elementlarining qo‘llanilish ketma-ketligi turlicha va jangovor vaziyat talablari, raqib harakatlari xususiyatlari bilan bog‘liq bo‘ladi. O‘rta va yaqin masofalardagi hujum harakatlari zarba se-riyalari bilan rivojlantiriladi hamda himoyalani shlar, manyovrlar, jangdan qisqa muddatga chiqish va masofani ko‘p marta o‘zgartirish bilan birga qo‘shib baja-riladi.

Hujum – boksda gi eng asosiy jangovor vosita bo‘lib, u turli xil taktik maq-sad arga xizmat qiladi. Tezkor, kutilmagan hujum tashabbusni qo‘lga olish va hal qiluvchi zarbani berish uchun qo‘llaniladi. Uzoq masofadan turib hujum qilish-dan raqib himoyalani shidan 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 bokschilar 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 hujum-lar yolg‘ondan bo‘lishi mumkin. Uning maqsadi – raqibni hujum yoki qarshi hu-jumga o‘tishga chorlash, shuningdek, keyingi harakatlar uchun qulay dastlabki holatni yaratish. Uzoq masofadagi hujum, keyinchalik o‘rta yoki yaqin masofada rivojlantiriladigan jangovor operatsiyaning bir qismi, masalan, boshlanishi bo‘lishi mumkin. Hujumlar juda turli-tumandir. Ular bittalik yoki qo‘shaloq (jum-ladan, takroriy) zarbalardan yoxud zarbalar seriyalaridan iborat bo‘lishi mumkin va ikkala qo‘l: ham o‘ng, ham chap qo‘ldan boshlanishi mumkin. Qarshi hujum uzoq masofadan turib manyovr qilish bokschining asosiy jangovor harakatlariga kiradi va himoya vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Qarshi hujum har xil taktik maq-sadlarda qo‘llaniladigan alohida mustaqil jangovor 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 ham mumkin. Bunday bokschilar qarshi hujumni ochilishlar, yolg'ondan hujumlar, poylash yordamida tayyorlaydilar, shu orqali raqibni hu-junga chorlaydilar va bir zumda uni himoyalani-sh bilan birga qarshi hamda javob zarbalari bilan kutib oladilar. Bunday uslubda jang olib boruvchi bokschilar reaksiya hamda jangovor harakatlar tezligi bilan ajralib turadilar. Himoya harakatlarini bokschi, agar ra-qibning tezkor va shiddatli hujumidan yoki qarshi hujumidan himoyalani-shi lo-zim bo'lganda, ya'ni hujumni aniqlashga ulgurmaganda, jang masofasini o'z-gartira olmaganda, raqibni toliqtirish va ruhiy ta'sir ko'rsatishni uddalay olma-ganda, 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 hol-larda qo'llaydi. Himoya harakatlari, bulardan tashqari, bokschiga qarshi va javob qarshi hujumlarining ta'sirini, ya'ni raqibning tashabbusni egallab olishga bo'l-gan urinishini bartaraf etib, to'xtovsiz hujum qilish imkonini beradi. Himoya-lanishlar 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. Himoyalani-shlarni manyovr bilan birga amalga oshirish, masofani o'zgartirish uchun ham qo'llaniladi. Himoya harakatlariga nafaqat shaxsan himoyalani-shlar (to'sishlar, og'ishlar va sho'n-g'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 hara-kat-lariga kiruvchi yoki asosiy hujum vositasi bo'lib xizmat qiluvchi qarshi hujum-larni himoya harakatlari qatoriga kiritish kerak emas.

V. SPORT MAKTABLARIDA O'QUV MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH

Boksga endi qadam qo'ygan yangi shug'ullanuvchidan ma'lum bir musobaqalarda g'oliblikni qo'lga kiritish davridagi ko'p yillik tayyorgarlikni aniq bir qonuniyatlarga bo'ysunuvchi yagona jara-yon, yosh sportchilarning yoshga xos imkoniyatlarini inobatga olgan holda o'ziga xos xususiyatlarga ega murakkab maxsus tizim sifatida qarash lozim. Tanlangan sport turi bilan ko'p yillik shug'ullanish jarayoni deyarli son-sanoqsiz o'zgaruvchilarni o'z ichiga oladi. Ko'p yillik mashg'ulotning har bir bosqichi sportchi hayot yo'li-ning turli davrlaridagi turmush sharoitlari va faoliyatining o'ziga xos xususiyatlarini (maktabda o'qish, mehnat faoliyati, harbiy xiz-mat qilish davridagi umumiy yuklamalar va h.k) aks ettiradi. Ma'lumki, ko'p yillik mashg'ulotlar jarayonida vazifalar, mashg'ulot vositalari hamda uslublari katta o'zgarishlarga uchraydi. Yosh sportchilarning sport mashg'ulotlari kattalar mash-g'ulot-laridan farqli ravishda bir qator uslubiy va tashkiliy xususiyatlarga ega. Yosh sportchilar bilan o'tkaziladigan sport mashg'ulotlari shu-g'ullanishning birinchi yillari (boshlang'ich tayyorgarlik va boshlang'ich sport ixtisoslashuvi bosqichlari)da yuqori sport natijasiga erishishga qaratilishi kerak emas.

Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari o'sayotgan organizm-ning funksional imkoniyatlariga mos kelishi kerak. Barcha shu-g'ullanish davri davomida oqilona tartibga rioya qilish, shu-g'ullanuvchilarning turmush gigienasi, salomatlik holati, tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishining yaxshi tibbiy-pedagogik na-zoratini ta'minlash qoidalariga rioya qilish zarur.

Yosh sportchilarning tanlangan sport turida muvaffaqiyatga erishishining ishonchli asosi - bu egallangan ko'nikmalar va malakalar zaxirasi, jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlanganligi, organizm funksional imkoniyatlarining to'g'ri hal qilinganligidir.

Yosh sportchilarning yoshi ulg'aygan sari va tayyorgarlik darajasi oshib borgan sayin umumiy jismoniy tayyorgarlik ulushi asta-sekin kamayib boradi va maxsus tayyorgarlik ulushi ortadi. Yildan-yilga umumiy mashg'ulot yuklamasi hajmi to'xtovsiz o'sib boradi.

Sport mashg'ulotini rejalashtirishda maktabdagi o'quv jarayonining tuzilishi xususiyatlarini inobatga olish zarur.

Sport tayyorgarligi tizimi doimiy sport mashg'ulotlari va musobaqalarning tashkil qilinishini nazarda tutadi. Ko'p yillik mashg'ulotlar davomida yosh sportchilar texnika va taktikani egallash-lari, tajribaga va maxsus bilimlarga ega bo'lishlari, axloqiy va irodaviy sifatlarni shakllantirilari lozim.

V.1. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi

Mashg'ulotning asosiy maqsadi: boks sport ixtisosligini tanlashga bo'lgan ishonchni mustahkamlash va texnika asoslarini egallashdir.

Asosiy vazifalar: o'smirlarning sog'lig'ini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirish; tanlangan sport turi talblariga muvofiq maqsadli tayyorgarlikka asta-sekin o'tish; boks texnikasini o'rgatish; ko'pkurashli tayyorgarlikni o'tkazish asosida jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish; istiqbolli yosh sportchilarni kelgusida boks mashg'ulotlariga saralab olish.

Yuklamani cheklovchi omillar:

1. Jismoniy yuklamalarga nisbatan kam moslashuvchanlik;
2. Jismoniy rivojlanishning yoshga xos xususiyatlari;
3. Umumiy harakat ko'nikmalarining kam hajmi.

