

7A 202
B 69
**Xalmuhamedov R.D., Shin V.N.
Turdiev F.K., Tashmatov Sh.R.
Tajibayev S.S., Abduhamidov R.N.**



BOKS



TOSHKENT

7A3.3
B 69

5/4 2142 (19)

BOKS

o'quv-uslubiy qo'llanma

Uzbekiston Davlat jismoniy tarbiya
Instituti
Axborot Resurs Markazi

TOSHKENT – 2017

UO'K 796.83(075.32)
KBK 75.713ya721
B 82

BOKS / Xalmuhamedov R.D., Shin V.N., Turdiyev F.K., Tajibayev S.S., Abduhamidov R.N.,
– Toshkent: ILMIY – TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 132 b.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus kasb-hunar ta'limi markazi, Axborot metodik xizmati, O'zbekiston "Barkamol avlod" jismoniy tarbiya va sport jamiyati, O'zbekiston Boks federatsiyasi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti hamkorligida ishlab chiqildi.

ISBN 978-9943-4851-0-5

Mualliflar:

Xalmuhamedov R.D.	-	O'zDJTning IIB prorektori, "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori, p.f.d.
Shin V.N.	-	"Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori, p.f.n.
Turdiyev F.K.	-	O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi Vetse-prezidenti, p.f.n., professor v.b.
Tashmatov Sh.R.	-	O'zbekiston boks federatsiyasi vetse-prezidenti.
Tajibayev S.S.	-	"Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o'qituvchisi.
Abduhamidov R.N.	-	"Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati kafedrası o'qituvchisi.
Taqrizchilar		
Kerimov F.A.	-	Pedagogika fanlari doktori, professor.
Usmonxo'jayev T.S.	-	Pedagogika fanlari doktori, professor.

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma hozirgi zamon talablariga muvofiq ilg'or xorijiy tajribalarni hisobga olgan holda oliy ta'lim muassasalarining talabalari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilariga to'garak mashg'ulotlarini o'tkazish uchun mo'ljallangan bo'lib, boks asosiy mazmuni, atamaları, qoidaları, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

Asosiy e'tibor, boksda usullarni bajarish, ularni texnik-taktik tomondan to'g'ri qo'llay olishga qaratilgan bo'lib, undagi rasmlar shug'ullanuvchilar uchun samarali o'zlashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi.

ISBN 978-9943-4851-0-5

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-uslubiy kengashining 2016-yil 28-iyuldagi 4-sonli majlisida muhokamadan o'tgan va nashrga tavsiya etilgan. (2016-yil 28-iyul 4-sonli bayonnoma)

SO'Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqarosining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy – ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni muhofaza qilish hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma'naviyat, yaxshilik va gumanizm g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, boks va boshqa

sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

E'tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrdagi "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish dasturini tuzish to'g'risida"gi farmoni rahbariyatning o'sib kelayotgan avlod, uning jismoniy rivojlanishi to'g'risida g'amho'rlikning yana bir namunasidir. Bizningcha, farmon bolalar uchun eng ommabop va sevimli bo'lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yo'l ochadi, shuningdek, turli yoshdagi o'quvchi-yoshlarning orasida sport turlarini ommalashuviga va sport bilan shug'illanishning erta davrlaridanoq eng iqtidorli yoshlarni aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni xalq va sport ta'limi tizimiga joriy etishga yordam beradi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, o'quvchi-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo'naltirish mazmuniy asosni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov ta'kidlaganidek, o'z salomatligi haqida g'amho'rlik qilish madaniyatini erta yoshdan, oila, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish lozim. Muhimi kishilar so'zda emas, amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida avaylab-asrashlari zarur.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab

chiqish va amaliyotga joriy etilishi, uning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o'quvchi-yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarda harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zaxirasini shakllantirishi, ularni har tomonlama rivojlantirishini nazarda tutadi.

Mahalliy va xorijiy olimlarning fikricha, kollej va litseylardagi mavjud "an'anaviy" jismoniy tarbiya tizimi o'sib kelayotgan organizmning harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojni mustaqil qondira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonini jadallashtirish va yuzaga kelgan ziddiyatlarni hal etish maqsadida ayrim mutaxassislar o'quvchi-yoshlarning harakat qobiliyatlarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv (qulay) davrlarda tanlab yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanishni taklif etadilar.

