O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

R.D.XALMUXAMEDOV, V.N.SHIN, S.S.TAJIBAYEV,

G’.Q.RAJABOV, V.D.ANASHOV

BOKSCHILARNING SPORT-PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH (Boks)

Darslik



TOSHKENT – 2020

Mualliflar:

Xalmuxamedov R.D. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Shin V.N. – Pedogogika fanlari nomzodi, professor. O`zbekistonda xizmat ko`rsatgan murabbiy.

Tajibayev S.S. – O‘zDJTI boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati kafedrasi dotsenti v.b.

Rajabov G’.Q. – O‘zDJTI boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi.

Anashov V.D.– O‘zDJTI boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati kafedrasi o‘qituvchisi.

Taqrizchilar:

Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Koshbahtiyev I.A. – pedagogika fanlari doktori, professor.

ANNOTATSIYA

Mazkur darslikda bokschilarni o‘qitish va tayyorlash bo‘yicha hozirgi zamon ilm va amaliyot yutuqlariga tayanadigan zamonaviy bilimlar umumlashtirilgan. Mualliflar har bir bobni bayon etishda o’zlarining bilim va tajribalariga asoslanganlar.

Darslikda jismoniy tarbiya institutlari boks ixtisosligi bo‘yicha mutaxassislarni o‘qitish kursi mazmunini tashkil qiluvchi bokschilarning sport pedagogik mahoratini oshirish qaratilgan asosiy bo’limlari bayon qilingan.

Darslikda quyidagi boblar berilgan; “Bokschini o‘rgatish va mashq qildirish tamoyillari, uslublari, vositalari” “Bokschining jismoniy sifatlarini tarbiyalash”; “Boks texnikasi”; “Boks taktikasi”; “Boks sport turi bo‘yicha etakchi mamlakatlarning tayyorgarlik harakatlari texnikasining o‘ziga xos xususiyatlari”; “Kichik sport razryadiga ega bokschilarni o’rgatish va mashq qildirish”; “Yuqori malakali bokschilarni tayyorlash”; “Psixologik tayyorgarlikni mazmuni va yo‘nalishi”; “Boksda musobaqalar va musobaqa faoliyati” va “Xalqaro boks assotsiatsiyasi (AIBA) texnik qoidalari”.

Darslik O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti “boks” ixtisosligida tahsil oluvchi talabalari, pedagogika oliy o‘quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakulteti talabalari, va “boks” sport turi sohasidagi murabbiylarga mo‘ljallangan.

KIRISH

Mamlakatimizda mustaqillik yillaridan boks sport turi nafaqat o’z mavqeini mustahkamladi, balki butun dunyoga o’zbek boks maktabi mavjudligini isbotladi hamda namoyon etdi. O’zbek bokschilarining yirik xalqaro musobaqalar va Olimpiya o’yinlarida erishib kelayotgan yutug‘lari fikrimiz dalilidir.

O’zbek bokschilarining erishgan yuksak o’rinlarini saqlab qolish uchun boks mashg‘ulotlariga ko’p sonli iqtidorli yoshlarni jalb qilish va boks sport turi bo’yicha etakchi mamlakatlarning tayyorgarlik harakatlari texnikasining o’ziga xos xususiyatlarini xisobga olgan holda ilmiy – uslubiy adabiyotlarni yaratish zarur.

Mazkur darslikda bokschilarning sport pedagogik mahoratini oshirishning asosiy texnik-taktik usullari berilgan. Darslik bokschilarning sport pedagogik mahoratini oshirish uchun nazariy va amaliy asos vazifasini o’taydi.

O’zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining “boks” ixtisoslikdagi talabalari, shuningdek, universitetlarning jismoniy tarbiya fakultetlari talabalari darslikdagi materiallarni o’zlashtirib olgan holda boks to’garaklarida boshlang‘ich tayyorgarlik va sport mahoratini oshirish guruhlarida bokschilarning sport pedagogik mahoratini oshirish bo‘yicha o’quv-mashg‘ulotlarini tashkilashtirishlari mumkin.

Darslikni tayyorlashda boks nazariyasi va metodikasi sohasidagi etakchi olimlar hamda mutaxassislarning materiallaridan foydalanildi.

I BOB. BOKSCHINI O’RGATISH VA MASHQ QILDIRISH TAMOYILLARI, USLUBLARI, VOSITALARI

Tamoyillar – bokschini o’rgatish, tarbiyalash va mashq qildirish qonuniyatlarini ifodalovchi umumiy nazariy qonuniyatlardir.

Bokschini o’rgatish va mashq qildirishda quyidagi tamoyillar guruhi amalga oshiriladi:

1. Pedagogik (didaktik) tamoyillar (onglilik va faollik tamoyili, ko’rgazmalilik tamoyili, muntazamlik va ketma-ketlik tamoyili, tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili).

2. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari (malakaning mustahkamligi va variantliligi tamoyili, muvofiqlik tamoyili, qoplash (kompensatsiya) tamoyili, yo’naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili).

3. Sport mashg‘uloti tamoyillari (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyili, mashg‘ulot jarayonining takroriyligi va uzluksizligi tamoyili,ssikllilik tamoyili, mashg‘ulot yuklamalarini asta-sekin oshirish tamoyili),

Murabbiy pedagogik jarayonni tashkil etishning asosiy qonuniyatlarini ifodalovchi shu hamma tamoyillarni amalga oshira turib, bokschiga maxsus bilimlar, ko’nikma va malakalarni tez hamda samarali o’zlashtirishga va bunda ancha kam kuch sarflashga yordam beradi.

Hamma tamoyillar o’zaro bog‘liq va bir-birini to’ldiradi. Agar bir tamoyil e’tiborga olinmasa, boshqalaridan hech qaysi biri to’liq amalga oshirilishi mumkin emas. Ularni faqat birgalikda qo’llagan holdagina bokschi tayyorgarligida katta samaraga erishish mumkin.

Biroq bokschining sport tayyorgarligi shakllanishining turli bosqichlarida yuqorida keltirilgan tamoyillarning ahamiyati bir xil emas.

Boshlang‘ich o’qitish bosqichida pedagogik (didaktik) tamoyillar ko’proq ahamiyat kasb etadi. Bokschi malakasi ortib borgan sari sport mahorati va sport mashg‘uloti tamoyillarining ahamiyati ortadi.

1.1. Bokschini o’rgatish va mashq qildirishning pedagogik (didaktik) tamoyillari

Onglilik va faollik tamoyillari

Boks uchun sport yakkakurashi sifatida vaqt o’ta tanqis bo’lgan sharoitlarda standartlashtirilgan vaziyatda raqiblar tomonidan harakatlar bajarish xosdir. Demak, faoliyatning o’zining xususiyati usullarni bajarishga ijodiy yondashish, jangning taktik variantlarini ongli ravishda tanlash va o’zgartirish, ya’ni onglilik va faollik tamoyilini qo’llash zaruratini keltirib chiqaradi. Ushbu tamoyil bajarilayotgan harakatlar va bokschi ongi orasidagi uzviy bog‘liqlikka asoslangan.

Pedagogik jarayonda onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirish uchta yo’nalishda olib borilishi lozim:

1) mashg‘ulotning asosiy maqsadi va muayyan vazifalariga ongli munosabat hamda mustahkam qiziqishni shakllantirish; 2) o’quv-mashg‘ulotlar jarayonida vazifalarni bajarishda ongli tahlil etish va nazorat qilishni rag‘batlantirish; 3) bokschida tashabbusni, mustaqillikni va mashg‘ulotlarga ijodiy yondashishni tarbiyalash.

Eng asosiy vazifa – yuksak sport natijalariga erishish vazifasi bilan bir qatorda, bokschi tayyorgarlikning har bir davri va bosqichi vazifalarini aniq tasavvur qila olishi lozim. Umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarga o’rgatish jarayonida bokschi, agar u mashqning muayyan vazifasini tasavvur qila olmasa, harakatni to’g‘ri bajara olmaydi va oldinga qo’yilgan maqsadga erisha olmaydi. Murabbiy yangi usulni o’zlashtirish paytida bokschidan uning xususiyatlarini, ushbu usul jangovar vositalarning umumiy tasnifida qanday o’rin egallashini, shuningdek, uning boshqa vositalar bilan bog‘liqligini aniq bilishni talab qilish lozim.

Malakalarni egallashda muvaffaqiyat sportchining o’zlashtirilayotgan mashq-ning vaqt, kuch va fazoviy tavsiflarini ongli ravishda baholay olishiga bog‘liq. Tajribada isbotlanganki, tezlik mashqlarini egallashda o’sish bokschining zarba harakatlarida vaqtning mikrooraliqlarini mustaqil baholay olishiga bog‘liq.

Murabbiy mashg‘ulotlarning birinchi kunidanoq o’z o’quvchilarida faollikni tarbiyalab borishi lozim. G‘alaba, boshqa teng shartlar bilan bir qatorda, o’z harakatlari rejasini raqibiga o’tkaza olgan va ko’proq tashabbus ko’rsatgan bokschiga beriladi. Bokschilarda mashg‘ulotlarga qiziqish bo’lgan taqdirdagina ularda faollikni tarbiyalash mumkin. Shug‘ullanuvchilarning faolligini oshirish uchun murabbiy mashg‘ulotlarni bir qoliplik va bir xillikdan holi emotsional tarzda tashkil etishi lozim. Mashg‘ulot paytida sportchilarda tiklanish jarayonlari yomonlashadi.

Bokschini boshlang‘ich o’rgatish bosqichida murabbiyning asosiy vazifalaridan biri – unda mashg‘ulotlarda mustaqillikni tarbiyalashdir. Murabbiy o’z o’quvchisini u bajara-yotgan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlarning sifatini mustaqil tahlil qilishga, yuzaga kelgan xatolarni tanqidiy nuqtai nazardan ko’rib chiqishga o’rgatishi zarur. Bokschilarning sport tayyorgarligi o’sishi bilan ularning mustaqilligiga talablar ayniqsa ortadi. Yuqori malakali bokschilar o’quv-mashg‘ulot yig‘inlarida ko’p hollarda o’z murabbiylarisiz bo’ladilar. Ushbu holda tayyorgarlik samaradorligi bokschining o’z murabbiyi tomonidan tuzilgan individual mashg‘ulot rejasini bajarishda qanchalik mustaqilligiga ko’p jihatdan bog‘liq.

Ko’rgazmalilik tamoyili

Ko’rgazmalilik tamoyilining mohiyati boksda o’rgatish va mashq qildirish vazifalarini hal etish uchun sportchi analizatorlaridan maksimal foydalanishdan iborat. Ko’rgazmalilik tamoyili shunga asoslanadiki, harakat malakalarini egallash sezgilar orqali idrok etishga bog‘liq. U bokschining o’rganilayotgan harakat to’g‘risidagi ko’rish, harakat va boshqa tasavvurlarini ta’daqlash zaruratini ifodalaydi. Retseptiv tiplari ajratiladi – ko’rish, motor va akustik (xarre). Bu uchta tip har xil insonda birlashgan, va har biri ustunroq bo’lishi mumkin. Murabbiy u yoki bu o’quvchisi qaysi qo’zg‘atuvchilarni ko’proq idrok qilayotganligini bilishi zarur. Bu unga ko’rgazmalilik tamoyilini samarali amalga oshirishga yordam beradi.

Boks mashg‘ulotlarida mashqni namoyish qilish o’rgatish va takomillashtirish asosi bo’lib xizmat qiladi. Murabbiy usulni musobaqa olishuvi sharoitlarida u qanday bajarilsa, shu ko’rinishda aniq namoyish qilib berishi lozim. Bokschilar harakat

xususiyatlari, uning tarkibiga kiruvchi alohida elementlar, fazalar va qismlarining o’zaro bog‘liqligi to’g‘risida mumkin qadar to’liq tasavvurga ega bo’lishlari uchun tugallangan harakatni namoyish qilish yaxshiroq.

Shg‘ullanuvchilar butun harakat to’g‘risida to’g‘ri tasav-vurga ega bo’lganlaridan keyingina ularning e’tiborini muhim detallarga qaratish kerak, chunki usulni bajarish texnikasi shunga bog‘liq bo’ladi. Faqat koordinatsiya jihatidan nisbatan qiyin bo’lmagan harakatlarga, masalan, bittalik zarbalar, himoyalanishlarga o’rgatishda mashqlarni qismlar, fazalar va elementlarga bo’lish shart emas. Navbatma-navbat qo’shilib keladigan murakkab koordinasiyali harakatlarga (zarbalar seriyalari, javob zarbalari va boshq.) o’rgatishda qismlarga bo’lishni qo’llash mumkin.

Murabbiy usulni bir necha bor namoyish qilib berishi lozim va shug‘ullanuvchilar uni turli tomonlardan ko’ra olishlari juda muhim.

Yangi malakalarga o’rgatishda, ayniqsa o’smirlar bilan ishlashda mashqni namoyish qilishning yaxlit uslubidan foydalanish samaraliroq. Bunda asosiy vazifa yaqinlashytiruvchi va tayyorgarlik mashqlari tizimi bilan yengillashtiriladi.

O’smirlar va o’spirinlarni o’rgatish jarayonida mashqni namoyish qilish uslubi asosiy hisoblanadi. To’g‘ri, 12 yoshga kelib bevosita qo’zg‘atuvchini so’z bilan almashtirish ko’p hollarda ijobiy natija beradi, biroq o’smir uchun so’z harakat predmeti to’g‘risidagi aniq tasavvur bilan bog‘lanmagan bo’lsa, u narsa kuzatilmaydi.

Mashg‘ulotlarda o’rgatish samaradorligini oshirish maqsadida, murabbiy o’rganilayotgan harakat yoki uning asosiy detallari to’g‘risida umumiy tasavvurni hosil qilishga yordam beradigan ko’rgazmali vositalardan iloji boricha ko’proq kompleks holda foydalanishi zarur. Bu “saqlab qo’yilgan” axborot vositalari – fotosuratlar, plakatlar, kinogrammalar, kinohalqalar bo’lishi mumkin. Zamonaviy bokschini o’rgatish va mashq qildirish amaliyotida “tezkor” axborot vositalari alohida o’rin egallaydi. Ular sportchini bajariladigan harakatlarning fazoviy, vaqt va kuch tavsiflarini ongli ravishda idrok etishga maqsadli yo’naltirishga yordam beradi. Bokschini harakat malakalariga o’rgatishda videomagnitofonlar, maxsus zarbli dinamometrlar, xronoreflektometrik va boshqa moslamalar keng qo’llaniladi. Ular

bevosita mashg‘ulot sharoitlarida sportchidagi o’zgarishlarni qayd qilib borishga imkon beradi.

Muntazamlik va ketma-ketlik tamoyili

Ushbu tamoyil sportchi va murabbiydan boks asoslarini o’rganishda oqilonalik hamda ketma-ketlikka rioya qilishni taqozo etadi. O’quv-mashg‘ulotlarda kerakli hajmda texnik-taktik ko’nikma va malakalarni muntazam hamda ketma-ket egallash asosida bokschida har tomonlama rivojlanish va boks texnikasini egallashda universallashish uchun zarur shart-sharoitlar yaratiladi. O’rganishning ketma-ketligi bokschini o’rgatish va mashq qildirishning zarur sharti hisoblanadi. Bunda bokschi yangi vazifalarni avval o’zlashtirilgan materialga asoslangan holda egallaydi. Har bir yangi mavzu avvalgisi bilan uzviy bog‘liq bo’lishi kerak.

Boks texnikasiga o’rgatish oddiydan murakkabga tarzda olib borilishi lozim. Avval bokschilar jangovar tik turish, siljib yurishlar, to’g‘ridan zarbalar va ulardan himoyalanishning hamma turlarini o’rganadilar. Keyin yondan zarbalar va ulardan himoyalanish hamda shundan so’ng to’g‘ridan va yondan zarbalar kombinatsiyalarini egallaydilar.

Afsuski, boks amaliyotida hali shunday hollar uchrab turadiki, yuksak kasb tayyorgarligi va bilimlarga ega bo’lmagan murabbiy yuqori natijalar ortidan quvib jadallashtirilgan o’rgatish va mashq qildirish uslublarini qo’llaydi. Natijada bokschi, odatda, boks maktabi asoslarini egallab olishga ulgurmaydi, texnik-taktik vositalarni qo’llashda bir xillikdan zarar ko’radi. Undan kelajakda Osiyo va jahon miqyosidagi sport natijalarini ko’rsata oladigan yuqori malakali usta chiqmasligini oldindan bashorat qilish mumkin.

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili o’quv-mashg‘ulot jarayonidagi optimal yuklamalarni tanlashda albatta bokschilarning guruh, yoshga xos va individual farqliklarini hisobga olishdan iborat.

Agar murabbiy shug‘ullanuvchilarning mehnat faoliyati, o’qishi, turmush sharoitlari xususiyatini, ularning mashq-langanlik darajasi va psixik xususiyatlarini yaxshi bilsa hamda hisobga olib borsa, u ularning har biri uchun mashg‘ulotlar olib borishda oqilona usuliyatni tanlashi mumkin.

Boks mashg‘ulotlari turli yoshdagi va jismoniy tayyorgarligi har xil bo’lgan insonlarni o’ziga jalb qiladi, shuning uchun murabbiy tarkibi va tayyorgarligi bo’yicha har xil bo’lgan shug‘ullanuvchilar guruhlariga tabaqalashgan holda yondashishi, o’quv materialini har xil tanlab olishi va mashg‘ulotlarda ruxsat etiladigan jismoniy yuklamalarni belgilashi zarur.

Yuqori malakali bokschi uchun oson bo’lgan narsa yangi boshlovchi sportchi uchun har doim ham bo’lavermaydi. Yuksak mashqlanganlik holatida turli bokschi katta yuklamani oson ko’tarishi, lekin shu yuklama mashqlanmagan yoki yosh sportchi uchun og‘irlik qilishi mumkin. Agar murabbiy yuqori sport natijasi orqasidan quvib yosh bokschilarga ataylab murakkab texnik va taktik vazifalarni, masalan, raqib hujumiga qarshi javoban ro’paradan qarshi hujum harakatlarini o’rganish vazifasini bersa, unda ikkala bokschi ham albatta ko’p zarbalarni “o’tkazib yuboradilar”, chunki ular himoya-lanish vositalari kompleksini hali etarli darajada egallab olmaganlar. Bunday vazifa yosh bokschi uchun og‘irlik qiladi va o’z kuchiga bo’lgan ishonchning yo’qolishiga, qator hollarda esa jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiy mashqlarni shunday tanlashi hamda me’yorlashi kerakki, bunda yuklama shug‘ullanuvchilarning imkoniyatlariga aniq mos kelishi zarur. O’quv materiali, qachonki u sportchilarga tushunarli bo’lsa, shundagina uni o’zlashtirish mumkin bo’ladi. Bu esa kuch etadigan qiyinchiliklarni engib o’tishni nazarda tutadi. O’quv-mashg‘ulotlardagi yuklamalarning yosh bokschilar organizmiga ta’sir qilish xususiyatini o’rganish shuni ko’rsatadiki, agar darsdagi yuklama shug‘ullanuvchilar imkoniyatlariga mos kelmasa, qator hollarda ularning sog‘ligida nevrologik buzilishlar yuzaga keladi.

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili shuni taqozo etadiki, murabbiy guruhlarini jamlashda ularga bo’y uzunligi, sportdagi staji va tayyorgarlik darajasi taxdaqan bir xil bo’lgan o’quvchilarni tanlab olishi lozim.

O’quv-mashg‘ulot guruhlarini to’g‘ri jamlashda nazorat mashqlari va testlari muhim ahamiyatga ega. Murabbiy o’z o’quvchilaridan me’yor talablarini qabul qilish natijasida olishi mumkin bo’lgan ko’rsatkichlarga tayanib, shuningdek, ularning maxsus jismoniy tayyorgarligi darajasiga asoslanib, o’quv dasturi materialiga aniqliklar kiritadi, ushbu tayyorgarlik bosqichidagi yuklamalarning hajmi va mazmuni chegaralarini, shuningdek, istiqboldagi marralar hamda ularga erishish yo’llarini belgilab beradi.

Murabbiy yoshga xos xususiyatlar, malaka va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda o’rgatish hamda mashq qildirishning umumiy tamoyillariga rioya qilib, o’quv jarayonini shunday tuzishi kerakki, bunda sportchilar tayyorgarligini maksimal tarzda individuallashtirish zarur. Individuallashtirilgan tayyorgarlikning ahamiyati bokschining oliy sport mahorati shakllanishi bosqichida ayniqsa ortadi. Ma’lumki, bokschilar bir-birlaridan o’z harakat, funksional, psixik va boshqa imkoniyatlari bilan ajralib turadilar. Hatto yoshi, malakasi va dastlabki tayyorgarligi bir xil bo’lgan guruhda mutlaqo bir xil ko’rsatkichlarga ega bo’lgan ikkita sportchi uchramaydi. Shuning uchun murabbiyning asosiy vazifalaridan biri har bir bokschini o’rgatish va mashq qildirish jarayonini mumkin qadar ertaroq qat’iy individuallashtirishdan iborat.

1.2. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari

Malakaning mustahkamligi va variantliligi tamoyili

Bokschining puxta mustahkam harakat malakalarini egallash darajasi uning sport mahorati darajasining asosiy ko’rsatkichlaridan biri hisoblanadi.

Musobaqa jangi sharoitlarida bokschi malakalarining mustahkamligiga “adashtiruvchi omillar” kompleksi – raqib, bokschining o’zining astenik emotsiya-lari, charchash, tomosha-binlarning reaksiyasi, notanish musobaqa vaziyati va boshq. salbiy ta’sir ko’rsatadi. Yuqori malakali bokschining pastroq malakaga ega bo’lgan bokschidan asosiy farqi shundaki, musobaqa miqyosi, jang shiddati va raqibning individual xususiyatlaridan qat’i nazar uning harakatlari pishiqligi, to’g‘ri va aniq bajarilishi bilan ajralib turadi. Shuning uchun murabbiy o’quv materialining shug‘ul-

lanuvchilar tomonidan mustahkam o’zlashtirilishini, ya’ni mustahkam malaka hosil bo’lishini tekshirib borishi lozim. Malakaning mustahkamligi deganda musobaqa vaziyatida usulning samaradorligini pasaytirmagan holda uni ko’p marta bajarish tushuniladi. O’quv-mashg‘ulot vazifalarini muntazam va uzoq vaqt bajargan holdagina boksda usullarni mustahkam o’zlashtirish mumkin bo’ladi. Ushbu vazifalarni bajarish davomida ko’p martalab takrorlashlardan so’ng harakat ko’nikmalari mustahkam harakat malakalariga o’tadi.

Harakat malakasi – harakatni boshqarishning avtomatlashtirilgan uslubi bo’lib, bunda usul sportchi ongining ishtirokisiz bajarilishi mumkin.

Bokschi tomonidan egallangan harakat malakalari kompleksi qancha ko’p bo’lsa, u shuncha ko’proq o’z harakatlarini nazorat qilmasligi, balki harakatlarini taktik jihatdan asoslashi mumkin. Shunday qilib, malaka hosil bo’lishi bilan bokschi diqqatining asosiy ob’ekti harakatning o’zi emas, balki harakat natijasi, jang sharoitlari va vaziyatlari bo’ladi.

Malakalarga o’rgatish alohida usullarni bir qolipda olib yurish yo’li bilan borishi kerak emas. Bokschi harakatlarni maksimal har xil taktik vaziyatlarda ongli ravishda egallashi lozim.

Malakaning mustahkamligi (barqarorligi) uning *variantliligi* bilan chambarchas bog‘liq. Bu boksda ayniqsa muhim, chunki bu erda raqiblarning harakatlari nostandart vaziyatda, anatomik-morfologik belgilari va jang olib borish uslubiga ko’ra individual bo’lgan raqiblar bilan olishuvda kechadi. Shuning uchun, agar murabbiy, masalan, chapda yon tomondan boshga zarba berishni o’rganish paytida ushbu zarba texnikasini egallashda faqat bitta standart holatni namoyish qilish bilan cheklansa, bu juda jiddiy xato hisoblanadi. Bokschi malakani egallab borgan sari, murabbiy usulni takomillashtirish variantlarini maksimal tarzda har xil qilib o’zgartirishi lozim. Buning uchun u usulni bajarishning turli-tuman taktik sharoitlarini yaratishi zarur.

O’quv-mashg‘ulotlarda malakaning variantliligini takomillashtirishda murabbiy va bokschi tomonidan texnikasi hamda jang olib borish uslubi har xil bo’lgan raqiblarni tanlash muhim ahamiyatga ega.

Bokschi usulni turli sharoitlarda yoki asosiy dinamik stereotipga qo’shimcha jang vaziyatining o’zgarishi to’g‘risida signal beruvchi yangi harakat reaksiyalari hosil qilinadigan vaziyatda malakaning variantliligiga erishishi mumkin. Bokschining mashg‘ulot va musobaqa faoliyati tajribasi to’planib borgan sari asosiy harakat stereotipi to’satdan zarurat yuzaga kelganda ishga tushadigan “halokat” stereotiplari bilan qo’shilib ketadi.

Malakaning mustahkamligi bilan bir qatorda harakat malakasini mumkin bo’lgan chegaralarda almashlab turish qobiliyati bokschining mahorat darajasini ifodalovchi belgilardan biri hisoblanadi. Malakaning asosiy fazasining yuqori barqaror-ligini saqlash bilan tayyorgarlik, qo’shimcha va yakunlovchi fazalardagi o’zgarishlar hisobiga variantliligini oshirish mumkin.

Malaka rivojlanishining yuqori bosqichlarida bokschida maxsus idrok: zarbani his qilish, vaqtni his qilish va h.k. yuzaga keladi.

Malakalarning mustahkam o’zlashtirilganligi va ularning texnik bajarilish darajasi raqib bilan bevosita yakkama-yakka olishuv sharoitlarida aniqlanadi. Texnik va taktik malakalarni mustahkam egallashda shartli va erkin janglar, shuningdek, musobaqalar eng samarali vosita hisoblanadi.

O’quv-mashg‘ulot ishlari amaliyotida yangi usullarga o’rgatishda shunday hollar kuzatiladiki, bokschi u yoki bu sabablarga ko’ra noto’g‘ri harakat malakasini o’zlashtiradi. Noto’g‘ri harakat malakalarini egallash jiddiy xavf tug‘diradi, chunki po’stloq dinamik stereotipi sababli bokschi malakani tuzatishga yoki o’zgartirishga qiynaladi. Bokschilarda shunday maqol yuradi: “Eski harakatni o’zgartirguncha yangisini egallash osonroq”. Malakani o’zgartirish uchun hosil qilingan stereotipni buzib tashlash zarur. Eski malakalarni buzib tashlash uchun turlicha davom etadigan tanafuslardan foydalaniladi, keyin esa yangi, to’g‘ri malaka variantiga o’tiladi. Buning uchun harakat malakasining yangi variantini takomillashtirish jarayonidagi harakatlarni takrorlash soni eski variantni takrorlash sonidan ko’proq bo’lishi lozim.

Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyili

Bokschining sport mahorati muvofiqlik tamoyiliga jiddiy amal qilinmagan holda tez o’sishi mumkin emas. Muvofiqlik tamoyili keng qamrovli talablarni o’z ichiga oladi. Ularning asosiy maqsadi – bokschining mashg‘ulot va musobaqa faoliyatini oqilona tuzish.

Raqiblar olishuvining samaradorligi birinchi navbatda ulardan qaysi biri jangda yuzaga kelgan vaziyatga muvofiq bo’ladigan usullar hamda harakatlardan qay darajada foydalanishiga bog‘liq.

Murabbiy o’quv-mashg‘ulot jarayonini shunday rejalash-tirishi lozimki, qo’llaniladigan vositalar, o’rgatish uslublari, mashqlarning xususiyatlari va mazmuni, yuklama kattaligi hamda miqdori bokschilarning imkoniyatlariga aniq muvofiq bo’lishi kerak. Masalan, maxsus jismoniy sifatlarni mashq qildirishda sportchi ularni faqat takomillashtirishga emas, balki ularni boksning o’ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqqan holda qat’iy proporsional muvofiqlikda rivojlantirishga intilishi zarur. Sport-chining umumiy va maxsus tayyorgarligini rivojlantirishda uning jismoniy sifatlari bir xil yuqori darajada bo’lmasligi lozim. Ularni u mazkur sport turining xususiyatiga muvofiq ravishda oqilona uyg‘unlashtirishi zarur. Bokschining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi mazmuni va ular orasidagi o’zaro bog‘liqlik masalasi juda muhim, chunki har qanday har tomonlama jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlik bilan o’zaro ijobiy ta’sirga ega bo’lavermaydi va mashqlanganlikning rivojlanishiga yordam beraver-maydi. Shuning uchun murabbiy sportchi bilan ishlashda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari orasidan biomexanikaviy va fiziologik belgilariga ko’ra boks ixtisosligiga yaqinlashtirilgan mashqlarni: sport o’yinlari, yadro (tosh) irg‘itish, og‘irliklar bilan dast ko’tarish va siltab ko’tarish mashqlari, kurash, krossni va h.k. maksimal tarzda qo’llashga intilishi lozim.

Muvofiqlik tamoyili bokschida u tomonidan muayyan o’quv-mashg‘ulot va musobaqa variantlarini bajarishda zarur psixologik ko’rsatmani shakllantirishni taqozo etadi.

Bokschining sport mahoratini takomillashtirishda muvofiqlik tamoyiliga amal qilish oldinda turgan musobaqalarga tayyorgarlik ko’rish davrida muhim ahamiyatga ega. Ushbu holda murabbiy bokschi tayyorgarligida bir qator muhim tomonlarni hisobga olishi lozim. Ularsiz sportda yuqori natijaga erishib bo’lmaydi. Ular qatoriga bokschining mashg‘uloti, dam olishi va ovqatlanishini oldinda turgan musobaqalar vaqti hamda xususiyatlariga muvofiq holda rejalashtirish masalalari kiradi. Bokschi tayyorgarligini uning bo’lajak asosiy raqiblarining individual xususiyatlari, musobaqadagi kurash shiddati, tomoshabinlarning reaksiyasi va boshqalarni hisobga olgan holda tashkil etish lozim.

Sport mahoratida qoplanish tamoyili

Bokschi sport mahorati shakllanishining turli bosqich-larida u tomondan o’zlashtirilgan texnik-taktik vositalar hajmi, jismoniy va psixik sifatlarning namoyon bo’lish darajasi hamda funksional imkoniyatlari turlichadir. Bokschining ayrim maxsus xususiyatlari va sifatlari yuqori namoyon bo’lish darajasida turadi, boshqalari – o’rtacha, uchinchilari esa rivojlanishda ortda qolishi mumkin. Boks-chining maxsus xususiyatlari va sifatlarining namoyon bo’lish darajasidagi farqlar ko’pgina sabablarga bog‘liq. Ulardan eng muhimlari – sportchining individual xususiyatlari, harakat ko’nikmalari va malakalarini o’rgatishga sarflangan vaqt, o’quv-mashg‘ulot jarayonida texnik, taktik, jismoniy, psixik tayyorgar-likning har bir tomonlarini takomillashtirish uchun bokschi uchun qo’llaniladigan vaqtning amaldagi nisbati va boshq.

Bokschi sport mahoratini takomillashtirishda qoplanish tamoyilining amalga oshishi murabbiy, o’z o’quvchisining qobiliyatlari va imkoniyatlarini aniqlab olib, unda individual jang olib borish uslubini shakllantirishga o’tgan paytdan boshlanadi. Bunda murabbiy birinchi navbatda o’quvchisida ko’proq rivojlangan sifatlar hamda qobiliyatlarga tayanadi.

R.Risqiyev, M.Abdullayev, R.Saidov kabi kuchli Olimpiya chempionlarining musobaqa faoliyati tahlili shuni ko’rsatadiki, ularning sport mahorati ayrim maxsus

sifatlar va xususiyatlarning yuqori darajada rivojlanishiga asoslangan. Bu boshqa yetarli darajada rivojlanmagan sifatlarning qoplanishiga imkon beradi. XXVII Olimpiya o'yinlari chempioni va ko'p karra Osiyo chempioni M.Abdullayev, o'ng tomonlama turishda boksga tushib, ko'pchilik olishuvlarini o'zining reaksiya qilish vaqtidagi yuqori ko'rsatkichlari va tezkor fikrlash tezligidan foydalanib o'rta masofada o'tkazar edi. Shu vaqtning o'zida uzoq masofada u o'zining asosiy raqiblaridan jiddiy farq qilmas edi.

Qoplash tamoyili bevosita musobaqa jangi paytida ayniqsa kerak. Ko'p hollarda bokschi, o'zicha, raqib bilan jang olib borishning to'g'ri taktik varianti, vositalari va uslublarini tanlab, olishuv davomida unga yutqazishni boshlaydi. Masalan, raqibni aldashga qaratilgan taktik ko'rsatmani tanlab, bokschi uning uddasidan chiqolmaydi, chunki uning raqibi ancha mohir bokschi. Agar bokschining jismoniy tayyorgarligi yaxshi va maxsus chidamliligi yuqori bo'lsa, u jang sur'atini oshirib va yetarli bo'lmagan sifatlarni yuqori zichlikdagi faol harakatlar bilan qoplab, kurashishning yangi taktik variantiga o'tadi.

Sport mahoratini shakllantirishda yo’naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili

Bokschi tomonidan muayyan harakat malakasini egallash yoki u yoki bu jismoniy sifatni tarbiyalash maqsadida bajarila-digan har qanday mashq uning boshqa malakalari va sifatlarida ma’lum bir o’zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bunday o’zaro bog‘liqlik sportchi organizdaqing harakat va funksional imkoniyatlarining namoyon bo’lish birligi hamda xususiyati qonuniyatiga asoslangan.

Bokschi tayyorgarligida yo’naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyilini amalga oshirishning eng muhim shakllaridan biri – uning maxsus jismoniy sifatlari va maxsus harakat malakalarini bir vaqtning o’zida rivojlantirishdir. Malakani shakllantirish maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish bilan bir vaqtning o’zida olib borilgan paytda malakaning namoyon bo’lish mustahkamligi muhim darajada ortadi. Ushbu tamoyil yengil atletika, gimnastika va boshqa sport turlarida keng qo’llaniladi.

Yo’naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili boksni o’rgatish usuliyatida ham keng aks ettirilgan, bu yerda og‘irliklar bilan mashqlar va sportchining maxsus harakat malakalarini takomillashtirishdan bir vaqtning o’zida foydalaniladi.

Boks tezkor-kuch sport turi hisoblanadi. Shuning uchun murabbiy bokschi bilan ishlashda malakalarni takomillashtirishda ataylab eng samarali tezkor-kuch sharoitlarini yaratgandagina, musobaqa vaziyatlarida maxsus harakat malakalarining yuqori mustahkamligi mumkin bo’ladi. Bokschi zarba kuchining “portlovchan” samarasini takomillashtirish maqsadida, sportchi-ning qo’l tirsagi yoki boshqa tana a’zolariga mahkamlanadigan qo’rg‘oshinli og‘irliklardan foydalaniladi. Ular zarba berish malakalarini bajarishni qiyinlashtiradi.

O’quv-mashg‘ulot ishlari amaliyotida “soya bilan jang” kabi maxsus mashqlar yordamida zarbalarga ishlov berishda turli xil engillashtirilgan gantellardan foydala-niladi. Har xil to’ldirma to’plarni, yadro, toshlarni irg‘itish singari maxsus tayyorgarlik mashqlari keng qo’llaniladi, bu mashqlar bokschi tomonidan jangovar tik turish holatidan bajariladi.

Siljib yurish tezligi va malakalarini bir vaqtning o’zida takomillashtirish maqsadida og‘irlashtirilgan oyoq kiyimi qo’llaniladi.

Qiyinlashtirilgan sharoitlarda maxsus va maxsus tayyor-garlik mashqlarini mashhur professional bokschilar faol qo’lla-ganlar. Mutlaq jahon chempioni Roki Marchiano ko’p vaqtini zarbalarga suvda ishlov berishga sarflagan. Kassius Kley (Muhammad Ali) siljib yurish tezligini takomillashtirish uchun elkada qum to’ldirilgan qoplardan foydalangan.

Har xil bokschi uchun uning vazn toifasi va tayyorgarlik darajasiga qarab optimal og‘irlikni oqilona tanlash o’quv-mashg‘ulotlarda yo’naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyilidan samarali foydalanishning zarur shartlaridan biri hisoblanadi. Agar og‘irlik muayyan bokschi uchun “keskin”dan yuqori bo’lsa, unda malakani bajarishda kuchlanishlarning dinamik tuzilishi buziladi. Bokschi tomonidan usulning texnik jihatdan to’g‘ri bajarilishi og‘irliklar bilan mashqlardan muvaffaqiyatli foydalanish hamda takomillashtirishning zarur sharti hisoblanadi.

1.3. SPORT MASHG‘ULOTI TAMOYILLARI

1.3.1. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyili

Bokschi, agar uning maxsus va umumiy jismoniy tayyorgarligi yetarli darajada yuqori bo’lmasa, yuksak sport natijalariga erisha olmaydi. Boks – murakkab koordi-nasiyali sport turlaridan biri. U sportchidan turli-tuman harakat ko’nikmalari, malakalari va jismoniy sifatlarni namoyon qilishni taqozo etadi. Ma’lumki, inson o’zi tomonidan avval egallangan harakat “boylamlari”ga asoslanib, har qanday harakatni bajaradi. Shunday qilib, unda shartli refleksli boylamlari zahirasi qancha ko’p va u katta hajmdagi malakalarga qancha ega bo’lsa, uning maxsus harakat faoliyati shuncha turli-tuman bo’ladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa bokschi shakl-lanishining boshlang‘ich bosqichlarida, sportchi uchun uning kelgusidagi o’sishida zarur bo’lgan harakat

ko’nikmalari va malakalarining namoyon bo’lishida turli-tumanlikni yara-tishga imkon beradi. Agar murabbiy yosh bokschini o’rgatish jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan voz kechsa, u juda katta va tuzatib bo’lmas xatoga yo’l qo’yadi, chunki faqat maxsus mashqlar yordamida sportchining har tomonlama samarali rivojlanishiga erishib bo’lmaydi. U murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarishga qiynaladi, chunki avval egallangan harakat shakllarining hosil bo’lgan o’zaro bog‘liqligi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan voz kechish oqibatida katta bo’lmaydi va bokschida yangi ixtisoslashgan ko’nikma hamda malakalarning hosil bo’lishiga yetarlicha yordam bermaydi.

Bokschining har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarigi darajasini aniq-lashda hamda uni takomillashtirish jarayonida me’yorlar kompleksi katta o’rin tutadi. Bokschilardan me’yor talablarini bajarishni talab qilgan holda murabbiy ularda har tomonlama jismoniy rivojlanish bazasini yaratadi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik orasidagi o’zaro bog‘liqlik bokschi sport hayotining hamma bosqichlarida uning sport mahorati shakllanishiga yordam beradi. Biroq bokschining umumiy jismoniy tayyorgarlik vazifalari, mazmuni va yo’nalishi har bir bosqichda o’zining xususiyatlariga ega.

Yosh bokschi shakllanishining boshlang‘ich bosqichlarida murabbiy har xil sport turlaridan va umumiy jismoniy tayyorgar-likning alohida vositalaridan bosh-lovchi sportchi organizdaqing harakat va funksional imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirish maqsadida mumkin qadar keng doirada foydalanishi lozim. Bokschi shakllanishining boshlang‘ich bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik vosita-larining keng qo’llanilishi yana shunga bog‘liqki, ushbu davrda mashqlanganlikning umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan maxsus mashqlarga “ko’chishi” etarlicha yuqori bo’ladi, chunki boshlovchi bokschilar o’zlarining jismoniy sifatlari rivojla-nishida yuksak darajaga erishmaganlar. Masalan, basketbol o’yini nafaqat umumiy tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqa sifatlarni tarbiyalashga yordam beradi, balki maxsus tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik ko’rsatkichlarining yaxshilanishiga imkon yaratadi.

Shunday qilib, umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan keng foydalanish boshlovchi sportchining har tomonlama rivojlanishi uchun zadaq yaratishda zarur shart hisoblanadi.

Biroq bokschi malakasi va sport mahorati o'sib borishi bilan umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari hajmi, miqdori hamda yo'nalishi o'zgarishi lozim. Birinchi navbatda umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini kamaytirish hisobiga maxsus va maxsus tayyorgarlik mashqlari hajmi ortib boradi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari rivojlantiriladigan kuchlanishlar xususiyati va bajarilish uslubiga ko'ra bokschining maxsus mashqlariga maksimal yaqinlashtiriladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini "maxsuslashtirish" zarurati yana shunday vaziyat tufayli yuzaga keladiki, sportchi malakasi o'sishi bilan mashqlanganlikning mashqlardan maxsus mashqlarga "ko'chishi" kamayadi.

Mashg'ulot jarayonining takroriyligi va uzluksizligi tamoyili

Mazkur tamoyil bokschidan uning butun sportdagi faoliyati davomida zarur bo'lgan sifatlarni muntazam mashq qildirib borishni taqozo etadi. Pedagogik jarayon mantiqiga zid bo'lgan mashg'ulotlardagi asossiz tanaffuslarni oldini olish lozim. Bu shunga bog'liqki, maqsadli mashg'ulotlar ta'sirida bokschida yuzaga keladigan o'zgarishlar mashg'ulotlar orasida uzoq vaqt davom etadigan o'rinsiz tanaffuslar natijasida "so'nadi".

Harakat malakalari va jismoniy sifatlar asosida yotgan nozik ixtisoslashtirilgan va kech hosil qilingan boylamlar tezroq so'nadi. Ushbu holda mashg'ulotlarning mashq qildirish samarasi kamayib ketadi va uzoqroq tanaffus natijasida umuman yo'qolishi mumkin.

Takroriylik va uzluksizlik tamoyili mashg'ulotning o'zida kabi, ular orasida ham, shuningdek, bokschi tayyor-garligi bosqichlari va davrlarida mashg'ulotlar hamda dam olish oraliqlarini optimal tarzda almashlab turishni ko'zda tutadi. Murabbiy o'quv-mashg'ulot jarayonini shunday rejalashtirishi lozimki, mashg'u-lotlar orasidagi oraliqlar umumiy yo'nalishda bokschi ish qobiliyatining tiklanishi

hamda o’sishini kafolatlashi zarur. Demak, kelgusi mashg‘ulotlarni sportchining tiklanish va o’ta yuqori tiklanish fazasida olib borish lozim.

Biroq murabbiy vaqti-vaqti bilan, ayniqsa musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida bokschi organizmiga alohida yuqori talablarni qo’yish va natijada keyingi dam olish paytida ish qobiliyatining shiddat bilan oshishiga erishish maqsadida bokschi qisman tiklanib ulgurmagan fazada mashg‘ulotlarni o’tkazishi mumkin. Shunday “qattiq” mashg‘ulot paytida chidamlilik tarbiyalanadi va sportchi organizmi o’zgartirilgan ichki muhit: kislorod qarzi, qon reaksiyasining o’zgarishi va h.k. sharoitlardagi faoliyatga moslashadi.

Takroriylik va uzluksizlik tamoyilining asosiy xususiyat-laridan biri shundan iboratki, har bir navbatdagi mashg‘ulotning mashq qildirish samarasi avvalgi mashg‘ulot natijasida hosil bo’lgan mashqlanganlik darajasidagi o’zgarishlarga “qo’shilib” boradi.

Turli xil yo’nalishdagi mashg‘ulotlar – jangovar amaliyot, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik va boshqalar taxdaqan bir xil yuklamaga ega bo’la turib, tayyorgarlik darajasi bir xil bo’lgan bokschilarda tiklanish jarayonlarining davomiyligiga turlicha ta’sir ko’rsatadi. Jangovar amaliyot bo’yicha mashg‘ulotlardan so’ng, texnik-taktik mahoratni takomillash-tirish mashg‘ulotidan keyinga qaraganda, bokschiga tiklanish uchun ko’proq vaqt talab qilinadi. Bokschining chidamliligini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulotdan so’ng tezlik sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan mashg‘ulotlardan keyinga qaraganda, dam olish uchun katta tanaffus kerak.

Takroriylik va uzluksizlik tamoyilini amalga oshirish uchun murabbiy mashg‘ulot yo’nalishi, yuklama kattaligi va xususiyati, bokschining mashqlanganlik darajasi, shuningdek, uning tayyorgarlik bosqichiga qarab, dam olish oraliqlari va xususiyatini uslubiy jihatdan asoslangan holda tanlab olishi zarur.

Mashg‘ulotlar paytida dam olish oraliqlari har xil bo’lishi mumkin: 1 dan 20 *daq* gacha va undan ham ko’proq. Masalan, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo’yicha har bir 3 daqiqali mashg‘ulotlardan keyin bokschiga bir daqiqali (“qattiq”) dam olish beriladi, bunda sportchining organizmi faqat qisman tiklanadi. Agar

bokschi mashg‘ulotlarda qiyin saralash sparringini o’tkazgan bo’lsa, unda dam olish 20 daqiqagacha etishi mumkin va bokschi yetarlicha to’liq tiklanib oladi. Mashg‘u-lotlar orasidagi dam olishning optimal oralig‘i davomiyligi har xil bo’lishi mumkin, biroq 48 soatdan oshmasligi kerak.

Dam olishning nafaqat davomiyligi, balki xususiyati bokschining keyingi tiklanish tezligiga jiddiy ta’sir qiladi. Boks amaliyotida faol dam olish keng tarqalgan. Uning mohiyati shundan iboratki, bokschi yetarlicha katta hajmdagi maxsus mashg‘ulot ishini bajargandan so’ng sust dam olmasdan, balki boshqa, nisbatan maxsus bo’lmagan harakat faoliyatiga o’tadi va uni kichik shiddat bilan bajaradi. Tajribada shu narsa isbotlanganki, sportchi faol dam olish paytida, sust dam olish paytiga qaraganda, tezroq tiklanadi. Bokschining “faol” dam olishi vositasi sifatida murabbiy sport o’yinlari, engil atletika, suzish va boshqalardan foydalanishi lozim. Faol dam olishga ham boks bo’yicha maxsus mashg‘ulotning o’zida, ham undan keyin, qachonki sportchi sust dam olib bo’lib, basketbol, futbol o’ynab, yengil mashg‘ulotni o’tkazayotganda o’tish mumkin.

Yuklamadan so’ng sportchining psixik, fiziologik va harakat fuksiyalarining tiklanish jarayonlari har xil vaqtda (geteroxron) bo’lish xususiyatiga ega. Odatda, birinchi bo’lib avvalgi mashg‘u-lotlarda asosiy yuklama olmagan organizm organlari hamda tizimlari tiklanadi. Shuning uchun murabbiy tomonidan takroriylik va uzluksizlik tamoyilini amalga oshirish shartlaridan biri o’quv-mashg‘ulotlar mazmuni hamda ketma-ketligini ilmiy, uslubiy jihatdan asoslangan holda rejalash-tirish va bunda bokschi organizdaqing birinchi bo’lib tiklangan funksiyalari hamda tizimlariga tayanish hisoblanadi.

Sportchining mashqlanganligi ortishi bilan tiklanish vaqti kamayadi, bu ham bokschining mashg‘ulotlari va dam olish oraliqlari sonini “zichlashga” yordam beradi.

Sikllilik tamoyili

Sikllilik tamoyili deganda o’quv-mashg‘ulot jarayonida qo’yilgan vazifalarga qarab mashg‘ulotlar tuzilishi va mazmuni, bokschining tayyorgarlik bosqichlari va davrlarining davriy, ketma-ket o’zgarishini tushunish lozim.

Bokschi tayyorgarligining to’g‘ri rejalashtirilgan jarayoni uchun birinchi navbatda mashg‘ulotlarda qo’llaniladigan vositalarning qat’iy tartiblashtirilishi hamda turli yo’nalishdagi mashg‘ulotlarni o’tkazishda aniq ketma-ketlikka amal qilish xosdir.

Masalan, malakali murabbiy takomillashtirish va bokschining tezlik sifatlari hamda chidamliligi masalalarini hech qachon bir vaqtning o’zida hal qilmaydi; agar sportchi undan oldin maxsus chidamlilikni takomillashtirayotib charchagan bo’lsa, yangi texnik-taktik malakalarni o’rgatishga o’tmaydi va h.k. Shuningdek, turli xil yo’nalishdagi mashg‘ulotlarni o’tkazishda uslubiy jihatdan asoslangan ketma-ketlikka rioya etish lozim. Masalan, jangovar amaliyot bo’yicha mashg‘ulot oldidan, agar sportchi katta hajmdagi shiddatli ishdan so’ng tiklanishga ulgurmasa, bokschining chidamliligini tarbiyalashga qaratilgan mashg‘ulotni o’tkazish maqsadga muvofiq.

Mashg‘ulotlarda, bokschi tayyorgarligi bosqichlari va davrlarida tartiblashtirilganlik, uslubiy asoslangan takroriylik va ketma-ketlilikning zarurligi o’quv-mashg‘ulot jarayonining siklli bo’lishiga asos bo’ladi.

Katta sikllar – ko’pincha yillik va yarim yillik hamda kichik sikllar – bokschi tayyorgarligining haftalik muddatini o’z ichiga oluvchi mikrotsikllar ajratiladi. Yil davomida mashg‘ulotlar tuzilishi va mazmuni vaqti-vaqti bilan o’zgarib turishi sababli, mikrotsikllar, katta sikllardan deyarli farqli ravishda bokschi tayyorgarligining davrlari va bosqichlari xususiyatlariga bog‘liq holda ko’proq o’zgarishlarga uchraydi.

Ma’lumki, mashqlanganlikning rivojlanishi uchta fazaga ega: boshlang‘ich sport formasini egallash, uning nisbatan barqarorlashishi va vaqtinchalik yo’qotish. Mashqlanganlik fazalariga mos bo’lgan har bir mashg‘ulot sikli uchta davrdan iborat: tayyorgarlik, musobaqa va o’tish. Ular mazmuni, yo’nalishi va vazifalariga ko’ra jiddiy farqlanadigan mikrotsikllarga bo’linadi. Bundan tashqari, bokschi tayyorgarligining muayyan davri yoki bosqichidagi navbatdagi mikrotsikl oldingisini faqat takrorlab qolmasdan, yangilangan mashg‘ulot vositalari va uslublari asosida, odatda, mashg‘ulot yuklamalari darajasi o’zgartirilgan holda quriladi. Bokschining musobaqa

oldi tayyorgarligining maxsus tayyorgarlik bosqichi ikkinchi qismi mazmunini tahlil qilishda bu ayniqsa yaxshi ko’zga tashlanadi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichi (davri) paytida birinchi, “kirishtiruvchi”, mikrotsikl bokschi tomonidan o’rta shiddatda bajariladigan katta hajmdagi maxsus, maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik mashqlarini bajarishga qaratilgan.

Ikkinchi, “jadal”, mikrotsikl vazifalari va mazmuni – bokschi organizdaqi katta shiddat bilan bajariladigan maksimal yuklamalarga moslashtirish va unda yuqori darajada maxsus chidamlilikni hosil qilish. Bu mikrotsiklda tayyorgarlikning asosiy vositalari shartli va erkin janglar, juftlikda texnik-taktik mahoratni takomillashtirish, shuningdek, snaryadlarda ishlash hisoblanadi.

Uchinchi, “saqlab turuvchi”, mikrotsikl bokschida mashg‘ulot yuklamalari hajdaqi ancha kamaytirish va shiddatini birmuncha pasaytirish yo’li orqali oldingi yuklamalarning kumulyativ ta’siri hisobiga yuqori darajadagi mashqlanganlikka erishish va uni saqlab turishga qaratilgan. Bu erda bokschining sherik bilan, yassi qo’lqopda murabbiy bilan va snaryadlarda ishlashda individual takomillashuvi, shuningdek, oldinda turgan musobaqalarga psixologik tayyorlanish tayyorgarlikning asosiy shakllaridan biri hisoblanadi.

Musobaqa oldi bosqichiga nisbatan musobaqadan keyingi (tiklanish va yengillashtirish) mikrotsikllarning tuzilishi, mazmuni hamda yo’nalishi jiddiy o’zgaradi.

Mashg‘ulot yuklamalarini asta-sekin oshirish tamoyili

Mashg‘ulot yuklamalari asta-sekin oshirib borilmasa, bokschi yuqori sport natijalariga erisha olmaydi. Bunday natijalarga faqat mashg‘ulot talablarining umumiy darajasini muntazam oshirib borilgandagina erishish mumkin, chunki har bir rejalashtirilgan natijaga erishish uchun muvofiq ravishda yangi darajadagi mashqlanganlikni ta’daqlash lozim. Bu shunga bog‘liqki, sportchiga ta’sir ko’rsa-tuvchi yuklama avval uning funksional va harakat imkoniyatlarining rivojlanishiga ijobiy ta’sir qiladi, biroq keyinchalik organizmning doimiy kattalikdagi

qo’zg‘atuvchiga bo’lgan reaksiyasi kamayib boradi va, nihoyat, organizmning doimiy yuklamaga moslashishi yuzaga keladi hamda bokschi yutuqlarining o’sishi to’xtaydi.

Yuklamani oshirishning to’g‘ri chiziqli o’suvchi, pog‘onali (zinasimon) va to’lqinsimon uslublari ajratiladi. Sportchilarning amaliy faoliyati tahlili shuni aniqlashga imkon berdiki, mashg‘ulotdan mashg‘ulotga yuklamani oshirishning to’g‘ri chiziqli o’suvchi (qat’iy izchil) uslubi, pog‘onali va ayniqsa to’lqinsimon uslublarga qaraganda, kam samarali.

Yuklamani oshirishning pog‘onali (zinasimon) uslubi mohiyati shundan iboratki, shug‘ullanuvchilar ma’lum bir vaqt, odatda hafta, davomida har bir mashg‘ulotda taxdaqan bir xil (hajmiga yoki shiddatiga ko’ra) yuklamani bajaradilar. Keyingi mikrotsiklda yuklama oshadi va butun hafta davomida bir xilda, lekin oldingi mikrotsiklga nisbatan yuqoriroq darajada turadi. Odatda mazkur uslub yangi shug‘ullanuvchi bokschilar mashg‘ulotlarida qo’llaniladi, chunki u ularning organizmida doimiy yuklamaga bo’lgan moslashish mexanizmlarini hosil qilishga yordam beradi va shu bilan uni keyinchalik oshirish uchun sharoitlar yaratadi.

Yuklamani oshirishning to’lqinsimon uslubi katta va yuqori toifadagi bokschilar tayyorgarligida asosiy hisoblanadi. U tayyorgarlikning mikro-, mezo- va makrotsikl-larida yuklamaning optimal hamda maksimal kattaliklarini keng almashlashga imkon beradi.

O’quv-mashg‘ulot jarayonida yuklamalar ham hajm, ham shiddat ko’rsatkich-lari bo’yicha oshib borishi lozim. Boz ustiga, bunday o’sish ko’p hollarda bir tomonga yo’naltirilgan emas. Bir davrda hajm, boshqasida shiddat oshib turadi. Bu mashg‘ulot jarayonining nisbatan kichik bo’laklari uchun, ham bokschining butun ko’p yillik sport faoliyati uchun xosdir.

Yuklamaning doimiy ravishda oshirib borilishiga amal qilgan holda uni ko’p sabablarga ko’ra almashlash kerak. Ular orasida eng asosiy sabab – bokschi holatini va organizdaqing doimiy ta’sir qiluvchi qo’zg‘atuvchiga bo’lgan moslashuv-chanligini o’zgartirishdir.

Bokschi malakasi va mashqlanganlik darajasi o’zgarishi bilan nafaqat yuklama kattaligi, balki sportchining texnik-taktik va irodaviy tayyorgarligiga bo’lgan

talabalar asta-sekin ortib boradi. U yanada murakkabroq texnik-taktik malakalarni egallashga intiladi, bu uning jismoniy va psixik imkoniyatlarini yanada ko'proq safarbar etishga hamda namoyon qilishga imkon beradi.

1.4. Bokschini o'rgatish uslublari

Sportchi faqat eng samarali o'rgatish hamda maxsus harakat malakalarini takomillashtirish uslublaridan foydalangan holda boks texnikasini muvaffaqiyatli egallashi mumkin. Usulni uni yanada takomillashtirish maqsadida o'rgatish yaxlit va bo'laklangan uslublar yordamida amalga oshirilishi mumkin.

Yaxlit o'rgatish uslubining eng asosiy afzalliklaridan biri shundan iboratki, bokschida o'rganilayotgan harakat to'g‘risida umumiy tasavvur hosil bo'ladi va u harakat malakalarini to'g‘ri egallaydi. Yaxlit uslubda o'rgatishda bokschida harakatning alohida elementlari va fazalarining ketma-ket o'zaro harakatining aniq tasviri hosil bo'ladi, bundan tashqari, o'zlashtirilayotgan harakatning koordinatsiya jihatdan eng qiyin qismlarini tez aniqlab olish imkoniyati paydo bo'ladi. Masalan, chap qo'lda to'g‘ridan boshga beriladigan zarbalarni o'rgatishda odatda mushtning chap oyoqda qadam qo'yish va o'ng oyoqni keltirish bilan bir vaqtda muvofiq harakat qilish fazasi qiyin o'zlashtiriladi.

Yaxlit uslub, odatda, bir-biri bilan qo'shilgan holda navbatma-navbat bajariladigan va o'zaro bog‘liq bo'lgan oddiyroq harakatlar kompleksidan tashkil topgan murakkab texnik harakatlarga o'rgatishda qo'llaniladi. Masalan, boshga ikkita zarbali har xil tipdagi kombinatsiyalarni o'rga-tishda: yondan chap qo'lda va to'g‘ridan o'ng qo'lda va h.k.

Amaliyotning ko'rsatishicha, bokschi malakasi qancha yuqori bo'lsa, murakkab harakat va usullarni o'rganish hamda takomillashtirishda u yaxlit uslubni shuncha keng va samarali qo'llaydi. Biroq yaxlit uslub xatolarni bartaraf etishda har doim ijobiy natija bermaydi. Buning sabablaridan biri shundan iboratki, inson o'z diqqatini ko'pi bilan 4-6 ta ob'yektga jamlay olishi mumkin. Shuning uchun bokschi yangi usulni o'rganish jarayonida o'z xotirasida yuzaga kelgan oltita xatodan ortig‘ini bir vaqtning o'zida saqlab tura olmaydi.

Bo’laklangan uslub bokschining yaxlit harakatlarini alohida qismlarini o’rganish va takomillashtirishga imkon beradi. Agar sportchi yaxlit uslub qo’llanilganda ikki zarbali har xil tipdagi kombinatsiyani egallashda yetarlicha tez oldinga siljimasa, unda yaxlit harakatni yanada oddiyroq qismlarga ajratish lozim – chap qo’lda yondan zarba va o’ng qo’lda to’g‘ridan zarba berish (ular ketma-ket o’zlashtiriladi). Bunda murabbiy bokschiga bir qator yana ham tor mashg‘ulot vazifalarini va yaqinlashtiruvchi mashqlarni taklif qilishi lozim va faqat sportchi har bir qismni o’zlashtirib olgandan keyin, u yana yaxlit harakatni egallashga qaytishi mumkin.

Bo’laklangan uslubning asosiy afzalligi shundan iboratki, u bokschiga diqqatni butun harakatga emas, balki uning alohida qismiga jamlashga yordam beradi. Lekin bo’laklangan qismlar bajarilayotgan harakatning xususiyatiga ko’ra uzviyligini yo’qotmasligi kerak. Bundan tashqari, atsiklik yaxlit harakatni faqat shunday qismlarga bo’lish lozimki, sportchi ularni yaxlit harakatni bajarishdagi talab darajasida o’shanday shiddat bilan to’g‘ri qayta takrorlay olishi kerak.

O’rgatishning yaxlit va bo’laklangan uslublari bir-biri bilan chambarchas bog‘liq. Boksga o’rgatish jarayonida ular navbatma-navbat quyidagi ketma-ketlikda qo’llaniladi: yaxlit – bo’laklangan – yaxlit.

Tadqiqotlarning ko’rsatishicha, murakkab koordinatsiyali sport turlarida texnikani egallashda qisqa vaqt oralig‘ida mashqlarni ko’p marta takrorlash, xuddi o’sha miqdordagi takrorlashlarni uzoq vaqt mobaynida bajarishga qaraganda, kam samara beradi. Biroq bunday xulosa qisqa vaqt ichida jamlangan holda takrorlash maqsadga muvofiq bo’lgan oddiy harakatlarni o’rganishga taalluqli emas.

Boks texnikasiga o’rgatishning asosiy uslublari

O’zbek boks maktabining shakllanish jarayonida boks texnikasiga o’rgatish va takomillashtirishning quyidagi asosiy uslubiy usullari tizimlashtirildi va o’zining keyingi rivojlanishiga ega bo’ldi:

1) bir qator saflanib turib, murabbiyning umumiy buyrug‘i bilan usulni guruh bo’lib (sheriksiz) o’zlashtirish;

2) ikki qator saflanib turib, murabbiyning umumiy buyrug‘i bilan usulni guruh bo’lib (sherik bilan) o’zlashtirish;

3) zal, maydon bo’ylab erkin harakatlanayotgan juftlikda murabbayning topshirig‘i bilan usulni mustaqil egallash;

4) raqiblar harakatlari muayyan tor vazifa bilan cheklangan shartli jang;

5) murabbiy bilan yassi qo’lqopda yoki qo’lqoplarda ishlashda bokschi tomonidan usulni individual egallash;

6) keng texnik-taktik vazifalar bilan shartli jang;

7) erkin jang (raqib harakatlari cheklanmagan jang).

Qo’llar yozilgan holda bir qator saflanib turib, murabbiyning umumiy buyrug‘i bilan usulni guruh bo’lib (sheriksiz) o’zlashtirish uslubi odatda yosh bokschini o’rgatishning birinchi bosqichida qo’llaniladi, ushbu uslubdan bokschini oddiy asosiy holatlar va harakatlarga o’rgatishda foydalanish yaxshiroq. Bunda usulni o’zlashtirish eng qulay va soddalashtirilgan sharoitlarda, raqib-sherik ishtirokisiz kechadi. Yosh bokschilar uchun raqib tomonidan “adashtirish” va tahdid bo’lmagan paytda bajarilayotgan harakatning koordinatsiya xususiyatlariga diqqatni jamlash uchun qulay sharoitlar yaratiladi.

Murabbiy o’rganilayotgan usul koordinatsiyasi bokschilar tomonidan egallanganligiga ishonch hosil qilgandan keyingina u ushbu boks texnikasi elementini ancha murakkab sharoitlarda sherik bilan takomillashtirishga ruxsat beradi va shu orqali asosiy jangovar harakatlarni o’rganishda xatolarning yuzaga kelishi hamda mustahkamlanib qolishi imkoniyatini kamaytiradi.

Qo’llar yozilgan holda ikki qator saflanib turib, murabbiyning umumiy buyrug‘i bilan usulni guruh bo’lib (sherik bilan) egallash uslubi odatda bokschilarni jangovar masofalar turlari bilan tanishtirish hamda siljib yurish sharoitlarida masofani saqlab turishga o’rgatish, shuningdek, hujum zarbasini berish va undan himoyalanish lozim bo’lgan paytda qo’llaniladi. Bunda birinchi qator hujum qilish, ikkinchisi esa himoyalanish vazifasini bajaradi. Vazifalarni murabbiyning umumiy buyrug‘i ostida baja-rish to’satdan bo’ladigan harakatlarni oldini oladi va himoyalanishni o’z vaqtida

hamda to’g‘ri bajarishga, harakat shaklini saqlashga, shuningdek, raqibgacha bo’lgan masofani ushlab turishga imkon beradi.

Shug‘ullanuvchilar asosiy jangovar harakatlar koordi-natsiyasini etarlicha o’zlashtirib olganlaridan va sherik bilan siljib harakatlanish sharoitlarida masofani saqlab turishga o’rganganlaridan keyin murabbiy shunday topshiriq berishi lozimki, bokschilar ularni murabbiy buyrug‘isiz mustaqil bajara turib, usullarni egallab oladilar. Har bir mashg‘ulot vazifasidan oldin murabbiy albatta usulni aniq namoyish qilishi, uning bajarilish texnikasi xususiyatlarini tushuntirishi va uni jangda qo’llashning taktik variantlarini ko’rsatib o’tishi lozim.

Boks texnikasiga o’rgatish jarayonida murabbiy shuni bilishi kerakki, shug‘ulla-nuvchilar boshqa harakatlarga chalg‘imasdan asosiy diqqat-e’tiborni doimo qandaydir muayyan texnik usulga jamlashlari lozim. Ushbu holda raqiblar harakatlari muayyan tor vazifa bilan cheklangan shartli jangni qo’llash zarur. Bunda ulardan birining harakatlari ma’lum bir hujum zarbasi bilan, ikkinchisining harakatlari ushbu zarbadan himoyalanish yoki shu himoyalanish turi bilan qo’shilgan qarshi zarba bilan cheklanadi. Shartli jang boks texnikasi va taktikasiga o’rgatish hamda takomillashtirishning muhim uslubiy usuli bo’lib xizmat qiladi. Shartli jangni uslubiy jihatdan to’g‘ri o’tkazishning asosiy shartlaridan biri hujum qilayotgan bokschi tomonidan kuchli (nokautli) zarbalar berilishining doimo oldini olib turishdan iborat.

O’quv amaliyotida murabbiy bilan yassi qo’lqopda va qo’lqoplarda ishlash yordamida usulni o’rgatish hamda takomillashtirishning individual uslubi keng qo’llanila boshlandi. Bu shunga bog‘liqki, guruhli o’rgatish uslublari, bir qator afzalliklariga qaramasdan (tipik texnikani o’rganish uchun qulay sharoitlar, murabbiy tomonidan hamma shug‘ullanuvchilarning bir tekis nazorat qilinishi va h.k.), kamchiliklarga ega. Ulardan asosiysi shundan iboratki, murabbiy bokschiga usul texnikasini individual egallab olishiga etarlicha yordam bermaydi. Bunday kamchilik bokschilar tomonidan juftlikda usulni mustaqil o’rganish uslubida ham bor, chunki murabbiy har bir o’quvchiga har doim ham e’tibor qarata olmaydi.

Murabbiydan boshqa hech kim bokschi bilan bevosita ishlashda muayyan malakani egallashdagi kamchiliklar to’g‘risida eng to’g‘ri fikrlarni bildira olmaydi.

Murabbiy bokschini bevosita yassi qo’lqopda emas, balki qo’lqoplarda o’rgatishi juda qimmatli, ayniqsa, agar murabbiy o’z chiqishlarini yaqinda yakunlagan, nisbatan yosh bo’lsa. Bunday vaziyat usulni egallash uchun o’ziga xos sharoitlarni yaratadi. Biroq ko’p hollarda ushbu uslubda bir qator shartlar mavjud (yassi qo’lqop, bokschining shiddatli harakatlarini cheklovchi murabbiyning yoshi), va shuning uchun usulni egallash nisbatan maxsus bo’lmagan sharoitlarda sodir bo’ladi. Usulni o’rgatish va takomillashtirishda shunday uslublar asosiy hisoblanadiki, ularda malakani egallash o’ziga xos maxsus vaziyatda, sherik-raqib bilan bevosita o’zaro munosabatlarda sodir bo’ladi. Shuning uchun murabbiy bilan ishlash odatda o’rgatishning boshlang‘ich bosqichida, murabbiyning imitatsiya (imo-ishorali) harakatlari bokschida uning individual xususiyatlariga muvofiq usul texnikasi to’g‘risida aniq va to’g‘ri tasavvur hosil qilgan paytda hamda bokschi egallanib bo’lingan usul texnikasidagi qandaydir kamchilikni to’g‘rilashi zarur bo’lgan paytda qo’llaniladi.

Maxsus yo’naltirilgan o’quv-mashg‘ulotlarda murabbiy asosiy vaqtni bokschi raqib bilan bevosita ishlayotganda usullar texnikasi va taktikasini o’rgatish hamda takomillashtirishga ajratishi lozim.

Keng doiradagi vazifalar qo’yilgan shartli jang bokschining texnik-taktik mahoratini takomillashtirishga yo’naltirilgan asosiy uslubiy usullardan biri hisoblanadi. Bunday jangda raqiblar keng doiradagi vazifalardan kelib chiqib harakat qiladilar. Biroq vazifalar har doim aniq bo’lishi lozim. Keng doiradagi vazifalar qo’yilgan shartli jangga sherik-raqiblarning ikki tomonlama harakatlari xos bo’lib, ulardan har biri hujum qilishi, himoyalanishi va qarshi hujum qilishi mumkin. Bokschilar shartli jangda uzoq va o’rta masofalarda ikki tomonlama to’g‘ridan boshga hamda gavdaga zarbalar berishlari mumkin. Shunday qilib, ikkala raqib, vazifa turida nisbatan cheklangan holda qolib (hamma zarbalardan foydalanmay), hujumda, javob va qarshi hujumlarda to’g‘ridan zarbalarning turli uyg‘unlashgan kombinatsiyalari hamda seriyalarini bajarishda, shuningdek, ulardan himoya-lanishning hamma turlarini qo’llashda keng imkoniyatga ega bo’ladi.

Sheriklar harakatlari cheklanmagan erkin jangda jang olib borishning rasmiy qoidalari talablari bajarilishidan tashqari, qandaydir shartlar qo’yilmaydi. Musobaqa jangidan keyin u bokschining texnik-taktik har xilligi, uning ijodiy fikrlash boyligi ko’rsatkichi hisoblanadi. Erkin jangning muayyan vazifalaridan qat’i nazar, bokschi jangning mohirona va ijodiy jihatdan mazmunli bo’lishiga intilishi hamda qo’pol tarzda kuchli zarbalar bilan almashish holatiga yo’l qo’ymasligi zarur. Bunday jangning maqsadi oqilona taktikadan foydalanish hisobiga raqibni ochkolar bo’yicha mohirlik bilan yutishdir. Erkin jang – bu asosiy mashq bo’lib, uning yordamida bokschi o’zining shaxsiy jang olib borish uslubini hosil qiladi.

Bokschi mashg‘uloti uslublari

Bokschining jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg‘ulot amaliyotida bir tekis, o’zgaruvchan, takroriy, oraliqli, o’yin, musobaqa va aylanma uslublar qo’llaniladi.

Ular mashq shiddati, dam olish oralig‘i va xususiyati, shuningdek, sportchi faoliyatini tashkil etish shakllari xususiyatlariga ko’ra bir-biridan farq qiladi.

Bir tekis uslubda mashq nisbatan uzoqroq davom etadigan vaqt (masalan, bir raund) davomida doimiy, odatda o’rta, shiddat bilan bajariladi. Bokschining pnevmatik grushada ishlashi, doimiy shiddatda arg‘amchiq bilan mashqlar, bir tekis sur’atda kross va h.k. mashg‘ulot amaliyotida bir tekis uslubdan foydalanishga misol bo’la oladi.

Boks amaliyotida mashg‘ulotning asosiy va maxsus uslublaridan biri – **o’zgaruvchan uslub**. Sportchi harakatlari shiddatining muntazam o’zgarib turishi unga xosdir. Umuman olganda, bokschi ko’pgina maxsus va maxsus tayyorgarlik mashqlarini o’zgaruvchan sur’atda bajaradi.

Takroriy uslub xususiyati shundan iboratki, bitta mashg‘ulot davomida qandaydir usul yoki uning alohida detali bir xil yoki har xil vaqt ichida davom etadigan dam olish tanaffuslari bilan takror-takror bajariladi. Masalan, butun mashg‘ulot davomida bokschi raundlar bo’yicha chap qo’lda boshga yondan zarbani ketma-ket takomillashtirib boradi: avval murabbiy bilan yassi qo’lqopda individual

ishlaydi, keyin sherik bilan juftlikda hamda ushbu zarbani snaryadlarda takrorlashni yakunlaydi.

Mashqning **oraliqli uslubi** mohiyati shundan iboratki, yuqori shiddatli ish dam olish oralig‘i bilan almashinib turiladi. Masalan, maxsus tezlik chidamli-ligini takomillashtirishda murabbiy 2 daqiqali raundni 1 daqiqali bo’laklarga bo’ladi. Ular orasidagi dam olish oralig‘i 30 *sek* ni tashkil etadi.

Vazifani juftlikda va snaryadlarda 1 *daq* davomida bajarayotib, bokschi 2 daqiqali raund sharoitlarida har doim ham erishib bo’lmaydigan harakat shiddatini rivojlantiradi. Bokschining harakat shiddati jiddiy pasayganda va unda toliqish alomatlari kuzatilgan paytda mashqni oraliqli uslub bilan bajarish to’xtatiladi.

O’yin uslubidan foydalanayotib, ishning emotsional-ligi va yuqori shiddatiga erishish mumkin. U shuningdek bir qator jismoniy va psixik sifatlarni aniqlashga yordam beradi. Bunday sifatlar orasida chaqqonlik va fikrlash tezligi asosiy o’rin tutadi. Ayniqsa bokschi mashg‘ulotida sport o’yinlari: basketbol, futbol, qo’l to’pi, voleybol va boshq. katta o’rin egallaydi. Boksda, shuningdek, muayyan syujetli, masalan, “Qotti-qotti”, “Chavandozlar jangi” kabi shartli o’yinlar qo’llaniladi.

Musobaqa uslubi bokschilarning yuqori natijaga erishish uchun o’zaro kurashlaridagi bevosita raqobatga asoslangan. U mashg‘ulotlar o’tkazish paytida (masalan, kuch, tezkorlik, chaqqonlikka qaratilgan musobaqa mashqlari ko’rinishida, ayniqsa, natijani aniqlashda son orqali baholash mavjud bo’lgan joyda), shuningdek, mustaqil shakl sifatida (chamalash, sport musobaqalari) qo’llaniladi.

Aylanma mashg‘ulot uslubida bokschi aylana bo’ylab snaryadlar bilan va ularsiz bir qator oddiy mashqlarni ketma-ket va yetarlicha uzoq vaqt bajaradi. Bunda har bir mashq shug‘ullanuvchilarning maksimal imkoniyatlari yarmisidan foydalanib takrorlanadi. Sportchilar har bir aylanadan keyin bir daqiqa atrofida dam oladilar va navbatdagi aylanaga o’tadilar. Bokschilar aylanma mashg‘ulotga vazifalarni oldindan o’rganganlaridan va har xil mashq turida o’zlarining maksimal imkoniyatlarini aniqlab olganlaridan so’ng kirishadilar. Aylanma mashg‘ulot shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab 30 *daq* gacha davom etishi mumkin.

4-6 haftadan so’ng nazorat o’tkaziladi, u shug‘ullanuv-chilarning har bir mashqdagi maksimal imkoniyatlari o’sgan yoki o’smaganligini aniqlashga yordam beradi.

1.5. Bokschini o’rgatish va mashq qildirish vositalari

Bokschini o’rgatish va mashq qildirishning eng asosiy vositalari shunday jismoniy mashqlar hisoblanadiki, ular maxsusligiga ko’ra uchta guruhga bo’linadi: maxsus (jangovar), maxsus tayyorgarlik va umumiy tayyorgarlik (umumiy rivojlantiruvchi) mashqlar.

Maxsus jangovar mashqlar bokschi tomonidan shartli, erkin, musobaqa janglarida bajariladi va ularga taktikani takomillashtirishdagi mashqlar ham kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari guruhi uchun rivojlan-tiriladigan asab-mushak kuchlanishlari xususiyatlarining bokschining maxsus zarba berish, himoyalanish va boshqa harakatlari bilan o’xshashligi xosdir. Ular qatoriga og‘irliklar (mexanik va rezinali espanderlar, yukli bloklar, to’ldirma to’plar) bilan, metall tayoqlar, bosqon, bulavalar bilan mashqlar, o’tin yorish hamda arralash va h.k. kiradi. Bundan tashqari, maxsus tayyorgarlik guruhidagi mashqlarga asab-mushak kuchlanishlari tuzilishi va xususiyati o’xshash bo’lgan, lekin og‘irliklarsiz bajarila-digan gimnastika mashqlari kompleksi ham kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlariga tuzilishi va bajarilish xususiyatiga ko’ra bokschining jangovar harakatlariga o’xshash bo’lgan mashqlar ham kiradi, masalan, manyovr qilishdagi oddiy va murakkab mashqlar, “soya bilan jang qilish”, bokschilar snaryadlarida: yassi qo’lqop, qoplar, grusha bilan, devorda mashqlar. Bu mashqlar boks uchun xos bo’lgan maxsus harakatlarni takomillashtirishga va jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Umumiy tayyorgarlik (**umumiy rivojlantiruvchi**) mashqlar guruhiga shunday mashqlar kiradiki, ular keng doiradagi harakat malakalarini hosil qilishga yordam bergan holda bokschi organizmiga har tomonlama ta’sir ko’rsatadi. Shuningdek, bu

guruhga gimnastika mashqlari, boshqa sport turlari – yugurish, sakrash, sport o’yinlari, shtanga, suzishdan mashqlar kiradi.

O’z-o’zini tekshirish uchun savollar.

1. Onglilik va faollik tamoyillariga tasniflab bering?
2. Muntazamlik va ketma-ketlik tamoyiliga tasniflab bering?
3. Ko’rgazmalilik tamoyiliga tasniflab bering?
4. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillariga tasniflab bering?
5. Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyillarini tasniflab bering?
6. Mashg’ulot jarayonining takroriyligi va uzluksizligi tamoyillarini tasniflab bering?
7. Bokschini o’rgatish uslublarini tasniflab bering?
8. Boks texnikasiga o’rgatishning asosiy usullarini tasniflab bering?
9. Bokschi mashg’uloti uslublarini tasniflab bering?
10. Bokschini o’rgatish va mashq qildirish vositalarini tasniflab bering?
11. Maxsus tayyorgarlik mashqlarini tasniflab bering?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Андриади И.П. Дидактические умения тренера и их формирование: Афтореф. дисс… кан. пед.наук. - М.,1983. 25 с.

2. Бокс: учебник для ин-тов физкультуроъ; под обх. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.

3. Бокс: учебник для тренеров/ Под обш. Ред. А.И. Булчева. - М Физкультура и спорт, 1963. 88 с.

4. Бутенко Б.И. Спетсализированная подготовка боксера. - - М.: Физкультура и спорт, 1967.- 72 с.

5. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув кўлланма. Тошкент. "Лидер Пресс" нашриёти, 2008 й. 308 бет.

II BOB. BOKSCHINING JISMONIY TAYYORGARLIGI ASOSLARI

2.1. Bokschilar mashg‘ulotlarda jismoniy tayyorgarlikning o‘rni

Jismoniy tayyorgarlik boksda yuqori natijalarga erishish asosi hisoblanadi. U bokschining jismoniy sifatlari, shuningdek, organizmi shakllari va funksiyalarining ma’lum darajada rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Organizm qancha mustahkam va ishga qobiliyatli bo’lsa, u mashg‘ulot yuklamalarini shuncha yaxshiroq qabul qiladi, unga tezroq moslashadi hamda uzoq vaqt davomida mashqlanganlik holatida turadi. Olishuv sharoitlarida yaxshi jismoniy tayyorgarliksiz bokschining texnik, taktik va psixik malakalari hamda sifatlarining samarali va uzoq vaqt davom etishi mumkin emas. Shuning uchun jismoniy tayyorgarlik bokschi texnikasi va taktikasi element-larini takomillashtirish jarayoni bilan birgalikda umuman mashg‘ulotda yetakchi hisoblanadi.

Amaliyotning ko’rsatishicha, dastlabki sifatli siljishdan so’ng faqat boks bilan shug‘ullanish sportchi imkoniyatlarini cheklaydi. Bokschi tayyorgarligida turli-tuman mashqlarning ahamiyatini to’g‘ri baholamaslik bir tomonlama rivojlanishga olib keladi, sport natijalarining pasayishiga, bir qator hollarda esa sport mahorati o’sishining to’xtab qolishiga sabab bo’ladi. Buning hammasi mashg‘ulotlarga bo’lgan qiziqishni pasaytiradi va bokschining tabiatan berilgan qobiliyatlarini to’liq ochishga imkon bermaydi. Murabbiy va bokschi mashg‘ulot jarayonining hamma davrlari hamda bosqichlarida jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasiga erishish to’g‘risida g‘amxo’rlik qilishlari lozim.

Shu bilan birga bokschining jismoniy tayyorgarligi uning malakasi va mashqlanganligi o’sib borgan sari yanada ixtisoslashgan tus olishi lozim. Bu, bir tomondan, maxsus jismoniy sifatlar va malakalarni yanada to’liq tarbiyalashga yordam beradi, ikkinchi tomondan esa, maxsus mashg‘ulotlarni to’ldirib, sportchi tayyorgarligi va rivojlanishining hamma tomonlarini bir xil darajaga yetkazishni ta’daqlaydi. Bokschining jismoniy tayyorgarlik darajasi uning sport mahorati ortib borgan sari o’zgarib boradi, shuning uchun sportchining jismoniy sifatlarini tarbiyalashni sport turi xususiyatlari talablariga mos ravishda amalga oshirish lozim.

2.2. Kuchni tarbiyalash

Boksda faqat kuchning namoyon bo’lishi to’g‘risida gapirish mumkin emas, chunki olishuv jarayonidagi rivojlantiriladigan kuchlanishlar sharoitlari va xususiyati juda turli-tumandir.

Bokschining *dinamik kuchi* harakatda, ya’ni dinamik rejimda namoyon bo’ladi. Bu, masalan, zarbalar, himoyalanishlar, siljib harakatlanishlarda va h.k. rivojlanti-riladigan kuch.

Kuchlanishlar xususiyatiga qarab, dinamik kuch boksda portlovchan, tezkor va sust kuchlarga ajratiladi.

Portlovchan kuch deganda kuchning maksimal tezlanish bilan namoyon bo’lishi tushuniladi. Bunday kuch bokschining urg‘u berilgan zarbalarida rivojlantiriladi.

Tezkor kuch harakatlarda namoyon bo’ladi, ularda siljib yurish tezkorligi ko’proq ahamiyatga ega bo’ladi va ushbu kuchga nisbatan kichik inert qarshiliklar xosdir.

Sust (sekin) kuch, deyarli tezlanishlarsiz bajariladigan nisbatan sekin, sust harakatlarda namoyon bo’ladi. Boksda yaqin masofada quchoqlab olish, ushlab turish paytlarida raqib qarshiligini bevosita kuch bilan engish sust kuchning namoyon bo’lishiga oddiy misol bo’la oladi.

Bokschilarning har xil ish tartiblari va jang olib borish uslublari, ayniqsa ular tomonidan zarba berish harakatlarini bajarishda, kuchni har xil namoyon qilishni taqozo etadi.

“Tez sur’atli” bokschiga shunday kuch kerakki, bu kuch o’zining inersion kuchlanishlari va raqib qarshiligini engib o’tayotib,tez almashinadigan nisbatan kuchsiz zarbalar seriyalarini berishga yordam qiladi. Bunday bokschi har bir zarbani bajargandan so’ng keyingisini mumkin qadar tezroq berishga intiladi. Demak, u urg‘u berilgan kuchli zarbalarni bermasa ham bo’ladi, chunki ushbu holda u albatta “to’xtab qolishi” va raqibni to’xtovsiz siqib borish uchun qulay sharoitlarni yo’qotishi mumkin.

“Nokautchi” bokschida, aksincha, uning asosiy qirrasi – bu “portlovchan” xususiyatga ega chegaradagi (eng yuqori) va chegaraga yaqin kuch bilan urg‘u berilgan kuchli zarba berish qobiliyati. “Portlovchan samara” har bir ishlayotgan alohida mushakning funksional birliklari maksimal sonini jalb qilish, ushbu aniq zarba uchun mushak guruhlaridan oqilona foydalanish, ularning yuksak mushak koordinatsiyasi va bokschining o’ta qisqa vaqt oralig‘ida zarba berish qobiliyati hisobiga erishiladi. “Nokautchi” bokschi uchun jangning nisbatan yuqori bo’lmagan zichligi xos, chunki u kuchli bittalik yoki qo’shaloq zarbalarni (kamdan-kam seriya-larni) hujumlar orasida nisbatan katta tanaffuslar bilan bajaradi. Bu bir qator sabablarga, xususan, mushaklarning fiziologik imkoniyatlariga bog‘liq. Ushbu mushaklarning ishi navbatma-navbat qisqarish va bo’shashishga asoslangan, boz ustiga, mushaklarning bo’shashiga, uning qisqarishiga qaraganda, ko’proq vaqt talab etiladi. Shu sababli yuqori zichlikka ega jangda “nokautchi” bokschida urg‘u berilgan kuchli zarbani bajarish uchun qulay sharoitlar kamroq, chunki uning mushaklarining bo’shashish vaqti kam bo’ladi.

Sust (sekin) kuchning namoyon bo’lishi (ayniqsa kuchli olishuv va raqibni jismonan engish paytida u bilan bevosita to’qnashganda) “kuchli” bokschiga xos. Odatda uning zarbalarida kuchlanishlar yomon tabaqalashtirilgan – ular bir xil kuch va katta bo’lmagan tezlik bilan beriladi, ularda “portlovchanlik”. Tayyorgarlik darajasi yaxshi bo’la turib, tezkorlik darajasining etarli bo’lmasligi bunday bokschida kuch yordamida jang qilish uslubining shakllani-shiga olib keladi va bunday bokschilar raqibini jismonan engish hisobiga g‘alaba qozonishga intiladilar.

“O’yinchi” bokschi zarba berishdan oldin va keyin himoya holatini egallaydi va shuning uchun unda maksimal kuchli zarba berish imkoniyati kamayadi. U zarba berishdagi “portlovchan” impulsni rivojlantirish bilan tezkor hamda aniq zarbalar hisobiga zarba berish harakatlarida samaraga erishadi.

Boksda portlovchan, tezkor, sust kuchning namoyon bo’lish xususiyati turli xil bo’lganligi sababli, murabbiy amaliy faoliyatida har bir kuch turini tarbiyalash uchun tegishli vositalar va uslublardan foydalanishi, muayyan bokschini 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 mashqlanganlik darajasiga bog‘liq – yuqori mashqlanganlik 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 va ularsiz umumrivojlan-tiruvchi kuch mashqlari, og‘irliklar, raqib qarshiligini yengish bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalanish.

2. Maxsus tayyorgarlik va maxsus mashqlar vositalari yordamida kuchni tarbiyalash. Maxsus tayyorgarlik mashqlari shunday tanlab olinishi lozimki, asab-mushak kuchlanishlari xususiyatlari va tuzilishiga ko’ra bokschining maxsus mashqlari bilan o’xshashligi saqlab qolinishi zarur.

Ularga quyidagilar kiradi: raqib qarshiligini turtib yuborish bilan bevosita engib o’tish (“push-push” kurashi mashqlari, raqibni kuch bilan ushlab turish, kurash elementlari; himoyalanishlarda va himoyadagi zarbalarga, va aksincha, o’tishda shaxsiy gavda inersiyasini engish; qoplarda, yassi qo’lqopda, raqib bilan juftlikda zarba kuchini tarbiyalash va h.k.

Bokschining asosiy mushaklarining maksimalgacha kuchlanishlarini tez (bir zumda) rivojlantirish; tez biridan ikkinchisiga o’tish va kuchlanishlarni daqimaldan maksimalgacha hamda, aksincha, ko’p marta o’zgartirish, “mushak portlashi”ni ko’p marta amalga oshirish va ketidan mushaklarni bir zumda bo’shashtirish qobiliyatini tarbiya-lash uchun toshlar, yadro, har xil og‘irlikdagi to’ldirma to’plarni uloqtirish hamda irg‘itish, gantellar, espander bilan mashqlar, bolta, belkurak, kirka yoki omoch bilan ishlash, shtanga bilan mashqlardan foydalanish mumkin.

Bokschi kuchini tarbiyalashning ikkita uslubi ajratiladi: analitik va yaxlit.

Mashqlarning *analitik uslubi* asosiy yuklamani ko’taradigan alohida mushak guruhlari kuchini tanlab tarbiyalashga imkon beradi. Analitik uslubdagi mashqlar ushbu guruhlar uchun kuch kuchlanishlarining mos rejimi sharoitlarida bajariladi. Masalan, zarba berishda asosiy yuklama tushadigan qo’l yozuvchi mushaklar kuchini tarbiyalashda vazni har xil bo’lgan og‘irliklar (gantellar, metall tayoqlar, to’ldirma

to’plar va boshq.) bilan tezkor-kuch mashqlari, tayanib qo’llarni tez bukib-yozish gimnastika mashqlari, mexanik va rezinali amortizatorlarni cho’zish mashqlari, shtanga, kuch bloklari bilan siltab va dast ko’tarish mashqlari eng samarali vosita hisoblanadi.

Har bir sport turi uchun o’sha sport turi xususiyati va kuchning namoyon bo’lishi sharoitlariga qarab, kuchning o’zining rivojlanish darajasi xos bo’ladi. Bokschilarda bilakni yozuvchilar va bukuvchilarning maksimal kuchi 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 hisoblanadi. U bokschining ham kuch imkoniyatlarini, ham maxsus malakalarini bir vaqtning o’zida takomillashtirish bilan tavsiflanadi.

Bokschining maxsus kuchini egallangan malaka doirasida yaxlit uslub yordamida takomillashtirishga qaratilgan mashqlar qatoriga maxsus-tayyorgarlik va og‘irliklar (qo’rg‘oshin bilan og‘irlashtirilgan, vazni yengillashtirilgan gantellar) bilan mashqlar kiradi: “soya bilan olishish”, qoplarda, yassi qo’lqopda va boshqa snaryadlarda mashqlar, imitatsion mashqlarni murakkablashtirib suvda bajarish va h.k. Bundan tashqari, maqsadli maxsus – tayyorgarlik va sherik bilan og‘irliklarsiz maxsus mashqlar, yassi qo’lqopda va boshqa snaryadlarda mashqlar (ular portlovchan va tezkor kuchni hosil qilishga yordam beradi), shuningdek, sust kuchni tarbiyalash uchun qo’llaniladigan yaqin masofadagi jang sharoitlarida raqib bilan olishish kompleks mashqlari yaxlit uslub yordamida kuchni tarbiyalashga imkon yaratadi.

Mumkin qadar maksimal tezlanishlar bilan bajarilishi lozim bo’lgan optimal og‘irliklar yordamidagi mashqlar 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 bokschi vazifani harakat tezligi sezilarli darajada pasaygunicha, harakat tuzilishi buzilgunicha va ushbu harakatni boshqa-

rishda mushakning sezuvchanligi yo’qolgunicha takrorlashi lozim. Shundan so’ng bokschi bo’shashtirish mashqlarini va avvalgi harakatda qatnashgan mushaklarni faol cho’ziltirish uchun mashqlarni bajarishi kerak. So’ngra xuddi shu harakatlarni maxsus harakat uchun xos bo’lgan maksimal tezlik va tuzilishiga ko’ra aniqlik bilan ko’p marta takrorlash zarur.

Bokschi tomonidan bir xil mashqlar uzoq vaqt ichida bajarilgandan so’ng yuzaga kelishi mumkin bo’lgan moslashish oqibatlarini bartaraf etish maqsadida murabbiy kompleksni vaqti-vaqti bilan o’zgartirib turishi lozim.

2.3. Tezkorlikni tarbiyalash

Sportchining umumiy va maxsus tezkorligi ajratiladi. *Umumiy tezkorlik* – turli-tuman harakatlarda, masalan, sprinterlik yugurishda, sport o’yinlarida va h.k., tezlikni namoyon qilish qobiliyatidir. Umumiy tezkorlik harakatning tez boshlanishida, sportchining maxsus bo’lmagan siljishlari tezligida, bittalik va tez-tez bajariladigan harakatlarning tez amalga oshirilishida, bitta harakatdan ikkinchisiga bir zumda o’tish qobiliyatida namoyon bo’ladi.

Umumiy va maxsus tezkorlik o’rtasidagi uzviy aloqa odatda kichik razryaddagi sportchilarda ularning sport formasi shakllanishining boshlang‘ich bosqichlarida namoyon bo’ladi. Sportchining sport mahorati va malakasi o’sib borgan sari umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan maxsus mashqlarga 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. Sport-chining sportdagi natijalari va mashqlanganligi ortib borgan sari tezkorlikni yanada takomillashtirish shunday yo’ldan borishi kerakki, koordinatsiya jihatdan asosiy maxsus mashqlarga maksimal darajada yaqinlashtirilgan umumrivoj-lantiruvchi mashqlarni oqilona va qunt bilan tanlab olish lozim.

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 takomillashtirishga qaratilgan mashg'ulot boshqa shakllarga taalluqli bo'lgan harakatlarning bajarilish tezligiga kam ta'sir qiladi. Masalan, bittalik zarbaning tezligini oshirish maksimal ravishda tez-tez bajariladigan seriyali zarbalarning tezkorligida, reaksiya vaqtida va bokschining siljib yurish tezligida deyarli aks etmaydi. Musobaqa jangining sharo-itlari esa raqiblardan hamma aytib o'tilgan shakllarning tezlik sifatlarini bir vaqtning o'zida maksimal tarzda namoyon qilishni taqozo etadi. Bittalik va seriyali zarbalarni yuqori tezlikda bera oladigan, yaxshi reaksiyaga ega, lekin etarlicha tezlikda siljib yurishni o'rganmagan bokschi jangda ilojsiz qolishi mumkin. Bunday bokschi, o'zining hujudaqi amalga oshirayotib, jang olib borish masofasiga sekin kirib boradi, shu orqali harakatlarini boshlayotganligi haqida raqibga oshkor qilib qo'yadi.

Bokschi tezkorligini analitik uslub yordamida tarbiya-lash asosida tezkorlikning alohida shakllarini: bittalik zarbalar, seriyali zarbalar tezkorligi, siljib yurish tezligi, himoyalanish reaksiyasi vaqti va h.k. – tanlab hamda maqsadli takomillashtirish yotadi. Yaxlit uslub bokschining raqib bilan bevosita to'qnashish sharoitlarida murak-kab texnik harakatlarni bajarishda shu tezkorlik sifatlarini kompleks yaxshilashga qaratilgan.

Musobaqa oldi tayyorgarligi oxiriga kelib yuqori malakali bokschilarda maxsus tezlik sifatlari 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'u-

lotlar jarayonida bokschi asosiy vaqtni bittalik va seriyali zarbalar tezkorligini takomillashtirishga qaratsa 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 taxdaqan bir xil e'tibor qaratadigan tajribaliroq bokschilarda tayyorgarlik oxirida, odatda, har bir shakllarning bir tomonlama yaxshilanishi kuzatiladi.

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

Boks amaliyotida hujum va himoya harakatlarining tezkorligini rivojlantirishga o'quv-mashg'ulotlarda har xil vaqt ajratiladi. Hamma mavjud snaryadlar (qoplar, grushalar, punktbollar, devorga osilgan yostiqlar va h.k.) zarba tezligini takomillashtirish uchun mo'ljallangan, lekin himoyalanish harakatlari, shuningdek, siljib yurish tezligini tarbiyalashga qaratilgan snaryadlar va trenajyorlar umuman olganda yo'q. Shuning uchun tezkorlikning asosiy shakllari nomuvofiq tarzda rivojlanadi.

Mashg'ulotlar vaqtining taqsimlanishida mavjud bo'lgan amaliyot maxsus tezkorlikning hamma shakllarini tarbiyalash jarayonini yana shu sababli qiyinlashtiradiki, o'rta masofada zarba berish vaqti himoyaga o'tish vaqtidan kam. Shuning uchun bokschining tezkorlik sifatlarini oqilona mashqlantirish uchun sport amaliyotida keng qo'llanib kelinayotgan aylanma uslub samarali hisoblanadi.

Aylanma mashg'ulot usuliyati bir qator tashkiliy-uslubiy qoidalarga rioya qilishga asoslanadi. Guruhli yoki individual badan qizdirish mashqlari bajarilgandan so'ng (bu mashqlar tezkorlik yo'nalishga ega bo'lishi lozim) sportchilar to'rtta kichik guruhlarga ajratiladi. Guruhlarning har biridagi shug'ullanuvchilar soni juft bo'lishi kerak. Bokschilar guruhlarining har biri murabbiyning topshirig'iga ko'ra ma'lum bir "bekatni" (zal yoki maydonda maxsus jihozlangan joy) egallaydi. Har bir "bekat" muayyan tezlik sifatini takomillashtirish uchun mo'ljallangan.

Odatda bokschilar 1-chi “bekatda” bittalik zarbalar tezligini, 2-chisida – himoyalanish reaksiyasi tezkorligini, 3-chisida – siljib yurishlar tezligini va 4-chisida – mumkin qadar maksimal holda tez-tez bajariladigan seriyali zarbalar tezkorligini takomillashtiradilar.

Musobaqa jangi uchun xos bo’lgan vaqt oraliqlari stereotipini saqlash maqsadida, “bekatlarda” mashq bajarish vaqti bir raundni, ya’ni 2 daqiqani tashkil etishi lozim.

Bokschilar murabbiy buyrug‘i bo’yicha “bekatlarda” bir vaqtning o’zida 2 daqiqa davomida mashqlarni bajarishni boshlaydilar. 30 soniyali tanaffusdan so’ng (u sportchilarning keyingi “bekatga” o’tishlari, shuningdek, ish qobiliyatini qisman tiklab olishlari uchun kerak) har bir guruh keyingi “bekatda” navbatdagi vazifani bajarishga kirishadi. Butun aylanani o’tib 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 mushaklar guruhini maksimal bo’shashtirishlari zarur. Dam olgandan so’ng guruhlar aylanma uslub yordamida mashg‘ulotni takroran o’tkazadilar. Shunday qilib, aylanma mashg‘ulotning vaqti 27 daqiqa atrofida bo’ladi.

Mashqlarning har bir “bekatda” bajarilishi bir qator xususiyatlarga bog‘liq. Bokschilar 1-chi “bekatda” og‘ir osma qoplar yonida joylashadilar va murabbiyning buyrug‘i bilan chap va o’ng qo’llarda maksimal tezlikda bittalik to’g‘ridan pastdan va yondan zarbalarni bera boshlaydilar. Harakatlar tezligining rivojlanishini barqarorlashtiruvchi “tezlik” to’sig‘ining yuzaga kelishini oldini olish maqsadida, bokschi qo’lqoplar og‘irligini almashtirishi lozim. Bitta mashg‘ulotda sportchilar bokschilarning mashg‘ulot “blinchiklari”dan, boshqasida 12 unsiyali qo’lqoplardan foydalanishlari kerak. Keyingi mashg‘ulotlarda qo’lqoplar og‘irligi 16 unsiyagacha oshirilishi mumkin. Bundan tashqari, sportchilar bittalik va seriyali zarbalarni mushaklarni turli darajada zo’riqtirish bilan bajarishlari juda muhim.

2-chi “bekatda” sportchilar gavda yordamida orqaga og‘ish, chapga va o’ngga og‘ishlar bilan himoyalanish reaksiyasi vaqtini takomillashtiradilar. Bokschilar juft bo’lib turadilar, hujum qiluvchilar har xil ketma-ketlikda o’ng va chap qo’lda

to’g‘ridan maksimal tez zarbalarni beradilar. Himoyalanayotganlar qanday zarba berilayotganligiga qarab reaksiya qiladilar. Zarbalarni oldindan sezish va qanday vaqt ichida berilishini bilish imkoniyatini qiyinlashtirish uchun ular har xil vaqt oralig‘ida berilishi lozim. Bunda zarba beriladigan masofa asta-sekin qisqarib borishi zarur. 1,5 daqiqadan so’ng murabbiyning buyrug‘iga ko’ra hujum qiluvchilar himoyalanish harakatlarini bajarishga o’tadilar.

Sportchilar 3-chi “bekatda” siljib yurish tezligini takomillashtiradilar. Ular zarur masofada bir-biriga qarama-qarshi jangovar tik turib oladilar. Boshlovchi oldinga, orqaga yoki yon tomonga qadam tashlab maosfani keskin o’zgartiradi. Ikkinchi bokschi maksimal tez ravishda tegishli siljishni bajarishi lozim. Bunda u sportchilarning avval turgan masofasini saqlab qolishi lozim. 1,5 daqiqadan so’ng murabbiyning buyrug‘iga ko’ra bokschilar o’z vazifalarini o’zgartiradilar. 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 murakkablashtirilishi kerak. Sportchilar turli yo’nalishlarda: oldinga-chapga, orqaga-o’ngga, orqaga-chapga va h.k. bajariladigan murakkab kompleks siljishlar tezkorligini takomillashtiradilar.

So’nggi 4-chi “bekatda” bokschilar og‘ir osma qoplar yonida joylashadilar va murabbiyning buyrug‘i bilan 10 *sek* davomida mumkin qadar maksimal tezlikda snaryadlarda o’zlari sevgan zarbalar seriyalariga ishlov beradilar. Shundan so’ng ularga 20 *sek* tanaffus beriladi, keyin esa 10 *sek* seriyali harakatlar amalga oshiriladi. Sportchilarda tiklanish jarayonlari tezligi bir xil bo’lmaganligi sababli, vazifani takrorlashga tayyor bo’lmaganlar dam olish oralig‘ini oshirishlari mumkin. Masalan, agar bokschi 20 *sek* dam olgandan keyin navbatdagi zarbalar seriyasini yuqori sur’atda bajara olmasligini sezsa, u yana 30 *sek* (10 *sek* – boshqa bokschilar mashq bajarayotganda, 20 *sek* – qolganlar bilan birga) dam olishi mumkin.

Bunday sportchilar 3 daqiqa ichida 6 seriyagacha mashqlarni bajarishlari mumkin.

Murabbiy aylanma mashg‘ulot paytida har bir “bekatda” mashqlarning to’g‘ri bajarilishini doimo nazorat qilib turishi lozim. Bunda u bokschilarning vazifani yuqori tezlikda bajarishlariga va mashq texnikasining to’g‘riligiga alohida e’tibor berishi kerak.

Bokschining maxsus tezlik sifatlarini mashq qildi-rishda himoyalanish samara-dorligini 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-harakatla-rining 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 tarbiya-lashda vaziyatning mumkin qadar o’zgarish sonini asta-sekin oshirib boradilar. Murabbiy bokschini avval raqibning oldindan ma’lum bo’lgan zarbasiga, masalan, chap qo’lda to’g‘ridan boshga berilgan zarbaga qarshi himoyaga o’tishga o’rgatishi lozim. So’ngra sportchiga mumkin bo’lgan ikkita hujumdan bittasiga reaksiya qilish-ni taklif etadi. Masalan, chapda to’g‘ridan boshga hamda chapda to’g‘ridan gavdaga va h.k.

Harakat reaksiyasi vaqtini takomillashtirish va himoyalanish samaradorligini oshirishning asosiy vositasi bo’lib shartli, erkin hamda musobaqa janglari hisob-lanadi. Yuqori malakali bokschilar murakkab reaksiya tezligining shunday yuqori ko’rsatkichlariga erishadilarki, u vaqtiga ko’ra oddiy reaksiyaga yaqinlashadi. Bokschi zarba harakatining o’zigagina emas, balki ko’proq unga bo’lgan tayyorgarlik harakatlariga reaksiya qilishni boshlaydi. Bokschining o’rta va yaqin masofalarda, qachonki zarba berish vaqti himoyaga o’tish vaqtidan kam bo’lgan paytda, raqib zarbalaridan o’z vaqtida qochib qolishi shu orqali tushuntiriladi.

Harakat reaksiyasi tezligini takomillashtirish yo’llaridan biri raqibga xos (poznotonik) holatlarning o’zgarishlariga hamda uning hujumdan oldingi tayyorgarlik

harakatlariga o’z vaqtida reaksiya qilish hisobiga raqib harakatlarini “oldindan payqash” qobiliyatini mashq qildirishga asoslangan. Buning uchun bokschi jang qilish uslubi, xususiyati turli xil bo’lgan ko’p sonli raqiblari bilan shartli, erkin va musobaqa janglarini o’tkazishi lozim.

Ko’pgina bokschilar o’z hujumlaridan oldin u yoki bu tayyorgarlik harakatlarini muntazam tez-tez takrorlaydilar. Bu hujum boshlanishidan oldin “signal” bo’lib xizmat qiladi va raqibga bokschining harakatlarini vaqtidan oldin bilib olishga yordam beradi.

Bokschi tomonidan birinchi navbatda eng oddiy himoya-lanishlardan (to’sish, qaytarish) foydalanish (ularni bajarishga kam vaqt sarflanadi) himoyalanish harakat-lari samaradorligini oshirishga imkon beradi. Bokschining orqaga engashish, chapga va o’ngga og‘ish hamda kaftni qarshi qo’yish bilan himoyalanish yordamida himoya-ga o’tish vaqtini qayd qilish shuni ko’rsatadiki, oxirgi himoyalanishga kam vaqt sarflanar ekan.

Agar ko’p zarbali hujumlardan ketma-ket bajariladigan bir nechta himoyalanishlar emas, balki ularning eng oqilona uyg‘unlashtirilganlari qo’llanilsa, himoyalanish tezligi va samaradorligi ortib boradi. Masalan, boshga yondan berilgan 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‘ullanuvchilar oldingi faoliyatdan toliqmagan bo’lsalar-gina erishish mumkin. Shuning uchun tezkorlik mashqlari mashg‘ulot boshida bajariladi.

2.4. Chidamlilikni tarbiyalash

Boksdagi faoliyatning xususiyati harakatlar shiddatining muntazam o’zgarib turishidan iborat. Bu harakatlar har bir raundda va butun jang davomida kichik dam olish bo’laklari bilan almashib turadigan ko’p sonli epizodlar hamda davrlarga bo’linadi. Jangning har bir epizodida bokschilar harakatlari shiddati kichikdan mumkin qadar chegaragacha o’zgarib turadi. Shuning uchun bokschining aerob va

anaerob mahsuldorligi darajasi (ya’ni uning umumiy va maxsus chidamliligi) uning uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, bokschining chidamliligi nafaqat uning qanchalik tez charchashiga, balki faol harakatlardan so’ng qanchalik tez tiklanishiga bog‘liq. Agar zo’riqishli faoliyat paytida bokschining energetik ta’daqoti aerob jarayonlar hisobiga amalga oshirilsa, tiklanish tezligi aerob mexanizmlarning shiddati bilan belgilanadi.

Boksda sportchining **umumiy chidamliligini** takomil-lashtirish maqsadida umumiy tayyorgarlik (kross yugurish, chang‘ida uchish, suzish, basketbol, regbi, futbol, qo’l to’pi va h.k.) hamda maxsus mashqlar (erkin va shartli janglar, juft bo’lib ishlash, snaryadlarda ishlash va h.k.) qo’llaniladi.

Yuqori darajadagi chidamlilikka erishish uchun mashqlarni ma’lum bir tanlash hamda ularni tashkil qilish tizimi zarur. Tajriba tadqiqotlarining ko’rsatishicha, agar mashg‘ulotda eng katta energetik o’zgarishlarni keltirib chiqaradigan va tomir urishi taxdaqan daqiqaiga 180 zarbaga teng bo’lgan holatda bajariladigan maxsus mashqlar (sparringlar, erkin va shartli janglar, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo’yicha juftlikda ishlash, qoplarda ishlash) qo’llanilsa, bokschining umumiy chidamliligi jiddiy yaxshilanadi. Bunda shu narsa muhimki, bu mashqlar ma’lum bir ketmaketlikda bajarilishi lozim. Bokschilarda umumiy chidamlilikni takomillash-tirishning eng samarali uslublaridan biri aylanma mashg‘ulotdir. Mashg‘ulotda chidamlilikni oshirishning eng samarali vositasi – bu raund vaqtini 5 va yanada ko’p daqiqagacha uzaytirish.

Maxsus chidamlilikni takomillashtirish uchun (u bokschining 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 mashqlari-dan 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 mashq-larda, erkin va shartli jang mashqlarida (sheriklarni tez-tez almashtirib turish, yaqin

masofadan jang olib borish, vazifa qiyinligini oshirish va boshq. hisobiga) bokschi faoliyatini jadallashtirish. Masalan, snaryadlarda mashqlarni bajarishda maxsus chidamlilikni tarbiyalash maqsadida maxsus yuklama turi hamda ish va dam olishning almashinuvi qo'llaniladi. Bokschi qop bilan mashqlarda bir raund davomida maksimal tezlik hamda shiddatda 10-15 portlovchi qisqa seriyalarni bajaradi (har birining davomiyligi 1-1,5 *sek*), seriyalar orasidagi vaqt oralig'ida (10-15 *sek*) – tinch sur'atdagi harakatlarni amalga oshiradi. So'ngra 1,5-2 daqiqa dam olish keladi, undan keyin bokschi yana qop bilan mashq bajaradi. Shundan so'ng bokschi dam oladi va mashqni takrorlaydi (hammasi bo'lib 4 raund). Dam olish paytida bokschi hotirjamlik bilan yurib turishi yoki oyoq uchida engil sakrab turishi ("raqs tushishi") lozim. Keltirilgan mashq kreatinfosfat mexanizmning takomillashishiga yordam beradi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirish uchun shunday mashqlar qo'llaniladiki, ular davomida to'xtovsiz shiddatli ish (qop, yassi qo'lqop, devorga zarbalar berish yoki 20-30 s ichida orqaga chekinish bilan zarbalar va siljishlarning uyg'unligi) sekinlashtirilgan sur'atdagi ish bilan (40-60 s ichida) almashiniladi.

Bokschi chidamliligini oshirishning samarali vositasi bo'lib tog' sharoitlaridagi mashg'ulotlar hisoblanadi. O'rtacha tog' sharoitlarida kislorodning parsial bosimi past bo'lganligi sababli, sportchining o'sha yerda bo'lishining o'zi nafas olish imkoniyatlarining oshishiga (xususan gemoglobinning qondagi miqdori oshishiga) hamda gipoksiya holatlariga bo'lgan bardoshlikning ortishiga yordam beradi. Agar mashg'ulot balandlik darajasini "maksimal" uslubda muntazam o'zgartirib turish sharoitida o'tkazilsa, bokschining chidamlilik darajasi samarali oshadi.

Bokschilar chidamliligini tarbiyalashda to'g'ri nafas olishni yo'lga qo'yish katta ahamiyatga ega. Boks faoliyatining xususiyati ringda bir maromda nafas olish imkoniyatini bermasligi tufayli uning ahamiyati yanada ortadi. Bokschining nafas olishi to'xtovsiz va yetarlicha chuqur bo'lishi lozim. Yaxshi nafas chiqarish o'pkalarning yaxshi ventilyasiyasini ta'daqlaydi va o'pkaning tiriklik hajmidan samarali foydalanishga imkon beradi. Shu narsa aniqlanganki, kuchli zarbalarda nafas chiqarishga e'tibor berilgan nafas olish tartibi eng samarali hisoblanadi. Bu nafaqat o'pkaning yaxshi ventilyasiyasiga yordam beradi, balki zarbalar kuchini ham

oshiradi. Hatto yuqori malakali bokschilar ham har doim to'g'ri nafas olmaydilar. Eng ko'p qo'yiladigan xato – nafas olishni tutib turish, nafas olish va nafas chiqarishning chuqur bo'lmasligi, zarbalarni berishda chiranish, yaqin masofada nafas olishning buzilishi. Bu kislorod iste'mol qilishning kamayib ketishiga olib keladi. Shuning uchun murabbiy bokschilar zarbalar va himoyalanish usullarini bajarish paytida nafasni tutib qolmasliklarini kuzatib turishi zarur. Bokschilar seriyali zarbalarni berishda to'xtovsiz nafas olishlari lozim, biroq har bir zarbani tez nafas chiqarish bilan bajarish shart emas. Faqat yoki butun zarbalar seriyasini, yoki alohida urg'u berilgan zarbani shunday amalga oshirish zarur.

2.5. Chaqqonlikni tarbiyalash

Bokschining chaqqonligi deganda olishuvning to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarida murakkab koordinatsiyali usullarni o'z vaqtida va samarali bajarish qobiliyati tushuniladi.

Chaqqonlik – baholash uchun yagona ko'rsatkichga ega bo'lmagan murakkab, kompleks jismoniy sifat.

Bokschining *umumiy* va *maxsus chaqqonligi* ajratiladi.

Umumiy chaqqonlik – murakkab koordinatsiyali harakatlarni egallashga bo'lgan qobiliyat, shuningdek, boks uchun xos bo'lmagan faoliyat turlarida harakatlarni tez egallab olish. Chaqqonlik jismoniy sifat tariqasida o'ziga xoslik bilan ajralib turadi. Maxsus chaqqonligi yuqori darajada rivojlangan bokschi boshqa sport turlarida (masalan, gimnastikada) umuman 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'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq holda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat.

Chaqqonlikning umumiy mezonlari quyidagilar: 1) ba-jariladigan harakatning koordinatsion murakkabligi; 2) ha-rakatning fazo, vaqt va kuch tavsiflarini bajarish aniqligi; 3) harakatni bajarish va h.k.

Yangi harakatni egallash tezligi fiziologik jihatdan qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining harakatchanligiga bog'liq.

Asab jarayonlari qancha harakatchan bo'lsa, asab markazlarining funksional holati shuncha tezroq o'zgaradi, tabaqalashgan tormozlanish shuncha yaxshiroq bo'ladi, bu keraksiz harakatlarning ajralib chiqishiga va maqsadga muvofiqlarining mustahkamlanishiga olib keladi.

Chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lgan harakatning bajarilish aniqligi kinestezik sezuvchanlikning rivojlanish darajasi – harakat va taktil analizatorlarning birgalikdagi faoliyati bilan belgilanadi. Malakali sportchilarda yaxshi rivojlangan mushak sezgisi harakatlarning qayta bajarilish aniqligini hamda uning yangi shakl-larining paydo bo'lish tezligini oldindan belgilab beradi.

Chaqqonlik sportchining harakat reaksiyasi tezligi va aniqligi bilan chambarchas bog'liq.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li turli-tuman yangi harakat malakalari va ko'nikmalarini egallashdir. Natijada harakat malakalari zahirasi ortadi, yangi harakatlarning shakllanishida bosh miya po'stlog'i "ijodiy" faoliyatining yuqori tonusi saqlanadi. Harakat egallanib borgan sari va keyinchalik malaka avtomat-lashtirilishi bilan muayyan harakat yordamida chaqqonlikni rivojlantirishdagi mashq-lantirish samarasi yo'qoladi. Shunday qilib, chaqqonlikni tarbiyalashda har qanday mashqlardan foydalanish mumkin, biroq ularda yangi elementlar bo'lishi zarur. Sportchining harakat malakalari zahirasi qancha ko'p bo'lsa, u yangi harakatni shuncha tez egallaydi va uning chaqqonligi shuncha yuqori bo'ladi.

Boks boshqa bir qator sport turlaridan farqli ravishda (masalan, yengil atletika yugurishi, uloqtirish, sakrashlar va h.k.) bir qolipga tushirilmagan (standartlash-tirilmagan) faoliyat turi hisoblanadi. Unda olishuvning o'zgaruvchan vaziyatlarida raqiblar tomonidan bajariladigan murakkab koordinatsiyali harakatlarning turli xil shakllari namoyon bo'ladi. Shuning uchun umumiy chaqqonlikni, masalan, sport

o’yinlari va boshqa yakkakurash turlarida (ularga bir xil malakalar xos) takomillashtirish bokschining maxsus chaqqonligini tarbiyalashga yordam beradi.

Bokschining maxsus chaqqonligini tarbiyalashda ikkita yo’nalish mavjud:

1. Mahoratli boksning hamma vakillari uchun zarur bo’lgan turli-tuman maxsus koordinatsiyalarning mumkin qadar keng qamrovli kompleksini takomillashtirish. Murabbiy buning uchun murakkablik darajasi har xil bo’lgan texnik usullarni: yon tomonga qadam tashlashlar, og‘ishlar, sho’ng‘ishlar, kombinatsiyalashgan himoyalanishlar, zarbalarning turli variantlari – sakrab turib, qo’llarga qarama-qarshi oyoqlar bilan qadam tashlab, chekinayotib, kesishma qarshi zarbalar berib, har xil seriyali zarbalar hamda himoyalanishlar 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, shuningdek, vaqt va masofani his qilishni rivojlantirish uchun) hamda shartli va erkin janglarda (bu yerda harakatlar to’satdan bo’ladigan sharoitlarda bajariladi) qo’llash mumkin.

Bundan tashqari, amaliyotda murabbiylar bokschining maxsus chaqqonligini takomillashtirishga qaratilgan boshqa uslubiy usullardan ham foydalanadilar. Masalan, bokschi usullar texnikasini ringning chegaralangan qismida yoki “o’zining tik turish” holatini o’zgartirib o’rganadi, bajariladigan usullar tezkorligini oshiradi va h.k.

2. Yo’nalishi va jang olib borish uslubi har xil bo’lgan bokschilar uchun zarur tor doiradagi maxsus koordinatsiyani takomillashtirish. Bunda murabbiy shartli va erkin janglarda shunday individual vazifalarni tanlab ko’rsatadiki, ular bokschiga u vakil hisoblangan yo’nalish uchun xos bo’lgan maxsus vazifalarni mukammal darajada bajarishga imkon yaratadi. Masalan, “tez sur’atli” bokschi tez sur’atli harakatlar koordinatsiyasida, zarba berish uchun zarur masofani tanlash va saqlab turish malakasida takomillashadi; “nokautchi” bokschi – o’zi izlayotgan va yaratayotgan vaziyatga javoban bir zumda “portlash” malakasida; “o’yinchi” bokschi

– himoyalanishlar (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 etarli bo’lishi zarur. Shug‘ullanuvchilar mashqlarning o’zini oldingi yuklamadan qolgan toliqish izlari yo’qolgandan keyingina bajarishlari kerak.

2.6. Muvozanat va uni tarbiyalash usuliyati

Bokschining muvozanati – olishuv sharoitlarida zarbalar berish, himoyalanishlar va siljib yurishlarni bajarishda gavdaning mustahkam (turg‘un) holatini saqlash qobiliyatidir.

Statik va dinamik muvozanat ajratiladi. Statik muvozanat boksga xos emas, shuning uchun keyinchalik faqat dinamik muvozanat to’g‘risida gap ketadi.

Agar bokschi mustahkam dinamik muvozanatni saqlay olish qobiliyatiga ega bo’lsa, faqat shundagina u murakkab koordinatsiyali harakatlarni samarali bajara oladi. Agar jang paytida u buzilsa, unda kichik bir turtki sababli, masalan, o’rta va ayniqsa yaqin masofalardan turib harakatlanish paytida bokschi yiqilib tushishi yoki, o’z hujumi paytida qo’li nishonga tegmay, “qulab tushishi” mumkin. Shu sababli bokschining dinamik muvozanatni saqlash qobiliyati yomon bo’lganda uning hujum, qarshi hujum va himoyalanish harakatlari kam samarali, o’zi esa nomustahkam holat oqibatida raqib zarbalari uchun zaiflashib qoladi.

Olishuv sharoitlarida harakat faoliyatining turli-tumanligi (zarbalar, gavda yordamida himoyalanishlar, har xil siljib yurishlar va boshq) sababli bokschiga tezlanishlar kompleksi: to’g‘ri chiziqli, burchakli va uning vestibulyar analizator-lariga 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 qiladi.

Mustahkam muvozanatni saqlab turish qobiliyatini tarbiyalash ikkita yo’nalish bo’yicha olib boriladi:

1. “Muvozanat” mashqlarini uni ataylab yo’qotilganda qo’llash va keyinchalik sportchining mustahkam holatga qaytishi.

Bu maqsadga erishish uchun murabbiy dinamik muvoza-natni saqlashga qaratilgan maxsus mashqlardan ularning bajarilish vaqtini hisobga olgan holda foydalanadi. Masalan, bokschi gimnastika yakkacho’p ustidan vaqt uchun tez yurib o’tishi lozim. Boks amaliyotida “tebranma moslama”da – har tomonga siljishga imkon beradigan pedalli qo’shaloq g‘ildiraklarda – uchish va muvozanat ushlash mashqlari keng qo’llaniladi, shuningdek, bokschining “bochka” ustida yurish mashqi ham foydalidir.

2. Sportchining otolit apparati va yarim doira kanallariga tanlab ta’sir ko’rsatish maqsadida to’g‘ri chiziqli hamda burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlar yordamida vestibulyar apparat funksiyasini takomillashtirish.

Qo’llaniladigan vositalarga qarab vestibulyar tayyorgarlik quyidagilarga bo’linadi: faol (jismoniy mashqlar yordamida), sust (texnik vositalar – batut, arg‘imchoq, tripliks, loping va boshq.) hamda aralash (unda sport mashqlari va qator texnik vositalardan foydalaniladi). Ko’pgina sport turlari amaliyotida aylanishli akrobatika mashqlari: har xil umbaloq oshishlar, burilishlar, o’girilishlar va h.k. yordamida faol mashg‘ulot uslubi keng qo’llaniladi.

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

Birinchi bosqichda bokschilarning umumiy vestibulyar muvozanatini oshirishga 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 oldinga harakatlanish (konkida yuguruvchining harakatlari kabi);

3) tez cho’kkalab ketidan yuqoriga sakrab chiqish;

4) bir oyoqda sakrashlar, bosh elkaga egilgan;

5) “eshakdan” (balandligi 60-70 *sm*) sakrab tushish va ketidan sakrab chiqish;

6) 180^o, 360^o ga burilishlar bilan ko’p sakrashlar.

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 engashish;

5) yarim egilgan holatda gavdani burishlar;

6) har bir qadamda oyoqlarni almashtirib “archasimon” yurish.

Ikkinchi maxsus-tayyorgarlik bosqichida maxsus vestibu-lyar muvozanatni oshirish ko’p hajmda maxsus himoyalanish (sho’ng‘ish, chapga va o’ngga og‘ishlar, 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 orasida kuzatiladi. Shuning uchun murabbiy, bokschilarning mashg‘ulotlari va dam olish vaqtini rejalashtirayotib, vestibulyar analizator faoliyatidagi vaqtga xos o’zgarishlarni albatta hisobga olishi kerak.

2.7. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Bokschining egiluvchanligi – usulni kerakli amplitudada bajarish qobiliyatidir. Egiluvchan bokschining bo'g'imlari harakatchan bo'ladi, bu mushaklar va boylamlarning cho'ziluvchanligiga bog'liq. Egiluvchanlik *umumiy* va *maxsus* bo'lishi mumkin. Maxsus egiluvchanlik usulni samarali amalga oshirishda katta o'rin egallaydi. Agar bokschi harakatni erkin bo'lmagan holda, qimtinib, mazkur usul uchun kerakli amplitudasiz bajarsa, uning imkoniyatlari ancha pasayadi. Egiluvchanlikning etarli bo'lmasligi bokschining harakat erkinligini cheklab qo'yadi. Gavda yordamida himoyalanishlar (sho'ng'ishlar, orqaga egilishlar, chapga va o'ngga og'ishlar) va tayyorgarlik harakatlarini bajarishda egiluvchanlik, xususan, umurtqa pog'onasi harakatchanligi alohida o'rin tutadi. Amaliyotning ko'rsatishicha, yaxshi bokschilar olishuv paytida raqibni hujumga chorlash va shaxsiy harakatlarini amalga oshirish maqsadida gavda bilan o'nlab turli himoya harakatlarini, shuningdek, gavda bilan kompleks tayyorgarlik harakatlarini bajaradilar. 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. Shuning uchun murabbiy bokschining umurtqa pog'onasi harakatchanligiga alohida e'tibor qaratgan holda uning bo'g'imlari harakatchanligini tarbiyalashi zarur. Buning uchun u umurtqa pog'onasi harakatchanligi va mushaklarning cho'ziluvchanligini takomillashtirishga yo'naltirilgan umumiy tayyorgarlik hamda maxsus mashqlar kompleksini berishi lozim.

Boksda usulning samarali bajarilishiga nafaqat harakat amplitudasi (u bo'g'imlardagi harakatchanlik, mushaklarning cho'ziluvchanligiga bog'liq), balki ushbu harakat bajariladigan vaqt ham ta'sir ko'rsatadi. Masalan, bokschi tomonidan raqib zarbasiga qarshi sho'ng'ib himoyalanish 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 nafaqat kerakli amplituda bilan, balki, shuningdek, zarur tezlikda bajarishi, bunda keyingi harakatlarga o'tish qobiliyati va engillikni saqlab qolishi zarur.

15-16 yoshlarga kelib maksimal egiluvchanlik ko’rsatkich-lariga erishiladi. Shu sababli murabbiy o’smirlar bilan ishlashda o’quv-mashg‘ulot jarayonini shunday rejalashtirishi kerakki, bu davrga kelib zarur darajada egiluvchanlikka asos solingan bo’lishi lozim.

O’smirlik va o’spirinlik yoshida maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash jarayoni to’g‘ri tashkil etilsa, keyingi yillarda egiluvchanlikni o’zlashtirilgan darajada ushlab turish kifoya qiladi.

Egiluvchanlik darajasi tashqi muhit haroratiga bog‘liq. Harorat oshishi bilan egiluvchanlik ortadi. Shuning uchun bokschi muntazam ravishda tana haroratini kerakli darajada saqlab turishi kerak. Buning uchun ter ajralishini keltirib chiqaruvchi badan qizdirish mashqlarini faol bajarishi, maxsus mashg‘ulot va musobaqa kiyimi yordamida issiqni saqlab turishi zarur.

Egiluvchanlik ko’rsatkichlari bir kecha-kunduz davomida o’zgarib turadi. Ertalabki soatlarda (soat 8 da) egiluvchanlik ancha past. Egiluvchanlikning eng yuqori darajasi kunning yarmisida (soat 12 da) kuzatiladi.

Sportchi mushaklarining cho’ziluvchanligini rivojlan-tirishga yordam beruvchi – “cho’ziltirish” mashqlari bo’g‘imlar-dagi harakatchanlikni tarbiyalashda alohida o’rin tutadi. Amaliyotning ko’rsatishicha, bo’g‘imlar harakatchanligi uzoq vaqt talab darajasida saqlanib turishi mumkin emas. Agar “cho’ziltirish” mashqlari mashg‘ulotlardan chiqarib tashlansa, bo’g‘imlardagi harakatchanlik yomonlashadi. “Cho’ziltirish” mashqlari, odatda, seriyalab, har bir seriyada bir necha marta takrorlashlar bilan bajariladi. Seriyadan seriyaga harakatlar amplitudasi oshib boradi. Bitta mashg‘ulotdan so’ng hatto sport bilan shug‘ullanmaydigan 12 yoshdagi o’smirlarda mushak-boylam apparatining nisbiy egiluvchanligining ortishi umurtqa pog‘onasi bo’g‘imlarida 8-9%, yelka bo’g‘imlarida 10-12% ni tashkil etadi.

Egiluvchanlikni tarbiyalashda bokschi shu narsaga intilishi lozimki, muayyan harakatda namoyon qilinadigan egiluvchanlik kattaligi u odatda bajariladigan maksimal amplitudadan birmuncha ko’p bo’lishi zarur. Ushbu holda harakat erkin, ortiqcha zo’riqishsiz va tez bajarilishi uchun zarur bo’lgan “egiluvchanlik doirasi” hosil qilinadi.

2.8. Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo’llash uslubiyati

Mashg’ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlikning hamma bo’limlari bir – biri bilan o’zaro uzviy bog’liq, shuning uchun jismoniy tayyorgarlik vositalari mashg’ulot jarayoni maqsadlari va vazifalaridan kelib chiqqan holda tanlanadi. Jismoniy tayyorgarlik bo’yicha mashg’ulotlar. Ma’lum bir sxema bo’yicha qurilishi lozim. Egiluvchanlik mashqlari kiritilgan badan qizdirishdan so’ng tezkorlikni, keyin kuch yoki chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar bajariladi. Tezkorlik va chaqqonlikka qaratilgan mashqlar yuqori shiddatli mushak qisqarishlarini hamda qo’zg’aluvchanlik va tormozlanish jarayonlarining yuqori darajada harakatchanligini taqozo etadi. Shuning uchun harakatlarning zarur koordinatsiyasini tezkor ishda va chaqqonlikni talab qiluvchi murakkab vazifalarda saqlab qolish katta toliqish yo’q bo’lgan sharoitlarda mumkin bo’ladi. Mashg’ulotning asosiy qismi boshida o’tkazilishi kerak. Chidamlilikka qaratilgan ishni mashg’ulotning ikkinchi yarimida o’tkazish maqsadga muvofiq, chunki bu vaqtga kelib nafas olish, qon aylanish organlari to’liqroq ishlay boshlaydi. Buning ustiga, chidamlilikka yo’naltirilgan mashqlar kam shiddatli mushak qisqarishlari bilan bajariladi, bu birmuncha toliqish sharoitlarida ham harakat koordinatsiyasini saqlab qolishga imkon yaratadi.

Quyida zamonaviy boks amaliyotida keng qo’llanilayotgan jismoniy tayyorgarlik mashqlari keltirilgan. Shu bilan birgalikda yosh sportchilar tayyorgarligida qo’llaniladigan mashqlar tabaqalashtirilib berilgan.

6 – jadvalda mashg’ulot jarayonida yosh bokschilaning umumiy jismoniy tayyorgarligida qo’llaniladigan mashqlar tabaqalashtirilgan.

7 – jadvalda og’irliklar bilan bajariladigan maxsus mashqlar tabaqalashtirilgan.

8 – jadvalda yosh bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda va jangovar tayyorgarligini oshirishda juftlikda bajariladigan mashqlar tabaqalashtirilgan.

2.9. UMUMIY RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

1 – mashq.

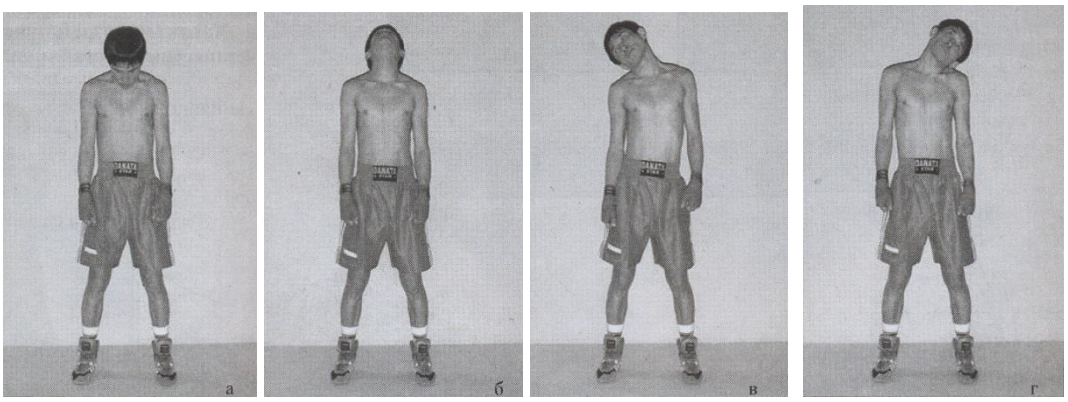
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar gavda bo'ylab joylashgan, panjalar musht qilingan. Dastlabki xolatdan boshni avval oldinga – orqaga, keyin o'ngga – chapga egishlarni bajaring. Dastlabki xolatga qayting va mashqni takrorlang.

Bajarish sur'ati – sekin. Takrorlashlar soni – 20 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq bo'yin mushaklarini samarali qizdiradi va chigalini yozadi.

Muhim jihatlari:

1. Yuz, bo'yin va yuqoriyelka kamari mushaklarini bo'shashtirishga harakat qiling.
2. Gavdaning tekis va harakatsiz xolatini saqlab turing.
3. Boshni o'ngga – chapga egish vaqtida yelkani yuqoriga ko'tarmang.
4. Nafas chuqur va to'xtovsiz bo'lishiga rioya qiling.

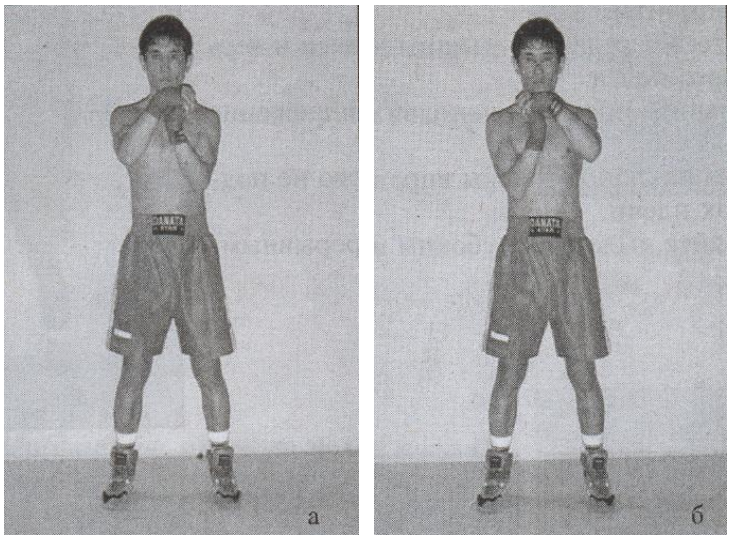


2 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va gavda oldida ko'krak darajasida joylashgan, panjalar qulf singari mahkam siqiladi.

Dastlabki xolatdan qo'l panjalari bilan o'ngga – chapga o'z tomoniga va o'zingizdan teskari tomonga tez – tez to'lqinsimon harakatlarni bajaring. Bajarish sur'ati – o'rtacha. Takrorlashlar soni – 20 sekund ichida to'xtovsiz bajarish lozim.

Ta'sir etish xususiyati: mashq bilak – kaft bo'g'imi hamda qo'l barmoqlarini samarali qizdiradi hamda chigalini yozadi.



3 – mashq.

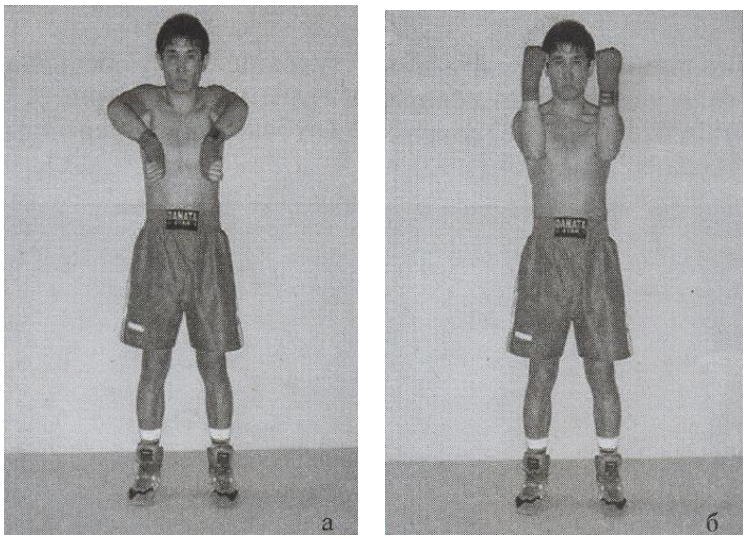
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar o'z oldida ko'krak darajasida tekislangan.

Dastlabki xolatdan qo'llarni tirsak bo'g'imidan aylantirishni bajaring: avval o'z tomoningizga, keyin o'z tomoningizdan teskari tomonga. Bajarish sur'ati – o'rtacha. Takrorlashlar soni – 20 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq tirsak va yelka bo'g'imlarini samarali qizdiradi, tirsak bo'g'imi harakatchanligini oshirishga yordam beradi.

Muhim jihatlari:

1. Mashqni bajarish vaqtida yelka va bilak mushaklarini bo'shashtirishga harakat qiling.
2. Qo'llarni bukish va yozish vaqtida tirsaklarni yon tomonga juda ko'p uzatmaslikka harakat qiling.
3. Gavdaning tekis va harakatsiz xolatini ushlab turing.
4. Nafasni nazorat qiling, u chuqur va to'xtovsiz bo'lishi kerak.



4– mashq.

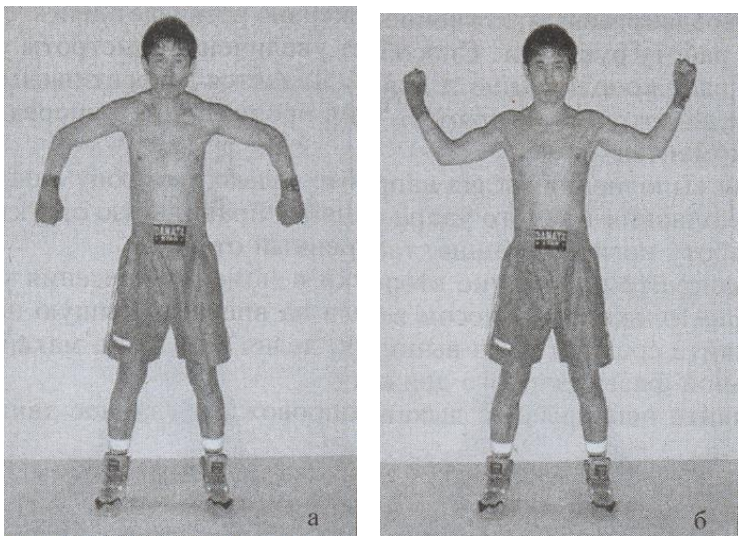
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yon tomonlarga uzatilib tirsakdan pastga bukilgan, panjalar musht qilingan.

Dastlabki xolatdan qo'llarni avval o'z tomongingizga, keyin o'zingizdan teskari tomonga aylantirib harakatlantiring. Bajarish sur'ati – o'rtacha, keyinchalik tezlashish bilan bajariladi. Takrorlashlar soni – 15 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq tirsak va yelka bo'g'imlarini samarali qizdiradi. Tirsak bo'g'idaqing harakatchanligini oshirishga yordam beradi.

Muhim jihatlar:

1. Bajarish vaqtida yelka va bilak mushaklarini bo'shashtirishga harakat qiling.
2. Gavdaning tekis harkatsiz xolatini saqlang.
3. Nafasni nazorat qiling, u to'xtovsiz va chuqur bo'lishi kerak.



5 – mashq.

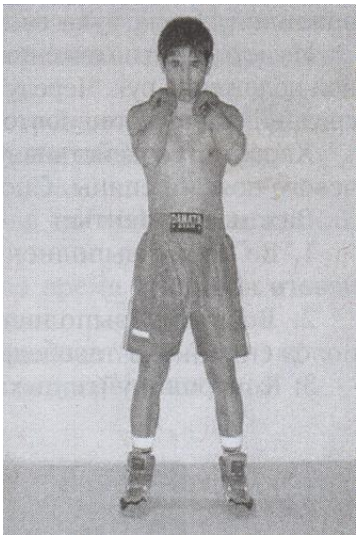
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan, panjalariyelkada turadi.

Dastlabki xolatdan yelka bo'g'imida turgan qo'llarni aylantirib harakatlantiring: avval oldinga, keyin orqaga. Bajarilish sur'ati – o'rtacha. Takrorlanishlar soni – 15 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq yuqori yelka kamari mushaklarini, shuningdek, ko'krak mushaklarini samarali qizdiradi.

Muhim jihatlari:

1. Gavdaning tekis va harakatsiz xolatini saqlab qoling.
2. Bo'yin, qo'llar va yuqori yelka kamari mushaklarini bo'shashtirishga intiling.
3. Aylantirish harakatlarini bajarish vaqtida yelkani yuqoriga ko'tarmang.
4. Nafasni nazorat qiling, u chuqur va to'xtovsiz bo'lishi kerak.



6 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar o'z oldida ko'krak darajasida tekislangan, panjalari musht qilingan.

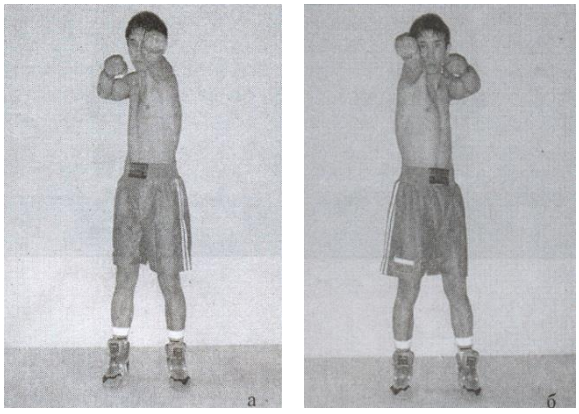
Dastlabki xolatdan yelkani oldinga chiqaring. Bir vaqtda boshqa qo'lni tirsakdan bukkan holda tirsakni orqaga uzating. Yelkani oldinga olib chiqarishning oxirgi fazasida yelka bilan iyakning pastki qismiga urish lozim. Mashqni joyda turgan holda va oldinga siljib harakatlanib bajarish mumkin. Oldinga siljib bajarish vaqtida qo'lga mos keladigan oyoqda qadam tashlang, yani o'ng oyoqda qadam tashlanadi – o'ng yelka oldinga chiqariladi. Mashqni o'ng va chap qo'lda almashib bajaring.

Bajarish sur'ati – o'rtacha,yelkani oldinga chiqarish maksimal tezlikda bajariladi. Takrorlashlar soni – 15 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq zarba berish harakati tezligini rivojlantirish uchun samarali yaqinlashtiruvchi mashqlardan biri hisoblanadi. Yelka bo'g'imi harkatchanligini, shuningdek, mushaklar kuchini rivojlantirishga yordam beradi.

Muhim jihatlari:

1. Yelkani albatta tez va shiddat bilan oldinga chiqarishga alohida e'tibor qarating.
2. Bajarish vaqtida gavda va tos – son bo'g'idaqi ishga jalb qiliing.
3. Harakatlarni bajarish tezligini asta – sekin oshirib boring.
4. Nafasni nazorat qiling, u chuqur va to'xtovsiz bo'lishi lozim.
5. Yelkani oldinga chiqarishni nafas chiqarish bilan bajaring.



7 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va gavda oldida ko'krak darajasida joylashgan, panjalar musht qilingan, iyak tushirilgan, oldinga qarab turadi.

Dastlabki xolatdan gavdani chapga buring, bosh oldinga qarab turilaveradi. Keyin dastlabki xolatga qayting va o'ng oyoqda oldinga qadam tashlang, hamda bir vaqtning o'zida chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba bering. O'ng qo'l tirsak bo'g'imidan bukilgan va iyak darajasida turadi. Qadam tashlab zarba berish vaqtida gavda og'irligini oldinda turgan o'ng oyoqqa o'tkazing. Keyin qo'llarni, orqada turgan chap oyoqni dastlabki xolatga qaytaring. Mashqni to'xtovsiz oldinga siljish bilan bajaring. Bajarish sur'ati – o'rtacha, zarba berish harakatini maksimal tezlikda bajarishga alohida e'tibor qaratiladi. Takrorlanishlar soni – 20 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq qo'llar va oyoqlarning ishini muvofiqlagan holda harakat ko'nikmasini rivojlantiradi. Zarba harakati tezligini oshishiga yordam beradi. Koordinatsiya va chaqqonlikni rivojlantiradi. Oldinga siljib harakatlanib to'g'ridan zarba berishni mukammal darajaga yetkazish uchun samarali yaqinlashtiruvchi mashq hisoblanadi.

Muhim jihatlari:

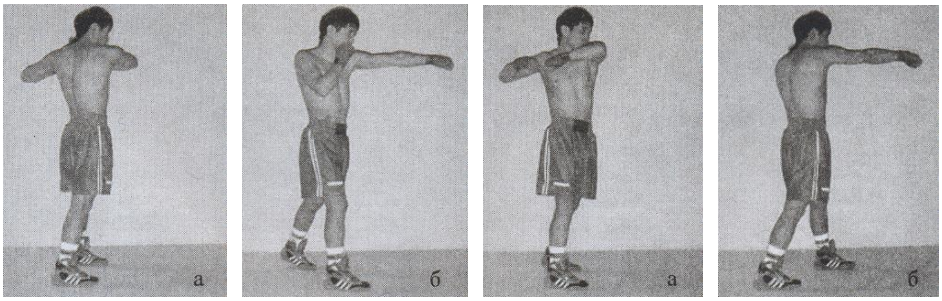
1.Bajarish vaqtida faqat zarba beriladigan tomonga nazaringizni qarating.

2.To'g'ridan zarbani bajarishda texnikasning xatosiz tuzilishini saqlab qoling, bunda oyoqlar, gavda tos – son sohasini ishga jalb qiling.

3.Zarba berayotgan paytda ikkinchi qo'l xolatini nazorat qiling, zarbaning o'zini faqat gavda og'irligini oldinda turgan oyoqqa o'tkazish bilan bajaring.

4.O'rtacha sur'atda bajarish lozim, bunda zarba harakatining boshlang'ich fazasi maksimal tezlikda bo'lishiga alohida e'tibor qarating.

5.To'xtovsiz nafas olishni saqlab qoling, zarba harakatini bajarish vaqtida nafas chiqariladi.



8 – mashq.

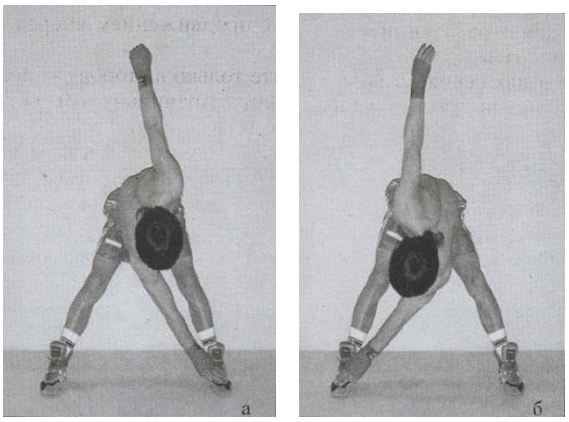
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar bir yarim yelka kengligida, qo'llar yon tomonlarga tekis uzatilgan, panjalar musht qilingan.

Dastlabki xolatdan gavdani pastga engashtirib, o'ng qo'lni chap oyoq kaftiga tegizing, chap qo'l yuqoriga tekis uzatilgan. Dastlabki xolatga qayting va mashqni boshqa tomonga bajaring. O'ng va chap oyoqqa egilishlarni galma – galdan bajaring. Bajarish sur'ati – o'rtacha. Keyin tezlashish bilan bajariladi. Takrorlashlar soni – 15 marta.

Ta'sir etish xususiyati: mashqyelka kamari, gavda va oyoqlarning hamma mushaklari guruhini samarali qizdiradi.

Muhim jihatlari:

1. Qo'llar, gavda va oyoqlarning tekis xolatini saqlang.
2. Dastlabki xolatda ushlanib qolmang, qo'l harkatlari amplitudasini hamda, mashq bajarish tezligini oshirib boring.
3. Gavdani engashtirishda nafas chiqariladi, dastlabki xolatga qaytishda nafas olinadi.



9 – mashq.

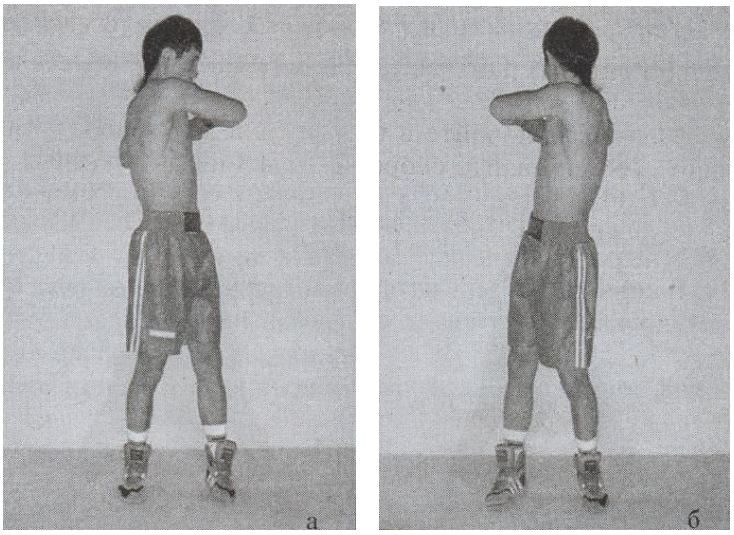
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va ko'krak darajasida joylashgan, qo'l panjalari musht qilingan.

Dastlabki xolatdan gavdani navbatma – navbat o'ng va chap tomonlarga tez burishlarni bajaring. Bajarish sur'ati – o'rtacha, keyinchalik tezlashib boradi. Takrorlashlar soni – 15 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq orqa mushaklarini samarali qizdiradi, umurtqaning bel sohasi bo'g'imlari harakatchanligini oshirishga yordam beradi.

Muhim jihatlari:

1. Oyoqlar xolatini ushlang va gavdaning past hamda yuqori qismlarini ishga jalb qiling.
2. Qo'llarni bir chiziqda ushlab turishga harakat qiling.
3. Nafasni nazorat qiling. Dastlabki xolatda nafas olinadi, o'ngga va chapga burilganda nafas chiqariladi.



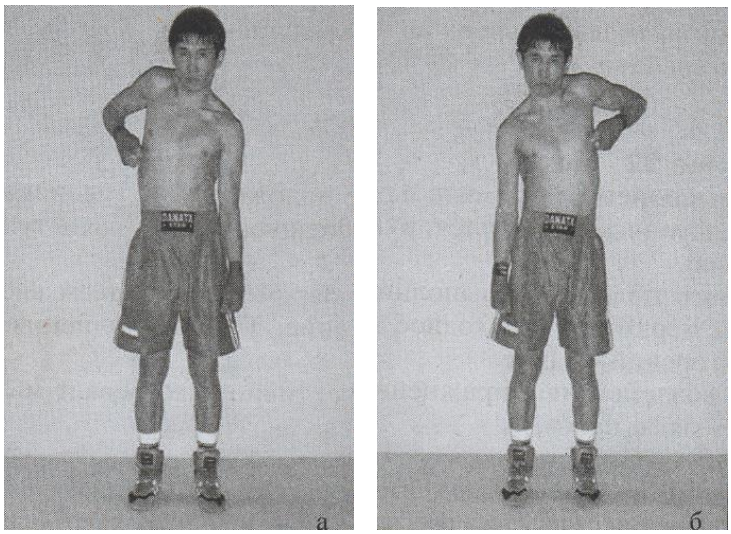
10 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, yelkalar yozilgan, o'ng qo'l tirsak bo'g'imidan bukilgan va yuqoriga shunday ko'tarilganki, qo'l panjasi qo'ltiqda, chap qo'l gavda bo'ylab bo'sh tushirilgan. Dastlabki xolatdan qo'llar xolatini galma – gal o'zgartirgan holda yon tomonlarga tebrangichsimon egilishlarini bajaring. Egilishlarni o'ngga va chapga almashib bajaring. Bajarish sur'ati – o'rtacha. Takrorlashlar soni – 15 marta.

Ta'sir etish hususiyati: yuqori yelka kamari va orqa mushaklarni samarli qizdiradi. Yelka bo'g'imi harkatchanligini oshirishga yordam beradi.

Muhim jihatlari:

1. Bajarish vaqtida bo'yin va yuqori yelka kamari mushaklarini bo'shashtirishga harakat qiling.
2. Egilishlarni bajarish vaqtida oyoqlar va tos – son bo'lidaqing harakatsiz xolatini ushlab turishga intiling.
3. Nafasni nazorat qiling, u chuqur va to'xtovsiz bo'lishi kerak.



11 – mashq.

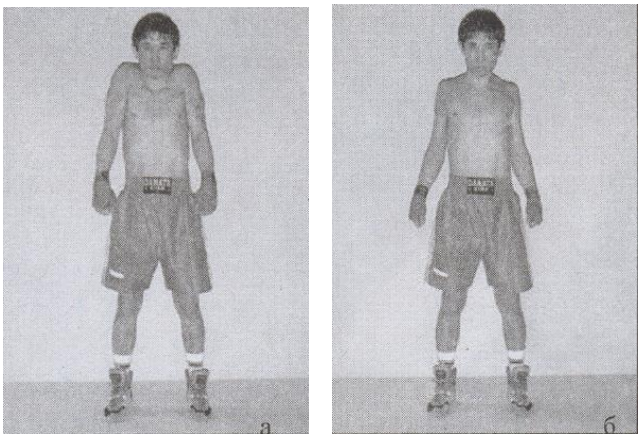
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar gavda bo'ylab erkin tushirilgan, panjalari musht qilingan.

Dastlabki xolatdan o'ng va chap yelkani bir vaqtda yuqoriga ko'tarishni bajaring. Dastlabki xolatga qayting. Bajarish sur'ati – o'rtacha. Takrorlashlar soni – 10 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq orqa va yuqori yelka kamari mushaklarini samarali qizdiradi.

Muhim jihatlari:

1. Gavdaning tekis va harakatsiz xolatini saqlang.
2. Bajarish vaqtida bo'yin va yuqori yelka kamari mushaklarini bo'shashtirishga harakat qiling.
3. Nafasni nazorat qiling: yelkani yuqoriga ko'tarishda nafas olinadi, dastlabki xolatga qaytishda nafas chiqariladi.



12 – mashq.

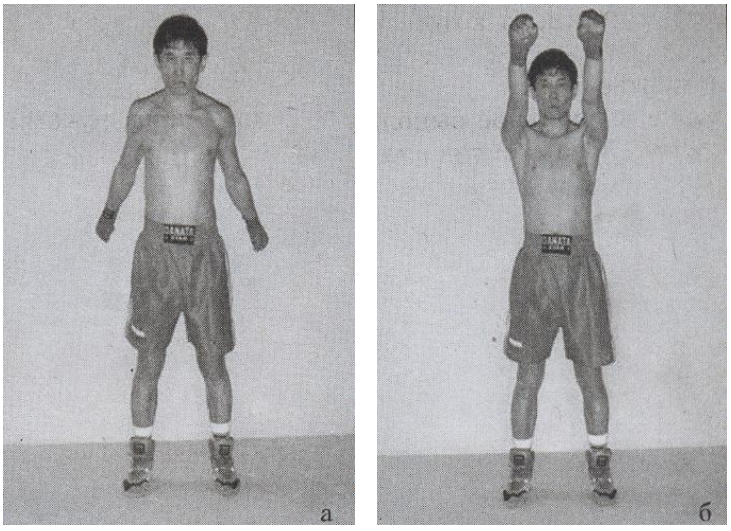
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar gavda bo'ylab erkin tushirilgan.

Dastlabki xolatdan ikkala qo'lda avval oldinga, keyin orqaga tez, katta amplituda bilan siltanishlarni bajaring. Bajarish sur'ati – tez. Takrorlashlar soni – 20 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq yuqori yelka kamari bo'g'imlarining harakatchanligini oshirishga yordam beradi. Orqa va qo'llar mushaklarini mustahkamlaydi, qo'llarda zarba berish tezligini rivojlantiradi.

Muhim jihatlari:

1. Butun mashq bajarish davomida maksimal tez sur'atni saqlab qolishga urining.
2. Oyoqlar va umurtqaning tos – son bo'limi xolati harakatsiz turganda qo'llar bilan aylanma siltanishlarni bajarishga harakat qiling.
3. Nafas olishni nazorat qiling, u to'xtovsiz va chuqur bo'lishi lozim.



13 – mashq.

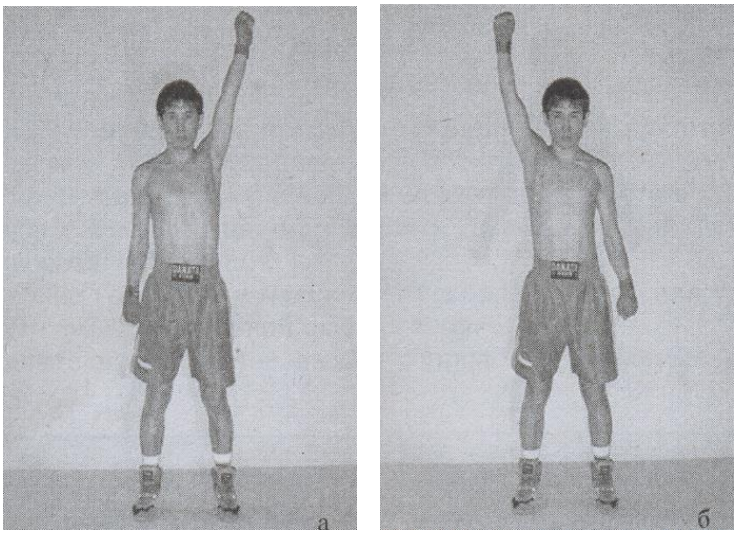
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l gavda bo'ylab tushirilgan, chap qo'l yuqoriga ko'tarilgan.

Dastlabki xolatdan qo'llarni katta amplitudada tez orqaga uzatishlarni bajaring. Har bir sanashda qo'llar xolatini o'zgartiring. Bajarish sur'ati – tez. Takrorlashlar soni – 20 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq yuqoriyelka kamari mushaklarini samarali qizdiradi. Yelka kamari bo'g'imlarini harakatchanligini oshirishga, shuningdek, qo'llarda zarba berish tezligini rivojlantirishga yordam beradi.

Muhim jihatlari:

1. Ushbu mashqni bajarish davomida harakatlarni bajarish tezligini va amplitudasini saqlang.
2. Bajarish vaqtida yelka kamari mushaklarini bo'shashtirishga harakat qiling.
3. Nafasni nazorat qiling, u to'xtovsiz va chuqur bo'lishi kerak.



14 – mashq.

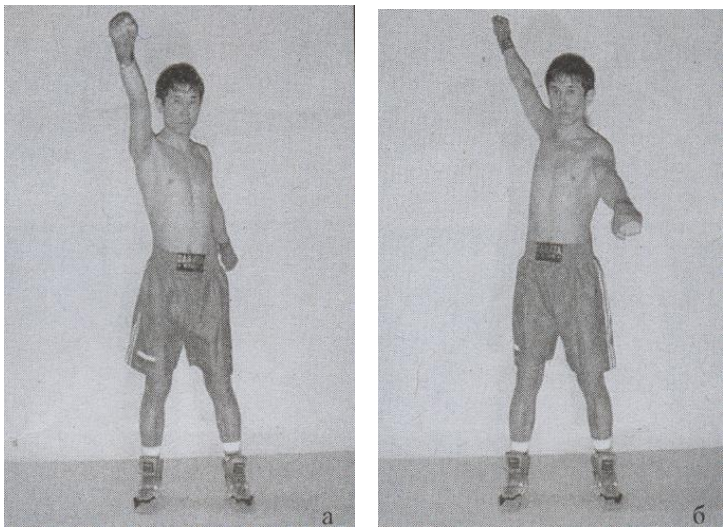
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l gavda bo'ylab tushirilgan, o'ng qo'l yuqoriga ko'tarilgan.

Dastlabki xolatdan qo'llar bilan turli tomonlarga tez va katta amplitudada siltanishlarni bajaring, ya'ni o'ng qo'lda oldinga, chap qo'lda orqaga. Qo'llar xolatini almashtiring va yana qo'llar bilan siltanishlarni bajaring. Bajarish sur'ati – tez. Takrorlashlar soni – 20 marta.

Ta'sir etish xususiyati: mashq yuqori yelka kamari mushaklarini samarali qazdiradi. Yelka kamari bo'g'imlarining harakatchanligini oshirishga, shuningdek, zarba berish tezligini rivojlantirishga yordam beradi.

Muhim jihatlari:

1. Bajarish vaqtida yelka kamari mushaklarini bo'shashtirishga harakat qiling.
2. Butun mashq bajarish davomida uni maksimal tez va katta amplitudada bajarishga intiling.
3. Nafasni nazorat qiling, u to'xtovsiz va chuqur bo'lishi kerak.



15 – mashq.

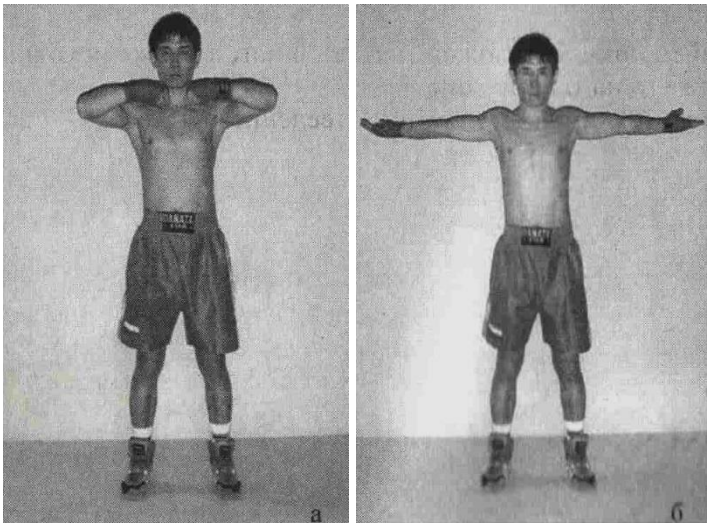
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va ko'krak darajasida gavda oldida joylashgan.

Dastlabki xolatdan ikkita sanashda tirsaklarni tezda orqaga uzating. Keyin, qo'llarni yon tomonlarga to'g'rilab, ikkita sanashda tekis qo'llarni orqaga uzating. Qo'llarni yon tomonlarga uzatish vaqtida kaftlarni ichkari tomoni bilan yuqoriga oching. Dastlabki xolatga qayting. Bajarilish sur'ati – tez. Takrorlashlar soni – 20 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq yuqoriyelka kamari mushaklarini samarali qizdiradi va bo'g'imlarning harakatchanligini oshirishga yordam beradi.

Muhim jihatlari:

1. Yelka kamari mushaklarini bo'shashtirishga harakat qiling.
2. Gavda va qo'llarning tekis xolatini saqlang.
3. Nafasni nazorat qiling, u to'xtovsiz va chuqur bo'lishini saqlab turing.



16 – mashq.

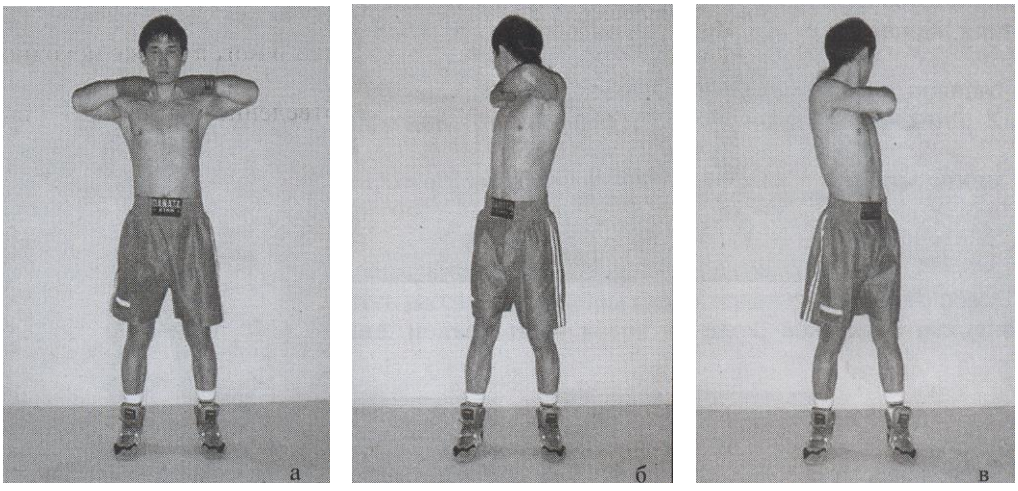
Bajrilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va gavda oldida ko'krak darajasida joylashgan.

Dastlabki xolatdan gavdani galma – galdan o'ngga va chapga burishlarni bajaring. Burilishning oxirgi nuqtasida qo'llarni tirsakdan to'g'rilab, orqaga to'g'ri uzatishni bajaring. O'ng tomonga burilishda o'ng qo'lni yozish bajariladi va aksincha. Gavda burishlarni va qo'llarni orqaga uzatishni o'ngga va chapga almashib bajaring. Bajarish sur'ati – tez. Takrorlashlar soni – 20 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq orqa yelka kamari va umurtqa pog'onasining yuqori bel qismi mushaklarini samarali qizdiradi. Bo'g'imlarning harakatchanligini oshirishga yordam beradi.

Muhim jihatlari:

1. Gavdani burishlarni bajarish vaqtida oyoqlar va umurtqaning tos – son bo'limi harakatsiz holda bo'lishi lozim.
2. Gavdani burish va qo'lni orqaga uzatish bir vaqtda bajarilishiga harakat qiling.
3. Gavda va oyoqlarning tekis xolatini, shuningdek, qo'llarning dastlabki xolatini saqlang (qo'llarni bir uzunlikda ushlab turing).
4. Nafasni nazorat qiling: burilishlar va qo'llarni orqaga uzatishda nafas chiqariladi, dastlabki xolatga qaytganda nafas olinadi.



17 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tibiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yon tomonlarga tekis uzatilgan.

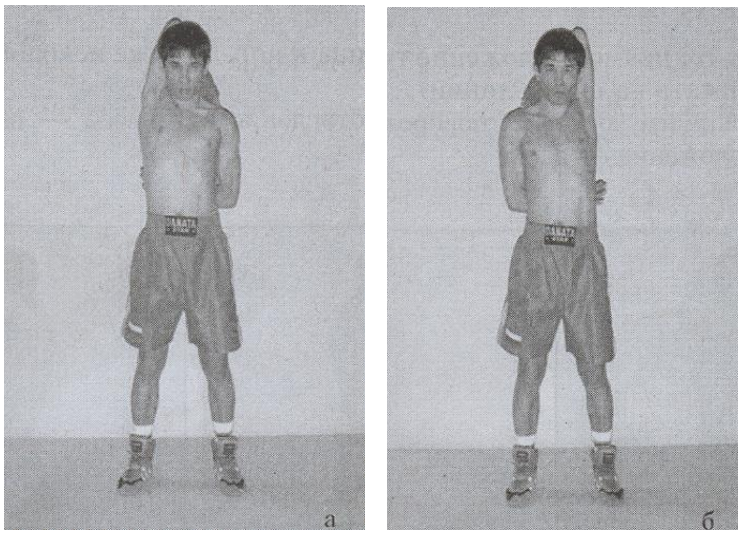
Dastlabki xolatdan qo'llar bilan navbatma – navbat siltanishlarni bajaring. O'ng qo'lni tirsak bo'g'imidan buking va bosh orqasiga olib o'ting, qo'l panjasi bilan chap yelkaga teging. Bir vaqtning o'zida chap qo'lni tirsak bo'g'imidan buking va orqaga olib o'ting, qo'l panjasini belingizga tegizing. Qo'llarni dastlabki xolatga qaytaring. Qo'llarning xolatini o'zgartira turib, dastlabki xolatda ushlanib qolmasdan har bir sanashda navbatma – navbat siltanishlarni bajaring.

Bajarish sur'ati – tez. Takrorlanishlar soni – 15 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq yelaka kamari mushaklarining samarali qizdiradi. Tirsak va yelka bo'g'imlari harakatchanligini oshirishga yordam beradi.

Muhim jihatlari:

1. Gavdaning tekis va harakatsiz xolatini saqlang.
2. Bo'yin,yelka kamari va qo'llar mushaklarini bo'shashtirishga harakat qiling.
3. Nafasni nazorat qiling, u chuqur va to'xtovsiz bo'lishi kerak.



18 – mashq.

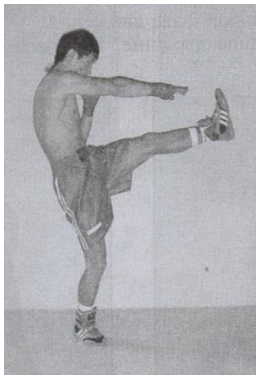
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – jangovar tik turish. Shu xolatdan o'ng oyoqda oldinga qadam tashlang va bir vaqtning o'zida chap oyoqda yuqoriga siltanishni bajaring. Quyidagi xolatdan – qo'llar ko'krak oldida, chap qo'l dastlabki xolatda qoladi. O'ng qo'lni tirsakdan bukib, uni chap boldirga qarsillatib uring. Siltanishni bajargandan so'ng, chap oyoqni yerga qo'ying, qo'llarni dastlabki xolatga qaytaring hamda yana qadam tashlashni bajaring va bir vaqtda qo'lni o'ng oyoq boldiriga qarsillatib uring.

Mashqni o'ng va chap oyoqda galma – galdan bajaring. Bajarish sur'ati – tez. Takrorlashlar soni – 20 marta.

Ta'sir etish hususiyati: tezlik – kuch sifatini rivojlantiradi, gavda va oyoqlar mushaklarini mustahkamlaydi, qo'llar va oyoqlar muvofiqligi hamda koordinatsiyani rivojlantirishga yordam beradi.

Muhim jihatlari:

1. Qadam tashlash, oyoq bilan siltanish harakatlarining sinxron tarzda bajarilishiga erishing.
2. Siltanishni bajarish vaqtida oyoqlar va gavdaning tekis xolatini saqlang.
3. Bajarish vaqtida qo'l panjasining ko'krak oldida turgan holda musht qilinishini hamda oyoq boldiriga urish paytida kaftning navbatma – navbat ochilishini nazorat qiling.
4. Ushbu mashqni bajarish davomida tez sur'atni saqlab turing.
5. Mashqni oldinga siljib bajaring.
6. To'xtovsiz va chuqur nafas olishni saqlang.



19 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – jangovar tik turish. Shu xolatdan chap oyoqda oldinga qadam tashlang, qadam tashlaganda oyoq kaftlari o'rtasidagi masofa yelka kengligining bir yarimiga teng bo'ladi. Gavdani pastga egiltiring va o'ng qo'l panjasi bilan chap oyoq kaftining oldingi qismiga teging. Chap qo'l dastlabki xolatda qoladi. Gavdani yuqoriga ko'taring, o'ng qo'lni tirsagidan buking va dastlabki xolatga qayting. Keyin o'ng oyoqda oldinga qadam tashlang, bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Oldinga qadam tashlashni bajarganda va qo'lda zarba berganda gavda og'irligini oldinga turgan o'ng oyoqqa o'tkazing. Chap oyoq tovoniniyerga qo'ying, gavdani pastga egiltiring va chap qo'l bilan o'ng oyoq kaftini oldi qismiga teging, o'ng qo'l avvalgi xolatida qoladi. Keyin gavdani yuqoriga ko'taring, chap oyoqda oldinga qadam tashlang va bir vaqtning o'zida o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Mashqni o'ng va chap oyoqda galma – galdan bajaring. Bajarish sur'ati – o'rtacha, qo'llarda to'g'ridan beriladigan zarbalarning maksimal darajada tez va kuchli bajarilishiga alohida e'tibor qaratiladi. Takrorlashlar soni – 20 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq qo'llarda to'g'ridan zarbalarni berishda qatnashadigan mushaklar guruhini shuningdek, harakat koordinatsiyasi va chaqqonlikni rivojlantiradi. Gavda mushaklarini mustahkamlashda umurtqaning bel qismi bo'g'imlari harakatchanligini oshiradi.

Muhim jihatlari:

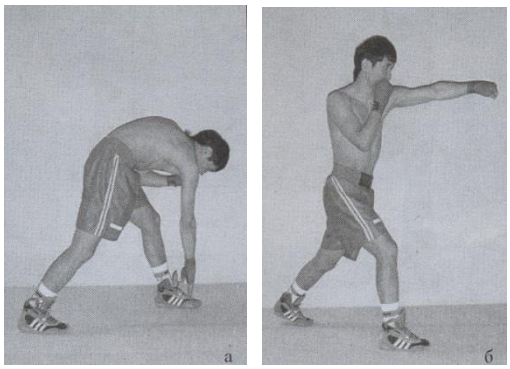
1.Egilish vaqtida gavdaning va oyoqning tekis xolatini saqlang.

2.Qo'l panjasining ko'krak oldida turgan xolatida va qo'lda oldinga zarba berish paytida musht qilinishining almashib bajarilishiga hamda gavdani egish vaqtida kaftni ochish xolatiga e'tibor bering.

3.Qo'llarda zarba berishda maksimal tezlikni albatta saqlab qoling, ayniqsa, harakatning boshlang'ich fazasiga e'tibor qarating.

4.Qo'llarda zarba berishni bajarish vaqtida oyoqlar va gavdani albatta ishga jalb qiling.

5.Gavda pastga egilganda va qo’lda zarba berilganda nafas chiqarishni bajaring.



20 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – oyoqlar tizzalardan tekislangan, oyoq kaftlari o'rtasidagi masofa yelka kengligining bir yarimiga teng, qo'llar tirsaklardan bukilgan va o'z oldida iyak darajasida turadi, gavda oldinga egilgan.

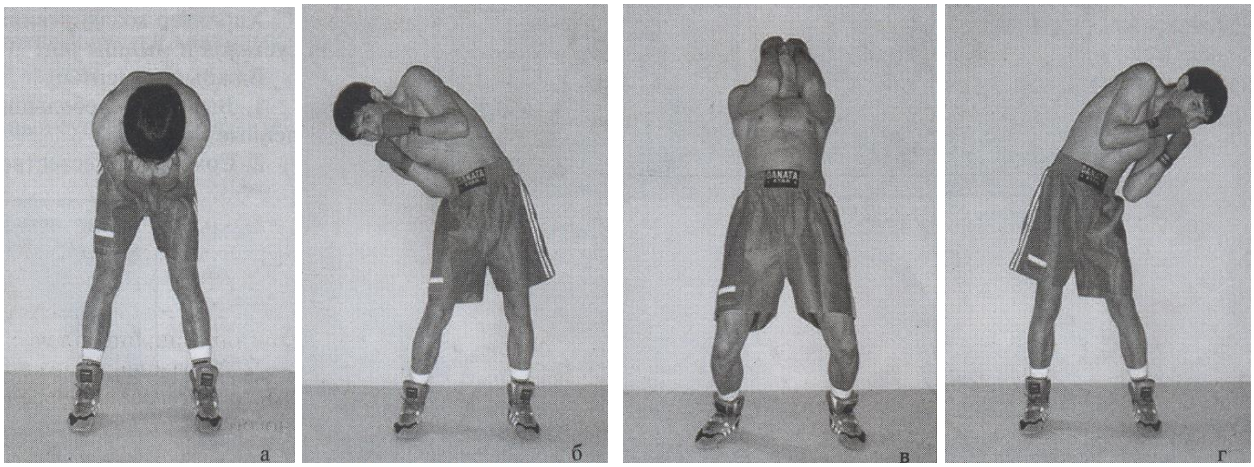
Dastlabki xolatdan avval soat millari bo'ylab, keyin soat millariga qarshi tomonga gavdani aylantirib harakatlanishni bajaring.

Bajarish sur'ati – sekin. Takrorlashlar soni – har bir tomonga 10 – 12 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq gavdaning hamma mushak guruhlarini kelgusi mashg'ulotlar uchun samarali qizdiradi va tayyorlaydi.

Muhim tomonlari:

1. Tos va oyoqlarning harakatsiz xolatini saqlab qolishga intiling.
2. Gavda mushaklarini bo'shatishga harakat qiling.
3. Nafas olish: yon tomonga va orqaga harakatda nafas olinadi, yon tomonga va oldinga harakatda nafas chiqariladi.



21 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar gavda bo'ylab erkin tushirilgan, panjalar musht qilingan, iyak tortilgan, oldinga nazar tashlanadi.

Dastlabki xolatdan oldinga egilishni bajaring, oyoq kaftlari orasidagi tekislikka mushtingizni tegizing. Dastlabki xolatga qayting, bir vaqtning o'zida oyoqda oldinga qadam tashlash bilan ikkala qo'lni oldinga – yuqoriga keskin tashlang. Dastlabki xolatga qayting, yana egilishni bajaring va chap oyoqda oldinga qadam tashlab, mashqni takrorlang. Mashqni o'ng va chap oyoqda galma – galdan bajaring va bir vaqtning o'zida qo'llarni oldinga – yuqoriga tashlashni amalga oshiring.

Bajarish sur'ati – o'rtacha, qo'llarni maksimal darajada tez va kuch bilan oldinga tashlanishiga e'tibor berish lozim.

Takrorlanishlar soni – har bir tomonga 20 marta.

Muhim jihatlari:

1.Qadam tashlashni bajarish vaqtida oyoq qadamlari orasidagi masofa yelka kengligining bir yarimiga teng o'lchamda bo'lishi kerak.

2.Mashqni oldinga siljib harakatlanib ham bajarish mumkin. Bunda siz oldinda turgan oyoqda orqaga qadam tashlamaysiz, balki orqada turgan oyoqda oldinga qadam tashlashni bajarasiz.

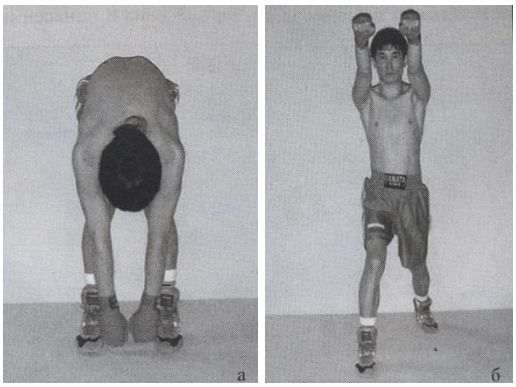
3.Egilish vaqtida orqa va oyoqlarning tekis xolatini saqlab qolishga harakat qiling.

4.Qo'llarni oldinga tashlash tezligi – maksimal, harakatning boshlang'ich darjasiga alohida e'tibor qaratiladi.

5.Nafas olish: dastlabki xolatda nafas olinadi, egilishda – nafas chiqariladi, qo'llarni yuqoriga tashlashda nafas chiqariladi.

6. Bajarish sur'atini pasaytirib yubormaslik uchun dastlabki xolatda ushlanib qolmaslikka harakat qiling.

Ta’sir etish xususiyati: mashq to’g’ridan zarbalarni berishda qatnashadigan mushaklarni samarali rivojlantiradi. Gavda mushaklarining mustahkam bo’lishiga yordam beradi va umurtqa bel qismi bo’g’imlarining harakatchanligini rivojlantiradi.



22 – mashq.

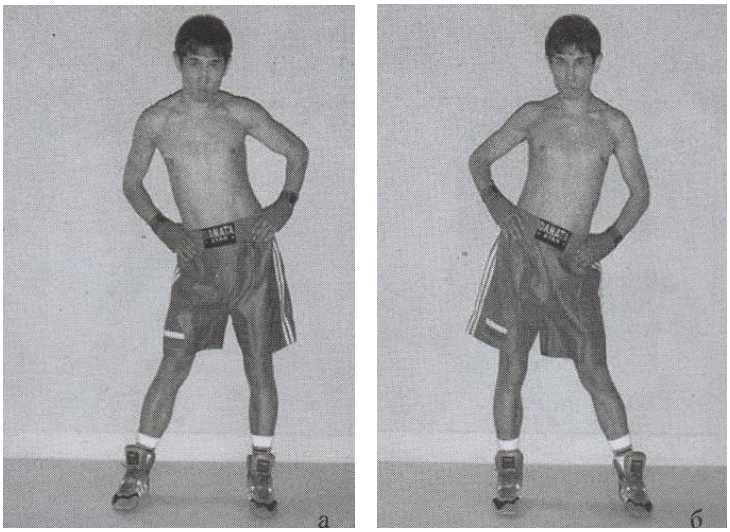
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo’llar tirsak bo’g’imidan yarim bukilgan va belda. Dastlabki xolatdan avval soat millari bo’ylab, keyin soat millariga qarshi tomonga tosni aylantrib harakatlantirishni bajaring.

Bajarish sur’ati – sekin, harakat amplitudasi va bajarish tezligi asta –sekin oshirib boriladi. Takrorlashlar soni – har bir tomonga 20 martadan.

Ta’sir etish hususiyati: mashq mushaklarni samarali qizdiradi va tos – son bo’g’imi hamda tos – son sohasi mushaklarini keyingi mashqlarga tayyorlaydi.

Muhim jihatlari:

1. Gavdaning yuqori qismi albatta qimirlamasligi lozim.
2. Gavda va tos mushaklarini bo’shashtirishga urinib ko’ring.
3. Oyoqlarni tizzalardan bukmang.
4. Tabiiy sekin nafas olishni saqlab qoling.



23 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar birga qo'llar tirsak bo'g'imidan yarim bukilgan va ko'krak darajasida gavda oldida turadi.

Dastlabki xolatdan turgan joyda bir oz yuqoriga sakrash bilan bir vaqtda tos va qo'llarni o'ngga hamda chapga bir-biriga teskari holda burishlarni bajaring. Tosni qo'llar harakatiga qarama – qarshi tomonga buring. Mashqni bajarish vaqtida oyoq kaftlarini tos harakatlanayotgan tomonga taxdaqan 45^0 ostida bir oz buring.

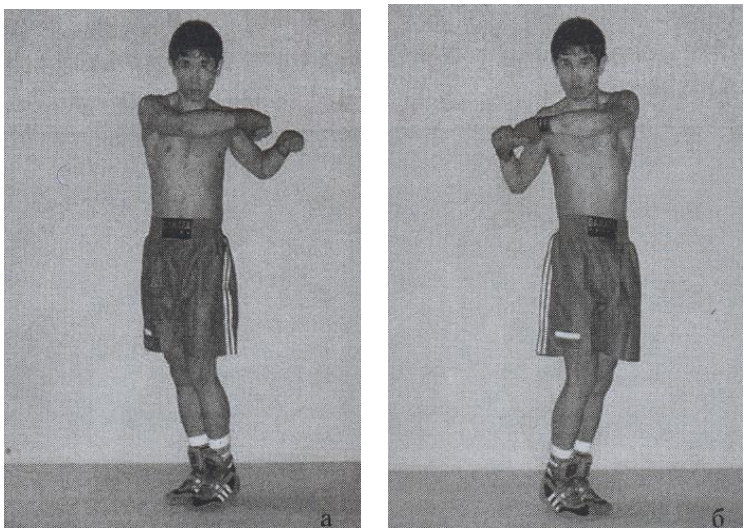
Bajarish sur'ati – tez takrorlanishlar soni – 15 – 20 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq tos – son bo'g'idaqi hamda tos – son sohasidagi mushaklarni samarali qizdiradi. Harakat koordinatsiyasi va epchillikning rivojlanishiga, shuningdek, muvozanatni takomillashtirishga yordam beradi.

Muhim jihatlari:

1. Bosh va tana yuqori qisdaqing tinch xolatini saqlab qolishga albatta harakat qiling.
2. Oyoqlarni tizzalardan bukmang.

3. Bajarish sur’atini tushirib yubormaslik uchun yuqoriga haddan ortiq sakramaslikka harakat qiling.
4. Nafas olishni nazorat qiling, u to’xtovsiz va chuqur bo’lishi kerak.



24 – mashq.

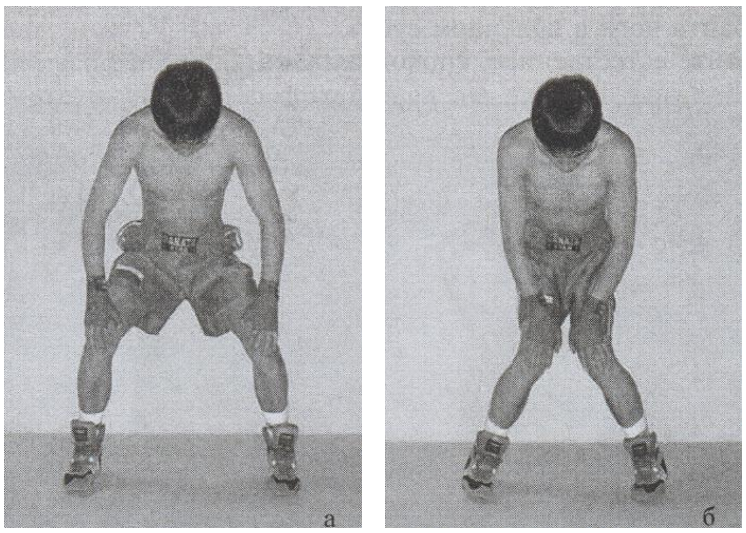
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda bir oz oldinga egilgan, oyoqlar bir yarimyelka kengligi teng masofada va tizzadan bukilgan, qo’llar panjalari tizzalarda turadi.

Dastlabki xolatdan tizza bo’g’idaqi avval ichkariga, keyin tashqariga aylantirib harakatlanishni bajaring. Bajarilish sur’ati – sekin. Takrorlashlar soni – har bir tomonga 20 martadan.

Ta’sir etish hususiyati: mashq tizza bo’g’imlari boylamlarini samarali qizdiradi.

Muhim jihatlari:

1. Qo’llar bilan tizza bo’g’imiga sal ezishni bajara turib, yuklamani boshqarib boring.
2. Tabiiy va tinch nafas olishni saqlang.



25 – mashq.

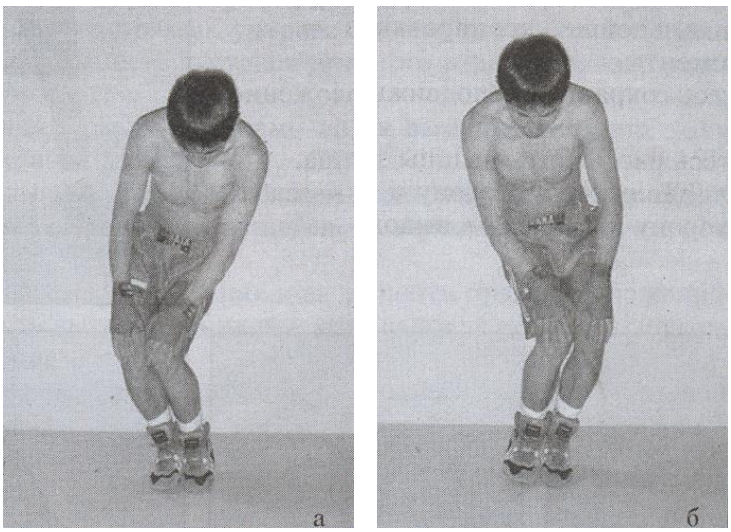
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – oyoqlar birga va tizza bo'g'imidan sal bukilgan, qo'l panjalari tizzalarda turadi, gavda oldinga egilgan. Dastlabki xolatdan avval soat millari bo'ylab, keyin soat millariga qarshi tomonga tizza bo'g'imlaridan aylanma harakatni bajaring.

Bajarish sur'ati – sekin, takrorlashlar soni – har bir tomonga 20 martadan.

Ta'sir etish hususiyati: mashq tizza bo'g'imlari boylamlarini hamda oyoqlar mushagini samarali qizdiradi.

Muhim jihatlari:

1. Qo'llar bilan sal ezishlarni bajara turib, tizza bo'g'imlariga tushadigan yuklamani boshqarib turing.
2. Tabiiy va tinch nafas olishni saqlang.



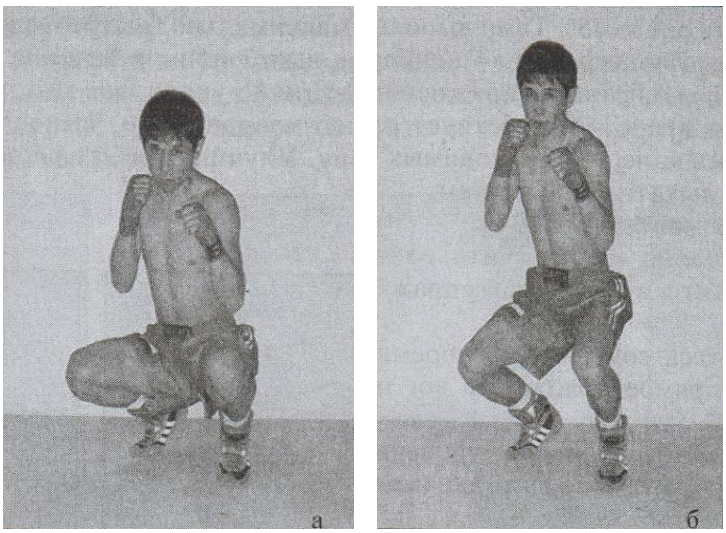
26 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – jangovar tik turish xolatidan chuqur o'tirishni bajaring bunda oyoqlarni tizza bo'g'imidan oxirigacha buking, tana og'irligini o'ng va chap oyoq kaftining oldingi qismiga o'tkazing. Dastlabki xolatdan yuqoriga pastroq sakrashlarni bajaring. Mashqni ham turgan joyda, ham oldinga siljib, bajarish yo'nalishini o'zgartirgan holda, yani oldinga – orqaga, o'ngga – chapga ilonizisimon bajarish mumkin. Bajarish sur'ati o'rtacha, takrorlash soni – 10 – 15 marta.

Ta'sir etish hususiyati: oyoqlar mushaklarini samarali mustahkamlaydi. Koordinatsiya, muvozanat, chaqqonlik va bokschiga zarur bo'lgan boshqa sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi.

Muhim jihatlari:

1. Bajarish tezligi va sonini sekin – asta oshirib boring.
2. Gavda va qo'llarning dastlabki xolatini saqlab qoling.
3. Bajarish sur'atini tushirib yubormaslik uchun yuqoriga baland sakramang.
4. Nafas olishni nazorat qiling, u to'xtovsiz va chuqur bo'lishi lozim.



27 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang bokschining yuzma-yuz tik turgan jangovar xolati: oyoq kaftlari yelka kengligida, qo'llar tirsakdan yarim bukilgan, panjalar musht qilingan, iyak tushirilgan.

Dastlabki xolatdan oldinga siljib harakatlanib, har bir qadamda boshqa tarafdagi oyoq tomonga gavdani buring. Burilish bilan bir vaqtda boshqa tarafdagi oyoqni yuqoriga ko'taring. Oyoqni tekislikdan ko'tarish burchagi 45^0 dan oshmasligi lozim.

Bajarish sur'ati – o'rtacha, gavdani burish va boshqa tarafdagi oyoqni ko'tarish juda tez bajarilishi kerak. Takrorlashlar soni – 10 – 15 marta.

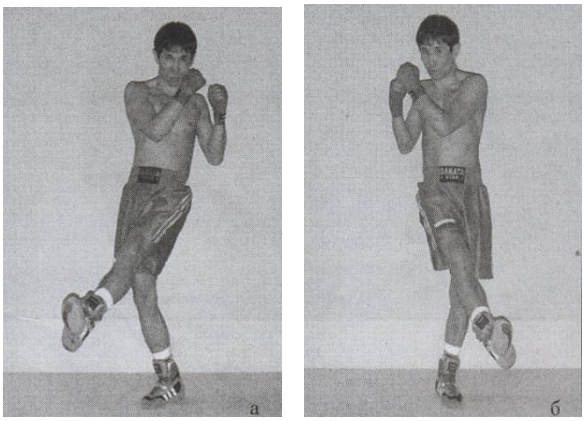
Ta'sir etish hususiyati: mashq harakat koordinatsiyasi va zarbalar, ayniqsa yondan beriladigan zarbalar tezligi qaysi mushakka bog'liq bo'lsa, shu mushaklar kuchini samarali rivojlantiradi.

Gavda mushaklarini qizdiradi va keyingi mashg'ulotlarga tayyorlaydi.

Muxim jihatlari:

1. Burilish vaqtida gavdaning tekis xolatini va qo'llarning dastlabki xolatini saqlab qoling.
2. Harakatning boshlang'ich fazasi maksimal tezligini pasaytirmaslik uchun harakat amplitudasini oshirishga urinmang.
3. Mashqni har bir qadamda bajarish mumkin.

4. Gavdaning har bir burilishini keskin nafas chiqarish bilan birga bajarib, to’xtovsiz bir maromda nafas olishni saqlab qoling.



28 – mashq.

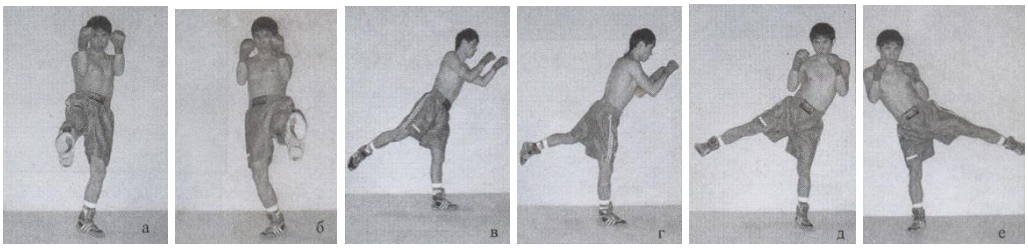
Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar birga, oyoq kaftlari bir oz ochilgan, qo’llar tirsak bo’g’imidan bukilgan va bosh darajasida o’z oldida turadi, iyak tortilgan, oldinga nazar tashlanadi. Dastlabki xolatdan tizza bo’g’imidan bukilgan oyoqlarni tekislagan holda o’z oldingizga ularni navbatma-navbat yuqoriga ko’tarib yugurishni bajaring. Oyoqlarning yuqoriga ko’tarilish darajasi bel darajasidan oshmasligi lozim. Bajarilish sur’ati -maksimal darajada tez, oyoqlarni keskin o’zgartirib turish bilan amalga oshiriladi. Takrorlash soni -1-2 daqiqa ichida to’xtovsiz bajarish.