Mashg'ulotlarni olib borishdagi asosiy vositalar;

1) harakatli o'yinlar va o'yinli mashqlar; 2) umumrivojlantiruvchi mashqlar; 3) akrobatika va o'z-o'zini ehtiyotlash elementlari (umbaloq oshishlar, kulbitlar, burilishlar va h.k.); 4) turli-tuman sakrashlar va sakrash mashqlari; 5) uloqtirish (yengil atletika qoplari, to'ldirma, tennis to'plari va boshq.); 6) tezkor – kuch mashqlari (alohida va komplekslar shaklida); 7) kuch va tezkor – kuch tayyorgarligi uchun gimnastika mashqlari; 8) boks texnikasi maktabiga kirish; 9) individual mashg'ulotlar uchun mashqlar komplekslari (uy vazifasi).

Mashqlarni bajarishning asosiy uslublari: o'yin; takroriy; ravon; aylanma; nazorat; musobaqa.

Mashg'ulotning asosiy yo'nalishlari: Ma'lumki, yuqori sport natijalariga erishishning eng aniq yo'llaridan biri erta ixtisos-lashish hisoblanar edi, ya'ni birinchi qadamlardanoq sportchining ixtisosligini

aniqlash va tayyorgarlikni tashkil qilish hisoblanar edi. Ayrim hollarda bunday yondashuv ijobiy natijalarni berishi mumkin. Biroq bu ba'zan shunga olib kelganki, yosh sportchilar umumiy jismoniy rivojlanish darajasi zaif bo'la turib, yuqori natijalarga erishishsalarida, keyin bu odatda, sport – texnik natija-larning avval tez o'sishi, keyinchalik esa to'xtab qolishi bilan bir-ga kuzatilgan. Bu trenerlar, shifokorlar, fiziologlar va olimlarni erta, tor ixtisoslashishga bo'lgan munosabatini qayta ko'rib chiqishga va yosh sportchilarning turli-tuman, har tomonlama tayyorgarligi afzalligini tan olishga majbur qildi.

BT bosqichi eng muhim bosqichlardan bo'lib, aynan shu bosqichda tanlangan sport turida sport mahoratini yanada chuqurroq egallash uchun asos yaratiladi. Biroq bu yerda, boshqa tayyorgarlik bosqichlaridan farqli o'laroq, hali quvvatga to'lmagan bola organizmiga ortiqcha yuklama tushish xavfi bor. Gap shundaki, bu yoshdagi bolalarda organizmning ayrim vegetativ funksiyalari nisbatan sekinroq rivojlanishi kuzatiladi.

So'nggi yillarda ko'pchilik mutaxassislar shunday nuqtai nazarni ma'qullashmoqdaki, BT bosqichidayoq har xil sport turlari, harakatli va sport o'yinlarini qo'llash bilan bir qatorda, mashg'ulotlar dasturi tuzilishiga ko'ra tanlangan sport turiga yaqin bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslarini kiritish zarur. Buning ustiga, bu mashqlarning ta'siri boks bi-lan samarali shug'ullanish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat-larni yanada rivojlantirishga qaratilishi kerak.

Ma'lumki, BT bosqichida har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni birinchi o'ringa qo'yish va sportchilar tayyorgarligiga qarab maxsus tanlab olingan mashqlar komplekslari va o'yin-lar orqali jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish zarur. Shu orqali umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi ta'minlanadi.

Bolalarning jismoniy sifatlari: o'g'il bolalarda asosan 11-13 yoshda, qizlarda 10-12 yoshda (bashoratlash nuqtai nazaridan) kuchliroq namoyon bo'la boshlaydi. Bu yosh aynan BT bosqichiga to'g'ri keladi. Keyingi yosh guruhida (o'smirlik) esa barcha bashoratlash turlari qiyinlashadi. Demak, agar murabbiy shug'ullanuvchida 13 yoshgacha uning eng muhim jihatlarini ko'ra olmasa, 17-18 yoshda ham ko'rolmaydi.

BT bosqichida mashg'ulotlar davrlarini (tayyorgarlik, musobaqa va h.k) inobatga olish maqsadga muvofiq emas, chunki boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi sportchining ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining umumiy zanjirida o'ziga xos tayyorgarlik davri hisoblanadi.

O'rgatish xususiyatlari: Yosh sportchilarda harakat malakalari tanlangan sport turida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar rivojlanishi bilan bir vaqtda shakllan-tirilishi kerak. Mashg'ulotlar boshidanoq yosh sportchilar yaxlit mashq texnikasi asoslarini (uning alohida qismlarini emas) o'zlashtirib olishlari zarur. Texnika asoslariga o'rgatishni yengil-lashtirilgan sharoitlarda o'tkazish maqsadga muvofiq.

Birinchi yilda mashg'ulotlarning asosiy vazifalaridan biri tanlangan sport turi texnikasini egallash hisoblanadi. Bunda o'rganish jarayoni jamlangan holda, katta tanaffuslarsiz o'tishi kerak, ya'ni mashg'ulotlar orasidagi tanaffus uch kundan oshmasligi lozim. Har bir texnik harakatni yoki ularning komp-leksini o'rgatishga jami 15-25 mashg'ulotni bag'ishlash lozim (har bir mashg'ulotda 30-35 min.). Mashqlarga o'rgatish sama-radorligi bolalar va o'smirlarning jismoniy sifatleri rivojlanishi darajasiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Sport bilan boshlang'ich shug'ullanish bosqichida katta hajmdagi tezkor kuch xususiyatiga ega, ya'ni tezkorlik va kuchni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlarning qo'llani-lishi harakat malakalarining yanada muvaffaqiyatliroq shakllanishi va mustahkamlanishiga yordam beradi. Mashqlarning o'yin shaklida bajarilishi bolalarning yosh xususiyatlariga mos keladi va yosh sportchilarning boshlang'ich sport tayyorgarli-gini amalga oshirishga imkon beradi. (o'rgatishning ixtisoslash-tirilgan o'yin usulublari pastda berilgan).

Nazorat qilish uslublari: BT bosqichidagi nazorat maqsadga erishish darajasini baholash va oldinga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun qo'llaniladi va u kompleks holda muntazam va o'z vaqtida o'tkazilishi kerak, ob'ektiv va miqdoriy me'yorlarga asoslanishi lozim. Texnik tayyorgarlik samaradorligini nazorat qilish trener tomonidan amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlik samaradorligini nazorat qilish o'quv

yillari bo'yicha maxsus nazorat-(ko'chirish) me'yorlari yorda-mida tekshiriladi. Ular jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini ifodalovchi testlarda aks etadi. Jismoniy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha nazorat sinovlarini rejalashtirishda quyi-dagi tartib tavsiya etiladi: birinchi kun – tezlik uchun sinovlar; ikkinchi kun – kuch va chidamlilik uchun sinovlar.

Nazorat qilishda bir xil sharoitlarning ta'minlanishiga alohida e'tibor beriladi, ya'ni kunning vaqti, ovqatlanish vaqti, oldingi yuklama, ob-havo, chigalyozdi mashqlari va boshqalar nazarda tutiladi. Nazorat sinovlarini tantanali musobaqalashuv vaziyatida o'tkazish yaxshiroqdir.

Yosh sportchilarning tibbiy nazorati quyidagilarni nazarda tutadi:

1. chuqurlashtirilgan tibbiy tekshiruv (bir yilda ikki marta);
2. musobaqalar oldidan tibbiy tekshiruv;
3. mashg'ulotlar jarayonidagi tibbiy-pedagogik kuzatuvlar;
4. kun tartibi, mashg'ulotlar va musobaqalar o'tkazish joylari, kiyim-kechak va poyafzalni sanitariya-gigienik nazoratga olish;
5. yosh sportchilar tomonidan salomatlik holati, mashg'u-lotlar va dam olish tartibi bo'yicha shifokor bergan tavsiyalarga amal qilinishini nazoratga olish.