Agar o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi muassasalarida tahsil oluvchi o'quvchilarning yoshi aksariyat sport turlarida ixtisoslashuvining boshiga to'g'ri kelishini e'tiborga olsak, bu vaziyat alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to'liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamolikka erishishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur etkazadi va mashg'ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarda o'z organizmiga, o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashga ko'maklashuvchi, sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o'quv jarayondir.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayonining maqsadli rejalashtirilishiga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etilishiga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Taklif etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, o'quvchi-yoshlar o'rtasida ushbu sport turining yanada ommalashuviga yordam beradi.

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirining birinchi o'rinbosari,
texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov*

I – BOB. BOKS SPORTINING RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Turli tarixiy davrlarda boks

Jismoniy tarbiya va sport, jumladan, boks tarixi jamiyatning iqtisodiy, siyosiy va madaniy hayoti sharoitlari bilan bog'liq holda ularning turli davrlarda rivojlanishining umumiy qonuniyatlari to'g'risidagi fan hisoblanadi.

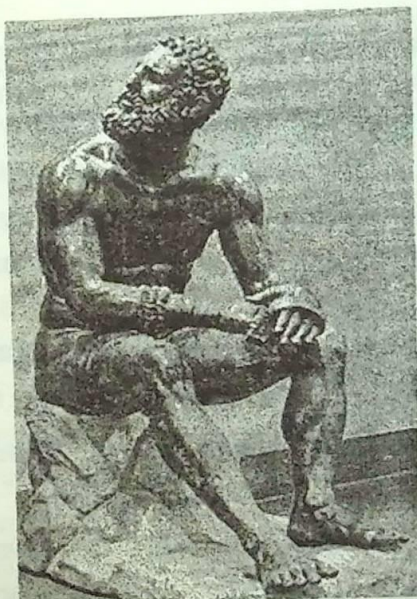
Ushbu dastur bo'limini o'rganishning asosiy vazifasi boks rivojlanishini ilmiy jihatdan yoritib berishdan iborat.

Qadimgi dunyoda mushtda jang qilishning musobaqa turi sifatida tarqalishi

Mushtda jang qilishning sport turi sifatida paydo bo'lishi qadimgi asrlarga borib taqaladi. Eramizdan avvalgi 40-asrga mansub Misr ierogliflari juda oddiy qo'lqoplarda teridan tayyorlangan bintlardan mushtda jang olib borayotgan jangchilarni tasvirlaydi. Bog'dod atrofida olib borilgan qazilmalarda mushtda jang qilish tasviri tushirilgan plitalar ko'p topilgan. Taxmin qilish mumkinki, mushtda jang qilish Misrdan Krit oroliga hamda Gretsiyaga tarqalgan (1, 2-rasmlar).



1-rasm. Mushtda jang qilish tasvirlangan qadimgi Gretsiya vazasi



2-rasm. Qadimgi gretsiyalik jangchi qiyofasi

Minos labirintlarida olib borilgani qazilma ishlarining ko'rsatishicha, mushtda jang qilish grek davlati paydo bo'lgunga qadar Yegey madaniyati gullab-yashnagan davrda tanish bo'lgan. Saqlanib qolgan rivoyatlardan aniqlanishicha, mushtda jang qilish sharqda ham, ayniqsa, ioniyalar orasida ham mashhur bo'lgan. Qadimgi Gretsiyada o'tkazilgan jang to'g'risidagi birinchi yozma ma'lumotlar ushbu musobaqa turining Torer tomonidan ta'riflangan misralari orqali bizgacha yetib kelgan.

Rivoyatlarga ko'ra, Apollonning o'zi mushtda jang qilish musobaqalarining rahnamosi bo'lgan. U chaqqonlik hamda tez-korlik bobida o'z san'atini namoyon qilib, Arseni mag'lub etgan.

Spartda va Afinadagi tarbiya tizimida chidamlilik, kuch, jasurlik va chaqqonlikni rivojlantirishga asosiy e'tibor qaratilgan.

Greklar Amikusni mushtda jang qilish asoschisi deb hisoblashardi. U o'z davlatidan biron-bir yot kishini u bilan mushtda jang qilmasdan turib qo'yib yubormagan.

Suqrot, Aflotun va Arastularning mushtda jang qilish to'g'risidagi fikrlari o'ziga xos bo'lib, ular mazkur musobaqalarni jasur hamda kuchli kishilarning estetik go'zal mashq turi sifatida baholaganlar.