Muhim jihatlari:

1. Mashqning turli xildagi bajarilish variantlaridan albatta foydalaning.
2. Bajarish vaqtida oyoqlarning va gavdaning tekis xolatini saqlab turishga intiling.
3. Bajarish tezligini susaytirmaslik uchun oyoqlar xolatining dastlabki darajasini saqlab turing.
4. Bajarish vaqti va tezligini asta – sekin oshirib turing.
5. Nafasni nazorat qiling, uning to’xtovsiz va chuqur bo’lishini saqlab turing.

Bajarilish variantlari:a) dastlabki xolatdan tekis oyoqlarni orqaga galma-galdan uzatish bilan yugurishni bajaring. Bajarish vaqtida gavdani bir oz oldinga engashtiring. Bajarish sur'ati-oyoqlarni keskin almashtirish bilan maksimal darajada tez, takrorlash soni -1-2 daqiqa ichida to'xtovsiz bajarish; b) dastlabki xolatdan tizzadan bukilgan o'ng va chap oyoqni tekislagan holda yon tomonga yuqoriga navbatma-navbat ko'tarish bilan yugurishni bajaring. Ko'tarish burchagi 45^0 atrofida bo'lishi kerak.

Ta'sir etish hususiyati: mashq qorin pressi, orqa va oyoqlar mushaklarini samarali mustahkamlaydi. Koordinatsiya, chidamlilik, tezkorlik va bokschiga zarur bo'lgan boshqa sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Yurak-tomir va nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilaydi.



29 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy rostlangan, oyoqlaryelka kengligida, qo'llar tirsakdan bukilgan va ko'krak darajasida turadi, panjalar musht qilingan.

Dastlabki xolatdan o'ng va chap oyoq sonlarini tez hamda baland ko'targan holda turgan joyda yugurishni bajaring. Oyoqni tizza bo'g'imidan bukilish burchagi 90^0 ni tashkil etadi. Mashqni o'ng va chap oyoqlarni ko'tarishni almashtirgan holda bajaring. Bajarilish sur'ati – sonlarni yuqoriga maksimal tezlikda ko'tarish bilan tez bajarish.Takrorlash soni – 1 – 2 daqiqa to'xtovsiz bajarish.

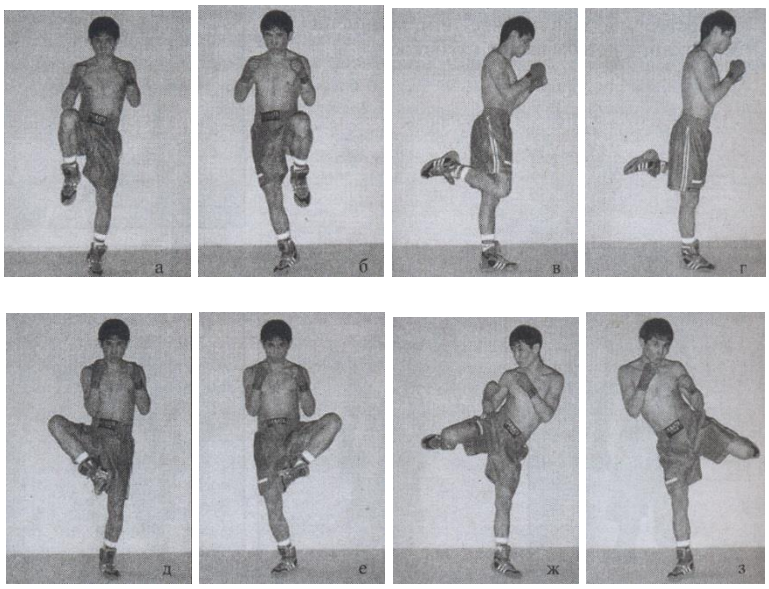
Bajarilish variantlari:

a) dastlabki xolatdan tizza bo'g'imidan bukilgan o'ng va chap oyoqni galma – galdan orqaga tashlash bilan turgan joyda yugurishni bajaring;

b) dastlabki xolatdan o’ng va chap oyoq sonlarini o’z oldida galma – galdan ko’tarish bilan turgan joyda yugurishni bajaring. Bajarish vaqtida boldirni pastga yo’naltirib, sonni bir oz yon tomonga uzatishga harakat qiling;

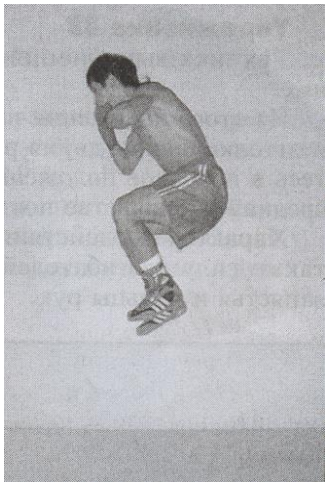
v) dastlabki xolatdan o’ng va chap oyoq sonlarini galma – galdan yon tomonga va yuqoriga ko’tarish bilan turgan joyda yugurishni bajaring. Oyoqlarning tizza bo’g’imidan bukilish burchagi 90^0 ni tashkil etadi.

Ta’sir etish hususiyati: mashq mushaklar guruhining ishlash shiddatini oshiradi, yurak – tomir va nafas olish tizmlari faoliyatini kuchaytiradi. Chidamlilik va tezkorlikning rivojlanishiga tsir qiladi va o’z kuchini to’g’ri taqsimlay olish ko’nikmasini rivojlanishiga yordam beradi.



30 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar birga, qo’llar tirsak bo’g’imidan bukilgan va o’z oldida iyak atrofida joylashgan. Dastlabki xolatdan yuqoriga sakrashlarni bajaring. Yuqoriga sakrash vaqtida oyoqlarni maksimal darajada tizzasidan bukishga hamda ularni ko’krakka tegizishga harakat qiling. Mashqni turgan joyda bajaring, mumkin qadar yuqoriroqqa sakrashga intiling. Bajarish sur’ati – tez. Takrorlashlar soni – 10 marta.

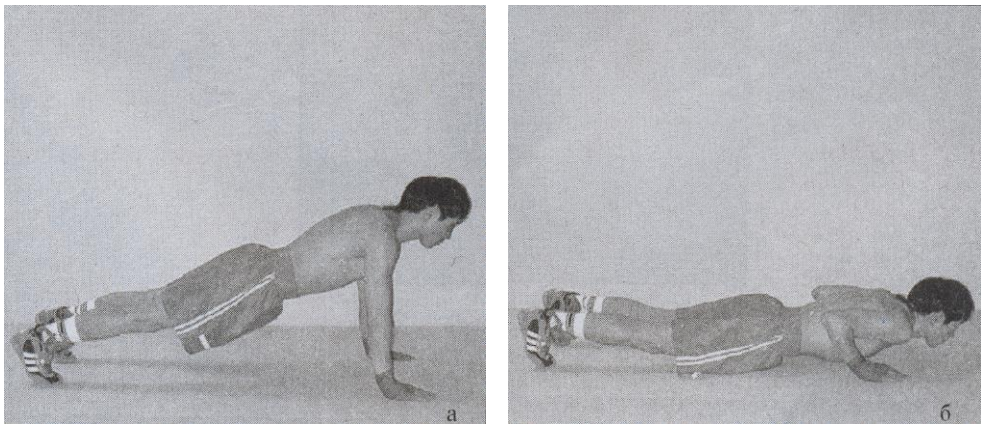


Ta’sir etish xususiyati: mashq oyoqlarning mushak kuchini, shuningdek, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani samarali rivojlantiradi.

31 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – kaftlarga yotib tayanish, gavda va sonning yuqori qismi bir tekis chiziqda joylashgan bo'lishi lozim. Shu xolatdan qo'llarni bukib – yozishni bajaring. Besh marta tez sur'atda, besh marta o'rtacha sur'atda. Takrorlashlar soni – 30 marta.

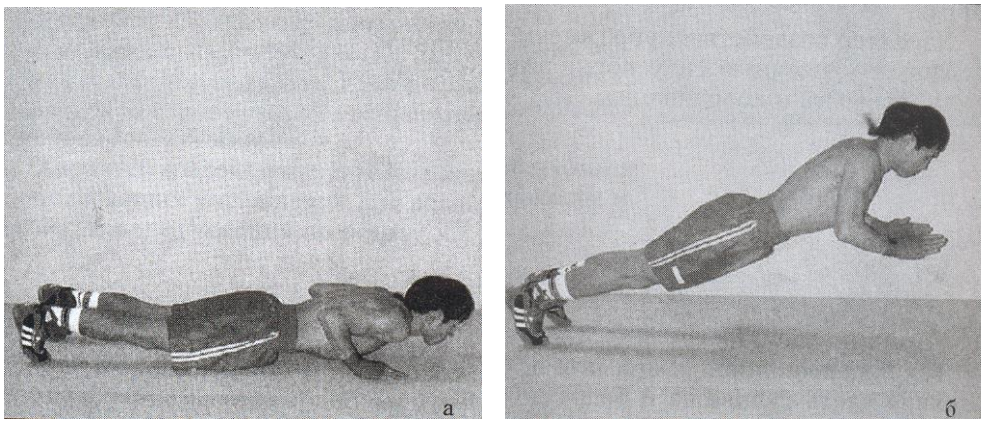
Ta'sir etish xususiyati: mashq chidamlilikni, shuningdek, qo'llarni bukuvchi hamda ko'krak sohasi mushaklarining kuchini samarali rivojlantiradi. Bilakni va qo'l panjalarini mustahkamlaydi.



32 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – kaftlarga yotib tayanish. Shu xolatdan qo'llarni bukib – yozishni bajaring. Dastlabki xolatga qayting va ikkala qo'lda tekislikdan itarilib chapak chalishni bajaring. Yana dastlabki xolatgan qayting va mashq bajarilishini davom ettiring. Bajarish sur'ati – o'rtacha. Takrorlashlar soni – 10 marta.

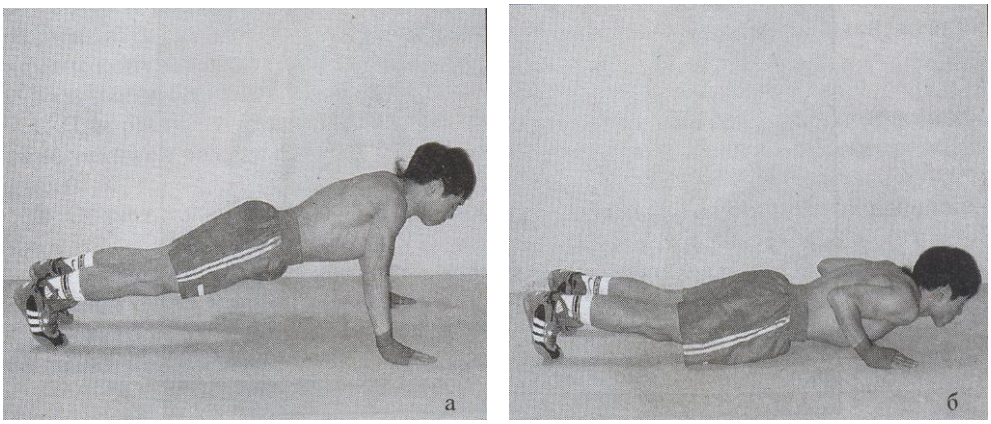
Ta'sir etish hususiyati: mashq chidamlilikni, shuningdek, qo'llarni bukuvchilar, ko'krak hamdayelka sohalari mushaklari kuchini samarali rivojlantiradi. Bilak va qo'l barmoqlarini mustahkamlaydi.

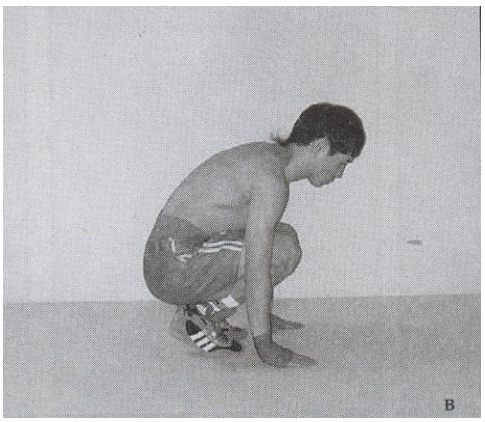


33 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – qo'l kaftlariga yotib tayanish. Dastlabki xolatdan, qo'llarni tirsak bo'g'imidan bukib, ularni bukib yozing. Dastlabki xolatga qayting va cho'kkalab tayanish xolatiga o'ting. Mashqlarni o'rtacha sur'atda bajaring. Takrorlanishlar soni – 15 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq tezlik – kuch sifatlarini, chidamlilikni samarali rivojlantiradi. Umurtqaningyelka va ko'krak sohalari mushak kuchini oshirishga yordam beradi. Bilak bo'g'imlari va qo'l barmoqlari bo'g'imlarini mustahkamlaydi.





34 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – jangovar tik turish.

Shu xolatdan o'ng oyoqda bir oz oldinga tashlanishni bajaring, oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchagi taxdaqan 90^0 ni tashkil etishi lozim. Oldinda turgan oyoq kafti oldinga qaratilgan, orqada turgan oyoq kafti oldingi qismi bilanyerga tegib turadi. Oldinga tashlanish bilan bir vaqtda gavdani o'ng tomonga buring, chap qo'lni tirsakdan buking va qo'l panjasi bilan bo'yinga, o'ng qo'lda chap oyoq tovoniga teging. O'ng qo'l tomonga qarab turiladi. Gavdani to'g'riga buring va yuqoriga ko'taring qo'llaringizni tirsak bo'g'imidan buking, panj ani musht qiling. Keyin chap oyoqda oldinga qadam tashlang va bir vaqtda tana og'irligini ko'chirgan holda o'ng qo'lda yondan zarba bering. Mashqni boshqa tomonga bajaring. Yuqorida bayon qilingan mashqni oldinga siljib harakatlanib bajaring. O'ng va chap tomonlarga harakatlarni galma – galdan bajaring.

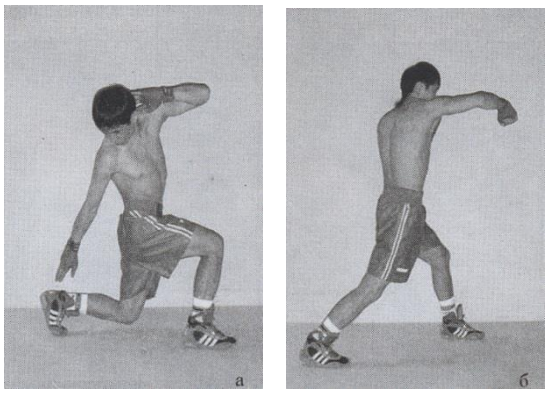
Bajarish sur'ati – o'rtacha, qo'llarda zarba berish kuchli va tez bajarilishiga e'tibor qarating. Takrorlashlar soni – 20 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq harakat koordinatsiyasi va chaqqonlikni rivojlantiradi, shuningdek, qo'llarda zarba berish, ayniqsa yondan zarba berish tezligi qaysi mushakka bog'liq bo'lsa, shu mushak kuchini rivojlantiradi.

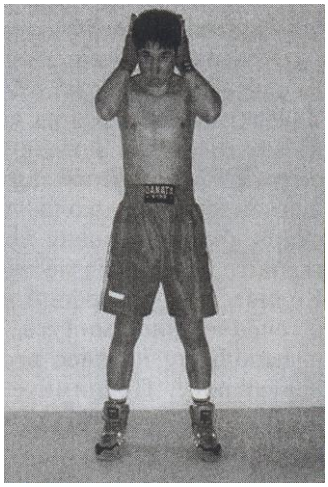
Muhim jihatlari:

1. Qo'llarda zarba berish texnikasining to'g'ri bajarilishiga rioya qiling.
2. Qo'l panjasini yondan zarbalar berish paytida ko'krak oldida turgan xolatida musht qilinishi va gavdaning burilish paytida qo'llar kaftlarining ochilishi navbatma – navbat bajarilishiga alohida e'tibor qarating.

3. Qo’llarda zarba berish maksimal tez amalga oshirilishiga albatta e’tibor qiling, ayniqsa harakatning boshlang’ich darajasiga e’tibor qarating.
4. To’xtovsiz nafas olishni saqlab qoling, yondan beriladigan zarbalarni keskin nafas chiqarish bilan bajaring.



35 – mashq.



Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlaryelka kengligida. Shu xolatdan ikkala qo’l kaftlari bilan quloqlar sohasini tez – tez ishqalashni bajaring.

Ta’sir etish hususiyati: massaj quloqlar sohasini samarali qizdiradi, shu orqali kichik jarohatlarning oldi olinadi.

Muhim jihatlari:

1.Massaj vaqtida yuz va bo’yin mushaklarini bo’shashtirishga harakat qiling.

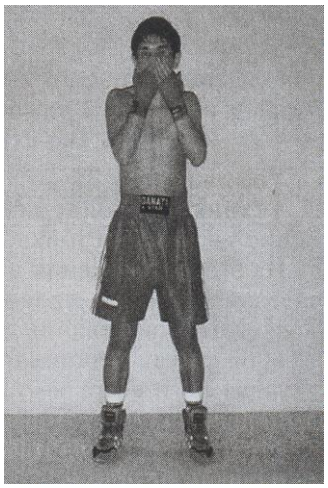
2.Boshning massaj qilinadigan qismiga diqqatni jamlang.

3.Nafas olish erkin.

36 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlaryelka kengligida. Shu

xolatdan ikkala qo’l kaftlari bilan burun sohasini tez – tez ishqalashni bajaring.



Ta’sir etish hususiyati: massaj yuz mushaklarini samarali qizdiradi, bokschi mashg’ulot davomida olishi mumkin bo’lgan jarohatlarni oldini oladi.

Muhim jihatlari:

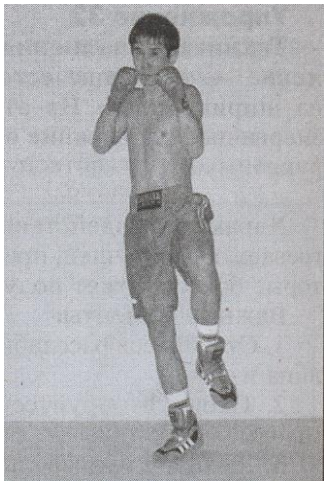
1.Massaj vaqtida yuz va bo’yin mushaklarini bo’shashtirishga harakat qiling.

2.Boshning massaj qilinadigan joylariga diqqatni jamlang.

3. Nafas olish erkin.

37 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – jangovar tik turish.

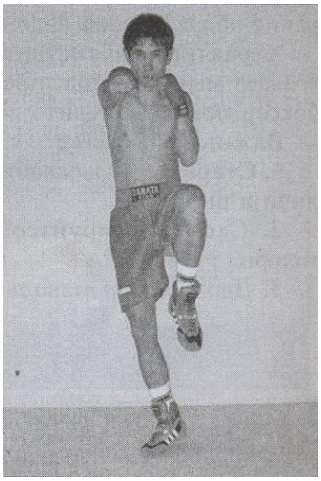


Shu xolatdan gavda og’irligini orqada turgan o’ng oyoqqa o’tkazing. Chap oyoqni tizzadan bukib, sonni yuqoriga ko’taring. Oyoqning tizza bo’g’imidan bukilish brchagi 90^0 atrofida. Sonni yuqoriga ko’tarish darajasi bel darjasidan pastroq. Shu xolatda turgan joyda sakrashlarni bajaring. Bajarish sur’ati – o’rtacha. Takrorlashlar soni – bir daqiqa ichida to’xtovsiz bajaring. Jangovar turish xolatiga qayting va gavda og’irligini oldinda turgan chap oyoqqa o’tkazing. O’ng oyoqni tizzasini bukib yuqoriga – orqaga ko’taring. Shu xolatdan turgan joyda sakrashlarni bajaring.

Ta’sir etish hususiyati: mashq chaqqonlikni va ring bo’ylabyengil siljib harakatlanishni rivojlanishi uchun yaqinlashtiruvchi mashqlardan biri hisoblanadi.

38 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – jangovar tik turish.



Shu xolatdan gavda og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazing. Bukilgan chap oyoq sonini yuqoriga ko'taring. Oyoqning tizza bo'g'imidan bukilish burchagi taxdaqan 90^0 ni tashkil etadi. Oyoqni yuqoriga ko'tarish darajasi bel darajasidan pastroq. Shu xolatdan joyida turib sakrashlarni bajaring. Har bir ikkinchi sakrashda boshqa tarafdagi qo'lda to'g'ridan zarba berishni bajaring. Bajarish sur'ati – o'rtacha, zarba harakati tezligi maksimal. Takrorlashlar soni – bir daqiqa davomida to'xtovsiz. Tik turish xolatini o'zgartiring va mashqni boshqa tomonga bajaring.

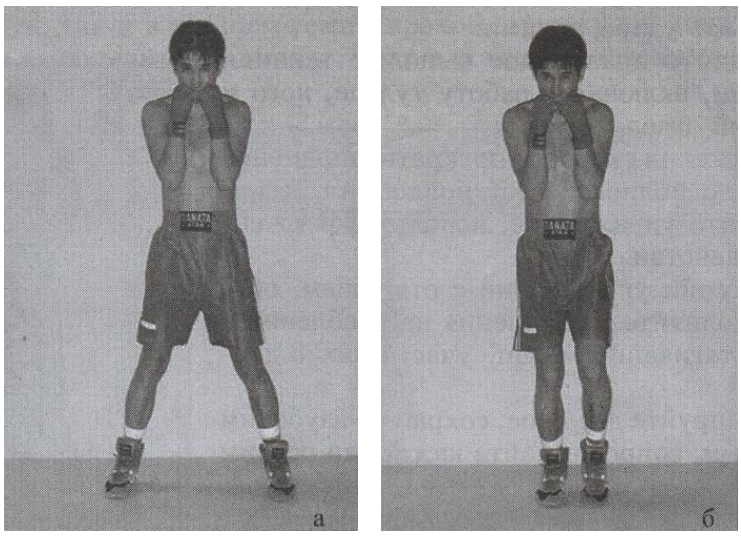
Ta'sir etish hususiyati: siljishlar va zarba harakatlarini birga bajarishni rivojlantirish uchun samarali yaqinlashtiruvchi mashq hisoblanadi

39 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – bokschining yuzma-yuz turgan jangovar xolati, oyoq kaftlariyelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan yarim bukilgan, panjalar musht qilingan, iyak tushirilgan. Yuzma-yuz tik turishdan boksdagi mayda qadamlar bilan o'ngga harakatni bajaring. Harakat yo'nalishi bo'ylab oldinda turgan oyoq harakatni boshlaydi. Gavda og'irligi oyoq kaftining oldingi qismiga taqsimlanishi kerak (oyoq uchida harakatlarning). Avval bir

oyoqda 25-30 sm. ga sirg'anuvchan qadam tashlashni bajaring, undan keyin darhol xuddi shunga o'xshash harakatlarni chap tomonga bajaring. Agar siz mashqni mashg'ulot zalida bajarayotgan bo'lsangiz, aylana bo'ylab harakatlaning: 5 marta chapga, 5 marta o'ngga.

Ta'sir etish hususiyati: mashq bokschini ring bo'ylab yengil siljib harakatlanishga o'rgatadi.

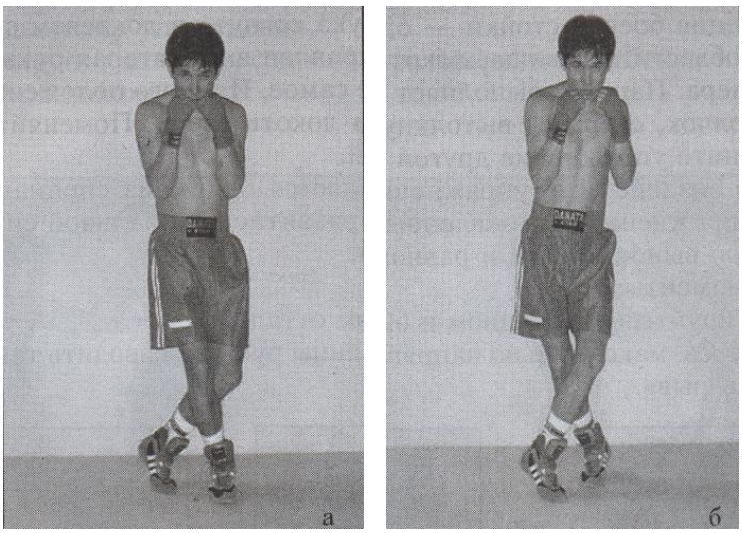


40 – mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – yuzma – yuz jangovar tik turish xolati: oyoq kaftlariyelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan yarim bukilgan, panjalar musht qilingan, iyak tushirilgan.

Yuzma – yuz tik turish xolatidan yonbosh bilan o'ngga harakat qiling, bunda oyoqlar chalishtiriladi. Chalishtirilgan oyoqlar bilan siljib harakatlanish vaqtida oyoqlar xolatini o'zgartiring. Keyin shunday harakatlarni chap tomonga bajaring. Bajarish sur'ati – tez. Agar siz mashqni mashg'ulot zalida bajarayotgan bo'lsangiz, aylana bo'ylab harakat qiling: 5 marta o'ng tomonga, 5 marta chap tomonga aylanishni bajaring.

Ta'sir etish xususiyati: mashq ring bo'ylabyengil va chaqqon harakatlanishni rivojlantiradi. Oyoq kafti, mushaklari, ilik mushaklari va tos mushaklarini mustahkamlaydi.



41 - mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy rostlangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tana yonida, panjalar musht qilingan, iyak ko'tarilgan, oldinga qaratilgan. Dastlabki xolatdan tana og'irligini o'ng va chap oyoq kaftining oldingi qismiga o'tkazing va ikki daqiqa davomida o'rtacha sur'atda yurishni bajaring.

Bajarilish variantlari:

a) dastlabki xolatdan tovonlarda yurishni bajaring. Bajarish sur'ati o'rtacha, takrorlashlar soni -1-2 daqiqa davomida to'xtovsiz;

b) dastlabki xolatdan oyoq kaftining tashqi tomonida yurishni bajaring. Bajarish sur'ati-o'rtacha, takrorlashlar soni -1-2 daqiqa davomida to'xtovsiz.

v) dastlabki xolatdan oyoq kaftining ichki tomonida yurishni bajaring. Bajarish sur'ati-o'rtacha, takrorlashlar soni -1-2 daqiqa davomida to'xtovsiz.

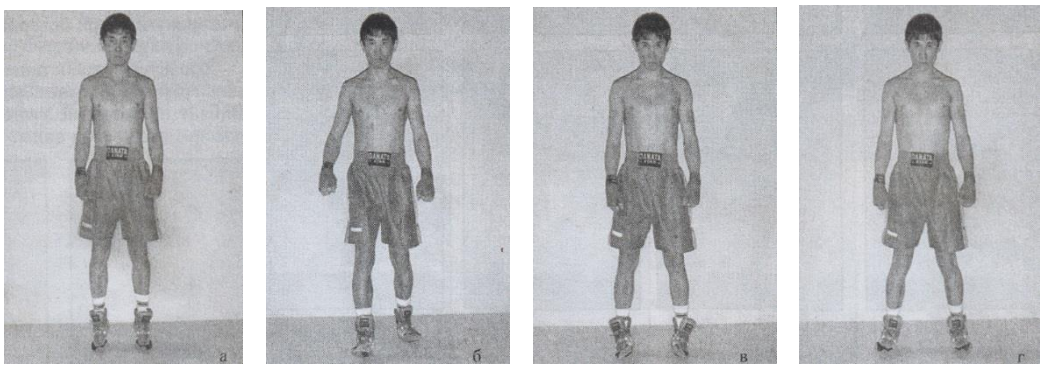
Ta'sir etish hususiyati: bir maromda yurishni bajarish paytida organizmning yurak-tomir va nafas olish tizimlari faoliyati kuchayadi. Yurish chidamlilikni rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi va boldir kaft bo'g'imlari boylamlarini mustahkamlaydi.

Muhim jihatlari:

1.Turli hildagi qadam tashlashlarni albatta almashtirib bajaring.

2. Bajarish sur'atini asta-sekin oshirib boring.

3.Nafas olish-to’xtovsiz va chuqur.

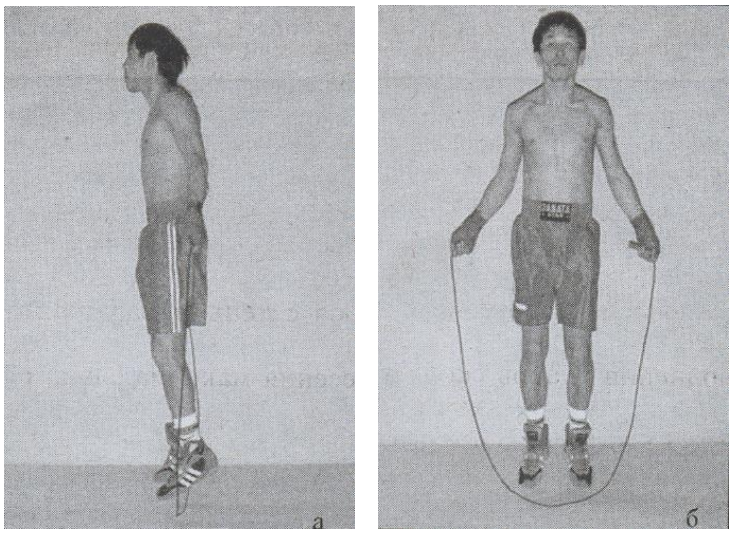


42 – mashq.

Bajarilish texnikasi: mashq arg’amchi yordamida bajariladi.

Arg’amchi bilan sakrashlarni bajaring. Bajarish sur’ati-tez. Takrorlash soni-ikki daqiqadan 5 raund. Har bir raunddagi oxirgi 15 soniya ichida maksimal tezlanish bilan sakrashlarni bajaring.

Ta’sir etish xususiyati: mashq oyoqlar mushaklarini mustahkamlaydi, muvozanat saqlash, tezkorlik va chaqqonlikni samarali rivojlantiradi. Nafas olishni yo’lga qo’yishda eng samarali mashqlardan biri hisoblanadi.



BOKSCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA FOYDALANILADIGAN MASHQLAR

6 – jadval.

Mashqlar №	Tezkorlik	Kuch	Chaqqonlik	Chidamlilik	Koordinatsiya	Harakat chanlik	Mushaklarni samarali qizdirishda	Mushaklarni mustahkamlashda va riovjantirishda	Muvozanatni saqlashda
1							+		
2							+		
3						+	+		
4						+	+		
5							+		
6	+	+				+		+	
7	+		+		+	+			
8							+		
9						+	+		
10						+	+		
11							+		
12	+					+		+	
13	+					+	+		
14	+					+	+		
15						+	+		
16						+	+		
17						+	+		
18	+	+			+			+	
19			+		+	+		+	
20							+		
21						+	+	+	
22							+		
23			+		+		+		+
24							+		
25							+		
26			+		+			+	
27		+			+			+	
28	+			+	+			+	
29	+			+				+	
30		+	+	+	+			+	
31				+	+			+	
32		+		+				+	
33	+	+		+				+	
34	+	+	+		+		+	+	
35							+		
36							+		
37			+			+			
38						+			
39						+			
40			+				+	+	
41				+			+	+	
42	+		+				+	+	+

Izoh: + mashqlarning jismoniy tayyorgarlikka ta’siri.

2.10. OG’IRLIKLAR BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR

1 – mashq.

Bajarilish texnikasi: mashq og’irliklardan foydalangan holda bajariladi (1 kg vaznli gantellar).

Dastlabki xolatni egallang – jangovar tik turish. Jangovar tik turish xolatidan 1 kg yoki 2 kg vaznga ega yengil gantellardan foydalangan holda hayoliy raqib bilan shartli olishuvni bajaring. Turli xil siljishlardan himoyalanish harakatlari (og’ishlar)dan foydalanib va zarbalarni (to’g’ridan, yondan, pastdan) almashgan holda bajarib, mashqni bir raund (uch daqiqa) davomida tez sur’atda bajaring.

Ta’sir etish xususiyati: “soya bilan jang” hamma boks texnikasi usullarini hamda siljib harakatlanish usullari birikmasini ishga solishga yordam bergan holda portlovchi va tezkor – kuchni, maxsus chidamlilikni, bokschining texnik mahoratini samarali oshiradi, shuningdek, kerakli harkat ko’nikmalari, hujum va qarshi hujum usullarini takomillashtirishi mumkin.

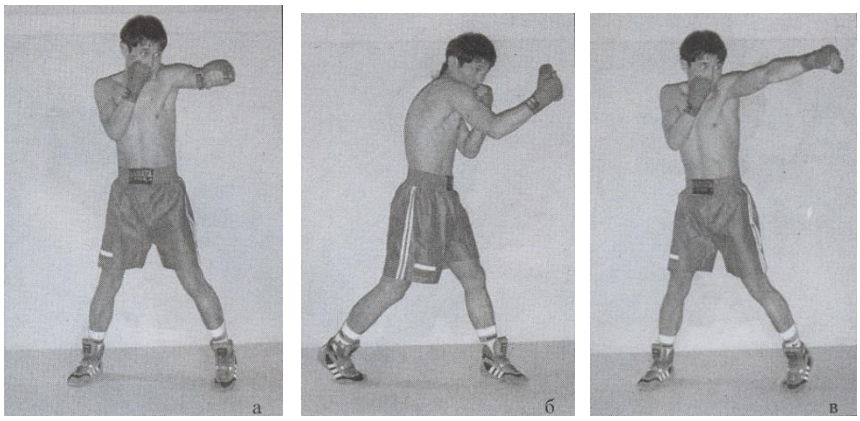
Muhim jihatlari:

1.Maksimal tez rejimda ishlash paytida qo’llarda zarba berish texnikasining to’g’ri bajarilishiga rioya qiling (gavda, oyoq va tos – son sohasi ishga jalb qilinadi).

2. “Soya bilan jang” vaqtida albatta turli xil siljishlardan foydalaning.

3. Zarbalarni bajarishda zarba berish tezligi maksimal, zarba harakatining boshlang’ich fazasiga alohida e’tibor qaratiladi.

4. Nafasni nazorat qiling, u to’xtovsiz bo’lishi kerak, kuchli zarbalar bajarilganda nafas chiqarilishiga alohida e’tibor qaratiladi.

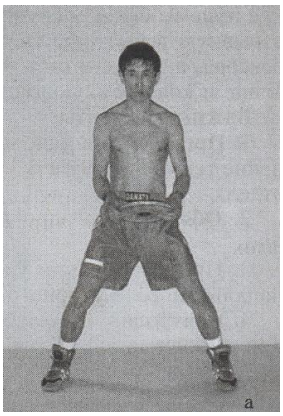


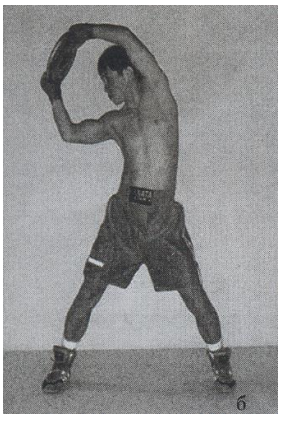
2 – mashq.

Bajarilish texnikasi: mashq og’irliklardan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar bir yarimyelka kengligida, qo’llar o’z oldida tekis uzatilgan, og’irlik vazni 5 kg va undan yuqori (vazningizga bog’liq holda).

Dastlabki xolatdan qo’llar bilan gavda atrofida keng amplitudada aylanma harakatlarni bajaring. Mashqni oyoqlarni ishga jalb qilgan holda bajaring. Aylantirish vaqtida oyoqlarni tizza bo’g’imidan bukkan holda yarim o’tirishlarni ham birga bajaring. Bajarish sur’ati – tez. Takrorlashlar soni 10 – 20 marta. Mashqni o’ngga va chapga navbama – navbatma bajaring.

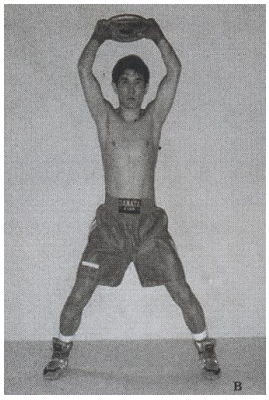
Ta’sir etish xususiyati: mashq boksda zarur bo’lgan portlovchi va tezlik – kuch sifatlarini samarali rivojlantiradi. Elka kamari, qo’llar, orqa va oyoqlar mushaklarini rivojlantirishga yordam beradi. Qo’l panjalarini hamda bilakni mustahkamlaydi.

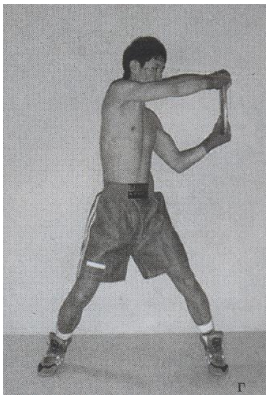

а


б

Muhim jihatlari:

1. Harakat amplitudasini oshirib borgan sari tez sur’atni saqlang.
2. Nafasni nazorat qiling, u chuqur va to’xtovsiz bo’lishi lozim.


в


г

3 – mashq.

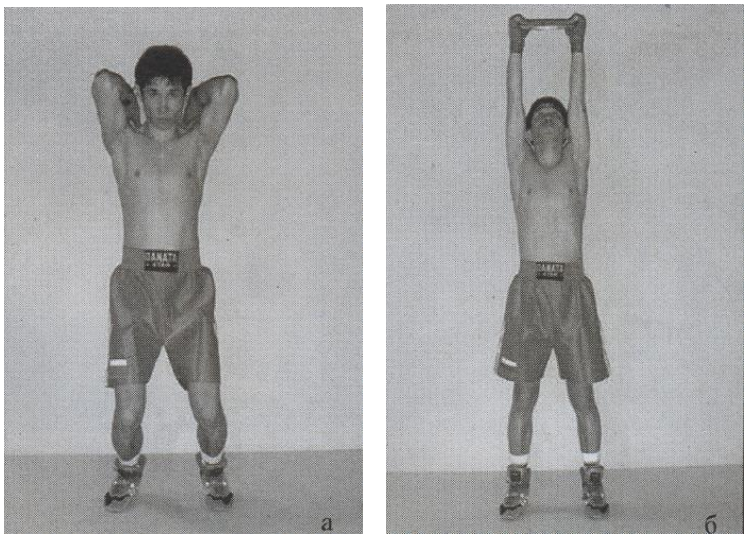
Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallanggavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va bosh orqasiga olib o'tilgan. Qo'llardagi og'irlik vazni-vazningizga qarab 5 kg dan tortib to undan ortiqroq.

Dastlabki xolatdan oyoqlarni tizza bo'g'imidan bukkan holda yarim o'tirishni hamda bosh orqasidagi ikki qo'lda yukni yuqoriga siltab ko'tarishni bajaring. Dastlabki xolatga qayting va mashqni yana takrorlang. Bajarish sur'ati-tez. Takrorlashlar soni -15-20 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq portlovchi va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiradi. Yuqori yelka kamari va oyoqlarning mushaklarini mustahkamlaydi.

Muhim jihatlari:

1. Mashqni bajarish vaqtida qo'llarni tirsak bo'g'imidan ohirigacha tekislang.
2. Yarim o'tirish xolatidan oyoqlarni tizza bo'g'imidan oxirigacha tekislagan holda yukni yuqoriga dast ko'tarishni kuchaytiring.
3. Yukni yuqoriga siltab ko'tarish va oyoqlarni yozishni sinxron tarzda bajarishga harkat qiling.
4. Mashqni nafas chiqarishda bajaring, dastlabki xolatga qaytishda nafas olinang.



4 – mashq.

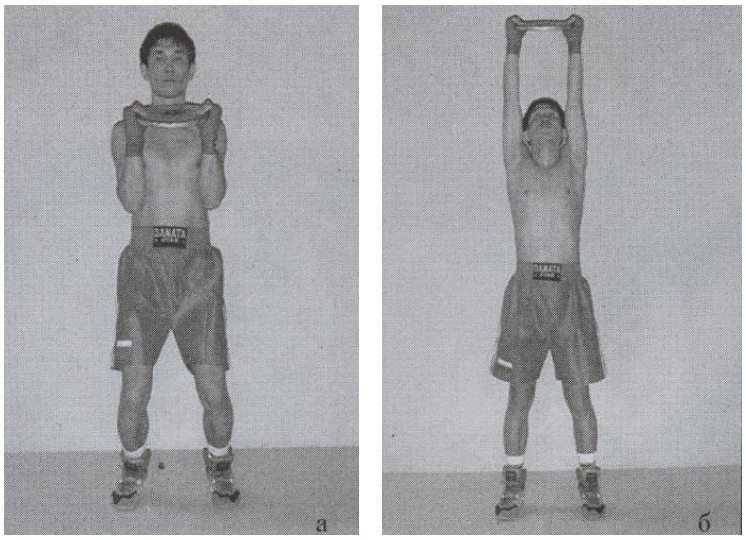
Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukilgan, oyoq kaftlari orasidagi masofa yelka kengligiga teng, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va ko'krak oldida joylashgan, qo'llardagi og'irlik vazni – vazningizga qarab 5 kg dan ortiqroq to undan og'irroq.

Dastlabki xolatdan oyoqlarni tizza bo'g'imidan tekislagan holda ikki qo'lda yukni bosh ustidan yuqoriga siltab ko'tarishni bajaring. Dastlabki xolatga qayting va mashqni takrorlang. Bajrilish sur'ati – tez. Takrorlanishlar soni 15-20 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq bokschi uchun qo'lda zarba berishda zarur bo'lgan portlovchi va tezlik-kuch sifatlarini samarali rivojlantiradi. Yuqoriyelka kamari va oyoqlar mushaklarini mustahkamlaydi hamda rivojlantiradi.

Muhim jihatlari:

1. Mashq bajarish vaqtida qo'llarni tirsak bo'g'imidan oxirigacha tekislang.
2. Oyoqlarni tizza bo'g'imidan oxirigacha tekislagan holda yukni yuqoriga dast ko'tarishni kuchaytiring.
3. Qo'llarda siltab ko'tarish va oyoqlarni yozishni sinxron tarzda bajarishga harakat qiling.
4. Nafasni nazorat qiling, siltab ko'tarishda nafas chiqariladi, dastlabki xolatga qaytishda nafas olinadi.



5 – mashq.

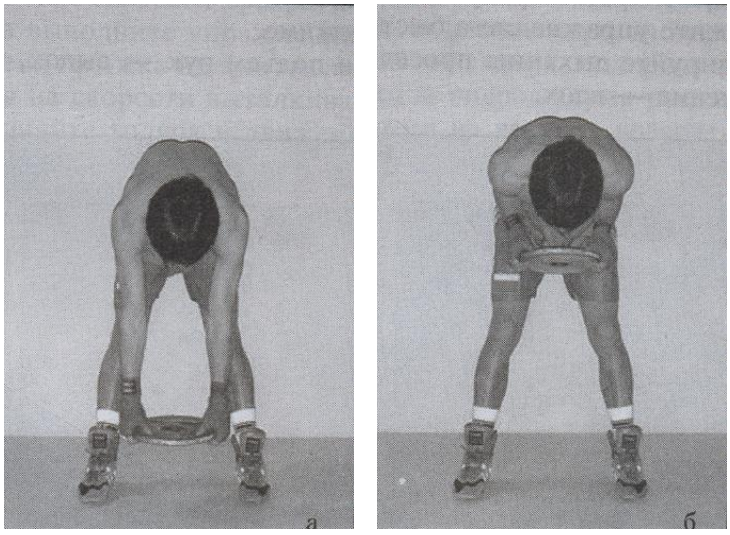
Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, gavda 45^0 burchak ostida oldinga engashtirilgan qo'llar yuk vazni – vazningizga qarab 2-5 kg dan tortib to og'irroq.

Dastlabki xolatdan qo'llarni tirsak bo'g'imidan oxirigacha bukkan holda yukni ko'krak sohasiga tortib olib kelishni bajaring. Dastlabki xolatga qayting va mashqni takrorlang. Bajarish sur'ati-tez. Takrorlanishlar soni 15-20 marta.

Ta'sir etish hususiyati: mashq bokschi uchun qo'lda zarba berishda zarur bo'lgan portlovchi va tezlik-kuch sifatlarini samarali rivojlantiradi. Orqa mushaklarni rivojlantiradi va mustahkamlaydi.

Muhim jihatlari:

1. Orqa va oyoqlarning tekis xolatini saqlang.
2. Tezlik yo'qotilganda kuchni qayta tiklab olgunga qadar mashq bajarishni to'xtating, keyin mashqni tez sur'atda bajaring.
3. Mashq bajarish vaqtida qo'llarni oxirigacha buking va tekislang.
4. Nafasni nazorat qiling, qo'llarni bukishda nafas olinadi, yozishda nafas chiqariladi.



6 – mashq.

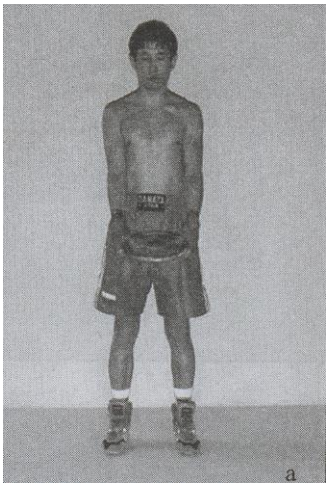
Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang-gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar o'z oldida tekislangan, qo'llardagi yuk vazni – vazningizga qarab 2-5 kg dan tortib to og'irroq.

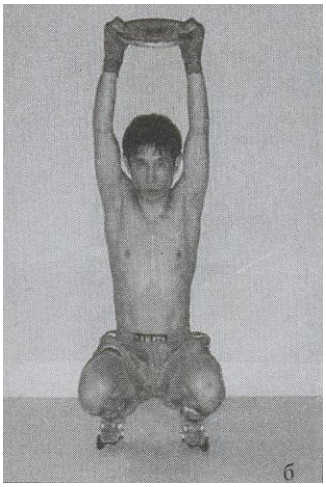
Dastlabki xolatdan tizzalarni ohirigacha bukkan holda bir vaqtda o'tirishni hamda yukni o'z oldida tekis qo'llarda yuqoriga ko'tarishni bajaring. Dastlabki xolatga qayting va mashqni takrorlang. Bajarish sur'ati – tez. Takrorlashlar soni - 15-20 marta.

Ta'sir etish xususiyati: mashq bokschi uchun qo'lda zarba berishda zarur bo'lgan portlovchi va tezlik-kuch sifatlarini samarali rivojlantiradi. Oyoqlar, orqa va yuqoriyelka kamari mushaklarini mustahkamlaydi va rivojlantiradi.

Muhim jihatlari:

1. Chuqur o'tirishlarni bajaring va qo'llarni yuqoriga ko'tarish vaqtida ularning tekis xolatini ushlab turing.
2. Qo'llar va oyoqlar bilan harakatlarni sinxron tarzda bajarishga harakat qiling.
3. Tezlik yo'qotilganda kuch to'liq tiklangunga qadar mashq bajarishni to'xtating, keyin mashqni tez sur'atda davom ettiring.
4. Nafasni nazorat qiling, o'tirish va qo'llarni ko'tarishda nafas chiqariladi, dastlabki xolatga qaytishda nafas olinadi.





7 – mashq.

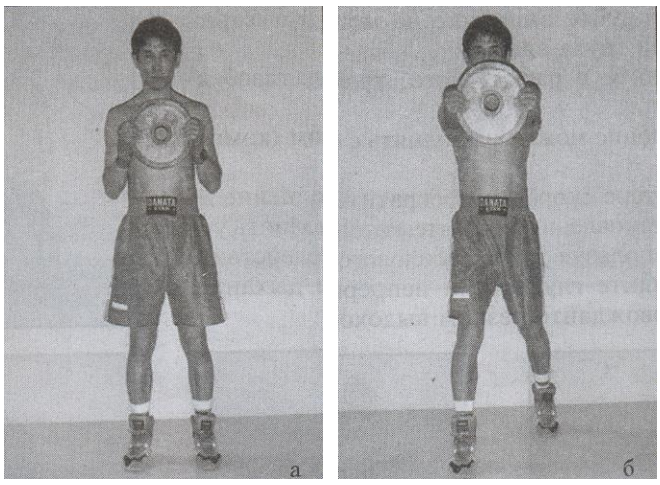
Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang-gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va gavda oldida ko'krak darajasida joylashgan. Qo'llardagi yuk vazni-vazningizga qarab -5 kg dan tortib to og'irroq.

Dastlabki xolatdan yukni ikki qo'llab oldinga uzatish bilan bir vaqtda oyoqlarni yozib, kichik sakrashni bajaring. Oyoqlarning biri oldinga, ikkinchisi orqaga uzatiladi. Qo'llarda siltab ko'tarish oyoqlarningyerga qo'yilishi bilan sinxron tarzda bajariladi. Shu xolatdan yuqoriga kichikroq sakrashni bajargan holda dastlabki xolatga qayting. Oyoqlar xolatini o'zgartirgan holda mashqni bajaring. Avval o'ng oyoq oldinda, keyin chap oyoq. Bajarish sur'ati – maksimal tez. Takrorlashlar soni -10-20 marta.Yukni shunday vazndagisini tanlab olish kerakki, u mashqni maksimal tez sur'atda bajarishga imkon berishi lozim.

Ta'sir etish xususiyati: mashq qo'llarda zarba berish uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan portlovchi va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiradi.

Muhim jihatlari:

1. Tezlik yo'qotilganda kuch to'liq tiklangunga qadar mashq bajarishni to'xtating, keyin mashqni maksimal tez sur'atda bajaring.
2. Sakrash vaqtida yuqoriga baland sakramang, yuqoriga sakrash yukni ikki qo'lda oldinga siltab uzatish tezligiga ta'sir qilmasligi kerak.
3. Yukni siltab uzatish va oyoqlar harakatlari nafas chiqarishda, dastlabki xolatga qaytish nafas olishda bajariladi.



8 – mashq.

Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang-jangovar tik turish. Qo'llardagi yuk vazni-vazningizga qarab 5 kg dan tortib to og'irroq.

Jangovar tik turish xolatidan gavda og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazing va gavdani chapga buring. Harakat siltab ko'tarishdan yoki oldinga otishdan oldin qo'l ko'tarish harakatiga o'hshagan bo'lishi kerak.Shu xolatdan gavda og'irligini orqada turgan oyoqqa o'tkazgan holda va gavdani burib, yukni o'ng tomonga pastdan – yuqoriga yo'nalish bo'ylab ikki qo'lda siltab ko'tarishni bajaring.Siltab ko'tarishdan keyin gavdani o'ngga buring va qo'llarni o'ngga-pastga o'tkazing. Keyin yana gavda og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazing va ikkala qo'lda chap tomonga pastdan-yuqoriga yo'nalish bo'ylab siltab ko'tarishni o'ngga-chapga galma- galdan bajaring. Bajarish sur'ati-o'rtacha, yukni yuqoriga tez va kuch bilan ko'tarishga alohida e'tibor beriladi. Takrorlashlar soni - 15-20 marta.

***Ta'sir etish xususiyati*:** mashq qo'llarda zarba berishda asosiy yuklama tushadigan qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchini rivojlantirish uchun eng samarali yaqinlashtiruvchi mashqlardan biri hisoblanadi. Portlovchi va tezlik-kuch sifatini rivojlantirishga yordam beradi. Mashq bokschi asosiy mushaklarining bir zumda kuchlanishlarni rivojlantira olish, kuchlanishlarni daqimaldan maksimalgacha ko'p marta o'zgartira olish, "mushak portlashini" ko'p marta keltirish hamda ketidan bir zumda mushaklarni bo'shashtira olish qobiliyatini rivojlantiradi.

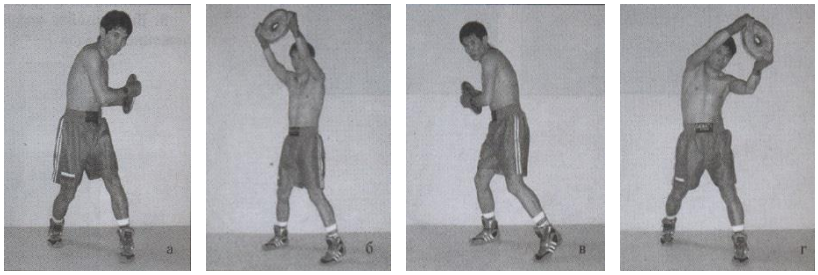
Muhim jihatlari:

1.Yukning yuqoriga kuchli va tez siltab ko'tarilishiga alohida e'tibor qaratib, oyoqlar, gavda tos- son sohasini ishga jalb qiling.

3.Mashqni otish bilan (toshlar, yadro) ham bajarish mumkin.

4.Tezlik yo'qotilganda kuch to'liq tiklangunga qadar mashq bajarishni to'xtating, so'ngra kuchning keyingi ta'siri samarasidan foydalangan holda mashqni yana davom ettiring.

5.Chuqur va to’xtovsiz nafas olishni saqlab qoling, siltab ko’tarishni keskin nafas chiqarish bilan birga bajaring.



9 – mashq.

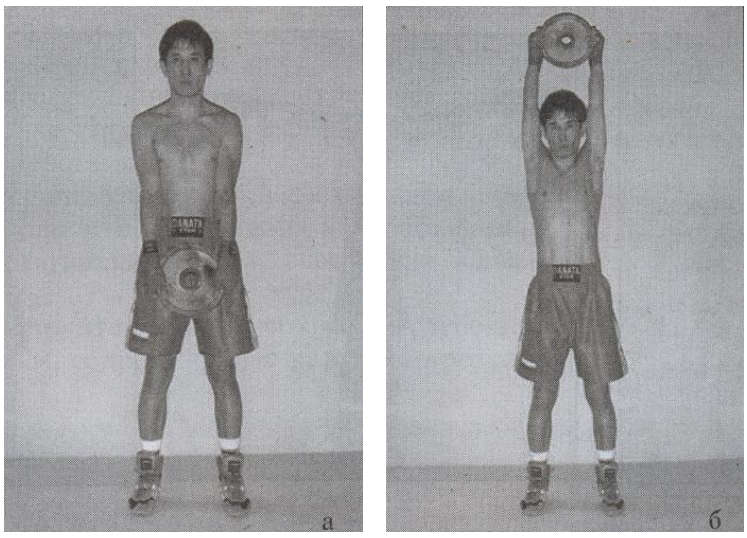
Bajarilish texnikasi: mashq og’irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang-gavda tabiiy tekislangan, oyoqlaryelka kengligida, qo’llar o’z oldida tekislangan va yuk faqat rasmda ko’rsatilgandek ushlab turiladi (yani panja va qo’l bir to’g’ri chiziqni hosil qilishi kerak.). Yuk vazni-vazningizga qarab 5 kg dan to og’irroq.

Dastlabki xolatdan yukni o’z oldingizda yuqoriga ko’taring. Dastlabki xolatga qayting va mashqni takrorlang. Bajarish sur’ati-o’rtacha. Takrorlashlar soni -15-20 marta.

Ta’sir etish xususiyati: mashqyelka kamari va qo’llar mushaklarini samarali rivojlantiradi. Panjalar va bilakni mustahkamlaydi.

Muhim jihatlari:

1. Mashq bajarish paytida qo’larni bukmang.
2. Gavdaning tekis xolatini saqlang.
3. Yukni ko’tarishda nafas chiqariladi, dastlabki xolatga qaytishda nafas olinadi.



10 – mashq.

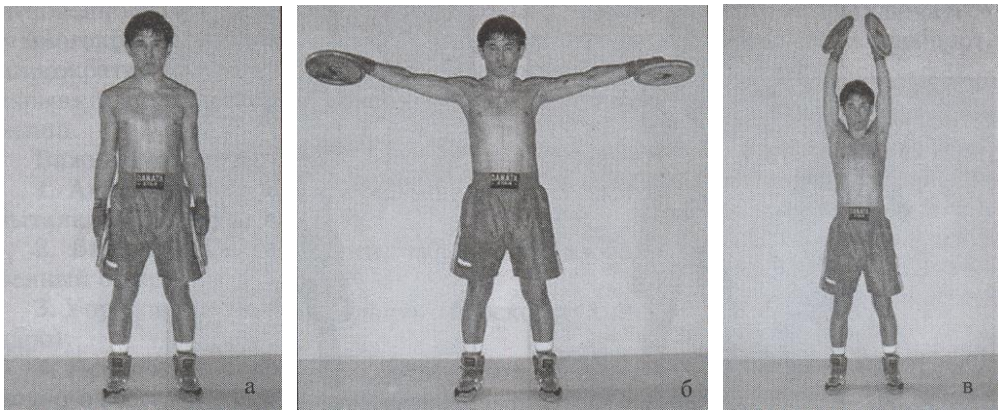
Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang- gavda tabiiy tekislangan, oyoqlaryelka kengligida, qo'llar gavda bo'ylab joylashgan. Qo'llardagi og'irlik vazni vazningizga qarab 5 kg dan, to og'irroq.

Dastlabki xolatdan yukni ikki qo'lda yondan yuqoriga ko'taring. Dastlabki xolatga qayting va mashqni takrorlang. Bajarish sur'ati – sekin. Takrorlashlar soni -10-20 marta.

Ta'sir etish xususiyati: mashq orqa va yuqoriyelka kamari mushaklarini samarali rivojlantiradi.

Muhim jihatlari:

1. Mashq bajarish vaqtida qo'llarning tekis xolatini saqlang.
2. Mashqni qo'llarni maksimal darajada zo'riqtirgan holda sekin sur'atda, shuningdek, keng amplitudada harakatlanib o'rtacha sur'atda bajarish mumkin.
3. Ko'tarishda nafas chiqariladi, dastlabki xolatga qaytishda nafas olinadi.



11 – mashq.

Bajarilish texnikasi: mashq og'irliklardan foydalangan holda bajariladi.

Dastlabki xolatni egallang-jangovar tik turish. Jangovar tik turish xolatidan o'ng va chap qo'lda galma-gal ikkita to'g'ridan zarba, o'ng va chap qo'lda ikkita yondan zarba, o'ng va chap qo'lda ikkita pastdan zarbani bajaring. Qo'llar va oyoqlar xolatini o'zgartirgan holda oldinga siljib zarbalarni almashib bajaring.

Bajarish sur'ati-tez. Takrorlanishlar soni -15-20 marta.

Ta'sir etish xususiyati: portlovchi va tezkor-kuchni, maxsus chidamlilikni bokschining texnik mahoratini samarali oshiradi.

Muxim jihatlari:

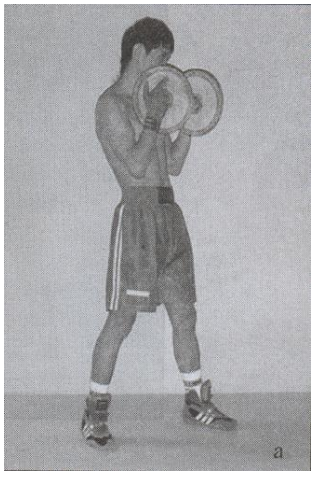
1.Ishda shunday vaznga ega yukdan foydalanish lozimki, u maksimal tez sur'atda zarbalar berishga imkon yaratishi zarur.

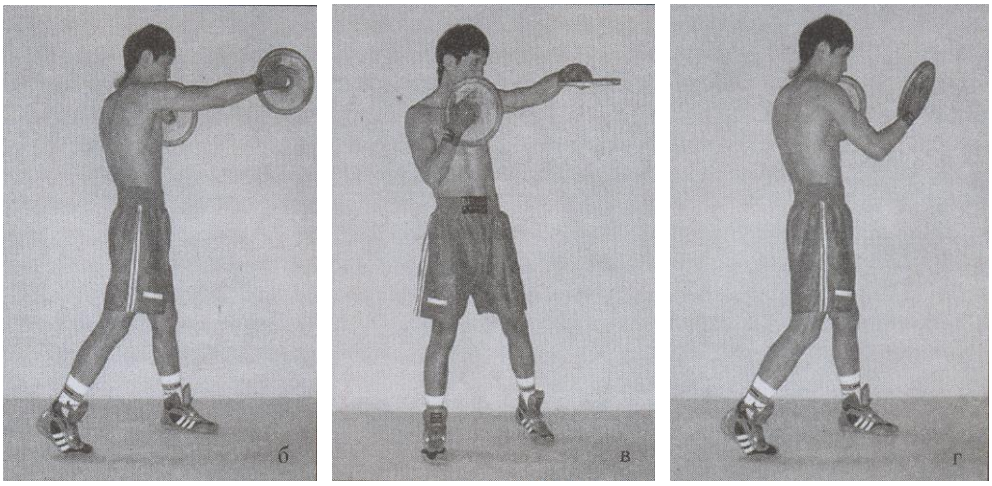
2.Qo'llarda zarba berish texnikasining to'g'ri bajarilishiga rioya qiling.

3.Tezlik kamayganda kuch to'liq tiklanguniga qadar mashq bajarishni to'xtating, so'ngra kuchning keyingi ta'siri samarasidan foydalanib, mashqni yana takrorlang.

4.Og'irliklar bilan mashqlar seriyasidan so'ng harakatda qatnashgan mushaklarni bo'shashtirishga va faol cho'ziltirishga qaratilgan mashqlarni albatta bajaring.

5.Nafasni nazorat qiling: u chuqur va to'xtovsiz bo'lishi kerak, har bir zarbani keskin nafas chiqarish bilan birga bajaring.





OG’IRLIKLAR BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR

7 – jadval.

Mashqlar №	Chidamlilik	Portlovchi kuch	Tezkor-kuch	Harakat chanlik	Mushaklarni mustahkamlashda va riovjantirishda	Texnik-taktik
1.	+	+	+	+		+
2.		+	+		+	
3.		+	+		+	
4.		+	+		+	
5.		+	+		+	
6.		+	+		+	
7.		+	+			
8.		+	+			
9.		+	+		+	
10.		+	+		+	
11.		+	+			+

Izoh: + mashqlarning jismoniy tayyorgarlikka ta’siri.

2.11.Juftlikda bajariladigan mashqlar

1 – mashq.

Bajarilish texnikasi: mashq sherik bilan juftlikda bajariladi.

Dastlabki xolatni egallang-sherigingizga yuzma-yuz turib jangovar tik turish xolatini egallang; sherikning chapyelkasiga chap qo’lingiz bilan tayaning. Sherik ham huddi shuni bajaradi. Dastlabki xolatdan gavda og’irligini orqada turgan

oyoqdan oldinda turgan oyoqqa o’tkazish bilan Ma’lum bir maromda bir-biringizning yelkangizga qo’lda turtishni bajaring. Sizning vazifangiz sherigingizni imkon qadar kuchli turtishdan yoki muvozanat yo’qotishga majbur qilishdan iborat. Qo’llar xolatni o’zgartiring va mashqni boshqa qo’lda bajaring. Bajarish sur’ati-o’rtacha. Takrorlanishlar soni -15-30 marta.

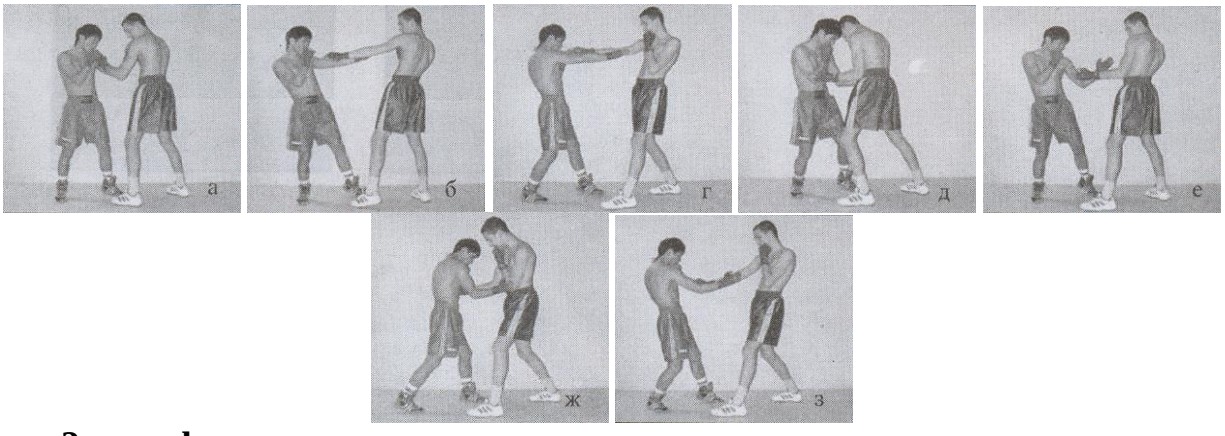
Bajarish varianti: jangovar tik turish xolatidan bir qo’l tirsak bo’g’imidan bukilgan va gavda sohasida joylashgan, tirsak pastga tushirilgan, ikkinchi qo’l sherigining tirsagidan ushlab turadi. Sherigi ham xuddi shuni amalga oshiradi. Shu xolatdan ikki kishi baravar turtishni bajaradi va tirsak tagidan yuqoriga turtib yuborishga harakat qilinadi. Qo’llar xolatini o’zgartiring va boshqa qo’lda mashqni bajaring.

Ta’sir etish hususiyati: mashq bokschining maxsus kuchini rivojlantirishga yo’naltirilgan maxsus-tayyorgarlik mashqlaridan biri hisoblanadi. Shuningdek, kuch chidamliligi va muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantiradi.

Muhim jihatlari:

1.Kuchli va tez turtishni bajarishga alohida e’tibor bering.

2.Qo’llar mushaklarini maksimal tarzda zo’riqtirib, mushakning portlashini keltirib chiqarishga harakat qiling.



2 – mashq.

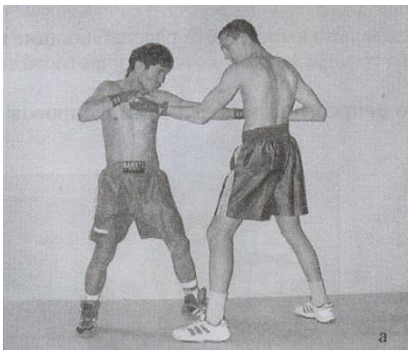
Bajarilish texnikasi: mashq sherik bilan juftlikda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang-cho’zilgan qo’lga teng masofada bir-biringizga yuzma – yuz chap tomonlama tik turgan holda sherik kaftiga kaftingiz bilan tayaning. Shu xolatdan

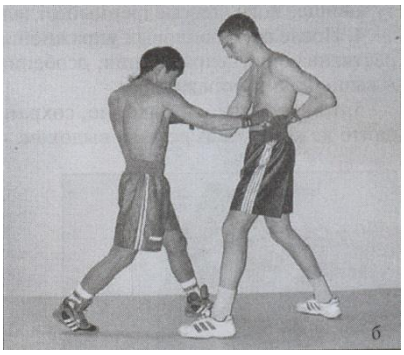
bir-biringizni qarshiligingizniyengib, qo’llarni bukish va yozishni bajaring. Bajarish sur’ati-sekin. Takrorlashlar soni -15-30 marta.

Ta’sir etish xususiyati: mashq bokschining maxsus kuchini rivojlantirishga yo’naltirilgan mahsus tayyorgarlik mashqlaridan biri hisoblanadi. Shuningdek, kuch chidamliligi va muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantiradi.

Muhim jihatlari:

1. Turtishlarni gavda, oyoqlar va tos-son sohasini albatta ishga jalb qilgan holda bajaring.
2. Sherigingiz qarshiliginiyengib o’tayotib, mashq bajarishda qo’llarni ohirigacha bukishga va to’g’rilashga harakat qiling.
3. Nafasni nazorat qiling: u bir maromda va chuqur bo’ladi, qattiq turtishlar nafas chiqarish bilan birga bajariladi.





3 – mashq.

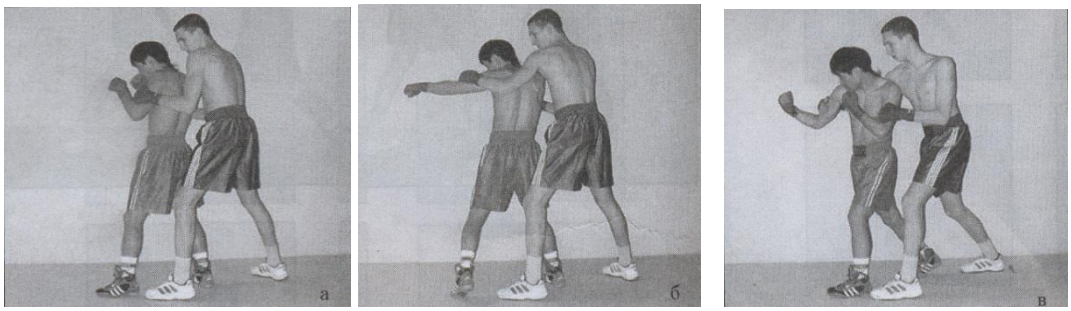
Bajarilish texnikasi: mashq sherik bilan juftlikda bajariladi.

Dastlabki xolatni egallang-jangovar tik turishda sherigiga orqasi bilan turib, sherigingiz sizning qo’lingizningyelka qismidan ushlab turadi. Dastlabki xolatdan sherigingizning qarshiliginiyengib, siz uchun maksimal tezlik rejimida qo’llarda zarbalar seriyasini bajaring. Turli xil: to’g’ridan, yondan,pastdan, zarbalarni almashib bajaring. Tik turish xolatini o’zgartiring va mashqni boshqa qo’lda bajaring. Takrorlashlar soni -10-25 marta.

Ta’sir etish xususiyati: mashq qo’llarda zarbalar berish uchun bokschiga zarur bo’lgan portlovchi va tezlik kuchini samarali rivojlantiradi.

Muhim jihatlari:

1. Mashqni ham soni uchun, ham vaqt uchun bajarish mumkin. Qisqa vaqt, masalan, 30 sekund ichida maksimal miqdorda zarbalar berishni bajarishga harakat qiling.
2. Zarba berish texnikasining to’g’ri bajarilishini nazorat qiling, gavda, oyoqlar va tos- son sohasini ishga jalb qiling.
3. Kuch beriladigan mashqlar seriyasidan so’ng albatta bo’shashtiruvchi va cho’ziltiruvchi mashqlarni bajaring. Ayniqsa mashqni bajarishda qatnashuvchi mushaklar guruhini bo’shashtirish va cho’ziltirish lozim.
4. Nafasni nazorat qiling, u to’htovsiz va chuqur bo’lishi kerak. Har bir berilgan zarbani nafas chiqarish bilan barga bajaring.



4 – mashq.

Bajarilish texnikasi: mashq sherik bilan juftlikda bajariladi.

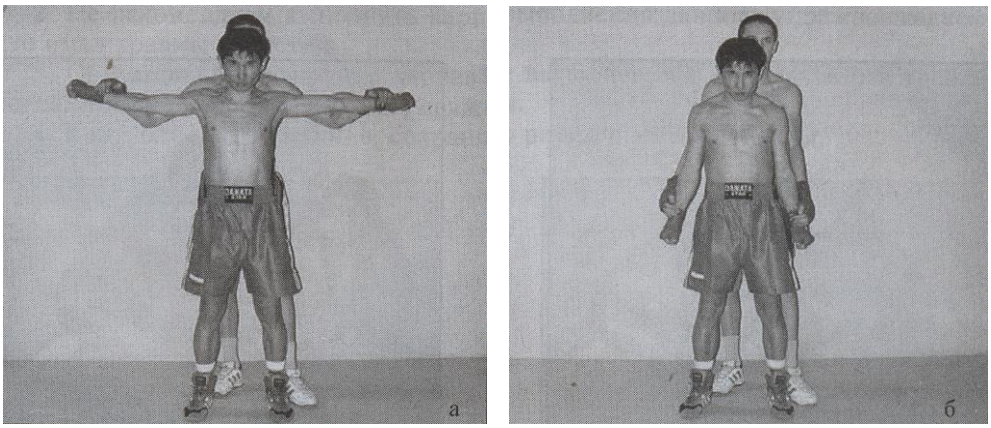
Dastlabki xolatni egallang-sherigingizga orqa bilan turib, oyoqlaryelka kengligida qo’llar yon tomonga tekis uzatilgan, sherigingiz sizni bilagingizdan ushlab turadi.

Shu xolatdan sherigingiz qo’li qarshiliginiyengib o’tib, qo’llaringizni yondan pastga tushirishga harakat qiling. Keyin qo’lar pastda turgan xolatda ularni yana qaytadan yon tomonga ko’taring va shu bilan birga sherigingiz qarshiliginiyengib o’ting. Bajarish sur’ati- sekin. Takrorlashlar soni-10-20 marta.

Ta’sir etish xususityati: mashq bokschining maxsus kuchini, shuningdek, kuch chidamliligini rivojlantirishga yo’naltirilgan maxsus -tayyorgarlik mashqlaridan biri hisoblanadi.

Mahim jihatlari:

1. Mashq bajarish paytida qo’llar mushaklarini maksimal zo’riqtirishga harakat qiling.
2. Sherigingizning qarshiliginiyengib o’ta turib, qo’llaringizni oxirigacha ko’tarib turishga harakat qiling.



5 – mashq.

Bajrilish texnikasi: sherigingiz bilan juftlikda bajaring.

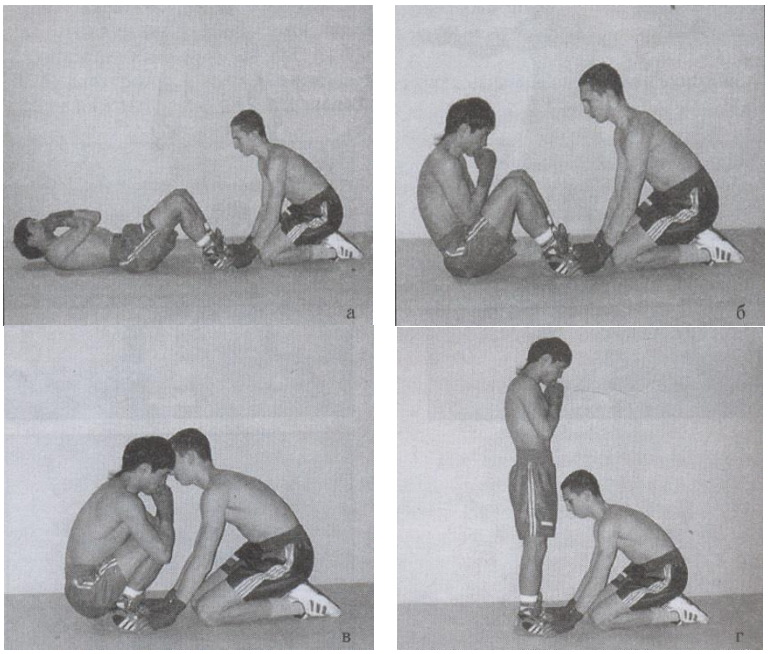
Dastlabki xolatni egallang-tekisyerda o’tirib, oyoqlar tizza bo’g’imidan bukilgan, oyoqlar kaftlariyerga qo’yilgan, qo’llar tirsakdan yarim bukilgan, panja musht qilingan, iyak tushirilgan. Sherigingiz oyoq kaftlaringizdan ushlab turadi. Shu xolatdan gavdangizni yuqori qisdaqiyerga tushiring. Keyin gavdangizni yuqoriga oyoq kaftlari tomonga ko’taring va chukkalab o’tirish xolatini egallang. To’xtamasdan tikka xolatga ko’tariling. Sherigingiz oyoq kaftlaringizni qimirlamay turishini nazorat qilib turadi dastlabki xolatga qayting va mashqni takrorlang. Bajarish sur’ati-tez. Takrorlashlar soni - 20 marta.

Ta’sir etish hususiyati: mashq qorin pressi mushaklarini samarali mustahkamlaydi.

Muhim jihatlari:

1. Mashqni to’xtovsiz dam olmasdan, bir sanog’ida bajarishga harakat qiling.
2. Gavdani oyoqlar mushaklari ishi hisobiga emas, balki qorin pressi mushaklarini maksimal zo’riqtirish hisobiga yuqoriga ko’tarishga harakat qiling.

3. Gavdani ko’tarishda nafas chiqariladi, dastlabki xolatga qaytishda nafas olinadi.



6 – mashq.

Bajarilish texnikasi: sherik bilan juftlikda bajariladi.

Dastlabki xolatni egallang-qo’l kaftlariga tayanish, sherigingiz oyoqlarin-gizdan yuqoriga ushlab turadi. B qo’llarda yurishni bajaring. Qo’llar qancha keng ochilgan. Shu xolatdan, turli hil yo’nalishlarda-oldinga-orqaga, aylana bo’ylab harakatlgan va oyoqlaringiz qancha balandroq ko’tarilgan bo’lsa, yuklama shuncha yuqori bo’ladi. Bajarilish sur’ati-tez. Takrorlanishlar soni bir daqiqa ichida to’xtovsiz bajarish.

Bajarish varianti:

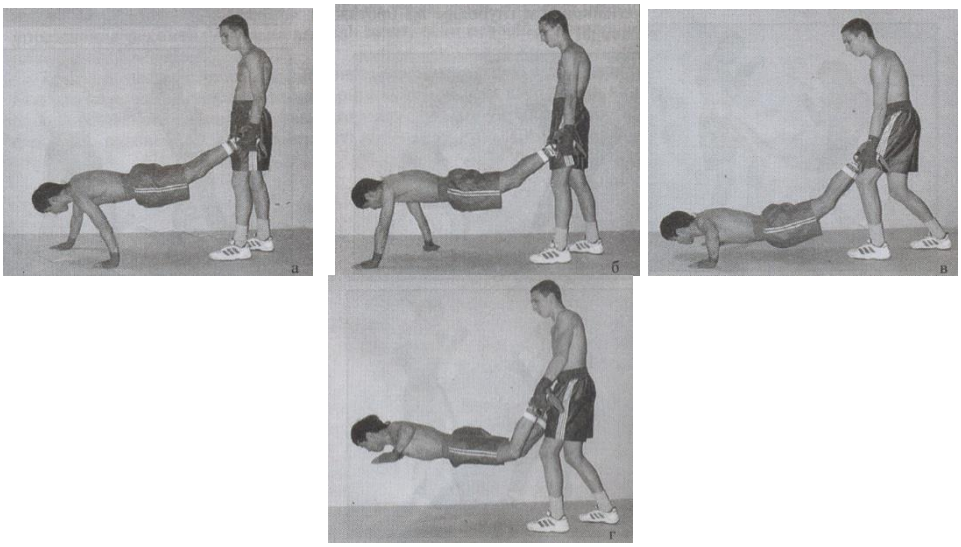
Dastlabki xolatdan, ikki qo’ldayerdan itarilib, oldinga oldinga siljishni bajaring. Bajarilish sur’ati-tez. Takrorlanishlar soni bir mirut.

Ta’sir etish xususiyati: mashq chidamlilik, koordinatsiya, muvozanatni sezishni rivojlantiradi. Qo’l panjalarini, bilak, shuningdek, ko’krak vayelka kamari mushaklarini mustahkamlaydi.

Muhim jihatlari:

1. Jarohatlanishlarni oldini olish maqsadida sherigingiz harakatini nazorat qiling.
2. Ushbu mashq varianti bilagi jarohat olganlarga tavsiya etilmaydi.

3. Mashq bajarish yo’nalishini albatta o’zgartirib turing va mashg’ulotlarda ushbu mashqning ikkinchi variantini qo’llang.
4. Nafasni nazorat qiling, u bir maromda va chuqur bo’lishi kerak.



7 – mashq.

Bajarilish texnikasi: mashq sherik bilan juftlikda bajariladi.

Ushbu mashq o’yin tartibidagi shartli imitatsiyali mashq hisoblanadi, mashqning maqsadi texnika – taktika harakatlaridan foydalanib, qo’llarda turli xil zarbalar berishni, boksdagi siljib harakatlanishlar, hujumlar va qarshi hujumlarni, sho’ng’ishlarni qo’llab, sherigiga qo’li yoki oyog’i bilan tegishga harakat qilishdan iborat. Mashq bir raund bajariladi.

Ta’sir etish hususiyati: mashq bokschilarning texnik mahoratini takomillashtirishga, yaqin masofadan jang qilish ko’nikmasini rivojlantirishga yordam beradi.

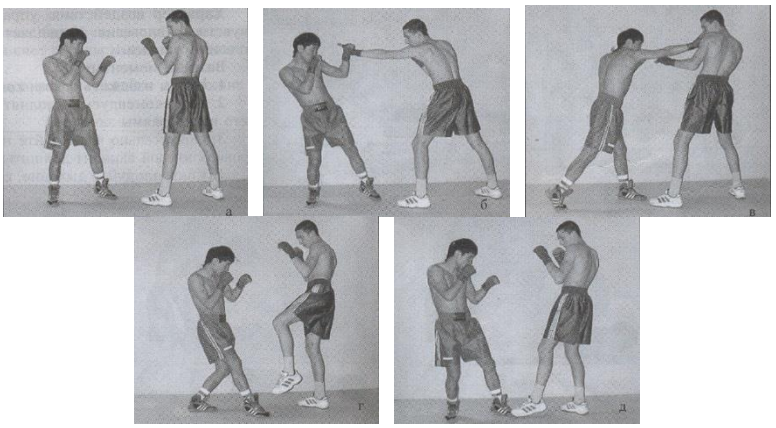
Maxsus sifatlari: chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, tezkor fikrlash, vazifani oldindan bashorat qilish rivojlanadi. Jangovar vaziyatlarga yaqinlashtirilgan vaziyatlarda Ma’lum bir texnik-taktik kombinatsiyalarni mustahkamlash imkonini beradi.

Muhim jihatlari:

1. Muvozanat saqlash, qulay vaziyat uchun kurash olib borishda sherigingiz sizga qo’li yoki oyog’i bilan tegishga urinayotganda sho’ng’ishlar, orqaga va

yon tomonlarga og’ishlardan foydalangan holda o’zingizning barcha texnik bilimlaringizni qo’llang.

2. Ushbu mashqni mashg’ulot boshida yoki oxirida qo’llash tavsiya etiladi.
3. Nafasni nazorat qiling, u bir maromda va chuqur bo’lishi kerak.



8 – mashq.

Bajarilish texnikasi: yo’lda ishlash (yurish).

Mashg’ulotni xotirjam yurishdan boshlang. Sur’atni asta-sekin oshirib borib siliqqina sportcha yurishga o’ting. Bunda organizm shiddatli ishga kirishish imkoniyatiga ega bo’ladi. Keyinyengil yugurishga o’ting, bu vaqt davomida yo’nalishlar bo’ylab tez qadamlar tashlab yuring, zarbalar va himoyalanishlarni imitatsiya qiling. Keyin yugurishni davom ettirib, 15-20 va 30-40m. ga spurt-tezlanishlarni bajaring. 2-3 km.ga yugurishda maksimal tezlik bilan 5-7 ta tezlanishlarni bajaring va yana sur’atni asta-sekin kamaytirib, tez yurishga o’ting. “Yo’lda ishlashni” almashtirib turish zarur, bunda masofani hamda o’tkazish joyini o’zgartiring, shuningdek, turli xil maxsus tayyorgarlik va imitatsiyali mashqlardan foydalaning.

Masalan, bir tekis sur’atda yugurishni tezlik-kuch xususiyatidagi mashqlar bilan bajarish mumkin. Aynan: toshlarni uloqtirish, irg’itish va olish, tortilish, kichik og’irliklar bilan mashqlar, “soya bilan jang”.

Yugurishni bajarish variantlaridan biri sifatida 4-5 km.ga quyidagi sxema bo’yicha kross yugurish: boshida 1000 m. yugurish. Har bir 100 m.dan so’ng 10-15

daq.dan tezlanishlarni bajarish. Bunda oxirgi 50 m. ni maksimal tezlanish bilan, yani raundlar orasidagi tanaffusga teng bo'lgan vaqt mobaynida. So'ngra yana har bir 100 m.dan so'ng tezlanishlar bilan 100 m. ga yugurish, bunda oxirgi 100 m. ni butun kuch bilan yugurib o'tish kerak, shundan so'ng bir daqiqa dam olinadi. Oxirida har bir 100 m. dan so'ng 10-15 d. tezlanishlar bilan yana 1000 m.ga yugurish va masofani sekin yugurish bilan yakunlang.

Mahalliy sharoitlar va bokschining individual qobiliyatlariga qarab "Yo'lda ishlash"ning umumiy vaqti 30 daq dan 70-80 daq. gachani tashkil qilishi lozim. Ushbu mashqlarni, agar asosiy mashq kechqurunga rejalashtirilgan bo'lsa, ertalab va kunduzi bajarishni tavsiya qilamiz.

Ta'sir etish xususiyati: mashq umumiy chadamlilikni, shuningdek tezlik-kuch chidamliligini samarali rivojlantiradi. Umumiy jismoniy rivojlantiruvchi mashqlar maxsus-tayyorgarlik mashqlari bilan uyg'unlashtirilganda kuch, tezlik, chaqqonlik samrali rivolanadi.

JUFTLIKDA RAQIB BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR

8 – jadval

Mashqlar №	Tezkorlik	Kuch	Chaqqonlik	Chidamlilik	Portlovchi kuch	Tezkor-kuch	Koordinatsiya	Mushaklarni mustahkamlashda va riovjantirishda	Muvozanatni saqlashda	Texnik-taktik
1.		+		+					+	
2.		+		+					+	
3.					+	+				
4.										+
5.				+			+	+	+	
6.								+		
7.		+		+						
8.	+	+	+	+		+				

Izoh: + mashqlarning jismoniy tayyorgarlikka ta'siri.

.

O’z-o’zini tekshirish uchun savollar.

1. Jismoniy tayyorgarlik nima va uning qanday turlarini bilasiz?
2. Kuchni tarbiyalashda qanday vosita va usullar qo’llaniladi?
3. Tezkorlikni tarbiyalash da qanday vosita va usullar qo’llaniladi?
4. Chidamlilikni tarbiyalash da qanday vosita va usullar qo’llaniladi?
5. Chaqqonlikni tarbiyalash da qanday vosita va usullar qo’llaniladi?
6. Muvozanat va uni tarbiyalash usuliyati to’g’risida qanday tushunchaga egasiz?
7. Egiluvchanlikni tarbiyalash da qanday vosita va usullar qo’llaniladi?
8. Koordinatsiya, muvozanat, chaqqonlik va bokschiga zarur bo’lgan boshqa sifatlarning rivojlanishiga yordam beradigan, oyoqlar mushaklarini samarali mustahkamlaydi mashqlarga izoh bering?
9. Harakat koordinatsiyasi va zarbalar, ayniqsa yon tomondan beriladigan zarbalar tezligiga bog’liq mushaklar kuchini samarali rivojlantiradigan mashqlarga izoh bening?
10. Tos – son bo’g’idaqi hamda tos – son sohasidagi mushaklarni samarali qizdirishda, harakat koordinatsiyasi va epchillikni rivojlanishiga, shuningdek, muvozanatni takomillashtirishga yordam beradigan mashqlarga izoh bering?
11. Gavdaning hamma mushak guruhlarini kelgusi mashg’ulotlar uchun samarali qizdiradigan va tayyorlaydigan mashqlarga izoh bering?
12. To’g’ridan zarbalarni berishda qatnashadigan mushaklarni hamda umurtqa bel qismi bo’g’imlarining harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlarga izoh bering?
13. Harakat koordinatsiyasi va chaqqonlikni rivojlantiradigan, shuningdek, qo’llarda zarba berish, ayniqsa yon tomondan zarba berish tezligi qaysi mushakka bog’liq bo’lsa, shu mushak kuchini rivojlantiradigan mashqlarga izoh bering?
14. Yuqoriyelka kamari mushaklarini samarali qizdiradigan va bo’g’imlarning harakatchanligini oshirishga yordam beradigan hamda tirsak,yelka

bo’g’imlari harakatchanligini oshirishga yordam beradigan mashqlarga izoh bering?

15. Qo’l va oyoqlarning ishini muvofiqlagan holda harakat ko’nikmasini rivojlantiradigan, zarba harakati tezligining oshishiga yordam beradigan hamda koordinatsiya va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlarga izoh bering?

16. Siljishlar va zarba harakatlarini birga bajarishni rivojlantirish uchun samarali yaqinlashtiruvchi mashqlarga izoh bering?

17. Oyoqlarning mushak kuchini, shuningdek, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani samarali rivojlantiradigan mashqlarga izoh bering?

18. Tezlik – kuch sifatlarini, chidamlilikni samarali rivojlantiradigan, umurtqaning yelka va ko’krak sohalari mushak kuchini oshirishga yordam beradigan, bilak bo’g’imlari hamda qo’l barmoqlari bo’g’imlarini mustahkamlaydigan mashqlarga izoh bering?

19. Bokschining maxsus chidamliligini, texnik mahoratini samarali oshiradigan, shuningdek, kerakli harkat ko’nikmalari, hujum va qarshi hujum usullarini takomillashtirish uchun maxsus mashqlarga izoh bering?

20. Qo’llarda zarba berish uchun muhim ahamiyatga ega bo’lgan portlovchi va tezlik – kuch sifatlarini rivojlantiradigan mashqlarga izoh bering?

21. Orqa va yuqoriyelka kamari mushaklarini samarali rivojlantiradigan, bokschini ring bo’ylabyengil siljib harakatlanishiga o’rgatadigan mashqlarga izoh bering?

22. Oyoq kafti, mushaklari, ilik mushaklari va tos mushaklarini mustahkamlaydigan mashqlarga izoh bering?

23. Bokschining maxsus kuchini rivojlantirishga yo’naltirilgan maxsus – tayyorgarlik mashqlariga, shuningdek, kuch chidamliligi va muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantiradigan mashqlarga izoh bering?

24. Bokschining maxsus kuchini, shuningdek, kuch chidamliligini rivojlantirishga yo’naltirilgan maxsus – tayyorgarlik mashqlariga izoh bering?

25. Chidamlilik, koordinatsiya, muvozanatni saqlashni rivojlantiradigan, qo'l panjalarini, bilak, shuningdek, ko'krak va yelka kamari mushaklarini mustahkamlaydigan mashqlarga izoh bening?

26. Bokschilarning texnik mahoratini takomillashtirishga, yaqin masofadan jang qilish ko'nikmasini rivojlantirishga yordam beradigan mashqlarga izoh bering?

27. Tezkor fikrlash, vazifani oldindan bashorat qilishni, jangovar vaziyatlarga yaqinlashtirilgan vaziyatlarda ma'lum bir texnik-taktik kombinatsiyalarni mustahkamlash imkonini beradigan mashqlarga izoh bering?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Бокс: учебник для ин-тов физкультура; под обх. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.
2. Бокс: учебник для тренеров/ Под обш. Ред. А.И. Булчева. - М Физкультура и спорт, 1963. 88 с.
3. Бутенко Б.И. Спетсализированная подготовка боксера. - - М.: Физкультура и спорт, 1967.- 72 с.
4. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув кўлланма. Тошкент. "Lider Press" нашриёти, 2008 й. 308 бет.
5. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsimatov I.Yu., Tajibayev S.S., Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma. Toshkent-2008 y. 480 bet.

III BOB. BOKS TEXNIKASI

3.1. Umumiy tushunchalar

Malakali bokschini tarbiyalash bokschilar har tomonlama tayyorgar- ligining murakkab va ko'p mehnat talab etiladigan jarayoni hisoblanadi. Sportda yuqori natijalarga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni harakat malakalarida mustahkamlash birinchi darajali ahamiyatga ega.

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

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

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

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

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

3) jang texnikasining takomillashishi, u texnikani belgilab beradi. Jang olib borish suratini oshirish va kombinatsionlikni rivojlantirish texnikaning tezkor usullari shakllanishiga olib keladi;

4) jismoniy sifatlar rivojlanishi darajasining oshishi.

Texnik usullar va ularning variantlarining turli-tumanligi boks uchun xosdir. Usullar harakat vazifalari, kinematik va dinamik tavsiflari, harakat natijalariga

ko'ra farqlanadi. Biroq ularning tuzilishi va qo'llanilishining ba'zi umumiy tamoyillari mavjud, demak, texnikani tushunish va tarif berishda yagona yondashuv mumkin.

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

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

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

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

3.2. BOKSCHINING ASOSIY HOLATLARI TEXNIKASI.

Bokschining asosiy holatlari texnikasiga mushtni jangovor holati, jangovor tik turish, siljib yurishlar va jangovor masofalar kiradi.

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.



1-rasm. Mushtni shaklantirish ketma-ketligi.

Jangovar tik turish.

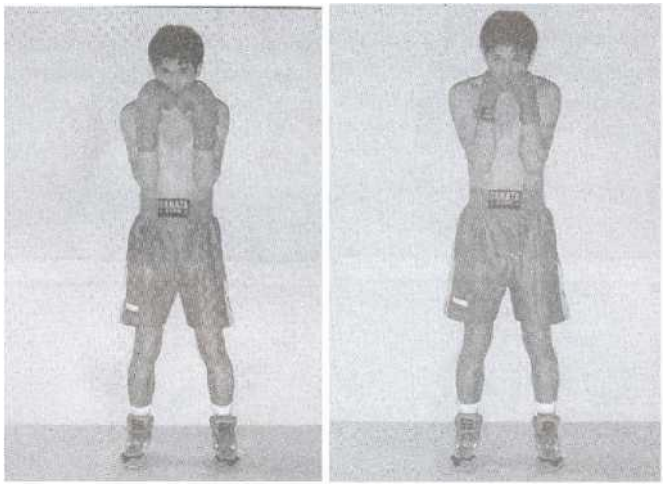
Jangovar tik turish eng qulay dastlabki holat bo'lib, bunda bokschi jang vaqtida ko'zda tutilgan harakatlarni bajaradi.

Boksda barcha harakatlarni egallab olish jangovar tik turishni to'g'ri egallab olishga ko'p darajada bog'liqdir. Jangovar tik turish jang jarayonida jang faolligi, masofa, himoya, hujum va qarshi hujumdagi vaziyatga qarab o'zgarib turishi mumkin.

Tik turishning uch turi ajratiladi: chap tomonlama (buni odatda o'naqay bokschilar qo'llaydilar, keyinchalik biz faqat boksda ko'proq tarqalgan chap tomonlama jangovar tik turishni ko'rib chiqamiz); o'ng tomonlama(buni ko'proq chapaqay bokschilar qo'llaydilar); yuzma-yuz (o'quv) holat.

Yuzma-yuz (o'quv) holatidan boshlanishi kerak.

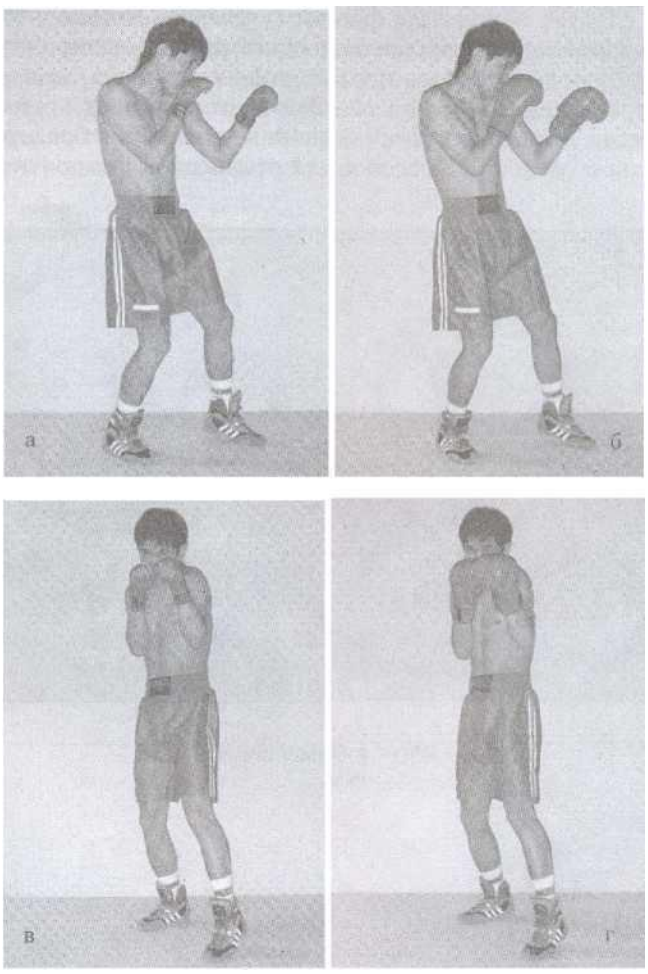
Bajarilish texnikasi: Oyoqlar yelka kengligi bo'ylab bir chiziqda kerilgan, tovonlar yonma - yon joylashgan. Qo'llar tirsakdan erkin bukilgan, bosh pastga tushirilgan, qorin ichga tortilgan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa baravar taqsimlangan. Bu holat ko'proq o'quv ahamyatiga ega bo'lib, bu holatda bokschi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



2-rasm. Yuzma-yuz holatida tik turish.

Chap tomonlama jangovar tik turish (asosiy).

Bajarilish texnikasi: Chap 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. Lekin o'ng oyoqqa bir oz ko'proq tushiriladi. Tana orqaga bir oz egilgan, chap qo'l tirsakdan bukilib, gavda oldinga chiqariladi, bunda tirsak tushirilib, chap musht taxminan yelka bo'g'imi sathida bo'ladi. O'ng qo'l tirsakdan bukilib, ko'krak oldinda joylashadi. Tirsak tushirilgan, o'ng musht iyakdan o'ng tomonda turib ichkariga burilgan bo'ladi.



3-rasm. Chap tomonlama jangovar holat(asosiy).

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

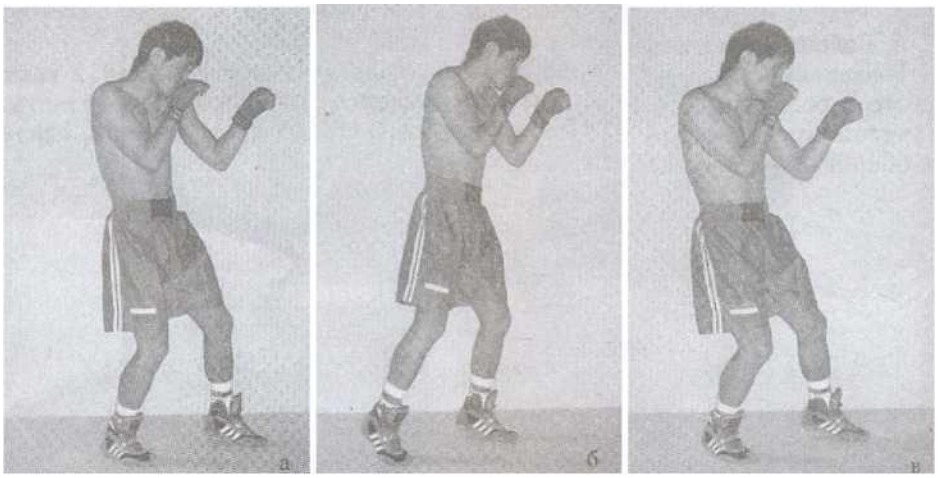
Joylashishlar

Barcha asosiy harakatlar - joylashishlar, zarbalar va harakatlar - tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan birga olib boriladi. Agar koordinasiya asosini tana og'irligi ko'chirish tashkil etmasa, unda birorta ham harakat amaliy natija bermaydi. Shuning uchun asosiy texnikani o'rganishdan oldin siljib yurishlarni egallab olish kerak.

Oldinga-orqaga joylashishlar.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan, o'ng oyoq uchida depsinib, tana og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazing va so'ngra teskarisini bajaring. Bu siljib yurish oldinga va orqaga qadam tashlash,

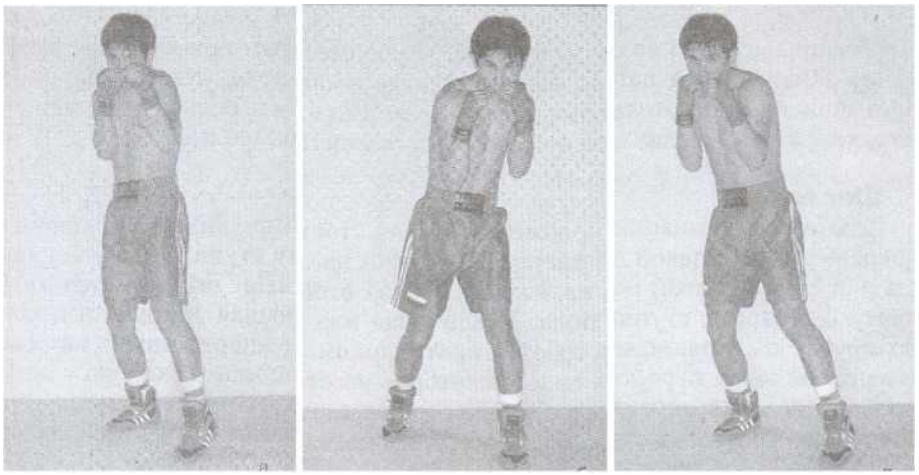
shuningdek, qo'lda beriladigan zarbalarni bajarish uchun asos bo'lib hizmat qiladi.



4-rasm. Oldinga-orqaga joylashishlar.

Yonga joylashishlar.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan, o'ng oyoq uchida itarilib, tana og'irligini bir oz chapga og'dirish bilan oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazing va keyin aksincha - o'nga og'ish bilan. Ushbu harakat chapga va o'ngga qadam tashlash, shuningdek, og'ishlar, qarshi va javob hujumlarini bajarish uchun asos bo'lib hizmat qiladi.



5-rasm. Chapga-o'ngga joylashishlar.

Siljishlar

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

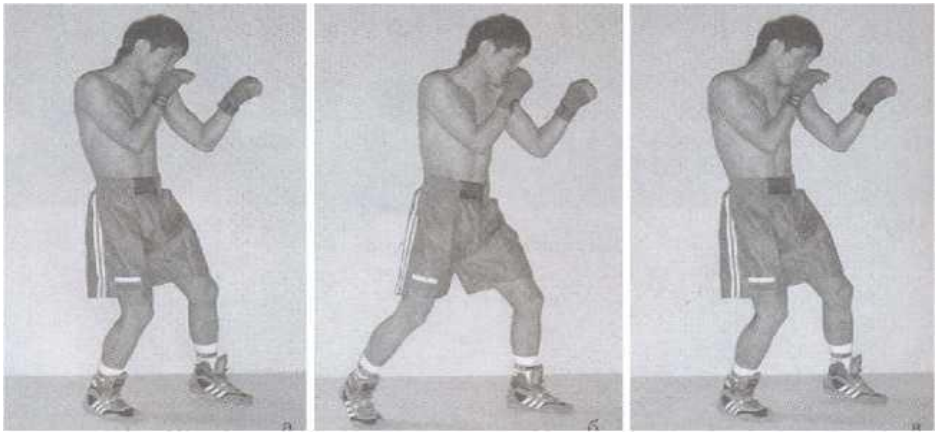
Siljib yurishlarga: quyidagilar kiradi: bittlik qadam tashlashlab, sapchishlar, sakrashlar va burilishlar.

Bittalik qadam tashlashlar.

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

Oldinga qadam tashlash.

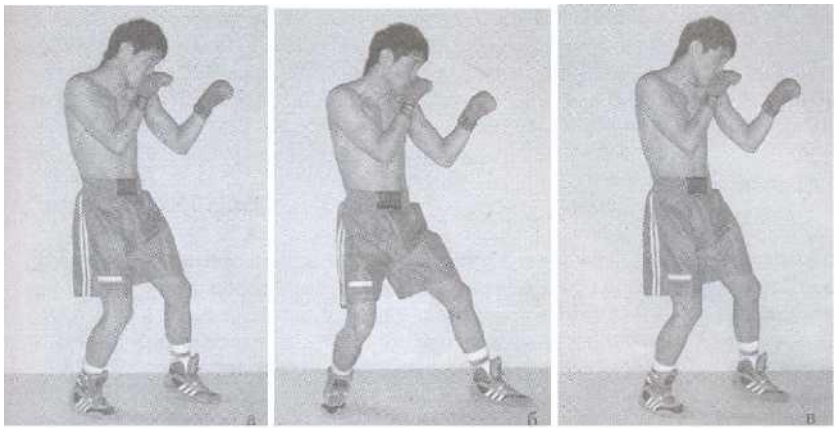
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan, oldinda turgan chap oyoqda kichik tahminan oyoq kafti uzunligiga teng qadam tashlanadi, bunda orqada turgan o'ng oyoq jangovar tik turish holatiga o'tadi. Qadam tovonni deyarli yerdan uzmasdan yengil tashlanadi. Qadam uzunligini oshirib yoki qisqartirib, o'zingiz va raqib orasidagi masofani nazorat qiling. Oldinga qadam tashlashni o'ng oyoqdan boshlasa ham bo'ladi, bunda uni bir oz nariroqqa yoki chap oyoqqa taqab qo'yiladi, so'ngra jangovar masofani qisqartirish uchun chap oyoq tegishli masofada oldinga chiqariladi. Oldinga qadam tashlash asosan raqibga yaqinlashish va bevosita hujum qilish uchun qo'llaniladi.



6-rasm. Oldinga qadam tashlash.

Orqaga qadam tashlash.

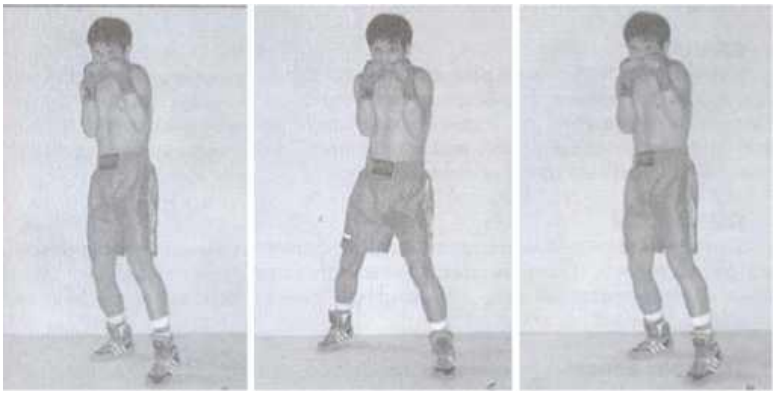
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan orqada turgan o'ng oyoqda oyoq kafti uzunligiga teng bo'lgan kichik qadam tashlashni bajaring, so'ngra chap oyoqda xuddi shunday masofaga orqaga qo'ying. Orqaga qadam tashlash asosan himoyalanish, jangdan chiqish va qarshi hujumni tayyorlash uchun qo'llaniladi. Qadam uzunligi raqib hujumi va masofa xususiyatiga qarab aniqlanadi.



7-rasm. Orqaga qadam tashlash.

Chapga qadam tashlash.

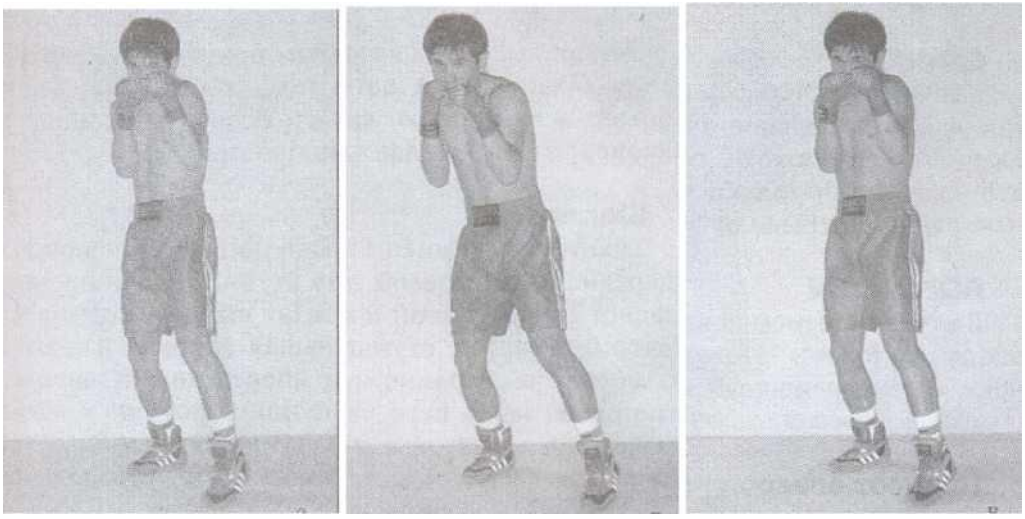
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan chap oyoqda oyoq kafti uzunligi darajasida chapga qadam tashlang, so'ngra o'ng oyoqni chap tomonga xuddi shunday masofaga qo'ying. Bunday qadam tashlash ko'pincha oldinga tashlangan qadam bilan qo'shib olib boriladi. Oldinga chapga qadam tashlash yordamida raqibni fosh qilish, yaqinlashish va hujum harakatlarini bajarish mumkin.



8-rasm. Chapga qadam tashlash.

O'ngga qadam tashlash.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoqda tovon uzunligiga teng darajada o'ngga qadam tashlang, so'ngra chap oyoqni o'ng tomonga xuddi shunday masofaga qo'ying. Bunday qadam tashlash asosan himoya uchun qo'llaniladi. O'ngga siljish bilan masofani uzoqlashtirish, raqibning o'ng qo'l zarbasi xavfidan qutilish mumkin.



9-rasm. O'ngga qadam tashlash.

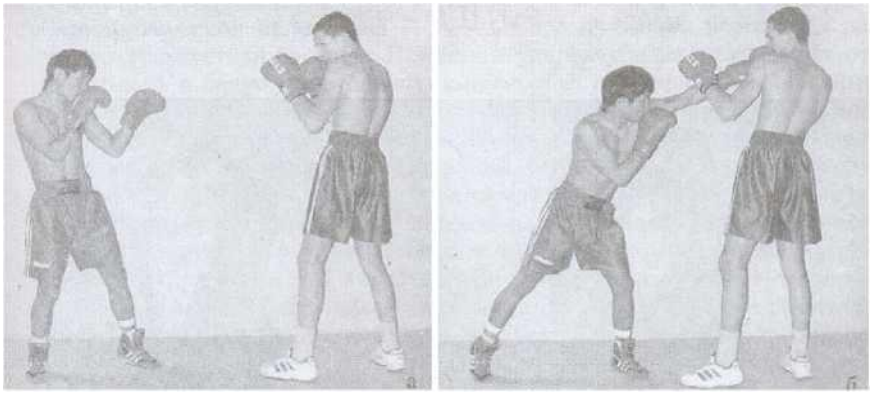
JANGOVAR MASOFALAR.

Zamonaviy boks amaliyotida uchta asosiy masofa mavjud: uzoq, o'rta va yaqin. Ringda o'tadigan jangdagi masofalar texnik-taktik vazifalarni hal etish natijasida o'zgarib turadi, shuningdek, bokschining psixik, jismoniy sifatlariga va jang olib borish uslubiga bog'liq bo'ladi. Odatda, barcha masofalarda oqilona jang olib bora oladigan bokschi texnik vositalarning yanada kengroq arsenalini qo'llashi mumkin.

Uzoq masofa.

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

Shuning uchun uzoq masofa tayyorgarlik va soxta harakatlarni,yengil siljishlarni hamda faol keskin hujumlarni javob hujumlari vaqtida himoya harakatlari bilan birgalikda xatosiz bajarishni talab qiladi. Uzoq masofa bokschi tomonidan individual tarzda tananing morfologik tuzilishi, jismoniy va texnik-taktik sifatlariga qarab belgilanadi. Jangda uzoq masofani, asosan, taktik maqsadni ko'zlab faol harakatlardan chekinuvchi bokschilar tanlaydilar. Ular siljib harakatlanish tezligida o'z ustunliklaridan foydalana- dilar. Masofani belgilashda vaqtni his qilish, reaksiya tezligi, shuningdek, raqib taktikasini to'g'ri baholday olish katta ahamiyatga ega.

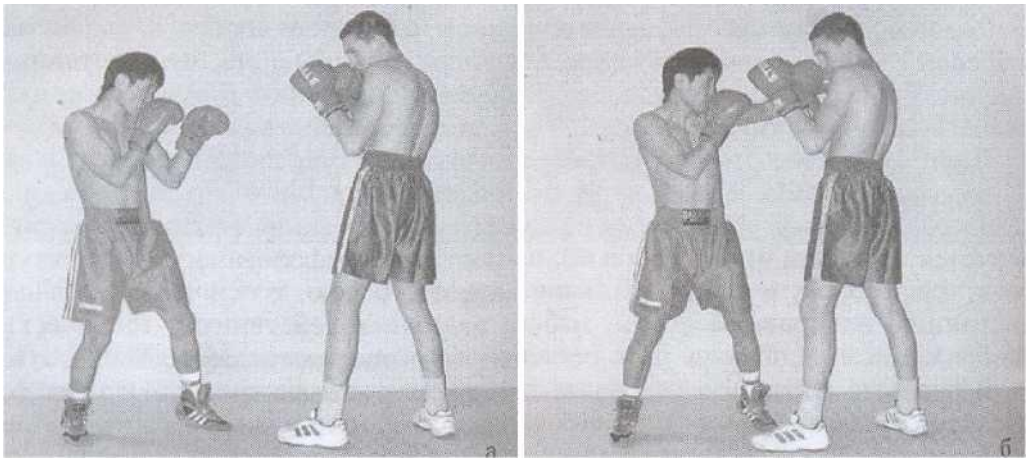


10-rasm. Uzoq masofa.

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.

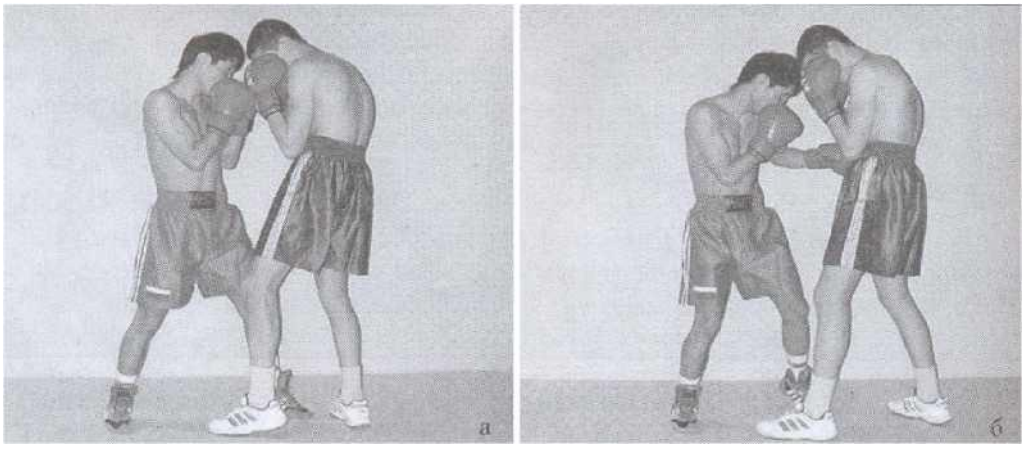
Bu masofada uzoq masofaga qaraganda bokschilarda o'z harakatlarini o'ylab olishga juda kam vaqt qoladi. Shuning uchun o'rta masofadagi jang yanada faolroq shaklga ega bo'ladi. Jangning bu masofasida, odatda, tezkor seriyali zarbalardan foydalaniladi. Eng kuchli zarbalar aynan shu o'rta masofadan beriladi, chunki bunda bokschining holati yanada mustahkam va puxta bo'ladi, bu urg'uli zarbalar berishga imkon yaratadi. Bu masofada asosan gavda yordamida himoyalanishlardan va bokschilardan alo darajadagi jismoniy va texnik tayyorgarlikni talab qiluvchi qisqa sirg'aluvchan qadamlar bilan siljishlardan foydalaniladi.



11-rasm. O'rta masofa

Yaqin masofa.

Bu shunday holatki, unda bokschilar gavdaning biror - bir qismi bilan bir-biriga 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 harakatlantiruvchi 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 holatni egallash, qo'l panjasini raqib bilagiga ustma - ust qo'yish bilan reaksiya qilishga ulgura oladilar.



12-rasm. Yaqin masofa.

3.3. QO'L ZARBALARI UMUMIY QOIDALAR

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

Zarbani bajarishda:

1) raqib gavdasining malum bir joyiga tegish;

2) raqibning jangovar qobiliyatiga salbiy tasir ko'rsatish maqsadida, zarbaning malum bir kuchiga erishish lozim.

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

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

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

Dinamikaning ikkinchi qonunidan foydalanib, zarba kuchini aniqlash mumkin:

$$F_{zarba} = \frac{mV_o}{t};$$

bu yerda m - massa (zarba massasi), *Vo* - ushbu massaning to'qnashish paytidagi tezligi, t - to'qnashayotgan jismlarning o'zaro tasir qilish vaqti. Shunday qilib, zarba kuchi kattaligiga (Fzarba) quyidagilar tasir ko'rsatadi:

a) zarba massasining kattaligi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ushbu massaning kattaligi bokschi gavdasi massasining taxminan 3,2% ni tashkil etadi va kaft massasi (= gavda massasining 1%), bilak massasi (= gavda massasining 2%) va yelka massasini (= gavda massasining 0,2%) o'z ichiga oladi. Bokschining vazn

toifasi, va demak, zarba kuchi shuncha ko'p bo'ladi;

b) zarba massasining harakat tezligi. Zarba kuchi tezlikka proporsional. Sport ustasida zarba berishda qo'l harakatining o'rtacha tezligi 4-5 *m/sek* ni tashkil qiladi. To'qnashish paytiga kelib panja maksimal tezlikka erishadi (sport ustalarida u 8-10 *m/sek* ga yetadi). Zarba massasi tezlikka teskari proporsional: zarba massasi oshishi bilan uning siljish tezligi kamayadi, va aksincha. Og'ir vazn toifalaridagi bokschilarda zarba harakatlarining juda past tezligi shu bilan tushuntiriladi. Maksimal kuchli zarbaga erishish uchun bir vaqtning o'zida zarba massasi va uning harakat tezligini oshirish mumkin emas, shuning uchun ularning optimal (maqbul) nisbatini topish lozim. Ancha kuchli zarbani uni berishdagi past tezliklarda ham rivojlantirish mumkin, biroq zarbaning maksimal kuchi asosan zarba massasining harakat tezligi kattaligiga bog'liq;

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

g) bokschining malakasi. Agar yangi shug'ullanuvchi bokschining 1 *kg* vazniga 2,25 *kg* zarba kuchi taqsimlansa, sport ustalarida u 4,00 *kg*, terma jamoa azolarida esa 8,20 *kg* bo'ladi. Bunda bokschining o'z say-harakatlarini muvofiq-lashtirish, o'zining jismoniy imkoniyatlaridan (mushak kuchidan) to'laligicha foydalana bilish malakasi namoyon bo'ladi;

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

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

j) zarba harakatining shakli. Klassik mexanika shundan kelib chiqadiki,

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

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

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

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

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

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

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

2. Tana burilayotgan bir paytda (oyoq bilan depsinish davom etadi) qo'l nishonga qarab zarba harakatini amalga oshiradi. Bunda: a) gavdani burish zarba berayotgan qo'l yelkasining oldinga chiqarilishini taminlaydi, bu oldinga siljish qo'l

uchun tayanch rolini bajaradi; b) tayanchdan oyoqda depsinishda qo'l harakati tezligini o'stirish uchun tayanch reaktsiyasi kuchidan foydalaniladi. Bundan tashqari, shu kuch hisobiga butun gavdaning oldinga siljishi sodir bo'ladi, UOM tayanchning oldingi chegarasiga ko'chadi (deyiladiki, "gavda og'irligi oldinda turgan oyoqqa ko'chiriladi"); v) tana harakatlari davom etayotgan bir paytda qo'lni tirsak bo'g'imidan yozish to'qnashish paytiga qadar tezlashib harakatlanayotgan panja tezligini oshiradi.

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

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

Zarba berish nishonining balandligi (bosh yoki tanaga zarba) zarba harakatlari tuzilmasida muhim ahamiyatga ega emas. U zarba oldidan oyoqlarning bukilish darajasi bilan boshqariladi. Gavdani egiltirib zarba berishni bajarish paytida jangovar tik turishda oyoqlarni ancha kengroq qo'yib, muvozanatni saqlab qolish mumkin.

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

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

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

2) oldinda turgan oyoqdan itarilib, tanani orqaga qaytarish. Bunda UOM proektsiyasi tayanch maydonining o'rtasiga ko'chadi.

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

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

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

Texnika asosi bu - harakat vazifalarini hal etish uchun nisbatan o'zgarmas, zaruriy vayetarli harakat qismlari yig'indisidir. Bu qismlar texnika asoslari bo'g'imlari deb ataladi. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish texniksi asosi, quyidagilardan iborat:

- gavdaning zarba yo'nalishidagi siljishi;
- gavdaning o'ngdan - chapga burilishi;
- o'ng qo'lda zarba berish harakati.

Texnika tafsilotlari - bu harakatning ikkinchi darajali xususiyatlari bo'lib, uning asosiy mexanizmini buzmaydi. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish texnikasi tafsilotlariga quyidagilar kiradi:

- zarba paytida boshning holati;
- chap qo'l holati;

- dastlabki holatga qaytish tezligi.

Texnika tafsilotlari muayyan harakatlarning qo'llanilish sharoitlari va maqsadlariga hamda bokschining shaxsiy xususiyatlariga bog'liq ravishda shaklini o'zgartirishi mumkin. Bundan tashqari, qo'lda beriladigan har bir zarbalar zarba berilayotgan masofaga qarab, uzunligi va yo'nalishi, raqib qo'lining holati uning himoyasi, shuningdek, hujumchining o'ziga (u o'z hujumi paytida himoya bilan ehtiyotlanishi lozim) bog'liq ravishda shaklini o'zgartirishi mumkin.

Lekin qo'lda zarba berish texnikasining individuallashuvi faqat jangovar tajriba orttirish va qo'lda zarba berish texnikasini mukammal egallab olish asosida yuz berishi mumkin. To'g'ridan, yondan va pastdan zarbalar uchun bosh va o'rta barmoqlar bo'g'imlari asosi mushtning zarba yuzasi bo'lib hizmat qiladi. Zarba barmoqlarga zo'r berilmaydi. Bevosita jang oldidan ular zo'riqtirilib, qattiq siqiladi, bu esa urilayotganda zarur bo'lgan qattiqlikni taminlaydi.

Shikastlanishdan saqlanish uchun qo'l panjalarini elastik bint bilan bog'lash kerak.

Panjani shunday bog'lash kerakki, bint panja ochilganda uni siqib qo'ymasiligi va qisilgan holatda yaxshi tortib turishi kerak. Bint bog'lashning turli usullari bor.



17-rasm. Qo‘l panjalarini bint bilan bog‘lash ketma-ketligi.

QO'L ZARBALARIDAN HIMOYALANISH TEXNIKASI UMUMIY TUSHUNCHASI

Qo'l zarbalaridan himoyalanish harakatlari arsenalini egallash bokschining jangovar qobiliyatlariga ancha ta'sir ko'rsatadi. Himoyalanishlar gavdaning nozik joylarini qo'l zarbalaridan ishonchli himoyalash va himoyadan qarshi hujum va hujumga o'tish uchun qulay payt tanlash maqsadida foydalaniladi. Himoyalanish harakatlari asosida raqibning hujum harakatlarini oldindan bila olish mahorati va o'z hujumini tashkil qilish usullari yotadi.

Qo'l zarbalaridan himoyalanish texnikasida himoyalanish usulla- rining uchta sinfni ajratiladi:

1. Qo'llar yordamida himoyalanish.
2. Oyoqlar yordamida himoyalanish.
3. Gavda harakati yordamida himoyalanish.

Qo'llar yordamida himoyalanish.

Qo'l bilan himoyalanishning ustunliklari yuqori ishonchlilik va samaradorlik bo'lsa, kamchiligi shuki, bunda zarbaga qarshi harakat qilish uchun qo'llardan foydalanish qarshi hujum harakatlarini to'xtatib qo'yish mumkin. Qo'llar bilan himoyalanishda sust va faol himoyalanishlarni ajartish mumkin:

Sust himoyalanish to'sish, qaytarish, blok, faol himoyaga esa, qarshi zarbalar kiradi.

To'sish - bu panja, yelka va bilakni to'siq qilib qo'yish bilan raqib zarbasini to'xtatishdir.

Blok - bu qo'lning qarshi harakati bo'lib, u raqib zarbasini to'xtatuvchi hisoblanadi unga harakatni optimal amplitudada va tezlikda bajarishga imkon bermaydi.

Qarshi zarba - bu qarshi oluvchi zarba bo'lib, u raqib zarba berayotgan paytda ishlatiladi va uning hujumining avj olishini to'htatadi. Bu zarba hujum zarbasiga qaraganda nishonga ertaroqyetib borish maqsadida raqib tomonidan beriladigan zarbadan o'zib ketishi lozim.

Raqib zarbasini boshida bartaraf etish mumkin - ushbu holda qarshi zarba yoki blokdan foydalaniladi, zarba berish o'rtasida qaytarishdan foydalaniladi zarba berish oxirida to'sishdan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Qaytarish - qo'lning qarshi harakati bo'lib, raqib zarbasi yo'nalishini o'zgartirib yuborishga qaratilgan.

Oyoqlar yordamida himoyalanish

Himoyalanish bu sinfi orqaga chekinishga masofani uzaytirish yoki raqib bilan to'qnashuvdan chiqish maqsadida siljishlar yordamida joylashish o'rnini o'zgartirishga asoslangan.

Oyoq yordamida himoyalanish asosiy usullariga orqa va o'ngga qadam tashlab, orqa va chapga qadam tashlab, gavdani burish bilan o'ngga qadam tashlab, gavdani burish bilan chapga qadam tashlab himoyalanishlar kiradi.

Gavda harakati yordamida himoyalanish

Bu sinfyetarlicha murakkab bo'lib, uning ustunligi shundaki, jangovar holatni saqlab qolgan holda bokschining qo'llari raqib hujumlariga qarshilik ko'rsatishdan bo'sh qoladi, bu esa tezlik bilan javob hujumi uchun imkon yaratadi. Tana bilan himoyalanishning asosiy usullariga og'ishlar va shung'ishlar kiradi.

Og'ish - bu joyni o'zgartirmasdan turib zarbadan o'ngga yoki chapga og'ishdir. Zarbadan orqaga og'ish chekinish deb ataladi.

Sho'ng'ish - bu joyni o'zgartirmasdan turib raqib zarba berayotganida zarbadan pastga yoki yonga hamda raqib zarba berayotgan qo'lning ostiga harakat qilib zarbadan qochishdir.

Kombinatsiyalashgan himoya

Odatda, jangovar vaziyatda bittalik himoya usullari bir-biri bilan har xil turda uyg'unlashgan holda qo'llaniladi va bir butun harakatni hosil qiladi. Ulardan bir necha zarbalardan himoyalanish yoki raqib hujumining bo'lishi mumkin bo'lgan yoki bashorat qilinadigan hujumidan ehtiyot bo'lishni taminlash uchun himoyalanishning ishonchlilik darajasini oshirish maqsadida foydalaniladi. Bunday harakatlarni kombinatsiyalashgan himoyalanish belgilab beradi, chunki

himoyalanishning turli usullari bir vaqtning o'zida bajariladi.

Qo'l zarbalaridan himoyalanish harakatlarini bajarish qo'l zarbalariga qaraganda ancha murakkabdir. Birinchidan, qo'lda berilgan har bir zarbaga qarshi masofa, tezlik va qo'llanilayotgan himoyaning taktik maqsadiga bog'liq ravishda bir nechta himoya harakatlari qo'llanilishi mumkin.

Ikkinchidan, himoyalanish harakatlarini tez va o'z vaqtida qo'llash lozim, bu yashin tezligidagi murakkab reaktsiyani taqozo etadi.

Har bir muyyan vaziyatda shunday himoyalanish harakatlari qo'llaniladiki, javob va qarshilovchi shakldagi qarshi harakatlar uchun yanada qulayroq holatlar yaratadi.

Himoyalanish harakatlari tez bajarilishi sababli kichik amplitudada amalga oshiriladi. Shuning uchun zarba boshlanishini aniqlash uchun ko'rish yordamida nazorat qilishning ahamiyati ortadi. Himoyalanish sifati uning o'z vaqtida bajarilishi va aniq hisob qilinishi bilan belgilanadi, u vaqtidan oldin ham, kechikib ham bo'lishi kerak emas.

Shunday qilib, himoyalanish harakatlari mukammalligi nafaqat ularning to'g'ri bajarish bilan, balki himoya harakatlari teziligi bilan aniqlanadi. Himoyalanish harakatlarining katta arsenali - bu yuqori mahorat darajasiga erishish uchun yaxshi poydevordir.

Himoyalanish usullarining uyg'unlashuvi

Jangovar vaziyatda himoyalanishning bittalik usullari, bittalik zarbalar singari, nisbatan kam qo'llaniladi. Odatda, himoyalanishning turli xil uslublari malum tarzda bir-biri bilan yaxlit harakatga birlashadi. U quyidagi maqsadda qo'llaniladi:

a)bir nechta zarbalardan himoyalanish uchun;

b) bittalik, qo'shaloq va seriyali zarbalarda qo'llani-ladigan himoyalanish uslublari sonini ko'paytirish bilan himoyaning ishonchlilik darajasini oshirish uchun.

Bunda oxirgi qo'llaniladigan uslub raqibning ehtimol-dagi va taxmin qilinadigan hujumidan ehtiyot bo'lishni taminlaydi. Bunday harakatlarni

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

1) uyg'unlashuv, odatda, ikkita himoyalanish uslubidan tarkib topishi zarur;

2) kombinatsiyalashgan himoya turli xil uslublardan iborat bo'lishi kerak, masalan, qo'llar bilan himoyalanish va gavda bilan himoyalanish;

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

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

5) harakat oxirida bokschi dastlabki holatni (jangovar tik turishni) egallaydi, u quyidagilarni taminlaydi: a) raqib hujumining mumkin bo'lgan davom etishidan ehtiyot bo'lish; b) hujumga o'tish.

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

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

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

3. Murakkab himoyalanishda oldingi usul bajarilgandan so'ng quyidagilarni taminlash maqsadida dastlabki holatni egallash lozim, yani: a) bitta himoyalanish uslu-bidan ikkinchisiga o'tish paytida raqib zarbalaridan ehtiyot bo'lish; b) keyingi uslubni bajarishga tezda o'tish.

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

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

Kombinatsiyalashgan va murakkab himoyalanishlarda himoya uslublarining uyg'unlashuvi 9-jadvalda keltiriladi.

Kombinatsiyalashgan va murakkab himoyalanishlarda himoya uslublarining uyg'unlashuvi

9-jad

Keyingi himoya-lanish usuli / Bosh-lang'ich hi-moyalanish usuli		Qo'llar yordamida				Gavda yordamida		Oyoqlar yordamida
		Qarshi zarba	To'sish	Qaytarish	Blok	Og'ish	Sho'ng'ish	Orqaga chekinish
Qo'llar bilan	Qarshi zarba	–	–	–	–	Komb-gan	Komb-gan	Komb-gan
	To'sish	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab
	Qaytarish	–	Komb-gan	–	–	Komb-gan	Komb-gan	Komb-gan
	Blok	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab
		–	–	–	–	Komb-gan	–	Komb-gan
		Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab
		–	Komb-gan	–	–	Komb-gan	–	Komb-gan
		Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab
Gavda bilan	Og'ish	Komb-gan	Komb-gan	Komb-gan	Komb-gan	–	Komb-gan	Komb-gan
	Sho'ng'ish	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab
		Komb-gan	Komb-gan	–	–	–	–	–
		Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	–
Oyoqlar yordamida	Orqaga chekinish	Komb-gan	Komb-gan	Komb-gan	Komb-gan	Komb-gan	–	–
		Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab

Murakkab guruhli himoyalanishda bir nechta uslublar quyidagi tamoyilga asoslanib uyg'unlashtiriladi: uchta zarbaga qarshi - juft yoki oddiy himoyalanish yoki oddiy va juft himoyalanish; to'rtta zarbaga qarshi - juft va juft himoyalanish.

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

3.4. TO‘G‘RIDAN ZARBALAR VA ULARDAN HIMOYALANISHLAR

TO‘G‘RIDAN ZARBALAR BERISH

Qo‘lda to‘g‘ridan zarba berish ancha tez bajarilib, bunda uzoqdan jang qilish imkoni bo‘ladi, shuning uchun juda har xil vaziyatlarda qo‘llaniladi. To‘g‘ridan zarbaning ustunligi shundaki, u nisbatan oddiy, zarba tez berilishi bilan birga kuchli, aniq va samarali bo‘lish imkoniyati mavjud. To‘g‘ridan zarbaning asosiy xususiyati quyidagilardan iborat: urayotgan qo‘lni oxirigacha cho‘zish, zarba tezligi va kuchini esa gavdaning aylanma harakati va butun gavdaning oldinga harakati bilan oshirish lozim.

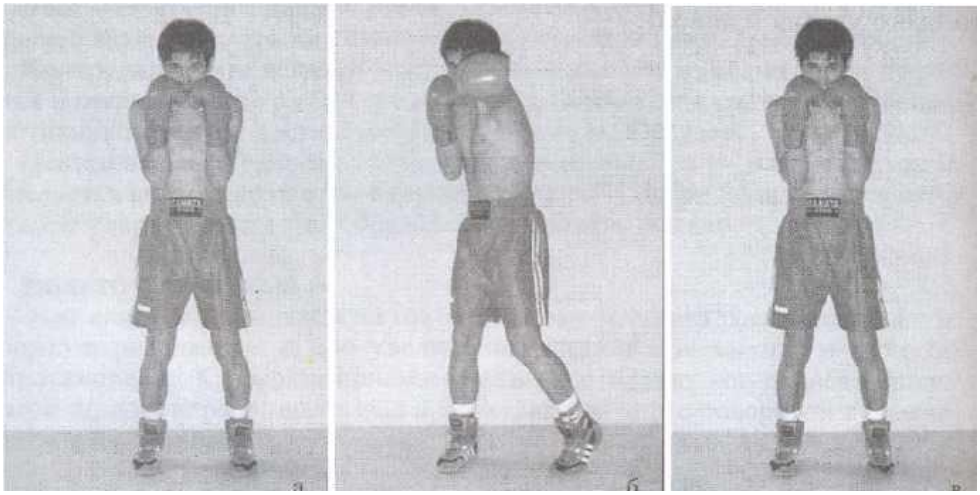
CHAP QO‘LDA TO‘G‘RIDAN ZARBALAR BERISH.

Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berishni taktik vazifalarga qarab turli variantlarda qo‘lash mumkin.

Yuzma-yuz (o‘quv) holatidan chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: yuzma-yuz (o‘rganish) holatidan gavdani tos-son bo‘g‘imlaridan chapdan-o‘ngga burib, bir vaqtning o‘zida chap oyoq uchini buring, chap yelkani oldinga keskin chiqaring 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‘naltiring. O‘ng qo‘l tirsagi gavdani

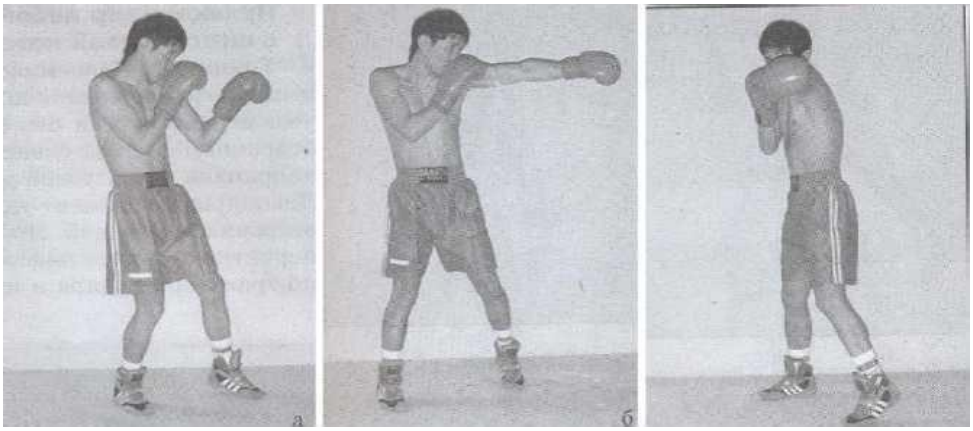
himoya qiladi, musht esa iyakni qarshilovchi zarbalardan himoyalaydi. Tana og‘irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan. Chap qo‘lni zarba trayektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va yuzma-yuz holatni qabul qiling.



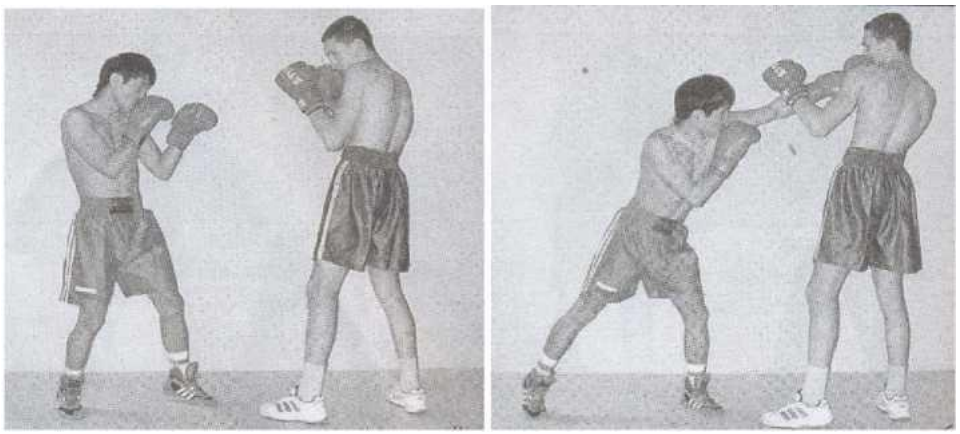
14-rasm. Yuzma-yuz holatdan chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish.

Turgan joyida chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchini aylantirib, bir vaqtning o‘zida tos-son suyagi bo‘g‘imidan gavdani chapdan-o‘ngga burib, chap yelkani keskin oldinga chiqarib va chap qo‘l mushtini to‘g‘ri chiziq bo‘ylab nishonga yo‘naltirib, zarba harakatini bajaring. Zarba paytida iyakni qarshilovchi yoki javob zarbalaridan himoyalash uchun chap yelkani bir oz ko‘taring. O‘ng qo‘l tirsagi bilan gavdani himoyalang, qo‘lning kaft qismi bilan iyakni himoyalang. Tana og‘irligini ikkala oyoqqa teng taqsimlang. Chap qo‘lni dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatiga o‘ting.



15-rasm. Turgan joyida chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarbaberish.

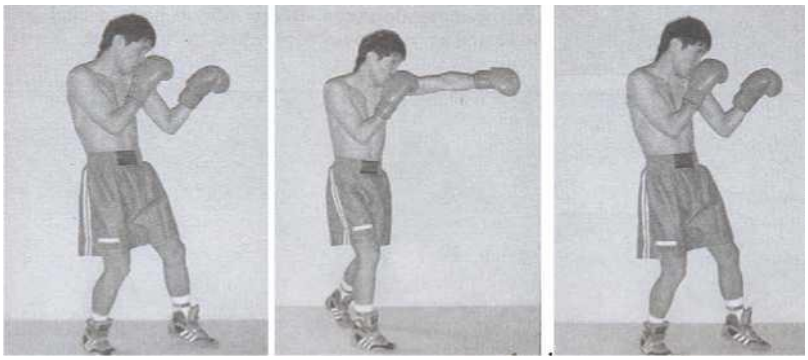


16-rasm. Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilish.

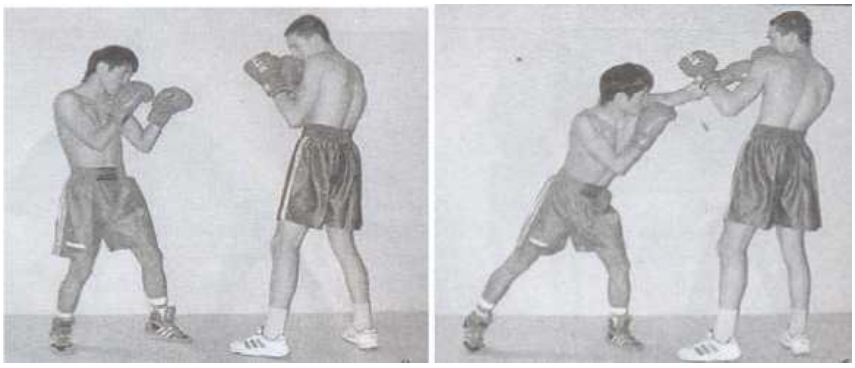
Chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish

Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan, o‘ng oyoq uchida depsinib, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlang, so‘ngra gavdaning butun og‘irligini chap oyoqqa o‘tkazing. Bir vaqtning o‘zida gavdani tos-son bo‘g‘imidan chapdan-o‘ngga burib, chap yelkani oldinga keskin chiqaring va chap qo‘l mushtini to‘g‘ri chiziq bo‘ylab keskin yo‘naltirib, zarba harakatini bajaring.

Zarba paytida iyakni javob yoki qarshilovchi harakatlaridan himoyalash uchun, chap yelkani bir oz ko‘taring. O‘ng qo‘l tirsagi bilan gavdani himoyalab, musht bilan esa iyakni qarshilovchi zarbalardan himoyalang. Chap qo‘l va oyoqni zarba trayektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatiga o‘ting.



17-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam bilan chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba.

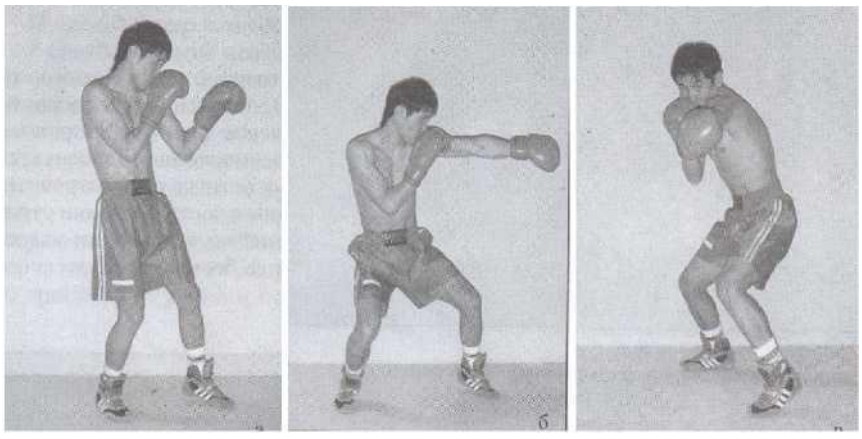


18-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam bilan chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish hujumi.

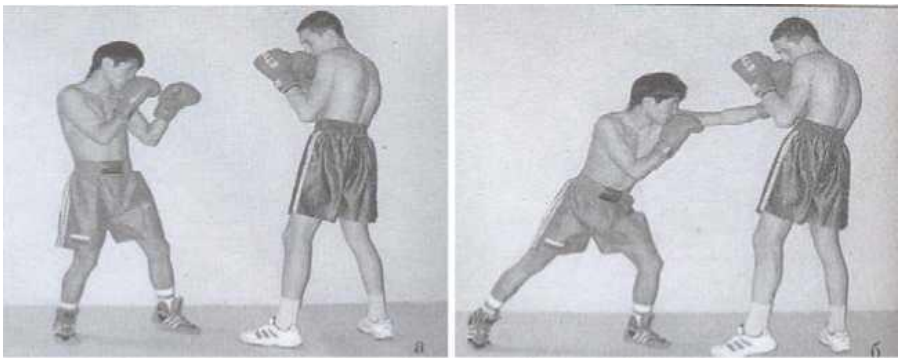
Chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish

Gavdaga chap qo‘lda to‘g‘ridan zarba berishni turgan joyida oldinga qadam tashlab amalga oshirish mumkin. Bu zarbadan hujum uchun ham, hujum qilayotgan raqibga qarshi qarshilovchi zarba sifatida ham foydalanilish mumkin.

Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan bir oz yarim o‘tirib, bir vaqtning o‘zida gavdani chapdan-o‘ngga burib, o‘ng yelkani keskin oldinga chiqarib va chap qo‘l mushtini to‘g‘ri chiziq bo‘ylab nishonga yo‘naltirib, zarba harakatini bajaring. Zarba paytida iyakni javob va qarshilovchi zarbalardan himoya qilish uchun chap yelkani bir oz ko‘taring. O‘ng qo‘lning tirsagi gavdani himoya qiladi, qo‘lning kaft qismi esa, iyakni ehtiyotlaydi. Chap qo‘lni zarba trayektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatiga o‘ting.



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

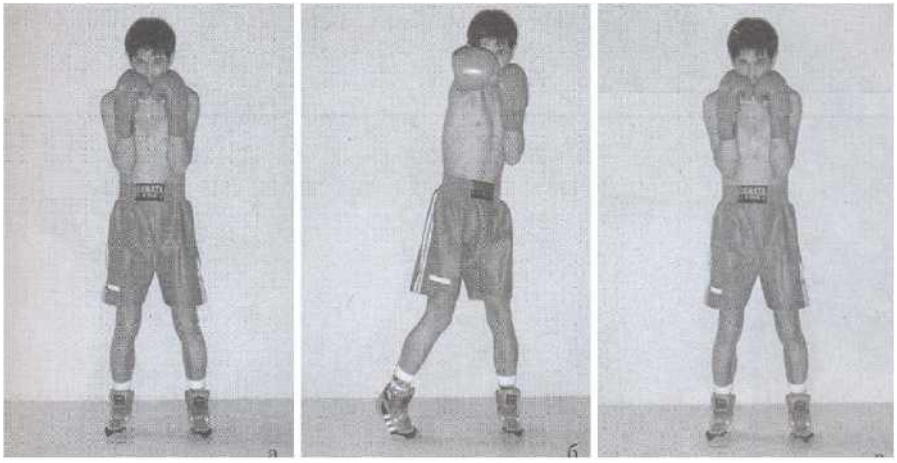


20-rasm. Chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilish.

O‘NG QO‘LDA TO‘G‘RIDAN ZARBA BERISH.

Yuzma-yuz holatidan o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish

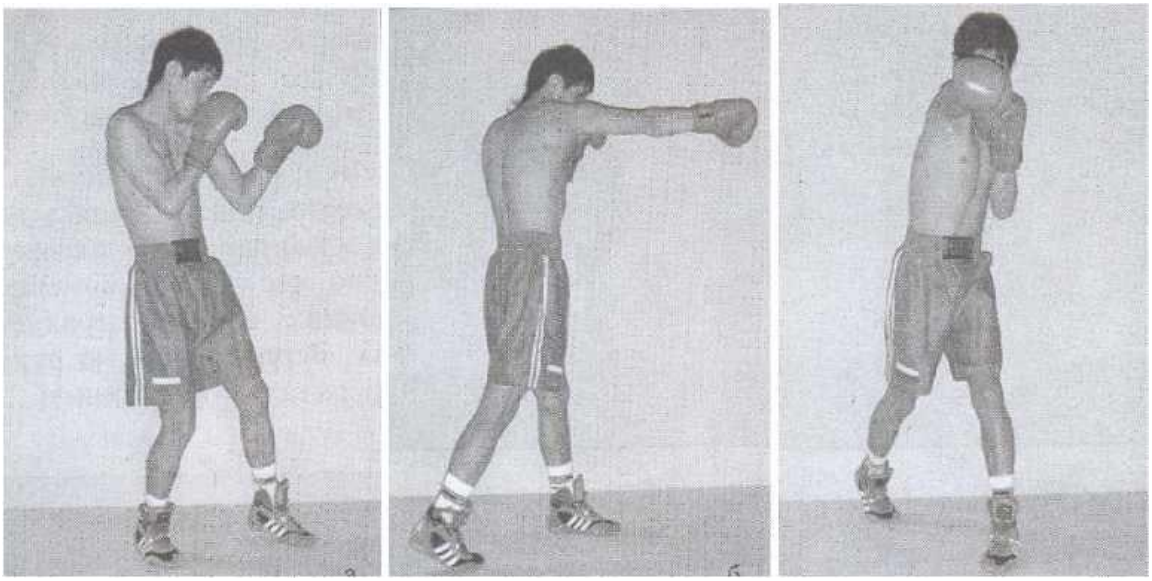
Bajarilish texnikasi: yuzma-yuz holatida gavdani tos-son bo‘g‘imidan o‘ngdan-chapga burib, bir vaqtning o‘zida o‘ng oyoq tovonida aylanib, o‘ng yelkani keskin oldinga chiqaring va o‘ng yelkani bir oz ko‘tarib, o‘ng qo‘l mushtini to‘g‘ri chiziq bo‘yicha nishonga yo‘naltiring, tana og‘irligini ikkala oyoqqa teng taqsimlang. Chap tirsak gavdani himoya qiladi, musht esa iyakni mumkin bo‘lgan qarshilovchi yoki javob hujumlaridan himoyalaydi. O‘ng qo‘lni dastlabki holatga zarba trayektoriyasi bo‘ylab qaytaring va yuzma-yuz holatiga o‘ting.



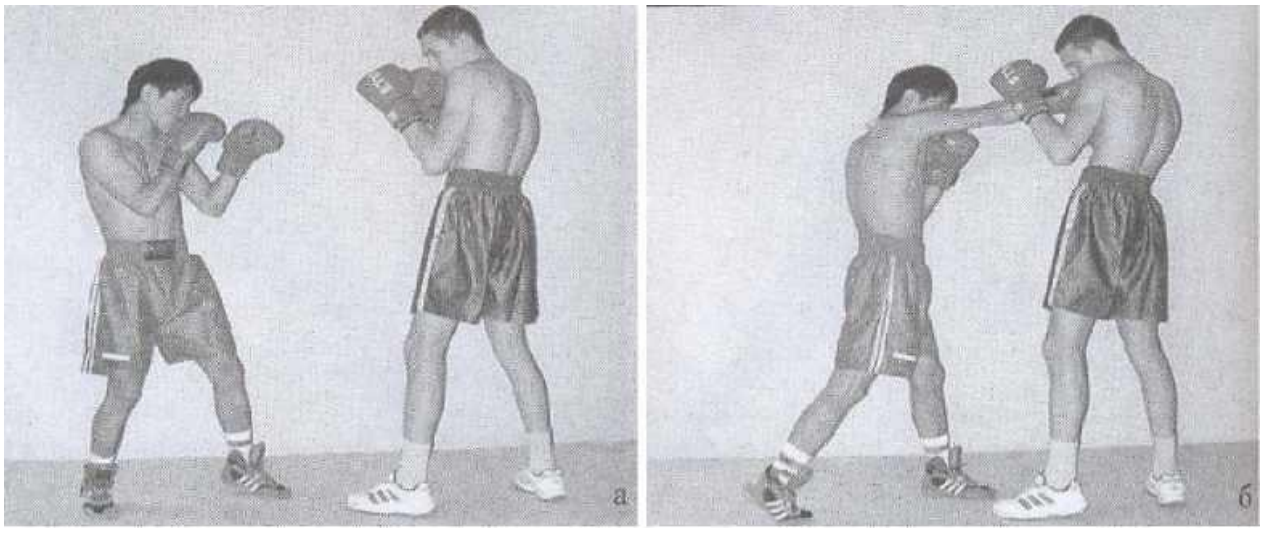
21-rasm. Yuzma-yuz holatidan o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan boshga zarba berish.

Turgan joyida o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish

Bajarilish exnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib gavdani 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 harakatini bajaring. Zarba paytida iyakni berkitish uchun o‘ng yelkani bir oz ko‘taring. O‘ng qo‘l boshni himoyalaydi, tirsak esa, gavdani mumkin bo‘lgan javob yoki qarshilovchi hujumlardan ehtiyotlaydi. Qo‘lni zarba trayektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatiga o‘ting.



22-rasm. Turgan joyida o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish.

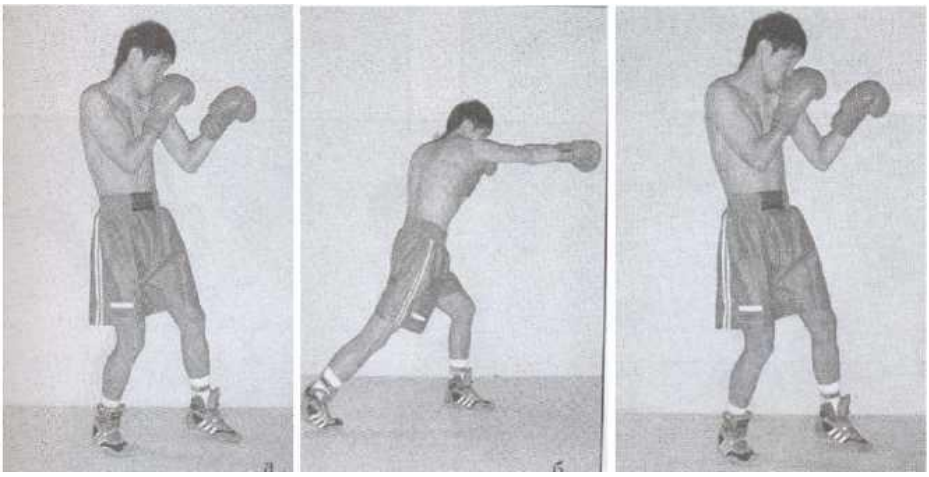


23-rasm.O‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilish.

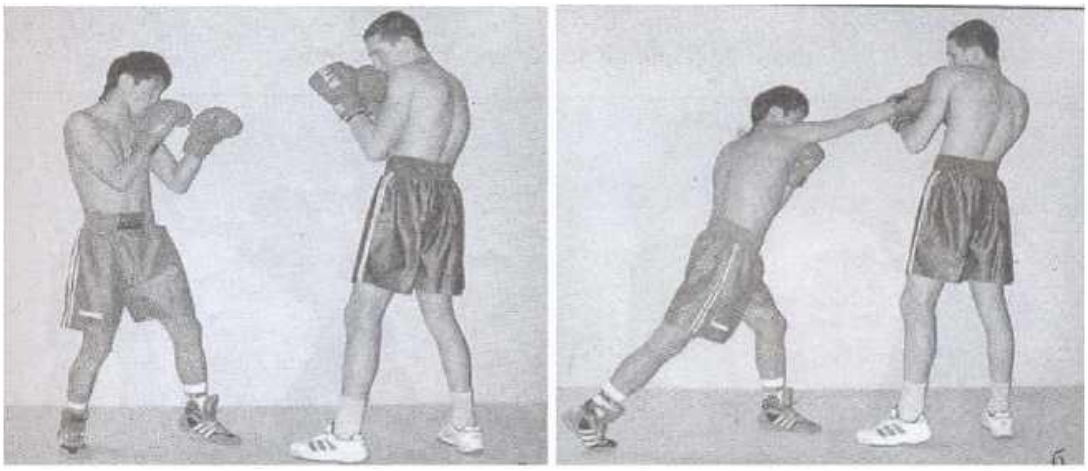
Chap oyoqda oldinga qadam tashlab, boshga o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish

Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlang va unga tana og‘irligini o‘tkazing. Bir vaqtning o‘zida gavdani tos-son bo‘g‘imidan o‘ngdan chapga burib, o‘ng yelkani keskin burib va o‘ng qo‘l mushtini to‘g‘ri chiziq bo‘yicha nishonga yo‘naltirib, zarba harakatini bajaring.

Zarba paytida chap qo‘l qo‘lqopning panja qismi bilan boshni himoyalaydi, tirsak esa gavdani mumkin bo‘lgan javob yoki qarshilovchi hujumdan ehtiyotlaydi. Chap qo‘l va o‘ng oyoqni zarba trayektoriyasi bo‘ylab dastlabki tik turish holatiga o‘ting.



24-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab boshga o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan zarba berish.

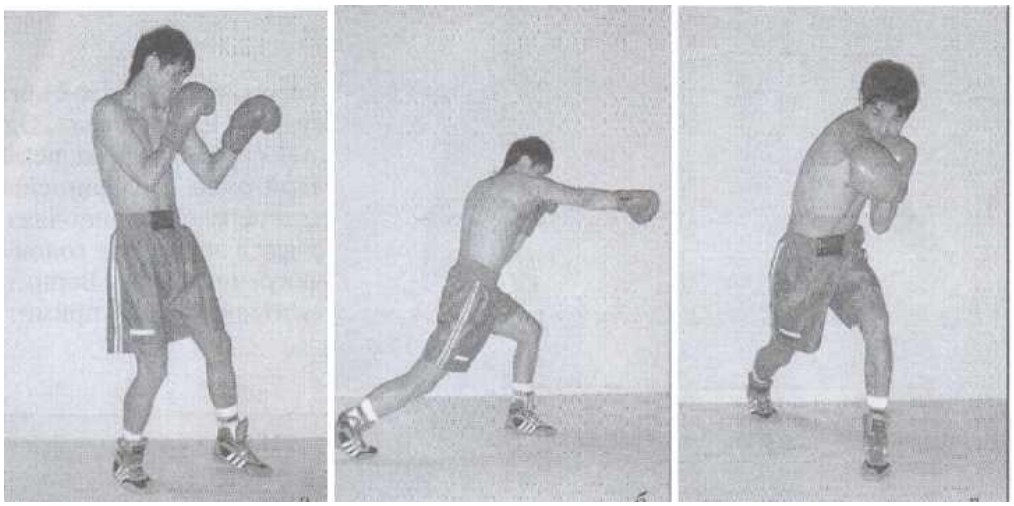


25-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilish.

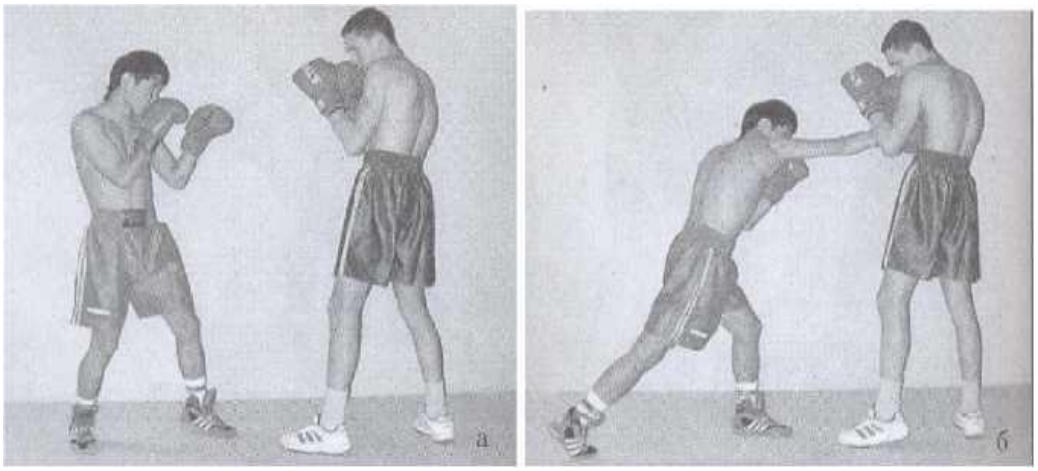
O‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib, tana og‘irligini chap oyoqqa o‘tkazing. Bir vaqtning o‘zida gavdani tos-son bo‘g‘imidan o‘ngdan-chapga burib, bir oz oldinga-chapga og‘ib va o‘ng qo‘l mushtini to‘g‘ri chiziq bo‘yicha nishonga yo‘naltirib zarba harakati bajaring.

Zarba paytida o‘ng yelka iyakni berkitish uchun bir oz ko‘tariladi. Chap qo‘l bilan boshni himoyalaydi, tirsak esa gavdani mumkin bo‘lgan javob yoki qarshilovchi hujumlardan ehtiyotlaydi. Qo‘lni zarba trayektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatiga o‘ting.



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

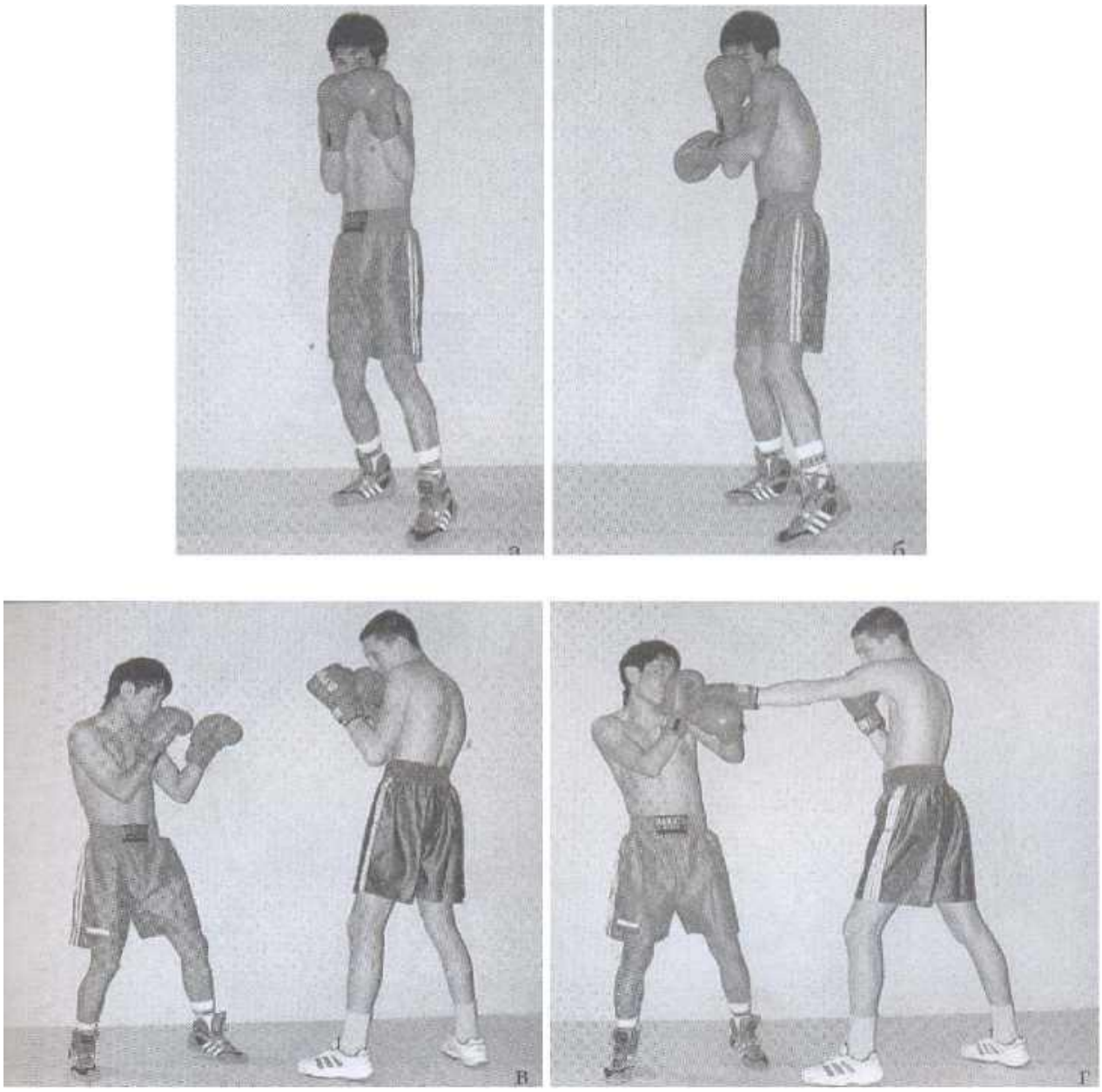


27-rasm. O‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilish.

TO‘G‘RIDAN BERILGAN ZARBALARDAN HIMOYALANISHLAR

O‘ng qo‘l kaftida to‘sish bilan himoyalanish.

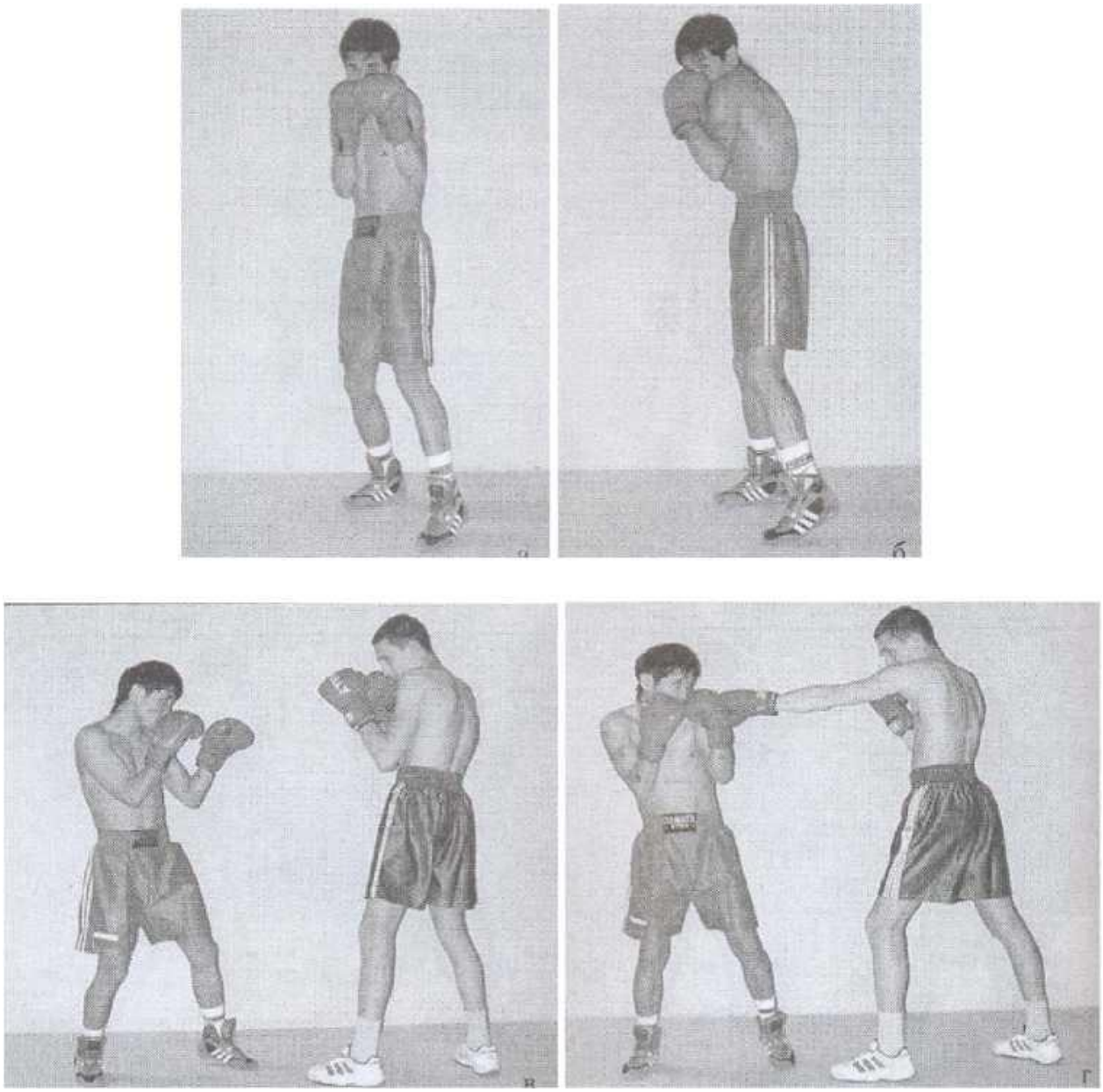
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchida depsinib, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazing. Bir vaqtning o‘zida gavdani chapdan-o‘ngga burib, o‘ng qo‘l kaftida to‘sish bilan himoyalanishni bajaring.



28-rasm. O‘ng qo‘l kaftida to‘sish bilan himoyalanish.

Chap yelkada to‘sish bilan himoyalanish.

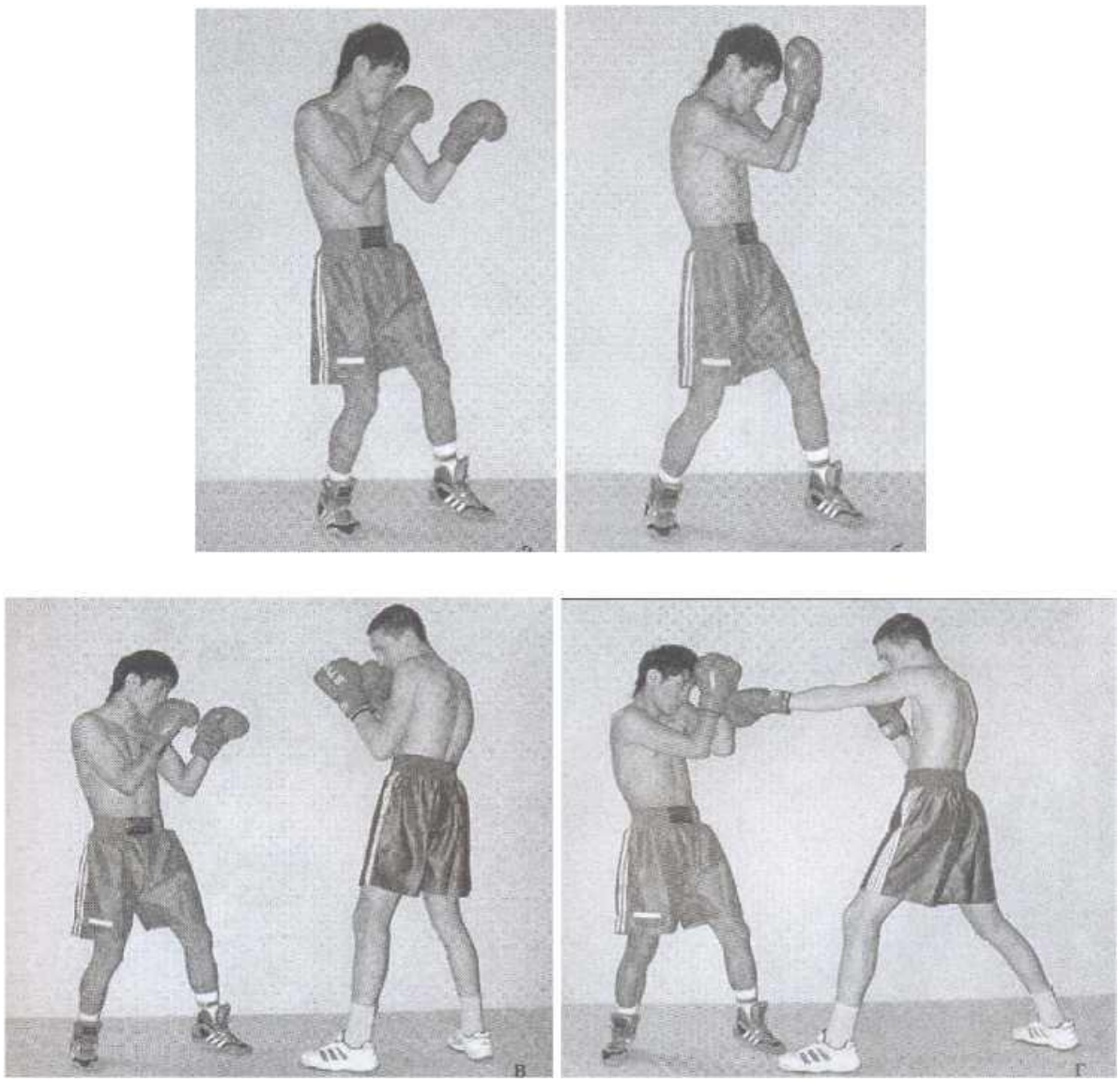
Bajarilish texnikasi:jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchida depsinib, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazing. Bir vaqtning o‘zida gavdani chapdan-o‘ngga burib, chap yelkani bir oz ko‘tarib va ikkala qo‘lni (kaftlarni o‘ziga qaratib) iyakka qattiq bosib, chap yelkada to‘sish bilan himoyalanishni bajaring.



29-rasm. Chap yelkada to‘sish bilan himoyalanish.

Boshga beriladigan zarbaga qarshi bilaklar yordamida to‘sish bilan himoyalanish.

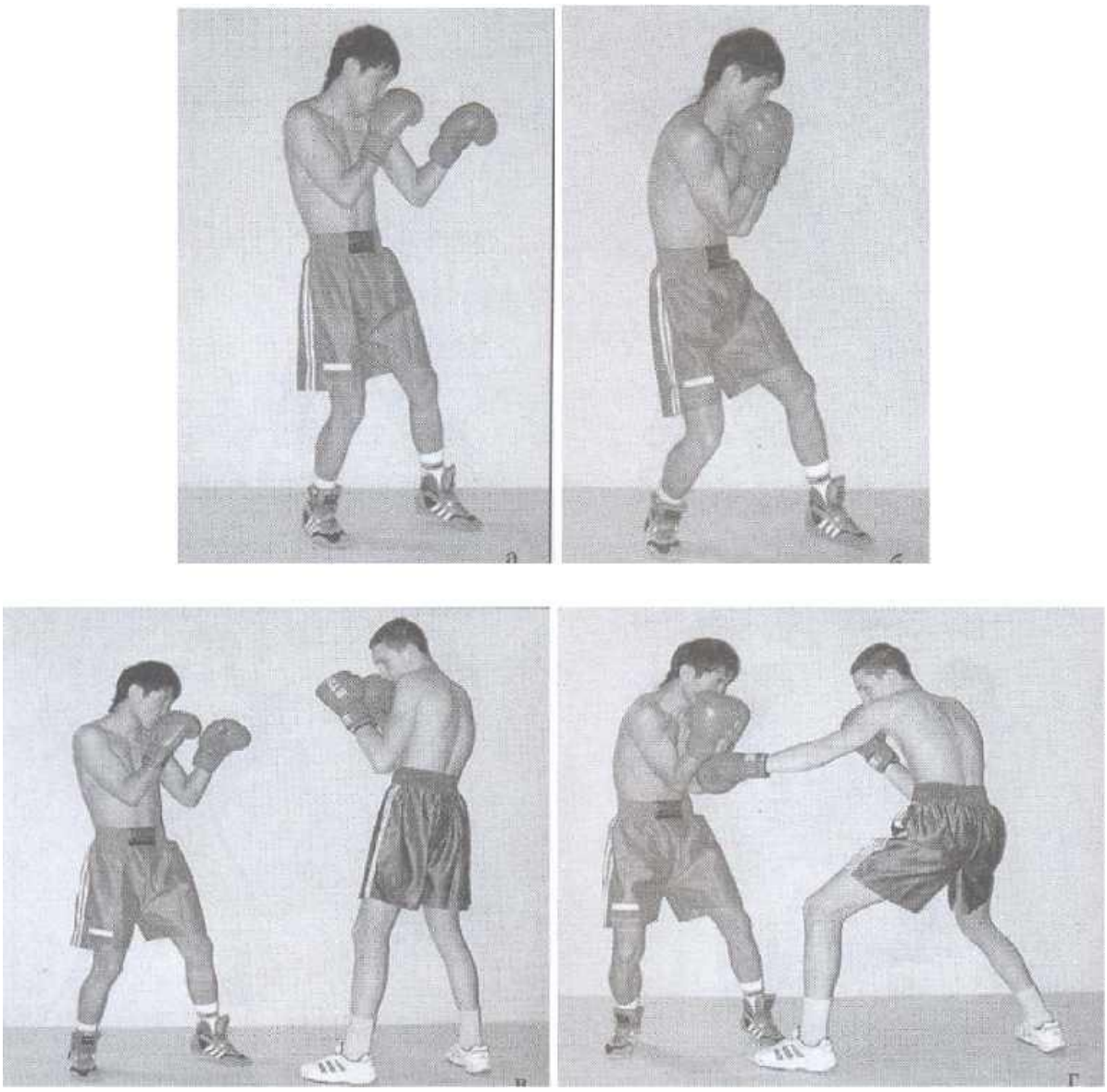
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan tana og‘irligini ikkala oyoqqa tushirib, birlashtirilgan ikkala qo‘l bilaklarini (kaftlarni o‘ziga qaratib) bosh darajasiga ko‘tarib, bilaklar yordamida to‘sish bilan himoyalanishni bajaring.



30-rasm. Boshga beriladigan zarbaga qarshi bilaklar yordamida to‘sish bilan himoyalanish.

Gavdaga beriladigan zarbaga qarshi bilaklar yordamida to‘sish bilan himoyalanish.

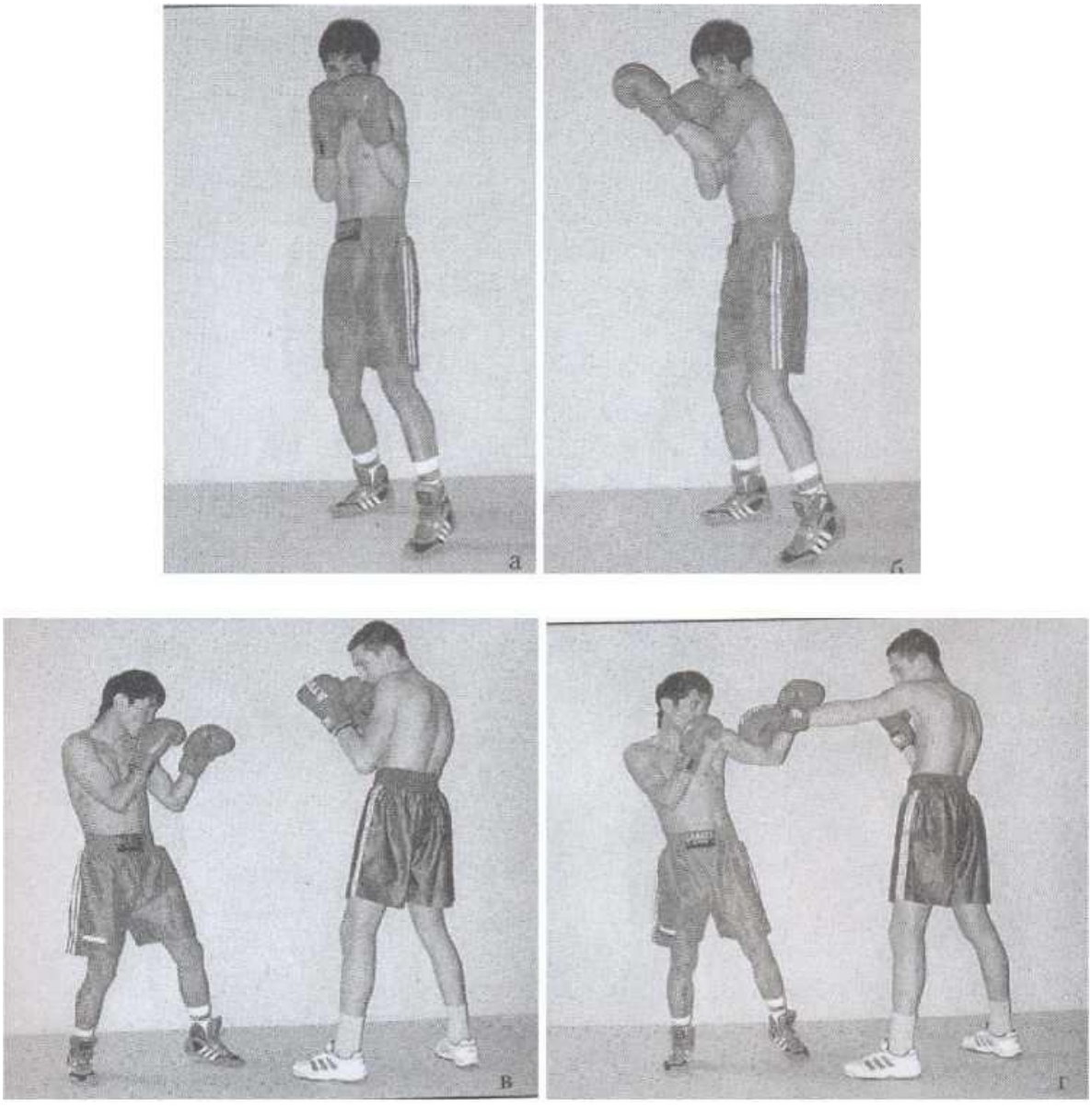
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan gavda og‘irligini ikkala oyoqqa o‘tkazing, tizzani bir oz bukib va birlashtirilgan ikkala qo‘l bilaklarining (kaftlarni o‘ziga qaratib) gavda yoniga tushirib, bilaklar yordamida to‘sish bilan himoyalanishni bajaring.



31-rasm. Gavdaga beriladigan zarbaga qarshi bilaklar yordamida to‘sish bilan himoyalanish.

Chap qo‘lda o‘ngga qaytarish bilan himoyalanish.

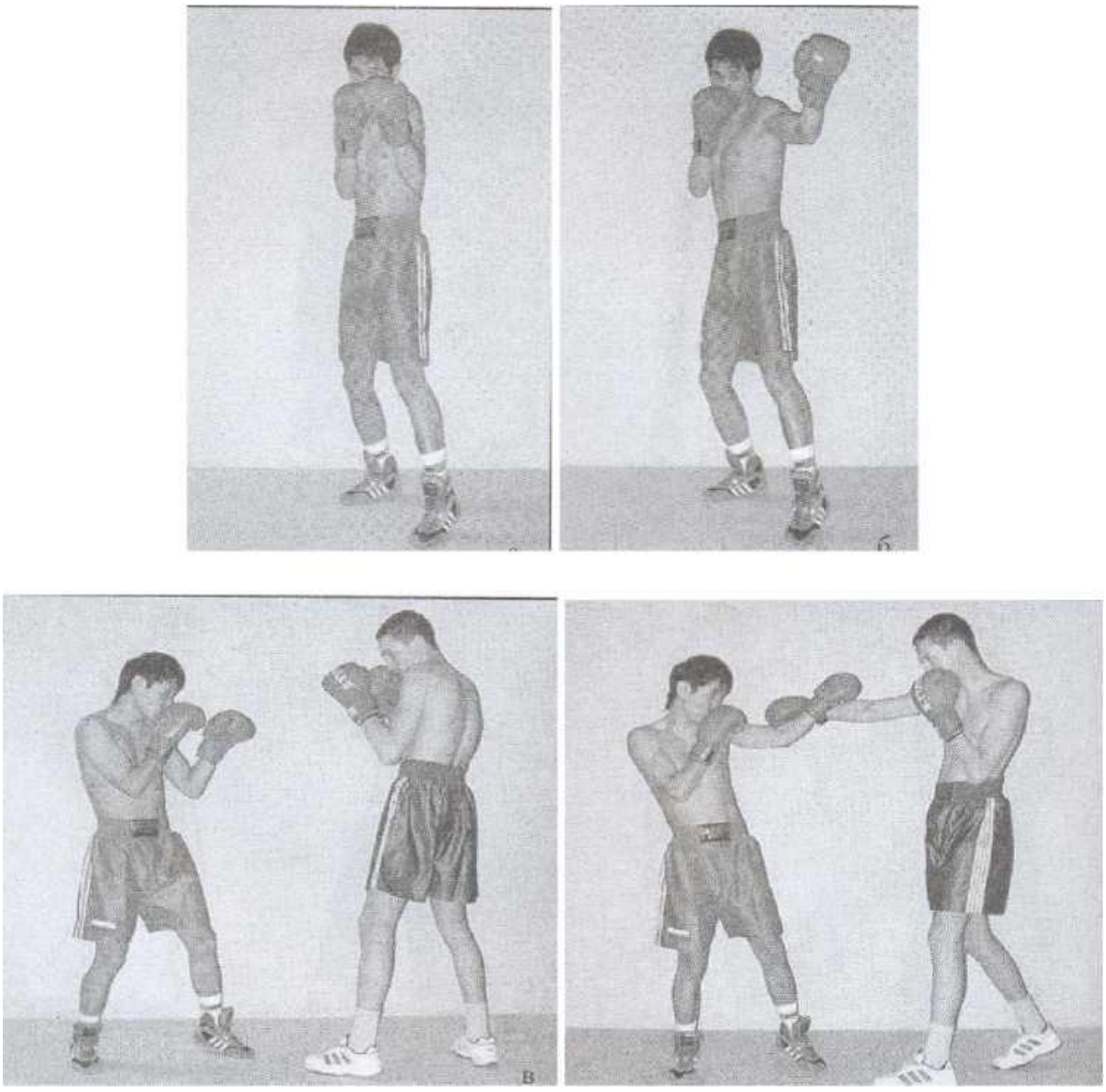
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan gavdani bir oz orqaga egib, chap qo‘lni yoy bo‘ylab o‘ngga harakatlantirib va o‘ng qo‘l kafti bilan iyakni berkitib, chap qo‘lda o‘ngga qaytarish bilan himoyalanishni bajaring.



32-rasm. Chap qo‘lda o‘ngga qaytarish bilan himoyalanish.

Chap qo‘lda chapga qaytarish bilan himoyalanish.

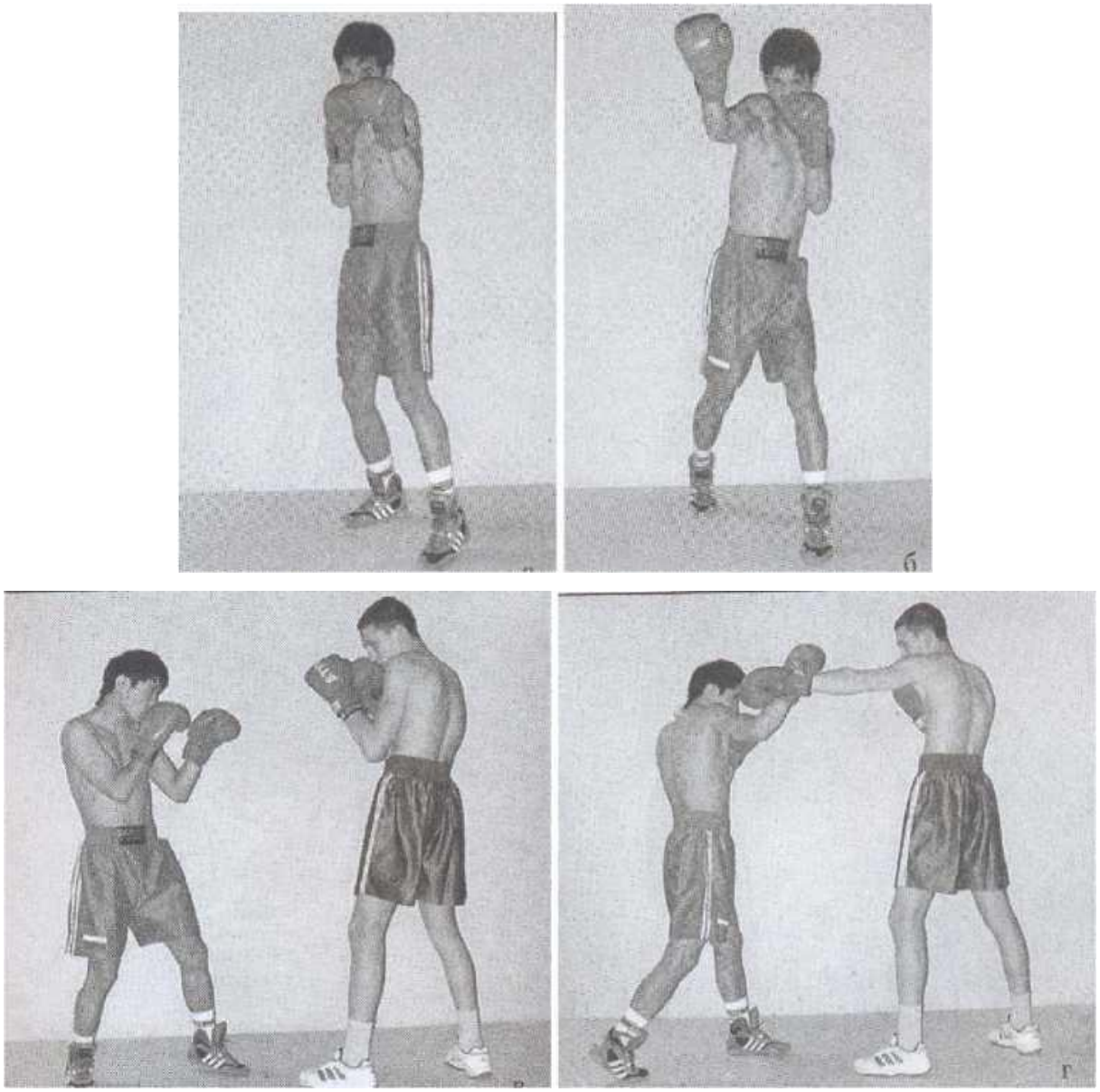
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan gavdani bir oz orqaga egib, chap qo‘lni yoy bo‘ylab chapga harakatlantirib va o‘ng qo‘l kafti bilan iyakni berkitib, chap qo‘lda chapga qaytarish bilan himoyalanishni bajaring.



33-rasm. Chap qo‘lda chapga qaytarish bilan himoyalanish.

O‘ng qo‘lda o‘ngga qaytarish bilan himoyalanish.

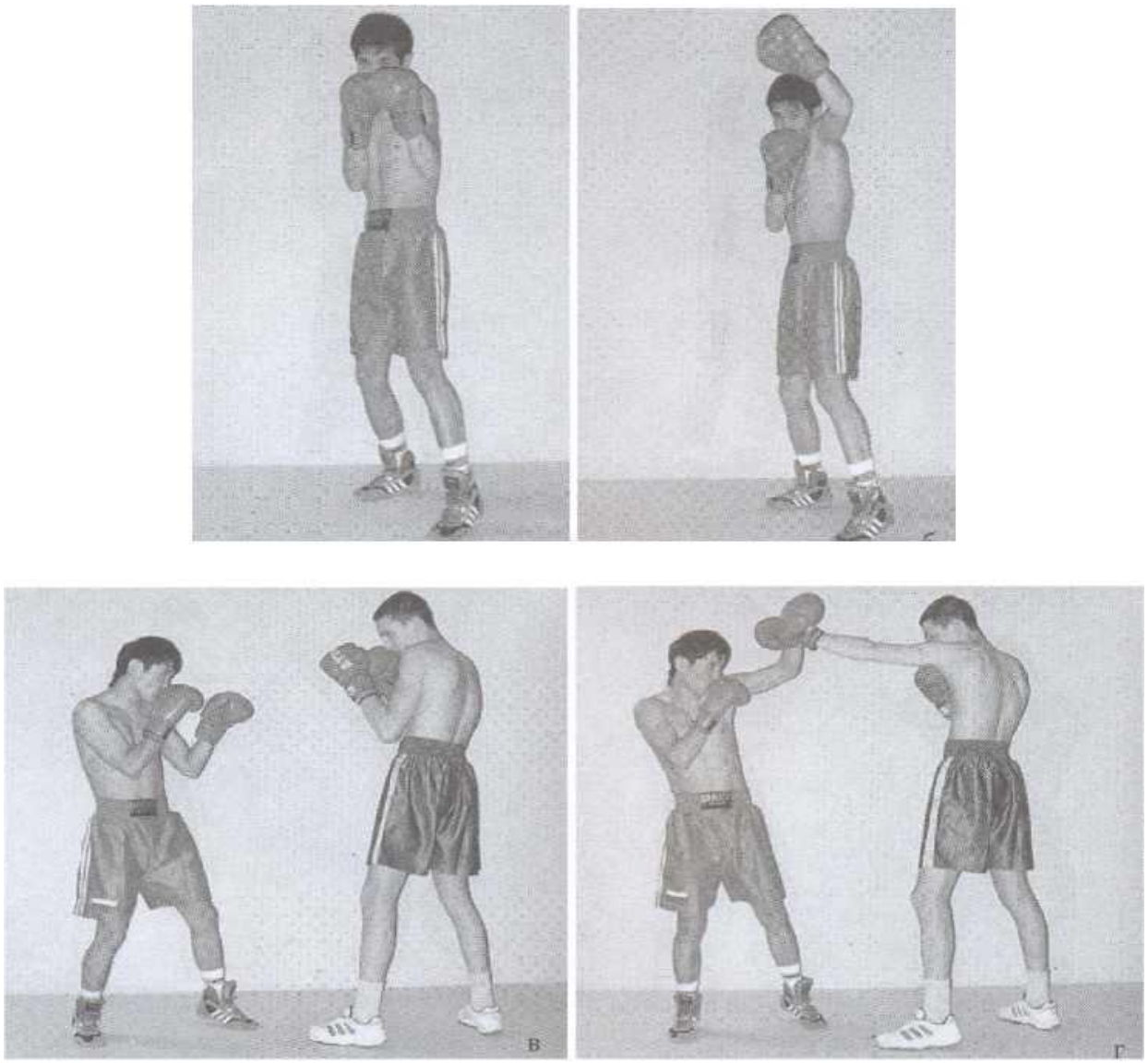
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinish bilan tana og‘irligini chap oyoqqa o‘tkazing, bir vaqtning o‘zida gavdani oldinga-chapga egib va o‘ng qo‘lni yoy bo‘ylab o‘ngga harakat-lantirib, o‘ng qo‘lda o‘ngga qaytarish bilan himoyalanishni bajaring.