Tibbiy nazoratda asosiy va qat'iy qoida – bu mashg'ulotlar va musobaqalarga sog'lom bolalarni jalb qilishni nazarda tutadi. Musobaqalarda ishtirok etish. Musobaqalarda kam qatnasha turib, kelgusida yuqori va barqaror natijalarga erishib bo'lmaydi.

BT bosqichida musobaqa mashqlari soni ancha ortadi. O'yinli musobaqa uslublariga ustunlik beriladi. BTning birinchi bosqichlarida nazorat musobaqalarini pedagogik imtihonlar shaklida qo'llash tavsiya qilinadi, chunki shug'ullanuvchilar rasmiy musobaqalarda qatnashmaydilar, birinchi musobaqalashish amaliy tajribasi sport maktabida shakllantiriladi.

Musobaqa dasturi, ularning davriyligi, qatnashchilar yoshi amaldagi musobaqa qoidalariga va yo'l qo'yiladigan yuklamalar me'yorlariga mos bo'lishi kerak.

Musobaqalarda yosh sportchilarni shaxsga xos ijtimoiy qadriyat sifatlari, jasurlik, tashabbuskorlik, mardlik, jamoadosh-chilik, o'rtoqlariga nisbatan mehribonlik va ularga hurmat, raqib bilan

jangda matonat kabi fazilatlarni namoyon qilishga yo'naltirish lozim.

V.2. O'quv-mashg'ulot bosqichi

Mashg'ulotning asosiy maqsadi: boksning texnik-taktik harakatlarini chuqur egallash hisoblanadi.

Mashg'ulotning asosiy vazifalari: o'smirlar salomatligini mustahkamlash va har tomonlama jismoniy rivojlantirish; tanlangan sport turiga xos bo'lgan asosiy malakalarning shakllanishini inobatga olgan holda, sportchilarni tezkor kuch tayyorgarligini yaxshilash; tanlangan sport turiga qiziqishini hosil qilish; katta kuch talab qilinmaydigan mashqlarda harakat tezkorligini tarbiyalash; texnikani o'rgatish va takomillashtirish; sportchini yanada yuqoriroq darajadagi mashg'ulot yuklamalariga asta-sekin yaqinlashtirish; sportchining irodaviy tayyorgarligi uchun zarur bo'lgan vositalarni qo'llash yo'li orqali musobaqa kurashiga asta-sekin yaqinlashtirish.

Yuklamani cheklovchi omillar: 1) jinsiy yetilish bilan bog'liq o'smirlar (qizlar) organizmining funksional xususi-yatlari; 2) tana va yurak-qon tomir tizimi rivojlanishidagi mutanosib-likning buzilishi; 3) kuchning o'sishi va rivojlanishidagi notekislik.

Mashg'ulotning asosiy vositalari: 1) umumrivojlantiruvchi mashqlar; 2) maxsus tayyorgarlik mashqlari komplekslari; 3) turli-tuman sakrashlar va sakrash mashqlari; 4) boks arsenali-dan olingan maxsus mashqlar komplekslari; 5) shtanga bilan mashqlar (shtanga og'irligi shaxsiy vaznga nisbatan 30-70%); 6) harakatli va sport o'yinlari; 7) lokal (mahalliy) ta'sir etuvchi mashqlar (mashq qilish moslamalari va trenajerlarda); 8) izometrik mashqlar hisoblanadi.

Mashqlarni bajarish uslublari quyidagicha: takroriy; o'zgaruvchan; takroriy-o'zgaruvchan; aylanma; o'yin; nazorat; musobaqa.

Mashg'ulotning asosiy yo'nalishlari: chuqurlashtirilgan sport tayyorgarligi bosqichi bo'lajak ixtisoslikni uzil-kesil tanlash uchun asos hisoblanadi. Shuning uchun bu bosqichdagi jismoniy tayyorgarlik yanada maqsadga yo'naltirilgan bo'ladi. Mutaxassislar oldida

tanlangan sport turini e'tiborga olgan holda tegishli mashg'ulot vositalarini to'g'ri tanlab olish vazifasi turadi.

O'quv-mashg'ulot bosqichi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddatining to'xtovsiz oshib borishi, tanlangan sport turida yanada ixtisoslashtirilgan maxsus vazifa (ish) bajarilishi bilan ifodalanadi. Bunday vaziyatda mashg'ulot vositalari bajarilish shakli va xususiyati bo'yicha asosiy mashqlarga o'xshash bo'ladi. Maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik ulushi ancha oshadi. Mashg'ulot jarayoni chuqurlashtirilgan sport ixtisoslashuvi qirralariga ega bo'ladi. Maxsus tayyorgarlikka 13-15 yoshdan kirishish maqsadga muvofiq.

Tanlangan sport turida maxsus tayyorgarlik asta-sekin olib borilishi kerak. Bu yoshda sportchi ko'proq nazorat-chamalash mashg'ulotlari hamda musobaqalarda qatnashishi lozim.

Ushbu bosqichda tezkor-kuch tayyorgarligi va maxsus chidamlilik vositalari hajmi ko'proq oshadi. Turli xil mushaklar guruhlarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishni lokal ta'sir etish, ya'ni mashg'ulot jarayonida maxsus tanlangan komplekslar yoki trenajyor moslamalarini qo'llagan holda rivojlantirish maqsadga muvofiq. Trenajyor moslamalar jismoniy sifatlarni rivojlantirish va sport texnikasini takomillashtirish bilan birga amalga oshirilayotgan sharoitlarda mushaklar ish rejimining zarur birikmalarini modellashtirish imkonini beradi. Undan tashqari, trenajyorlarda bajariladigan mashqlar alohida mushaklar va mushaklar guruhiga maqsadli ta'sir ko'rsatishga imkon yaratadi.

Maxsus mashq qilish moslamalari va trenajyorlar an'anaviy vositalarga (shtanga, girya, gantellar) qaraganda quyidagi ustunliklarga ega:

-sportchining individual xususiyatlarini e'tiborga olishga imkon beradi;

– shtanga bilan bajariladigan mashqlarga nisbatan tayanch-harakat apparatiga salbiy ta'sir qilish hollari istisno qilinadi;

– turli xil mushak guruhlariga, jumladan mashg'ulot jarayonida takomillashtirish imkoniyati kamroq bo'lgan mushaklar guruhiga lokal ta'sir ko'rsatadi;

– harakatlar tuzilishi, shuningdek, maxsus yuklamalar xususiyati va kattaligini aniq dasturlashga yordam beradi;

– harakatlarni mushaklarning turli xil ish rejimlarida bajarishga imkon beradi;

– mashg‘ulotlarni ko‘tarinki, emotsional ruhda o‘tkazishga yordam beradi.

Trener moslamalarni qo‘llayotib, og‘irlik kattaligi, mashqlarning bajarilish muddati, har bir urinishdagi takrorlashlar soni, mashqlar orasidagi dam olish tanaffuslarini hisobga olishi zarur.

Boks texnikasini o‘rgatish va takomillashtirishda o‘quv mashg‘ulotlarini rejalashtirishda materialni jamlangan holda taqsimlash tamoyiliga rioya qilish lozim, chunki mashg‘ulotlarda uzoq tanaffuslar bo‘lishi maqsadga muvofiq emas. O‘rgatishda shuni hisobga olish kerakki, harakat amallarining ayrim elementlarini o‘zlashtirish sur‘atlari bir xil emas. Yaxlit harakatlarning eng qiyin bajariladigan elementlarini o‘rganishga ko‘proq vaqt ajratish zarur. Yangi materialni o‘zlashtirishga kirishayotib, o‘rgatishda qanday asosiy xatolar paydo bo‘lishini va ularni qanday tuza-tishni bilish muhim.