Shoirilar, davlat arboblari, yozuvchilar mushtda jang qilish bilan qiziqib shug'ullanar edilar. Masalan, buyuk matematik Pifagor zo'r jangchi bo'lgan, va hatto, Olimpiya O'yinlarida ishtirok etgan.

Bir necha yuz yilliklar davomida mushtda jang qilish jamiyat hayotida nisbatan katta o'rin egallagan. Xalq ertaklari, rivoyatlari, qo'shiqlari hamda turli san'at asarlarida mushtda jang qiluvchilar tomonidan bellashuvlarda namoyon qilingan mardlik va kuch, jasurlik hamda olijanoblik, vatanparvarlik va halollik, insonni jamiyat uchun qadrlil hamda go'zal qiluvchi sifatlar madh etilgan.

Mushtning qurollantirilishi

Vazalar va freskalardagi tasvirlar va ta'riflardan ko'ramizki, janglar nafaqat quruq mushtda, balki bint bilan o'ralgan panjalarda (keyinroq qo'llarga kiyish uchun moslamalar qilingan) o'tkazilgan.

Eramizdan avvalgi XI-XII asrlardan to IV asr oxirigacha jangchilar eng oddiy shakldagi qo'lqopni ishlatganlar va u meylxay deb atalgan (3, a-rasm). Qo'llar yumshoq buqa terisidan tayyorlangan 3-3,5 metrli tasmalar bilan o'rab chiqilgan. Bu tasmalar xom ishlov berilmagan yoxud faqat unga yumshoqlik berish uchun moy yoki yog' surtilgan. Qadimiy vazalardagi tasvirlar bir necha xil qo'llarning bint bilan o'ralishini namoyish qiladi. Ko'pincha avval to'rtta barmoq, keyin esa bilak bintlangan.



3-rasm. Mushtda jang qiluvchi jangchilar mushtlarining jihozlanishi (a-meylixay, b-sfayraf, v-sestalar).

Eramizdan avvalgi VI asrda meylxay mushtni mukammal qurollantiruvchi sfayray bilan almashtirilgan (3, b-rasm).

O'sha davrdagi jangchi Amikning haykali bunga dalil bo'la oladi. Bu qo'lqoplar ikki qismdan — qo'lqopning o'zi va bo'g'imlarni o'rab turuvchi teridan tayyorlangan qattiq halqadan iborat bo'lgan. Halqaning eni taxminan $\frac{1}{2}$ sm va qalinligi $\frac{1}{4}$ sm bo'lgan. Qo'lqop bilak o'rtasigacha borgan va qo'y terisidan tayyorlangan qalin tasma bilan tugagan. Agar meylxay asosan, qo'l panjalarini jarohatdan saqlashi kerak bo'lgan bo'lsa, sfayray zarba kuchini oshirish uchun mo'ljallangan.

Jang qo'lqopining rivojlanishidagi uchinchi davr — burimliklardan tarqalgan (e.a IV asr oxiridan II asrlargacha) qo'rg'oshin va temirli og'ir qo'lqoplar davridir. Bunday qo'lqoplar sestalar deb atalgan (3-rasm). Bunday qo'lqoplarning kiritilishi jangning sport madaniyati va san'atiga zararli ta'sir ko'rsatgan. Ular faqat gladiatorlar janglarida qo'llanilgan.

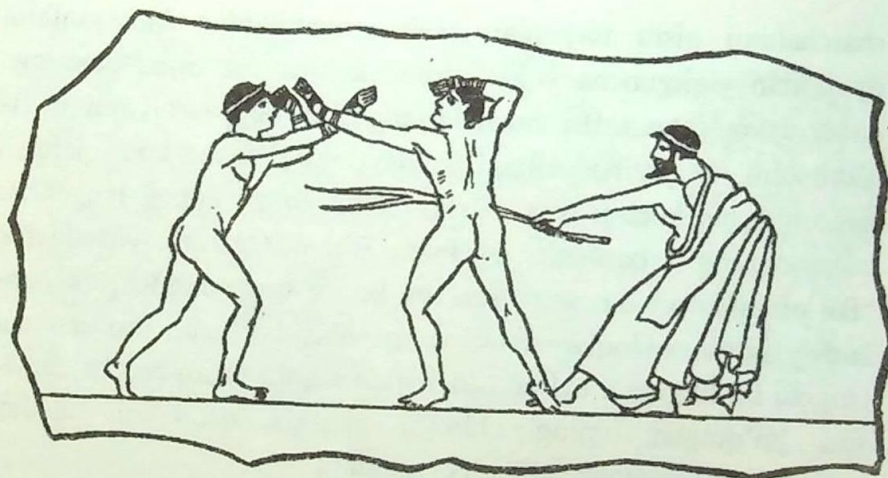
O'sha qadimgi davrlardan professional jangchilar paydo bo'la boshlagan. Professionallar mushtlarida metall yoki tosh