34-rasm. O‘ng qo‘lda o‘ngga qaytarish bilan himoyalanish.

Chap qo‘lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalanish.

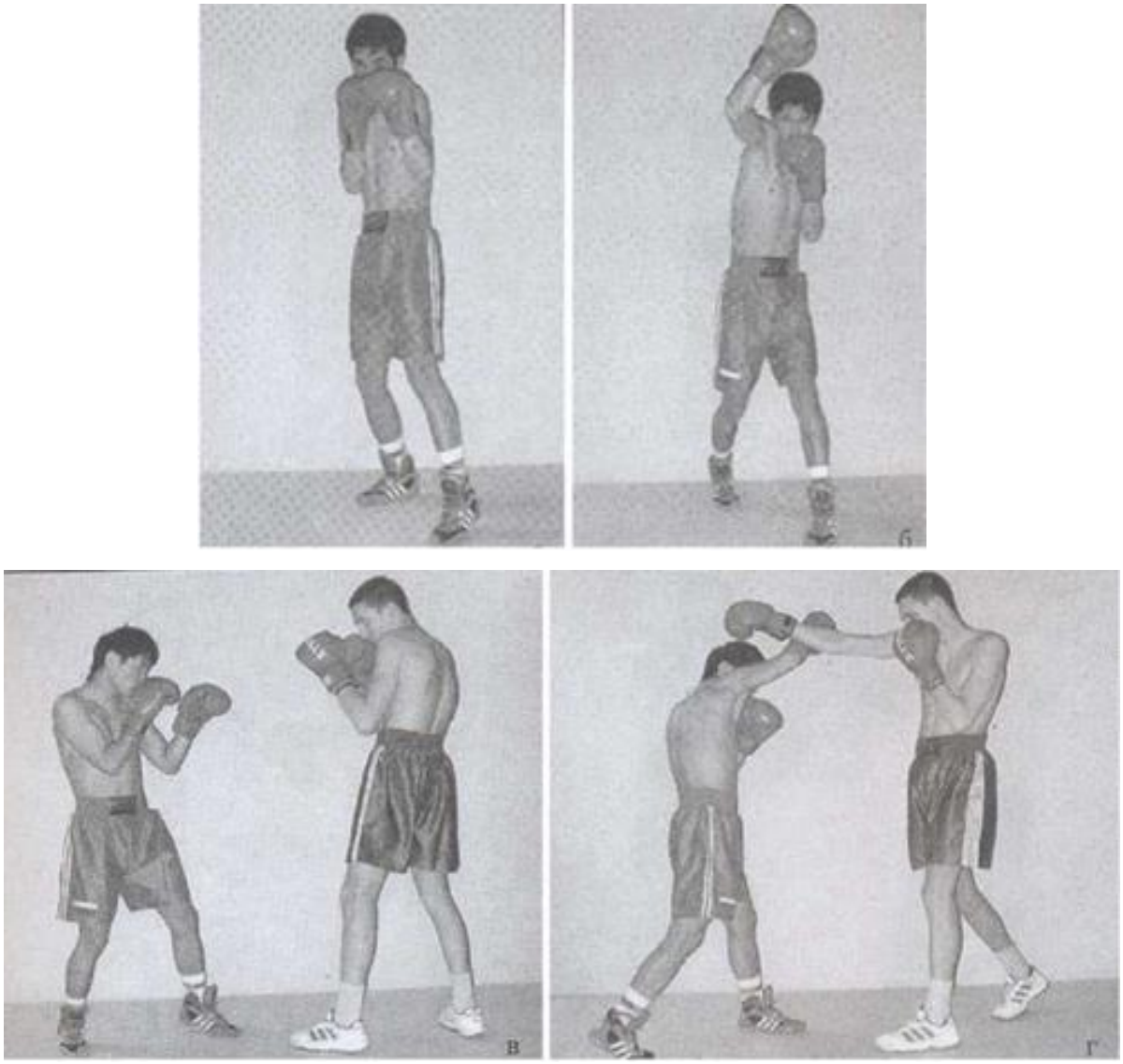
Bajarilish texndikasi: jangovor tik turish holatidan gavdani bir oz orqaga egib, tirsakdan bukilgan chap qo‘lni yuqoriga harakatlantirib, iyakni o‘ng qo‘l kafti bilan berkitib, chap qo‘lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalanishni bajaring.



35-rasm. Chap qo‘lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalanish.

O‘ng qo‘lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalanish.

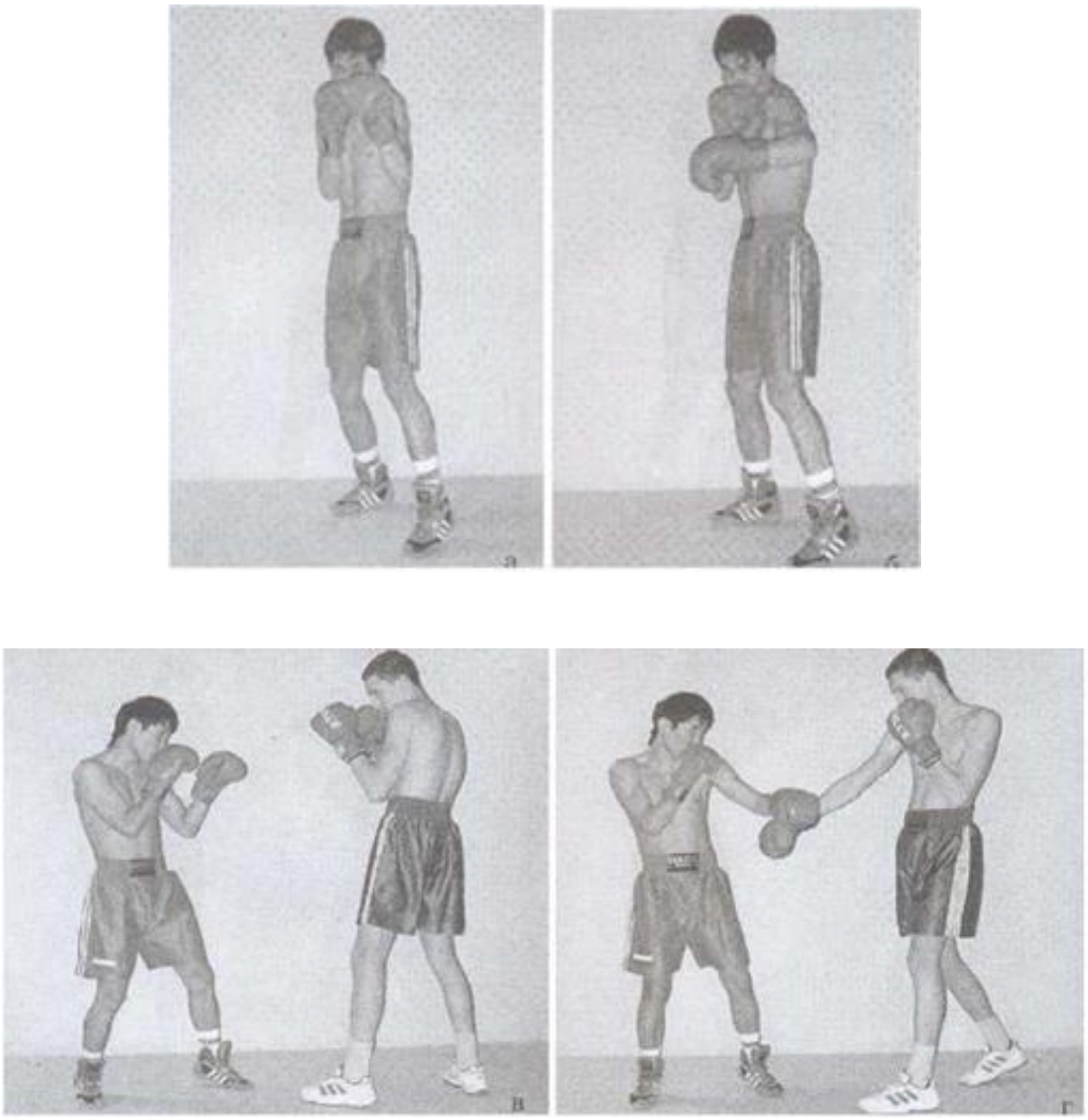
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib, tana og‘irligini chap oyoqqa o‘tkazing, bir vaqtning o‘zida gavdani chapga egib, tirsakdan bukilgan o‘ng qo‘lni yuqoriga harakatlantirib, chap qo‘l kafti bilan iyakni berkitib, o‘ng qo‘lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalaning.



36-rasm.O‘ng qo‘lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalanish.

Chap qo‘lda pastga qaytarish bilan himoyalanish.

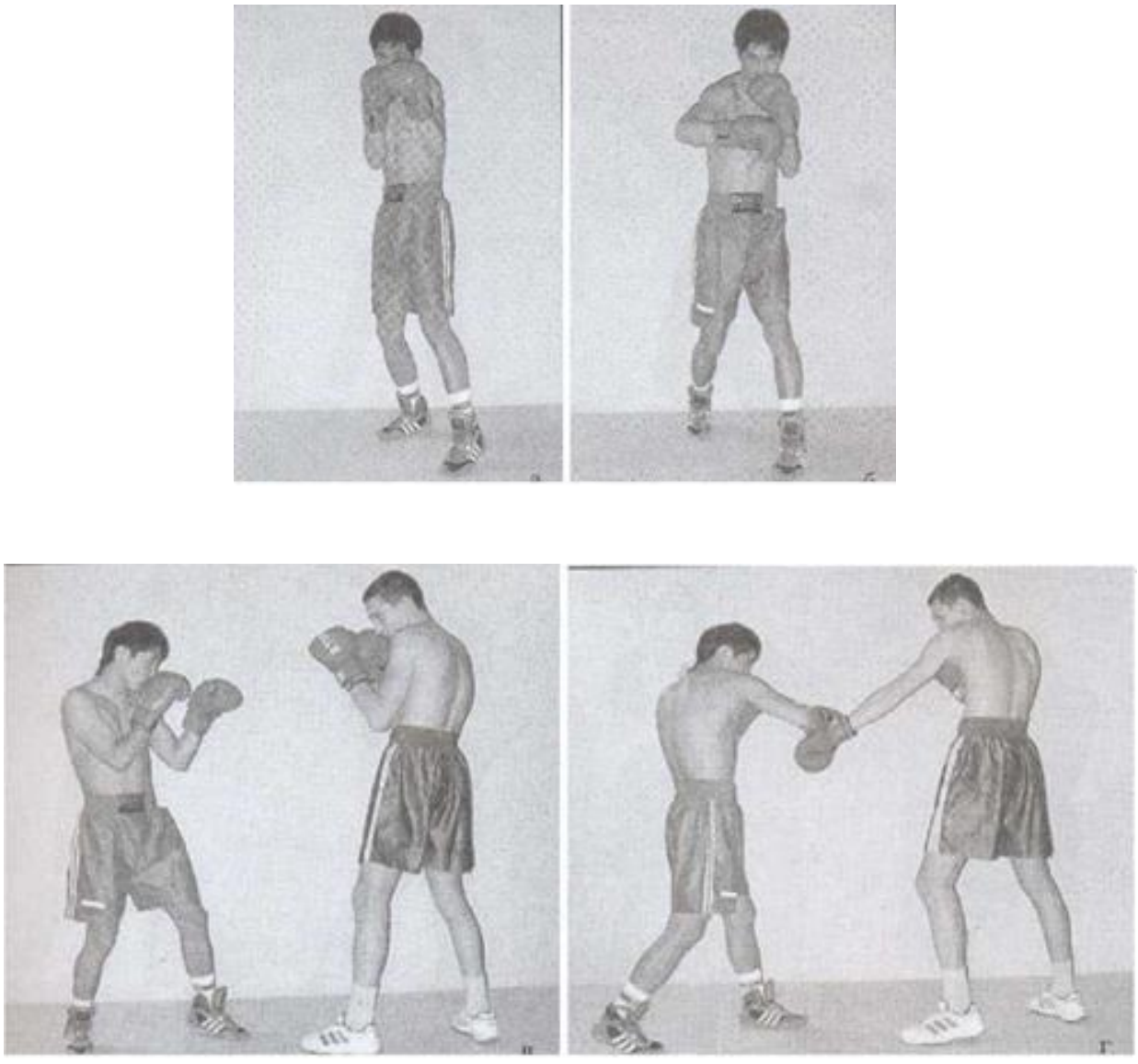
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan gavdani bir oz orqaga egib, tirsakdan bukilgan chap qo‘lni pastga harakatlantirib, o‘ng qo‘l kafti bilan iyakni berkitib, chap qo‘lda pastga qaytarish bilan himoyalanishni bajaring.



36-rasm. Chap qo‘lda pastga qaytarish bilan himoyalanish.

O‘ng qo‘lda pastga qaytarish bilan himoyalanish.

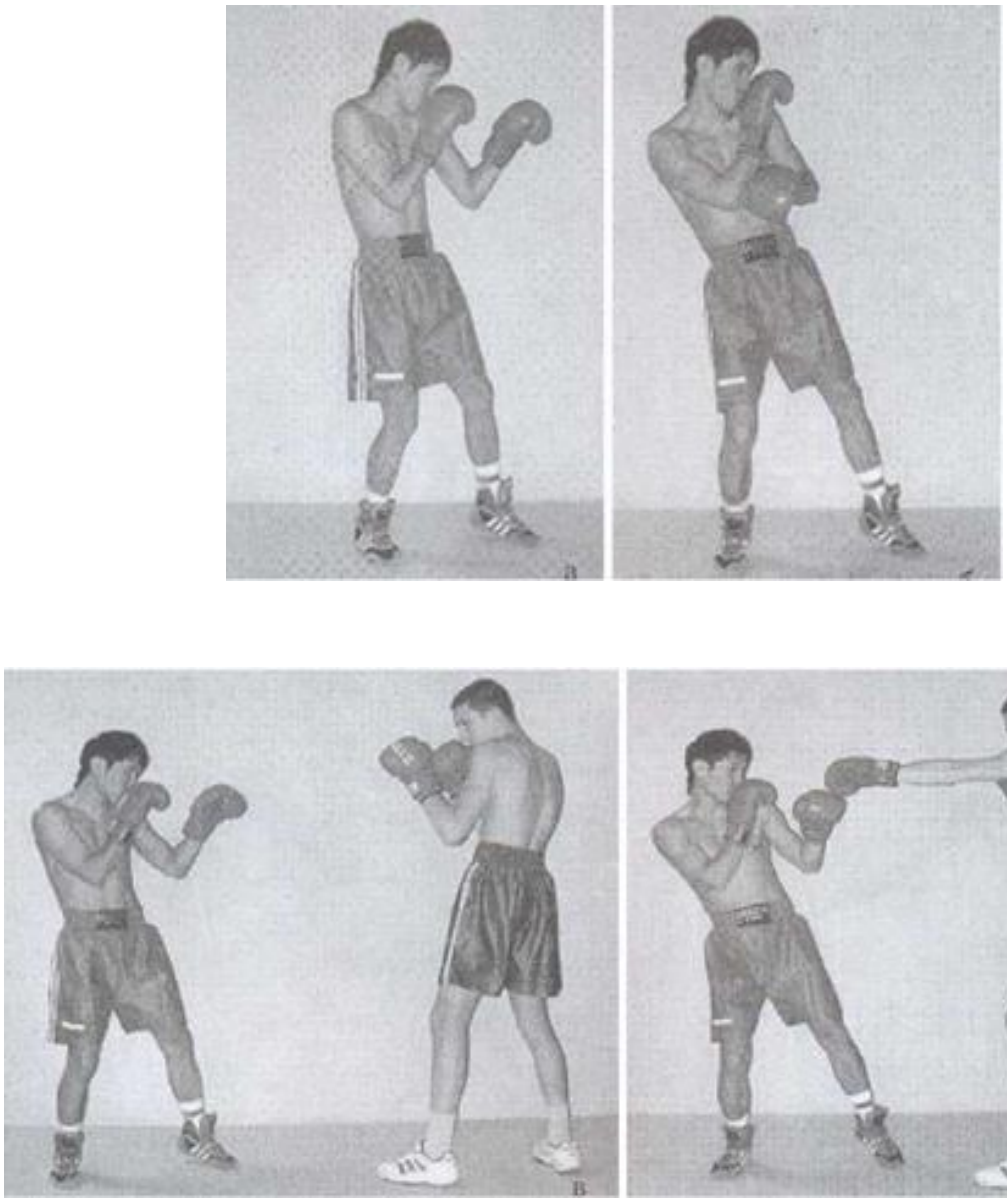
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib, tana og‘irligini chap oyoqqa o‘tkazing, gavdani oldinga-o‘ngga bir oz egib, bir vaqtning o‘zida tirsakdan bukilgan o‘ng qo‘lni pastga harakatlantirib va chap qo‘l kafti bilan iyakni berkitib, o‘ng qo‘lda pastga qaytarish bilan himoyalanishni bajaring.



38-rasm. O‘ng qo‘lda pastga qaytarish bilan himoyalanish.

Gavdani orqaga og‘dirish bilan himoyalanish.

Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchida desinib, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazing, bir vaqtning o‘zida gavdani orqaga og‘dirib, chap yelkani chiqarib va iyakni o‘ng qo‘l kafti bilan berkitib, og‘ish bilan himoyalanishni bajaring.

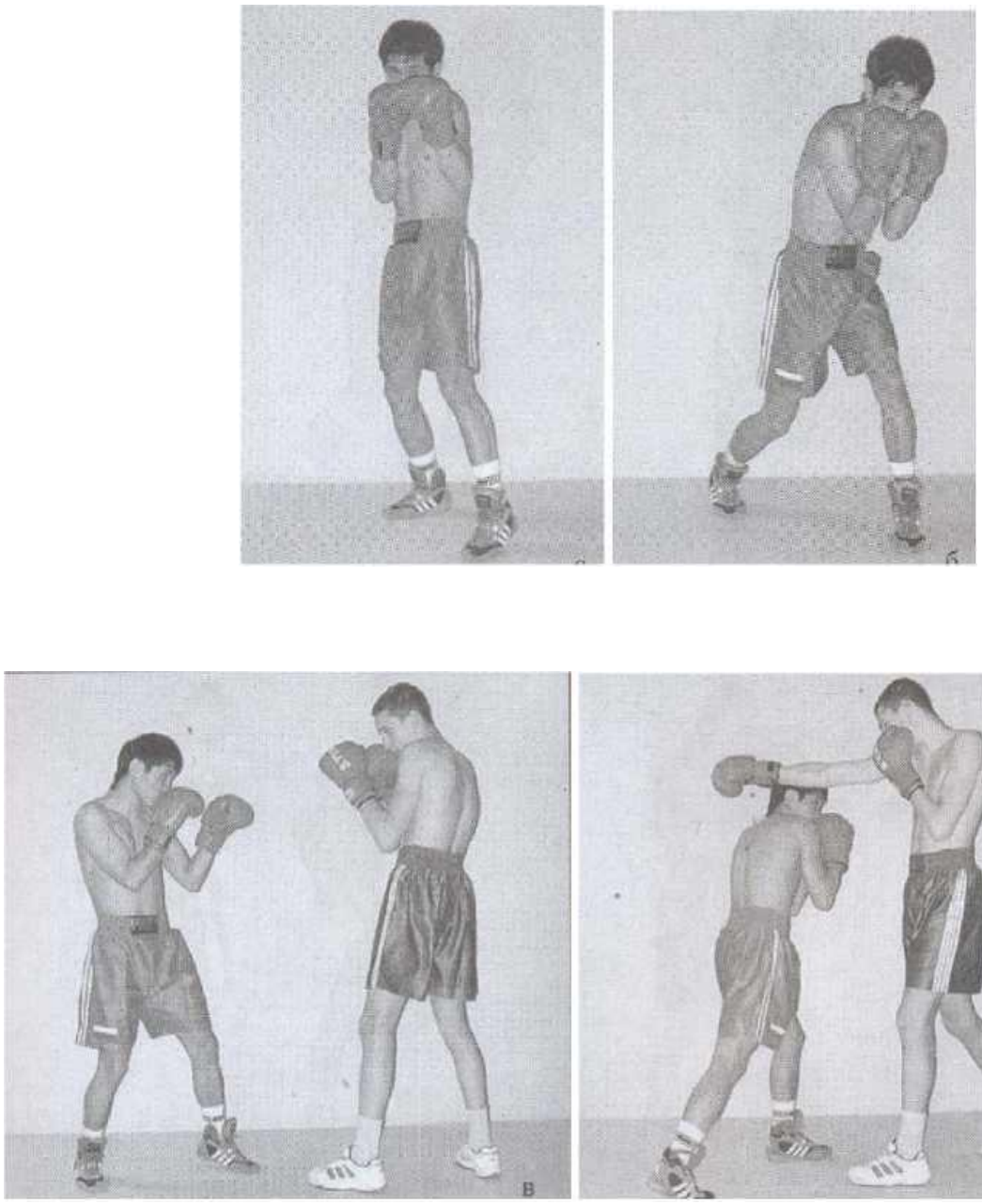


n

39-rasm. Gavdani orqaga og‘dirish bilan himoyalanish.

Chapga og‘ish bilan himoyalanish.

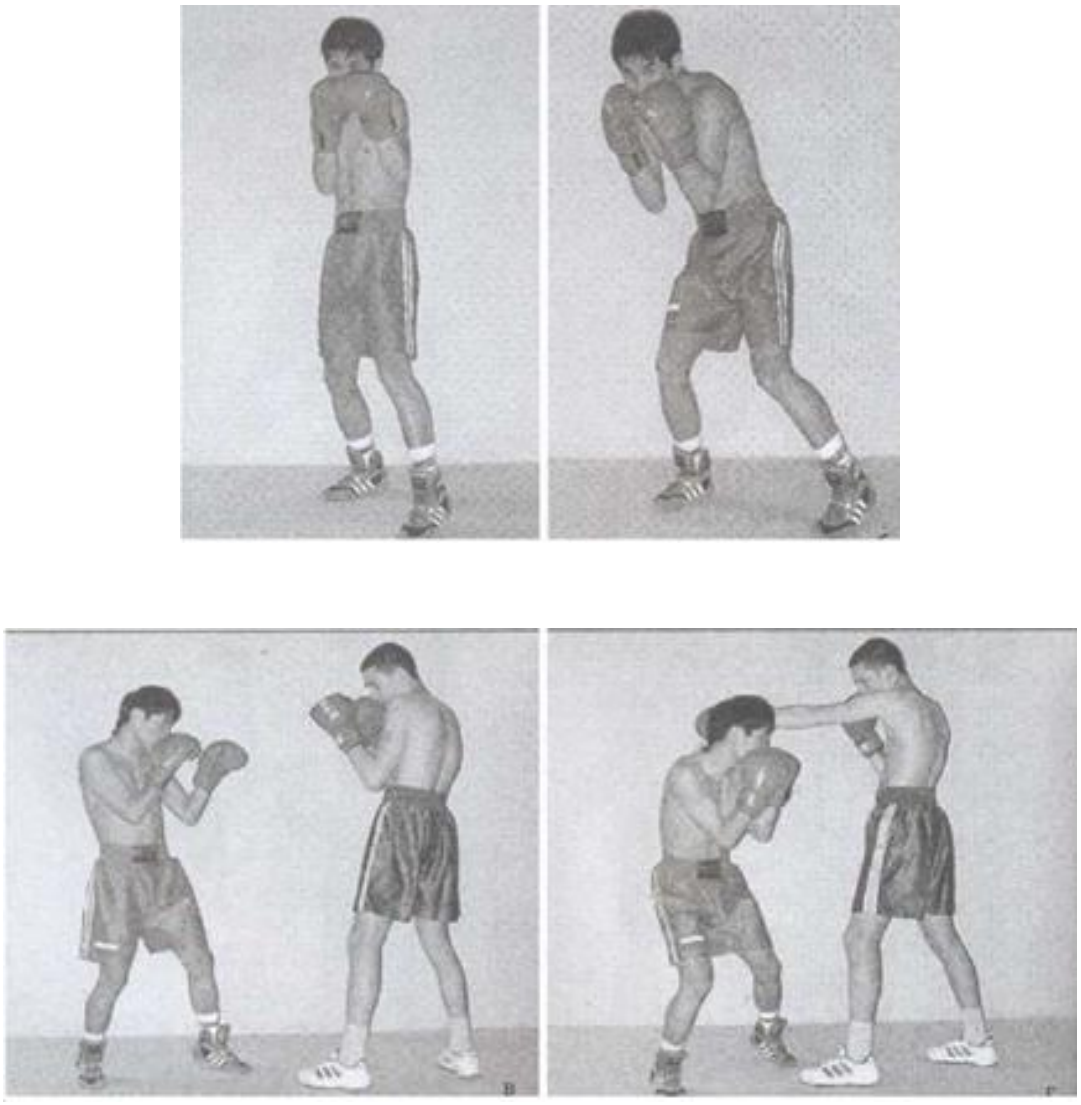
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib, tana og‘irligini chap oyoqqa o‘tkazing, bir vaqtning o‘zida gavdani o‘ngdan chapga burib va oldinga-chapga egilib, boshni zarba chizig‘idan chetga olib va o‘ng yelkani bir oz ko‘tarib, chapga og‘ish bilan himoyalanishni bajaring.



40-rasm. Chapga og‘ish bilan himoyalanish.

O‘ngga og‘ish bilan himoyalanish.

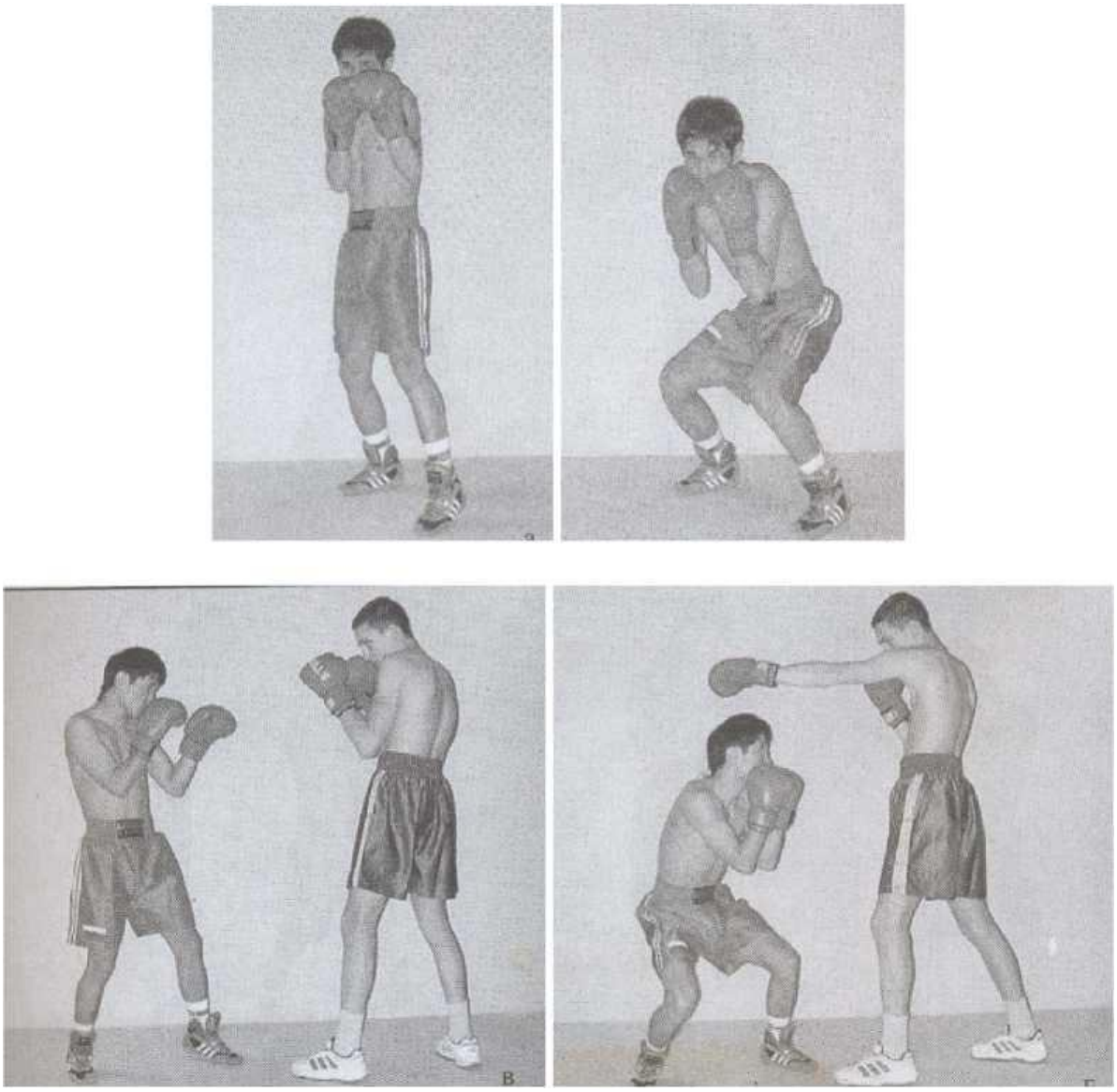
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchida depsinib, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazing, bir vaqtning o‘zida gavdani chapdan o‘ngga burib va oldinga-o‘ngga egilib, boshni zarba chizig‘idan chetga olib, chap yelkani bir oz ko‘tarib, o‘ngga og‘ish bilan himoyalanishni bajaring.



41-rasm. O‘ngga og‘ish bilan himoyalanish.

Yarim o‘tirish bilan himoyalanish.

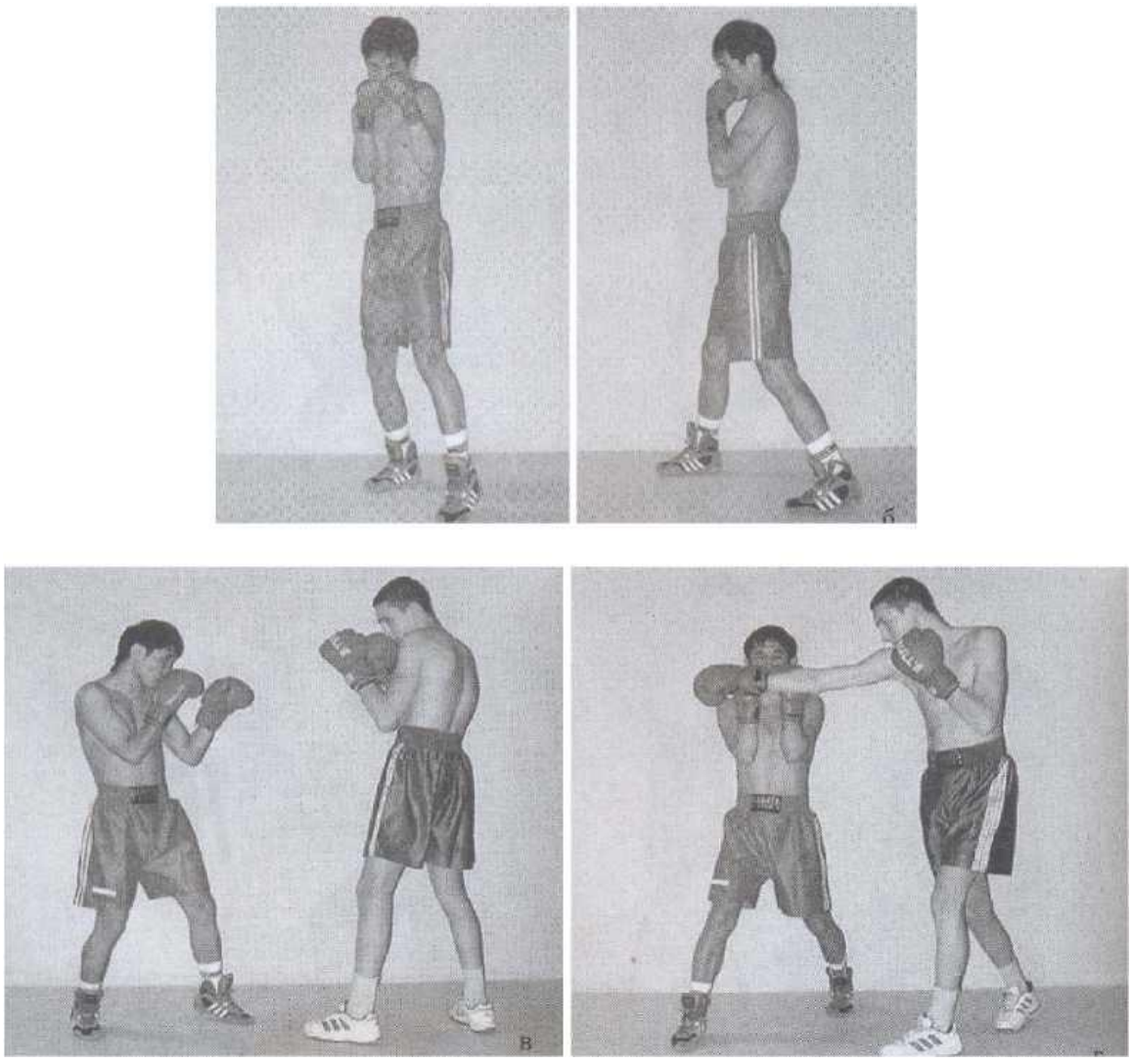
***Bajarilish texnikasi*:** jangovor tik turish holatidan gavdani pastga harakatlantirib, tana og‘irligini ikkala oyoqda saqlab, boshni himoyalab va ikkala qo‘llarni (kaftlarni o‘ziga qaratib) iyak oldida qattiq qisib, yarim o‘tirish bilan himoyalanishni bajaring.



42-rasm. Yarim o‘tirish bilan himoyalanish.

Chap oyoqda yonga qadam tashlab bilan bir vaqtda gavdani chapga burish bilan himoyalanish.

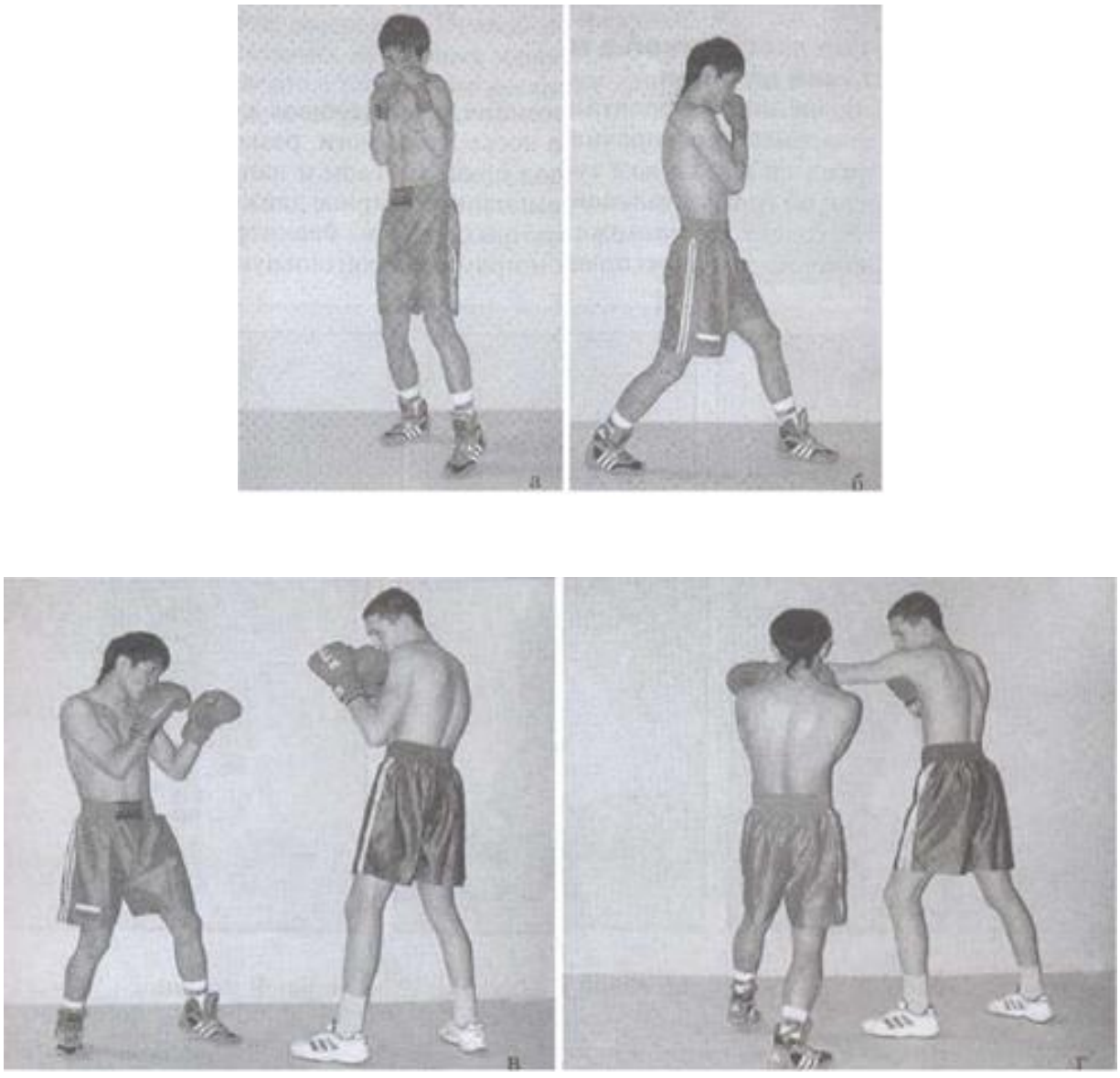
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan gavdani chap oyoq atrofida chapdan o‘ngga va bir vaqtning o‘zida chap oyoqda chapga qadam tashlab, gavdani chapga burish bilan himoyalanishni bajaring.



43-rasm. Chap oyoqda yonga qadam tashlash bilan bir vaqtda gavdani chapga burish bilan himoyalanish.

O‘ng oyoqda yonga qadam tashlash bilan bir vaqtda gavdani o‘ngga burish bilan himoyalanish.

Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘zida gavdani o‘ngdan-chapga aylantirib, bir vaqtning o‘zida o‘ng oyoqda o‘ngga-oldinga qadam tashlab, gavdani o‘ngga burish bilan himoyalanishni bajaring.



44-rasm. O‘ng oyoqda yonga qadam tashlab bir vaqtda gavdani o‘ngga burish bilan himoyalanish.

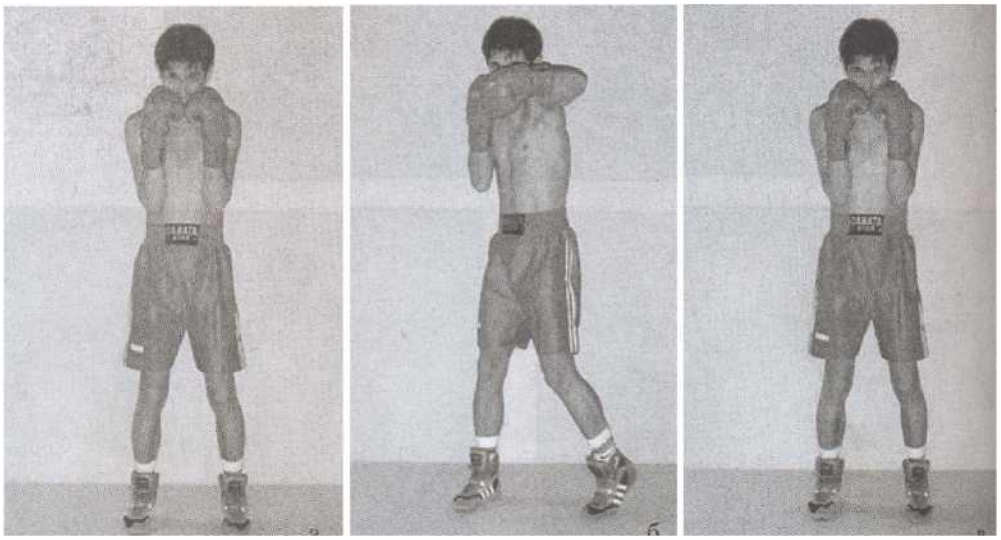
3.5. YONDAN ZARBALAR VA ULARDAN HIMOYALANISHLAR

Yondan zarbalar tirsak bo‘g‘imidan bukilgan qo‘lda amalga oshiriladi. Bilak bilan hosil qilingan masofaga qarab to‘g‘ri bo‘lishi, shuningdek, yaqin masofadagi jangda qisqarib va uzoq masofada uzayib, to‘g‘ri burchakdan katta bo‘lishi mumkin. Zarba berayotgan qo‘lning mushti egri chiziq (yoy) hosil qilib, nishonga yondan yo‘naladi, bilak va tirsak musht bilan bir tekislikda harakat qiladi.

YONDAN ZARBALAR

Yuzma-yuz holatdan chap qo‘lda boshga yondan zarba berish.

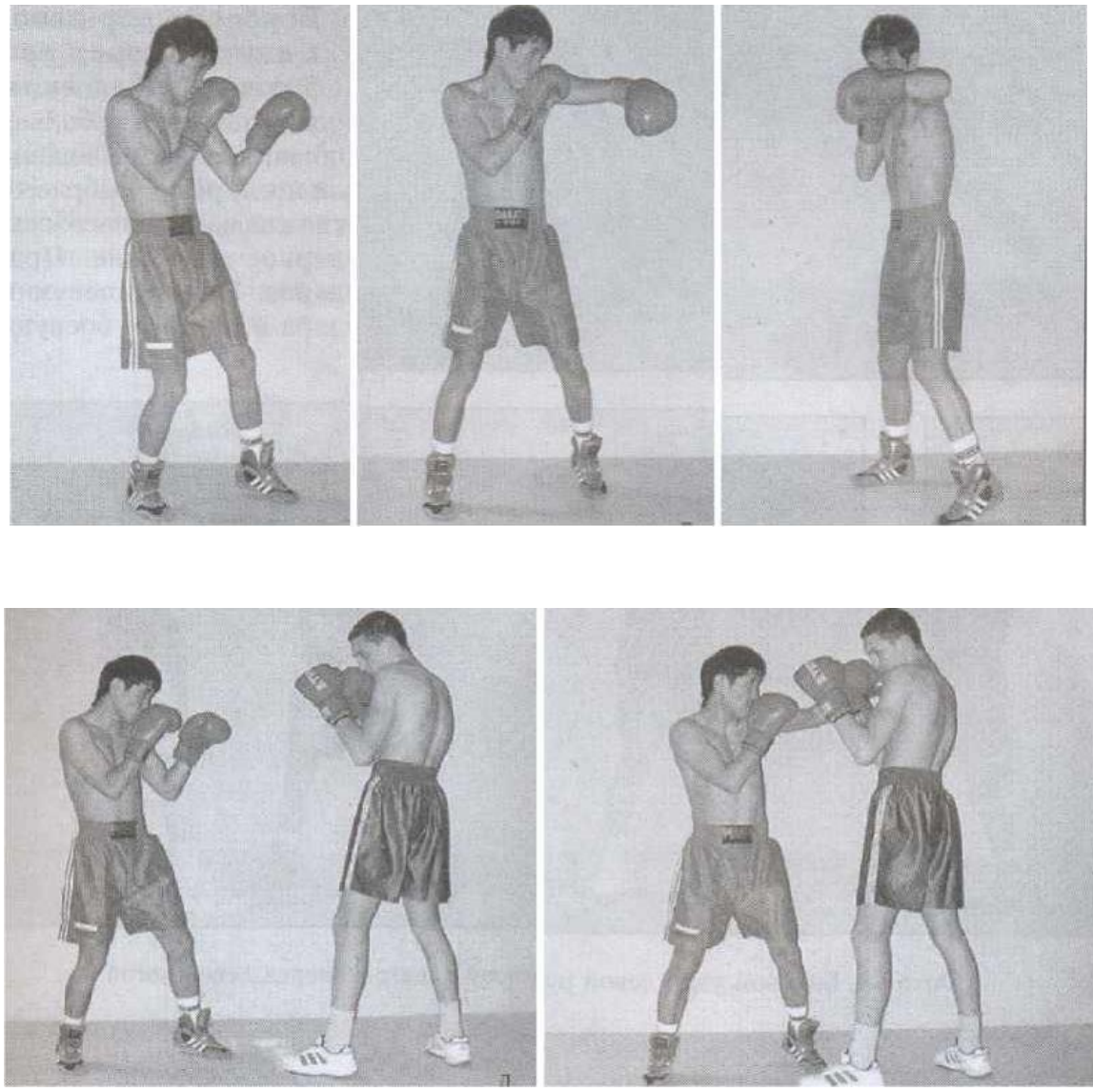
Bajarilish texnikasi: yuzma-yuz holatdan gavdani chapdan-o‘ngga burib, bir vaqtning o‘zida chap oyoq uchida burilib, chap qo‘lni keskin oldinga tashlab, uni tirsak bo‘g‘imidan to‘g‘ri burchak ostida bukib, chap qo‘l mushtini yotiq yoy bo‘ylab nishonga yo‘naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo‘lgan qarshilovchi zarbalardan o‘ng qo‘l bilan boshni himoyalang. Zarba traektoriyasi bo‘ylab chap qo‘lni dastlabki holatga qaytaring va yuzma-yuz holatini egallang.



45-rasm. Yuzma-yuz holatda chap qo‘lda boshga yondan zarba berish.

Turgan joyida chap qo‘lda boshga yondan zarba berish.

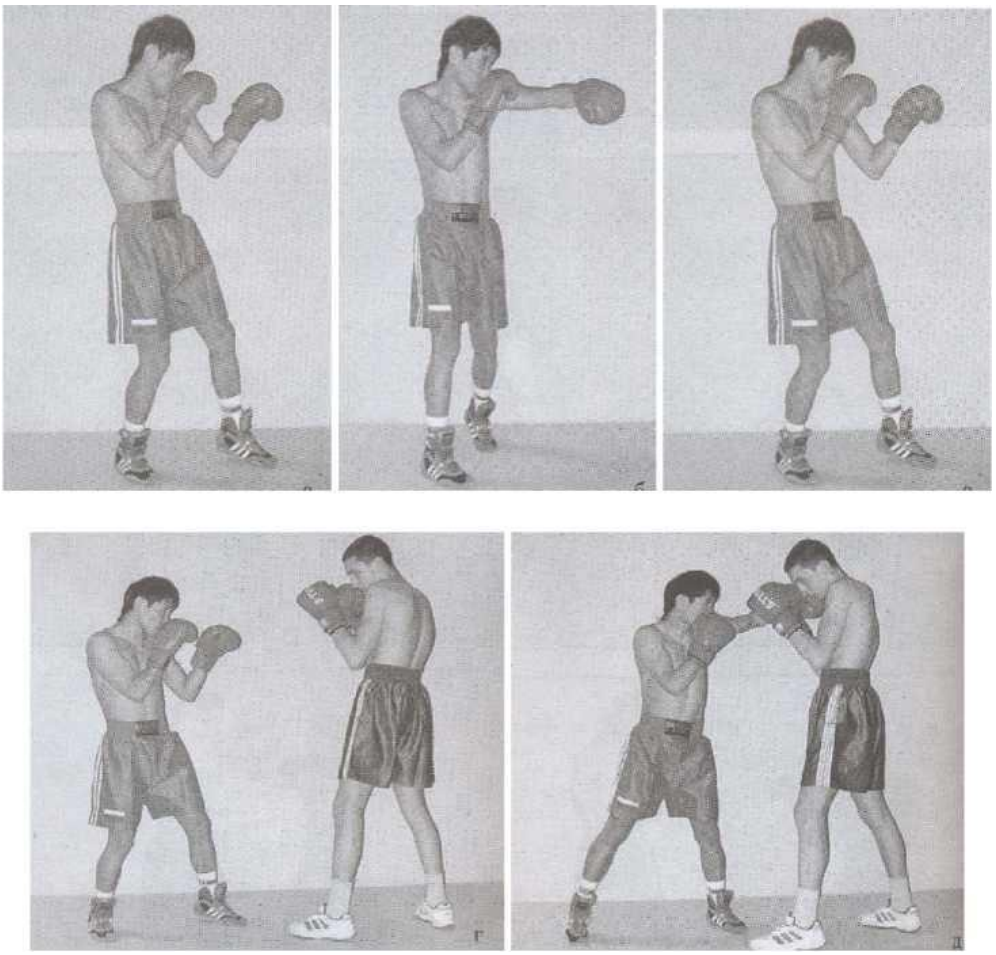
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan gavdani chapdan – o‘ngga burib, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazing, bir vaqtning o‘zida chap oyoq uchida burilib, chap qo‘lni keskin siltab, uni tirsak bo‘g‘imidan to‘g‘ri burchak ostida bukib va chap qo‘l mushtini yotiq yoy bo‘ylab nishonga yo‘naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo‘lgan qarshilovchi zarbalardan boshni o‘ng qo‘l bilan himoyalang. Zarba trayektoriyasi bo‘ylab chap qo‘lni dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatini egallang.



46-rasm. Turgan joyida boshga yondan zarba berish.

Chap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo‘lda boshga yondan zarba berish.

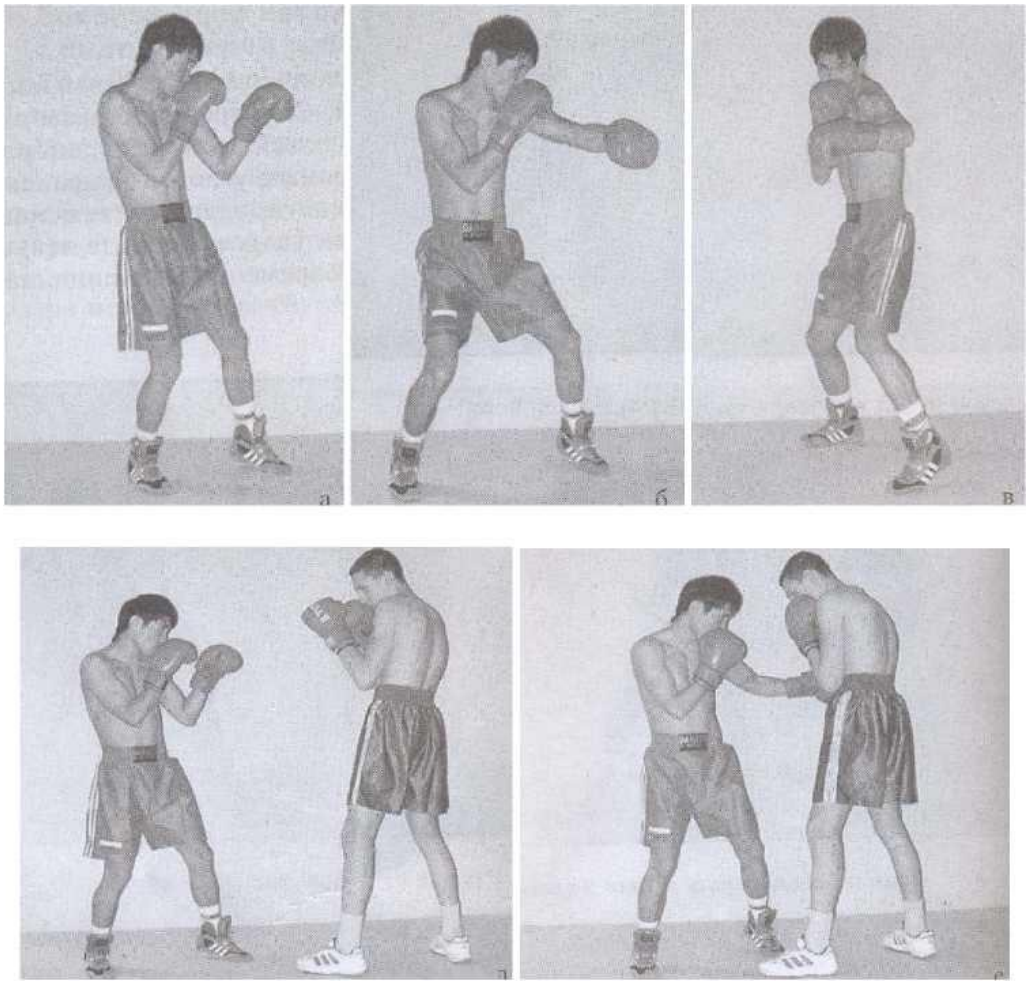
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlang va unga tana og‘irligini o‘tkazing. Bir vaqtning o‘zida gavdani chapdan-o‘ngga burib, chap oyoq uchida burilib, chap qo‘lni keskin oldinga tashlab, uni tirsak bo‘g‘imidan to‘g‘ri burchak osti bukib va chap qo‘l mushtini yotiq yoy bo‘ylab, nishonga yo‘naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo‘lgan qarshilovchi zarbalardan boshni o‘ng qo‘l bilan himoyalang. Chap oyoq va chap qo‘lni zarba traektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatini egallang.



47-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo‘lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo‘lda gavdaga yondan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan yengil yarim o‘tirib va bir vaqtning o‘zida gavdani chapdan-o‘ngga burib, chap oyoq uchida burilib, chap qo‘lni keskin siltab, uni tirsak bo‘g‘imidan to‘g‘ri burchak ostida bukib va chap qo‘l mushtini yotiq yoy bo‘ylab nishonga yo‘naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo‘lgan qarshilovchi zarbalardan boshni o‘ng qo‘l bilan himoyalang. Chap qo‘lni zarba traektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatini egallang.

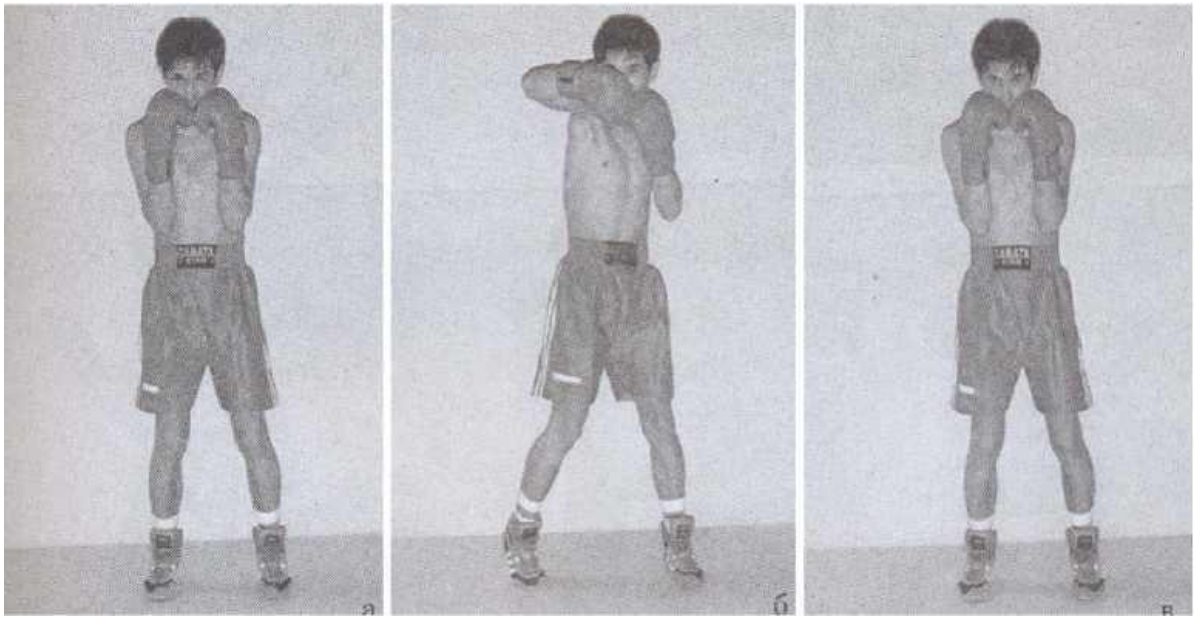


48-rasm. Chap qo‘lda gavdaga yondan zarba berish.

O‘NG QO‘LDA YONDAN ZARBALAR

Yuzma-yuz holatidan o‘ng qo‘lda boshga yondan zarba berish.

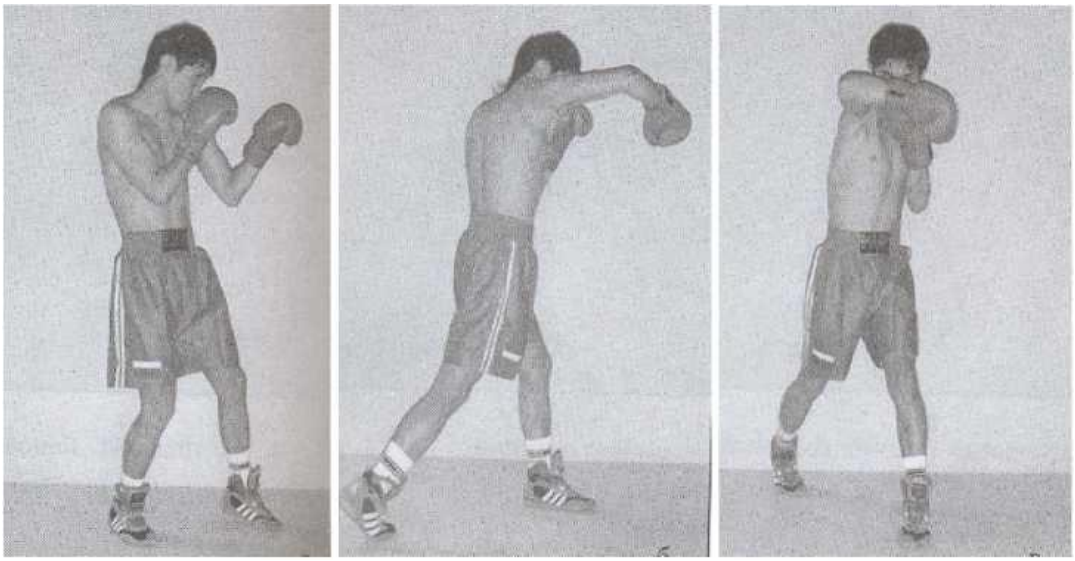
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib gavdani o‘ngdan-chapga burib, o‘ng qo‘lni keskin siltab chiqarib, uni tirsak bo‘g‘imidan to‘g‘ri burchak ostida bukib va o‘ng qo‘l mushtini yoy bo‘ylab nishonga yo‘naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo‘lgan qarshilovchi zarbalardan boshni chap qo‘l bilan himoyalang. O‘ng qo‘lni zarba traektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va yuzma-yuz holatini egallang.



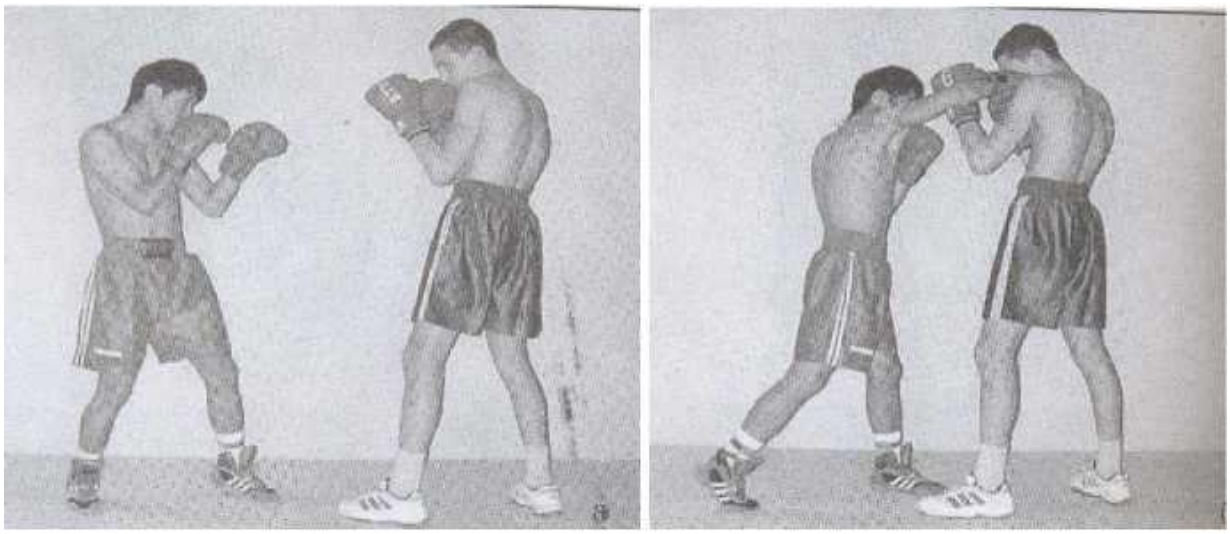
49-rasm. Yuzma-yuz holatda boshga o‘ng qo‘lda yondan zarba berish.

Turgan joyida o‘ng qo‘lda boshga yondan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib tana og‘irligini chap oyoqqa o‘tkazing. Bir vaqtning o‘zida gavdani o‘ngdan-chapga burib, o‘ng qo‘lni keskin siltab chiqarib, uni tirsak bo‘g‘imidan to‘g‘ri burchak ostida bukib va o‘ng qo‘l mushtini yotiq yoy bo‘ylab nishonga yo‘naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo‘lgan qarshilovchi zarbalardan boshni chap qo‘l bilan himoyalang. O‘ng qo‘lni zarba traektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatini egallang.



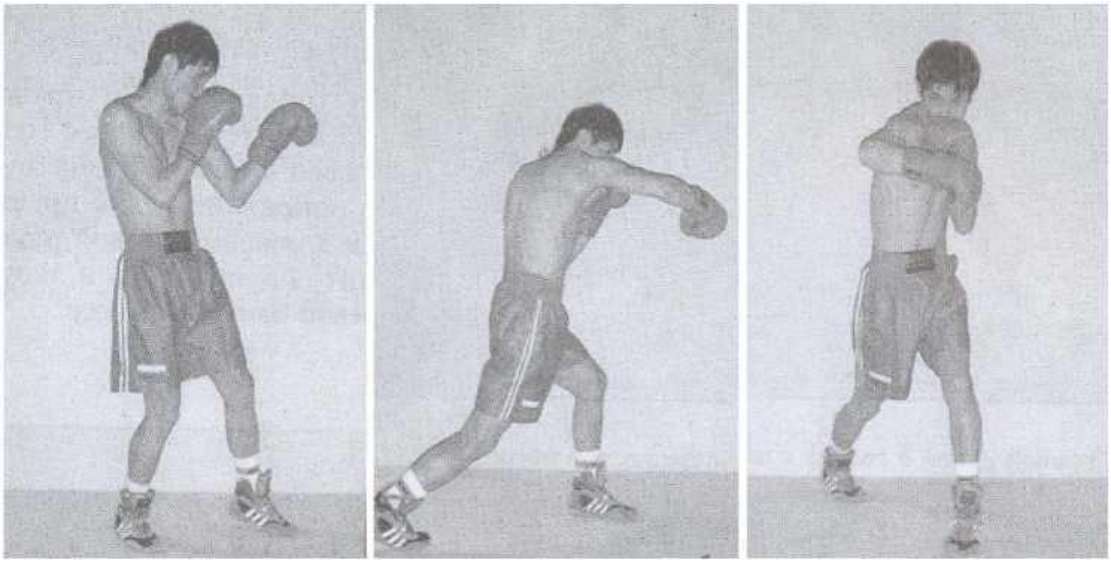
50-rasm.Turgan joyida o‘ng qo‘lda boshga yondan zarba berish.



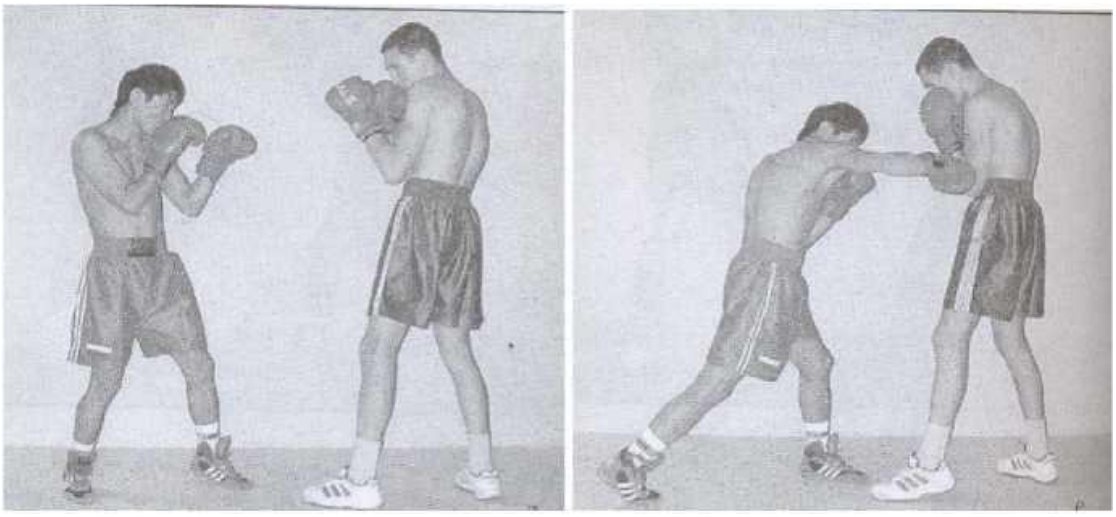
51-rasm. O‘ng qo‘lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilish.

O‘ngqo‘lda gavdaga yondan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib tana og‘irligini chap oyoqqa o‘tkazing. Bir vaqtning o‘zida gavdani o‘ngdan-chapga burib, o‘ng qo‘lni keskin siltab chiqarib, uni tirsak bo‘g‘imidan to‘g‘ri burchak ostida bukib va o‘ng qo‘l mushtini yotiq yoy bo‘ylab nishonga yo‘naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo‘lgan qarshilovchi zarbalardan boshni chap qo‘l bilan himoyalang. O‘ng qo‘l va oyoqni zarba trayektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatini egallang.



52-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o‘ng qo‘lda gavdaga yondan zarba berish.

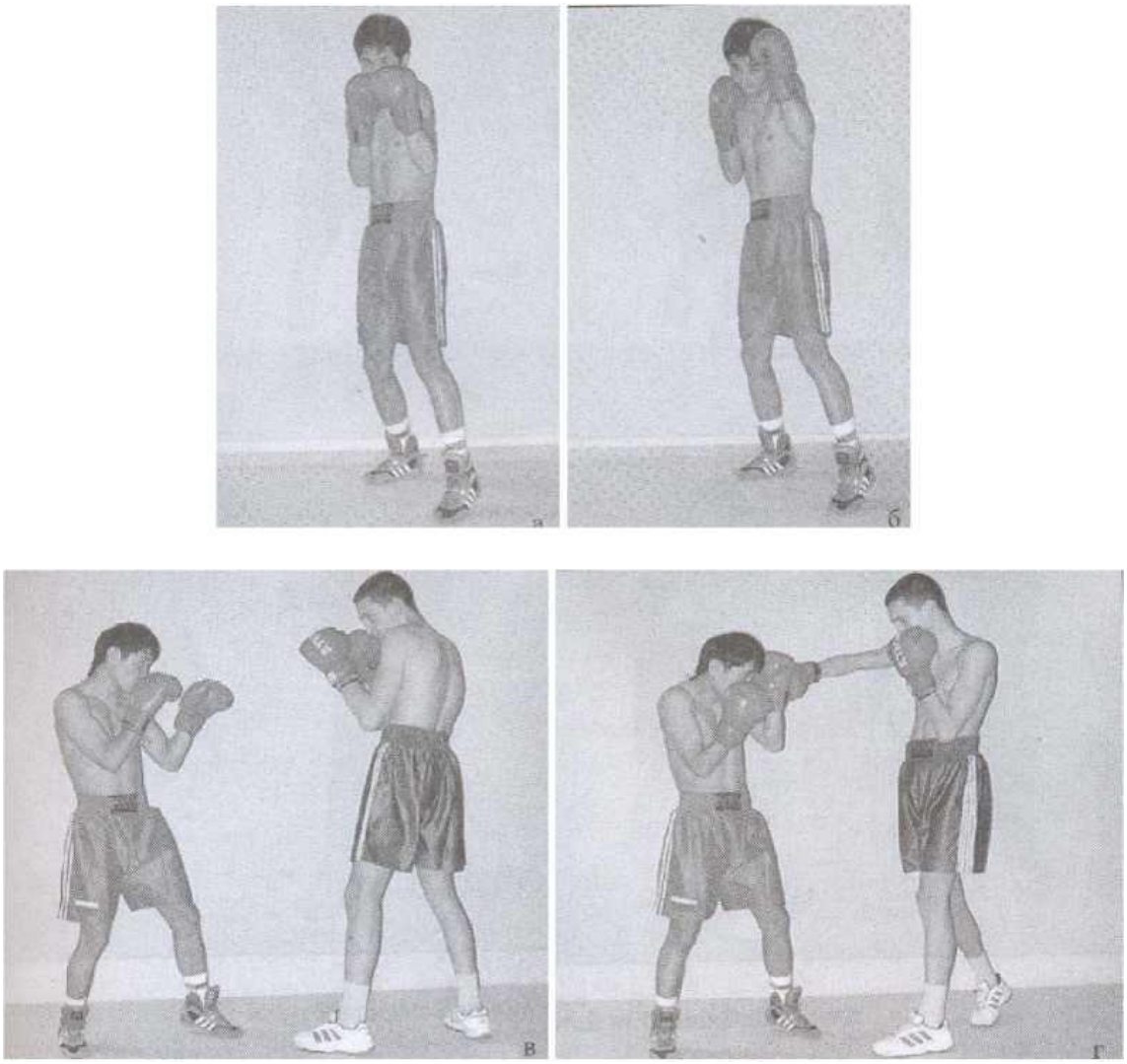


53-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o‘ng qo‘lda gavdaga yondan zarba berish bilan hujum qilish.

YONDAN BERILGAN ZARBALARDAN HIMOYALANISH

Chap qo‘l bilagi yordamida to‘sish bilan himoyalanish.

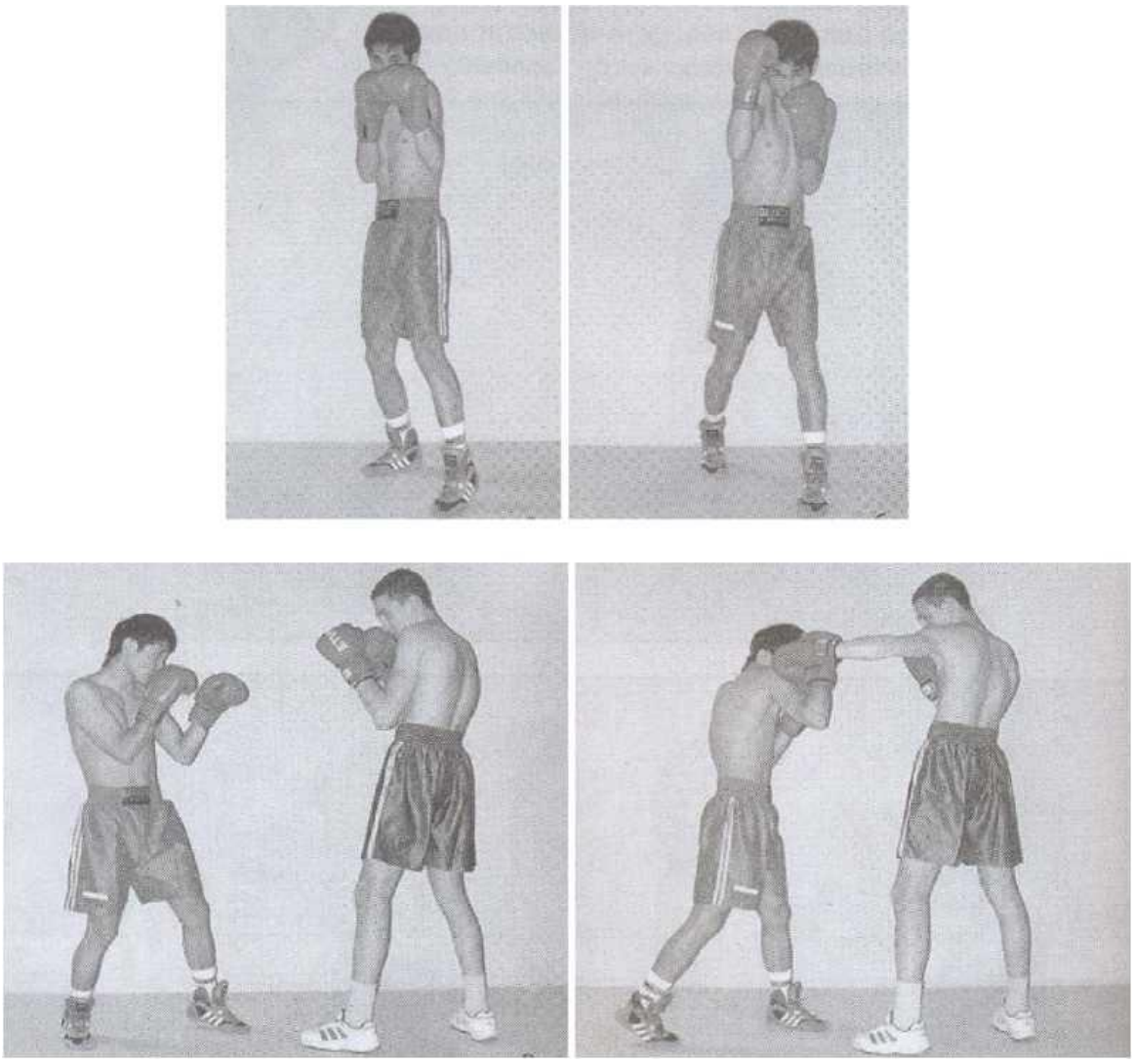
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan, tirsak bo‘g‘imidan burilgan chap qo‘lni (kaftni o‘ziga qaratib) bir oz yuqoriga ko‘tarib va zarbaga to‘siq qo‘yib (zarbaga qarshi qo‘yib) hamda bir vaqtning o‘zida o‘ng qo‘l bilan boshni himoyalab, chap qo‘l bilagi yordamida to‘sish bilan himoyalanishni bajaring.



54-rasm. Chap qo‘l bilagi yordamida to‘sish bilan himoyalanish.

O‘ng qo‘l bilagi yordamida to‘sish bilan himoyalanish.

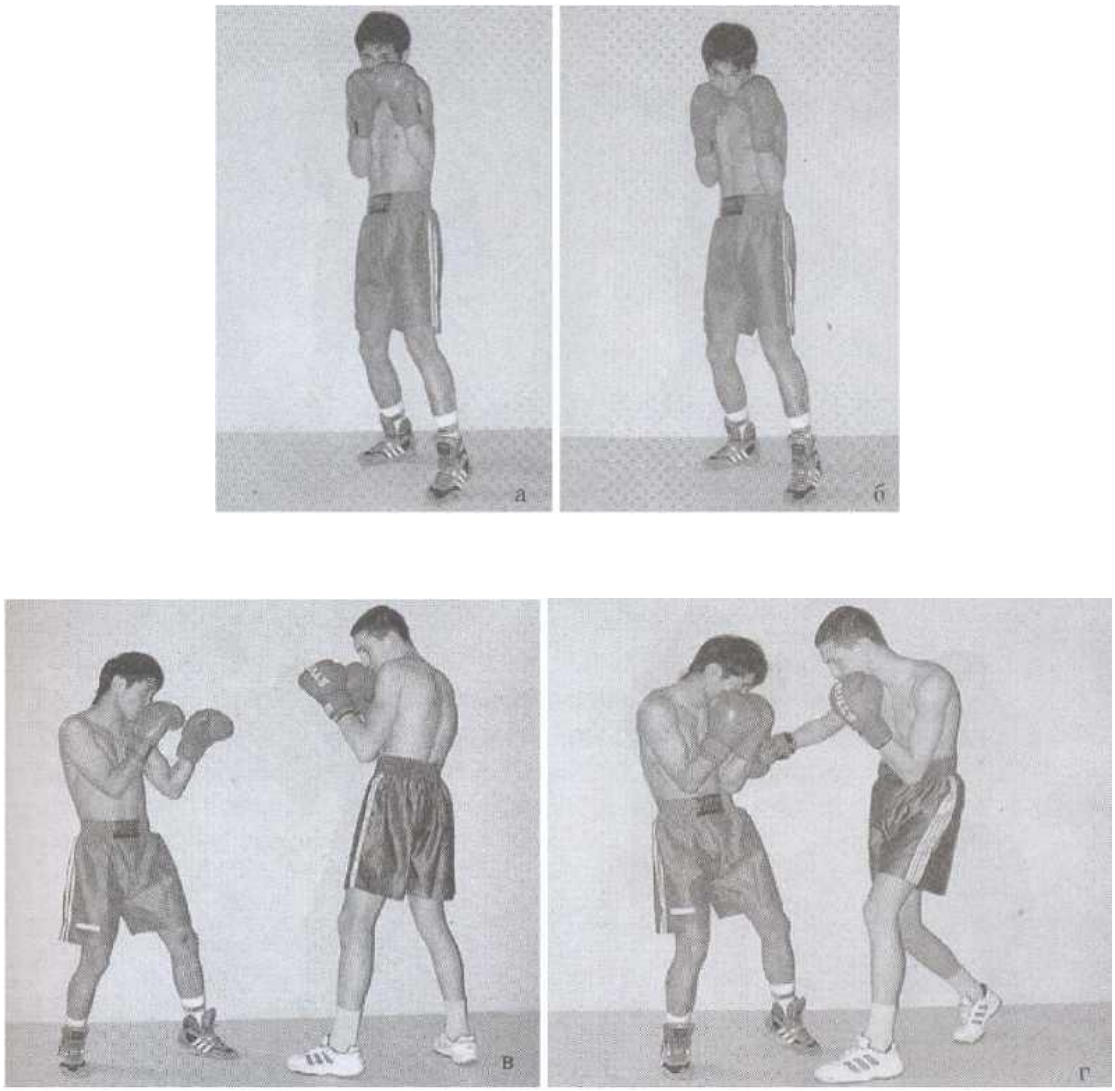
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib, tana og‘irligini chap oyoqqa o‘tkazing. Bir vaqtning o‘zida tirsak bo‘g‘imidan bukilgan o‘ng qo‘lni (kaftni o‘ziga qaratib) yuqoriga bir oz ko‘tarib (zarbaga qarshi qo‘yib) va chap qo‘l bilan boshni ehtiyotlang, o‘ng qo‘l bilagi yordamida to‘sishni bajaring.



55-rasm. O‘ng qo‘l bilagi yordamida to‘sish bilan himoyalanish.

Chap qo‘l tirsagi yordamida to‘sish bilan himoyalanish.

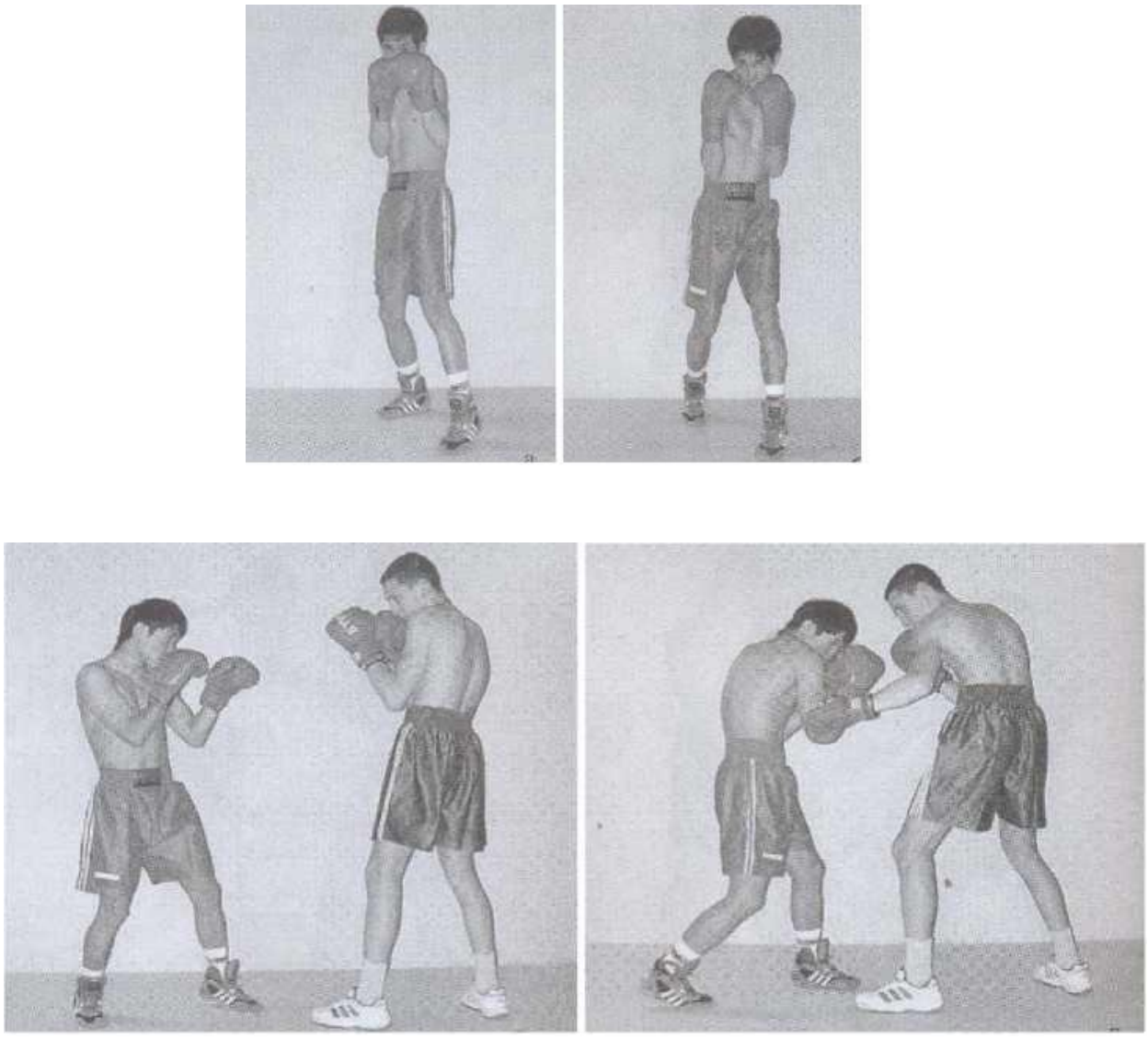
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan tosni bir oz orqaga egiltirib, tirsaklari o‘tkir burchak ostida pastga tushirilgan ikkala qo‘lni bukib, gavdaga bir oz taqalgan chap qo‘l tirsagini zarbaga qarshi qo‘ying. Gavdani bir oz o‘ngga burish orqali tirsakka berilgan zarbani yumshatish mumkin.



56-rasm. Chap qo‘l tirsagi yordamida to‘sish bilan himoyalanish.

O‘ng qo‘l tirsagi yordamida to‘sish bilanhimoyalanish.

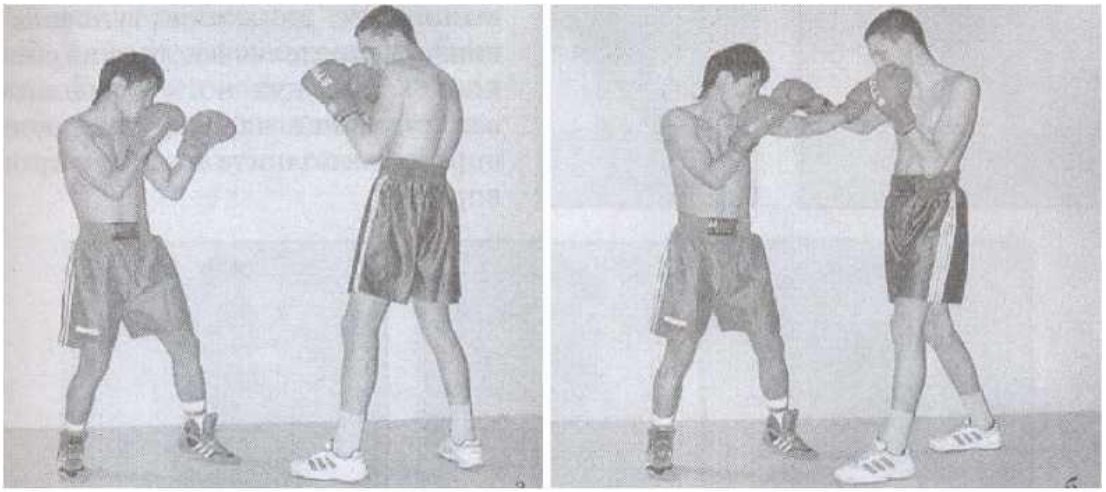
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan tosni bir oz orqaga egiltirib, tirsaklari o‘tkir burchak ostida pastga tushirilgan ikkala qo‘lni bukib, gavdaga bir oz taqalgan o‘ng qo‘l tirsagini zarbaga qarshi qo‘ying. Gavdani bir oz chapga burish orqali tirsakka beriladigan zarbani yumshatish mumkin.



57-rasm. O‘ng qo‘l tirsagi yordamida to‘sish bilan himoyalanish.

Chap bilak yordamida, to‘xtatish – ustiga qo‘yish bilan himoyalanish.

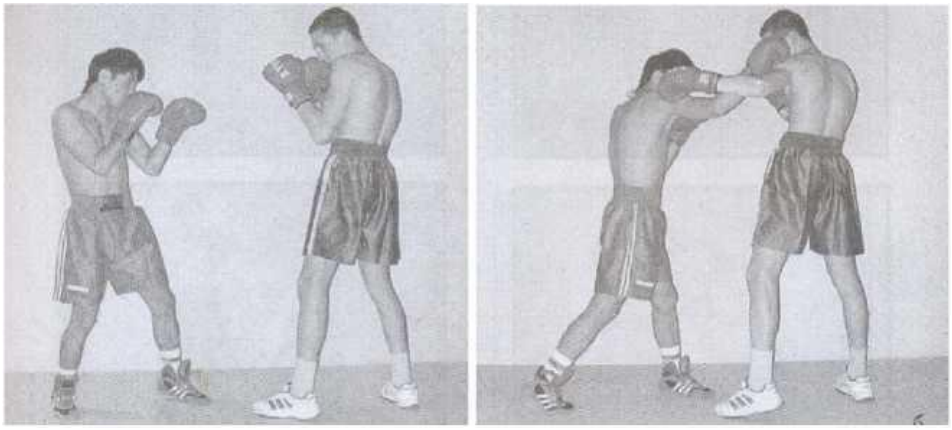
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan raqibning o‘ng qo‘lda boshga yondan zarba bilan hujumi boshlanishda urayotgan qo‘lning bilagiga to‘g‘ri burchak ostida bukilgan va kafti pastga qaratilgan chap qo‘lni qo‘ying. O‘ng qo‘l bilan boshni himoyalang.



58-rasm. Chap bilak yordamida, to‘xtatish – ustiga qo‘yish bilan himoyalanish.

O‘ng bilak yordamida to‘xtatishustiga qo‘yish bilan himoyalanish.

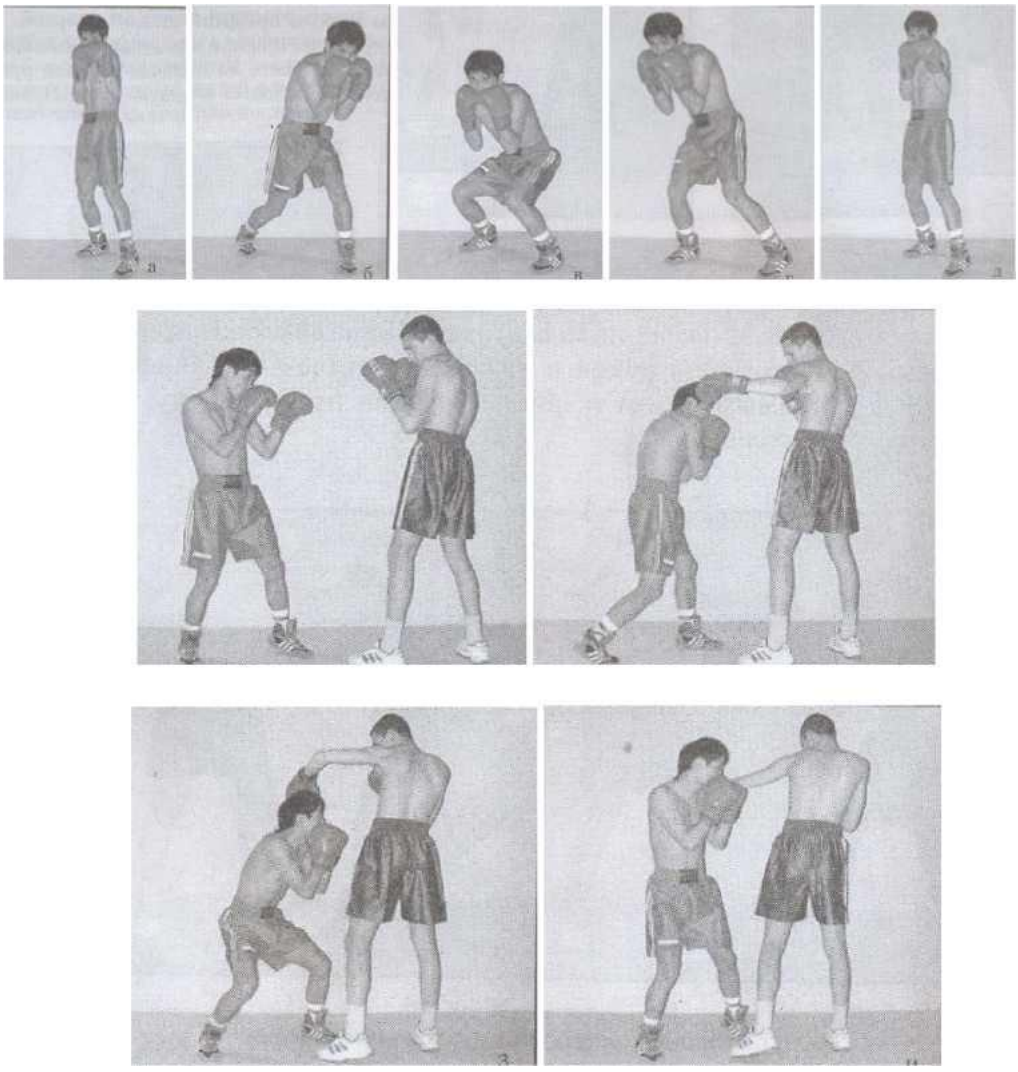
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan raqibning chap qo‘lda boshga yondan zarba bilan hujumi boshlanishida urayotgan qo‘lning bilagiga to‘g‘ri burqak ostida bukilgan va kafti pastga qaratilgan o‘ng qo‘lini qo‘ying. Chap qo‘l bilan boshni himoyalang.



59-rasm. O‘ng bilak yordamida to‘xtatishustiga qo‘yish bilan himoyalanish.

O‘ngga sho‘ng‘ish bilan himoyalanish.

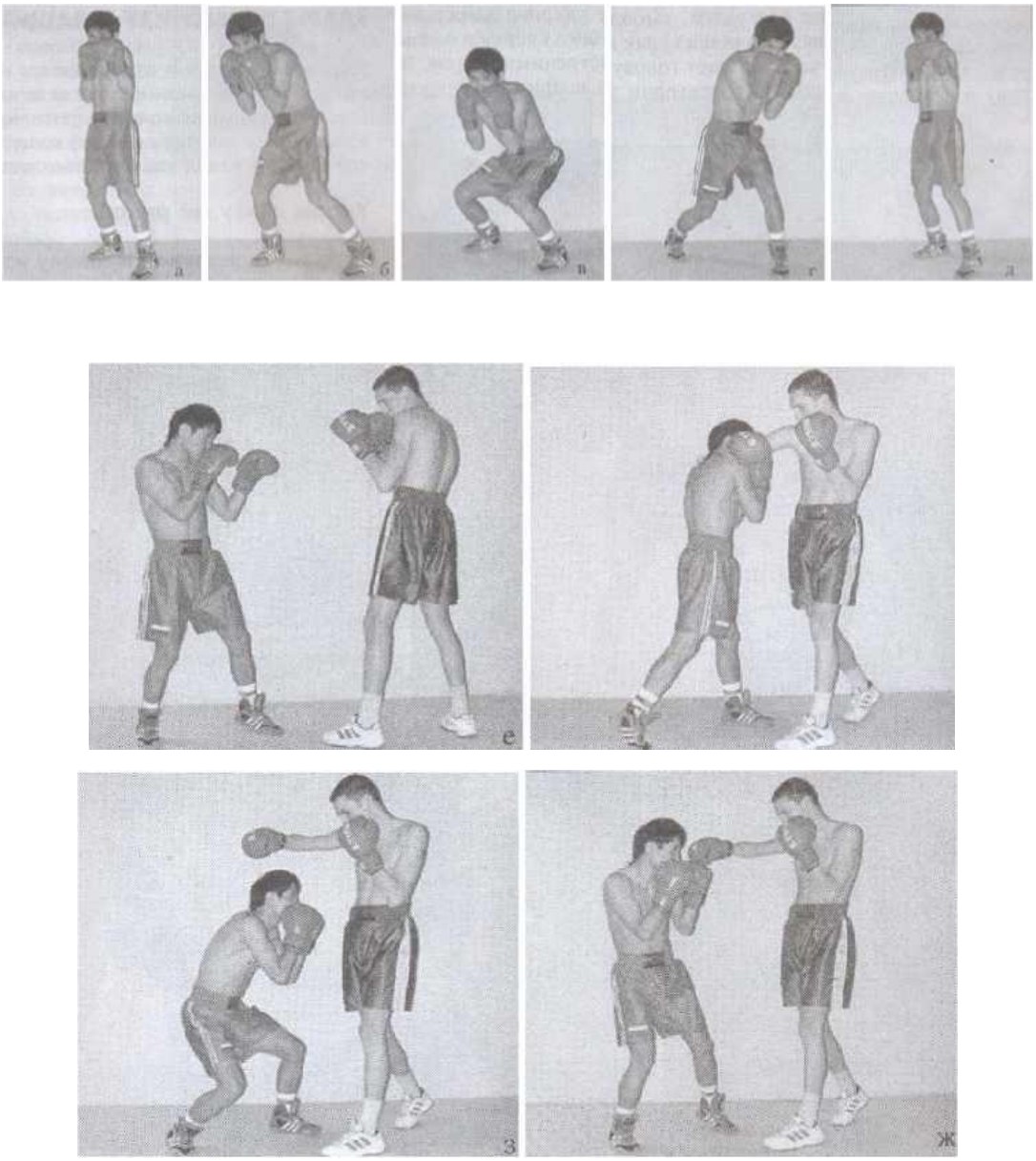
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib, gavdani bir oz, oldinga – chapga og‘dirib, tana og‘irligini chap oyoqqa o‘tkazing. So‘ngra gavdani og‘irligini ikkala oyoqqa baravar taqsimlab, gavda bilan pastga harakat qiling. Oyoqlarni to‘g‘rilab va gavdani o‘ngga burgan holda yuqoriga siltab chiqarib o‘ngga sho‘ng‘ish bilan himoyalanishni bajaring.



60-rasm. O‘ngga sho‘ng‘ish bilan himoyalanish.

Chapga sho‘ng‘ish bilan himoyalanish.

Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan, chap oyoq uchida depsinib, gavdani bir oz oldinga – o‘ngga og‘dirib, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazing. So‘ngra tana og‘irligini ikkala oyoqqa baravar taqsimlab, gavda bilan pastga harakat qiling. Oyoqlarni to‘g‘rilab, gavdani chapga burgan holda yuqoriga siltab chiqarib, chapga sho‘ng‘ish bilan himoyalanishni bajaring.



61-rasm. Chapga sho‘ng‘ish bilan himoyalanish.

3.6. PASTDAN ZARBALAR VA ULARDAN HIMOYALANISHLAR

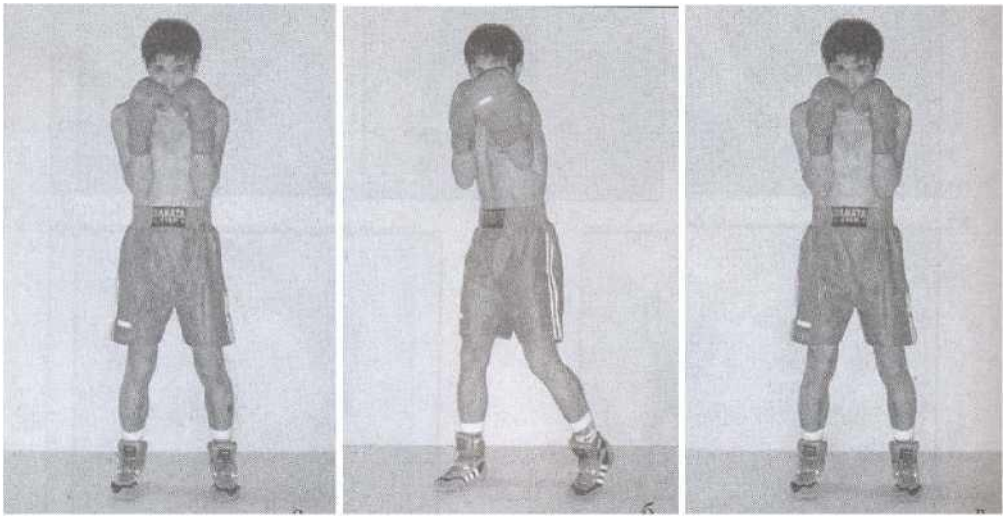
Pastdan zarbalar jangda asosan o‘rta va yaqin masofalarda qo‘llaniladi. Undan uzoq masofadagi hujumlarda faqat oldindan tayyorgarlik ko‘rilgandan so‘ng, shuningdek, agar raqib past tik turish holatida, foydalanish mumkin.

Pastdan zarbalar harakatlarning murakkab koordinatsiyasi bilan ajralib turadi, lekin bu zarbalarning texnika jihatdan turli-tumanligi ulardan yaqin masofadagi janglarda foydalanish imkonini beradi.

Chap qo‘lda pastdan zarbalar

Yuzma-yuz holatidan chap qo‘lda boshga pastdan zarba berish.

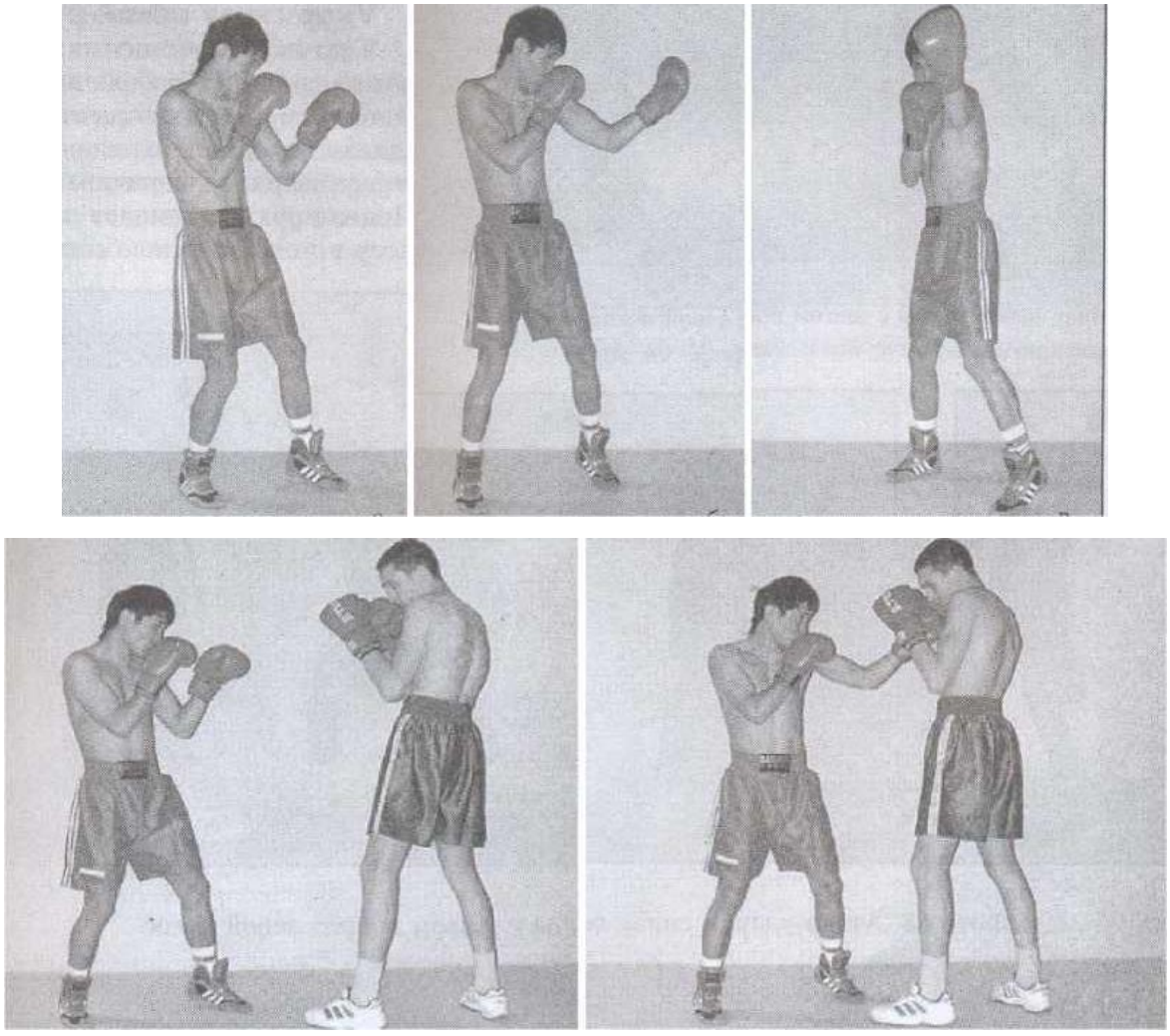
***Bajarilish texnikasi**:* yuzma-yuz holatidan, gavdani chapdan-o‘ngga burib, bir vaqtning o‘zida chap oyoq tovonida burilib, pastga bir oz engashib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarini yuqoriga qaratib, bir vaqtning o‘zida oyoqlarni to‘g‘rilab, chap qo‘lda pastdan-yuqoriga zarba harakatini bajaring. O‘ng qo‘l boshni qarshilovchi zarbalardan himoya qiladi. Chap qo‘lni zarba traektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va yuzma-yuz holatini egallang.



62-rasm. Yuzma-yuz holatidan chap qo‘lda boshga pastdan zarba berish.

Turgan joyida chap qo‘lda boshga pastdan zarba berish.

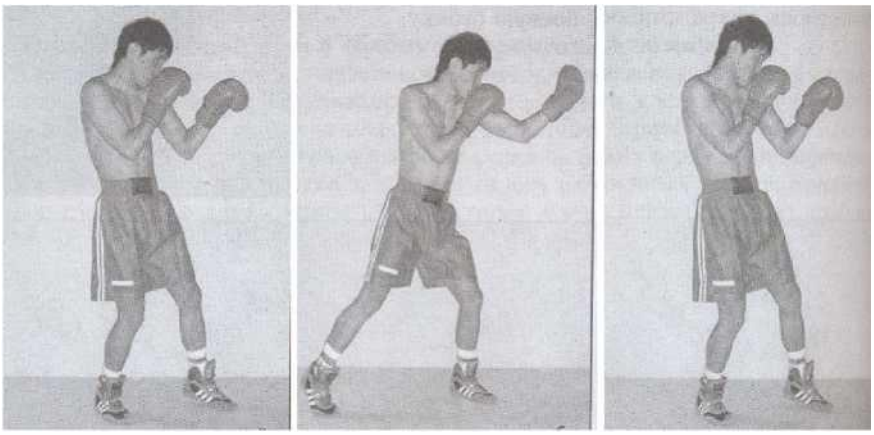
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan gavdani chapdan-o‘ngga burib, o‘ng oyoqda depsinish bilan pastga bir oz engashib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazing, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, bir vaqtning o‘zida oyoqlarni to‘g‘rilab, chap qo‘lda pastdan yuqoriga zarba harakatini bajaring. O‘ng qo‘l boshni qarshilovchi zarbalardan himoya qiladi. Chap qo‘lni zarba traektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatini egallang.



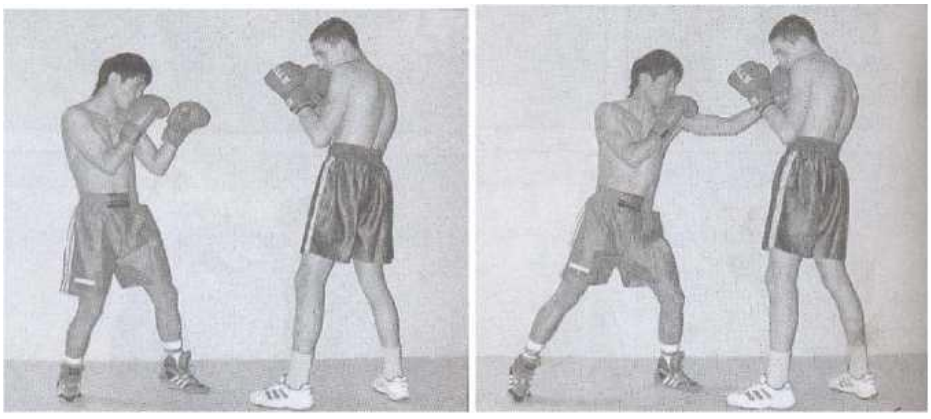
63-rasm. Turgan joyida chap qo‘lda pastdan boshga zarba berish.

Chap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo‘lda pastdan boshga zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib, tana og‘irligi chap oyoqqa o‘tkazgan holda, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlashni bajaring. Bir vaqtning o‘zida, gavdani chapdan-o‘ngga burib, bir oz yarim o‘tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarini yuqoriga qaratib, bir vatning o‘zida oyoqlarni to‘g‘rilab, chap qo‘lda pastdan boshga zarba harakatini bajaring. O‘ng qo‘l boshni qarshilovchi zarbalardan himoya qiladi. Chap qo‘l va chap oyoqni zarba traektoriyalari bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatini egallang.



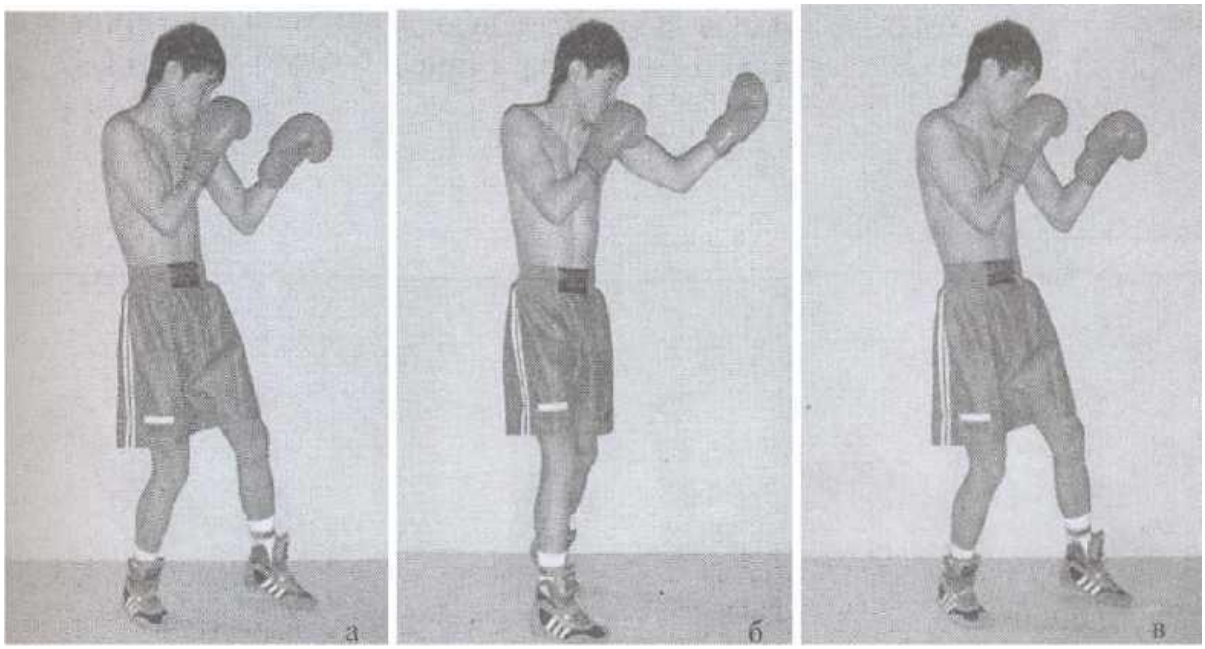
64-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo‘lda pastdan boshga zarba berish.



65-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo‘lda pastdan boshga zarba berish bilan hujum.

O‘ng oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo‘lda pastdan boshga zarba berish.

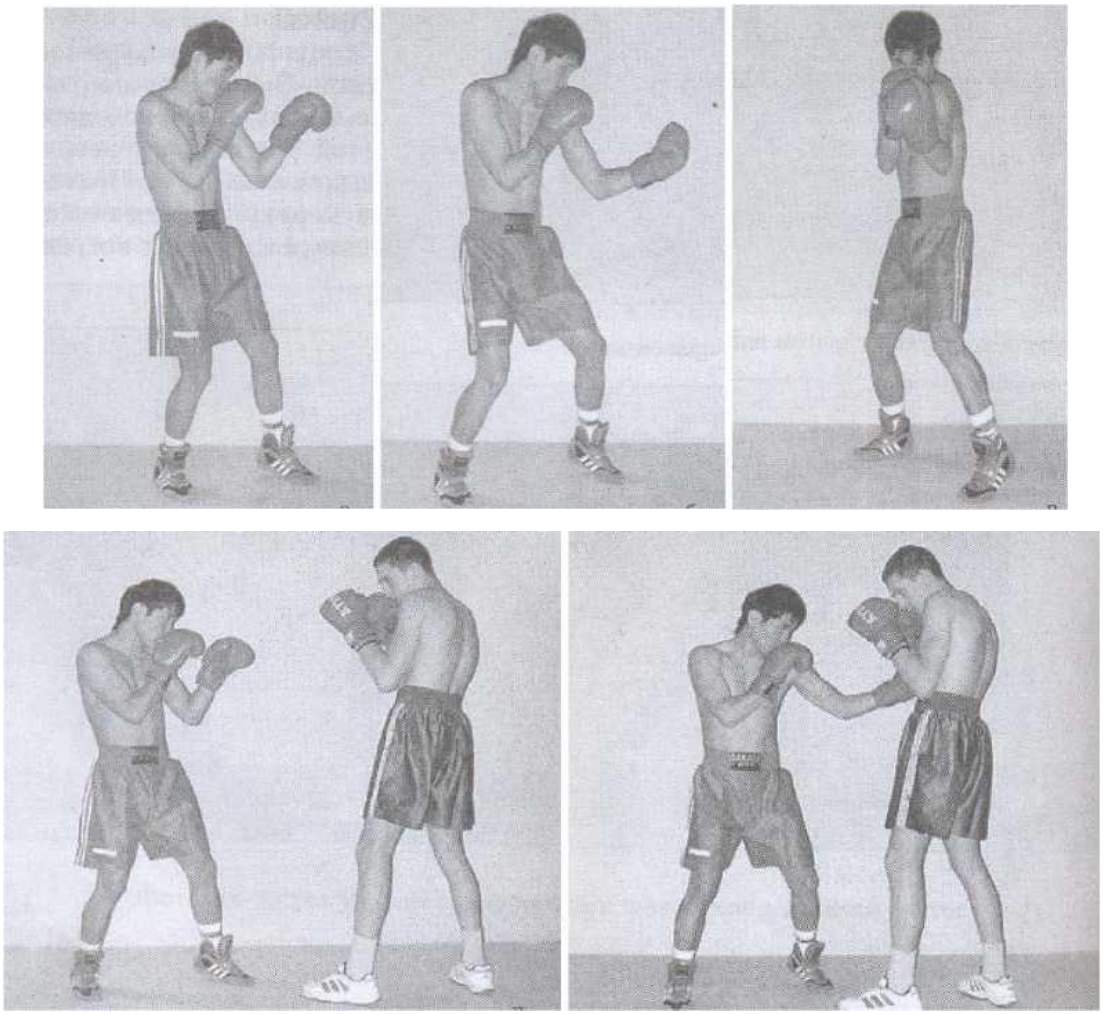
Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchida depsinib, o‘ng oyoqda oldinga-o‘ngga kichik qadam tashlang. Bir vaqtning o‘zida, gavdani chapdan-o‘ngga burib va bir oz yarim o‘tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarini yuqoriga qaratib, bir vaqtning o‘zida oyoqlarni to‘g‘rilab, chap qo‘lda pastdan boshga zarba harakatini bajaring. O‘ng qo‘l boshni qarshilovchi zarbalardan himoya qiladi. Chap qo‘lni zarba trayektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatini egallang.



66-rasm. O‘ng oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo‘lda pastdan zarba berish.

Chap qo‘lda gavdaga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan gavdani chapdan o‘ngga burib, gavda og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazing. Bir vaqning o‘zida gavdani o‘ngga burib va bir oz yarim o‘tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, bir vaqtning o‘zida oyoqlarni to‘g‘rilab, chap qo‘lda pastdan zarba harakatini bajaring. O‘ng qo‘l boshni qarshilovchi zarbalaridan himoya qiladi. Chap qo‘lni zarba traektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatini egallang.

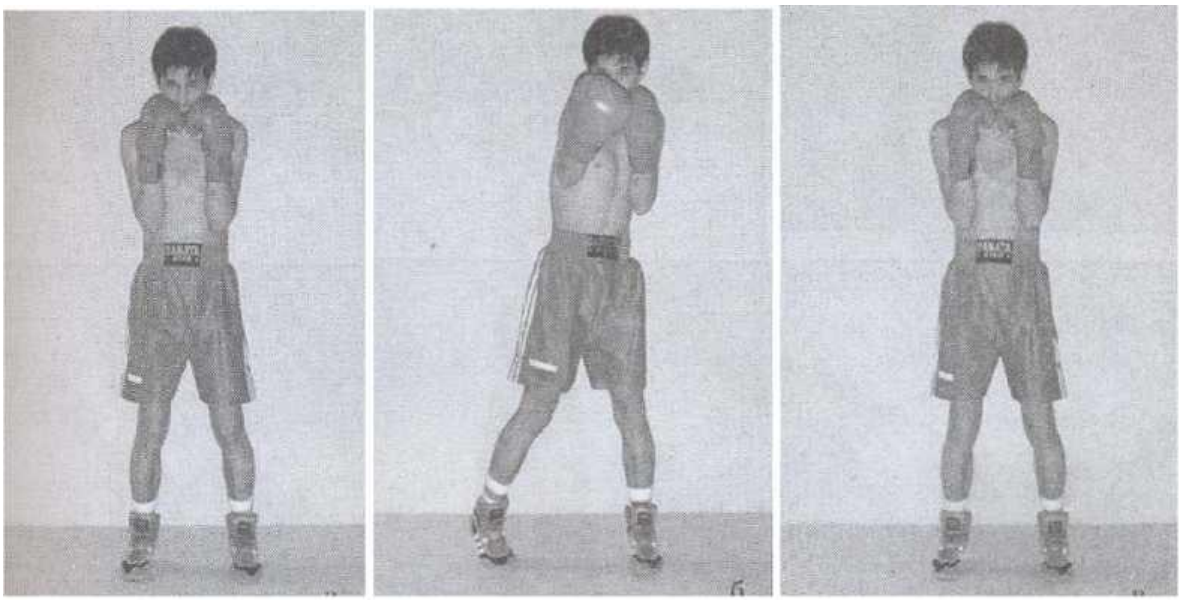


67-rasm. Chap qo‘lda gavdaga pastdan zarba berish.

O‘NG QO‘LDA PASTDAN ZARBALAR

Yuzma-yuz holatidan o‘ng qo‘lda boshga pastdan zarba berish.

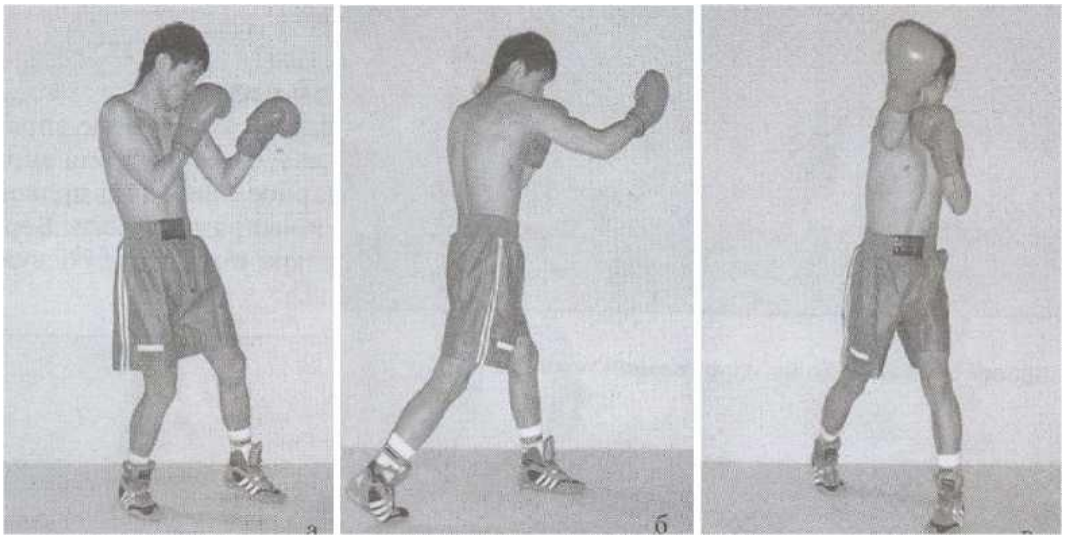
Bajarilish texnikasi:yuzma-yuz holatidan gavdani o‘ngdan-chapga burib, bir vaqtning o‘zida o‘ng oyoq uchini burib, bir oz yarim o‘tirib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, mushtni barmoqlarni yuqoriga qaratib, oyoqlarni to‘g‘rilab, o‘ng qo‘lda pastdan-yuqoriga zarba harakatini bajaring. Chap qo‘l boshni qarshilovchi zarbalardan himoya qiladi. O‘ng qo‘lni zarba traektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va yuzma-yuz tik turish holatini egallang.



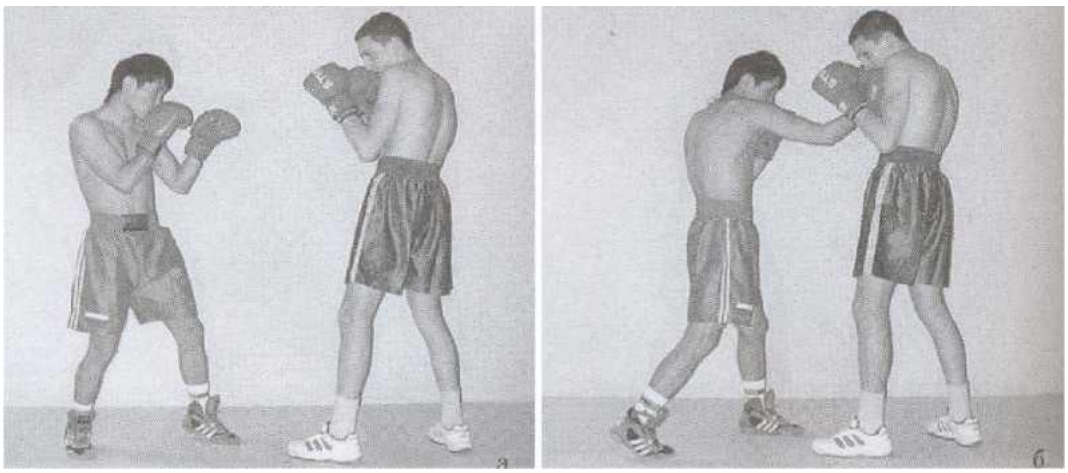
68-rasm. Yuzma-yuz holatidan o‘ng qo‘lda boshga pastdan zarba berish.

Turgan joyida o‘ng qo‘lda boshga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovor tik turish holatidan gavdani 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 harakatini bajaring. Chap qo‘l qarshilovchi zarbalardan boshni himoya qiladi. O‘ng qo‘lni zarba traektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatini egallang.



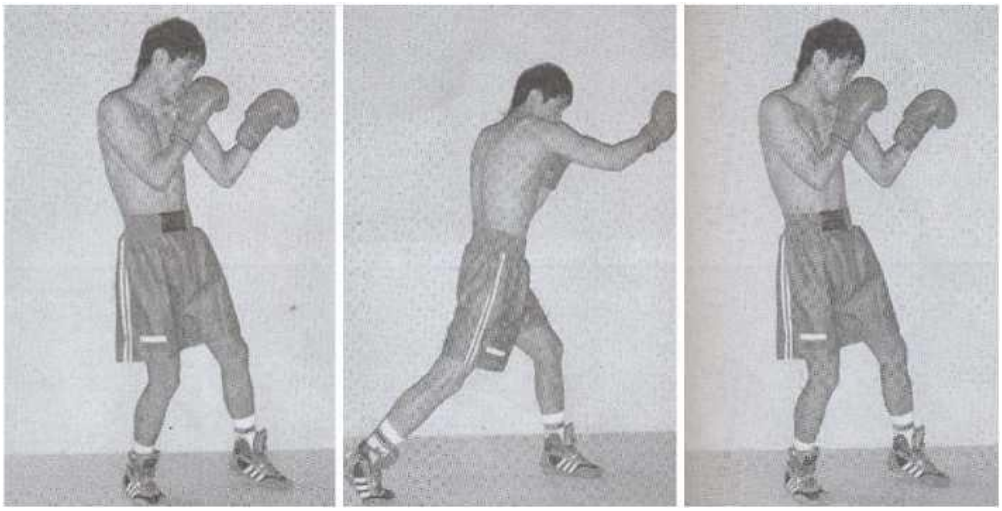
69-rasm.Turgan joyida o‘ng qo‘lda boshga pastda zarba berish.



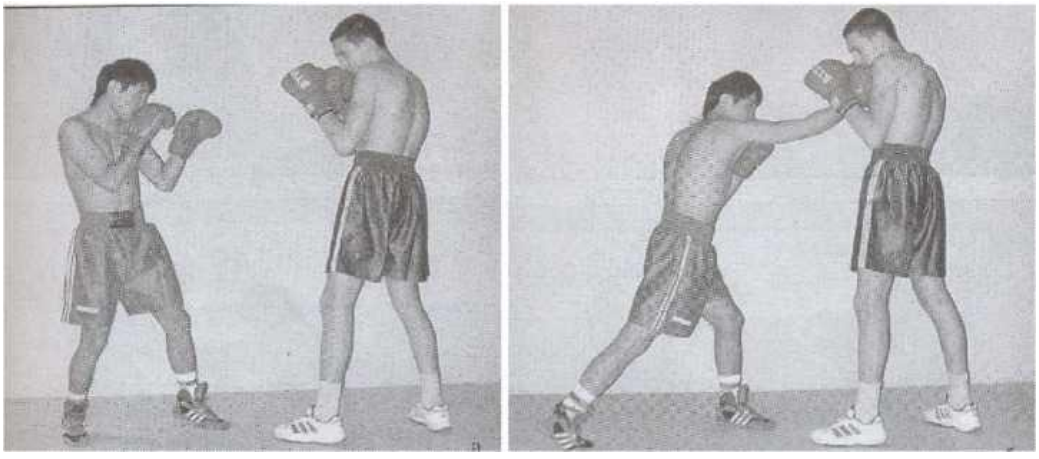
70-rasm. Turgan joyida o‘ng qo‘lda boshga pastdan zarba berish bilan hujum qilish.

Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o‘ng qo‘lda pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi:jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlang. Bir vaqtning o‘zida gavdani chapdan-o‘ngga burib, bir oz yarim o‘tirib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, oyoqlarni to‘g‘rilab, o‘ng qo‘lda pastdan yuqoriga zarba harakatini bajaring. Chap qo‘l qarshilovchi zarbalardan boshni himoya qiladi. O‘ng qo‘l va chap oyoqni zarba traektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatini egallang.



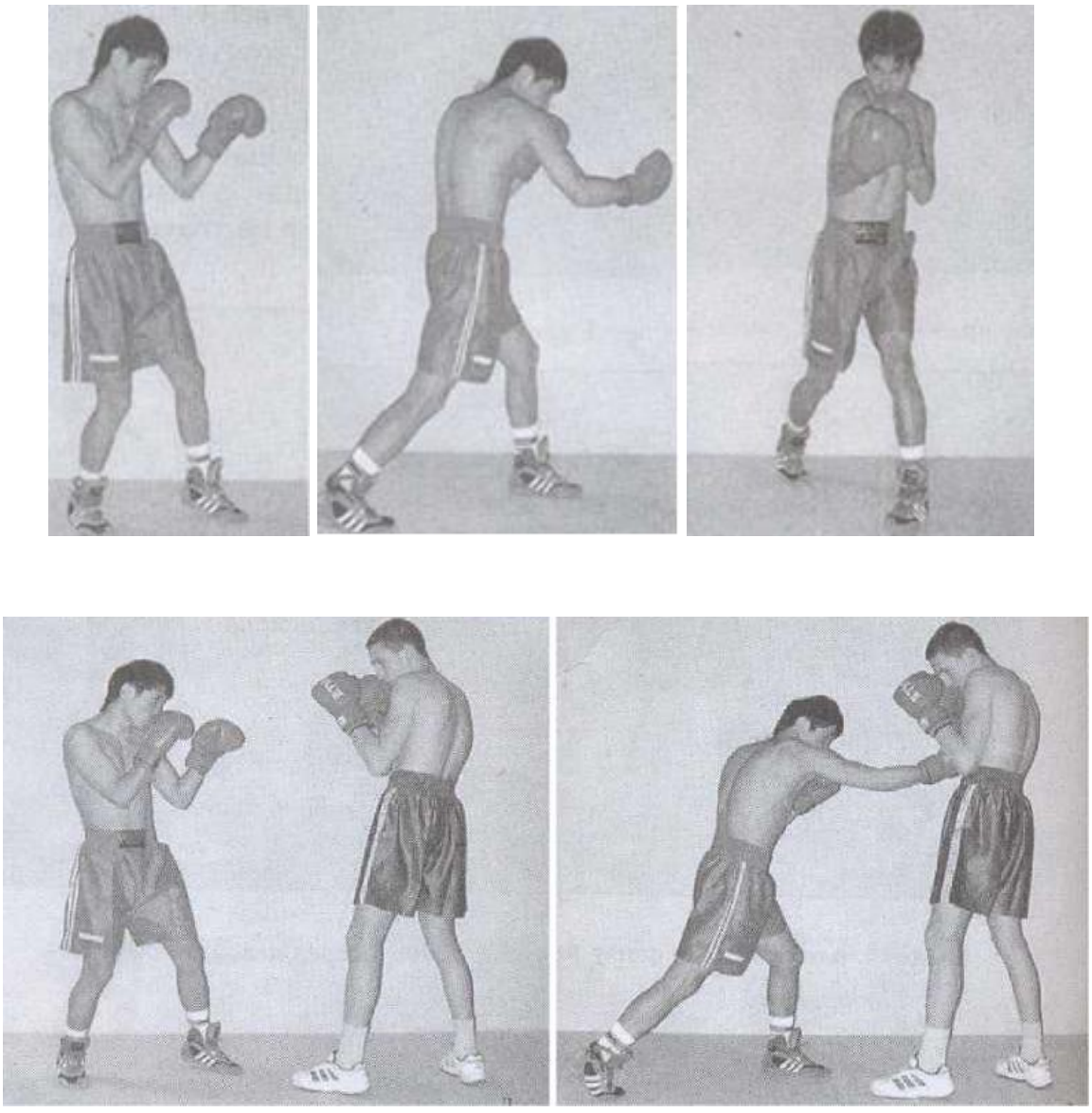
71-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o‘ng qo‘lda pastdan zarba berish.



72-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o‘ng qo‘lda pastdan zarba berish bilan hujum qilish.

O‘ng qo‘lda gavdaga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi:jangovor tik turish holatidan gavdani 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, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, oyoqlarni to‘g‘rilab, o‘ng qo‘lda pastdan gavdaga zarba harakatini bajaring. Chap qo‘l qarshilovchi zarbalardan boshni himoya qiladi. O‘ng qo‘lni zarba traektoriyasi bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatini egallang.



73-rasm. Chap qo‘lda gavdaga pastdan zarba berish.

PASTDAN BERILADIGAN ZARBALARDAN HIMOYALANISHLAR

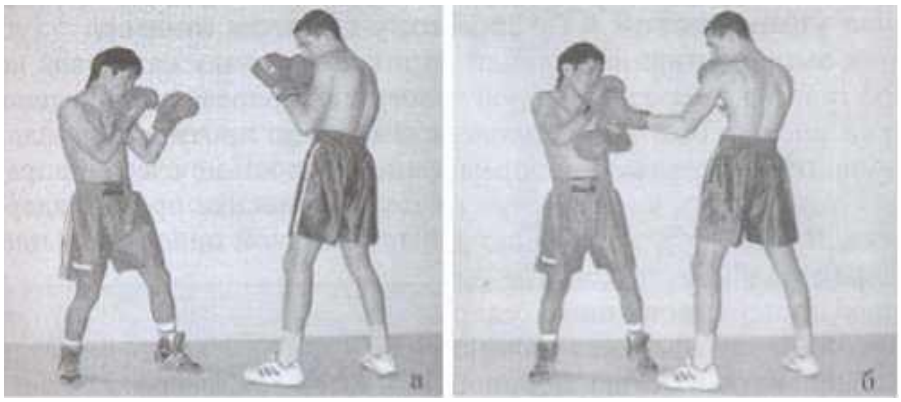
Pastdan beriladigan zarbalardan himoyalanishning asosiy va eng samaraliturlariga quyidagilar kiradi:

1. Manyovr qilish bilan himoyalanish.

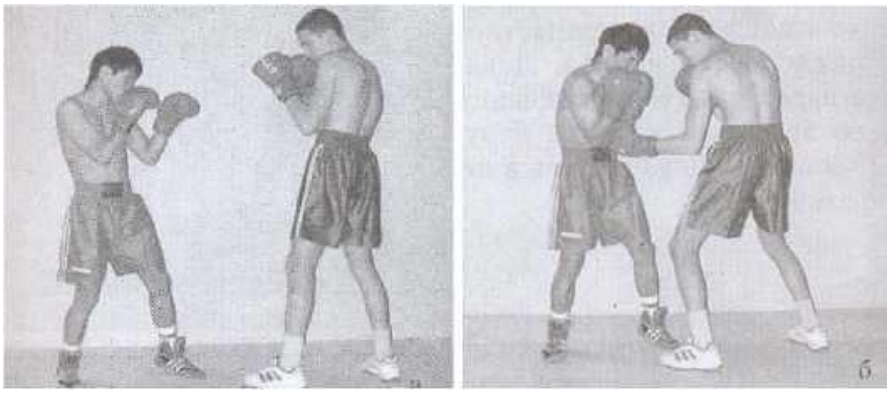
2.O‘ng va chap qo‘l kafti yordamida to‘sish bilan himoyalanishlar.

3. O‘ng yoki chap tirsak yordamida to‘sish bilan himoyalanishlar.

4.Urayotgan qo‘lning ikki boshli mushagiga o‘ng yoki chap qo‘l kaftni qo‘yib to‘xtatish bilan himoyalanish.



74-rasm. O‘ng qo‘l kafti yordamida to‘sish bilan himoyalanish.



75-rasm. Tirsaklar yordamida to‘sish bilan himoyalanish.



76-rasm. Urayotgan qo‘lga o‘ng yoki chap qo‘l kaftni qo‘yib to‘xtatish bilan himoyalanish.

3.7. TO‘G‘RIDAN IKKITALIK ZARBALAR KOMBINATSIYALARI

Boshga va gavdaga to‘g‘ridan beriladigan zarbalar ikkitalik kombinatsiyalaridan asosan yaqin va o‘rta masofalarda foydalaniladi. Chap va o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan boshga beriladigan zarbalardan iborat kombinatsiyalar shartli ravishda “bir-ikki” deb ataladi. Ringdagi jang vaziyatiga va taktik vazifalarga qarab turli boshga va gavdaga to‘g‘ridan beriladigan zarbalardan iborat turli xil kombinatsiyalarni hujum, qarshilovchi va javob zarbalari shaklida qo‘llash mumkin.

Oldinga qadam tashlab chap va o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarbalar berish.

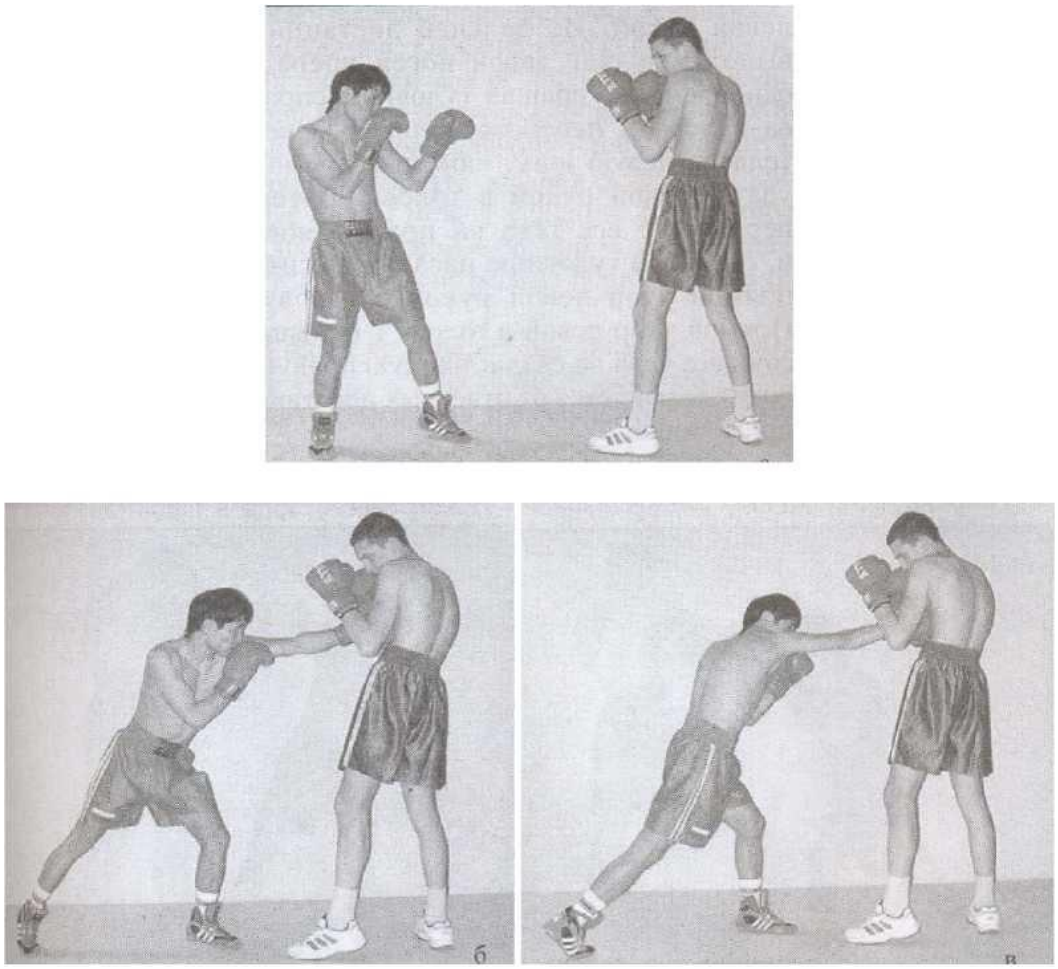
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib o‘ng oyoq uchida depsinib, tana og‘irligini oldinda turgan chap oyoqqa o‘tkazing, raqibgacha bo‘lgan masofani tez yengib o‘tib, oyoq uchida butun tovon bilan qadam tashlang. Bir vaqtning o‘zida gavdani chapdan-o‘ngga burib, chap qo‘lni keskin to‘g‘rilab va mushtni nishonga yo‘naltirib, raqib boshiga to‘g‘ridan zarba bering. Zarba paytida navbatdagi urg‘u berilgan o‘ng qo‘l zarbasiga qulay vaziyat yaratish uchun chap yelkani oldinga buring. So‘ngra gavdani o‘ngdan – chapga burib va tana og‘irligini to‘laligicha chap oyoqqa o‘tkazib, o‘ng qo‘lni tezda to‘g‘ri chiziq bo‘ylab nishonga yo‘naltiring. Zarba berish paytida qattiq qisilgan musht oldinga egiladi. Chap qo‘l tirsagi gavdaga yaqinlashadi. Ikkita to‘g‘ridan zarba berilishi bilanoq zudlik bilan dastlabki holat egallanang.



77-rasm. Oldinga qadam tashlash bilan chap va o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarbalar berish.

Oldinga qadam tashlash bilan chap va o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarbalar berish.

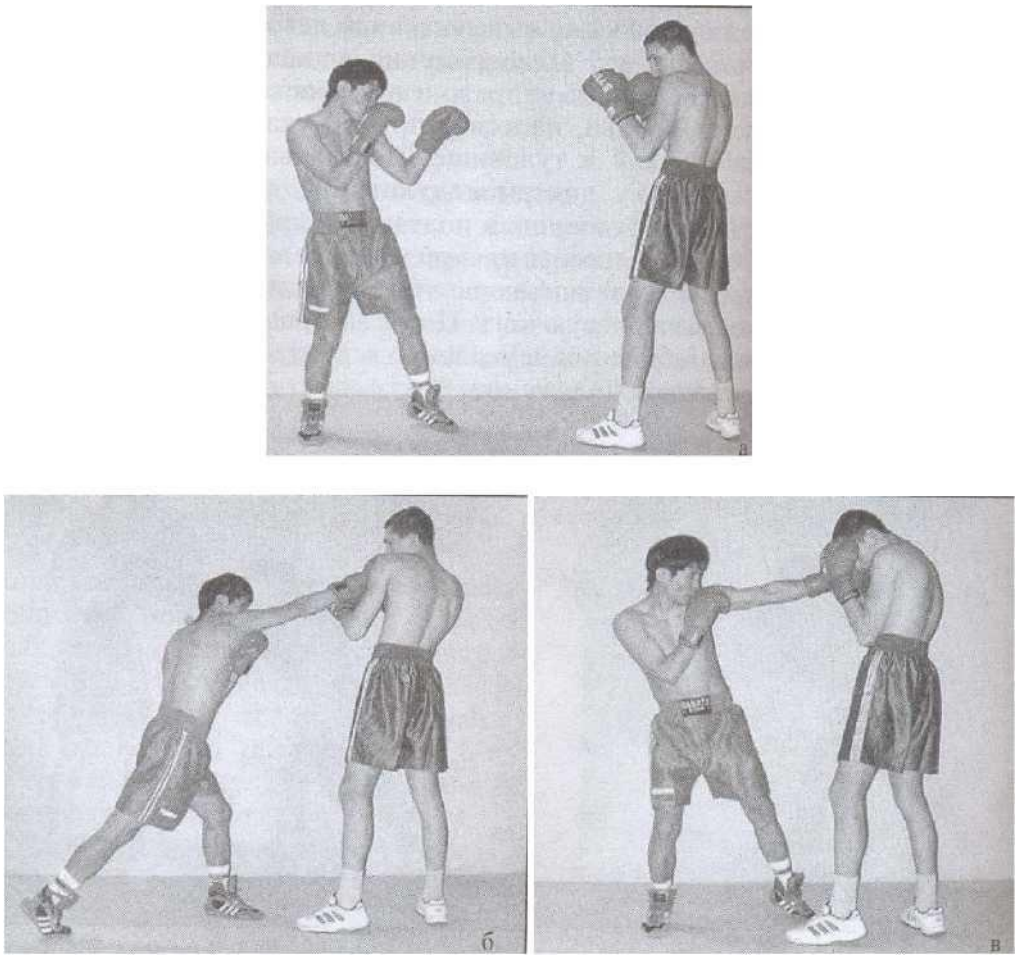
***Bajarilish texnikasi*:** uzoq masofadan turib o‘ng oyoq uchida depsinib, tana og‘irligini oldinda turgan chap oyoqqa o‘tkazing, bir vaqtning o‘zida chap oyoqda oldinga qadam tashlang va gavdani chapdan-o‘ngga burib, oldinga-o‘ngga engashib, chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarba bering. Chap qo‘l tirsagini gavdaga qattiqroq tortib, gavdani ko‘tarmasdan va o‘ng oyoqni qattiqroq bosib, gavda og‘irligini to‘laligicha chap oyoqqa o‘tkazib, o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, zudlik bilan dastlabki holatga qayting.



78-rasm. Oldinga qadam tashlash bilan chap va o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarbalar berish.

O‘ng va chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: chap qo‘lda aldamchi harakat bajarilgach, o‘ng va chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan ikkitalik zarba kombinatsiyasini muvoffaqiyatli o‘tkazish mumkin. Uzoq masofadan turib bir vaqtning o‘zida gavdani chapdan-o‘ngga burib, chap oyoqda oldinga qadam tashlab va tana og‘irligini to‘laligicha chap oyoqqa o‘tkazib, o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba bering. So‘ngra gavda og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib va gavdani orqaga tortib, chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba bering. Orqada turgan o‘ng oyoqqa tana og‘irligini o‘tkazib chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish raqibning javob zarbalariga qarshi qo‘llaniladi.



79-rasm. O‘ng va chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarbalar berish.

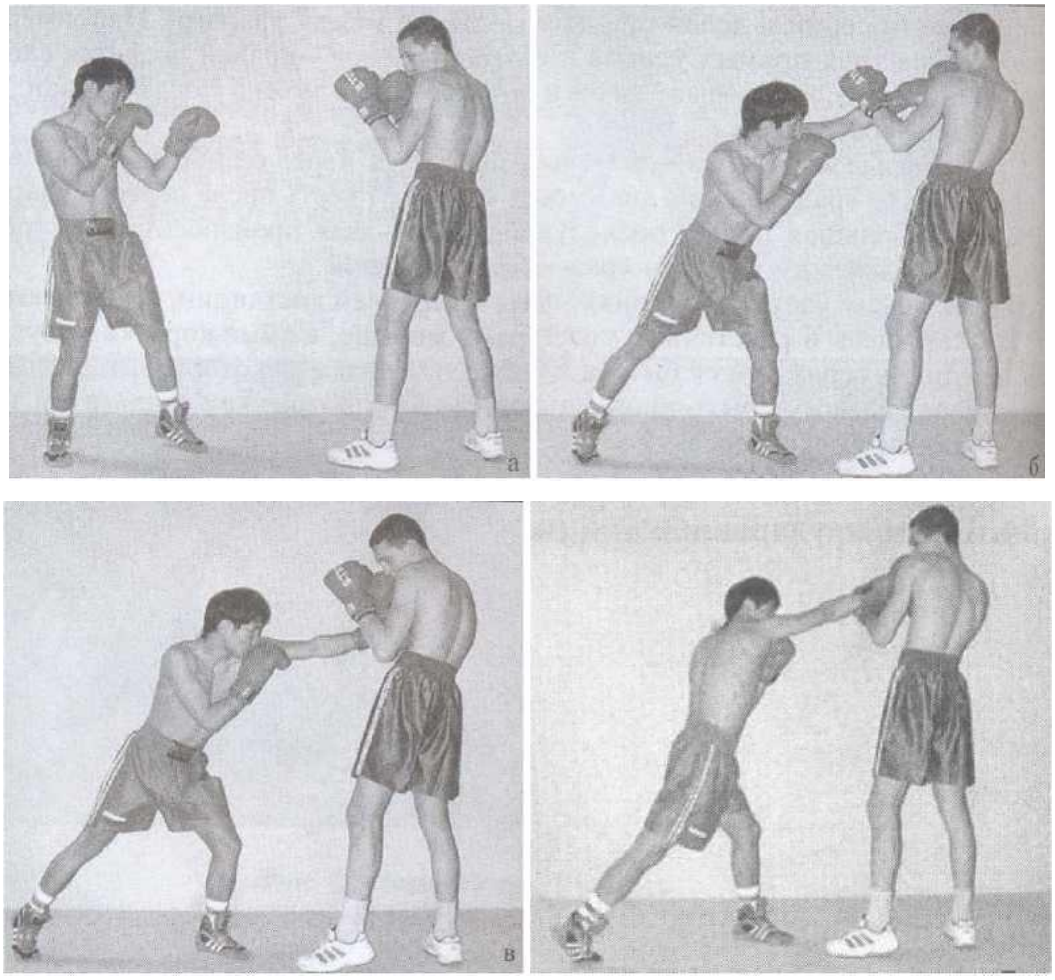
3.8. TO‘G‘RIDAN UCHTALIK ZARBALAR SERIYASI

Zarbalarni bir qolipda qo‘llash mumkin emas, undan jangdagi ma’lum bir jang masofasiga qarab texnika-taktik vositalar yordamida ongli ravishda foydalanish kerak. Har bir seiriyani o‘zining zarbalarini almashib bajarish tartibiga ega. Seriyalarni har bir zarbasi ma’lum bir nishonga tegishi kerak. Zarbalar orasidagi tanaffuslar turlicha bo‘lishi mumkin. Zarbalar seriyasini amalga oshirishda ularning bajarilish tezligi va ayrim zarbalarni berish orasidagi tanaffuslarning davomiyligi muhim ahamiyatga ega. Harakatlarning kerakli maromiga o‘rgatish uchun shartli ravishda buyruq qo‘llanilib, har bir seriya uchun alohida beriladi va bunda zarbalar orasida kerakli tanaffuslan qilinadi. Masalan, boshga uchtalik to‘g‘ridan zarbalar seriyasini “chapda-chapda-o‘ngda” bajarish uchun “bir-bir-ikki” buyrug‘i beriladi yoki xuddi shu seriya uchun; “bir... – bir-ikki” buyrug‘i berilishi mumkin.

“Bir-bir-ikki” buyrug‘ida barcha zarbalar bir xil tanaffusdan so‘ng beriladi.“Bir-bir-ikki” buyrug‘ida esa bir... sanog‘idan keyin, ya’ni birinchi zarbadan so‘ng kichik tanaffus qilinib, keyingi “bir-ikki” sanog‘i tez aytiladi, ya’ni “bir-ikki”zarbalari orasidagi tanaffuslar kam bo‘ladi. O‘rta masofadan turib beriladigan seriyalardagi zarbalar orasidagi tanafuslar qisqaradi, chunki bu yerda bokschilar orasidagi masofa ham kam bo‘ladi. U yoki bu seriyadagi eng qisqa tanaffuslar yaqin masofadagi jangda bo‘lishi mumkin. Lekin ba’zi hollarda tanaffuslar uzaytirilishi mumkin. Bu taktik vazifalarga va bokschilarning jismoniy sifatlariga bog‘liq.

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

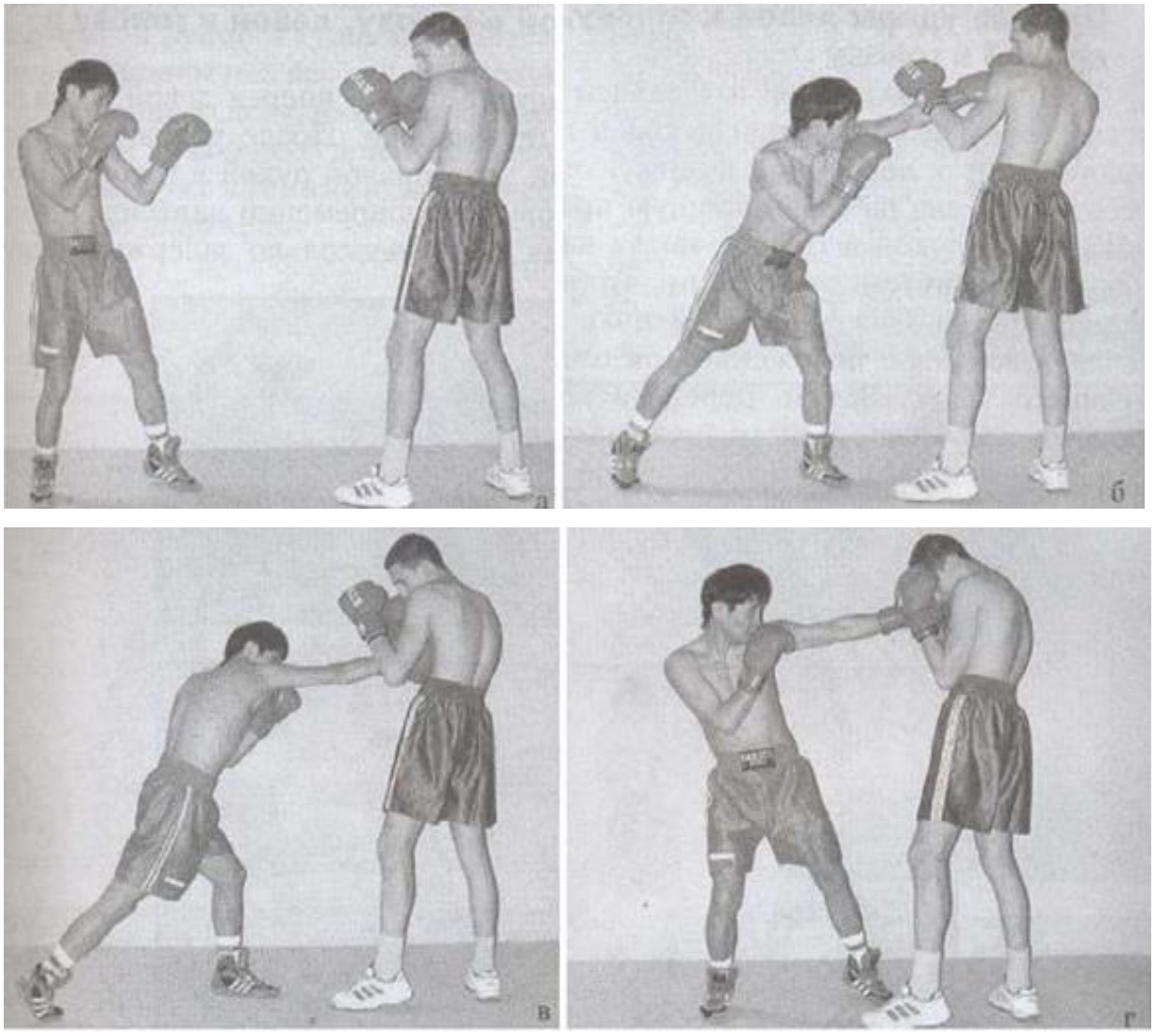
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo‘lda raqib boshiga to‘g‘ridan zarba bering. Chap qo‘lni dastlabki holatga qaytarib, o‘ng oyoqni chap oyoqqa qattiqroq tortib va bir vaqtning o‘zida chap oyoqda oldinga-chapga qadam tashlab, chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarba bering. So‘ngra tana og‘irligini to‘laligicha chap oyoqqa o‘tkazib, o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba bering. Kombinatsiya bajarilgach, zudlik bilan dastlabki holatga qayting.



80-rasm. Chap qo‘lda boshga va gavdaga, o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarbalar berish.

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

Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, raqib boshiga chap qo‘lda to‘g‘ridan zarba bering. Zarbadan so‘ng o‘ng oyoqni chap oyoqqa qattiqroq tortib va oldinda turgan chap oyoqqa tana og‘irligini o‘tkazib, o‘ng qo‘lda raqib gavdasiga to‘g‘ridan zarba bering. So‘ngra chap oyoqda depsinib, tana og‘irligini orqada turgan o‘ng oyoqqa o‘tkazing va bir vaqtning o‘zida chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba bering. Kombinatsiya bajarilgach, zudlik bilan dastlabki holatga qayting.



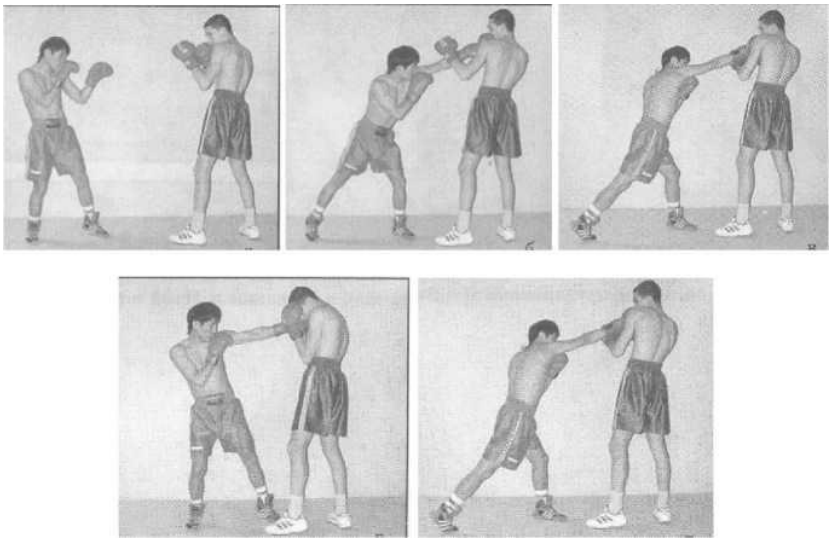
81-rasm.Chap qo‘lda boshga, o‘ng qo‘lda gavdaga va chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarbalar berish.

3.9. TO‘G‘RIDAN TO‘RTTALIK ZARBALAR SERIYASI

To‘rttali zarbalar seriyasini muvaffaqiyatli berish hujumning kutilmaganda amalga oshirilishiga uning bajarilish tezligi, yaxlitligi va aniqligiga bog‘liq bo‘ladi. To‘g‘ridan beriladigan zarbalar seriyasi oldinga kichikroq qadam tashlash bilan bajariladi. To‘g‘ridan beriladigan zarbalar seriyasini bajarishda zarba berishdan bo‘sh bo‘lgan qo‘l bilan boshni ehtiyotlashga har bir to‘g‘ridan berilgan zarbadan so‘ng qo‘lni juda qisqa yo‘l bilan dastlabki holatga qaytarish lozim.

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

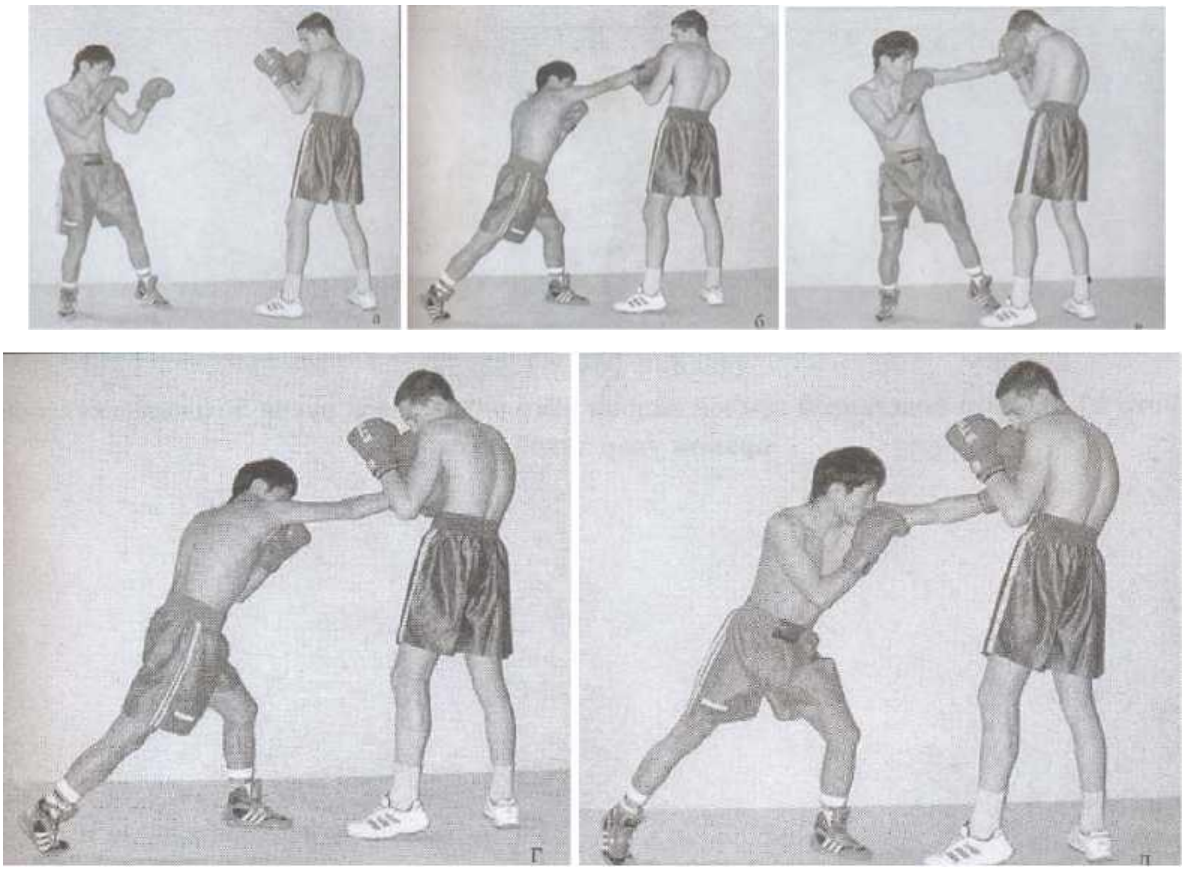
Bajarilish texnikasi:uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo‘lda raqib boshiga to‘g‘ridan zarba bering. Zarbadan so‘ng o‘ng oyoqni chap oyoqqa qattiqroq torting va o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba bering. Tana og‘irligini orqada turgan o‘ng oyoqqa o‘tkazing va bir vaqtning o‘zida chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba bering. Raqibning yaqinlashuvini bir oz kechiktirish va keyingi zarba uchun dastlabki holatni yaratish uchun zarba berilgach, chap qo‘lni bir qancha vaqt cho‘zilgan holda ushlab turing. So‘ngra tana og‘irligini oldinda turgan chap oyoqqa o‘tkazing, o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, dastlabki holatga qayting.



82-rasm. Chap va o‘ngda qo‘lda boshga, chap va o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarbalar berish.

O‘ng va chap qo‘lda boshga, o‘ng va chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: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 bering. Zarbadan so‘ng tana og‘irligini orqada turgan o‘ng oyoqqa o‘tkazing va bir vaqtning o‘zida chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba bering. Gavdani o‘ngdan-chapga burib va oldinga-chapga og‘dirib, o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarba bering. So‘ngra tana og‘irligini oldinda turgan chap oyoqqa to‘laligicha o‘tkazib, chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, dastlabki holatga qayting.



83-rasm. O‘ng va chap qo‘lda boshga, o‘ng va chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarbalar berish.

HIMOYA VA HUJUM USULLARINING UYG'UNLASHUVI – JAVOB QARSHI ZARBA

Jang o'zining tuzilishiga ko'ra hujum va himoya harakatlarining to'xtovsiz almashib turishi bilan tavsiflanadi. Demak, jang olib borish jarayoni - bu bokschining hujumdan himoyaga, himoyadan hujumga o'tish holatlarining almashib turishidir. Jangda "sof" hujum (himoyalanish elementlarisiz) yoki "sof" himoya (hujum elementlarisiz) holatlari nisbatan kam uchraydi, faqat bitta bokschi yaqqol ustunlikka ega bo'lgan vaziyatlarda bu holat kuzatilishi mumkin. Odatda bokschi himoyalanishga tayyor turishi shart (masalan, raqibning qarshi zarbalarida). Ayniqsa, bu himoya harakatlariga taalluqlidir. Unda jang paytida bokschi: a) ishonchli va samarali himoyalanishi (shu maqsadda oddiy himoyalanishning har xil uslublari va ularning kombinatsiyalashgan hamda murakkab himoyalanishlardagi uyg'unlashuvidan foydalaniladi); b) himoyadan hujumga tez o'tish uchun qulay sharoitlardan foydalanishi lozim (bunda javob zarbalari keng qo'llaniladi).

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

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

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

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

4. Himoyalanishdan keyingi boshlang'ich zarba va hujumga o'tish paytidagi hamma keyingi zarbalarni ular bajarilish davomida ehtiyotlash choralari bilan amalga oshirish lozim, yani raqibning qarshi zarbalaridan o'zini himoyalash joiz. Himoyadan hujumga o'tishda - oddiy himoyalanishlar va bittalik zarbalarning uyg'unlashuvi 10-jadvalda keltirilgan.

10-jadval

Himoyadan hujumga o'tishda – oddiy himoyalanishlar va bittalik zarbalarning uyg'unlashuvi

Himoyalanish usullari, hujum zarbalari uslublari va variantlari / Himoyalanishdan so'ng			To'g'ridan		Yondan		Pastdan	
			o'ngda	chapda	o'ngda	chapda	o'ngda	chapda
Qo'llar bilan	Qarshi zarbalar		+	+	+	+	+	+
	To'sish	panjani	+	+	+	+	+	+
		elkani	+	+	+	+	+	+
		bilakni	+	+	+	+	+	+
	Qaytarish	kaft bilan tashqariga	+	+	+	+	+	+
		kaft bilan ichkariga	+	+	+	+	+	+
		bilak bilan tashqariga	+	+	+	+	+	+
		bilak bilan ichkariga	+	+	+	+	+	+
	Blok	kaft bilan	+	+	+	+	+	+
		bilak bilan	+	+	+	+	+	+
Gavda bilan	Og'ish	o'ngga	+	-	+	-	+	-
		chapga	-	+	-	+	-	+
		orqaga	+	+	+	+	+	+
	Sho'ng'ish	o'ngga	+	-	+	-	+	-
		chapga	-	+	-	+	-	+
		pastga	+	+	+	+	+	+
Oyoqlar yorda-mida	Orqaga chekinish	chapga	-	+	-	+	-	
		o'ngga	+	-	+	-	+	-
		orqaga	+	+	+	+		+

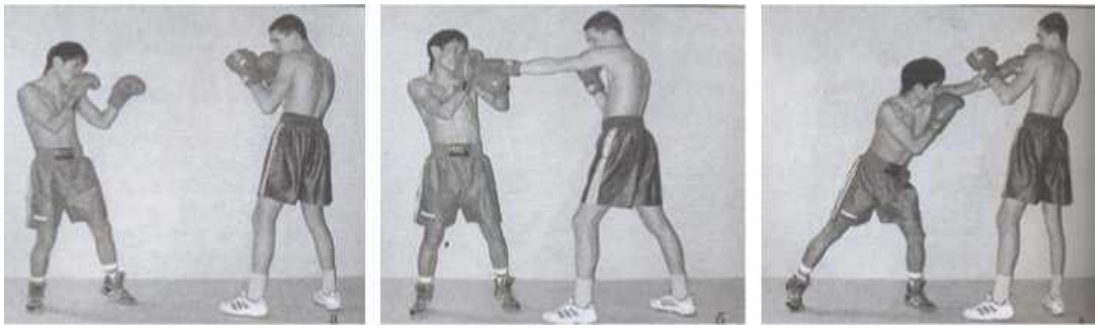
Eslatma: Himoyalanish paytida zarba himoyalanish harakatlarini amalga oshirayotgan boshqa qo'l bilan berilishi mumkin.

Ushbu jadvalda kombinatsiyalashgan yoki murakkab himoyalanishda qo'llanilgan oxirgi himoya uslubining takroriy, qo'shaloq va seriyali takrorlanishida qo'llanilgan hujumning boshlang'ich zarbasi bilan mumkin bo'lgan uyg'unlashuvi ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga jadvalda takroriy, juft yoki seriyali hujumda qo'llanilgan oxirgi hujum uslubining kombinatsiyalashgan yoki murakkab himoyalanish shaklida qo'llaniladigan boshlang'ich himoyalanish uslubi bilan mumkin bo'lgan uyg'unlashuvi, yani hujumdan himoyaga o'tishda mumkin bo'lgan zarbalar va himoyalanishlar uyg'unlashuvi belgilab beriladi.

3.10. TO‘G‘RIDAN BERILADIGAN ZARBALAR BILAN QARSHI HUJUMLAR

Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi o‘ng qo‘l kaftini to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

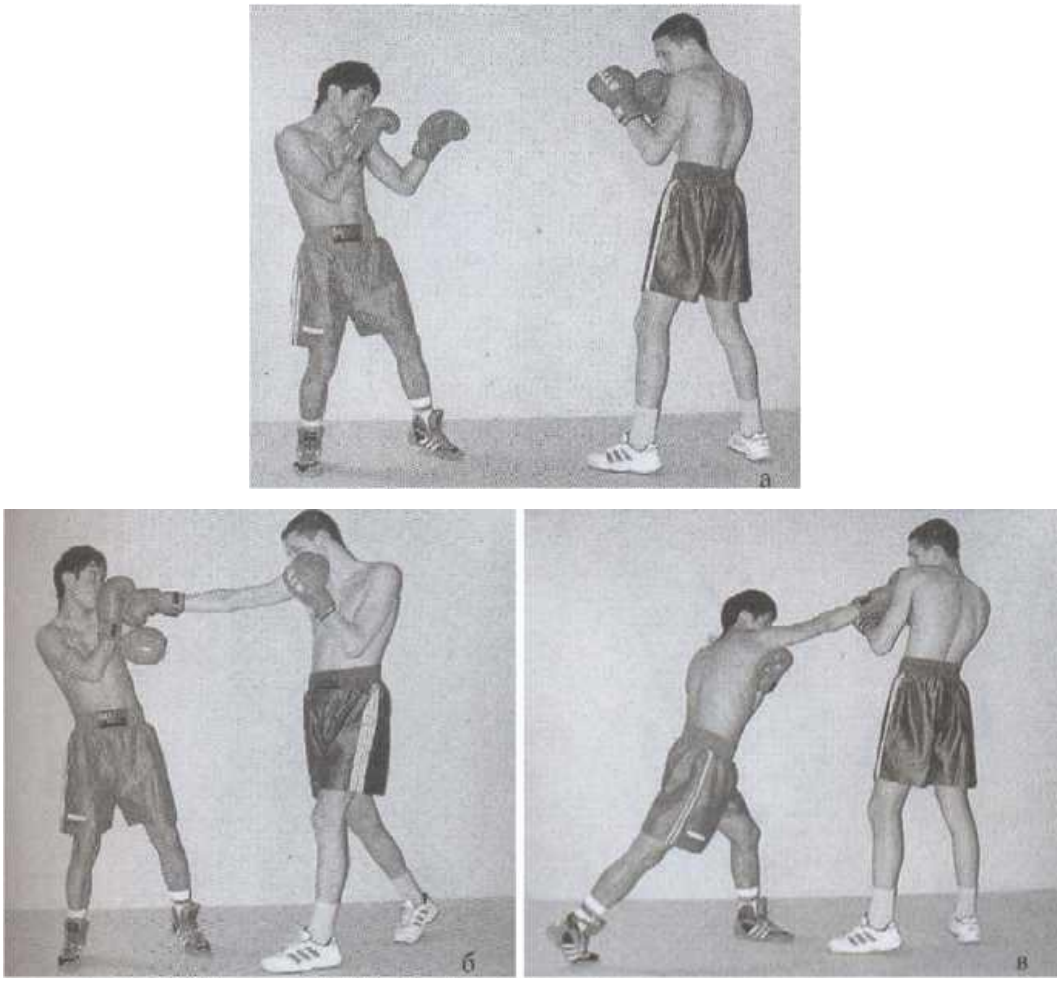
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoq uchida depsinib gavdani bir oz orqaga og‘dirib, tana og‘irligini orqada turgan oyoqqa o‘tkazib va o‘ng qo‘l kaftini raqib zarbasi ostiga qo‘yish bilan himoyalanishni bajaring. Zarba kaftga qattiq tegishi bilanoq, o‘ng oyoq uchida yerdan depsinib, chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini bering.



84-rasm. Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi, o‘ng qo‘l kaftini to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo‘l kaftini to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

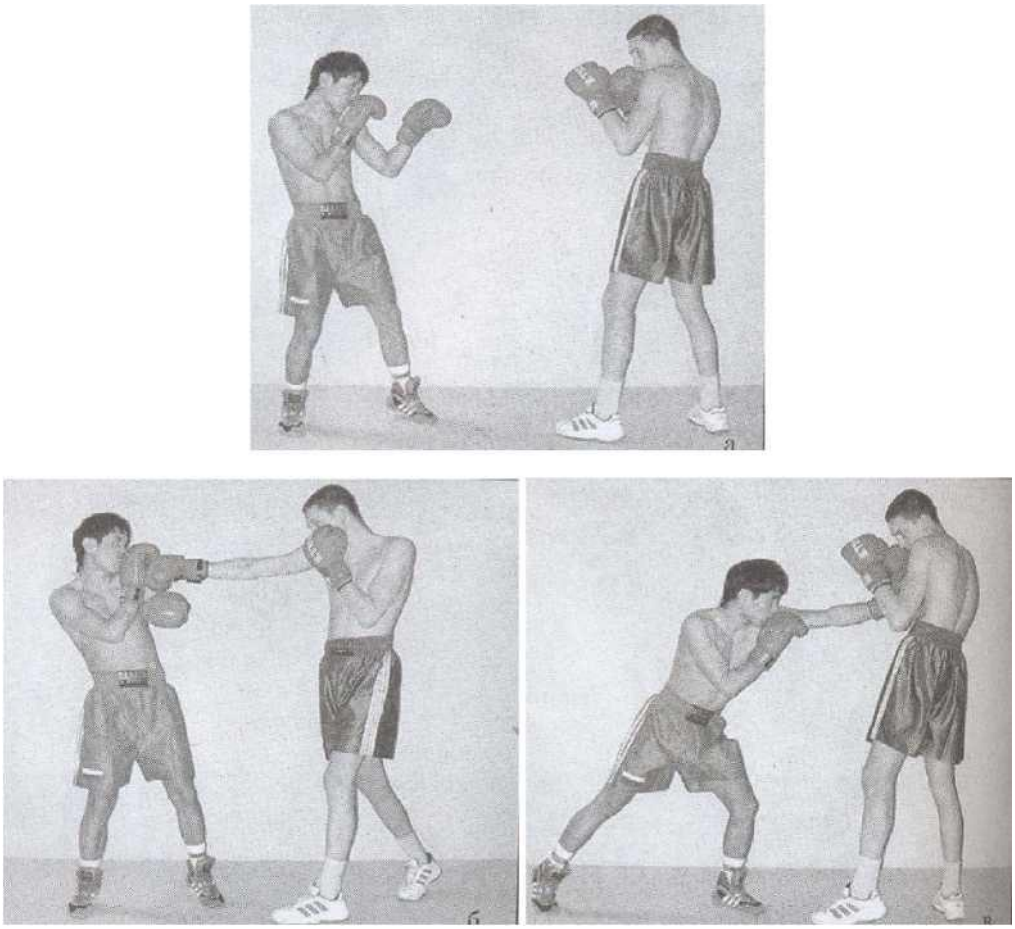
Bajarilish texnikasi: raqib o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoq uchida depsinish bilan gavdani bir oz orqaga og‘dirib va o‘ng qo‘l kaftini raqib zarbasi ostiga qo‘yish bilan himoyalanish harakatini bajaring. Zarba kaftga qattiq tegishi bilanoq, o‘ng oyoq uchida yerdan depsinish bilan o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini bering.



85-rasm. Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo‘l kaftni to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

O‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi o‘ng qo‘l kaftini to‘siq qilib qo‘yib himoyalanish va chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

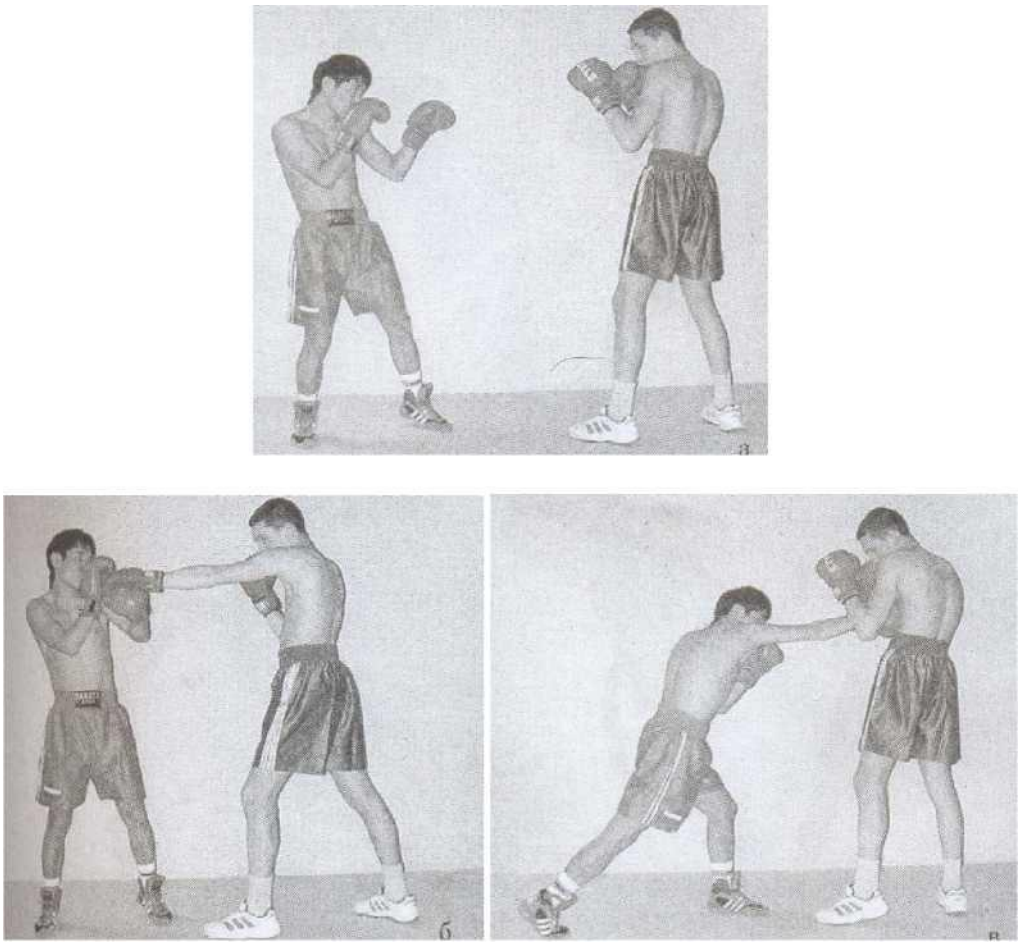
Bajarilish texnikasi: raqib o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoq uchida depsinib, gavdani bir oz orqaga og‘dirib, tana og‘irligini orqada turgan o‘ng oyoqqa o‘tkazib, o‘ng qo‘l kaftini raqib zarbasi ostiga qo‘yish bilan himoyalanish harakatini bajaring. Zarba kaftga qattiq tegishi bilanoq, o‘ng oyoq uchida yerdan depsinib, chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini bering.



86-rasm. O‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi, o‘ng qo‘l kaftini to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi o‘ng qo‘l kaftini to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

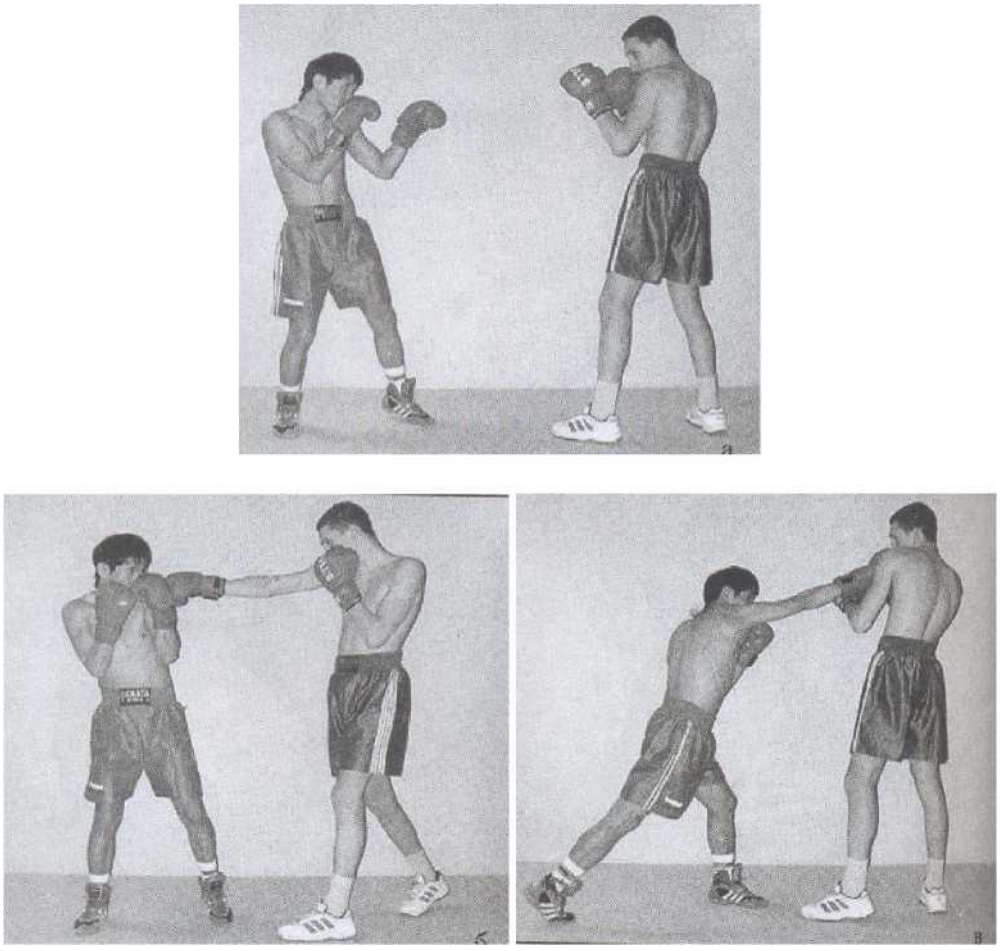
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoq uchida depsinib, gavdani bir oz orqaga og‘dirib, tana og‘irligini orqada turgan o‘ng oyoqqa o‘tkazib, o‘ng qo‘l kaftini raqib zarbasi ostiga qo‘yish bilan himoyalanishni harakatini bajaring. Zarba kaftga qattiq tegishi bilanoq, o‘ng oyoq uchida yerdan depsinib, o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini bering.



87-rasm. Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi, o‘ng qo‘l kaftini to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

O‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi chap yelkani to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

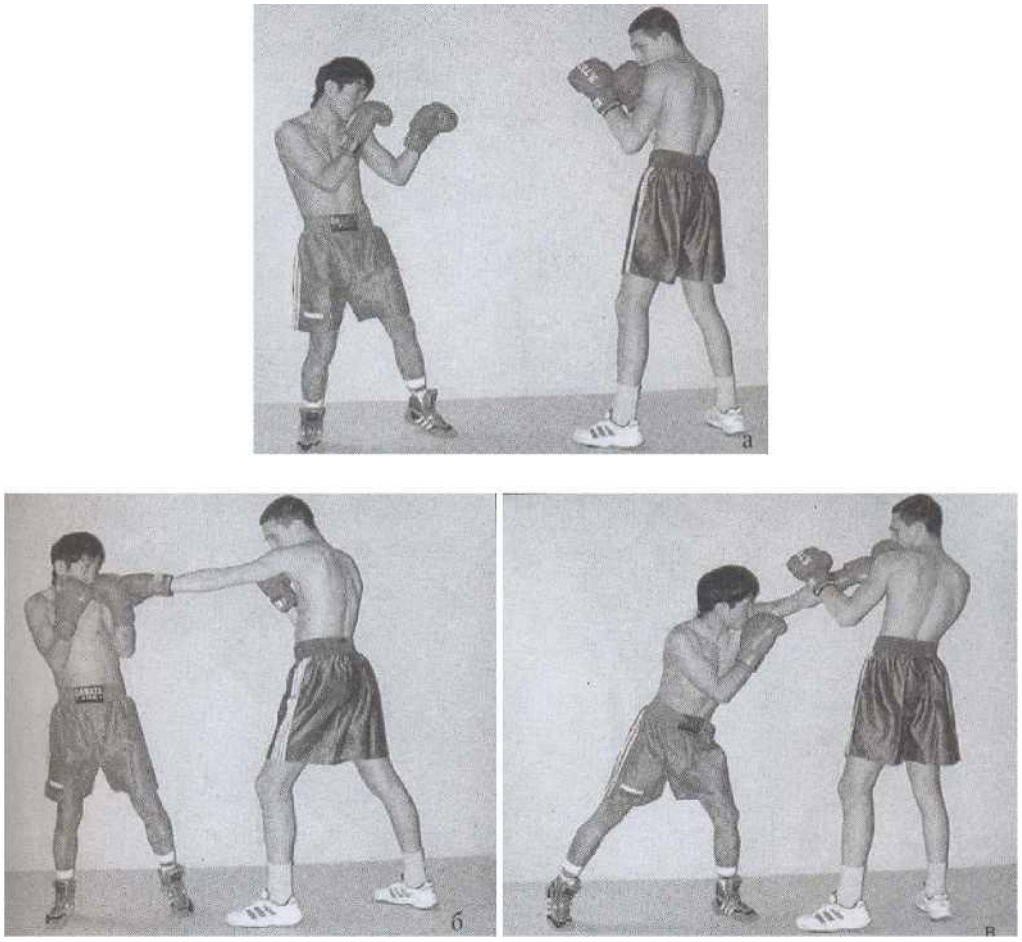
Bajarilish texnikasi: raqibo‘ng qo‘lda, boshga, to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda gavdani chapdan-o‘ngga burib, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, iyakni o‘ng qo‘l kafti bilan himoyalab, raqib zarbasiga chap yelkani qo‘yib, chap yelkani to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanishni bajaring. Zarba yelkaga qattiq tegishi bilanoq, o‘ng oyoq uchida yerdan depsinib, o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini bering.



88-rasm. O‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilagan zarbaga qarshi, chap yelkani to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi chap yelkani to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

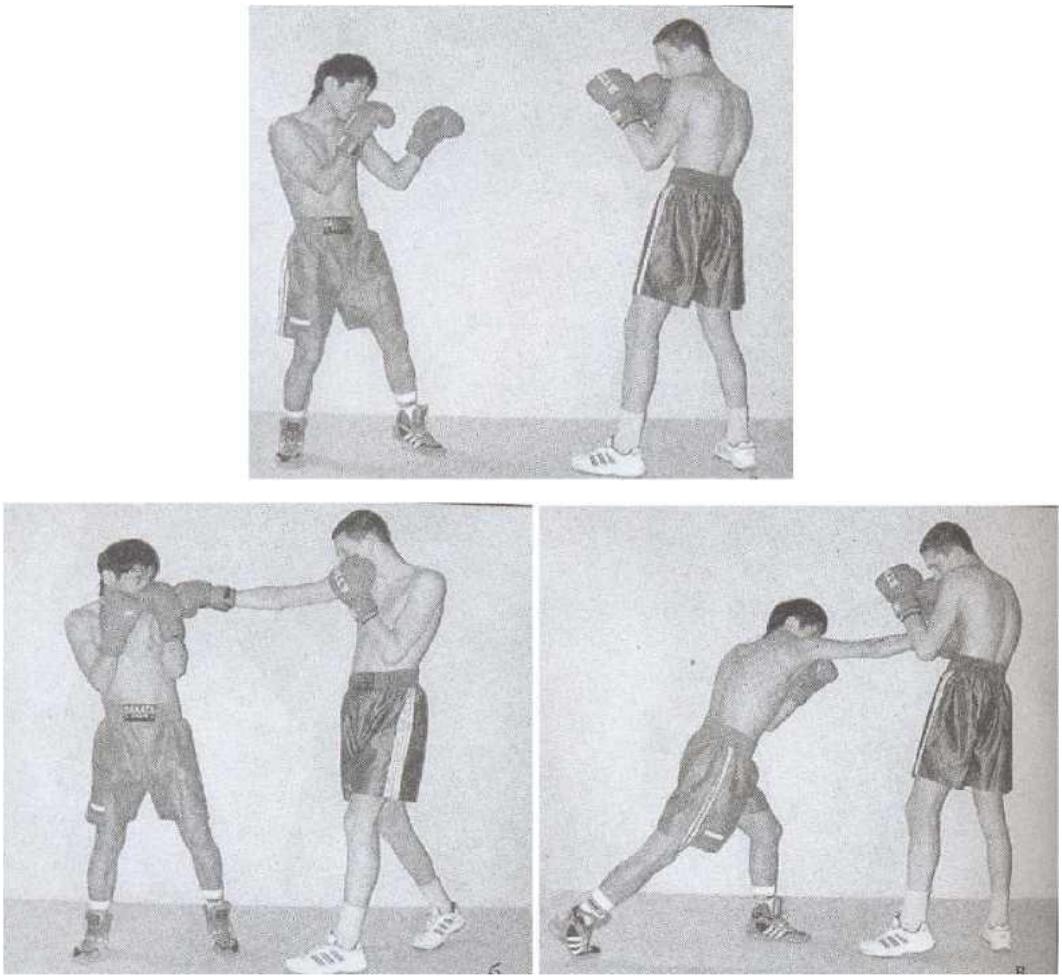
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda gavdani chapdan-o‘ngga burib, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, iyakni o‘ng qo‘l kafti bilan himoyalab, raqib zarbasiga chap yelkani qo‘yib, chap yelkani to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanishni bajaring. Zarba yelkaga qattiq tegishi bilanoq, o‘ng oyoq uchida yerdan depsinib, chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini bering.



89-rasm. Chap qo‘lda, boshga, to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelkani to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

O‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi chap yelkani to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

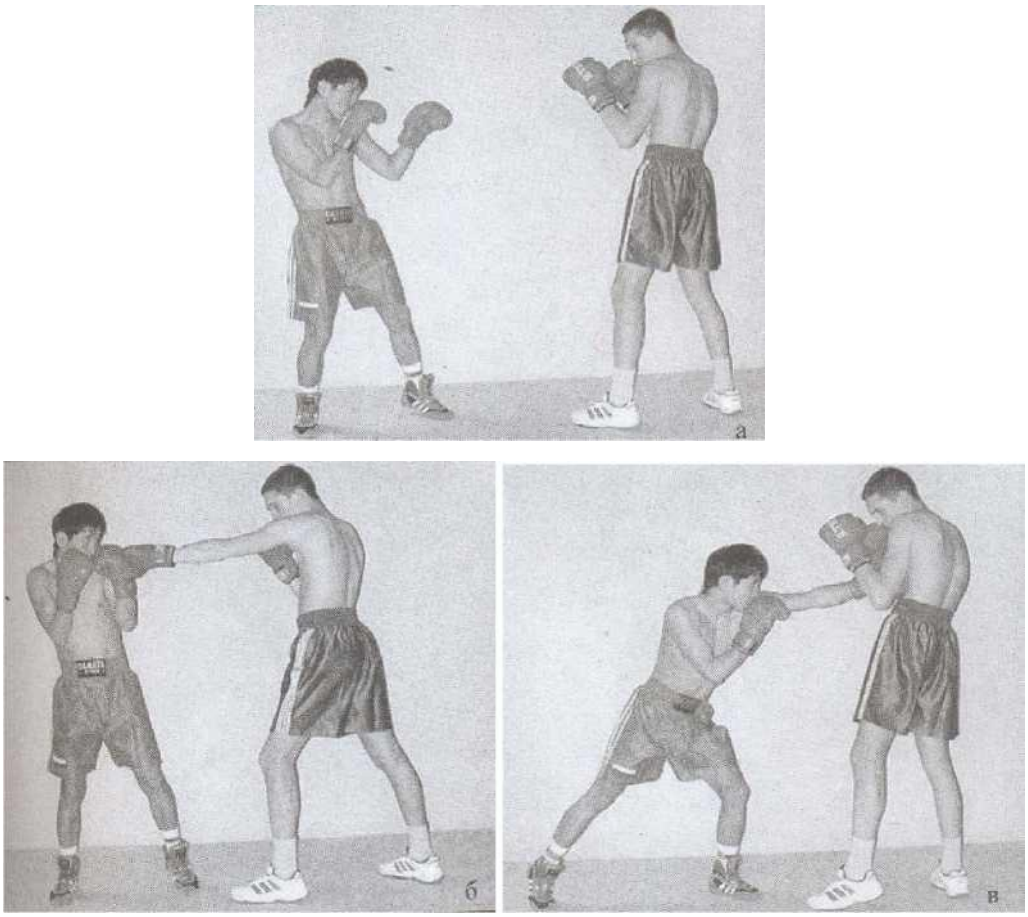
Bajarilish texnikasi: raqib o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda gavdani chapdan-o‘ngga burib, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, iyakni o‘ng qo‘l kafti bilan himoyalab, raqib zarbasiga chap yelkani qo‘yib, chap yelkani to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanishni bajaring. Zarba yelkaga qattiq tegishi bilanoq, o‘ng oyoq uchida yerdan depsinib, o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini bering.



90-rasm. O‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelkani to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi chap yelkani to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

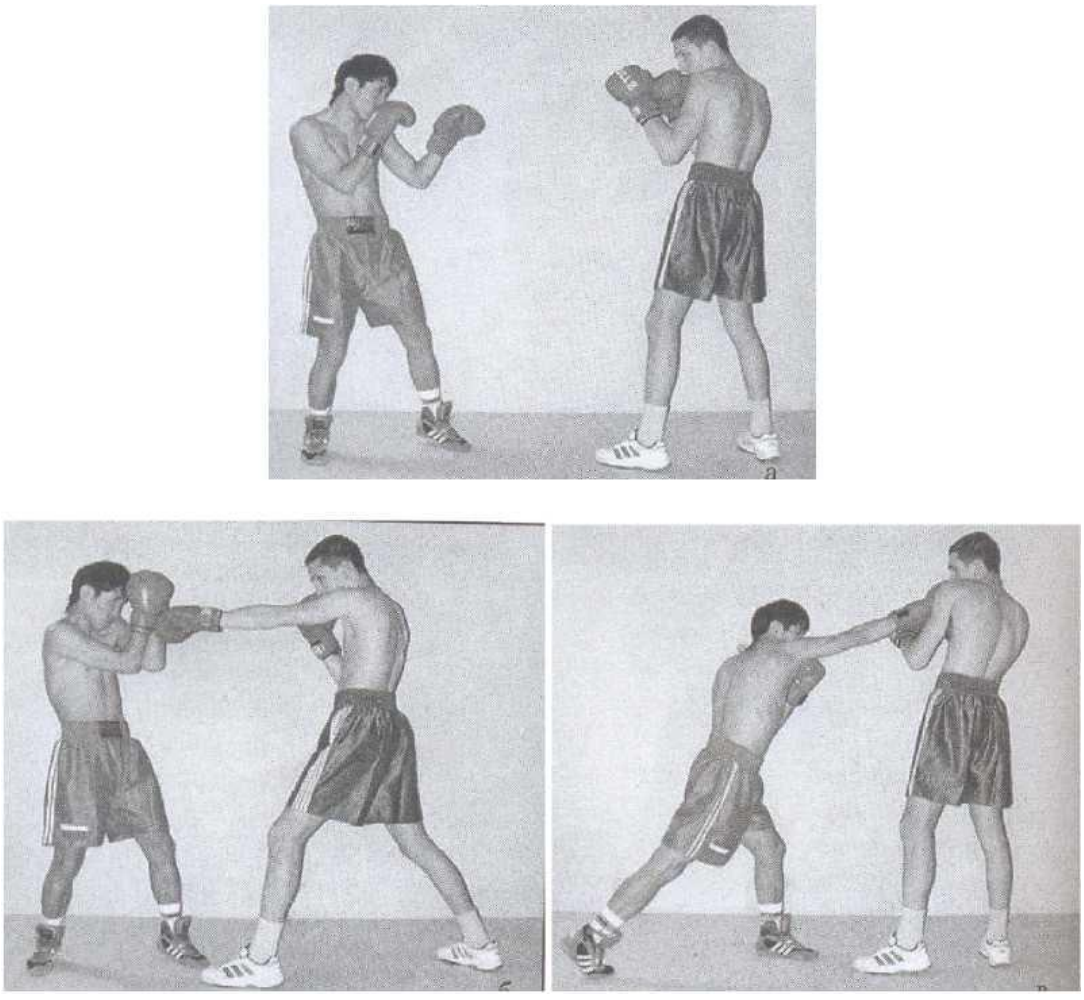
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavdani chapdan-o‘ngga burib, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, iyakni o‘ng qo‘l kafti bilan himoyalab, raqib zarbasiga chap yelkani qo‘yib, chap yelkani to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanishni bajaring. Zarba yelkaga qattiq tegishi bilanoq, o‘ng oyoq uchida yerdan depsinib, chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.