Nazorat qilish uslubi: Hamma tayyorgarlik bosqichlarida bo‘lganidek, nazorat kompleks holda amalga oshirilishi kerak. O‘quv-mashg‘ulot bosqichida nazorat qilish tizimi yosh sportchilar tayyorlash jarayonini rejalashtirish tizimi bilan uzviy bog‘liq bo‘lishi lozim. U asosiy nazorat turlari: joriy, bosqichli va musobaqalar sharoitlarini o‘z ichiga oladi:

Mashg‘ulotlar jarayonida quyidagi nazorat shakllari tavsiya qilinadi: tinch holatda tomir urishi sur‘atini sportchilarning o‘zlari mustaqil nazorat qilishi, uyqu sifati, ishtaha, tana uzunligi (bo‘yi) va og‘irligi (vazn), umumiy o‘zini his qilish. Pedagogik nazorat joriy, bosqichli va musobaqa nazorati uchun qo‘llaniladi. Bu bilan yosh bokschilarning texnik, taktik, jismoniy va integral tayyorgarligi samaradorligi aniqlanadi. Pedagogik kuzatuvlar, nazorat-pedagogik sinovlar nazorat ko‘chirish me‘yorlari hamda majburiy dasturlar asosida o‘tkaziladi.

Tibbiy nazorat kasalliklarning oldini olish va sportchilarni davolash uchun qo‘llaniladi.

Musobaqalarda qatnashish yosh sportchining tayyorgarlik darajasi, musobaqa taqvim, razryad talablarining bajarilishi boshqalarga bog‘liq bo‘ladi. Musobaqa janglarida yosh bokschilarda

musobaqa sharoitlari qiyinchiliklariga nisbatan ko‘tarinki ruh va bu qiyinchiliklarni bo‘rttirmaslik qobiliyatini hosil qilish lozim. Musobaqa amaliyotining asosiy vazifasi — musobaqadagi murakkab yakkama-yakka olishuv sharoitlarida boks-chining o‘z harakat malakalari va funksional imkoniyatlarini ro‘yobga oshira olishdir.

V.3. Sport takomillashuvi va oliy sport mahorati Bosqichlari

Sport takomillashuvi guruhlarida o‘rgatish bosqichida sportchi organizmi imkoniyatlari va uning harakat salohiyatini maksimal tarzda ro‘yobga oshirish yo‘llari qarab chiqiladi. ST bosqichida vazifalarni shakllanti-rish asosida quyidagilar yotadi: sportchining individual xusu-siyatlarini hisobga olgan holda uni yuqori sport natijalari darajasiga olib chiqish.

Mashg‘ulot jarayonining ustuvor yo‘nalishlari:

- boks texnikasi va maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish;
- texnik va taktik tayyorgarlikni oshirish;
- zarur mashg‘ulot yuklamalarini o‘zlashtirish;
- musobaqa tajribasi va ruhiy tayyorgarlikni takomillashtirish;
- SUN, SU VA XTSU darajasidagi sport natijalariga erishish.

ST bosqichi va oliy sport mahorati bosqichi mahorat shakllanishining aniq zonalari bilan tavsiflanadi: birinchi katta g‘alabalar zonasi (sport ustasi me‘yorini bajarish), xalqaro sport mu-sobaqalarida qatnashish; optimal imkoniyatlarga erishish zonasi (jahonning eng yaxshi bokschilari darajasiga chiqish, Osiyo, jahon chempionatlari, Osiyo va Olimpiya o‘yinlarida ishtirok etish); yuqori sport natijalarini saqlab qolish zonasi. Shu sababli ST jarayonida musobaqalarga tayyorlanish va ularda muvaffaqiyatli ishtirok etishga alohida e’tibor qaratish lozim.

Musobaqalarda eng yuqori natijalarga erishish maqsadida mashg‘ulotning samarali vositalari, uslublari va tashkiliy shakllari kompleksi qo‘llaniladigan mashg‘ulotlar ixtisoslashtirilgan yo‘nalishga ega bo‘ladi. Mashg‘ulot jarayoni maksimal individuallashtirilishi hamda sportchilarning musobaqa faoliyati xususiyatlarini e’tiborga olgan holda tuzilishi kerak. Texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishda individuallashtirish va musobaqa

bellashuvlarining ekstremal vaziyatlarida texnikani namoyon etish ishonchliligini oshirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Nazorat qilish uslublari: Sport mahorati oshib borishi bilan bokschilarning tayyorgarlik darajasi va ularning musobaqa va mashg'ulot yuklamalariga moslashishini kompleks nazorat qilish tizimini tashkil etish ahamiyati ham ortadi. Kompleks nazorat testlash yoki testdagi natijalarni o'lchash davomida amalga oshiriladi. Malakali sportchilarni tayyorlashda uchta nazorat shakli – tezkor, joriy va bosqichlidir.

Tezkor nazorat bevosita sport mashg'ulotlarida qo'llaniladi va mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalariga reaksiyalar, texnik harakatlar va ularning kombinatsiyalarining bajarilish sifati, sportchining turli xil mashg'ulot va musobaqa faoliyati sharoitlaridagi xulqini baholashga qaratiladi.

Joriy nazorat – har xil yo'nalishdagi yuklamalar bajarilganidan so'ng ular qoldirgan natijani o'rganish, mashg'ulot yoki musobaqa mikrosikllari davomida texnik-taktik malakalarni egallash va takomillashtirishga qaratilgan.

Bosqichli nazorat – mashg'ulotning uzoq davom etuvchi sikllari - makrosikl davrlari, bosqichlari bilan bog'liq va muayyan bosqichdagi yakunlarni (musobaqa natijalari va sportchi tayyorgarligining turli xil tomonlarining umumiy darajasini aks ettiruvchi testlar ko'rsatkichlarini) kompleks aniqlashga qaratilgan.

V.4. Yillik tayyorgarlik sikllarining reja-sxemasi

Yillik tayyorgarlik sikllarini rejalashtirish to'g'risidagi zamonaviy tasavvur uning ma'lum bir tuzilmasi bilan bog'liq bo'lib, bu tuzilmada mikrosikllar, mezosikllar va makrosikllar ajratiladi. Mashg'ulot mikrosikli – bu bir nechta mashg'ulotlar yig'indisidir, ular tiklantirish kunlari bilan birga umumiy mashg'ulot jarayoni konstruksiyasining nisbatan tugallagan takrorla-nuvchi bo'lagini tashkil etadi. Mikrosikllarning davomiyligi, odatda, bir haftani tashkil etadi (7 kun).

Ayrim sport turlari amaliyotida 4 dan 9 tagacha har xil tur-dagi mikrosikllar: kiritiruvchi, bazaviy (umumiy tayyorgarlik), nazorat-tayyorgarlik (modelli va maxsus-tayyorgarlik),

yaqinlashtiruvchi, tiklantiruvchi va musobaqa mikrosikllari uchraydi: Yakkakurash sport turlarida mashg'ulot ta'sirining yo'nalishiga ko'ra haftalik mikrosikllarni tuzishning olti blokini ajratish mumkin: qabul qilingan: rivojlantiruvchi jismoniy (RJ); rivojlantiruvchi texnik (RT); nazorat (N); yaqinlash-tiruvchi (Ya); musobaqa (M) va tiklantiruvchi (T). E'tirof etish joizki, mikrosikllarning shartli belgilari musobaqalarga tayyor-garlikni rejalashtirishda qulay bo'lishi uchun qo'llaniladi.

Mikrosikllarning asosiy tashqi belgilari ikkita faza – rag'batlantiruvchi (kumulyatsion) va tiklantiruvchi (yengillashtirish va dam olish) fazalaraning mavjudligi hisoblanadi. Yillik tayyorgarlik siklini rejalashtirish muvaffaqiyati har xil yo'nalishdagi, har xil hajmga va turli shiddatga ega mikrosikllarning oqilona ketma-ketligiga bog'liq.