sharchalarni qisib turganlar, jang jangchilardan biri raqibini oyog'idan yiqitguncha yoki "qiron" keltiruvchi zarba bergunga qadar davom etgan. Bu mushtda jang qilishning tarbiyaviy qadri-qimmatini va jozibadorligini kamaytirgan, nosog'lom qiziqish uyg'otgan va kuchni o'ta zo'riqtirishni taqozo etgan, jangchilar ko'pincha og'ir jarohatlar olganlar. Bir tarixchining yozishicha: "Bu olimpiadachida, hozir sen uni ko'rib turganingdek, qachonlardir burun, quloqlar, iyak va qoshlar bo'lgan. Professional jangchi bo'libgina u ota-onasidan meros qilib olgan barcha narsasini yo'qotgan; uning chiroyli akasiga qarab u qanday bo'lganligini tasavvur qilib olish mumkin".

Mushtda jang qilishning ba'zi qoidalari, texnika va taktika elementlari

Qadimiy Gretsiyada mushtda jang qilishning yozilgan qoidalari bo'lmagan. Bellashuvni olib borish san'ati avloddan-avlodga o'tib kelgan. Shuningdek, aniq o'lchangan maydon (ring) ham bo'lmagan va tomoshabinlarning o'zlari jang maydoni to'siq-larini hosil qilganlar. Jang olib borish uchun mavjud juda katta joy raqibni burchakka qisib borish imkonini bermagan. Jang raund-larga bo'linmagan va raqiblar vaqt cheklanmagan holda jang qilishgan. Ular jang qilishga qodir bo'lmay qolgan darajada toliqqanlarida ikkala raqib roziligi bilan jang to'xtatilgan va jangchilar kuch to'plab olganlaridan so'ng yana davom ettirilgan. Odatda, jang raqiblardan biri taslim bo'lganligi to'g'risida ishora bergunga qadar davom etgan. Taslim bo'layotgan jangchi qo'lini yuqoriga ko'tarib ishora bergan.

Jangning to'g'ri borishini hakam kuzatib turgan. Vazalarda u uzum novdasini ko'tarib turgan holda tasvirlangan. Hakam bu novda bilan urib, jangchilar qoidani buzganlarida ularni ajratib turgan (4-rasm).



4-rasm. Qadimgi grek qo'l jangchilari va hakam tasviri.

Jangchilarni vazn toifalari bo'yicha tasniflash greklarga ma'lum bo'lmagan. Musobaqalar barcha xohlovchilar uchun ochiq bo'lgan, bunda tana og'irligi e'tiborga olinmagan. Demak, mushtda jang qilishda og'ir vazndagilar yakkaxonligi hisoblangan.

Musobaqalar turnirli tizim bo'yicha o'tkazilgan.

Mushtda jang qilish qadimgi Olimpiya O'yinlari dasturida

Qadimgi Gretsiya jismoniy tarbiya tizimida eng yorqin voqealardan biri – bu, shubhasiz, Olimpiya O'yinlaridir.

Olimpiya O'yinlari eramizdan avvalgi 776 yilda ulkan ijtimoiy-siyosiy ahamiyatga ega tadbir sifatida hamma yerda tan olindi. Aynan shu yildan boshlab Gretsiyada olimpiadalar bo'yicha vaqt hisobi kiritilgan. Mushtda jang qilish XXII Olimpiada o'yinlari (e.a. 688 y.) dasturiga kiritilgan.

Jangchilar olimpiya musobaqalariga kirishishlaridan oldin palestralarda – mutaxassislar rahbarligida maxsus maktablarda mashq qilishgan.

Mashg'ulotlarda jangchilar yumshoq tasmalardan iborat qo'lqoplardan foydalanishgan, boshni niqob (qo'lqochinli shapka

chamasi, astarli yumshoq teridan tikilgan) bilan himoya qilishgan. Hozirgi zamonaviy osma to'ldirma qop o'rnida greklarda xurmo danaklari bilan to'ldirilgan usti teridan qilingan qop ishlatilgan. U bosh balandligida osib qo'yilgan va zarbalarni mashq qilish uchun xizmat qilgan. Soya bilan jang qilish mashqlari keng qo'llanilgan.