91-rasm. Chap qo‘lda, boshga, to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelkani to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda boshga javob zarbasini berish.

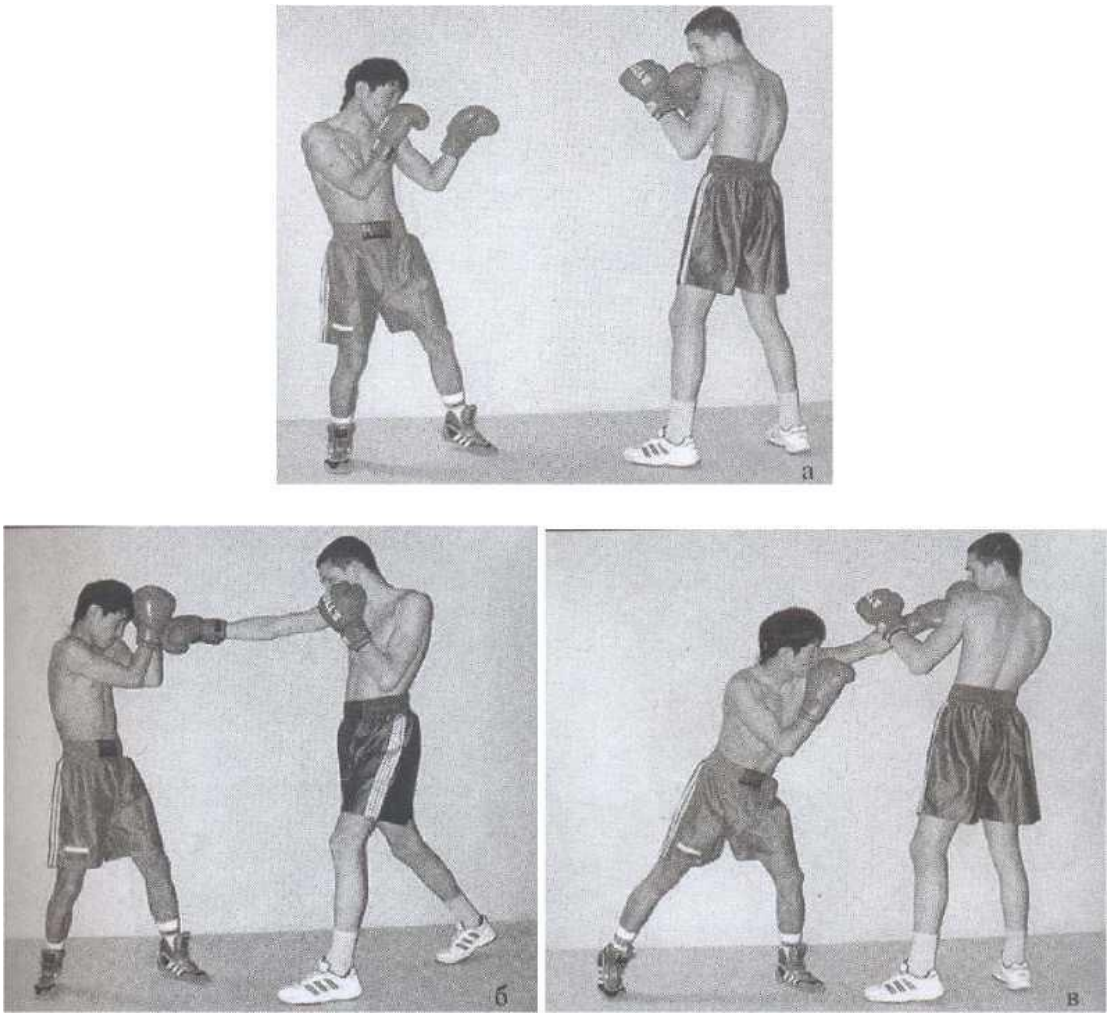
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoq uchida depsinib, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, raqib zarbasiga ikkala qo‘l bilaklarini qo‘yib, bilaklarni to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanishni bajaring. Zarba bilaklarga qattiq tegishi bilanoq o‘ng oyoq uchida yerdan depsinib, o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini bering.



92-rasm. Chap qo‘lda, boshga, to‘g‘ridan beriladigan zarbaga qarshi bilaklarni to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda boshga javob zarbasini berish.

O‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga bilaklarni to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va chap qo‘lda boshga javob zarbasini berish.

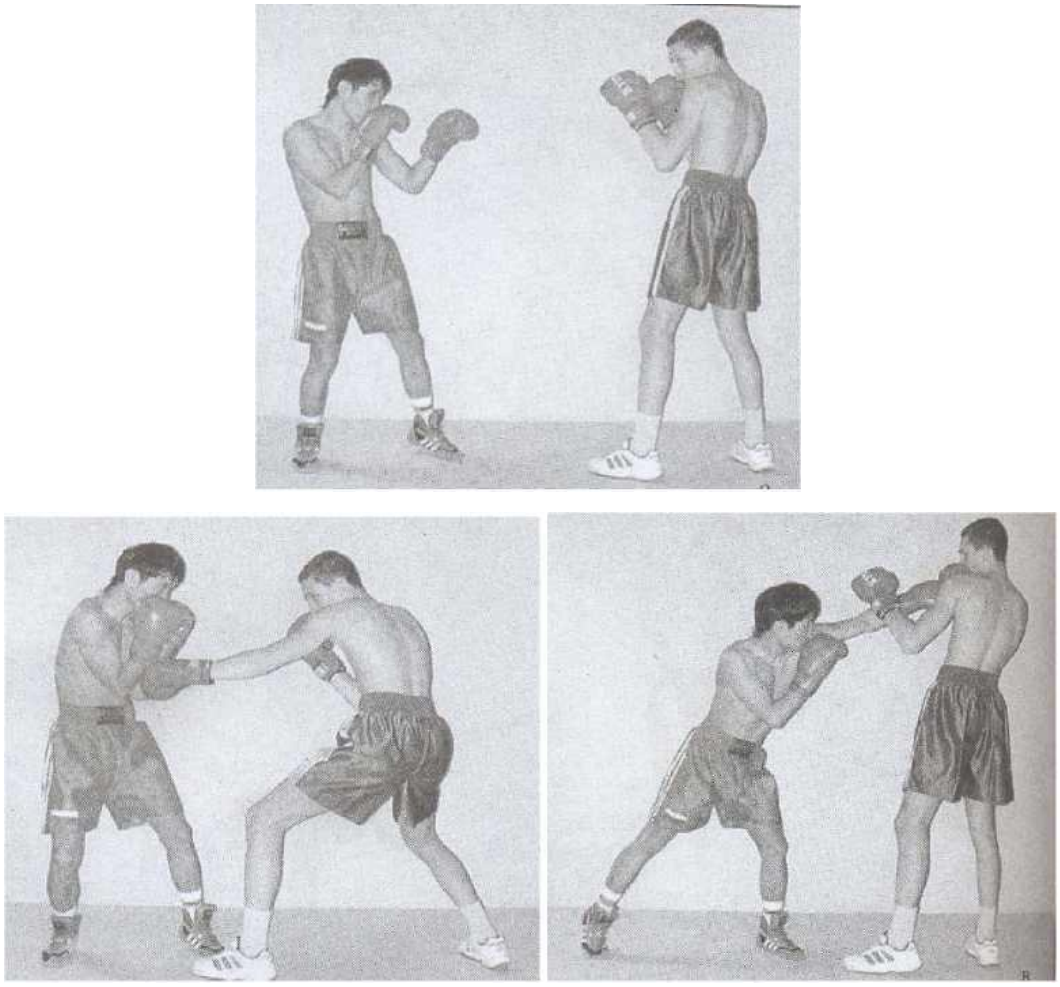
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoq uchida depsinib gavda og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, raqib zarbasiga ikkala qo‘l bilaklarini qo‘yib, bilaklarni to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish harakati bajaring. Zarba bilaklarga qattiq tegishi bilanoq, o‘ng oyoq uchida yerdan depsinib, chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini bering.



93-rasm. O‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga bilaklarni to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va chap qo‘lda boshga javob zarbasini berish.

Chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va chap qo‘lda boshga javob zarbasini berish.

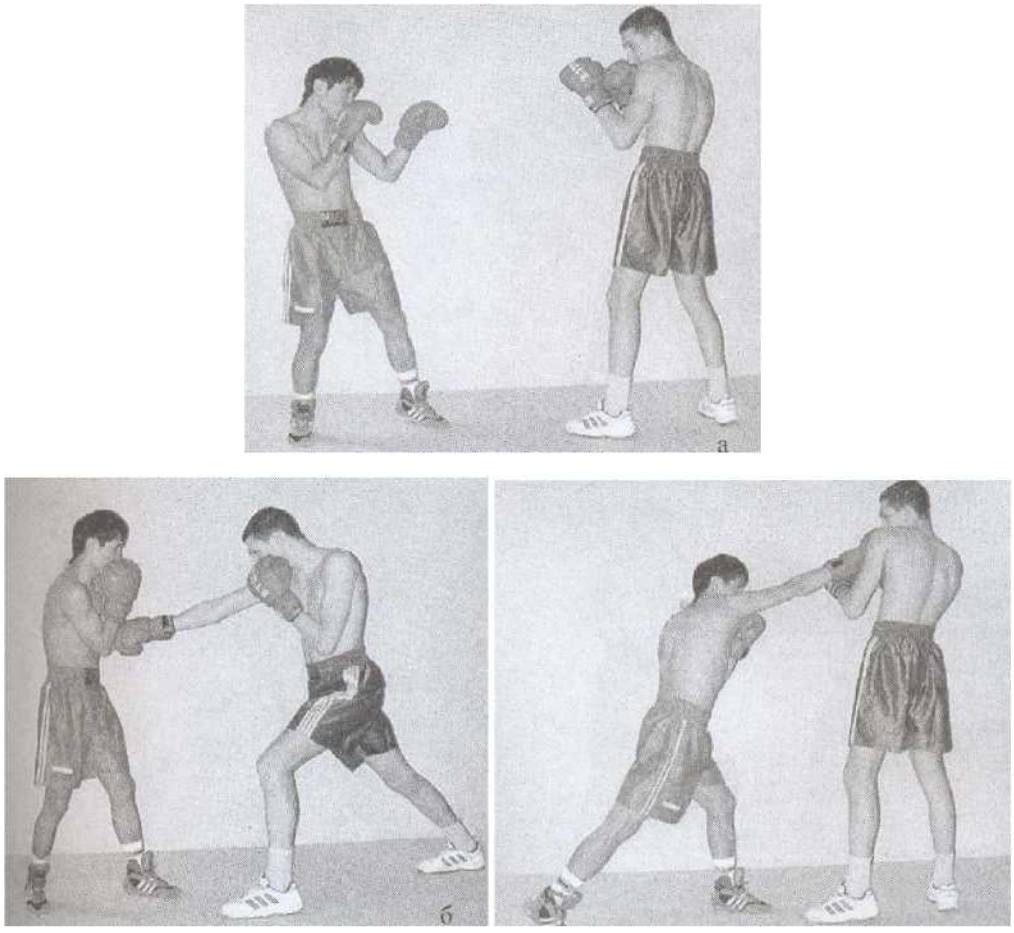
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoq uchida depsinib, tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, raqib zarbasiga ikkala qo‘l bilaklarini qo‘yib, bilaklarni to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish harakatini bajaring. Zarba bilaklarga qattiq tegishi bilanoq o‘ng oyoq uchida yerdan depsinib, chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini bering.



94-rasm. Chap qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va chap qo‘lda boshga javob zarbasini berish.

O‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda boshga javob zarbasini berish.

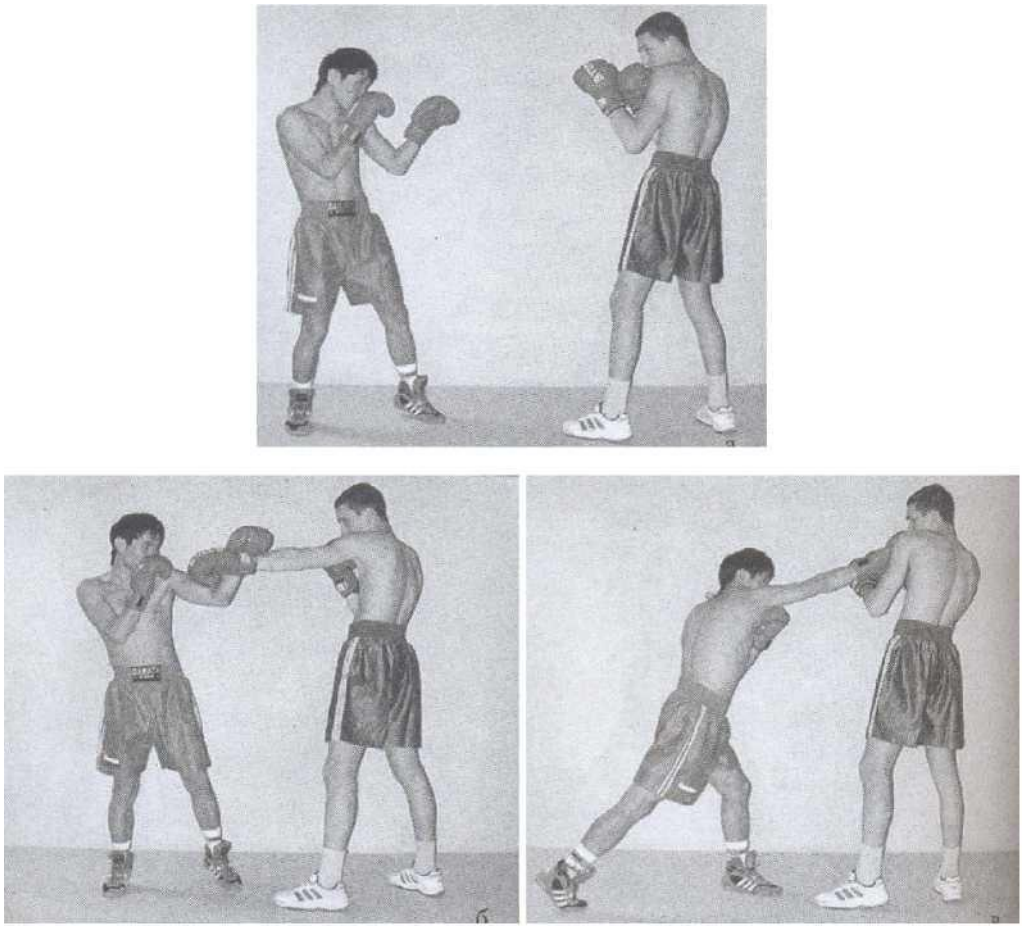
Bajarilish texnikasi :raqib o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoq uchida depsinib tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, raqib zarbasiga ikkala qo‘l bilaklarini qo‘yib, bilaklarni to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish harakatini bajaring. Zarba bilaklarga qattiq tegishi bilanoq, o‘ng oyoq uchida yerdan depsinib, o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini bering.



95-rasm. O‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi, bilaklarni to‘siq qilib qo‘yish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda boshga javob zarbasini berish.

Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo‘l yordamida o‘ngga qaytarish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

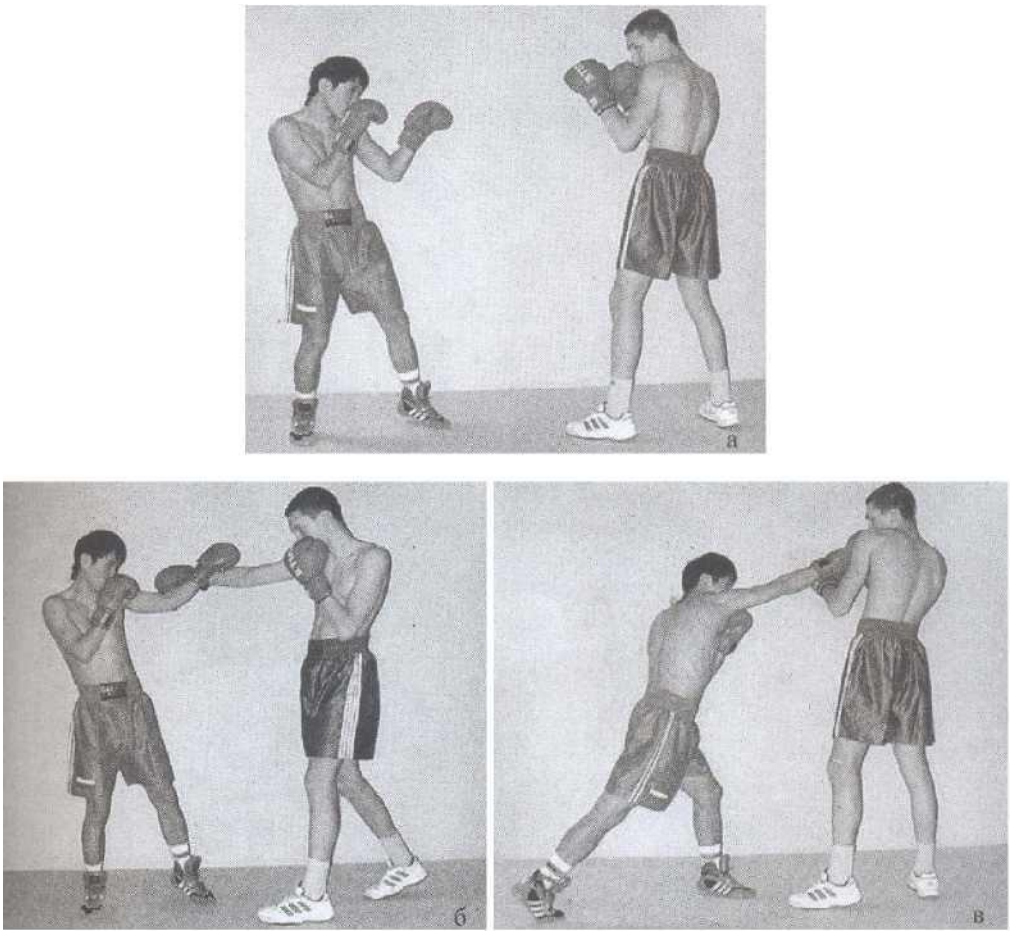
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, bir vaqtning o‘zida gavdani chapdan o‘ngga burib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan paytda chap qo‘l kafti bilan qaytaruvchi harakatni bajaring. So‘ngra o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini bering va bir vaqtning o‘zida tana og‘irligini chap oyoqqa o‘tkazing.



96-rasm. Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo‘l yordamida o‘ngga qaytarish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

O‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo‘l yordamida chapga qaytarish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

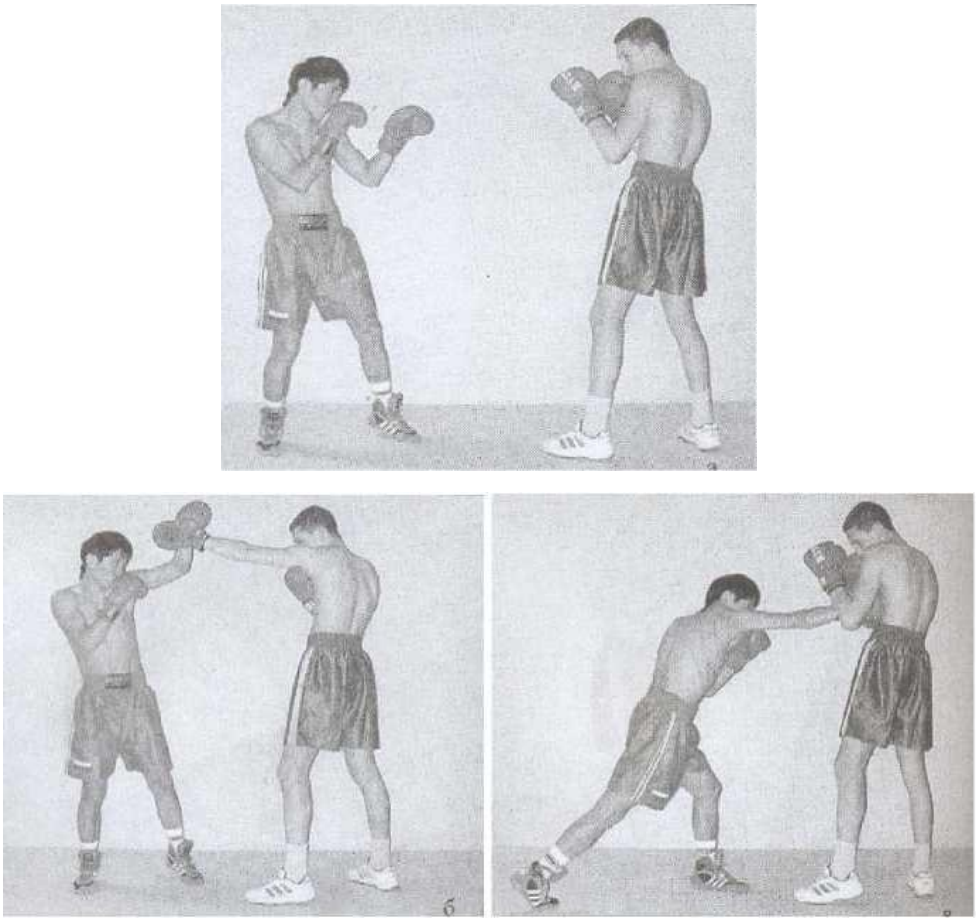
Bajarilish texnikasi :raqib o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, bir vaqtning o‘zida gavdani o‘ngdan-chapga burib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan paytda chap qo‘l kafti bilan qaytaruvchi harakatni bajaring. So‘ngra o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini bering va bir vaqtning o‘zida tana og‘irligi chap oyoqqa o‘tkazing.



97-rasm. O‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo‘l yordamida chapga qaytarish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo‘l yordamida yuqoriga qaytarish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

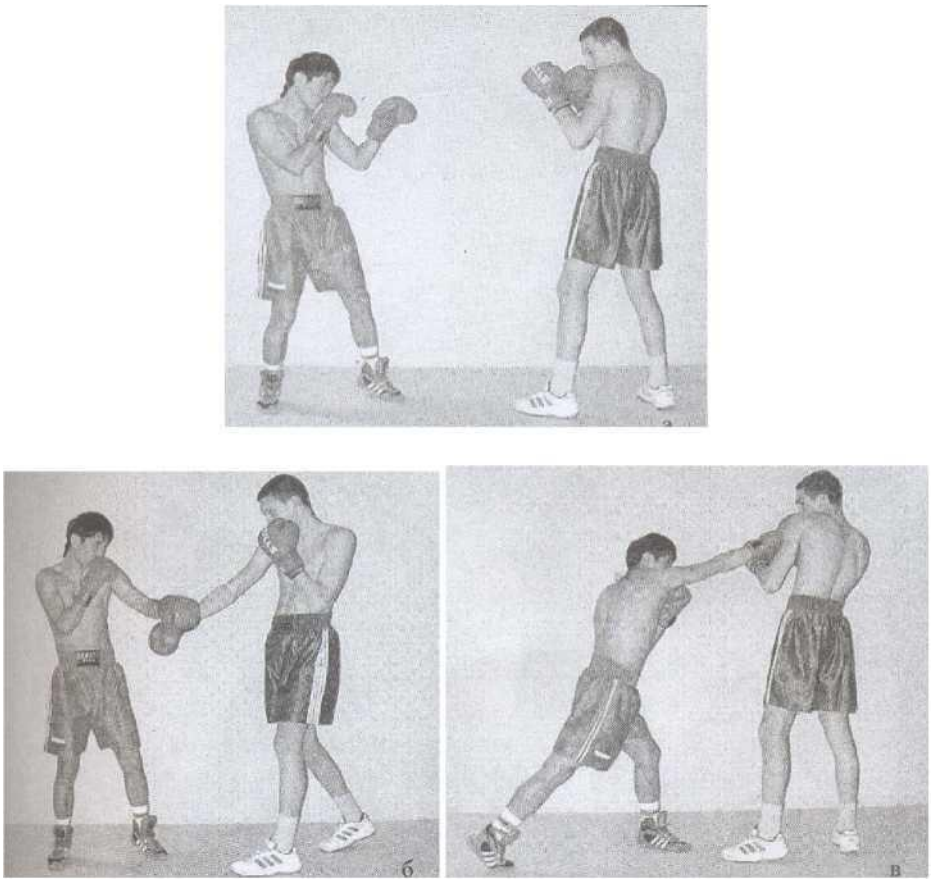
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, bir vaqtning o‘zida raqibning chap qo‘l bilagini yuqoriga qaytarish uchun tirsak bo‘g‘imidan to‘g‘ri burchak ostida bukilgan chap qo‘l kaftini ustki tomoni bilan qaytaruvchi harakatni bajaring. So‘ngra o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini bering, bunda bir vaqtning o‘zida chap oyoqda oldinga qadam tashlang va bir vaqtning o‘zida tana og‘irligi chap oyoqqa o‘tkazing.



98-rasm. Chap qo‘lda boshga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo‘l yordamida yuqoriga qaytarish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

O‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo‘l yordamida pastga qaytarish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

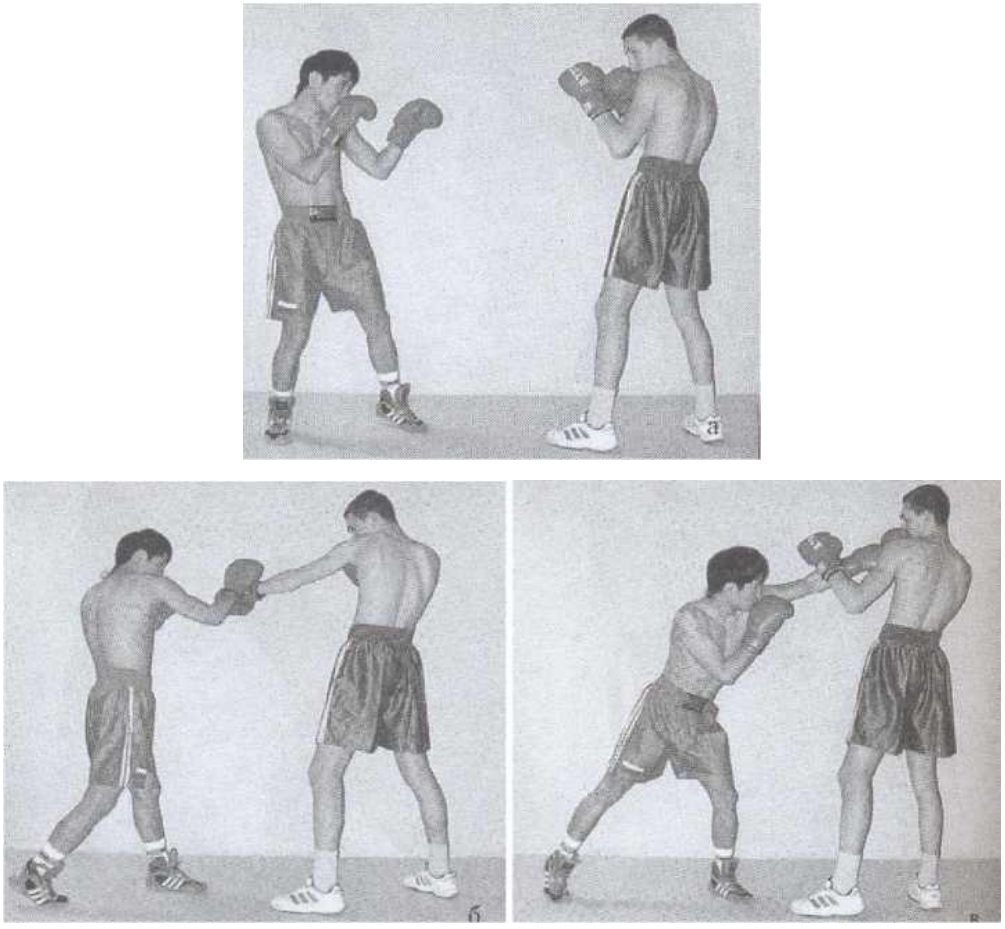
Bajarilish texnikasi: raqib o‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda tana og‘irligini o‘ng oyoqqa o‘tkazib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan oxirgi paytda, chap qo‘l kafti bilan pastga qaytaruvchi harakatni bajaring. So‘ngra o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini bering va bir vaqtning o‘zida chap oyoqda oldinga qadam tashlang va bir vaqtning o‘zida tana og‘irligi chap oyoqqa o‘tkazing.



99-rasm. O‘ng qo‘lda gavdaga to‘g‘ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo‘l yordamida pastga qaytarish bilan himoyalanish va o‘ng qo‘lda boshga to‘g‘ridan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l yordamida chapga qaytarish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

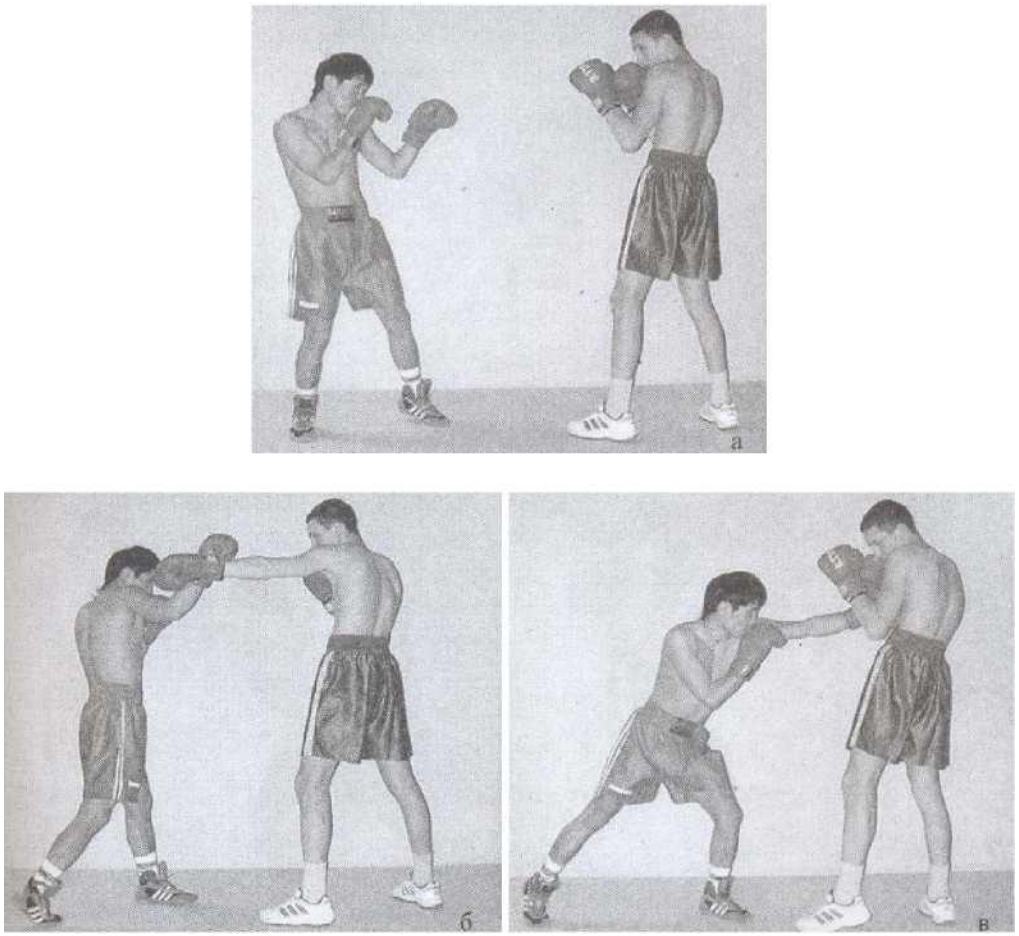
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan-chapga burib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan oxirgi paytda o'ng qo'l kaftini ichkariga qilib, qaytarishni bajaring. So'ngra chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



100-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l yordamida chapga qaytarish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l yordamida o'ngga qaytarish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

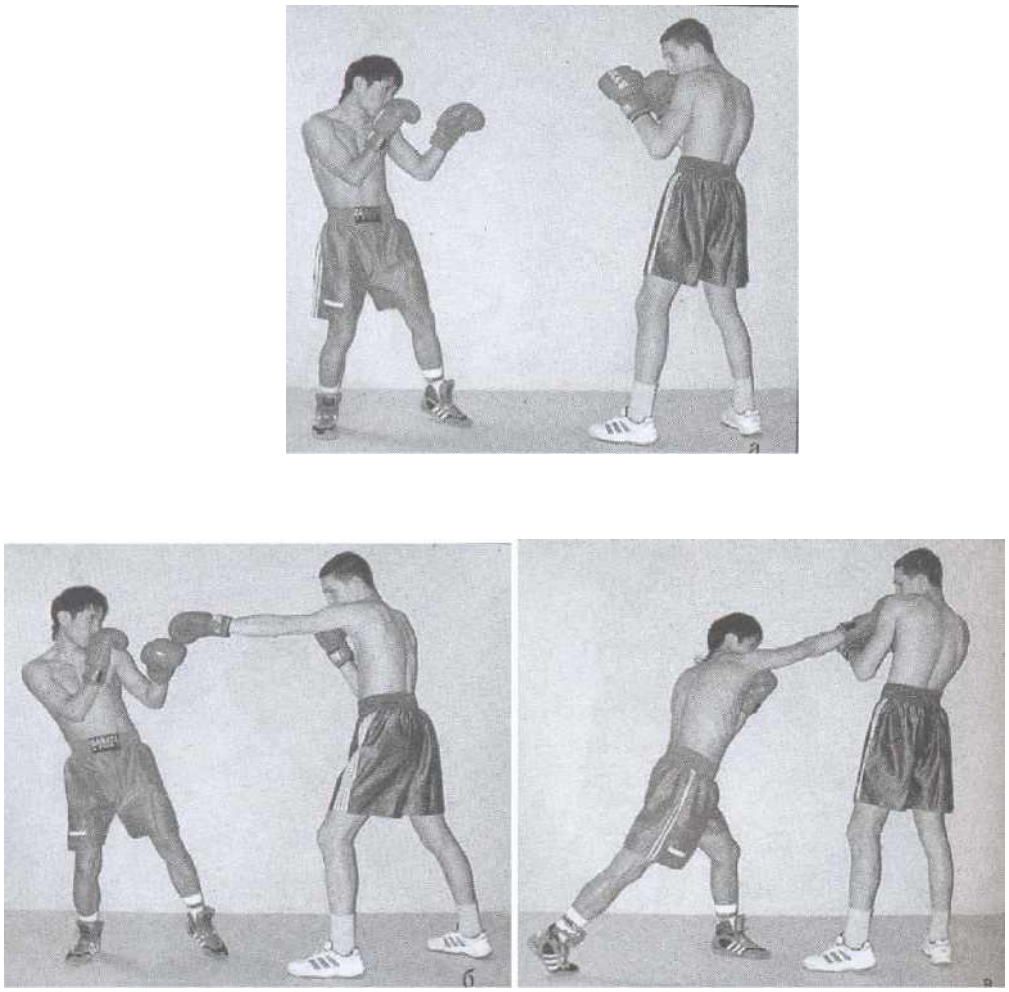
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlang, bir vaqtning o'zida gavdani oldinga-chapga og'dirib va chapdan-o'ngga burib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan oxirgi paytda, o'ng qo'lda tashqariga qaytarishni bajaring. So'ngra chap qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasi bering va bir vaqtning o'zida tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing.



101-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l yordamida o'ngga qaytarish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbadan, orqaga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish.

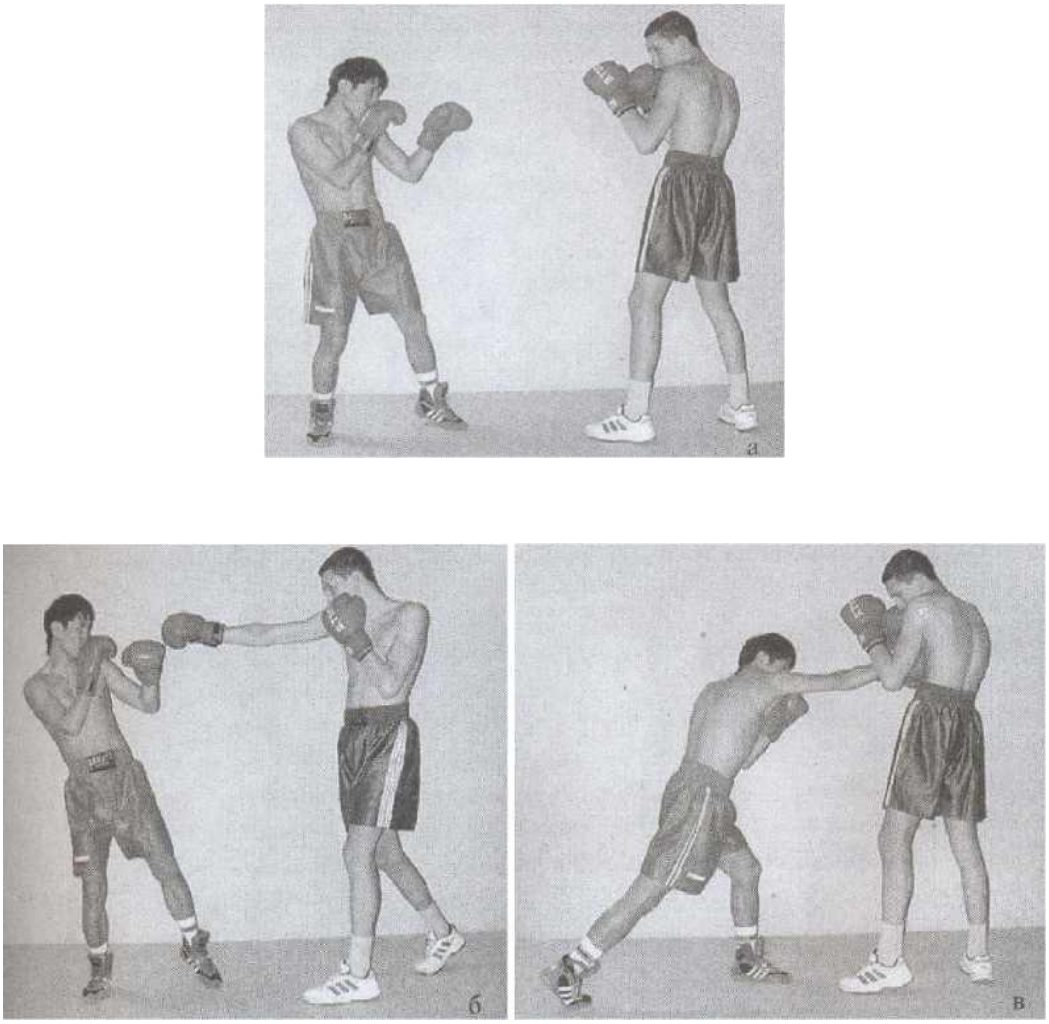
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavdani orqaga og'dirib va iyakni o'ng qo'l kafti bilan himoyalab, og'ish bilan himoyalanishni bajaring. So'ngra chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda raqib boshiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



102-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga orqaga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbadan, orqaga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga javob zarbasini berish.

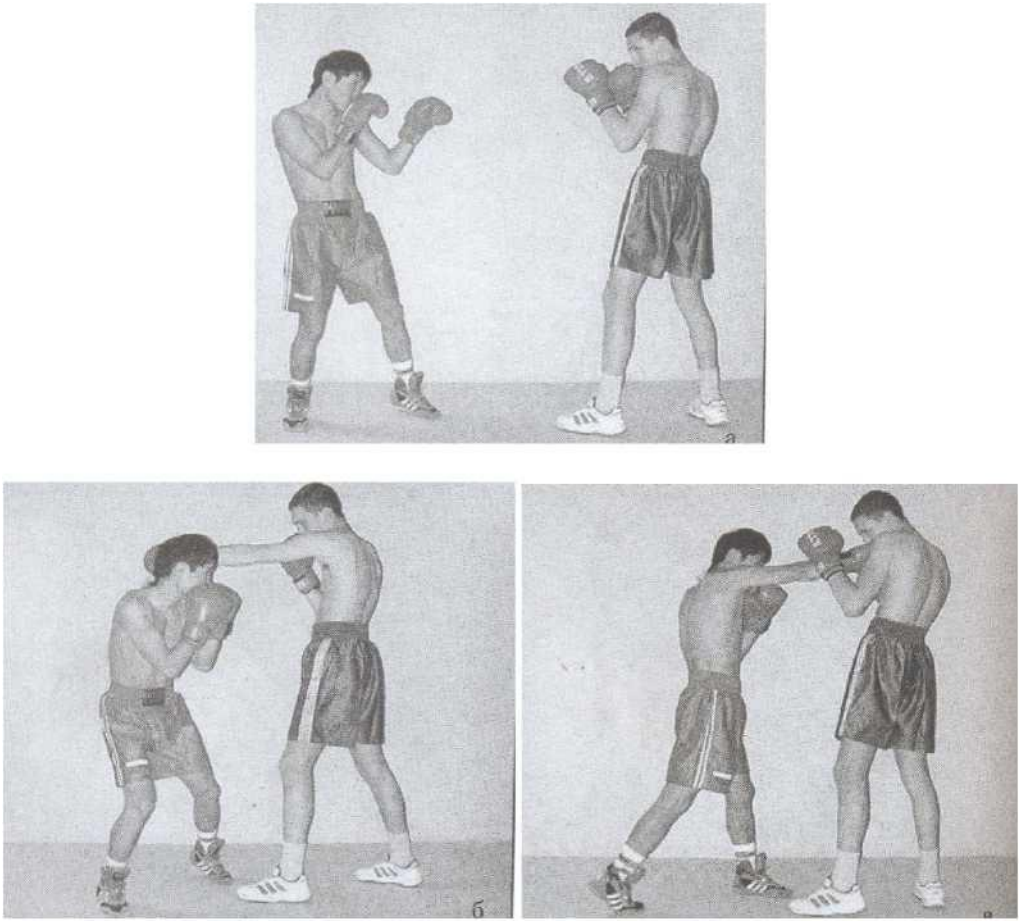
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavdani orqaga og'dirib va o'ng qo'l kafti bilan iyakni himoyalab, og'ish bilan himoyalanishni bajaring. So'ngra chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda raqib gavdasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



103-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbadan, orqaga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbadan, o'ngga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish.

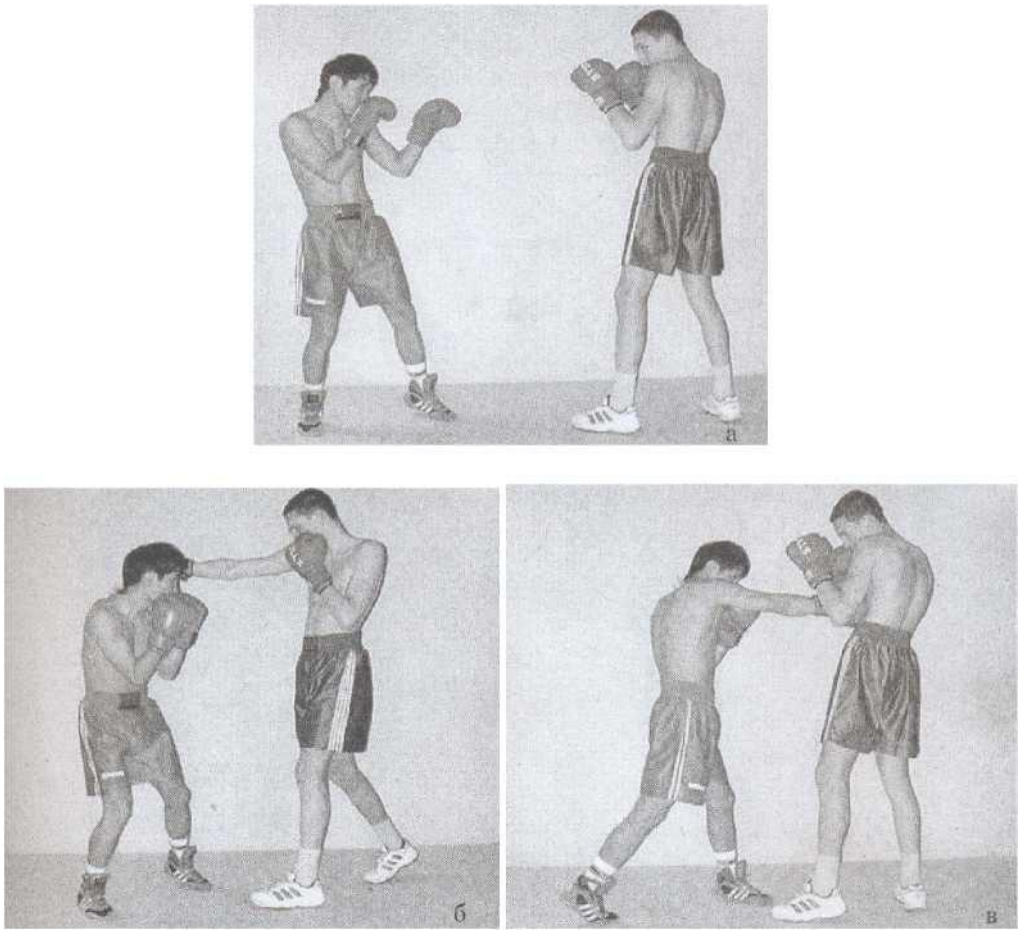
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda, zarba qarshisiga kichikroq qadam tashlab, bir vaqtning o'zida oldinga-o'ngga egilib, boshni zarbadan olib qochib va bir oz yarim o'tirib, bir oz yarim o'tirib, o'ngga og'ish bilan himoyalanishni bajaring. Qo'llar iyakka taqalgan, bosh chapyelkaga tushirilgan. So'ngra gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



104-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ngga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ngga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

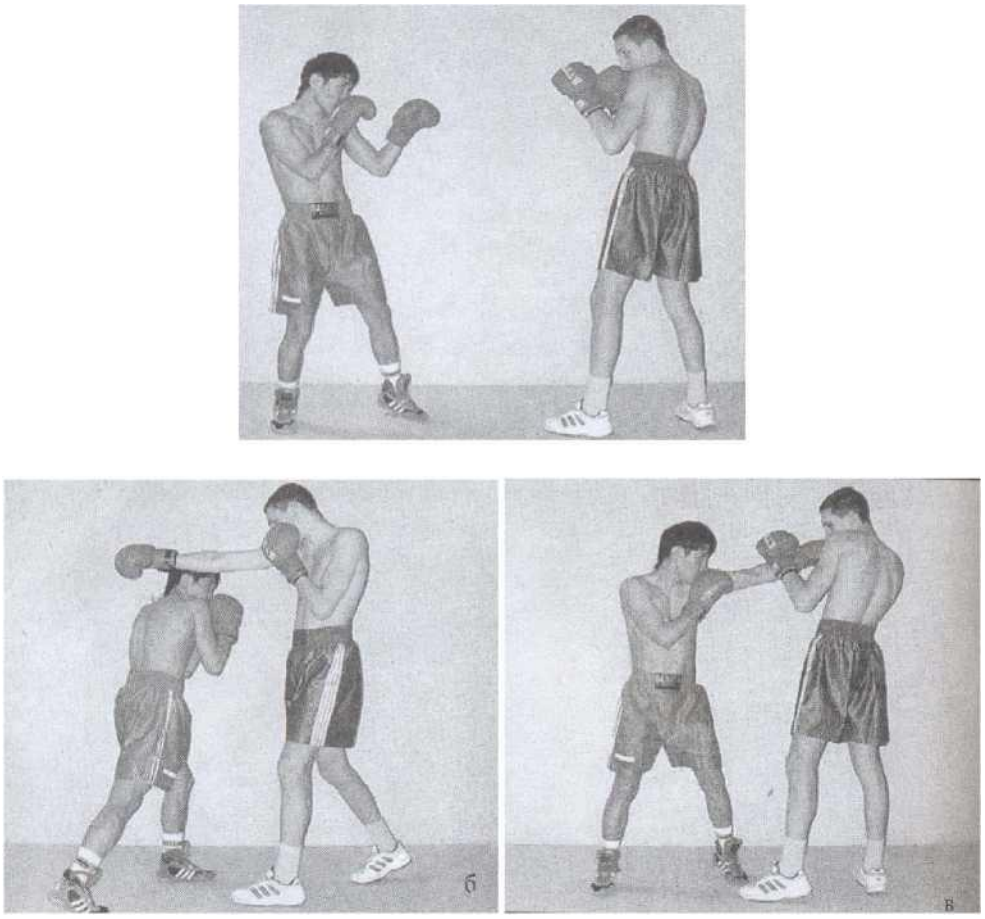
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda zarba qarshisiga kichik qadam tashlab, bir vaqtning o'zida oldinga-o'ngga egilib, boshni zarbadan olib qochib, o'ngga og'ish bilan himoyalanishni bajaring. So'ngra tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida o'ng qo'lda raqib gavdasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



105-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ngga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chapga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

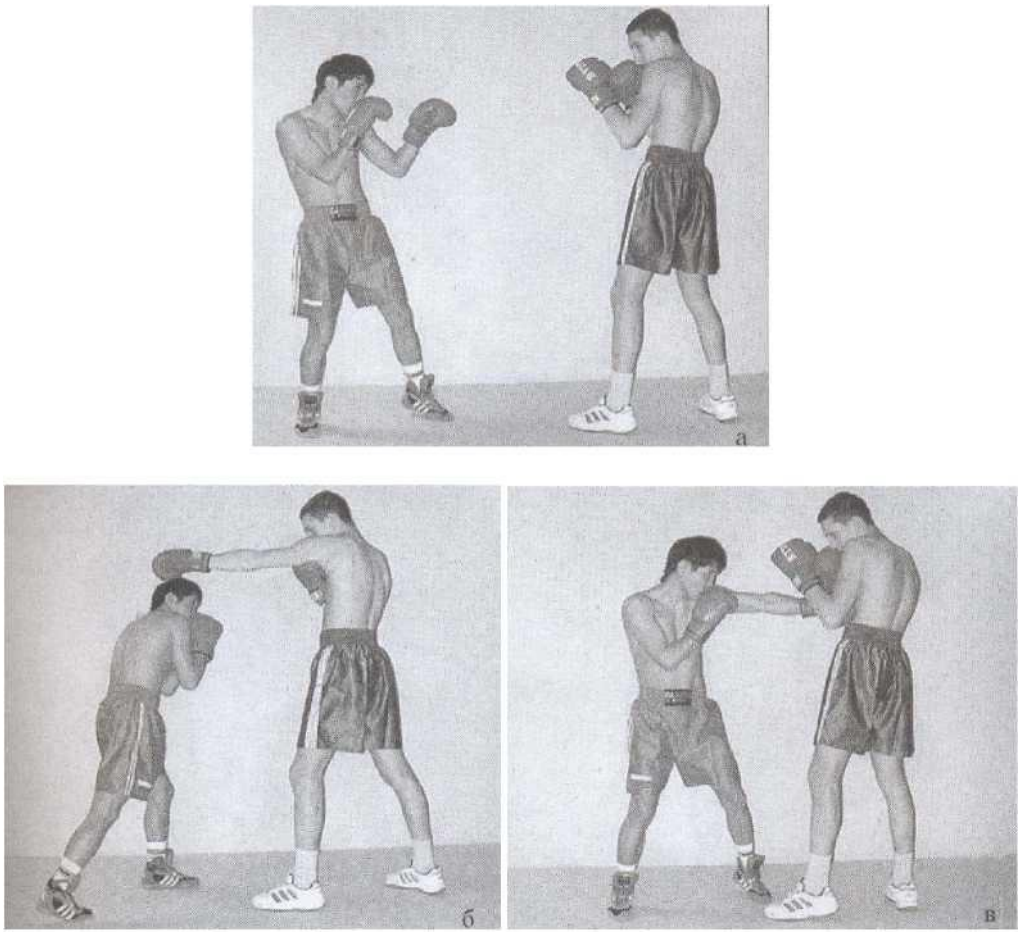
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan-chapga burib va boshni zarbadan olib qochib, chapga og'ish bilan himoyalanishni bajaring. So'ngra tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap qo'lda raqib gavdasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



106-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chapga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chapga og'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan-chapga burib va boshni zarbadan olib qochib, chapga og'ish bilan himoyalanishni bajaring. So'ngra tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap qo'lda raqib gavdasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.

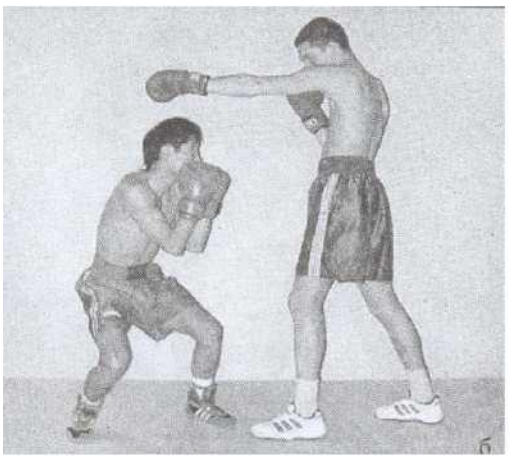


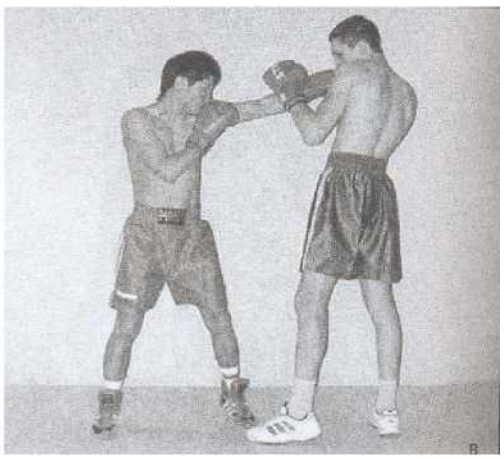
107-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chapga og'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi yarim o'tirish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda, raqib zarbasi ostiga ikkala oyoqda bir tekis yarim o'tirib, yarim o'tirish bilan himoyalanishni bajaring. So'ngra rostlanib, chap qo'lda raqib gavdasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



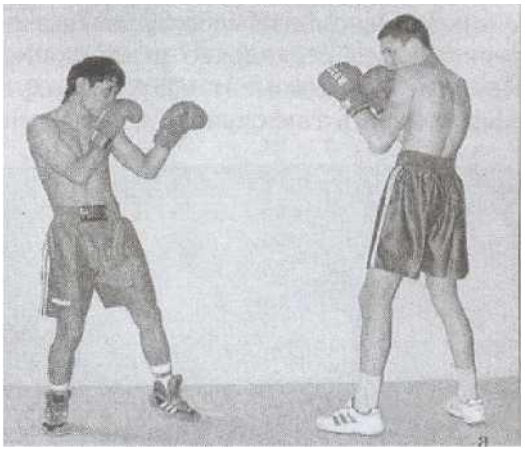




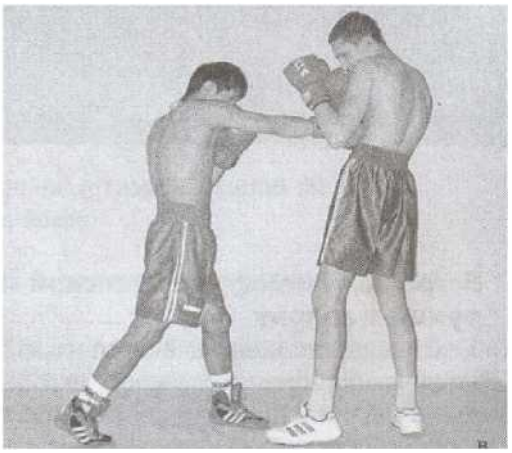
108-rasm Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, yarim o'tirish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, yarim o'tirish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: boshga o'ng qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan raqib hujum qilishi paytida, raqib zarbasi ostigi ikkala oyoqqa bir tekisda yarim o'tirib, yarim o'tirish bilan himoyalanish bajaring. So'ngra rastlanib, raqib gavdasiga o'ng qo'lda to'g'ridan javob zarbasi beriladi.



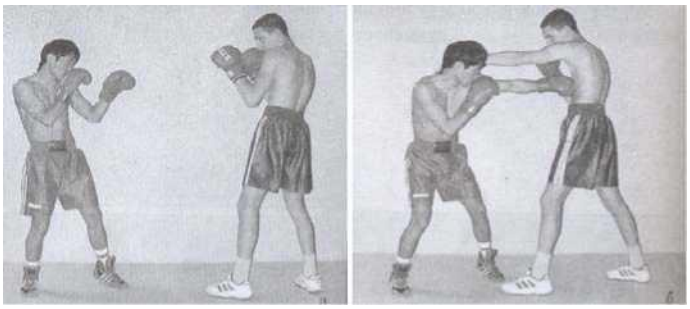




109-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi yarim o'tirish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, chap qo'lda gavdaga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

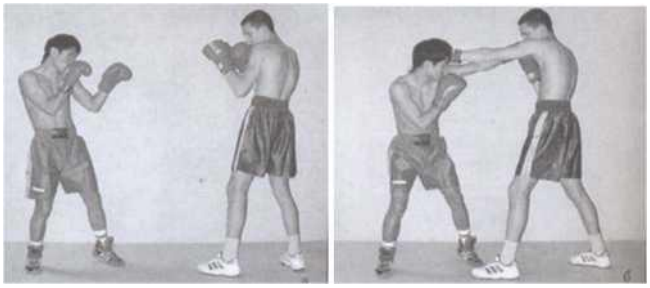
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavdani oldinga-o'ngga egiltirib, chap qo'l mushtini nishonga to'g'ri chiziq bo'ylab yo'naltiring. Zarba paytida o'ng qo'l bilan iyakni himoyalang. Agarda qarshilovchi zarba raqib harakatini yengib o'tsa, bu holda u samarali bo'ladi.



110-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, chap qo'lda gavdaga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

Chap qo'lda to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, chap qo'lda to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

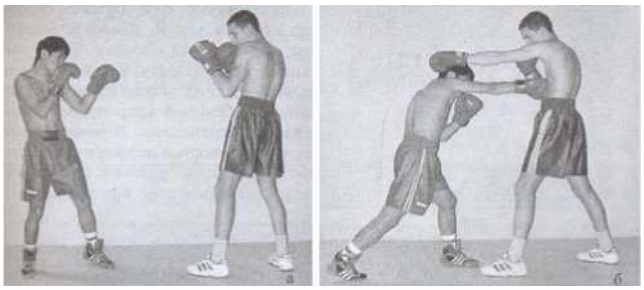
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavdani oldinga-o'ngga egiltirib, chap qo'l mushtini nishonga to'g'ri chiziq bo'ylab yo'naltiring. Harakatning ohirgi paytida mushtning qisilishi va uning bilak bo'g'imidan egilishiga katta ahamiyat bering. Iyakni ehtiyotlovchi o'ng qo'l zaruriyat bo'lganda raqib zarbasini to'xtatishi kerak.



111-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan berilayotgan zarbaga zarbaga qarshi, chap qo'lda to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

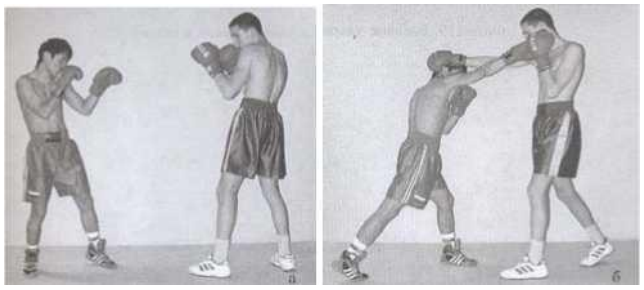
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, bunda gavdani o'ngdan-chapga bir oz oldinga va pastga burib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'l mushtini nishonga yo'naltiring. Harakatning oxirgi paytida mushtning qisilishi va uning bilak bo'g'imidan egilishiga katta ahamiyat bering. Iyakni himoyalovi o'ng qo'l zaruriyat bo'lganda raqib zarbasini to'xtatishi kerak.



112-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, bunda gavdani o'ngdan-chapga burib va bir vaqtning o'zida o'ng qo'l mushtini nishonga yo'naltiring. Musht nishonga tegish paytida tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing.



113-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

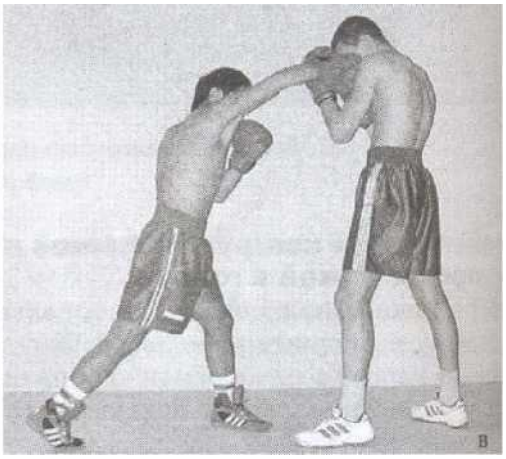
3.11. YONDAN IKKITALIK ZARBALAR KOMBINATSIYALARI

O'ng va chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib, o'ng oyoq uchida depsinib chap oyoqda oldinga qadam tashlang, bir vaqtning o'zida gavdani chapdan-o'ngga buring. Chap qo'lni bilak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib, chap qo'lda yondan zarba bering. Zarba paytida tana og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazing. Zarbadan so'ng o'ng oyoqni chap oyoqqa yaqinlashtiring va gavdani o'ngdan-chapga burib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, dastlabki holatga qayting.



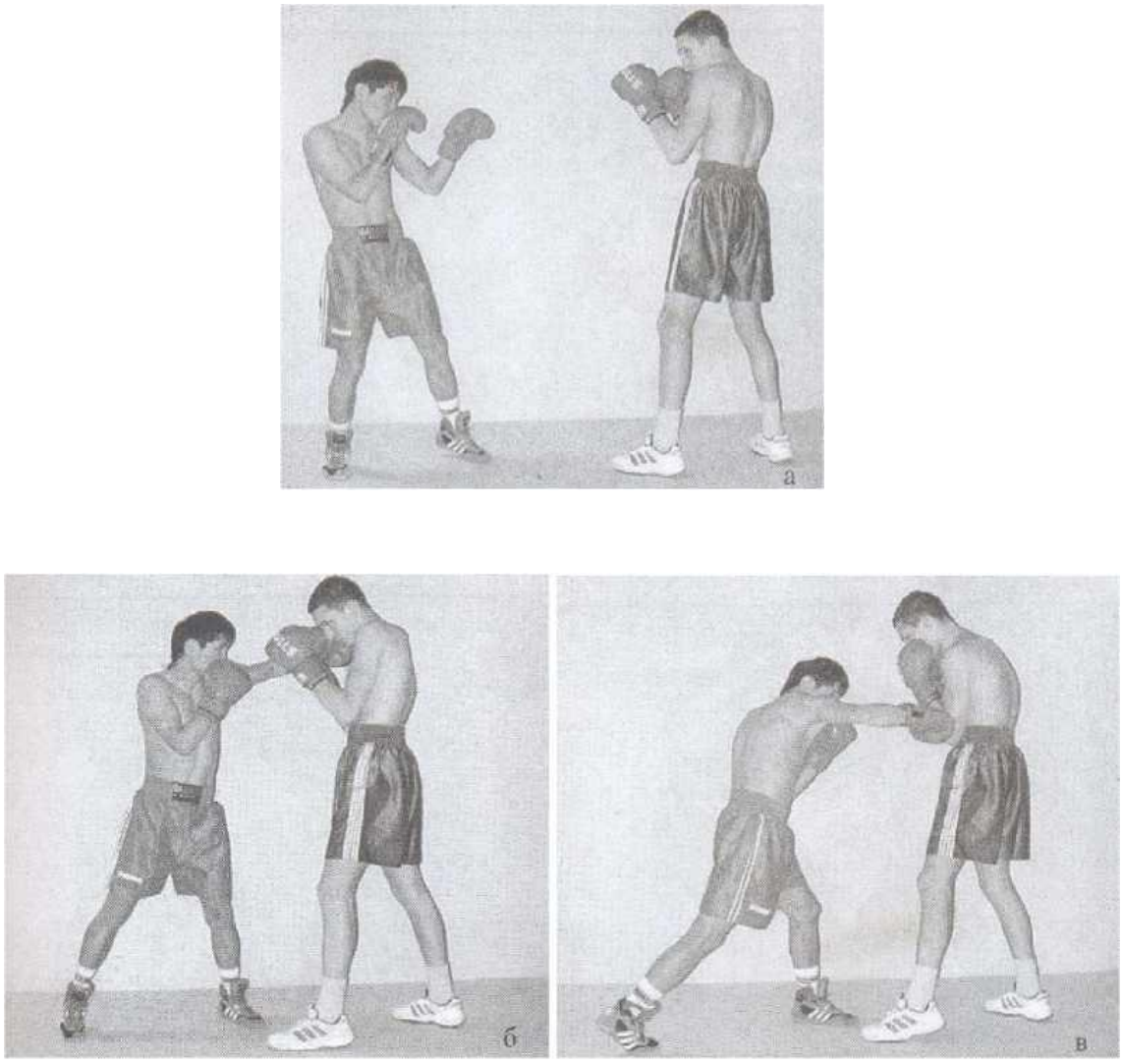




114-rasm. O' ng va chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

Chap qo'lda boshga va o'ng qo'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

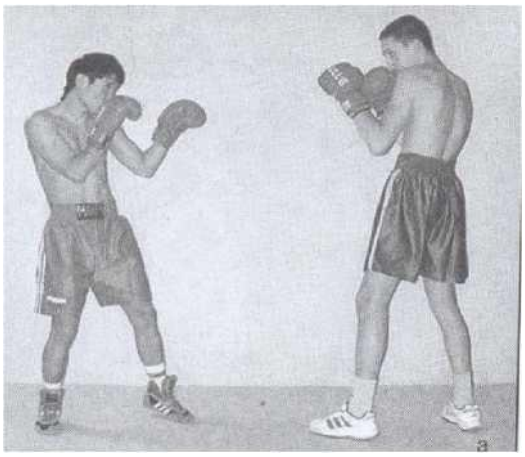
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib o'ng oyoq uchida depsinib chap oyoqda oldinga qadam tashlang, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Zarbadan so'ng o'ng oyoqni chap oyoqqa yaqinlashtiring va gavdani o'ngdan-chapga burib, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, dastlabki holatga qayting.

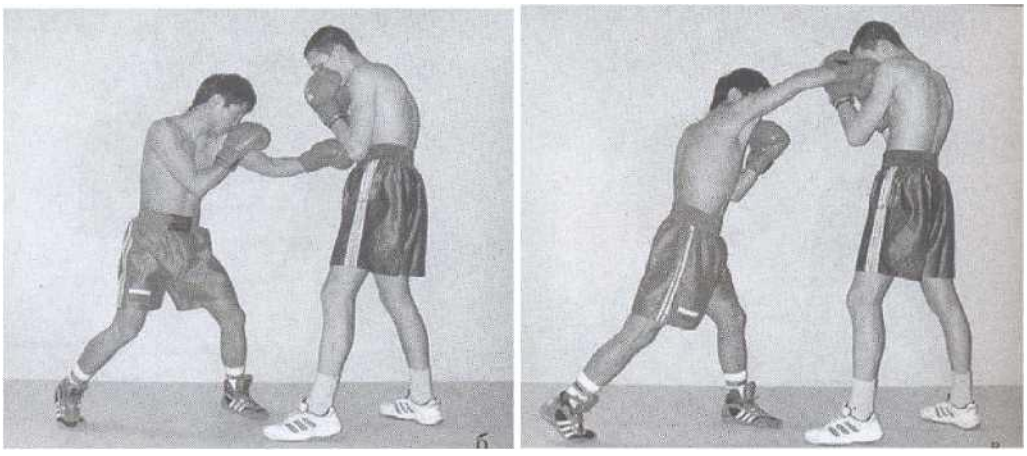


115-rasm. Chap qo'lda boshga va o'ng qo'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

Qadam tashlab chap qo'lda gavdaga va o'ng qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: o'rta masofadan turib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, gavdani chapdan-o'ngga burib va oldinga-pastga engashtirib, chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Zarba paytida tana og'irligini chap oyoqqa to'laligicha o'tkazing. So'ngra o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan-chapga burib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, dastlabki holatga qayting.

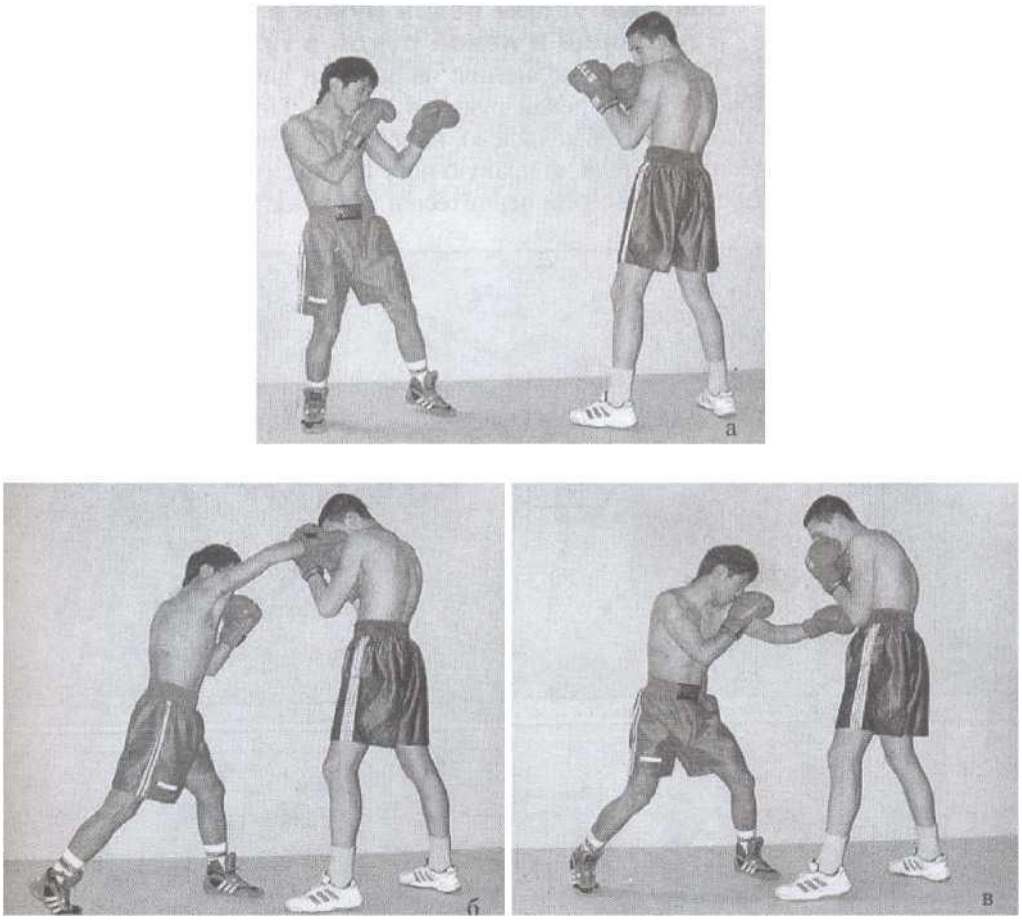




116-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda gavdaga va o'ng qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: o'rta masofadan turib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, gavdani o'ngdan-chapga burib va tana og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. So'ngra tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga yondan urg'uli zarba bering va dastlabki holatga qayting.

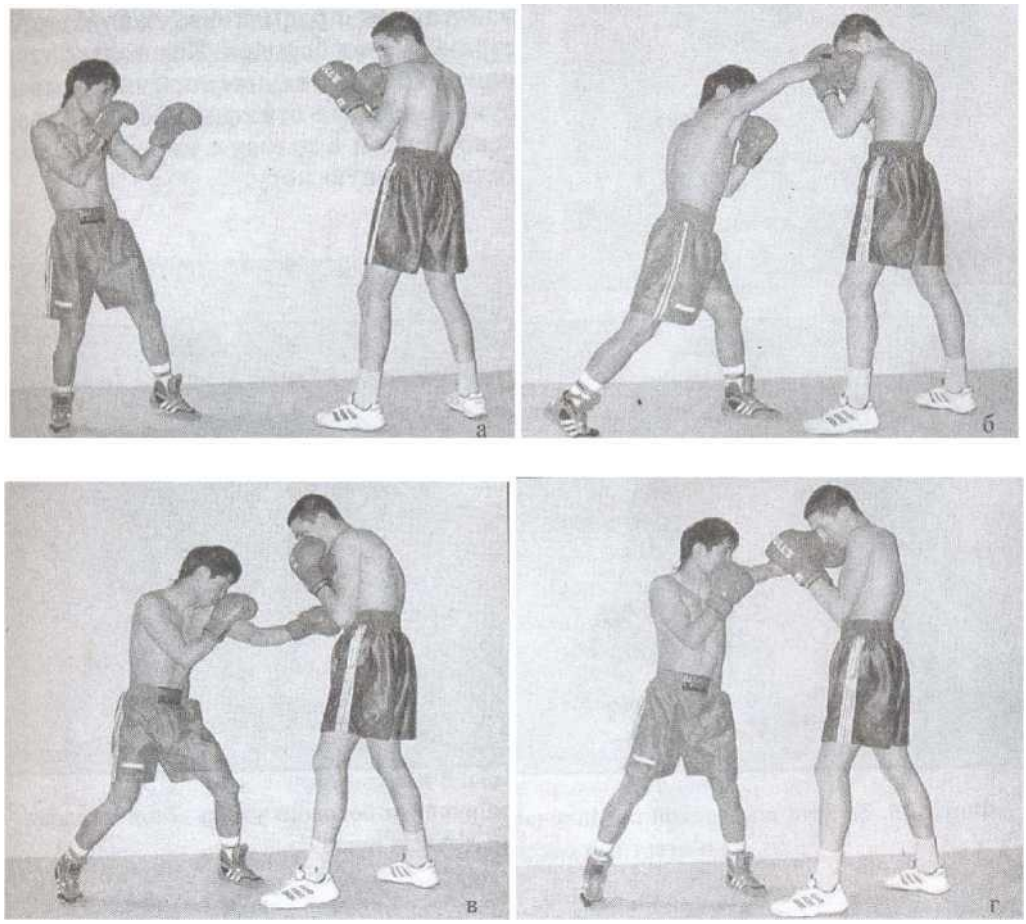


117-rasm. Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

3.12. YONDAN UCHTALIK ZARBALAR SERIYALARI

Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish.

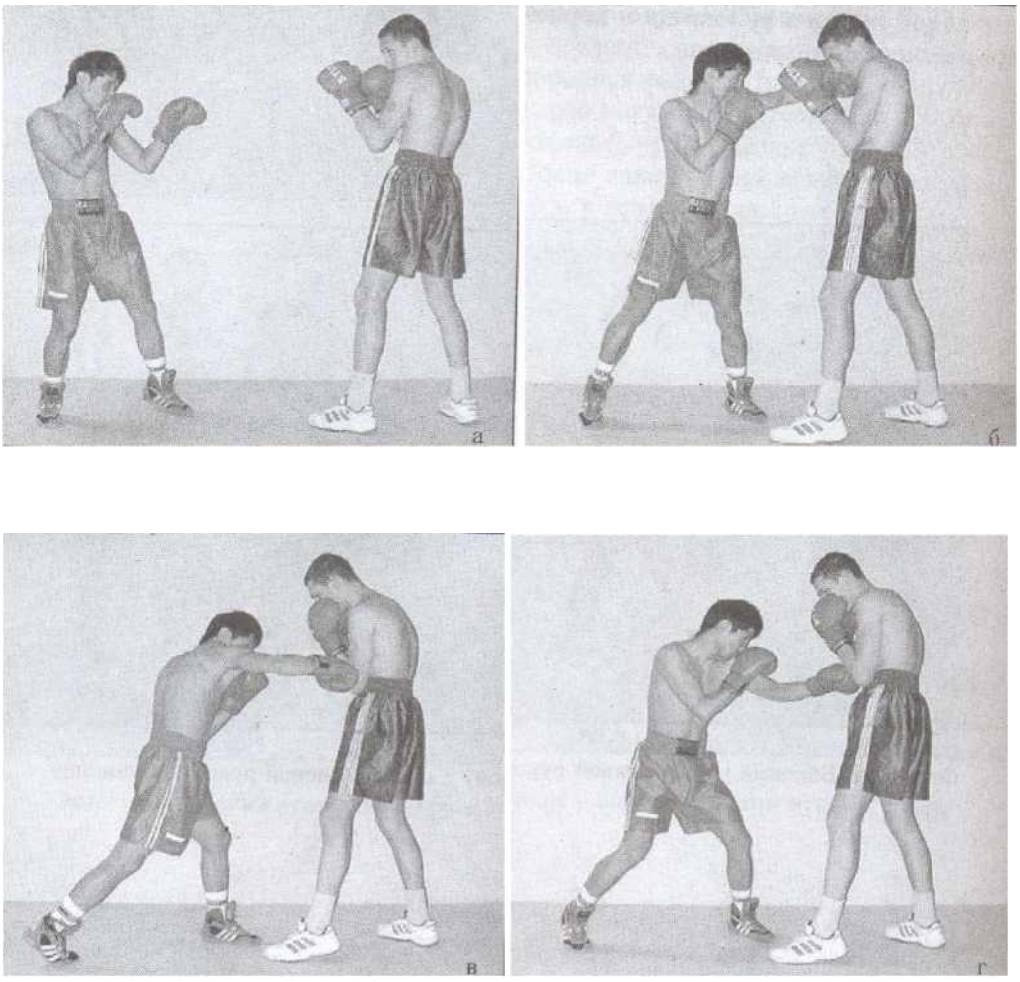
Bajarilish texnikasi: o'rta masofadan turib gavdani, o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va tana vaznini to'liq chap oyoqqa o'tkazib bo'lib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar bering. Seriya tugallangach, dastlabki holatga qayting.



118-rasm. Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish.

Oldinga qadam tashlab chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavdaga va chap qo'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

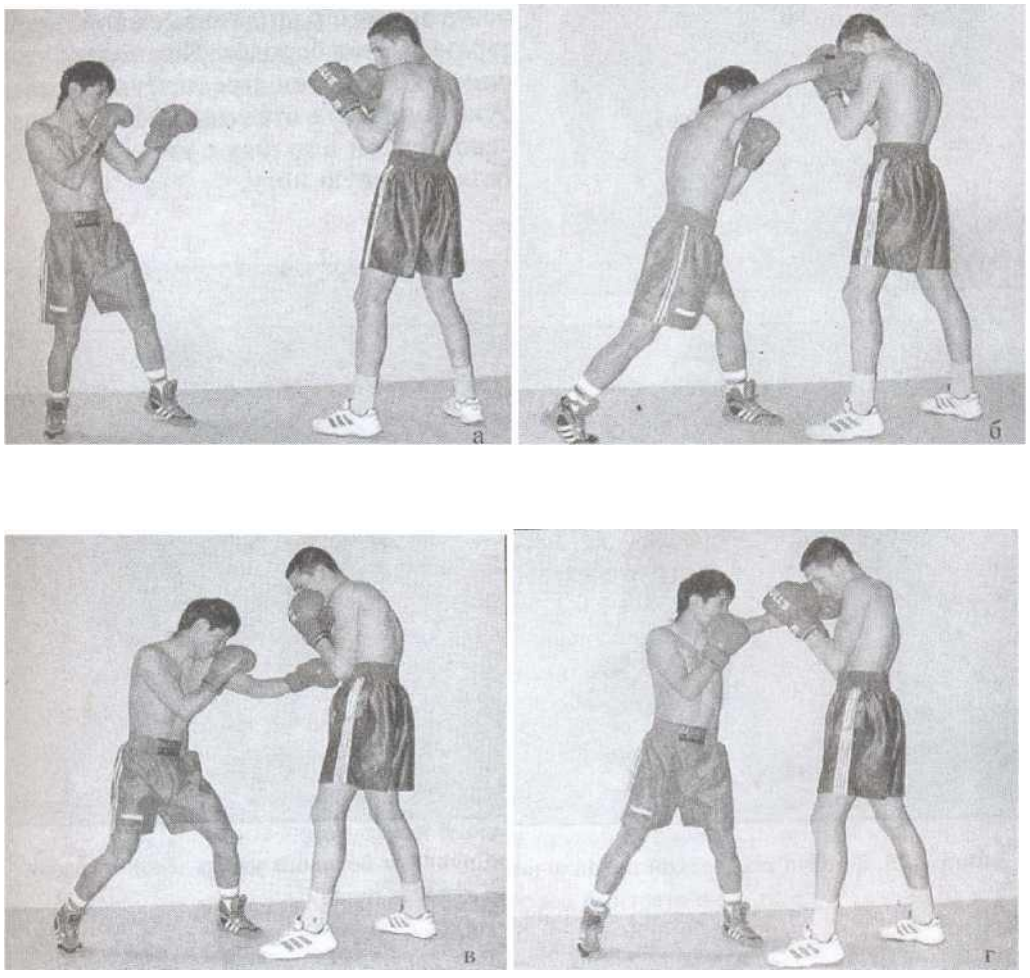
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering, o'ng oyoqni oldinga olib keling va gavdani o'ngdan-chapga burib, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Keyin tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Seriya tugallangach, dastlabki holatga qayting.



119-rasm. Oldinga qadam tashlab chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavdaga va chap qo'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

Oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda boshga, chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: o'rta masofadan turib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering, tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazing va chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Keyin tana og'irligini bir oz chap oyoqqa o'tkazing, gavdani o'ngdan-chapga buring va oldinga-chapga engashtiring. Shu dastlabki holatdan chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Bunda tana og'irligini to'liq chap oyoqqa o'tkaziladi va qad rostlanadi.

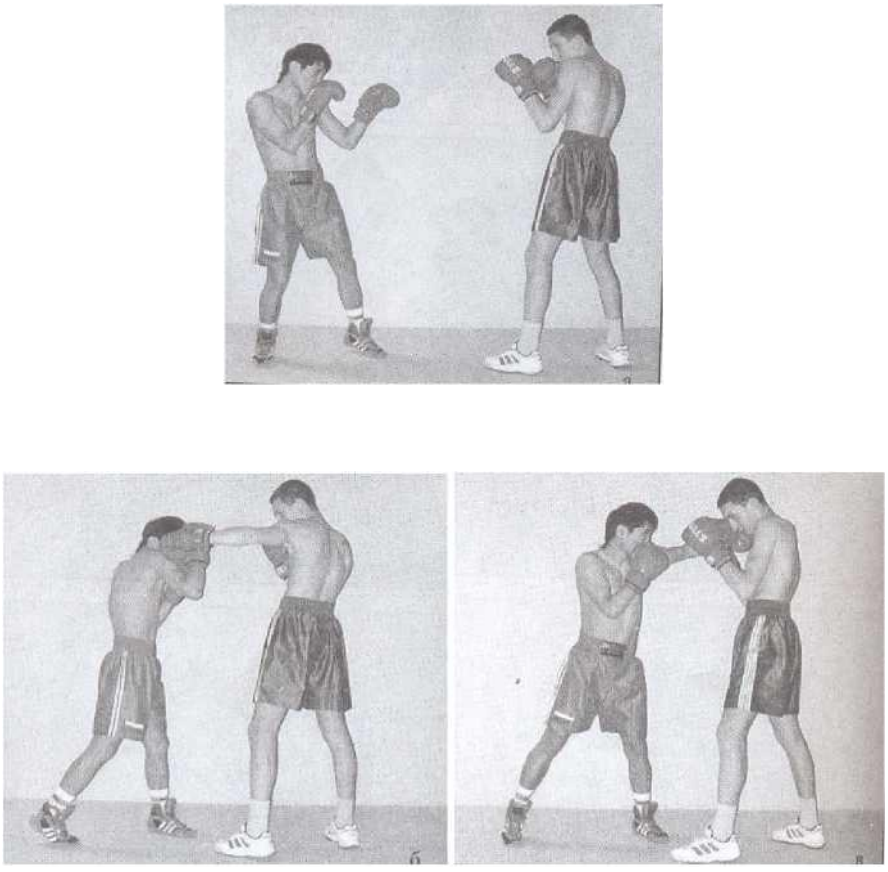


120-rasm. Oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda boshga, chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish.

3.13. YONDAN QARSHI HUJUM ZARBALARI

Chap qo'lda boshga yondan berilayotgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l bilagida to'sish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

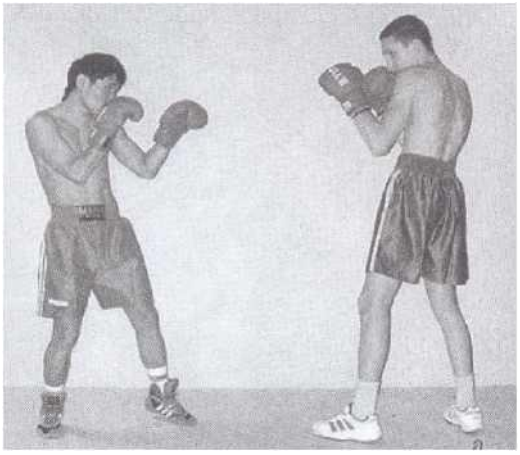
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavdani o'ngdan-chapga buring va bir vaqtning o'zida o'ng qo'l bilagini raqib zarbasi ostiga to'siq qilib qo'ying. Bilak yordamida to'sish bilan himoyalanishni bajaring, chap qo'lda iyakni himoyalang. Zarba o'ng qo'l bilagiga qattiq tegishi bilanoq, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini bering.

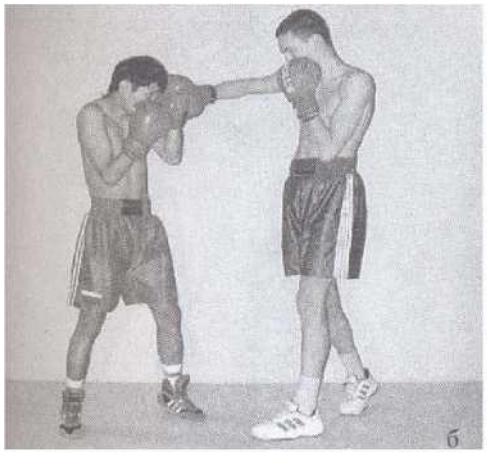


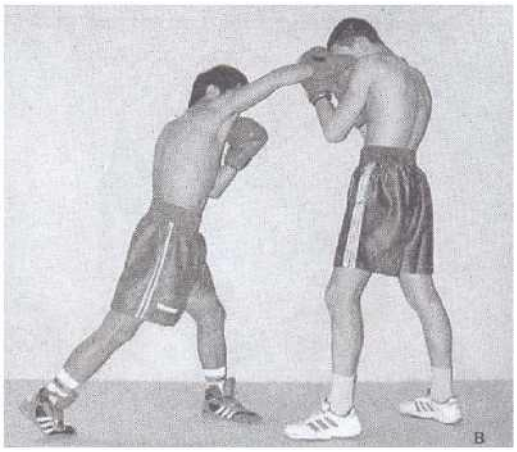
121-rasm. Chap qo'lda boshga yondan berilayotgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l bilagida to'sish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagida to'sish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda gavdani chapdan-o'ngga burib va chap qo'l bilagini raqib zarbasi ostiga to'siq qilgan holda tana vaznini o'ng oyoqqa o'tkazing. Bilak yordamida to'sish orqali himoyalanishni bajaring. Zarba chap qo'l bilagiga qattiq tegishi bilanoq, tana vaznini chap oyoqqa o'tkazgan holda o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini bering.



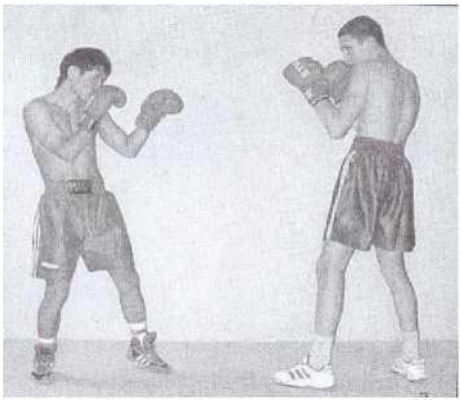


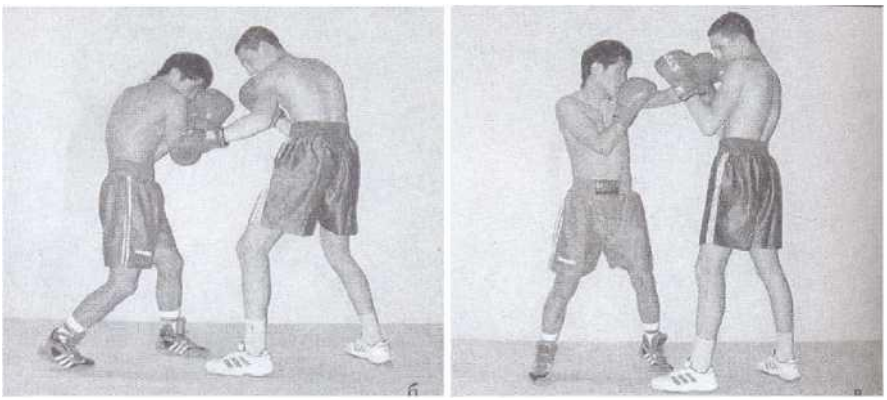


122-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagida to'sish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda gavdaga yondan berilgan zarbaga qarshi o'ng tirsakda (elka va bilak bukilgan qismini) to'sish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tirsakdan bukilgan o'ng qo'lni raqib zarbasi ostiga qo'yib, gavdani o'ngdan-chapga buring, tirsakda to'sish bilan himoyalanishni bajaring. Zarba o'ng qo'l tirsagiga qattiq tegishi bilanoq, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va gavdani chapdan-o'ngga burgan holda, chap qo'lda raqib boshiga yondan javob zarbasini bering.

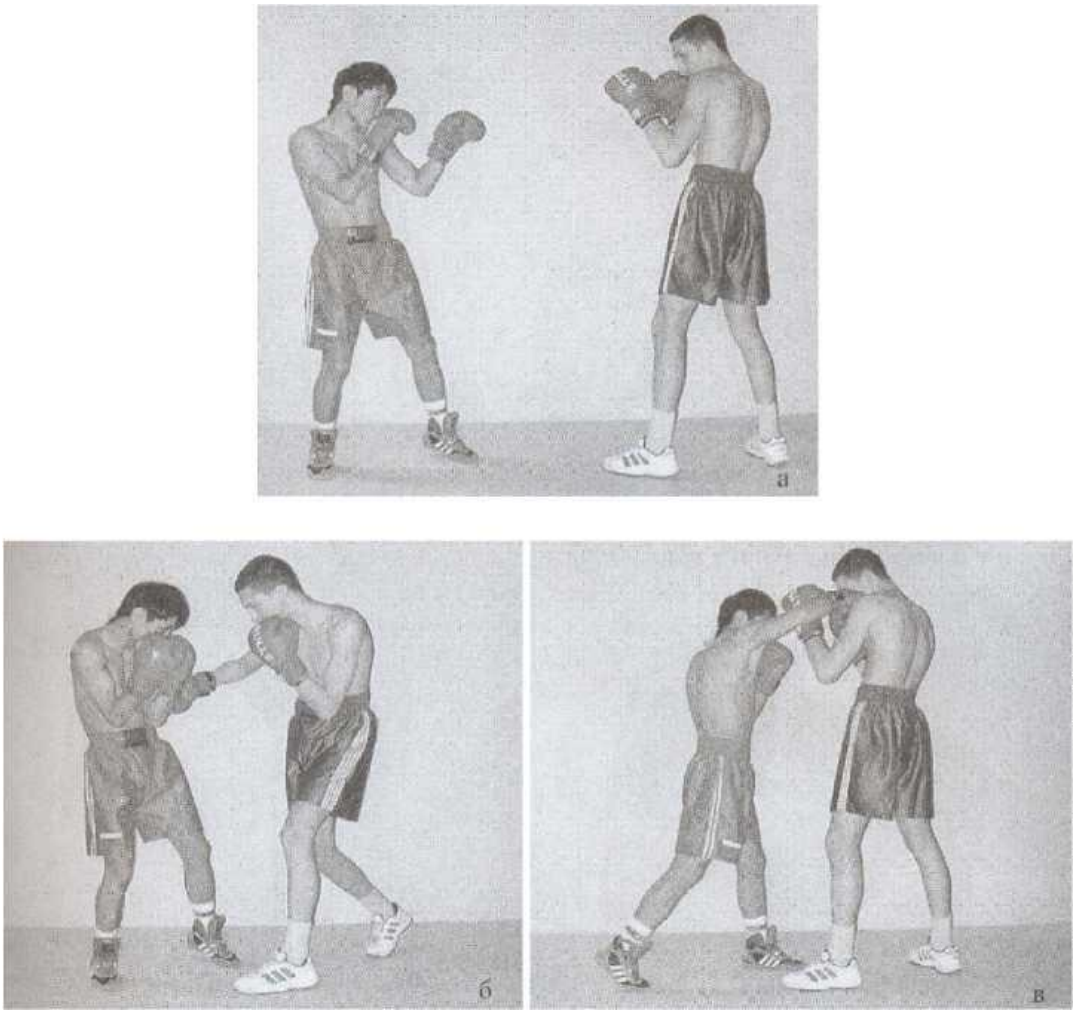




123-rasm. Chap qo'lda gavdaga yondan berilgan zarbaga qarshi, o'ng tirsakda (yelka va bilak bukilgan qismini) to'sish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda gavdaga yondan berilgan zarbaga qarshi, chap tirsakda to'sish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

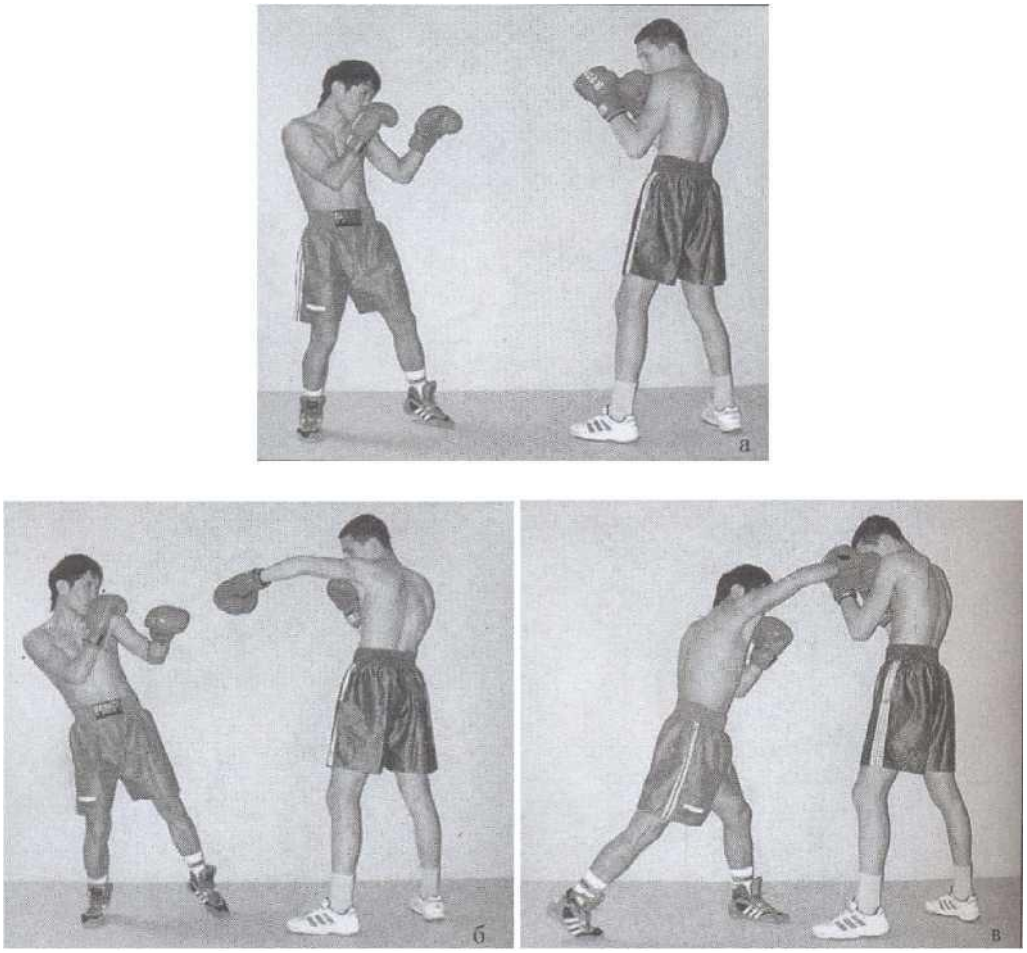
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavdani o'ngdan-chapga buring. Bir vaqtning o'zida tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va tirsak bo'g'imidan bukilgan chap qo'lni raqib zarbasi ostiga to'siq qilib, chap tirsakda to'sish bilan himoyalanishni bajaring. Zarba tirsakka qattiq tegishi bilanoq, gavda og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini bering.



124-rasm. O'ng qo'lda gavdaga yondan berilgan zarbaga qarshi, chap tirsakda to'sish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, orqaga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

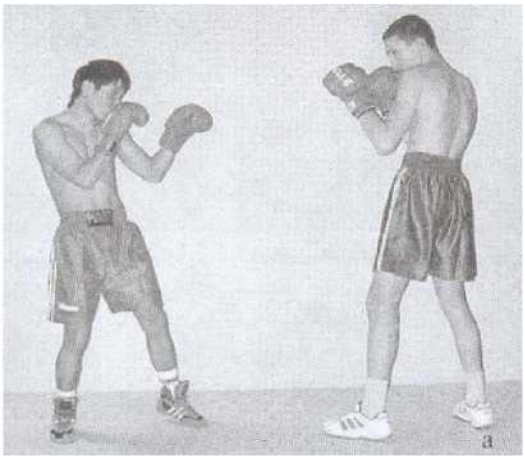
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavdani orqaga og'dirib va iyakni o'ng qo'l bilan himoyalab, orqaga og'ish bilan himoyalanishni bajaring. Keyin chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda raqib boshiga yondan javob zarbasini bering.

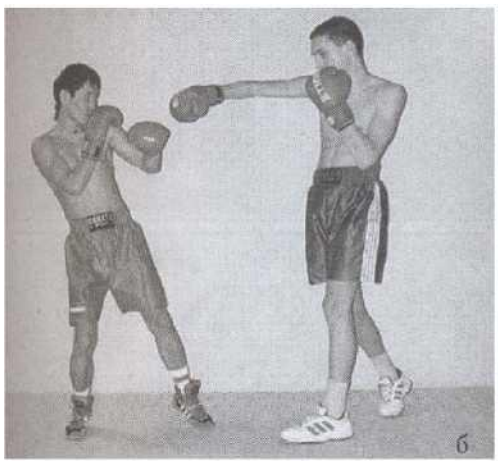


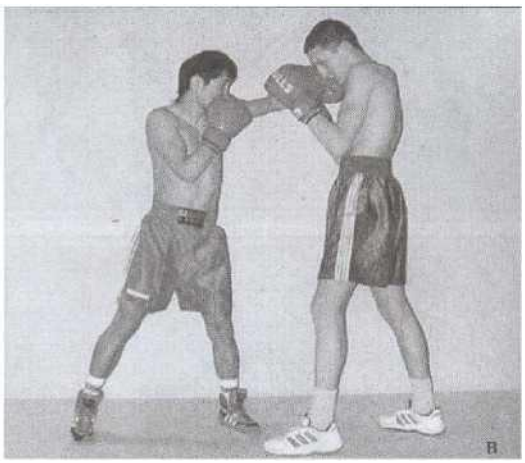
125-rasm. Chap qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, orqaga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, orqaga og'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavdani orqaga og'dirib va iyakni o'ng qo'l bilan himoyalab, orqaga og'ish bilan himoyalanishni bajaring. Keyin chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini bering.



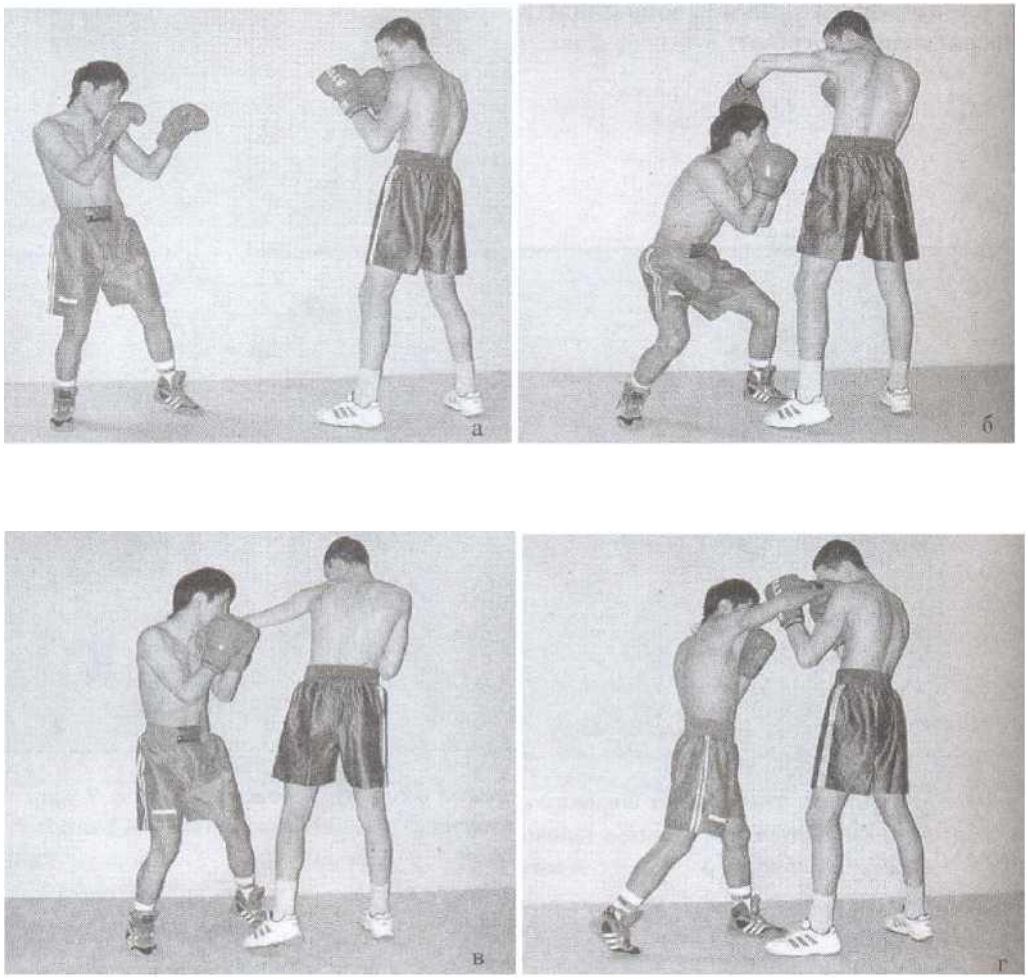




126-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi orqaga og'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, o'ngga sho'ng'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

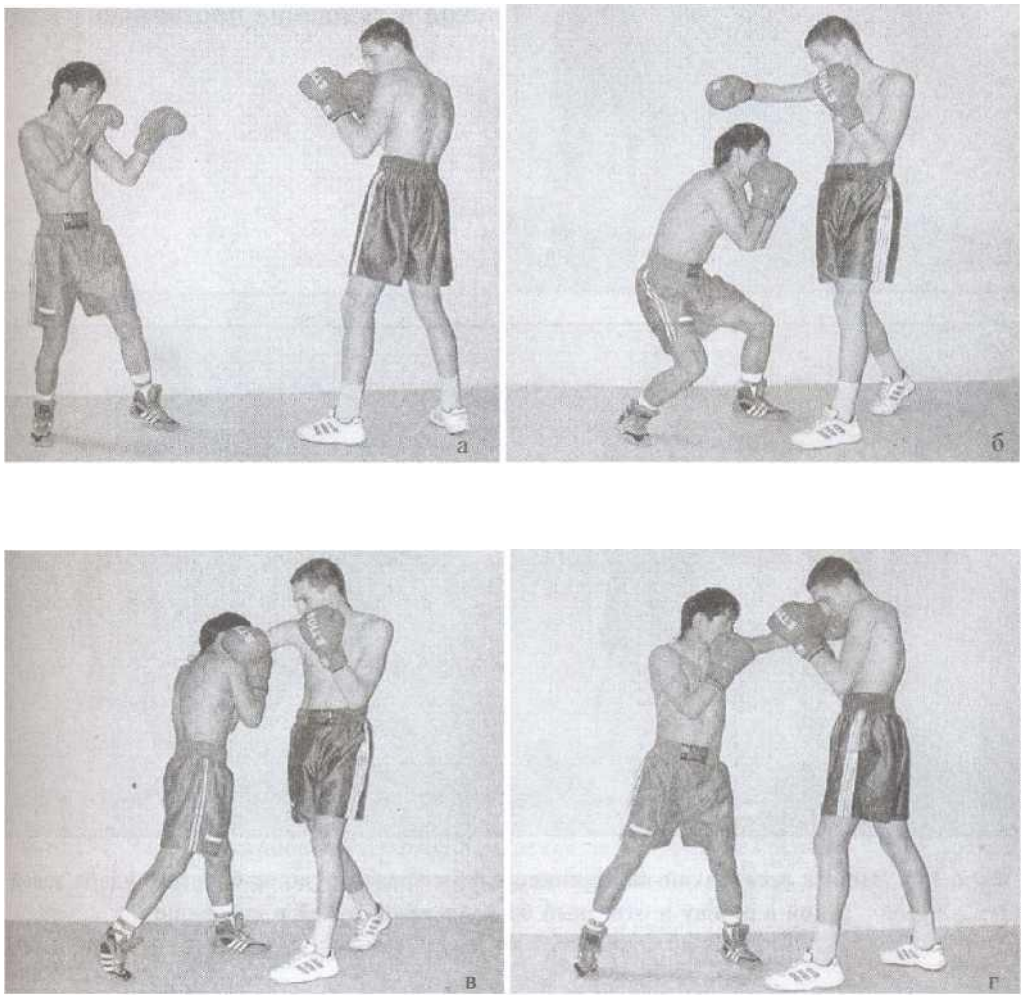
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, bir vaqtning o'zida bitta yaxlit harakat bilan gavdani o'ngdan-chapga bir oz burib, yarim o'tirib, chapga og'ib, pastga engashishni bajarib, gavdani chapdan-o'ngga burib va qadni rostlab, o'ngga sho'ng'ish yordamida himoyalanishni bajaring. Raqib mo'ljalga tegiza olmagan zahoti, o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini bering.



127-rasm. Chap qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, o'ngga sho'ng'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, chapga sho'ng'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

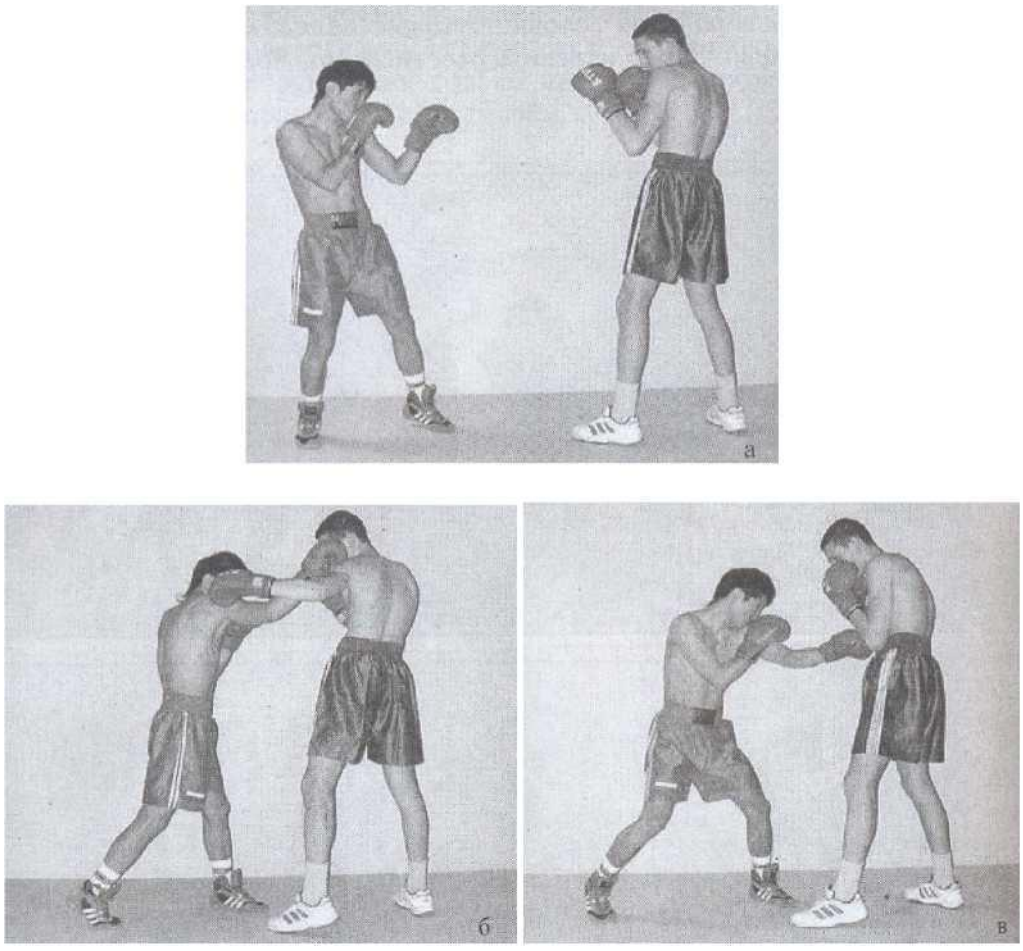
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavdani bir oz chapdan o'ngga burib, yarim o'tirib, o'ng tomonga og'ib pastga engashishni bajarib, gavdani o'ngdan-chapga burib va qadni rostlab, chapga sho'ng'ish yordamida himoyalanishni bajaring. Keyin chap qo'lda raqib boshiga yondan javob zarbasini bering.



128-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, chapga sho'ng'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l bilagini raqib qo'li ustiga qo'yib to'xtatish yordamida himoyalanish va chap qo'lda gavdaga yondan javob zarbasini berish.

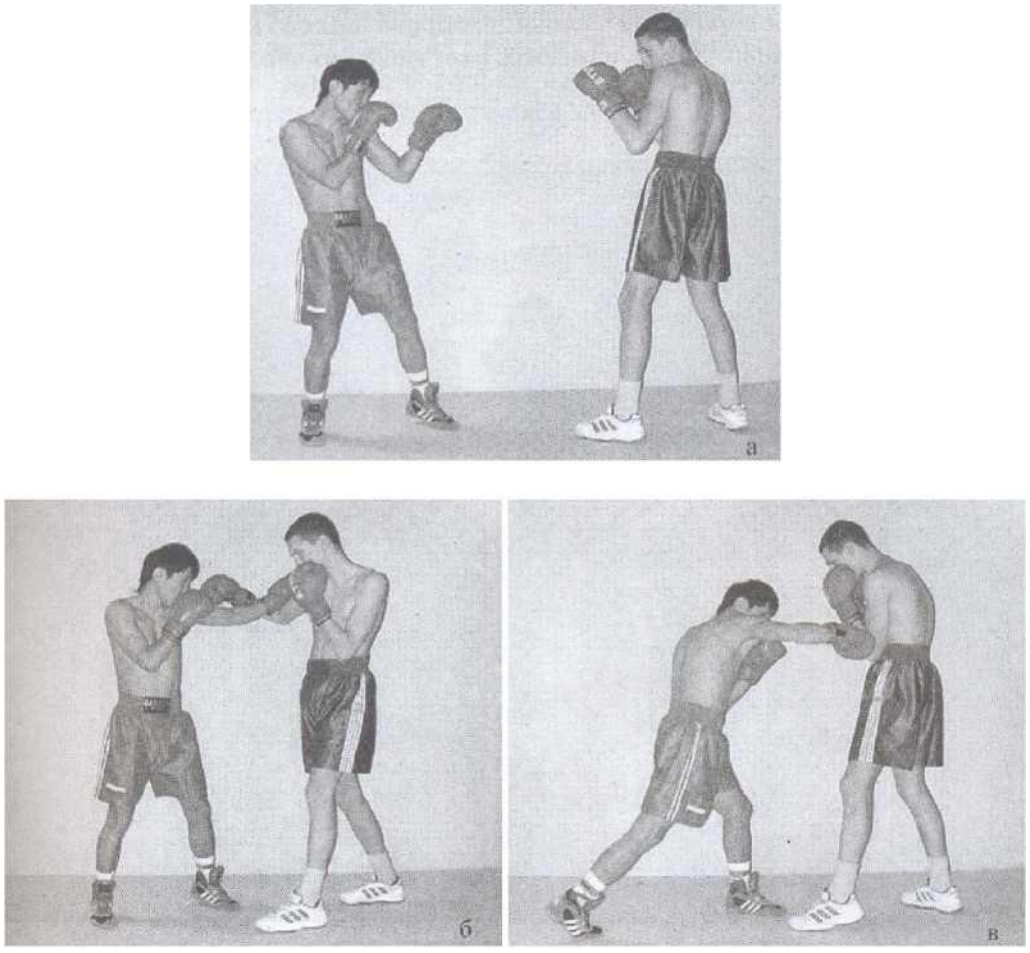
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, zarba berayotgan qo'lning harakati boshlanishi bilan shu qo'lning ikki shoxli mushagi ustiga o'ng qo'l bilagini qo'ying. Keyin chap qo'lda raqib gavdasiga yondan javob zarbasini bering.



129-rasm. Chap qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l bilagini raqib qo'li ustiga qo'yib to'xtatish yordamida himoyalanish va chap qo'lda gavdaga yondan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagini raqib qo'li ustiga qo'yib to'xtatish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga yondan zavob zarbasini berish.

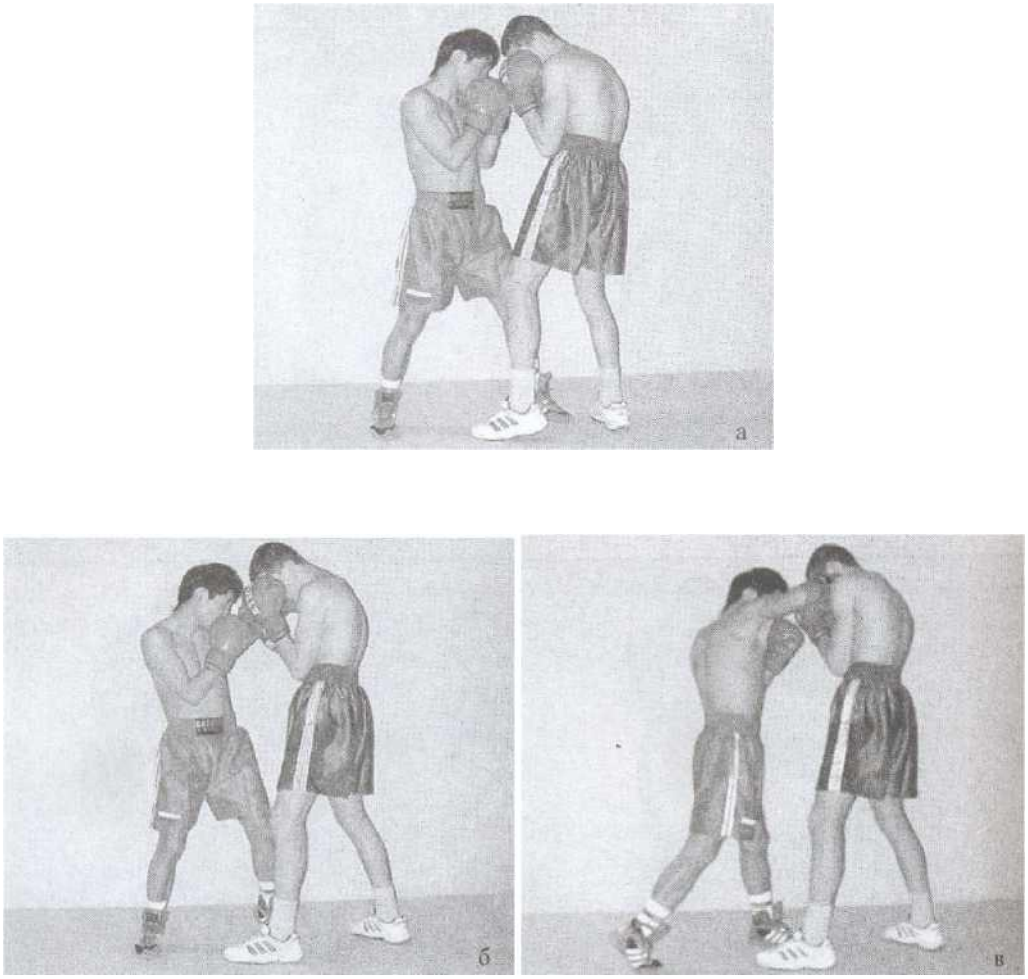
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, zarba berayotgan qo'lning harakati boshlanishi bilan shu qo'lning ikki shoxli mushagi ustiga chap qo'l bilagini qo'ying. Keyin o'ng qo'lda raqib gavdasiga yondan javob zarbasini bering.



130-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l bilagini raqib qo'li ustiga qo'yib to'xtatish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga yondan javob zarbasini berish.

Chap va o'ng qo'llarda boshga yondan zarbalar berish.

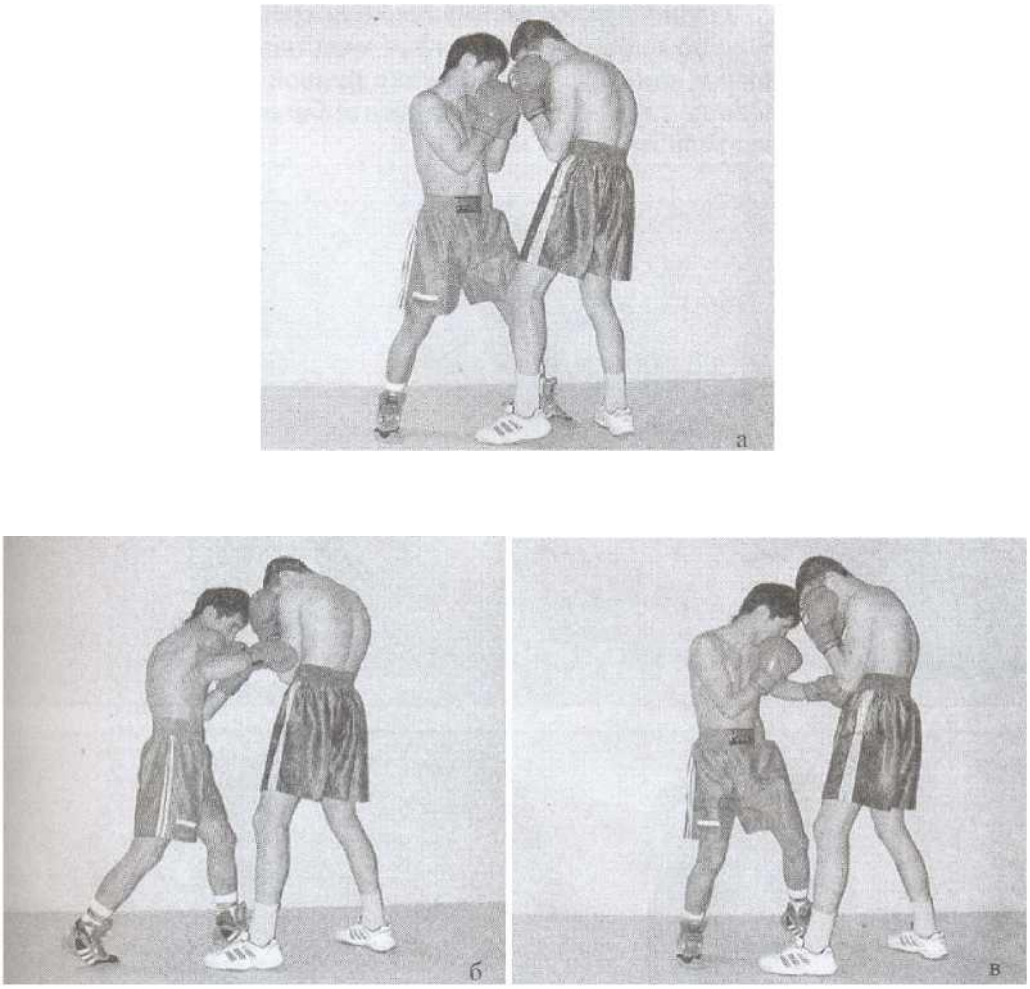
Bajarilish texnikasi: yaqin masofadan turib tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini ikkala oyoqda saqlab turgan holda o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Zarba berish chog'ida tirsak zarba bilan bir tekislikda raqib iyagi darajasida turadi.



131-rasm. Chap va o'ng qo'llarda boshga yondan zarbalar berish.

O'ng va chap qo'llarda gavdaga yondan zarbalar berish.

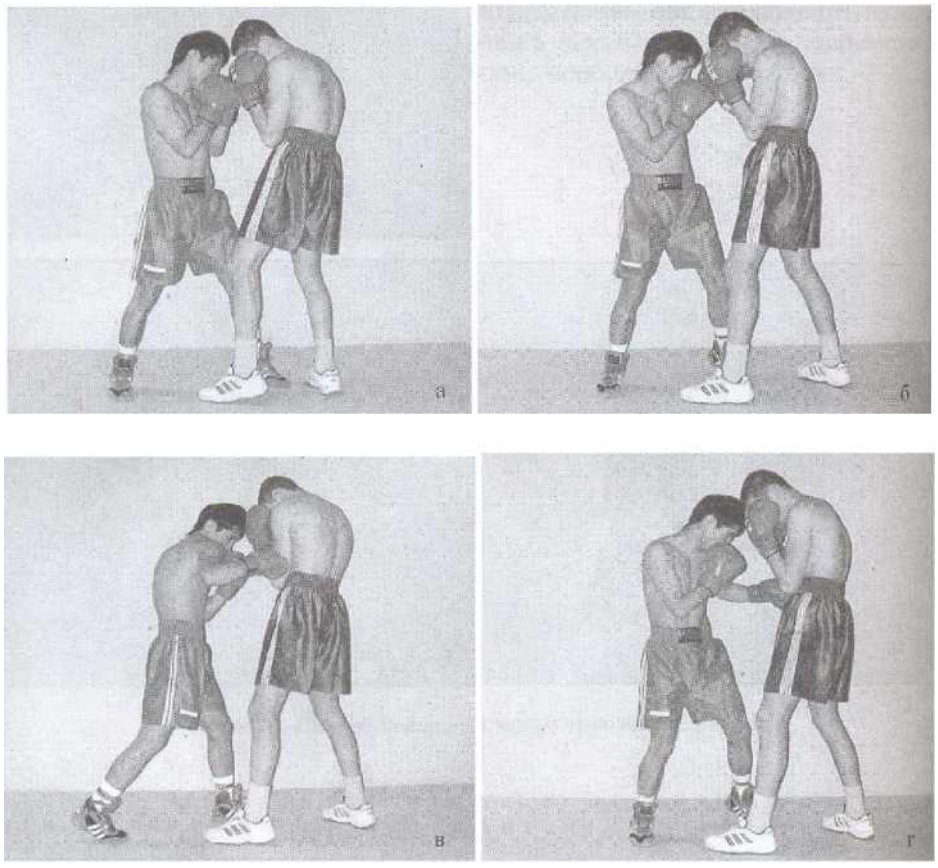
Bajarilish texnikasi: yaqin masofadan turib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan-chapga burib, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va gavdani o'ngdan-chapga burib, chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering.



132-rasm. O'ng va chap qo'llarda gavdaga yondan zarbalar berish.

Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavdaga, chap qo'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

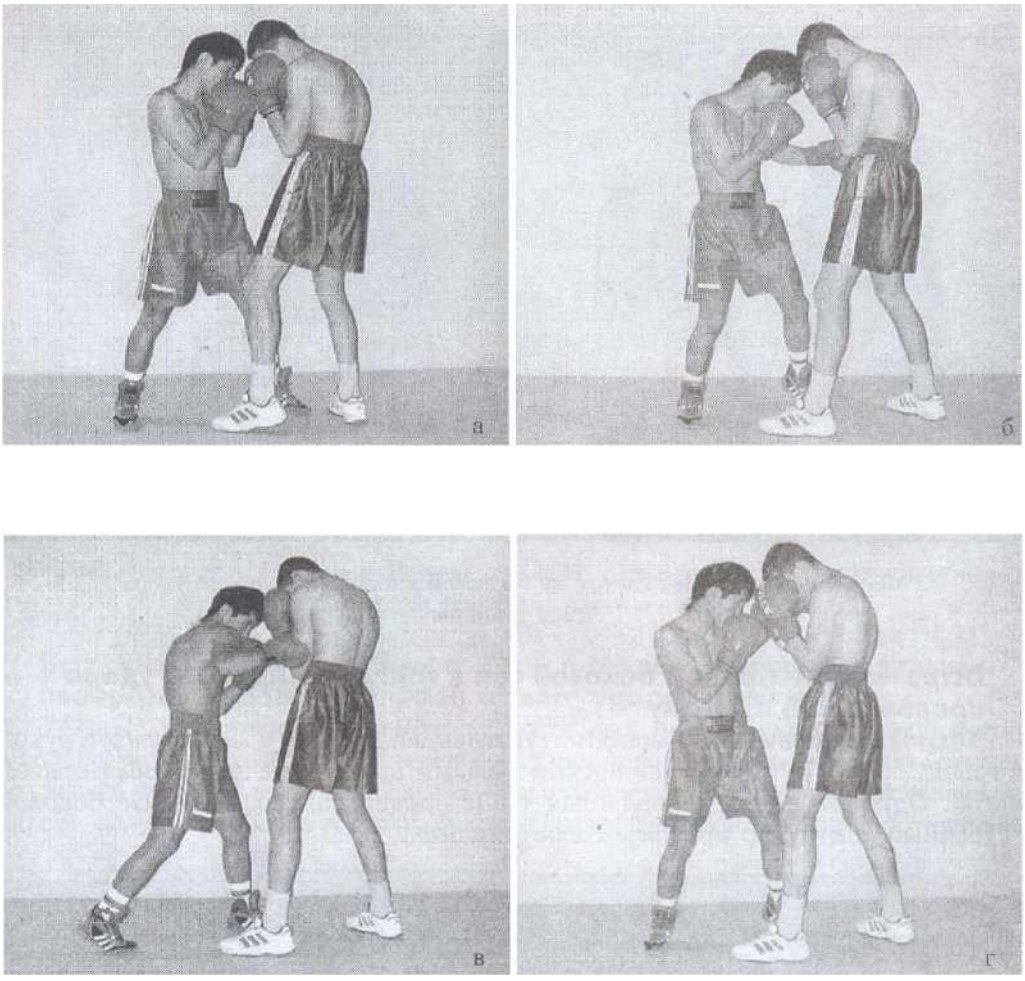
Bajarilish texnikasi: yaqin masofadan turib chap qo'lda boshga yondan zarba bering, bunda tana og'irligi ikkala oyoqqa teng tushadi. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Keyin gavdani chapdan-o'ngga burib, chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering, bunda tana og'irligi ikkala oyoqda saqlanib turadi.



133-rasm. Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavdaga, chap qo'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

Chap qo'lda gavdaga, o'ng qo'lda gavdaga, chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

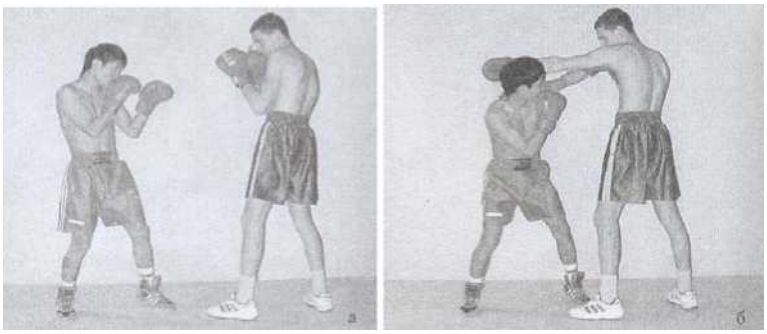
Bajarilish texnikasi: yaqin masofadan turib, chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangang. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Keyin chap qo'lda boshga yondan zarba bering va bir vaqtning o'zida tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing.



134-rasm. Chap qo'lda gavdaga, o'ng qo'lda gavdaga, chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

Chap qo'lda to'g'ridan boshga berilayotgan zarbaga qarshi, chap qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba berish.

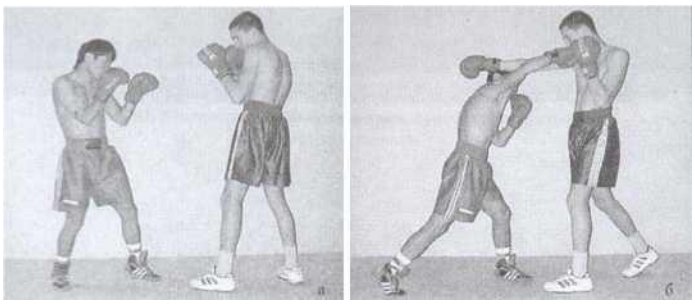
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda o'ng oyoqda keskin depsinib, chap oyoqda oldinga - chapga qadam tashlab, gavda burilishini o'ngga to'liq o'tkazib, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngga og'dirib, chap qo'lda boshga yondan to'g'ri qarshi zarba bering. Zarba berilayotganda o'ng qo'l bilan boshni tirsak bilan gavdani himoyalang.



135-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan boshga berilayotgan zarbaga qarshi, chap qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba berish.

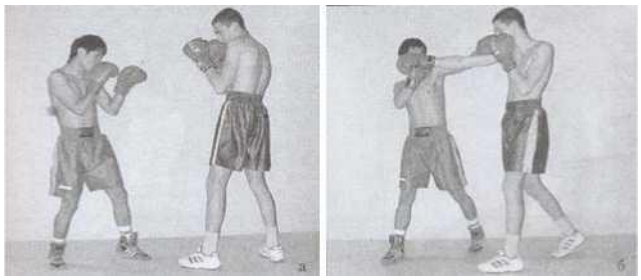
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, o'ng oyoq uchida keskin depsinib, o'ng oyoqda oldinga qadam tashlang. Shu vaqtning o'zida gavdani o'ngdan - chapga burib, o'ng qo'lda raqib boshiga qarshilovchi zarba bering.



136-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, bir vaqtning o'zida gavdani chapga burib, chap qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba berish.

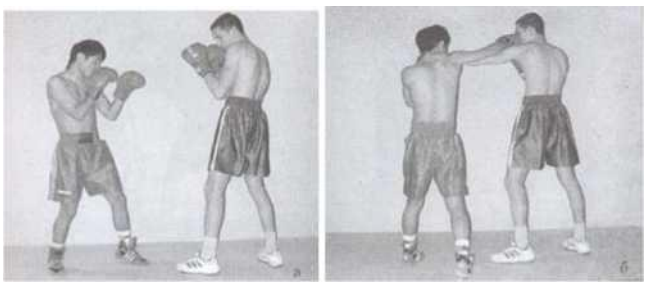
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, o'ng oyoqda keskin depsinib, chap oyoqda chapga qadam tashlang. Chap oyoq uchida chapdan-o'ngga burilib, bir vaqtning o'zida gavdani chapdan-o'ngga burib chap qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba bering. Zarba berilganda chap qo'l tirsagini yelka darajasida yoki yuqoriroq ko'taring.



137-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bir vaqtning o'zida gavdani chapga burib, chap qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngga burib, o'ng qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba berish.

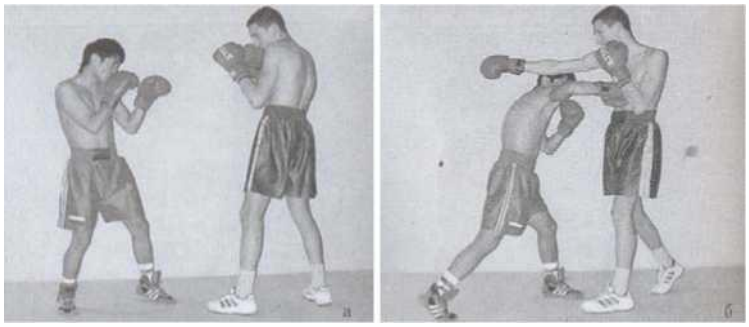
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoqda keskin depsinib, chap oyoqda o'ngga - oldinga qadam tashlang. Chap oyoq uchida o'ngdan-chapga burilayotib, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan- chapga burib, o'ng qo'lda raqib boshiga yondan qarshilovchi zarba bering.



138-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngga burib, o'ng qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'lda gavdaga yondan qarshilovchi zarba berish.

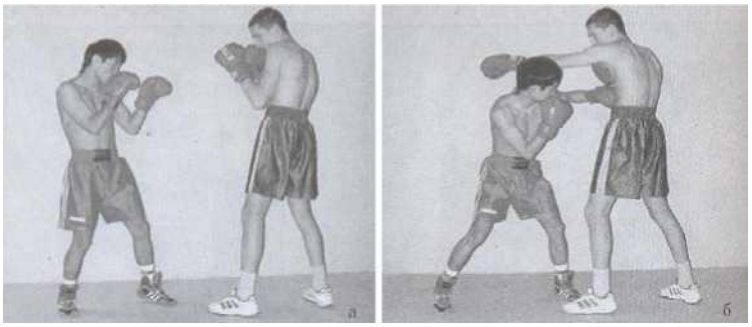
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda to'g'ridan bajarilgan zarba bilan hujum qilayotgan paytda o'ng oyoq uchida keskin depsinib, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlang, gavdani o'ngdan-chapga oldinga va pastga buriltirib o'ng qo'lda raqib gavdasiga qarshilovchi zarba bering.



139-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'lda gavdaga yondan qarshilovchi zarbani berish.

Chap qo'lda to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'lda gavdaga yondan qarshilovchi zarba berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda o'ng oyoq uchida keskin depsinib, chap oyoqda oldinga bir oz qadam tashlang, chap oyoq tovonini raqibga burib, gavdani esa chapdan-o'ngga bura turib, chap qo'lda raqib gavdasiga yondan qarshilovchi zarba bering.

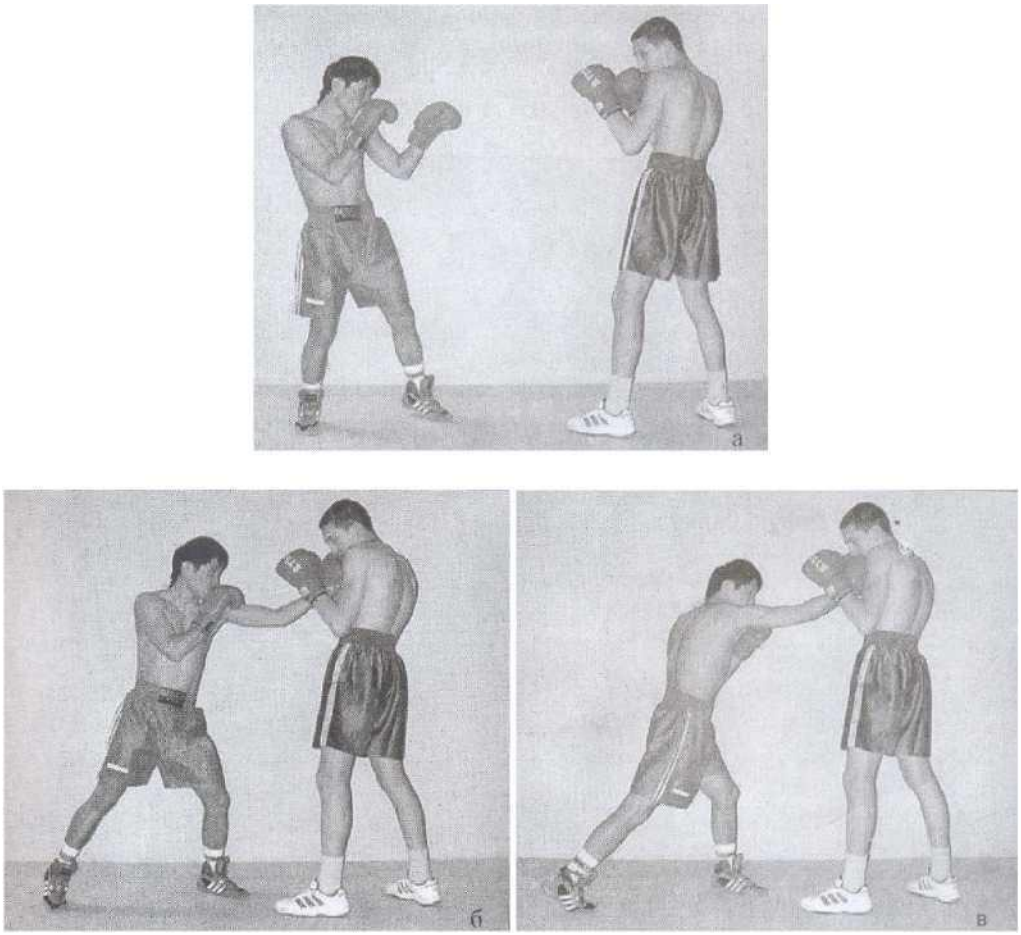


140-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l gavdaga yondan qarshilovchi zarbani berish.

3.14. PASTDAN BERILADIGAN IKKITALIK ZARBALAR KOMBINATSIYALARI

Oldinga qadam tashlab chap va o'ng qo'lda boshga zarbalar berish.

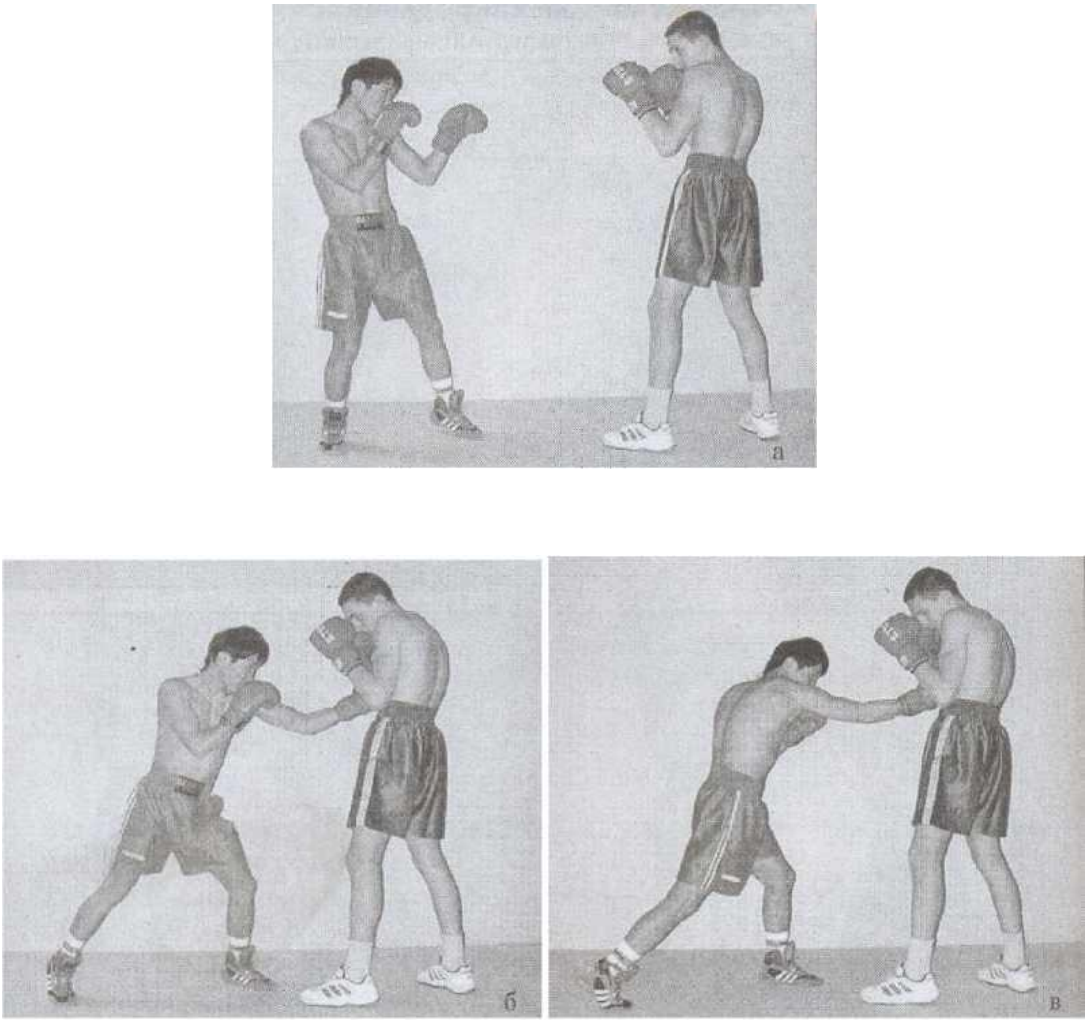
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib o'ng oyoqda keskin depsinib, chap oyoqda oldinga qadam tashlang. Bir vaqtning o'zida chap yelkani tushirib, gavdani chapdan-o'ngga burib, chap qo'lda raqib boshiga pastdan zarba bering. Keyin gavdani o'ngdan-chapga burib, o'ng oyoqda oldinga qadam tashlang, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba bering. Zarba berish paytida tana og'irligini to'liq chap oyoqqa o'tkazing.



141-rasm. Oldinga qadam tashlab chap va o'ng qo'lda boshga zarbalar berish.

Oldinga qadam tashlab chap va o'ng qo'lda pastdan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda keskin depsinib, chap oyoqda oldinga qadam tashlang. Bir vaqtning o'zida chap yelkani tushirib va gavdani chapdan-o'ngga burib, chap qo'lda raqib gavdasiga pastdan zarba bering. Keyin gavdani o'ngdan-chapga burib, o'ng oyoqda oldinga qadam tashlang, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Zarba berish paytida tana og'irligini to'liq chap oyoqqa o'tkazing.

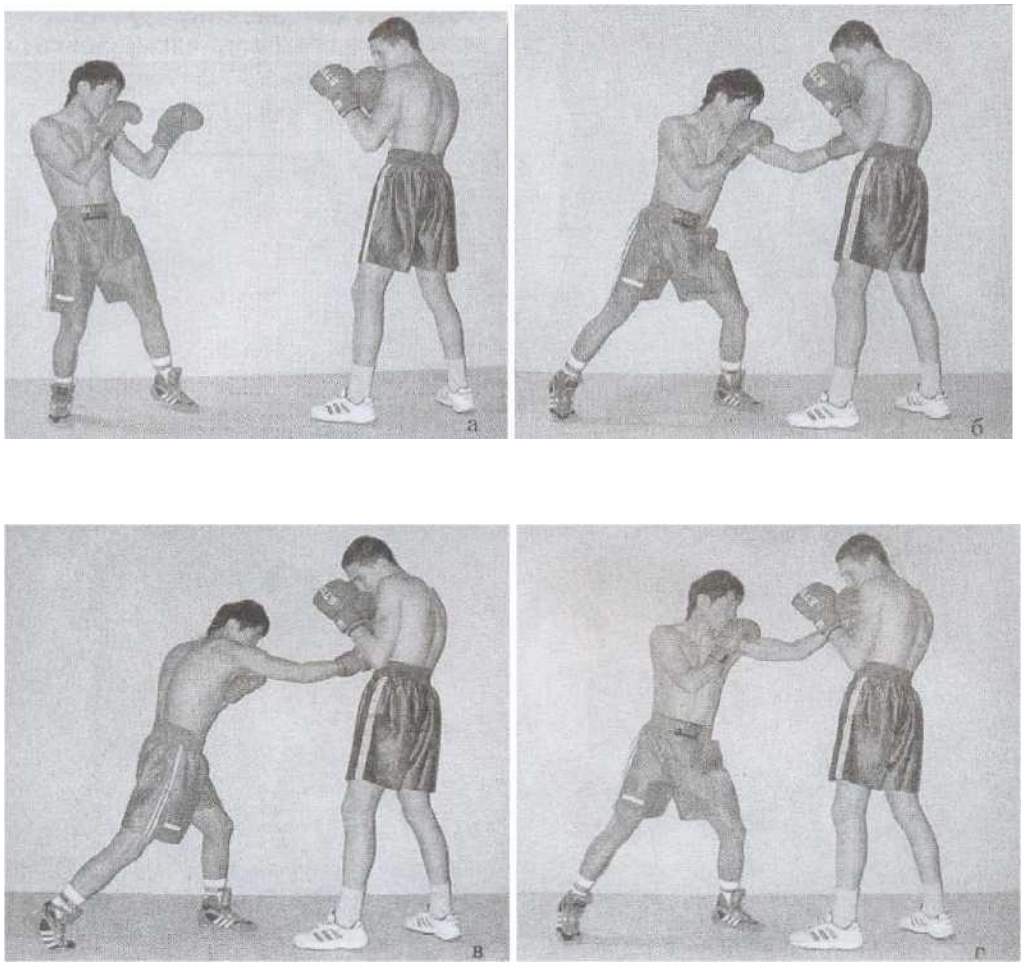


142-rasm. Oldinga qadam tashlab chap va o'ng qo'lda pastdan zarbalar berish.

3.15. PASTDAN BERILADIGAN UCHTALIK ZARBALAR KOMBINATSIYALARI

Oldinga qadam tashlab chap va o'ng qo'lda gavdaga, chap qo'lda boshga pastdan zarbalar berish.

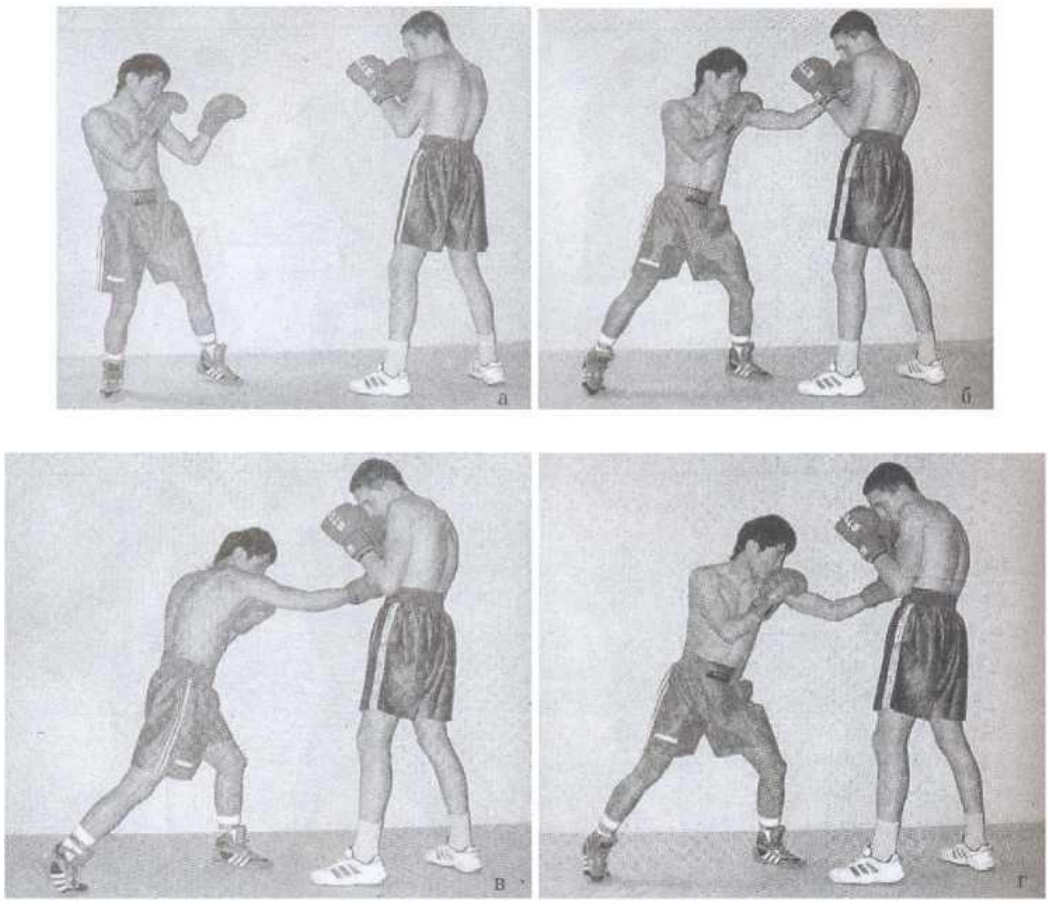
Bajarilish texnikasi: o'rta masofadan turib o'ng oyoqda keskin depsinib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga burayotib, o'ng qo'lda pastdan gavdaga zarba bering. Tana og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlangandan keyin tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va chap qo'lda boshiga pastdan zarba bering.



143-rasm. Oldinga qadam tashlab chap va o'ng qo'lda gavdaga, chap qo'lda boshga pastdan zarbalar berish.

Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavdaga va chap qo'lda gavdaga pastdan zarbalar berish.

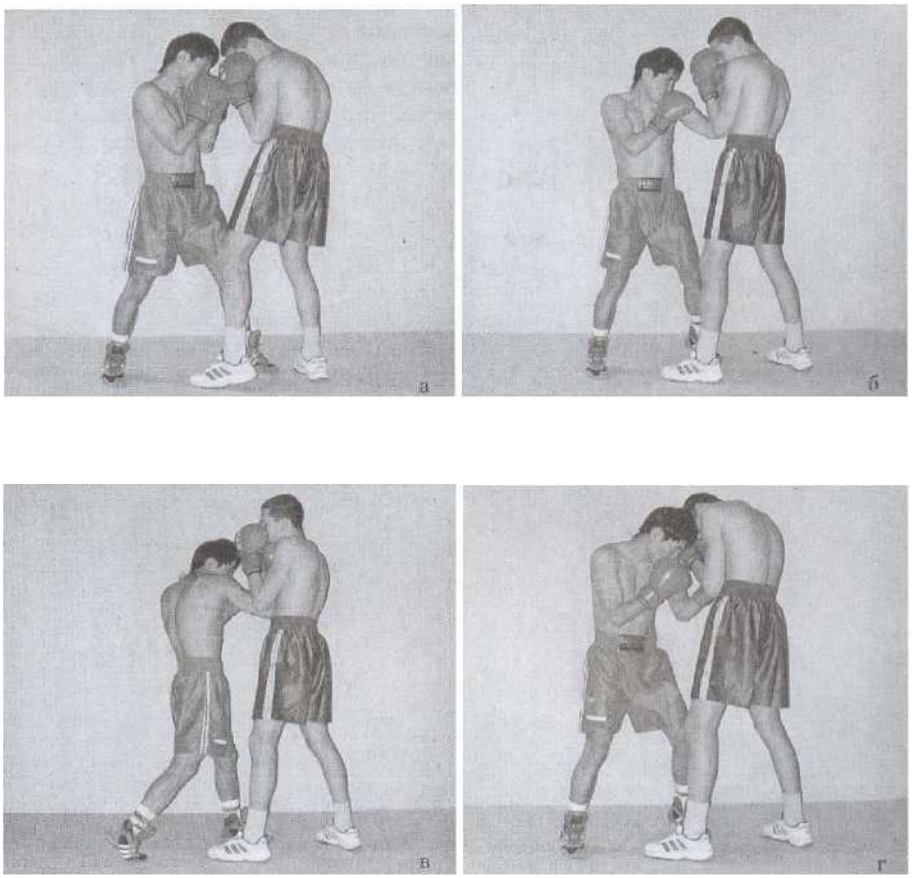
Bajarilish texnikasi: o'rta masofadan turib o'ng oyoqda keskin depsining va tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga pastdan zarba bering. Gavdani o'ngdan-chapga burayotib, tana og'irligini ikkala oyoqqa taqsimlab, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering, tana og'irligini to'liq chap oyoqqa o'tkazing va gavdani chapdan- o'ngga burayotib raqib gavdasiga pastdan zarba bering.



144-rasm. Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavdaga va chap qo'lda gavdaga pastdan zarbalar berish.

Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda gavdaga pastdan zarbalar berish.

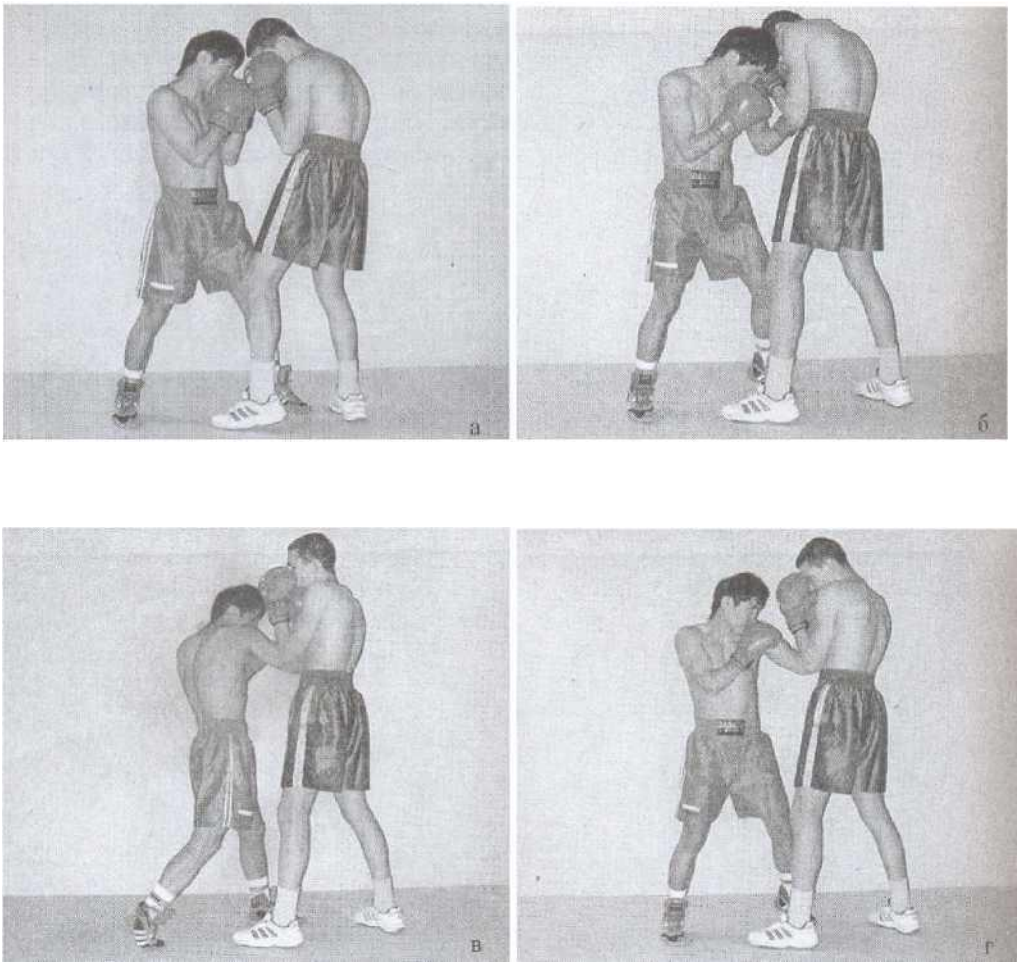
Bajarilish texnikasi: yaqin masofadan turib tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda chap qo'lda boshga pastdan zarba bering. Gavdani o'ngdan - chapga burayotib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va gavdani chapdan-o'ngga burayotib, chap qo'lda raqib gavdasiga pastdan zarba bering.



145-rasm. Chap qo'lda boshga o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda gavdaga pastdan zarbalar berish.

Chap qo'lda gavdaga, o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda boshga pastdan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: yaqin masofadan turib chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va gavdani o'ngdan-chapga burayotib, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba bering. Chap oyoqda depsining va tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda chap qo'lda raqib boshiga pastdan zarba bering.

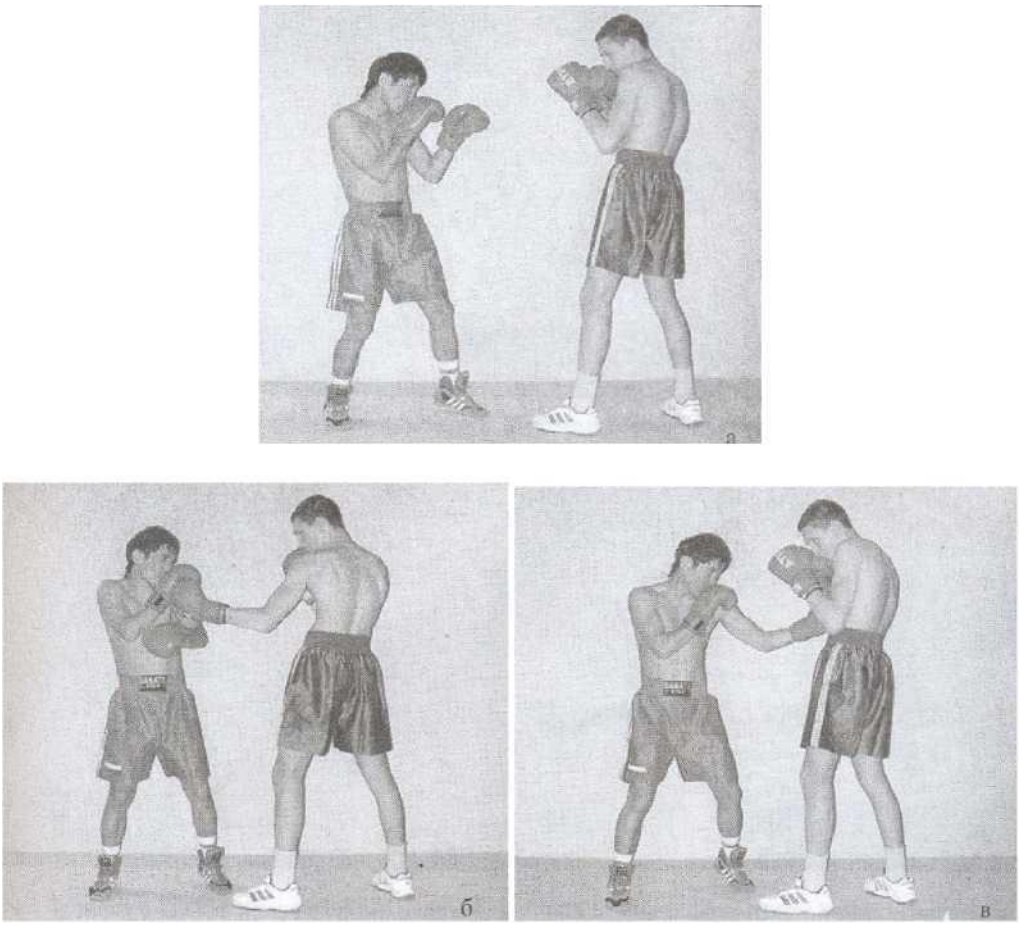


146-rasm. Chap qo'lda gavdaga, o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda boshga pastdan zarbalar berish.

3.16. PASTDAN QARSHI HUJUMLAR

Chap qo'lda boshga pastdan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kaftida to'sish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga javob zarbasini berish.

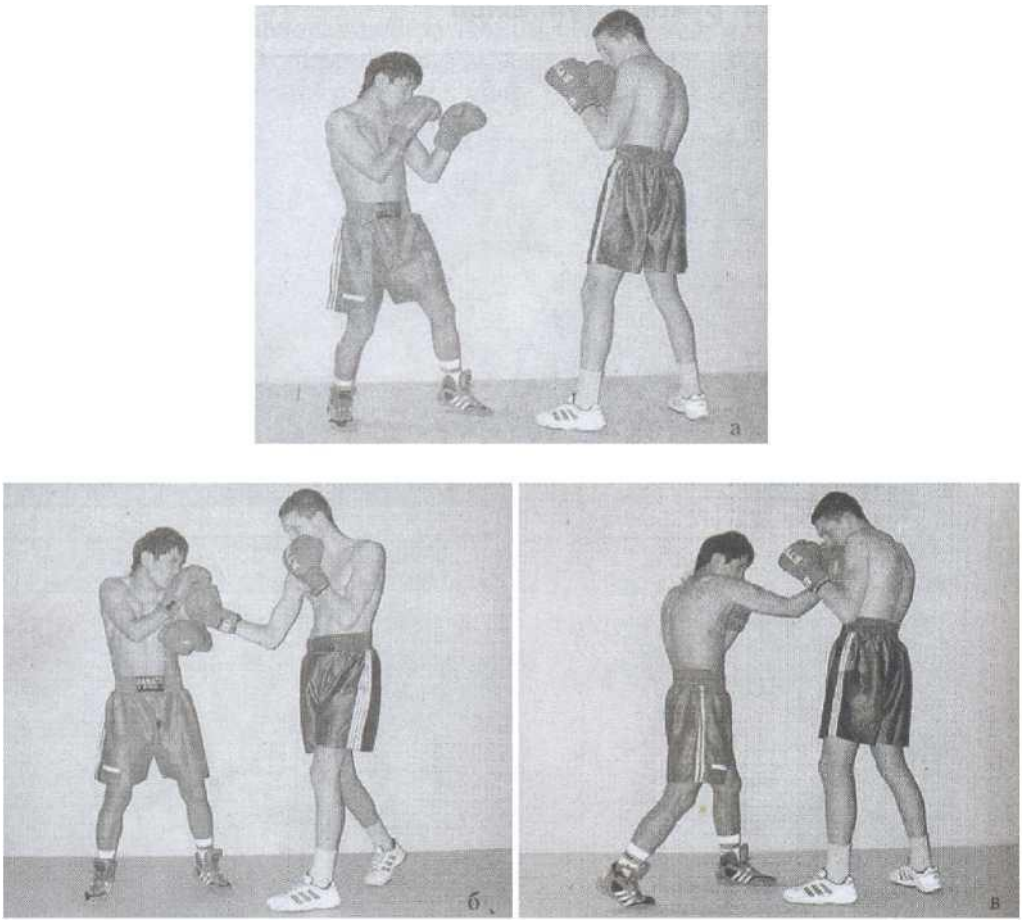
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, raqib zarbasi ostiga o'ng qo'l kaftini to'siq qilib qo'ying. Zarba kaftga qattiq tegishi bilanoq, gavdani chapdan-o'ngga burayotib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazayotib, chap qo'lda raqib gavdasiga pastdan javob zarbasini bering.



147-rasm. Chap qo'lda boshga pastdan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kaftida to'sish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda pastdan boshga berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kaftini to'siq qilish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga pastdan javob zarbasini berish.

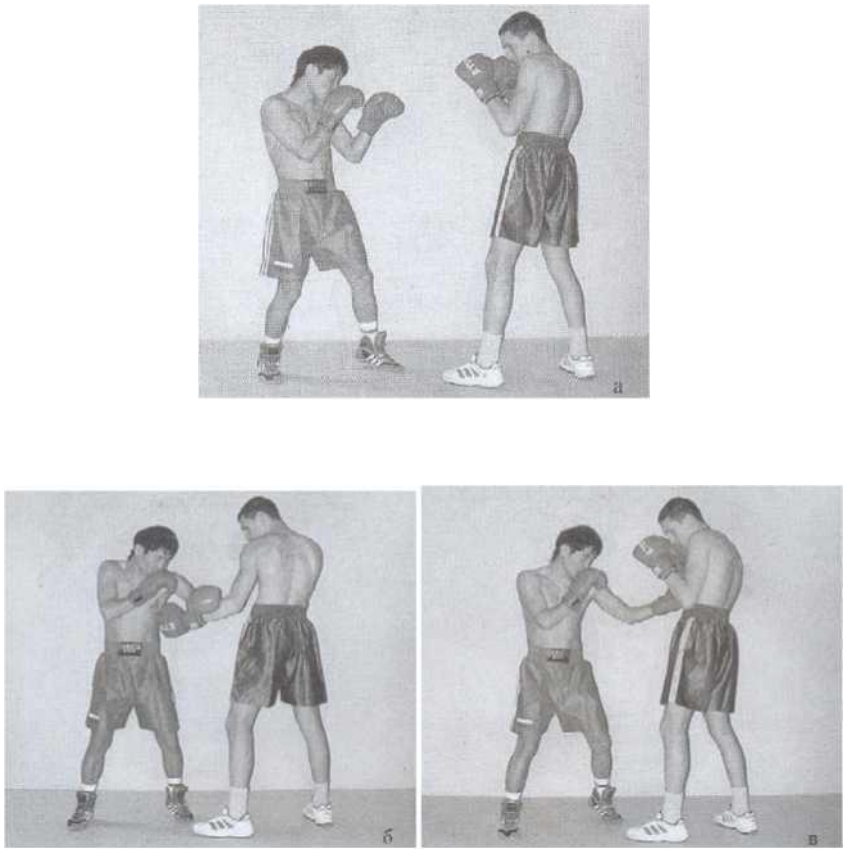
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berib hujum qilayotgan paytda, o'ng qo'l kaftini raqib zarbasi ostiga to'siq qilib qo'ying. Gavdani o'ngdan-chapga burayotib, o'ng oyoqda keskin depsinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va o'ng qo'lda raqib boshiga pastdan javob zarbasini bering.



148-rasm. O'ng qo'lda pastdan boshga berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kaftida to'sish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga pastdan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda pastdan gavdaga berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagini raqib qo'li ustiga qo'yib to'xtatish bilan himoyalanish va chap qo'lda pastdan gavdaga javob zarbasini berish.

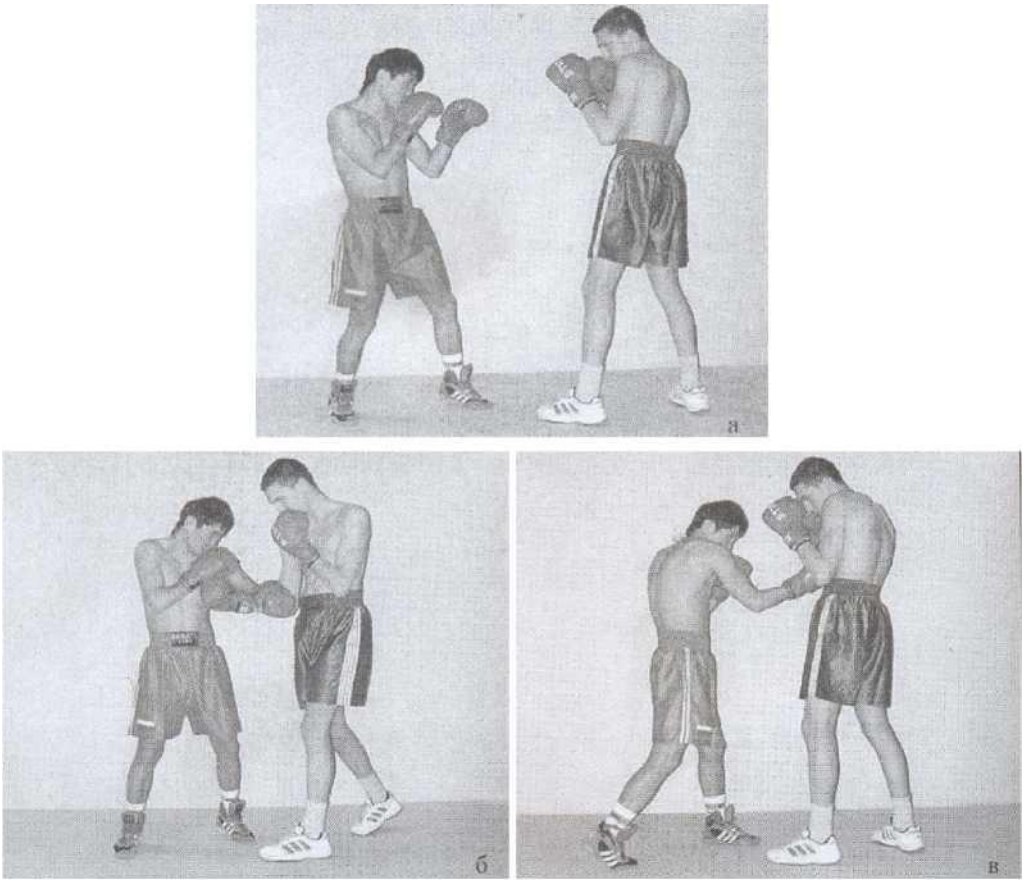
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavdani chapdan o'ngga burayotib, bir vaqtning o'zida o'tkir burchak ostida bukilgan chap qo'l bilagini raqibning chap qo'li bilagi ustiga qo'yib, chap qo'l bilagini qo'l ustiga qo'yib to'xtatish yordamida himoyalanishni bajaring. Keyin gavdani o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Shunday dastlabki holatdan gavdani chapdan o'ngga burish bilan tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda raqib gavdasiga javob zarbasini bering.



149-rasm. Chap qo'lda pastdan gavdaga berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagini raqib qo'li ustiga qo'yib to'xtatish bilan himoyalanish va chap qo'lda pastdan gavdaga javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagini to'siq qilib to'xtatish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavdani chapdan-o'ngga bura turib, bir vaqtning o'zida chap qo'l bilagini raqib harakatni boshlashi bilan uning o'ng qo'li bilagi ustiga qo'yib, chap qo'l bilagini qo'l ustiga to'siq qilib to'xtatish yordamida himoyalanishni bajaring. Keyin o'ngdan-chapga burilayotib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda raqib gavdasiga pastdan javob zarbasini bering.

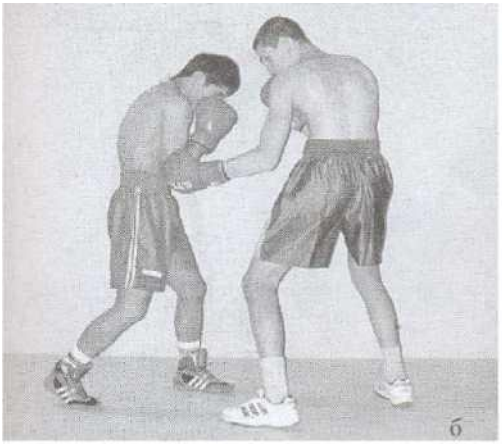


150-rasm. O'ng qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l bilagini to'siq qilib to'xtatish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga javob zarbasini berish.

Chap qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi, o'ng tirsakda to'sish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga pastdan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavdani o'ngdan-chapga bura turib, tirsakdan bukilgan o'ng qo'lni raqib zarbasi ostiga to'siq qilayotib, o'ng tirsakda himoyalanishni bajaring. Zarba tirsakka qattiq tegishi bilanoq, chap qo'lda raqib gavdasiga pastdan javob zarbasini bering va bir vaqtning o'zida tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing.



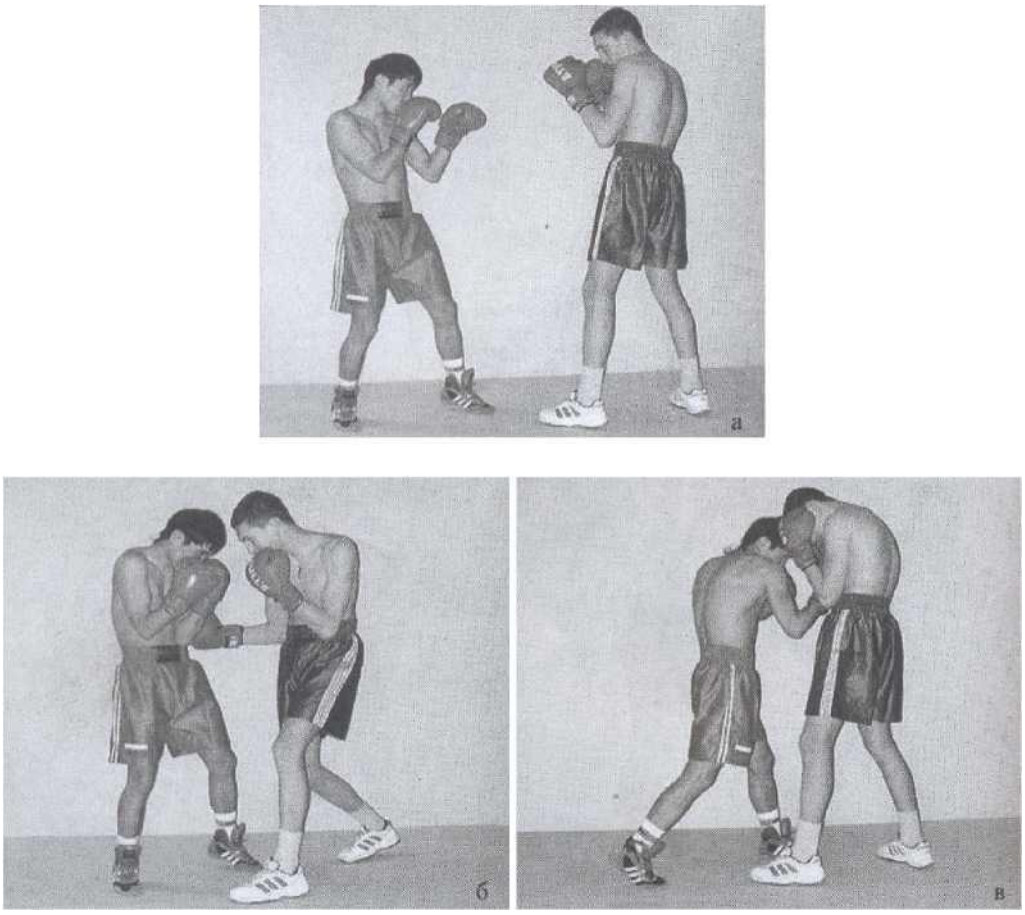




151-rasm. Chap qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi o'ng tirsakda to'sish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga pastdan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi, chap tirsakda to'sish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga pastdan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavdani chapdan-o'ngga bura turib, raqib zarbasi ostiga bukilgan chap qo'l tirsagini to'sib, chap tirsak bilan to'sish yordamida himoyalanishni bajaring. Zarba tirsakka qattiq tegishi bilanoq, o'ng qo'lda raqib gavdasiga pastdan javob zarbasini bering.



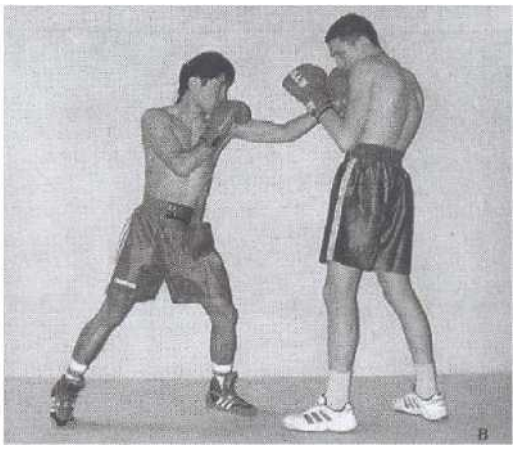
152-rasm. O'ng qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi chap tirsakda to'sish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga pastdan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda pastdan boshga berilgan zarbaga qarshi orqaga og'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, orqaga bir oz engashib hamda o'ng qo'l kafti bilan iyakni himoyalagan holda, orqaga og'ish bilan himoyalanishni bajaring. Keyin chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda raqib boshiga pastdan javob zarbasini bering.





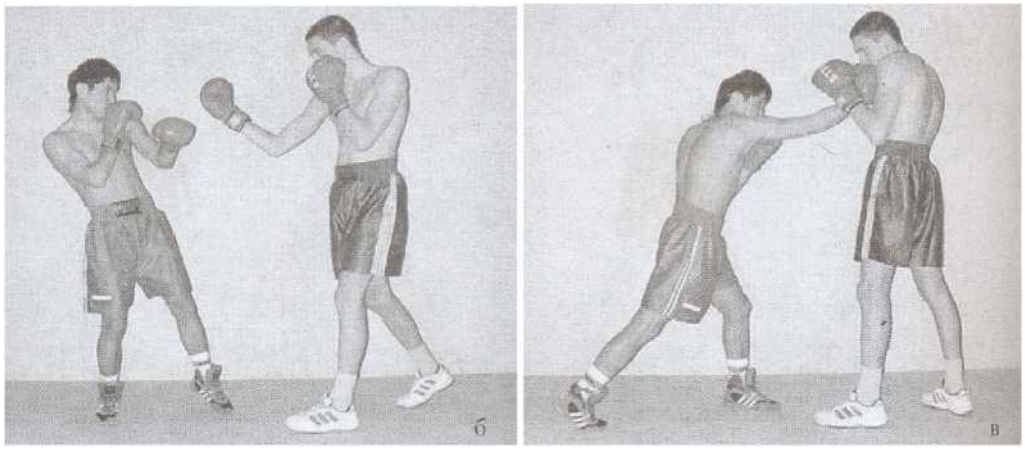


153-rasm. Chap qo'lda pastdan boshga berilgan zarbaga qarshi orqaga og'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga pastdan zarba berish.

O'ng qo'lda boshga pastdan berilgan zarbaga qarshi, orqaga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga pastdan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir oz orqaga engashib, o'ng qo'l kafti bilan iyakni himoyalab, orqaga og'ish bilan himoyalanishni bajaring. Keyin chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda raqib boshiga pastdan javob zarbasini bering.

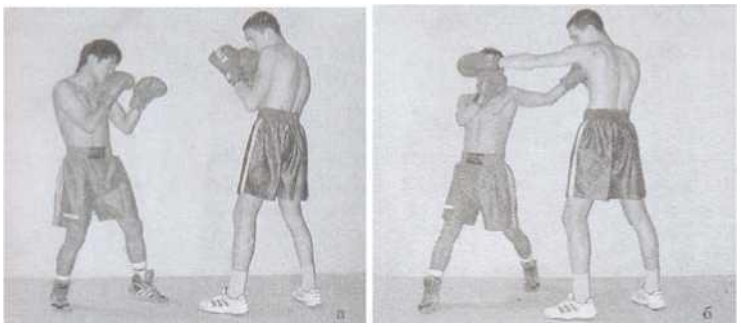




154-rasm. O'ng qo'lda boshga pastdan berilgan zarbaga qarshi orqaga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga pastdan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, gavdani chapga burish bilan chap qo'lda pastdan qarshilovchi zarba berish.

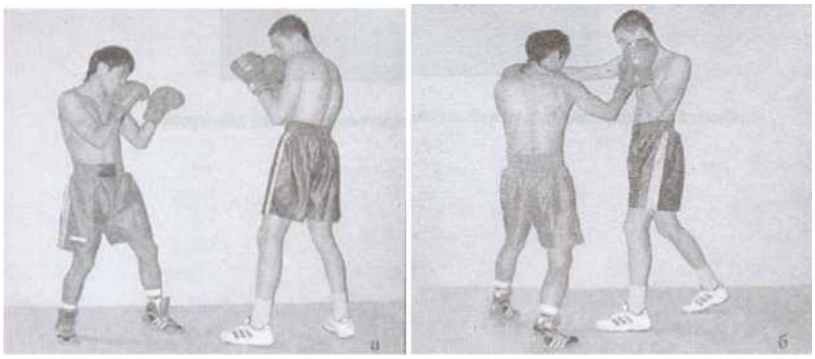
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, o'ng oyoqda keskin depsinib, chap oyoqda chap tomonga qadam tashlang. Bir vaqtning o'zida gavdani chapdan - o'ngga bura turib, chap qo'lda raqib boshiga pastdan qarshilovchi zarbani bajaring.



155-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, gavdani chapga burish bilan chap qo'lda pastdan qarshilovchi zarba berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, gavdani o'ngga burish bilan o'ng qo'lda pastdan qarshilovchi zarba berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoqda keskin depsinib, o'ng oyoqda o'ngga-oldinga qadam tashlang. Bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan-chapga bura turib, o'ng qo'lda raqib boshiga pastdan qarshilovchi zarba bering.

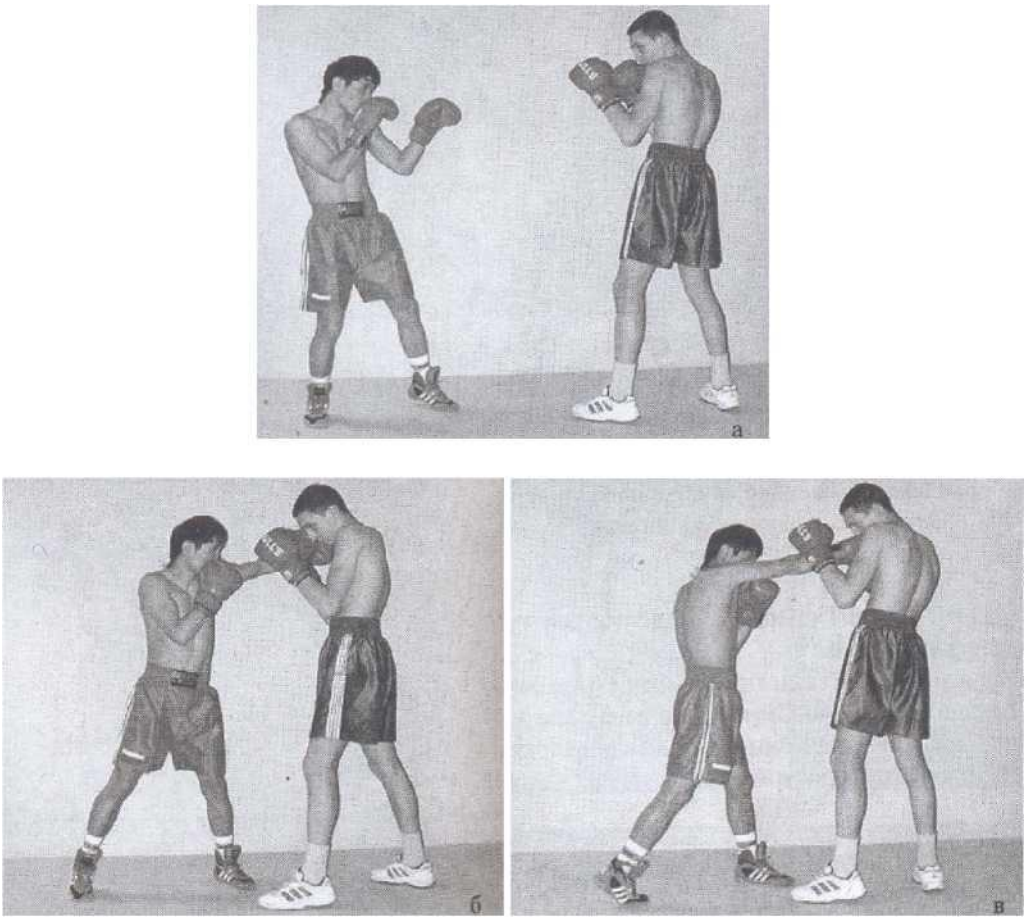


156-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, gavdani o'ngga burish bilan o'ng qo'lda pastdan qarshilovchi zarba berish.

3.17. TURLI XILDAGI IKKITALIK ZARBALAR KOMBINATSIYALARI

Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

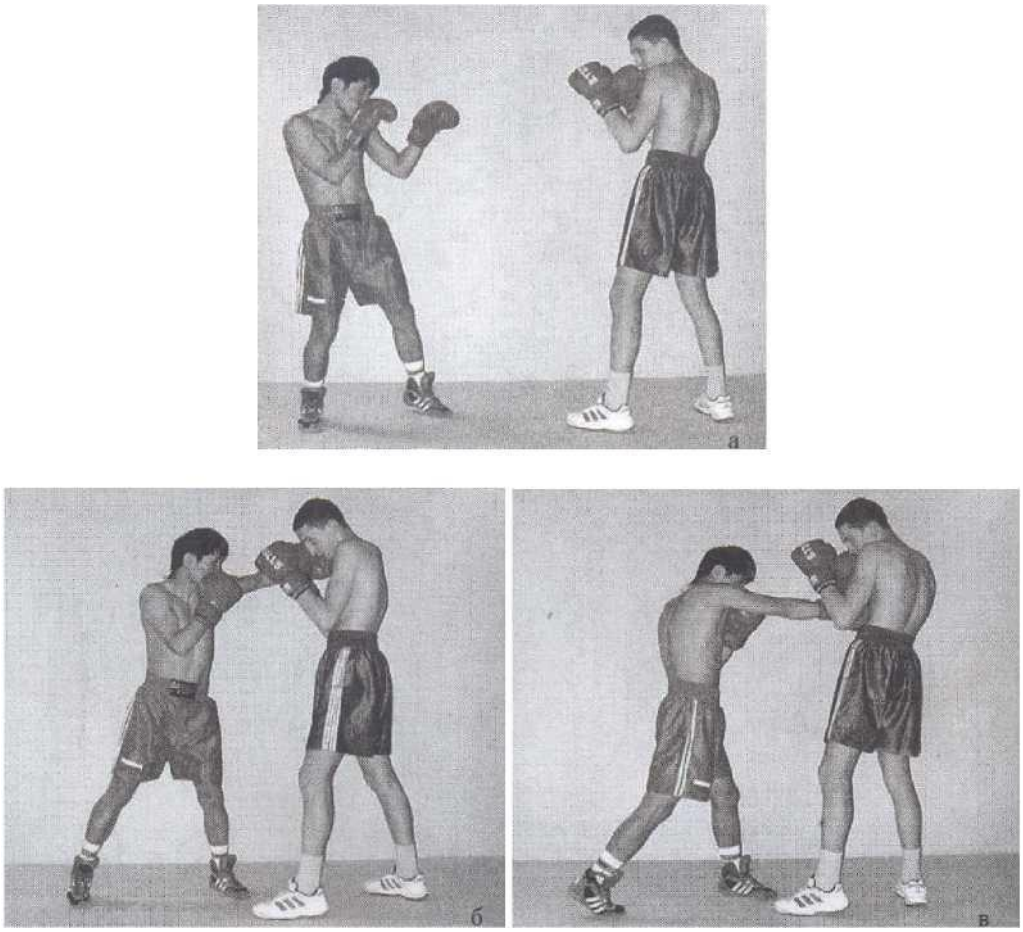
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazish bilan bir vaqtda o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering.



157-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarbalar berish.

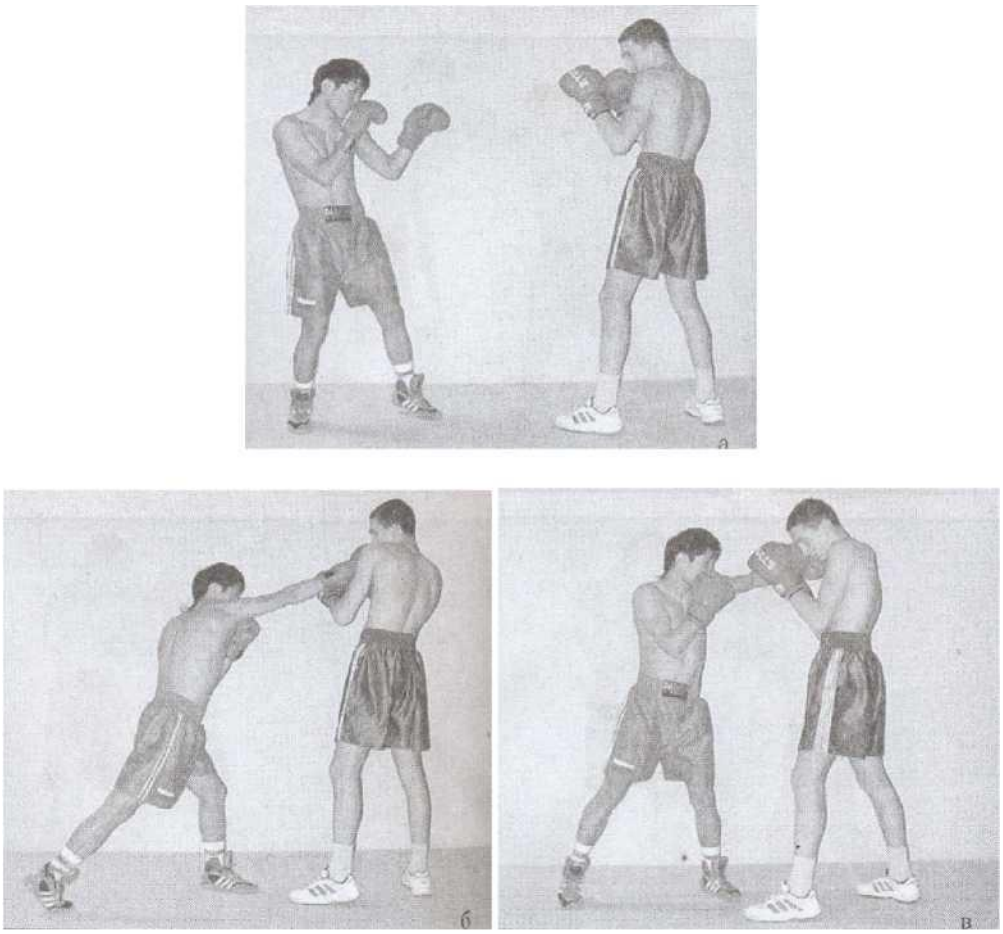
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin o'ng qo'lda raqib gavdasiga to'g'ridan zarba bering.



158-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarbalar berish.

Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

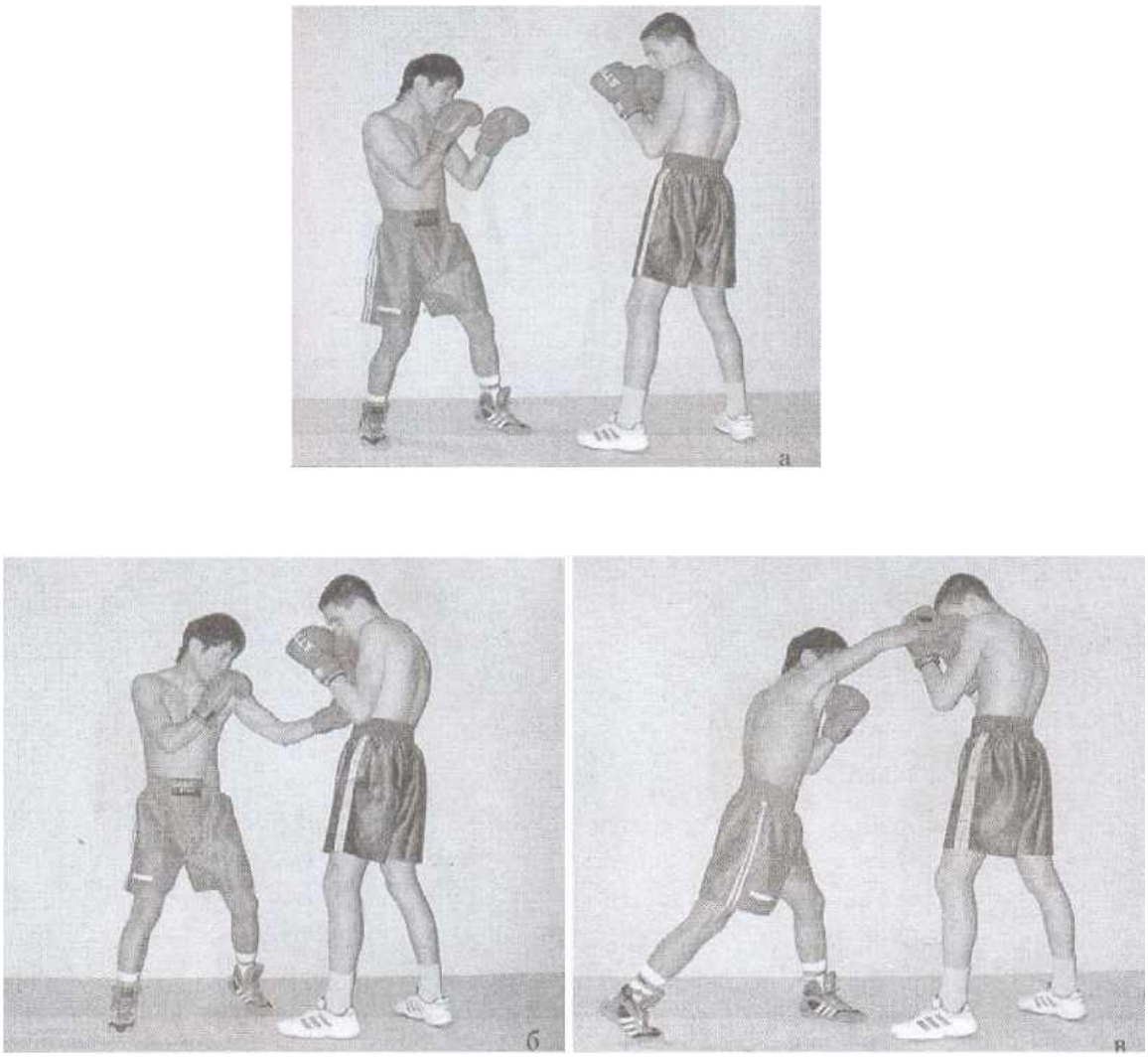
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib chap oyoqda oldinga qadam tashlagan holda o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Keyin tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida, chap qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



159-rasm. Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

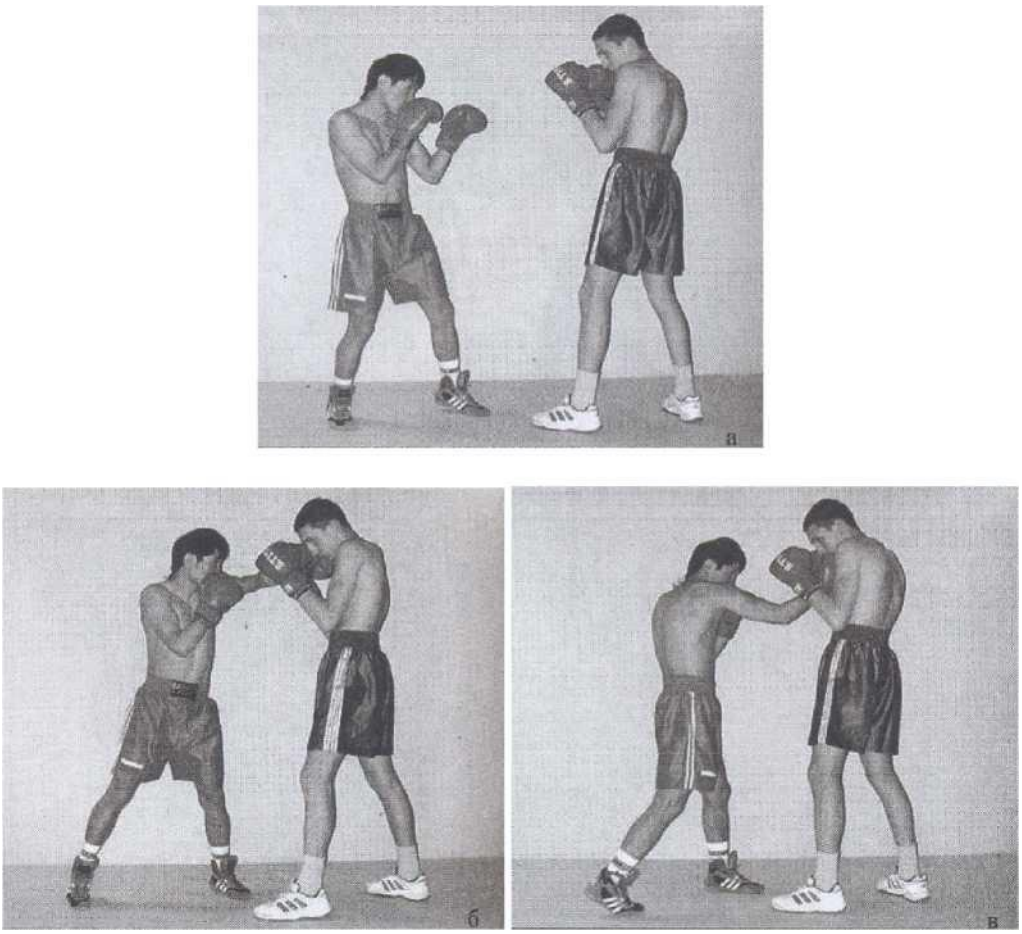
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlagan holda, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Keyin tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



160-rasm. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda boshga yondan zarba berish va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

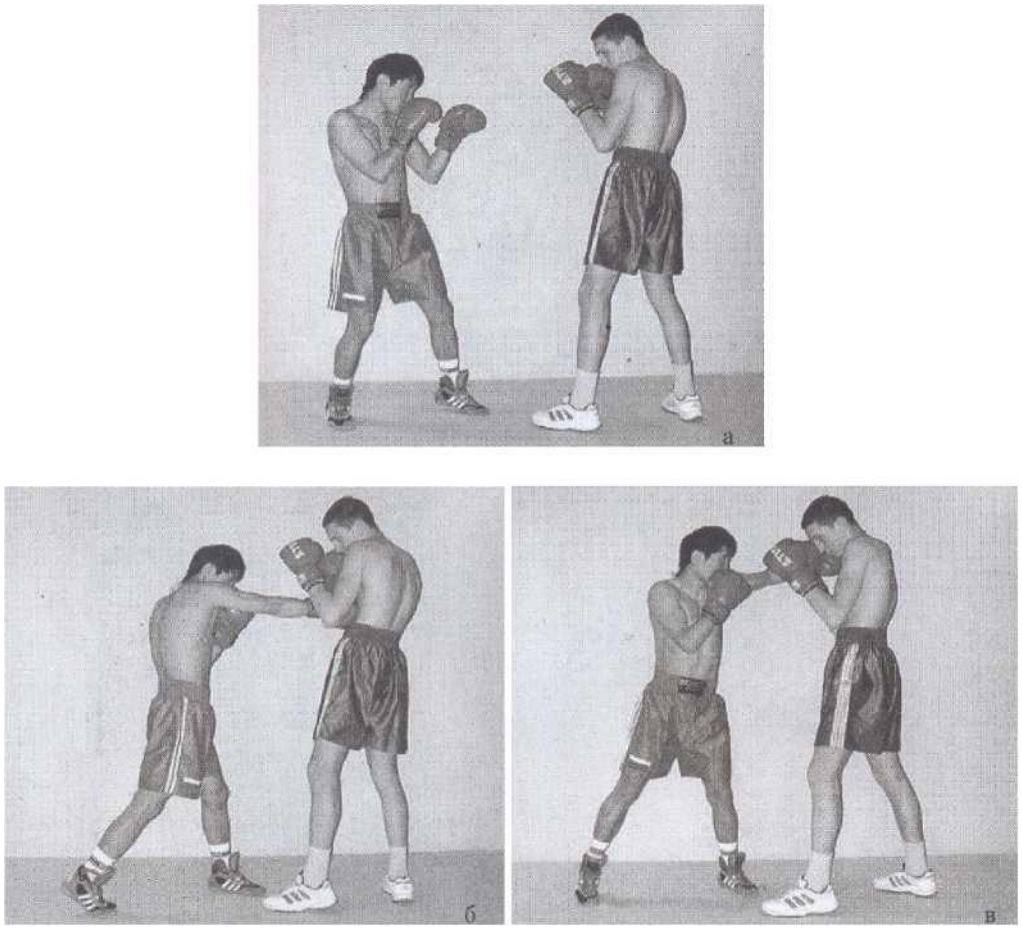
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin gavdani o'ngdan-chapga bura turib, o'ng qo'lda raqib boshiga pastdan zarba bering.



161-rasm. Chap qo'lda boshga yondan zarba berish va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

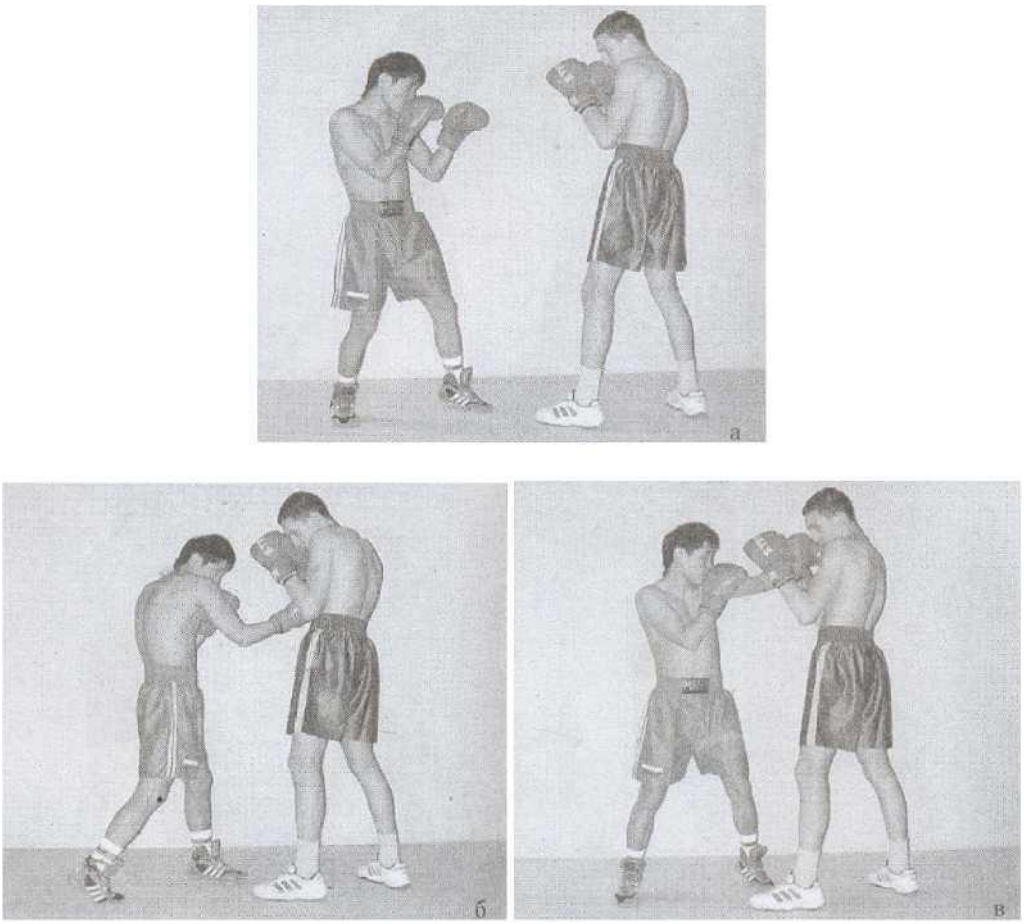
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, gavdani bir oz oldinga-chapga og'dirib, o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba bering. Keyin, darxol qadni rostlab, chap qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



162-rasm. O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

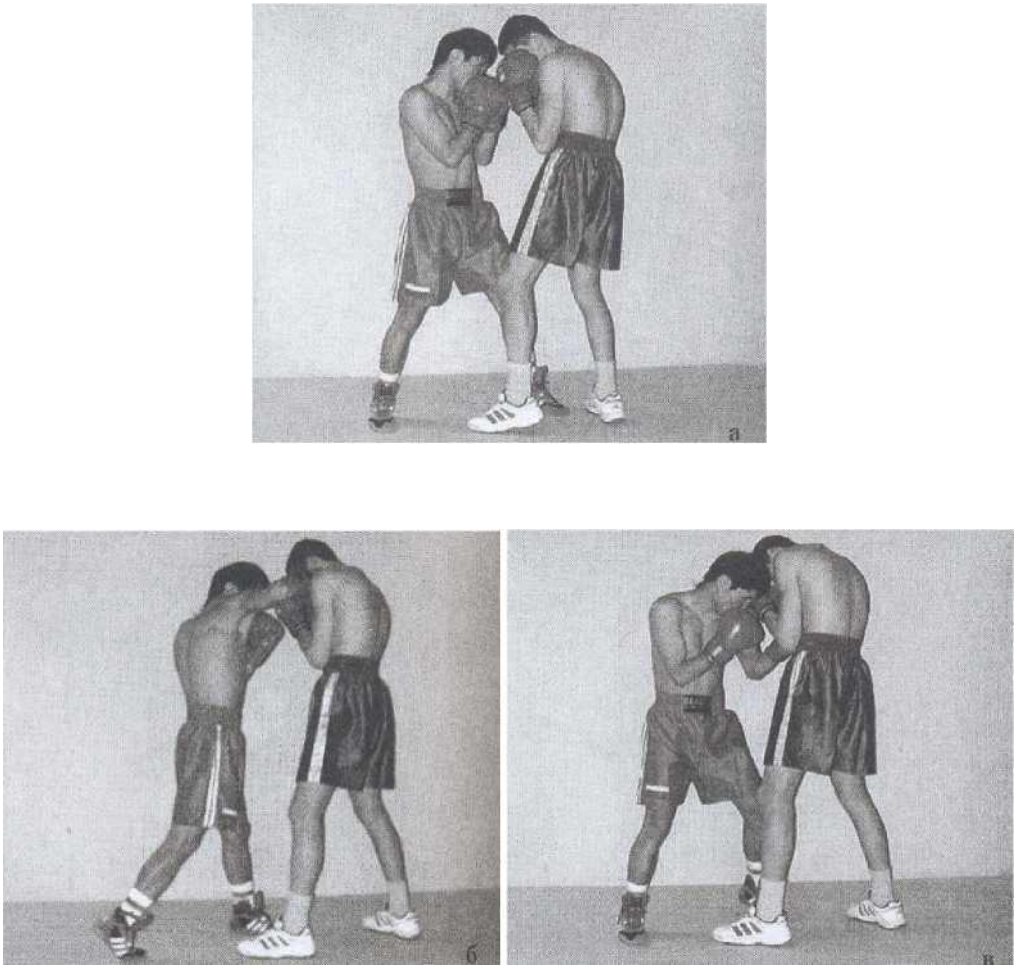
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Keyin tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



163-rasm. O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda boshga yondan zarba va chap qo'lada gavdaga pastdan zarba berish.

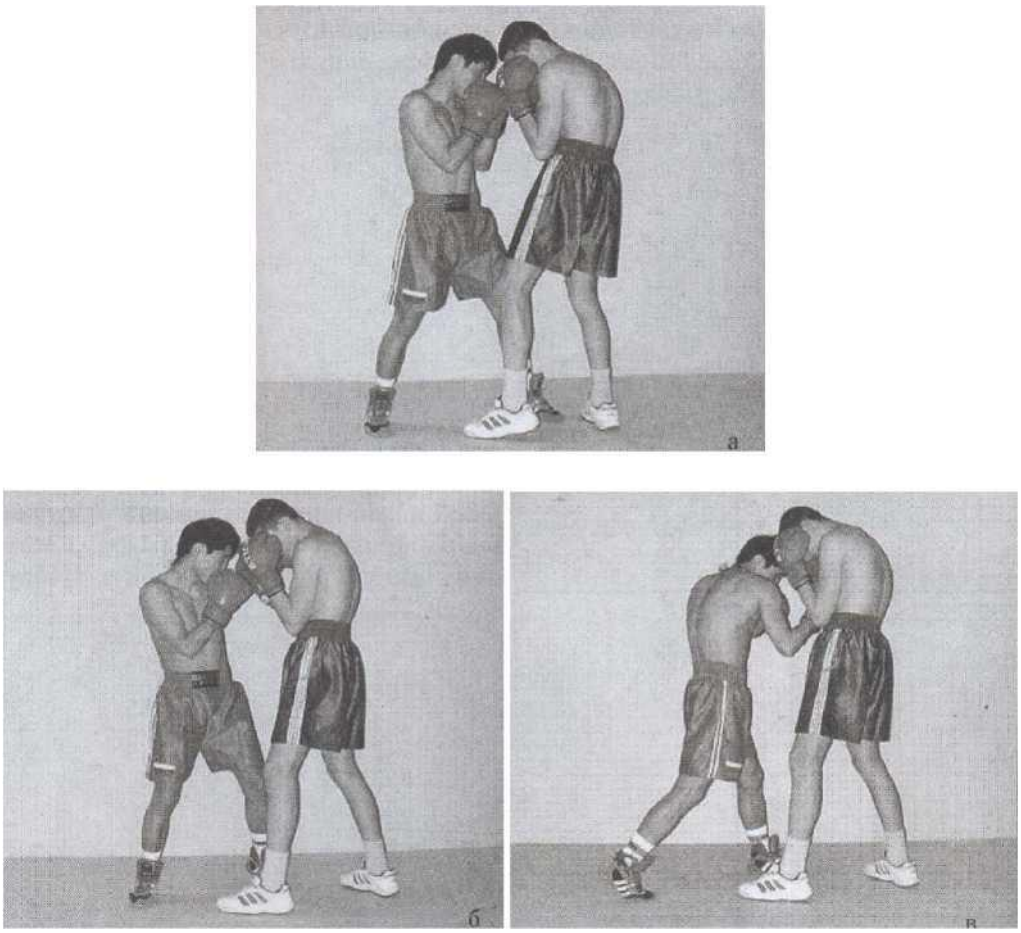
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, orqaga qadam tashlagan holda, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, gavdani chapdan-o'ngga bura turib, chap qo'lda raqib gavdasiga pastdan zarba bering.



164-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan zarba va chap qo'lad gavdaga pastdan zarba berish.

Chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin gavdani o'ngdan-chapga bura turib, o'ng qo'lda raqib gavdasiga pastdan zarba bering.

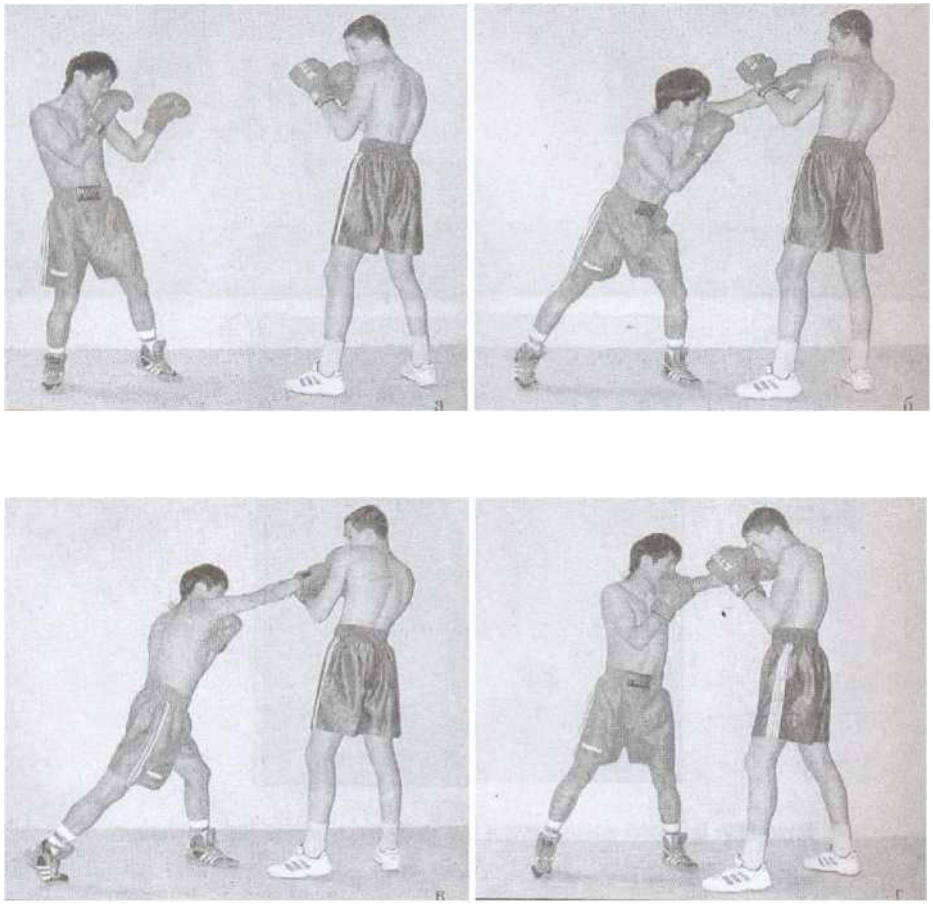


165-rasm. Chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

3.18. TURLI XILDAGI UCHTALIK ZARBALAR SERIYALARI

Qadam tashlab chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba, qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

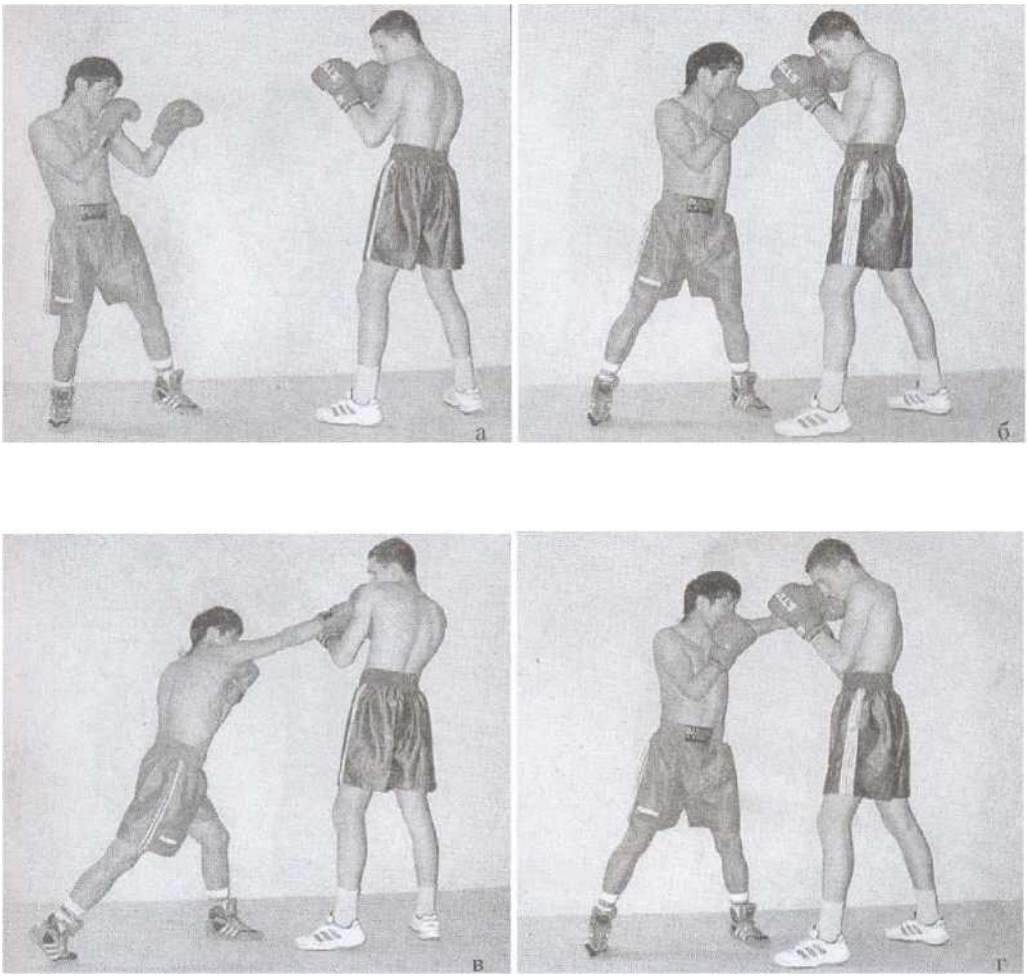
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib chap oyoqda oldinga qadam tashlagan holda, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. O'ng oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Keyin, gavdani chapdan-o'ngga bura turib, chap qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



166-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba, qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba, qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

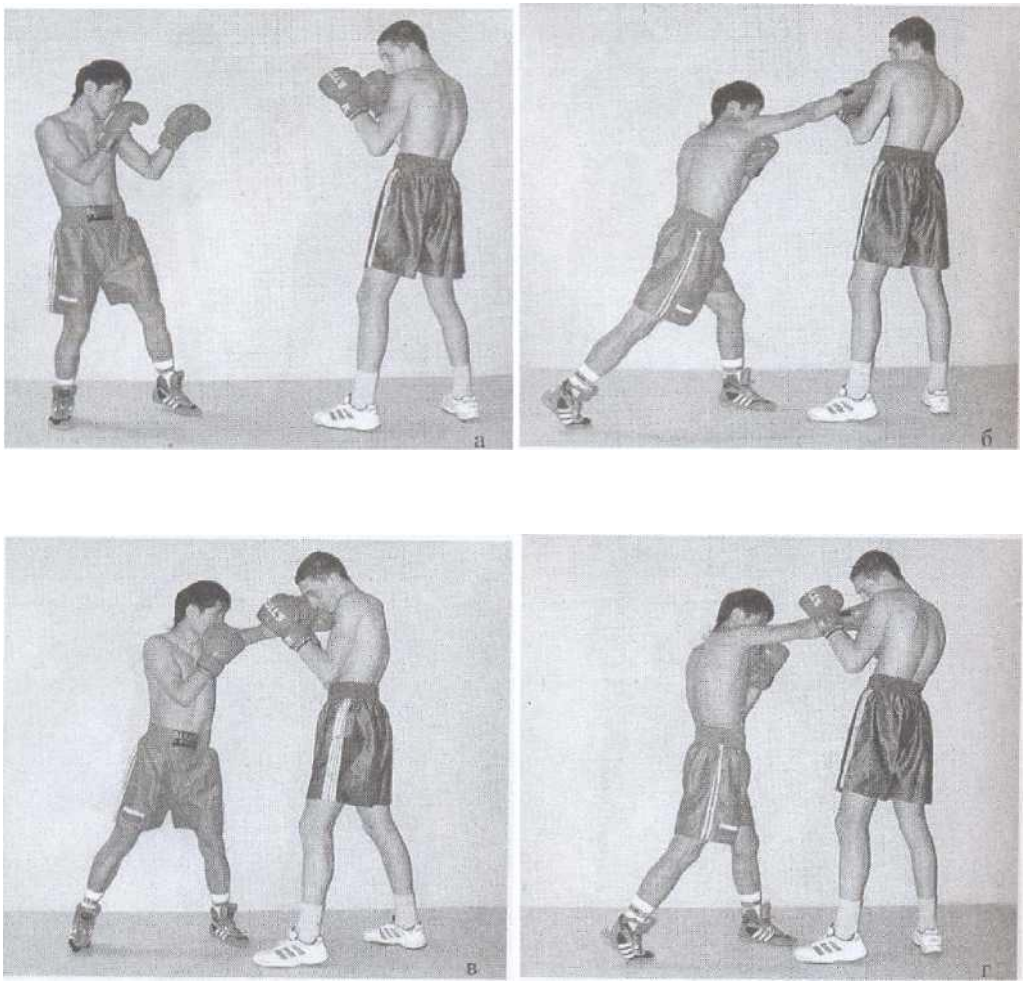
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlagan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. O'ng oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Keyin, gavdani chapdan-o'ngga bura turib, chap qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



167-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba, qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

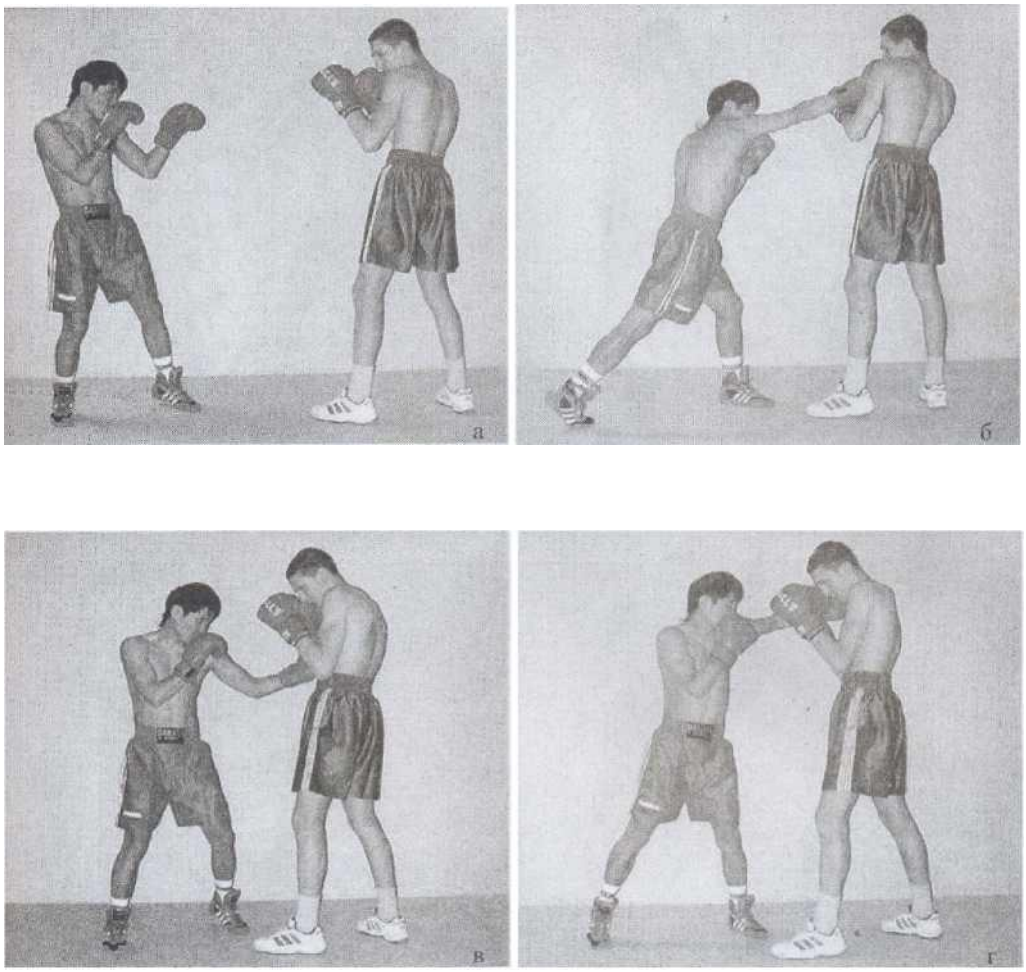
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlagan holda, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering.



168-rasm. Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

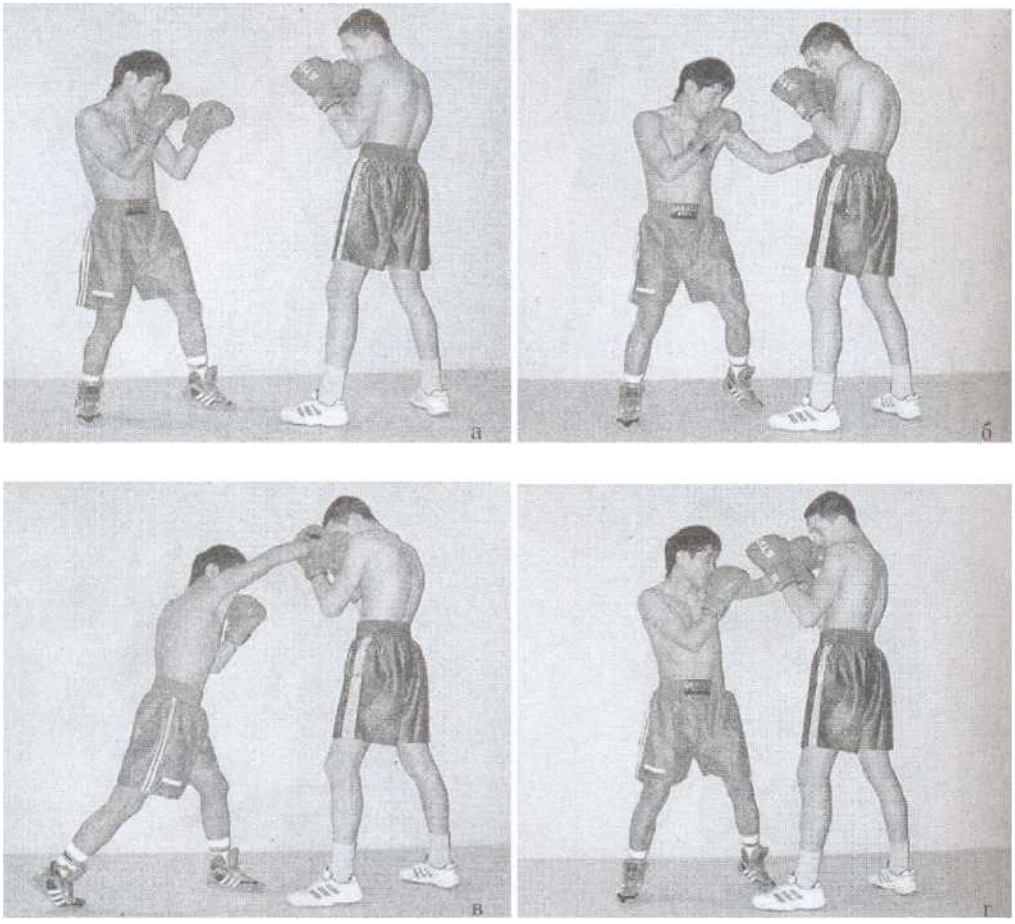
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masafada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlagan holda, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Keyin, gavdani chapdan-o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



169-rasm. Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

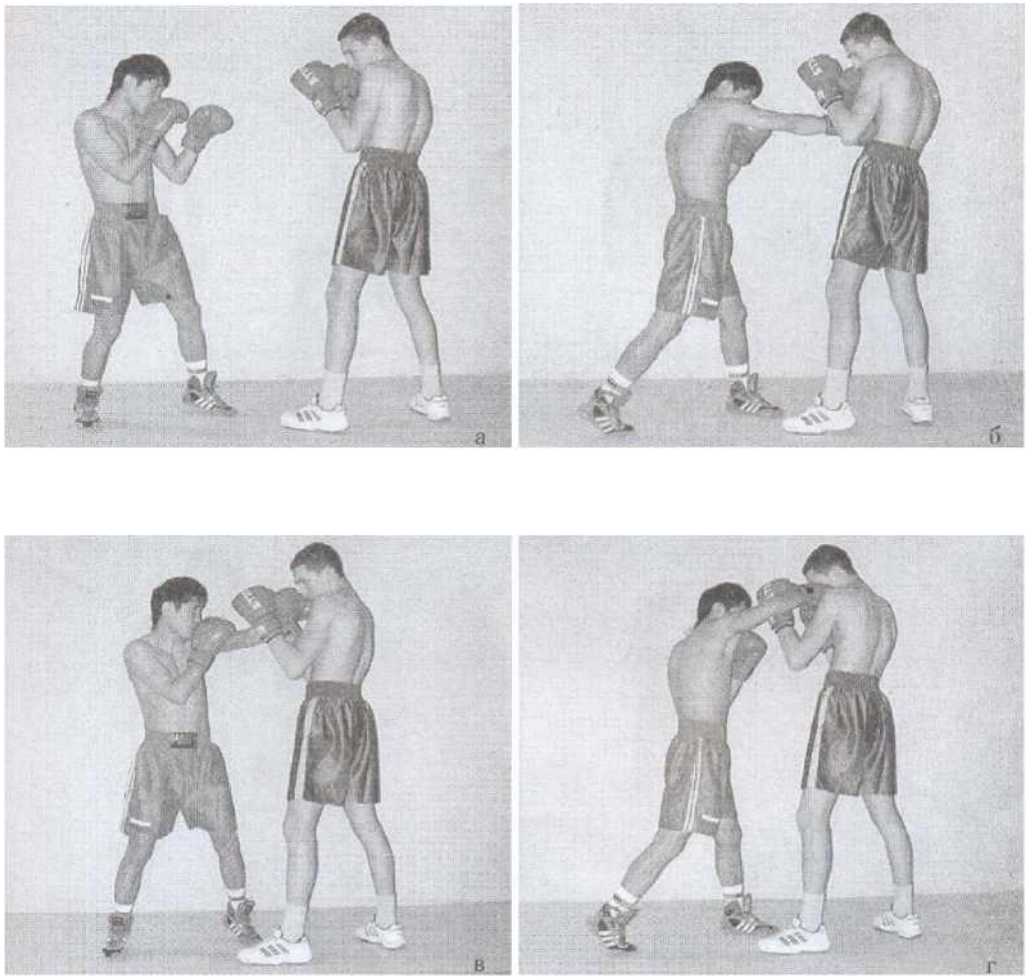
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, gavdani chapdan-o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



170-rasm. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'ldla boshga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

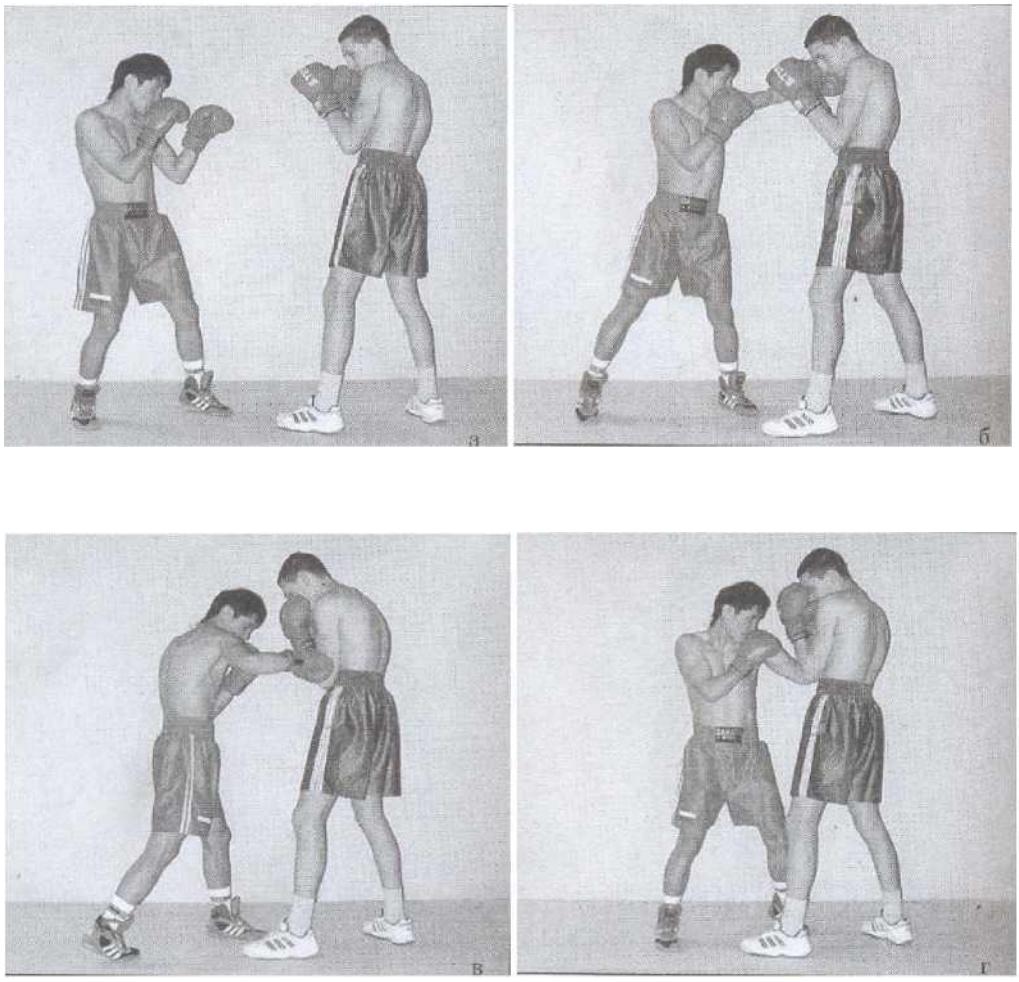
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin gavdani o'ngdan-chapga bura turib, o'ng qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



171-rasm. O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba va chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish.

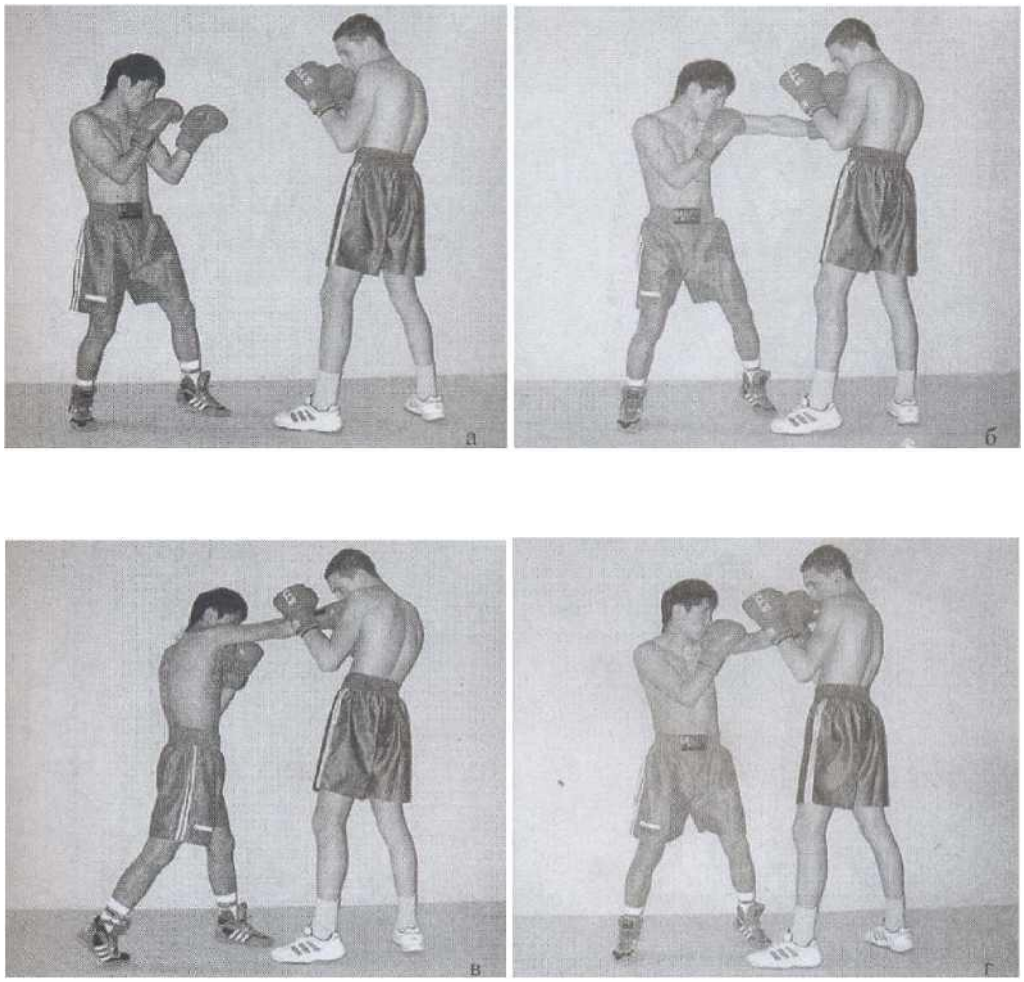
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, chap qo'lda boshga yondan zarba berib, tana og'irligini ikkala oyoqqa taqsimlang. Gavdani o'ngdan-chapga bura turib, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Keyin chap oyoqda oldinga-o'ngga kichikroq qadam tashlab, chap qo'lda raqib gavdasiga pastdan zarba bering.



172-rasm. Chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba va chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

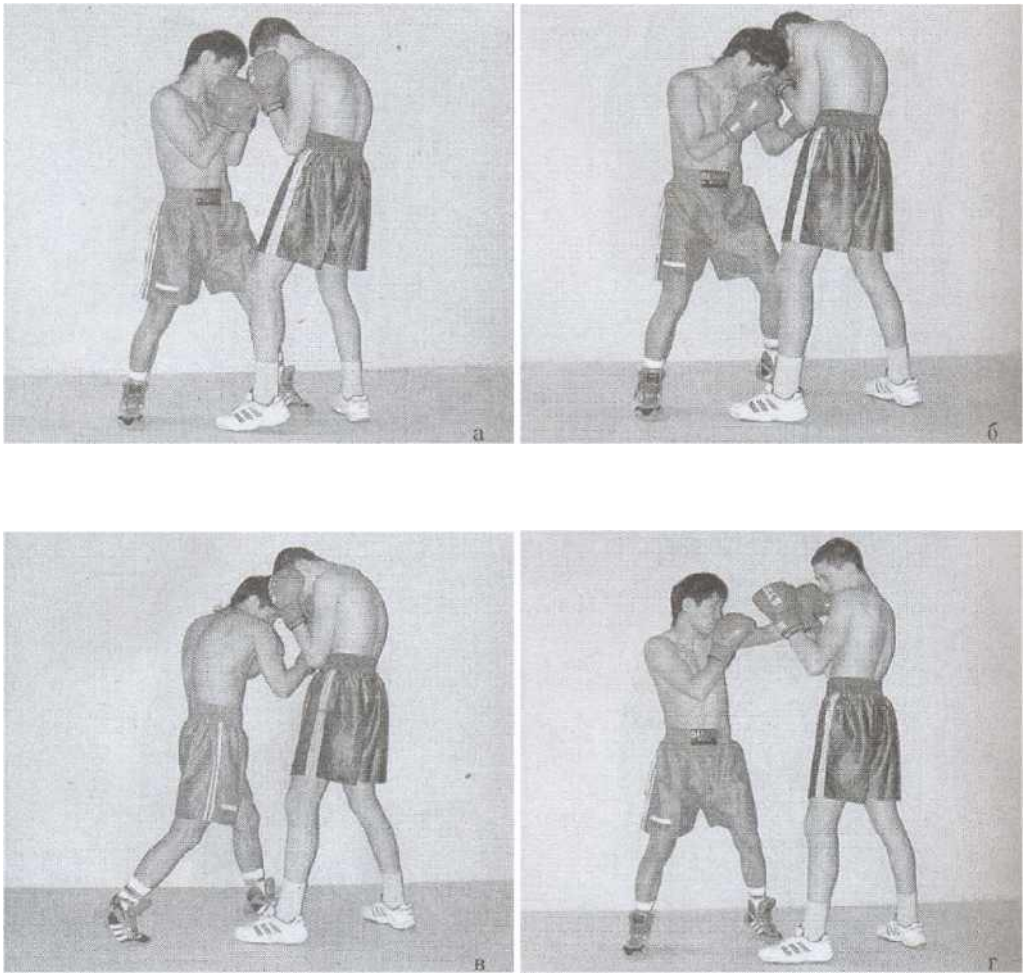
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba bering, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Keyin gavdani chapdan-o'ngga bura turib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda chap qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



173-rasm. Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba va orqaga qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

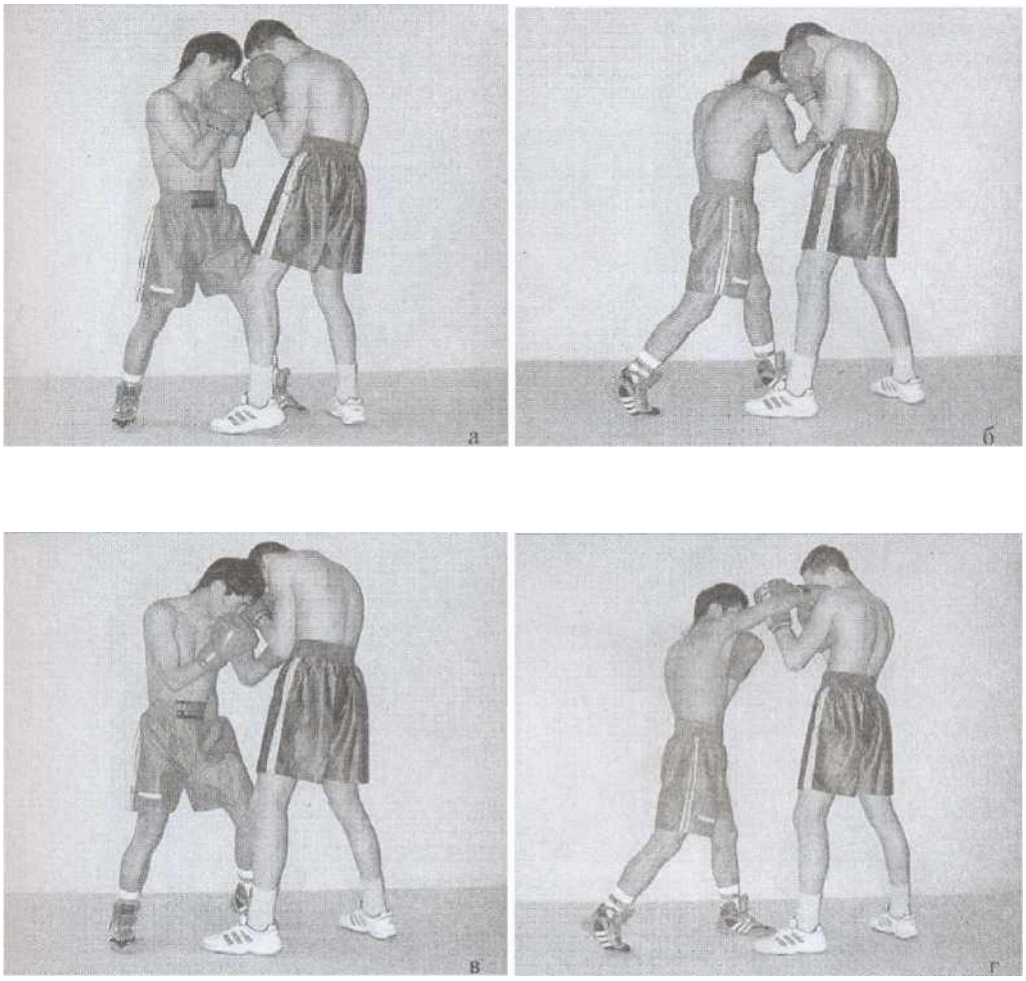
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering, gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Keyin, orqaga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



174-rasm. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba va orqaga qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va orqaga qadam tashlab o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

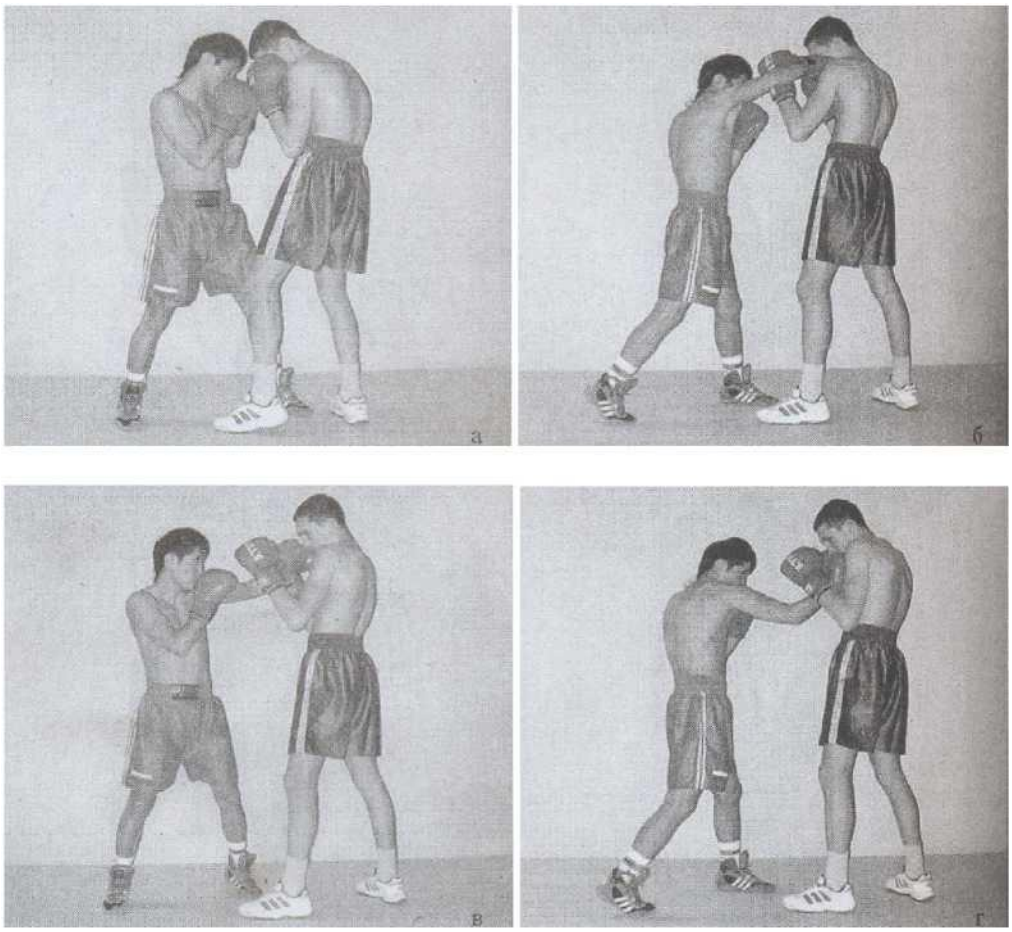
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Keyin, orqaga qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering.



175-rasm. O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va orqaga qadam tashlab o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdni chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba bering.

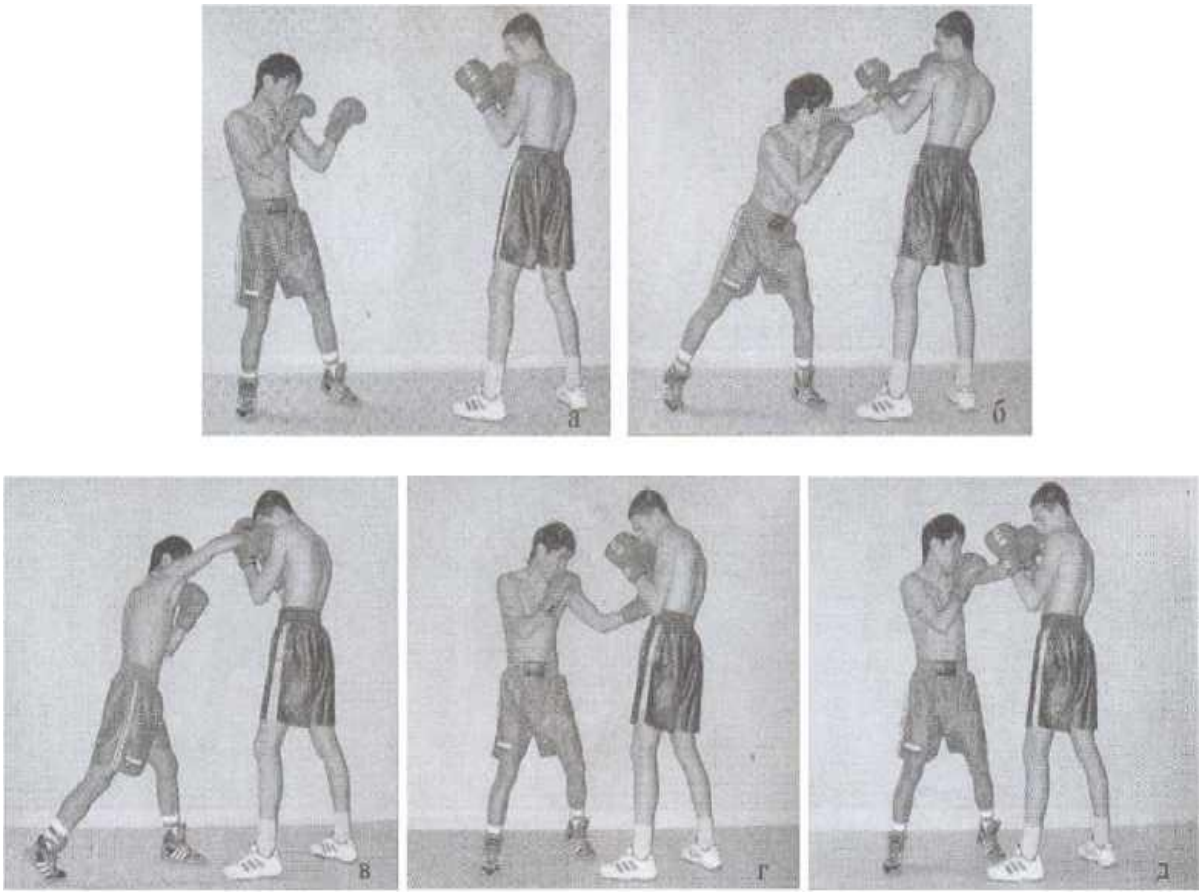


176-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba, va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

3.19. TURLI XILDAGI TO'RTTALIK ZARBALAR SERIYALARI

Qadam tashlab chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

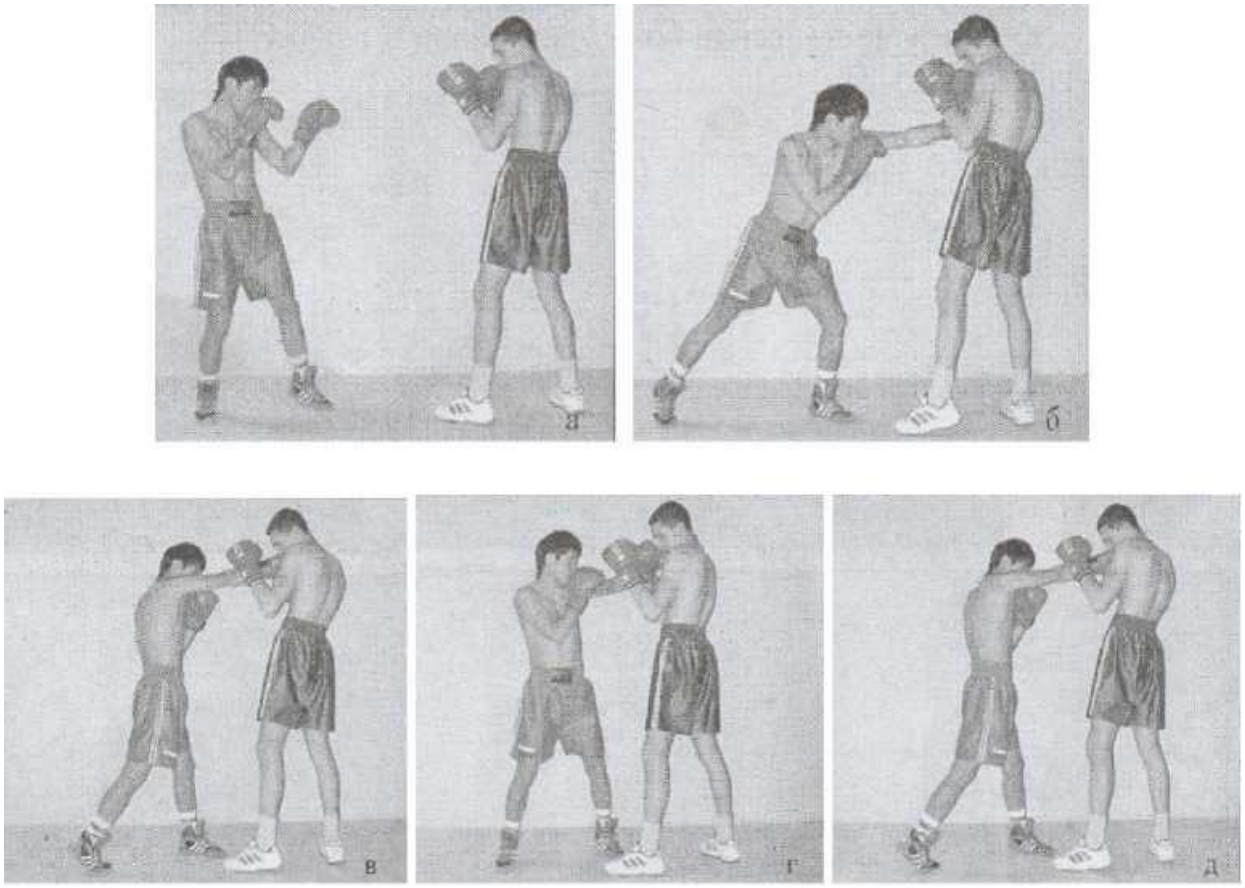
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zaba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Keyin, gavdani o'ngdan chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida gavdani chapdan o'ngga burgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



177-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda boshga qo'g'ridan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

Qadam tashlab chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

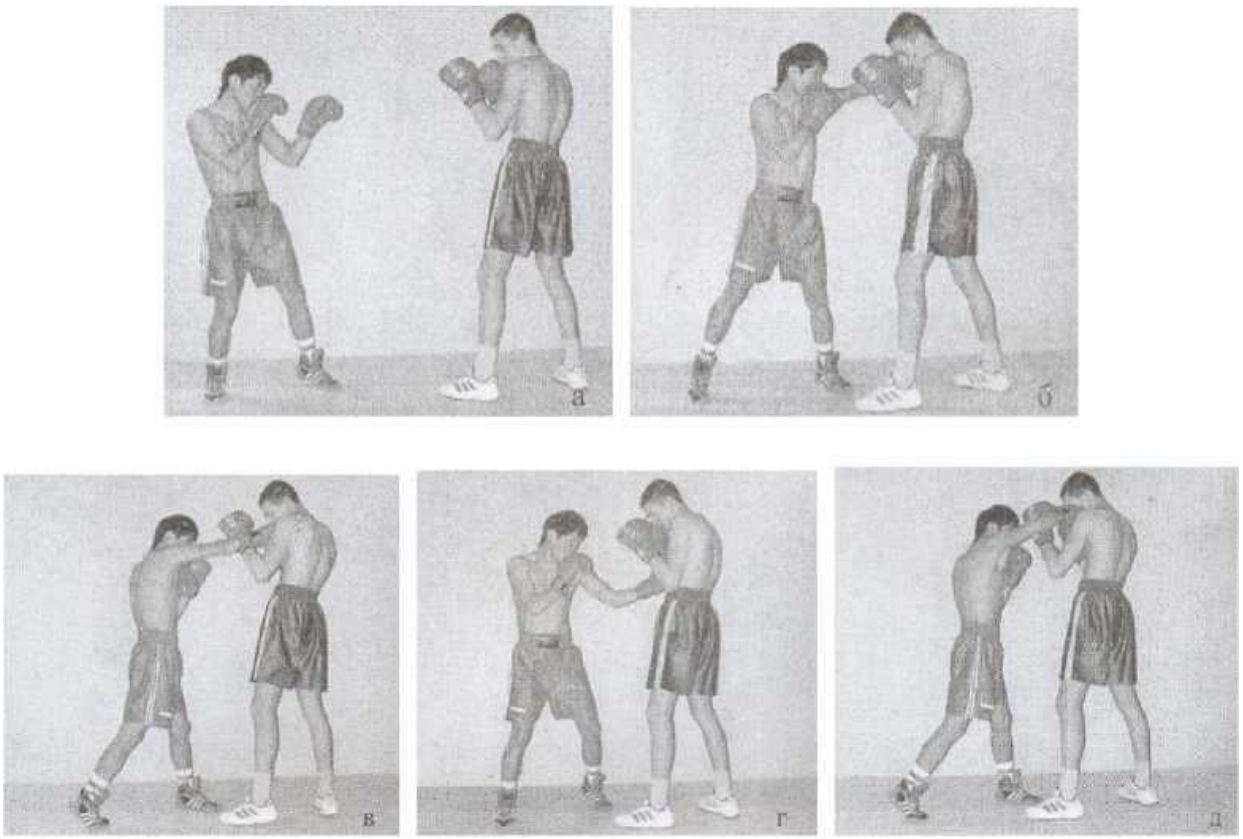
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba bering. O'ng oyoqni chap oyoq yonrog'iga qo'yib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering.



178-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

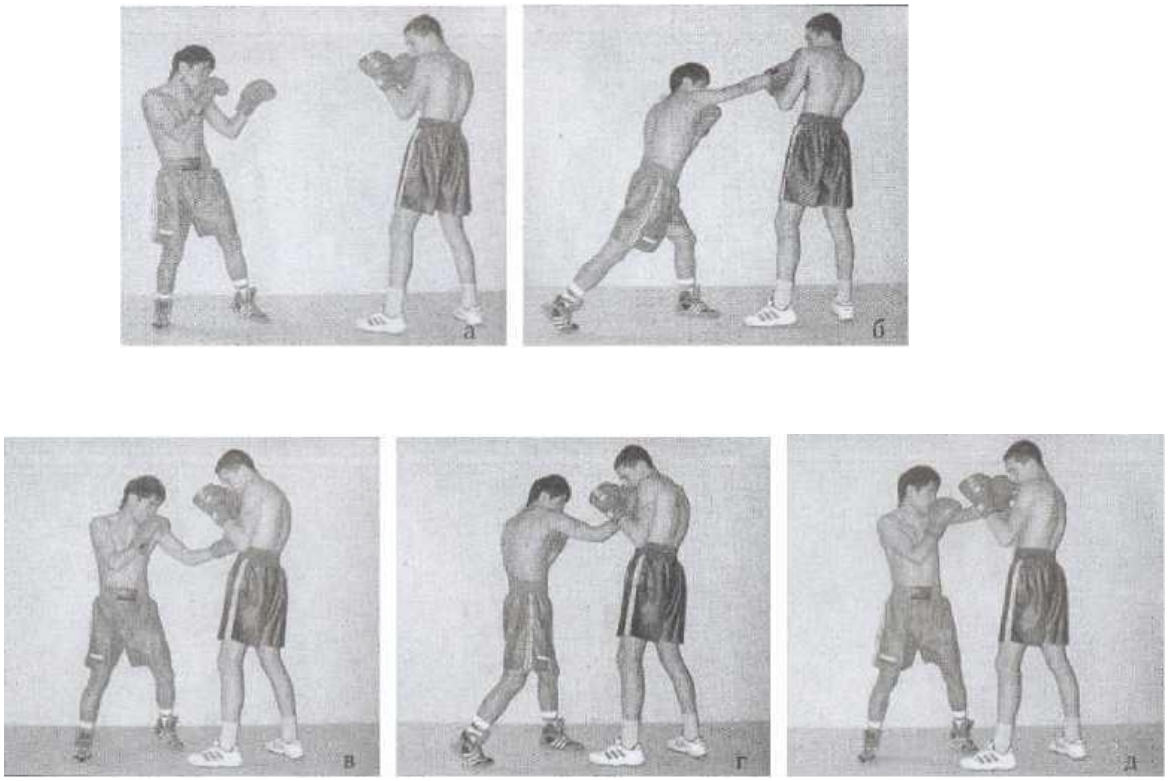
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga burib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Keyin, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va o'ng qo'lda yondan boshga zarba bering.



179-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda pastdan boshga zarba berish.

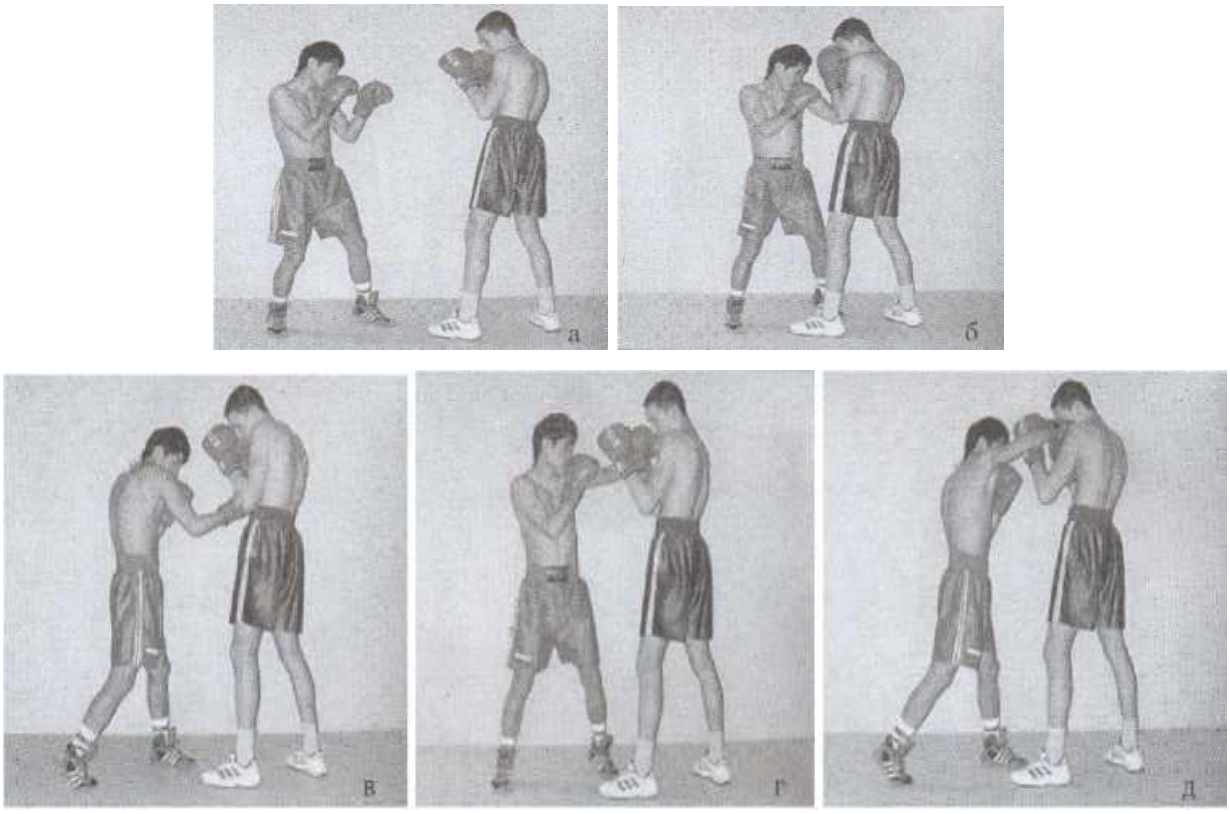
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlagan holda, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Chap oyoqda kichikroq qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba bering. Keyin gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



180-rasm. Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda pastdan boshga zarba chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba, berish.

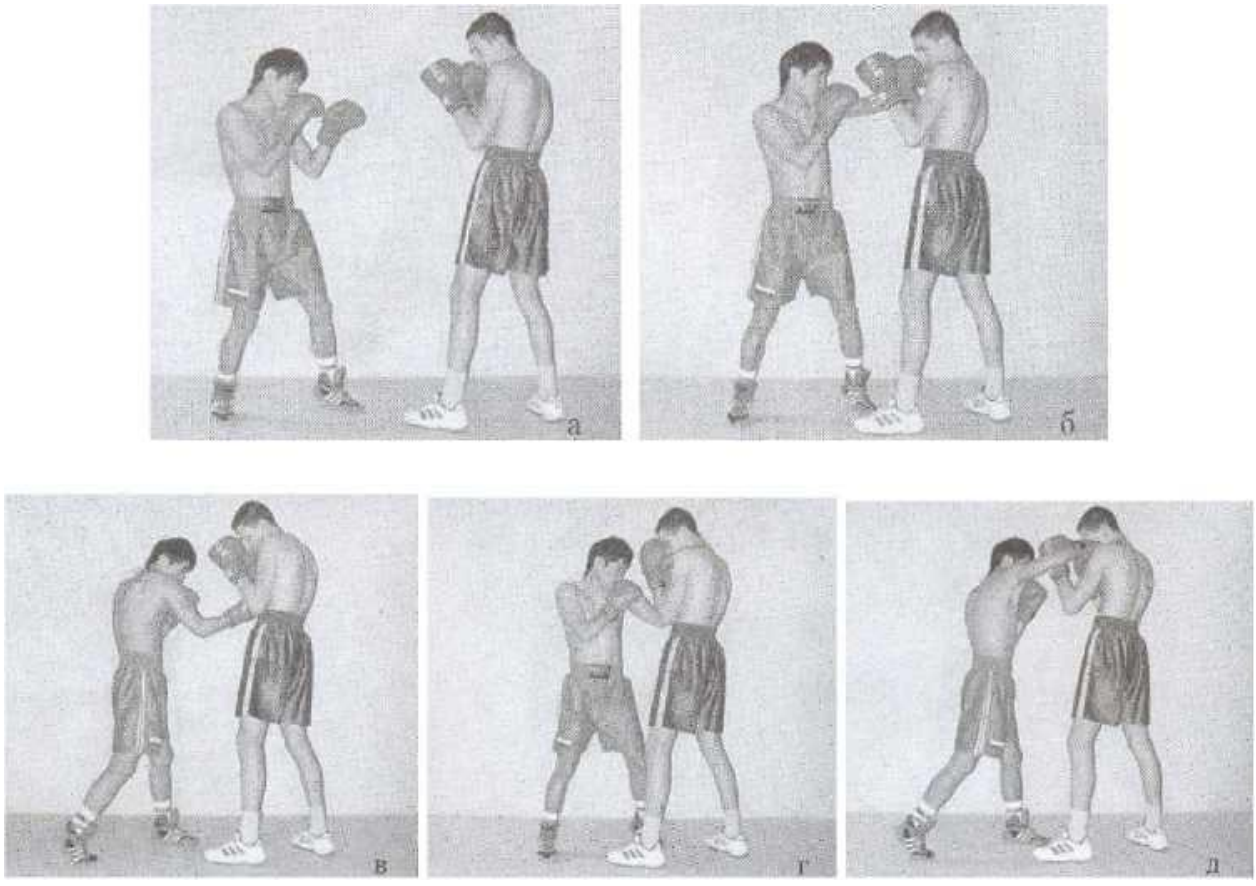
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba berib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering.



181-rasm. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda yondan boshga zarba berish.

Chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

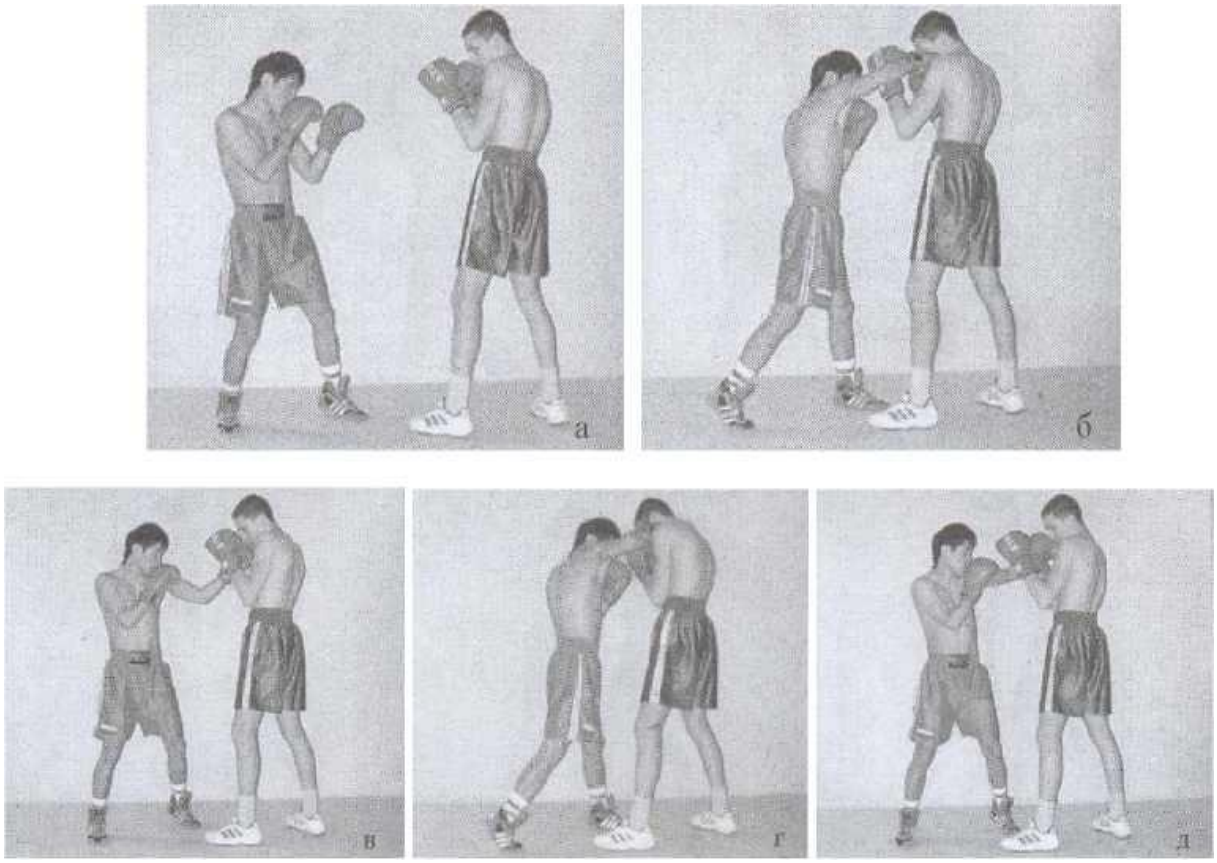
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Keyin gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering.



182-rasm. Chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda boshga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

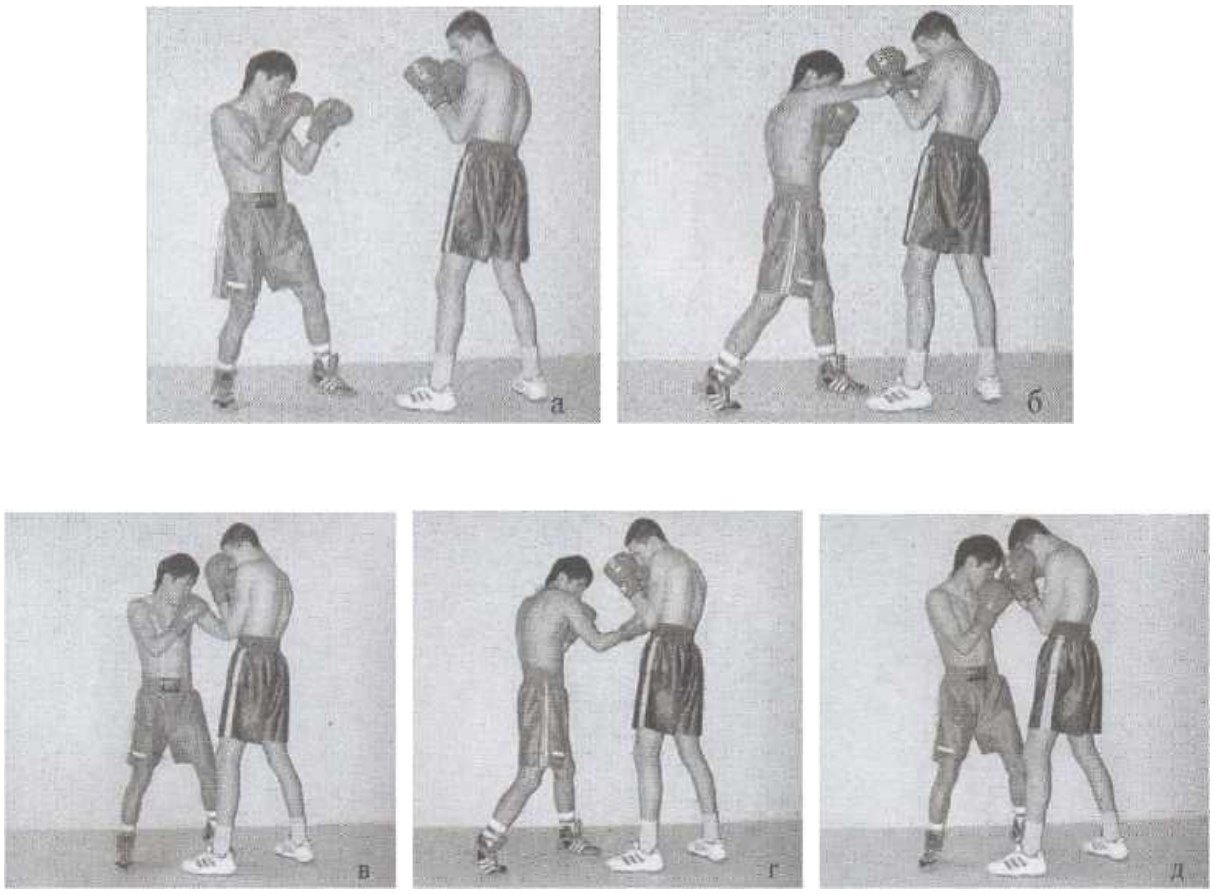
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Orqaga qadam tashlab, chap qo'lda boshga pastdan zarba bering, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin gavdani o'ngga burib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



183-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

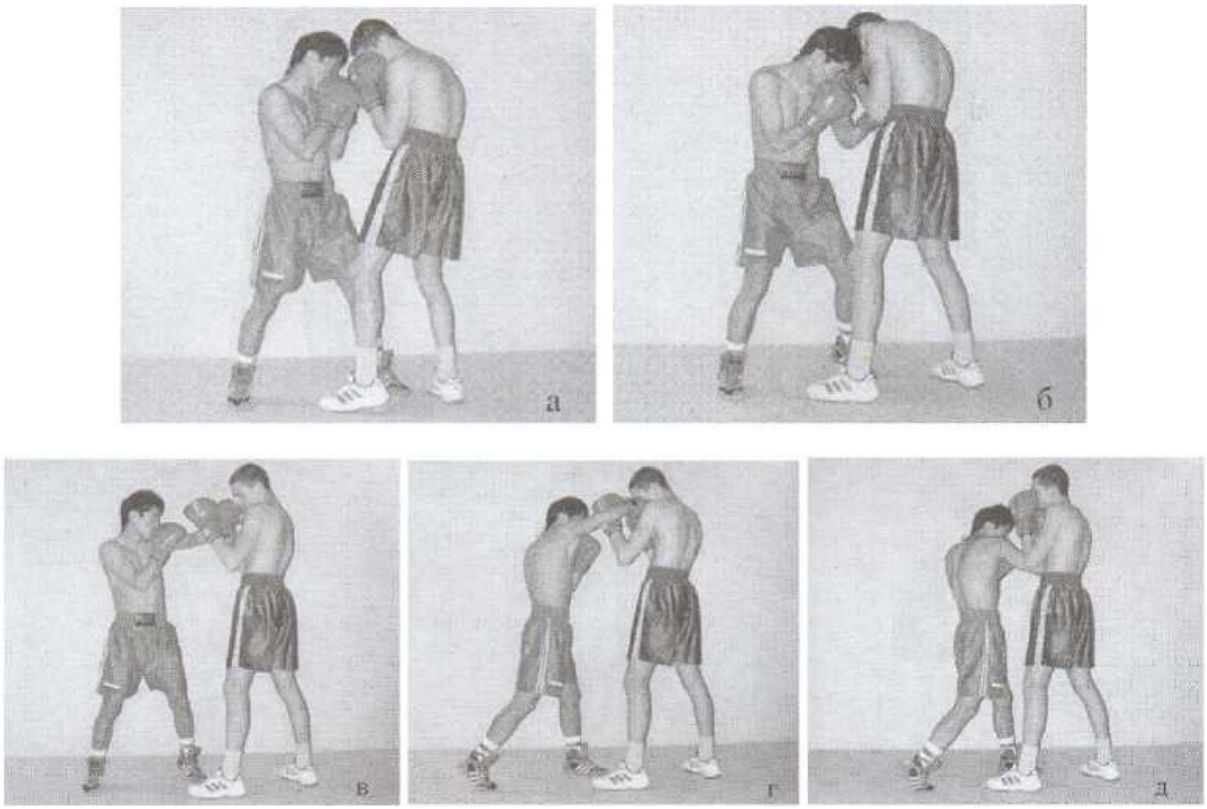
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazagan holda, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, chap va o'ng qo'lda gavdaga pastdan ketma-keta zarbalar bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



184-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

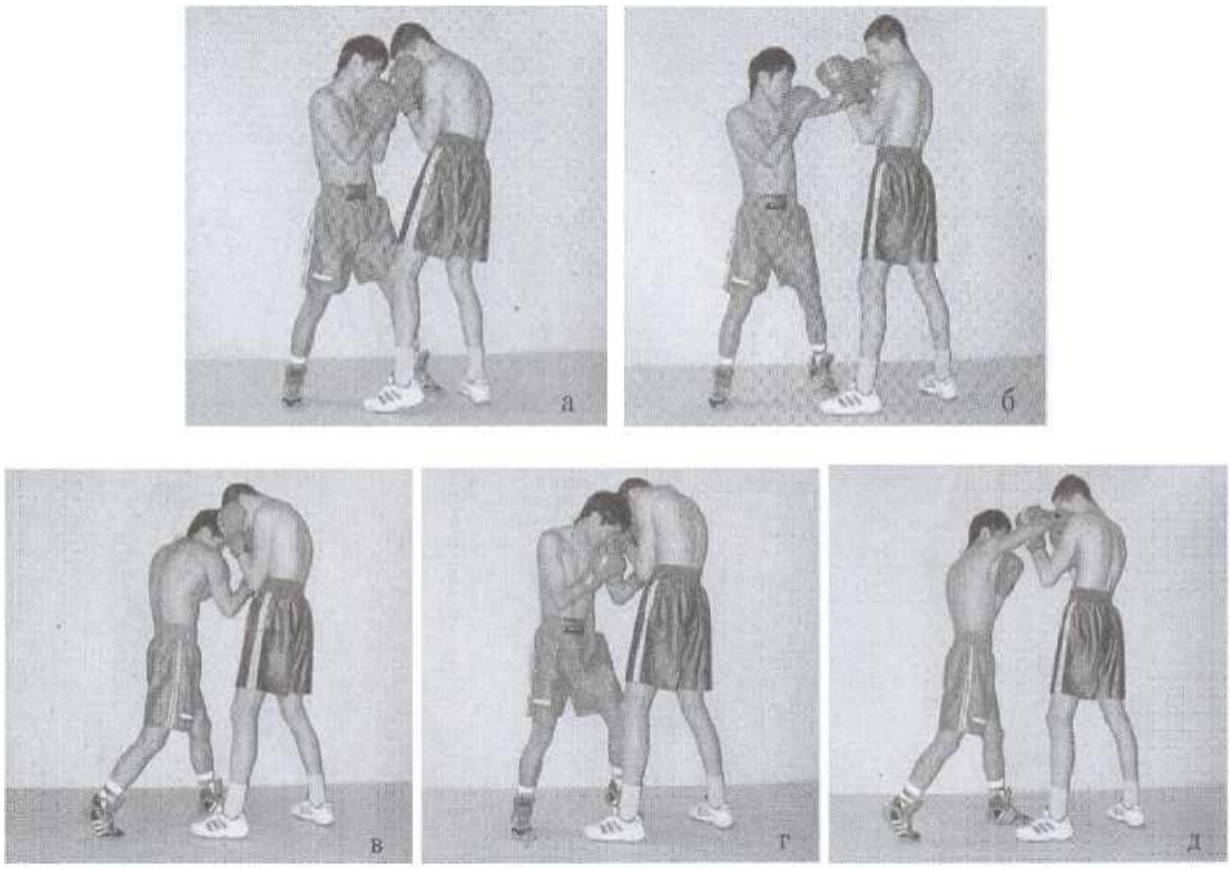
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Orqaga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Zarba berilgandan so'ng, dastlabki holatga qaytib, shu qo'lda boshga pastdan zarba bering.



185-rasm. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

Chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

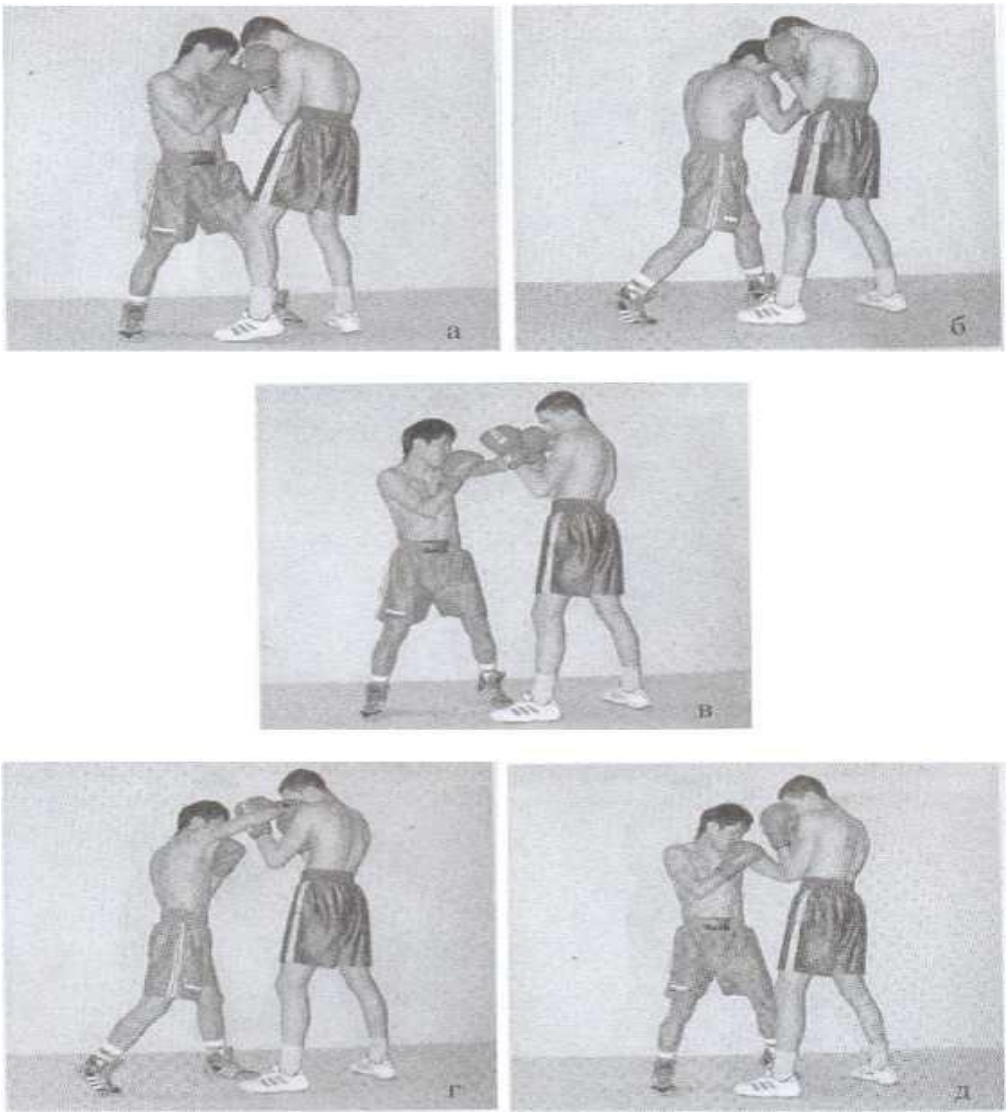
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, orqaga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Keyin orqaga qadam tashlagan holda o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering.



186- rasm. Chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba va chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

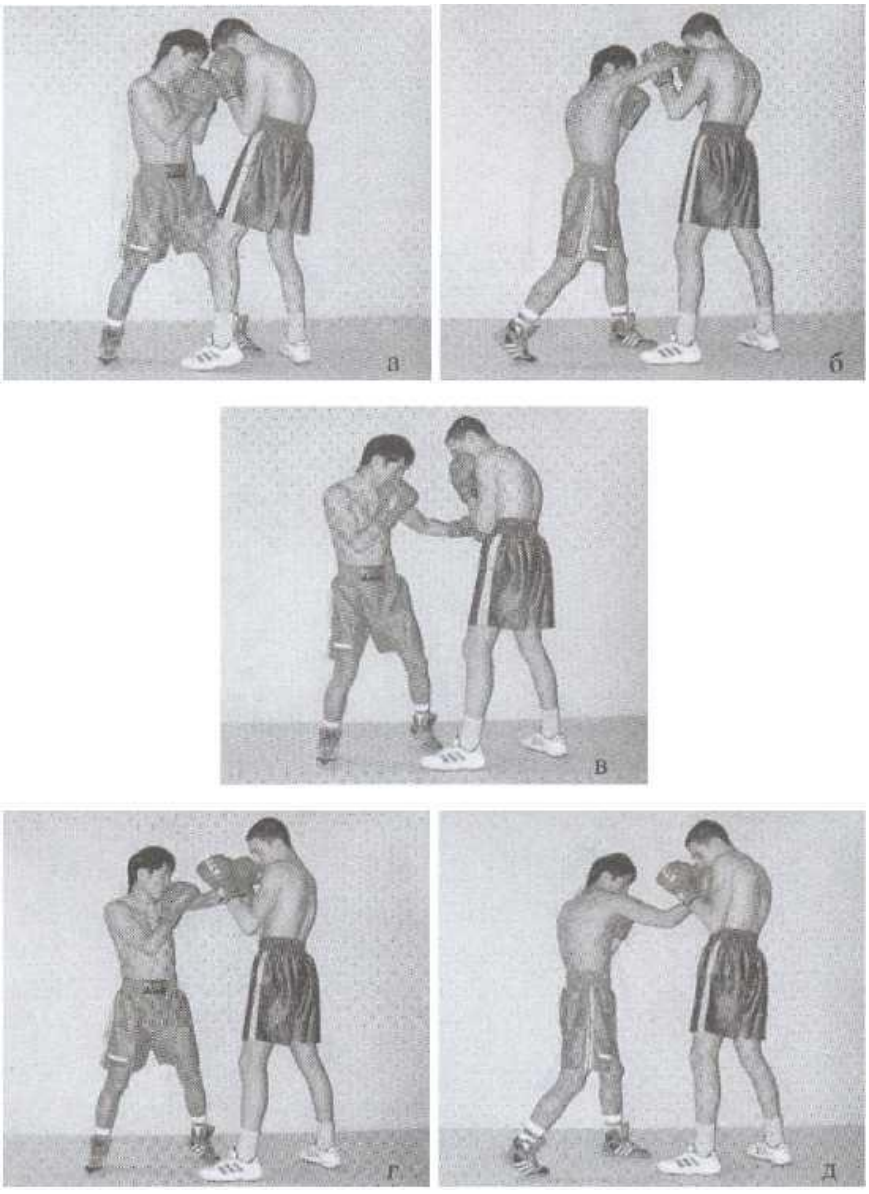
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Orqaga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering.



187-rasm. O'ng qo'lda gavda pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba va chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavdaga yondan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Zarbadan so'ng dastlabki holatga qaytib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba bering.

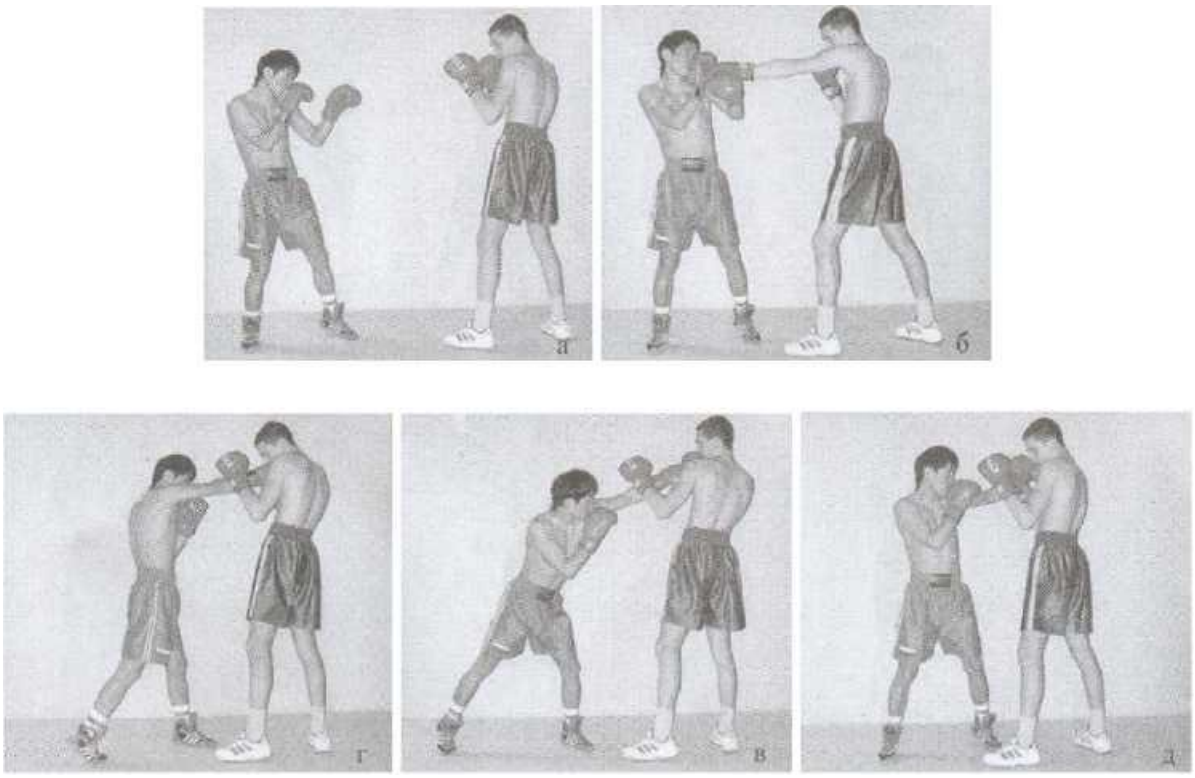


188-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavdaga yondan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

3.20. JAVOB HUJUMLAR

O'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap hamda o'ng qo'llarda boshga to'g'ridan zarbalar va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

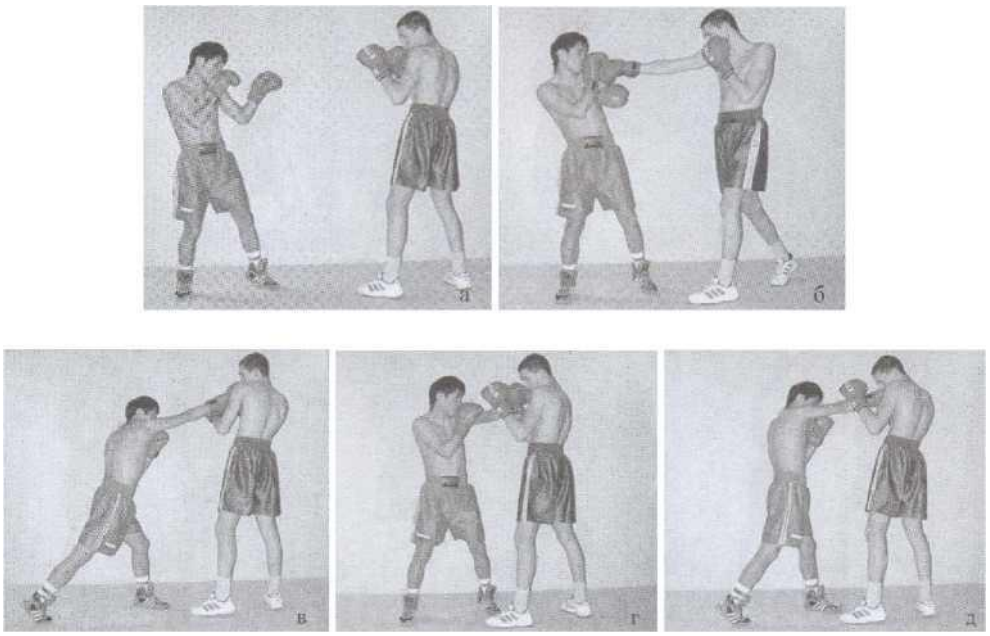
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalanish amalga oshirilgandan keyin. Chap oyoqda oldinga qadam tashlangan holda, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. O'ng oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda yondan boshga zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



189-rasm. O'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap hamda o'ng qo'llarda boshga to'g'ridan zarbalar va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

O'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumi.

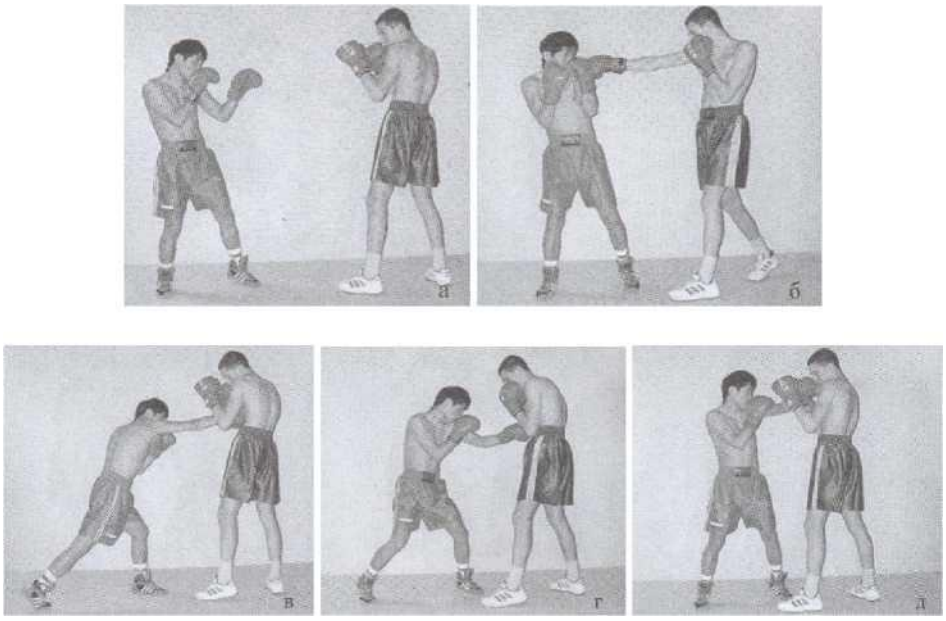
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalanish amalaga oshirilgandan so'ng, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



190-rasm. O'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumi.

Chap yelka bilan to'sish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, chap qo'lda yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

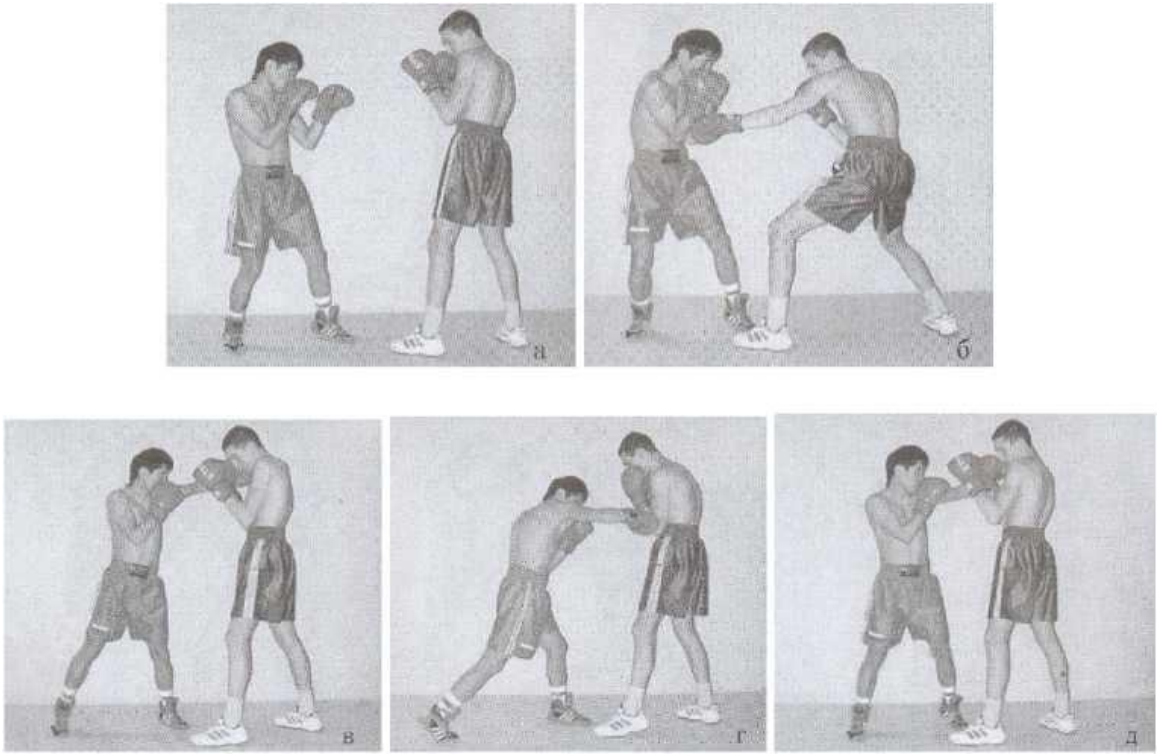
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelka bilan to'sish yordamida himoyalanish amalga oshirilgandan so'ng, gavdani o'ngdan chapga bura turib va chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba bering. O'ng oyoqni chap oyoqqa yaqinlashtirib, chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



191-rasm. Chap yelka bilan to'sish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba chap qo'lda gavdaga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

Bilaklar bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba bilan javob hujumi.

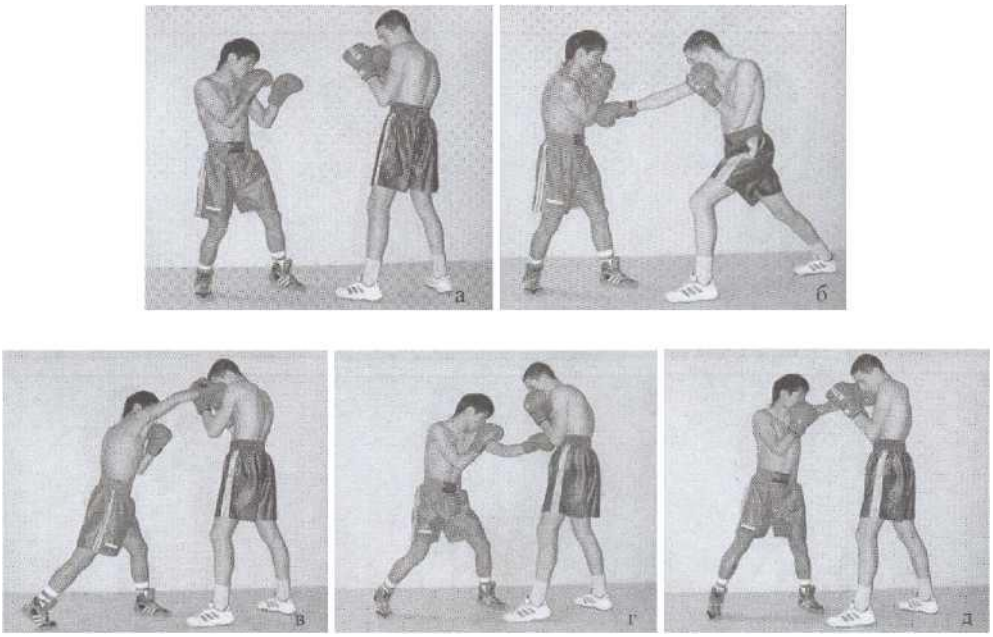
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda gavdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, bilak bilan to'sish yordamida himoyalanish bajarilgandan so'ng, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, uni bir oz oldinga engashtirib, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Keyin, qadni rostlab, chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



192-rasm. Bilaklar bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba bilan javob hujumi.

Bilaklar bilan to'sish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda boshga chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

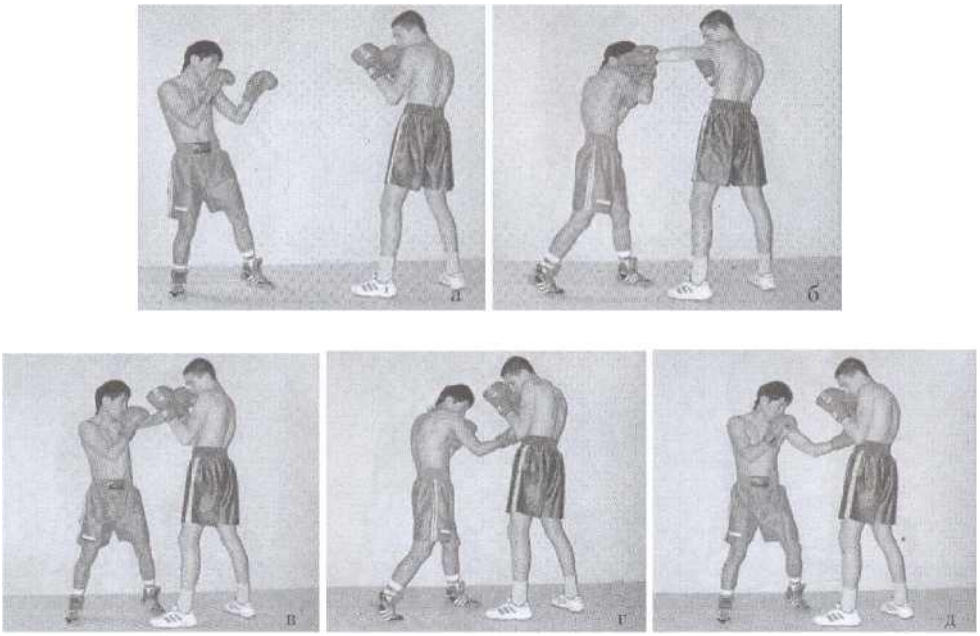
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, bilaklar bilan to'sish yordamida himoyalanishdan keyin. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda raqib gavdasiga yondan zarba bering. Keyin, qadni rostlab, chap qo'lda raqib boshiga yondan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



193-rasm. Bilaklar bilan to'sish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda boshga chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

O'ng qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng va chap qo'llarda gavdaga pastdan zarbalar berish bilan javob hujumi.

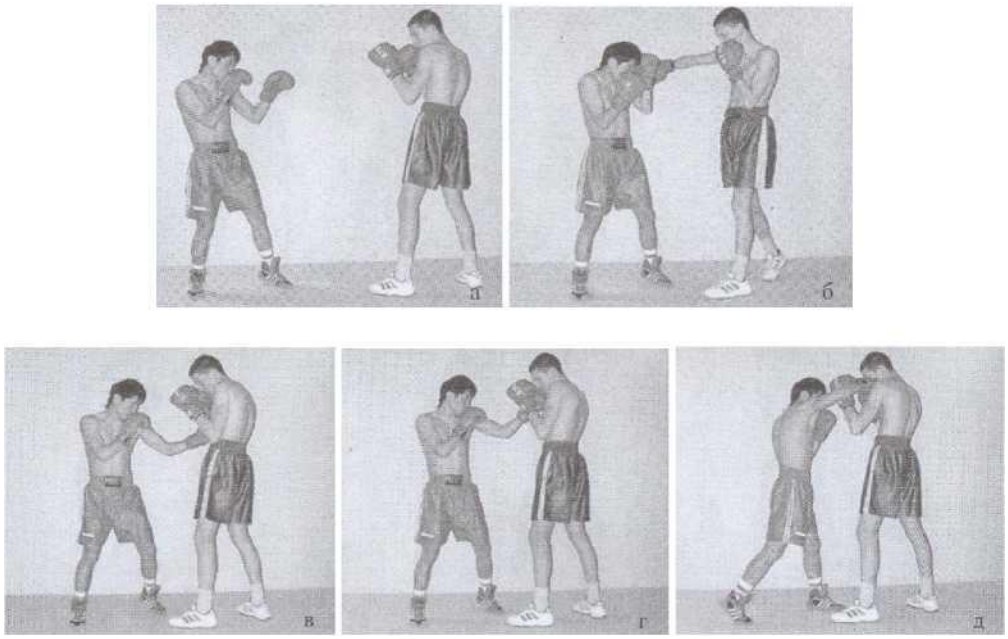
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalanish amalga oshirilgandan so'ng, gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Shundan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkaza turib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



194-rasm. O'ng qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng va chap qo'llarda gavdaga pastdan zarbalar berish bilan javob hujumi.

Chap qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap qo'lda gavdaga va boshga pastdan zarbalar hamda o'ng qo'lda boshga yondan zarba bilan javob hujumi.

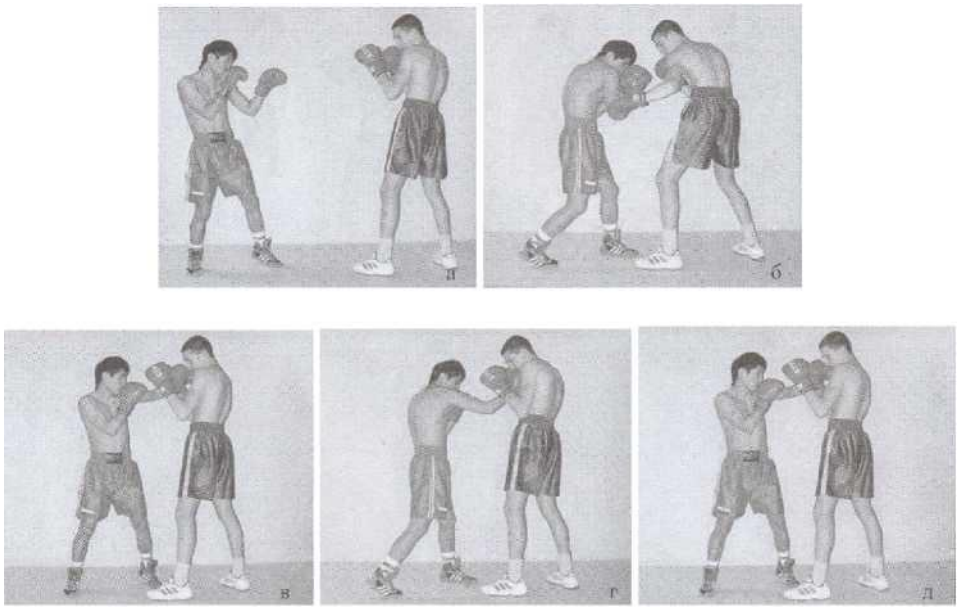
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalanish amalaga oshirilgandan so'ng, chap qo'lda gavdaga va boshga pastdan zarbalar bering. Keyin, gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



195-rasm. Chap qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap qo'lda gavdaga va boshga pastdan zarbalar hamda o'ng qo'lda boshga yondan zarba bilan javob hujumi.

O'ng qo'l tirsagi bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

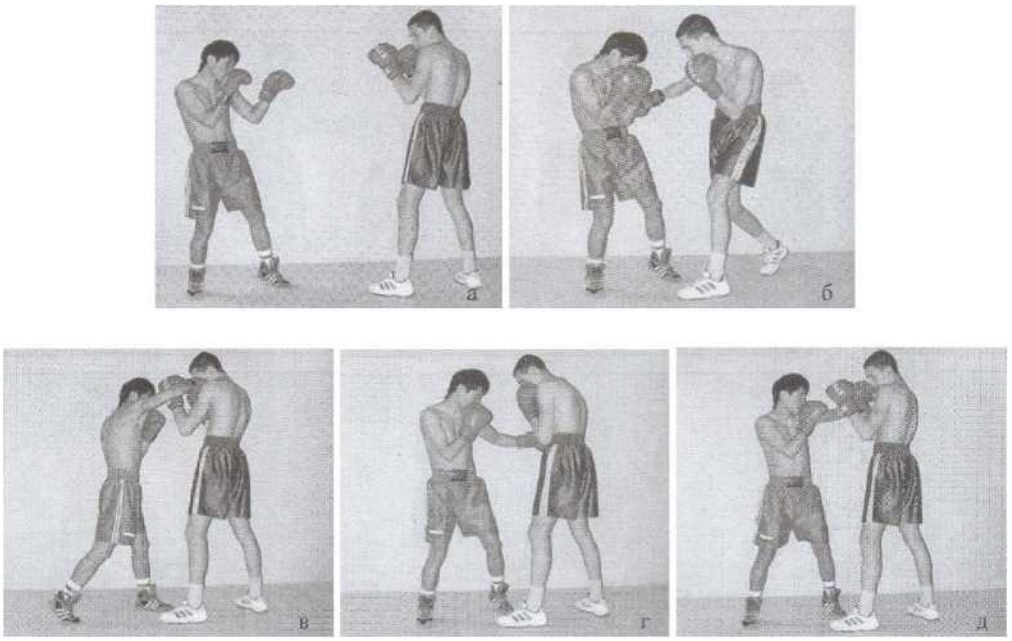
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l tirsagi bilan to'sish yordamida himoyalanish bajarilgandan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba bering va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumni yakunlang.



196-rasm. O'ng qo'l tirsagi bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

O'ng qo'l tirsagi bilan to'sish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda boshga, chap qo'lda gavdaga hamda boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

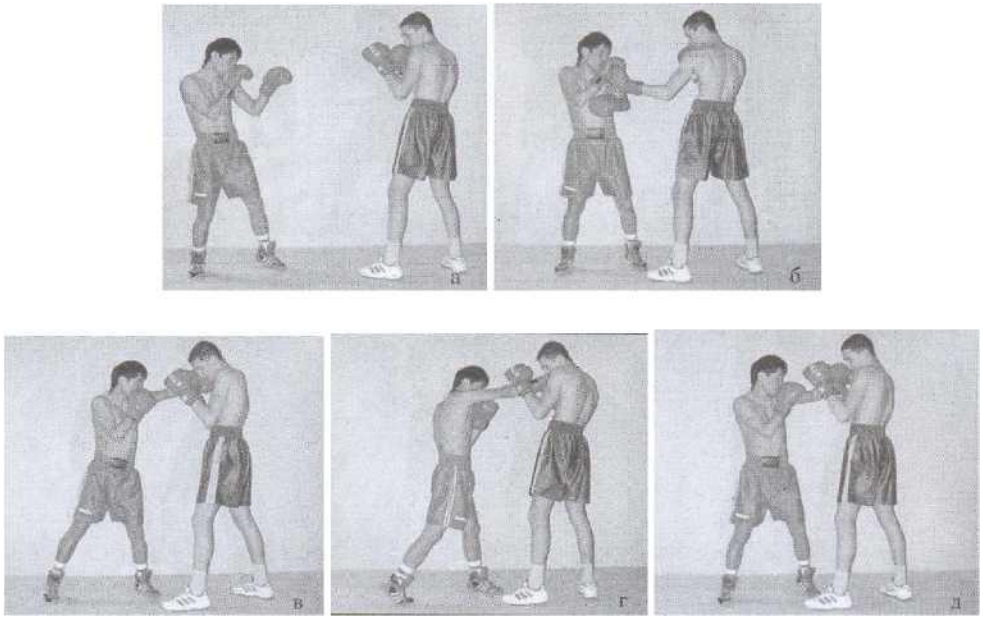
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda gavdaga yondan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l tirsagi bilan to'sish yordamida himoyalanish bajarilgandan so'ng, gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumini yakunlang.



197-rasm. O'ng qo'l tirsagi bilan to'sish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda boshga, chap qo'lda gavdaga hamda boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

O'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

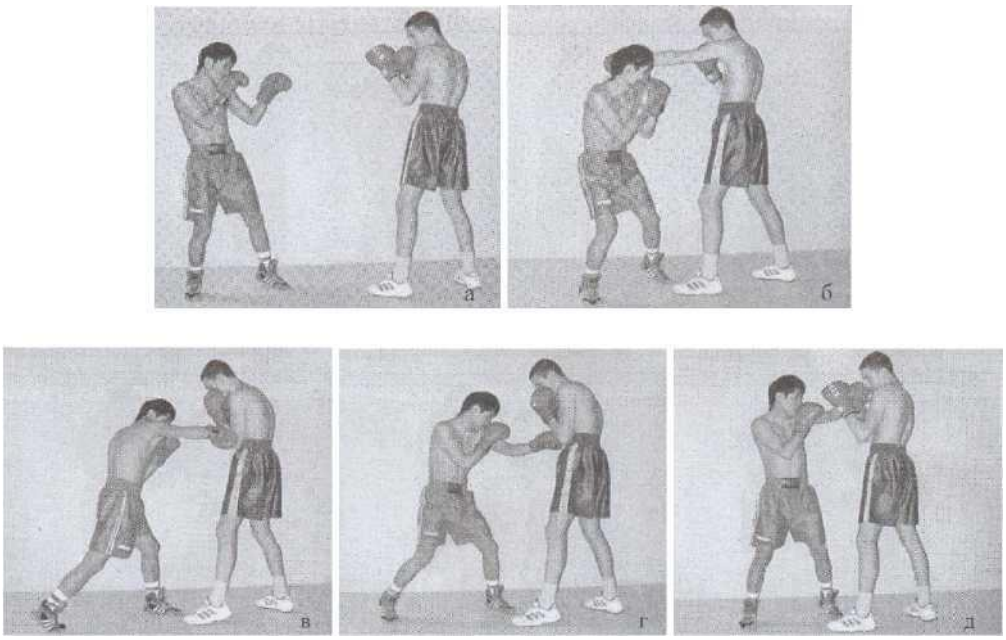
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga pastdan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalanishdan keyin, chap qo'lda boshga yondan zarba bering, tana og'irligini to'liq chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering va tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumni yakunlang.



198-rasm. O'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

O'ng tomonga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

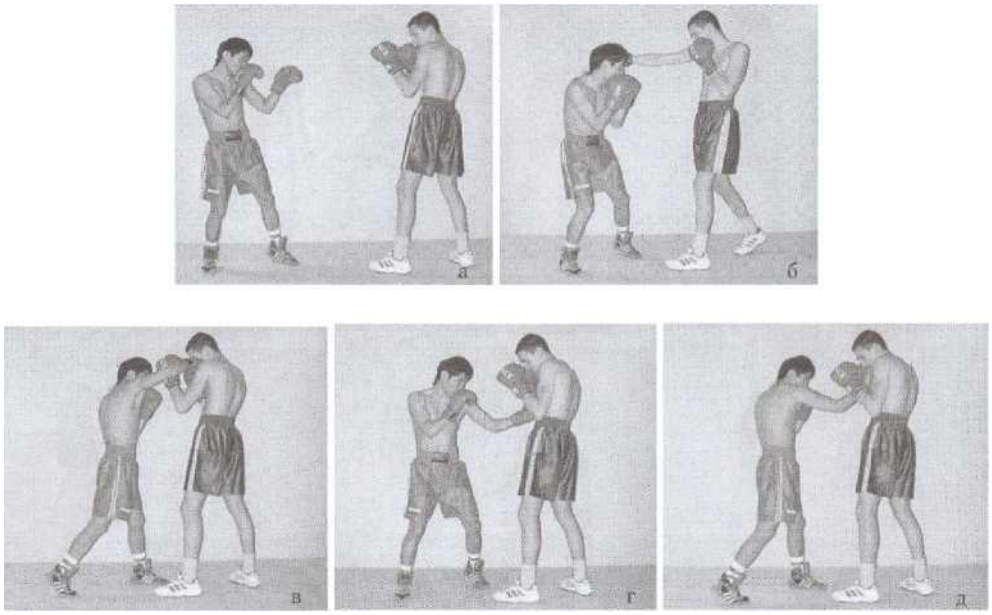
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng tomonga og'ish bilan himoyalanishdan so'ng, tana og'irligini oyoqlarga o'tkazgan xolda, o'ng va chap qo'llarda gavdaga yondan zarbalar bering. Chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumni yakunlang.



199-rasm. O'ng tomonga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish berish bilan javob hujumi.

O'ng tomonga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavdaga va o'ng qo'lda boshga pastdan zarbalar berish bilan javob hujumi.

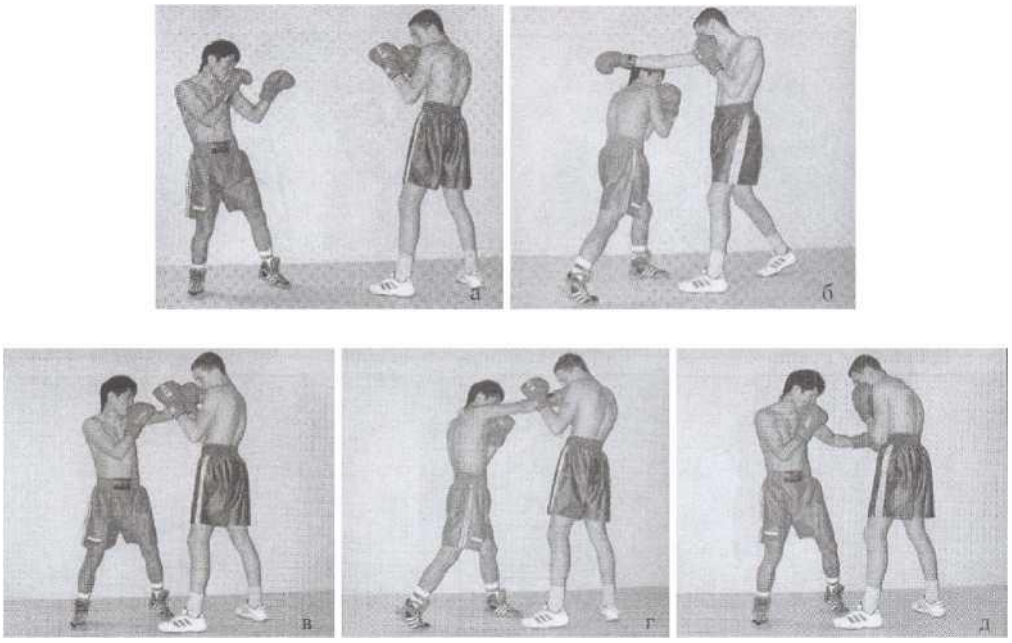
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng tomonga og'ish bilan himoyalanishdan so'ng, chap oyoqda oldinga qadam tashlagan xolda, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan javob hujumni yakunlang.



200-rasm. O'ng tomonga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga yondan zarba chap qo'lda gavdaga va o'ng qo'lda boshga pastdan zarbalar berish bilan javob hujumi.

Chap tomonga og'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

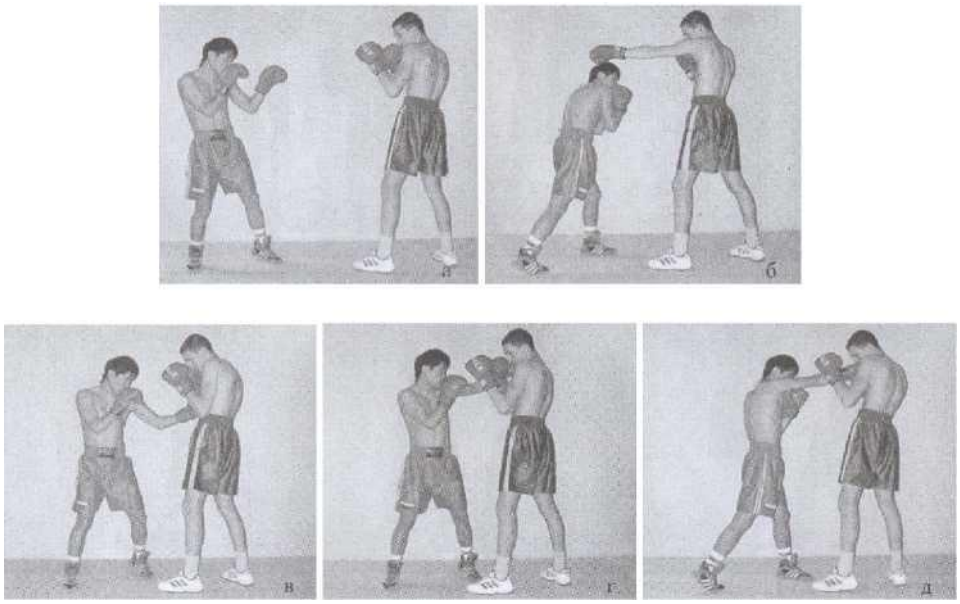
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, chap tomonga og'ish bilan himoyalanishdan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan xolda, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering va chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish bilan javob hujumni yakunlang.



201-rasm. Chap tomonga og'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

Chapga og'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumi.

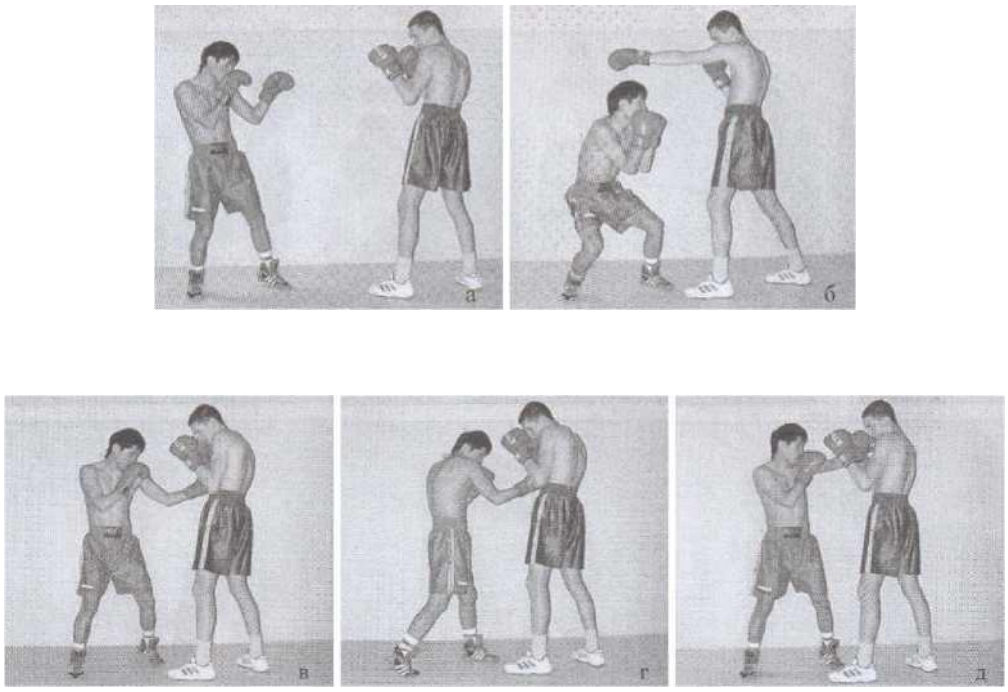
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap tomonga og'ish bilan himoyalanishdan so'ng, o'ng oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlagan xolda, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



202-rasm. Chapga og'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumi.

Yarim o'tirish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga pastdan, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, hamda chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

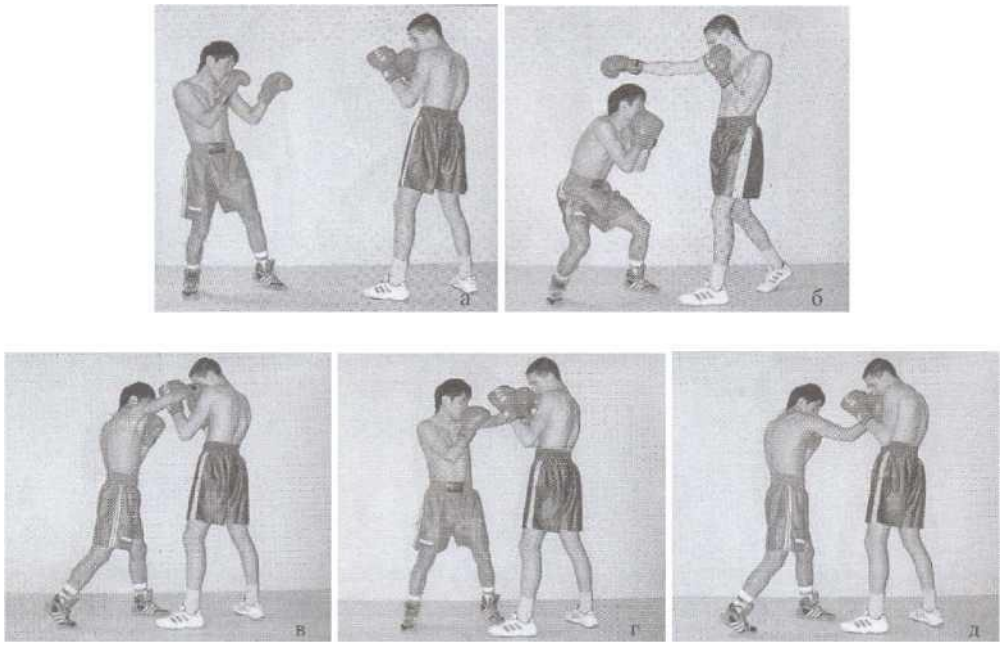
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi yarim o'tirish bilan himoyalanishdan so'ng tana og'irligini o'ng va chap oyoqa o'tkazgan holda chap va o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarbalar bering. Chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumni yakunlang.



203-rasm. Yarim o'tirish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga pastdan, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba hamda, chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Yarim o'tirish bilan himoyalanish va chap hamda o'ng qo'llarda boshga yondan zarbalar, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan javob hujumi.

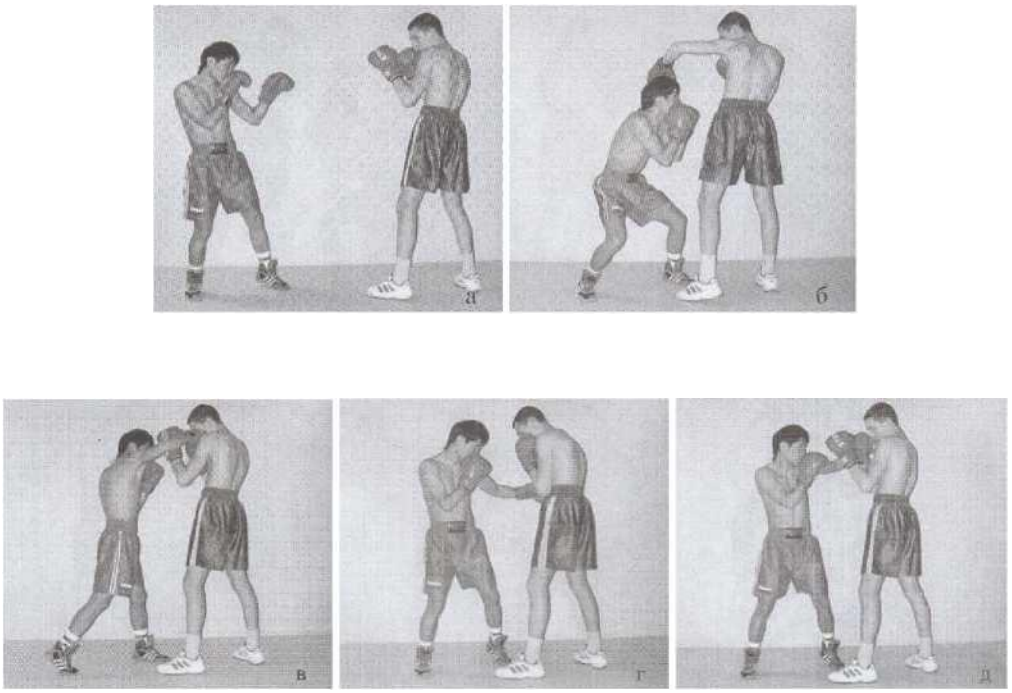
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'tirish bilan himoyalanishdan so'ng, tana og'irligini ikkala oyoqqa o'tkazgan holda, qadni rostlab chap hamda o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish va o'ng qo'lda pastdan boshga zarba berish bilan javob hujumni yakunlang.



204-rasm. O'tirish bilan himoyalanish va chap hamda o'ng qo'llarda boshga yondan zarbalar va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan javob hujumi.

O'ng tomonga sho'ng'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga, chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

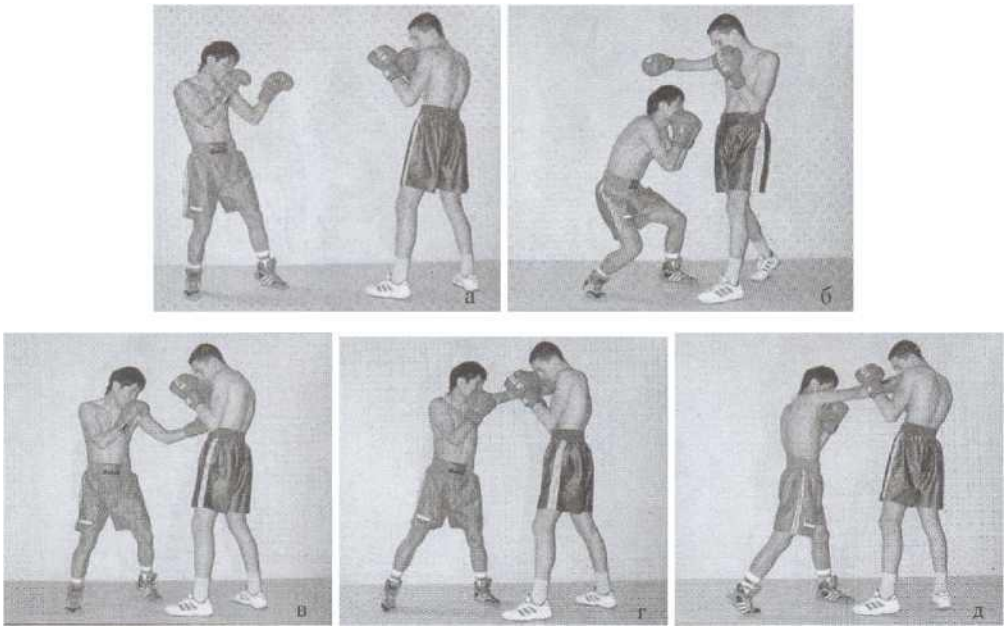
Bajarilish texnikasi: o'ngga sho'ng'ish bilan himoyalanishdan so'ng, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan xolda, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Gavdani, chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



205-rasm. O'ng tomonga sho'ng'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga, chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

Chap tomonga sho'ng'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumi.

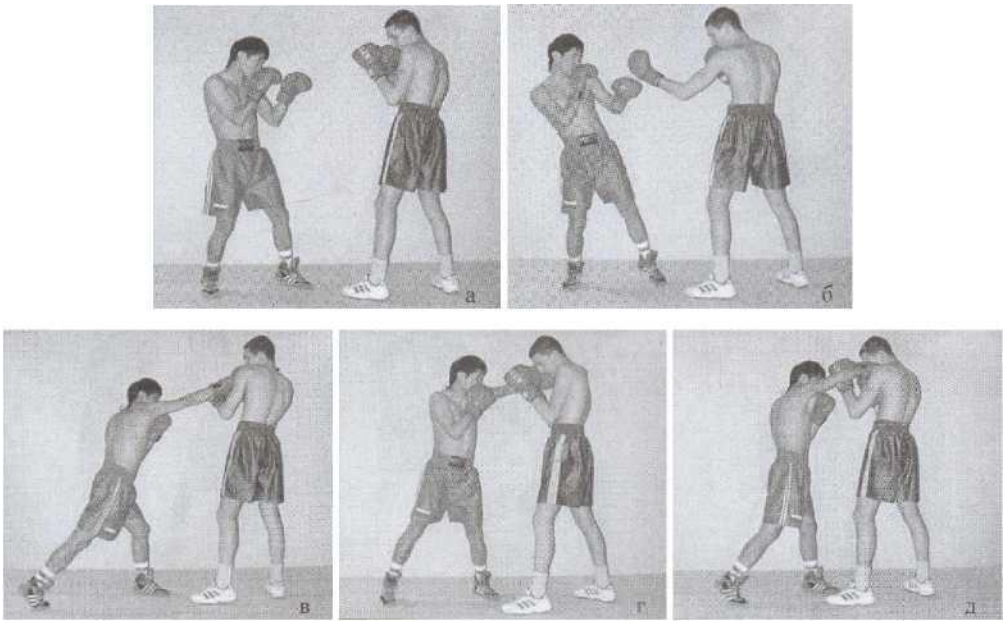
Bajarilish texnikasi: chapga sho'ng'ish bilan himoyalanishdan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Chapdan o'ngga burila turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumni yakunlang.



206-rasm. Chap tomonga sho'ng'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga pastdan zarba chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumi.

Orqaga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap hamda o'ng qo'lda boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

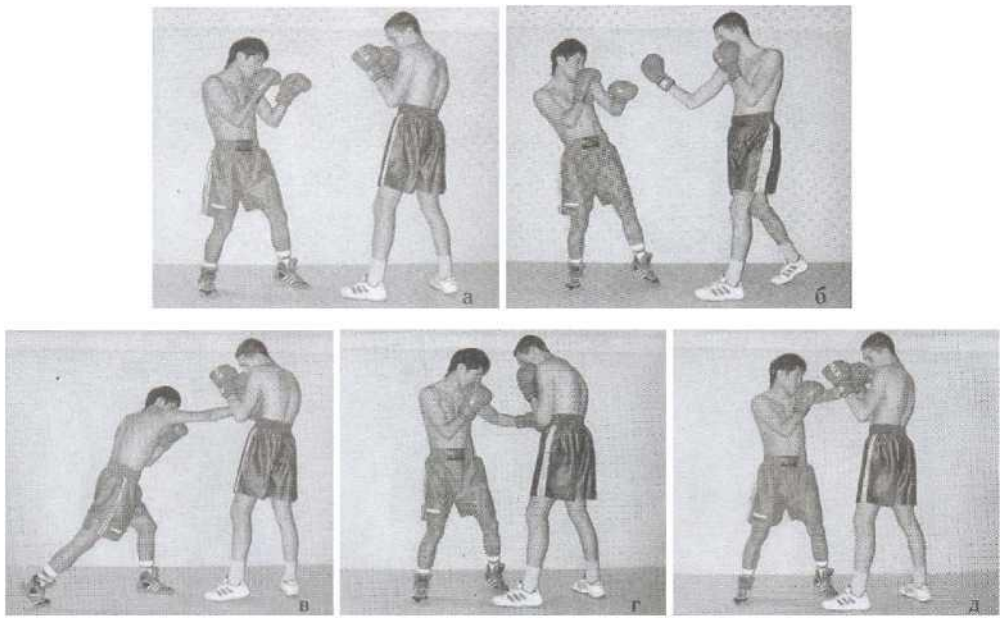
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga berilgan zarbaga qarshi, orqaga og'ish bilan himoyalanishdan so'ng, chap oyoqda qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumni yakunlang.



207-rasm. Orqaga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap hamda o'ng qo'lda boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

Orqaga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda pastdan berilgan zarbaga qarshi, orqaga og'ish bilan himoyalanishdan so'ng, chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga hamda boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumini yakunlang.

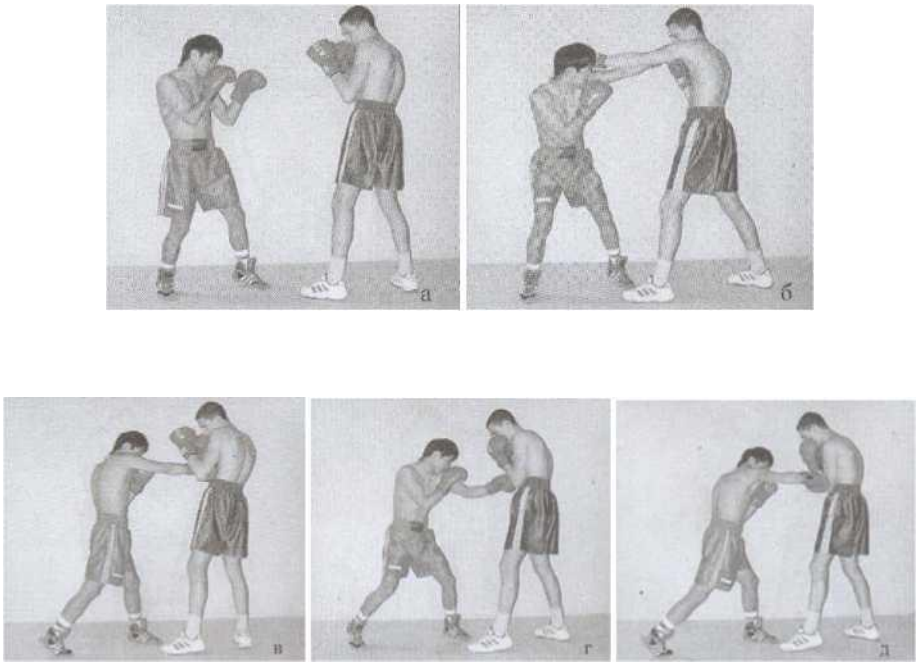


208-rasm. Orqaga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

3.21. QARSHILOVCHI HUJUMLAR

Chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba va chap hamda o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba berish.

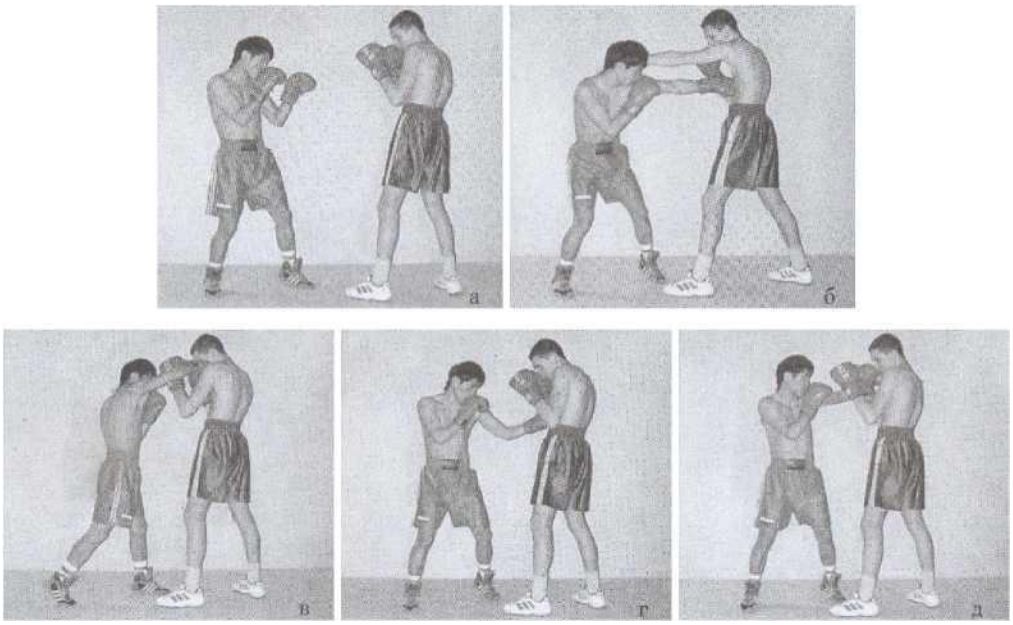
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, tana og'irligini ikkala oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba va chap hamda o'ng qo'lda, gavdaga yondan zarbalar berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



209-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba va chap hamda o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

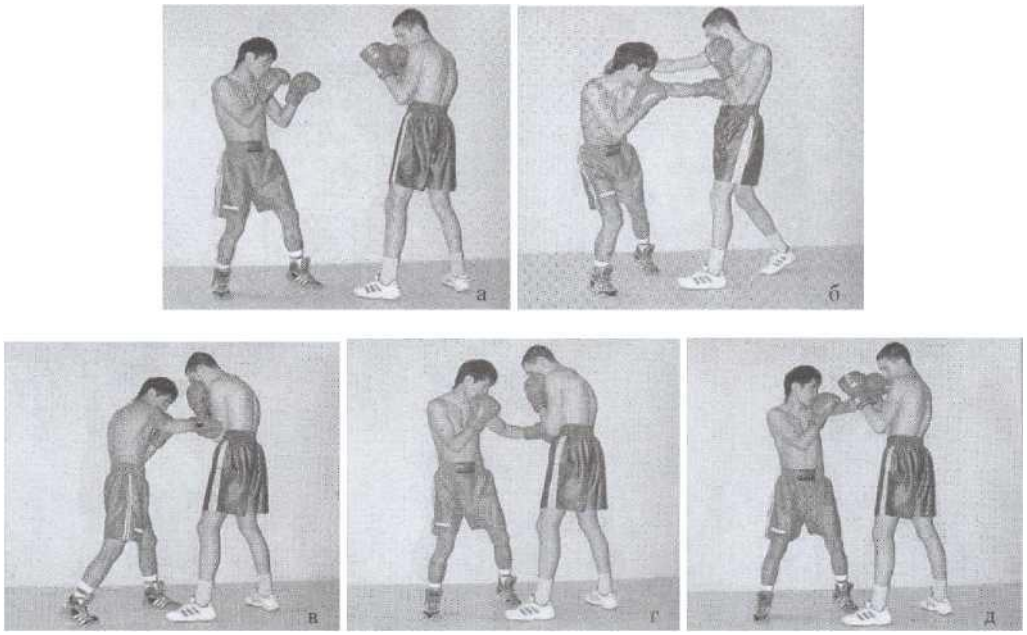
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering va chap qo'lda gavdaga pastdan zarba hamda shu qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshi hujumni yakunlang.



210-rasm. Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng va chap qo'lda gavdaga hamda chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

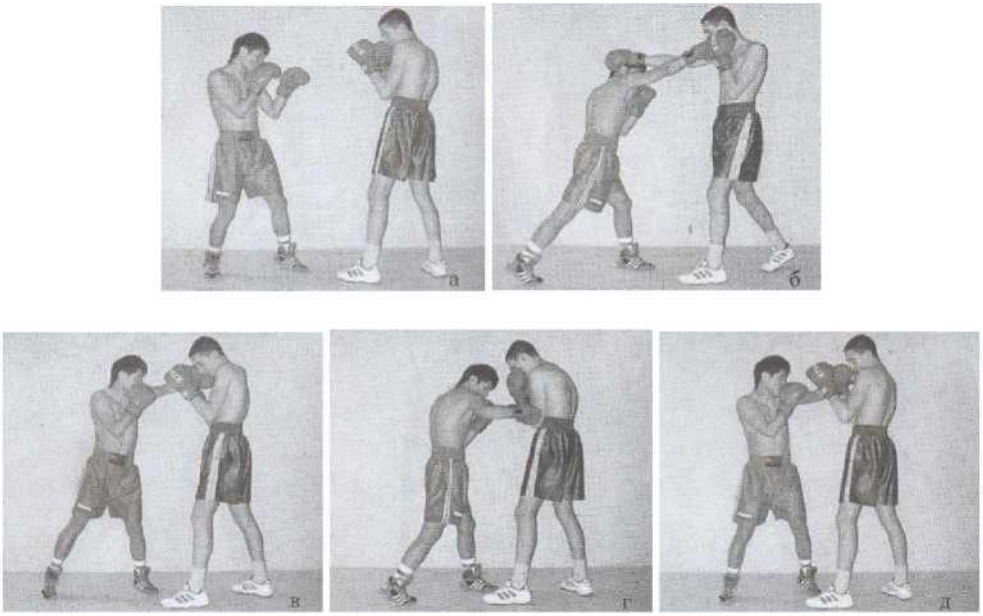
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



211-rasm. Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng va chap qo'lda gavdaga hamda chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda boshga yondan, o'ng qo'lda gavdaga hamda chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

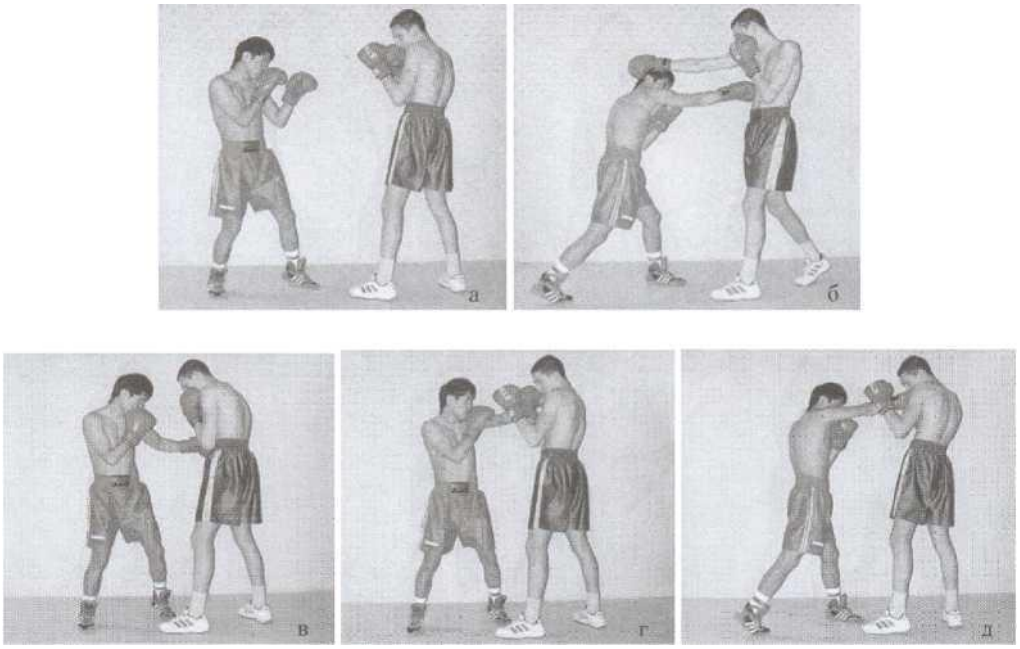
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, gavdani chapdan o'ngga bura turib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda boshga va o'ng qo'lda gavdaga yondan zarbalar berib, gavdani chapdan o'ngga bura turib chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



212-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda boshga yondan, o'ng qo'lda gavdaga hamda chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

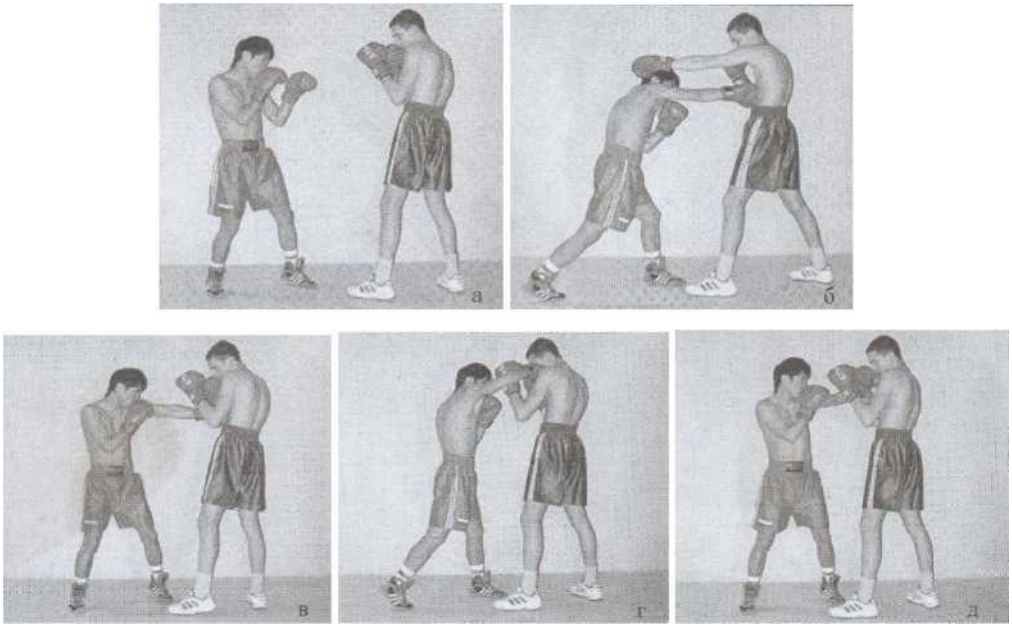
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar bering. Keyin, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering.



213-rasm. O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, o'ng va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

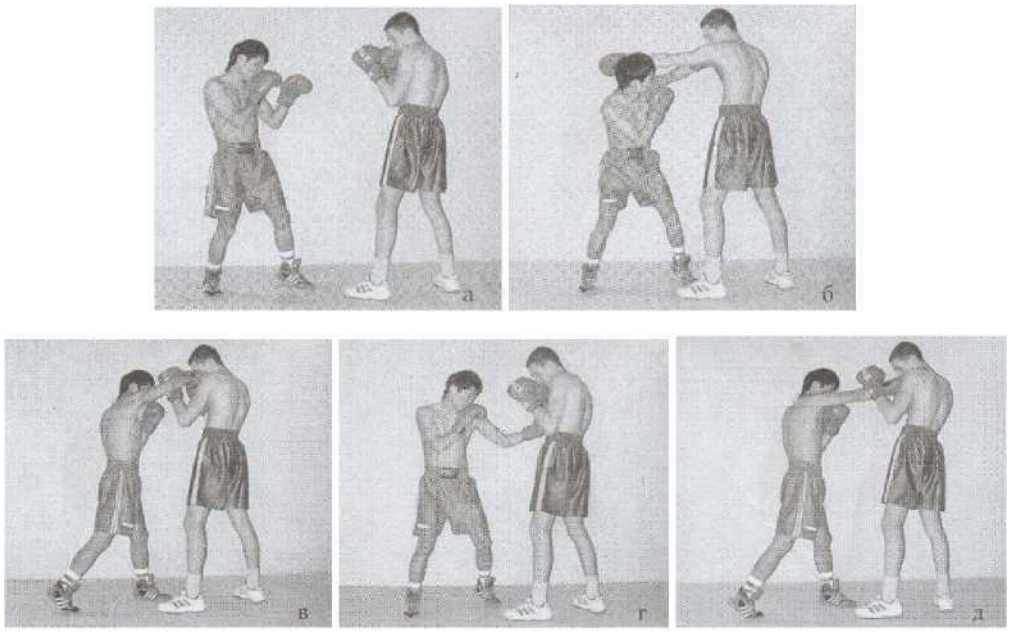
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'dga gavdaga to'g'ridan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshi hujumni yakunlang.



214-rasm O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, o'ng va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

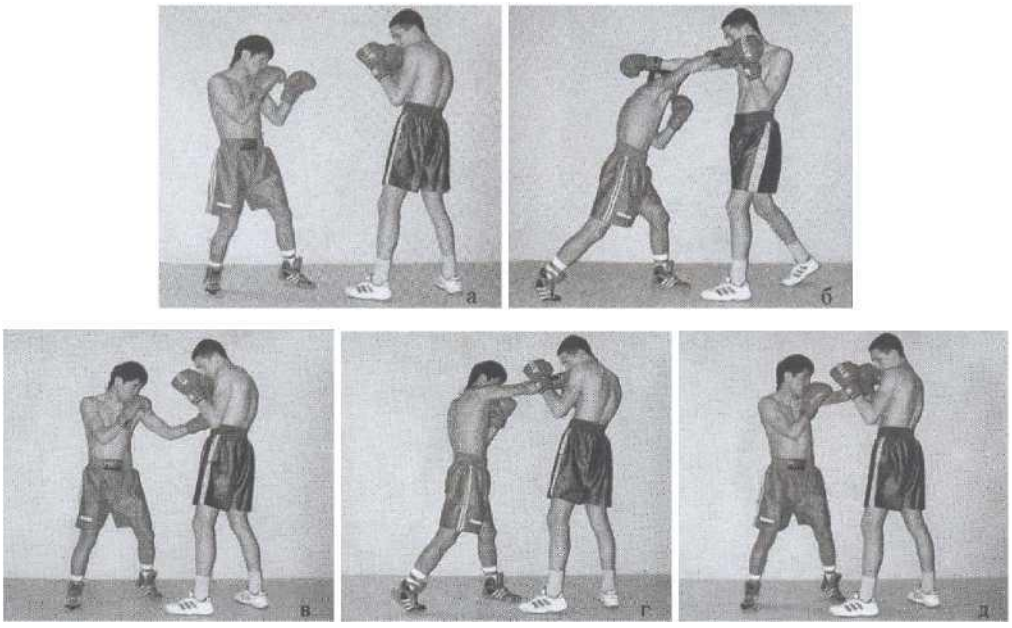
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



215-rasm. Chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

O'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

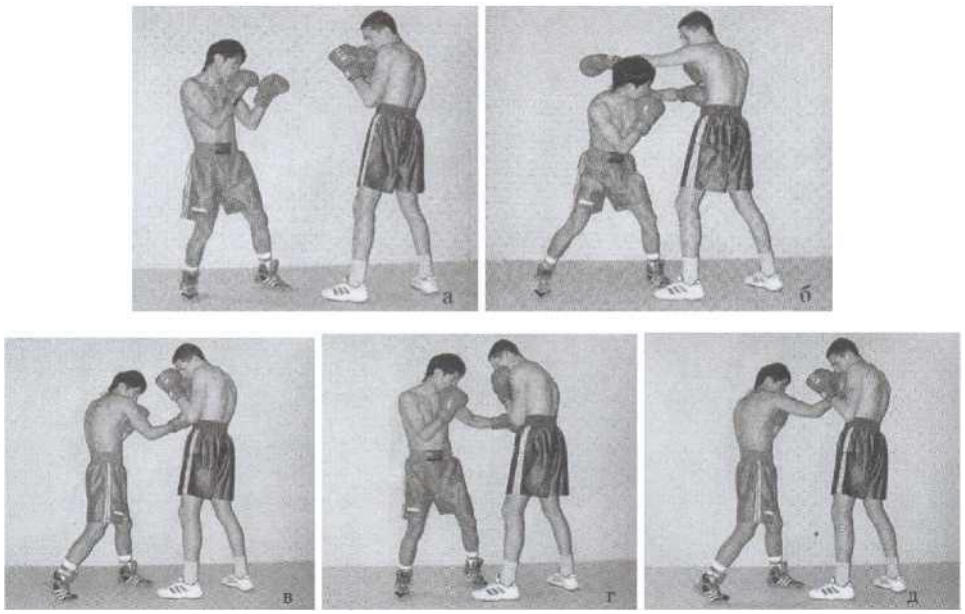
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



216-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda gavdaga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumdan so'ng gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering. O'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan qarshi hujumni yakunlang.

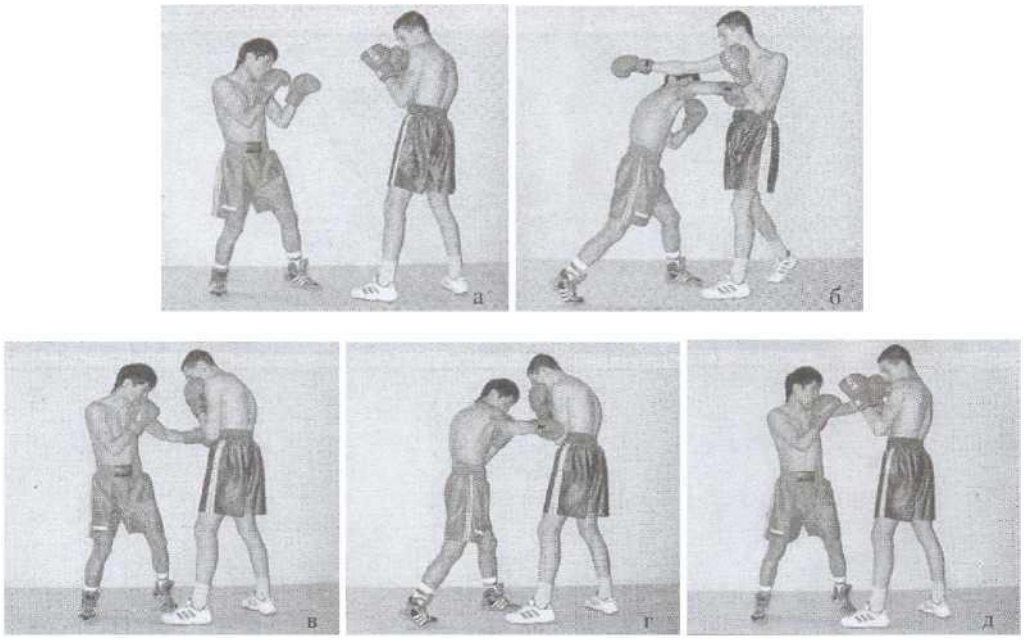


217-rasm. Chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda gavdaga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

O'ng qo'lda gavdaga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum.

Chap va o'ng qo'lda gavdaga, chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

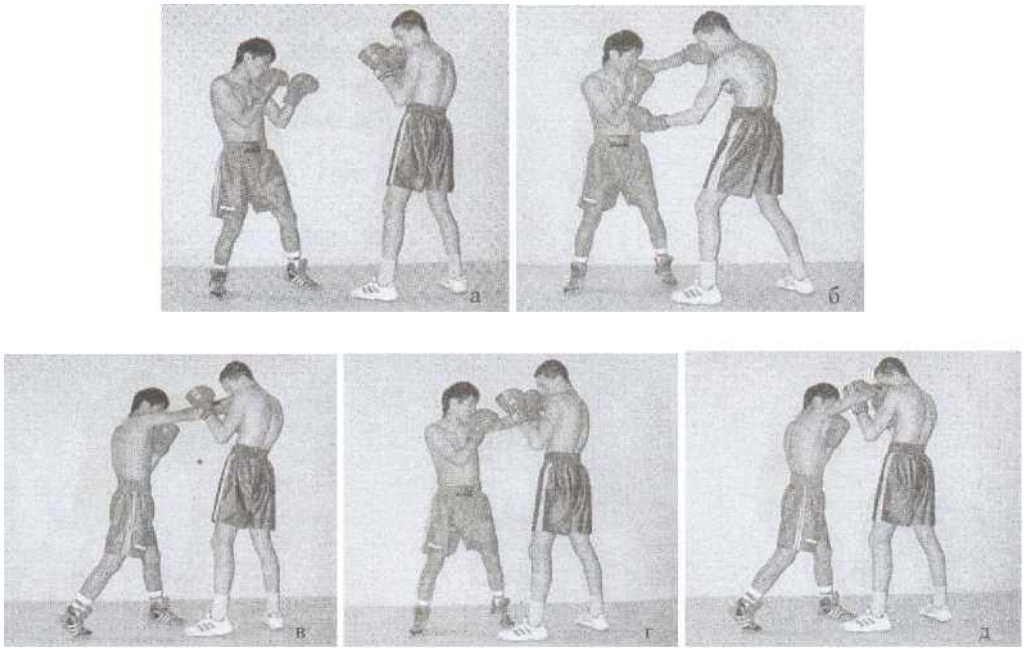
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumdan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



218-rasm. O'ng qo'lda gavdaga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap va o'ng qo'lda gavdaga, chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

O'ng qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalanib, chap qo'lda boshga yondan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap va o'ng qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: chap qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'l bilagi bilan to'sish yordamida chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumdan keyin o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.

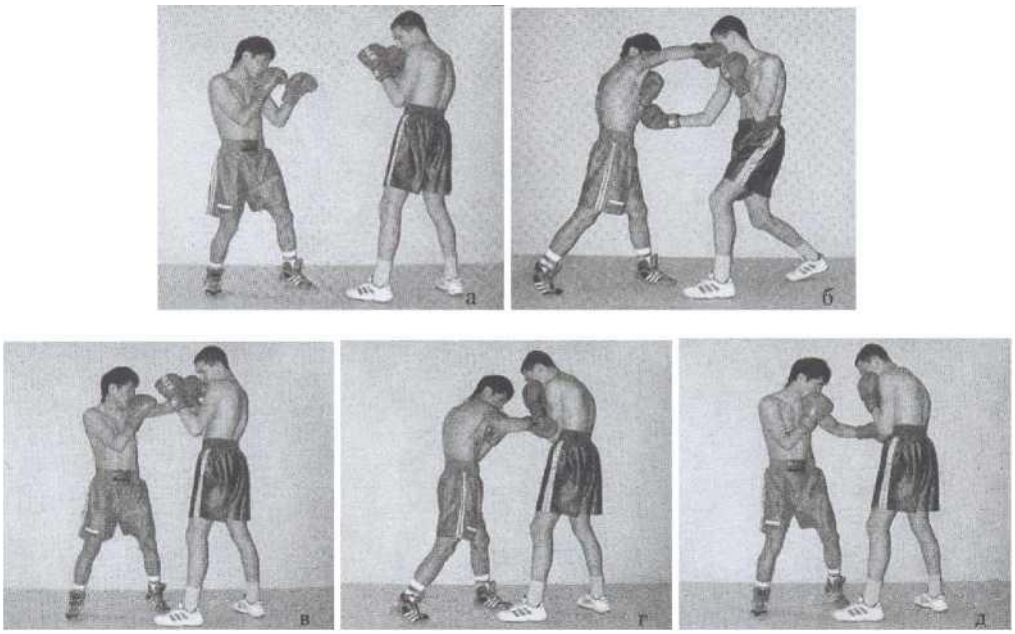


219-rasm. O'ng qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalanib, chap qo'lda boshga yondan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap va o'ng qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

Chap qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalanib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda boshga, o'ng va chap qo'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalanib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumdan so'ng, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, tana

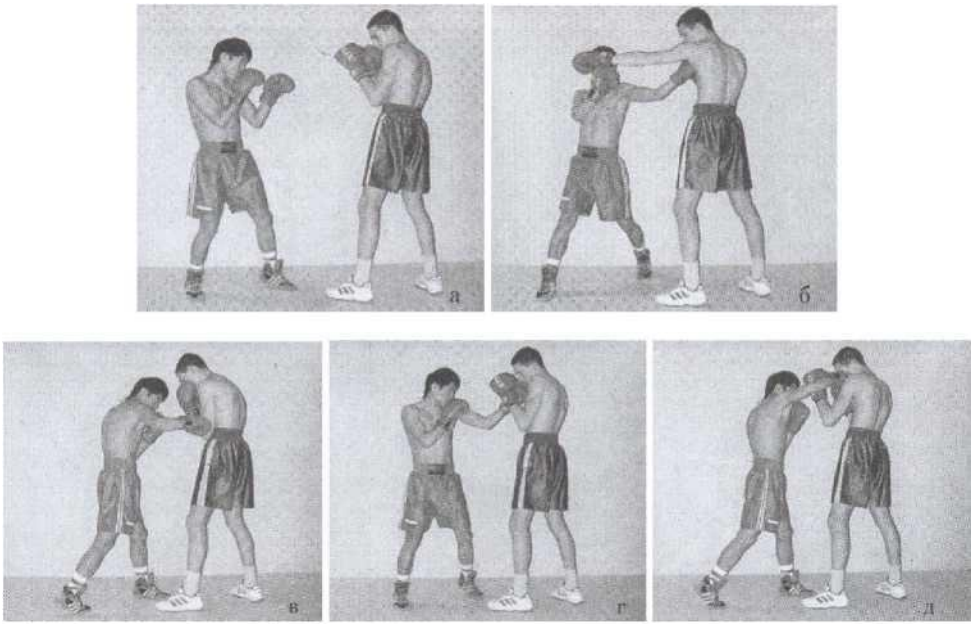
og'irligini ikkala oyoqda saqlab, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering va chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



220-rasm. Chap qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalanib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda boshga, o'ng va chap o'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

Gavdani burib va chap tomonga qadam tashlab, chap qo'lda boshga pastdan zarba bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda gavdaga yondan zarba, chap qo'lda boshga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

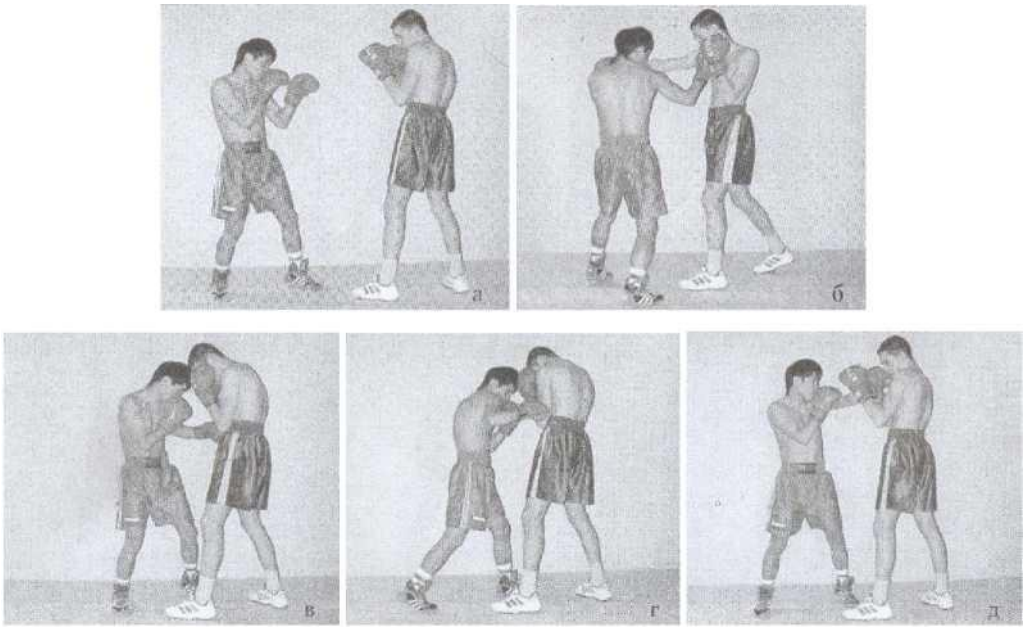
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi gavdani burib va chap tomonga qadam tashlab, chap qo'lda boshga pastdan zarba bilan qarshilovchi hujumdan so'ng, gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Chap qo'lda boshga pastdan zarba berib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



221-rasm. Gavdani burib va chap tomonga qadam tashlab, pastdan zarba bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda gavdaga yondan zarba, chap qo'lda boshga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

Gavdani burib va o'ng tomonga qadam tashlab, boshga pastdan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda gavdaga va chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

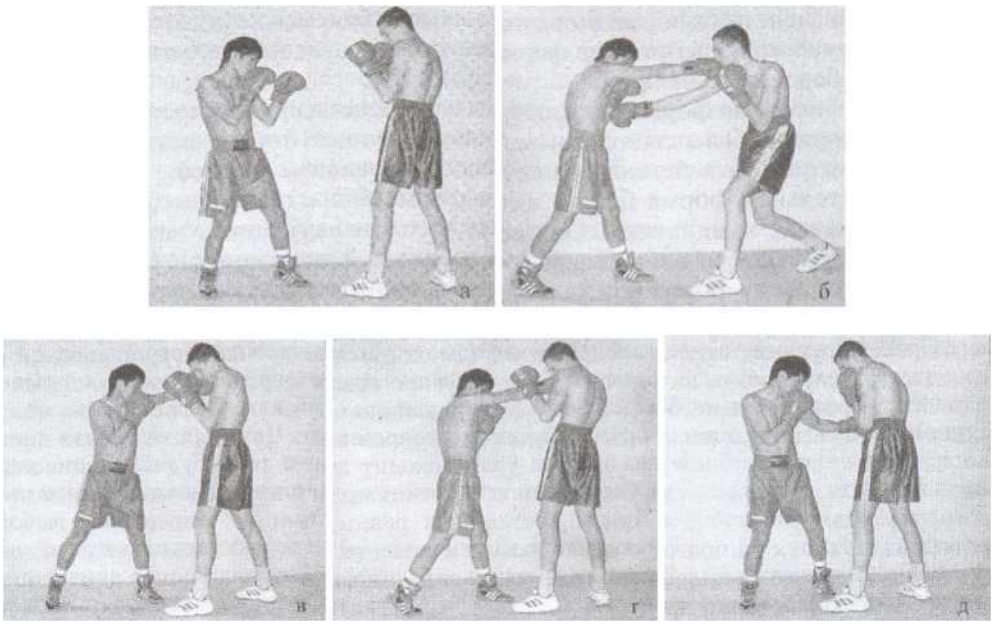
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi gavdani burib, o'ng tomonga qadam tashlab, boshga pastdan zarba berish bilan qarshilovchi hujumdan keyin, gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. O'ng qo'lda gavdaga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



222-rasm. Gavdani burib o'ng tomonga qadam tashlab, boshga pastdan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda gavdaga va chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

Chap qo'l bilagi osti yordamida himoyalanib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l bilagi bilan to'sish yordamida o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujumdan so'ng, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering.



223-rasm. Chap qo'l bilagi osti yordamida himoyalanib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bilan qarshilovchi hujumi.

O’z-o’zini tekshirish uchun savollar

1. Boks tehnikasini tasniflab bering.

2. Mushtni jangovor holatga keltirishni izohlab bering.

3. Yuzma-yuz holat va yuzma-yuz holatida to‘g‘ridan boshga zarba berishni izohlab bering.

4. Jangovor holatni va jangovor holatda zarba berishni izohlab bering.

5. Boksda necha xil masofalar bor va ularni izohlab bering.

6. To‘g‘ridan zarbalar va ulardan himoyalanishlarni izohlab bering.

7. Yondan zarbalar va ulardan himoyalanishlarni izohlab bering.

8. Pastdan zarbalar va ulardan himoyalanishlarni izohlab bering.

9. Gavda bilan himoyalanishni izohlab bering.

10. Qo‘llarda himoyalanishlarini izohlab bering.

11. Oyoqlarda himoyalanishlarni izohlab bering.

12. Bittalik zarbalarni izohlab bering.

13. Ikkitalik zarbalarni izohlab bering.

14. Uchtalik zarbalarni izohlab bering.

15. Bittalik zarbalardan himoyalanishlar turlarini izohlab bering.

16. Ikkitalik zarbalardan himoyalanishlar turlarini izohlab bering.

17. Uchtalik zarbalardan himoyalanishlar turlarini izohlab bering.

18. Qarshilovchi hujumlarni izohlab bering.

TAVSIYA ETILGAN ADABAYOTLAR

1. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.

2. Бим Б., Аман А. Бокс на 100%. Феникс. Ростов-на-Дону. 2007. С – 244.

3. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов, В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1963. - 305 с.

4. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.

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

6. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И. Филимонов. - М: ИНСАН, 2000. - 432 с.

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

IV BOB. BOKS TAKTIKASI

4.1. 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‘rganiladi. Bokschining taktik mahorati jangning to‘g‘ri tashkil qilinishi va uning boshqarilishi bilan belgilanadi.

Bokschining 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 bokschining jangovor tez fikrlashiga, uning irodaviy sifatlariga bog‘liq.

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

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

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

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

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

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

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

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 himoyalanish shuncha qiyin bo‘ladi. Va, aksincha, masofa qancha uzoq bo‘lsa, bokschi raqibi zarbalaridan shuncha osonlikcha himoyalanadi. Har bir masofa uchun zarbalardan himoyalanish imkoniyatini belgilab beruvchi vaqt chegarasi (limit) mavjud.

Bokschida uzoq masofada o‘rta masofaga qaraganda, o‘rta masofada esa yaqin masofaga qaraganda himoyalanish 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 himoyalanayotganlar uzoq masofada turganliklariga qaramasdan, raqib harakatlariga o‘z vaqtida reaksiya qilish uchun yetarlicha tez reaksiya va harakatga ega bo‘lishlari lozim.

Turli masofalardagi vaqt chegarasi tegishli texnika, taktikani tanlashni belgilab beradi, reaksiya va fikrlash tezligining, tezkorlik va harakat koordinatsiyasi, diqqat 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 himoyalanish bilan reaksiya qila oladi. Hujum va qarshi hujum raqib uchun kutilmaganda bo‘lishi uchun bokschi, zarbani tayyorlayotib, uning diqqatini masofani doimo o‘zgartirib turish va aldamchi harakatlar bilan chalg‘itishi lozim.

Uzoq masofadagi jang o‘ziga xos xususiyatlarga ega. Bokschi qaddi rostlangan holda tik turib, oyoqlari uchida (oyoqlar tekis, keng kerilgan) ring

bo‘ylab yengil siljib harakatlanadi va har doim siljib yurish turlari hamda raqibgacha bo‘lgan masofani o‘zgartirib, hujumdan qarshi hujumga tez va silliq o‘tishga tayyor turadi. Uzoq masofada jang olib boruvchi bokschi asosan to‘g‘ridan zarbalardan foydalanadi, yengil, chalg‘ituvchi zarbalarni shiddatli va keskin zarbalar bilan birga qo‘shib bajaradi, ko‘proq orqaga va yon tomonga qadam tashlab himoyalanishlar, shuningdek, to‘sishlar yordamida turli himoya-lanishlarni qo‘llaydi. To‘g‘ridan zarbalar va ajoyib tarzda siljib yurishlar bilan birga fintlardan foydalana bilish uzoq masofada jang olib boruvchi bokschining o‘ziga xos xususiyati hisoblanadi. Biroq uzoq masofadagi jang texnikasi faqat shu xususiyatlar bilan cheklanib qolmaydi. Uzoq masofada jang olib boradigan past bo‘yli, jismonan baquvvat bokschilarda o‘zlarining texnikasi shakllangan. Bu bokschilar, ring bo‘ylab ancha yumshoq va oyoq uchida o‘ta ko‘tarilmasdan siljib yurib, ring bo‘ylab harakatlanishlarni gavdaning aldamchi harakatlari hamda gavdani bir oyoqdan ikkinchisiga o‘tkazish harakatlari bilan doimo birga bajaradilar. Ularning eng sevgan zarbalari – oldinga “sakrash” bilan va zarba berayotgan qo‘lga qarama-qarshi oyoqda qadam tashlash bilan yondan hamda pastdan zarbalar.

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

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

O‘rta masofa uchun yana uzoq masofadagiga nisbatan vaqt chegarasining kamligi xosdir. Bu bokschilarning texnikasi va taktikasida aks etadi. O‘rta

masofada taktik ko‘rsatmaning xususiyati shundan iboratki, bokschi zarbalar seriyasi bilan raqib qarshi hujumidan ilgari harakat qilishga intiladi. Raqibning mumkin bo‘lgan qarshi zarbalarini oldindan ko‘zlay olgan hollarda u sho‘n-g‘ishlar, og‘ishlar, to‘sishlar bilan avtomatlashgan himoyalanish seriyalarini qo‘llaydi va keskin zarbalar beradi. O‘rta masofadagi jang vaqt oralig‘ida qat’iy chegaralanganligi sababli, uning eng muhim xususiyatlaridan biri – raqib zarbalariga doimo tayyor turish, ularni oldindan ko‘zlay bilish.

O‘rta masofadagi jang texnikasi uchun guruhlashgan tik turish, ring bo‘ylab cheklangan harakatlanishlar paytida gavdani siljitish xosdir. Ushbu masofada ko‘proq avtomatlashgan zarbalar va 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 gavdaning aylanma harakatlari hisobiga, sho‘n-g‘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 mushak-larning qisqarishidan ularning bo‘shashtirilishiga, va aksincha, bir zumda o‘tishni talab qiladi. Bokschi shiddatli jang vaziyatida o‘rta masofada, birin-chidan, yuqori darajada mustahkam diqqatga ega bo‘lishi, ikkinchidan, diqqatni zarbalardan himoyalanishga, va aksincha, juda tez o‘tkaza olishi lozim.

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

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

zarbalarni qo‘llaydigan, raqiblari uchun qulay bo‘lmagan yaqin masofada va aynan muvaffaqiyatga erishishlarini (ochko jamg‘arish, raqibni toliqtirish) biladigan bokschilar yaqin masofadagi jangdan ataylab foydalanadilar. Ba’zi hollarda bokschilar dam olish, raqibning o‘rta masofadagi zarbalaridan qochish uchun ham yaqin masofada bo‘lishdan foydalanadilar. Bu masofada, boshqalarga qaraganda, zarba berish yanada kam, raqib yaqin turganligi va 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‘llarining holati, gavda burilishlari, qo‘llarining uzatilishi, ularning harakat yo‘nalishi, mushaklarning zo‘riqishi va bo‘shashtirilishi idrok qilinadi.

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

Taktik harakatlar

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

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

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

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

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

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

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

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

Hujum harakatlari tayyorlov harakatlari va bevosita hujum harakatlaridan tashkil topadi. Ular hujum va qarshi hujumga har tomonlama tayyorgarlik ko‘rish, yo‘l-yo‘lakay himoyalanishlar, 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 seriyalari bilan rivojlantiriladi hamda himoyalanishlar, manyovrlar, jangdan qisqa muddatga chiqish va masofani ko‘p marta o‘zgartirish bilan birga qo‘shib bajariladi. Hujum – boksdagi eng asosiy jangovor vosita bo‘lib, u turli xil taktik maqsad-

larga xizmat qiladi. Tezkor, kutilmagan hujum tashabbusni qo‘lga olish va hal qiluvchi zarbani berish uchun qo‘llaniladi. Uzoq masofadan turib hujum qilishdan raqib himoyalanishidan 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 hujumlar yolg‘ondan bo‘lishi mumkin. Uning maqsadi – raqibni hujum yoki qarshi hujumga o‘tishga chorlash, shuningdek, keyingi harakatlar uchun qulay dastlabki holatni yaratish. Uzoq masofadagi hujum, keyinchalik o‘rta yoki yaqin masofada rivojlantiriladigan jangovor operatsiyaning bir qismi, masalan, boshlanishi bo‘lishi mumkin.

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

Qarshi hujum uzoq masofadan turib manyovr qilishda bokschining asosiy jangovor harakatlariga kiradi va himoya vositasi bo‘lib xizmat qiladi. Qarshi hujum har xil taktik maqsadlarda 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 mumkin. Bunday bokschilar qarshi hujumni ochilishlar, yolg‘ondan hujumlar, poylash yordamida tayyorlaydilar, shu orqali raqibni hujumga chorlaydilar va bir zumda uni himoyalanish 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 raqibning tezkor va shiddatli hujumidan yoki qarshi hujumidan himoyalanishi lozim bo‘lganda, ya’ni hujumni aniqlashga ulgurmaganda, jang masofasini o‘zgartira olmaganda, raqibni toliq-

tirish va ma’naviy ta’sir ko‘rsatishni uddalay olmaganda, raqibning bo‘sh joylarini topolmaganda, berilgan kuchli zarbadan so‘ng dam ololmaganda, qarshi hujumlarni tayyorlay olmaganda, to‘xtovsiz hujumlarga qarshi taktik maqsadda bir qator himoya harakatlarini qarshi qo‘ya olmagan hollarda qo‘llaydi.

Himoya harakatlari, bulardan tashqari, bokschiga qarshi va javob qarshi hujumlarining ta’sirini, ya’ni raqibning tashabbusni egallab olishga bo‘lgan urinishini bartaraf etib, to‘xtovsiz hujum qilish imkonini beradi. Himoyalanishlar 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. Himoyalanishlarni manyovr bilan birga amalga oshirish masofani o‘zgartirish uchun ham qo‘llaniladi.

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

4.2. Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko‘rsatish usullari (jangni rejalashtirish)

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

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

Faol hujumkor taktika ko‘pchilik bokschilarga xosdir. Uning o‘ziga xos qirralari: oldinga harakatlanish, zarba berish masofasiga tez-tez chiqish va

hujum yoki qarshi hujum harakatlarini amalga oshirish bilan tashabbusni qo‘lga olish. Jang ko‘proq o‘rta va yaqin masofalarda olib boriladi. Uzoq himoyalanish masofasida vaqti-vaqti bilan manyovr o‘tkazilib turiladi. Faol hujumkor taktikani tanlagan bokschilar hujum zarbalari bilan bir qatorda tez-tez qarshi va javob zarbalarini amalga oshiradilar (kuchli zarba hamda sur’at taktikasi).

Poziitsion taktikaga bokschining uzoq himoyalanish masofasida uni saqlab qolish maqsadiga qaratilgan manyovri xosdir. Agar bokschini yaqin masofada jang qilishga majbur qilinsa, u kombinatsiyalashgan himoyalanishlarni qo‘llaydi yoki “klinch” holatiga kiradi. Hujumlar va qarshi hujumlar o‘rta va yaqin masofalarda jangni rivojlantirmasdan, keyinchalik uzoq masofaga albatta qaytish bilan o‘tkaziladi. Raqib hujumni tutib olgan hollarda bokschi qarshi hujum bilan himoyalanadi yoki “klinch” holatini qo‘llaydi, undan so‘ng uzoq masofaga qaytadi.

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

Faol hujumkor taktika ham mohirona, ham kuchli boks uslubining shakl-lanishiga olib keladi.

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

Biroq bunday bokschilar xavfli raqiblardir. Ular bilan uchrashadigan sportchilar o‘zlarining taktikalarini chuqur ishlab chiqishlari lozim va “yanchib tashlovchi” bokschining energiyasi hamda shiddatiga qarshilik ko‘rsata olish

maqsadida yuksak texnika va yuqori darajada jismoniy rivojlanishga ega bo‘lishlari zarur.

Ko‘pgina bokschilarning musobaqadagi janglari tahlili shuni ko‘rsatadiki, taktikaning bayon etilgan asosiy turlari turli sportchilarda har xil namoyon bo‘ladi; ularning har birining jangi o‘ziga xosligi, individual xususiyatlari bilan ajralib turadi. Quyida har xil jang olib borish uslubiga ega bokschilarga qarshi taktik harakatlarga misollar keltirilgan.

4.2.1. “Tez sur’atli” bokschiga qarshi jang

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

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

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

4.2.2. Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiga qarshi jang

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

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

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

4.2.3. Texnik jihatdan mohir bokschiga qarshi jang

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

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

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

Shu maqsadda bokschilar quyidagilarni qo‘llaydilar: yo‘l-yo‘lakay himoyalanib, faol yaqinlashish; turli-tuman siljib yurishlarni og‘ishlar, sho‘ng‘ishlar hamda to‘sishlar bilan birga bajarish; tezkor javob qarshi hujumlar; ilgarilovchi qarshi zarbalar; yaqin masofadagi jang. Agar raqib “klinch” holatiga kirsa, o‘ng qo‘lda pastdan zarbani qo‘llash va tezda qisqa zarbalar seriyalari bilan hujumga o‘tish kerak.

4.2.4. Qarshi hujumlarni afzal ko‘ruvchi bokschiga qarshi jang

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

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

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

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

4.2.5. Kombinatsion jang olib boruvchi universal bokschiga qarshi jang

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

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

Kombinatsion jang qo‘llaydigan raqib bilan jang olib boruvchi bokschining asosiy taktik vazifasi jang xususiyatlarini, ya’ni raqibning yaxshi ko‘rgan masofasi, qo‘llaydigan usullari, hal etuvchi zarba uchun masofani aniqlashdan iborat.

Maqsad – raqibga kombinatsion jangni, uning asosiy harakatlarini yo‘qqa chiqarish va bo‘g‘ib qo‘yishga qaratilgan kombinatsion jang olib borish uslubini qarshi qo‘yish. Yana raqibga xos bo‘lmagan jang sur’atini taklif qilish juda muhim.

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

4.2.6. Chapaqay bokschiga qarshi jang

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

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

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

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

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

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

4.3. Taktikada takomillashish

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

foydalanishga qaratilgan o‘zining taktik rejasini qarshi qo‘ya olishda takomillashish.

Bu, o‘z navbatida, “ko‘rgazmali-ta’sirli” va “ko‘rgazmali-ijodiy” fikrlashni rivojlantirishni, individual texnik-taktik vositalar doirasi (o‘z hujumini o‘tkazish maqsadida) va jang rejasini oqilona tuza bilish hamda uni turli raqiblar bilan uchrashganda amalga oshira olish maqsadida katta hajmdagi tayyorlov, hujum-kor hamda himoya harakatlarini takomillashtirishni taqozo etadi.

Shunday qilib, taktikada takomillashayotib, uchta asosiy mashqlar guru-hidan foydalanish maqsadga muvofiq:

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

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

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

4.4. Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish

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

Hujumga tayyorgarlik ko‘rish paytida va ayniqsa hujum vaqtida bokschi e’tiborli bo‘lishi hamda raqibning kutilmagan qarshi harakatlaridan himoyala-nishga tayyor turishi lozim. Hujum qilayotgan o‘zi “tuzoqqa” tushib qomasligi uchun raqibining chinakam tayyorgarligini yolg‘ondakasidan farqlab olishi lozim. Buning uchun hujum va qarshi hujumlarni amalga oshirishda mustahkam diqqat, sovuqqonlik (shoshmaslik, payt poylash) hamda qat’iyatlilik zarur. Shu bilan bir vaqtda, bokschi doimo himoyalanishga tayyor turishi kerak.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hujum usullarida takomillashish uchun taxminiy mashqlar:

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

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

3. Zarbalar seriyalari yordamida muvaffaqiyatli shiddatli hujumni amalga oshiradi. Raqib himoyalanishga ulgurmaydi. So‘ngra hujum qilayotgan, gavda, oyoqlar harakati bilan hujumni ishora qilib, shu hujumni amalga oshiradi. Raqib tezda himoyalanadi. Bokschi hujumni takroran ishora yordamida bajaradi, raqib endi ehtiyotsizroq himoyalanadi. Uchinchi martada bokschi endi haqiqiy hujumni bajaradi.

Uzoq himoya masofasidan turib hujum qilishdagi mashqlar guruhi ham samaralidir. Bunday hujumlar raqib uchun kutilmaganda bajariladi, chunki bokschi undan o‘ta uzoq masofada turadi, odatda, himoya masofasidan hujum qilinmaydi. Odatda, bokschi hujum oldidan oldinga dastlabki qadamni tashlaydi

(zarba masofasiga chiqish uchun). Bunday yaqinlashish payti himoyalanish uchun signal bo‘lib xizmat qiladi.

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

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

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

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

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

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

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

Raqibning faol hujum va qarshi hujum harakatlariga o‘zining yolg‘ondan hujumlari bilan chorlashga asoslangan mashqlar:

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

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

3. Bokschi raqibini qarshi hujumga chorlab va majburlab yengil zarbalar bilan hujum qiladi. Raqib qarshi hujum qiladi. Bokschi himoyalanadi va javob qarshi hujumni qo‘llaydi.

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

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

Yolg‘ondan ochilishlar tamoyili bo‘yicha tuzilgan mashqlar:

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

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

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

4. Bokschi raqibning o‘ng qo‘lda berilgan qarshi zarbasiga ochilib, chap qo‘lda to‘g‘ridan boshga hujum qiladi. Raqib bu zarbani o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan (yondan) boshga zarba bilan qarshi oladi. Bokschi chapga og‘adi (“sho‘ng‘iydi”) va yondan boshga (chap qo‘lda pastdan gavdaga) zarba bilan javob qaytaradi.