Mezosikl – bu mashg'ulotning o'rtacha sikllari tuzilmasidir, u ta'siriga ko'ra bir qator nisbatan tugallangan mikrosikllarni o'z ichiga oladi.

Amaliyotda mashg'ulotning o'rtacha sikli 2 tadan 6 tagacha mikrosikllardan iborat bo'ladi. Tayyorgarlik mezotuzilmasi mashg'ulot jarayonining nisbatan butun tugallangan bosqichi bo'lib, uning vazifalari tayyorgarlikning aniq bir oraliq vazifalarini hal etish hisoblanadi.

Mezosiklning tashqi belgilari - bir qator (odatda bir xildagi) yagona ketma-ketlikda takrorlanishi (odatda, tayyorgarlik davrida) yoki turli xil mikrosikllarning aniq bir ketma-ketlikda almashib kelishi (odatda, musobaqa davrida)dir.

Makrosikl uchta izchil fazani nazarda tutadi – sport formasini egallash, uni saqlab turish (nisbatan barqarorlashuv) va bir oz yo'qotish fazalari.

Makrosiklning tuzilishi bir yillik mashg'ulot davrlanishiga asoslanadi. Yakkakurash sport turlarida, jumladan boksda har bir makrosikl ichida, ikkita, uchta yoki undan ko'proq musobaqa davrlariga qaramay, mashg'ulotlarning bir xil yo'nalishda tuzilishini aytib o'tish lozim. Yillik sikldagi sport mashg'uloti tuzilmasiga bo'lgan individual yondashuvning zarurligi musoba-qalar taqvimiga bog'liq holda, bitta yoki bir necha makrosikllarni nazarda tutadi.

SS va BT bosqichlarida o'quv jarayonining davrlanishi shartli

xususiyatga ega bo‘ladi, chunki asosiy e’tibor har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlikka qaratiladi.

5-jadval

Mikrosikllarning yo‘naltirilganligi	Mikrosikl kodi
Bazaviy - funksional-texnik	RJ
	RJ
Maxsus – texnik yo‘naltirilganlik, shiddatning oshirilishi	RT
	RT
Modelli — musobaqa yuklamsi modeli	M
Yaqinlashtiruvchi - sport formasi cho‘qqisiga	Ya
Musobaqalar	MQ
O‘tish – musobaqa yuklamalaridan so‘ng	T

Musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish makrosiklining namunaviy tuzilishi

6-jadval

SS va BT bosqichlari uchun (1 yil) o‘quv soatlari taqsimlanishining namunaviy yillik rejasi

Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik												
Nazariy	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	15	15	16	13	14	10	15	15	15	16	17	17
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	7	7	8	7	7	6	8	8	8	8	8	8
Texnik-taktik tayyorgarlik	-	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3
Tiklanish tadbirlari	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yo‘riqchilik va hakamlilik amaliyoti	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tibbiy nazorat	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Hisob talablari	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Jami bir oyda	27	24	27	24	24	18	27	28	26	29	28	30
Jami bir yilda	312											

**BT bosqichi uchun (2,3 yil) o'quv soatlari
taqsimlanishining namunaviy yillik rejasi**

Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik												
Nazariy mashg'ulotlar	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	16	18	18	16	15	12	16	17	18	18	18	18
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	8	8	8	8	7	6	7	8	8	8	8	8
Texnik-taktik tayyorgarlik	7	9	9	8	8	6	8	9	8	8	8	8
Tiklanish tadbirlari	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Yo'riqchilik va hakamlilik amaliyoti	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Psixologik	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Tibbiy nazorat	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Hisob talablari	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
Jami bir oyda	36	36	37	34	34	26	33	36	35	37	35	37
Jami bir yilda	416											

Ushbu tayyorgarlik bosqichlarida bolalarni jismoniy mashqlarni bajarish texnikasiga o'rgatish muhim ahamiyatga ega. Harakat ko'nikma va malakalarining shakllanishi harakat analizatorini yanada takomillashtirish uchun zarur shart-sharoitlar yaratadi. Muhimi, shunga intilish kerakki, yosh sportchi eng boshidan yaxlit mashqlarni bajarish texnikasi asoslarini (uning alohida elementlarini emas egallab olishi lozim. Harakat amallarini o'rgatishga bo'lgan bunday yondashuv boksning texnik-taktik arsenalini tushunishga va o'rganishga samarali yondashish imkonini beradi.

O'M bosqichi: yillik tayyorgarlik, qisqa tayyorgarlik, muso-

baqa va o'tish davrlarini o'z ichiga oladi. 2 yilgacha o'quv davridagi sportchilar uchun asosiy e'tibor, avvalgidek, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka, funksional imkoniyatlar darajasini oshirishga, texnik-taktik malakalar va usullar arsenalini yanada kengaytirishga qaratilishi lozim. 2 yildan ortiqroq o'qitishda sportchilar uchun yillik sikllarni rejalashtirishda tayyorgarlik davrida UJT vositalari yordamida har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini yanada oshirish va shu-ning asosida maxsus jismoniy ishchanlik qobiliyati darajasini oshirish vazifalari hal etiladi.

8-jadval

O'M bosqichi guruhlar uchun (1yil) o'quv soatlari taqsimotining namunaviy yillik rejasi

Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik												
Nazariy	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	20	20	20	20	18	18	18	20	20	20	22	24
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	10	12	14	14	14	10	12	12	12	12	10	10
Texnik-taktik tayyorgarlik	16	18	18	16	16	14	16	16	16	12	12	12
Tiklanish tadbirlari	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2
Yo'riqchilik va hakamlik	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
Psixologik tayyorgarlik	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Tibbiy nazorat	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Hisob talablari	4	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	4
Jami bir oyda	54	52	54	56	52	46	50	53	55	50	48	54
Jami bir yilda	624											

**O‘M bosqichi guruhlari uchun (2 yildan ortiq) o‘quv
soatlari taqsimotining namunaviy yillik rejasi**

Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik												
Nazariy	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	20	20	26	20	20	18	18	20	20	26	26	26
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	26	26	26	26	22	20	24	26	22	20	20	20
Texnik-taktik tayyorgarlik	24	20	18	20	19	23	22	22	24	30	30	28
Tiklanish tadbirlari	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Yo‘riqchilik va hakamlik	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2
Psixologik tayyorgarlik	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Tibbiy nazorat	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-
Hisob talablari	2	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	2
Jami bir oyda	82	77	80	74	74	68	72	79	76	85	83	86
Jami bir yilda	936											

Tayyorgarlik davri davomiyligi – 6-9 hafta bo‘lib, bu davr ikkita: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo‘linadi: Mashg‘ulot yuklamalarining taqsimlanishi haftalik mikrosikllar yordamida amalga oshiriladi. Ularda har xil yo‘nalishdagi mashg‘ulotlar va yuklamaning ma’lum bir ketma-ketligi va takrorlanishi nazarda tutiladi. Tayyorgarlik davrining birinchi bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish, kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish, ring bo‘ylab harakatlanishlar hamda boks mak-tabi bo‘yicha harakat malakalarini to‘ldirish vazifalari qo‘yiladi.

Ushbu bosqich uchun mashg‘ulot yuklamasining yetarlicha katta hajmi xosdir. Ikkinchi bosqichda: jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnikani takomillashtirish davom ettiriladi, taktika elementlari o‘rganiladi, o‘quv, o‘quv-mashg‘ulot va nazorat sparringlari tashkil qilinadi. Ma’naviy-axloqiy va irodaviy sifatlarni rivojlantirishga katta e’tibor qaratiladi.

Musobaqa davrida asosiy vazifa yaqinlashtiruvchi, nazorat va

asosiy musobaqalarda ishtirok etishdir. Musobaqalarda muvaffaqiyatli natija ko'rsatilishi o'quvchilarning barqaror yuqori darajadagi umumiy va maxsus tayyorgarligi bilan ta'minlanadi, shuning uchun tayyorgarlik vositalari nisbati musobaqalar ahamiyatiga munosib tarzda mos bo'lishi kerak.

ST bosqichida sport mashg'uloti jarayoni individual musobaqa amaliyotiga muvofiq sportchilar organizmini maksimal mashg'ulot yuklamalariga moslashtirishga qaratiladi.

Texnik-taktik mahoratni takomillashtirish musobaqa talablariga maksimal tarzda javob beruvchi rejimlarda amalga oshiriladi.

UJT vositalari nafaqat umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish maqsadida, balki ko'p jihatdan kuchli mashg'ulot yuklamalari yoki musobaqalar davrida tiklanish yoki tiklanish jarayonlarini rivojlantiruvchi tayyorgarlik vositalari sifatida qo'llaniladi.

10-jadval

**ST bosqichi guruhlar uchun (1 yil) o'quv
soatlari taqsimotining namunaviy yillik rejasi**

Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik												
Nazariy mashg'ulotlar	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	28	28	28	26	26	24	30	28	28	33	34	33
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	30	28	28	28	28	26	26	28	30	26	26	26
Texnik-taktik tayyorgarlik	30	36	34	34	34	32	34	34	34	30	30	28
Tiklanish tadbirlari	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2
Psixologik tayyorgarlik	-	-	4	-	4	-	-	4	-	4	-	4
Tibbiy nazorat	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
Hisob talablari	6	4	4	6	4	4	4	4	6	6	6	6
Jami bir oyda	103	105	107	101	105	93	103	107	105	108	105	106
Jami bir yilda	1248											

11-jadval

**ST bosqichi guruhlari uchun (2 yildan ortiq) o'quv
soatlari taqsimotining namunaviy yillik rejasi**

Oylar	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Tayyorgarlik												
Nazariy mashg'ulotlar	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	2
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	32	32	32	32	32	30	32	32	30	36	38	38
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	30	30	30	30	30	26	30	30	30	28	28	28
Texnik-taktik tayyorgarlik	36	40	40	38	38	30	36	38	38	32	32	32
Tiklanish tadbirlari	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Yo'riqchilik va hakamlik	4	6	6	4	4	4	6	6	4	4	4	4
Psixologik	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Tibbiy nazorat	2			2			2		2			2
Hisob talablari	8	6	8	8	6	6	8	6	8	8	8	8
Jami bir oyda	123	125	127	123	121	107	124	123	122	119	119	121
Jami bir yilda	1454											

GLOSSARIY

IBA- Международная ассоциация любительского бокса.	IBA – Xalqaro havaskorlik boks Assotsiatsiyasi.	IBA - International Amateur Boxing Association.
ОБЩЕЕ ВЗВЕШИВАНИЕ - регистрация и медицинский осмотр боксеров.	UMUMIY VAZN O'LCHASH – bokschilarni ro'yxatga olish va tibbiy ko'rik.	GENERAL WEIGHING - registration and medical examination of boxers.
«ИТО» - является международным техническим делегатом, признанным IBA (за исключением рефери и судей).	“ИТО” - IBA tomonidan tan olingan xalqaro Texnik Delegat (referi va hakamlardan tashqari).	"ITO" - The is an International Technical Delegate recognized by the IBA (excluding Referees and Judges).
НАЦИОНАЛЬНАЯ ФЕДЕРАЦИЯ - любая федерация и ассоциация бокса, принятые в IBA на конгрессе, тем самым став членом IBA.	MILLIY FEDERATSIYA – kongressda IBAGA a'zo qilib olingan, shu tariqa IBA a'zosiga aylangan har qanday boks federatsiyasi va assotsiatsiyasi.	NATIONAL FEDERATION - any boxing federation and association admitted to membership of the IBA at a congress and thus becoming a member of the IBA.
ТЕХНИЧЕСКИЙ ДЕЛЕГАТ - представляет IBA и отвечает за техническое руководство и регламент во время соревнований и Олимпийских игр, утвержденных IBA.	ТЕХНИК DELEGAT – IBA vakili bo'lib, IBA tomonidan tasdiqlangan musobaqalar va Olimpiya o'yinlari vaqtida Texnik rahbarlik hamda tartibga javob beradi.	TECHNICAL DELEGATE - Represents the IBA and is responsible for the technical direction and regulations during competitions and Olympic Games approved by the IBA.

БОЙ - боксерский поединок.	JANG – boks uchrashuvi	FIGHT - boxing match.
ВЕСЫ - инструмент для измерения веса боксеров.	TAROZI - bokschilarning vaznini o'lchash asbobi.	SCALES - a tool for measuring the weight of boxers.
ПЕРЧАТКИ — это предмет одежды, предназначенный для защиты рук.	QO'LQOPLAR – kiyim elementi bo'lib, qo'llarni himoya qilish uchun ularga kiyiladi.	GLOVES - are a piece of clothing designed to protect hands.
РЕФЕРИ – лицо, осуществляющее контроль за соблюдением правил соревнований боксерами во время боя.	REFERI – jang vaqtida bokschilar tomonidan musobaqa qoidalariga amal qilinishini kuzatib turuvchi shaxs.	REFEREE - a person who monitors compliance with the rules of the competition by boxers during the fight.
СУДЬЯ - это лицо, которое учитывает выступление каждого боксера на ринге и записывает очки во время боя с учетом правил соревнований IBA.	НАКАМ - IBA musobaqalari qoidalarini inobatga olgan holda har bir bokschining ringdagi chiqishlarini e'tiborga olib, jang vaqtida ochkolar yozib boradigan shaxs.	JUDGE- is the person who takes into account the performance of each Boxer in the ring and records the points during the Bout, subject to the IBA Competition Rules.
ДЖЕВ - Внезапный удар по голове.	ДЖЕВ - Boshga to'g'ridan to'satdan zarba	JAB - a sudden blow to the head.
ЕАВА — Европейская организация любительского бокса.	ЕАВА – Evropa Xavaskor boks tashkiloti.	EABA- is the European Amateur Boxing Organization.
CLINCH — двусторонний подход боксеров во время боя. Проведение запрещенных	KLINCH – jang vaqtida bokschilarning ikki tomonlama yaqin olishuvi. Raqibga nisbatan ta'qiqlangan	CLINCH is a two-sided approach of boxers during a fight. Carrying out prohibited actions

действий в отношении соперника.	harakatlarni amalga oshirish.	against an opponent.
КРОСС – приветственный удар сопернику между рук.	KROSS – raqibga qo‘l orasidan kutib oluvchi zarba.	CROSS - a salutatory blow to the opponent between the hands.
НОКДАУН – когда боксер ударяется об пол любой частью тела, кроме ступней, в результате удара или серии ударов.	KNOKDAUN – Agar bokschi zarba yoki zarbalar seriyasi natijasida, oyoq kaftidan tashqari, tanasining istalgan qismi bilan polga tegishi.	KNOCKDOWN - when a boxer hits the floor with any part of the body, except for the feet, as a result of a blow or a series of blows.
НОКАУТ - состояние, при котором боксер не может продолжать бой в течение 10 секунд после получения удара	NOKAUT – bokschi zarba o‘tkazgandan so‘ng, 10 soniya oralig‘ida jangni davom ettira olmaslik xolati	KNOCKOUT - a condition in which the boxer cannot continue the fight for 10 seconds after receiving a blow
SLIPING – отклонение.	SLIPING – Og‘ish.	SLIPING - deviation.
СЕКУНДАНТ - тренер, человек, оказывающий поддержку и советы боксеру перед боем, после боя, между раундами.	SEKUNDANT – murabbiy, jang oldidan jangdan so‘ng, har bir raund orasidan bokschi yordam va maslahat beruvchi shaxs.	SECONDANT - a coach, a person who provides support and advice to a boxer before a fight, after a fight, between rounds.
СПАРИНГ – это процесс взаимного соревнования для отбора сильных боксеров в сборную.	SPARING – kuchli bokschi larni terma jamoaga saralash bo‘yicha o‘tkaziladigan o‘zaro musobaqalashuv jarayoni.	SPARING - is a process of mutual competition to select strong boxers for the team.