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

Harakatlarda takomillashish uchun taxminiy mashqlar:

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

a) manyovr olib borish;

b) raqibni xato qilishga majbur qiluvchi sayd-steplar, yon tomonlarga qochish;

c) raqibning hujumkor shiddatini to‘xtatuvchi stop-pinglar – o‘ng qo‘lda qarshi zarbalar. Bunda hujum keyinchalik rivojlantiriladi yoki muvaffaqiyat-sizlikda “klinch” holatiga kiriladi;

d) chekinishlar paytida chap qo‘lda qarshi zarbalar yoki zarbalar seriyalari.

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

a) mushtlari va bilaklarini raqib yelkasi hamda bitsepslari ustiga qo‘yib uning qo‘lini bog‘lab, keyin esa orqaga qadam tashlash hamda qo‘lni to‘g‘rilash bilan yaqin masofadan hujum yoki qarshi hujum uyushtirish;

b) keyinchalik faol harakatlar bilan kombinatsiyalashgan himoyalanishni qo‘llash (o‘ng qo‘lda pastdan zarba va chap qo‘lni to‘g‘rilash bilan chiqish, keyinchalik yaqin masofadan turib hujum yoki qarshi hujum uyushtirish);

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

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

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

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

Bokschi ring burchagiga turib qolgan. Raqib zarbalar seriyasini amalga oshirishga harakat qiladi. Bokschi mushtlari bilan yoki bilaklarini raqib yelkasi yoki bitsepslari ustiga qo‘yadi va uning o‘ng yelkasini bosadi. Raqib qarshilik ko‘rsatadi va bokschi uning chap yelkasini bosib, uni tez va shiddat bilan buradi. Raqibning o‘zi bokschiga yordam berdi va ring burchagiga turib qoldi. Bokschi,

orqaga kichik qadam tashlab, chap qo‘lini cho‘zadi (raqib harakatlarini bog‘lash uchun) va unga hujum yoki qarshi hujum qiladi.

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

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

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

Tezkorlik va to‘g‘ri taktik fikrlashda takomillashish

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

Biroq buning hammasi jang rejasini to‘g‘ri tuzish va uni amalga oshirish uchun hali yetarli emas. Bu shu narsa bilan tushuntiriladiki, bokschi mashg‘ulotda hamma qo‘llaniladigan harakatlarni o‘rgangan hamda ularni takomillashtirgan. Bunda u raqibi hujumda, qarshi hujumda, yaqin masofadan jang olib borishni taklif qilganda qanday harakat qilishni oldindan biladi. Musobaqalarda

esa umuman boshqacha. U yerda bokschi yoki notanish raqib bilan, yoki, agar u taniqli bo‘lsa, qanday sport formasida ekanligi, uning jismoniy holati, psixologik tayyorgarligi qanday, ushbu jangda qaysi taktikani qo‘llashi noma’lum.

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

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

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

Murabbiy fintlar, yolg‘ondan ochilishlar va yengil zarbalar yordamida raqibning yaxshi ko‘rgan zarbalari va hujumlarini qanday aniqlash mumkinligini sportchilarga tushuntirib berishi zarur hamda jang boshida va uning butun davomida razvedka olib borish vazifasini oldinga qo‘yishi hamda jangda ko‘proq uchraydigan sharoitlarda raqib harakatlarini razvedka qilish bo‘yicha bir qator topshiriqlarni bajarishni taklif etishi lozim.

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

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

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

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

O‘rgatish jarayonida bokschida jang davomida raqib harakatlari va ularning almashishini uzoq vaqt kuzatib turish qobiliyatini tarbiyalash lozim. Raqibni muntazam kuzatib turishi, qarorlarni qabul qilish va amalga oshirish, ularni zarur hollarda o‘zgartirish reaksiya tezligi, diqqatning mustahkamligi, fikrlash qayishqoqligini rivojlantiradi hamda irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi.

O’z-o’zini tekshirish uchun savollar:

1. Taktikaga ta’rif bering.
2. Hujumkor shakldagi jangni izohlab bering.
3. Himoya shaklidagi jangni izohlab bering.
4. Razvedka shaklidagi jangni izohlab bering.
5. Uzoq, o‘rta va yaqin masofalarda jang olib borishni izohlab bering.
6. Taktik harakatlarini izohlab bering.
7. Aldamchi harakatlarni izohlab bering.

8. Manyovr qilish harakatlarini izohlab bering.

9. Faol hujum taktikasini izohlab bering.

10. Pozitsion taktikani izohlab bering.

11. “Tez sur’atli” bokschiga qarshi jang olib borishni izohlab bering.

12. Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiga qarshi jang olib borishni izohlab bering.

13. Texnik jihatdan mohir bokschiga qarshi jang olib borishni izohlabbering.

14. Qarshi hujumlarni afzal ko‘ruvchi bokschiga qarshi jang olib borishni izohlab bering.

15. Kombinatsion jang olib boruvchi universal bokschiga qarshi jang olib borishni izohlab bering.

16. Chapaqay bokschiga qarshi jang olib borishni izohlab bering.

17. Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasini izohlab bering.

18. Tezkorlik va to‘g‘ri taktik fikrlashda takomillashishni izohlab bering.

TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR

1.Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.

2.Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. - М: ФиС, 1971. - 149 с.

3.Дмитриев А.В. Анализ манер боя в современном боксе / А.В. Дмитриев, О.П. Фролов, Н.А. Худадов // Бокс: Ежегодник, 1975. - С. 11-12.

4.Закиров Ш.Н. Предугадывание действий противника – важный раздел игрового бокса / Ш.Н. Закиров // Бокс: Ежегодник, 1971.-С. 64-66.

5.Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.

6.Киселев В.А.Оценка тренированности боксеров высокойквалификации 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.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М., 2001. - 323 с.

8. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / М.И. Романенко. - М.: ФиС, 1972. - 189 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. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации: Дис…канд.пед.наук – Т., 2001. – 158 с.

12. 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.

V BOB. BOKS SPORT TURI BO‘YICHA YETAKCHI MAMLAKATLARNING TAYYORGARLIK HARAKATLARI TEXNIKASINING O‘ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

5.1. YUQORI DARAJADAGI TEXNIKALAR: YEVROPA

Yevropa ko‘p mamlakatlardan tashkil topgan mintaqa bo‘lib, uning boks usullariga Angliya, Fransiya, Germaniya, Italiya, Polsha, Rossiya va boshqa mamlakatlar o‘z ta’sirini ko‘rsatgan. Har bir mamlakat o‘zining mashg‘ulot dasturilarini, musobaqa jarayonlarini, tahlil qilish va baholash usullarini, sport mashg‘ulotlarini monitoring va nazorat qilish kabi tizimlarni ishlab chiqqan. Biroq Ikkinchi jahon urushidan so‘ng, ushbu usullar qo‘shib yuboriladi va har bir mamlakatning murabbiylari o‘z bilim va tajribalariga tayangan holda bokschining alohida ko‘nikma va tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltirilgan elementlarni boksga kiritadilar.

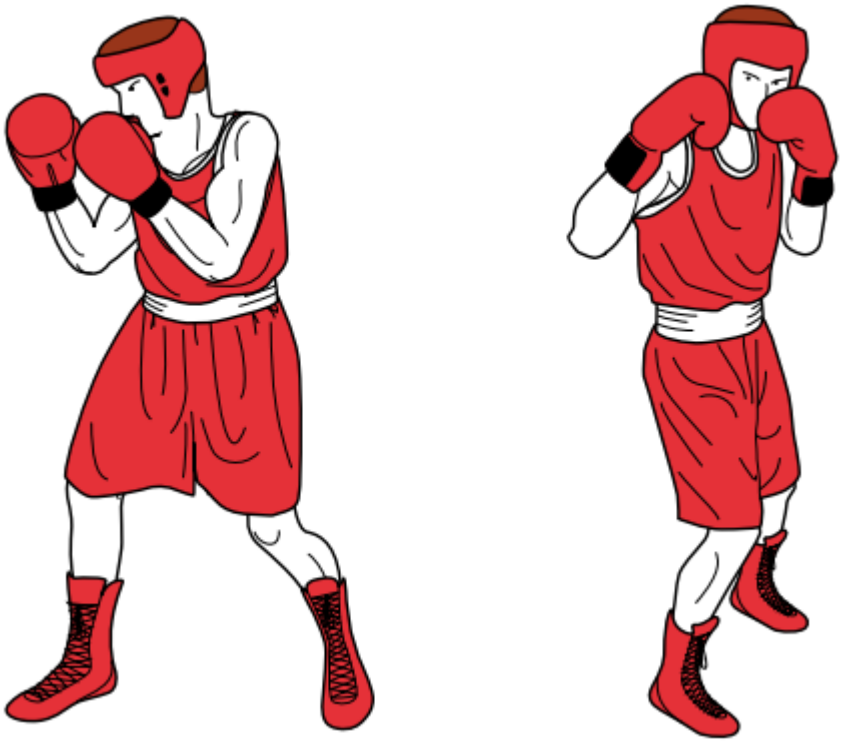
Yevropalik murabbiylar har bir bokschining psixologik va jismoniy tayyorgarlik darajasidan kelib chiqqan holda uning texnik va taktik ko‘nikmalarini yanada takomillashtirib boradilar. Bokschi himoyalanish xarakatlarini ijro etgandan so‘ng oyoqlarni yaxshi xarakatlantirgan holda qisqa va kuchli zarbalar seriyasini ijro etadilar.

5.1.1. BOKS STOYKASI

Murabbiylar har bir bokschining individual kuchli va zaif tomonlarini inobatga olib uning texnik ko‘nikmalarini shakllantirganliklarni bois, har bir yuqori darajadagi bokschi turlicha boks stoykasidaga ega bo‘ladi. Biroq, hamma bokschilar tana vaznini oyoqlariga, elka va qo‘llariga turlicha taqsimlash, son qismining turlicha o‘rnatish, tik turish va egilish amallari turlicha bajarish orqali o‘z boks stoykalarini o‘zgartirib turadilar. Boks stoykalarini o‘zgartirish haqidagi qaror jangdagi taktika, hujumkor va himoyaviy vaziyatlar asosida qabul qilinadi.

OLD OYOQQA VAZNNI TAQSIMLASH

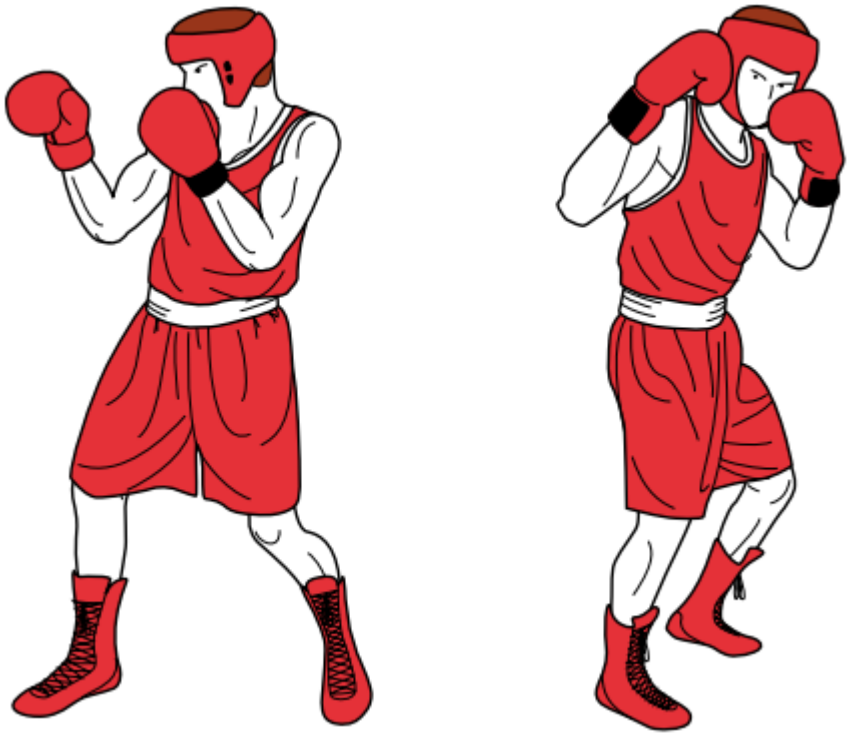
- Raqib hujum qilish holatida ekanligida qo‘llaniladi. Ushbu stoyka bokschiga tayyorgarlik xarakatlarisiz hujum qilish va qator zarbalar to‘plamini ijro etishga imkon beradi.
- Raqibni chalg‘itish uchun qo‘llanishi mumkin
- Ushbu stoykada odatdagisidagidan ko‘ra qadam tashlash va xarakat qilish biroz mushkul. Shuning uchun, bokschidan yaxshi himoya ko‘nikmasiga ega bo‘lish talab etiladi
- Ba’zi vaziyatlarda bokschi o‘zining tana vaznini har ikkala oyog‘iga taqsimlashga majbur bo‘lishi mumkin. Shuning uchun bokschi tana vaznini ham oldinga ham orqaga o‘tkazishni ko‘p mashq qilishi kerak.



1. An’anaviy (klassik) boks stoykasidan boshlanadi
2. Oyoqlar elka kengligidan ko‘ra biroz kengroq ochiladi
3. Tana vazni sekinlik bilan old oyoqqa o‘tkaziladi va oyoq erga to‘liq bosiladi
4. Tizzalar biroz pastga bukiladi
5. Yuz raqibga to‘g‘ri qaratiladi

ORT OYOQQA VAZNNI TAQSIMLASH

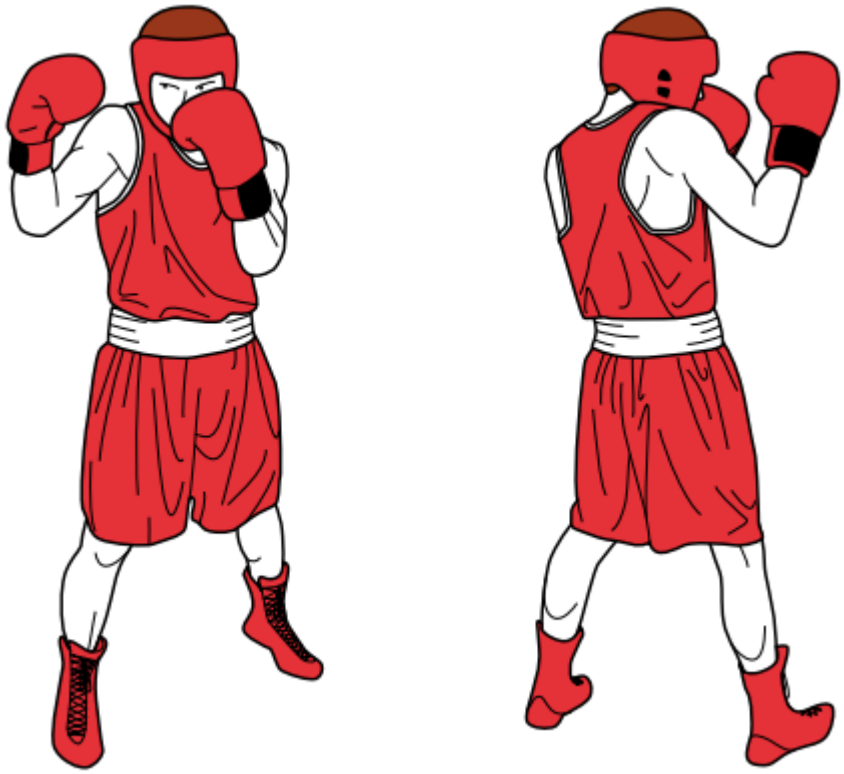
- Ushbu stoyka uzoq masofadan himoyaviy va kuchli qarshi zarbalarni ijro etishni hush ko‘ruvchi bokschilarga qo‘l keladi
- Ushbu stoyka bokschiga raqibning hujum qilish masofasidan uzoqda bo‘lish imkonini yaratadi.
- Bokschi old oyoq va old qo‘lidan raqibgacha bo‘lgan masofani o‘lchashda foydalanadi
- Bokschi tana vaznini tezlik bilan old oyoqqa o‘tkazishi va raqib himoyaga tayyorgarlik ko‘rguniga qadar hujum holatini egallashi mumkin.



1. An’anaviy (klassik) boks stoykasidan boshlanadi
2. Tana vazni sekinlik bilan ort oyoqqa o‘tkaziladi va old oyoq erga to‘liq bosiladi
3. Ort oyoq biroz ichkariga buriladi
4. Ort oyoq tizzasi biroz pastga bukiladi
5. Yuz raqibga to‘g‘ri qaratiladi
6. Old oyoq biroz ko‘tariladi va oldingga yo‘naltiriladi
7. Ort qo‘l iyakka yaqin tutiladi

OLD QO‘L VA ELKANI BALAND TUTISH

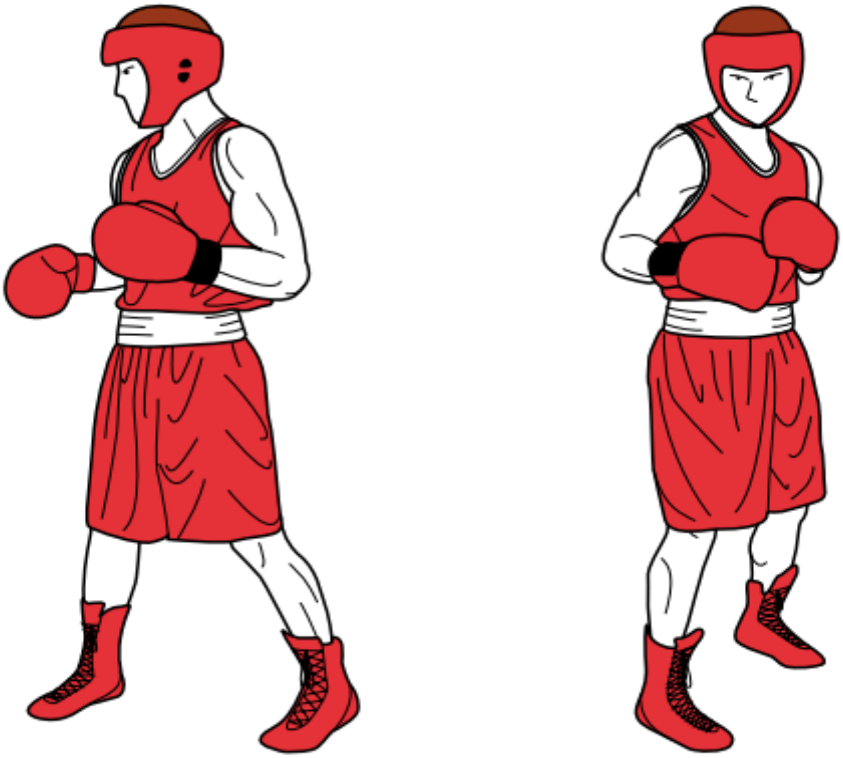
- Ushbu pozitsiya bokschiga iyakni old qo‘l bilan himoyalashga yordam beradi
- Reaksiyasi sekioroq bo‘lgan bokschilarga qo‘l keladi
- Old qo‘lni ko‘p ishlatishni hush ko‘ruvchi bokschilarga qo‘l keladi



1. An’anaviy (klassik) boks stoykasidan boshlanadi
2. Old qo‘l elkasi iyakka yaqinlashtirib siqiladi
3. Old qo‘l tirsagi 90 darajali bo‘rchak ostida, ko‘krak qafasining yuqori qismi bilan deyarli bir chiziqda tutiladi.
4. Ort qo‘l yonoq yaqiniga keltiriladi
5. Tizzalar biroz bukiladi
6. Tana vazni har ikkala oyoqqa bir hil taqsimlanadi
7. Ort qo‘l iyakka yaqin tutiladi

QO‘LLARNI PASTROQ TUTISH

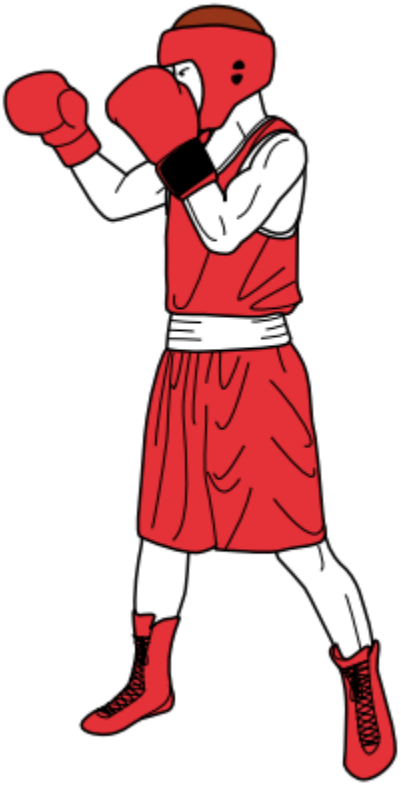
- Bokschiga raqib xarakatini kuzatishda engillik tug‘diradi
- Reaksiyasi, tezligi va kordinatsiyasi yuqori bo‘lgan bokschilarga qo‘l keladi
- Zarba tezligi yuqori bo‘lgan bokschilarga qo‘l keladi
- Kuchli o‘ziga ishonch va psixologik tayyorgarligi yuqori bo‘lgan bokschilarga qo‘l keladi



1. Tana ort tomonga biroz 45 darajali burchak ostida buriladi
2. Oyoqlar elka kengligidan ko‘ra biroz kengroq joylashtiriladi
3. Tana vazni har ikkala oyoqqa bir hil taqsimlanadi
4. Tizzalar biroz pastga bukiladi
5. Ort oyoqning poshnasi biroz ko‘tariladi
6. Har ikkala oyoqning poshnalari taxminan 45 darajali burchak ostida ort tomonga buriladi
7. Ort qo‘l ko‘krak qismiga va tirsak tanaga yaqin tutiladi
8. Old qo‘l quyi solinadi, tirsak biroz bukiladi va kaft belga yaqin tutiladi
9. Yuz raqibga to‘g‘ri qaratiladi

TIK STOYKA

- Uzoq masofadan to‘g‘ri zarba berishni va zo‘r oyoq xarakatlariga ega bo‘lib ring markazida jang olib borishni afzal ko‘ruvchi bokschilarga qo‘l keladi
- Bokschi ring arqoni yoki burchagiga siqilib qolganida xavfli sanaladi





1. An’anaviy (klassik) boks stoykasidan boshlanadi
2. Gavda tik tutiladi
3. Xar ikkala qo‘l ko‘zga yaqin tutiladi
4. Har ikkala oyoqning tovonlari erdan ko‘tarildi

EGIK STOYKA

1. Yaqin va o‘rta masofadan jang olib boruvchi bokschilarga qo‘l keladi

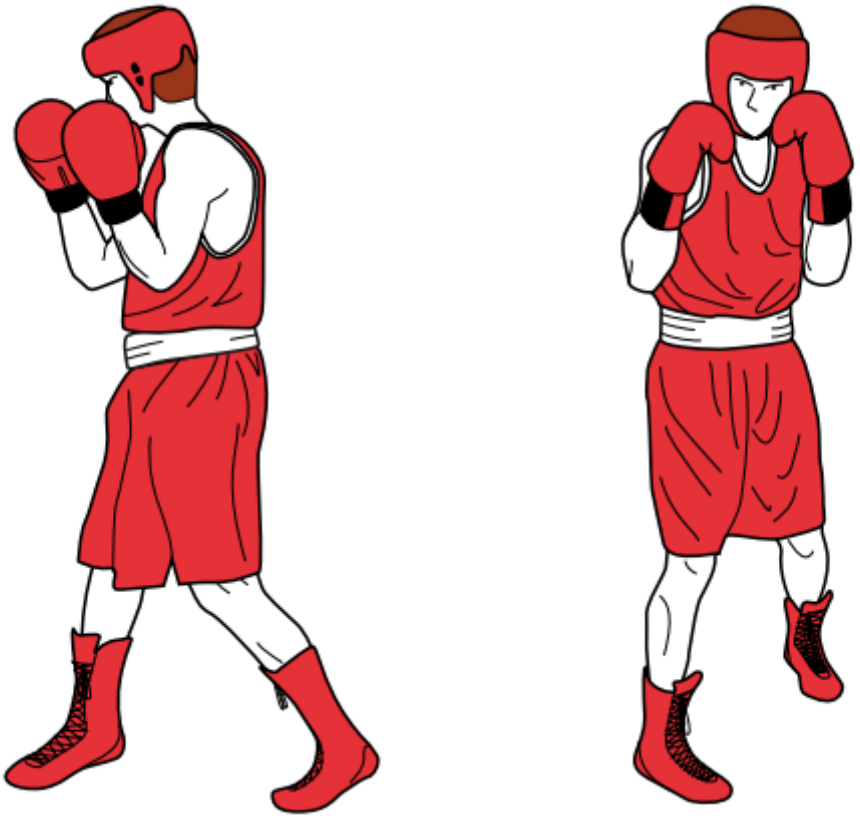




1. An’anaviy (klassik) boks stoykasidan boshlanadi
2. Tana vazni har ikkala oyoqqa bir hil taqsimlanadi
3. Tizzalar biroz pastga bukiladi
4. Old oyoq erga tekis bosiladi
5. Har ikkala tirsak bukiladi va tanaga tegib turadi
6. Qo‘llar qoshga yaqin tutiladi va ikkala qo‘l bir biriga yaqinlashtiriladi
7. Iyak ko‘krakka yaqin tutiladi
8. Yuz raqibga to‘g‘ri qaratiladi

OLD STOYKA

- Yaqin masofadan jang olib boruvchi bokschilarga qo‘l keladi
- Kuchli zarbaga ega bokschilarga qo‘l keladi
- Har ikkala qo‘lda kuchli va tezkor zarbaga ega bokschilarga qo‘l keladi

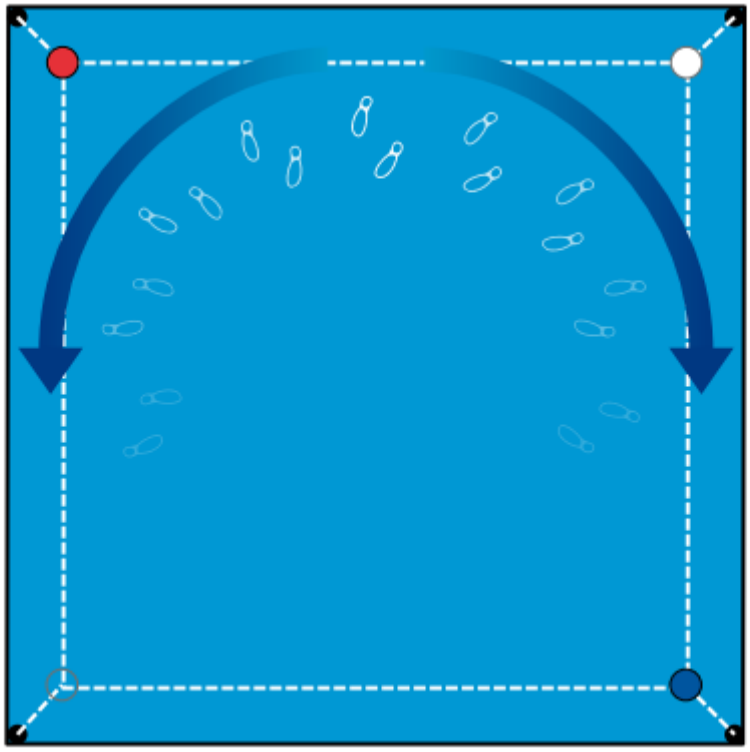


1. An’anaviy (klassik) boks stoykasidan boshlanadi
2. Gavda tik tutiladi va tananing yuqori qismi biroz ortga buriladi
3. Tana vazni har ikkala oyoqqa bir hil taqsimlanadi
4. Har ikkala oyoq to‘g‘riga qaratiladi
5. Tizzalar biroz pastga bukiladi
6. Old oyoq erga tekis bosiladi
7. Har ikkala tirsak bukiladi va tanaga tegib turadi
8. Qo‘llar iyakka yaqin tutiladi
9. Iyak ko‘krakka yaqin tutiladi
10. Yuz raqibga to‘g‘ri qaratiladi

5.1.2. OYOQ BILAN ISHLASH

Mazkur murabbiylar uchun qo‘llanmaning avvalgi qismlarida boksdagi asosiy qadam tashlash usullari haqida so‘z yuritilgan edi. YUqori darajadagi oyoq xarakatlarini o‘zlashtirish uchun bokschi yaxshi kordinatsiya va muvozanatga ega bo‘lgan holda to‘g‘riga, ortga, o‘ngga va chapga qadam tashlashni yaxshi egallagan bo‘lishi shart.

Modomiki, bokschi ringda cheklangan joyda jang olib borar ekan, u boshqa qo‘shimcha oyoq xarakatlarini o‘zlashtirishdan avval diagrammada keltirilgan aylanma xarakatlarni yaxshi o‘rganib olishi talab etiladi



QO‘SHIMCHA OYOQ XARAKATLARI

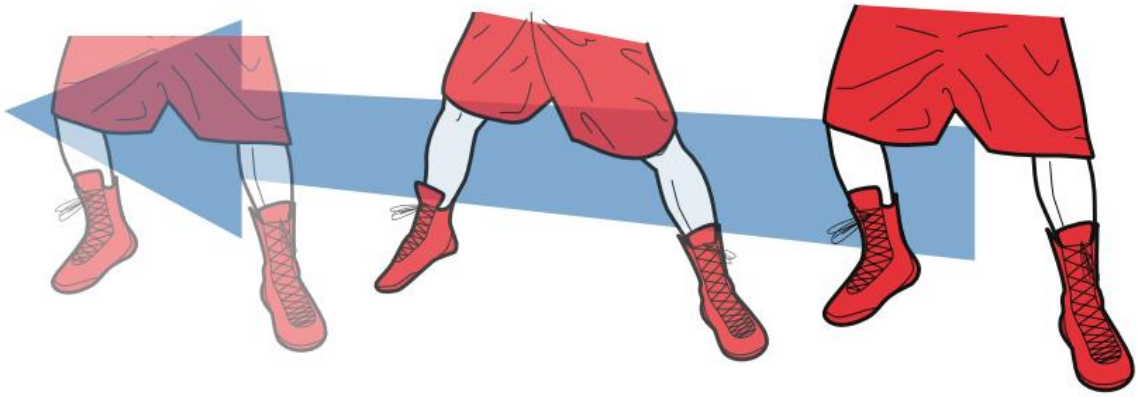
SIRPANISH

- Ham hujum ham himoyada qo‘llanadigan asosiy xarakat

OLDINGA SIRPANISH



ORQAGA SIRPANISH



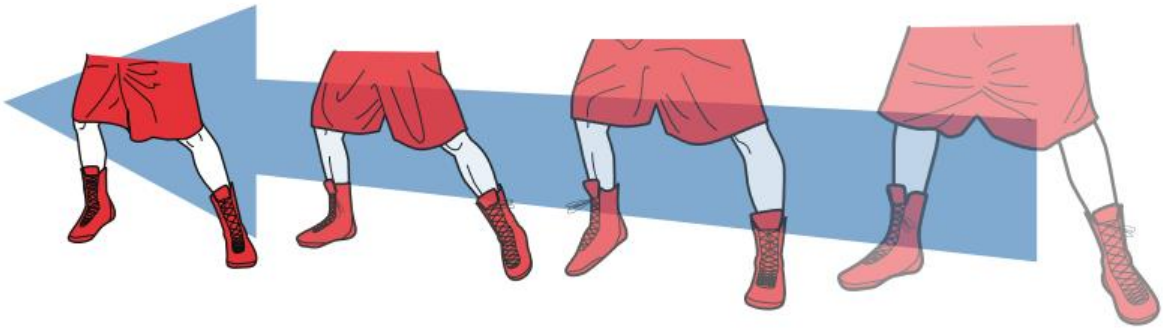
ZARBA BERISH UCHUN SIRPANISH

- Oddiy sirpanish xarakatidan ko‘ra tezroq ijro etiladi
- Qo‘pincha raqibning xarakatini to‘sish va unga bosim o‘tkazim uchun qo‘llaniladi

ZARBA BERISH UCHUN OLDINGA SIRPANISH



ZARBA BERISH UCHUN ORQAGA SIRPANISH



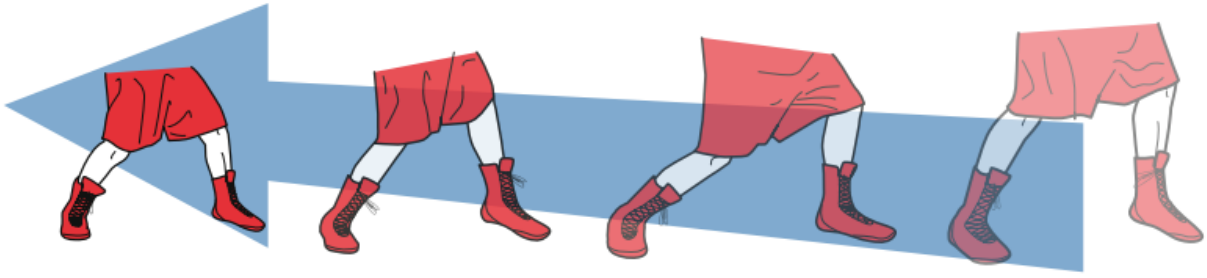
SAKRAB SIRPANISH

- Bokschiga hujum yakunlangandan so‘ng tezda raqibdan uzoqlashish imkonini beradi
- Jismoniy holatni tiklab olish uchun fursat yaratish, shuningdek, xarakatlardan so‘ng nafas rostlash va ochkolar bo‘yicha ustunlikni saqlab qolish uchun qo‘l keladi

SAKRAB OLDINGA SIRPANISH



SAKRAB ORQAGA SIRPANISH



5.1.3. HUJUM

Hujumning yuqori darajasi turli zarbalar, fintlar va xarakatlar majmuasini o‘z ichiga oladi. Bokschi zarba, xarakatlar, fintlar va himoyaning asosiy elementlarini chuqur o‘zlashtirib olganidan so‘ng, murabbiy bokschining o‘ziga xos hususiyatlari (kuchli va zaif tomonlari)ni, taktikalarni inobatga olgan holda boks elementlarini jamlab, turli ko‘rinishdagi taktik hujumlarni ishlab chiqadi.

ZARBALAR MAJMUASI

- qisqa zarbalar seriyasi –raqibga qarshi qisqa masofadan turib doimiy ravishda ilgak va apperkot zarbalari jamlanmasini ijro etish
- uzoq masofali zarbalar seriyasi –raqibga qarshi o‘rta va uzoq masofadan turib doimiy ravishda to‘g‘riga yo‘naltirilgan zarbalar jamlanmasini ijro etish
- Kuchaytirilgan zarbalar-bunda hamma zarbalar ham maksimal kuch va tezlikda ijro etilavermaydi. Zarbalar seriyasi orasida bokschi faqat bir nechta zarbalarni maksimal kuch va tezlikda ijro etadi.

TAYYORLANIB HUJUM TASHKIL ETISH

- Raqib xarakatlarini chalg‘itish maqsadida uyushtiriladigan xar qanday manyovrlar tayyorgarlik deb hisoblanadi. Bunga fintlar, chalg‘ituvchi xarakatlar va manyovrlar kiradi.
- Raqib ochilgannini ko‘rishi bilan bokschi zudlik bilan hujum tashkil etadi.

TAYYORGARLIKSIZ HUJUM TASHKIL ETISH

- Bokschi raqibni ochilishini kutib uning xarakatlarini kuzatadi
- Raqib ochilgannini ko‘rishi bilan bokschi zudlik bilan hujum tashkil etadi.
- Raqibning ochilganidan foydalanib, bokschi to‘g‘ri tanlangan zarbalar majmuasini ijro etadi.

QARSHI ZARBA

- Boshga yo‘naltirilgan qarshi zarba

o Raqib old qo‘l bilan boshga to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish uchun xarakat boshlaganda

o Zudlik bilan raqib boshining u to‘g‘ri zarbani ijro etayotgan tomoniga old yoki ort qo‘l bilan to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish

o Bir vaqtning o‘zida boshni raqibning zarbasidan asrash lozim

- Tanaga yo‘naltirilgan qarshi zarba

o Raqib old qo‘l bilan boshga to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish uchun xarakat boshlaganda

o Zudlik bilan raqib tanasining u to‘g‘ri zarbani ijro etayotgan tomoniga old yoki ort qo‘l bilan to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish

QARSHI HUJUM

- Raqib hujumidan himoyalanib bo‘lingach unga qarshi javob hujumini tashkil etishga qarshi hujum deyiladi

5.1.4. HIMOYA USULLARI

PASSIV HIMOYA

- Raqib hujumidan so‘ng bokschi darhol chora qo‘llamasdan raqibni kuzatishda davom etish holati

AKTIV HIMOYA

- Raqib hujumidan so‘ng bokschi yoki qarshi hujum tashkil etib yoki tezkor xarakatni ijro etib darhol chora qo‘llaydi

HIMOYAVIY XARAKAT TURLARI

Himoyaviy xarakat uch toifaga bo‘linadi.

1. Kaft, qo‘l va elka yordamida himoya – qo‘l va elkalardan raqib hujumini qaytarish yoki unga blok qo‘yish uchun foydalaniladi

o Ikkala qo‘l bilan himoyalanish

o Ketch/blok qo‘yish

o Qo‘l /tirsak/elka bilan blok qo‘yish

o Zarbani qaytarish

2. Tana yordamida himoyalanish –himoyaviy xarakatni ijro etish uchun tananing yuqori yoki pastki qismidan foydalaniladi

- Pasayish
- Aylanish
- Orqaga engashish
- Tananing yuqori qismini o‘ng yoki chap tomonga xarakatlantirish

3. Oyoq yordamida himoyalanish –raqib hujumidan qochish uchun oyoq harakatlaridan foydalaniladi

- Orqaga qadam tashlash
- Orqaga sakrash
- O‘ng yoki chap tomonga qadam tashlash yoki sakrash

5.1.5. FINTLAR

- YOlg‘on xarakatlar bilan bokschining haqiqiy maqsadini berkitish.
- Muayyan taktika va vaziyatlar uchun turli fintlar qo‘llanishi lozim
- Fintlar juda tez va raqibni asabiylashtiradigan bo‘lishi lozim
- Fint to‘g‘ri masofadan turib ijro etilishi lozim
- Fintlar oradagi masofani yaqinlashtirish uchun qo‘llanilishi mumkin; bokschi fintlardan oldinga xarakatlanib yoki raqibni chalg‘itib unga yakinlashib olish uchun foydalanadi yoki raqibni orqaga yurishga majbur qilib uni ring arqonlari yoki burchagiga siqib oladi.
- Raqibni biror bir xarakatni ijro etishga majbur etib, uni ochilishiga erishiladi va so‘ngra qarshi hujum tashkil etiladi

FINT TURLARI

- Bosh bilan fintlar
  - Bosh oldinga xarakatlantiriladi va yana orqaga qaytariladi
  - Bosh bir tomondan boshqa tomonga harakatlantiriladi
- Ko‘z fintlari
  - Raqibning qorin qismiga qaraladi
  - Raqibning oyoqlariga qaraladi

- Qo‘l fintlari

o Old qo‘l raqibning boshi yoki tanasiga biroz yo‘naltirilib, yig‘ishtirib olinadi va shu bilan o‘zini hujum ijro etmoqchi qilib ko‘rsatiladi

- Tana fintlari

o Tananing yuqori qismi (elkalar) raqib tomonga yoki yon tomonlarga xarakatlantirib, o‘zini zarba bermoqchidek qilib ko‘rsatiladi va yana ilgarigi holatga qaytiladi.

- Oyoq fintlari

o Bir yoki ikkala tizzalar biroz bukilib, tana pasaytiriladi va yana o‘z holatiga qaytiladi, bunda bokschi o‘zini hujumga tayyorlanayotgan qilib ko‘rsatadi.

o Bir oyoq erga maxkamlanadi qa ikkichisi turli yo‘nalishda xarakatga keltiriladi

FINTLAR MAJMUASI

Har bir fint alohida yoki boshqa ikki va undan ortiq xarakatlar bilan jamlangan holda ijro etilishi mumkin.

Masalan, qo‘l bilan ko‘zlar yoki oyoqlar bilan qo‘llar va h.k.

Fintlarni ijro etayotganda bokschi o‘zining himoyasini unutib qo‘ymasligi va raqibning har qanday qarshi hujumidan xabardor bo‘lib turishi lozim. SHu bilan birga bokschi fintni ijro etgandan keyin ijro etiladigan xarakatlari haqida ham bosh qotirishi lozim. Fintlardan asosiy hujumga tayyorgarlik sifatida foydalanish lozim.

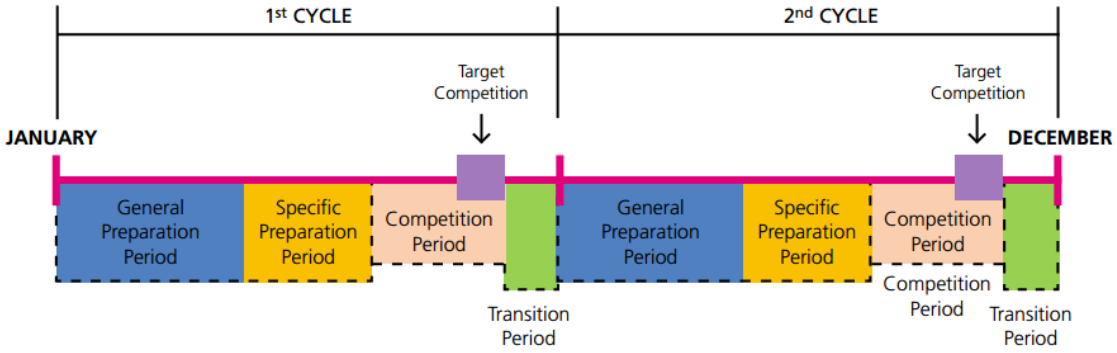
5.1.6. MASHG‘ULOT REJASINI SHAKLLANTIRISH

Bokschining shakllanishida mashg‘ulot rejasi muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg‘ulot rejasi har bir bokschiga uning ko‘nikma va tayyorgarlik darajasini inobatga olgan holda alohida ishlab chiqilishi lozim. Reja aniq va mukammal ishlab chiqilgan bo‘lishi talab etiladi.

Mashg‘ulot rejasini ishlab chiqishda murabbiylar quyidagilarni inobatga olishi kerak:

- Bokschining niyat va maqsadi
- Bokschining ko‘nikma va tayyorgarlik darajasi
- Asosiy musobaqalarning jadvali

Evropaliklar 1 yillik mashg‘ulot rejasini ishlab chiqishda bir yilni ikkita olti oylikssiklga bo‘lish usulidan foydalanadilar. Har birssiklning so‘nggida murabbiy bitta musobaqani bokschining diqqatini qaratish nuqtasi sifatida tanlaydi.



har birssikl to‘rt (4) davrdan ya’ni Umumiy tayyorgarlik, Maxsus tayyogarlik, Musobaqa va O‘tish davridan iborat. Har bir davrda murabbiy tanlagan musobaqaga tayyorgarlik ko‘rish uchun bokschi turli maqsadlarni oldiga qo‘ygan holda mashg‘ulot olib boradi.

Bir yillik mashg‘ulot rejasini ishlab chiqishda:

- Nazorat, asosiy va maqsaddagi musobaqalar qachon va qaerda bo‘lib o‘tishidan to‘liq xabordor bo‘lish
- Orqadan boshga qarab ya’ni kalendarning oxiridan boshlab (maqsaddagi musobaqadan) birinchi kungacha ishlab chiqish
- Bokschining tayyorgarlik darajasi va rivojlanishini baholash va nazorat qilish uchun asosiy musobaqalardan oldin va ular oralig‘ida kichik va o‘rta musobaqalarda qatnashish
- Musobaqani bokschining tayyorgarlik darajasiga qarab tanlash. Bokschining darajasidan balandroq musobaqalar uning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

• Mashg‘ulot dasturi shiddatning pasayishi yoki ortishiga qarab mos ravishda o‘zgartirib boriladi, bokschilarning qiziqishi va motivatsiyasini baland saqlash uchun turli mashqlarni aralashtirib bajarilishiga e’tibor qaratilishi lozim

UMUMIY TAYYORGARLIK DAVRI

Umumiy tayyorgarlik davrining mashg‘ulot o‘tish zamirida bokschining istiqboldagi musobaqalarda oldinga qo‘yilgan maqsadga erishish uchun asos bo‘lib xizmat qiluvchi sabr-matonat, kuch, tezlik hamda moslashuvchanlik singari jismoniy qobiliyatlarni shaklantirish yotadi. SHu narsani aytib o‘tish muhimki, umumiy tayyorgarlik bosqichining zamirida jismoniy qobiliyatlarni shakllantirish yotishiga qaramasdan, bu davrdagi mashg‘ulot mashqlari bokschining jismoniy qobiliyatidan kelib chiqqan holda me’yordan oshib ketishi mumkin emas. Murabbiy maxsus mashg‘ulot elementlarini, shuningdek texnik hamda taktik elementlarni birlashtirgan holda olib borishi talab etiladi. Murabbiy boksning maxsus chidamlilik, tezlik, kuchilik, moslashuvchanlik va boshqa elementlarini takomillashtirish tartibini tuzib chiqishi kerak.

Umumiy tayyorgarlik bosqichi 10-15 hafta mobaynida davom etishi mumkin, davr yillik musobaqa kalendari va bokschining tajriba darajasi hamda ijro etish qobiliyatiga qarab o‘zgartirib borilishi mumkin. Turli xil darajadagi mashqlar mazkur bosqichning har bir mashg‘ulot dasturida kuniga taxminan 2 soatlik hamda 2 qismlik jadval asosida rajalashtirilishi zarur. Murabbiy mazkur davr uchun mashg‘lulotlar jadvalini shakllantirayotganda mashg‘ulotlar miqdori yuqori darajada bo‘lganda mazkur davrning davom etish davri qisqa bo‘lishini yodda tutishi shart.

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1. Chigilyozdi			
Gimnastika mashlari • Egilish • Burilish • Aylanish • Sakrash	25 minut	O‘rta	Sekin yurish yoki yurish mashqlari

2. Asosiy mashg‘ulot			
• 10 metrga sprint (6 marta) • 20 metrga sprint (6 marta) • Tennis koptogi bilan mashq o Sherigiga to‘pni uloqtitish o Dribling	50 minut	O‘rta hamda yuqori	Sprint mashqlari takrorlash metodidan foydalanib amalga oshiriladi Yugurish mashqlari maksimal tezlikda amalga oshirilishi kerak Tennis koptogi bilan mashq 1 marta, 2 marta to‘pni uloqtirish va/yoki boshqa qo‘shimcha harakat yoki mashqlar yordamida to‘pni ushlab olish orqali bajarilishi kerak

3. Nafas rostlash			
• Stretching (tana pay va mushaklarini cho‘zish mashqlari) • Hordiq olish mashqlari	20 minut		

MAXSUS TAYYORGARLIK DAVRI (MUSOBAQA OLDINGI DAVR DEB HAM YURITILADI)

Maxsus tayyorgarlik davri (musobaqadan oldingi davr deb ham yuritiladi) bokschining asosiy musobaqaga bevosita tayyorgarlik bosqichi hisoblanadi. SHuning uchun ushbu davrdagi mashg‘ulotning asosiy maqsadi boksdagi maxsus jismoniy qobiliyatlar, ya’ni chidamlilik, kuchlilik, tezlik,

moslashuvchanlik kabi qobiliyatlarni boksning harakat, texnika va taktikalari bilan mos tushishini shakllantirishdan iborat

Maxsus tayyorgarlik davri 5-7 hafta davom etadi. Mazkur davr davomiyligi bokschining tayyorgarlik darajasi hamda yillik musobaqa kalendariga asoslanib o‘zgaritirib borilishi mumkin. Mazkur davrning har bir mashg‘ulot dasturida boksdagi turli xil maxsus mashqlar 1-1.5 soat ichida yuqori va maksimal darajada olib borilishi rejalashtirilgan bo‘lishi zarur.

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1.Chigilyozdi			
• Umumiy mashqlar • Arqonda sakrash (skakalka) • Soya bilan jang	5 minut 10 minut 10 minut	O‘rta	Chigilyozdi mashqlari bokschi tanasi harakatlarini kelgusi harakatlarga mos kelishini ta’minlaydi
2. Mashg‘ulot			
• Sparring tushish (16 unsiyali qo‘lqop bilan) • Grusha bilan mashg‘ulot (16 unsiyali qo‘lqop bilan) • Soya bilan jang (gantel bilan) • Arqonda sakrash (skakalka) (temp o‘zgartirib boriladi)	3 minut/1 minut Hordiq olish (x4) 3 minut/1 minut Hordiq olish (x2) 3 minut/1 minut Hordiq olish (x2) 3 minut/1 minut Hordiq olish (x2)	Juda yuqori Yuqori Yuqori Yuqori	Oraliq mashg‘ulot usuli
3.Nafas rostlash			

• Qorin soxasi mushaklari mashqi • Arqonda sakrash (skakalka)	15 minut 10 minut	Yuqori	Qorin soxasi mushaklari mashqi uchun oyoq va tananing turli xil holatlari

MUSOBAQA DAVRI

Musobaqa davri deb asosiy musobaqa boshlanishidan 2-3 hafta oldinroq boshlanib so‘nggi musobaqa kunigacha davom etuvchi davrga aytiladi. Har bir mashg‘ulot o‘tish jadvallari mazkur davr mobaynida bokschining musobaqa oldi charchoq alomatlarini kamaytirish maqsadida yuqori jadallik bilan ammo kam miqdorlardagi, ya’ni 1-1.5 soat davom etuvchi mashqlar olib borish dasturi asosida tuziladi.

Murabbiy musobaqa davrida bokschining maxsus jismoniy qobiliyatlari, texnika hamda taktikalarini yaxshilash va tahlil etishda bokschi bilan birgalikda ishlashi talab etiladi. Bokschi asosiy musobaqa uchun so‘nggi tayyorgarlik bosqichiga ega bo‘lishida ba’zi taktik hamda psixologik tayyorgarlik harakatlarini shakllantirishi kerak

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1.Chigilyozdi			
• Umumiy chigalyozdi • Stretching (tana pay va mushaklarini cho‘zish mashqlari) • Soya bilan jang	15 minut 10 minut	O‘rta O‘rta	Sekin yurish yoki yurish mashqlari Stretching To‘g‘ridan keluvchi zarbalarga qarshi himoyalanuvchi mashqlarni shakllantirish
2.Mashg‘ulot			
SHerik bilan texnik			

mashg‘ulot (3 minut x 6 xil mashq / mashqlar orasida 1 minut hordiq) • Turli xil himoyalanuvchi harakatlar mashqi Sherik bilan to‘p uloqtirish mashqlari (3 minut x 6 xil mashq / mashqlar orasida 1 minut hordiq) • Chap qo‘l bilan to‘p uloqtirish • O‘ng qo‘l bilan to‘p uloqtirish • Turli xil stovka va holatlardan to‘p uloqtirish	25 minut 25 minut	O‘rta va yuqori O‘rta va yuqori	Har bir bokschi murabbiy tomonidan tayinlangan mashqlarni bajarishi kerak

3.Nafas rostlash			
• Qorin soxasi mushaklari mashqi • Hordiq chiqarish mashqlari	Jami 15 minut	O‘rta	Turli xil bukilish hamda harakatlardan foydalanish

O‘TISH DAVRI

Bokschi mo‘ljaldagi musabaqada kuch sinashib bo‘lganidan so‘ng murabbiy bokschiga hordiq chiqarish davri deb nom olgan o‘tish davrini berishi talab etiladi. O‘tish davri yillik musobaqa kalendari yoki mashg‘ulot dasturi hamda jadvallariga muvofiq tarzda o‘zgartirib borilishi mumkin. Ammo u 2 yoki 4 hafta davom etishi shart.

Mazkur davr ikkita bosqichga bo‘linadi: faol hordiq chiqarish bosqichi hamda tayyorgarlik bosqichi. Faol hordiq chiqarish bosqichida bokschi boksdan tashqari turli xil sport hamda o‘yin turlarida ishtirok etishi hamda hordiq chiqarishi orqali fiziologik va psixologik charchoqni bartaraf etishi mumkin. Bokschi mazkur davrni jarohatlardan tuzalish hamda qutulish davri deb qabul qiladi.

Tayyorgarlik bosqichida esa bokschi biroz jadal umumiy matonatlilik hamda kuchlilik mashg‘ulotlarini olib borgan holda kelgusi mashg‘ulotlar davriga fiziologik hamda psixologik nuqtayi nazaridan tayyorlanishni boshlaydi

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1. Chigilyozdi			
• Stretching	15 minut	O‘rta	Sodir bo‘lishi mumkin bulgan jarohatlarning oldini olish uchun chigilyozdi mashqlarini to‘g‘ri bajarish
2.Mashg‘ulot			
• Basketbol o‘ynash 2x25 minutdan	50 minut	O‘rta	3x3 yoki 5x5 bo‘lib jamoaviy o‘yin o‘ynash
3.Nafas rostlash			
• Stretching	10 minut	O‘rta	

5.1.7. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Boksda psixologik tayyorganrlik muhim ahamiyat kasb etadi. Boks jang san’ati bo‘lganligi bois u bokschidan jismoniy, taktik va texnik ko‘nikmalardan tashqari, jasurlik, qo‘rquvni va og‘riqni engish hamda boshqa shu kabi psixologik tayyorgarlikni ham talab etadi.

Psixologik tayyorgarligi past bo‘lgan bokschi ko‘plab musobaqalarda o‘z mahoratini to‘liq namoyish eta olmaganligining guvohi bo‘lganmiz. SHuning

uchun muvaffaqiyat qozonishda bokschidan yuksak darajadagi psixologik tayyorgarlik talab etiladi.

UMUMIY PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

- Murabbiy bokschining shaxsini yaxshi bilishi va uning oilasi, o‘qituvchilari, ish beruvchisi, do‘stlari va boshqa yaqinlari bilan ham birga ishlashi lozim.
- Bokschi va murabbiy o‘rtasida qalin do‘stona aloqalarni o‘rnatish. Bokschining ishonchini qozonish uni murabbiynning so‘zlariga yanada ko‘proq quloq tutishigi olib keladi.
- Bokschida o‘ziga ishonch va qaror qabul qilish mahoratini shakllantirish lozim
- Mashg‘ulot rejasida ko‘zda tutilgan barcha mashqlarni to‘liq yakunlamagunicha bokschiga zalni tark etishga ruxsat bermang
- Mashg‘ulotlar davaomida bokschiga mug‘ombirlik qilishiga yo‘l qo‘ymang
  - Agar bokschi 4 kilometrga yugurishi kerak bo‘lsa, u 3 yoki 3,5 kilometr emas ropa rosa 4 kilometr yugurishi shart
  - Agar bokschi 100ta siqib rostlanish (otjimanie) qilishi kerak bo‘lsa uning aynan shuncha miqdordagi mashqni bajarishiga ishonch hosil qiling
- Ma’lum mashg‘ulotlar ketma ketligidan so‘ng ish xajmi va shiddatini doimiy ravishda oshirib boring.
- Mashg‘ulotlar davomida bokschining yutuqlarini ta’kidlab uni maqtang, bu unga yanada yuqori marralarni zabt etishda o‘zida ishonchni hosil qiladi.
- Har qanday yo‘l qo‘yilgan hatolik (mug‘ombirlik, sababsiz mashg‘ulotlarni qoldirish, xarakat qilib ko‘rmasdan biror bir narsadan voz kechish va h.k.) uchun bokschini tanqid qilish lozim.
- Agar iloji bo‘lsa, bokschining psixologik holatini shakllantirish maqsadida psixolog xizmatidan foydalanish tavsiya etiladi. biroq, shunday

bo‘lishiga qaramasdan murabbiy bokschining psixologik tayyorgarligini shakllantirishga mas’ul birinchi shaxs sanaladi.

- Xaftasiga 1 yoki 2 marta, bir mashg‘ulotda taxminan 30 daqiqalik psixologik tayyorgarlik mashqlarini olib borish tavsiya etiladi. psixologik mashqlarning ba’zilariga misollar keltiramiz:
  - Relaksatsiya
  - Ijobiy va yaxshi narsalar haqida o‘ylash
  - Tasavvurni shakllantirish mashqi (Vizualizatsiya)

MUSOBAQA UCHUN PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

- Bokschining mahoratiga mos bo‘lgan musobaqalarni tanlang
- Bokschida o‘zining mahorati va ko‘nikmalariga bo‘lgan ishonchni shakllantiring
- Musobaqaga yaqin sparring mashg‘ulotlarini tashkil eting. (musobaqa yaqin yoki o‘xshash vaziyat va muhitni yarating).
- Jangdan oldin va keyin bokschi o‘zini yolg‘iz xis qilishiga yo‘l qo‘ymang
- Bokschining odatlari, mahorati va taomillarini hurmat qiling

5.1.8. TAKTIKA

Musobaqalardagi har bir jangda bokschining taktikasi uning jismoniy, texnik va psixologik tomonlari bilan bir hilda muhim ahamiyat kasb etadi. YAxshi taktika bokschiga jangni kam kuch sarflab engish va keyingi janglar uchun o‘z holatini yaxshi saqlash imkonini beradi. Janglarda qo‘llanadigan taktika raqibning mahoratiga bog‘liq bo‘lsa, umumiy taktika bokschining o‘z shaxsiy mahoratiga bog‘liq bo‘ladi. Evropada musobaqalar ko‘p tashkil etilishi bois, bokschilarda o‘rgangan taktikalarini amalda qo‘llab qo‘rish va raqibning mahoratidan kelib chiqqan holda unga qarshi taktikalarni tezkorlik bilan o‘zgartirishni o‘zlashtirish bo‘yicha tajriba to‘plash imkoni boshqa mintaqalardagiga qaraganda ko‘proq.

Qoidalarga o‘zgartirishlar kiritilganligi va ballarni hisoblash uskunalari, bosh kiyimlari va qo‘lqoplar kabi texnologiyalarning yangi turlari amalga joriy etilganligi bois, Evropaning boks usulida ko‘plab taktikalar hozirda iste’moldan chiqarilgan. Masalan, ilgarilari murabbiylar bokschilarga jangning dastlabki raundlarida imkoni boricha hujumkor xarakatlarni ijro etishni va so‘nggi ikkita raunda esa passiv jang olib borishni tavsiya etishgan. Hozirda esa bu taktika qoidalarga kiritilgan o‘zgarishlar sababli samarasiz bo‘lib qoldi.

UMUMIY TAKTIKALAR:

- Raqib haqida muayyan bilimga ega bo‘lish
  - Raqib janggini video tasma yoki musobaqalarda kuzatish orqali
  - Raqib taktikalarining ssenariysini tuzish chiqish
- Yuqori temp –jangning barcha raundlarida eqori tempni saqlash
- Nokaut –jangda nokaut bilan g‘alaba qozonig‘ uchun raqibga kuchli zarba berish yo‘llarini izlash
- Himoya –qo‘proq himoyaga e’tibor qaratib, raqib hatolikka yo‘l qo‘yishini kutish
- Umumiy –vaziyatga qarab taktikalarni tanlash va iero eitsh
- O‘zgaruvchan temp –bokschi jang tempini tez yoki sekin kechishini nazorat qilib boradi
- 3-raund –uchinchi raundda hujumkor jang olib borish yoki agar g‘alaba qozonayotgan bo‘lsa himoyalanish
- Kombinatsiya –ikki yoki undan ortiq taktikalar to‘plami

Evropalik bokschi va murabbiylar tomonidan so‘nngi paytlarda musobaqalar davomida namoyish etilgan taktikalar quyidagilar:

- Tanadan ko‘ra boshga ko‘proq zarba yo‘llash
- Bir hil kuch va tezlik bilan zarbalarni ijro etmaslik
- Jang tezligini o‘zgartirish uchun doimiy ravishda xarakatlarni ijro etish tezligini o‘zgartirib turish

- Ringda raqibning hatolaridan unumli foydalanishni o‘rgatish va ularni mashq qilish

4.1.9. MUSOBAQA MOBAYNIDAGI FAOLIYAT

JANGDAN OLDIN

- Bokschining jismoniy, texnik, taktik hamda psixologik holatidan kelib chiqqan holda mashg‘ulotlarga tayyorlanish rejasini tuzing
- Alohida chigilyozdi mashqlari davomiyligi 30-40 minut atrofida bo‘lishi kerak
  - Qisqa vaqtli yugurish mashqi
  - Gimnastika mashqlari
  - Stretching
  - Tez yurish mashqlari
  - Arqonda sakrash (skakalka)
  - Soya bilan jang
- Agar iloji bo‘lsa kelgusidagi jangda bokschi mushaklarini erkin hamda qulay harakatlantirishi uchun nimalar qilish kerakligi haqida fizioterapevt bilan maslahatlashing
- Ayniqsa psixologik tayyorgarlik bosqichida sportchi e’tiborini chalg‘itmaslik maqsadida chigilyozdi mashqlarini amalga oshirish uchun odam kam to‘planadigan joy tanlang
- Psixologik tayyorgarlik davrida bokschining kuchli hamda raqibning kuchsiz tomonlariga e’tibor qarating
- Yaqinlashayotgan jang uchun taktik tayyorgarlik mashqlarini muhokama qiling
- Bokschi ringda foydalanadigan strategiyadan kelib chiqqan holda maxsus boks chigilyozdi mashqlarini olib borish tavsiya etiladi
- Kiyinish xonasini tark etishdan oldin bokschi barcha anjomlarga ega ekanligi hamda boksga tayyorligiga ishonch hosil qiling

- Bokschi kiyinish xonasidan ringga chiqib kelayotgan paytda uning e’tibori faqat jangga qaratilganligiga ishonch hosil qiling (ringga chiqib kelayotganda bokschining boshqa bokschilar ustidan masxara hamda mug‘ombirlik qilishi mumkin emas)

JANG MOBAYNIDA

- Ring burchagida

o Raund mobaynida murabbiylar ring burchagida og‘ir vazminlik va ehtiyotkorlik bilan jangni tomosha qilishi hamda ikkala bokschining ijro etish qobiliyatlarini kuzatib borishi lozim.

- Ringda

o Bokschiga oldingi raundlarda o‘tkazib yuborilgan imkoniyatlar hamda uning kuchli tomonlari haqida qisqacha ma’lumot berib o‘ting

o Kelgusi raund uchun bokschiga kerakli va taktik ko‘rsatmalar bering

o Ko‘rsatmalar qisqa va lo‘nda bo‘lishi kerak

o Bokschi berilgan ko‘rsatmalarga tushunganligiga ishonch hosil qiling

o Motivatsiyaga undovchi suhbat qiling

o Har bir raund tugagach bokschingiz hamda raqib bokschisi holat va ochkolaridan kelib chiqqan holda taktikalarni o‘zgartiring

o Har bir raund hamda jangni mashg‘ulot mahsuli deb biling

JANGDAN SO‘NG

- Kelgusi jangdan oldin bokschiga o‘z quvvatini yaxshilab olishi uchun 15-20 minut mobaynida nafas rostlash mashqlarini amalga oshirishiga imkoniyat bering

o Stretching

o Soya bilan jang

o Sekin yurish mashqi

o Gimnastik mashq

- Bokschi bilan biroz birga qoling
- Keyingi jang uchun tana vaznini nazorat qilib boring
- Kelgusidagi raqib janglarini kuzating

- Jang voqealari tushirilgan videoni tahlil etishda murabbiy ushbu videoni bokschi bilan kuzatishdan oldin o‘zi alohida mazkur videoni ko‘rib chiqishi zarur. Murabbiy raqib to‘g‘risida quyidagilarga e’tibor qaratib o‘tishi kerak:
    - Qo‘lanilgan himoya hamda hujumlar
    - Harakatlar
    - Amalga oshirilgan taktikalar
    - CHidamlilik darajasi hamda jismoniy mahorat
    - Kuchli hamda kuchsiz tomonlar
    - Qaysi hujum tahsinga sazovor ekanligi
    - Raqib har bir raundni qay holda tugatganligi

5.2. YUQORI DARAJADAGI TEXNIKA-ROSSIYA

Rossiya boks uslubi Sovet Ittifoqi boks uslubidan kelib chiqib, o‘zining vujudga kelish xarakteri hamda raqibning mo‘ljalga olingan tana qismiga aniq zarb berish bo‘yicha mahoratli boks uslubida mashhurligi bilan ajralib turadi. Uslub o‘zining qadimiy uslubini, qudratli boks uslubidan faol harakatlarga boy bo‘lgan boks uslubiga, tajovuskor boks uslubidan oldingi boks uslublarini o‘zida jamlagan zamonaviy universal boks uslubiga sekinlik bilan o‘zgartirib bordi. Qadimdan to hozirgi davrlargacha Rossiya boks uslubi ko‘pchilik qo‘shni mamlakatlarga ta’sir ko‘rsatgan yuqori darajadagi texnika hamda tajribalarni o‘zida jamlagan holda hukmron boks uslublaridan biri bo‘lib keldi.

Bokschilarning texnik tayyorgarligi Rossiyada boshqa boks tajribalariga qaraganda eng muhimi sanaladi, ammo bu texnikalar bokschining jismoniy mahorati hamda fiziologik xususiyatlaridan kelib chiqib shakllantiriladi, shuning uchun bokschining jismoniy tayyorgarligi va fiziologik xususiyatlari Rossiya boks uslubida muhim rol o‘ynaydi.

Rossiya boks uslubining takomilashgan bosqichida bokschilar boks stoykalarini almashtirib boradilar va tana vaznini taqsimlashni o‘zgartirib borgan holda turli xil zarbalar ijro etish, harakat va himoya texnikalarini amalga

oshiradilar, bokschi jangda taktika hamda holatlarning o‘zgarib borishiga bog‘liq holda tana vaznini old yoki ort oyoqqa tashlaydi. Bokschilar fint ishlatish uchun old qo‘lidan foydalanishadi hamda asosiy hujum ort qo‘l kuchli zarbasi yoki bir qator kuchli zarbalar orqali boshlanadi.

5.2.1. BOKS STOYKASI

Boks uslubi hamda shaklining asta sekinlik bilan o‘zgarib borishi natijasida bugungi kunda ko‘pchilik bokschilar o‘zining universal boks uslubini amalga oshirish maqsadida tana vaznini ikkala oyoqlariga ham teng miqdorlarda tashlashadi. Bokschilar raqib va uning taktikasidan kelib chiqib tana vaznini hamda qo‘l va kaft holatini almashtirish orqali boks stoykalarini o‘zgartirib turishadi

Yuqori darajadagi boks stoykalarini o‘rganishning dastlabki bosqichida bokschi boshqa boks stoyklarini tanlashdan oldin old boks stoykasini o‘rganib chiqishi kerak. Chunki u bokschiga quyidagilarni o‘rganish va shakllantirishda imkoniyat yaratadi:

Tana vaznini bir oyoqdan boshqasiga o‘tkazish

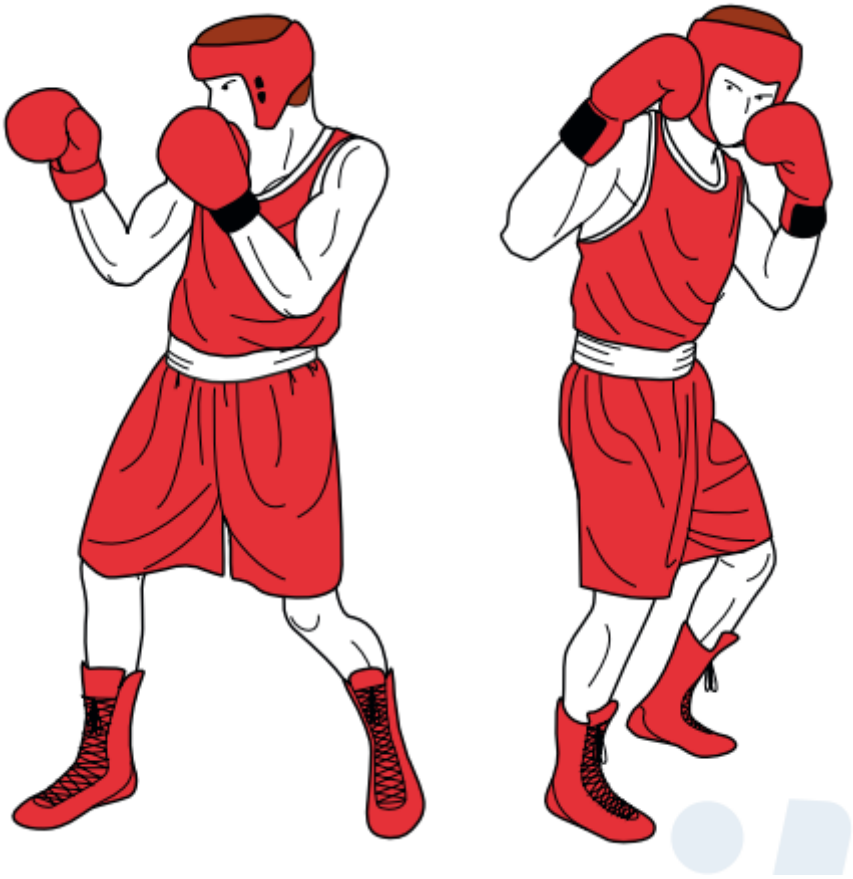
Elka va sonlarni to‘g‘ri tutish

Tananing yuqori qismini turli tomonlarga burish orqali har ikkala qo‘l uchun zarba berish masofasini oshirish.

OLD QO‘LNI BALAND TUTISH

- Tana ort tomonga biroz 45 darajali burchak ostida buriladi
- Oyoqlar elka kengligidan ko‘ra biroz kengroq joylashtiriladi
- Tana vazni ort oyoqqa ko‘proq taqsimlanadi
- Tizzalar biroz pastga bukiladi
- Har ikkala oyoq erga tekis bosiladi
- Har ikkala oyoq taxminan 45 darajali burchak ostida ort tomonga buriladi
- Ort qo‘l iyakka va tirsak tanaga yaqin tutiladi

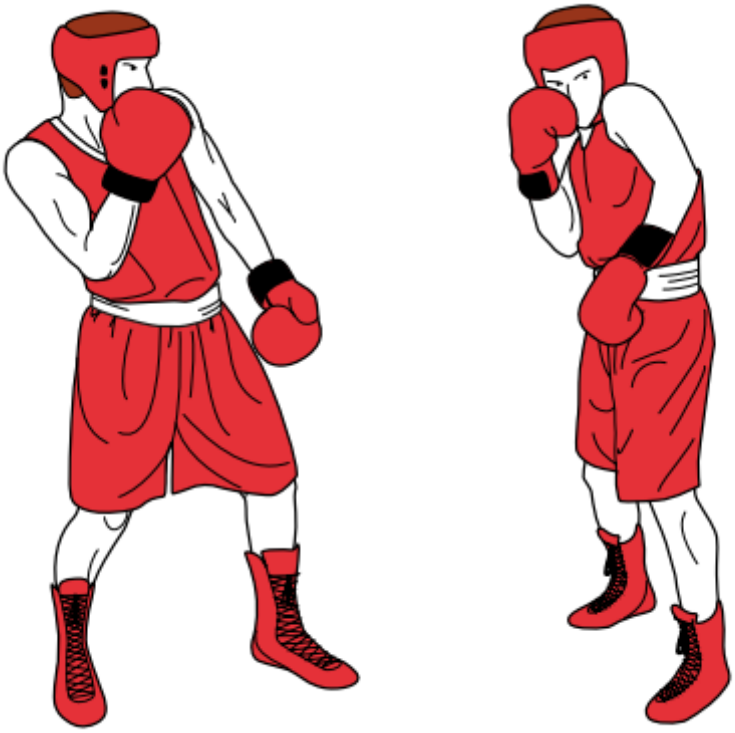
- Old qo‘l tirsagi bukilgan holda oldinga cho‘ziladi va ort qo‘l qosh bilan bir tekisda tutiladi
- Yuz raqibga to‘g‘ri qaratiladi
- Old qo‘l himoyalash uchun iyakka yaqin tutiladi



OLD QO‘LNI QUYI SOLISH

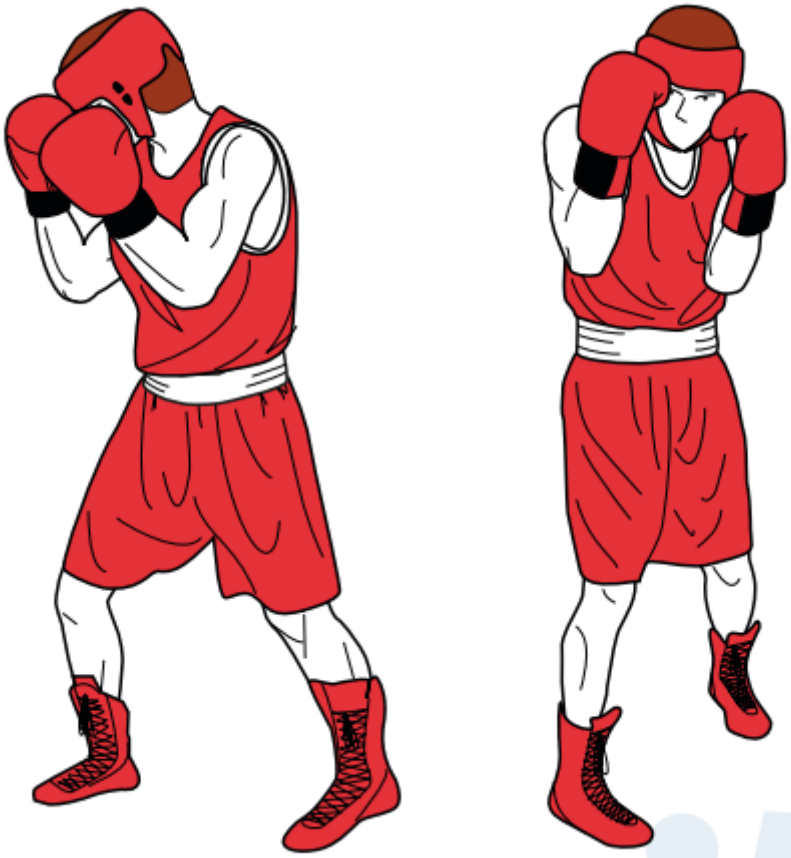
- Tana ort tomonga biroz 45 darajali burchak ostida buriladi
- Oyoqlar elka kengligidan ko‘ra biroz kengroq joylashtiriladi
- Tana vazni ort oyoqqa ko‘proq taqsimlanadi
- Tizzalar biroz pastga bukiladi
- Har ikkala oyoq erga tekis bosiladi
- Har ikkala oyoq taxminan 45 darajali burchak ostida ort tomonga buriladi
- Ort qo‘l iyakka va tirsak tanaga yaqin tutiladi

- Old qo‘lni quyi soling, tirsakni biroz buking va bel qismiga yaqin tuting
- Yuz raqibga to‘g‘ri qaratiladi
- Old qo‘l elkasi iyakka yaqin tutiladi



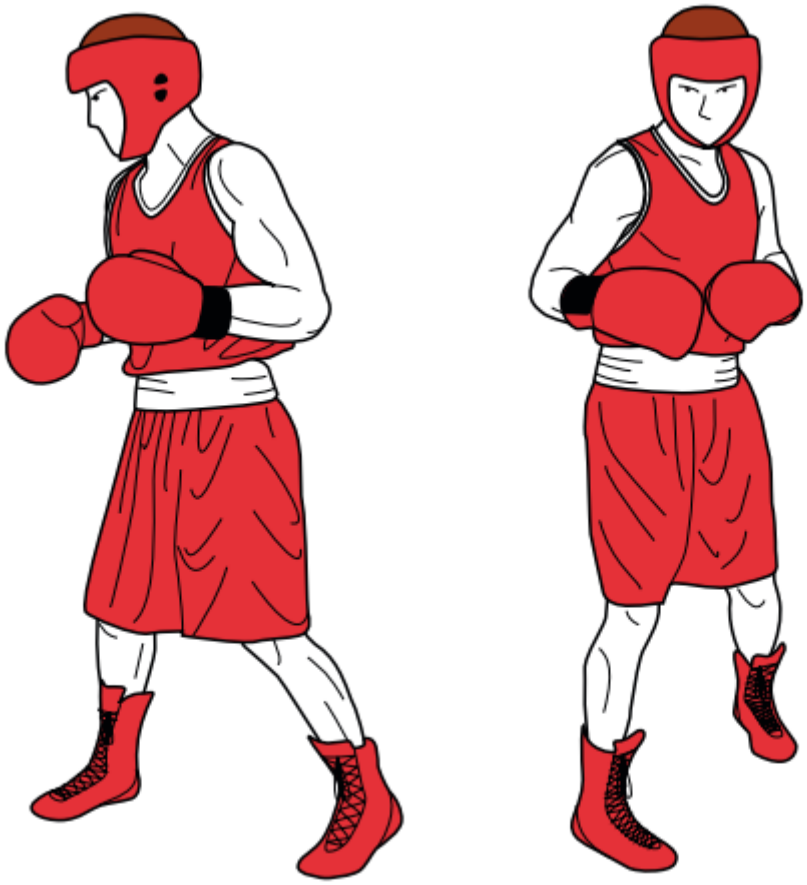
YOPIQ QO‘LLAR (TANA VAZNI OLDINGA YO‘NALTIRILGAN HOLDA)

- Tananing yuqori qismini raqib tomonga buriladi
- Oyoqlar elka kengligida joylashtiriladi
- Tana vazni old oyoqqa biroz o‘tkaziladi
- Tizzalar biroz pastga bukiladi
- Har ikkala oyoq erga tekis bosiladi
- Har ikkala oyoq taxminan 45 darajali burchak ostida buriladi
- Tirsak bukilib, tanaga qattiq tekkizib tutiladi
- Qo‘llar qosh bilan bir chiziqda joylashtiriladi va bir biriga yaqin tutiladi
- Iyak ko‘krakka yaqin tutiladi
- Yuz raqibga to‘g‘ri qaratiladi



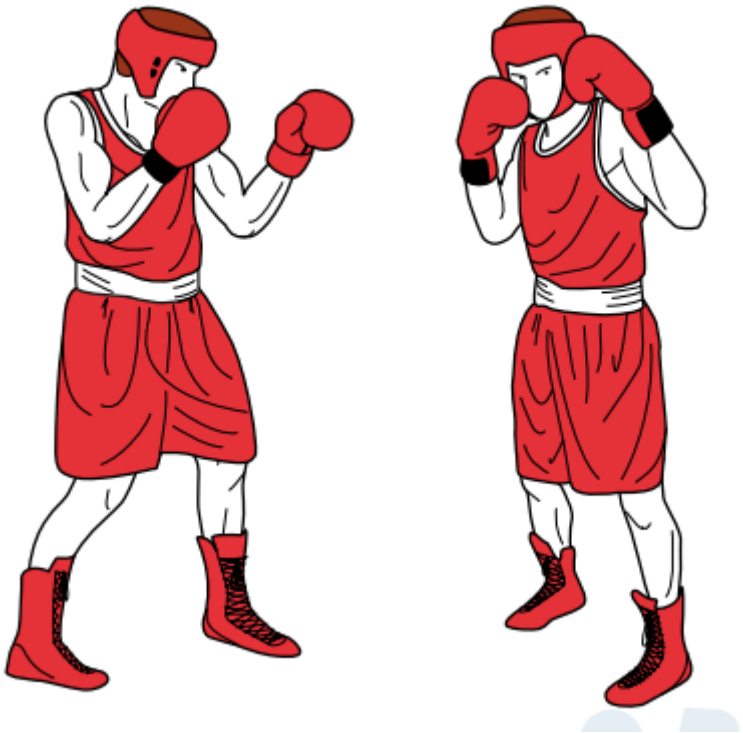
QO‘LLARNI QUYI SOLISH (TANA VAZNI OLDINGA YO‘NALTIRILGAN HOLDA)

- Tananing yuqori qismi raqib tomonga buriladi
- Oyoqlar elka kengligida joylashtiriladi
- Tana vazni old oyoqqa biroz o‘tkaziladi
- Tizzalar biroz pastga bukiladi
- Har ikkala oyoq erga tekis bosiladi
- Har ikkala oyoq taxminan 45 darajali burchak ostida buriladi
- Qo‘llar quyi solinib, tirsak bukiladi va kaftlar belga yaqin tutiladi
- Yuz raqibga to‘g‘ri qaratiladi



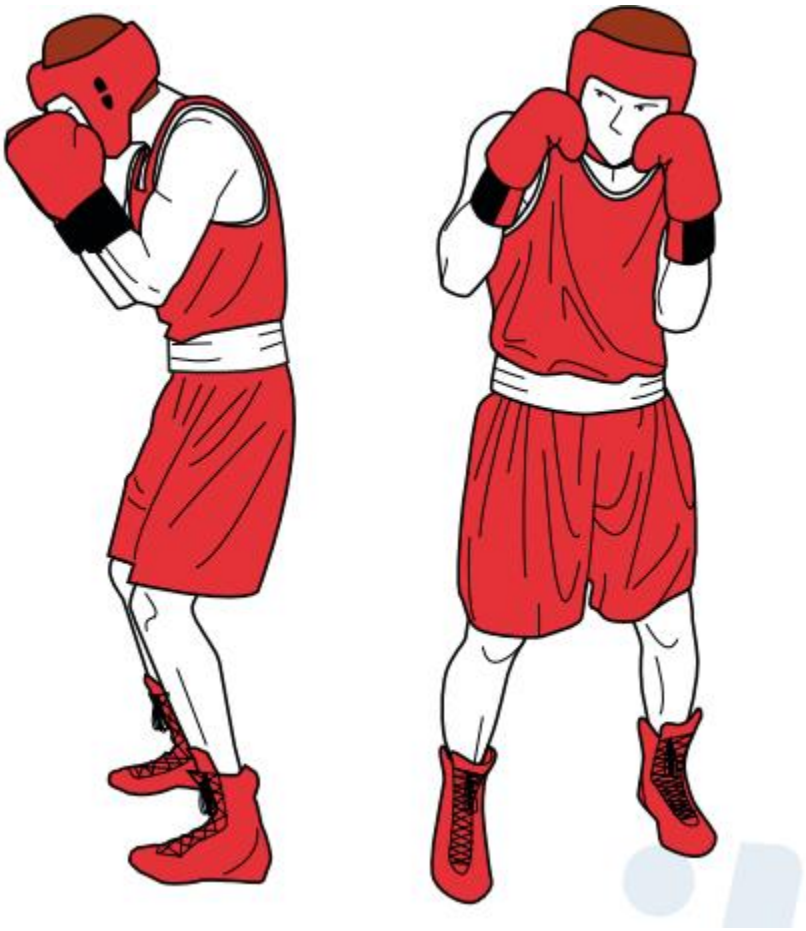
OLD QO‘LNI BALAND TUTISH (TANA VAZNINI TENG TAQSIMLAGAN HOLDA)

- Tananing yuqori qismi ort tomonga 45 darajali burchak ostida buriladi
- Oyoqlar elka kengligida joylashtiriladi
- Tana vazni har ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi
- Tizzalar biroz pastga bukiladi
- Har ikkala oyoq erga tekis bosiladi
- Har ikkala oyoq taxminan 45 darajali burchak ostida buriladi
- Ort qo‘l iyakka yakin va tirsak tanaga yaqin tutiladi
- Old qo‘l tirsak bukilgan holda oldinga cho‘ziladi va kaft qosh bilan bir chiziqda tutiladi
- Yuz raqibga to‘g‘ri qaratiladi
- Old qo‘l elkasi iyakka yaqin joylashtiriladi



QO‘LLAR YOPIQ HOLATIDAGI ODINGA YO‘NALGAN STOYKA

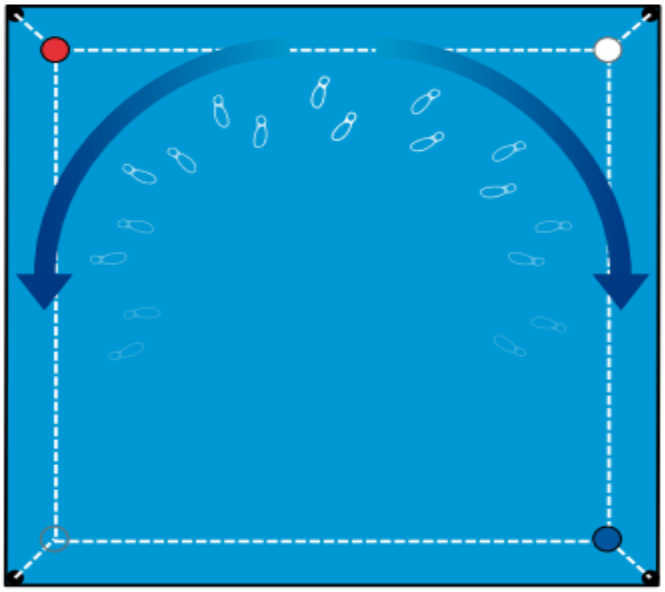
- Tana burilmasdan to‘g‘ri turiladi
- Oyoqlar elka kengligida joylashtiriladi
- Har ikkala oyoqning barmoqlari bir chiziqda bo‘lishi lozim
- Tana vazni har ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi
- Tizzalar biroz pastga bukiladi
- Har ikkala oyoq erga tekis bosiladi
- Tirsak bukilib, tanaga qattiq tekkizib tutiladi
- Kaftlar qosh bilan bir chiziqda tutilib, qo‘llar bir biriga yaqinlashtiriladi
- Iyak ko‘krakka yaqin tutiladi
- Yuz raqibga to‘g‘ri qaratiladi



5.2.2. OYOQ BILAN ISHLASH

Mazkur murabbiylar uchun qo‘llanmaning avvalgi qismlarida boksdagi asosiy qadam tashlash usullari haqida so‘z yuritilgan edi. YUqori darajadagi oyoq xarakatlarini o‘zlashtirish uchun bokschi yaxshi kordinatsiya va muvozanatga ega bo‘lgan holda to‘g‘riga, ortga, o‘ngga va chapga qadam tashlashni yaxshi egallagan bo‘lishi shart.

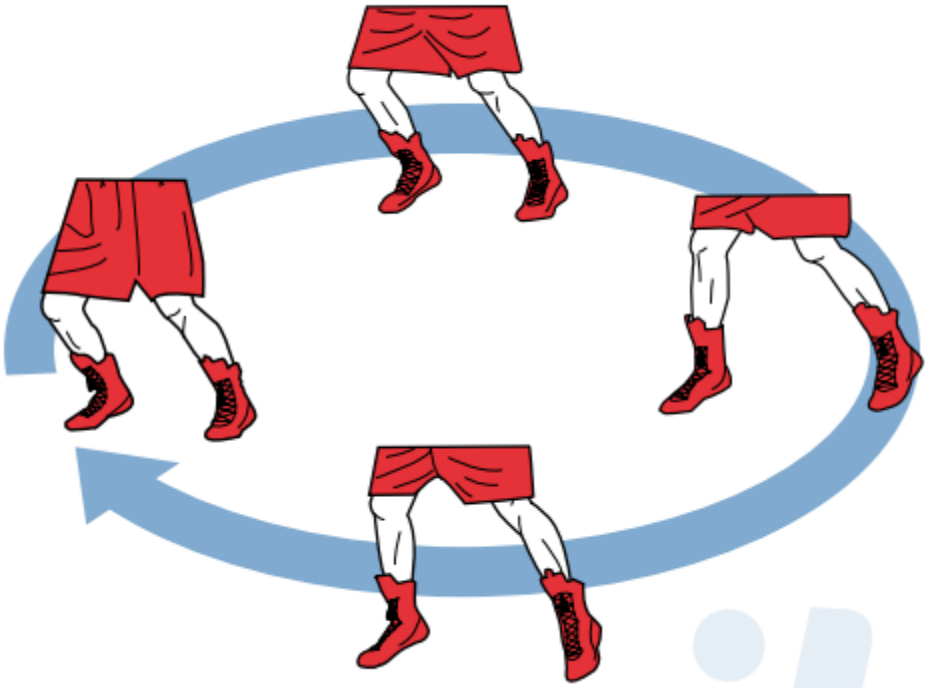
Modomiki, bokschi ringda cheklangan joyda jang olib borar ekan, u boshqa qo‘shimcha oyoq xarakatlarini o‘zlashtirishdan avval diagrammada keltirilgan aylanma xarakatlarni yaxshi o‘rganib olishi talab etiladi.



QO‘SHIMCHA OYOQ XARAKATLARI

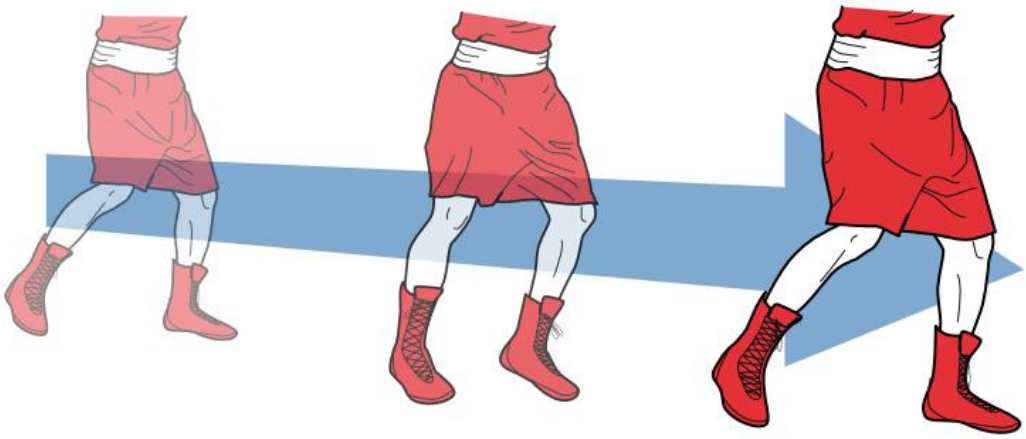
SHATL

- Boks stoykasidan boshlanadi
- Har ikala oyoqni elka kengligida tutgun holda bokschi oldinga va orqaga kichik sakrashlarni amalga oshiradi
- Oldinga qadam tashlagandek xarakat ijro etiladi ammo bunda bokschi qisqa sakrash amallarini bajarmaydi
- Yerga doim old oyoq bilan tushiladi
- Ort oyoq erga tekkuniga qadar old oyoq bilan tana oldingaga siljitilib, qisqa sakrash amali bajariladi
- Faqatgina ort oyoq bilan erga tushiladi
- Old oyoq erga tekkuniga qadar ort oyoq bilan tana oldingaga siljitilib, qisqa sakrash amali bajariladi
- 3 puktdan 7 punktgacha bo‘lgan harakatlar doimiy takrorlanadi
- Oyoqlar orasidagi masofa bir xil saqlanib qolishi lozim
- Shatl xarakati raqibga yaqinlashish yoki undan uzoqlashish uchun ijro etiladi
- Shatl xarakati raqibni aldash uchun qo‘llanadi



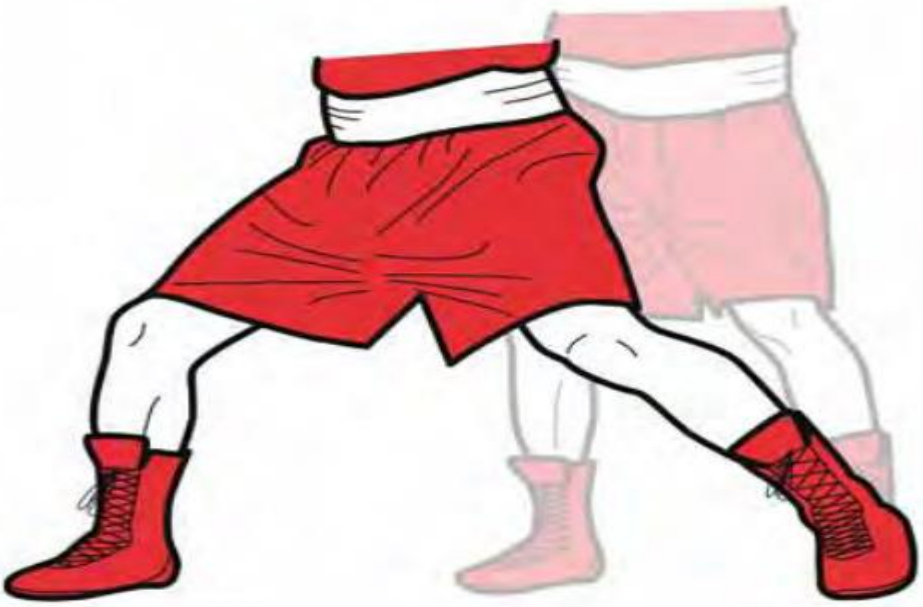
CHASSE (SIRPANISH)

- Boks stoykasidan bokschi oldinga qisqa va tezkor qadam tashlaydi
- Orqaga xarakatlanishda orqaga qisqa va tezkor qadam tashlaydi



AYLANISHLAR

- Boks stoykasidan boshlanadi
- Bokschi o‘ng yoki chap oyog‘ini erga mahkamlab, ikkinchisini oldinga, orqaga va yon tomonlarga xaratlantiradi
- Erga maxkamlangan oyoq joyidan siljimasligi kerak





5.2.3. HUJUM

Hujumning yuqori darajasi turli zarbalar, fintlar va xarakatlar majmuasini o‘z ichiga oladi. Bokschi zarba, xarakatlar, fintlar va himoyaning asosiy elementlarini chuqur o‘zlashtirib olganidan so‘ng, murabbiy bokschining o‘ziga xos hususiyatlari (kuchli va zaif tomonlari)ni, taktikalarni inobatga olgan holda boks elementlarini jamlab, turli ko‘rinishdagi taktik hujumlarni ishlab chiqadi.

ZARBALAR MAJMUASI

- qisqa zarbalar seriyasi –raqibga qarshi qisqa masofadan turib doimiy ravishda ilgak va apperkot zarbalari jamlanmasini ijro etish
- uzoq masofali zarbalar seriyasi –raqibga qarshi o‘rta va uzoq masofadan turib doimiy ravishda to‘g‘riga yo‘naltirilgan zarbalar jamlanmasini ijro etish
- Kuchaytirilgan zarbalar-bunda hamma zarbalar ham maksimal kuch va tezlikda ijro etilavermaydi. Zarbalar seriyasi orasida bokschi faqat bir nechta zarbalarni maksimal kuch va tezlikda ijro etadi.

TAYYORLANIB HUJUM TASHKIL ETISH

- Raqib xarakatlarini chalg‘itish maqsadida uyushtiriladigan xar qanday manyovrlar tayyorgarlik deb hisoblanadi. Bunga fintlar, chalg‘ituvchi xarakatlar va manyovrlar kiradi.
- Raqib ochilgannini ko‘rishi bilan bokschi zudlik bilan hujum tashkil etadi.

TAYYORGARLIKSIZ HUJUM TASHKIL ETISH

- Bokschi raqibni ochilishini kutib uning xarakatlarini kuzatadi
- Raqib ochilgannini ko‘rishi bilan bokschi zudlik bilan hujum tashkil etadi.
- Raqibning ochilganidan foydalanib, bokschi to‘g‘ri tanlangan zarbalar majmuasini ijro etadi.

QARSHI ZARBA

- Boshga yo‘naltirilgan qarshi zarba

o Raqib old qo‘l bilan boshga to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish uchun xarakat boshlaganda

o Zudlik bilan raqib boshining u to‘g‘ri zarbani ijro etayotgan tomoniga old yoki ort qo‘l bilan to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish

o Bir vaqtning o‘zida boshni raqibning zarbasidan asrash lozim

- Tanaga yo‘naltirilgan qarshi zarba

o Raqib old qo‘l bilan boshga to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish uchun xarakat boshlaganda

o Zudlik bilan raqib tanasining u to‘g‘ri zarbani ijro etayotgan tomoniga old yoki ort qo‘l bilan to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish

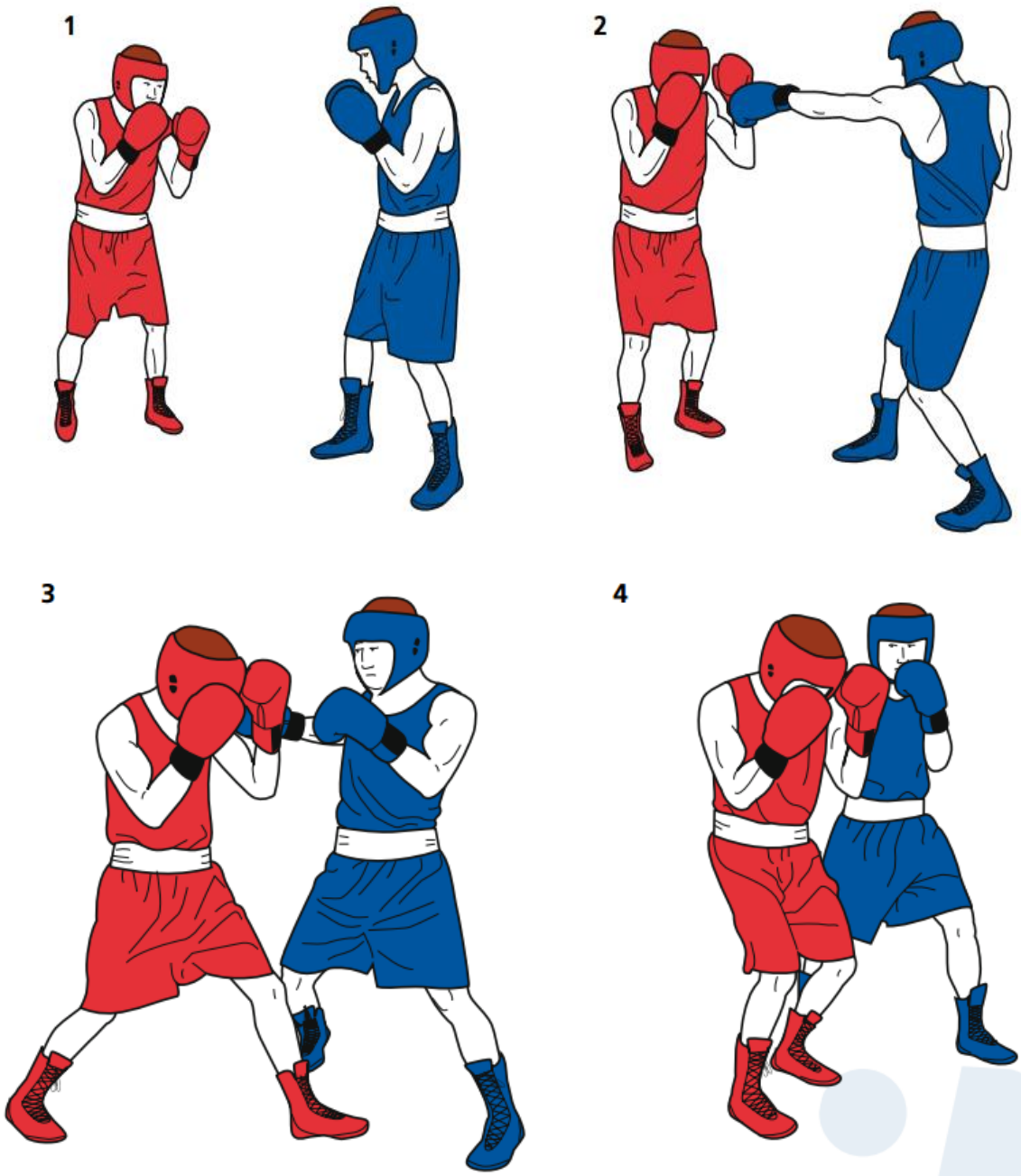
QARSHI HUJUM

- Raqib hujumidan himoyalanib bo‘lingach unga qarshi javob hujumini tashkil etishga qarshi hujum deyiladi

QO‘SHIMCHA HUJUMLAR

ORQAGA VA YON TOMONLARGA QADAM TASHLAGAN HOLDA HUJUM

- Chayqalib yoki to‘g‘ri qadam tashlagan holda raqib yaqinlashib kelayotgan paytda
- Zarbalar seriyasini (3-4 marta) ijro etgan holda orqaga qadam tashlanadi
- Raqib juda ham yaqin masofada bo‘lsa, butun tana old qo‘li tomonga bukiladi va birozgina orqaga qadam tashlanadi yoki sakraladi
- Bir vaqtning o‘zida raqibning boshiga to‘g‘ri zarba beriladi



5.2.4. HIMOYA USULLARI

PASSIV HIMOYA

- Raqib hujumidan so‘ng bokschi darhol chora qo‘llamasdan raqibni kuzatishda davom etish holati

AKTIV HIMOYA

- Raqib hujumidan so‘ng bokschi yoki qarshi hujum tashkil etib yoki tezkor xarakatni ijro etib darhol chora qo‘llaydi

HIMOYAVIY XARAKAT TURLARI

Himoyaviy xarakat uch toifaga bo‘linadi.

1. Kaft, qo‘l va elka yordamida himoya –qo‘l va elkalardan raqib hujumini qaytarish yoki unga blok qo‘yish uchun foydalaniladi

- Ikkala qo‘l bilan himoyalanish
- Ketch/blok qo‘yish
- Qo‘l /tirsak/elka bilan blok qo‘yish
- Zarbani qaytarish

2. Tana yordamida himoyalanish –himoyaviy xarakatni ijro etish uchun tananing yuqori yoki pastki qismidan foydalaniladi

- Pasayish
- Aylanish
- Orqaga engashish
- Tananing yuqori qismini o‘ng yoki chap tomonga xarakatlantirish

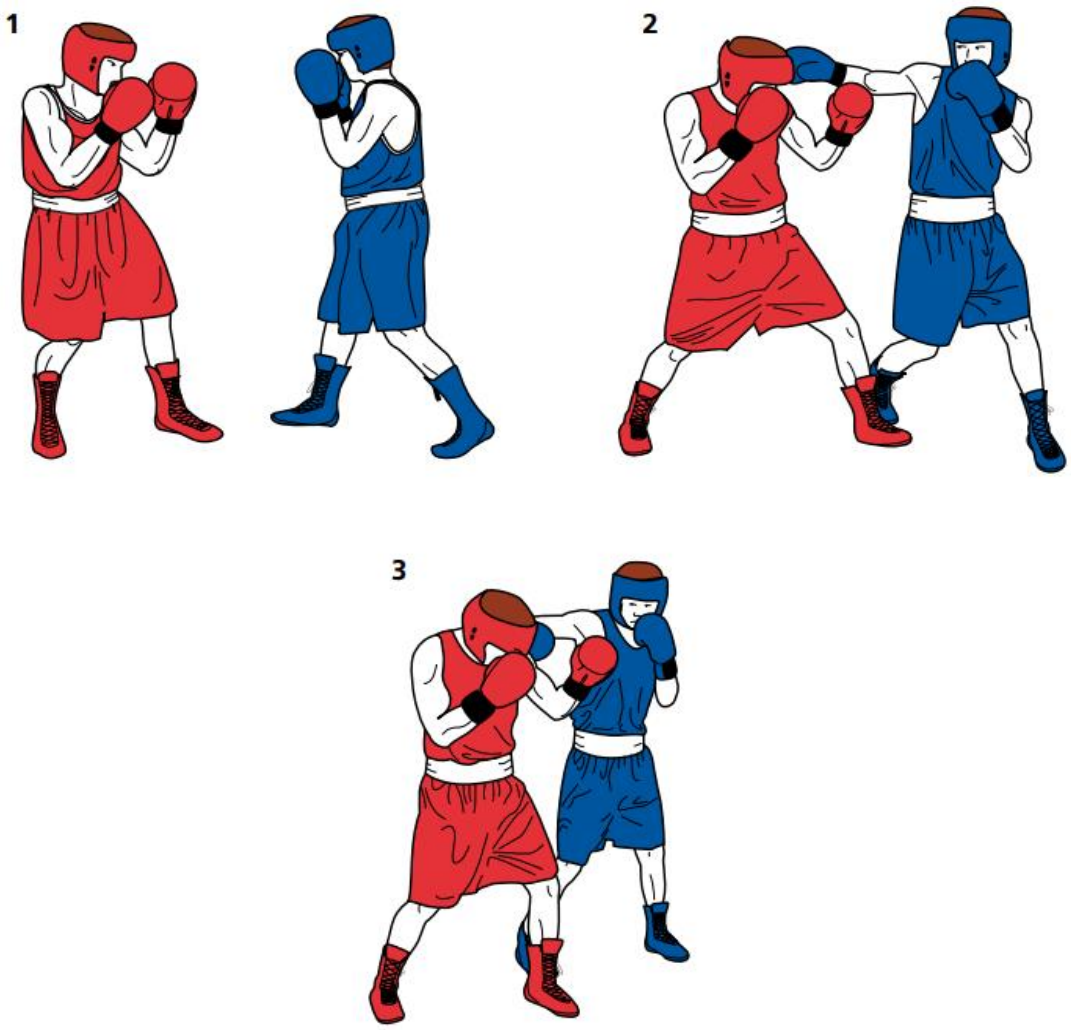
3. Oyoq yordamida himoyalanish –raqib hujumidan qochish uchun oyoq harakatlaridan foydalaniladi

- Orqaga qadam tashlash
- Orqaga sakrash

QO‘SHIMCHA HIMOYAVIY XARAKATLAR

OLD TOMONGA YONBOSHCHA HARAKAT

- Ort oyoq erga mahkam o‘rnatiladi
- Ort oyoq erdan siljimagan holda old oyoq bilan yonboshga xarakat qilinadi (aylanish harakatlari)
- Bir vaqtning o‘zida butun tana tezlik bilan old tomonga buriladi
- Tana vazni old oyoqqa o‘tkaziladi
- Ort oyoq deyarli tik va to‘g‘ri tutiladi
- Tananing yuqori qismi orqaga egilib himoyalanish xarakatidagidek ko‘rinishga ega bo‘ladi



Erga mahkamlangan oyoqni old oyoqqa almashtirish bilan bokschi ort tomonga yonbosh xarakatni ijro etish imkoniga ega bo‘ladi

5.2.5. FINTLAR

- Yolg‘on xarakatlar bilan bokschining haqiqiy maqsadini berkitish.
- Muayyan taktika va vaziyatlar uchun turli fintlar qo‘llanishi lozim
- Fintlar juda tez va raqibni asabiylashtiradigan bo‘lishi lozim
- Fint to‘g‘ri masofadan turib ijro etilishi lozim
- Fintlar oradagi masofani yaqinlashtirish uchun qo‘llanilishi mumkin; bokschi fintlardan oldinga xarakatlanib yoki raqibni chalg‘itib unga yakinlashib olish uchun foydalanadi yoki raqibni orqaga yurishga majbur qilib uni ring arqonlari yoki burchagiga siqib oladi.
- Raqibni biror bir xarakatni ijro etishga majbur etib, uni ochilishiga erishiladi va so‘ngra qarshi hujum tashkil etiladi

FINT TURLARI

- Bosh bilan fintlar
  - Bosh oldinga xarakatlantiriladi va yana orqaga qaytariladi
  - Bosh bir tomondan boshqa tomonga harakatlantiriladi
- Ko‘z fintlari
  - Raqibning qorin qismiga qaraladi
  - Raqibning oyoqlariga qaraladi
- Qo‘l fintlari
  - Old qo‘l raqibning boshi yoki tanasiga biroz yo‘naltirilib, yig‘ishtirib olinadi va shu bilan o‘zini hujum ijro etmoqchi qilib ko‘rsatiladi
- Tana fintlari
  - Tananing yuqori qismi (elkalar) raqib tomonga yoki yon tomonlarga xarakatlantirib, o‘zini zarba bermoqchidek qilib ko‘rsatiladi va yana ilgarigi holatga qaytiladi.
- Oyoq fintlari
  - Bir yoki ikkala tizzalar biroz bukilib, tana pasaytiriladi va yana o‘z holatiga qaytiladi, bunda bokschi o‘zini hujumga tayyorlanayotgan qilib ko‘rsatadi.
  - Bir oyoq erga maxkamlanadi qa ikkichisi turli yo‘nalishda xarakatga keltiriladi

FINTLAR MAJMUASI

Har bir fint alohida yoki boshqa ikki va undan ortiq xarakatlar bilan jamlangan holda ijro etilishi mumkin.

Masalan, qo‘l bilan ko‘zlar yoki oyoqlar bilan qo‘llar va h.k.

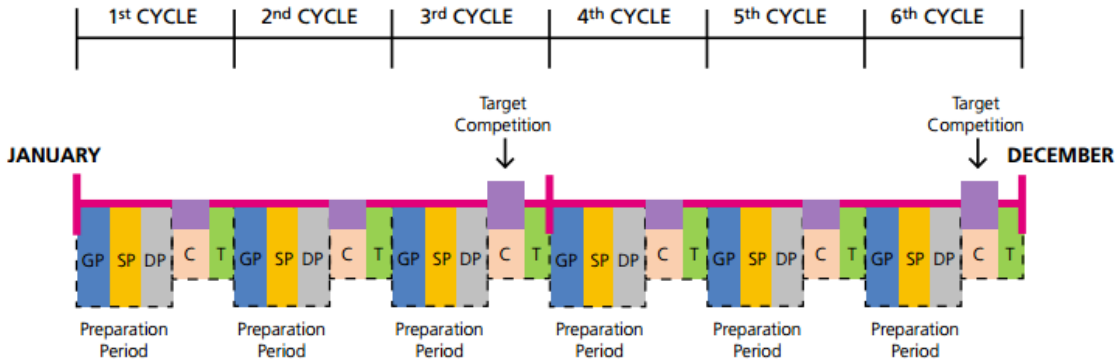
Fintlarni ijro etayotganda bokschi o‘zining himoyasini unutib qo‘ymasligi va raqibning har qanday qarshi hujumidan xabardor bo‘lib turishi lozim. Shu bilan birga bokschi fintni ijro etgandan keyin ijro etiladigan xarakatlari haqida ham bosh qotirishi lozim. Fintlardan asosiy hujumga tayyorgarlik sifatida foydalanish lozim.

5.2.6. MASHG‘ULOT REJASINI SHAKLLANTIRISH

Bokschining shakllanishida mashg‘ulot rejasi muhim ahamiyat kasb etadi. Mashg‘ulot rejasining maqsadi quyidagilardan iborat:

- Samarali mashg‘ulot tashkil etish
- Mashg‘ulot jarayonini nazorat qilish va boshqarish
- Bokschini musobaqaga tayyor bo‘lishini ta’minlash
- Bokschining jismoniy, fiziologik, texnik, taktik va psixologik ko‘nikmalarini yanada yaxshilash

Amaliyotda 1 yillik mashg‘ulot rejasi musobaqa jadvali, bokschining mahorati va uning shu yilda erishishni ko‘zlagan maqsadidan kelib chiqib tuziladi. Bokschinnig maqsadi mashg‘ulot xajmini, turnir va musobaqalarda ishtiroq etish belgilaydi hamda yo yillik mashg‘ulot rejasini ishlab chiqishda murabbiy turnir va musobaqaning bo‘lib o‘tadigan joyi va vaqtini inobatga olishi lozim. Asosiy musobaqalardan tashqari murabbiy bokschining o‘sishini nazorat va monitoring qilish va baholash uchun turli turnir va musobaqalarni ham rejaga kiritadi. Mazkur musobaqalarning saviyasi va ahamiyatidan qat’iy nazar bokschi ularga har birssiklda tayyorgarlik ko‘rib boradi. 1 yillik reja, nazariy jihatdan, oltita mashg‘ulotssiklini qamrab olishi mumkin.



GP: Umumiy jismoniy faza

SP: maxsus jismoniy faza

DP: To‘g‘ridan to‘g‘ri tayyorgarlik fazasi

C: Musobaqa davri

T: O‘tish davri

Har birssikl tayyorgarlik, davri, musobaqa davri va o‘tish davri qismlaridan tashkil topadi. 1 yillik mashg‘ulot rejasida nechtassikl bo‘lishi bokschi qatnashadigan turnir va musobaqalarning soniga bog‘liq bo‘ladi. Asosiy musobaqaga bokschini etarli darajada tayyorlash uchun undan oldin 2tadan 3tagacha turnir va musobaqalarda qatnashish tavsiya etiladi. SHuning uchun, asosiy musobaqa oldidan bokschi 3 yoki 4ta tayyorgarlikssikllaridan o‘tishi lozim.

Bir yillik mashg‘ulot rejasini ishlab chiqishda:

- Nazorat, asosiy va maqsaddagi musobaqalar qachon va qaerda bo‘lib o‘tishidan to‘liq xabordor bo‘lish
- Orqadan boshga qarab ya’ni kalendarning oxiridan boshlab (maqsaddagi musobaqadan) birinchi kungacha ishlab chiqish
- Mashg‘ulot dasturi shiddatning pasayishi yoki ortishiga qarab mos ravishda o‘zgartirib boriladi, bokschilarning qiziqishi va motivatsiyasini baland saqlash uchun turli mashqlarni aralashtirib bajarilishiga e’tibor qaratilishi lozim
- Ko‘plab faol hordiq yoki o‘tish davri rejaga kiritilishi lozim. Qattiq jismoniy faoliyatdan so‘ng inson tanasidagi xorg‘inlik bir kecha yaxshilab uxlaganlan keyin ham saqlanib qoladi. Qisqa muddatli dam olish bokschini ham jismonan ham psixologik tomondan holdan toydiradi va bunda jarohatlanish darajasi yanada oshadi.
- Bokschining tayyogarlik darajasidan kelib chiqqan holda, mashg‘ulotlarning ba’zi fazalarini yoki davrlarini qisqartirish yohud rejadan olib tashlash tavsiya etiladi va buning o‘rniga bokschining zaif tomonlarini yaxshilashga qaratilgan mashqlarni bajarish lozim.
- Bokschi asosiy musobaqadan oldin ikki yoki uchta kichik musobaqalarda qatnashgandan so‘nggina kuchli tajriba va ijro mahoratiga ega bo‘lishini murabbiylar yodda saqlashi lozim
- Musobaqani bokschining tayyorgarlik darajasiga qarab tanlash. Bokschining darajasidan balandroq musobaqalar uning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

- Imkoniyatdan kelib chiqib, mahalliy turnir va musobaqalardan ko‘ra halqaro musobaqalarda ko‘proq qatnashish lozim. Xalqaro musobaqalar bokschiga boksning halqaro saviyasini va bo‘lajak raqiblarni kuzatish imkonini beradi.
- Bokschining tayyorgarlik darajasi va rivojlanishini baholash va nazorat qilish uchun asosiy musobaqalardan oldin murabbiy bokschini kichik musobaqalarda qatnashtirishi lozim
- Turli mashg‘ulot lagerlarini rejaga kiritish (mashg‘ulot lageri 14-21kun davom etishi mumkin)
- Uzoq muddatli o‘tish davri yoki faol hordiq davridan so‘ng tog‘li joylarda mashg‘ulot lagerlarini tashkil etish foydadan holi bo‘lmaydi
- Asosiy musobaqadan oldin mashg‘ulotssikli submaksimal va maksimal shiddatga ega bo‘lishi lozim. Mashg‘ulot ko‘lami past bo‘lishi kerak. Bokschini haddat ziyod mashq qilib yuborishiga yo‘l qo‘ymaslik kerak.
- 1 yillik mashg‘ulot rejasidan kamida ikki marta tibbiy ko‘rikdan o‘tish ham joy olishi kerak.
- Agar bir yil davomida ikkitadan ortiq asosiy musobaqalar bo‘lib o‘tishi rejalashtirilgan bo‘lsa (1 yillik mashg‘ulot davri jadvaliga keltirilgan misolga o‘xshash), murabbiy ularning uchtasidan faqat ikkitasiga asosiy e’tiborni qaratishi lozim. Uchdan ortiq mashg‘ulotssiklida maksimal tayyorgarlik olib borish tavsiya etilmaydi.

TAYYORGARLIK DAVRI

Tayyorgarlik davri uch fazaga bo‘linadi: umumiy jismoniy faza, maxsus jismoniy faza va to‘g‘ridan to‘g‘ri tayyorgarlik fazasi. Har bir fazada 6-9tagacha hafta yoki musobaqa kalendaridan kelib chiqqan holda 6 haftadan kam muddat bo‘lishi mumkin. Mashg‘ulotlarning maqsad va vazifalari turlicha bo‘ladi. Har bir faza oralig‘ida va butun yil davomida sportchi o‘z psixologik va jismoniy holatini tiklab olishi uchun bir haftalik faol xordiq chiqarish davri bo‘lishi lozim.

UMUMIY JISMONIY FAZA

Umumiy jimoniy faza mashg‘ulotlari zamirida bokschining sabr-matonati, kuchi, tezligi hamda moslashuvchanligi singari jismoniy ko‘nikmalarni shaklantirish yotadi. Bu jismoniy ko‘nikmalar bokschining shakllanishida va o‘z maqsadiga erishishida muhim ahamiyatga ega. Shuning uchun bu faza bokschi uchun juda muhim sanaladi. Mazkur fazada murabbiy texnik, taktik va psixologik mashg‘ulotlarni ham olib boradi.

Bokschi 2 haftadan uch haftagacha kuniga ikkitadan mashg‘ulot o‘tkazadi. Fazaning davomiyligi bokschining holati va musobaqa kalendaridan kelib chiqib o‘zgartirilib boriladi. 2-3 soat davomida past shiddat bilan ishlash mumkin, ammo har bir mashg‘ulot yuqori ko‘lam va saviyada tashkil etilishi lozim.

UMUMIY JISMONIY FAZANING KUCHNI OSHIRISH BO‘YICHA MASHG‘ULOTIGA MISOL

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1. Chigilyozdi			
• Qisqacha tushuntirish • Umumiy jismoniy mashqlar	5 minut 20 minut	Past	Sakrash, yonga zarba berish hamda boshqa shu kabi umumiy mashqlar
2. Asosiy mashg‘ulot			
1- Mashq	10 minut	O‘rta	3- Mashq

• O‘ng yoki chap tomonga yondan qadam tashlash; har besh qadamda to‘g‘riga, ilgak hamda apperkot zarbalari ijro etish (5 minut davomida zarba ijro etilgach, qarama qarshi yo‘nalish bo‘yicha harakatlaniladi) 2- Mashq • Oldinga qadam tashlash hamda ort qo‘l bilan boshga ilgak zarbasini ijro etish • Orqaga qadam tashlash va ort qo‘l bilan boshga ilgak zarbasini ijro etish 3- Mashq • Oldinga qadam tashlash va o‘ng, chap tomonlarga harakatni o‘zgartirish orqali boshga to‘g‘ri zarba yo‘llash CHiniqtirish mashqlari • Musht bilan siqib rostlanish (otjimanie) 120-150 marotaba • Stretching	10 minut 10 minut 20 minut 20 minut		yakunlab bo‘lingach yugurib murabbiy yoniga qaytib kelinadi

3. Nafas rostlash			
Yugurish Turnikda osilib oyoqlarni ko‘tarib turish Hordiq chiqarish	25 minut 10 minut 25 minut		

MAXSUS JISMONIY FAZA

Maxsus jimoniy faza mashg‘ulotlari zamirida boksga oid jismoniy ko‘nikmalarni shaklantirish yotadi. Bu texnik tayyorgarlik fazasi emas. Maxsus jismoniy fazada bokschi bardoshlilik, kuch, tezlik va zarba va harakatlarning kordinatsiyasini oshirish uchun mashg‘ulot olib boradi. Umumiy jismoniy fazada bo‘lgani singari, murabbiy texnik, taktik va psixologik mashg‘ulotlarni ham olib boradi.

Bokschi 2 haftadan 3 haftagacha kuniga ikkitadan mashg‘ulot o‘tkazadi. Biroq, fazaning davomiyligini murabbiy bokschining holati va musobaqa kalendaridan kelib chiqib o‘zgartirib boradi. Umumiy jismoniy fazadan farqli o‘laroq 1,5-2 soat davomida yuqori shiddat bilan ishlash mumkin va har bir mashg‘ulot qisqartirilgan xajmda tashkil etilishi lozim.

MAXSUS JISMONIY FAZANING TEZLIKNI OSHIRISH BO‘YICHA MASHG‘ULOTIGA MISOL

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1. Chigilyozdi			
• Qisqacha tushuntirish • Umumiy mashqlar • Stretching	5 minut 10 minut 7 minut	O‘rta O‘rta	Sakrash, yonga zarba berish hamda boshqa shu kabi umumiy mashqlar
2. Asosiy mashg‘ulot			
Texnik takomillashtirish • Old qo‘l yordamida fint ishlatib to‘g‘riga zarba berish (3.5 minutx2 raund) • Boshy va tanaga fint ishlatib ort qo‘l to‘g‘ri zarbasini ijro etish (3.5 minutx2 raund) • Boshga fint ishlatgan holda ort qo‘l apperkot zarbasini berish (3.5 minutx2 raund)		O‘rta va yuqori	Murabbiy qanday usul hamda taktikalarni takomilashtirish zarurligini aytib o‘tadi

• Fint ishlatib zarbalar (ort qo‘l bilan boshga apperkot hamda chap qo‘l bilan ilgak zarbalari) berish (3.5 minutx2 raund) • Ikkala qo‘l bilan ilgak zarbasi hamda himoyalanish harakatlarini ijro etish (3.5 minutx2 raund) • Murabbiy tomonidan tavsiya etilgan usullar (3.5 minutx2 raund) Arqon yordamida sakrash (skakalka) Chiniqtirish mashqlari • Shtanga yordamida chiniqtirish mashqlar	10 minut (2x5 minut) 20 minut		

3. Nafas rostlash			
• Sekin yugurish • Stretching • Hordiq chiqarish	10 minut 5 minut 8 minut		

TO‘G‘RIDAN TO‘G‘RI TAYYORGARLIK FAZASI

To‘g‘ridan to‘g‘ri tayyorgarlik fazasida bokschi o‘zining alohida texnik va taktik qobiliyatlarini takomillashtirish yuzasidan mashg‘ulotlar olib boradi. Bunga qo‘shimcha tarzda bokschi bokschining maxsus kuch va tezlik mashqlarini ham bajarib boradi. Muzkur fazada murabbiy bokschining psixologik holatini yaxshilashga ko‘proq vaqt ajratadi.

Bokschi 2 haftadan 3 haftagacha umumiy 3 soatdan kuniga ikkitadan mashg‘ulot o‘tkazadi. Biroq, fazaning davomiyligini murabbiy bokschining holati va musobaqa kalendaridan kelib chiqib o‘zgartirib boradi. Mashg‘ulot yuqori shiddat bilan, ammo kam xajmda tashkil etilishi lozim.

TO‘G‘RIDAN TO‘G‘RI TAYYORGARLIK FAZASI MASHG‘ULOTIGA MISOL

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1. Chigilyozdi			
• Qisqacha tushuntirish • Umumiy mashqlar • Stretching	5 minut 10 minut 7 minut	O‘rta	Umumiy jismoniy hamda tezlik mashqlari
2. Asosiy mashg‘ulot			
Usul hamda taktikalar • Ikkala qo‘l bilan to‘g‘riga zarb berish mashqlari (3.5 minutx2 raund) • Raqib hujumini bartaraf etish va himoyalanish mashqlari (3.5 minutx2 raund) • Boshga apperkot va to‘g‘ri zarba berish (3.5 minutx2 raund) • Barcha usullarni qo‘llash (3.5 minutx2 raund) Arqon yordamida sakrash (skakalka)	(3.5 minutx2 raund) (3.5 minutx2 raund) (3.5 minutx2 raund) (3.5 minutx2 raund) 7 minut (3.5 minutx2 raund)	Yuqori	SHerik bilan birgalikda ishlab musobaqa atmosferasini yaratishga harakat qilinadi
3. Nafas rostlash			
Sekin yugurish Tennis koptogini uloqtirish Stretching	12 minut 3 minutx2 marta 10 minut	O‘rta	

MUSOBAQA DAVRI

Musobaqa davri musobaqa o‘tkaziladigan joyga etib keligan kundan boshlanadi. Bu davr mobaynida bokschi musobaqa uchun kerakli formani ushlab turish maqsadida mashg‘ulotlarni davom ettiraveradi.

Mashg‘ulot kam xajmda va qisqa vaqt olib boriladi. Mashg‘ulot shiddati bokschining holatidan kelib chiqib belgilanadi. Agar bokschining xayajoni kuchli bo‘lsa, murabbiy bokschini asabiyligi bartaraf etish uchun yuqori shiddatli mashg‘ulot tashkil etadi. Agar bokschi hotirjam bo‘lsa, murabbiy past shiddatli mashg‘ulot tashkil etadi.

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1. CHigilyozdi			
• Umumiy mashqlar	5 minut 5 minut	O‘rta	Butun tana qismlari uchun umumiy jismoniy mashq (yonga zarba berish, stretching, yugurish va boshqalar)
2. Asosiy mashg‘ulot			
• Soya bilan jang • Lapa	3 minutx3 raund / 1 minut hordiq 3 minutx3 raund / 1 minut hordiq	Bokschining holatidan kelib chiqqan holda yuqori yoki past	Barcha mashqlar maksimal harakatlar yordamida ijro etilishi kerak
3. Nafas rostlash			
• Stretching • Hordiq chiqarish • Massaj qabul qilish	5 minut 5 minut 5 minut	O‘rta	

O‘TISH DAVRI

Turnir yoki musobaqada qatnashgandan so‘ng bokschi asablarini joyiga keltirish, psixologik holatini tiklash va turli jarohatlarni davolash uchun o‘tish davriga ega bo‘ladi. Bokschi o‘tkazgan janglarning soni va saviyasidan kelib chiqqan holda murabbiy bokschiga o‘tish davrini uyida o‘tkazishga ruxsat berishi mumkin.

O‘tish davri musobaqa tugagandan so‘ng taxminan bir yoki ikki hafta davom etadi va bu davrda bokschi boksdan tashqari boshqa har qanday sport va o‘yinlarda qatnashishi mumkin.

5.2.7. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Boksda psixologik tayyorganrlik muhim ahamiyat kasb etadi. Ringda muvaffaqiyat qozonish uchun asosiy omil hisoblanadi. Boks jismoniy kuch talab etuvchi Olimpiada o‘yinlarining sport turi sanaladi va bokschi ringda nafaqat ko‘p energiya sarflaydi, balki raqib tomonidan ijro eitladigan asabbuzar xarakatlar bokschini chalg‘itishi mumkin, shuning uchun ham psixologik tayyorgarlikka ehtiyoj seziladi.

UMUMIY PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

- Psixologik jixatdan o‘zini tiklash usullarini o‘zlashtirish (masalan, relaksatsiya)
- Murabbiy bokschi uchun andaza sanaladi va shuning uchun murabbiylar har qanday joy va vaziyatda o‘zini munosib tutishi lozim
- Mashg‘ulotlarni olib bolrish uchun kerakli do‘stona muhitni yarating va iloji bo‘lsa psixolog xizmatidan ham foydalaning
- Musobaqalar va mashqlarning darajasini bosqichma bosqich oshirib, bokschiga yangi qiyinchiliklar yarating.
- Mashg‘ulot xajmi bokschining tayyorgarlik darajasi va ish xajmiga moslashish holatiga mos bo‘lishi lozim
- Mashg‘ulot va ish xajmini bokschi bilan muhokama qiling

- Asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish uchun avval kichik musobaqalarda ishtirok eting
- Ijro mahorati bokschi bilan muhokama qilinganda bokschining yutuqlarini maqtash, lekin mashg‘ulot va musobaqa natijalari bo‘yicha bokschiga etarli darajada ma’lumot berish lozim.
- Tanqid qilgandan ko‘ra bokschiga zaif tomonlarini bartaraf etishni o‘rgatgan ma’qul
- Kichik turnir va musobaqalardagi ishtirok nafaqat g‘alaba qozonib o‘zida ishonchni va ijobiy psixologik holatni shakllantish, balki o‘rganilgan taktikalarni amalda qo‘llash va tajriba to‘plash uchun ham muhim ahamiyatga egaligiga urg‘u bering
- Bokschining kayfiyati past bo‘lganda:
  - Mashq turlarini o‘zgartiring
  - Mashg‘ulot muhitini o‘zgartiring

MUSOBAQA UCHUN PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

- Bokschini musobaqadagi muhit ya’ni jang maydonidagi yoritish tizimi, tomoshabinlar ommasi, raqiblar va boshqa narsalardan xabardor qiling.
- Bokschini musobaqalardagi kutilmagan vaziyatlarni engib o‘tishga o‘rgating va buning uchun “agar...vaziyat sodir bo‘lsa” degan taktika bilan mashg‘ulot olib boring.
  - Agar bokschiga omma haqoratli tovush bilan qichqirishni boshlasa
  - Agar bo‘lajak jangda bokschiga kuchli raqib duch kelsa
- Musobaqadan so‘ng psixologik holatni tiklash mashg‘ulotini tashkil eting
  - Faol xordiq
  - Spa, sauna, massaj
  - Qisqa muddatli dam olish kunlari

5.2.8. TAKTIKA

Taktika deb musobaqalarda eng samarali yo‘llar bilan g‘alaba qozonishga aytiladi. Hozirgi kunda ko‘plab taktikalar mavjud, biroq ularning hammasini ham har bir bokschiga o‘rgatib bo‘lmaydi. Taktikalarni o‘rgatish va o‘zlashtirish bokschi va uning raqibining anatomik, jismoniy, psixologik va texnik ko‘nikmalari kabi individual salohiyatga bog‘liq bo‘ladi.

UMUMIY TAKTIKALAR:

- Yuqori temp –jangning barcha raundlarida eqori tempni saqlash
- Raqib haqida muayyan bilimga ega bo‘lish
  - Raqib janggini video tasma yoki musobaqalarda kuzatish orqali
  - Raqib taktikalarining ssenariysini tuzib chiqish
- Yuqori temp –jangning barcha raundlarida eqori tempni saqlash
- Nokaut –jangda nokaut bilan g‘alaba qozonig‘ uchun raqibga kuchli zarba berish yo‘llarini izlash
- Himoya –qo‘proq himoyaga e’tibor qaratib, raqib hatolikka yo‘l qo‘yishini kutish
- Umumiy –vaziyatga qarab taktikalarni tanlash va iero eitsh
- O‘zgaruvchan temp –bokschi jang tempini tez yoki sekin kechishini nazorat qilib boradi
- 3-raund –uchinchi raundda hujumkor jang olib borish yoki agar g‘alaba qozonayotgan bo‘lsa himoyalanish
- Kombinatsiya –ikki yoki undan ortiq taktikalar to‘plami

Rossiyalik bokschi va murabbiylar tomonidan so‘nngi paytlarda musobaqalar davomida namoyish etilgan taktikalar quyidagilar:

- Hakam “boks” buyrug‘ini berishi bilan raqibga hujum uyushtirish
  - Raqibni psixologik jihatdan engish imkonini beradi
  - Jangda tashabbusni qo‘lga olishga imkon beradi
  - Tezkorlik bilan ochkolar to‘plash imkonini beradi
- Raqibning bir tomoniga zarbalar yo‘llab turish va raqib himoyani yo‘qotganidan so‘ng ochilgan tomonga zudlik bilan kuchli zarba yo‘llash

- Qarama qarshi boks stoykasiga ega raqib tomonidan beriladigan qarshi zarbaga tayyorlash

5.2.9. MUSOBAQA MOBAYNIDAGI FAOLIYAT

JANGDAN OLDIN

- Jangdan oldin murabbiy raqibning millati va anatomik hamda jismoniy mahoratidan kelib chiqqan holda uning eng ko‘p qo‘llaydigan taktikalarini, texnikalarini va boks uslubini tahlil qilib chiqadi. Tahlil qilish orqali murabbiy bo‘lajak jangda qo‘llanadigan taktikalar va usullarning birlamchi rejasini shallantiradi.
- Reja va taktikalarni bokschi bilan murabbiy birgalikda muhokama qilib chiqadi va murabbiy bokschini o‘zining eng kuchli ko‘nikmalarini qo‘llashga undaydi.
- Murabbiy bokschi bilan 20-50 daqiqa individual chigilyozdi mashqlarini olib boradi
- Past shiddatda yugurish
- Strechning
- Sakrash (skakalkada)
- Soya bilan jang/lapa bilan ishlash
- Bo‘lajak jangni simuyasiyasini yaratgan holda soya bilan jang
- Bokschini asabiylashmasligini ta’minlash va g‘alabaga bo‘lgan ishonchni oshirish
- Bokschi ringga ko‘tarilayotganda o‘zi istagan holat chiqishga imkon berish
    - Ba’zi bokschilar kiyinish honasidan ringga yugurib chiqishni afzal ko‘rishlari mumkin

JANG MOBAYNIDA

- Ring burchagida
  - Raundni raqibning kuchli va zaif tomonlarini tahlil qilgan holda kuzatish
  - Keyingi raundda bokschiga uqtiriladigan taktika va tavsiyalar haqida fikr yuritish
- Ringda
  - Tanaffusning dastlabki 30-40 soniyasini bokschining jismoniy holatini tiklab olishga sarflash
  - 15-20 soniyasini murabbiy bokschiga uqtirmoqchi bo‘lgan taktikalarni tushuntirishga sarflash
  - Murabbiy taktikalarni tushuntirayotganda bokschi ularni yodda saqlashi uchun bir necha marotaba takrorlash
  - Hattoki bokschi mag‘lubiyatga uchrayotgan bo‘lsa ham bokschini g‘alaba qozonishiga bo‘lgan qat’iy ishonchni namoyish etish

JANGDAN SO‘NG

- Jang natijasidan kelib chiqqan holda bokschiga alohida yondashuv tashlash lozim
  - Agar bokschi jangda g‘alaba qozonsa:
    - Agar bokschida kuchli xayajon bo‘lsa uni tinchlantirish uchun mashg‘ulotni jang tugashi bilan tashkil eting. Biroq agar bokschi o‘zini bosiq tutsa, jang tugashi bilan mashg‘ulot tashkil qilishga xojat yo‘q
    - Agar bokschi jangni uchala raund tugashidan oldin nokaut bilan yakunlasa, jangdan so‘ng bokschining jangning qolgan qismi uchun saqlanib qolgan energiyasini chiqarib yuborish uchun mashg‘ulot tashkil eting.
    - Bo‘lajak raqiblarning janglarini kuzatib tahlil qiling
  - Agar bokschi mag‘lub bo‘lsa:
    - Bokschini tinchlantiring va psixologik holatni tiklash metodidan foydalanib, bokschidan jangdan olgan stressni chiqarib yuboring

- Keying musobaqalarni bokschi bilan muhokama qiling va tegishli tavsiyalar bering

5.3. YUQORI DARAJADAGI TEXNIKALAR: AQSH

Madaniyatlar va etnik kelib chiqishlarning hilma hilligi hamda boks murabbiylarining keng jamoatchiligi tomonidan o‘rgatiladigan usullar, metodlar va falsafiy qarashlar AQSHning Olimpiada boks usulini turfa hil ko‘rinish kasb etishiga sabab bo‘lgan. AQSH boks usulida ko‘p kuzatiladigan asosiy element bu bokschining atletizmi. Atletizm bokschiga chaqqonlik, tezkorlik, kuch kabi qobiliyatlarni erkin qo‘llash imkonini beradi. Ushbu hususiyatlar AQSHning boks dasturi doirasida murabbiylar tomonidan bokschilarda kuchli shakllantirilib boriladi.

AQSH boksining alohida omillaridan biri bu albatta AQSHda Silver Gloves (Kumush Qo‘lqop), Golden Gloves (Oltin Qo‘lqop), National Police Athletic League (Politsiya Sportchilari Milliy Ligasi), Armed Forces (Qurolli Kuchlar) va the Junior Olympic Programs (O‘smirlar Olimpiada Dasturlari) tomonidan tashkil etiladigan ko‘plab mahalliy musobaqalar sanaladi. Muzkur dasturlar har qanday yoshdagi AQSH bokschisiga musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo‘lgan texnika va taktikalarni chuqur o‘zlashtirishiga ulkan hissa qo‘shadi.

5.3.1. BOKS STOYKASI

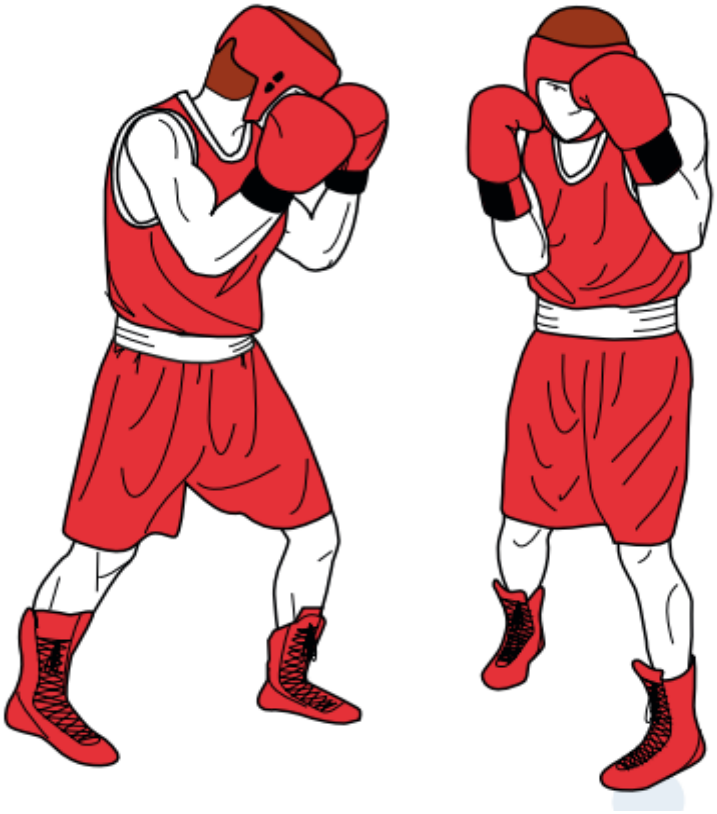
Ko‘pchilik AQSH bokschilari teng muvozanatli boks stoykasida jang olib boradilar, so‘ngra bokschi old qo‘l to‘g‘ri zarbalari bilan hujumga tayyorgarlik olib boradi, keyin esa turli burchaklardan hujum uyushtirib, zarbalar kombinatsiyasini ijro etadi.

Teng muvozanatli boks stoykasida oyoqlar elka kengligida, vazn har ikkala oyoqqa teng taqsimlangan bo‘ladi. Bu bokschiga ringning barcha yo‘nalishlarida muvozanatni yo‘qotmasdan erkin xarakatlanish imkonini beradi.

Dastlabki bosqichlarda bokschining boks stoykasi uning fiziologik xususiyatlari va murabbiyning mashg‘ulot falsafasi orqali aniqlanadi. Mashg‘ulotlar davomida bokschilar musobaqalardagi vaziyat va omillar asosida stoykasini to‘g‘rilab borishadi.

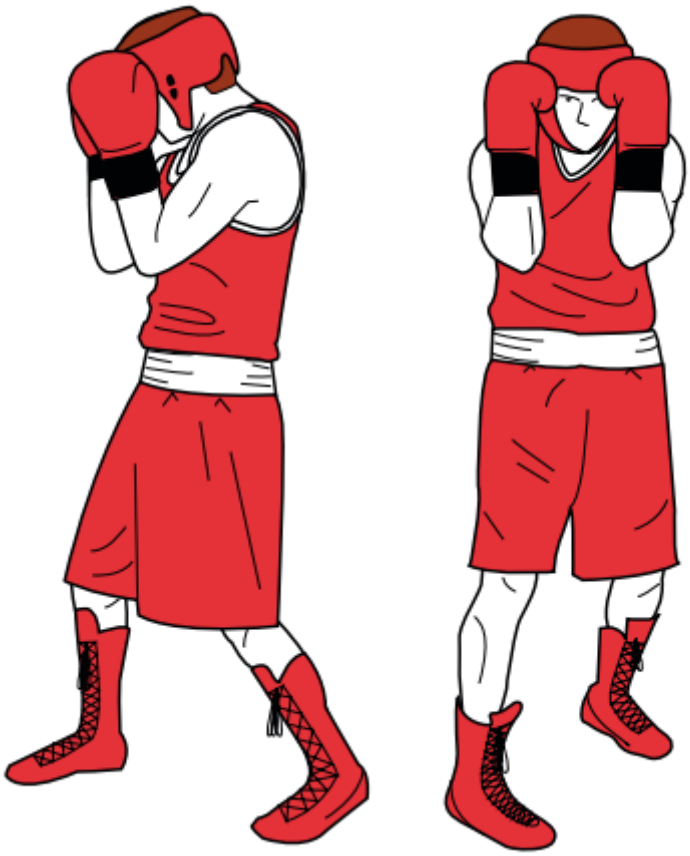
AN’ANAVIY

- 45 darajali burchak ostida dominant bo‘lmagan qo‘l elkasi oldinga burilgan holda turiladi
- Oyoqlar elka kengligida va va old oyoq oldinga chiqariladi
- Har ikkala tizza biroz bukiladi
- Ort oyoq tovoni biroz ko‘tariladi
- Old oyoq erga tekis bosiladi
- Iyak biroz oldinga chiqariladi
- Old qo‘l ko‘z bilan bir chiziqda joylashtiriladi, tirsak tananing old qismidagi ko‘krak qafasini berkitadi
- Ort qo‘l ko‘z bilan bir chiziqda joylashtiriladi, tirsak tananing ort qismidagi ko‘krak qafasini berkitadi
- Tana vazni ort oyoqqa biroz ko‘proq taqsimlanadi
- Tana vaznini ort oyoqqa biroz ko‘proq taqsimlayotgan paytda muvozanatni saqlash uchun tananing yuqori qismi biroz oldinga egiladi



YUQORI HIMOYA

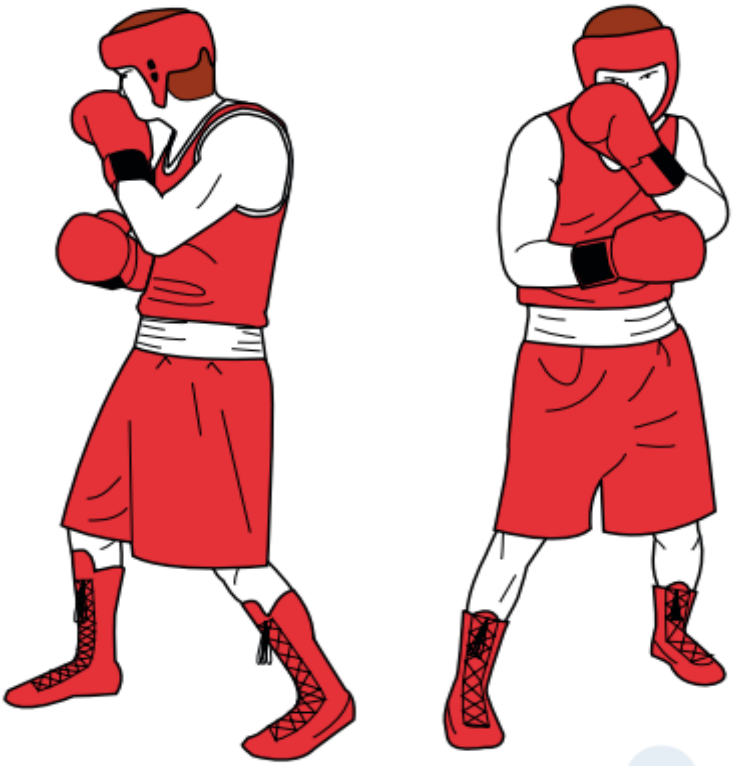
- Asosiy boks stoykasidan boshlanadi
- Tana vazni ort oyoqqa biroz ko‘proq taqsimlanadi
- Har ikkala tizza biroz bukiladi
- Ort oyoq tovoni biroz ko‘tariladi
- Ko‘krak qafasi va va tanani himoyalash uchun tirsaklar tanaga qattiq tortiladi
- Har ikkala qo‘l va kaft yuz va tanani berkitadi



QO‘SH HIMOYA

- 45 darajali burchak ostida old qo‘l elkasi oldinga burilgan holda turiladi, bu zarba berish mo‘ljalini kamaytiradi
- Oyoqlar asosiy stoykadagidek joylashtiriladi, vazn har ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi
- Ort oyoq tovoni biroz ko‘tariladi
- Old elka biroz ko‘tariladi
- Ort qo‘l himoya qalqoni sifatida yuzning old tomoniga joylashtiriladi, ort qo‘l tirsagi esa ko‘krak qafasini himoyalaydi
- Old qo‘l beldan teparoqda qorin qismida ort qo‘l tirsagining shundoqqina tagida joylashtiriladi, lekin bokschining istagiga qarab qo‘l biroz ko‘tarilishi ham mumkin
- Ort qo‘l yuzning old tomoniga beriladigan zarbalarni qaytaradi yoki ularga blok qo‘yadi

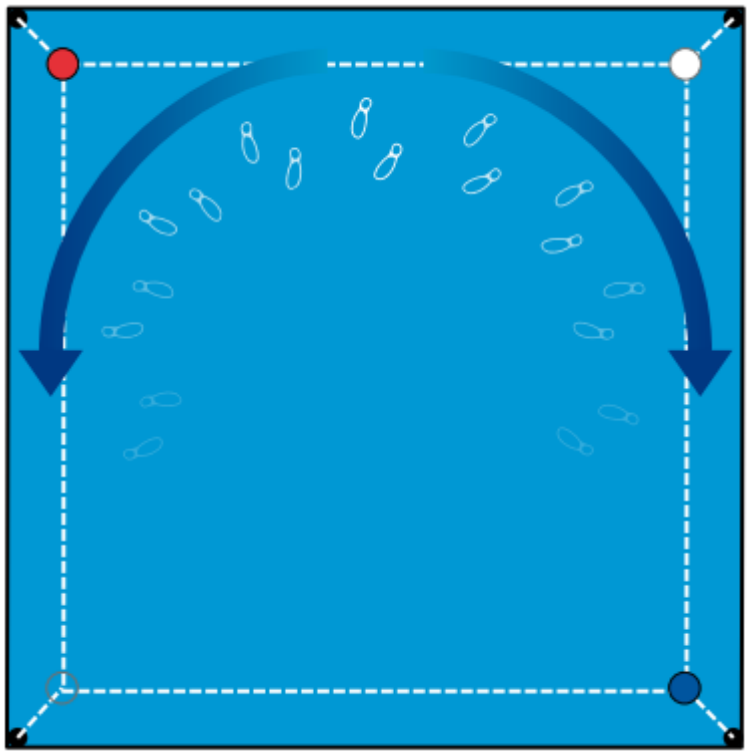
- Old qo‘l ort tomonga beriladigan zarbalarni qaytaradi yoki ularga blok qo‘yadi



5.3.2. OYOQ BILAN ISHLASH

Mazkur murabbiylar uchun qo‘llanmaning avvalgi qismlarida boksdagi asosiy qadam tashlash usullari haqida so‘z yuritilgan edi. Yuqori darajadagi oyoq xarakatlarini o‘zlashtirish uchun bokschi yaxshi kordinatsiya va muvozanatga ega bo‘lgan holda to‘g‘riga, ortga, o‘ngga va chapga qadam tashlashni yaxshi egallagan bo‘lishi shart.

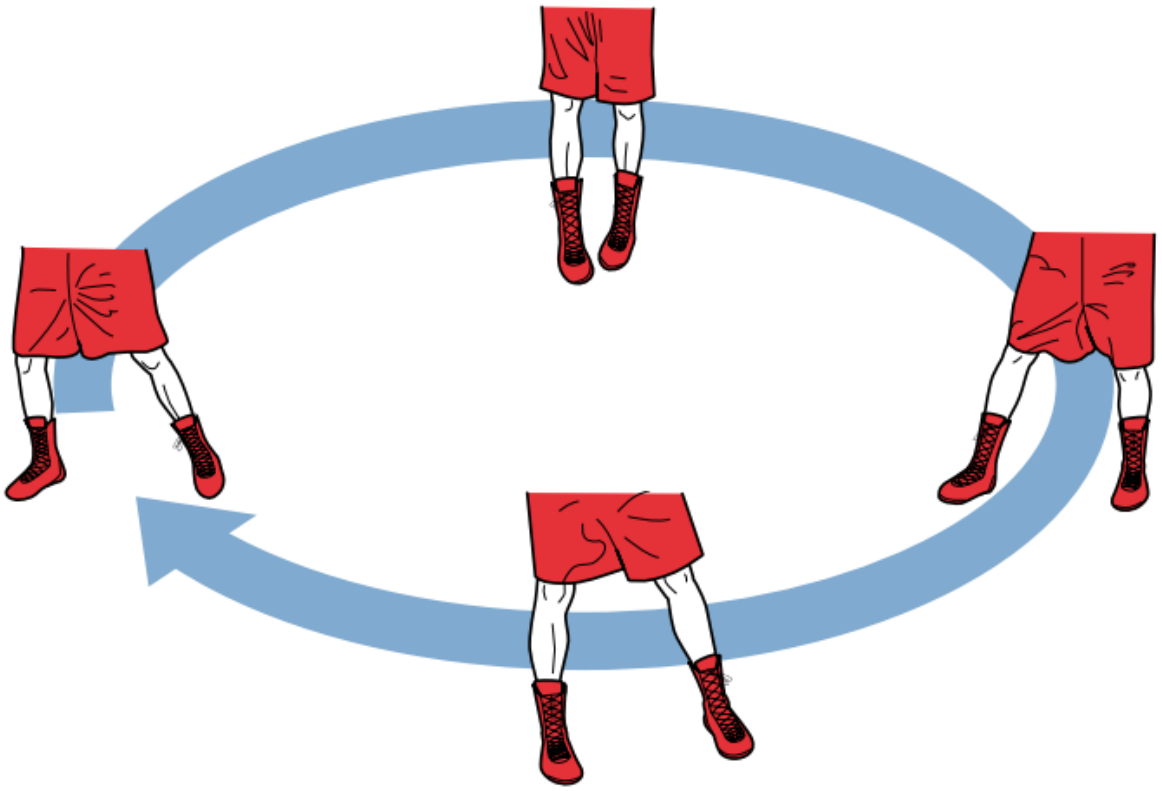
Modomiki, bokschi ringda cheklangan joyda jang olib borar ekan, u boshqa qo‘shimcha oyoq xarakatlarini o‘zlashtirishdan avval diagrammada keltirilgan aylanma xarakatlarni yaxshi o‘rganib olishi talab etiladi.



QO‘SHIMCHA OYOQ HARAKATLARI

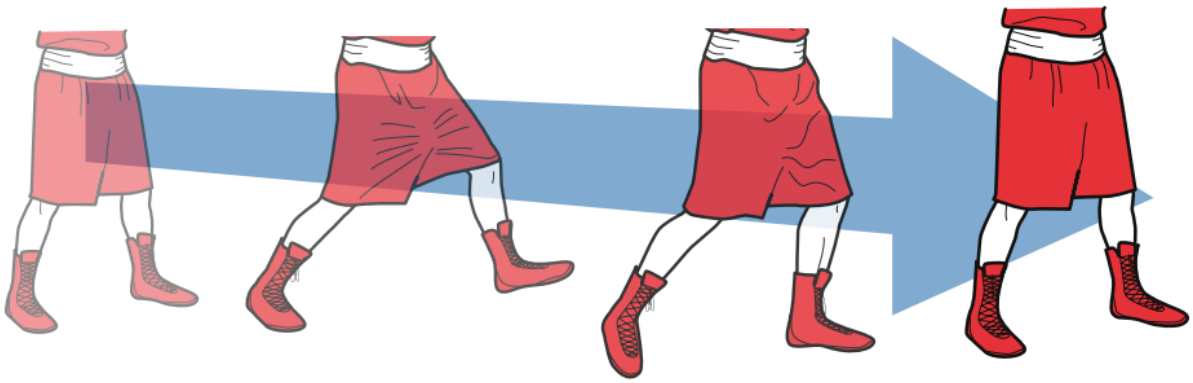
SAKRASH

- Sakrashni o‘ng va chap oyoqlarda navbatma navbat amalga oshirish orqali oyoqning do‘ngsa qismida tepaga va pastga xarakatlanish (skakalkada sakrash bilan bir xil xarakat)
- Oyoqlar o‘ng yoki chapga va ichkariga yoki tashqariga xarakatlanishi mumkin
- Barcha yo‘nalishlarda muvozanatni saqlagan holda xarakatlanish
  - Muvozanatni saqrash juda muhim sanaladi



QADAM TASHLAB SIRPANISH

- Boks stoykasidan boshlanadi
- Old oyoq bilan qadam tashlab, ort oyoq esa old oyoq yo‘nalishida sirpantiriladi
- Butun harakat davomida stoyka muvozanati saqlanadi
- Boks stoykasiga qaytiladi

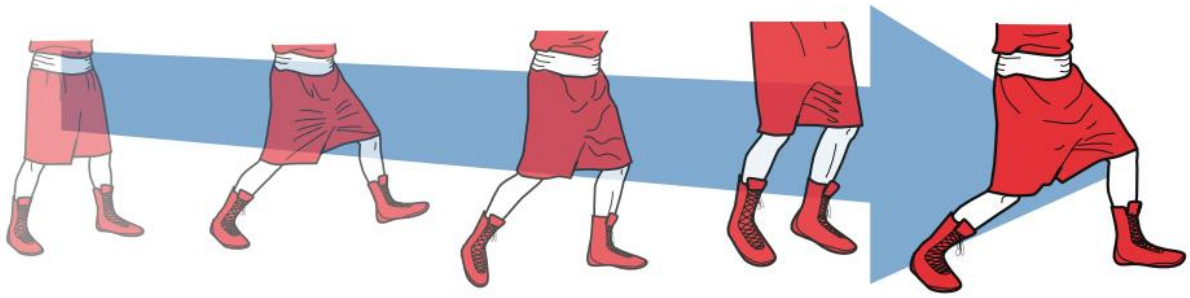


QADAM TASHLAB SAKRASH

- Boks stoykasidan boshlanadi
- Old oyoq bilan qadam tashlab, ort oyoq esa old oyoq yo‘nalishida sirpantiriladi va shu bilan birga...

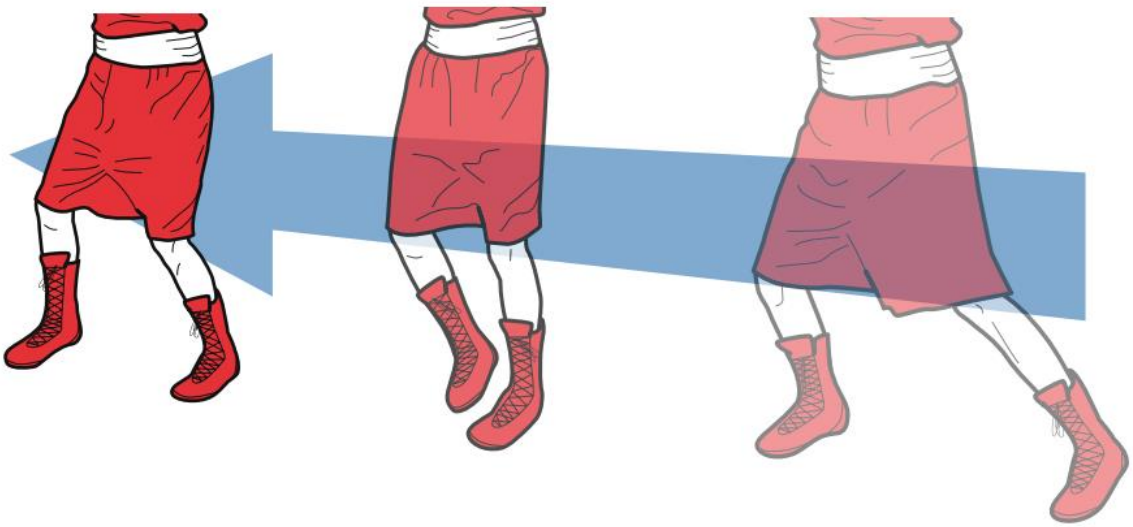
Old oyoq bilan kichik sakrash amalga oshiriladi

- Boks stoykasiga qaytiladi
- Butun harakat davomida stoyka muvozanati saqlanadi



OYOQLARNI BIR BIRIGA TEKKIZIB SHARAQLATISH (SHAFL)

- Boks stoykasidan boshlanadi
- kerakli yo‘nalishda biroz sakrab, sirpanish orqali Xar ikkala oyoqni bir biriga tekkizib xarakatlant iriladi
- Butun harakat davomida muvozanatni saqlash juda muhim



5.3.3. HUJUM

Hujumning yuqori darajasi turli zarbalar, fintlar va xarakatlar majmuasini o‘z ichiga oladi. Bokschi zarba, xarakatlar, fintlar va himoyaning asosiy elementlarini chuqur o‘zlashtirib olganidan so‘ng, murabbiy bokschining o‘ziga xos hususiyatlari (kuchli va zaif tomonlari)ni, taktikalarni inobatga olgan holda boks elementlarini jamlab, turli ko‘rinishdagi taktik hujumlarni ishlab chiqadi.

ZARBALAR MAJMUASI

- qisqa zarbalar seriyasi –raqibga qarshi qisqa masofadan turib doimiy ravishda ilgak va apperkot zarbalari jamlanmasini ijro etish
- uzoq masofali zarbalar seriyasi –raqibga qarshi o‘rta va uzoq masofadan turib doimiy ravishda to‘g‘riga yo‘naltirilgan zarbalar jamlanmasini ijro etish
- Kuchaytirilgan zarbalar-bunda hamma zarbalar ham maksimal kuch va tezlikda ijro etilavermaydi. Zarbalar seriyasi orasida bokschi faqat bir nechta zarbalarni maksimal kuch va tezlikda ijro etadi.

TAYYORLANIB HUJUM TASHKIL ETISH

- Raqib xarakatlarini chalg‘itish maqsadida uyushtiriladigan xar qanday manyovrlar tayyorgarlik deb hisoblanadi. Bunga fintlar, chalg‘ituvchi xarakatlar va manyovrlar kiradi.
- Raqib ochilgannini ko‘rishi bilan bokschi zudlik bilan hujum tashkil etadi.

TAYYORGARLIKSIZ HUJUM TASHKIL ETISH

- Bokschi raqibni ochilishini kutib uning xarakatlarini kuzatadi
- Raqib ochilgannini ko‘rishi bilan bokschi zudlik bilan hujum tashkil etadi.
- Raqibning ochilganidan foydalanib, bokschi to‘g‘ri tanlangan zarbalar majmuasini ijro etadi.

QARSHI ZARBA

- Boshga yo‘naltirilgan qarshi zarba

o Raqib old qo‘l bilan boshga to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish uchun xarakat boshlaganda

o Zudlik bilan raqib boshining u to‘g‘ri zarbani ijro etayotgan tomoniga old yoki ort qo‘l bilan to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish

o Bir vaqtning o‘zida boshni raqibning zarbasidan asrash lozim

- Tanaga yo‘naltirilgan qarshi zarba

o Raqib old qo‘l bilan boshga to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish uchun xarakat boshlaganda

o Zudlik bilan raqib tanasining u to‘g‘ri zarbani ijro etayotgan tomoniga old yoki ort qo‘l bilan to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish

QARSHI HUJUM

- Raqib hujumidan himoyalanib bo‘lingach unga qarshi javob hujumini tashkil etishga qarshi hujum deyiladi

5.3.4. HIMOYA USULLARI

PASSIV HIMOYA

- Raqib hujumidan so‘ng bokschi darhol chora qo‘llamasdan raqibni kuzatishda davom etish holati

AKTIV HIMOYA

- Raqib hujumidan so‘ng bokschi yoki qarshi hujum tashkil etib yoki tezkor xarakatni ijro etib darhol chora qo‘llaydi

HIMOYAVIY XARAKAT TURLARI

Himoyaviy xarakat uch toifaga bo‘linadi.

1. Kaft, qo‘l va elka yordamida himoya –qo‘l va elkalardan raqib hujumini qaytarish yoki unga blok qo‘yish uchun foydalaniladi

o Ikkala qo‘l bilan himoyalanish

o Ketch/blok qo‘yish

o Qo‘l /tirsak/elka bilan blok qo‘yish

o Zarbani qaytarish

2. Tana yordamida himoyalanish –himoyaviy xarakatni ijro etish uchun tananing yuqori yoki pastki qismidan foydalaniladi

- Pasayish
- Aylanish
- Orqaga engashish
- Tananing yuqori qismini o‘ng yoki chap tomonga xarakatlantirish

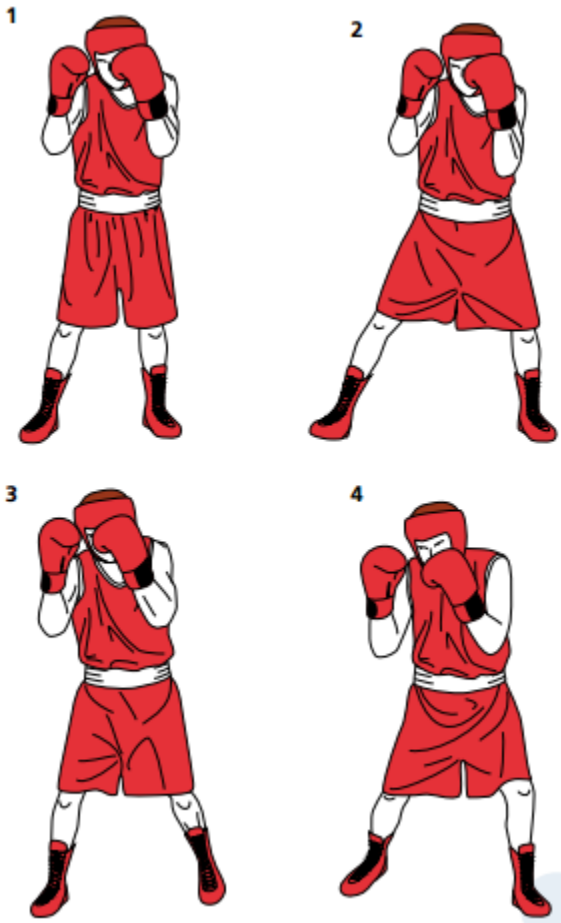
3. Oyoq yordamida himoyalanish –raqib hujumidan qochish uchun oyoq harakatlaridan foydalaniladi

- Orqaga qadam tashlash
- Orqaga sakrash

QO‘SHIMCHA HIMOYA USULLARI

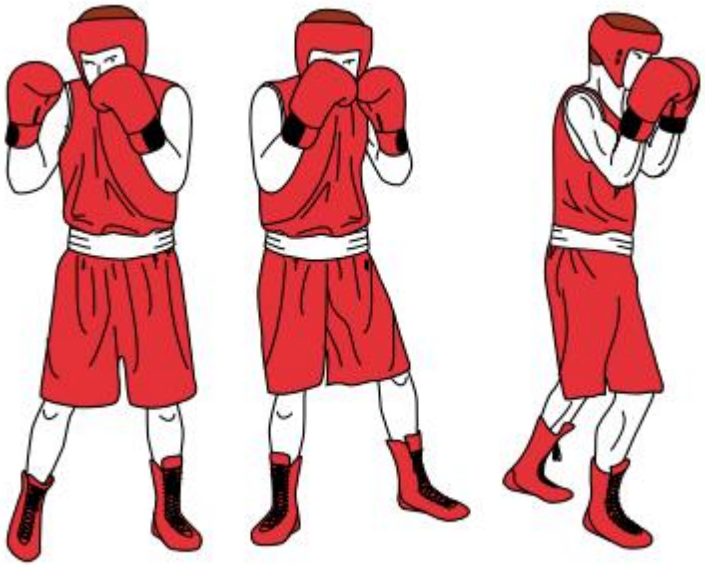
EGILISH VA ZARBA BERISH

- Boks stoykasidan boshlanadi
- Zarba kelayotgan tomonga qadam tashlash bilan bir vaqtning o‘zida har ikkala tizza bukiladi
- Raqib zarbasining tagidan o‘tib ketiladi (bosh raqib zarbasidan quyiroq bo‘lishi va raqibning ko‘ziga tik qarashda davom etish lozim)
- Qarshi hujum tashkil etish uchun bel o‘ng yoki chap tomonga buriladi
- Qarshi zarba ijro etiladi
- Boks stoykasiga qaytiladi



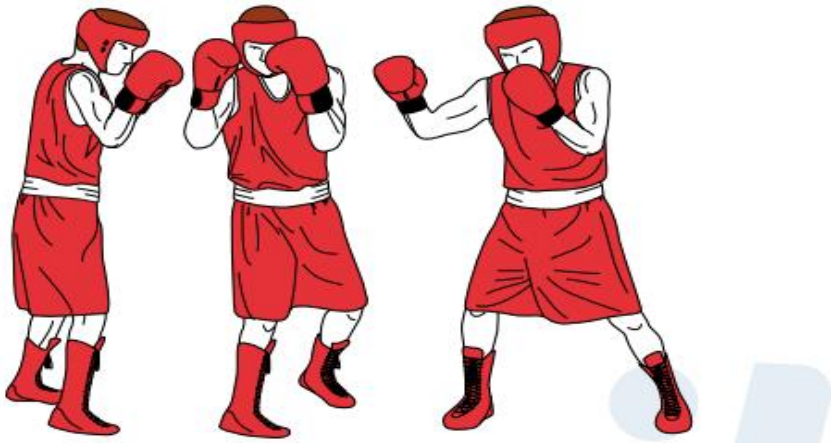
ICHKARIGA BURILISH

- Boks stoykasidan boshlanadi
- Old oyoq erga mahkam o‘rnatiladi, butun tana burilayotgan payt ort oyoq 90 darajali burchak ostida orqaga xarakatlantiriladi
- Muvozanat saqlanadi va boks stoykasiga qaytiladi



TASHQARIGA BURILISH

- Boks stoykasidan boshlanadi
- Old oyoq erga mahkam o‘rnatiladi, butun tana burilayotgan payt ort oyoq 90 darajali burchak ostida oldinga xarakatlantiriladi
- Muvozanat va boks stoykasi saqlanadi



5.3.5. FINTLAR

- Yolg‘on xarakatlar bilan bokschining haqiqiy maqsadini berkitish.
- Muayyan taktika va vaziyatlar uchun turli fintlar qo‘llanishi lozim
- Fintlar juda tez va raqibni asabiylashtiradigan bo‘lishi lozim
- Fint to‘g‘ri masofadan turib ijro etilishi lozim
- Fintlar oradagi masofani yaqinlashtirish uchun qo‘llanilishi mumkin; bokschi fintlardan oldinga xarakatlanib yoki raqibni chalg‘itib unga yakinlashib olish uchun foydalanadi yoki raqibni orqaga yurishga majbur qilib uni ring arqonlari yoki burchagiga siqib oladi.
- Raqibni biror bir xarakatni ijro etishga majbur etib, uni ochilishiga erishiladi va so‘ngra qarshi hujum tashkil etiladi

FINT TURLARI

- Bosh bilan fintlar
  - Bosh oldinga xarakatlantiriladi va yana orqaga qaytariladi
  - Bosh bir tomondan boshqa tomonga harakatlantiriladi
- Ko‘z fintlari

o Raqibning qorin qismiga qaraladi

o Raqibning oyoqlariga qaraladi

- Qo‘l fintlari

o Old qo‘l raqibning boshi yoki tanasiga biroz yo‘naltirilib, yig‘ishtirib olinadi va shu bilan o‘zini hujum ijro etmoqchi qilib ko‘rsatiladi

- Tana fintlari

o Tananing yuqori qismi (elkalar) raqib tomonga yoki yon tomonlarga xarakatlantirib, o‘zini zarba bermoqchidek qilib ko‘rsatiladi va yana ilgarigi holatga qaytiladi.

- Oyoq fintlari

o Bir yoki ikkala tizzalar biroz bukilib, tana pasaytiriladi va yana o‘z holatiga qaytiladi, bunda bokschi o‘zini hujumga tayyorlanayotgan qilib ko‘rsatadi.

o Bir oyoq erga maxkamlanadi qa ikkichisi turli yo‘nalishda xarakatga keltiriladi

FINTLAR MAJMUASI

Har bir fint alohida yoki boshqa ikki va undan ortiq xarakatlar bilan jamlangan holda ijro etilishi mumkin.

Masalan, qo‘l bilan ko‘zlar yoki oyoqlar bilan qo‘llar va h.k.

Fintlarni ijro etayotganda bokschi o‘zining himoyasini unutib qo‘ymasligi va raqibning har qanday qarshi hujumidan xabardor bo‘lib turishi lozim. Shu bilan birga bokschi fintni ijro etgandan keyin ijro etiladigan xarakatlari haqida ham bosh qotirishi lozim. Fintlardan asosiy hujumga tayyorgarlik sifatida foydalanish lozim.

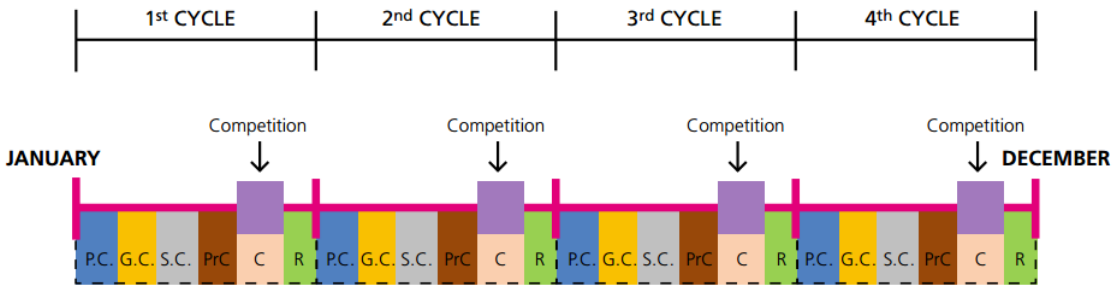
5.3.6. MASHG‘ULOT REJASINI SHAKLLANTIRISH

1 yillik mashg‘ulot rejasi bokschining asosiy musobaqasi asosida mashg‘ulot jadvalini tuzish va bashorat qilish uchun shakllantiriladi. Mashg‘ulot rejasining maqsadi murabbiylarga kelajakdagi mashg‘ulot va musobaqalarga hozirlik ko‘rishga imkon yaratishdan iborat. Biroq mashg‘ulot rejasining eng

muhim vazifasi bokschiga yanada samarali mashg‘ulot tashkil etish va bokschining maqsadidan kelib chiqqan holda uni asosiy musobaqaga tayyorlashdan iborat.

1 yillik mashg‘ulot rejasini ishlab chiqishda e’tibor qaratilishi lozim bo‘lgan muhim omillardan biri bu bir musobaqa va boshqasi o‘rtasidagi vaqt sanaladi, murabbiy vaqtni hisoblab chiqib, bokschi uchun mos xordiq chiqarish va mashg‘ulot olib borish muddatlarini ishlab chiqishi lozim. Bundan tashqari, murabbiy musobaqalar kalendarini chuqur tahlil qilib, yil davomida rejalashtirilgan musobaqalarning darajasini ham inobatga olib, mashg‘ulot dasturini ishlab chiqishi va har bir mashg‘ulot davri vassikli uchun bokschini tayyorlab borishi lozim.

AQSH murabbiylari 1 yillik mashg‘ulot rejasini ishlab chiqishda bokschining mahorati va musobaqa jadvalini inobatga olgan holda bir yilni ikki yoki to‘rtta mashg‘ulotssikliga bo‘lib chiqadilar. Har birssikl nihoyasida bokschi qo‘zlangan maqsadga erishishga ko‘maklashuvchi turnir va musobaqalarda qatnashadi.



PC: Umumiy jismoniy mashqlardan oldingi davr

GC: Umumiy jismoniy mashqlar davri

SC: Mahsus jismoniy mashqlar davri

PrC: Musobaqadan oldingi davr

C: Musobaqa davri

R: Xordiq chiqarish davri

Har birssikl oltita (6) davrdan iborat: Umumiy jismoniy mashqlardan oldingi davr, Umumiy jismoniy mashqlar davri, Mahsus jismoniy mashqlar

davri, Musobaqadan oldingi davr, Musobaqa davri, Xordiq chiqarish davri. Har bir davrdassiklning so‘nggidagi musobaqaga va 1 yillik rejaning yakunidagi asosiy musobaqaga bokschi turli maqsad va vazifalarni inobatga olgan holda mashg‘ulot olib boradi.

Bir yillik mashg‘ulot rejasini ishlab chiqishda:

- Nazorat, asosiy va maqsaddagi musobaqalar qachon va qaerda bo‘lib o‘tishidan to‘liq xabordor bo‘lish
- Orqadan boshga qarab ya’ni kalendarning oxiridan boshlab (maqsaddagi musobaqadan) birinchi kungacha ishlab chiqish
- Bokschining tayyorgarlik darajasi va rivojlanishini baholash va nazorat qilish uchun asosiy musobaqalardan oldin va ularning oralig‘ida murabbiy bokschini kichik musobaqalarda qatnashtirishi lozim
- Musobaqani bokschining tayyorgarlik darajasiga qarab tanlash. Bokschining darajasidan balandroq musobaqalar uning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.
- Mashg‘ulot dasturi shiddatning pasayishi yoki ortishiga qarab mos ravishda o‘zgartirib boriladi, bokschilarning qiziqishi va motivatsiyasini baland saqlash uchun turli mashqlarni aralashtirib bajarilishiga e’tibor qaratilishi lozim

UMUMIY JISMONIY MASHQLARDAN OLDINGI DAVR

Umumiy jismoniy mashqlardan oldingi davr mashg‘ulotlaridan ko‘zlangan maqsad bokschini Umumiy jismoniy mashqlar davridagi mashg‘ulotlarga jismoniy tayyorlashdan iborat. SHuning uchun bu davrdagi ko‘plab mashqlar bokschining diqqatini mashg‘ulot jadvaliga jamlashga ko‘maklashuvchi yurak-tomirlarini chiniqtirishga, tana kuchini oshirishga, asosiy boks texnikalarini va taktikalarini shakllantirishga hamda psixologik mashqni bajarishga yo‘naltirilgan bo‘ladi.

Bokschining tayyorgarlik darajasi va musobaqa kalendaridan kelib chiqib, birssikldagi umumiy jismoniy mashqlardan oldingi davrning davomiyligi 1 haftadan 3 haftagacha bo‘lishi mumkin. Mashg‘ulotlarning soni va necha soat

davom etishi murabbiy tomonidan belgilanadi. Biroq kuniga 3 soatdan va 3 mashg‘ulotdan ortiq tayyorgarlik olib borish tavsiya etilmaydi.

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1. Chigilyozdi			
• Soya bilan jang (3 daqiqa davom etib 30 sekund hordiq chiqariladi) • Engil stretching (tana va mushaklarni cho‘zish)	15 daqiqa 10 daqiqa	Past shiddat Engil o‘rtacha	Harakat, texnika va hordiq chiqarishga e’tibor qaratiladi Egiluvchanlik diqqat markazida turishi zarur
2. Asosiy mashg‘ulot			
• 2 mil yuqurish • 50 yardga ogirlik kutarish mashklarini bajarish	14-20 daqiqa	Engil o‘rtacha O‘rta yuqori	50 yard (1 yard=0.914 metr) masofaga yugurishda tezlik asta sekin oshirib boriladi. Boshlanish nuqtasiga qaytib kelinib,
3. Nafas rostlash			
• Stretching	10-15 daqiqa	O‘rtacha	

UMUMIY JISMONIY MASHQLAR DAVRI

Umumiy jismoniy mashqlar davri mashg‘ulotlaridan ko‘zlangan maqsad bokschining yurak-tomirlarini chiniqqanlik va kuch darajasini oshirishdan iborat. Bunga qo‘shimcha tarzda, bu davrda asosiy boks texnikalari va taktikalari hamda mashqlarining yuqori darajadagi turlari ham o‘rgatiladi. SHu bilan birgalikda, bokschini psixologik tayyorlash ham kuchliroq va og‘iroq mashg‘ulotlar bilan birgalikda olib boriladi.

Umumiy jismoniy mashqlar davrining davomiyligi ham umumiy jismoniy mashqlardan oldingi davr bilan bir hil bo‘ladi ya’ni bokschining tayyorgarlik darajasi va musobaqa kalendaridan kelib chiqib, 1 haftadan 3 haftagacha bo‘lishi

mumkin. Avvalgi davrda bo‘lgani singari, mashg‘ulotlarning soni va necha soat davom etishi hamda ularning shiddati murabbiy tomonidan belgilanadi.

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1. CHigilyozdi			
• Dinamik chigilyozdi mashqlari	25 daqiqa	O‘rtacha	CHigilyozdi, egiluvchanlik, yuqori darajadagi kuchlilik hamda chaqqonlik mashqlari uchun mo‘ljallangan

2. Asosiy mashg‘ulot			
• 2 raund soya bilan jang	3x1 daqiqa hordiq	Yuqori	Texnikaga e’tibor qaratish
• 4 raund engil sparring	3x1 daqiqa hordiq	Engil o‘rtacha	Vaziyatlarni kuzatib borish
• 2 raund grusha bilan mashq	3x1 daqiqa hordiq	Yuqori	Harakatlar ketma ketligi kombinatsiyasi
• 2 tomonlama mahkamlanadigan grusha bilan mashq	3x1 daqiqa hordiq	Yuqori	Harakatlar ketma ketligi kombinatsiyasi
• Va boshqa turdagi grushalar bilan mashq	10 daqiqa	Yuqori	Mashq bajarish/hordiq chiqarish vaqti teng bo‘lishi kerak (masalan 10 sekund mashq=10 sekund hordiq)

3. Nafas rostlash			
• Stretching	10-15 daqiqa	O‘rtacha	Egiluvchanlik

MAXSUS JISMONIY MASHQLAR DAVRI

Maxsus jismoniy mashqlar davrida mashg‘ulot dasturidan o‘rin olgan mushaklar va energiyani chiniqtirish mashqlari yanada intensiv tarzda olib boriladi. Avvalgi ikkita mashg‘ulot davridagi uzoq masofaga yugurish mashqlari interval yugurish mashqlari bilan almashtiriladi. Kuchni oshirish mashqlari idividual tosh ko‘tarish mashqlari bajartirish orqali yanada mukammallashtiriladi. Bunday individuallashtirish chiniqtirilishi lozim bo‘lgan mushaklar bilan ishlash imkonini yaratadi.

Bundan tashqari, boks texnikalari va taktikalarga oid mashg‘ulot dasturlari bu davrda yanada ixtisoslashgan ko‘rinish kasb etadi va bardoshlilik, kuch, tezlik va kordinatsiya kabi alohida xususiyatlarni shakllantirishga qaratilgan bo‘ladi. Murabbiy bokschining kuchaytirilgan ish xajmini qanchalik uddalay olishiga qarab uning psixologik xususiyatlariga ehtiyotkorlik bilan baho berishi lozim. Kuchaytirilgan ish xajmi qiyinchiliklarini engib o‘ta olgan bokschi o‘zida ishonch va konsentratsiyani shakllantirishi mumkin.

Yuqori shiddatli mashg‘ulot dasturini o‘z ichiga olgan maxsus jismoniy mashqlar davri bokschining tayyorgarlik darajasi va musobaqa kalendaridan kelib chiqib, 1 haftadan 3 haftagacha davom etishi mumkin.

MAXSUS JISMONIY MASHQLAR DAVRI MASHG‘ULOTLARIGA MISOL

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1. CHigilyozdi			
Arqon yordamida sakrash (skakalka)	2 daqiqa	Past shiddat	Hordiq chiqarilmaydi
Arqon yordamida sakrash (skakalka)	2 daqiqa	O‘rtacha	Hordiq chiqarilmaydi
Arqon yordamida sakrash (skakalka)	2 daqiqa	O‘rtacha oshib borish/pasayi b borish	90 sekund hordiq chiqariladi
Arqon yordamida sakrash (skakalka)	5 daqiqa	Yuqori oshib borish/pasayi	5 daqiqa hordiq chiqariladi

		b borish /yuqori tizzalar/ritm/yo‘nalish	

2. Asosiy mashg‘ulot			
• Sparring tushish (4x3 daqiqa 1 daqiqa hordiq) • Oshib boruvchi/pasayib boruvchi sprint Stretching	15 daqiqa 15-25 daqiqa 10 daqiqa	Yuqori Yuqori O‘rtacha	10,20,30,40,… dan 100 yardgacha oshirib boriladi, so‘ngra 100,90,80,70,… dan 10 yardgacha tushiriladi

3. Nafas rostlash			
• Video lavhalari tushirilgan tasmani qaytadan ko‘rib chiqish	30 daqiqa	Past	Bokschida kuzatuv jarayonlari orqali o‘rganishga imkoniyat tug‘dirish maqsadida sparring/musobaqa voqealari tushirilgan video tasma qaytadan ko‘rib chiqiladi

MUSOBAQADAN OLDINGI DAVR

Musobaqadan oldingi davr eng og‘ir davr sanaladi. Barcha mashg‘ulotlar yuqori shiddat bilan olib boriladi. YUgurish mashqlari aerobik bardoshlilikni oshirish mashqlari (VO2Max nomi bilan mashhur) bilan aralashtirilgan ko‘rinishdagi qisqa masofaga sprint yugurish mashqlari bilan almashtiriladi. Kuchni shakllantirish mashg‘ulotlarida bokschi engilroq toshlardan foydalanadi va tanadagi mushaklarning tezkor egiluvchanligini oshirish uchun mashqlarni imkoni boricha tezroq takrorlaydi.

Barcha texnik va taktik mashqlar yuqori darajali mashg‘ulot dasturlari asosida individual tarzda olib boriladi. Taktik mashg‘ulotlar intensiv sparring va murabbiy bilan grusha va lapalarda ishlash mashqlarini o‘z ichiga oladi. Bokschi sparring va mashg‘ulot dasturlarini huddi musobaqadagi shiddat bilan bajarishi

lozimligini inobatga olishi lozim, chunki aynan shu bokschiga ijobiy psixologik ta’sir ko‘rsatadi.

Musobaqadan oldingi davr odatda musobaqadan bir haftadan uch xaftagacha oldin boshlanadi va musobaqa kunidan bir kun oldin yakun topadi. Bokschi musobaqa kunidan bir kun oldingi muddatga qadar maksimal shiddat bilan mashg‘ulot olib bormasligi lozim. Aks holda bokschi holda toyib, musobaqada o‘zining mahoratini to‘liq namoyish eta olmasligi mumkin. SHuning uchun murabbiy musobaqadan oldingi davrni rejalashtirayotgan paytda mashg‘ulot shiddati va xajmini musobaqa kuni yaqinlashib borishiga qarab kamayib boruvchi ko‘rinishda ishlab chiqishi lozim va murabbiy musobaqa kuni yaqinlashgani sayin ko‘proq e’tiborni musobaqa strategiyasi va taktikasiga, relaksatsiya hamda xordiq chiqarish jarayonlariga qaratishi lozim.

MUSOBAQADAN OLDINGI DAVR MASHG‘ULOTLARIGA MISOL

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1. CHigilyozdi			
• Soya bilan jang • Arqon yordamida sakrash (skakalka)	8-10 daqiqa 2 raundx4 daqiqa	O‘rtacha O‘rtacha yuqori	Musobaqa oldi sportchida yuqori marralarga erishish ko‘zlanadi

2. Asosiy mashg‘ulot			
• Boks qo‘lqopi yordamida mashq bajarish/lapa • Grusha bilan mashq • SHerik bilan mashg‘ulot olib borish • Boks qo‘lqopi yordamida mashq bajarish/lapa	3 daqiqa x 2 raund 3 daqiqa x 2 raund 3 daqiqa x 2 raund 3 daqiqa x 2 raund	Yuqori Yuqori Yuqori Yuqori	Har bir raunddan so‘ng hordiq chiqariladi. Aniq bir kun uchun tuzilgan mashg‘ulotlar boshlanishidan avval mashg‘ulot belgilangan strategiyalar bo‘yicha amalga oshiriladi

3. Nafas rostlash			
• Stretching va harakat • Murabbiy hamda bokschi mashg‘ulotlar olib borilgan kun mobaynida qo‘llanilgan strategiya va taktikalar to‘g‘risida fikr yuritadilar	10-15 daqiqa 20-30 daqiqa	O‘rtacha va engil	

MUSOBAQA DAVRI

Musobaqa davri turnir yoki musobaqaning boshlangan kunidan to tugagunigacha davom etadi. Mazkur davrda murabbiy past shiddatli mashqlarni o‘zida mujassam etgan mashg‘ulotlarni rejalashtiradi, bu bokschiga musobaqada ko‘zda tutilgan bo‘lajak janglar oldidan o‘zini hotirjam va qizigan holda saqlab turish imkonini beradi.

XORDIQ CHIQARISH

Turnir yoki musobaqadan so‘ng murabbiy bokschiga taxminan bir xafta xordiq chiqarishga ruxsat beradi. Bu davr bokschilarga xordiq chiqarish, turnir yoki musobaqa davrida olgan jaroxatlarni davolash imkonini beradi. Bunga qo‘shimcha tarzda bokschilar xordiq chiqarish davrida sekin va uzoq masofaga yugurish va skakalkada sakrash kabi past shiddatli mashqlarni ham bajarishlari talab etiladi.

5.3.7. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Bokschining motivatsiyasi, o‘zini hurmat qilishi, sportga oid xususiyatlari, samarali muloqot tashkil eta olishi va intizomi kabi hislatlarni o‘zida mujassam etgan psixologik tayyorgarlik boksda sezilarli ahamiyat kasb etadi. Masalan, agar bokschining motivatsiyasi kuchli bo‘lsa, u o‘zining sportdagi faoliyatini zo‘r qiziqish va istak bilan davom ettiraveradi, biroq aksincha bo‘lsa, bokschi sportni tark etishi yoki rivojlanish darajasini sustlashtirib qo‘yishi mumkin.

UMUMIY PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

- Murabbiy bokschi bilan maqsad va vazifalarni muhokama qilish orqali bokschining sportdan ko‘zlagan maqsadini aniq anglashi lozim va unga sportdagi mas’uliyatlarini tushuntirishi talab etiladi
- Bokschi maqsad va vazifalarni murabbiyning ko‘magi bilan belgilab oladi
- Egallash mumkin bo‘lgan marralarni belgilang
- Boksga oid etika qoidalarini doimiy ravishda muhokama qilib boring
- Murabbiy amalga oshirish mumkin bo‘lgan narsalarni bokschidan kutishi lozim
- O‘zlashtirilgan ko‘nikma va mashg‘ulotlar boksga qiziqarli tus berishi lozim
- Bokschilarni muntazam rag‘batlantirib borish lozim
- Har bir bokschiga individual yondashuv qiziqishni orttiradi
- Bokschini axborot vositalari taqdimotlariga tayyorlab borish

MUSOBAQA UCHUN PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

- Bokschini ham musobaqalarda ham mashg‘ulotlarda erishayotgan yutuqlari orqali rag‘batlantirib boring
- Musobaqa va mashg‘ulotlarni qiziqarli tarzda tashkil eting
- Muvaffaqiyatning tub mazmunini anglashni bokschiga uqtiring. (G‘alaba bu xali hammasi emas.)
- Muntazam rag‘batlantirish berib boring
- Sportchiga xos xislatlarga e’tibor qarating
- Bokschi va murabbiy o‘rtasida bir biriga ishonch, xurmat va yaxshi munosabat bo‘lishi lozim
- Ijobiy natijalarga diqqatni qaratish kabi psixologik omillarni amalda qo‘llang yoki bokschining motivatsiyasini oshiruvchi “Tezroq”, “Kuchliroq”, “Hoziroq” kabi buyruq so‘zlaridan foydalaning

- Vizualizatsiya (tasavvur qilish)
  - Aqliy tayyorgarlik-musobaqadan ancha oldin boshlanadi
  - Vizualizatsiya juda kuchli vosita
- ✓ Hayajonni bartaraf eting va kuchli bosim ostida ishlashni o‘rganing
- ✓ Katta natijaga erishish uchun bosimni ijobiy energiyaga aylantiring
- ✓ Musobaqadagi singari mashg‘ulot olib boring
- ✓ Nafas rostlash uchun nima yaxshiroq samara berishini aniqlang
- ✓ Har bir bokschining o‘z shaxsiy texnikasini shakllantiring

5.3.8. TAKTIKA

Taktika jangda kam kuch sarflab ustunlikka ega bo‘lish yoki yaxshi natijaga erishish imkonini beradi. Taktika raqibning mahoratiga va bokschining o‘z shaxsiy qobiliyatiga qarab o‘zgartirilib borilishi mumkin. Ochko tizimi ham taktikada asosiy rolь o‘ynaydi. Masalan, tanaga berilgan zarbalar xakamlar tomonidan baholanmasligi mumkin, shunda bokschi tanaga kamroq zarba berishga xarakat qiladi. Biroq tanaga beriladigan zarbalar boks strategiyasidan chiqarilib yuborilmasligi lozim, chunki ular boksda muhim ahamiyat kasb etadi.

UMUMIY TAKTIKALAR:

- Raqib haqida muayyan bilimga ega bo‘lish
  - Raqib janggini video tasma yoki musobaqalarda kuzatish orqali
  - Raqib taktikalarining ssenariysini tuzib chiqish
- Yuqori temp – jangning barcha raundlarida eqori tempni saqlash
- Nokaut – jangda nokaut bilan g‘alaba qozonig‘ uchun raqibga kuchli zarba berish yo‘llarini izlash
- Himoya – qo‘proq himoyaga e’tibor qaratib, raqib hatolikka yo‘l qo‘yishini kutish
- Umumiy – vaziyatga qarab taktikalarni tanlash va iero eitsh
- O‘zgaruvchan temp –bokschi jang tempini tez yoki sekin kechishini nazorat qilib boradi

- 3-raund – uchinchi raundda hujumkor jang olib borish yoki agar g‘alaba qozonayotgan bo‘lsa himoyalanish
- Kombinatsiya – ikki yoki undan ortiq taktikalar to‘plami

AQSH bokschi va murabbiylari tomonidan so‘nngi paytlarda musobaqalar davomida namoyish etilgan taktikalar quyidagilar:

- Ring markazi egallab olinadi va raqib ring arqonlari va burchaklariga yaqin tutiladi
- Raqib tezlik bilan xarakat qilganda
  - Raqib xarakatini bartaraf etish yoki cheklash uchun ortga chekinish (ortidan ergashmaslik)
  - Hujum tempini oshirish va bu orqali raqibni ko‘p kuch sarflashga majbur qilish
  - Raqib siz tomonga kelishini sabr bilan kutish yoki uni kelishga majbur qilish
- Raqib old oyog‘ining tashqi tomonida qadam tashlash –raqibning reaksiyasi va xarakatini sustlashtiradi
- Dastlabki zarbani imkoni boricha aniq ijro etish, zarbalar kombinatsiyasi muvaffaqiyatli chiqishi uchun undan oldingi zarba muhim sanaladi
- Bokschining kuchli tomnlaridan va raqibning zaif tomnlaridan unumli foydalanish
- Hakam jangni qanday olib borishini va hakamlarni bergan ballari baland yoki pastligini kuzatib tahlil qilib borish

5.3.9. MUSOBAQA MOBAYNIDAGI FAOLIYAT

JANGDAN OLDIN

- Jangdan 30-45 daqiqa oldin yaxshilab tayyogarlikni boshlang
- Yaxshi psixologik va relaksatsiyaga erishish uchun odamlar kam joyda chishilyozdi mashqlarini olib boring

- Quyidagi chigilyozdi mashqlarini to‘g‘ri bajarish uchun mos joyni tanlang:
    - Stretching
    - Soya bilan jang
    - Lapa
- Jang strategiyasini bokschi bilan muhokama qiling
- Jang paytida bardoshli bo‘lish uchun kerakli miqdorda suyuqlik iste’mol qilish
- Bokschining bo‘lajak jangdan diqqatini chalg‘itmaslik uchun tashqi odamlar bilan muloqotga kirishmaslik

JANG MOBAYNIDA

- Ring burchagida
    - To‘g‘ri maslahat va ko‘rsatmalar berish uchun har bir raundda bokschining xarakatlarini muntazam kuzatib boring
    - Xakam ejro etilayotgan usullarga qanday baho berayotganini kuzating
    - Raund nihoyasiga etganda ringga kirishga shay turing
- Ringda
    - Jangga oid minimal lekin muhim maslahatlar bering
    - Bokschining jangdagi ijro mahoratiga oid murabbyining fikrlari ijobiy bo‘lishi lozim

JANGDAN SO‘NG

- G‘alabaga ham mag‘lubiyatga ham ijobiy munosabatda bo‘ling
- Jang natijalarini muhokama qilishdan oldin bokschiga nafas rostlab olish uchun etarli vaqt bering
- Jang tugashi bilan axborot vositalari xodimlari bokschini o‘rab olishiga yo‘l qo‘ymang
- Agar bokschi g‘alaba qozongan bo‘lsa, unga biroz nafas rostlab olishga vaqt bering va so‘ngra kelajakda duch kelishi mumkin bo‘lgan raqiblarning taktikasi va ijro usulidan xabardor bo‘lish uchun kun tartibidagi boshqa janglarni kuzatishda davom eting

- Boshqa bokschilarning janggini kuzatib bo‘lgach, bokschini kerakli miqdordagi ovqat bilan oziqlantiring.
- Qo‘llangan jang va taktikalarni muhokama qilishda doim ijobiy rag‘bat so‘zlaridan foydalaning

5.4. YUQORI DARAJADAGI TEXNIKALAR: KUBA

Kuba boks uslubiga ushbu davlatning musiqa, raqs va boshqa shu kabi san’atlari o‘z ta’sirini ko‘rsatgan va shuning uchun Kuba boks uslubi raqsga o‘xshash ritmik, yaxshi tashkil etilgan xarakatlar, kuchli taktik bilim va ko‘nikmalar, texnik mahoratlar bilan ajralib turadi. Kubaning boks uslubi dunyoning boshqa boks taraqqiy etgan mamlakatlaridagi yuqori darajadagi texnikalarni birga jamlash orqali shakllantirilgan. Masalan, Kuba boksining zarba berish ko‘nikmalari va kuchi Evropa mamlakatlari boks uslubidan o‘zlashtirilgan. Tana va oyoq xarakatlari AQSH boks uslubi xos. Mashg‘ulot olib borish va musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish usullari esa sobiq Sovet Ittifoqidan o‘zlashtirilib olingan.

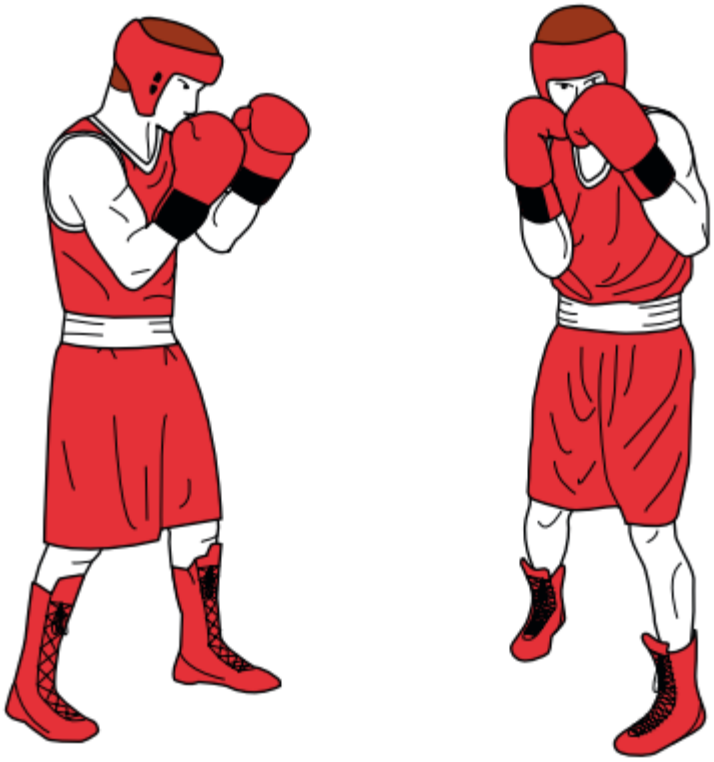
5.4.1. BOKS STOYKASI

Kubalik bokschilarning an’anaviy boks stoykasi bokschiga kuchli himoyani ta’minlashi bilan ajralib turadi hamda son va oyoqlarning xarakati bilan samarali hujum tashkil etishning ham imkonini yaratadi. Bokschining mutahassisligi va o‘ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqib, bokschilar an’anaviy boks stoykasidan tashqari boshqa stoykalarni ham o‘zlashtirishadi.

Kuba an’anaviy boks stoykasining ustunligi shundan iboratki, u bokschiga son va ort oyoqni aylantirish orqali kattaroq traektoriyada va tezkor zarbalar ijro etish imkonini yaratadi. Qo‘llarning joylashuvi esa bokschiga to‘g‘ri va yon tomonlardan yo‘llangan zarbalardan osonlik bilan himoyalanishni ta’minlaydi. SHu bilan bir qatorda u bokschining raqibni kuzatish imkonini cheklamaydi.

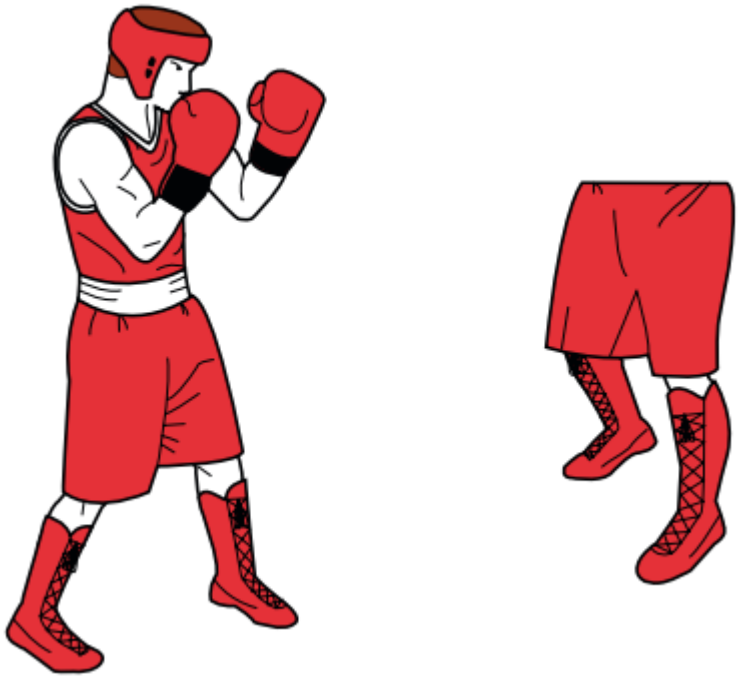
ANA’ANAVIY

- Bokschi yon tomonga (taxminan 45 darajali burchak ostida) qarab turadi
- Oyoqlar elka kengligida
- Old oyoq ort oyoqning oldiga diagonal holda joylashtiriladi
- Tana vazni har ikkala oyoqqa teng taqsimlanadi
- Old oyoq erga tekis bosiladi, ort oyoq esa biroz ko‘tariladi va oyoqning o‘rta qismida turiladi
- Tizzalar biroz pastga bukiladi
- Bokschining qaysi tomoni kuchliroq ekanligiga qarab, tananing yuqori qismi o‘ng yoki chap tomonga biroz egiladi
- Old qo‘l ko‘zdan sal pastroqda yuzning oldiga joylashtiriladi
- Ort qo‘l burundan sal balandroqda, iyakka biroz tegib turgan holda joylashtiriladi
- Tirsaklar 45 darajali burchakdan biroz kamroq holda egiladi



O‘ZOQ MASOFADAN JANG UCHUN STOYKA

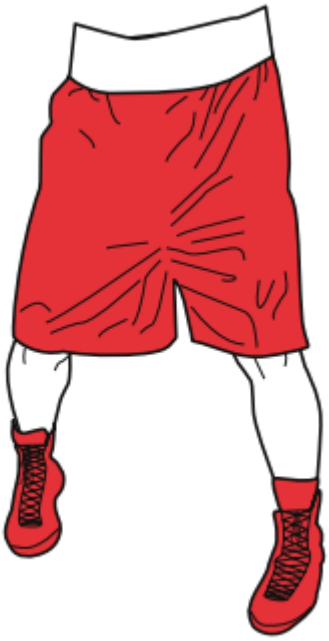
- Raqibning bo‘yi past yoki qo‘llari kaltaroq bo‘lsa bokschi uzoq masofadan turib jang olib boradi
- An’anaviy boks stoykasidan boshlab, ort oyoq tashqi tomonga biroz buriladi



O‘RTA MASOFADAN JANG UCHUN STOYKA

- Bokschi yaxshi hujumlar kombinatsiyasini tashkil etish, himoyaviy reaksiya va qarshi hujum mahoratlariga ega bo‘lganda qo‘l keladi
- An’anaviy boks stoykasidan boshlab, tananing yuqori qismi biroz ichkari tomonga buriladi
- Old qo‘l tirsagi tanaga yaqinroq keltiriladi
- Ort qo‘l tirsagi tanaga yaqinroq keltiriladi va ko‘krak qafasiga tekkiziladi
- Har ikkala qo‘l iyakka yaqin tutiladi
- Iyak tanaga yaqin tutiladi va to‘g‘ri raqibga yo‘naltiriladi





YAQIN MASOFADAN JANG UCHUN STOYKA

- Raqibning bo‘yi baland yoki qo‘llari uzun bo‘lsa bokschi yaqin masofadan turib jang olib boradi
- Ort oyoq biroz ichkari tomonaga buriladi va tovoni biroz ko‘tariladi
- Har ikkala qo‘l tanaga yaqin tutiladi va tirsaklar ko‘krak qafasiga tekkiziladi
- Iyak ichkariroqqa tortiladi, elka ko‘tariladi va maksimal himoyaga ega bo‘lish uchun qo‘llar yaqin tutilib berkitiladi
- Ko‘z doim raqibga qaratiladi

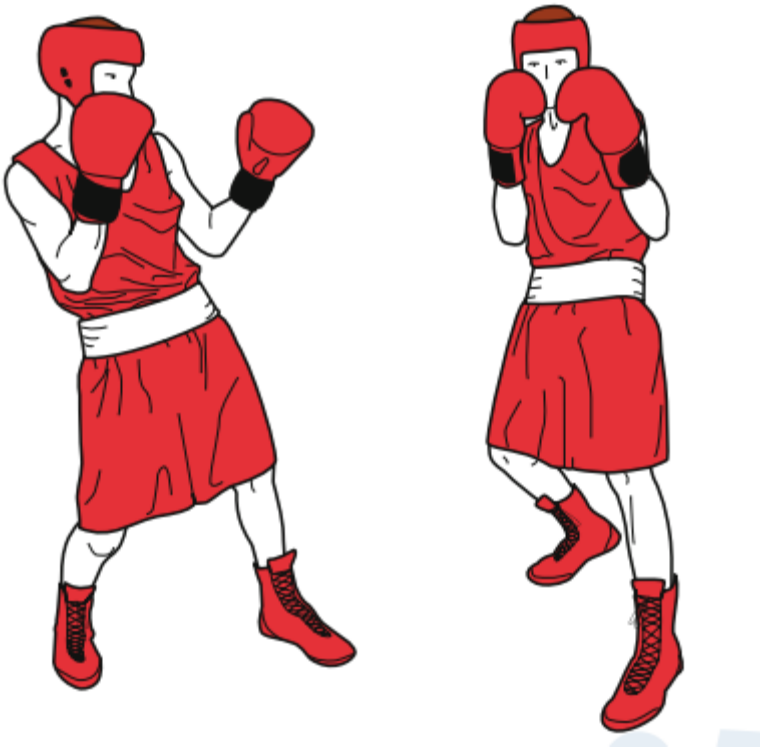


O‘ZGARUVCHAN STOYKALAR

- Turli vaziyatlarda bokschi an’anaviy boks stoykasidan tashqari boshqa stoykalarni ham qo‘llashiga to‘g‘ri keladi. Turli vaziyatlarga qo‘yidagilar kiradi:
  - Bokschining mahorat darajasi
  - Bokschining o‘ziga hos hususiyatlari
  - Kulchi va zaif tomonlari
  - Musobaqalardagi tajriba
  - Raqibning o‘ziga hos hususiyatlari

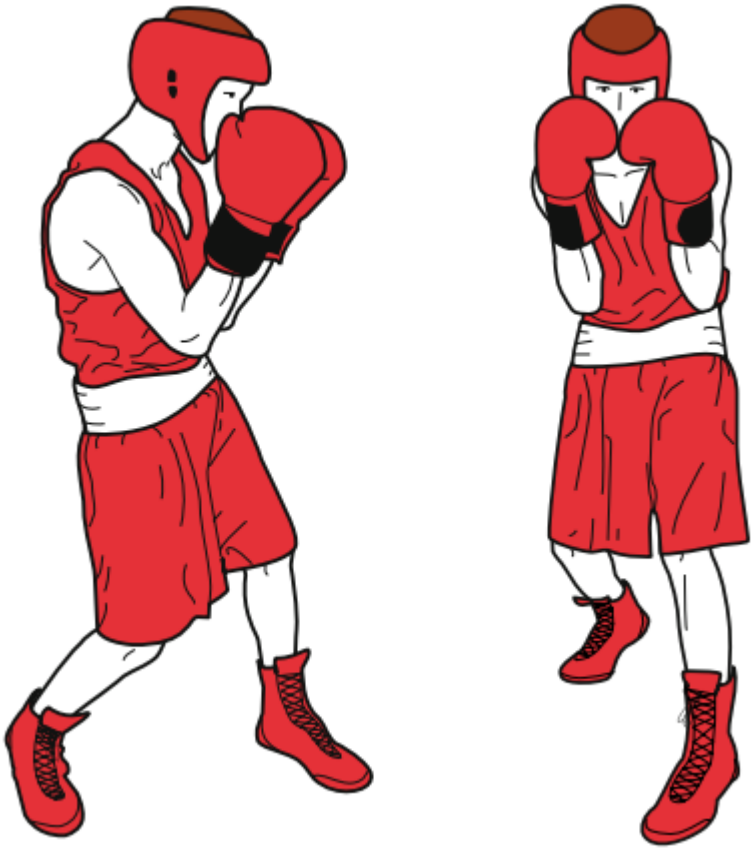
1 –VARIANT: VAZN ORT OYOQQA TAQSIMLANGAN STOYKALAR

- An’anaviy boks stoykasidan boshlanadi
- Tana vazni ort oyoqqa biroz ko‘proq taqsimlanadi



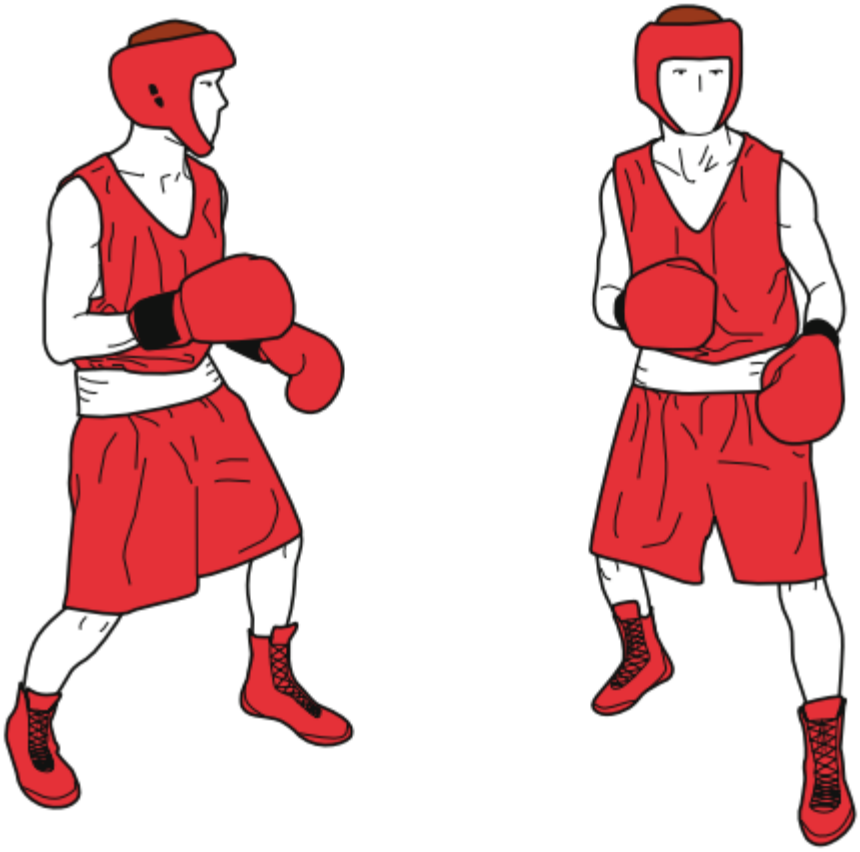
2 –VARIANT: YOPIQ HIMOYALI STOYKALAR

- Ort oyoq biroz ichkari tomonaga buriladi va tovoni biroz ko‘tariladi
- Har ikkala qo‘l tanaga yaqin tutiladi va tirsaklar ko‘krak qafasiga tekkiziladi
- Iyak ichkariroqqa tortiladi, elka ko‘tariladi va maksimal himoyaga ega bo‘lish uchun qo‘llar yaqin tutilib berkitiladi.



3 –VARIANT: QO‘LLAR QUYI SOLINGAN STOYKALAR

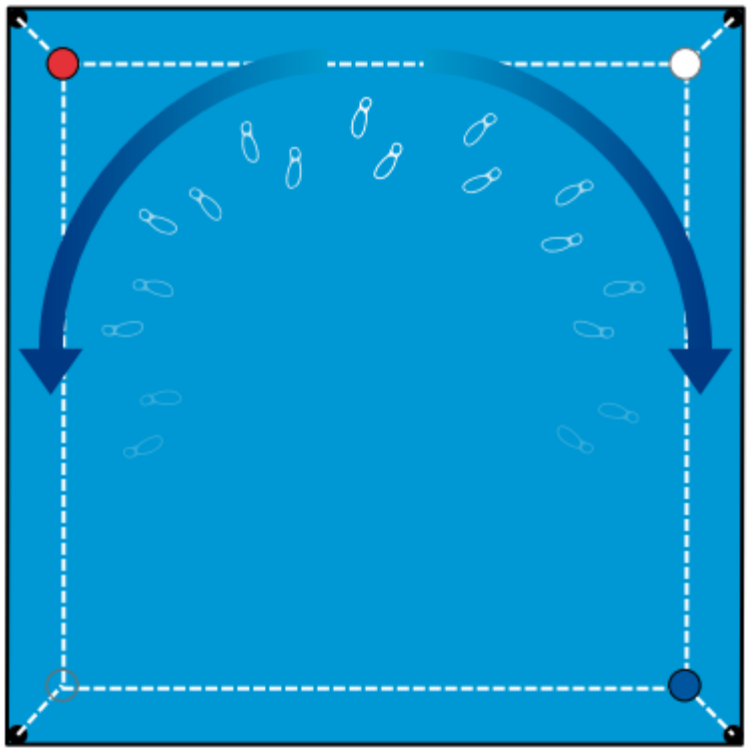
- Ort oyoq biroz ichkari tomonaga buriladi va tovoni biroz ko‘tariladi
- Har ikkala qo‘l bel qismi atrofida tutiladi old qo‘l bel qismidan biroz pastda tutiladi va ort qo‘l bel qismidan biroz tepada tutiladi
- Ort qo‘l tanaga yaqin tutiladi va tirsak ko‘krak qafasiga tekkiziladi



5.4.2. OYOQ BILAN ISHLASH

Mazkur murabbiylar uchun qo‘llanmaning avvalgi qismlarida boksdagi asosiy qadam tashlash usullari haqida so‘z yuritilgan edi. YUqori darajadagi oyoq xarakatlarini o‘zlashtirish uchun bokschi yaxshi kordinatsiya va muvozanatga ega bo‘lgan holda to‘g‘riga, ortga, o‘ngga va chapga qadam tashlashni yaxshi egallagan bo‘lishi shart.

Modomiki, bokschi ringda cheklangan joyda jang olib borar ekan, u boshqa qo‘shimcha oyoq xarakatlarini o‘zlashtirishdan avval diagrammada keltirilgan aylanma xarakatlarni yaxshi o‘rganib olishi talab etiladi.



QO‘SHIMCHA OYOQ HARAKATLARI

MAYATNIK SINGARI QADAMLAR

- Doimiy oldinga va orqaga xarakatlanish
- Yaxshi ritmda amalga oshirilishi lozim

SAKRAB QADAM TASHLASH

- Yaxshi ritmda amalga oshirilishi lozim
- Hujum zonasidan uzoqlashish yoki unga yaqinlashish uchun oldinga va orqaga tezkor xarakatlanish
- Mayatnik qadamlaridan ko‘ra tezroq ijro etiladi

AYLANISHLAR (BURILISHLAR)

- To‘g‘ri yo‘naltirilgan zarbalarga qarshi samarali himoya xarakati
- Qarshi hujumni ijro etishda ham qo‘l keladi

5.4.3. HUJUM

Hujumning yuqori darajasi turli zarbalar, fintlar va xarakatlar majmuasini o‘z ichiga oladi. Bokschi zarba, xarakatlar, fintlar va himoyaning asosiy elementlarini chuqur o‘zlashtirib olganidan so‘ng, murabbiy bokschining o‘ziga

xos hususiyatlari (kuchli va zaif tomonlari)ni, taktikalarni inobatga olgan holda boks elementlarini jamlab, turli ko‘rinishdagi taktik hujumlarni ishlab chiqadi.

ZARBALAR MAJMUASI

- qisqa zarbalar seriyasi –raqibga qarshi qisqa masofadan turib doimiy ravishda ilgak va apperkot zarbalari jamlanmasini ijro etish
- uzoq masofali zarbalar seriyasi –raqibga qarshi o‘rta va uzoq masofadan turib doimiy ravishda to‘g‘riga yo‘naltirilgan zarbalar jamlanmasini ijro etish
- Kuchaytirilgan zarbalar-bunda hamma zarbalar ham maksimal kuch va tezlikda ijro etilavermaydi. Zarbalar seriyasi orasida bokschi faqat bir nechta zarbalarni maksimal kuch va tezlikda ijro etadi.

TAYYORLANIB HUJUM TASHKIL ETISH

- Raqib xarakatlarini chalg‘itish maqsadida uyushtiriladigan xar qanday manyovrlar tayyorgarlik deb hisoblanadi. Bunga fintlar, chalg‘ituvchi xarakatlar va manyovrlar kiradi.
- Raqib ochilgannini ko‘rishi bilan bokschi zudlik bilan hujum tashkil etadi.

TAYYORGARLIKSIZ HUJUM TASHKIL ETISH

- Bokschi raqibni ochilishini kutib uning xarakatlarini kuzatadi
- Raqib ochilgannini ko‘rishi bilan bokschi zudlik bilan hujum tashkil etadi.
- Raqibning ochilganidan foydalanib, bokschi to‘g‘ri tanlangan zarbalar majmuasini ijro etadi.

QARSHI ZARBA

- Boshga yo‘naltirilgan qarshi zarba

o Raqib old qo‘l bilan boshga to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish uchun xarakat boshlaganda

o Zudlik bilan raqib boshining u to‘g‘ri zarbani ijro etayotgan tomoniga old yoki ort qo‘l bilan to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish

o Bir vaqtning o‘zida boshni raqibning zarbasidan asrash lozim

- Tanaga yo‘naltirilgan qarshi zarba

o Raqib old qo‘l bilan boshga to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish uchun xarakat boshlaganda

o Zudlik bilan raqib tanasining u to‘g‘ri zarbani ijro etayotgan tomoniga old yoki ort qo‘l bilan to‘g‘ri yo‘naltirilgan zarba berish

QARSHI HUJUM

- Raqib hujumidan himoyalanib bo‘lingach unga qarshi javob hujumini tashkil etishga qarshi hujum deyiladi

QO‘SHIMCHA HUJUM XARAKATLARI

2 VA 3 SODDA KOMBINATSIYALI ZARBALAR

- Yuzga chap tomonidan va to‘g‘ri zarba
- Yuzga chap tomondan 2 ta to‘g‘ri zarba va gavdaga bitta chap tomondan ilgak zarba
- Yuzga o‘ng tomondan to‘g‘ri va chap tomondan ilgak zarba
- Yuzga chap tomondan to‘g‘ri zarba, gavdaga chap tomondan to‘g‘ri zarba va yuzga chap tomondan yon zarba

ZARBALAR MAJMUASI

- Bitta qo‘l bilan 3ta zarba va ikkinchi qo‘l bilan bitta zarba
- Yuzga chap tomondan to‘g‘ri, ilgak va yon zarbalari berish va o‘ng tomondan bitta to‘g‘ri zarba
- Yuzga chap tomondan to‘g‘ri zarba va o‘ng tomondan yon zarba, gavdaning chap tomoniga klinchdan zarba va yuzning chap tomoniga klinchdan zarba

5.4.4. HIMOYA USULLARI

PASSIV HIMOYA

- Raqib hujumidan so‘ng bokschi darhol chora qo‘llamasdan raqibni kuzatishda davom etish holati

AKTIV HIMOYA

- Raqib hujumidan so‘ng bokschi yoki qarshi hujum tashkil etib yoki tezkor xarakatni ijro etib darhol chora qo‘llaydi

HIMOYAVIY XARAKAT TURLARI

Himoyaviy xarakat uch toifaga bo‘linadi.

4. Kaft, qo‘l va elka yordamida himoya –qo‘l va elkalardan raqib hujumini qaytarish yoki unga blok qo‘yish uchun foydalaniladi

- Ikkala qo‘l bilan himoyalanish
- Ketch/blok qo‘yish
- Qo‘l /tirsak/elka bilan blok qo‘yish
- Zarbani qaytarish

5. Tana yordamida himoyalanish –himoyaviy xarakatni ijro etish uchun tananing yuqori yoki pastki qismidan foydalaniladi

- Pasayish
- Aylanish
- Orqaga engashish
- Tananing yuqori qismini o‘ng yoki chap tomonga xarakatlantirish

6. Oyoq yordamida himoyalanish –raqib hujumidan qochish uchun oyoq harakatlaridan foydalaniladi

- Orqaga qadam tashlash
- Orqaga sakrash

QO‘SHIMCHA HUJUM USULLARI

OLD QO‘L BILAN KETCH (ZARBANI QAYTARISH)

Bokschi bilagini chap tomonga aylantirish orqali o‘ng qo‘l bilagi bilan zarbani qaytaradi

BILAK YORDAMIDA BLOK QO‘YISH

Bokschi bilaklaridan zarbani qaytarish maqsadida foydalanadi

5.4.5. FINTLAR

- Yolg‘on xarakatlar bilan bokschining haqiqiy maqsadini berkitish.
- Muayyan taktika va vaziyatlar uchun turli fintlar qo‘llanishi lozim
- Fintlar juda tez va raqibni asabiylashtiradigan bo‘lishi lozim
- Fint to‘g‘ri masofadan turib ijro etilishi lozim
- Fintlar oradagi masofani yaqinlashtirish uchun qo‘llanilishi mumkin; bokschi fintlardan oldinga xarakatlanib yoki raqibni chalg‘itib unga yakinlashib olish uchun foydalanadi yoki raqibni orqaga yurishga majbur qilib uni ring arqonlari yoki burchagiga siqib oladi.
- Raqibni biror bir xarakatni ijro etishga majbur etib, uni ochilishiga erishiladi va so‘ngra qarshi hujum tashkil etiladi

FINT TURLARI

- Bosh bilan fintlar
  - Bosh oldinga xarakatlantiriladi va yana orqaga qaytariladi
  - Bosh bir tomondan boshqa tomonga harakatlantiriladi
- Ko‘z fintlari
  - Raqibning qorin qismiga qaraladi
  - Raqibning oyoqlariga qaraladi
- Qo‘l fintlari
  - Old qo‘l raqibning boshi yoki tanasiga biroz yo‘naltirilib, yig‘ishtirib olinadi va shu bilan o‘zini hujum ijro etmoqchi qilib ko‘rsatiladi
- Tana fintlari
  - Tananing yuqori qismi (elkalar) raqib tomonga yoki yon tomonlarga xarakatlantirib, o‘zini zarba bermoqchidek qilib ko‘rsatiladi va yana ilgarigi holatga qaytiladi.
- Oyoq fintlari
  - Bir yoki ikkala tizzalar biroz bukilib, tana pasaytiriladi va yana o‘z holatiga qaytiladi, bunda bokschi o‘zini hujumga tayyorlanayotgan qilib ko‘rsatadi.

o Bir oyoq erga maxkamlanadi qa ikkichisi turli yo‘nalishda xarakatga keltiriladi

FINTLAR MAJMUASI

Har bir fint alohida yoki boshqa ikki va undan ortiq xarakatlar bilan jamlangan holda ijro etilishi mumkin.

Masalan, qo‘l bilan ko‘zlar yoki oyoqlar bilan qo‘llar va h.k.

Fintlarni ijro etayotganda bokschi o‘zining himoyasini unutib qo‘ymasligi va raqibning har qanday qarshi hujumidan xabardor bo‘lib turishi lozim. Shu bilan birga bokschi fintni ijro etgandan keyin ijro etiladigan xarakatlari haqida ham bosh qotirishi lozim. Fintlardan asosiy hujumga tayyorgarlik sifatida foydalanish lozim.

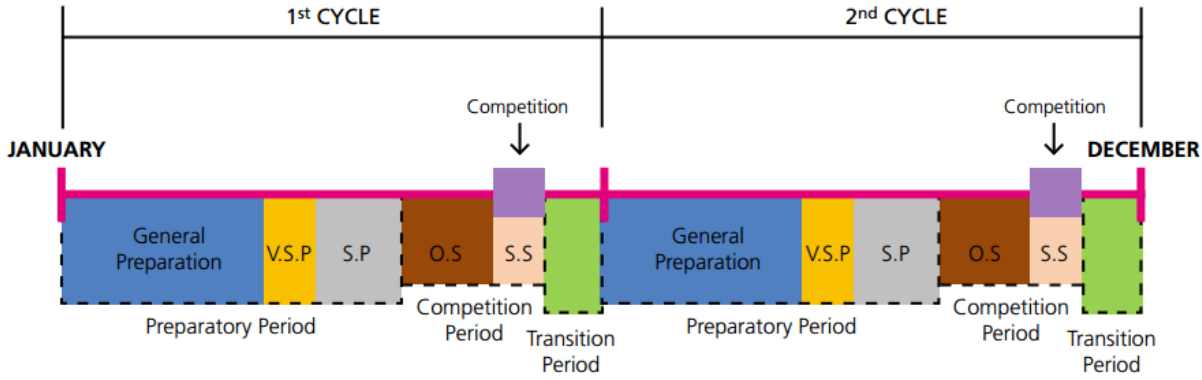
5.4.6. MASHG‘ULOT REJASINI ISHLAB CHIQISH

1 yillik mashg‘ulot rejasi bokschining to‘rt yillik faoliyat rejasining bir qismi sifatida shakllantiriladi. Har bir yil uchun reja bokschining ijro mahorati, psixologik o‘sishi, ko‘nikmalarni o‘zlashtirish darajasi va musobaqa jadvali kabi omillarni inobatga olgan holda shakllantiriladi. Ushbu reja murabbiylarga bokschilarning o‘zlashtirish darajalarini yaqindan nazorat qilib borishga ko‘mak berish maqsadida shakllantiriladi va bundan tashqari, reja murabbiylarga bokschini musobaqalarga kerakli darajada tayyorlash uchun to‘g‘ri mashg‘ulot tashkil etish imnonini beradi.

Mashg‘ulot rejasini ishlab chiqishda murabbiy bokschining maqsadi va qibiliyatini hamda to‘rt yil mobaynida bokschini shakllantirib borish uchun imkoniyatlarni inobatga olishi lozim. So‘ngra ushbu to‘rt yil har biri bir yildan davom etuvchi to‘rt qismga bo‘linadi. Har bir yilda murabbiy mashg‘ulot rejasi va rivojlanish diagrammasini musobaqa jadvali va bokschining o‘zlashtirish ko‘rsatkichlari asosida shakllantiradi.

1 yillik mashg‘ulot rejasini ishlab chiqishning asosiy yo‘llaridan biri bu bokschining mahorati va musobaqa jadvalidan kelib chiqqan holda bir yilni ikkissiklga bo‘lishdan iborat. Har birssiklning nihoyasida bokschi biror bir

turninr yoki musobaqada qatnashadi va bu murabbiyga uning o‘zlashtirishini va ko‘nikmalarini nazorat qilish imkonini beradi.



V.S.P: turli ko‘rinishdagi maxsus tayyorgarlik

S.P.: maxsus tayyorgarlik

O.S.: SHakllantirish

S.S.: Stabilizatsiya (me’yorga keltirish)

Har birsikl uch (3) ta davrdan: tayyorgarlik, musobaqa va o‘tish davrlaridan tashkil topadi. Xar bir davr mashg‘ulotlari bokschining kuchli tomonlarini yanada rivojlantirishga va zaif tomonlarini bartaraf etishga qaratilgan bo‘ladi.

Bir yillik mashg‘ulot rejasini ishlab chiqishda:

- Nazorat, asosiy va maqsaddagi musobaqalar qachon va qaerda bo‘lib o‘tishidan to‘liq xabordor bo‘lish
- Asosiy musobaqalardan oldin va ular oralig‘ida tayyorgarlik ko‘rish maqsadida kichik va o‘rtacha musobaqalarda qatnashish va har bir musobaqada qatnashishda muayyan maqsad ko‘zda tutiladi (masalan: bokschining o‘sishini monitoring qilish, psixologik tayyorgarlikning shakllanganlik darajasi va h.k.)
- Musobaqani bokschining tayyorgarlik darajasiga qarab tanlash. Bokschining darajasidan balandroq musobaqalar uning psixologik holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

TAYYORGARLIK DAVRI

Tayyorgarlik davri uch fazaga bo‘linadi: umumiy tayyorgarlik, turli ko‘rinishdagi maxsus tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik fazalari. Musobaqa

jadvalidan kelib chiqqan holda bokschi 16 xaftadan 24 xaftagacha bo‘lga muddatni tayyorgarlik davri uchun sarflaydi. Mashg‘ulotlarning maqsad va ob’ektlari turlicha bo‘ladi. Dastlabki ikki fazada mashg‘ulotlar bir hil qobiliyat va darajadagi bokschilarning guruhida olib borilishi mumkin, biroq so‘nggi fazada bokschilar shaxsiy xususiyat va qobiliyatlariga qarab alohida tayyorgarlik o‘tashi lozim.

UMUMIY TAYYORGARLIK FAZASI

Umumiy tayyorgarlik fazasi mashg‘ulotlaridan ko‘zlangan maqsad taktik va texnik mahoratning asosi sanalgan kuch, tezlik va kordinatsiya kabi jismoniy qobiliyatlarni o‘stirishdan iborat. Mazkur fazada murabbiy past shiddatli ammo ko‘p xajmli, kuniga taxminan ikki qismdan iborat 2,5 soatdan 3 soatgacha bo‘lgan mashg‘ulotlarni tashkil etadi.

TAYYORGARLIK DAVRI UCHUN MASHG‘ULOT REJASIGA MISOL-UMUMIY TAYYORGARLIK FAZASI

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1. Chigilyozdi			
• Umumiy mashqlar • Maxsus boks mashqlari	20 daqiqa	O‘rtacha	Turli xil mashqlar
2. Asosiy mashg‘ulot			
• Boshga old qo‘l to‘g‘ri zarbasini berish	5 daqiqa	O‘rtacha	Boks stoykasi orqali
• Boshga old qo‘l to‘g‘ri zarbasini berish, boshga ort qo‘l to‘g‘ri zarbasini berish	5 daqiqa	O‘rtacha	Qo‘lqopdan foydalanmagan holda
• Oldinga hamda orqaga qadam tashlash orqali boshga old va ort qo‘l to‘g‘ri zarbalarini ijro etish	5 daqiqa	O‘rtacha	
• Oldingi mashqlar qaytadan bajariladi (x3)	15 daqiqa	O‘rtacha	
• SHerik bilan mashq olib borish **I** o Hujum: Boshga old va	4 daqiqa x1 daqiqa hordiq (x3 raund)	O‘rtacha	Qo‘lqop yordamida

ort qo‘l to‘g‘ri zarbalarini ijro etish o Himoya: ketch va zarbani qaytarish • SHerik bilan mashq **II** o Hujum: Boshga old va ort qo‘l to‘g‘ri zarbalarini ijro etish o Himoya: Turli xil himoya harakatlarini ijro etish • Arqon yordamida sakrash (skakalka) • Tezkor grushaga zarba berish • Grushaga zarba berish • O‘tirib turishlar/siqib rostlanish (otjimanie)/tizzalarni bukish	4 daqiqa x1 daqiqa hordiq (x3 raund) 10 daqiqa 10 daqiqa 10 daqiqa 5 daqiqa	O‘rtacha Maksimal O‘rtacha Maksimal Past	

3. Nafas rostlash			
• • Qo‘l va oyoqni siltash • Gimnastika zali yoki maydonda sekin yugurish	1 daqiqa 1 daqiqa 5 daqiqa	Past Past Past	

TURLI KO‘RINISHDAGI MAXSUS TAYYORGARLIK

Ushbu faza bo‘lajak musobaqa oldidan tayyorgarlik fazasi sanaladi. Shuning uchun aksariyat mashg‘ulotlar bokschini musobaqada qatnasha oladigan darajaga olib chiqish va unda yaxshi ijro mahoratini shakllantirishga qaratilgan bo‘ladi. Ushbu fazada umumiy tayyorgarlik fazasiga qaraganda ish xajmi kamaytiriladi va mashqlar shiddati sekinlik bilan o‘rta darajaga ko‘tariladi. Mashg‘ulotlar musobaqa kalendari va turnir yokki musobaqaning davom etish vaqtidan kelib chiqqan holda uch yoki to‘rt hafta davomida kuniga 1,5 soatdan 2 soatgacha bo‘lgan ikki qismdan iborat ko‘rinishda tashkil etiladi.

TAYYORGARLIK DAVRI UCHUN MASHG‘ULOT REJASIGA MISOL-

TURLI KO‘RINISHDAGI MAXSUS TAYYORGARLIK FAZASI

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1. Chigilyozdi			
• Umumiy mashqlar • Maxsus boks mashqlari	15 daqiqa	O‘rtacha	Turli xil mashqlar
2.Asosiy mashg‘ulot			
• Sherik bilan mashq olib borish **I** o Hujum: Bosh hamda tanaga old qo‘l to‘g‘ri zarbasini ijro etish o Himoya: ketch va bilak himoyasi	10 daqiqa	O‘rtacha	Qo‘lqopdan foydalanmagan holda
• SHerik bilan mashq **II** o Hujum: boshga old qo‘l to‘g‘ri zarbasi va tanaga ort qo‘l apperkot zarbasini ijro etish o Himoya: ketch va bilak himoyasi	8 daqiqa	O‘rtacha	Qo‘lqopdan foydalanmagan holda
• SHerik bilan mashq olib borish **III** o Hujum: boshga old qo‘l to‘g‘ri zarbasi va tanaga ort qo‘l apperkot zarbasin, boshga old qo‘l ilgak zarbalarini berish o Himoya: ketch va bilak himoyasi va aylanish	3.5 daqiqa x1 daqiqa hordiq (x3 raund)	O‘rtacha	Qo‘lqop yordamida
• Turnir mashg‘uloti 3. Arqon yordamida sakrash (skakalka) 4. Tezkor grushaga zarbe berish 5. Grushga zarba berish 6. Soya bilan jang	3.5 daqiqa x1 daqiqa hordiq (x4 raund)	O‘rtacha	
• Basketbol o‘ynash • O‘tirib turish/siqib rostlanish (otjimanie)/tizzalarni	20 daqiqa 10 daqiqa	O‘rtacha O‘rtacha	Jamoaviy Turnir mashg‘ulotida

bukish			

1. Nafas rostlash			
• Tananing jismoniy holatini nazorat qilish mashqlari	5 daqiqa	Past	

MAXSUS TAYYORGARLIK FAZASI

Ushbu fazada bokschi bo‘lajak turnir yoki musobaqaga to‘la qonli kuch bilan tayyorgarlikni boshlab yuboradi. Mashg‘ulotlar sparring va shunga o‘xshagan mashqlarning soni oshirilgan holda, texnika va taktika kabi ko‘nikmalarni yanada yaxshilashga qaratilgan bo‘ladi. Mazkur faza taxminan 7 yoki 8 xafta davom etib, mashg‘ulotlar kuniga 1 soatdan 1,5 soatgacha bo‘lgan ikki yoki uch qismdan iborat ko‘rinishda, kam xajmli va yuqori shiddatli shaklda tashkil etiladi.

TAYYORGARLIK DAVRI UCHUN MASHG‘ULOT REJASIGA MISOL-MAXSUS TAYYORGARLIK FAZASI

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1. CHigilyozdi			
• Umumiy mashqlar • Maxsus boks mashqlari	15 daqiqa	O‘rtacha	Turli xil mashqlar

2. Asosiy mashg‘ulot			
• Qo‘l, tananing yuqori qismi va oyoqlar yordamida fint ishlatish • Fint ishlatish, avval old qo‘l so‘ng ort qo‘l to‘g‘ri zarbalarini boshga yo‘llagan holda himoyaga o‘tish • Fint ishlatish so‘ngra boshga old qo‘l to‘g‘ri zarbasini yo‘llab himoyaga o‘tish	2 daqiqa 6 daqiqa 6 daqiqa	O‘rtacha	Murabbiy tomonidan ko‘rstib o‘tilgan turli xil fintlar qo‘lqop yordamisiz amalga oshiriladi Qo‘lqop yordamisiz

• Fint ishlatish, avval old qo‘l so‘ng ort qo‘l to‘g‘ri zarbalarini yuz qismiga yo‘llagan holda himoyaga o‘tish • Fint ishlatish so‘ngra boshga old qo‘l to‘g‘ri zarbasini yo‘llab himoyaga o‘tish • Qo‘l, tananing yuqori qismi va oyoqlar yordamida fint ishlatish hamda turli xil zarbalar ijro etish • Fint va hujum qilish • Turnir mashqlari 1. Soya bilan jang 2. Arqon yordamida sakrash (skakalka) 3. Grushaga zarba berish mashqlari • 5 va 10 metrga sprint (yugurish) • O‘tirib turish/siqib rostlanish (otjimanie)/tizzalarni bukish	3 daqiqa/1 daqiqa hordiq (3 raund) 3 daqiqa/1 daqiqa hordiq (3 raund) 3 daqiqa/1 daqiqa hordiq (3 raund) 3 daqiqa/1 daqiqa hordiq (2 raund) 3 daqiqa/1 daqiqa hordiq (4 raund) 4x5 metr va 4x10 metr 5 daqiqa		Qo‘lqop yordamida Qo‘lqop yordamida Qo‘lqop yordamida Qo‘lqop yordamida Bokschilar bir biriga qarshi kimo‘zarga yugurishadi (xuddi o‘zaro kimo‘zarga yugurish kabi Turnir mashqlari

3.Nafas rostlash			
• Gimnastika zali yoki maydonida sekin yurish hamda chuqur nafas chiqarish	3 daqiqa	Past	

MUSOBAQA DAVRI

Musobaqa davri ikki fazaga bo‘linadi: shakllanish fazasi va stabilizatsiya (me’yorga solish) fazasi. Har bir faza taxminan uch (3) xafta davom etadi va xar biri turli maqsad va vazifaga yo‘naltirilgan bo‘ladi. SHakllantirish fazasi

bo‘lajak turnir yoki musobaqaga etarli darajada ko‘nikmalarni shakllantirishga va mashg‘ulot natijalariga erishishga yo‘naltiriladi, stabilizatsiya fazasi esa bokschining musobaqa uchun holatini nazorat qilish orqali mashg‘ulotlardan erishilgan natijalarni saqlab turishga qaratiladi.

SHAKLLANTIRISH FAZASI

Ushbu fazada boksga oid mashqlar soni ortadi va ular yuqori shiddat bilan olib boriladi hamda murabbiy kuniga ikki qismdan iborat bir soatlik mashg‘ulotlar tashkil etadi. Bunga qo‘shimcha tarzda bokschining o‘zi hato va kamchiliklarini bartaraf etish ustida mashg‘ulot olib borishlari talab etiladi. shakllantirish fazasida bokschilar ko‘plab sparringlarga tushadilar va murabbiy sparringlarni bokschining qobiliyati va musobaqa jadvaliga asoslanib tashkil etadi. Masalan, bo‘lajak musobaqa jadvali bo‘yicha bokschi ikki kunda bir jang olib borishi ko‘zda tutilgan bo‘lsa, murabbiy shu bokschi uchun ikki kunda bir sparring tashkil etadi.

TAYYORGARLIK DAVRI UCHUN MASHG‘ULOT REJASIGA MISOL-SHAKLLANTIRISH FAZASI

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1. CHigilyozdi			
• Umumiy mashqlar • Maxsus boks mashqlari	15 daqiqa	O‘rtacha	Turli xil mashqlar

2. Asosiy mashg‘ulot			
• Hujum va qarshi hujum mahoratini shakllantirish mashqi • Turli xil hujum va himoya mashqlari • Turnir mashqlari 1. Soya bilan jang 2. Arqon yordamida sakrash (skakalka) 3. Grushaga zarba berish mashqlari	3 daqiqa/1 daqiqa hordiq (3 raund) 3 daqiqa/1 daqiqa hordiq (3 raund) 3 daqiqa/1 daqiqa hordiq (3 raund)	Juda yuqori Maksimal Juda yuqori O‘rtacha Yuqori	Jamoa bilan ishlash, har bokschi orali masofani saqlashiga e’tibor qaratish Ehtiyorkorlik muhim rol o‘‘ynaydi

3. Nafas rostlash			
• Hordiq chiqarish mashqlari va motivatsiya suhbatlari orqali gimnastika zali yoki maydonida sekin yurish mashqlari amalga oshiriladi	3 daqiqa	Past	

STABILIZATSIYA FAZASI

Stabilizatsiya fazasi musobaqa mobaynida bo‘lib o‘tadi va bu fazaning maqsadi bokschining jismoniy holatini saqlash va musobaqaga moslash hisoblanadi. Mashg‘ulotlar asosan taktikaga qaratiladi va har bir mashg‘ulot iloji boricha ikki marta 40 -50 daqiqa davom etishi mumkin. Stabilizatsiya fazasining mashqlariga 1-2 kilometrga yugurish yoki qisqa masofaga sprintlarni kiritish mumkin.

TAYYORGARLIK DAVRI UCHUN MASHG‘ULOT REJASIGA MISOL-STABILIZATSIYA FAZASI

Mashqlar	Davomiyligi	Mashq darajasi	Izoh
1.Chigilyozdi			
• Umumiy mashqlar • Maxsus boks mashqlari	15 daqiqa	O‘rtacha	Turli xil mashqlar

2. Asosiy mashg‘ulot			
• Sekin yugurish • Qisqa masofaga sprint • Turnir mashg‘uloti 1. Soya bilan jang 2. Arqon yordamida sakrash (skakalka) 3. Grushaga zarba berish mashqlari	10 daqiqa 1 daqiqa/1 daqiqa hordiq (x5 raund) 3 daqiqa/1 daqiqa hordiq (x5 raund)	O‘rtacha Maksimal Juda yuqori O‘rtacha Yuqori	

3. Nafas rostlash			
• Hordiq chiqarish	3 daqiqa	Past	

mashqlari va motivatsiya suhbatlari orqali gimnastika zali yoki maydonida sekin yurish mashqlari amalga oshiriladi			

O‘TISH DAVRI

O‘tish davri bokschi uchun xordiq chiqarish davri sanaladi. Bu davr mobaynida bokschining bardoshlilik, kuch, tezlik kabi jismoniy qobiliyatlari susayishi mumkin, ammossikl va musobaqalar mobaynidagi mashg‘ulotlarning jismoniy va psixologik charchog‘ini chiqarib yuborish uchun bokschiga albatta o‘tish davri bosqichi taqdim etilishi lozim. Bundan tashqari, bokschi yangi mashg‘ulotssikli boshlanganda yo‘qotilgan jismoniy ko‘nikmalarini tezda tiklab oladi.

5.4.7. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Boksda psixologik tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etadi. Bu bokschiga kuchli hayajonni engishga va ijro mahoratiga salbiy ta’sir kuo‘rsatuvchi stressdan holi bo‘lishga imkon beradi.

Zaif psixologik tayyorgarlikka ega bo‘lgan ko‘plab bokschilar musobaqalarda o‘zlarining to‘liq mahoratlarini namoyish eta olmaganliklarining ko‘p marotaba guvohi bo‘lganmiz. SHuning uchun bokschining psixologik tayyorgarligi boksda muvaffaqiyatga erishish uchun muhim omil sanaladi. UMUMIY PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

- Bokschi kar’erasini boshlashi bilanoq, murabbiy bokschi bilan suhbat olib borib, uning ilgarilari qatnashgan sport turlari, ularda erishgan yutuqlari, oilasi bilan munosabatlari va yashash shart-sharoitlari kabi shaxsiy ma’lumotlarni aniqlab oladi.
- Kundalik mashg‘ulotlar turli mashqlar, o‘rganish, xordiq chiqarish va mustaqil ta’limni o‘zida mujassamlashtirishi lozim.

- Murabbiy bokschi bilan suhbat qurish va ruhiyat bag‘ishlovchi metodlarni qo‘llagan holda xordiq chiqarish mashqlarini tashkil etish orqali psixologik tayyorgarlikni shakllantirib boradi
- Mashg‘ulotlar mobaynida erishilgan yutuqlarni ta’kidlab bokschini rag‘batlantirib borish lozim, bu unda o‘ziga ishonchni va yuqori marralarni erishishga qiziqishni orttiradi.
- Mashg‘ulot va boshqa vaziyatlarda bokschining o‘ziga xos xususiyatlarini kuzatib yodda saqlab borish lozim.
- Janglarda duch kelish mumkin bo‘lgan turli vaziyatlardan foydalangan holda mashg‘ulot tashkil etish lozim, bu bokschiga bo‘lajak janglarda har qanday vaziyatga tayyor turish imkonini beradi.

MUSOBAQA UCHUN PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

- Ilk musobaqa bokschi g‘alaba qozona oladigan darajada bo‘lishi lozim. Bu bokschiga o‘zining dastlabki boks kar’erasidanoq g‘oliblik hissini tuyish imkonini beradi.
- Bokschida o‘z mahorat va ijrosiga bo‘lgan ishonchni shakllantirib boring
- Bokschini boks qoidalari bilan yaqindan tanishtirish lozim, bu bokschiga har qanday muammoga duch kelinganda masalani o‘zi hal eta olish imkonini beradi. Bu bokschiga murabbiy menga ishonarkan degan ijobiy tuyg‘uni baxsh etadi.

5.4.8. TAKTIKA

Taktika bokschi uchun texnika va psixologik tayyorgarlik singari bir hil ahamiyatga ega. Taktika nafaqat bokschi ringda nima qilishi kerak degan fikrni, balki ovqatlanish, mashg‘ulot va xordiq chiqarishni ham o‘zida mujassam etishi lozim. Shuning uchun taktika bokschining psixologiyasidagi o‘zgarishlash, vaziyatlar va musobaqa qonun-qoidalariga binoan o‘zgarib boradi.

Taktika butun mashg‘ulotssikli davomida o‘rgatib va tushuntirilib boriladi (masalan umumiy tayyorgarlik davrida taktika mashg‘ulotlarning 50% qamrab oladi va keyin har bir davrda yana 10%ga oshib boradi). raqibning o‘ziga xos xususiyatlari ya’ni millati, psixologik va texnik tayyorgarligi hamda uning yillar davomida to‘plagan tajribasi kabi jihatlardan kelib chiqib taktika ham o‘zgarib boradi, shuning uchun taktikani yuzaki, qisqacha yoki tezlik bilan o‘rgatishning imkoni yo‘q.

TAKTIKA UCH FAZADA O‘RGATILISHI MUMKIN:

-oyoqlarni joyidan qimirlatmasdan

-asosiy qadam tashlash usullari bilan

-turli xarakatlari bilan

Ushbu taktikalar bokschining kundalik odatiga aylanishi lozim. Bokschi ularni qilishim kerak deb bajarmasligi kerak. Murabbiy bokschi taktikalarni o‘zining kundalik odatlari safiga qo‘shganligini turli mashqlar orqali nazorat qilib borishi lozim. Masalan, bokschining ko‘zini boylab, undan biror bir taktik xarakatni ijro etishni talab qilish

UMUMIY TAKTIKALAR:

- Raqib haqida muayyan bilimga ega bo‘lish
  - Raqib janggini video tasma yoki musobaqalarda kuzatish orqali
  - Raqib taktikalarining ssenariysini tuzib chiqish
- Yuqori temp – jangning barcha raundlarida eqori tempni saqlash
- Nokaut – jangda nokaut bilan g‘alaba qozonig‘ uchun raqibga kuchli zarba berish yo‘llarini izlash
- Himoya – qo‘proq himoyaga e’tibor qaratib, raqib hatolikka yo‘l qo‘yishini kutish
- Umumiy – vaziyatga qarab taktikalarni tanlash va iero eitsh
- O‘zgaruvchan temp –bokschi jang tempini tez yoki sekin kechishini nazorat qilib boradi
- 3-raund – uchinchi raundda hujumkor jang olib borish yoki agar g‘alaba qozonayotgan bo‘lsa himoyalanish

- Kombinatsiya –ikki yoki undan ortiq taktikalar to‘plami

KUBALIK BOKSCHI VA MURABBIYLAR TOMONIDAN SO‘NNGI PAYTLARDA MUSOBAQALAR DAVOMIDA NAMOYISH ETILGAN TAKTIKALAR QUYIDAGILAR:

- Doim g‘alaba qozonishga shay bo‘lish. Qo‘llash mumkin bo‘lgan turli taktikalarni tayyorlash va raqibning o‘ziga xos xususiyatlarini tahlil etib, to‘g‘ri taktika tanlash
- Har uchala masofada jang olib borish (uzoq, o‘rta va yaqin) va har uchala masofada ustunlikka ega bo‘lish
- Doim ilk hujumni tashkil etish. Jangni raqibga hujum bilan boshlash.

4.4.9. MUSOBAQA MOBAYNIDAGI FAOLIYAT

JANGDAN OLDIN

- Bokschilar jang bo‘lib o‘tadigan joyga musobaqa boshlanishidan bir soat oldin etib kelishlari va u erdagi muhit bilan tanishishlari talab etiladi. agar ruhsat etilsa, bokschilarga ringga kirib u erdagi sharoit (ringning poli, arqonlar va boshqlar) bilan tanishish tavsiya etiladi.
- Bokschilar musobaqa qonun-qoidalarini va hakamlarni xurmat qilishlari shart
- Chigilyozdi mashqlari 15-20 daqiqa uch fazada tashkil etiladi. bokschi mashg‘ulot olib borayotganda murabbiy unga bo‘lajak jangda qo‘llaniladigan taktikalar haqida so‘zlab beradi.

o Birinchi faza tanani qizitib olish uchun umumiy mashqlardan iborat bo‘ladi

o Ikkinchi faza maxsus chigiyozdi fazasi hisoblanadi va unda bokschilar boksga oid mashqlardan tanani qizdirib olish uchun foydalanadilar

o So‘nggi faza maxsus faza sanaladi

- Lapa bilan ishlaganda murabbiy raqibning bo‘yi va bokschining o‘ng qo‘lli yoki chapaqay ekanligini inobatga olishi lozim.

- Dangdan oldingi chigilyozdi mashqlari bokschining o‘ziga xos xususiyatlarini inobatga olgan holda tashkil etiladi. ba’zi bokschilar fiziologik tayyorgarlikka texnik va taktik tayyorgarlikdan ko‘ra ko‘proq vaqt sarflashlari mumkin yoki buning teskarisi ham bo‘lishi mumkin.
- Jangdan oldin bokschining turli hulqlarini xurmat qilish lozim

JANG MOBAYNIDA

- Ring burchagida
  - To‘g‘ri maslahat va ko‘rsatmalar berish uchun har bir raundda bokschining xarakatlarini muntazam kuzatib boring
  - Bir yoki ikki og‘iz so‘z bilan ko‘rsatmalar bering (masalan, “ustunligingni saqla” yoki “tempni oshir” va h.k.)
  - Raund nihoyasiga etganda ringga kirishga shay turing
- Ringda
  - Dastlabki 15-20 soniyani bokschini o‘ziga keltirib olishga sarflang
  - Sekundantlardan biri ko‘rsatma berganda ikki sekundant o‘ning so‘zlarini takrorlab tasdiqlab boradi
  - Bokschiga jahl va xafalik kayfiyatingizni ko‘rsatmang
  - Jang natijasiga qarab bokschiga kerakli taktikalarni uqtiring
  - Bokschiga jang natijasi haqida aytmang, unga faqat taktika va texnika haqida gapiring.

JANGDAN SO‘NG

- G‘alabaga erishganda ham mag‘lub bo‘lganda ham bokschiga ijobiy munosabatda bo‘ling
- Jang natijalarini muhokama qilishdan oldin bokschiga nafas rostlab olish uchun etarli vaqt bering
- Bokschi jangni muddatidan ilgani yakunlab g‘alaba qozongan bo‘lsa, u kiyinish xonasida qolgan jang muddatini olib borishi lozim (masalan, bokschi jangning birinchi raundida g‘alaba qozonsa, u kiyinish xonasida yana ikki raund mashg‘ulot olib borishi lozim)

- Bokschining xarakteri va mahoratidan kelib chiqqan holda, agar bokschiga salbiy ta’sir ko‘rsatsa, unga keyingi raqibini ko‘rsatish tavsiya etilmaydi.
- Video tasmani muhokama qilish paytida marabbiy o‘z e’tiborini bokschi jangda ijro etgan xarakatlarga qaratadi va zaif tomonlarni bartaraf etish bo‘yicha tegishli ko‘rsatmalar beradi
- Agar bokschining vazni keragidan ortiq bo‘lsa, u jangdan so‘ng yana mashg‘ulot olib borishi lozim
- Talab etilgan vaznga mos bo‘lish uchun ertalab vaqtli uyg‘onib mashq qilish tavsiya etilmaydi. Bokschi uyquga ketishdan oldin mashq qilib kerakli vaznga mos bo‘lib olishi lozim.

5.5. YUQORI DARAJADAGI MASHG‘ULOT

5.5.1. IZOMETRIK MASHG‘ULOTLAR

Izometrik mashg‘ulot deb tana yoki mushaklarning ko‘rinmas xarakati bilan bajariladigan mashqlar to‘plamiga aytiladi. Bu mashg‘ulot yana stretching kabi mashqlarni o‘z ichiga olgan statik mashqlar nomi bilan ham mashhur. Bu mashqlar qarshilik orqali kuchli mushaklarni shakllantirish maqsadida bajariladi. Izometrik mashqlar albatta kuchni yaxshilaydi, ammo yanada yuqori natijaga erishish uchun kuchni shakllantirish mashg‘ulotlari tosh ko‘tarish mashqlarini o‘zida jamlagan dinamik mashg‘ulotlar bilan birgalikda olib borilishi lozim.

Bir mashg‘ulot to‘rttadan (4) oltitagacha (6) izometrik mashqlarni o‘z ichiga olishi mumkin.

Izometrik mashqning asosiy tamoyili mashqlarning necha marta takrorlanishi, xajmi yoki ketma ketligiga bog‘liq emas. Bu mashqlarning asosiy tamoyili mashqlarning davomiyligiga ko‘proq yo‘naltirilgan bo‘ladi. Izometrik mashqlarni kuchli ish xajmi tamoyili asosida bajarish mumkin. Mashqlarning shiddatini oshirish uchun tosh vazni yoki qarshilikni oshirib borish tavsiya etiladi.

IZOMETRIK MASHG‘ULOTLAR DASTURI

- Mashqlar hech qanday uskuna yoki jihozsiz istalgan payt va joyda bajarilishi mumkin.
- 20-40 soniyalik to‘rt (4) olti (6) marta takrorlash va takrorlashlar oralig‘ida to‘g‘ri tashkil etilgan nafas rostlash muddatlari orqali ko‘zlangan maqsadga optimal darajada erishish mumkin.
- Mashqlar davomida qarshilik kuchi sifatida bokschining o‘z tanasidan, mavjud holatlar va vazn beruvchi narsalardan foydalanish mumkin
- Odatiy kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan ko‘ra ko‘proq mushak to‘qimalarini ishlatishga imkon beradi. Ko‘proq mushak to‘qimalarini faollashtirish esa bokschiga butun tana mushaklarini yanada kuchliroq shakllantirish imkonini yaratadi.
- Mashqlar istagan payt, joy va holatda bajarilishi mumkin.
- Mashqlarning shiddati, takrorlash miqdori va davomiyligi bokschining qobiliyatiga bog‘liq bo‘ladi.

5.5.2. PLIOMETRIK MASHG‘ULOTLAR

Pliometrik mashg‘ulot deb kuchli va tezkor xarakatlar va mashqlar ketma ketligi asosida tananing turli sohalarida kuchni rivojlantirishga aytiladi. Bu asosan bokschining shaxsiy tana vazni bilan bajariladigan mashqlar bo‘lib, qo‘shimcha vaznni talab etmaydi. Bir mashg‘ulot ikki yoki uchta pliometrik mashqlarni o‘zida mujassamlashtirishi mumkin va odatda mushaklarni ortiqcha xoldan toydirmaslik uchun erta tongda bajarish tavsiya etiladi.

Pliometrik mashg‘ulotlarning asosiy tamoyili o‘sib boruvchi tempdagi ish xajmini ta’mindash bo‘lib, bunga amal qilinganda dinamik kuch-qudratning kuchayishi aniqlangan.

Ish xajmini oshirish

Tanada yaxshilanish yuz berishi uchun mashg‘ulot unga kuchli talab qo‘yishi yoki boshqacha qilib aytganda uni zo‘riqtirishi lozim. Tana bir

mashg‘ulot xajmiga ko‘nikib olgandan so‘ng, mashg‘ulot xajmi yanada ko‘proq oshirilishi lozim.

Ish xajmini oshirish orqali yuzaga kelgan holatga adaptatsiya (ko‘nikish) jarayonini to‘g‘ri borishini ta’minlash uchun ish xajmi tezlik bilan oshirilmasligi lozim, aks holda tana yangi sharoitga ko‘nika olmasdan ishdan chiqishi mumkin. Ish xajmini oshirish juda ham ehtiyotkorlik bilan nazorat qilib borilishi va bir maromdagi o‘sib borish ta’minlanishi lozim hamda xaddan ziyod mashq qilib yubormaslik talab etiladi.

PLIOMETRIK MASHG‘ULOTLAR DASTURI

- Uch (3) siklda olti (6) - o‘n (10) marta mashqlarni takrorlash orqali ko‘zlangan darajadagi optimal kuchga erishish mumkin
- Turlissikllardan iborat mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqing va amaliyotga joiy eting
- Egiluvchanlik mashqlari qizib olish mashqlari tarkibiga kiritilishi lozim
- Mashqlarni tanlash paytida murabbiy bokschining alohida ehtiyojlarini inobatga olishi lozim
- Mashqlar sakrash, egilish, to‘sinlar ustidan sakrash kabi xarakatlardan tashkil topishi lozim.
- Mashqlar bokschiga yo‘nalishni, tana xarakatlarini va joylashuvni o‘zgartirish imkonini yaratishi lozim
- Mashqlarning chastotasi, shiddati va davomiyligi o‘zgarib turishi talab etiladi. mashg‘ulotdan qo‘zlangan maqsadga erishish murabbiy nazoratida bo‘lishi shart
- Tezlikni boks xarakatlarini odatdagidan ko‘ra tezroq bajarish orqali oshirish mumkin.

5.5.3. ME’YORIDAN ORTIQ MASHQ QILISH

Me’yoridan ortiq mashq qilish deb bokschining jimoniy va psixologik qobiliyati chegarasidan oshirib bajarilgan mashqlar to‘plamiga aytiladi.

me’yoridan ortiq mashq bokschining imkoniyati darajasidan oshiq noto‘g‘ri tanlangan mashg‘ulot xajmi (shiddati), qisqa muddatli va uzoq muddatli mashg‘ulot rejalarining yomon ishlab chiqilishi, bokschi uchun rejalashtirilgan musobaqalar sonining noto‘g‘ri tanlanganligi va boshqva shu kabi omillar orqali sodir bo‘ladi. Murabbiy bokschilarni me’yoridan ortiq mashq qildirib yubormasligi lozim.

ME’YORIDAN ORTIQ MASHQ QILISHNING FIZIOLOGIK BELGILARI

- O‘yquda bezovtalanish, horg‘inlik
- Kordinatsiyaning yo‘qolishi
- Me’yoridan ortiq chanqoq hissini tuyish
- Ishtaxaning bo‘g‘ilishi
- Bosh og‘rig‘i, ko‘ngil aynish, mushaklardagi ortiqcha og‘riq
- Jang olib borishga qiziqishning so‘nishi

ME’YORIDAN ORTIQ MASHQ QILISHNING PSIXOLOGIK BELGILARI

- O‘zini umidsiz xis qilish va o‘ziga bo‘lgan xurmatning susayishi
- Atrof-muhit va emotsional stressga beriluvchanlik
- Musobaqadan qo‘rqish va qiyinchilikni engib o‘tishdan qochish

Me’yoridan ortiq mashq qilib yubormaslik uchun bokschidan ham tegishli bilim talab etiladi va bokschi yuzaga kelgan muammo quyishqondan chiqib ketmasligi uchun o‘z vaqtida murabbiyga xabar berishi lozim va murabbiy ham o‘z navbatida bokschining yurak urishini va hulqidagi o‘zgarishlarni kuzatib borishi shart.

Turli vaziyatlarning oldini olish me’yoridan ortiq mashq qilib yubormaslikning kaliti sanaladi. Yaxshi rejalashtirilgan sport dasturi, to‘g‘ri

tashkil etilgan sayi-xarakatlar va qiziqarli mashg‘ulotlar etarli miqdorda tashkil etilgan xordiq me’yoridan ortiq mashq qilib yubormaslikning asosi sanaladi. Bokschi haqida etarli ma’lumotga ega bo‘lish uchun barcha mashg‘ulotlar video tasmaga yozib borilishi lozim.

O’z-o’zini tekshirish uchun savollar:

1. Old oyoqqa vaznni taqsimlashni izohlab bering?
2. Ort oyoqqa vaznni taqsimlashni izohlab bering?
3. Tik stoykani ta`riflab bering?
4. Sakrab sirpanishni farqini izohlab bering?
5. Himoya usullarini izohlab bering?
6. Fint turlarini ta`riflab bering?
7. O‘rta masofadan jang uchun stoykani ta`riflab bering?
8. Yaqin masofadan jang uchun stoykani ta`riflab bering?
9. Faol hujum taktikasini izohlab bering?
10. Oyoq bilan ishlash

izohlab bering?

11. Qadam tashlab sirpanishni farqini izohlab bering?
12. Tayyorlanib hujum tashkil etishni izohlab bering?
13. Tayyorgarliksiz hujum tashkil etishni izohlab bering?
14. Qarshi zarba berishni izohlab bering?
15. Zarbalar majmuasini ta`riflab bering?

TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR

1.Coaches Manual. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE: AUGUST 2011, 275 pg.

2.Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.

3.Дмитриев А.В. Анализ манер боя в современном боксе / А.В. Дмитриев, О.П. Фролов, Н.А. Худадов // Бокс: Ежегодник, 1975. - С. 11-12.

4.Закиров Ш.Н. Предугадывание действий противника – важный

раздел игрового бокса / Ш.Н. Закиров // Бокс: Ежегодник, 1971.-С. 64-66.

5.Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.

6.Киселев В.А.Оценка тренированности боксеров высокойквалификации 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.

7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М., 2001. - 323 с.

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

12. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И. Филимонов. - М: ИНСАН, 2000. - 432 с.

13. Филимонов В.И. Модельные характеристики физической подготовленности боксеров / В.И. Филимонов // Альманах "Бокс-99". - М: ТЕРРА СПОРТ, 1999. - С. 82-85.

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

12. 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.

VI BOB. KICHIK SPORT RAZRYADIGA EGA BOKSCHILARNI O’RGATISH VA MASHQ QILDIRISH

III razryad olgan bokschi musobaqalarda muntazam qatnashiishni boshlaydi va jangovar tajriba orttira boradi. Sport takomillashuvining bu bosqichida u o’quv-mashg‘ulot ishi va musobaqalarni birga qo’shib olib boradi, sport faoliyatini esa shunday rejalashtiradiki, sport mahoratini doimo oshira borib, har doim musobaqalarga tayyor turishi lozim.

Murabbiy o’z o’quvchilarini sport texnikasini aniq va har tomonlama egallagan, taktikadan maqsadli foydalanadigan, hujum harakatlarida faol, chaqqon, yaxshi himoyalanadigan, kuchli zarba berishga ortiqcha berilmasdan yengil va erkin boks tushadigan mohir bokschi qilib tarbiyalashi shart.

Sport takomillashuvi jarayonida yosh bokschi o’z texnik tayyorgarligi ustida tinmay ishlashi lozim: hujum, himoya va qarshi hujumlarning asosiy usullarini takrorlagan holda texnika vositalari kompleksini takomillashtirishi, uning individual jang olib borish uslubi qanday usullar asosiga quriladigan bo’lsa, o’sha usullarga alohida e’tibor qaratishi kerak.

Bokschini o’rgatishning boshlang‘ich davri maqsadi (unda texnika vositalari-ning keng kompleksidan foydalaniladi) – turli xil taktik yo’nalishga ega jang sharoitlarida harakat qila oladigan har tomonlama etuk sportchini tarbiyalash. Bunday tarbiya zamonaviy bokschiga qo’yiladigan umumiy talablarga muvofiq keyinchalik ham davom ettirilishi lozim.

Yosh bokschi o’zining sportdagi faoliyatida har tomonlama jismoniy rivojlanishga intilishi zarur. Mashqlar, birinchi navbatda, o’yin mashqlari tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilishi lozim. Ular orasida basketbol afzalroq, chunki ushbu o’yin jarayonida bokschi uchun ayniqsa qimmatli bo’lgan sifatlar: fikrlash, harakatchanlik va reaksiya tezligi tarbiyalanadi.

Shu bilan bir qatorda yosh bokschi o’zining jangovar individualligini takomillashtiradi. Boshlang‘ich o’rgatish davridanoq u jang olib borishning

ma’lum bir uslublariga qiziqish bilan qaragan, endi esa mashg‘ulotlar va musobaqalarda tajriba orttira borib, jangchi sifatida o’z mavqeini belgilab oladi, ya’ni uning individual jang olib borish uslubi paydo bo’ladi. Garchi sportchilar bitta murabbiydan tipik texnika bo’yicha boks tushishni o’rgangan bo’lsalarda, o’rgatish kursi tugagandan so’ng ular bir-biriga o’xshagan bo’lmaydilar. Murabbiy yosh bokschining qobiliyatini ochishi va rivojlantirishi, uni ma’lum texnika vositalari bilan qurollantirishi zarur.

Individual qobiliyatni ochishga ko’pincha musobaqalar yordam beradi. Musobaqalar bokschining iqtidori va tayyor-garligini baholashga, uning yutuqlari va kamchiliklarini aniqlashga yordam beradi. Murabbiy seksiya sport ishini shunday tashkil qilishi lozimki, yosh bokschilar uchun musobaqalarda qatnashish alohida bir narsaga aylanmasligi kerak. Musobaqalar – bu o’quv-mashg‘ulot jarayonining ajralmas qismi, ularda qatnashayotib, bokschilar boks texnikasi va taktikasini egallash borasidagi qobiliyatlari bilan musobaqalashadilar.

Mohirona texnika va taktikani nazar-pisand qilmay-digan sportchilarni qoralash, yoshlarning tabiatan berilgan iqtidorlari rivojlanishini cheklaydigan bir qolipdagi hamda standart o’quv-mashg‘ulot ishi bilan qat’iy kurashish zarur.

Musobaqalarni tashkil qilish yil fasliga bog‘liq emas. Musobaqalar taqvimiga amal qilib, murabbiy umumta’lim maktablaridagi o’quv mashg‘ulotlariga xalaqit bermaydigan va shug‘ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga mos keladigan vaqtni belgilab oladi. Musobaqa oldidan o’tkaziladigan bevosita mashg‘ulot ushbu musobaqa xususiyatlariga sportchi diqqatini jamlashga qaratilgan.

Yosh sportchi musobaqalar taqvimidan qat’i nazar o’z sport mahoratini doimo oshirib borishi zarur. U, mashg‘ulotlarni o’qish bilan birga olib borib, musobaqalarga uning sportda takomillashuvidagi muvaffaqiyatlariga yakun yasovchi nazorat tekshiruvi sifatida qarashi lozim.

Yoz kunlarida bokschi o’zining umumiy jismoniy tayyorgarligi to’g‘risida alohida g‘amxo’rlik qilishi va mashg‘ulotlarda ochiq havodagi umumiy rivojlan-

tiruvchi mashqlarni (yugurish, sakrash va uloqtirish, basketbol, voleybol, eshkak eshish va h.k.) keng qo'llashi kerak.

Sport takomillashuvi jarayonida o'smir texnik jihatdan o'zini puxta tayyorlashi: asosiy hujum, himoya va qarshi hujum usullarini takrorlagan holda texnik malakalar kompleksini takomillashtirishi lozim.

6.1.Hujumlar

Agar malakali bokschilarning jangiga diqqat bilan e'tibor qaratilsa, unda shuni sezish mumkinki, hujumlar, himoyalar va qarshi hujumlar doimiy ravishda jangovar o'yin vaziyatlarida almashinib turadi. Masalan, bokschining himoyasi, faol bo'lish maqsadida, qarshi zarbalar bilan birga amalga oshirilishi kerak. Faqat shundagina u mustahkam va ishonchli bo'ladi. Qarshi zarbalarsiz himoyalanish – raqib hujumlariga doim yo'liqish demakdir.

Bokschining himoyalanishlarsiz o'z hujumlarini tashkil etishi noto'g'ri bo'lardi. Har bir hujum zarbasini himoya bilan mustahkamlash zarur. Masalan, chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba bilan hujum qilayotib, uni mumkin bo'lgan qarshi zarbaga o'ng kaftni ochiq holda qo'yish bilan birga bajarish lozim. Manyovr olib borayotib, bokschi bir vaqtning o'zida hujum va qarshi hujumlarni amalga oshirish uchun imkoniyat qidiradi.

Hujum qilish harakatlarini egallayotib, bokschi birinchi navbatda to'g'ridan zarbalar berib harakat qilishni o'rganishi zarur. Ular orasida chap qo'lda boshga takroriy zarbalar keng tarqalgan. Ular odatda o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba bilan birga amalga oshiriladi.

Bokschining yuksak texnik mahorati o'lchovi – bu uning zarbalar seriyasi yordamida hujum qilish qobiliyatidir. Seriya tashkil qiluvchi zarbalar turli xil uyg'unlikda almashlab turilishi lozim.

Ko'p hollarda faqat boshga yoki bosh va gavdaga navbatma-navbat beriladigan to'g'ridan zarbalar seriyalari qo'llaniladi.

Yosh bokschi ikkala qo'lda pastdan va yon tomondan zarbalar berish bilan hujum qilishni egallashi kerak. Ularni amalga oshirishdan oldin raqib diqqatini

hujum boshlanishidan chalg‘ituvchi aldamchi zarbalar (fintlar) qo’llaniladi. Bunday fintlar masofani o’zgartirish bilan bog‘liq o’yin ko’rinishidagi manyovr olib borish bilan birgalikda hujumdan avval bajariladi.

Har bir hujum boshi va oxiri bor bo’lgan yaxlit harakat sifatida amalga oshiriladi. Har qanday hujum quyidagi fazalar bo’yicha quriladi: tayyorgarlik, boshlovchi (birinchi) zarba, zarba seriyalari bilan hujumni rivojlantirish va jangdan chiqish. Ishonchli tarzda harakat qilish maqsadida, har bir hujumni shu fazalar bo’yicha o’rganish va takomillashtirish shart.

6.2.Himoyalar

Himoya sport mahoratining negizidan biri hisoblanadi. Himoyani na vaqtni, na energiyani ayamasdan egallash lozim. Eng birinchi musobaqalardan boshlab o’smir shuni yodda tutishi kerakki, g‘alabaning mohiyati zarba o’tkazmaydigan himoyala-nishdan iborat.

Har bir mashg‘ulotda sherik bilan himoyalanishdagi mashqlar o’ta muhim hisoblanadi. Masalan, chap qo’lda to’g‘ridan boshga beriladigan jonga teguvchi zarbalardan ishonchli himoyalanish uchun raqib bilan shartli jangda raqibning tez hujumlaridan chap qo’lda to’g‘ridan boshga zarba berish bilan himoyalanishning turli usullarini erkin qo’llash ajoyib mashq hisoblanadi. Bunday mashq mashg‘ulot jangi oldidan ruhan yaxshi tayyorlanishga yordam beradi. Agar himoyaning ayrim turlarini qarshi zarbalar bilan birga qo’shib bajarilsa, bokschi raqib hujumlarga mustahkam tura oladi.

O’ng qo’lda to’g‘ridan boshga beriladigan zarbadan ham himoyalanish muhim ahamiyat kasb etadi, aynan bunday zarbadan nokdaun holatiga tushish mumkin. Bu zarbadan himoyalanishda kombinatsiyalashgan himoyalar eng yaxshi vosita hisoblanadi. Bunda bitta himoya harakatida himoyalanishning bir nechta turlari: qochish, og‘ish, o’ng kaft, chap yelka va chap tirsak bilan to’sish birga qo’shib bajariladi. Bunday himoyalanishni boshga beriladigan qo’sh zarbalarga qarshi ham qo’llaniladi. Zarbalarga mustahkam va puxta dosh

berishni ta’daqlash uchun har doim bitta harakatda himoyaning bir nechta turlarini birga bajarish zarur. Shuni yodda tutish kerakki, orqaga chekinish bilan raqibning har qanday hujumidan qutilib qolish mumkin, lekin keyin zudlik bilan javob zarbasini yo’llash uchun dastlabki holatga qaytish lozim.

6.3.Qarshi hujumlar

Bokschi yosh shug‘ullanuvchilar guruhida mashg‘ulotlarda qatnashayotib, turli xil qarshi zarbalarni himoya jangi asosi sifatida o’rgana boshlagan. Hozir esa u o’zi uchun mos bo’lgan qarshi zarbalarni tanlab olishi lozim. Bunday qarshi zarbalar musobaqa tajribasi ortgan sari uning shaxsiy, ya’ni uning jang olib borish uslubini tashkil etuvchi qarshi hujum usuliga aylanadi.

Agar bokschi ishonchli himoyalanishni istasa, u himoya jangining texnik vositalarini o’zlashtirib olishi lozim. Shunda u faollikni yo’qotmagan holda jangovar tashabbusni saqlab qolish imkoniyatini oladi.

Himoyaning har bir turi texnika nuqtai nazardan javob zarba berish uchun qulay dastlabki holat bo’lib xizmat qiladi yoki qarshi zarba bilan birga bajariladi. Bu bokschiga jang sur’atini tushirmay, oqilona holda tashabbuslik bilan harakat qilishga yordam beradi. Masalan, orqaga chekinish paytida u himoya holatidan istalgan javob zarbasini amalga oshirishi mumkin.

O’ng qo’lda javob zarbalarini o’ngga og‘ib bajarish ham mumkin, gavdani o’ngga burish esa bu zarba uchun qulay dastlabki holatni yaratadi. Orqaga chekin-gandan so’ng raqib hujumiga zarba seriyalari bilan ham javob qaytarish mumkin. Bunda orqaga chekinishda raqibning ochilib turgan joylarini mo’ljallab olish lozim.

Qarshidan (ro’paradan) zarbalar o’zining kutilmaganligi bilan ta’sirlidir. Ular himoyalanish harakati qarshi zarba harakati bilan bir xil yo’naltirilganda bajariladi. Masalan, chap qo’lda qarshidan (ro’paradan) zarba o’ngga og‘ish bilan birga beriladi.

Raqib o’ng qo’lda hujum qilganda uni shunday zarba bilan qarshi olish qulayroq. U chap qo’lda boshga hujum qilgan paytda esa o’ng qo’lda boshga

qarshidan kesishma zarba berish juda samaralidir. Qarshidan zarbalar bokschidan ma’lum bir qat’iy harakat qilishni taqozo etadi.

6.4.Yaqin masofada jang olib borishda takomillashish

Boshlang‘ich tayyorgarlik davrida uzoq va o’rta masofalardagi jangning texnik asoslarini egallab, bokschi yaqin masofadan jang olib borish malakalarini takomillashtirishga kirishadi. Yaqin masofadan jangda, uzoq masofadagi kabi, lekin yaqindan xuddi o’sha zarbalar va himoya usullari qo’llanilishi sababli, bokschiga tanish bo’lgan jangovar harakatlarni “kaltalatish” qiyin bo’lmaydi.

Yaqin masofadagi jangda uni yaxlitligicha egallash uslubi tabiiy va samarali hisoblanadi. Avval bokschi shaylangan holda jangovar holatda raqibga yaqin turishga hamda u bilan o’rtadagi masofani buzmasdan siljib yurishga o’rganishi lozim. Faqat himoyali tik turishda erkin turgan holda raqibning turli yo’nalishda harakatlanishiga qarab yaqin masofani ushlab turishni o’rganib olgandan keyingina zarbalar va himoya texnikasini takomillashtirishga o’tish mumkin.

Jangovar harakatlarni to’sishlar bilan himoyalanishdan egallash lozim, ya’ni raqibning qisqa zarbalarini o’tkazib yubormaslikni o’rganish kerak. Ushbu himoya turining mohiyati shundan iboratki, bukilgan qo’llar va yelkalar bilan boshni va gavdaning oldi qisdaqi berkitishdir. Bokschining pishiqligi, ya’ni zarba emasligi gavdani yon tomonlarga birmuncha yumshoq harakat qildirish bilan kuchayadi. Bunday harakat bilan shug‘ullanuvchi raqibning turtkilari va siquvini yumshatgandek bo’ladi.

Bokschining keyingi himoyalanish malakasi – raqib qo’llariga o’zining kaftlari va bilaklarini qo’yib, uning qisqa zarbalarini to’xtata bilish.

Raqibning qisqa zarbalari ta’siri doirasida zarba o’tkazib yubormay saqlanib turish ko’nikmasini hosil qilish vazifasini muvaffaqiyatli hal etish maqsadida, avvalgi ikkita himoya turlariga qo’shimcha og‘ishlar bilan himoyalanishni ham qo’shish lozim. Yaqindagi jangni egallashda sherik bilan bajariladigan mashqlarda to’sishlar (qo’yishlar), to’xtatishlar va og‘ishlar bilan

himoyalanishdan foydalanish mumkin. Bokschi bu uchta asosiy himoya turlarini birinchisidan ikkinchisiga silliq o’tgan holda birga qo’shib bajarishni bilishi zarur.

Sherik bilan shartli jangda sherigi o’z zarbalari bilan erkin harakatlanishi, lekin ularni engil, faqat zarba tekkanligini ko’rsatgan holda berishi lozim. Bu orqali kuchli zarbalarni o’tkazib yuborish xavfi yo’qoladi. Mashqlardagi bunday shartli vaziyat yaqin masofadagi jang texnikasini diqqat bilan va aniq egallashga imkon yaratadi hamda bokschini o’zini erkin tutishga o’rgatadi.

Bokschi yaqin masofada erkin va mustahkam himoyala-nishni o’rganib olishi bilanoq, zarbalar berish mashqlariga o’tish kerak. Bu zarbalar avvaliga engil bo’lishi lozim. Bu erda bir tomonlama shartli jang kabi uslubiy usul qo’llaniladi, ya’ni bunday jang vaqtida bitta sherik yengil zarbalar beradi, ikkinchisi esa faqat himoyalanadi. Bu ikkala bokschiga himoya va hujum harakatlarida reaksiya tezligi hamda aniqligini rivojlantirishga diqqatni qaratish imkonini beradi.

Yaqin masofadagi jangni yanada takomillashtirish ikki tomonlama shartli jangda sodir bo’ladi, bu erda ikkala sportchi bir vaqtning o’zida ham himoyalanadi, ham zarbalar beradi. Jangovar mashq mushtlarda qilichbozlik qilish xususiyatini oladi.

Yaqin masofadagi jangni egallash jarayoni taktil sezgilarni tarbiyalashga asoslangan. Agar bokschi uzoq masofada yuzaga keladigan jangovar vaziyatlarni baholashda asosan ko’zga tayansa, yaqin masofadagi jangda u raqib harakatlarini his qilish orqali uning niyatini oldindan bilib oladi. Raqib bilan bevosita to’qnashganda bokschiga uning zarba berishga yoki himoyalanishga o’rganishi bilan bog‘liq bo’lgan mushak kuchlanishlari o’tadi.

Teri-mushakning sezish jarayoni taktil analizatori ishiga asoslanadi. Unga uchta turdagi sezgilar kiradi: teriga tegish, teridagi junlarning sezuvchanligi va siquv.

Yaqin masofada mohirlik bilan jang olib bora oladigan bokschida sezuvchanlik hislari yuqori va taktil qo’zg‘atuvchiga asab-mushak reaksiyasi tezligi juda rivojlangan bo’ladi.

Yaqin masofadagi jangga o’rgatish va uni takomillashtirish usuliyati reaksiya tezligi hamda aniqligini tarbiyalash asosiga qurilgan. Yaqin masofadagi jangga qaratilgan mashqlarda yaqin masofadagi jangni jipslashib olib borish xususiyatiga asabni shaylash amalga oshiriladi.

Bokschi jangda o’zini erkin va bemalol tuta bilishi zarur. Yaqin masofadagi jang ustasi, raqibning qisqa zarbalari doirasida bo’la turib, o’zining mushak kuchlanishlarini aniq o’lchay olish qobiliyatini doimo saqlab turadi. Bunday bokschida taktil sezgilar ideal tarzda rivojlangan bo’ladi. U kuchini hech qachon raqibni turtishga yoki uning siquvini engib o’tishga sarflamaydi, o’z sa’y-harakatlarini faqat zarbalarga qaratadi.

Raqib qo’pol ravishda jismonan siqib borgan hollarda u unga yon bosadi. Lekin orqaga chekinayotgan paytda ham hujumdagi kabi katta samara bilan zarbalar bera oladi.

Endi yaqin masofada himoyalanish harakatlari kompleksiga sho’ng‘ishlar, qaytarishlar va qochishlarni qo’shish lozim. Qaytarish bilan himoyalanish hamma qisqa zarbalardan qo’llaniladi va asosan bilak bilan bajariladi. Sho’ng‘ib himoyalanish faqat yondan boshga berilgan zarbalardan, qachonki raqib bokschidan baland bo’lganda, qo’llaniladi. Agar bokschi masofani uzib, yaqin masofadagi jangdan chiqishi lozim bo’lsa, ushbu holda faqat qochish bilan himoyalanish qo’llaniladi.

Yaqin masofadagi jangni egallab olish bokschiga hujum va qarshi hujumlarda ishonch beradi. Raqibning yaqinida turib harakatlanishda u zarbalar seriyasi bilan hujumni rivojlantiradi.

Hozirgi zamonda buyuk sportchilar odatda uzoq va o’rta masofadan jang olib boradilar. Biroq, yirik turnirlardagi tajribaning ko’rsatishicha, yaqin masofadagi jang uzoq va o’rta masofalardan jang olib borishning texnik hamda taktik vositalariga zarur bo’lgan qo’shimcha hisoblanadi. Uning zarurati

quyidagi hollardan ham ko’rinib turibdi. Hujum oxirida, raqibning zarba harakatlari doirasiga kirib, bokschi qo’pincha himoyada turib qoladi va uni raqib qo’llarini ushlab olish, faqat sust himoyalanishdan qidiradi yoki, eng yomoni, zarbalar bilan almashishga o’tib oladi.

Bunday sarosimali harakatlar yaqin masofadan turib boks tusha olmaslikni anglatadi.

Yaqin masofadagi jang texnikasini egallagan bokschi raqib zarbalari doirasida o’zini ishonchli his qiladi va faol harakatlarni amalga oshirishda davom etaveradi.

Raqibga yaqin turganda bokschi o’zini qanday tutishi kerak?

Birinchi galda asabiylashmaslik va bir vaqtning o’zida shaylanib turish lozim. Bunda gavdaning hamma a’zolarini birmuncha bukkan holda turish va bukilgan qo’llar bilan gavdaning bo’sh joylarini berkitib, raqibning qisqa zarbalaridan himoyalanish kerak. Raqib zarbalariga qo’llarni qo’yish bilan himoyalanishga qo’shimcha zarbalardan chetlashib, bir oz og‘ishlarni qo’llash zarur. Himoyalanishdagi tik turishda turgan bokschi mushaklarni bo’shashtirish evaziga o’z zarbalarini nishonga aniq yo’llash va ularni keskin tarzda bajarish imkoniga ega bo’ladi. Bunday ko’nikma – yaqin masofadagi jangda eng qiyini hisoblanadi, lekin uni mukammal darajada egallab olish lozim. Faqat shundagina bokschi erkin va tanlab harakat qilish imkoniga ega bo’ladi.

O’z-o’zini tekshirish uchun savollar

1.Yosh bokschilarni hujum harakatlariga o’rgatishni izohlab bering?

2.Yosh bokschilarni himoya harakatlariga o’rgatishni izohlab bering?

3.Yosh bokschilarni qarshi hujumlar harakatlariga o’rgatishni izohlab bering?

4.Yaqin masofada jang olib borishda takomillashishni izohlab bering?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Бокс: учебник для ин-тов физкультуроъ; под обх. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.

2. Бокс. Учебное пособие для ДСШ и школноъх коллективов физической культуроъ одобрено Федератсией бокса СССР. - М.: Физкультура и спорт, 1964.

3. Бим Бекман, Аман Атилов. Бокс на 100%. Ростов н/Д:Феникс,2007. -315.

4. Бутенко Б.И. Тактическая подготовка боксера перед соревнованиями. - В кн.: БоксГъежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1971, с. 87-97.

5. Валерий Шитов. Бокс для начинаюших.М.:ФАИР-ПРЕСС,2004. - 448с.: ил.-(Спорт).

6. Романов В.М. Бой на далней, средней и ближней дистантсиях Гъ М.И. Романенко. - М.: ФиС, 1972. - 189 с.

7. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув кўлланма. Тошкент. "Лидер Пресс" нашриёти, 2008 й.

VII BOB. YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNI TAYYORLASH

Yuqori malakali bokschilarga katta razryadli (I sport razryadi, sport ustaligiga nomzodlar) va oliy razryadli (sport ustalari, xalqaro toifadagi sport ustalari, xizmat ko'rsatgan sport ustalari) kiradi. Oliy razryadli bokschilar – bular ringda qatnashishda katta tajribaga ega bo'lgan katta yoshdagi sportchilar (19 yoshdan kattalar), shuningdek, yoshlar guruhidagi ayrim iqtidorli o'smir sportchilardir (18-19 yosh). Ularning eng yaxshilari O'zbekiston terma jamoasiga kiradilar va unga nomzod hisoblanadilar hamda terma jamoa tarkibida Osiyo, jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlarida ishtirok etadilar. Qolganlar mas'uliyati kamroq musobaqalarda qatna-shadilar. Katta razryadli ko'pchilik sportchilar yoshlar guruhi vakillari hisoblanadi, olimpiya zahirasini tashkil etadi va respublika hamda xalqaro yoshlar musobaqalarida ishtirok etadilar.

Hozirgi paytda yuqori malakali sportchini tayyorlash kuchli sportchi "modelini" hisobga olmaslik mumkin emas. Boksda, boshqa sport turlaridagi kabi, kuchli sportchilarning doimiy tekshiruvlari olib boriladi va ularning model tavsiflarini tuzish uchun zarur ma'lumotlar to'planadi. Kuchli sportchining "modeli"ni yaratish bokschilar tayyorgarligini turli bosqichlarda boshqarishga va ularni rejalashtirilgan sport yutuqlari darajasiga olib chiqishga yordam beradi. Tadqiqotlarning ko'rsati-shicha, kuchli sportchilar "modellari" uchta darajada joylashgan tarkibiy qismlardan tashkil topadi (24-jadval).

Birinchi, asosiy, darajada kuchli sportchilarning mas'uliyatli musobaqalardagi faoliyati tavsiflari o'rin olgan. Ular asosida "musobaqa faoliyati modeli"ni tuzish mumkin. Ikkinchi darajada kuchli sportchilarning eng yuksak sport formasida bo'lgan davrdagi maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi tavsiflari joylashgan. Uchinchi darajada kuchli sportchilarning eng yuksak sport formasida bo'lgan davrdagi funksional tayyorgarligi, morfologik xususiyatlari, yoshi va sport staji tavsiflari o'rin olgan.

24-jadval

Daraja	Kuchli bokschi “modeli”ning tarkibi
I	Musobaqa faoliyati
II	Maxsus jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik
III	Funksional va psixik tayyorgarlik, morfologik xususiyatlar, yoshi hamda sport staji

Inson organizmi alohida tizimlarining tuzilishi va ish faoliyati, buyuk sportchilar mashqlanganligining tuzilishi to’g‘risidagi bilimlar yetarli bo’lmaganligi sababli kuchli sportchi “modeli”ni tuzish mumkin emas. Faqat ayrim ko’rsatkichlardan tuzilgan dastlabki “modellar” to’g‘risida gapirish mumkin (ularni boshqachasiga “model tavsiflari”, deb ham ataydilar). (24-jadval).

Kuchli bokschi “modeli”ning asosiy tarkiblari birinchi navbatda uning musobaqa faoliyati xususiyatlari, uning maqsadlari, mas’uliyati, musobaqalarning keskinligi, jangovar harakatlar tavsifi hamda sportchi tayyorgarligining har xil tomonlari xususiyatlari bilan belgilanadi. Yuqori razryadli bokschilarning (terma jamoa a’zolari va unga nomzodlarning) maqsadi – yirik musobaqalar (Respublika, Osiyo, jahon birinchiliklari, Olimpiya o’yinlari) g‘oliblari yoki sovrindorlari bo’lish. Katta razryadli bokschilarning maqsadi – sport ustasi, xalqaro toifadagi sport ustasi unvoniga erishish, O’zbekiston terma jamoasi tarkibiga nomzod va a’zo bo’lish, respublika, idoraviy chempionatlarda g‘oliblikni qo’lga kiritish, ya’ni bu guruh bosqichlarining darajasi bir xil emas.

Yuqori razryadli bokschilarning musobaqalardagi kurashi va jangovar harakat-larining asosiy “modeli” – bu Olimpiya o’yinlaridagi janglar, chunki bu o’yinlar eng mas’uliyatli hamda keskin raqobat ostida o’tadigan musobaqalar bo’lib, unda barcha qit’alardan eng yaxshi sportchilar qatnashadilar va eng kuchli hamda chidamli bokschilar ustunlikka erishadilar. Amerika va Afrika

davlatlari bokschilarining janglari o’ta yuqori sur’at, o’rta masofada kuchli zarbalar bilan to’xtovsiz almashish, himoya harakatlarini etarlicha tan olmaslik bilan tavsiflanadi (bu zarbalarga matonat va chidam bilan turib berish orqali kelib chiqadi). Amerika professional boksida qabul qilingan qattiq shiddat bilan jang olib borish uslubi bu bokschilarning jang uslubiga ta’sir ko’rsatgan. Bu yo’nalish vakillari – kuch bilan jang olib borish uslubiga mansub bokschilar – jangda juda xavflidirlar, lekin, odatda, ular, jang olib borish san’atini yuqori darajada egallaganliklari tufayli, garchi Olimpiya o’yinlari sovrindorlari qatoridan o’rin olsalar-da, olimpiya chempioni unvoniga erisha olmaydilar.

Mukammal jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik hamda psixik mustahkam-likka ega, bir paytning o’zida yorqin ifodalangan jang olib borish uslubining individual xususiyatlari (nokautchilar, tez sur’atlilar, o’yinchilar, universallar) yoki ustun jangovar sifatlari (kuchli zarba, jangovar harakatlarning o’ta katta zichligi, vaqt va masofani his qilish, raqib harakatlarini oldindan ko’zlay olish qobiliyati) bilan ajralib turuvchi yuqori malakali mohir bokschilar mamlakat, qit’alar chempionlari va ayniqsa jahon birichiligi hamda Olimpiya o’yinlari g‘oliblari bo’ladilar. Faqat shunday bokschilar “kuchli” bokschilarni yutib, ko’p kunlik turnirning hamma bosqichlaridan muvaffaqiyatli o’tadilar, ularning mahorati zamonaviy olimpiyachi bokschining mukammal “modeli” hisoblanadi.

Mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirishga intilayotgan katta razryadli yosh sportchilar uchun musobaqa kurashining asosiy “modeli” O’zbekiston birinchiligi, shuningdek, yoshlar o’rtasida O’zbekiston birinchiligi hamda Osiyo chempionati hisoblanadi. Bu musobaqalardagi janglarning jahon chempionati va Olimpiya o’yinlaridagi uchrashuvlarga nisbatan mas’uliyati va keskinligi birmuncha kamroq.

Yuqori va katta sport razryadiga ega bokschilar mahorat hamda tayyorgarlik darajasiga ko’ra bir-birlaridan farq qiladilar. Yuqori malakali bokschilar mas’uliyatli xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun turli-tuman texnik-taktik mahoratga, yuqori darajada rivojlangan hamma maxsus

jismoniy va psixik sifatlarga ega bo’lishlari, ya’ni universal bokschi bo’lishlari lozim. Ular o’zlarining individual jang uslublarini saqlab qolgan holda juda yuqori sur’atda jang olib borishni bilishlari, tez sur’atda, kuchli zarba bilan hamda raqibdan ustun kelib jang o’tkazishga yo’naltirilgan taktik ko’rsatmalarni uzoq, o’rta va yaqin masofalardan turli-tuman texnik vositalar bilan birga qo’shib bajara olishlari zarur. Ular mahoratining yuksak darajasi turli jang vaziyatlarida va har xil raqiblarga qarshi harakat qilish sharoitlarida turli xil vositalarni qo’llay olish ko’nikmasi, keng darajada tezkor fikrlay olish, murakkab jangovar vaziyatlarda yuqori tezlikda mo’ljal olish hamda qarorlar qabul qilish qobiliyati bilan ta’daqlanadi. Bir vaqtning o’zida yuqori razryadli bokschilarga ham hajm va shiddatli yuklamalar ta’siriga sensor, sensomotor hamda fikrlash jarayonlarining yuksak darajadagi mustahkamligi (bardrshliligi) zarur. Ular uchun katta perseptiv – sensomotor ish qobiliyati xos bo’lib, u mashg‘ulot va musobaqa yuklamalariga uzoq vaqt ta’sir etganda perseptiv hamda sensomotor funksiyalarning yuqori darajasida, butun mashg‘ulot davomidagi bir yerga jamlangan diqqatda, taktik variantlarni idrok etish tezligida, musobaqa jangi davomidagi yaxshi kuzatuvchan-likda namoyon bo’ladi.

Yuqori razryadli bokschilarning yana bir muhim sifatlaridan biri intellektual ish qobiliyatidir, ya’ni mashg‘ulot hamda musobaqa yuklamalari uzoq vaqt davomida ta’sir etganda intellektual ish faoliyatining yuqori darajasi hisoblanadi. U bokschining taktik jihatdan turli-tumanligida, raqib harakatlari o’zgarishiga qarab jang sur’atini o’zgartira olish qobiliyatida, o’sib borayotgan toliqish sharoitlarida katta hajmdagi taktik vositalarni qo’llay olish qobiliyatida, kuchli zarbaga ega yoki yuqori sur’atda jang olib boruvchi bokschiga qarshi taktik jihatdan turlicha harakat qilish qobiliyatida namoyon bo’ladi.

Bu guruh bokschisining eng muhim sifati uning emotsional mustahkamligi (bardoshliligi) hisoblanadi. U keskin musobaqalar va salbiy emotsiogen omillarning ta’sir ko’rsatishi sharoitlarida yuqori darajadagi jismoniy hamda psixik ish qobiliyatini ta’daqlashga imkon beradi. Emotsional mustahkamlik

yutuqlarga bo’lgan motivatsiyaning yuqori hamda barqaror darajasi, mashg‘ulotlarga nisbatan chuqur ongli va ehtirosli munosabat, yuklamalarga psixik bardoshlilik, bir qator irodaviy sifatlar (maqsadga intiluvchanlik, o’zini qo’lga olish) bilan chambarchas bog‘liq.

Bu bokschilarning eng muhim jismoniy sifatlari tezkor va tezkor-kuch ish qobiliyati bo’lib, u bokschining yuqori funksional tayyorgarligi hamda yuksak darajadagi jismoniy sifatlari bilan ta’daqlanadi.

O’zbekiston, Osiyo chempionatlari, mamlakat birinchiliklarida kattalar orasida muvaffaqiyatga erishayotgan katta razryadli istiqbolli bokschilar yuqorida aytib o’tilgan jismoniy va psixik sifatlarning ko’pchiligiga ega, yuqori funksional tayyor-garlikka ega va universal bo’lmasalarda, yoki yutish, yoki tez sur’at, yoki kuchli zarbaga asoslangan taktik ko’rsatma berilgan jang olib borishning individual uslubi bilan ajralib turadilar. Ular janglarni ko’proq biron-bir masofada olib boradilar, universallikning yo’qligini qoplovchi individual jangovar vositalar va sifatlarning ma’lum bir tor ixtisoslashgan kompleksini muvaffaqiyat bilan qo’llaydilar.

Katta va yuqori razryadli sportchilar tayyorlashning asosiy shakli mashg‘ulotlar bo’lib, uning vazifalariga quyidagilar kiradi:

1) texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish;

2) bokschilarning jismoniy, funksional va irodaviy tayyorgarligi darajasini oshirish;

3) asosiy musobaqalarga tayyorgarlikning (sport forma-sining) yuqori darajasiga erishish va ularda psixik jihatdan ishonchli qatnashishni yaxshilash.

Sportchining tayyorgarligi bir qator o’zaro bog‘liq tarkiblardan (texnik, taktik, jismoniy va psixik tayyor-garlikdan) hosil bo’ladi, ular muvaffaqiyatli qatnashish uchun muhim ahamiyatga ega, va shuning uchun zamonaviy tayyorgarlik sharoit-larida yuqorida aytib o’tilgan vazifalar faqat kompleks holda hal etilishi mumkin.

Sensomotor, perseptiv va miemik jarayonlar hamda sensomotor o’z-o’zini nazorat qilish bilan bog‘liq bo’lgan texnikani takomillashtirish faqat maxsus jismoniy sifatlar – tezkorlik, chaqqonlik va kuch bir vaqtning o’zida rivojlantirilgandagina mumkin bo’ladi, ijodiy hamda tezkor fikrlashga asoslangan taktikani takomil-lashtirish o’zini qo’lga olish va qat’iyatlilik rivojlantirilganda, texnik-taktik harakatlar doirasi kengaytirilganda va ular takomillashtirilganda; jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirish irodaviy tayyorgarlik hamda irodaviy sa’yharakatlar namoyon qilingan taqdirdagina mumkin bo’ladi. Jangovar tayyorgarilikni takomillashtirish (ya’ni bokschini sport formasining optimal darajasiga olib kelish) uning psixik jihatdan ishonchliligini yuqori darajasini talab etadi. Biroq bokschini tayyorlash (ayniqsa individual tayyorgarlik) jarayonida murabbiy ayrim vaziflarni hal etishga diqqatini jamlashi hamda ma’lum bir mashg‘ulot vositalari va uslublari kompleksidan foydalanishi lozim. Bu sportchi tayyorgarligini mashg‘ulotning hamma bosqichlarida oqilona boshqarishga hamda mas’uliyatli musobaqalar boshlanishida sport formasining cho’qqisiga erishishga imkon yaratadi.

Yuqori malakali sportchilar mashg‘ulotlari vazifala-rining umumiy tuzilishi yagona bo’lishiga qaramasdan, uning bo’limlarining yo’nalishi hamda dasturi katta va yuqori razryadli bokschilar uchun har xil bo’ladi.

Katta razryadli bokschilar mashg‘ulotida yuqori darajada qoplanish tamoyili qo’llanilishi lozim: biror sifatning yetarlicha rivojlanmaganligi yuqori darajada rivojlangan boshqa sifatlar bilan qoplanishi kerak. Bunda texnik-taktik vositalarning individual kompleksi tanlanadi hamda sportchilarga xos bo’lgan jismoniy va psixomotor qobiliyatlar takomillashtiriladi.

Yuqori razryadli bokschilar mashg‘ulotlari universallikni rivojlantirish, ya’ni texnik-taktik mahoratning hamma tarkiblarini, maxsus jismoniy va psixik tayyorgarlikni rivojlantirish hamda takomillashtirish yo’nalishida olib borilishi lozim.

7.1.Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish

Zamonaviy musobaqalar va ularga tayyorgarlik sharoitlarida texnik-taktik jihatdan takomillashuv jismoniy hamda psixik sifatlarning, shuningdek, organizm-ning funksional imkoniyatlarining yuqori darajada rivojlanishi bilan ta’daqlanishi lozim.

Katta razryadli bokschilar texnik-taktik tayyorgarlik davomida individual jang uslubini takomillashtirishlari, ularga xos bo’lgan texnik vositalar hamda taktik harakatlarni “sayqallashlari”, texnika va taktika muvaffaqiyatli rivojlantiriladigan maxsus fikrlash hamda sensomotor qobiliyatlarni (vaqtni his qilish, masofani his qilish, zarbani his qilish, oldindan ko’zlay olish reaksiyasi, diqqatni jamlash, taqsimlash va ko’chirish, qaror qabul qilish tezligi hamda muvofiqligi) bir tekis rivojlantirishlari, shuningdek, irodaviy sifatlar – tashabbuskorlik, o’zini qo’lga olish, qobiliyatlilikni tarbiyalashlari lozim.

Texnik-taktik takomillashuv jarayonida yuqori razryadli bokschilar keng doira-dagi texnik-taktik harakatlarni takomillashtiradilar (hamma masofalarda jang olib borishda uchta taktik ko’rsatmalarni – yuqori sur’at, kuchli zarba, mohirona aldash hamda ularni har xil raqiblarga qarshi jangda amalga oshirishni egallash), taktik fikrlash chuqurligi, kengligi hamda sensomotor o’z-o’zini nazorat qilish mustah-kamligini rivojlantiradilar.

Sportchi mahorati o’sishi uchun u bilan individual ishlash (sport takomil-lashuvini individuallashtirish) katta ahamiyatga ega bo’lganligi sababli, katta va yuqori razryadli bokschilar tayyorgarligini individuallashtirish qanday amalga oshirilishini bilish juda muhim.

Katta razryadli bokschining sport mahoratini takomil-lashtirish jarayonini individuallashtirish uchun murabbiy uning texnikasi va taktikasini, jismoniy rivojlanishini, psixomotor sifatlarini, shaxsiy hamda asab tizimi xususiyatlarini har tomonlama o’rganishi lozim. Buning uchun turli xil apparaturali hamda

anamnestik testlar, trenajyorlar va mashg‘ulotlar hamda musobaqalar jarayonida kuzatuvlardan foydalaniladi.

Murabbiy mashg‘ulot janglari va musobaqalarda bokschi-larni kuzata turib hamda har birining shaxsiy xususiyatlarini aniqlayotib, quyidagilarni belgilab oladi:

a) bokschiga qaysi masofada harakat qilish qulayroq, ya’ni qayerda u erkin, ishonchli va faolroq harakat qiladi, qaerda o’z usullarini qo’llashning ko’proq uddasidan chiqadi;

v) qanday zarbalar va himoyalanishlardan foydalanishni afzal ko’radi, aynan qaysi usullarni boshqalariga ko’ra yaxshiroq bajara oladi;

v) ushbu bokschiga qanday jang olib borish uslubi xos, ya’ni uzoq yoki o’rta va yaqin masofalarda hujumlar yoki qarshi hujumlardan, bittalik yoki seriyali zarbalardan muvaffaqiyatliroq foydalanadi;

g) bokschi qanday fe’l-atvorga xos xususiyatlar bilan ajralib turadi, u faolmi, jang paytida yetarlicha jasurmi, sovuqqonmi yoki ortiqcha qiziqqonmi, tajovuzkormi, bezovtami va h.k.;

d) bokschi xatti-harakatlari va xulqiga asab tizidaqing qanday xususiyatlari ta’sir ko’rsatadi (qo’zg‘altiruvi va tormozlantiruvchi jarayonlar kuchi, vazdaqlik, asab jarayon-larining harakatchanligi).

Shartli va erkin janglar hamda musobaqalardagi janglarni (harakatlarning umumiy koordinatsiyasi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy va psixik sifatlar xususiyatlari) tahlil qila turib, murabbiy bokschilar tavsifnomasini to’ldiradi hamda har bir sportchining jangovar uslubini takomillashtirish ustida ishlash lozim bo’lgan yo’nalishni belgilab beradi.

Sport takomillashuvi jarayonini to’g‘ri tashkil etish maqsadida o’qituvchi texnik-taktik tavsifnoma tayyorlaydi, unda bokschini kuzatishlarga asoslanib, qanday usullarni boshqalariga qaraganda u yaxshi qo’llaydi, uning individual jang uslubi qanday (hujum, qarshi hujum va kombinatsiyalashgan), yutish, kuchli zarba, jangning yuqori sur’atiga bo’lgan taktik ko’rsatmalar qanday – bokschining yaxshi ko’rgan masofasi, asosiy sifatlari (kuch, tezkorlik,

chidamlilik, jasurlik, qat’iyatlilik, g‘alaba-ga bo’lgan iroda), turli xil raqiblarga u qanday moslashyapti; qanday xatolarga yo’l qo’yyapti, texnikasi nimada orqada, qanday taktika vositalarini egallaganligini ko’rsatib o’tadi.

Ushbu tavsifnomaga muvofiq bokschini individual o’rgatish va mashq qildirish rejasi ishlab chiqiladi. Bu reja quyidagilarni o’z ichiga olishi lozim: a) bokschi egallashi lozim bo’lgan taktik usullar ro’yxati; b) bokschining u yoki bu sifatlarini rivojlantirishga yordam berishi lozim bo’lgan mashqlar ro’yxati (yoki ularning tavsifi); v) bokschi ishlashi lozim bo’lgan taktik usullar va harakatlar ro’yxati; g) bokschi oldiga qo’yilgan vazifalarga muvofiq holda shartli hamda erkin janglar uchun sheriklar ro’yxati; d) mashg‘ulotlarning taqvim jadvali va ularning har birining mazmuni. Bunday reja ko’p jihatdan namuna hisoblanadi. Mashg‘ulotlar davomida shunday bo’lishi ham mumkinki, biron bir bo’limning materiali kutilganidan ko’ra tezroq o’zlashtiriladi, boshqa bo’limda esa ko’proq to’xtalishga to’g‘ri keladi.

Kuzatuvlar asosida tuzilgan bokschilar takomillashuvining individual rejalarini o’zgarmas va yakuniy, deb hisoblab bo’lmaydi. Keyingi ishlar davomida yangi ma’lumotlar olib, bokschilarning jang paytidagi xatti-harakatlari, texnikasi va taktikasida yuzaga kelgan yangi qirralarni aniqlab, murabbiy ular oldiga yangi maqsadlar qo’yishi lozim, ba’zan esa ishning umumiy yo’nalishini to’liq o’zgartirishi zarur. Shunday qilib, bokschilar tayyorgarligining bu bosqichida murabbiyning vazifasi shundan iboratki, ularning jismoniy harakatlariga xos va texnik-taktik xususiyatlarini aniqlab, takomillashtirishning muayyan yo’nalishini belgilab berishi lozim.

Ma’lum bir vositalarning tanlanishi bokschiga tanlangan harakatlarda, texnikada, uni turli sharoitlarda qo’llay bilishda takomillashish imkonini beradi, uning irodasi va jangovar fikrlashining rivojlanishiga ko’maklashadi. Texnik-taktik vositalarning tanlanishi yana shunga bog‘liqki, zamonaviy boks sur’ati, avvalgiga qaraganda, ancha yuqori bo’lib bormoqda va texnika, taktikani yuksak darajada takomillashtirishni, harakat hamda reaksiya, fikrlash va idrok etishning yuqori tezligini talab qilmoqda. Kim texnika va taktikani yaxshi egallagan,

jismoniy va irodaviy jihatdan a’lo darajada tayyorlangan bo’lsa, o’sha g‘alaba qozonadi.

Boks rivojlanishining hozirgi zamon miqyosida texnika va taktika faqat sportchilar juda tezkor hamda chidamli bo’lsalargina samara keltiradi. Ringda bir zumda u yoki bu taktik qarorlarni qabul qilish yoki ularni o’zgartirish, raqib himoyasidan ilgari darhol zarbalar berish yoki, aksincha, vaqt hamda masofani aniq hisoblab turib, uning keskin hujumlari va qarshi hujumlaridan himoyalanish zarur. Buning hammasi bokschini mashg‘ulotlar jarayonida ma’lum bir usullar ustida yaxshilab ishlash hamda sayqallashga, unga xos bo’lgan harakatlar doirasini takomillashtirishga, ya’ni ularning sifatli tomonlarini maksimal rivojlantirishga undaydi. Usullarni takomillashtirish, fikrlash, iroda, oddiy va murakkab reaksiyani, vaqtni his qilish, masofani his qilishni rivojlantirish, shartli refleksli aloqalarni nozik tabaqalashtirish bokschini sinchiklab va uzoq ishlashga majbur qiladi. Bokschi, o’zining jangovar sifatlarini yuksak darajada rivojlantirib, bu vositalarni jangda qo’llash va kuch hisobiga emas, balki mahorat, san’at hisobiga g‘alaba qozonish imkoniga ega bo’ladi.

Bokschi texnikasi va taktikasini takomillashtirishda murabbiy uning diqqatini harakatlar tezligiga, zarbalar va himoyalanishlarning aniq hamda o’z vaqtida bajarilishiga, u yoki bu harakatni amalga oshirish zaruratiga qaratishi lozim.

Bokschining individual mahoratini takomillashtirish uchun nima kerak? Birinchi navbatda u ongli ravishda texnikani egallashi zarur. Texnika asoslarini bir necha bor tushuntirayotib hamda usullarni namoyish qilayotib, murabbiy shunga erishishi kerakki, bokschi namoyish etilganlarni nafaqat to’g‘ri takrorlashi, balki takomillash-tirilayotgan usulning har qanday detalini tushuntirib bera olishi, so’ngra esa mustaqil mashq qila olishi zarur.

Avval mashqlar murabbiy kuzatuvi ostida bajariladi, u zarur tushuntirishlar va ko’rsatmalar beradi; keyinroq, bokschi jangovar harakat tuzilishini egallab olganida u mustaqil shug‘ullanishi mumkin.

Bokschi takomillashtirilayotgan harakatni ko’p marta takrorlashi kerak: avval bir tekis tez bo’lmagan sur’atda, so’ngra uni tezlashtirib va, nihoyat, topshirilgan yoki erkin holda o’zgartirilgan sur’atda; usul bajarilayotgan yoki birga qo’shib amalga oshirilayotgan sharoitlarni o’zgartirishi zarur. Mashqlar mashg‘ulotdan mashg‘ulotga uzoq vaqt davomida takrorlab boriladi. Xuddi o’sha usulni shartli va erkin jangning o’zgaruvchan sharoitlarida ko’p marta qo’llash lozim.

Texnikani ma’lum bir ketma-ketlikda materialning qiyinligini asta-sekin oshirib borgan holda takomillashtirish zarur. Zarbalarni o’zlashtirayotib, bokschi yassi qo’lqopda, snaryadlar, shuningdek, sherik bilan mashqlarda harakatlarning umumiy tuzilishini takomillashtiradi. Keyin shartlar asta-sekin murakkablashib boradi. Sherikning boshida oddiy bo’lgan qarshiligi asta-sekin ortib boradi: avval u faqat himoyalanishlarni qo’llaydi, keyin ularni qarshi hujumlar bilan to’ldiradi. Nihoyat, bokschilar jangni mashq qiladilar, bunda sherigi bokschiga (topshiriq bo’yicha) kuchsiz, so’ngra faol qarshilik ko’rsatadi. Bu harakatlarning to’g‘ri tuzilishini mustahkamlash, ularni o’z vaqtida qo’llashni o’rganish, zarba berish uchun qulay paytni tanlash hamda masofa va vaqtni aniq hisoblash maqsadida qilinadi.

Agar murakkablashtirilgan sharoitlarda harakat noto’g‘ri bajarilsa yoki bokschi vaqt hamda masofani his qilmay qo’ysa, ancha oddiyroq hamda kam darajada qiyin mashqlarga qaytish lozim.

U yoki bu usulni mustahkamlash uchun quyidagilarni qo’llash kerak:

- raqibning (topshiriq bo’yicha) bo’sh qarshiligi;

- kuchsizroq raqib bilan mashqlar;

- doimiy (ma’lum bir davrlarda) raqib bilan mashqlar (o’rganilgan sharoitlar);

- kuchliroq raqib bilan mashqlar;

- raqiblarni almashtirgan holda mashqlar (turli-tuman sharoitlar).

Alohida harakatlarni takomillashtirishda ham, bir harakatdan ikkinchisiga o’tish tezligini takomillashtirishda ham bunday ketma-ketlikka amal qilish

lozim. Agar unga rioya qilinmasa (masalan, agar bokschi takomillashtirilayotgan harakatni darhol ancha kuchliroq raqibga qarshi qo'llashga majbur bo'lsa yoki agar raqibga qarshilikni bo'shashtirish vazifasi berilmagan bo'lsa), bokschining harakatlari buziladi va u qiyin sharoitlar hamda zarbadan qo'rqish ta'sirida harakatlana olmay, ko'p sonli xatolarga yo'l qo'yadi, harakatning to'g'ri tuzilishini o'zlashtirmaydi va o'z vaqtida bir harakatdan ikkinchisiga o'ta olmaydi. Aksincha, agar sharoitlar asta-sekin murakkab-lashtirilsa, bokschi tez takomillashuvga erishadi, mashqlarda egallangan malakani mustahkamlaydi hamda uni har xil jangovar vaziyatda muvaffaqiyatli qo'llaydi.

Bokschilar takomillashuvining birinchi bosqichida asosiy e'tiborni guruhning hamma bokschilaridagi siljib yurishlar, zarba berish va himoyalanishlar texnikasiga qaratish lozim. Zarbani to'g'ri berishni yo'lga qo'yishda yassi qo'lqopda, snaryadlarda, juftlikda bajariladigan mashqlarni qo'llayotib, murabbiy bokschi zarbalarni zo'riqishsiz tez, aniq, etarlicha keskin tarzda berishiga, masofa va vaqtni hisoblashda adashmasdan, muvozanatni yo'qotmay va zarba paytida keyingi harakatlar uchun qulay bo'lgan dastlabki holatga o'tib bajarishiga erishishi lozim.

Zarbani yo'lga qo'yishda ham bokschilarning xususiyat-larini hisobga olish zarur. Murabbiy quyidagilarni aniqlab olishi kerak: a) qanday zarbalarni yo'lga qo'yish hamda takomillashtirishga asosiy e'tiborni qaratish lozim; b) takomillashtirish uchun tanlangan zarbalarni qaysi masofadan turib berish bokschi uchun qulayroq; v) ushbu zarbalarni qanday shaklda – hujum yoki qarshi hujum shaklida berish yaxshiroq; g) bu zarbalar himoyalanishning qaysi turlari bilan birga qo'shib bajariladi.

Shundan so'ng murabbiy har bir bokschi uchun mashg'ulot vazifalarining ketma-ketligini belgilab beradi.

Usullarni (siljib yurish, zarbalar, himoyalanishlar, fintlar, qarshi zarbalar, kombinatsiyalar) asta-sekin qiyinlashtirilib borilayotgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash hamda sayqallash bokschiga harakatlarning tezligi va bevositaligini, vaqt hamda masofani his qilishni, idrok etish va reaksiya tezligini, diqqatning

mustahkamliligi hamda to’g‘ri taqsimlanishini yuqori darajagacha rivojlantirishga va shu orqali erkin hamda musobaqa janglarida usullarning bajarilishini mukammal darajagacha yetkazishga imkon yaratadi.

Bokschilarning individual takomillashuvi jarayonida o’quv-mashg‘ulot materialining cheklanganligi sezilarli foyda beradi. Ma’lum bir vositalarni tanlash va maqsadli tor individuallashtirilgan ish natijasida bokschilar u yoki bu jang uslubida takomillashadilar, mukammal darajaga yetkazilgan nisbatan tor doiradagi texnika va taktika vositalaridan foydalangan holda sport ustasi unvoniga erishadilar. Keyinchalik taraqqiy etish uchun bokschi unga xos bo’lgan jang olib borish uslubiga nisbatan texnik-taktik vositalarning ancha keng to’pladaqi egallab olishi lozim, chunki bitta raqib bilan yakkama-yakka olishuvda ustunlik beradigan jangovar vositalar boshqa hollarda yaramaydi. Mohirlik bilan g‘alaba qozonish uchun har xil masofalarda turli xil raqiblarning qarshiligini yengib o’ta olish lozim. Bunda turli-tuman tayyorgarlik, himoya, hujum va qarshi hujum harakatlaridan foydalanish zarur.

Yuqori razryadli bokschining individual takomillashuvi yo’llari va uslublarini aniqlash maqsadida, qanday vositalar hamda uslublar bokschiga janglarni va aynan qaysi raqiblarni yutishga imkon berishi, shuningdek, bokschiga qanday vositalar va sifatlar etishmasligini bilish kerak.

Yana bokschi texnikasi va taktikasidagi kamchiliklar aynan nimada ekanligini, nima bilan to’ldirish lozimligi, uning texnik-taktik vositalarini qaysi yo’nalishda o’zgartirish kerakligini aniqlab olish muhim.

Har bir bokschi uchun uning xususiyatlari va oldiga qo’yilgan vazifalarga muvofiq holda turli xil mazmundagi hamda murakkablikdagi bir qator texnik va taktik vazifalarni ishlab chiqish lozim. Bokschi har bir vazifani vaqti-vaqti bilan emas, balki muntazam, zarur ko’nikma hamda malakalar shakllanguniga qadar bajarishi lozim. Hamma guruhlar uchun umumiy bo’lgan taktik vazifalar etarli bo’lmaydi, chunki har bir bokschi, ularni bajarayotib, baribir o’ziga xos bo’lgan jang uslubida harakat qiladi. Shuning uchun bokschining ko’nikmalari, malakalarini kengaytirish, unga yangi materialni o’zlashtirishga imkon berish

maqsadida, umumiy materialdagi har bir sportchi uchun ma’lum bir taktik vazifalarni ajratib olish hamda shu vazifalarga mos bo’lgan texnikani tanlash lozim. Agar takomillashuv boshida ushbu bokschiga xos bo’lgan texnika va taktikani sayqallash, mustahkamlash, takomillashtirish ayniqsa muhim bo’lgan bo’lsa, va hamma individual vazifalar aynan shundan kelib chiqib qurilsa, unda keyinchalik bokschiga unga etishmay-diganini, uning sportda o’sishi uchun zarur bo’ladiganini taklif etish kerak.

Har bir bokschi uning texnik-taktik imkoniyatlarini kengaytiruvchi harakatlarni alohida mashq qilishi lozim. Bir bokschi uchun maxsus mashqlar faol hujum harakatlari, masalan, yo’l-yo’lakay himoyalanish bilan oldinga siljib yurishni o’rganish uchun kerak bo’ladi. Boshqa bokschiga jangni “boshlab olish” malakasini va o’rta hamda yaqin masofalarda jang olib borish ko’nikmasini egallash va takomillashtirish kerak. Uchinchi bokschiga – u yoki bu jismoniy va psixologik sifatlarni rivojlantirish zarur.

Bokschi va murabbiy oldida turgan vazifalar ro’yxatini davom ettirish mumkin edi. Bu bosqichda takomillashuv vazifalari nafaqat bokschi ixtiyoridagi usullarni sayqallashdagi, balki ushbu sportchiga turli masofalardagi razvedki harakatlari, himoyada va hujumda muayyan texnik-taktik vazifalarni hal etish uchun zarur bo’lgan yangi vositalarni o’zlashtirishdan iborat.

Mashg‘ulotlarda bokschilar takomillashuvini hamma guruh uchun umumiy (turli-tuman) va har bir bokschi uchun individual (cheklangan) texnik-taktik vazifalar yo’li orqali olib borish kerak. Ular bir-biri bilan birga qo’shib olib borilishi, bunda individual vazifalar ushbu bokschiga xos bo’lgan jang olib borish uslubini paydo qilishga hamda takomillashtirishga qaratilgan bo’lishi lozim.

Bokschining takomillashuv jarayonida turli-tuman texnik va taktik material keng qo’llanilishi zarur, chunki har xil vazifalarni tez-tez almashtirib turish mashg‘ulot-larga bo’lgan barqaror qiziqishni saqlab qolishga yordam beradi, bokschilarning bilim doirasini kengaytiradi, harakatlarning o’ziga xos

koordinatsiyasini yaxshilaydi, zarbalar, himoyalanishlar hamda ular uyg‘unligini to’g‘ri shakllarini hosil qiladi, bokschini texnik va taktik vositalar bilan boyitadi.

Takomillashuv jarayonidagi texnik-taktik materialning turli-tumanligi sport-chiga o’z yo’lini aniqlab olishga, murabbiyga esa kelgusida u bilan individual ishlash yo’nalishini belgilab olishga imkon beradi.

Yuqori malakali bokschilar tayyorlash amaliyotida mashg‘ulotlarning bir nechta namunaviy sxemalari qo’llaniladi. Quyida ulardan eng keng tarqalganlari misol tariqasida keltiriladi.

Texnikani takomillashtirish bo’yicha mashg‘ulotlar

Bu mashg‘ulotlarda ko’proq topshiriq bo’yicha (oddiy reaksiya qilish sharoitlarida) juftlikda qolqoplarda mashqlar qo’llaniladi. Ular texnik usullar va maxsuslashgan perseptiv hamda sensomotor jarayonlar – zarba, vaqt, masofani his qilish, zarba hamda himoyaning o’z vaqtidaligi va tezligi, himoya reaksiyasining tezligini takomillashtirishga yordam beradi.

Mashg‘ulot badan qizdirishdan boshlanadi, unda umumiy tayyorgarlik mashqlari bilan bir qatorda yaqinlashtiruvchi va imo-ishora bilan bajariladigan mashqlar qo’llaniladi (10-20 *daq*). Asosiy qismning mazmuni murabbiy tomonidan qo’yilgan vazifaga bog‘liq. Bu boksda qo’llaniladigan keng doiradagi texnik harakatlarni yoki boks texnikasining alohida klassik usullarini, yoki sportchilar yaxshi ko’radigan usullarni takomillashtirish bo’lishi mumkin.

Keng doiradagi usullar takomillashtiriladigan mashg‘u-lotning asosiy qisdaqing taxdaqiy sxemasi quyidagicha. “Soya bilan jang”ning 2 raundidan (yoki joyida turib imo—ishora orqali yoki qo’lqopsiz sherik bilan bajariladigan mashqlardan) keyin bokschilar juftlikda qo’lqoplarda mashq qiladilar (8-10 raund). Masalan, agar mashg‘ulotda bokschilar uzoq masofadagi jang texnikasini takomillashtirayotgan bo’lsalar, ularga quyidagi vazifani berish mumkin:

1-raund – birinchi bokschi chap qo’lda to’g‘ridan zarba bilan hujum qiladi, ikkinchisi orqaga engashish, o’ngga, chapga og‘ishlar, yon tomonlarga qadam tashlashlarni qo’llaydi;

2-raund – raqiblar o’z vazifalari bilan almashadilar;

3-raund – birinchi bokschi chap qo’lda unga qaramaqarshi oyoqda sakrash yoki qadam tashlash bilan yon tomondan zarba beradi, ikkinchisi sho’ng‘ish yoki chapga og‘ish bilan o’ng yelkasi va bilagini qo’yish orqali himoyalanadi. Raundning ikkinchi yarmida hujum qilayotgan bokschi sakrab yon tomondan yengil zarbani o’ng qo’lda to’g‘ridan zarba bilan birga qo’shib bajaradi, uning raqibi esa chap yelkasini to’sish bilan orqaga chekinadi;

4-raund – bokschilar vazifalari bilan almashadilar;

5-raund – birinchi bokschi oldinga harakatlanadi, ikkinchisi topshiriq bo’yicha hujumni imo-ishora orqali bajaradi, birinchi bokschi unga qarshidan zarba beradi, ikkinchisi undan kaftini to’sish bilan himoyalanadi. Raundning ikkinchi yarmida birinchi bokschi orqaga harakatlanishni boshlaydi, ikkinchisi esa unga zudlik bilan ma’lum bir zarbalarni beradi, uning raqibi o’ng qo’lda qarshidan zarbani qo’llaydi. Ikkinchi bokschi o’ng kaftini to’sish bilan himoyalanadi;

6-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

7-raund – birinchi bokschi oldinga harakatlanadi, ikkinchisi zudlik bilan oldinga harakatlanib, hujumni imo-ishora orqali bajaradi, birinchi bokschi orqaga chekinayotib, bir vaqtning o’zida to’g‘ridan zarbalar seriyalarini beradi;

8-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar.

Agar sportchilar individual usullarni takomillashtirayotgan bo’lsalar, har bir bokschi, raqibi bilan almashib, 4 raund davomida o’zining yaxshi ko’rgan usuli ustida ishlaydi. Shundan so’ng bokschilar snaryadlar va yassi qo’lqopda texnikani takomillashtirishni davom ettiradilar (5-6 raund). Mashg‘ulotlar joyida turib bajariladigan gimnastika va bo’shashtirish mashqlari bilan yakunlanadi.

Alohida va kombinatsiyalashgan taktik harakatlarni takomillashtirish bo’yicha mashg‘ulotlar

Bunday mashg‘ulotlarda ko’proq shartli janglarda murabbiy topshirig‘i bilan cheklangan hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi. Texnika murakkabroq – jangovar vaziyatga yaqin sharoitlarda takomillashtiriladi. Texnikani takomillashtirish mashg‘ulotlarida shakllanadigan sifatlar bilan bir qatorda bokschi shuningdek oldindan qo’zlay bilish reaksiyasi tezligi hamda aniqligini (oldindan signallarni tahlil qilish bo’yicha va ehtimolga yaqin bashorat natijasida) hamda murakkab tanlash reaksiyasini takomillashtiradi. Texnikani takomillashtirish bo’yicha mashg‘ulotning asosiy qismidan farq qilmaydigan tayyorgarlik qismidan so’ng bokschilar shartli jangdagi mashqlarga kirishadilar. Ularda turli xil aldmachi harakatlarni (chalg‘itish va chorlashlar, turli masofalarda manyovr olib borish, jumladan oyoqlarda mohirlik bilan siljib yurish), uzoq, o’rta va yaqin masofalarda hujum, himoya hamda qarshi hujum harakatlari, yaqin masofaga kirish va undan chiqish, ringda arqonlar yonida va ring burchagida harakatlarni bajarish, fintlar, hujum, himoya hamda qarshi hujum harakatlarini qo’llagan holda bir masofadan boshqasiga o’tishni takomillashtiradilar.

Shartli jangda vazifalar quyidagicha taqsimlanishi mumkin. Masalan:

1-raund – birinchi bokschi manyovrlar va chorlashlardan foydalanib ikkinchisini o’ng qo’lda zarba berishga chorlaydi, unisi chorlashlarga chap yoki o’ng qo’lda zarba bilan javob qaytradi. Birinchi bokschi chap qo’lda berilgan zarbadan to’sishlar bilan himoyalanadi, o’ng qo’ldagi zarbaga esa chapga og‘ishni bajaradi hamda o’ng qo’lda gavdaga qarshi zarba beradi;

2-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

3-raund – birinchi bokschi uzoq masofadan turib chap qo’lda hujum qiladi, ikkinchisi himoyalanishlar hamda ikkala qo’lda bittalik javob qarshi zarbalarni, raundning ikkinchi yarmida esa qarshidan zarbalarni qo’llaydi. Birinchi bokschi himoyalanadi;

4-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

5-raund – ikkinchi bokschi uzoq masofadan turib hamma bittalik va qo’shaloq zarbalar bilan boshga hamda gavdaga hujum qiladi, birinchisi to’sishlar hamda og‘ishlar bilan himoyalanishni qo’llaydi va, qulay payt topib, o’ng qo’lda qarshidan zarba beradi;

6-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

7-raund – birinchi bokschi chap qo’lda to’g‘ridan zarbani qo’llab, hujumga chorlaydi, ikkinchisi javoban oldinga siljigan holda chap qo’lda to’g‘ridan zarba beradi yoki zarbalar seriyasini amalga oshiradi, birinchi bokschi chap qo’ldagi zarbadan faqat himoyalanadi, zarbalar seriyasidan esa himoyalanib, chekinayotgan holda zarbalar beradi;

8-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

9-raund – ikkinchi bokschi chap qo’lda to’g‘ridan zarba beradi yoki keng quloch yozib zarbalar seriyasini amalga oshiradi, birinchisi chap qo’lda berilgan to’g‘ridan zarbaga qarshi o’ng kaftni to’sish bilan, zarbalar seriyasidan esa – to’sishlar va og‘ishlar bilan himoyalanadi yoki “klinch” holatini qo’llaydi;

10-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

11-raund – ikkinchi bokschi o’ng yoki chap qo’lda zarba beradi, birinchisi chap qo’lda berilgan zarbadan himoyalanadi, o’ng qo’lda berilgan zarbaga qarshi esa chapga og‘ishni qo’llaydi hamda zarbalar seriyalarini amalga oshirib yaqin masofaga kiradi, ketidan raqibning oldinga harakatlanishiga o’ng qo’lda zarba berish bilan uzoq masofaga o’tadi;

12-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar.

Turli xil uslubda jang olib boruvchi bokschilarga qarshi yaxlit hujum va himoya harakatlarini takomillashtirish bo’yicha mashg‘ulotlar

Bunday mashg‘ulotlarda ko’proq keng miqyosdagi vazifa-lar qo’yiladigan shartli janglarda turli xil uslubda jang olib boruvchi raqiblarga qarshi murakkab hujum va himoya (hamma turdagi himoyalanishlar va qarshi hujumlarni o’z ichiga olgan) harakatlari kompleksini amalga oshirish usullari

takomillashtiriladi. Shartli jangda bokschiga raqibning harakatlari (u murabbiy tomonidan belgilab beriladi) ma’lum bo’lishi lozim.

Yuqorida aytib o’tilgan mashg‘ulotlarda rivojlantiriladigan sifatlardan tashqari bu yerda tezkor fikrlashning ba’zi tomonlari (vazifani hal etish usullarini tanlash, ma’lum sharoitlar va nisbatan cheklangan standart variantlardagi harakatlarda uni tez amalga oshirish) takomillashtiriladi.

Jang taktikasini takomillashtirish bo’yicha mashg‘ulotlar

Bu mashg‘ulotlarda ko’proq o’quv, erkin janglarda jangovar fikrlashning takomillashuvi sodir bo’ladi. Agar maxsus tayyorgarlik bo’yicha mashg‘ulotlarda raqiblarga ikkalalari uchun ma’lum bo’lgan vazifalar taklif qilingan bo’lsa, unda taktikani takomillashtirish bo’yicha mashg‘ulotlarda musobaqa jangi sharoitlari modellashtiriladi, ya’ni bokschi raqibi qanday uslubda jang olib borishi, uning taktik vazifasi qandayligini bilmaydi. Bokschilarning harakatlari oldindan belgilanmagan bo’ladi.

O’quv erkin jangda murabbiy bir bokschiga ma’lum bir taktik ko’rsatmalar beradi. Boshqasi uning niyatini va vazifalarini topishi zarur.

Jang taktikasini takomillashtirish bo’yicha mashg‘ulotlarda oddiy erkin janglardan foydalanish mumkin. Bunday janglar davomida bokschi o’zi raqib niyatini payqab olishi kerak bo’ladi. Murabbiy har doim bokschilar harakatini sharhlab turadi, ularning xatti-harakatlarini tuzatib boradi, zarur hollarda esa jang olib borish yuzasidan kamchiliklarni ko’rsatadi, uni taktik rejaga asosan o’zgartiradi.

7.2. Jismoniy, funksional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish

Yuqori malakali bokschilar o’zlarining jismoniy va funksional tayyorgarliklarini yil bo’yi olib boriladigan mashg‘ulotlar jarayonida takomillashtiradilar. Unda yukla-malarning hajmi hamda shiddati va tiklanish

vositalari oqilona uyg‘unlashtirgan holda jismoniy va maxsus tayyorgarlikning turli-tuman vositalari qo’llaniladi.

Bokschining umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalariga boshqa sport turlaridagi umumiy tayyorgarlik mashqlari (yengil atletika va chang‘i krossi, suzish, og‘ir atletika, basketbol, futbol va boshq.), tuzilishiga ko’ra bokschining maxsus mashqlariga yaqin bo’lgan elementlarni o’z ichiga olgan umumiy tayyorgarlik mashqlari kiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariga bokschining maxsus tayyorgarlik mashqlari: yaqinlashtiruvchi, imo-ishoralar yordamida bajariladigan mashqlar, snaryadlar bilan mashqlar, qo’lqoplarda maxsus vazifali mashqlar kiradi. Maxsus tayyorgarlik vositalariga topshiriq bo’yicha juftliklardagi mashqlar, shartli va erkin janglar kiradi.

Bokschining jismoniy tayyorgarligida o’zgaruvchan shiddat bilan bajariladigan tezkor-kuch xususiyatidagi mashqlar keng qo’llaniladi.

Katta razryadli bokschilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi darajasini oshirish uchun keng doiradagi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo’llash zarur. Ular mashg‘ulotdagi maxsus yuklamalarni yanada jadallashtirish hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik asosini yaratishga imkon beradi. Katta razryadli bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi individual jang olib borish uslubini takomillashtirish vazifalariga bog‘liq holda tor individual yo’nalishga ega bo’lishi zarur. Yuqori razryadli bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ancha ixtisoslashtirilgan, maxsus tayyorgarligi esa turli-tuman bo’ladi hamda yuklamalarning yuqori darajadagi hajmi va shiddati bilan ajralib turadi. Bu sifatlar ham texnik-taktik mahoratni takomillashtirishdagi universallashishga bo’lgan jihat bilan bog‘liq. Yuqori razryadli bokschilar mashg‘ulotida musobaqa vaziyatlarini modellashtirish keng qo’llaniladi, bu sportchilarning irodaviy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Yuqori malakali bokschilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini ma’lum bir darajaga ko’tarish yil bo’yi mashg‘ulotlarning turli davrlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, yuklamalar hajmi hamda shiddatini optimal

tarzda uyg‘unlashtirib borishni taqozo etadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy poydevori sportchilar tayyorgarligining tayyorgarlik davrida quriladi. Uning birinchi, umumiy tayyorgarlik davrida (uning vazifasi maxsus tayyorgarlik bosqichining maxsus yuklamalariga organizmni tayyorlashdan iborat) umumiy jismoniy sifatlar: chidamlilik, kuch, tezkorlik, chaqqonlikning rivojlanishiga alohida e’tibor qaratish lozim. Buning uchun krosslar, yo’lda ishlash, suzish, sport o’yinlari, og‘ir atletika, gimnastika mashqlari qo’llaniladi. Xuddi shu davrda og‘irliklar bilan, snaryadlarda hamda yassi qo’lqopda bajariladigan mashqlar yordamida maxsus tezkorlik va kuch rivojlantiriladi. Bu bosqichda uning oxirigacha shiddati oshirib boriladigan (o’rtadan yuqorigacha) umumiy rivojlantiruvchi, umumiy tayyorgarlik hamda maxsus tayyorgarlik mashqlarining katta hajdaqi qo’llash lozim. Ikkinchi, maxsus tayyorgarlik bosqichida xuddi o’sha umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari ko’proq ixtisoslashtirilgan xususiyat kasb etadi. Maxsus tayyorgarlik jarayonida snaryadlar, trenajyorlarda bajariladigan mashqlar yordamida shartli va erkin janglarda bokschining maxsus chidamliligini rivojlantirishga urg‘u berish lozim. Maxsus va maxsus tayyorgarlik mashqlari hajmi hamda shiddati oshadi. Mashg‘ulotning asosiy davrining musobaqa oldi bosqichida (u ikkita qismdan iborat – umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyor-garlik) umumiy hamda maxsus tayyorgarlik vositalarini uyg‘unlashtirish va yuklamalarni taqsimlash tamoyili saqlab qolinadi.

O’tish davrida, qachonki bokschi musobaqalardan so’ng faol dam olayotgan va tiklanayotgan paytda, yuklama hajmi hamda shiddati ancha kamayadi, maxsus tayyorgarlik vositalari va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining ko’pchiligi butunlay chiqarib tashlanadi. Sportchi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan (suzish, sport o’yinlari, o’rmonda yugurishlar, tosh irg‘itish mashqlari) foydalangan holda o’z jismoniy tayyorgarligini saqlab turishi zarur. Bu unga dam olish, tiklanish hamda tayyorgarlik davriga kelib mashqlanganlikni saqlab qolishga imkon beradi.

Ish qobiliyati, zamonaviy turnirlar va mashg‘ulotlardagi katta yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyatining yuqori darajasiga erishish zarurati sportchidan ancha katta irodaviy sa’y-harakatlarni namoyon qilishni hamda irodaviy sifatlar – maqsadga intiluvchanlik, qat’iyatlilik, matonatni rivojlantirishni, shuningdek, yuklamalarga psixik jihatdan bardosh berish, psixik chidamlilikning yuqori darajasini taqozo etadi. Bokschida mas’uliyatli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga qaratilgan zarur motivatsion ko’rsatmalarni, shuningdek, yuqori yuklamalar sharoitlaridagi tayyorgarlik jarayoniga bo’lgan yuksak darajadagi ongli munosabatni hosil qilish hamda psixik funksiyalarni shakllantirish hamda takomillashtirish uchun asos hisoblanadi.

Bokschi juda katta jismoniy va psixik yuklamalarga moslashish jarayonida qiyinchiliklar hamda to’siqlarni maqsadli engib o’tayotib, irodaviy sifatlarini tarbiyalaydi.

Mashg‘ulot davomida bokschining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun namunaviy mashqlar kompleksi qo’llaniladi. U vazifalari va yo’nalishiga ko’ra uchta guruhga bo’linishi mumkin: a) ko’proq umumiy jismoniy tayyorgarlik-ka bag‘ishlangan va umumiy jismoniy sifatlarni (chidamlilik, kuch, chaqqonlik, tezkorlik) rivojlantirishga yo’naltirilgan mashg‘ulotlar; b) ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik bo’yicha mashg‘ulotlar, ularning maqsadi – umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamida umumiy hamda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish; v) boks vositalari (bokschining maxsus mashqlari) yordamida maxsus jismoniy sifatlarni rivoj-lantirishga yo’naltirilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik bo’yicha mashg‘ulotlar.

Jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarda deyarli aralash komplekslar hisoblanadi, unga yuqorida aytib o’tilgan “sof” turlar uchun xos bo’lgan hamma mashqlar kiritilgan. Bu xildagi aralash mashg‘ulotlar qatoriga ertalabki badan tarbiya va mashg‘ulot kiradi. Jismoniy tayyorgarlik bo’yicha hamma mashg‘ulotlarning maqsadi – bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarining turli uyg‘unliklarini rivojlantirishga yordam berishdir.

Umumiy chidamlilikni ko’proq rivojlantirish uchun mashg‘ulotlar

Namunaviy mashg‘ulotlarga krosslar, stadionda yugurishni (yugurish va dam olishni qat’iy almashlash bilan) kiritish mumkin.

Kross mashg‘ulotlari odatda yugurish va harakatlanayotib mashq bajarish, keyin esa bir tekis sur’atda yugurish (5 dan 10 *km* gacha masofalarga) yoki tezlanishlar hamda siltanishlar bilan birga bajariladigan yugurish (eng qisqa masofalarga, masalan 3-5 *km*) ko’rinishidagi yengil badan qizdirishni o’z ichiga oladi. 3 *km* ga kross yugurishning taxdaqiy bo’linishi quyidagicha; sportchi 1000 *m* ni bosib o’tadi, bunda u har bir 100 *m* dan keyin 10-15 *m* tezlanishlarni bajaradi; oxirgi 50 *m* ni u maksimal tezlikda yugurib o’tadi, keyin esa 1 *daq* davomida sekin yuguradi, keyingi 1000 *m* dan oxirgi 100 *m* ni sportchi butun kuchi bilan bosib o’tadi, shundan so’ng 1 *daq* dam oladi; oxirida u 1000 *m* ni bosib o’tadi, bunda har bir 100 *m* dan keyin 10-15 *m* tezlanishlarni bajaradi hamda masofani sekin yugurish bilan yakunlaydi.

Shuningdek, stadionda masofa bo’laklarini (3 dan 8 gacha) bosib o’tish, bunda har birini 3 *daq* ichida siltanishlar va tezlanishlar bilan notekis sur’atda bosib o’tish tavsiya etiladi. Bo’laklar orasida daqiqali dam olish tanaffusi beriladi (bu vaqtda bokschi yurishga yoki sekin sur’atda yugurishga o’tadi).

Sport o’yinlari yordamida chidamlilik, tezlik va chaqqonlikni kompleks rivojlantirish uchun yo’naltirilgan mashqlar odatda harakatlanib va joyida turib badan qizdirishni (10-15 *daq* davomida), keyin esa, odatda, katta yoki kichik maydonda futbol yoki basketbol (kam hollarda qo’l to’pi, suv polosi) o’yinini o’z ichiga oladi. Bu yengillashtirilgan qoidalar bo’yicha kam qatnashchi ishtirokida, ba’zi ogohlantirishlarsiz o’tkaziladigan o’yinlar ko’p jihatdan boks xususiyatiga javob beradi, chunki yakkama-yakka olishuv elementlari bilan to’la hamda bokschi uchun zarur bo’lgan psixomotor sifatlar, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiradi hamda bir vaqtning o’zida shug‘ullanuvchilar moslashishi lozim bo’lgan katta jismoniy va psixik yuklamalarni yuzaga

keltiradi. Mashg‘ulotlarning davomiy-ligi tayyorgarlik vazifalariga qarab 30 dan 90 *daq* gacha atrofida bo’ladi.

Kuchni rivojlantirish uchun mashg‘ulotlar

Mashg‘ulotlar umumiy badan qizdirish va gantellar, to’ldirma to’plar, espanderlar, shtanga bilan bajariladigan mashqlarni o’z ichiga oladi. Yaqin masofadagi zarba va himoya harakatlarida hamda kuch bilan qarshilik ko’rsatishda qatnashuvchi asosiy mushaklar kompleksiga ta’sir ko’rsatadigan mashqlar bilan birga bokschining harakatlanishida faol qatnashadigan, mushaklarning alohida guruhiga (masalan, yelka kamari mushaklari, oyoqlar mushaklari), lokal ta’sir qiluvchi mashqlar qo’llaniladi. Birinchi guruh mashqlariga asosan shtanga (shtangani siqib ko’tarish, siltab ko’tarish, dast ko’tarish), to’ldirma to’plar, maxsus og‘ir atletika trenajyorlari bilan mashqlar kiradi. Bokschining umumiy kuchini rivojlantirish uchun eng samarali og‘irlik – bu shtanga bo’lib, uning vazni maksimaldan 70-80% ni tashkil etadi. Ikkinchi guruh mashqlariga gantellar, espander bilan mashqlar hamda shtanga bilan maxsus yo’naltirilgan mashqlar (yotib shtangani siqib ko’tarish, shtanga bilan sakrashlar va boshq.) kiradi. Mashg‘ulotlarda ikkala guruh mashqlari navbatma-navbat qo’llaniladi. Kuch mashqlarini turlicha o’tkazish mumkin. Bunda ko’proq umumiy kuchni (asosan umumiy og‘ir atletika mashqlaridan foydalanib) yoki maxsus kuchni (yanada ixtisoslashtirilgan mashqlardan foydalanib) rivojlantirishga e’tibor qaratiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo’yicha mashg‘ulotlar

Ularga umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni ochiq joyda va zalda rivojlantirish uchun mo’ljallangan kompleks mashg‘ulotlar kiradi.

Ochiq joyda o’tkaziladigan mashg‘ulotlar

Chidamlilikni (funksional tayyorgarlikni) rivojlantirish vositalaridan ko’proq foydalangan holda o’tkaziladigan mashg‘ulotlar – “yo’lda ishlash”.

“Yo’lda ishlash” bir tekis yugurish va o’zgaruvchan shiddatli yugurishni o’z ichiga oladi. Ular tezkor-kuch xususiyatiga ega mashqlar (toshlar, to’ldirma to’plarni irg‘itish, uloqtirish, juftlikda og‘irliklar bilan mashqlar, tortilishlar va h.k.) hamda maxsus tayyorgarlik mashqlari (siljib yurayotib imo-ishorali va “soya bilan jang” mashqlari) bilan almashlab turiladi.

Bunday mashg‘ulotlar asosan ertalab yoki kunduzi, qachonki asosiy mashg‘ulot kechqurun bo’lgan paytlarda, o’tkaziladi. Mashg‘ulot davri, mahalliy sharoitlar va bokschining xususiyatiga qarab “yo’lda ishlash” umumiy vaqti 40 dan 80 *daq* gacha atrofida, masofa esa 3 dan 8 *km* gacha bo’ladi. Sayr qilish shiddati murabbiy va bokschi tomonidan boshqariladi (oldinda turgan zaldagi asosiy mashg‘ulot hisobga olinadi) hamda yuqori, o’rta, kichik bo’lishi mumkin. Shuningdek, mashqlar ketma-ketligi oldinda turgan mashg‘ulot vazifalari, iqlim va ochiq joy sharoitlari, bokschining odatlari hamda istaklariga qarab har xil bo’lishi mumkin. “Yo’ldagi mashg‘ulotlarning” muayyan mazmuni ularning vazifalariga, o’tkazilish vaqti va joyiga, shuningdek, boshqa sharoitlarga bog‘liq.

“Yo’lda ishlash” mashg‘ulotlarining turli variantlari taxdaqiy mazmuni:

a) o’rtacha hajm shiddatidagi mashg‘ulot sifatida ertalabki soatlarda o’tkaziladigan “yo’lda ishlash”. Ochiq joydagi mashg‘ulotlar tinch yurish bilan boshlanadi va asta-sekin u engil yugurishga o’tadi. Bu organizmni oldinda turgan shiddatliroq ishga kirishib ketishiga yordam beradi. Yugurish paytida (uning yo’nalishi har doim o’zgartirib turiladi) 15-20, 30-40 *m* spurtlar bajariladi. 2-3 *km* masofa davomida bokschilar 5-7 spurtlarni bajaradilar va keyin 10-15 *daq* mobaynida gimnastika hamda imo-ishora orqali bajariladigan mashqlarni harakatlana turib amalga oshiradilar va tez yurishga o’tadilar. Yurish sur’ati asta-sekin kamayib boradi. Shundan so’ng ular juftliklarda, qarshilik ko’rsatish, toshlarni ko’tarish va otish bilan mashqlar bajaradilar, o’tirib, tik turib va joyida turib gimnastika mashqlarini amalga oshiradilar. Mashg‘ulot 15-20 *daq* davom etadigan futbol yoki basketbol o’yini bilan yakunlanadi.

Ertalabki “badan qizdirish” kabi mashg‘ulotlarda aytib o’tilgan mashqlar tanlab qo’llaniladi, ularning shiddati birmuncha past bo’ladi hamda 30 *daq* atrofida davom etadi;

b) katta hajm va shiddat bilan kechadigan mustaqil mashg‘ulot sifatida kunduzgi soatlarda o’tkaziladigan “yo’lda ishlash”. Mashg‘ulot 5-7 *daq* davom etadigan yengil yugurish bilan boshlanadi, keyin 3 *daq* davomida o’zgaruvchan shiddatli yugurish o’tkaziladi. Bunday yugurish vaqtida (musobaqalashish tartibida) 10-15 *m* tezlanishlar seriyasi (2-3) qo’llaniladi. 3 *daq* yugurgandan so’ng guruh yurishga o’tadi, dam oladi. Bunday 3 *daq* li yugurishlar shug‘ullanuvchilarning kayfiyatiga qarab 8-10 ta o’tkaziladi, bunda 10-15 *m* dagi spurtlar bosib o’tilgan masofa ko’payib borgan sari 3-4 qadam to’satdan siltanishli tezlanishlar bilan almashtiriladi (uni etakchi sportchi bajaradi va guruh darhol takrorlaydi).

Agar ochiq joyda imkoniyat bo’lsa, yugurish paytida o’yin mashqlarini o’tkazish mumkin. Ularni bajarish paytida sportchi harakat yo’nalishini keskin o’zgartiradi, boshqalar esa darhol va sinxron tarzda uning ketidan borishlari lozim.

Yuguruvchilar 2-3 marta harakat sur’atini o’zgartirish uchun hamma sun’iy va tabiiy to’siqlardan foydalanadilar: 3 *daq* davomida ariqlar, chuqurchalar, butalar, ag‘darilib yotgan daraxtlar ustidan sakrab o’tadilar. O’rmonga yoki siyrak butazor bo’ylab yugurayotib, guruh, yugurish sur’atini saqlab qolishga urinib, 3 *daq* davomida daraxt tanasi, shoxlari va butalariga to’qnashishdan qochib, yonlamacha qadam tashlashlar, og‘ishlar, sho’ng‘ishlar, egilishlarni qo’llaydilar.

Raundli yugurish tizimida masofa va vaqtni nazorat qilish uchun shuni hisobga olish lozimki, kesishgan joyda o’zgaruvchan yugurishda 3 *daq* ichida bokschi 700-800 *m*, 1 *daq* yurish davomida esa 100 *m* ga yaqin masofani bosib o’tadi.

Har xil joylar bo’ylab o’zgaruvchan yugurishning 8-10 raunddan so’ng sportchilar tinch yurishga o’tadilar va 2-3 raund “soya bilan jang” uchun qulay

joy tanlaydilar. Agar imkoniyat bo’lsa, undan keyin toshlarni uloqtirish va irg‘itish o’tkaziladi. So’ngra joyida turib, o’tirib va yotib umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus tayyorgarlik mashqlari qo’llanilishi mumkin. Hajm va shiddatga hamda sportchilarning kayfiyatiga qarab mashg‘ulot oxirida o’zgaruvchan yoki bir tekis yugurish yoki tinch yurish qo’llaniladi.

Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalaridan ko’proq foydalaniladigan mashg‘ulotlar

Mashg‘ulot boshida o’rtacha shiddatdagi 10 *daq* davom etadigan harakatda bajariladigan umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan iborat badan qizdirishdan keyin 30-40 *daq* davomida yengil atletika mashqlari – 60-100 *m* ga yugurish, startdan siltanib chiqib 20-30 *m* ni bosib o’tish, joyidan turib balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, turli xil buyumlarga sakrab chiqish, og‘irliklar bilan yoki ularsiz sakrab tushishlar yoki kichik maydonchada soddalashtirilgan qoidalar bo’yicha yuqori sur’atda futbol o’ynash qo’llaniladi. Keyin 3 *daq* dam olishdan so’ng bokschilar toshlar irg‘itish hamda uloqtirish mashqlarini bajaradilar, gantellar, yengil shtanga bilan mashqlarni, raqibga qarshilik ko’rsatish mashqlarini 40 *daq* atrofida qo’llaydilar. Mashg‘ulot “soya bilan jang” mashqi (1-2 raund) hamda bo’shashtirishga oid mashqlar bilan yakunlanadi. Mashg‘ulotning umumiy davomiyligi – 90-120 *daq*.

Zalda o’tkaziladigan mashg‘ulotlar

Umumiy (kuch) va maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalaridan ko’proq foydalangan holda o’tkaziladigan mashg‘ulotlar

Mashg‘ulot boshida namunaviy 10 *daq* davom etadigan harakatlanishdagi badan qizdirish mashqlari (o’rtacha shiddatda), “soya bilan jang” mashqining 2-3 raundi beriladi. Keyin bokschilar yengil (3-4 raund) va og‘ir (5-6 raund) snaryadlarda ko’proq zarbalar seriyalaridan foydalangan holda mashqlarni

navbatma-navbat bajaradilar. Shundan so’ng ko’p marotaba (toliqqungacha) og‘irliklar – gantellar, o’rtacha og‘irlikdagi shtanga va uning grifi, espanderlar, devorga osilgan bloklar bilan 30-40 *daq* davomida mashqlar bajaradilar, keyin arqon bilan 2-3 raund hamda bo’shashtirish uchun mashqlar qo’llaniladi, mashg‘ulotning umumiy davomiyligi – 90-120 *daq*.

Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari ko’proq qo’llaniladigan mashg‘ulotlar

Bokschilar namunaviy badan qizdirish mashqlaridan (10 *daq*) so’ng soddalashtirilgan qoidalar bo’yicha kichik to’p bilan basketbol, qo’l to’pi, futbol o’ynaydilar. Keyin “soya bilan jang” mashqining 2 raundi (portlovchan xususiyatga ega alohida 3-5 sekundli tezlanishlar bilan) hamda ko’proq yengil snaryadlarda (to’ldirma va pnevmatik grushalar) va qoplarda spurtlar bilan mashqlar qo’llaniladi – hammasi bo’lib 5-7 raund. 3 *daq* dam olishdan so’ng bokschilar (30 *daq* davomida) har xil og‘irlikdagi, jumladan chegara atrofidagi og‘irlikdagi shtanga bilan dast ko’tarish va portlovchan mashqlarni (2-3 ta urinish, og‘irlik bilan sakrash mashqlari, gimnastika snaryadlariga sakrab chiqish va ulardan sakrab tushish), keskinlik uchun mashqlarni bajaradilar. Bunda tiklanish uchun me’yorlanmagan tanaffuslar beriladi. Keskinlik va tezkorlik uchun mashqlar tugashi bilan bokschilar bo’shashtirish mashqlariga o’tadilar, mashg‘ulotning umumiy davomiyligi – 60-90 *daq*.

7.3. Asosiy mashg‘ulotlarga tayyorgarlikning yuqori darajasiga (sport formasiga) erishish va ularda ishonchli qatnashish darajasini oshirish

Tayyorgarlikning yuqori darajasi (sport formasi) yil bo’yi mashg‘ulotlar va musobaqalar jarayonida faol dam olish, mashg‘ulotning umumiy tayyorgarlik hamda maxsus tayyorgarlik bosqichlarini optimal almashlash hisobiga erishiladi.

Sport formasiga mashg‘ulotning tayyorgarlik bosqichi paytida erishiladi. Musobaqa davrida musobaqalar tizimi rejalashtiriladi. Asosiy turnirga etkazib kelish uchun sog‘lomlashtirish yig‘inlari, UJT yig‘inlari o’tkaziladi. Musobaqa

oldi tayyorgarlik jarayonida tayyorgarlik holatini boshqarish ushbu bosqichdagi yutuqlar hamda sport formasini saqlash va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Tayyorgarlikni rejalashtirish, yuklamalar, sportchining tiklanish vositalarini tanlash hamda taqsimlash psixodiagnostika, tibbiy-biologik va pedagogik tekshirishlar ma'lumotlarini puxta hisobga olish hamda musobaqalar, taqvidaqing individual keskinligini baholashni taqozo etadi.

Yuqori darajadagi tayyorgarlikka erishish maqsadida mashqlanganlikning rivojlanishini boshqarish jarayoni mashg‘ulotning tayyorgarlik davridan boshlanadi. Yuqori malakali bokschilar uchun tayyorgarlik davrining davomiyligi va mazmuni hozirgi paytda yil davomida musobaqalarning ko'pligi sababli ancha o'zgargan. Tayyorgarlik davri, avvalgiga qaraganda ancha qisqa va ixtisoslashtirilgan bo'ldi: yuqori malakali bokschi birinchi janglarini mashg‘ulotning o'tish davri tugagandan so'ng 1,5-2 oydan keyin o'tkazadi. Shuning uchun xususan tayyorgarlik davri 2 oy atrofida davom etadi. Uning birinchi yardaqi umumiy tayyorgarlik bosqichi (uning davomida bokschi ko'proq jismoniy tayyorgarlik bilan shug‘ullanadi), shuningdek, maxsus tayyorgarlik (tezkor-kuch va tezkorlik) mashqlaridan foydalanadi; ikkinchi yardaqi maxsus tayyorgarlik bosqichi tashkil etadi, uning davomida asosan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik sherik bilan bajariladigan maxsus mashqlarda texnik-taktik jihatdan takomillashuv bilan birga o'tkaziladi.

Aytib o'tilgan vositalardan foydalanish umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishiga olib keladi hamda asosiy (musobaqa) davrida maxsus mashqlanganlikning yuqori darajasiga erishish uchun asos yaratadi.

Shunday qilib, sportchi asosiy davrda oraliq musobaqalar seriyalari va ularga tayyorgarlik mikrobosqichlari: o'tish, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlari orqali asosiy musobaqalarga yetkazib kelinadi. Asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davrida mazkur musobaqa paytiga va oraliq

musobaqalarda qatnashish vazifalariga qarab mashqlanganlik darajasining qonuniy tebranishi sodir bo'ladi.

Asosiy davrdagi o'tish mikrobosqichlarining (faol dam olishning) mazmuni mashg'ulotning o'tish davri mazmuniga mos keladi. Asosiy davrdagi umumiy tayyorgarlik mikrobosqichining mazmuni tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichiga mos keladi (farqlanish faqat yuklamalar va dam olishni me'yorlashda, mashqlar ketma-ketligi, sonida bo'lishi mumkin).

Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi haftalik sikllari va bokschi mashg'ulotlari asosiy davrining umumiy tayyorgarlik mikrobosqichlari vazifalari hamda taxdaqiy mazmuni.

Birinchi hafta.

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Umumiy jismoniy sifatlarni: sport o'yinlari, yengil atletika mashqlari yordamida tezkorlik va chaqqonlikni; shtanga, to'ldirma to'plar, toshlar, amortizatorlar va boshq. bilan bajariladigan mashqlar yordamida kuchni; "yo'lda ishlash" (o'rtacha shiddatli yuklama, bir tekis sur'atdagi yugurish) hamda krosslar yordamida chidamlilikni takomillashtirish.

2. Shartli janglar, snaryadlar va yassi qo'lqopda bajariladigan mashqlar yo'li bilan texnikani takomillashtirish, maxsus harakat tezligini (siljib yurishlar, bittalik va seriyali zarbalar hamda himoyalar, bitta harakatdan ikkinchisiga o'tishni), sensomotor va sensor jarayonlarni (reaksiya tezligi, vaqt, masofani his qilishni va h.k.) rivojlantirish.

3. Maxsus vazifalar yuklatiladigan shartli va erkin janglarda bajariladigan mashqlar yo'li bilan taktikani takomillashtirish, diqqatni, fikrlash tezligi va egiluvchanlikni rivojlantirish.

4. Individual texnika va taktikani takomillashtirish.

Mashg'ulotlarning taxdaqiy mazmuni:

Dushanba. Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: sport o’yinlari (futbol, basketbol, qo’l to’pi, regbi va boshq.).

Kechqurungi mashg‘ulot: sherik bilan texnikani takomil-lashtirish (turli-tuman aylana).

Seshanba. Yuklama hajmiga ko’ra katta va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr

Kunduzgi mashg‘ulot: “yo’lda ishlash” yoki 45-60 *daq* kross.

Kechqurungi mashg‘ulot: sport o’yinlari.

Chorshanba. Yuklama hajmiga ko’ra katta va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: sport o’yinlari.

Kechqurungi mashg‘ulot: sherik bilan taktikani takomil-lashtirish (turli-tuman aylana).

Payshanba. Yuklama hajmiga ko’ra katta va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: “yo’lda ishlash” yoki 45-60 *daq* kross.

Kunduzgi mashg‘ulot: hammom, massaj.

Juma. Yuklama hajmiga ko’ra katta va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: sherik bilan texnika va taktikani individual takomillashtirish.

Kechqurungi mashg‘ulot: sport o’yinlari.

Shanba. Yuklama hajmiga va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: “yo’lda ishlash” yoki 60-90 *daq* kross.

Kechqurungi mashg‘ulot: hammom, massaj.

Yakshanba. Dam olish kuni.

Ikkinchi hafta.

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Maksimal shiddatli mashqlar – o’zgaruvchan shiddatli yugurish, sport o’yinlari, “yo’lda ishlash” yordamida yuqori darajada chidamlilikka erishish.

2. Og‘irliklar va bokschilar snaryadlari bilan bajariladigan mashqlar yo’li orqali tezkor-kuch chidamliligini takomillashtirish.

3. Shiddatli umumiy rivojlantiruvchi mashqlar jarayonidagi toliqishni yengib o’tishga bo’lgan qobiliyatni takomillashtirish.

4. Faol dam olish yo’li orqali funksional va emotsional holatni boshqarish.

Mashg‘ulotlarning taxdaqiy mazmuni:

Dushanba. Yuklama hajmiga ko’ra katta va shiddatiga ko’ra maksimal.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: 5-8 *km* ga yuqori shiddatda o’zga-ruvchan yugurish.

Kechqurungi mashg‘ulot: bokschilar snaryadlari bilan, yassi qo’lqopda mashqlar, shuningdek, sherik bilan qo’lqopda mashqlar.

Seshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: “yo’lda ishlash”.

Kechqurungi mashg‘ulot: faol dam olish uchun sport o’yinlari.

Chorshanba. Yuklama hajmiga ko’ra katta va shiddatiga ko’ra maksimal.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: 5-8 *km* ga yuqori shiddatda o’zgaruvchan yugurish.

Kechqurungi mashg‘ulot: bokschilar snaryadlari, yassi qo’lqopda, shuningdek, sherik bilan qo’lqopda mashqlar.

Payshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: faol dam olish uchun sport o’yinlari.

Kechqurun: hammom, massaj.

Juma. Yuklama hajmiga ko’ra katta va shiddatiga ko’ra maksimal.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: 5-8 *km* ga yuqori shiddatda o’zga-ruvchan yugurish.

Kechqurungi mashg‘ulot: bokschilar snaryadlari, yassi qo’lqopda, shuningdek, sherik bilan qo’lqopda mashqlar.

Shanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: faol dam olish uchun sport o’yinlari.

Kechqurun: hammom, massaj.

Yakshanba. Dam olish kuni.

Uchinchi hafta.

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Qo’llaniladigan yuklamalar shiddati va hajdaqi nisbatan kamaytirish yo’li orqali oldingi yuklamalarning kumulyativ ta’siri natijasida umumiy chidamlilik darajasini oshirish.

2. Texnika va taktika hamda ular bilan bog‘liq bo’lgan jismoniy va psixik sifatlarni takomillashtirish.

Mashg‘ulotlarning taxdaqiy mazmuni:

Dushanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: texnikada individual takomillashish.

Kechqurungi mashg‘ulot: faol dam olish uchun sport o’yinlari.

Seshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: “yo’lda ishlash”.

Kechqurungi mashg‘ulot: faol dam olish uchun sport o’yinlari.

Chorshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: sport o’yinlari.

Kechqurungi mashg‘ulot: taktikada individual takomil-lashish.

Payshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: sport o’yinlari.

Kechqurun: hammom, massaj.

Juma. Yuklama hajmiga ko’ra o’rtacha va shiddatiga ko’ra katta (yuqori psixik zo’riqishni keltirib chiqaruvchi).

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: nazorat sparringlari.

Kechqurungi mashg‘ulot: faol dam olish uchun sport o’yinlari.

Shanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: faol dam olish uchun sport o’yin-lari.

Kechqurun: hammom, massaj.

Yakshanba. Dam olish kuni.

Asosiy davrdagi turnirlarga musobaqa oldi tayyorgar-ligining maxsus tayyorgarlik mikrobosqichi o’ziga xos tuzilishga ega va 3 hafta atrofida davom etadi.

Bokschi mashg‘uloti asosiy davrining maxsus tayyorgarlik mikrobosqichlari haftalik sikllarining asosiy vazifalari va taxdaqiy mazmuni

Birinchi hafta.

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Umumiy chidamlilik, tezkorlik, kuch va chaqqonlikni (kross, “yo’lda ishlash”, basketbol, futbol, umumiy rivoj-lantiruvchi mashqlar, og‘irliklar bilan mashqlar), maxsus chidamlilik, kuch, tezkorlik va chaqqonlikni oshirish (boks vositalari yordamida: 10-12 raund davomida sherik bilan mashq qilish, snaryadlar va yassi qo’lqopda mashqlar).

2. Boks texnikasi va taktikasini takomillashtirish.

3. Shartli va erkin janglarda hamda sherik bilan maxsus vazifalarda senso-motorika, diqqat va boshqa psixik jarayonlarni, shuningdek, bokschining psixik mustahkamligini takomillashtirish.

Mashg‘ulotlarda katta hajmdagi, lekin o’rtacha shiddatli yuklamalar qo’llaniladi. Bunda umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonidagi yuklama hajmi

maxsus tayyorgarlik jarayonidagi yuklama hajmiga taxdaqan teng (yoki undan birmuncha ko’proq).

Zaldagi mashg‘ulot 90-120 *daq* davom etadi.

Mashg‘ulotlarning taxdaqiy mazmuni:

Dushanba. Yuklama hajmiga ko’ra katta va shiddatiga ko’ra o’rtachadan yuqori.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: shartli va erkin janglarda texnikani takomillashtirish.

Kechqurungi mashg‘ulot: sport o’yinlari.

Seshanba. Yuklama hajmiga ko’ra katta va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: “yo’lda ishlash”.

Kechqurungi mashg‘ulot: sport o’yinlari.

Chorshanba. Yuklama hajmiga ko’ra katta va shiddatiga ko’ra o’rtadan yuqori.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: sport o’yinlari.

Kechqurungi mashg‘ulot: shartli va erkin janglarda taktikani takomillashtirish.

Payshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: “yo’lda ishlash”.

Kechqurun: hammom, massaj.

Juma. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra katta.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: texnika va taktikani individual takomillashtirish (erkin janglar yoki “sparring”).

Kechqurungi mashg‘ulot: sport o’yinlari.

Shanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: “yo’lda ishlash”.

Kechqurun: hammom, massaj.

Yakshanba. Dam olish kuni.

Ikkinchi “kuchli” hafta.

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Sheriklar bilan va snaryadlarda bajariladigan maksimal shiddatli maxsus hamda maxsus tayyorgarlik mashqlari va “yo’lda ishlash” yordamida maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda psixik chidamlilikni rivojlantirish.

2. Ekstremal (favqulodda) vaziyatlarda boks taktikasi va jangovar fikrlashni takomillashtirish (shiddatli erkin janglar va sparringlar).

3. Emotsional zo’riqishni boshqarish va asab-psixik jihatdan tiklanishga (faol dam olish yo’li orqali) yordam berish.

Bu bosqichda yuqori va maksimal shiddatli maxsus hamda maxsus-tayyorgarlik mashqlari qo’llaniladi. Yuqori sur’atda o’tkaziladigan shartli va erkin janglar raundi soni 5-6 ga kamaytiriladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari shiddati va hajmi kamaytiriladi va ular ko’proq faol dam olish vositasi sifatida qo’llaniladi.

Mashg‘ulot davomiyligi 60-90 *daq* ni tashkil etadi.

Mashg‘ulotlarning taxdaqiy mazmuni:

Dushanba. Yuklama hajmiga ko’ra o’rtacha va shiddatiga ko’ra maksimal (yuqori psixik zo’riqishni keltirib chiqaruvchi).

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: shartli va erkin janglar, snaryadlar bilan mashqlar.

Seshanba. Yuklama hajmiga ko’ra katta va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: “yo’lda ishlash”.

Kechqurungi mashg‘ulot: faol dam olish uchun sport o’yinlari.

Chorshanba. Yuklama hajmiga ko’ra o’rtacha va shiddatiga ko’ra maksimal (yuqori psixik zo’riqish).

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: sparring, snaryadlar bilan mashqlar.

Kechqurungi mashg‘ulot: faol dam olish uchun sport o’yinlari.

Payshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: “yo’lda ishlash”.

Kechqurun: hammom, massaj.

Juma. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtacha (yuqori psixik zo’riqish).

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: sport o’yinlari.

Kechqurungi mashg‘ulot: shartli va erkin janglar, snaryadlarda mashqlar.

Shanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtachadan past.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: “yo’lda ishlash”.

Kechqurun: hammom, massaj.

Uchinchi hafta.

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Qo’llaniladigan yuklamalar shiddati va hajdaqi nisbatan kamaytirish hamda tezkorlikka ko’rsatma berilgan maxsus mashqlardan juftlikda va snaryadlarda foydalanish bilan bir vaqtda oldingi yuklamalarning kumulyativ ta’siri hisobiga maxsus chidamlilik hamda tezkorlikni oshirish.

2. Turli raqiblar bilan uchrashishni hisobga olgan holda texnik-taktik mahoratning eng kuchli tomonlarini takomillashtirish.

3. Erkin janglarda sparring – sheriklarni (raqiblarni) tanlash hamda psixik boshqaruv vositalari va uslublarini qo’llash yo’li orqali emotsional mustahkamlik darajasini oshirish.

4. Dam olish va ko’ngil ochishni to’g‘ri tashkil qilish yo’li orqali psixik zo’riqishni kamaytirish (yuklamalar hajmi va shiddati kamayadi, ayniqsa haftaning ikkinchi yarmida),

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari faol dam olish vositasi bo’lib xizmat qiladi va sportchilar tomonidan jangovar vaznni saqlab turish uchun individual qo’llaniladi.

Bokschi yengil chaqqon raqiblar bilan erkin jang olib borishni mashq qiladi, yengil snaryadlarda shug‘ullanadi, pnevmatik grushada mashq qiladi, tennis to’pi, punktbol va boshq. bilan o’ynaydi.

Mashg‘ulotning davomiyligi – 45-60 *daq*.

Mashg‘ulotlarning taxdaqiy mazmuni:

Dushanba. Yuklama hajmiga ko’ra o’rtacha va shiddatiga ko’ra yuqori.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: erkin jangda raqib bilan texnika va taktikani individual takomillashtirish.

Kechqurungi mashg‘ulot: faol dam olish uchun sport o’yinlari.

Seshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtachadan past.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: faol dam olish uchun sport o’yinlari.

Chorshanba. Yuklama hajmiga ko’ra o’rtacha va shiddatiga ko’ra yuqori.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: erkin janglarda texnika va taktikani individual takomillashtirish.

Payshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko’ra o’rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg‘ulot: murabbiyning individual rejasi va sportchining kayfiyatiga qarab texnika hamda taktikani takomillashtirish (yassi qo’lqopda yoki snaryadlarda mashqlar).

Kechqurun: individual reja bo’yicha mashg‘ulot – faol dam olish uchun sport o’yinlari yoki to’liq dam olish.

Juma. Hammom, massaj.

Shanba. Dam olish kuni.

Yakshanba. Musobaqalar.

Amaliyotning ko’rsatishicha, mas’uliyatli, “saralash” hisoblangan musobaqa-lardan so’ng o’tkaziladigan yirik xalqaro turnir musobaqalariga (Osiyo chempionatlari, Olimpiya o’yinlari) tayyorgarlik ko’rishning optimal vaqti avvalgi qatnashish va keyingi faol (haftalik va o’n kunlik) dam olishdan keyin 2 oyni tashkil etadi.

Bunday tayyorgarlik ikkita bosqichdan iborat:

1) umumiy tayyorgarlik, umuman olganda u mazmuniga ko’ra mashg‘ulotning tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichini takrorlaydi, lekin umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo’llanishiga katta e’tibor qaratiladi; umumiy tayyorgarlik bosqichi, u o’rtacha tog‘ sharoitlarida o’tkazilgan paytda, ayniqsa samarali bo’ladi;

2) yuqorida bayon qilingan maxsus tayyorgarlik bosqichi.

O’zbekiston chempionatiga tayyorgarlik shu sxema bo’yicha o’tkazilishi mumkin. Biroq boshqacha varianti ham tez-tez amalda qo’llanib kelinadi: viloyatlar chempionatlari tugashi bilan mamlakat chempionatida qatnashishga da’vogar bo’lgan y sportchilar uch haftalik mashg‘ulotlarni o’tkazadilar. Bunday mashg‘ulotlar faol dam olish va maxsus tayyorgarlik bosqichining qisqartirilgan sxemasi bo’yicha o’tkaziladigan bevosita musobaqa oldi tayyorgarligini o’z ichiga oladi. Xuddi shunday tayyorgarlik tizimi mashg‘ulotning asosiy davri bo’lgan kichikroq musobaqalar orasida qo’llaniladi. Sportchilar har bir musobaqada sport formasining navbatdagi cho’qqisiga erishadilar: musobaqalarda qatnashish tugagandan so’ng uning darajasini birmuncha vaqtga sun’iy ravishda pasaytirish lozim. Musobaqa oldi tayyorgarligi-ning 3 haftasi davomida sport formasini yuqori darajada saqlab turish ko’pgina jismoniy va psixik energiya sarflashni talab qilgan bo’lardi, bu vaqtda sport formasini vaqtincha pasaytirish, keyinchalik uning yanadi yuksakroq cho’qqiga erishishiga shart-sharoitlar yaratadi.

Tayyorgarlik oxiriga kelib yuqori darajadagi mashqlan-ganlikka asta-sekin oqilona erishish zarurati uning vositalari hamda vazifalarini quyidagicha taqsimlashni taqozo etadi. Birinchi hafta vazifalari – musobaqa turnirining

salbiy oqibatlarini kamaytirish va sportchi organizdaqi maxsus xususiyatga ega maksimal yuklamalarga tayyorlash. Bu vazifalar sportchining umumiy funksional holatini yaxshilash, ham umumiy jismoniy, ham ixtisoslashtirilgan jihatdan ish qobiliyatining hamma tomonlarini rivojlantirish maqsad qilingan katta hajmdagi mashg‘ulotlar yordamida hal etiladi; umumiy ish qobiliyati kross tayyorgarligi, suzish, ertalabki sayrlar yordamida; umumiy kuch ish qobiliyati og‘irliklar bilan ishlash, qarshilik uchun mashqlar yordamida; umumiy tezkorlik ish qobiliyati futbol, basketbol o’yinlari yordamida takomillashtiriladi. Katta hajmdagi ijobiy emotsional umumiy jismoniy tayyorgarlik ham faol dam olish uchun, ham funksional holatni oshirish uchun qo’llaniladi.

Maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish uchun snaryadlarda ixtisoslashtirilgan ish va juftlikda alohida tezkorlik hamda tezkor-kuch jihatdan ko’p raundli ish o’tkaziladi. Sensomotor, perseptiv va intellektual doirani rivojlantirish va takomillashtirish uchun o’rtacha sur’atda turli-tuman texnik-taktik mashqlar (“boks hiylasi” mashqlari) beriladi.

Ikkinchi haftaning vazifasi – bokschining jismoniy va psixik ish qobiliyati darajasini oshirish. Buning uchun erkin jang va sparringlar sharoitlarida maxsus xususiyatga ega maksimal yuklamalar qo’llaniladi. Ulardan faol dam olish bilan almashlab foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik yuqori shiddatda o’tkaziladi. “Portlovchan” va tez sur’atli motorikani, reaksiya tezligi, jangovar fikrlash, chidamlilikni takomillashtirish uchun mashqlar yuqori shiddatli bo’lishi hamda bokschilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qo’llanilishi zarur. Maxsus jismoniy tayyorgarlik tezkor va tezkor-kuch rejimlarida o’tkaziladi.

Uchinchi hafta vazifalari – bokschining maxsus ish qobiliyatini taklash va oshirish. Buning uchun faol dam olishni (futbol, basketbol, suzish, yugurishlar) tezkorlik hamda chaqqonlikni tarbiyalash uchun mashqlar, maxsus individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun mashqlar bilan almashlab qo’llaniladi; bu haftada katta sa’y-harakatlar hamda ehtiyotkorlik bilan vaznni

tartibga solish sodir bo’ladi. Mashg‘ulot jarayonida bokschi ish qobiliyatining hamma tomonlarining yuqori darajada rivojlanishiga erishiladi.

Bokschini yuqori darajadagi tayyorgarlikka olib kelish jarayonida jangovar tayyorgarlik bo’yicha mashg‘ulotlardan foydalanish zarur. Ularda, birinchidan, bokschilarni jismoniy, psixik va texnik-taktik takomillashtirish hamda ularni musobaqalarda qatnashishi uchun bevosita tayyorlash vazifalari hal etiladi; ikkinchidan, sportchilar tayyorgarligi ustidan nazorat va asosiy jamoaga saralash amalga oshiriladi. Shunday mashg‘ulotlar qatoriga yuqori sur’atli jangovar mashg‘ulotlar – sparringlar kiradi.

Yuqori sur’atli jangovar mashg‘ulotning vazifasi – shartli, erkin janglarda va snaryadlarda yuqori jismoniy hamda psixik yuklamalarni (sensomotorika va fikrlash jarayonlariga) qo’llash yo’li orqali maxsus mashqlanganlikni oshirish. Bokschilar shiddatli qisqa badan qizdirish va bir-ikki raund “soya bilan jang”dan so’ng 6 raund erkin jang o’tkazadilar. Birinchi ikki raundda va oxirgi ikki raundda sportchilar maxsus vazifalarni bajaradilar. 1-raundda bitta bokschiga faol, yuqori sur’atda faqat hujum harakatlarini, boshqasiga esa faqat qarshi hujum harakatlarini yuqori sur’atda va darhol bajarish vazifasi beriladi. 2-raundda bokschilar vazifalari bilan almashadilar. 3-chi – 4-chi raundlarda bokschilar yuqori sur’atda cheklanishlarsiz erkin jang o’tkazadilar. 5-chi va 6-chi raundlarda bokschilar yaqin masofadan jang olib boradilar, bitta raundda to’xtovsiz tez zarbalar beriladi, ikkinchisida kuch yordamida olishish va urg‘u berilgan zarbalar seriyalarini navbatma-navbat bajarish qo’llaniladi (boshga kuchli zarbalar berishga ruxsat etilmaydi). Shundan so’ng sportchi 4-6 raund davomida snaryadlarda va yassi qo’lqopda o’zgaruvchan shiddat bilan mashqlar o’tkazadi. Zarbalar asosan boshni berkitib turgan gavdaga va qo’lqoplarga beriladi. Hamma 6 raund borishi davomida murabbiy jamoaning asosiy bokschilari uchun toliqqan raqiblarni almashtirib turadi. Ushbu mashg‘ulotlardagi funksional yuklama musobaqa yuklamasidan ortiq bo’lishi kerak. Bunda emotsional zo’riqish nisbatan yuqori emas (janglarda raqibni

engish vazifasi qo’yilmaydi). Sparringlar bilan o’tkaziladigan mashg‘ulotlar mashq qildiruvchi, nazorat yoki saralash bo’lishi mumkin.

Mashq qildiruvchi snaryadlar bilan mashg‘ulotlar bokschi tayyorgarligi hamma tomonlarining darajasini oshirish va ularni turli xil uslubda jang olib boruvchi raqiblarga qarshi bo’ladigan uchrashuvlarga tayyorlash vazifasiga ega 3-4 raundli sparringlar kichik badan qizdirishdan keyin o’tkaziladi. So’ngra bokschilar snaryadlar bilan, murabbiy bilan yassi qo’lqopda, arqon bilan mashq qiladilar, maxsus gimnastikani bajaradilar.

Nazorat sparringlari bilan o’tkaziladigan mashg‘ulotlarning vazifasi – bokschining ringda o’tkaziladigan oldindagi erkin jang musobaqalariga tayyorgarlik darajasini tekshirish. Bu sparringda bokschilarga 3-4 raund davomida jangni o’z uslubida yuqori sur’atda olib borishga ko’rsatma beriladi. Bu mashg‘ulotdagi psixik zo’riqish yuqori sur’atli jangovar tayyorgarlikka nisbatan ancha yuqori, mashqning shiddati esa past bo’ladi. Sparringga qadar bokschilar “soya bilan jang” mashqi orqali individual jangovar badan qizdirishni o’tkazadilar, ba’zan esa xohlaganlar 1-2 raund raqib bilan shartli jang o’tkazishlari mumkin. Sparring-lardan keyin bokschilar snaryadlar bilan, yassi qo’lqopda mashq bajaradilar va mashg‘ulotni gimnastika bilan yakunlaydilar. Saralash sparringlari bilan o’tkaziladigan mashg‘ulotlarning vazifasi – eng yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarni musobaqalarda qatnashish uchun jamoaning asosiy tarkibiga saralab olish. Shu sababli bokschilar o’ta yuqori psixik zo’riqishni boshdan kechiradilar. Bunday zo’riqish ba’zilar uchun oldinda turgan musobaqalarga qaraganda ko’proq bo’ladi. Saralash spar-ringida, musobaqalardagi singari, sportchi jangni yutish maqsadida butun kuch-g‘ayratini ishga soladi. Mashg‘ulot sxemasi xuddi nazorat sparringi kabi, lekin bokschilar odatda 4 raunddan iborat jangni to’liq o’tkazadilar (raqiblarni almashtirmasdan). Bokschilar sparringlardan keyin snaryadlar bilan va yassi qo’lqopda mashqlarga o’tadilar yoki bir necha raund shartli jang o’tkazadilar.

Bitta vazn toifasidagi asosiy raqobatchi bokschilar o’rtasida saralash sparringlarini o’tkazmaslik lozim, chunki bu bokschilarning o’ta psixik

zo’riqishiga olib keladi va eng mas’uliyatli davrda sport formasining boshqarilishini yomonlashtiradi, bundan tashqari, jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mashg‘ulot (ayniqsa musobaqa oldi mashg‘uloti) jarayonida bokschining tayyorgarlik darajasini oshirish uchun sportchining psixik mustahkamligini oshiruvchi psixologik-pedagogik ta’sirlar katta ahamiyatga ega. Ringda samarali va ishonchli qatnashish uchun zarur bo’lgan psixik sifatlarni takomillashtirish shaxsning sportga yo’nalganligini (motivatsiya, sportda takomillashishga bo’lgan qiziqishni), o’z-o’zini nazorat qilishga bo’lgan intilishi, irodaviy sifatlar, evolyutsion turg‘unlikni tarbiyalashni nazarda tutadi hamda sportchilarning individual-tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Bundan tashqari, musobaqalarda ishonchli tarzda qatnashish darajasini oshirish uchun tayyorgarlik jarayonida bokschilarning musobaqalar va mashg‘ulotda samarali hamda barqaror faoliyat ko’rsatish darajasini oshirish vositalari va uslublaridan foydalanish zarur (masalan, jismoniy sog‘liq, jarohatlarga bo’lgan bardoshlilikni yaxshilash, yutuqqa erishiga bo’lgan motivatsiya, yuklamalarga psixik jihatdan bardosh berish darajasini oshirish, sportchilarning yil bo’yi tayyorgarligida musobaqalar sharoitlarini modellashtirish vositalari va uslublari).

Bokschini katta yuklamalarni bajarishga, og‘ir sparringlarda qatnashishga, qiyin raqiblar bilan uchrashuvlarga psixologik jihatdan tayyorlash, mashg‘ulotlar va musobaqalarda butun kuchni maksimal safarbar etishga, jangdagi haddan ziyod zo’riqishning yuzaga kelishini bartaraf etish maqsadida har qanday to’siqlarni engib o’tishga bo’lgan intilishni keltirib chiqarish uchun uni musobaqalarning keskin vaziyatlariga asta-sekin moslashtirib borish lozim. Musobaqa oldi tayyorgarligi amaliyotida buning uchun oldinda turgan musobaqa vaziyatlarini unga xos bo’lgan qiyinchiliklari hamda kutilmagan tasodiflari bilan modellashtirishdan foydalaniladi.

Buning uchun murabbiylar oldindagi musobaqaning o’tkazilish shartlari, raqiblarning xususiyatlari (jang olib borish uslubi, jismoniy holati va tajribasi,

turnir oldidan oxirgi oylardagi ishtiroki natijalari), tashqi muhitni (vaqt chegarasi, ob-havo, dengiz sathidan balandlik, tomoshabinlarning har xil jamoalarga munosabatlari, jang o'tkazilish joyi, kiyinish-yechinish xonasidagi sharoitlar, ringning joylashishini va h.k.) birma-bir tahlil qilib ko'radi.

So'ngra mashg'ulotlarda musobaqa vaziyatlari, jangovar vaziyatlar, har xil raqiblarning jang uslubini aks ettiruvchi tegishli "modellar" yaratiladi. Natijada sportchilarda tegishli psixik jarayonlar va holatlar ishlab chiqiladi, sportchi psixikasi musobaqa sharoitlari hamda mumkin bo'lgan qiyinchiliklarga moslashtiriladi. Musobaqa vaziyatini modellashtirish uchun shiddatli maxsus tayyorgarlik mashqlari hamda snaryadlar bilan "yuluq" sur'atda kutilmagan tezlanishlar hamda siltanishlar bilan mashqlar qo'llaniladi; jangovar mashg'ulotlar ochiq havoda, noqulay metereologik sharoitlarda (shamol, jazirama issiq, sovuq-larda), yoritish yomon bo'lgan holda, yomon ringda o'tkaziladi; mashg'ulot janglari mashg'ulotlar boshida, darhol jangovar badan qizdirishdan keyin o'tkaziladi; oldinda turgan musobaqalar o'tadigan vaqtda "jangovar amaliyot" tipidagi mashg'ulot qo'llaniladi (bunday mashg'ulotlar turnirdagi jang kunlariga muvofiq ravishda bir necha kun ketma-ket o'tkazilishi mumkin).

Musobaqa janglari sharoitlarini modellashtirishda turli xil uslubda jang olib boruvchi hamda jismoniy ko'rsatkichlari har xil bo'lgan "yangi" raqiblarni tez-tez almashtirib turiladi. Ular navbatma-navbat bitta bokschi bilan boks tushadilar, teng bo'lmagan vaziyatlarni hosil qiladilar, ya'ni bitta sportchi hamma masofalarda texnikaning ba'zi vositalaridan foydalangan paytda, uning raqibi ma'lum bir daqimum bilan cheklanishga majbur bo'ladi, masalan, bitta qo'lda boks tushishi, faqat uzoq masofadan turib zarba berishi, faqat chekinayotib (ring burchagida, arqonlar yonida) jang olib borishi lozim bo'ladi. Mashg'ulotlar paytida ko'pincha shunday janglar o'tkaziladiki, bunda hakamlik vazifasini bajaruvchi bokschilar jangni baholab boradilar, murabbiylar esa ataylab tomo-shabinlar shovqinini hosil qilib, bokschilarning biriga muxlislik qiladilar.

Bu hamma mashqlar haftalik mashg‘ulot sikllari va sportchilarning individual mashg‘ulot rejalariga muvofiq holda qat’iy dasturlashtiriladi.

Musobaqa oldi mashg‘ulotlarning muhim vazifasi boks-chida o’z kuchiga bo’lgan ishonchni hosil qilish va mustah-kamlashdan iborat.

Buning uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

a) bokschiga unda texnika, taktika va jismoniy tayyor-garlikda ijobiy o’zgarishlar borligini ko’rsatish, u musobaqalarga yaxshi sport formasida yetib keladi;

b) bokschini shunga ishontirish lozimki, agar u yaxshi tayyorlanishni xohlasa va tayyorlansa, unda musobaqadagi har qanday qatnashchini mag‘lubiyatga uchrata oladi, ya’ni g‘alabaga erishadi, chunki hammada, hattoki eng kuchli raqiblarda ham o’zining bo’sh tomonlari bor, g‘alabaga erishish uchun undan ustalik bilan foydalana bilish zarur;

v) taklif etilayotgan musobaqa oldi mashg‘uloti tizimi, qo’llaniladigan yuklamalar, raqiblarni tanlash a’lo darajada samara berishini hamda bokschi yaxshi sport formasida bo’lishini isbotlash;

g) bo’lajak raqiblarning jang olib borish uslubini aniq tahlil qilish; oldindagi turnirni baholash, musobaqa oldi davrida kun tartibiga qanday amal qilish, vaznni qanday barqaror ushlash, jangda kuchni qanday taqsimlash, qanday taktikani qo’llash to’g‘risida ko’rsatmalar berish hamda bir vaqtning o’zida bokschida uning jangovar sifatlari va texnik ko’rsatkichlari jangni muvaffaqiyatli olib borishga imkon berishi to’g‘risidagi ishonchni har vaqt mustahkamlab borish kerak;

d) oldinda turgan musobaqalardagi raqiblarning qadr-qimmatini (obro’sini) bo’rttirmaslik va tushirmaslik;

e) bokschini shartli, erkin janglarda va sparringlardagi raqiblarga qarshi muvaffaqiyatli harakatlari uchun har tomonlama rag‘batlantirish hamda maqtash, uning tayyorgarligi hamda mahoratini bahosini ataylab oshirish;

j) bokschida unga jamoaning yaxshi munosabatda bo’lishiga ishonch hosil qilish, hamma o’rtoqlari va murabbiylar har doim unga muxlislik qilishlarini sezdirish.

Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida bokschining op-timal emotsional holatini hosil qilish salbiy emotsiogen omillarning bartaraf qilinishini hamda turmush va mashg‘u-lotlarda sportchilarda ijobiy emotsiyalarning yuzaga kelishiga yordam beradigan sharoitlarni yaratishni nazarda tutadi.

Shuni yodda tutish lozimki, yig‘in va mashg‘ulotlar sharoitlarida bokschilarda salbiy emotsional holatlarning yuzaga kelishiga quyidagilar sababchi bo’ladi:

1. Yig‘in sharoitlarida: noqulay tashqi muhit (ob-havo, iqlim, balandlik, vaqt daqtaqasi va boshq.), noqulay turmush sharoitlari (qoniqarsiz ovqatlanish, xizmat ko’rsatish, madaniy hordiq, joylashish, kun tartibi va h.k.), yomon o’zaro munosabatlar (murabbiy, jamoadagi o’rtoqlari, xizmat ko’rsatuvchi xodimlar bilan), tayyorgarlikning yomon rejalashtirilishi, qoniqarsiz axborot (raqiblarning yuqori darajada tayyorgarligi to’g‘risidagi ma’lumotlar, musobaqalarni o’tkazishning noqulay sharoitlari to’g‘risidagi axborot, bokschilarning asosiy tarkibga kiritimaganligi to’g‘risidagi axborotning yo’qligi), murabbiylar, shifokor va do’stlari tomonidan sportchi tayyorgarligining salbiy baholanishi, yomon tayyorgarlik va qoniqarsiz jismoniy holat, qo’shimcha vaziyatlar (ish, oiladagi noxushliklar va h.k.).

2. Mashg‘ulot sharoitlarida: noqulay mashg‘ulot sharoitlari (zalning yashash joyidan uzoqligi, yomon jihozlanganlik, yomon inventar, qoniqarsiz gigiyenik sharoitlar), mashg‘ulot jarayonining qoniqarsiz boshqarilishi (tayyorgarlik vositalari, yuklamalar hajmi va shiddatining noto’g‘ri taqsimlanishi, kam samara beruvchi mashqlar kompleksi, muvaffaqiyatsiz uslubiy usullar, murabbiyning o’z majburiyatlariga pala-partish munosabatda bo’lishi), jarohat olish xavfi, yomon texnik-taktik tayyorgarlik, raqibdan qo’rqish. Bu hamma omillarning ta’sirini bartaraf etish – bokschining psixik

tayyorgarligi bilan shug‘ullanuvchi murab-biyning eng birinchi darajali vazifalaridan biridir.

Yig‘inlarda shunday kun tartibini kiritish lozimki, bunda mehnat intizomi va ichki kun tartibi qoidalariga qat’iy amal qilinishi kerak, lekin bir vaqtning o’zida bokschilar ko’ngil ochishlari hamda dam olishlari mumkin bo’lsin. Masalan, ilmiy-ommabop filmlarni (jumladan sport filmlari, fiziologiya, psixologiya, gigiyena, tibbiyot, geografiya, etnografiya bo’yicha filmlarni), kinokomediyalarni ko’rish, yoqtirgan musiqani tinglash, adabiyot, sport va boshqa mavzularda viktorinalar, bahslar o’tkazish, suhbatlar, ko’rgazmali chiqishlar bilan klublar, korxonalarga borish, ommaviy sport o’yinlarini o’ynash, shahardan tashqariga chiqish, yubileylar, tantanali sanalarni, tug‘ilgan kunni bayram qilish.

Bokschining musobaqa oldi tayyorgarligida turli xil usullar yordamida o’zining psixik holatini boshqara bilishni takomillashtirishga katta o’rin ajratish lozim.

Katta va yuqori razryadli sportchilarning jangovar tayyorgarlik holatiga erishishi va psixik ishonchliligini oshirish tamoyillari hamda uslublari bir xil, biroq yuqori malakali bokschilarni sport formasiga yetkazishda taqvimning o’ta zichligi, yuksak mas’uliyat, turnirlarning keskinligi va og‘irligi, yig‘inlar sharoitlarida musobaqa oldi tayyorgarligining o’ziga xos xususiyati, ancha yuqori mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari, katta razryadli bokschilarga qaraganda tez-tez hamda to’liq tiklanish zarurligini hisobga olish kerak. Buning hammasi yuqori malakali bokschilar sport formasining rivojlanishini boshqarish jarayonini qiyinlashtiradi va ko’pincha ular mas’uliyatli musobaqalarda qatnashish vaqtiga kelib optimal darajadagi tayyorgarlikka erisha olmaydilar.

O’z-o’zini tekshirish uchun savollar.

1. Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirishga izoh bering?
2. Texnikani takomillashtirish mashg’ulotlarini tasniflab bering

3. Alohida va kombinatsiyalashgan taktik harakatlarni takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlarni tasniflab bering?
4. Turli xil uslubda jang olib boruvchi bokschilarga qarshi yaxlit hujum va himoya harakatlarini takomillashtirish mashg'ulotlariga izoh bering?
5. Jang taktikasini takomillashtirish mashg'ulotlariga izoh bering?
6. Jismoniy, funktsional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirishda qo'llaniladigan mashqlarga izoh bering?
7. Umumiy chidamlilikni ko'proq rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni izohlab bering?
8. Kuchni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni izohlab bering?
9. Ochiq joyda o'tkaziladigan mashqlarni izohlab bering?
10. Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalaridan ko'proq foydalaniladigan mashqlarni izohlab bering?
11. Zalda o'tkaziladigan mashqlarni izohlab bering?
12. Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari ko'proq qo'llaniladigan mashg'ulotlar
13. Asosiy mashg'ulotlarga tayyorgarlikning yuqori darajasiga (sport formasiga) erishish va ularda ishonchli qatnashish darajasini oshirish mashqlarni izohlab bering.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

Андриади И.П. Дидактические умения тренера и их формирование: Афтореф. дисс… кан. Пед.наук. - М.,1983. 25 с.

Бокс: учебник для ин-тов физкультуроъ; под обш. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.

Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Тошкент. "Лидер Пресс" нашриёти, 2008 й. 308 бет.

Бим Б., Аман А. Бокс на 100%. Феникс. Ростов-на-Дону. 2007. С – 244.

Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов, В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1963. - 305 с.

VIII. BOB. BOKS MASHG‘ULOTI VA MUSOBAQALARNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATI

8.1. Sport mashg‘uloti va musobaqalarning psixologik ta’minlanishi

Yuqori malakali sportchilarning psixologik tayyorgarlik jarayoni - bu yuqori darajada mashqlanganlikni hosil qilish uchun psixologik–pedagogik va tibbiy–psixologik ta’sirlar tizimidir. Psixik jihatdan ishonchlillik hamda mas’uliyatli musobaqalarda ishtirok etishga tayyor turish darajasini oshirish yuqori malakali sportchilar tayyorgarligini umumiy boshqarish tizimining muhim qismi hisoblanadi. Psixologik tayyorgarlik davomida shaxsning fazilatlari va qirralari (motivatsiya yo’nalishi, psixik barqarorligi, ijtimoiy mas’uliyatli va boshqalar,), persepsiya, psixomotorika va intellekt sohasidagi psixik sifatlar (reaksiya qilish tezligi, taktik vazifalarning aniq hal etilishi, idrok hajmi va h.k.) takomillashtiriladi hamda tuzatiladi, psixik holatlar (psixik zo’riqishning adekvat vaziyati) optimallashtiriladi. Aytib o’tilgan holatlarning psixodiagnostikasi sportchi faoliyatiga kiritiladi yoki mashg‘ulotdan tashqari yoxud musobaqa yuklamasining maxsus tashkil etilgan ta’sirlari shaklida o’tkaziladi. Sportchilarning psixologik tayyorgarligida uning umumiy va maxsus tarkibiy qismlarini ajratish qabul qilingan.

Umumiy psixologik tayyorgarlikning ajralib turuvchi xususiyatlari shundaki, u boshqa tayyorgarlik turlariga (jismoniy, texnik-taktik va x.k.) kiritilgan va, o’z maqsad va vazifalariga ega bo’lsa xamki, deyarli shaxsiy vositalarga ega emas.

Umumiy psixologik tayyorgarlikning maqsadi – samarali sport faoliyatini ta’minlash uchun ushbu sportchi yoki mazkur sport guruhining psixika sohasidagi potensial imkoniyatlarini oshirishdir. Deyarli istalgan pedagogik vosita u yoki bu jihatdan umumiy psixologik tayyorgarlik maqsadiga erishishga yordam beradi. Umumiy psixologik tayyorgarlikning o’ziga xos xususiyati shundan iboratki, barcha pedagogik vositalar va metodlar ma’lum darajada

“psixologiyalashtirilgan” bo’lishi mumkin. Umumiy psixologik tayyorgarlikning maxsus uslublari haqida faqat ortiqcha jismoniy va psixik yuklamalar oqibatida kelib chiqadigan psixofiziologik funksiyalar zo’riqishini oldini olish yoki (buning imkoni bo’lmasa) kamaytirish zarurati yuzaga kelgan hollarda gapirish mumkin.

Biroq turli xildagi mashg‘ulot faoliyatiga kiritilgan umumiy psixologik tayorgarlikning “ikkilamchi”ligiga qaramay, uning ayrim xususiy vazifalarini ajratib ko’rsatish mumkin. Ular nisbatan mustaqil psixologik-pedogogik vositalarni qo’llash yo’li bilan hal etiladi. Bunday vositalar orasida quydagilarni aytib o’tish joiz:

-jamoada to’laqonli psixologik muhitni yaratish (sportchilarni mashg‘ulot yig‘inlarida joylashtirish, madaniy xordiq bilan bog‘liq tadbirlarni tanlash, sportchilarning bilimini oshirishda ularga yordam ko’rsatish kabi masalalarni hal etishda).

Bu masalada psixolog asosiy o’rin egallaydi;

-trenajyorlarda ishlash yo’li orqali maxsus tayyorgarlikni takomillashtirish (ko’pgina trenajyorlarning qurilmasi qator psixologik talablar bilan belgilanadi: taqdim etiladigan axborot turi, uni kodlashtirish usullari va h.k.). SHuning uchun bunday trenajyorlarni ishlab chiqish bevosita psixologlar ishtirokida amalga oshiriladi);

-mashg‘ulotda sportchilarning psixik holatlarini optimallashtirish (bu erda nafaqat autogen boshqaruvning turli hil variantlari to’g‘risida, balki psixikani boshqarish mashg‘ulot joylarining qo’shimcha yoritilishi, rang uyg‘unligining o’zgartirilishi, musiqa, rang-barang chiroqli musiqa va video -magnitafon yozuvlarning qo’llanilishi, turli xil plakatlar, chaqiriqlardan foydalanish kabi ta’sirlar to’g‘risida gap ketmoqda).

Maxsus psixologik tayyorgarlik umumiy tayyorgarlikdan farqli ravishda vaqt oralig‘ida taqsimlangan.

Aslida, musobaqalargacha, musobaqalar vaqtida va ulardan keyin sportchi psixikasiga maxsus ta’sir ko’rsatish boshi va oxirini belgilab olish mumkin. Bu,

tabiyki, vaziyatli qo’zg‘atuvchilar, shuningdek, atrofdagi kishilardan (shifokorlar, ma’murlar, sportchilarning qarindoshlaridan) keluvchi kutilmaganda ikkilamchi signalli qo’zg‘atuvchilar bilan bog‘liq bo’lgan deyarli doimiy ta’sirlarni istisno qilmaydi.

Maxsus psixologik tayyorgarlik vositalari va metodlarini quyidagi belgilarga ko’ra tasniflash mumkin (Rodionov, 1982):

-musobaqalar paytiga nisbatan (musobaqalargacha, ular vaqtida va ulardan so’ng qo’llaniladigan vositalar, tiklanish vositalari);

-ta’sir qilish davomiyligi bo’yicha (qisqa muddatli va doymiy ta’sir qiluvchi vositalar);

-sportchining o’zi tomonidan mustaqil foydalanilishi bo’yicha (autota’sir va geterota’sir vositalari);

-yo’nalishi bo’yicha;

-psixofiziologik vositalar;

-psixologik vositalar;

-psixologik-pedagogik vositalar.

Ushbu qo’llanmada bu darajada keng doiradagi masalalarni yoritishning imkoni yo’q. Ayni paytda qandaydir bir muammoning yoritib berilishi (temperament va sport, stress va sportdagi emotsiyalar va h.k.) mashg‘ulotlar yoki musobaqalarni psixologik jihatdan ta’minlash tomonlaridan birini ochib beradi, bu murabbiy-o’qituvchiga ushbu tayyorgarlikni ta’minlovchi umumiy va tuzilmani ko’rsatib bermaydi. SHuning uchun umumiy doiradagi masalalar asosida ilmiy-uslubiy adabiyotlarda yoritilgan masalalarda to’xtalishga harakat qilamiz. Amaliy jihatdan qiziqarli masalalar qatoriga psixodiagnostika, psixoregulyasiya (psixikani boshqarish) va stress holatlarni boshqarish kiradi. Boshqa muhim masalalar ilmiy-metodik adabiyotlarda etarlicha batafsil yoritilgan.

“Sport faoliyatini psixologik ta’minlash” atamasi zamonaviy sport psixologiyasining amaliy tomonini aks ettiradi.

Sport faoliyati, boshqa faoliyatlar singari, tegishli ta’minotni (moddiy, texnik, tibbiy, psixologik va h.k.) taqozo etadi. Agar organizmning tuzilishi va funksiyalaridan kelib chiqadigan bo’lsak, sport natijasi harakatni bajaruvchi organlarning tayyorgarligi, funksional mashqlanganlik va harakatlar, his-hayajonlar, xulqni boshqarishning asab-psixik mexanizmlarining takomillashishi bilan aniqlanadi. Bu uchta “asosiy tayanch” lardan istalgan bittasi bo’shashib qolganda, u pasayadi.

Boshqarishning asab-psixik mexanizmlarinnig rivojlanishi va takomillashishi sport faoliyatini psixologik ta’minlash mohiyatini tashkil etadi. Bu faoliyat kompleks tadbir bo’lib, u organizm funksiyalari hamda sportchi xulqini mashg‘ulot va musobaqalar vazifalarini inobatga olgan holda psixik boshqarish tizimlarini maxsus rivojlantirishga va optimallashtirishga yo’naltirilgan.

Yuqori natijalar sporti uchun umumiy va maxsus psixologik tayyorgarlikdan ko’ra sportchilar tayyorgarligini psixolgik ta’minlash to’g‘risida gapirish to’g‘riroq bo’ladi. Unga diagnostika va boshqaruv bo’limlari kiradi (Rodionov, 1982).

Psixologik tayyorgarlik murabbiynig psixologik tayyorgarligiga va sportchining psixologik tayyorgarligiga bo’linadi. Sportchining psixologik tayyorgarligida bir-biri bilan o’zaro chambarchas bog‘liq bo’lgan to’rtta bo’lim ajratiladi:

a) uzoq davom etadigan yuklamali mashg‘ulot jarayoniga psixologik tayyorgarlik;

b) musobaqalarga umumiy psixologik tayyorgarlik;

v) mas’uliyatli musobaqalarga tayyorgarlikning oxirgi bosqichida psixik holatlarni tuzatib borish;

g) muayyan musobaqalarga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Psixodiagnostika individ yoki guruhni iroda etuvchi ma’lum bir (avval o’rganilgan) psixik tarkiblarni baholash uchun qo’llaniladi. Diagnostika vositalari qo’yidagi sharoitlarda qo’llanilishi mumkin: labaratoriya sharoitlarda -

masalan, blankali yoki projektiv testlar yordamida fe’l-atvor va temperament xususiyatlarini baholash uchun; mashg‘ulot jarayonida – maxsus psixik sifatlarning rivojlanishini baholash va yuklamalarga bardosh berishni nazorat qilish uchun; musobaqalarda - psixik jihatdan tayyorlik darajasini va startoldi psixik holatlarning xususiyatlarini aniqlash uchun.

Psixodiagnostika vositalari mashg‘ulot jarayonida kengroq qo’llaniladi, chunki ularsiz hozirgi kunda yuklamani aniq me’yorlash va sportchining yuqori darajadagi mashqlanganlik holatini o’z vaqtida egallash jarayonini boshqarish mumkin emas.

Psixologik-pedagogik - psixogigienik tavsiyalar odatda, ishlab chiqiladi va murabbiy, sportchi, rahbarlarga topshiriladi. Bu tavsiyalar o’quvchilarni ma’lum bir sport turi bilan shug‘ullanish uchun saralab olishga, aniq mashg‘ulotga yoxud mashg‘ulotssikliga yoki musobaqalar tizimiga, sport rejimiga va h.k. taalluqlidir.

Sportchi holati va hulqini vaziyatli boshqarish psixologik tayyorgarlikda kamchiliklar mavjud bo’lganda, sportchilarning psixik holatiga zudlik bilan ta’sir ko’rsatish talab qilingan vaqtda zarur.

Boshqaruv musobaqalardan bir kun oldin yoki o’sha kuni, bevosita start oldidan va musobaqalarning o’zida (tanaffuslarda, ba’zan esa bellashuvlarning o’zida sekundantlik qilish), shuningdek, musobaqalardan so’ng amalga oshirilishi mumkin. Mashg‘ulot jarayonida bitta mashg‘ulot yoki ssikldan (bosqichdan) oldin, o’sha paytda yoki keyin o’tkaziladi.

“Psixologik ta’minlash” tushunchasining o’zi keng qamrovli ilmiy-tadqiqot, ilmiy-amaliy masalalarni nazarda tutadi. Bu erda psixologiya, pedagogika va bir-biriga o’zaro aloqador fanlar uyg‘unlashadi.

Sport faoliyati sharoitlari va xususiyatlari sportchi, murabbiy, ularning o’zaro munosabatlari to’g‘risida tegishli bilimlarga ega bo’lmasdan psixologik ta’minlash masalalarini hal etib bo’lmaydi. Bu bilimlar sport faoliyatining tegishli ob’ektlari va sohalarini muntazam o’rganish jarayonida to’planadi.

8.2. Sportda shaxs
(bokschining psixologik tavsifi)

Sport faoliyati jarayonida sportchi shaxsi doimo rivojlanib, takomillashib boradi. Bunda ba’zi psixologik muammolar yuzaga keladi va murabbiy ularni bilishi hamda o’z ishida ularni e’tiborga olishi zarur.

Sportdagi yutuq, insonning har qanday yutug‘i singari, tashqi (moddiy, ijtimoiy) va ichki shart-sharoitlar natijasida paydo bo’ladi.

Tashqi va ichki shart-sharoitlari o’rtasida o’zaro ta’sir mavjud. Tashqi mashg‘ulot va musobaqa shart – sharoitlari psixologik nuqtai nazardan sport natijasiga faqat bilvosita ta’sir ko’rsatadi. Ular sportchida uning xulqini belgilab beruvchi sub’ektiv xolatni keltirib chiqaradi. Har bir psixik voqea insoning go’yoki aniq bir psixik holati zamirida sodir bo’ladi, u uning kechishini, oqibatda esa, uning o’zgarishlarini belgilab beradi (Rubelnshteyn,).

Ong va faoliyat birligi, ichki va tashqi omillarning o’zaro bog‘liqligi tamoyilidan kelib chiqib, shunday xulosaga kelish mumkinki, muntazam sport faoliyati shaxs sifatlarining individual tuzilmasini hosil qiluvchi ma’lum bir o’zgarishlarni keltirib chiqaradi.

Sport faoliyati – bu ma’lum bir sport turidagi maxsus faoliyat turidir. Uning jarayonida hosil bo’ladigan sportga xos sifatlar ushbu sport turi xususiyatlariga bog‘liq.

Hatto turmush sharoitlarida, masalan, kurashchi yoki shtangachining xulqi o’yinchi yoki bokschining xulqidan farq qiladi. Birlari og‘ir–bosiqlik, vazminlik, harakatlarda shosilmaslik bilan ajralib tursa, boshqalari tez qaror qabul qilish, harakatlardagi chaqqonlik bilan ajralib turadi. Agar yuqori malakali bokschiga, birinchi navbatda tavakkalchilikka tayyor turish, o’zini qo’lga ola bilish, qat’iylik kabi sifatlar xos bo’lsa, uzoq masofaga yuguruvchilarga matonat, kuzatuvchanlik, maqsadga intiluvchanlik xosdir.

Ma’lum bir sport faoliyati, bir tomondan, shaxsning o’ziga xos sifatlari va tuzilmalari hosil bo’lishiga, ikkinchi tomondan, aniq bir sport turida yuqori sport natijalariga erishishga olib keladi.

Sport faoliyatining o’ziga xos xususiyatlariga qarab, sportchi zarur jismoniy sifatlar kompleksiga ega bo’lishi kerak, uning hulqi va natijasi (yutuqlari) ko’p jihatdan shu sifatlarga bog‘liq. Buning hammasi psixik sifatlarga ham taalluqlidir. Maxsus sport turlarida zarur bo’lgan ma’lum bir sifatlar o’ziga xosligi bilan ajralib turadi, ayrim sifatlarning rivojlanish darajasi esa har xil sport turlarida turlichadir. Bu, masalan, sport natijalariga erishishda irodaviy kuchlanishlarni namoyon qilish va qobiliyatlarni safarbar etish qobiliyatiga taalluqlidir.

Nemis tadqiqotchisi Kirxgessner o’z ishlarida yuqori malakali bokschilarning psixik sifatlari tuzilmasini aniqlagan. Tajriba boshida boks mutaxassislari bokschi shaxsining 11 ta psixik sifatlarini aniqlaganlar. Keyin omilli tahlil asosida mamlakatning 11 ta eng yaxshi bokschilari sifatlari diagrammasi ishlab chiqilgan.

Musobaqa davomida ayrim sifatlarini namoyon bo’lishining avval aniqlangan shakllariga asoslanib, Kirxgessner bir yarim yillik mashg‘ulot tajribasidan oldin va keyin sifatlarning rivojlanish darajasini aniqladi, olingan ma’lumotlarni esa omilli tahlil uslublari yordamida ishlab chiqdi.

Tajriba davomida maqsadli ta’sir ko’rsatish yo’li orqali kuzatilayotgan xislatlarning rivojlanish darajasi ko’proq oshishi qisman sodir bo’ladi. Buning natijasida omillar tarkibi o’zgaradi, sport natijalari oshishi sababli yuqorida ko’rsatilgan eng kuchli bokschilarning omillariga o’xshash bo’lgan yangi omillar paydo bo’ldi. Tajriba boshida bu kuzatilmadi.

1-jadval

Omil	Psixik sifat	Omil ulushi
1.	Bosiqlik	0,87
	Usullarni kombinatsiyalash qobiliyati.	0,85
	Mustaqillik	0,84
	Kuzatuvchanlik	0,77
	Diqqatni jamlash qobiliyati.	0,77
	Psixik chidamlilik	0,65

	Tavakkalchilikka tayyor turish.	0,93
2.	Matonat Natijalarning o'sishi Qat'iylik O'ziga bo'lgan ishonch	0,90 0,92 0,66 0,63
3.	Qat'iylik Kuzatuvchanlik Usullarni kombinatsiyalash qobiliyati. Mustaqillik.	0,63 0,60 0,48 0,42

Alohida sifatlar quyidagi omillarga guruh qilib birlashtiriladi.

Tajriba boshida

1-omil. Tavakkalchilikka tayyor turish. O'ziga bo'lgan ishonch. Matonat

2-omil. Qobiliyatlarning o'sishi. Diqqatni jamlash qobiliyati.

3-omil. Matonat. Usullarni kombinatsiyalash qobiliyati.

4-omil. Aniqlanmadi.

Tajriba tugagandan so'ng.

1-omil. Bosiqlik. Mustaqillik. Psixik chidamlilik. Usullarni kombinatsiyalash qobiliyati.

2-omil. Tavakkalchilikka tayyor turish. Qobiliyatlarning o'sishi. Matonat. O'ziga bo'lgan ishonch. Qat'iylik.

3-omil. Kuzatuvchanlik. Diqqatni jamlash qobiliyati. Usullarni kombinatsiyalash qobiliyati. Qat'iylik.

4-omil. Aniqlanmadi.

Kirxgessner o'z tadqiqoti natijalarini baholay turib, e'tirof etadiki: Barcha (3 ta) omillarda anglangan uyg'unliklar bor. Ular biz kutgan, dastlabki tadqiqotlarda aniqlangan omillarga mos keladi. Demak, bir yarim yillik maqsadli mashg'ulotlar davomida bokschi uchun yaroqli bo'lgan sifatlarini aniqlashga erishdik.

Bir vaqtning o’zida shu narsa isbotlandiki ushbu sport turi uchun xos bo’lgan sifatlarning nisbatan barqaror tuzilmalari mavjud.

Bunday tadqiqotlar, lekin har xil malakaga ega (boks ixtisosligi) sportchilar bilan olib boriladigan tekshiruvlar Yu.M.Bludov va V.A.Plaxtienko tomonidan o’tkazilgan. Mualliflar irodaviy, intellektual va emotsional xislatlarning psixik jixatdan muhim ko’rinishlri hamda ularning insonga (sportchiga) ta’sir qilish samaradorligi o’rganilgan. Tekshirilayotgan bokschilar ikki guruhga ajratilgan. Birinchi guruhga yuqori malakali sportchilar (SU va SUN), boshqa guruhga tegishlicha past darajadagi (II va III razryadli) sportchilar kiritilgan. Psixik sifatlar testlar yordamida tekshirildi, ularning ko’rsatkichlari bu testlarni bajarishning son va sifat ko’rsatkichlari bo’ldi. Tadqiqotlarning ko’rsatishicha, usta (mahoratli), bokschilar psixik sifatlarining rivojlanish darajasi bo’yicha past toifali bokschilardan jiddiy farqlarga ega.

O’rganilayotgan ko’rsatkichlar: jasurlik, qat’iylik, oddiy va murakkab reaksiya tezligi; 10 s ichida jadal zarbalar soni, sparring oldidan tremometriya ko’rsatkichlari yuqori malakali bokschilarda past malakali bokschilarning shunga o’xshash ko’rsatkichlaridan ancha ustun. Tadqiqot natijalari murabbiy-o’qituvchiga aynan bokschilarni ko’proq ifoda etuvchi zarur ko’rsatkichlarni rivojlantirish imkonini beradi.

2-jadval

Boks mashg‘ulotlarining insonning ayrim psixik sifatlariga ta’sir qilish samaradorligi

	Test	Usta sportchilar	Endi shug‘ullanayotganlar
1.	Jasurlik va qat’iylikni aniqlash uchun test (tik turgan holatdan orqamacha yiqilish) a) vaqt ko’rsatkichlari, s. B) sifat ko’rsatkichlari, ballar	 1,79 ±0,09 7,48 ± 0,365	 2,36 ±0,168 5,49 ± 0,573

2.	Tezlik uchun testa a) oddiy harakat reaksiyasi, s. B) murakkab harakat reaksiyasi, s.	 0,146 ±0,007 0,239 ± 0,007	 0,174 ±0,10 0,253 ± 0,007
3.	Tepping-test, 10 s. Ichida zarbalar soni	57 ± 0,805	45 ± 0,966
4.	Aniqlik koeffitsienti[1] (Uippl bo'yicha), s.	88 ±0,018	0,820 ± 0,029
5.	Unumdorlik koeffitsienti[2] (Uippl bo'yicha), ballar	381 ± 13,03	317 ± 8,13
6.	Sportchilar oldidan tremometriya ko'rsatkichlari, ballar.	39,6 ± 2,098	56,7 ± 3,5

Eslatma: 1 korreksiyalovchi sinovda diqqating taqsimlanishini ifoda etadi:

2 – korreksiyalovchi sinovda diqqatning jaddalligini ifodalaydi.

YUqorida olib borilgan tajriba tadqiqotlari ma'lum bir qiziqish uyg'otadi. Biroq shunday xavotir mavjudki, sportda psixografik tadqiqotlar va sportchilarning psixologik qiyofasini ta'riflash, psixologik modellar yo'nalishida rivojlanayotgan ayrim turlarning tuzilmaviy-operatsion tarkibini aniqlash go'yoki ushbu sport turiga mansub vakillarga xos bo'lgan, lekin faoliyat shart-sharoitlari hamda shaxsning xususiyatlarini, asosiysi, kamchiliklarni qoplash imkoniyatlarini e'tibordan chetda qoldiradigan qandaydir psixik sifatlarning miqdoriy tavsiflarini aniqlashdan iborat bo'lgan g'oyaning o'zini siyqalashib ketishiga olib kelishi mumkin. Sportchi shaxsi – bu aniq, ba'zan keng doirada o'zgaruvchan kattalikdir. Yuzaga kelgan yangi qiziqishlar va ehtiyojlar, masalan, shaxs tuzilmasini ancha o'zgartirishi mumkin, shu sababli yangi xulq shakllari paydo bo'ladi, ular esa marabbiylar uchun umuman yangi ish sharoitlarini hosil qiladi.

8.3. Psixodiagnostika

Sport mashg‘ulotlari va musobaqalarni psixologik ta’minlash sxemasining eng axamiyatli bloklaridan biri psixodiagnostika bloki hisoblanadi. Uning maqsadi-sportchi va ma’lum bir sport faoliyati sharoitlarida uning imkoniyatlarini o’rganish va amaliy vazifalarni hal qilishdir.

Psixodiagnostikadan amaliy foydalanish sport tayyorgarligi uchun ketadigan vaqtni hamda sarflarni qisqartirish, sportchilarni nazoratsiz saralashni kamaytirish, sport natijalari darajasi va barqarorligini ko’tarish imkonini beradi. Psixik diagnostika shart-sharoitlaridan biri insonni kompleks holda o’rganish hisoblanadi. Bu shaxs tuzilishini baholash masalalariga ham alohida psixik funksiyalarining rivojlanish darajasini baholash masalalariga ham taalluqlidir.

Yakkakurash sport turlaridagi sport faoliyati tezkor vazifalarni hal etish jarayoni bilan aniqlanadi va nostandart vaziyatlarda kechadi, ularni bashorat qilish juda mushkul. Aftidan, bunday faoliyatda sportchining raqib bilan olib boradigan kurashining to’qnashuvli-variantli vaziyatlari sharoitlariga ko’proq javob beradigan shaxsiy qirralari ro’yobga oshiriladi. Individning ayrim psixodinamik xislatlari faoliyatning ekstremal sharoitlariga nisbatan ma’lum bir shakldagi reaksiyalarni chaqirishi mumkin. Har xil sport turlarida tabiiy saralash omillarini hisobga olgan holda turli shaxsiy xislatlarni rivojlantirish uchun shart-sharoitlar yaratiladi. Temperament - bu qonunan bir-biriga bog‘liq bo’lgan hislatlarning murakkab tizimi bo’lib, bunda bir xislatlar boshqalari bilan o’zaro qoplanish imkoniyatiga ega. Aynan shu xislatlarning nisbati sportchilarning ekstremal vaziyatga nisbatan reaksiyasini belgilab beradi. Nafaqat salbiy hislatlarning “ijobiylari” bilan qoplanishi sport faoliyatining borishiga ta’sir ko’rsatishi mumkin. Temperament sportchi faoliyatining individual uslubi shakllanishiga bevosita ta’sir qiladi. Psixologiyada “temperament” atamasini inson shaxsini psixik jarayonlarning kechish dinamikasi tomondan ifoda etuvchi individual psixologik xususiyatlarni anglatadi. Bu xususiyatlar o’ta konservativ, barqaror bo’lishi mumkin, ko’p jihatdan insonda shakllanayotgan faoliyat usullari hamda uslublarini belgilab beradi, qator hollarda esa uning oxirgi

natijasiga jiddiy ta’sir ko’rsatadi. Ko’pgina tadqiqotchilar e’tirof etadilarki, yuqori darajadagi xavotirlanish va emotsionallik sportchi natijasiga salbiy ta’sir qiladi. Ayniqsa, agar uning faoliyati psixika imkoniyatlari chegarasida kechsa, shunday ta’sir kuzatiladi. Temperamentning bunday ta’sirlari bilan ajralib turuvchi sportchilar, odatda, sport musobaqasining ekstremal sharoitlaridagi ishga kamdan-kam moslashadilar, ularning faoliyati yuqori ishonchlilik, shovqinlarga va chalg‘ituvchi omillargi bardoshlilik bilan ajralib turmaydi. Sportchi faoliyatining samaradorligi va individual uslubiga temperamentning quyidagi tavsiflari - rigidlik yoki qayishqoqlik (insonnig tashqi ta’sirlarga engil, yumshoq moslashish darajasi), shuningdek, psixik faollikning yuqori darajasi jiddiy ta’sir ko’rsatadi. Bokschilar temperamentini tadqiq qilish davomida (Kleoshchev, Xudadov) 80 nafar yuqori malakali (SU, SUN) bokschilarning tavsiflari o’rganildi va bu mualliflarga quyidagi xususiyatlarni aniqlash imkonini berdi:

-ekstravertlik, u shaxsning o’z-o’zini ifoda etishga, kishilar bilan muloqotga kirishishga, tashqi faoliyatni samarali egallash hamda o’zgartirishga bo’lgan tendensiyadan iborat;

-qayishqoqlik (faoliyatning o’zgaruvchan talablariga engil, yumshoq moslashish);

-emotsionallikning yuqori bo’lmagan darajasi (emotsiyalar barqarorligi, aksariyat hollarda ularning stenik xususiyati).

Temperamentga taalluqli bo’lgan psixika xususiyatlari konservativligi hamda ko’p jihatdan tug‘ma ekanligidan kelib chiqib, natijalardan aralash va muvaffaqiyatli faoliyatni bashorat qilish uchun mo’ljal sifatida foydalanish mumkin.

Olingan ma’lumotlarni keyinchalik baholash davomida mualliflar-tomonidan shu narsa aniqlanganki, temperamentning salbiy xususiyatlari-rigidlik, intravertlik yoki emotsionallik bilan ajralib turuvchi ayrim sportchilar yuqori natijalar ko’rsatishgan. Bu shundan dalolat beradiki, temperamentning samarali faoliyatga ta’siri cheklangan va faqat musobaqa kurashining eng

qizg‘in pallasida ta’sir qiladi. Temperamentning faoliyatga ta’sirini mashg‘ulot metodlari, jang harakatlarini olib borish vositalari yordamida boshqarish mumkin, bu uni yanada yuqori mahorat darajasiga olib chiqish imkonini beradi. Asosiy raqibdan texnika va taktikada ustunlik qilish, uning har qanday “tryuklariga”qarshilik ko’rsatishda samarali vositalar mavjudligiga bo’lgan ishonch, mashg‘ulot jarayonini to’g‘ri tuzilganligiga bo’lgan ishonch va boshqa sifatlar sportchi psixikasi zo’riqishini kamaytiradi. Aytish joizki, mahorat ham, vosita ham ayni vaqtda psixikaning salbiy xususiyatlari ta’sirini bartaraf etish natijasidir. Aynan mahorat darajasi qat’iy kompensator (qoplovchi) hisoblandi.

Musobaqalarga tayyorlashning eng samarali usullari va uslublarini izlab topish faoliyatiga ijobiy yondashgan taqdirdagina va tegishli motivlar (yuqori malakali sportchini tayyorlashda eng muhim vazifalardan biri) mavjud bo’lgandagina, mumkin bo’ladi.

O’z faoliyatiga nisbatan ongli va ijodiy yondashganda boksda to’plangan tajriba va texnika hamda taktika vositalarini tekshirish asosida bokschi o’z faoliyatining individual uslubini shaklllantiradi. Psixik tashkillashning kamchiliklarini maksimal tarzda qoplashga va kuchli tomonlardan oqilona foydalanishga imkon beruvchi texnika va taktika vositalarini ongli yoki ongsiz tarzda tanlab olinishi mexanizm hosil qiladi. Unga muvofiq faoliyatning individual uslubi tanlanadi. U tipologik xususiyatlarga bog‘liq bo’lgan usullarning barqaror tizimi sifatida ta’riflanadi. Bu tizim o’z faoliyatini yaxshi amalga oshirishga intilayotgan insonda shakillanadi. Jahonning eng kuchli bokschilari (Olimpiya o’yinlari, jahon, evropa chempionlari) to’g‘risidagi ma’lumot materiallari asosida qiziq tadqiqotlar o’tkazilgan. Aniqlanishicha (3-jadval), faoliyatning taktik uslubi xususiyatlari temperamenti xossalariga qarab, ma’lum bir yo’nalishda shakllanar ekan. Mualliflarning ma’lumotlariga ko’ra, hujumkor uslubda jang olib boruvchilar uchun rigidlik va psixologik jarayonlarning barqarorligi xos. Qarshi hujum uslubida jang olib boruvchi bokschilar ularga teskari holda kamroq rigidlar va ancha sezuvchandirlar, raqibni sun’iy yutish taktikasini ko’proq amalga oshiradilar.

3-jadval.

Hujumkor va qarshi hujum usulida jang olib boruvchi bokschilarning erishgan natijalari darajasi

(Kleshchev, Xudadov)

Erishilgan natija darajasi	**Xujumkor uslubda jang olib borish**	**Qarshi hujum uslubida jang olib borish**
Olimpiya chempionlari	7	3
Jahon chempionlari	5	1
Jahon Kubogi chempionilari	5	3
Evropa chempionlari	8	12
Sobiq Ittifoq chempionlari	11	13
Sobiq Ittifoq chempionatlari sovrindorlari	21	16

8.4. Psixomotorika bokschilarning maxsus qobiliyatlari tarkibi sifatida

Sportda qobiliyatlarni namoyon bo'lishi xususiyati bir qator omillarga bog'liq: neyrodinamikaning shaxsga xos xususiyatlari, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi, sportchilarning irodaviy sohasi va boshqalar.

Psixomotorikaning namoyon bo'lishi funksiyalari turli – tuman. Ularga harakat va ishlab chiqarish operatsiyalariga xos, makon va vaqt ichida amalga oshiriladigan har xil harakat reaksiyalari shakllari hamda turlari, shuningdek, sportchilarning koordinatsion murakkab texnik – taktik harakatlari uchun xos bo'lgan inson harakatlarining tarkibiy qismlari bo'lgan o'lchashlar, chamalash, shaxsan – bilish harakatlari kiradi. Sportda eng yuqori natijalar nafaqat fikrlovchi, balki his etuvchi, ya'ni sensor – perseptiv madaniyatga ega sportchi tomonidan erishiladi.

Harakatlanish va harakat amallarini tashkil etuvchi har qanday psixik akt sezgi registrlari – analizator tizimlar faoliyatiga asoslangan. YAngi

psixofiziologiyada oxirgi yillarda ikkita asosiy asab mexanizmlari: analizatorlar va vaqt bog‘liqliklarining birligi to’g‘risidagi Pavlov ta’limoti yanada rivojlanadi. Vaqt bog‘liqliklari mexanizmlari evaziga analizatorlarning (ko’rish, kinestezik, vestibulyar va boshq.) ishi harakatlarni vaqt hamda makonda boshqarish shart–sharoitlarini yanada aniqroq aks ettiradi.

Samarali sport faoliyati ko’p jihatdan harakatlarni mustaqil boshqarishda bevosita ishtirok etuvchi psixomotor funksiyalarining rivojlanish darajasiga bog‘liq.

8.5. Haddan ortiq toliqish va uning sportchilar psixikasiga ta’siri

Psixologiya va sport tibbiyotida uzoq vaqt davomida shunday tasavvur mavjud ediki, sportchilarda haddan ortiq toliqishning birinchi ob’ektiv belgisi - bu sport natijasining pasayshidir. Uning paydo bo’lish sabablari yuzasidan turli xil qarashlar, fikr-mulohazalar bildirilgan.

Muntazam zo’riqish va organizmga yuqori talablarning qo’yilishi toliqish sababi hisoblangan. Organizmga qo’yiladigan yuqori talablar hatto mashqlangan sportchida sport natijalarining yanada o’sishi o’rniga, uning pasayshini yuzaga keltiradi. G.A.Komendantov va B.Neitman ma’lumotlariga ko’ra, xaddan ortiq toliqishga takroriy mashg‘ulotlardan yoki musobaqalardan toliqish holatlari yig‘indisi sifatida qaralgan.

Uning asosiy sababi etarlicha dam olmaslik hisoblangan. Xaddan ortiq toliqishni qator muhim fiziologik tizimlarning o’zgarishini kelitirib chiqaruvchi va mashqlanganlik o’sishi jarayonida hosil bo’lgan optimumning buzilishi bilan kuzatiladigan bosh jarayon sifatida ta’riflagan. SHu bilan birga, juda toliqishning birinchi belgilari - bu nevrotik alomatlar: yuqori darajada qizishib ketish, tez charchash, mashq qilish istagining yo’qolishi, uyquning buzilishi, bosh og‘rig‘idir. Sport natijalarining pasayishi kechroq yuzaga keladi.

Zamonaviy ilmiy-metodik adabiyotlar avval bildirilgan qoydalarni rad etmaydi, balki ma’lum darajada ularni to’ldiradi va aniqlashtiradi. So’nggi yillarda yaratilgan adabiyotlarda hozirgacha “haddan ortiq toliqish”

tushunchasiga turli xil qarashlar bildiriladi. Masalan, N.D.Graevskaya (1980) shunday fikr bildiradiki, mashg‘ulot noto’g‘ri tashkil qilinganda haddan ortiq toliqish, ortiqcha mashqlanish, ortiqcha zo’riqish kabi buzilishlar yuzaga kelishi, ular ish qobiliyatining pasayishi, funksional holat, ba’zan esa sog‘liqning o’zgarishi bilan kuzatilishi mumkin.

Raglin, Morgan o’z tadqiqotlarida (1989) sportchilarda ortiqcha mashqlanganlik va haddan ortiq toliqish sabablarini ko’rsatib o’tadilar:

1.Stress va bosimning o’ta yuqori darajasi.

2.Mashg‘ulot va musobaqa faoliyatining juda ko’p hajmi

3.Jismoniy holdan toyish.

4.Ko’p sonli takrorlashlar oqibatida yuzaga kelgan bir xillik.

5.Etarlicha dam olmaslik yoki bir me’yordagi uyquning yo’qligi.

A.G.Dembo (1980) o’ta katta jismoniy va emotsional yuklamalar oqibatida yuzaga keladigan ikkita holatni ajratishni taklif qiladi. Bu umumiy toliqish bo’lib, u charchashning o’ta yuqori darajasini anglatadi va muallif tomonidan patologiyaoldi holati hamda bir yoki bir nechta organlar va tizimlarning o’ta zo’riqishi sifatida baholanadigan (bu organlar va tizimlarda turli xil patologik holatlar yuzaga kelishi mumkin) holatdir. O’ta zo’riqish holatiga muallif ortiqcha mashqlanish holatini kiritadi, o’ni nevroz sifatida qaraydi.

Boshqa olimlar, masalan, R.S.Uaynberg va D.Gould (1997) o’ta yuqori jismoniy va emotsional yuklamalar natijasida yuzaga keladigan uchta holatni ajratishni taklif qiladilar. Bu - ortiqcha mashqlanish, haddan ortiq toliqish va “yonib tugash” (kuyib ketish”).

Ortiqcha mashqlanish mashg‘ulot jarayonining anomal cho’zilib ketishi hisoblanib, uning natijasida haddan ortiq toliqish yuzaga keladi. Ortiqcha mashqlanish o’ta shiddatli (jadal) va uzoq davom etadigan mashg‘ulot yuklamalaridan foydalannilganda yuzaga keladi. Bunday yuklamalar tekshiruvchilar ularga moslashishlari uchun qo’llaniladi, bu sport natijalarining pasyishiga olib keladi.

Haddan ortiq toliqish - ortiqcha mashqlanish natijasidir. Ortiqcha mashqlanishga rag‘bat sifatida, haddan ortiqcha toliqishga esa unga bo’lgan reaksiya sifatida qarash mumkin.

Haddan ortiq toliqish bir qator xulq buzilishlari bilan kuzatiladi. Depressiya haddan ortiq toliqishning asosiy psixologik ta’siri hisoblanadi. Haddan ortiq toliqqan sportchi mashg‘ulot yuklamasining standart rejimiga qiyinchilik bilan bardosh beradi va shu kunga qadar ko’rsatgan natijalarini namoyish qilishga qodir bo’lmay qoladi.

“Yonib tugash” (“kuyib ketish”) - murakkab psixofiziologik reaksiya bo’lib, individual, ba’zan haddan ortiq, lekin, odatda, yuqori mashg‘ulot yoki musobaqa ehtiyojlarini qondirish maqsadiga yo’naltirilgan kam samarali sa’y-harakatlar bilan bog‘liq. Bir xil hajmdagi mashg‘ulot yuklamalari sportchi organizmining har xil reaksiyalarini keltirib chiqaradi. Masalan, suzishda 7 karra jahon rekordini o’rnatgan va 1972 yildagi Olimpiya o’yinlarida 7 ta oltin medalni qo’lga kiritgan Mark Spits bir kunda hech qachon 10000 yard masofadan ko’proq suzmagan, olimpiya chempioni Vladimir Salьnikov esa bir kunda 20000 m. (21880 yard) masofani suzib o’tgan. Bunday yuklama hajmi aksariyat kuchli suzuvchilar uchun haddan ortiq bo’lishi mumkin edi, lekin u bu unga yuqori natijalarga erishishga imkon bergan. Mashg‘ulot yuklamalarining hajmini aniqlashda bu xususiyatlarni inobatga olish zarur. Ma’lumki, taxminan bir xil darajaga esa sportchilar mashg‘ulot yuklamalarining standart rejimlariga har xil reaksiya qiladilar.

Standart yuklama, bir tomondan, ko’proq laboratoriya sharoitidagi o’lchashlarga mos keladi, chunki mashg‘ulot sharoitlarida buni bajarish juda qiyin, ikkinchi tomondan esa, ushbu yuklama bilan kuzatiladigan psixik zo’riqishni inobatga olish zarur.

Bokschi vazifani shartli jangda bajarayotganda unda bir yuklama hajmi bo’lsa, xuddi shu vazifani qattiq sparring sharoitlarida bajarayotganida u umuman boshqacha yuklama hajmini bajaradi. Raqib ham bir xil, vaqt chegaralari ham bir xil, lekin yuklama yuki umuman boshqacha.

Qator sport turlarida (birinchi navbatda yakkakurashlarda) mavsumning mas’uliyatli musobaqalariga tayyorlashning ko’p bosqichli jarayoni mashg‘ulotlarning shunday yo’nalishda bo’lishini nazarda tutadiki, bunday mashg‘ulotlarda avval umumiy jismoniy tayyorgarlik, keyin maxsus tayyorgarlik (MT) vositalari ko’proq qo’llaniladi. SHunday bo’ladiki, bu sport turlarida psixik sifatlar va optimal holatlar darajasini saqlab qolish zarurati funksional imkoniyatlarni hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini o’z vaqtida oshirish zarurati bilan ziddiyatga kirishadi. Tayyorgarlikning birinchi bosqichida, UJT vositalari katta hajmda qo’llaniladigan paytda, sportchilar, odatda, “psixik tetiklik” atamasi bilan nomlanuvchi xususiyatar bilan, ya’ni mashq qilish istagi bilan ajralib turadilar.

Ikkinchi bosqichda UJT vositalari hamda MT hajmi hisobiga o’quv-mashg‘ulotlar shiddatining oshirilishi jismoniy tayyorgarlikning yaxshilanishiga va bir vaqtning o’zida eng muhim psixik funksiyalar koordinatsiyasining yomonlashishiga va ulardan eng noziklari, maxsus idrok bilan bog‘liq bo’lgan funksiyalarning “dag‘allashishiga” olib keladi.

Ko’pincha musobaqaoldi tayyorgarligining oxirgi bosqichidagi jismoniy yuklama me’yorlari bosimi ostida antitsipatsiya reaksiyalari ko’rsatkichlarining yomonlashishi qayd qilinadi (bu ko’rsatkichlar bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi ko’rsatkichlariga nisbatan ancha axborotli). Ushbu holda jismoniy va psixik tayyorgarlik o’zgarishining geteroxronlik samarasi kuzatiladi. Bu sportchida sub’ektiv tarzda texnik-taktik harakatlar sifatidan qoniqmaslikni keltirib chiqaradi, oqibatda, unda haddan ortiq psixik zo’riqish va mashg‘ulotdan so’ng sekin tiklanish holati kuzatiladi. Umumiy yuklamaning kamaytirilishi, birinchi tomondan, psixik tayyorgarlikni hamda sportchilarning emotsional qulayiklarini optimallashtirishga yordam bermaydi, ikkinchi tomondan, jismoniy tayyorgarlik darajasini yomonlashtiradi.

Bunday hollarda musobaqalardan ancha oldinroq UJT vositalari hajmini kamaytirish va MT vositalari shiddatini qisqa muddatga oshirish bilan bir qatorda psixikani boshqarish vositalarining qo’llanilishi ko’proq samara beradi.

Hatto mashg‘ulot yuklamalarinig optimal rejimi bir sportchining sport natijalari yaxshilanishiga, ayni paytda boshqasining natijalarining yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Psixikasida u yoki bu buzilishlar mavjud bo’lgan sportchilarda nevrotik holat rivojlanishi ehtimoli yuqori. Bunda jismoniy yuklama hal qiluvchi omil hisoblanadi, boz ustiga, u bir qator vaziyatlarda hajmi va shiddatiga ko’ra mashg‘ulotda bajarilayotganidan kamroq. Agar sportchida o’z imkoniyatlari va kuchini etarlicha e’tiborga olmay, muvaffaqiyat qozonishga bo’lgan nosog‘lom intilish kuchli rivojlangan bo’lsa, unda muvaffaqiyatga duch kelgan vaziyatda og‘riqli holat yuzaga kelishi mumkin.

Boshqacha aytganda haddan ortiq toliqish zamirida sportchining da’vo qilish darajasi va aniq imkoniyatlari orasidagi psixologik ziddiyat yotadi. Tabiiyki, sportchilar holatiga oilaviy-maishiy vaziyatlar ham ta’sir qilishi mumkin. Bu vaziyatlar mustaqil omil sifatida kelishi yoki ishlab chiqarish omillari bilan birga ta’sir qilishi mumkin.

4-jadval

Haddan ortiq mashqlanish va “yonib tugash” belgilari hamda alomatlari (Hockey, Perlman, Novacky,1990).

Haddan ortiq mashqlanish	“Yonib tugash
Apatiya (befarqlik)	Qatnashish istagining yo’qligi
Lanjlik	Qiziqishning yo’qligi
Uyquning buzilishi	Uyquning buzilishi
Tana vazning kamayishi	Jismoniy psixik toliqish
Yukning oshishi	O’z-zini baholash darajasini pastligi
Mushaklar sohasidagi og‘riqli sezgilar	Bosh og‘rishi
Tinch holatda qon bosimining oshishi	Dori-darmonlardan ortiqcha foydalanish
Ovqat xazm bo’lishining buzilishi	Qadriyatlarni qayta baholash
Kuchlanishlardan so’ng tiklanishning to’xtab qolishi	Emotsional izolyasiya
Ishtaxaning yo’qolishi	Yuqori darajada xavotirlanish

Zamonaviy ta’rifga ko’ra, nevroz-bu shaxsning psixogen kasalligi bo’lib, u nevrologik, somatik va emotsional buzilishlar bilan kuzatiladi. Toliqqan

sportchilarda bu belgilar yaqqol ko’rinib turadi. Haddan ortiq toliqish nevrozning tez-tez uchrab turadigan holati hisoblanadi.

Sportchilarda haddan ortiq toliqish alomati rivojlanishida ikkita asosiy bosqich kuzatiladi. Ular, aslida, nevrozning birinchi bosqichi hisoblanadi. Birinchi bosqich umumiy nevrotik buzilishlar bilan namoyon bo’ladi; kayfiyat o’zgaradi, uyqu buziladi (tunda uyqusizlik, kunduzi uyquchanlik), birovlarda qizishgan holat yuzaga keladi, ular atrofdagilarga nisbatan o’ta talabchan bo’lishi, turmushdagi mayda narsalarga ham o’ta hayojonli reaksiya qilishga moyillik bilan ajralib turadilar. Boshqalarda, aksincha, lanjlik, befarqlik , mashq qilish istagining yo’qolishi kuzatiladi. Ko’pincha bosh og‘rishiga shikoyatlar paydo bo’ladi. Sportchilar uchun xos bo’lgan xulq - bu o’z holati, alomatlarining dissimulyasiyasi, kayfiyati yomonlashganligini yashirish istagidir. Sportchi faqatgina murabbiyga yoki shifokorga ishonch bildirsagina, ular sportchiga e’tibor qilishsagina, kasallikning boshlanishini aniqlash mumkin bo’ladi.

Haddan ortiq toliqqan va ortiqcha mashq qilib yuborgan sportchilarda emotsional holat buzilishining yuzaga kelish xavfi juda yuqori. Bu sport faoliyati darajasining pasayishiga va sportni tashlab ketishga olib kelishi mumkin.

Shuning uchun o’qituvchi-murabbiylar har bir sportchining mashg‘ulot va musobaqa yuklamalari darajasini sinchkovlik bilan nazorat qilib borishlari lozim. Mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish va bu davrda tegishli davolash ishlari boshlangan kasallikni to’liq va tezda bartaraf etishga imkon yaratadi. Agar zarur choralar ko’rilmasa, birinchi bosqich tezda ikkinchi bosqichga, birinchi alomat paydo bo’lishi bosqichiga o’tib ketadi. Bu paytda u yoki bu organ funksiyasida buzilishlar mavjudligi aniqlangan.

8.6. Psixik chidamlilik va tiklanish

Psixadiagnostika vazifalaridan biri o’quv-mashg‘ulot jarayonini samarali boshqarish uchun sportchining toliqish va haddan ortiq toliqish holati darajasini aniqlashdan iborat.

“Psixik yuklama” “psixik chidamlilik” (uzoq va shiddat bilan davom etadigan yuklamalarga nisbatan chidamlilik) hamda “psixik tiklanish tushunchalarini farqlash zarur. Psixik chidamlilik va psixik tiklanish har qanday holatda ham psixik yuklama bilan bog‘liq.

Ma’lumki, boks katta jismoniy va psixik yuklamalar bilan ifodalanadigan keskin vaziyatli emotsional sport turlari qatoriga kiradi. Bokschilar bitta turnirda bir kunlik dam olish tanaffusi bilan ko’pincha 5-6 ta musobaqa janglarini o’tkazadilar.

Musobaqalar - bu sport mahoratini oshirish metodlaridan biri. Musobaqalarnig o’ziga xos qirralari - bu shug‘ullanuvchilarning jismoniy mashqlar va atrof - muhitga nisbatan alohida emotsional mnosabatidir.

Ma’lumki, bokschilar ko’p kunlik yig‘inlar sharoitlarida uzoq vaqt davomida, ikki martalik (bir kunda) mashg‘ulotlarga nisbatan oson bardosh bera oladilar. Bunday yig‘inlarda ular bajaradigan mushak ishi hajmi va shiddati bitta mashg‘ulot ichida bir musobaqa jangidagi jismoniy yuklamaga yaqinlashadi, ba’zan esa undan ham oshadi. Ayni paytda musobaqalarda tez-tez ishtirok etish ularni holdan toydiradi, ularning salomatligiga ham, sport natijalariga ham salbiy ta’sir ko’rsatadi.

Musobaqalardan so’ng sportchilar organizimida qanday o’zgarishlar sodir bo’ladi, tiklanish uchun qancha vaqt kerak, sportchining psixik va psixomotor funksiyalari qanday o’zgaradi - shu va boshqa masalalar o’qituvchi – murabbiyni qiziqtiradi, ular ayniqsa bokschilar tayyorgarlik tizimining ko’p yillik davrida musobaqalar seriyasida o’ta dolzarb hisoblanadi.

Mashg‘ulot va musobaqa yuklamalaridan keyin inson organizmining turli tizimlari hamda funksiyalari geterexron tarzda tiklanishini e’tiborga olgan holda

asosiy psixomotor funksiyalardan qaysilari, qay darajada va qanday ketma-ketlikda tiklanish jarayonida o’zgarishlarga duch kelishini bilish kerak.

8.7. Sportchilarda stress va haddan ortiq toliqish holatlarini oldini olish.

Psixik va jimsmoniy yuklamalar me’yorlarining sportchi organizmiga “qisqa” va “uzoqroq” vaqt mobaynida ta’sir qilishini inobatga olmasdan o’quv-mashg‘ulot jarayonini samarali boshqarib bo’lmaydi. Moslashish jarayonlari mexanizmlarini va kumulyativ samara xususiyatlarini bilmaslik sportchilarni o’ta zo’riqish, haddan ortiq tolliqish, ortiqcha mashqlanish kabi holatlarga olib kelishi mumkin.

Sport mashg‘uloti mezotsiklida (kattassiklida) o’quv-mashg‘ulot jarayonidagi psixik va jismoniy sifatlar dinamikasini e’tiborga olish haddan ortiq toliqish va ortiqcha mashqlanish kabi holatlarni oldini olishga yordam beradi.Bunda faol dam olishdan tayyorgarlik vositasi sifatida foydalanish shart.

Bu holatning oldini olish uchun qator tadbirlar kompleksini qo’llash zarur. Sportchilarda haddan ortiq toliqish yuzaga kelishida psixologik va biologik mexanizmlar muhim rolь o’ynaydi, uni bartaraf etish va davolash kompleks holda amalga oshirilishi kerak. Tadbirlar psixoterapiya, farmokoterapiya metodlari, tashkiliy va psixologik tadbirlar, jamoa shifokori va psixologining individual kuzatuvlarini o’z ichiga olishi kerak.

Shu bilan birga, aytib o’tilgan metodlarning ahamiyatlilik darajasini tushungan holda bu zanjirdagi birinchi zveno to’g‘risida esdan chiqarmaslik lozim. Bu murabbining ishtiroki, uning sportchiga yaqin bo’lgan inson sifatidagi roli va ahamiyati birinchi darajalidir.

Aynan murabbiy, o’z shogirdlarini yaxshi biladigan inson sifatida, sportchi xulqidagi xususiyatlarni o’z vaqtida sezishi, unga maksimal natija ko’rsatishga to’sqinlik qilayotgan chetlanishlarni aniqlashi mumkin.

Murabbiy, asab-psixik holatning o’zgarishini sezib, sportchini uning uchun muhim bo’lgan pallada qullab-quvatlash imkoniyatiga ega.

Muvaffaqiyatsiz ishtirok etish, raqibning yaqqol ustunligida boy berilgan jang va boshqalar sportchi uchun (murabbiy uchun ham) salbiy emotsiyalarni keltirib chiqaradi. Muhimi, bu paytda sportchi yolg‘iz qolmasligi zarur. Henschen (1992) o’z tadqiqotlarida musobaqa oldi stress holati darajasini kamaytirishi bo’yicha murabbiylar uchun tadbirlar tizimini taklif qiladi. Murabbiy zarur hollarda shogirdining og‘riqli holati ko’rinishlarini engib o’tishga yoki engillashtirishga yordam berishi, asosiy davolash sifatida uning oldiga aniq vazifalar qo’yishi mumkin. Shu narsa muhimki, murabbiy o’quv-mashg‘ulot jarayonini o’tkazish bilan birga sportchi shaxsini tarbiyalashga, unda mavjud bo’lgan chetlanishlarni tuzatishga etarlicha e’tibor qaratishi kerak. Birinchi navbatda, sportchida har qanday hayotiy va sportdagi vaziyatlarga, ayniqsa mag‘lubiyatlarga munosib reaksiya qilish ko’nikmasini hosil qilish, unda jangovar sifatlarni tarbiyalash zarur, chunki aynan ular maksimal sport natijasiga erishishga safarbar qilishga imkon yaratadi. Ayniqsa, murabbiyning musobaqalardan oldin va raundlar o’rtasidagi sekundantlik qilish boshidagi oqilona taktikasi juda muhim. Murabbiy shuni yodda tutishi kerakki, uning emotsiyalari, ishonchsizligi, xavotirlanishlari shogirdiga o’tadi. Jangga shaylash va jangning taktik rejasini tuzish aniq va lo’nda bo’lishi, shaxsiy imkoniyatlar hamda raqib kamchiliklarini e’tiborga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Kamchiliklarni ko’rsatish va ko’rsatmalar berish qisqa hamda axborotli (tushunarli) bo’lishi kerak. Raundlar orasida o’quvchiga ko’p maslahatlar berish va o’zi asabiylashishi kerak emas. Ayniqsa, murabbiyning musobaqadan keyingi xulqi juda muhim. Oqilona yondashuv, yo’l qo’yilgan hatolarni tahlil qilish va ularni bartaraf etish istiqbollari sportchiga asabiylashishga imkon bermaydi (ayniqsa, muvaffaqiyatsiz o’tkazilgan startda). Undan tashqari, sportchini o’z muvaffaqiyatini yuqori baholab yubormaslikka o’rgatish zarur. “YUlduzlik kasali”, murabbiy va shifokorning tavsiyalariga bepisand bo’lish, odatda, qator muvaffaqiyatsizliklarga tezda olib kelishi mumkin. Bu ham nevrozning rivojlanishiga yordam beradi.

Sportchilarda musobaqadan keyingi stress holati darajasini kamaytirish yo'llari:

1. Musobaqa tugashi bilanoq ijobiy (saqlab turuvchi) muhitni ta'minlash.

2. O'zining emas balki sportchilarning emotsional holatiga diqqatni jamlash.

3. Musobaqalardan so'ng jamoa bilan bo'lishga intilish.

4. Har bir sportchining harakatlarini aniq baholashni ta'minlash

5. Jamoaning barcha a'zolari, jumladan musobaqalarda ishtirok etmagan bokschilar bilan suhbatlashish.

6. Uchrashuv, jang, musobaqalardan so'ng jamoaning barcha a'zolarining o'zaro faoliyatini ta'minlash (masalan, butun jamoa bilan kechqurungi ovqatlanish, kinoga borish va x.k.).

7. Musobaqalardan so'ng sportchilarni ota-onalari va do'stlaridan alohida joylashtirsh.

8. Jamoa a'zolariga o'z muvaffaqiyatidan shodlanishga yoki mag'lubiyat sababli depressiyaga tushishga yo'l qo'ymaslik.

9. Keyingi mashg'ulotdanoq navbatdagi raqib bilan bellashuvga psixologik tayyorgarlik ko'rishni boshlab yuborish.

Mashg'ulot yig'inlari sharoitlarida, ayniqsa mas'uliyatli musobaqalar davrida sportchilarning turmushi va dam olishini tashkil qilish masalasi aloxida e'tiborga molik. Murabbiyning yo'naltiruvchi roli oqilona boshqarishda, sportchining faol dam olishini tashki qilishda, uni oldindagi musobaqalar to'g'risida miyasiga o'rnashib qolgan fikrlardan chalg'itish ko'nikmasida namoyon bo'lishi zarur. Bunda xayotning butun xursandchiliklaridan to'liq voz kechish pozitsiyasi ham, sportchiga to'la erkinlik berish tizimi ham birdek zararlidir, chunki hamma sportchi ham erkin kun tartibidan oqilona foydalanishni bilmaydi.

Toliqishning oldini olishda mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil qilish muhim axamiyatga ega. Uning majburiy sharti shundaki, unda bajariladigan

yuklamalar sportchining har bir muayyan vaqt orasidagi funksional imkoniyatlarini inobatga olgan holda individuallashtirilishi zarur.

Bunda yoshga bog‘liq bo’lgan fiziologik xususiyatlarni ham e’tiborga olish lozim.

Zamonaviy tayyorgarlik tizimi sharoitlarida, ya’ni hajmi va shiddatiga ko’ra katta yuklamalarni qo’llash va kun davomida 2-3 mahal mashg‘ulotlarni o’tkazish jarayonlarida tiklanish tadbirlari tizimi juda katta ahamiyatga ega. Bunday tadbirlarning samaradorligi, agar ular kompleks holda amalga oshirilsa va pedagogik, tibbiy-biologik va psixologik vositalarini o’z ichiga olsa, juda yuqori bo’ladi.

Sportchilarga tushadigan psixologik zo’riqishni oldini olish va kamaytirsh sifatida R.S.Uaynberg va D.Gould qo’yidagi choralarni ko’rishni tavsiya qiladilar:

1.Qisqa muddatli musobaqa va mashg‘ulot maqsadlarini aniqlash. Bu nafaqat sportchi to’g‘ri yo’lda ekanligidan dalolat beruvchi teskari aloqani ta’minlaydi, balki uzoq muddatli motivatsiyani oshiradi.

2. Muloqot. Murabbiylar, sportchilar, hakamlar, jamoa rahbarlariga o’z hissiyotlarini jamoadoshlari, hamkasblari bilan o’rtoqlashishi tavsiya qilinadi. Siz salbiy hissiyotlarni o’z hamkasblaringiz bilan o’rtoqlashsangiz, ular sizda yuzaga kelgan muammoning oqilona echimini topishga yordam berishlari mumkin.

3.“Taym-aut”lardan foydalanish Psixik jismoniy xotirjamlikni ta’minlash uchun “taym-aut”lar olish, ya’ni ish va boshqa yuklamalardan dam olish juda muhim. Sportchi qancha ko’p mashq qilsa, shuncha yaxshi, degan afsona hali ham sport olamida keng tarqalgan. Shu bilan birga, xar kunlik mashg‘ulot va musobaqa faoliyati psixik hamda jismoniy toliqishga olib keladi.

O`z-o`zini tekshirish uchun savollar

1. Yuqori malakali sportchilarning psixologik tayyorgarlik jarayoniga izoh bering?
2. Umumiy psixologik tayyorgarlikning ajralib turuvchi xususiyatlariga izoh bering?
3. Sportchining psixologik tayyorgarligida bir-biri bilan o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lgan to‘rtta bo‘limni izohlab bering?
4. Sport faoliyatiga izoh bering?
5. Alohida sifatlar qanday omillarga guruh qilib birlashtiriladi?
6. psixodiagnostika maqsadi qanaqa vazifalarni hal qiladi?
7. Temperament so`zini izohlab bering?
8. Sportchilarda haddan ortiq toliqishning birinchi ob’ektiv belgisi qanday aniqlanadi?
9. R.S.Uaynberg va D.Gould o‘ta yuqori jismoniy va emotsional yuklamalar natijasida yuzaga keladigan qanday uchta holatni ajratishni taklif qilganlar?
10. Haddan ortiq toliqishga izoh bering?
11. Sportchilarda stress va haddan ortiq toliqishga izoh bering?
12. Sportchilarda musobaqadan keyingi stress holati darajasini kamaytirish yo‘llarini izohlab bering?

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Оя С. М. Психологические вопросы предстартового состояния. Психология современного спорта. — М., 1973. — С. 206.
2. Бокс: учебник для ин-тов физкультуроъ; под обх. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.
3. Остьянов В. Н. Динамика физических и психических показателей боксеров старших разрядов на послесоревновательном этапе подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. Н. Остьянов. — М., 1980.
4. Павлов С. Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка. Теория и практика физ. культуры. —1999. — № 1. — С. 12—18.
5. Ф.П.Генов. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. // Москва, Физкультура и спорт. 2001.
6. Г.Д.Горбунов. Практический психолог в спорте. // Москва, 2006. – 207 с.
7. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув кўлланма. Тошкент. "Lider Press" нашриёти, 2008 й. 308 бет.
8. В.Н. Остьянов «Обучение и тренировка боксеров». Изд.: Олимпийская литература, 2011 г.

IX BOB. BOKS MUSOBAQALARI VA MUSOBAQA FAOLIYATI

9.1. Boksda musobaqalarning turlari

Olimpiada sport o‘yinlari tarkibida sport musobaqalari markaziy element hisoblanib, bu sportchilarning musobaqalar natijaviy faoliyati uchun talab qilinuvchi barcha tashkiliy, uslubiy va tayyorgarlik tizimlari tavsiflarini belgilab beradi. Musobaqalarsiz sportning o‘zining ham mavjud bo‘lishi qiyin hisoblanadi. Shu sababli, olimpiada sporti sezilarli darajada musobaqalarning funksiya bajarishi va rivojlantirilishini ta’minlashga yo‘naltirilgan bilimlar va faoliyat sohasi sifatida qarab chiqilishi mumkin.

Belgilangan maqsad va vazifalari, tashkillashtirish shakli, ishtirokchilar tarkibiga bog‘liq holda sport musobaqalarini har xil turlarga ajratib chiqish mumkin.

Yirik rasmiy musobaqalar uzoq vaqt davomiyligidagi tayyorgarliklar ko‘rilishi samaradorligini o‘zida aks ettirib, sportchilar va jamoaning tayyorgarligi joriy tizimini baholash imkonini beradi. Boshqa musobaqalar esa nisbatan muhim ahamiyatga ega hisoblangan musobaqalar uchun sportchilarning ishtirokini aniqlashda munosib sportchilarni tanlab olish masalasini hal qilishni ta’minlab beradi, shuningdek sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi takomillashtirilishining muhim samarali vositasi hisoblanadi.

Tayyorgarlik, nazorat, olib keluvchi (model), saralish va *asosiy musobaqalar* ajratib ko‘rsatiladi.

Tayyorgarlik musobaqalari. Ushbu musobaqalarda asosiy vazifa – sportchilarning musobaqalar faoliyatida oqilona texnika va taktikani takomillashtirish, organizmning turli xil tizimlarini musobaqalarga tegishli yuklamalarga moslashtirish va boshqalardan tashkil topgan. Bunda sportchilarning mashq qilish darajasi oshiriladi, ularda musobaqalarga bo‘lgan tajriba va ko‘nikmalari shakllantiriladi.

Nazorat musobaqalari sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholash imkonini beradi. Bu musobaqalar davomida sportchilarning texnika, taktikani

o‘zlashtirish darajasi, harakatlarga oid sifatlarning rivojlanish darajasi, musobaqalar yuklamalarga nisbatan psixik jihatdan tayyorlik darajasi tekshiriladi. Nazorat musobaqalarining natijalari tayyorgarlik jarayoni tuzilishiga o‘zgartirishlar kiritish imkonini beradi. Nazorat musobaqalari maxsus tashkil qilingan, shuningdek turli xil darajadagi rasmiy musobaqalar ko‘rinishlarida amalga oshirilishi mumkin.

Olib keluvchi (model) musobaqalar. Ushbu musobaqalarning asosiy vazifasi – sportchilarni makrotsikldagi, yillik, to‘rt yillik davomidagi asosiy musobaqalarga olib kelish, yo‘naltirish hisoblanadi. Bu musobaqalar sportchilarning tayyorgarligi tizimi tarkibida maxsus tashkil qilingan musobaqalar ko‘rinishida, shuningdek rasmiy taqvim musobaqalar shakllarida bo‘lishi mumkin. Ular oldinda turgan musobaqalarni to‘liq yoki qisman modellashtirishi talab qilinadi.

Saralash musobaqalari sportchilarni terma jamoa tarkibiga tanlab olish va yuqori darajadagi musobaqalar uchun ishtirokchilarni saralab olish maqsadlarida amalga oshiriladi. Bu ko‘rinishdagi musobaqalarning o‘ziga xos farqlanib turuvchi jihatlari – tanlash sharoitlari bilan belgilanadi, ya’ni nazorat normativlarini bajarishda ma’lum bir o‘rinlarni egallash amalga oshirilib, o‘z navbatida bu holat asosiy musobaqalarda chiqish imkonini beradi. Saralash tavsiflari rasmiy, shuningdek maxsus tashkil qilingan musobaqalar tavsiflariga ega bo‘lishi mumkin.

Asosiy musobaqalar. Asosiy musobaqalar sportchilarning sport takomillashishning ushbu bosqichida nisbatan yuksak natijalar ko‘rsata olishi imkoni beruvchi musobaqalar hisoblanadi. Ushbu musobaqalarda sportchilarda mavjud bo‘lgan texnik-taktik va funksional imkoniyatlar to‘liq holatda yo‘naltirilishi talab qilinadi, jumladan bunda nisbatan yuqori natijalarga erishish uchun maksimal darajada maqsadlar qo‘yilishi, psixik jihatdan ham yuqori darajada tayyorgarlik namoyon bo‘lishi qayd qilinadi.

Tabiiyki, to‘liq holatda olimpiada sport turida markaziy o‘rinni kompleks holatdagi musobaqalar tashkil qiladi, jumladan Olimpiada o‘yinlari va qishki

Olimpiada o‘yinlari, jahon chempionati, yirik mintaqaviy va hududiy miqyosdagi musobaqalar, shuningdek Butunjahon universiadasi kabi yirik kompleks holatdagi musobaqalar qayd qilib o‘tiladi.

Har xil turdagi musobaqalarda sportchilar tomonidan qabul qilinuvchi startlar soni sezilarli darajada keng oraliqlarda tebranishi kuzatiladi. Nisbatan ko‘p sondagi startlar tayyorlash, nazorat va olib keluvchi (*model*) musobaqa turlarida qayd qilinadi.

Belgilangan vazifalarga bog‘liq holatda musobaqalar turli xil shaklarda amalga oshiriladi.

Tumanlar, shaharlar, viloyatlar, Respublika, KSJ va idoralar miqyosidagi sport to’garaklari, jismoniy tarbiya jamoalari, o‘rtasidagi *birinchilik* uchun o‘quv-mashg‘ulotlar amalga oshiriladi va nisbatan kuchli bokschilar, jamoalar, tashkilotlar aniqlanadi.

Xotira musobaqalari davomida sport yoki ijtimoiy tashkilotlar, gazeta tahririyatlari, vazirliklar va idoralar miqyosida ilg‘or davlat arboblari yoki buyuk sportchilar xotirasiga bag‘ishlangan, shuningdek bayramlar munosabati bilan musobaqalar tashkil qilinishi amalga oshiriladi.

Bellashuv uchrashuvlari ko‘rinishidagi musobaqalarda esa shahar, respublika miqyosidagi sport jamiyatlari, jismoniy tarbiya jamoalari to‘garaklari, sportchilar guruhlari o‘rtasida mahoratni takomillashtirish, sportchilarda vatanparvarlik va o‘z jamoasiga, shahar va o‘z respublikasiga sodiqlikni tarbiyalash maqsadlarida amalga oshiriladi.

Saralash musobaqalari terma jamoa tarkibini yig‘ish maqsadlarida kuchli bokschilar orasidan tanlab olishni amalga oshirish uchun o‘tkaziladi.

Tasnifiy musobaqalar («*ochiq ring*») – kichik razryadlardagi sportchilarni tayyorlashning asosiy shakli hisoblanib, ularning kelgusida katta ringga chiqish imkoniyatlarini ta’minlaydi.

Musobaqalar ko‘lami va o‘tkazilish miqyosiga ko‘ra razryad, yosh va og‘irlik toifalari bo‘yicha hududiy, idoralararo, xalqaro, yopiq, ochiq musobaqalarga ajratiladi.

Hududiy miqyosdagi musobaqalar **jismoniy tarbiya va sport ishlari qo‘mitasi tomonidan tashkil qilinib,** shahar, tuman, viloyat, respublika miqyosida boksning holatini va rivojlanishini tekshirish maqsadlarida, KSJ va idoralarga mansubligidan qat’iy nazar tegishli hududda istiqomat qiluvchi alohida sportchilar va sport jamoalarining ishtirokini hisobga olgan holatda o‘tkaziladi.

Idoralararo musobaqalar joylarda ishlash holatini tekshirish maqsadlarida KSJ va idoralar tomonidan tashkil qilinadi.

Xalqaro musobaqalar O‘zbekiston Respublikasi miqyosida Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan tashkil qilinib, shuningdek, KSJ va idoralar tomonidan horijiy bokschilarni jalb qilish asosida tashkillashtiriladi. Olimpiada, jahon birinchiligi va Yevropa birinchiligi musobaqalari AIBA va EABA tomonidan tashkil qilinadi.

Yopiq musobaqalar faqat tegishli tashkilotlar a’zolari o‘rtasidagina tashkil qilinadi.

Ochiq musobaqalar – barcha taklif qilinganlar uchun tashkil qilinadi.

O‘tkazilish tavsiflariga ko‘ra musobaqalar quyidagi turlarga ajratiladi:

a) *shaxsiy* – bu musobaqalarda faqat har bir og‘irlik toifalari bo‘yicha shaxsiy o‘rin aniqlanadi;

b) *shaxsiy-jamoaviy* – bu musobaqalarda har bir bokschining alohida, shaxsiy natijalari aniqlanib, keyin esa ularning shaxsiy natijalari asosida jamoaviy natijalar, o‘rinlar belgilanadi;

c) *jamoaviy* – bu musobaqalarda jamoa a’zolari – har bir bokschining shaxsiy natijalari asosida faqat tegishli jamoalarning egallagan o‘rni aniqlanadi.

Boks bo‘yicha musobaqalar quyidagi uchta tizimdan biri bo‘yicha amalga oshirilishi mumkin:

a) *yutqazganlarning chiqib ketishi*, ya’ni bunda ishtirokchi (jamoa) birinchi marta yutqazgan vaziyatda musobaqani tark etadi;

b) *yutqazganlarning chiqib ketishi*, ya’ni bunda ishtirokchi (jamoa) ushbu musobaqada belgilangan va mavjud tegishli qoidalarga binoan ikkinchi marta yutqazgan vaziyatda musobaqani tarketadi;

c) *aylanma tartibda* (faqat jamoalar uchun) – bunda musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar o‘zaro bir martadan uchrashishlari va har bir ishtirokchining ikkitadan ortiq yutqazishlarga ega bo‘lmasligi belgilanadi.

9.2. Musobaqa faoliyati

Boks – bu musobaqalar faoliyati tuzilishiga ko‘ra, murakkab koordinatsion sport turi hisoblanib, bunda tezkor-kuchga oid atsiklik tavsiflardagi harakatlar bajariladi. Ushbu yakka kurash sport turida alohida o‘ziga xos talablar «*portlash tarzidagi, to‘satdan*» namoyon bo‘luvchi kuch, tezkorlik va refaollik, tezlik-kuchga oid chidamlilik kabi harakatlarga (jismoniy sifatlar) qo‘yiladi. Bir vaqtning o‘zida boks shunday sport turi hisoblanadiki, bunda uning ishtirok-chilari doimiy ravishda zarba berishga intilishi bilan birgalikda doimiy tarzda zarba qabul qilib olish xavfi ostida bo‘ladi, bu esa bokschilarda sezilarli darajada emotsional zo‘riqishlar bilan bog‘liq tavsiflarga ega bo‘lishni belgilab beradi va sportchilardan psixik sifatlarga nisbatan yuqori talablarni qo‘yadi.

Boksda sport faoliyatning o‘ziga xosligi, boshqa yakka kurash sport turla-rida kuzatilgani kabi uning vaqt cheklanishi (*limit*) sharoitida amalga oshirilishi bilan belgilanadi, ushbu vaqt davomida raqibga faol tarzda qarshilik ko‘rsatishni uddalash, yetarlicha darajada avtomatlashtirilgan tarzda va shu bilan bir vaqtda variativ texnik ko‘nikmalar asosida harakat qilish talabi yuzaga keladi. Bunda birinchi o‘ringa perseptiv-intellekutal va emotsional-irodaga oid jarayonlar olib chiqilib, bu jarayonlar uzluksiz tarzda o‘zgaruvchan faoliyat sharoitlarida amalga oshadi, o‘z navbatida talab qilingan vaziyatlarda qisqa vaqt oralig‘ida yuzaga kelgan vaziyatni his qila olish va musobaqa kurashni olib borish usullari va yo‘llari haqida ijodiy yechimlar va qarorlarga kela olish, ularni amalga oshirish talab qilinadi. Raqibga nisbatan faol tarzda qarshilik ko‘rsatish sport-chida doimiy ravishda fikrlar (bevosita aloqa) va harakatlarni samarali tarzda

bajarish natijalari haqidagi axborotlar o‘rtasida (aks teskari aloqa) muvofiqlik yuzaga kelishini talab qiladi, bu esa psixik regulyatsiya jarayonlari faollashishi ehtiyojini yuzaga keltiradi.

Boksda sport faoliyatning o‘ziga xosligi umumiy holatda «*yakka kurash*» nomi bilan ifodalanuvchi boshqa sport turlaridagi kabi, o‘z navbatida sportchining amalga oshiruvchi bitta harakati mavjud ziddiyatli vaziyatni «*yumshatishga*» olib kelmasligi, balki faqat uni o‘zgartirishi yoki yangi vaziyatni yuzaga keltirishiga olib kelishida namoyon bo‘ladi. Shu sababli, bunda sportchilarning o‘ziga xos tavsiflari ta’sirlarga chidamlilik, ziddiyatli vaziyatlarning salbiy ta’sirlariga nisbatan bardoshlilik, ushbu vaziyatlarda maksimal darajada taktik jihatdan o‘z foydasiga ishlash bilan belgilanadi. Bu bilan sportchilarning baza sifatidagi intellektual faoliyati ustidan barpo qilingan «*qurilma*» sifatida axborotlar jarayonlarning ahamiyati muhimligi belgilanadi.

Bokschi jangovor vaziyatni aniq holatda his qila olishi va baholay olish ko‘nikmalariga ega bo‘lishi talab qilinadi, shuningdek vaqt va masofalarni aniq hisoblay olishi, zarba berish va himoyaga o‘tish uchun kerakli lahzalarni aniq topa olishi, muskullariga zo‘r berishlarni optimal taqsimlay olishi va manyovrlarni amalga oshirish, hujumga o‘tish va himoyaviy harakatlarni bajarish davomida zo‘riqishlar va bo‘shashishlarni oqilona tarzda ketma-ketlikda joylashtira olishi, minimal qiymatdagi vaqt oraliqlarida tezkorlikdagi yechimlarga kela olish, muhim qarorlar qabul qila olishi talab etiladi.

Bokschining faoliyati tuzilishi tarkibida raqibning qarshiligi, shuningdek musobaqa faoliyatining sharoitlari va tuzilishi amalga oshishi bilan bog‘liq bo‘lgan o‘ziga xos xususiyatlar ham mavjud bo‘lib, bokschining mahoratida yetakchi omillardan biri hisoblanadi. Mashg‘ulot faoliyatining ichki o‘zaro bog‘liqliklarini aniqlash, umumiy va maxsus mashg‘ulotlar vositalarining birligi bokschi mahoratining qaror topishini belgilab beradi.

Ushbu ko‘rinishda, murakkab taktik vaziyatlarda bokschining mo‘ljal olishi bilan bog‘liq «*ideal*» holatdagi faoliyati ushbu ko‘rinishdagi vaziyatlarning dinamik rivojlanishini baholash va tezkorlikda qabul qilinuvchi (taktik) yechim-

larga kelish bevosita kuch jihatidan deyarli teng bo‘lgan raqibni jismoniy jihatdan yengish bilan bog‘liq faol tarzdagi motor faoliyati orqali amalga oshiriladi.

Zamonaviy boksning rivojlanishida qayd qilinuvchi qonuniyatlar quyidagilardan tashkil topgan:

– asosan musobaqaga oid faoliyat tarkibidagi komponentlarda o‘sib boruvchi dinamik tavsiflar sharoitida jangovor harakatlarning navbatdagi bosqichlarning intensifikatsiyasi (jadallashishi) kuzatiladi;

– zamonaviy boks uchun har bir raundlar davomida o‘sib boruvchi ko‘rinishdagi jangni olib borish tempining oshirilishi tavsifi qayd qilinadi;

– yetarlicha darajadagi zichlik kuzatiluvchi jang davomida bokschilarning maqsadga erishishga qaratilgan beriluvchi zarbalari juda yuqori foiz qiymatlarda bo‘lmasligi qayd qilinadi;

– chidamlilik koeffitsentining yuqori qiymatlarga egaligi shundan dalolat beradiki, yuqori malakaga ega ushbu bokschilar jangni yuqori tempda olib borishlari va jangni yakuniy qismida o‘z foydasi tomoniga yo‘naltirish holatida ushlab turish qobiliyatiga ega hisoblanadi;

– ko‘pgina yuqori malakaga ega bo‘lgan bokschilar to‘g‘ridan beriluvchizarbalardan foydalanishadi, bunda ko‘p vaziyatlarda – uzoq masofalardan zarba berish qayd qilinadi;

– yaqin masofalardan jangni olib borish masalasi hozirgi kunga qadar dolzarbligicha qolishi kuzatilib, bu holat bokschilarning yon tomondan beriluvchi va ayniqsa pastdan beriluvchi zarbalardan yetarlicha darajada foydalanmasliklari bilan belgilanadi;

– bokschilar ko‘p holatlarda qo‘llari yordamida himoyaga o‘tishadi, kam holatlardagina gavda yordamida himoyalanishadi;

– turli xil masofalarda turishlar holatlarini tahlil qilish ko‘rsatishicha, bokschilar «*jangovor vaqt*»ning yarmisidan ko‘prog‘ini uzoq masofada o‘tkazishni maqsadga muvofiq deb bilishadi;

– turli xil masofalarda turib hujumga o‘tish samaradorligi koeffitsenti ko‘rsatkichlari bokschilarning raqibga faol tarzda yaqinlashishga intilishini oldindan bashorat qilish imkonini beradi, bu holat jangning faol tarzdagi – hujumga o‘tish tavsiflarini belgilab beradi;

– zamonaviy jangning makon-vaqt tavsiflarini tahlil qilish natijalari ko‘rsatishicha, jangning to‘xtatilishi soni birinchi raunddan so‘nggi raundgacha ortib borishi qayd qilinadi.

Bokschilarning sportfaoliyati «*tashqi ko‘rsatkichlarini*» tavsiflash orqali quyidagi ko‘rsatkichlarni ajratib ko‘rsatish qabul qilingan:

–*jang zichligi* – jang davomida beriluvchi zarbalarning umumiy soni bilan aniqlanadi;

–*zarbalarning samaradorligi koeffitsenti* – nishongacha yetib boruvchi zarbalarning jang davomida beriluvchi umumiy zarbalar soniga nisbati bilan ifodalanadi;

–*texnik harakatlarning zichligi* – nishonga yetib boruvchi zarbalar sonining jang davomiyligiga nisbati bilan ifodalanadi;

–*himoyaning ishonchliligi koeffitsenti* – qaytarilgan zarbalar sonining raqibning jang davomida bergan zarbalari umumiy soniga nisbati bilan aniqlanadi;

– *hujumlar oralig‘i* – jang davomiyligining jang davomida berilgan umumiy zarbalar soniga nisbati bilan aniqlanadi.

Havaskorlik boksiga elektron hakamlikning joriy qilinishi jang shiddatini pasaytirishi kuzatilib, ayniqsa uzoq davomiylikdagi zarbalar seriyalari chastotasi kamayishi hisobiga ushbu vaziyat yuzaga kelishi qayd qilinadi. Jumladan, bunda qo‘llaniluvchi texnika va himoya elementlarining soni deyarli o‘zgarishsiz qoladi. Biroq, umumiy holatda sportchilar jang davomida faqat «*elektron hakamlik*» tizimi hisobga olishi mumkin bo‘lgan jang elementlaridangina foydalanishlari qaror topishi kuzatiladi.

9.3. Sportchilarning musobaqa faoliyati tuzulishi

Sport nazariyasi va amaliyotida sport faoliyat haqida fikr bildirishda uni sportchilarning mashg‘ulot va musobaqa faoliyati sifatida qarab chiqilishi qabul qilingan.

Ichki his qilishlar asosida olib qaralganda, ushbu tushuncha odatda aniq tarzda ko‘zga tashlanadi. Biroq, «*faoliyat*» atamasining umumiy mazmun-mohiyatiga ko‘ra chegaralari yetarlicha darajada keng hisoblanadi (faoliyat – *mashg‘ulot, mehnat, faollik* sifatida tushuniladi), bunda ushbu tushunchaning ma’lum bir aniq vaziyatlarda o‘ziga xos mazmunga egaligi qayd qilinadi. «*Sportchining musobaqa faoliyati*» tushunchasi orqali sportchining musobaqada qo‘yilgan maqsad va ob’ektiv mantiqning (qonuniy tarzda ketma-ketliklarning yig‘ilib borishi) ro‘yobga oshirilishi birligi sifatida musobaqalar jarayonidagi harakatlari umumiyligi ifodalanadi.

Sportchining musobaqa faoliyati tarkibiga uning kompleks shakllarini birlashtiruvchi musobaqaga bog‘liq harakatlari va musobaqa jarayonidagi xulq-atvori kiritiladi.

Musobaqa harakatlari umumiy mantiqqa bo‘ysunuvchi, musobaqa faoliyatining birlamchi maqsadlariga tegishli komponentlarini tashkil qiladi. U o‘ziga xos operatsion tarkibga ega bo‘lib, ya’ni harakatlar birligini ta’minlovchi u yoki bu operatsiyalardan tashkil topadi. «*Operatsiya*» atamasi sportchining musobaqa faoliyati tavsiflarida qo‘llanilganda, bir xil ma’noga ega emasligi ko‘zga tashlanadi, ya’ni tor ma’noda bu tushuncha musobaqa harakatlar elementlarini ifodalab beradi («*mikrooperatsiyalar*»), nisbatan keng ma’noda bu tushuncha kompleks harakatlarga, ayniqsa harakatlar kompleksining taktik variantlariga tegishli tarzda talqin qilinadi («*makrooperatsiyalar*»).

Ko‘pgina sport turlarida musobaqa faoliyatning nisbatan yirik komponenti uning substrukturalarini birlashtiruvchi *kombinatsiyalar* hisoblanadi. Bitta sport turida ular qat’iy tartibda shakllantirilgan kombinatsiyalar (masalan, sport gimnatikasi, konkida figurali uchish kabi) ko‘rinishida ifodalanadi, boshqa bir sport turida esa musobaqa taktikasi bilan belgilanuvchi, nisbatan keng ko‘lamda

variatsiyalanuvchi harakatlar kompleksi sifatida aks ettiriladi (sport o‘yinlarida, yakka kurash turlarida).

Musobaqa harakatlarini kombinatsiyalar tarkibiga birlashtiruvchi qonuniy bog‘lanishlar umumiyligi, ularning bir butunlikdagi shakli sportchining musobaqa jarayonidagi xulq-atvori, uning musobaqa xulq-atvori tuzilishini shakllantiradi. U tuzilish sportchining oldindan rejalashtirilgan fikrlari, taktik jihatdan rejalari va umumiy holatda musobaqa xulq-atvori yo‘nalishlarini belgilab beradi, shuningdek (hal qiluvchi darajada) musobaqa jarayonida belgilangan maqsadlar amalga oshirilishining qonuniyatlari va aniq sharoitlarini ifodalab berishi qayd qilinadi. Bu joydan tushunarli bo‘ladiki, ya’ni alohida operatsiyalar va sportchining harakatlari hali uning musobaqa faoliyatini belgilab bermaydi, balki ular faqat uning komponentlari hisoblanadi va umumiylikda birlashishi natijasida tuzilishining bir butunligini tashkil qiladi.

Ushbu tushunchalar bilan bir qatorda, sportchining musobaqa faoliyatining mazmun-mohiyati va uning unga ta’sirida sportchining holatini (psixik va funksional jihatdan) o‘zgartiruvchi faza tavsiflar muhim ahamiyatga ega hisoblanishi qayd qilinadi. Musobaqa boshlanishiga qadar, startdan oldingi fazada musobaqaga chiqishni oldindan ko‘ra bilish, unga o‘zini rostlash sportchining psixik va umumiy jihatdan bir butun o‘zgarishlar holatlari bilan bog‘liq bo‘lib, bu holat aynan startdan oldingi vaziyatda o‘zini namoyon qiladi. Bu ko‘rinishdagi musobaqa qaror topishlarning shakllanishi – bu sportchining samarali natijalarga erishishda o‘z imkoniyatlarini va qiziqish-xohishlarini baholay olishi, ehtiyojlarini his qila olishi, fikrlay olishi asosidagi motivatsiyasi, oldinda turgan musobaqa faoliyatini modellashtirishi, bevosita oldindagi musobaqaga o‘zini ruhiy jihatidan tayyorlay olishi va amaliy jihatdan unga chigil yozish mashqlari ko‘rinishida tayyorligini belgilab beradi.

Musobaqa jarayonida esa oldindan ishlab chiqilgan musobaqa qaror topishlar va faoliyat modeli tabiiyki, aniqlashtiriladi, musobaqadagi haqiqiy vaziyatni hisobga olgan holatda unga ayrim o‘zgartirishlar kiritiladi.

O‘z navbatida, mos ravishda, sportchining musobaqa harakatlari kompleksida namoyon bo‘luvchi funksional imkoniyatlari (texnik va taktik) amalga oshiriladi. Haqiqiy mavjud holatdagi amalga oshuvchi musobaqa faoliyatiga bog‘liq ravishda musobaqa yuklamalarining hajmi va shiddatining umumiy yig‘indisi musobaqa tugallanishi holati bo‘yicha navbatdagi «*natijaviy, oqibat*» ko‘rinishidagi tarzda yangi jarayonlarni boshlab beradi. Bunda eng avvalo, qayta tiklanish jarayonlari (organizm tizimlarining boshlang‘ich funksional holatiga qaytishi, sarflangan kuch-g‘ayratning tezkorlik asosida qaytarilishi, o‘rni to‘ldirilishi, sarflangan bioenergetik zahiralarning yangilanishi, tezkorlikka asoslaniluvchi ish qobiliyatining oldingi darajasi o‘z holatiga keltirilishi) nazarda tutiladi. Musobaqadan keyin unga nisbatan javob reaksiyasi sifatida, nisbatan uzoq davomiylikdagi jarayonlar yuzaga keladi, bu holatda, boshqacha aytganda o‘tkazilgan musobaqaning barqaror «*izlari*» ko‘zga tashlanadi (jumladan, ko‘pgina vaziyatlarda *superkompensator hodisa* deb nomlanuvchi holat yuzaga keladi, ya’ni sarflangan bioenergetik zahiralarning «*yuqori darajada qayta tiklanishi*», hujayra gipertrofiyasi va shuningdek sportchi organizmining alohida boshqa morfofunksional holatlari bo‘yicha o‘zgarishlari qayd qilinadi). Bunda sportchilarning musobaqa faoliyatini belgilab beruvchi jarayonlarning faza tuzilishi namoyon bo‘ladi.

Ushbu faoliyat tavsiflarini tushuntirib berish uchun musobaqa ishtirokchilarining o‘zaro reflekslar asosidagi, ziddiyatli tarzdagi ta’sirlashishlari va faoliyatning amalga oshirilishi ehtimolliklari bilan bog‘liq xususiyatlariga e’tibor qaratish talab qilinadi.

Qarab chiqilayotgan holatda ziddiyatli vaziyat sifatida aynan sportchilarning faoliyatini olish mumkin, ya’ni bunda ikkita yoki undan ko‘p sondagi sportchilarning bitta maqsadga erishish (masalan, g‘alaba qozonish, birinchilikni olish, eng yaxshi natija ko‘rsatish) maqsadlariga intilishi kuzatiladi, ob’ektiv tarzda berilgan sharoitlar esa faqat ularning bittasigina ushbu qo‘yilgan maqsadga erishishi imkonini beradi.

Ushbu joyda sportda manfaatlarning raqobat asosidagi o‘zaro to‘qnashishlari antagonistik tavsiflarga ega emasligi kelib chiqadi. Ushbu ma’noda sport– musobaqadagi ziddiyatlar tushunchasi shartli ravishda qo‘llaniladi. Bundan tashqari, musobaqa ziddiyat vaziyati sportchilarga musobaqa sharoitida xulq-atvorida o‘ziga xos ruhiy alanga beruvchi vazifasini bajaradi.

Sport faoliyatida musobaqa davomida sportchining o‘z raqibi bilan hali to‘g‘ridan-to‘g‘ri aloqaga kirishmagan holatida ziddiyatli boshlang‘ich yuzaga keladi (sirtqi musobaqalar kabi yoki sportchining qandaydir oldin o‘rnatilgan rekord natijaga erishgan holatlarida). Sport faoliyatida ziddiyatning manbalari sifatida ichki qarama-qarshiliklar ko‘rsatib o‘tilishi mumkin, bunda sportchi o‘z-o‘zi bilan ziddiyatli vaziyatda qolib ketadi, jumladan unda o‘zining haqiqiy mavjud imkoniyatlari va musobaqalarda qo‘yilgan maqsadlar o‘rtasidagi nomuvofiqlikni his qilish kayfiyati yuzaga kelishi mumkin.

Har bir musobaqa ishtirokchisi vaziyatlarda to‘g‘ri qarorlarga kelish va musobaqa davomida raqiblar va o‘z sheriklarining (jamoaviy musobaqada) aniq maqsadlari va fikrlarini oldindan ko‘ra olishi, uqib olishi (oldindan topqirlik, anglay olish), xuddi hayolan, o‘zini ularning o‘rniga qo‘ya olishi, ular tomonidan o‘ylangan fikrlar va qarorlarning natijalarini oldindan his qila olishi, shuningdek bu vaziyatda o‘zi (va jamoa) uchun foydali jihatlarda o‘zining javob ko‘rinishidagi harakatlarini tanlay olishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Bu ko‘rinishdagi o‘ziga xos o‘zaro bog‘lanishdagi refleksiya har qanday sport turida ham juda muhim ahamiyatga ega hisoblanib, musobaqalarning sun’iy taktikasi tarkibiy komponenti hisoblanadi. Ayniqsa, bu holat raqibning va shuningdek ko‘p sonli raqiblarning qarshiliklari favqulotda darajada variatsiyalanishi kuzatiluvchi sport turlarida (yakka kurash, shu kabi, shuningdek ko‘pgina boshqa sport turlarida) alohida ahamiyatga ega hisoblanadi.

Sport faoliyatining o‘zgarishlari ehtimolligi tavsiflari uning oldindan o‘ylangan va belgilangan jihatlari (reja, loyiha, model va boshqalar) haqiqiy mavjud vaziyatlarda aynan bir xilda amalga oshmasligi va shuningdek belgilangan ishlanmalarga to‘liq mos holatda kuzatilmasligi bilan ifodalanadi, u

yoki bu ko‘rinishdagi ehtimolliklar amalga oshishi esa tegishli tartibda o‘zgarishlar, belgilangan me’yorlardan chetga og‘ishlar va tuzatishlar qayd qilinishini belgilab beradi.

Bu holat sportchining musobaqa davomida belgilangan maqsadga yo‘naltirilishi va umumiy xulq-atvorida ma’lum bir barqarorligi bo‘yicha ham kuzatilishi mumkin. Bundan tashqari, ayniqsa alohida vaziyatlardagi musobaqalar sharoitlarida aniq taktika va ularning amalga oshirilishi qochib bo‘maydigan tarzda variatsiyalanishi kuzatilib, bir qator vaziyatlarda esa oldindan belgilangan musobaqalarni olib borishning umumiy chizig‘i o‘zgartirilishiga to‘g‘ri keladi. Bu ko‘rinishdagi o‘zgarishlardan qochib bo‘lmaslik vaziyati tasodifiy tarzda vaziyatlarning yuzaga kelishi va keng ko‘lamdagi qonuniyatlar bilan belgilanib, jumladan raqiblar va sheriklarning xulq-atvori variatsiyalari; musobaqa amalga oshishi davomida dinamik tarzda o‘zgaruvchi vaziyatlar (oldindan aytib bo‘lmaydigan holatlar); tashqi sharoitlar o‘zgarishlari asosida kelib chiquvchi vaziyatlar (jumladan, tomoshabinlarning xulq-atvoriga va shuningdek musobaqa o‘tkazilish joyidagi qurilmalar, meteorologik sharoitlar va boshqalarga bog‘liq holatda) bilan bog‘liq bo‘lishi mumkinligi qayd qilib o‘tiladi. Shunisi tushunarliki, musobaqada oldindan belgilangan maqsad va vazifalarni ro‘yobga oshirishga erishish darajasi ehtimolligi turli xil sport turlarida bir-biridan keskin darajada farqlanadi. Ushbu ko‘rinishda musobaqalar o‘tkazilishi nisbatan ko‘proq standartlashtirilganligi bilan farqlanuvchi, musobaqa ishtirokchilarining to‘g‘ridan-to‘g‘ri jismoniy jihatdan aloqaga kirishishi mavjud bo‘lmagan va musobaqa faoliyati tarkibi kamroq variatsiyalanuvchi sport turlarida (ko‘pgina yengil atletika sport turlari, sport gimnastikasi va boshqalar) musobaqada oldindan o‘ylangan, belgilangan rejalarni alohida qismlar bo‘yicha, nisbatan to‘liq holatda ro‘yobga oshirish ehtimolligi darajasi nisbatan yuqori hisoblanadi. Musobaqa ishtirokchilarining o‘zaro bir-biri bilan ta’sirlashish darajasi yuqoriligi bilan farqlanuvchi, yakka kurash va sport o‘yinlarida musobaqa vaziyatlarining dinamik xususiyatlari favqulotda darajada variativlikka egaligi qayd qilinib, bu ko‘rinishdagi sport turlarida musobaqalarda

oldindan belgilangan rejalarning haqiqiy vaziyatga mos kelish ehtimolligi darajasi nisbatan kam hisoblanadi va musobaqa davomida vaziyatlarning keskin tarzda o‘zgarishlari yuzaga kelishi mumkin.

Sport fanlarida tarixiy jihatdan tarkib topishda sport mashg‘ulotlari nazariyasi bilan bog‘liq bo‘lgan masalalar oldingi o‘ringa olib chiqilgan, ayrim vaziyatlarda bunda sportchilarning musobaqalar faoliyati o‘ziga xosliklari hisobga olinmagan. Mutlaqo so‘zsiz ravishda shu narsa ma’lumki, sportchining ma’lum bir belgilangan natijalarga erishishida eng avvalo, yakka kurash musobaqasining borish sharoitlarini bilish talab qilinib, jumladan bu holatda organizmning alohida funksiyalariga qo‘yiluvchi talablar, ularning energiya sarfi va musobaqalar sharoitida asab-muskul apparatining ishlash xususiyatlari hisobga olinishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi, keyin esa ushbu asosda mashg‘ulotlar jarayoni tuzib chiqish amalga oshirilishi mumkin.

Sportchilarning sport faoliyatini o‘rganish, ushbu jarayoning o‘ziga xos qonuniyatlarini tushunish bevosita sportchining sportda nisbatan yuqori natijalarga erishishi darajasida tayyorgarligida sportga faqat mashg‘ulotlar jarayoni orqali yondashuvga nisbatan solishtirilganda juda katta hissa qo‘shishi qayd qilinadi.

Shu bilan bir vaqtda, sport faoliyatning mashg‘ulotlar pozitsiyasi nuqtai nazaridan tahlil qilinishi uning alohida jihatlarining (jismoniy, texnik va boshqalar) yuqori mahoratga erishishda bo‘linishlari haqidagi tasavvurlarni beradi.

Musobaqada bu barcha komponentlar dialektik jihatdan bir butun, yagonalik asosida namoyon bo‘ladi va integral tavsiflarga ega hisoblanadi.

Ushbu nuqtai nazardan olib qaralganda, musobaqa jarayonining o‘zining mazmun-mohiyatini oydinlashtirish favqulotda darajada muhim ahamiyatga ega hisoblanib, ya’ni boshqacha aytganda, sportchining musobaqaga oid faoliyatining nimaga asoslanilishi, uning qanday komponentlardan tashkil topganligiga aniqlik kiritish muhim hisoblanadi.

Yakka kurash sport turlarida musobaqa faoliyati nostandart muhitda amalga oshadi, ya’ni vaqtning qat’iy tartibda cheklanishi (*limitlanishi*)

sharoitida kuzatilib, bunda o‘z navbatida vaziyatning kutilmagan tarzda o‘zgarishlariga nisbatan tezkorlikda javob berish uchun qarorlar qabul qilish talabi yuzaga keladi. Bu yerda raqiblar o‘rtasidagi bevosita kurash ketishi nazarda tutilib, kutilgan natijalarga erishish esa ma’lum bir aniq raqibning faol tarzda qarshilik ko‘rsatish faoliyatida o‘z aksini topadi. Ushbu ko‘rinishdagi vaziyatlarda sportchining faoliyati o‘z vaqtida (tezkorlikda) bajariluvchi alohida operatsiyalardan (usullar) tashkil topadi, bu holat yakka kurash sport turlarida faoliyatni tezkorlikdagi (*operativ*) faoliyatning tipik misoli sifatida qarab chiqish imkonini beradi.

Sportchining ekstremal sharoitlardagi kurash musobaqasi davomida harakatlanishi xususiyatlarini odam xulq-atvorining psixik va fiziologik mexanizmlari haqidagi bilimlarga tayanuvchi *faoliyat nazariyasi* yordamisiz to‘liq holatda tushuna olish mumkin emas.

Faoliyat nazariyasining eng muhim qoidalari quyidagilardan tashkil topgan:

1. Faoliyatning asosiy belgisi – odamda adekvat (mos ravishdagi) motivatsiyaning mavjudligi hisoblanadi.

2. Faoliyat ma’lum bir aniq maqsadlarga bo‘ysunuvchi alohida harakatlardan tashkil topadi.

3. Harakatlar *operatsiyalar* deb nomlanuvchi avtomatlashtirilgan elementlar yig‘indisi asosida shakllanadi.

Agar, ularni musobaqa sharoitida amalga oshirishga harakat qilinsa, hatto, eng oddiy zarba, tegish, tashlanish va boshqalarning harakatlantiruvchi tuzulishi yetarlicha darajada murakkab hisoblanishi qayd qilinadi.

Qayd qilib o‘tish muhimki, ma’lum bir aniq yakka kurashchining texnik jihatdan tayyorgarligi alohida operatsiyalar va ularning bir butun umumiyligida aks etadi, o‘z navbatida bu holatlar bevosita g‘alabaga olib keluvchi holat sifatida baholanmasdan, balki g‘alabani ta’minlovchi jiddiy darakchilar hisob-lanadi. Bunda sportchi ularni avtomatizm darajasida o‘zlashtirishi talab qilinadi.

Yakka kurashchilarning texnik-taktik jihatdan tayyorgarligi harakatlar arsenali va ularning umumiy yig‘indisini aks ettiradi, ular yordamida sportchi

musobaqa davomida yuzaga keluvchi o‘z oldiga qo‘ygan turli xil maqsadlariga erisha olishi mumkin. Alohida operatsiyalar va ularning umumiy yig‘indisining avtomatizm darajasida mustaxkamlanishi texnikani tashkil qiladi, taktika esa raqibning xususiyatlarini, o‘zining joriy holatini va jang musobaqasi borishi xususiyatlarini hisobga olgan holatda ulardan har xil harakatlar davomida foydalana olishni tavsiflab beradi.

Yakkakurashchining taktik jihatdan tayyorgarligi unda xulq-atvorga oid yetarlicha miqdordagi arsenal mavjudligi asosida belgilanib, bu holatlar sportchiga o‘z kuchini butun musobaqa davomida to‘g‘ri taqsimlash va belgilangan maqsadga erishish imkonini beradi.

Yakkakurash turlarida: jumladan, kurash, boks, qilichbozlik kabilarda faoliyatning tahlil qilinishi yetarlicha darajada qiyinchiliklarga ega hisoblanadi. Bu holatning asosiy sababi – qarama-qarshilik asosida kurash musobaqalarida markaziy, o‘q asosni tashkil qiluvchi faoliyat toifalarini tahlil qilish murak-kabligi bilan belgilanadi.

Butunlay tabiiy ravishda, faoliyat tushunchasining o‘zini, uning turli xilliklarini, jumladan musobaqalarga oid faoliyatni izohlash, uni tahlil qilish, ular o‘rtasidagi o‘zaro bog‘liqliklarni aniqlash, uni o‘rganishda adekvat usullarni tanlab olish, yakka kurashning bitta turi va shuningdek sport turlari guruhlari bo‘yicha turli xil usullar asosida olingan natijalarni solishtirish maqsadlarida uning turlarini tasniflash asoslarini tanlash, birliklar taksonimiyasini tuzib chiqish qiyinchiligi yuzaga keladi. Bularning barchasi o‘z navbatida yangi qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi, jumladan ba’zan ilmiy tadqiqotlar davomida olingan natijalarning qayta baholanishi yoki baholanmasligi, ularning amali-yotda qo‘llanilishi masalasida turli xil fikrlar yuzaga keladi. Bu qiyinchiliklarni ifodalash uchun zamonaviy fanda mavjud bo‘lgan faoliyat turlari va shakllari o‘rtasidagi o‘zaro farqlanishlar ro‘yxatini sanab o‘tish talab qilinadi: jumladan, tashqi va ichki, bevosita va bilvosita, ongli va ongsiz tarzdagi, erkin va ixtiyoriy bo‘lmagan holatdagi, individual, guruhga oid va jamoaviy holatlarga tegishli faoliyatlar mavjud hisoblanadi. Shuningdek, faoliyatning boshqa ko‘pgina

turlari ham qayd qilib o‘tiladi: jumladan faoliyat sport bo‘lishi mumkin, o‘yin, musobaqa, mashg‘ulotlar va o‘quv jarayoniga tegishli bo‘lishi mumkin. Nihoyat, faoliyatni motivlar, maqsadlar bo‘yicha, predmet tarkibi, mavjudlik usullari, yakuniy natijalari, natijalarning turi va tavsiflarini aniqlash vositalarini tanlash bo‘yicha o‘zaro turlarga ajratib chiqish mumkin.

Yuqorida keltirilgan ro‘yxatdan ko‘rinib turganidek, faoliyatning har bir turi uning haqiqiy holatda mavjudligi tavsiflari asosida ko‘plab hisoblash tizimlari yordamida tadqiq qilinishi mumkin. Shu bilan bir vaqtda, bir xillikka ega bo‘lgan, biroq aniq bir qiymatlarga ega o‘lchamlilikdan foydalanilgan sharoitda amaliy tadqiqot vazifalari sezilarli darajada oson hal qilinishini hisobga olish talab qilinadi. Ushbu asosda, masalan musobaqaga oid faoliyatni tahlil qilishda ko‘pincha holatlarda unga nisbatan tashqi tavsiflardan (texnik-taktik harakatlarning hajmi, ularning samaradorligi va boshqalar) foydalaniladi. Ushbu ko‘rsatkichlarning yuqori darajada ishonchliligi va axborot bera olish darajasi yuqoriligiga qaramasdan, ular asosida izohlashlar vositasida mashg‘ulotlar jarayonini tahlil qilish, uni optimallashtirish va modellashtirish masalalarini hal qilishni optimallashtirishda bir qator qiyinchiliklar yuzaga keladi. Buning asosiy sababi – tirik holatdagi harakatlanish, operatsiyalar fakt materiallari ko‘rinishida o‘zgarishi, faoliyatning shunchaki yo‘qolishi va faqat uning natijalarda aks etishi bilan bog‘liq hisoblanadi.

O‘z navbatida, zamonaviy sportda musobaqa faoliyat (MF) turli xil jihatdan o‘rganilishi mumkin, ya’ni izohlovchi tamoyil sifatida, shuningdek tadqiqot predmeti sifatida, baholash predmeti sifatida, tashkil qilish, boshqarish, oldindan bashorat qilish va modellashtirish sifatida o‘rganilishi mumkin.

Boks, kurash, qilichbozlik kabi sport musbaqalarida foydalaniluvchi nazorat usullari va ob’ektlari o‘z tarkibiga hajmning baholanishi, hujum qilish va himoyaga o‘tish harakatlarining har tomonlama samaradorligini baholash kabilarni qamrab oladi. Bu ko‘rsatkichlar yakka kurash sport turlarida keng oraliqlarda variatsiyalanib, shu sababli takroriy o‘lchashlar natijalarining ishonchlilik darajasi yuqori bo‘lmasligi qayd qilinadi. Bundan tashqari, yakka

kurash sport turlarida MF nazorat natijalaridan foydalanish quyidagi yo‘nalishlarga ega bo‘lishi mumkinligi ta’kidlanadi:

– mashg‘ulotlar yuklamalari me’yorlashtirilishi asoslaniluvchi miqdoriy mo‘ljal olishlar sifatida;

–sportchilarning musobaqa harakatlari samaradorligini baholash usuli sifatida.

MF ni tahlil qilishni amalga oshirish uchun turli xil simvollar yordamida har xil stenogramma (*notatsion yozuvlar*) usullaridan foydalaniladi. Uni tadqiq qilishning quyidagi ishlar ketma-ketligi (algoritmi) mavjud hisoblanadi:

1. Sportchining musobaqadagi harakatlarini qayd qilish.
2. Umumlashtiruvchi bayonnomani tuzib chiqish.
3. Ko‘rsatkichlarni hisoblash va matematik qayta ishlash.
4. MF ko‘rsatkichlarini tahlil qilish va izohlash.

Hozirgi kunda mutaxassislarning bildirgan fikrlariga ko‘ra, MF mezonlarini yagona tartibda belgilash va shuningdek ularni to‘liq baholash usullari hali ishlab chiqilmagan. Uning tavsiflanishi uchun qiyin amalga oshiriluvchi va qisman turli xildagi ko‘rsatkichlar asosida ish olib boriladi.

MF ning yuqorida sanab o‘tilgan joriy qiymatlarining tahlil qilinishi asosida modelning o‘rtacha qiymatlariga bog‘liq holatda yillik siklda tayyorlanishning strategik jihatdan rejalashtirilishi elementlari ishlab chiqiladi.

9.4. Boksda musobaqa faoliyatni tahlil qilish

Boksda musobaqa faoliyati tushunchasi orqali rejalashtirilgan natijalarga erishish yoki raqib ustidan g‘alabaga erishishga yo‘naltirilgan qarama-qarshilik kurashi jarayoni tushuniladi.

Boksda jang musobaqalarini tahlil qilish sezilarli darajada qiyinchiliklarga ega hisoblanadi. Bokschilarning qarama-qarshilik kurashi haqidagi to‘liq hajmdagi axborotlarni yaqin vaqtlarda olishning imkoniyati mavjud emas. Aftidan, fanda odamning tabiat va jamiyatga tegishli hodisa hisoblanishi masalasi ko‘rinishidagi masalalar sport uchun ham xos hisoblanadi. Bu holat

ayniqsa, odamning ekstremal, ziddiyatli vaziyatlarda faoliyatida aniq namoyon bo‘ladi.

Musobaqa faoliyati xuddi ko’zguda aks etishlar kabi bokschilarning mahorati va kamchiliklarini ifodalab beradi, demak, o‘z navbatida bu holat zamonaviy boksni tavsiflab beradi. Biroq, jang musobaqasining xususiyatlari murakkabligi, jumladan boksning juda yuqori tempda bajariluvchi ko‘p sondagi turli xil harakatlardan tashkil topganligi sababli musobaqa faoliyatini oydinlashtirib berish qiyin masala hisoblanadi.

Odatda, jang davomida alohida harakatlar yoki ularning epizodlarda umumiyliklari ajratib olinadi, ushbu asosda bokschilarning jismoniy va texnik jihatdan tayyorgarlik darajasini o‘zida aks ettiruvchi maxsus va harakatlarga oid sifatlari, ko‘nikmalari tavsiflanadi. Bu ko‘rinishdagi harakatlarga eng avvalo zarbalar va himoyaga o‘tish harakatlari kiritiladi.

Bokschining musobaqa faoliyatini tahlil qilish uchun jangda texnik-taktik mahoratning ob’ektiv tavsiflari aniqlanadi va bokschining tayyorgarligi asosiy jihatlari ko‘rsatkichlari baholanishida sub’ektiv ekspertlar baholashlaridan foydalaniladi.

Aytaylik, boks musobaqasida ikkita raqibning faoliyati davomidagi xulq-avtor xususiyatlarini harbiy jangovor, iqtisodiy va boshqa holatlarda yuzaga keluvchi ziddiyatli vaziyatlarda raqiblarning xulq-atvoriga o‘xshash tarzda hisoblashimiz mumkin, bunda mantiqiy tarzda bokschilarning texnika va taktikasi miqdoriy jihatdan tavsiflanishi uchun operatsiyalarni tadqiq qilish usullaridan foydalanish amalga oshiriladi.

Ikkita raqibning mavjudligi va bokschilarning aniq tartibda belgilangan harakatlari chegaralari belgilangan maqsadlarni hal qilishni soddalashtiradi. Boksda quyidagi uchta asosiy zarbalardan foydalaniladi: jumladan, *to‘g‘ridan, yondan* va *pastdan beriluvchi zarbalar*. Bu zarbalar chap va o‘ng qo‘l bilan berilishi, raqibning bosh qismiga yoki tana qismiga yo‘naltirilishi mumkin. Boksda qo‘llaniluvchi himoya qochishlar, egilishlar, boshni pastga tashlash, boshni oldinga tashlash va qo‘llar tagiga olish kabilardan tashkil topadi.

Bokschilarning hujum qilish va himoyaga o‘tish harakatlarini rasmiylashtirish davomida jang musobaqasining notatsion tizim asosidagi yozuvlaridan foydalanish mumkin, bunda ekspertlar tomonidan musobaqada bevosita ishtirok etish orqali va shuningdek janglarning video yozuvlarini tahlil qilinishi asosida baholash amalga oshiriladi.

Xalqaro miqyosda o‘tkaziluvchi musobaqalarda yuqori malakaga ega bo‘lgan bokschilarning musobaqa faoliyatini tadqiq qilish natijalari bo‘yicha quyidagi boksning texnika va taktikasini miqdoriy baholashlar ishlab chiqilgan va muhokamadan o‘tkazilgan:

1) jangning shartli shiddatliligi va zichligini baholash;
2) jangovor harakatlardan foydalanish chastotasining taqsimlanishiga asoslanilgan baholashlarni amalga oshirish;
3) texnik mahorat ko‘rsatkichlari;
4) hujum qilish va himoyaga o‘tish harakatlari samaradorligini baholash;
5) texnik-taktik jihatdan turli xilliklar ko‘rsatkichlari.

Jangning shartli shiddatliligi va zichligini baholash jang raundlari va minutlari davomida bokschilarning bergan umumiy zarbalar sonini hisoblash asosida amalga oshiriladi. Bu ko‘rsatkich bokschilarning og‘irlik toifalariga bog‘liq holatda, shuningdek bokschilarning tayyorgarlik darajasi, ularning individual texnik-taktik jihatdan harakatlari, raqibning xususiyatlari va sportchilarning malaka darajasi kabilarga bog‘liq hisoblanadi. Ushbu ko‘rinishda, masalan nisbatan tana vazni og‘ir bo‘lgan toifalardagi bokschilar tomonidan jang davomida beriluvchi zarbalar o‘rtacha soni tana vazni yengilroq bo‘lgan bokschilar tomonidan jangda beriluvchi o‘rtacha zarbalar soniga solishtirilganda nisbatan kam bo‘lishi qayd qilinadi. Shunga o‘xshash ma’lumotlarga ega bo‘lish orqali, jangning shartli shiddati ko‘rsatkichini kiritishimiz mumkin, ya’ni daqiqa davomidagi o‘rtacha zarbalar soni va bitta zarbani berish uchun sarflangan o‘rtacha vaqt, shuningdek bokschilarning alohida jang shakllaridan foydalanish tavsiflari ham aniqlanadi. Masalan, jang

davomida qarama-qarshi va javob tarzidagi qarshi hujumlarda, uzoq, o‘rta va yaqin masofalardan berilgan zarbalar soni kabi ko‘rsatkichlar hisobga olinadi.

Zarbalar chastotasi taqsimlanishiga asoslanilgan baholash bokschilarning individual manyovrlarini tavsiflab beradi va deyarli bitta musobaqa davomida, ayniqsa jismoniy jihatdan ko‘rsatkichlari, shuningdek jangni olib borish manyovrlari o‘zaro yaqin bo‘lgan raqiblar o‘rtasidagi jang davomida o‘zgarmasligi qayd qilinadi.

Bokschilarning texnik jihatdan mahorati jang davomida kuzatiluvchi harakatlar bajarilishining takomillashtirilishini belgilab beradi. Biroq, har bir zarba yoki himoyaga o‘tishlar ko‘pincha holatlarda bir xilda bajarilmaydi va uchrashuvlarning natijalariga turli xil darajada ta’sir ko‘rsatishi qayd qilinadi.

Bokschilarning hujumga o‘tish va himoyaga qaratilgan harakatlari samaradorligini baholash uchun nishonga yetib borgan va yetib bormagan (ya’ni, qaytarilgan) zarbalar soni hisoblanib, nishonga yetib borgan zarbalar umumiy sonining berilgan umumiy zarbalar soniga nisbatlari hisoblanadi. Ushbu holatda zarbalar samaradorligi koeffitsenti quyidagi formula yordamida hisoblab topiladi:

$$K_{zarba.samar.} = \frac{n}{N}$$

bu yerda, *n*– nishongacha yetib borgan zarbalar soni;

N– berilgan umumiy zarbalar sonini ifodalaydi.

Himoya samaradorligi koeffitsenti esa quyidagi formula yordamida hisoblab topiladi:

$$K_{himoya.samar.} = \frac{N-n}{n}$$

bu yerda, *N* – *n*– qaytarilgan zarbalar soni;

n – o‘tkazib yuborilgan zarbalar sonini ifodalaydi.

Bu ikkala ko‘rsatkichlar jangning turli xil fazalarida, jumladan jang davomida, raund davomida, jangning har bir minutlari davomiylikda va boshqa holatlar bo‘yicha hujumga o‘tish va himoyalanish harakatlarining o‘rtacha samaradorligi qiymatlarini baholash uchun foydalanilishi mumkin.

Musobaqa faoliyati qanchalik murakkab bo‘lsa va shuningdek bokschining malakasi darajasi qanchalik yuqori bo‘lsa, uning tayyorgarlik darajasini baholash uchun shunchalik ko‘proq sondagi ko‘rsatkichlardan foydalanish talab qilinadi. Bu holat teng va turli xildagi farqlanuvchi malakasiga ega bo‘lgan bokschilarning tayyorgarlik darajasini solishtirishni qiyinlashtiradi, ushbu ko‘rinishda ko‘pincha bitta sportchi bitta ko‘rsatkich bo‘yicha yaxshiroq tayyorlanishi va boshqa ko‘rsatkichlar bo‘yicha esa nisbatan kuchsizroq tayyorlanishi natijasida samarali yutuqlarga erishishi qayd qilinadi. Shunday qilib, bitta bokschi kuchli nokautga olib keluvchi zarbaga ega bo‘lishi hisobiga yutuqqa erishishi kuzatilsa, boshqa bir bokschi esa funksional jihatdan tayyorgarlik darajasi yuqoriligi va zarbalar berilishi chastotasi yuqoriligi hisobiga yuqori natija ko‘rsatishi mumkin, uchinchi bokschi esa texnik-taktik jihatdan harakatlarining turli xilligi va ayniqsa, jangovor tarzda tafakkurlay olish tarzi hisobiga yuksalishi mumkin.

O’z-o’zini tekshirish uchun savollar:

1. Siz qanday musobaqalar turlarini bilasiz?
2. Tayyorgarlik, nazorat, olib keluvchi, saralash va asosiy musobaqalarni tavsiflab bering.
3. Amalga oshirilish shakliga ko‘ra musobaqalar qanday turlarga ajratiladi?
4. Birinchilik, xotira musobaqalari, uchrashuv musobaqalari, saralash va tasniflash musobaqalarini tavsiflab bering.
5. Ko‘lami va amalga oshirilishi darajasiga ko‘ra musobaqalar qanday turlarga ajratiladi?
6. Hududiy, idoralararo, xalqaro miqyosdagi, ochiq va yopiq tipdagi musobaqalar qanday xususiyatlari bilan o‘zaro farqlanadi?

7. Amalga oshirilishi tizimlari tavsiflariga ko‘ra musobaqalar qanday turlarga ajratiladi?

8. Boksda musobaqaga oid faoliyatning o‘ziga xos xususiyatlari haqida siz qanday fikr bildira olasiz?

9. Zamonaviy havaskorlik boksining qanday qonuniyatlarini sanab bera olsiz?

10. Siz musobaqa faoliyatning qanday ko‘rsatkichlarini bilasiz?

11. Musobaqa faoliyatiga elektron hakamlik qanday ta’sir ko‘rsatadi?

12. «Ziddiyatli» faoliyat atamasi nimani anglatadi?

13. Boks texnikasi va takatikasini baholashda qanday miqdoriy ko‘rsat-kichlardan foydalaniladi?

14. Jang shiddati va zichligini baholash nimani anglatadi?

15. Hujum qilish va himoyaga qaratilgan harakatlar samaradorligi qanday baholanadi?

TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR

1. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.

2. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного про-цесса квалифицированных спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1985. - 126 с.

3. 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.

4. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. -С. 43-46.

5. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. - М: ФиС, 1971. - 149 с.

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

IX BOB. XALQARO BOKS ASSOTSIATSIYASI (AIBA) TEXNIK QOIDALARI

1-qoida. A’zolik.

1.1. Milliy va xalqaro miqyosdagi AIBA musobaqalarida ishtirok etish uchun barcha bokschilar, murabbiylar, rasmiy shaxslar o‘zlarining milliy assotsatsiyasi, Konfederatsiyalar va AIBA a’zolari bo‘lishi talab qilinadi.

Bokschilarning tasniflanishi.

1.1. Yoshga oid tasniflash:

1.1.1. 19-40 yosh oralig‘idagi bokschilar (erkak va ayollar) «*saralangan bokschilar*» (*elita*) toifasi tarkibiga kiritiladi.

1.1.2. 17-18 yoshdagi bokschilar (o‘smir va qizlar) «*yosh bokschilar*» toifasi tarkibiga kiritiladi.

1.1.3. 15-16 yoshdagi bokschilar (o‘smirlar va qizlar) «*o‘smirlar*» toifasi tarkibiga kiritiladi.

1.1.4. Bokschilarning yosh xususiyatlari ularning tug‘ilgan kuni va yili bo‘yicha aniqlanadi.

1.1.5. Maktab o‘quvchilari va boshqa nisbatan yosh guruhlar bilan bog‘liq barcha musobaqalar faqatgina Milliy federatsiya va konfederatsiyalar miqyosidagina tashkil qilinishi belgilanadi. Bu toifaga kiruvchi bokschilarning yoshi 14 yoshgachani tashkil qiladi. Ushbu musobaqalarda ishtirok etuvchi bokschilarning yoshi farqlanishi 2 yildan oshmasligi talab qilinadi.

1.2. Og‘irlik toifalari.

1.2.1. Erkaklar elitasi yoki erkak yoshlar 10 (o‘n) ta og‘irlik toifalariga ajratiladi: 46-49 *kg*, 52 *kg*, 56 *kg*, 60 *kg*, 64 *kg*, 69 *kg*, 75 *kg*, 81 *kg*, 91 *kg*, 91 *kg* dan og’ir.

1.2.2. Ayollar elitasi yoki yosh ayollar 10 (o‘n) ta og‘irlik toifalariga ajratiladi:45-48 *kg*, 51 *kg*, 54 *kg*, 57 *kg*, 60 *kg*, 64 *kg*, 69 *kg*, 75 *kg*, 81 *kg* va 81 *kg* +.

1.2.3. Ayollar elitasi uchun Olimpiada o‘yinlarida 3 (uch) ta og‘irlik toifalari belgilangan: 48-51 *kg*, 57-60 *kg*, 69-75 *kg*.

1.2.4. O‘smirlar (o‘smir va qizlar) uchun 13 ta og‘irlik toifalari belgilangan: 44-46 *kg*, 48 *kg*, 50 *kg*, 52 *kg*, 54 *kg*, 57 *kg*, 60 *kg*, 63 *kg*, 66 *kg*,70 *kg*, 75 *kg*, 80 *kg*va80 *kg* +.

2-qoida. Ochkolarni hisoblash.

2.1. Ochkolarni hisoblash tizimi barcha janglarda qo‘llaniladi. Ochkolarni hisoblash tizimi «10 balli tizim» ga asoslaniladi.

2.2. 5 ta hakam tanlab olinganidan keyin va ularning ringda tegishli ishchi zonani egallashlaridan so‘ngra, ulardan har biri tasodifiy ehtimollik asosida ring atrofidan joy olishadi.

2.3. Har bir jangning boshlanishidan oldin ochkolarni hisoblash tizimida tasodifiy tarzda ochkolarni hisoblashda 5 (besh) ta hakamdan 3 (uch) ta hakam tanlab olinadi; ballarni faqat ushbu hakamlar hisoblashadi.

2.4. Har bir raundning so‘ngida har bir hakam raund davomida g‘alaba qilgan bokschini aniqlab berishlari talab qilinadi, bunda unga 10 (o‘n) ochko qo‘yish orqali, yutqazgan bokschiga esa 9 (to‘qqiz) yoki raqibning yutqazishi darajasiga bog‘liq holatda, undan kam – 6 gacha ochko qo‘yilishi amalga oshiriladi. G‘olib har bir raund bo‘yicha e’lon qilinadi.

2.5. Hakamlarga tugmachani bosish uchun 15 (o‘n besh) soniya vaqt beriladi. Natijalar bevosita texnik delegat tomonidan boshqariluvchi kompyuter tizimiga uzatiladi; birlamchi uzatishdan keyin natijalarni o‘zgartirish va qo‘shimcha kiritishlarga ruxsat etilmaydi. Bevosita navbatdagi raund boshlanishidan oldin to‘g‘ridan-to‘g‘ri efirda natijalar e’lon qilinadi (so‘nggi raund natijalari e’lon qilinmaydi, chunki bu holatda natijalarning e’lon qilinishi va namoyish qilinishi uchun rasmiy axborot beruvchi huquqidan foydalaniladi). Bu e’lon qilishlar texnik delegat tomonidan ma’qullanishi kerak, keyin esa to‘g‘ridan-to‘g‘ri efirga uzatuvchi (*translyasiya*) televizon kompaniyaga uzatiladi. Jang yakunida hakamlar va ularni muhokama qiluvchilar ismlari bilan birgalikda asosiy ekranda namoyish qilinuvchi aniq ochkolar muhokama

qilinadi. Shuningdek, asosiy ekranda butun jang davomida har bir hakamlar tomonidan xulosa chiqarilgan (ogohlantirishlarni ham hisobga olgan holatda) umumiy natijalar ham ko‘rsatiladi.

2.6. Agar jang yakunida umumiy natija barcha hisoblashlarni kiritgan holatda bir xil bo‘lsa, hakam ochkolarni hisoblash tizimiga kim g‘olib ekanligini qayd qilishi, ya’ni uning fikriga ko‘ra kim jang g‘olibi ekanligini qayd qilish talab qilinadi.

Bu holat faqat quyidagi holatlarda talab qilinadi:

2.6.1. Hakamlardan ikkitasi ushbu ochkolarni qayd qilsa.

2.6.2. Boshqa ikkila hakamlar turli xil g‘oliblarni qayd qilgan bo‘lsa.

2.6.3. Boshqa ikkala hakam bir xildagi ochkolar yig‘indisini ko‘rsatishsa.

2.7. So‘nggi raund natijalari jang g‘olibi e’lon qilingunga qadar oshkora qilinishi yoki aks ettirilishi mumkin emas. Keyin esa texnik delegat rasmiy axborot beruvchiga rasmiy natijalarni e’lon qilishni topshiradi.

2.8. Ochkolarni hisoblash tizimida qayd qilingan barcha natijalar jang yakuni bo‘yicha nashr qilinishi va rasmiy hisobot tarkibida qayd qilinishi, texnik delegat tomonidan AIBA qarorgoh-manziliga jo‘natilishi talab qilinadi.

2.9. Agar ochkolarni hisoblash tizimi buzilgan bo‘lsa, referi barcha 5 ta hakamlardan hisob kartochkalarini yig‘ib oladi va ularni texnik delegatga uzatadi. Texnik delegat tasodifiy tarzda 5 (besh) ta hakamdan 3 (uch) tasini tanlab olib, tanlangan hakamlarning ismlarini saqlab qo‘yadi. Ikkinchi raund boshlanishi bilan texnik delegat uchala hakam to‘plagan ochkolarni hisoblab chiqadi.

2.10. Agar hakamlardan biri kutilmagan vaziyat sababli ochkolarni hisoblashni amalga oshirishi mumkin bo‘lmasa, u holda ochkolarni hisoblash tizimida tasodifiy tarzda uchinchi hakam boshida tanlanmagan 2 (ikki) ta hakamdan tanlab olinadi.

2.10.1. O‘z vazifasini bajarishga qodir bo‘lmagan hakam o‘rnini tegishli ushbu hakam egallashi talab qilinadi.

2.11. Ochkolarni hisoblash tizimi g‘olibni belgilashni bir ovozdan yoki alohida holatda quyidagicha hal qiladi:

2.11.1. Ochkolar bo‘yicha bir ovozdan hal qilish: 3 (uch) hakam bitta g‘olibni belgilaydi.

2.11.2. Ochkolar bo‘yicha hal qilish yechimlarining taqsimlanishi.

2.11.2.1.2 (ikki) hakam 1 (bitta) g‘olib bokschini belgilaydi, boshqasi esa boshqa g‘olib bokschini belgilaydi.

2.11.2.2.2 (ikki) hakam 1 (bitta) g‘olib bokschini belgilaydi, boshqa hakam esa durangni qayd qiladi.

2.12. Har bir hakam mustaqil holatda 2 (ikki) bokschini baholaydi, bunda ochkolarni hisoblash tizimidan foydalanib, quyidagi mezonlar bo‘yicha ish tutiladi:

2.12.1. Nishon sohalarga berilgan sifatli zarbalar soni.

2.12.2. Jang davomida yetakchilik qilish.

2.12.3. Raqibdan ruhiyat ustunligi.

2.12.4. Texnika va taktikaning ustunligi.

2.12.5. Qoidalarning buzilishi.

2.13. Ruandni baholash uchun hakam quyidagi mezonlardan foydalanishi mumkin:

2.13.1. «10-9» – yaqin natija.

2.13.2. «10-8» – yaqqol ustunlik qiluvchi g‘olib.

2.13.3. «10-7» – to‘liq holatda ustunlik.

2.13.4. «10-6» – ustunlik.

3-qoida. Hakamlar.

3.1. Belgilash va qatnashish.

3.1.1. 2013-yil 1-iyun sanasidan keyin AIBA tasdiqlovchi barcha musobaqalarda har bir jang 5 ta hakamdan tanlab olingan 3 ta hakam tomonidan baholanadi.

3.1.2. Har bir 5 (besh) hakam mos ravishda AOB musobaqalari qoidalari, APB musobaqalari qoidalari va WSB musobaqalari qoidalarida ko‘rsatilganidek, ringning 3 (uch) tomonidan joy olishadi.

3.2. Jang vaqtida hakam jang ishtirokchilari, boshqa hakamlar va yana boshqalarga qandaydir signallar bermasligi yoki gaplashmasligi talab qilinadi.

3.3. Hakamlik huquqi ommaviy e’lon qilinmagunga qadar hech bir hakam o‘z joyini tark etishi mumkin emas.

4-qoida. Murabbiylar va sekundatlar.

4.1. Talablar.

4.1.1. Faqat AIBA tomonidan sertifikat (maxsus ruxsatnoma) berilgan murabbiylar AIBA tamonidan o‘tkaziladigan barcha musobaqalarida sekundant sifatida ishtirok etishlari mumkin. Milliy federatsiyalar yoki AIBA Akademiya-lari miqyosida bokschilar bilan ishlovchi barcha sekundantlarga AIBA tomonidan sertifikat (maxsus ruxsatnoma) berilishi talab qilinadi. Bundan tashqari, AIBA tomonidan ayrim mustasnolarga yo‘l qo‘yilishi mumkin.

4.1.2. Professional boksda ishlovchi murabbiy har qanday darajadagi AIBA musobaqalarida, murabbiy o‘zining professional boksdagi bandlik faoliyatini kamida 6 (olti) oy oldin tugatganligi va AIBA tomonidan sertifikat berilgan murabbiy bo‘lgan vaziyatdan tashqari, murabbiy va sekundant bo‘lishi mumkin emas.

4.1.3. Har bir bokschi 3 (uch) ta sekundantlar xizmatidan foydalanish huquqiga ega hisoblanadi. Bundan tashqari, faqat 2 (ikki) ta sekundant ring supasiga ko‘tarilish huquqiga ega hisoblanadi va 1 (bitta) sekundant ringga kirishi mumkin.

4.2. Majburiyatlar:

4.2.1. Jang vaqtida sekundantlardan birortasi ring supasida bo‘lmasligi talab qilinadi. Raund boshlanishiga qadar ular ring supasini tark etishlari, ringdan kursi, sochiq, chelak va hakozolarni yig‘ishtirib olishlari talab qilinadi.

4.2.2. O‘z majburiyatlarini bajarishlari davomida sekundant ring burcha-gida bokschi uchun sochiqqa ega bo‘lishi talab qilinadi. Sekundant agar, uning

bokschisi jangni davom ettirishga qodir emasligini ko‘ra olsa, referi hisobni ochish vaqtidan boshqa holatlarda bokschi uchun jangni davom ettirishni rad etish haqida ringga sochiq tashlash orqali signal berishi mumkin.

4.2.3. Sekundantlar faqat tashkiliy qo‘mita tomonidan taqdim etilgan shaffof suvdan foydalanishlari mumkin. Kesilish jarohati qayd qilinganda, sekundantlar vazelin, kollodiy, trombin eritmasi, mikrofibrillyar kollagen, gel-pen, serdjisel va adrenalin 1/1000 dan foydalanishlari mumkin. Shuningdek, sovitish uchun muz solingan paket, plastin va qon to‘xtatuvchi tamponlardan foydalanishga ruxsat beriladi.

4.3. Ta’qiqlangan faoliyat.

4.3.1. Sekundantlarga bokschini, hakamni olqishlash, qichqirish, tomosha-binlarga qarsak chalish yoki jang vaqtida signallar berishiga ruxsat etilmaydi. Sekundantga jang vaqtida ringga teginishga, baqirishga, ziddiyatlarni keltirib chiqarishga va musobaqa borishi qoidalarini buzishga ruxsat etilmaydi.

4.3.2. Sekundantlarning o‘rni ring burchagidan 0,5-1,0 *m* uzoqlikda, 2,0-2,5 m^2 o‘lchamdagi maydonchada bo‘lishi belgilanadi. Sekundantga belgilangan hudud chegarasidan chiqish, referiga nisbatan ruxsat etilmagan harakatlar qilishiga ruxsat berilmaydi.

4.3.3. Sekundantga o‘z noroziligini bildirish asosida har qanday buyum-larni irg‘itishi, stul, suv solingan idish va boshqalarni oyog‘i bilan tepishi va boshqa harakatlarni amalga oshirishi ruxsat etilmaydi, bu xatti-harakatlar sportga xos bo‘lmagan xulq-atvor sifatida baholanishi mumkin.

4.3.4. Ring zonasida har qanday kommunikatsiya vositalaridan (uyali telefon, so‘zlashish qurilmalari, smartfon, qisqa to‘lqinli radio qabul qilgichlar va hokazolar) foydalanish taqiqlanadi.

4.3.5. Jang vaqtida bokschiga hech qanday vaziyatlarda qo‘shimcha kislorod berilmaydi.

4.4. Sanksiyalar (jarima).

4.4.1. Yuqorida ko‘rsatilgan harakatlari uchun birinichi marta qoidani buzgan sekundant tanbeh oladi.

4.4.2. Yuqorida ko‘rsatilgan harakatlar uchun ikkinchi marta qoidani buzgan sekundantga ogohlantirish beriladi, undan ring atrofidagi ishchi zonani tark etish so‘raladi, biroq musobaqa zalida qolishga ruxsat etiladi.

4.4.3. Yuqorida ko‘rsatilgan harakatlar uchun ikkinchi marta qoidani buzgan sekundant musobaqa hakamlari raisi tomonidan musobaqalar kuni davomida o‘tkaziluvchi musobaqalardan chiqariladi.

4.4.4. Agar sekundant musobaqalar zalidan ikkinchi marta chiqarilsa, u holda u musobaqalar tugagunga qadar diskvalifikatsiya qilinadi.

4.5. AIBA murabbiylarni boshqarish tizimi *S* – ilovada tavsiflangan.

5-qoida. Ring.

5.1. Tasdiqlangan belgilashlar.

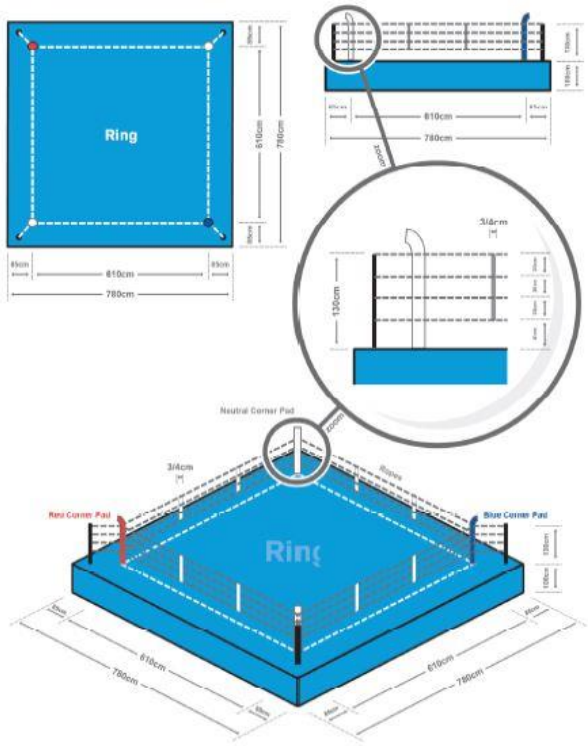
5.1.1. Barcha AIBA musobaqalarida, Milliy federatsiyalar va BMA musobaqalarida AIBA ga xizmat qiluvchi rasmiy litsensiyaga ega ishlab chiqaruvchi tomondan ishlab chiqilgan ringdan foydalanish talab qilinadi.

5.2. Ring supasi o‘lchamlari:

5.2.1. AIBA tomonidan tasdiqlanuvchi barcha musobaqalarda o‘lchamlari arqonlarning ichki chizig‘i 6,10 *m* bo‘lgan musobaqa ringidan foydalanishi talab qilinadi.

5.2.2. Arqonlarning keyin qo‘shimcha tayanchlar qo‘yilishi hisobiga ring supasining har bir tomoni o‘lchami 85 *sm* ga ortadi.

5.2.3. Ring o‘lchamlari quyidagi ko‘rsatilgan sxemadagi o‘lchamlarga mos bo‘lishi talab qilinadi.



Cm	*sm*
Ring	Ring
Zoom	Masshtab (*ko‘lami*)
Ropes	Arqonlar
Blue Corner Pad	Ko‘k burchak uchun yostiq
Red Corner Pad	Qizil burchak uchun yostiq
Neutral Corner Pad	Betaraf burchak uchun yostiq

5.3. Ring balandligi:

5.3.1. Ringning tag qismidan 100 *sm* (3.3 fut) balandlikda bo‘lishi kerak.

5.4. Supa va burchak yostiqlari:

5.4.1. Supa xavfsizlikni hisobga olgan holda qurilgan bo‘lishi talab qilinadi, tekis tag qismi, qandaydir to‘siqlar mavjud bo‘lmasligi kerak. Ring burchagiga to‘rtta burchak ustunlar o‘rtatilib, usti maxsus yostiqlar bilan yaxshi holatda himoyalanishi yoki bokschilar jarohatlanishining oldi olinishi uchun

boshqacha usullarda qoplanishi talab qilinadi. Burchak yostiqlari hakamlar raisi stoliga nisbatan quyidagi ko‘rinishda joylashtiriladi:

a) yaqin chap burchakka – qizil rangda;

b) uzoq chap burchakka – oq rangda;

c) uzoqdagi o‘ng burchakka – ko‘k rangda;

d) yaqin joylashgan o‘ng burchakka – oq rangda.

17.4.2. Platformaning o‘lchamlari – tomonlari uzunligi 7,80 *m* bo‘lgan kvadrat ko‘rinishida.

5.5. Ring tag qismi to‘shamasi (qoplamasi).

5.5.1. 1,5 *sm* dan kam bo‘lmagan, 2 *sm* dan ortiq bo‘lmagan bo‘lishi belgilangan. Tag qismi voylok, rezina yoki boshqa tasdiqlangan elastik materiallardan yasalib, qalinligi 1,5 *sm* dan kam bo‘lmagan va 2 *sm* dan ortiq bo‘lmagan o‘lchamda bo‘lishi belgilangan.

5.5.2. Tag to‘shama qoplamasi silliq bo‘lmasligi va butun supani qoplab olgan bo‘lishi kerak.

5.5.3. Qoplama rangi – ko‘k, panton 299.

5.6. Arqonlar.

5.6.1. Arqonlar qalin qavatga ega bo‘lishi talab qilinadi.

5.6.2. Ringning har bir tomoniga qoplamani hisobga olmagan holatda qalinligi 4 *sm* bo‘lgan to‘rtta qator arqon tortilishi talab qilinadi.

5.6.3. 4 (to‘rt) arqon 40 *sm*, 70 *sm*, 100 *sm* va 130 *sm* balandlikda tortilishi kerak.

5.6.4. Arqonlarning har bir tomoni (qoplama teksturasiga o‘xshash tuzilishga ega) o‘zaro 3-4 *sm* kenglikdagi ikkita kashaklar bilan birlashtirilishi, ular bir xil oraliqlarda joylashishi talab qilinadi. Kashaklar arqon bo‘ylab siljimasligi kerak.

5.6.5. Har bir arqonlar seksiyalarining tortilishi yetarlicha kuchli bo‘lishi kerak. Shu bilan birgalikda, har qanday vaziyatda referi va texnik delegat a’zosi talab qilingan holatlarda arqonlarning tortilishi holatini nazorat qilish huquqini saqlab qoladi.

5.7. Pillapoyalar:

5.7.1. Ring uchta pillapoya bilan ta’minlanishi talab qilinadi. Ulardan ikkitasi qarama-qarshi burchaklarda o‘rnatilib, bokschilar va ularning sekundantlari tomonidan foydalaniladi. Uchinchi pillapoya neytral burchakda joylashtirilib, referi va tibbiy hakamlar a’zolari tomonidan foydalaniladi.

ILOVALAR

1-ilova

AIBA hakam va referilarni boshqarish tizimi

1. AIBA referi va hakamlarining malakasi.

1.1. AIBA referi va hakamlarining malakasi standart mezonlari:

1.1.1. Ijtimoiy holati (statusi) bo‘yicha quyidagi shaxslar referi va hakam bo‘lishlari mumkin emas:

1.1.1.1. Milliy federatsiyalarning barcha saylangan boshqaruv a’zolari, jumladan: Prezident, Ijroya qo‘mitasi a’zosi, Bosh kotib va boshqalar.

1.1.1.2. Milliy federatsiyadan maosh oluvchi har qanday xodimlar.

1.1.1.3. Jamoalarning joriy boshliqlari, murabbiylari va hokazolar.

1.1.1.4. Hakamlik, texnik va ayollar komissiyalari a’zolari.

1.1.2. Sportga oid holati (statusi) bo‘yicha:

1.1.2.1. APB va WSB referi va hakamlari AOB joriy referi va hakamlari bo‘lishi va aksincha holat kuzatilishi mumkin.

1.1.2.2. Faqat referi bo‘lish mumkin emas, biroq faqat hakam bo‘lish mumkin.

1.1.2.3. Boks tayyorgarligiga ega bo‘lmagan yoki sobiq bokschilar referi va hakam bo‘lishi mumkin.

1.1.3. Jismoniy holati (statusi) bo‘yicha:

1.1.3.1. Barcha daltoniklar referi va hakam bo‘lishi mumkin emas.

1.1.3.2. Qulog‘i eshitmaydiganlar referi bo‘lishi mumkin emas.

1.1.4. Axloqiy holati (statusi) bo‘yicha:

1.1.4.1. AIBA tomonidan axloqiy sabablarga ko‘ra chetlatilgan referi va hakamlar boks musobaqalarida ortiq ishlashlari mumkin emas.

2. Referi va hakamlarning ish sifatini oshirish.

2.1. Barcha darajalardagi referi va hakamlar tayyorgarlikdan o‘tishlari va musobaqalarni muhokama qilishda faqat AIBA referi va hakamlari qo‘llanmalariga amal qilish belgilangan.

2.2. AIBA hakamlik bo‘yicha instruktorlarga sertifikat berishni tashkillashtirishni amalga oshiradi, bunda milliy va hududiy darajalarda o‘qitish seminarlari va kurslari olib boriladi.

2.3. Faqat AIBA tomonidan sertifikat berilgan referi va hakamlargina boks bo‘yicha musobaqalarni muhokama qilishga ruxsat beriladi va ular AIBA ma’lumotlar bazasi tarkibida qayd qilinishi talab qilinadi.

2.4. AIBA referi va hakamlarni boshqarish tizimi quyidagi holatlarga ruxsat beradi:

2.4.1. Turli xil darajalarda referi va hakamlar miqdorini oshirish.

2.4.2. Referi va hakamlar ishining sifatini yaxshilash.

2.4.3. Referi va hakamlarning adolatli va oshkora rivojlanish yo‘lini ishlab chiqilishi.

2.4.4. Barcha darajalarda referi va hakamlar ishini tahlil qilish va baholash.

3. Referi va hakamlarni sertifikatsiyalash, tasniflash.

3.1. AIBAda referi va hakamlarni sertifikatsiyalashning 3 ta darajasi mavjud hisoblanadi:

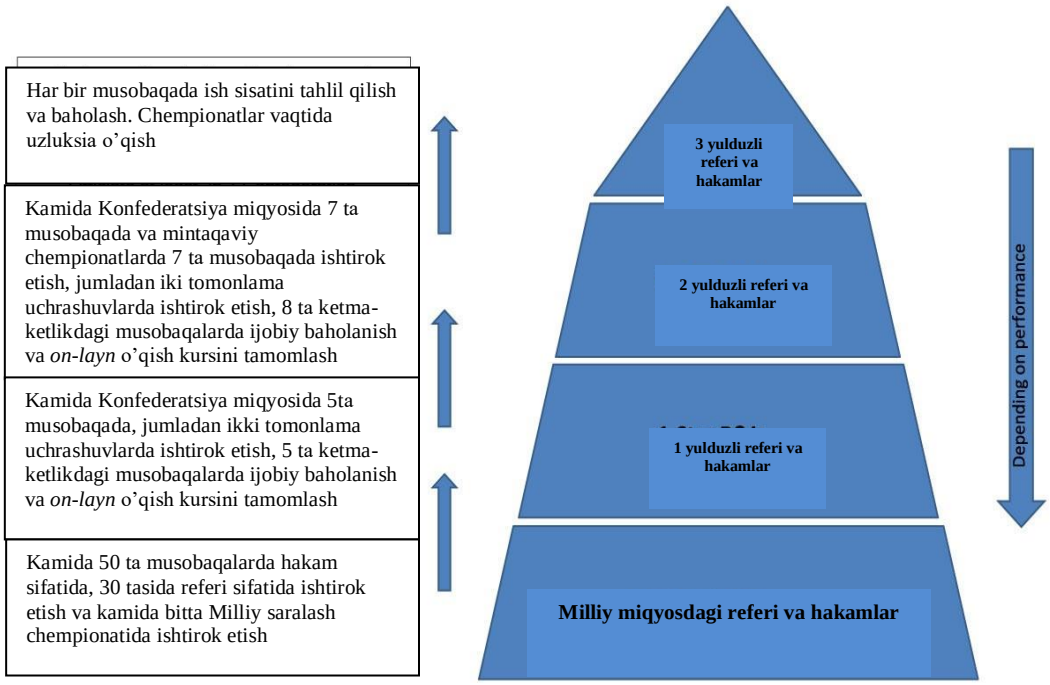
3.1.1. 1 yulduzli referi va hakamlar.

3.1.2. 2 yulduzli referi va hakamlar.

3.1.3. 3 yulduzli referi va hakamlar

3.2. Darakchilar va yo‘l.

Quyidagi sxemada AIBA tizimida referi va hakamlik sertifikatini olish uchun kurslarda ishtirok etish bo‘yicha darakchi ma’lumotlar keltirilgan:



Depending on performance Faoliyat natijalariga bog‘liq holatda

4. AIBA referi va hakamligi sertifikatini olish uchun kurslar

4.1. AIBA referi va hakamligi sertifikatini olish uchun barcha kurslar AIBA tomonidan tasdiqlanishi talab qilinadi.

4.2. Bitta darajadan ikkinchisiga o‘tish uchun 3 (uchta) kurs darajasini tamomlash talab qilinadi:

4.2.1. Milliy darajadan 1 yulduzli darajasiga o‘tish: Milliy Federatsiya ushbu ko‘rinishdagi kurslarni o‘tish uchun AIBA qarorgoh-manziliga ariza berishi talab qilinadi.

4.2.1.1. AIBA kursni tasdiqlab, nomzodlar uchun instruktorlarni tayinlaydi.

4.2.2. 1 yulduzli darajasidan 2 yulduzli darajasiga o‘tish: har yili turli xil mamlakatlarda Akademiyalarda amalga oshiriladi.

Har bir mintaqada kamida 1 (bitta) kurs amalga oshiriladi. Har yili AIBA Akademiyasida 5 (besh) tadan 6 (olti) tagacha kurs amalga oshiriladi.

4.2.2.1. AIBA kursni tashkil qiladi, nomzodlar uchun instruktorlarni tayinlashni tasdiqlaydi.

4.2.3. 2 yulduzli darajadan 3 yulduzli darajaga o‘tish: Kurslar har yili turli xil mamlakatlarda Akademiyalarda amalga oshiriladi.

Har bir mintaqada kamida 1 (bitta) kurs amalga oshiriladi. Har yili AIBA Akademiyalarida 5 (besh) tadan 6 (olti) tagacha kurslar o‘tkaziladi.

4.2.3.1. AIBA kurslarni tashkil qilishni amalga oshiradi, nomzodlar va konstruktorlarni tayinlaydi.

4.3. 3 yulduzli referi va hakamlarning doimiy tarzda o‘qitilishi uchun har jahon chempionati o‘tkazilishi oldidan kurslar tashkil qilinadi.

4.4. AIBA referi va hakamlari sertifikatini olish uchun kurslarda ishtirok etishga to‘lovlar Milliy federatsiyalar tomonidan amalga oshiriladi.

4.5. Sertifikat berish mezonlari:

4.5.1. AIBA sertifikatini olish uchun talablar quyidagi mezonlar asosida aniqlanadi:

4.5.1.1. 1 yulduzli darajasi: Nomzod barcha talablarga javob berishi talab qilinadi, tegishli kurslarni tamomlashi va imtihon topshirishi, umumiy holatda 75% dan kam bo‘lmagan bahoni olishi talab qilinadi.

4.5.1.2. 2 yulduzli darajasi: Nomzod barcha talablarga javob berishi talab qilinadi, tegishli kurslarni tamomlashi va 1 (bir) yil davomida referi sifatida zalda va 1 (bir) yil davomida qo‘shimcha videotizimdan foydalanib, AIBA instruktorlari tomonidan kuzatilgan holatda hakam sifatida ishlashi talab qilinadi. Har bir nomzod yozma shakldagi imtihon topshirishi, umumiy holatda 80% dan kam bo‘lmagan baho olishi belgilangan.

4.5.1.3. 3 yulduzli darajasi: Nomzod barcha talablarga javob berishi talab qilinadi, tegishli kurslarni tamomlashi va 1 (bir) yil davomida referi sifatida zalda va 1 (bir) yil davomida qo‘ishmcha videotizimdan foydalanib AIBA instruktorlari tomonidan kuzatilgan holatda hakam sifatida ishlashi talab qilinadi. Har bir nomzod yozma shakldagi imtihon topshirishi, umumiy holatda 80% dan kam bo‘lmagan baho olishi belgilangan.

5. Sertifikatning amal qilish muddati.

5.1. AIBA hakamlik sertifikati 4 yilga amal qiladi, keyin esa rasmiy shaxs yoki Milliy federatsiya tomonidan nazorat testi tashkil qilinishi talab qilinadi.

5.2. Agar hakam AIBA yirik musobaqalarida, Olimpiada o‘yinlari va hokazolarda samarali faoliyat olib borsa, ruxsatnoma (litsensiya) muddati bu ko‘rinishdagi musobaqalar sanasi bilan yana 4 yilga uzaytirilishi mumkin.

6. 5 yulduzli referi va hakamlar majburiyatlari.

6.1. Musobaqalardagi majburiyatlar:

6.1.1. AIBA musobaqalarida referi va hakam rolida ishtirok etish.

6.1.2. AIBA musobaqalarida referi va hakamlar guruhi kapitani rolida ishtirok etish.

6.1.3. Barcha mintaqaviy chempionatlarda referi va hakam rolida ishtirok etish

6.1.4. Rasmiy tarzda referi va hakam funksiyasini bajarishdan tashqari vaziyatlarda chempionatlar va musobaqalar vaqtida qabul qilinuvchi qarorlarni izohlash, qo‘llab-quvvatlashni ta’minlash.

6.2. Musobaqalardan tashqari majburiyatlar:

6.2.1. WSB va APB musobaqalarini tahlil qilish, bunda referi va hakam sifatida ishtirok etmaslik, 48 soat davomida AIBA ma’lumot bazasidan foyda-lanib, AIBA qarorgohi-manziliga taqriz jo‘natish.

6.2.2. *On-layn* o‘qitish uchun qo‘llanma va vositalar kontent qo‘llanmalarni ishlab chiqish.

6.2.3. Barcha darajalarda referi va hakamlar kurslarida instruktor majburiyatini bajarish.

6.2.4. Milliy chempionatlarga quyidagi maqsadlarda tashrif buyurish:

- potensial (istiqbolli) referi va hakamlarni aniqlash;
- milliy darajada referi va hakamlarning ishi haqida axborotlar va referi va hakamlarga taqrizlar taqdim etish.

2-ilova

AIBA murabbiylarni boshqarish tizimi

AIBA murabbiylarni boshqarish majmuaviy tizimi nazorat qilinuvchi va markazlashtirilgan tizim bo‘lib, shu sababli barcha darajalarda murabbiylarning ish sifatida doimiy ravishda yaxshilanadi. Murabbiylarni boshqarish bo‘yicha yangi tizim ham malakaga ega bo‘lmagan murabbiylarning boks sifatida va nufuziga ta’sir ko‘rsata olmasligi asosida ularni takomillashtirishga yo‘naltiriladi.

1. Murabbiylarning malakasi.

1.1. AIBA barcha murabbiylari Milliy federatsiya a’zosi bo‘lishi talab qilinadi.

1.2. AIBA faqat Milliy federatsiyalar bilan aloqada bo‘lgan murabbiylarnigina tan oladi.

1.3. Faqat AIBA tomonidan sertifikat berilgan murabbiylargina Olimpiya birdamligi fondi tomonidan beriluvchi barcha imkoniyatlarga ega hisoblanadi va AIBA va Konfederatsiyalar musobaqalarida ishlash huquqiga ega hisoblanadi.

1.4. AIBA da murabbiylarning 3 (uch) toifasi mavjud hisoblanadi:

1.4.1. 1 yulduzli AIBA murabbiyi.

1.4.2. 2 yulduzli AIBA murabbiyi.

1.4.3. 3 yulduzli AIBA murabbiyi.

1.5. AIBA barcha murabbiylari kurslar davomida AIBA sertifikatini olishlari talab qilinadi.

1.6. 2013-yilga qadar sertifikat olgan murabbiylar tegishli darajadagi kurslarni o‘tishlari, ya’ni bu sertifikatni tasdiqlashlari talab qilinadi.

1.7. Barcha joriy murabbiylar uchun AIBA musobaqalarida sekundant sifatida ishtirok etish huquqi berilgan.

1.8. AIBA murabbiylariga o‘zlarining Milliy federatsiyalarida tegishli lavozimlarni egallashga ruxsat etiladi.

2. AIBA murabbiylariga sertifikat berish kurslari.

2.1. AIBA murabbiylariga sertifikat berish barcha kurslari AIBA tomonidan tasdiqlanishi talab qilinadi.

2.2. Kurslarning 3 (uch) ta darajasi o‘zaro farqlanadi:

2.2.1. 1 yulduzli daraja: Milliy federatsiyalar ushbu kurslarni o‘tish uchun AIBA qarorgohi-manziliga ariza bilan murojaat qilishlari belgilangan. AIBA kursni tasdiqlaydi, nomzodlar va instruktorni (instruktorlar) tayinlaydi.

2.2.2. 2 yulduzli daraja: Milliy federatsiyalar ushbu kurslarni o‘tish uchun AIBA qarorgohi-manziliga ariza bilan murojaat qilishlari belgilangan. AIBA kursni tasdiqlaydi, nomzodlar va instruktorni (instruktorlar) tayinlaydi.

2.2.3. 3 yulduzli daraja: Kurslar har yili turli xil mamlakatlarda, Akademiyalarda tashkil qilinadi. AIBA kursni tashkil qiladi, nomzodlar va instruktorlarni tasdiqlaydi.

2.2.3.1. Barcha joriy 3 yulduzli murabbiylar uchun o‘z sertifikatlarini tasdiqlash maqsadida AIBA tomonidan barcha mintaqalarda 2013-yilda turli xil kurslar tashkil qilinadi.

2.3. AIBA murabbiyi sertifikatini olish uchun kurslarda ishtirok etish to‘lovlari Milliy federatsiyalar tomonidan amalga oshiriladi.

3. Kasbiy yaroqlilik va murabbiylarning yo‘li.

AIBA murabbiyi sertifikatini olish uchun ariza berishda Milliy federatsiya tomonidan ariza tegishli shaklda to‘ldirilib, AIBA qarorgohi-manziliga yo‘llanadi. Bunda faqat milliy federatsiyalar tomonidan taqdim etilgan hujjatlar qabul qilinadi. Murabbiylar quyidagi talablarga javob berishi kerak:

3.1. 1 yulduz uchun kurs:

3.1.1. Tajriba: murabbiylik tajribasi 4 yildan kam bo‘lmasligi yoki «*murabbiy*» mutaxassisligi bo‘yicha bakalavr darajasiga ega bo‘lishi va 2 yillik tajribaga ega bo‘lishi talab qilinadi.

3.1.2. Natijalari va erishgan yutuqlari: kamida hududiy miqyosdagi chempionatda 1 (bitta) bokschi yarim final darajasigacha yetib kelishi (erkak va ayollar, o‘smirlar, yoshlar va elita).

3.2. 2 yulduz kursi:

3.2.1. Tajriba: murabbiylik tajribasi 1 yulduzli murabbiy sertifikatini olganidan keyin 2 yildan kam bo‘lmasligi.

3.2.2. Natijalari va erishgan yutuqlari: kamida Milliy chempionatda 1 (bitta) bokschi yarim final darajasigacha yetib kelishi (erkak va ayollar, o‘smirlar, yoshlar va elita).

3.3. 3 yulduz kursi:

3.3.1. Tajriba: murabbiylik tajribasi 2 yulduzli murabbiy sertifikatini olganidan keyin 2 yildan kam bo‘lmasligi.

3.3.2. Natijalari va erishgan yutuqlari: kamida Konfederatsiya chempionatida 1 (bitta) bokschi yarim final darajasigacha yetib kelishi (erkak va ayollar, o‘smirlar, yoshlar va elita).

4. Musobaqalarda murabbiylarni boshqarish.

4.1. AIBA barcha musobaqalarida har bir delegatsiya tarkibida kamida1 (bitta) 3 yulduzli murabbiy bo‘lishi talab qilinadi. Har bir delegatsiya tarkibida 3 yulduzli sertifikatga ega murabbiy bilan birgalikda burchakda sekundant sifatida ishtirok etuvchi boshqa darajalardagi sertifikatga ega murabbiylar bo‘lishi talab qilinadi.

4.2. Delegatsiyani qayddan o‘tkazishda 3 yulduzli murabbiy sertifikati nusxasi talab qilinadi.

4.3. Sertifikatga ega murabbiylar quyidagi ko‘rinishda sekundant sifatida ishtirok etishga ruxsat beriladi:

4.3.1.1 yulduzli murabbiy – 1 yulduzli AOV musobaqalarida sekundant sifatida.

4.3.2. 2 yulduzli murabbiy – 1 yulduzli AOV va 2 yulduzli AOV musobaqalarida sekundant sifatida.

4.3.3.3 yulduzli murabbiy – AIBA barcha musobaqalarida sekundant sifatida.

4.4. 4.1 – band 2013-yilning 1-iyul sanasidan boshlab qo‘llaniladi.

4.4.1. O‘tish davri 2013-yilning 30-iyunidan qo‘llaniladi.

5. Murabbiylar uchun nazorat testlari.

5.1. AIBA Murabbiylari talablariga javob berishning yangilanishiga moslik tarzida murabbiylarning faol holatda qolishlari uchun Milliy federatsiya o‘z murabbiylarining statusini tasdiqlashi, har yili AIBA ma’lumotlar bazasi tarkibida murabbiylar faoliyati bo‘yicha axborotlarni yangilashi talab qilinadi.

5.2. Murabbiylar o‘zlarining yulduzli reytingiga mos ravishda AIBA musobaqalarida faol tarzda ishtirok etishlari talab qilinadi. Quyidagi ishtirok etishlar talab qilinadi:

5.2.1. 1 yulduzli murabbiylar har to‘rt yilda kamida bir marta AIBA 1 yulduzli musobaqalarida ishtirok etishlari.

5.2.2. 2 yulduzli murabbiylar har uch yilda kamida bir marta AIBA 2 yulduzli musobaqalarida ishtirok etishlari.

5.2.3. 3 yulduzli murabbiylar har uch yilda kamida bir marta AIBA 3 yulduzli musobaqalarida yoki APB, WSB musobaqalarida ishtirok etishlari talab qilinadi.

5.3. Agar yuqorida keltirilgan ishtirok etish sxemasiga amal qilinmasa, murabbiyning statusi pasaytiriladi va unga sertifikat olish uchun tegishli kurslarda ishtirok etish tavsiya qilinadi, ya’ni o‘zining yulduzli darajasini qaytarib olish amalga oshiriladi.

5.4. Sertifikatning amal qilish muddati murabbiy ishtirok etgan so‘nggi musobaqadan keyin 2 (ikki) yilga cho‘ziladi.

6. Murabbiylar ma’lumotlar bazasi.

6.1. Milliy federatsiyalar tomonidan berilgan barcha murabbiylar haqidagi ma’lumotlar AIBA murabbiylar ma’lumotlar bazasi tarkibida qayd qilinadi.

Milliy federatsiyalar AIBA murabbiylari haqida ma’lumotlar to‘ldirilgan shakldagi arizalarni AIBA qarorgohi-manziliga jo‘natish majburiyatini oladi. Barcha murabbiylar AIBA murabbiylari kurslarini tamomlaganlaridan keyin tegishli sertifikatni olishadi.

O’z-o’zini tekshirish uchun savollar:

1. Milliy va xalqaro miqyosdagi AIBA musobaqalarida ishtirok etish uchun nima talab qilinadi?
2. Bokschilarni yoshga oid tasniflab bering.
3. Bokschilarni vazn toifalari bo‘yicha tasniflab bering.
4. Bokschilarni ochkolarni hisoblash tizimi necha balli tizimga asoslaniladi?
5. AIBA musobaqalarida bokschilar jangi nechta hakam tomonidan baholanadi?
6. AIBA tomonidan o‘tkaziladigan barcha musobaqalarda sekundant sifatida ishtirok etish uchun nima talab etiladi?
7. Musobaqalarda qatnashishda jamoaning rasmiy vakillariga kimlar kiradi?
8. Boks musobaqalarini o‘tkazishda hakamlarning asosiy majburiyatlarini bayon qiling.
9. Bokschilarga musobaqalarda qatnashishi uchun zarur bo‘lgan hujjatlar.
10. Musobaqalarda g‘oliblarni aniqlash yo‘llarini bayon qiling.
11. Hakamlar tomonidan ochko yozish tartiblarini tushuntiring.
12. AIBA tomonidan ruxsat etilgan ring o‘lchamlarini bayon eting.

TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

1. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. -С. 43-46.
2. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов, В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1963. - 305 с.
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.

4. 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.

Adabiyotlar ro‘yhati

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони. Т., 2002 йил 24 октябрь.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда боксни ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида”ги 279 сонли Қарори, 01.06.1999 й.

3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарори: Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида // Халқ сўзи газетаси, 28 май, 1999й.

4. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида (Янги таҳрири) // Халқ сўзи газетаси, 28 июнь, 2000 й.

5. Анасимов А.В. Дорого к рингу. Т., «Фан ва технологиялар маркази» нашрёти, 2005 й.

6. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Т., Мумтоз сўз, 2012, 228бет.

7. Бартониец К. Исследование скоростно-силовых параметров боксерского удара / К. Бартониец // Материалы конф. молодых ученых ГЦОЛИФК. - М, 1975. С. 68-70.

8. Белоусов С.Н. Учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов для формирования манеры ведения боя. С.Н. Белоусов // Пути повышения мастерства квалифицированных спорт-сменов: труды ЛНИИФК. - Л., 1975.-С. 10-12.

9. 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.

10. Белоусов С.Н. К вопросу о манере ведения боя и о некоторых личностных характеристиках боксеров / С.Н. Белоусов, Б.Г. Тихонов //

Материалы XXV конф. по физ. воспитанию студентов Ленинграда: сб. науч. тр. -Л., 1976. -С. 17-21.

11. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.

12. Бим Б., Аман А. Бокс на 100%. Феникс. Ростов-на-Дону. 2007. С – 244.

13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1985.-176 с.

14. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1985. - 126 с.

15. 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.

16. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. -С. 43-46.

17. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов, В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1963. - 305 с.

18. 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.

19. Джероян Г.О. Тенденции развития тактики современного бокса / Г.О. Джероян, Е.В. Калмыков, Н.А. Худадов // Бокс: Ежегодник, 1980.- С.8-12.

20. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. - М: ФиС, 1971. - 149 с.

21. Дмитриев А.В. Анализ манер боя в современном боксе / А.В. Дмитриев, О.П. Фролов, Н.А. Худадов // Бокс: Ежегодник, 1975. - С. 11-12.

22. Закиров Ш.Н. Исследование быстроты сложной реакции у боксеров / Ш.Н. Закиров // Проблемы психологии и спорта. - М., 1962.- Вып. II. -С. 361-373.

23. Закиров Ш.Н. Предугадывание действий противника – важный раздел игрового бокса / Ш.Н. Закиров // Бокс: Ежегодник, 1971.-С. 64-66.

24. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.

25. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е.В. Калмыков. - М.: РГАФК, 1996. 131с.

26. Киселев В.А. Систематизация средств тренировки боксеров / В.А. Киселев // Методические разработки. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992.-35 с.

27. 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.

28. 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.

29. Киселев В.А. Планирование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров / В.А. Киселев. - М., 2002. - 31с.

30. Кличко В. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации / В. Кличко // Наука в олимпийском спорте. - 2000. - № 2. - С. 23-30.

31. 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.

32. Кравченко О.В. Моделирование взаимодействия участников

соревновательного боя – боксеров высших разрядов: автореф. дис.... канд. пед. наук / О.В. Кравченко. - М., 2000. - 25 с.

33. 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.

34. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М., 2001. - 323 с.

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

36. Савчин М. Оценка тренировочных нагрузок боксеров по показателю их энергетической стоимости / М. Савчин, О. Савчин // Человек в мире спорта: тезисы докл. межд. конгресса. Т.1. — М.: ФОН, 1998.-С. 88.

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

38. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И. Филимонов. - М: ИНСАН, 2000. - 432 с.

39. Филимонов В.И. Модельные характеристики физической подготовленности боксеров / В.И. Филимонов // Альманах "Бокс-99". - М: ТЕРРА СПОРТ, 1999. - С. 82-85.

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

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

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

43. 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.

Mundarija

Kirish..... 3
I. Bob. Bokschini o'rgatish va mashq qildirish tamoyillari, uslublari, vositalari…… 4
1.1. Bokschini o'rgatish va mashq qildirishning pedagogik (didaktik) tamoyillari……..... 5
1.2. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari……... 10
1.3. Sport mashg'uloti tamoyillari…….. 17
1.4. Bokschini o'rgatish uslublari…….. 25
1.5. Bokschini o'rgatish va mashq qildirish vositalari…….. 32
II. Bob. Bokschining jismoniy tayyorgarligi asoslari..... 34
2.1. Bokschilar mashg'ulotlarda jismoniy tayyorgarlikning o'rni..... 34
2.2.Kuchni tarbiyalash..... 35
2.3.Tezkorlikni tarbiyalash..... 39
2.4.Chidamlilikni tarbiyalash..... 45
2.5.Chaqqonlikni tarbiyalash..... 48
2.6.Muvozanat va uni tarbiyalash usuliyati..... 51
2.7.Egiluvchanlikni tarbiyalash..... 54
2.8. Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash uslubiyati..... 56
2.9. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar..... 57
2.10. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar..... 99
2.11. Juftlikda bajariladigan mashqlar..... 110
III. Bob. Boks texnikasi..... 122
3.1. Umumiy tushunchalar ……..... 122
3.2. Bokschining asosiy holatlari texnikasi ……..... 123
3.3. Qo'l zarbalari umumiy qoidalar ……..... 133
3.4. To'g'ridan zarbalar va ulardan himoyalanishlar…..... 146
3.5. Yondan zarbalar va ulardan himoyalanishlar..... 171
3.6. Pastdan zarbalar va ulardan himoyalanishlar..... 185
3.7. To'g'ridan ikkitalik zarbalar kombinatsiyalari..... 195
3.8. To'g'ridan uchtalik zarbalar seriyasi ……..... 198
3.9. To'g'ridan to'rttalik zarbalar seriyasi..... 201
3.10. To'g'ridan beriladigan zarbalar bilan qarshi hujumlar..... 205
3.11. Yondan ikkitalik zarbalar kombinatsiyalari…..... 234
3.12. Yondan uchtalik zarbalar seriyalari..... 238
3.13. Yondan qarshi hujum zarbalari ……..... 241
3.14. Pastdan beriladigan ikkitalik zarbalar kombinatsiyalari..... 258
3.15. Pastdan beriladigan uchtalik zarbalar kombinatsiyalari..... 260
3.16. Pastdan qarshi hujumlar..... 264
3.17. Turli xildagi ikkitalik zarbalar kombinatsiyalari..... 273
3.18. Turli xildagi uchtalik zarbalar seriyalari..... 282
3.19. Turli xildagi to'rttalik zarbalar seriyalari..... 293
3.20. Javob hujumlar ……..... 305
3.21. Qarshilovchi hujumlar..... 325

IV. Bob. Boks taktikasi..... 342
4.1.Umumiy qoidalar..... 342
4.2. Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko‘rsatish usullari (jangni rejalashtirish)..... 349
4.2.1.“Tez sur’atli” bokschiga qarshi jang..... 351
4.2.2.Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchibokschiga qarshi jang.. 352
4.2.3.Texnik jihatdan mohir bokschiga qarshi jang..... 353
4.2.4. Qarshi hujumlarni afzal ko‘ruvchi bokschiga qarshi jang..... 353
4.2.5.Kombinatsion jang olib boruvchi universal bokschiga qarshi jang..... 354
4.2.6.Chapaqay bokschiga qarshi jang..... 355
4.3.Taktikada takomillashish..... 356
4.4.Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomil-lashish..... 357
4.5.Turli uslubda jang olib boruvchi bokschilar bilan o‘tadigan jangda zarur bo‘lgan yaxlit hujum va himoya harakatlarida takomillashish..... 362
V. Bob. Boks sport turi bo‘yicha yetakchi mamlakatlarning tayyorgarlik harakatlari texnikasining o‘ziga xos xususiyatlari..... 369
5.1. Yuqori darajadagi texnikalar: Evropa..... 369
5.1.1. Boks stoykasi..... 369
5.1.2. Oyoq bilan ishlash..... 377
5.1.3. Xujum..... 380
5.1.4. Ximoya usullari..... 381
5.1.5. Fintlar..... 382
5.1.6. Mashg‘ulot rejasini shakllantirish..... 383
5.1.7. Psixologik tayyorgarlik..... 390
5.1.8. Taktika..... 392
5.1.9. Musobaqa mobaynidagi faoliyat..... 394
5.2. Yuqori darajadagi texnika-Rossiya..... 396
5.2.1. Boks stoykasi..... 397
5.2.2. Oyoq bilan ishlash..... 403
5.2.3. Xujum..... 407
5.2.4. Ximoya usullari..... 409
5.2.5. Fintlar..... 411
5.2.6. Mashg‘ulot rejasini shakllantirish..... 413
5.2.7. Psixologik tayyorgarlik..... 422
5.2.8. Taktika..... 423
5.2.9. Musobaqa mobaynidagi faoliyat..... 425
5.3. Yuqori darajadagi texnikalar: AQSH..... 427
5.3.1. Boks stoykasi..... 427
5.3.2. Oyoq bilan ishlash..... 431
5.3.3. Xujum..... 435
5.3.4. Ximoya usullari..... 436
5.3.5. Fintlar..... 439
5.3.6. Mashg‘ulot rejasini shakllantirish..... 440
5.3.7. Psixologik tayyorgarlik..... 448

5.3.8. Taktika..... 450
5.3.9. Musobaqa mobaynidagi faoliyat..... 451
5.4. Yuqori darajadagi texnikalar: Kuba..... 453
5.4.1. Boks stoykasi..... 453
5.4.2. Oyoq bilan ishlash..... 460
5.4.3. Xujum..... 461
5.4.4. Ximoya usullari..... 463
5.4.5. Fintlar..... 465
5.4.6. Mashg‘ulot rejasini ishlab chiqish..... 466
5.4.7. Psixologik tayyorgarlik..... 475
5.4.8. Taktika..... 476
5.4.9. Musobaqa mobaynidagi faoliyat..... 478
5.5. Yuqori darajadagi mashg‘ulot..... 480
5.5.1. Izometrik mashg‘ulotlar..... 480
5.5.2. Pliometrik mashg‘ulotlar..... 481
5.5.3. Me’yoridan ortiq mashq qilish..... 482
VI. Bob. Kichik sport razryadiga ega bokschilarni o’rgatish va mashq qildirish..... 486
6.1.Hujumlar 488
6.2.Himoyalar..... 489
6.3.Qarshi hujumlar..... 490
6.4.Yaqin masofada jang olib borishda takomillashish..... 491
VII. Bob. Yuqori malakali bokschilarni tayyorlash..... 496
7.1.Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish..... 502
7.2.Jismoniy, funksional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish..... 514
7.3.Asosiy mashg‘ulotlarga tayyorgarlikning yuqori darajasiga (sport formasiga) erishish va ularda ishonchli qatnashish darajasini oshirish..... 523
VIII. Bob. Psixologik tayyorgarlikni mazmuni va yo‘nalishi..... 544
8.1. Sport mashg‘uloti va musobaqalarning psixologik ta’minlanishi..... 544
8.2. Sportda shaxs (bokschining psixologik tavsifi)..... 549
8.3. Psixodiagnostika..... 554
8.4. Psixomotorika bokschilarning maxsus qobiliyatlari tarkibi sifatida..... 557
8.5. Haddan ortiq toliqish va uning sportchilar psixikasiga ta’siri..... 558
8.6. Psixik chidamlilik va tiklanish..... 564
8.7. Sportchilarda stress va haddan ortiq toliqish holatlarini oldini olish..... 565
IX. Bob. Boksda musobaqalar va musobaqa faoliyati..... 571
9.1. Boksda musobaqalarning turlari..... 571
9.2. Musobaqa faoliyati..... 575
9.3. Sportchilarning musobaqa faoliyati strukturasi..... 579
9.4. Boksda musobaqa faoliyatini tahlil qilish..... 588
X. Bob. Halqaro boks assotsiatsiyasi (AIBA) texnik qoidalar..... 594
1-qoida. A’zolik..... 594
2-qoida. Ochkolarni hisoblash..... 595
3-qoida. Hakamlar..... 597

4-qoida. Murabbiylar va sekundantlar..... 598
5-qoida. Ring..... 600
1-ilova. AIBA hakam va referilarni boshqarish tizimi..... 603
2-ilova. AIBA murabbiylarni boshqarish tizimi..... 608
Adabiyotlar ro‘yhati..... 614

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие…… 3
I. Глава. Принципы, методы и средствя обучения и тренировки боксёра……..... 4
1.1. Педагогические (дидактические) принципы обучения тренировки боксёра……... 5
1.2. Принципы совершенствование спортивного мастерства…….. 10
1.3. Принципы спортивный тренировки…… 17
1.4. Принцип единства общей и специальный физической подготовки. 25
1.5. Методы обучения боксёра…… 32
II. Глава. Воспитание физических качеств боксёров…….. 34
2.1. Физическая подготовка……. 34
2.2. Воспитание силы……... 35
2.3. Воспитание быстроты……... 39
2.4. Воспитание выносливости……... 45
2.5. Воспитание ловкости……. 48
2.6. Равновесие и методы его воспитания…….. 51
2.7. Воспитание гибкости…… 54
2.8. Методы применения средств физической подготовке…….. 56
2.9. Обще развивающие упражнение…… 57
2.10. Упражнения с отягощениями……. 99
2.11. Упражнения в парах…… 110
III. Глава. Техника бокса……. 122
3.1. Общее понятие о технике бокса……... 122
3.2. Техника основных положений боксера……... 123
3.3. Общее понятие о технике ударов руками……... 133
3.4. Прямые удары руками и защита от них…….. 146
3.5. Боковые удары руками и защита от них……. 171
3.6. Удары руками снизу и защита от них……. 185
3.7. Двухударные комбинации из прямых ударов……..... 195
3.8. Трехударные серии из прямых ударов…… 198
3.9. Четырехударные серии из прямых ударов……. 201
3.10. Контратаки прямыми ударам……..... 205
3.11. Двухударные комбинации из боковых ударов……. 234
3.12. Трехударные серии из боковых ударов…… 238
3.13. Контратаки боковыми ударами……..... 241
3.14. Двухударные комбинации из ударов снизу…….. 258
3.15. Трухударные серии из ударов снизу……. 260
3.16. Контратаки ударами снизу……. 264
3.17. Двухударные комбинации разнотипных ударов……..... 273
3.18. Трухударные серии из разнотипных ударов…… 282
3.19. Четырехударные серии из разнотипных ударов…….. 293
3.20. Развитие ответных контратак……..... 305
3.21. Развитие встречных контратак……..... 325
IV. Глава.Тактика бокса..... 342

4.1. Общие положения……. 342
4.2. Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им (планирование боя)…… 349
4.2.1 Бой против боксера «темповика»…….. 351
4.2.2. Бой против боксера, бурно атакующего сильными ударами……. 352
4.2.3. Бой против технические искусного боксера…… 353
4.2.4. Бой против боксера, предпочитающего контратаки……... 353
4.2.5. Бой против боксера комбинационного боя, универсала…… 354
4.2.6. Бой против боксера-левши…… 355
4.3. Совершенствование в тактике……..... 356
4.4. Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов……... 357
4.5. Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя……..... 362
V. Глава. Спецефические особенности техники подготовительных действий у боксёров ведущих стран. 369
5.1. Техника высокого класса. Европа……... 369
5.1.1. Боксёрская стойка…….. 369
5.1.2. Работа ногами……. 377
5.1.3. Нападение……... 380
5.1.4. Способы защиты……. 381
5.1.5. Финты…….. 382
5.1.6. Построение тренировочного плана…….. 383
5.1.7. Психологическая подготовка…… 390
5.1.8. Тактика…… 392
5.1.9. Соревновательная деятельность……... 394
5.2. Техника высокого класса. Россия…… 396
5.2.1. Боксёрская стойка…….. 397
5.2.2. работа ногами……. 403
5.2.3. Нападение……... 407
5.2.4. Способы защиты…… 409
5.2.5. Финты…….. 411
5.2.6. Построение тренировочного плана…….. 413
5.2.7. Психологическая подготовка…… 422
5.2.8. Тактика…… 423
5.2.9. Соревновательная деятельность……... 425
5.3. Техника высокого класса. США…….. 427
5.3.1. Боксёрская стойка…….. 427
5.3.2. работа ногами……. 431
5.3.3. Нападение……... 435
5.3.4. Способы защиты……. 436
5.3.5 Финты……... 439
5.3.6. Построение тренировочного плана…….. 440
5.3.7. Психологическая подготовка…… 448

5.3.8. Тактика…… 450
5.3.9. Соревновательная деятельность……... 451
5.4. Техника высокого класса. Куба……... 453
5.4.1. Боксёрская стойка…….. 453
5.4.2. работа ногами……. 460
5.4.3. Нападение……... 461
5.4.4. Способы защиты…… 463
5.4.5. Финты…….. 465
5.4.6. Построение тренировочного плана…….. 466
5.4.7. Психологическая подготовка…… 475
5.4.8. Тактика…… 476
5.4.9. Соревновательная деятельность……... 478
5.5. Высокоинтенсивная тренировка…….. 480
5.5.1. Изометрическая упражнения…… 480
5.5.2. Плиометрическая упражнения…….. 481
5.5.3. Перетренированность…… 482
VI. Глава. Обучения и тренировка боксёров младших разрядов… 486
6.1. Атаки……..... 488
6.2. Защиты…… 489
6.3. Контратаки……..... 490
6.4. Совершенствование в ведении боя на ближней дистанции…….. 491
VII. Глава. Подготовка боксёров высоко квалифицированных…... 496
7.1. Техника-тактическое мастерство, совершенствование сенсомоторных процессов и процессов мышления……... 502
7.2. Повышение уровня физической, функциональный и волевой подготовки……. 514
7.3. Достижение высокого уровня подготовленности спортивной формы к основным занятием и повышение надежного участия в них… 523
VIII. Глава. Сущность и направление психологической подготовки…… 544
8.1. Психологическое обеспечение спортивной тренировки и соревнований…… 544
8.2. Личность в спорте (психологическая характеристика боксера)….. 549
8.3. Психодиагностика……. 554
8.4. Психомоторика как компонент специальных боксеров способностей……. 557
8.5. Переутомление и его влияние на психику спортсменов……... 558
8.6. Психическая выносливость и восстановление……... 564
8.7. Профилактика стресса и переутомления спортсменов……. 565
IX. Глава. Соревнования и соревновательная деятельность в боксе..... 571
9.1. Виды соревнований в боксе..... 571
9.2. Соревновательная деятельность..... 575
9.3. Структура соревновательной деятельности спортсменов..... 579
9.4. Анализ соревновательной деятельности..... 588

X. Глава. Технические правила международной ассоциации бокса (AIBA)..... 594
10.1. Членство…… 594
10.2. Подсчёт очков..... 595
10.3. Судейство..... 597
10.4. Тренеры и секунданты..... 598
10.5. Ринг..... 600
10.6. приложение. Структура AIBA управления рефери..... 603
10.7. приложение. СтруктураAIBA управления тренерами..... 608
Список литературы…….. 614

TABLE OF CONTENTS

PREFACE…… 3
Chapter I. Principles, methods and means of boxers' studding and training……. 4
1.1. Pedagogical (didactic) principles of boxers' studding and training…… 5
1.2. Principles improvement of sports skill ……..... 10
1.3. Principles of sports training……..... 17
1.4. Principle of unity of the general and special physical preparation…….. 25
1.5. Methods of boxers' training…… 32
Chapter II. Training of physical qualities of boxers……..... 34
2.1. Physical training……. 34
2.2. Training of force…….. 35
2.3. Training of speed……. 39
2.4. Training of endurance……. 45
2.5. Training of dexterity…… 48
2.6. Balance and methods of its training…… 51
2.7. Training of flexibility…….. 54
2.8. Methods of application of means to physical training…… 56
2.9. General developing exercises…….. 57
2.10. Exercises with weight…… 99
2.11. Exercises in couples…….. 110
Chapter III. Technique of boxing……... 122
3.1. The general concept about technique of boxing…….. 122
3.2. Technique of basic guards of the boxer…….. 123
3.3. The general concept about technique of blows hands……. 133
3.4. Straight blows hands and defense against them…….. 146
3.5. Hooks by hands and defense against them…….. 171
3.6. Uppercuts and defense against them……... 185
3.7. Two-shock combinations from straight blows…… 195
3.8. Three-shock series from straight blows…….. 198
3.9. Four-shock series from straight blows…… 201
3.10. Counterattacks by straight blows…….. 205
3.11. Two-shock combinations from hooks…….. 234
3.12. Three-shock series from hooks……. 238
3.13. Counterattacks of hooks…….. 241
3.14. Two-shock combinations from uppercuts……. 258
3.15. Three-shock series from uppercuts……... 260
3.16. Counterattacks in blows from below……. 264
3.17. Two-shock combinations of polytypic blows……... 273
3.18. Three-shock series from polytypic blows……. 282
3.19. Four-shock series from polytypic blows……... 293
3.20. Development of counterattacks……. 305
3.21. Development of stop-blow counterattacks…… 325
Chapter IV. Technique of boxing……..... 342

4.1. General provisions…….. 342
4.2. Individual manners of conducting bout and ways of counteraction by them (bout planning) … … … … … … … … … ……. 349
4.2.1 Bout against the boxer of "temper" … … … … … … … ……... 351
4.2.2. Bout against the boxer who is violently attacking in strong blows … 352
4.2.3. Bout against the technical skillful boxer…….. 353
4.2.4. Bout against the boxer preferring counterattacks……. 353
4.2.5. Bout against the boxer of combinational bout, the versatile person… 354
4.2.6. Bout against the boxer lefthander……. 355
4.3. Improvement in tactics…… 356
4.4. Improvement in tactics of carrying out the attacking and counterattacking receptions…… 357
4.5. Improvement in the complete offensive and defensive actions necessary in count with boxers of various manners of conducting bout…… 362
Chapter V. Advanced techniques……... 369
5.1. Advanced Techniques – Europe..... 369
5.1.1. Boxing Stance..... 369
5.1.2. Footwork..... 377
5.1.3. Attacks..... 380
5.1.4. Defenses..... 381
5.1.5. Feints..... 382
5.1.6. Training Plan Development..... 383
5.1.7. Psychological Preparation..... 390
5.1.8. Tactics..... 392
5.1.9. In-Competition Activities..... 394
5.2. Advanced Techniques Russia…….. 396
5.2.1. Boxing Stance..... 397
5.2.2. Footwork..... 403
5.2.3. Attacks..... 407
4.2.4. Defenses..... 409
5.2.5. Feints..... 411
5.2.6. Training Plan Development..... 413
5.2.7. Psychological Preparation..... 422
5.2.8. Tactics..... 423
5.2.9. In-Competition Activities..... 425
5.3. Advanced Techniques – USA……. 427
5.3.1. Boxing Stance..... 427
5.3.2. Footwork..... 431
5.3.3. Attacks..... 435
5.3.4. Defenses..... 436
5.3.5 Feints..... 439
5.3.6. Training Plan Development..... 440
5.3.7. Psychological Preparation..... 448
5.3.8. Tactics..... 450
5.3.9. In-Competition Activities..... 451

5.4. Advanced Techniques – Kuba..... 453
5.4.1. Boxing Stance..... 453
5.4.2. Footwork..... 460
5.4.3. Attacks..... 461
5.4.4. Defenses..... 463
4.4.5. Feints..... 465
5.4.6. Training Plan Development..... 466
5.4.7. Psychological Preparation..... 475
5.4.8. Tactics..... 476
5.4.9. In-Competition Activities..... 478
4.5. Advanced..... 480
5.5.1. Isometric Training..... 480
5.5.2. Plyometric Training..... 481
5.5.3. Over Training..... 482
Chapter VI. Studding and training of boxers of younger categories….. 486
6.1. Attacks……. 488
6.2. Defenses…….. 489
6.3. Counterattacks……. 490
6.4. Improvement under the authority of infighting bout……... 491
Chapter VII. Preparation of highly skilled boxers..... 496
7.1. Technique-tactical skill, improvement sensomotor processes and processes of thinking…….. 502
7.2. Increase of level physical, functional and strong-willed preparation….. 514
7.3. Achievement of high level of readiness of sports form to a major activity and increase of reliable participation in them…….... 523
Chapter VIII. Essence and direction of psychological training..... 544
8.1.Psychological support of sports training and competitions..... 544
8.2.Personality in sports (psychological characteristics of the boxer)..... 549
8.3.Psychodiagnosis..... 554
8.4.Psychomotorics as a component of special abilities of boxers..... 557
8.5. Overstrain and its impact on the psyche of athletes..... 558
8.6.Psychical endurance and recovery..... 564
8.7. Prevention of stress and fatigue athletes..... 565
Chapter IX. Competitions and competitive activity in boxing..... 571
9.1. Types of competitions in boxing..... 571
9.2. Competitive activity..... 575
9.3. Structure of competitive activity of athletes..... 579
9.4. Analysis of competitive activity..... 588
Chapter X. Technical rules of the international association of boxing (AIBA)..... 594
10.1. Membership…….. 594
10.2. Counting of points..... 595
10.3. Refereeing..... 597
10.4. Coaches and seconds..... 598
10.5. Ring..... 600

10.6. application. Structure of AIBA of management of the referee..... 603
18.7. application. Structure of AIBA of management of trainers..... 608
Recomended literature..... 614