ХУК - удары по голове снизу.	XUK - yondan zarbalar.	HUK - blows to the head from below.
КАПА – защитник зубов	KAPA- tishlarni himoyolovchi vosita	KAPA - protector of teeth
Автоматизм движений – движения выполняемые спортсменом без текущего контроля сознания.	Harakatlarning avtomatlashishi – joriy idrok nazoratsiz sportchi tomonidan bajariladigan mashqlar.	Automatism of movements - movements carried out by the sportsman without current control of consciousness.
СОНФЕДЕРАЦИЯ - Группа национальных федераций, признанных ИБА и принадлежащих одному континенту.	KONFEDERATSIYA - IBA tomonidan tan olingan va bitta qit'aning o'ziga mansub bo'lgan milliy federatsiyalar guruhi.	CONFEDERATION - A group of national federations recognized by the IBA and belonging to the same continent.
Адаптация – приспособление организма или отдельных его систем к условиям меняющейся среды, величине и характеру физической нагрузки.	Adaptasiya – butun organizm yoki uning alohida tizimlarini muxitning o'zgarish sharoitlariga, jismoniy yuklamaning harakteri va kattaligiga moslashuv.	Adaptation - the adaptation of an organism or its separate systems to conditions changing environments, to size and character of physical activity.
Акселерация – ускорение роста и развития детей и подростков.	Akseleratsiya – bolalalar va o'smirlarning o'sish va rivojlanishining tezlashuvi.	Acceleration - acceleration of growth and development of children and teenagers.
Брадикардия - снижение частоты	Bradikardiya – yurak qisqarish sonining	Bradycardia - decrease in frequency

сердечных сокращений менее 60 ударов в минуту.	daqiqasiga martadan kamayishi. 60	of warm reductions less than 60 blows in a minute.
Быстрота – физическое качество характеризующее быстрое действие.	Tezkorlik – tez harakatlanishni harakterlovchi jismoniy sifat.	Speed - physical quality characterizing speed.
Варианты техники – индивидуальные особенности выполняемых движений.	Texnika variantlari - bajarilayotgan harakatlarning individual hususiyatlari.	Technics variants - specific features of carried out movements.
Восстановление – постепенный переход физиологических и биохимических функций к исходному состоянию после выполнения работы, после физической нагрузки.	Tiklanish – ish faoliyatni jismoniy yuklamani bajargandan keyin fiziologik va biomexanik funksiyalarning dastlabki holatga muntazam o'tishi.	Restoration -gradual transition of physiological and biochemical functions to an initial condition after work performance, after physical activity.
Выносливость - способность человека длительно выполнять работу без снижения ее интенсивности.	Chidamkorlik – insonning biron ish faoliyatni uning shiddatini pasaytirmasdan uzoq vaqt bajara olish qobiliyati.	Endurance - is ability of the person long to perform work without decrease in its intensity.
Динамометрия – в антропологии и медицине измерение силы мышц человека.	Dinamometriya – antropologiya va tibbiyotda insosn muskul kuchini o'lchash.	Dinamom - in anthropology and medicine measurement of force of muscles of the person.

Иммунитет – способность организма противостоять действию повреждающих агентов; защитная реакция организма.	Immunitet - organizmning buzuvchi agentlarga nisbatan qarshilik ko'rsatish xususiyati; organizmning ximoya reaksiyasi.	Immunity - ability of an organism to resist to action of damaging agents; protective reaction of an organism.
Координация движений – характеристика двигательных действий, связанная с управлением согласованностью и соразмерностью движений.	Harakatlar koordinatsiyasi – harakatlarning kelishkanligini boshqarish bilan bog'liq harakat faoliyati harakteristikasi.	Coordination of movements – the characteristic of impellent actions connected with management by a coordination and harmony of movements.
Координационные способности - обеспечивают двигательному действию устойчивость опорных частей тела, синергетическую плавность всех звеньев участвующей кинематической цепи, экономичность мышечных затрат, пространственную точность, стабильность и т.п.	Koordinatsion qobiliyatlari – harakat faoliyati tanannig tayanch qismlari, kinematik bog'lamda ishtiroq etuvchi barcha zvenolar sinergetik ravonligini, muskul sarfi tejimini, makondagi aniqlikni, barqarorlikni va shu kabilarni ta'minlaydi.	Coordination abilities - provide to impellent action stability of basic parts of a body, smoothness of all links of a participating kinematic chain, profitability of muscular expenses, spatial accuracy, stability, etc.

Ловкость – физическое качество человека, позволяющее быстро и точно видоизменять движения и двигательные действия в зависимости от меняющейся ситуации.	Epchillik – o‘zgarayotgan vaziyatga bog‘liq holda harakat faoliyatini aniq va tez o‘zgartira olishini tavsiflovchi insonning jismoniy sifati.	Dexterity - the physical quality of the person allowing quickly and precisely to alter movement and impellent actions depending on the changing situation.
Сила мышц - способность за счет мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам.	Muskul kuchi – tashqi qarshilik yoki yashqi kuchlarni muskul qisqarishi evaziga yenga olish qobiliyati.	Force of muscles - ability at the expense of muscular reductions to overcome external resistance or to counteract external forces.
Темп (Т) – количество циклов движений, выполняемых за единицу времени.	Temp (T) – vaqt birlik ichida bajariladigan harakat sikllar soni.	Rate – quantity of cycles of the movements which are carried out for a time unit.
Тонус мышечный – напряжение мышц в покое.	Muskul tonusi – tinch holatda muskul qisqarishi.	Tone muscular - pressure of muscles in rest.
Торможение – нервный процесс, приводящий к угнетению или предупреждению возбуждения.	Tormozlanish – qo‘zg‘alishni ogohlantirishda to‘sqinlik qilishga olib keluvchi asabiy jarayon.	Braking - the nervous process leading to oppression or the prevention of excitation.

Траектория – это воображаемый след движущейся точки в пространстве.	Traektoriya – fazoda nuqta harakatinig qoldirgan izi.	The trajectory is an imagined trace of a moving point in space.
КО - нокаут	KO - nokaut	KO - knockout
ТКО - технический нокаут	TKO - texnik nokaut	TKO - technical knockout
ПТС - решение судьи (по очкам)	PTS - sudyaning qarori (ballar bo'yicha)	PTS - referee's decision (on points)
UD - Единогласное решение судей	UD - sudyalarining bir ovozdan qarori	UD - Unanimous Decision by Judges
MD - решение большинства судей	MD - hakamlarning ko'pchilik qarori	MD - the decision of the majority of judges
SD - раздельное решение судей	SD - hakamlarning bo'lingan qaror	SD - separate decision of the judges
РТД - отказ от продолжения боя	RTD - jangni davom ettirishdan bosh tortish	RTD - refusal to continue the battle
ДК - дисквалификация	DQ - diskvalifikatsiya	DQ -disqualification

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Анасимов А.В. Дорого к рингу. Т., «Фан ва технологиялар маркази» нашрети, 2005 й.
2. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Т., Мумтоз сўз, 2012, 228бет.
3. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Белоусов. -Л., 1976. -20 с.
4. Бим Б., Аман А. Бокс на 100%. Феникс. Ростов-на-Дону. 2007. С – 244.
5. Дегтярева. И.П Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ. ред. И.П.Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.
6. Дегтярев И.П. Развитие научно-методических основ курса специализации и подготовки специалистов на кафедре бокса / И.П. Дегтярев // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - № 4.С.43-45.
7. Джероян Г.О. Тенденции развития тактики современного бокса / Г.О. Джероян, Е.В. Калмыков, Н.А. Худадов // Бокс: Ежегодник, 1980.- С.8-12.
8. Дегтярева.И.П Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
9. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И. Филимонов. - М: ИНСАН, 2000. - 432 с.
10. Филимонов В.И. Модельные характеристики физической подготовленности боксеров / В.И. Филимонов // Альманах "Бокс-99". - М: ТЕРРА СПОРТ, 1999. - С. 82-85.
11. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
12. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.В. Гаськов. — М., 1999.-53 с.
13. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. - С. 43-46.

14. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
15. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschiilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.
16. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е.В. Калмыков. - М.: РГАФК, 1996. 131с.
17. Киселев В.А. Систематизация средств тренировки боксеров / В.А. Киселев // Методические разработки. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992.-35 с.
18. Киселев В.А. Оценка тренированности боксеров высокой квалификации после завершения этапа предсоревновательной подготовки / В.А. Киселев, А.Н. Блеер, С.С. Наумов, В.К. Зайцев, С.И. Щербаков // Актуальные проблемы спортивных единоборств (теория и методика подготовки спортсменов). - М: ФОН, 2000. - С. 47-52.
19. Киселев В.А. Информативная модель соревновательного поединка в боксе / В.А. Киселев, О.В. Кравченко // Сб. трудов ученых РГАФК. - М.: ФОН, 1998. - С. 40-44.
20. Кличко В. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации / В. Кличко // Наука в олимпийском спорте. - 2000. - № 2. - С. 23-30.
21. Копцев К.Н. Из опыта подготовки советских и зарубежных боксеров / К.Н. Копцев, И.В. Циргиладзе // Бокс-2000. Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров. - Москва-Красноярск, 2000. - С. 9-17.
22. Кравченко О.В. Моделирование взаимодействия участников соревновательного боя – боксеров высших разрядов: автореф. дис.... канд. пед. наук / О.В. Кравченко. - М., 2000. - 25 с.
23. Кулиев О.А. Техника ударов ближнего боя в боксе и оптимизация методики ее совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.В. Кулиев. - М., 1982. - 23 с.
24. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
25. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учебник тренера высшей квалификации. - К.:Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

26. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987.

27. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / М.И. Романенко. - М.: ФиС, 1972. - 189 с.

28. Турдиев Ф.К. Бокс тренининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: Дис...канд. пед.наук – Т., 2002. – 132 с.

29. Тараторин.Н.Н Бокс. Энциклопедия // Составител Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998. - 232 с.

30. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Сулов, Д.А.Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. -480 с.

31. Турдиев Ф.К. Бокс тренининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: Дис...канд.пед.наук– Т., 2002– 132 с.

32. Все о боксе / Сост. Н.А. Худатов, И.В. Сиргиладзе; под ред. Л.Н. Салникова. - М., 1995. - 212 с.

33. Халмухамедов Р.Д. Технология оптимизации учебно-тренировочного процесса единоборств/ Р.Д.Халмухамедов. – Т., 2009. – 158 с.

34. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., 2008, 308 б.

35. Хусяйнов З.М. Формирование ударных движений с учетом скоростно-силовых особенностей боксеров-юношей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / З.М. Хусяйнов. 1983. - 24 с.

36. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации: Дис...канд.пед.наук – Т., 2001. – 158 с.

37. Щербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе / С.С. Наумов, В.А. Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. - М.: ФОН, 2000. - С. 61-65.

38. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. -СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. BOKSNING JISMONIY TARBIYA VA SPORT	
FANLARI TIZIMIDA TUTGAN O‘RNI VA AHAMIYATI	5
I.1. boksning kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.....	6
I.2. O‘zbekistonda boks sportining rivojlanishi	11
I.3. O‘zbek bokschilarining Osiyo chempionati, o‘yinlari, jahon hamda Olimpiada o‘yinlarida qo‘lga kiritgan natijalar.....	20
II. BOB. JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH.....	32
II.1. Jismoniy tayyorgarlik	32
II.2. Kuchni tarbiyalash	33
II.3. Tezkorlikni tarbiyalash	37
II.4. Chidamlilikni tarbiyalash.....	43
II.5. Chaqqonlikni tarbiyalash.....	45
II.6. Muvozanat va uni tarbiyalash.....	48
II.7. Egiluvchanlikni tarbiyalash	51
III. BOB. BOKS TEXNIKASINI O‘RGATISH	53
III.1. Boksning asosiy holatlari texnikasini o‘rgatish.	53
III.2. Siljishlar texnikasi	55
III.3. Jangovor masofalar.....	57
III.4. Qo‘l zarbalari texnikasi	59
III.4.1. To‘g‘ridan zarba berish va himoyalash	60
III.4.2. Yondan zarba berish va himoyalashlar.....	83
III.4.3. Pastdan zarba berish va himoyalashlar	94
III.5. Ikkitalik zarbalar texnikasi	101
III.6. Uchtalik zarbalar texnikasi.....	106
III.7. To‘rttalik zarbalar texnikasi	112
III.8. Zarbalardan himoyalash va qarshi xujumlar texnikasi	116
IV. BOB. BOKS TAKTIKASI.....	139
IV.1. Umumiy qoidalar.....	139

V. SPORT MAKTABLARIDA O‘QUV MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH	146
V.1. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichi	147
V.2. O‘quv-mashg‘ulot bosqichi	151
V.3. Sport takomillashuvi va oliy sport mahorati	154
V.4. Yillik tayyorgarlik sikllarining.....	155
GLOSSARIY	163
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI	171

DURDONA

M.M. IBRAGIMOV

**SPORT PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH
(BOKS BO‘YICHA)**

O‘QUV QO‘LLANMA

Muharrir: A. Qalandarov
Texnik muharrir: G. Samiyeva
Musahhih: Sh. Qahhorov
Sahifalovchi: M. Bafoyeva

Nashriyot litsenziyasi AI № 178. 08.12.2010. Original-maketdan bosishga ruxsat etildi: 22.12.2023. Bichimi 60x84. Kegli 16 shponli. «Times New Roman» garn. Ofset bosma usulida bosildi. Ofset bosma qog‘ozi. Bosma tobog‘i 11,0. Adadi 100. Buyurtma №712.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ
“Durdona” nashriyoti: Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko‘chasi, 11-uy.
Bahosi kelishilgan narxda.

“Sadriddin Salim Buxoriy” MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Buxoro shahri Muhammad Iqbol ko‘chasi, 11-uy. Tel.: 0(365) 221-26-45



Ibragimov Mironshoh Muhammadovich – Buxoro viloyati, Buxoro shaxrida tug‘ilgan. 2015-2019 yillarda Buxoro Davlat Universiteti “Jismoniy madaniyat ta’lim yo‘nalishi” bakalavr, 2020-2022 yillarda “Jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi” mutaxassisligi bo‘yicha magistraturani tugatgan.

O‘zbekiston chempionatlarining g‘olib va sovrindori, Islom birdamlik o‘yinlari sovrindori, Jahon kubogi g‘ccolibi, Xalqaro toifadagi sport ustasi. Buxoro Davlat Universiteti “Sport nazariyasi va metodikasi” kafedrasida oqituvchisi.