Janglar qat'iy qoidalar asosida o'tkazilgan. Qatnashchilarga g'alabaga erishish uchun qandaydir nohalol usullarni qo'llash, jumladan, bir-birini sotib olish, bir-biriga og'ir jarohat yetkazish man qilingan. Qoidalarga amal qilinishini gellanodiklar (hakamlar) kuzatib turishlari lozim bo'lgan.

Nizomda faqat qullar va varvarlarga (begonalarga) o'yinlarda qatnashishga ruxsat berilmagan. Ozod tug'ilgan grek o'yinlarda ishtirok etishga ruxsat olish uchun oxirgi kamida 10 oy ichida har kuni mashq qilgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rganligi to'g'risida dalil taqdim etishi lozim bo'lgan. Undan tashqari, har bir ishtirokchi janglar boshlanishidan bir oy oldin Olimpiyaga yetib kelishi va bir oy davomida o'z hisobidan Olimpiya gimnaziyasida sinovlardan o'tishi kerak bo'lgan. Tabiiyki, Gretsiyadagi kambag'al fuqarolar uchun qiyinchilik tug'dirgan. Shuning uchun musobaqa qatnashchilari orasida ko'p sonli grek xalqi vakillarini deyarli ko'rmaymiz.

Rimliklar Gretsiyani bosib olib, Olimpiya o'yinlarini davom ettirganlar, lekin ular greklarnikidan tubdan farq qilgan. Bu musobaqalarning tashkil qilinishi sirk tomoshalariga o'xshab ketgan.

Eramizning 394-yilida xristianlikni joriy etayotgan imperator Feodosiy I farmoniga ko'ra, Olimpiya o'yinlari man qilingan. Biroz muddat o'tgandan so'ng Olimpiya gotlar tomonidan vayron qilingan, 426-yilda esa, Feodosiy II buyrug'i bilan rimliklar Olimpiya o'yinlari markazi Zevs ibodatxonasini yoqib yuborganlar.

Fransiya sport ittifoqi kotibi Pyer de Kuberten tashabbusi bilan 1896-yil aprelda Afinada yana Olimpiya mash'alasi o't

oldirildi. I Olimpiya o'yinlarida 13 mamlakatdan 285 nafar sportchi qatnashdi. Biroq ular orasida bokschilar yo'q edi.

1.2. O'zbekistonda boks sportining rivojlanish tarixi

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

O'zbek boks maktabi davlatimiz hududidan tashqarida mutaxassislarga juda yaxshi tanish. 1926-yilda birinchi sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekiston vakili K.Nikitin kumush medalni qo'lga kiritgan. Ko'p karra sobiq Ittifoq chempioni, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Rufat Risqiyevning g'alabalari ham hammaga ma'lum. U 1974-yilda sobiq Ittifoq bokschilari orasida birinchi bor jahon chempioni, 1976-yilda esa XXI Olimpiya o'yinlarining kumush medali sohibi bo'lgan. O'zbek boks maktabining yana bir vakili – XTSU, ko'p karra sobiq Ittifoq chempioni, 1974-yilda jahon Kubogi sohibi, "Do'stlik-84" xalqaro musobaqalarining g'olibi Vladimir Shindir. Sobiq Ittifoq chempionlari N.Anfimov, N.Xramov, S.Vasilenko, Z.Abdukadirov, R.Trishev, mamlakat Kubogi sohiblari G.Pinchuk va A.Matchonov, sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasi chempioni, 1991-yilda jahon chempionatining kumush medali sohibi, 1990-yilda birinchi "Yaxshi niyat" o'yinlari g'olibi, XTSU Artur Grigoryan va ko'pgina boshqa buyuk bokschilarimiz o'zbek sporti bayrog'ini yuqori ko'targanlar. Ular o'z ustoz-murabbiylari – sobiq Ittifoq va O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy S.A.Jakson, Yu.V.Buxman, B.A.Granatkin, A.D.Din, M.B.Frank, B.S.Gazizov, B.P.Norkin, A.A.Karimov, M.G. Qo'chqorov, A.A. Razmahov, V.Shin, A.Karimov, Sh.Xudoyberdiyev, A.Kadirov, T.Gulyamovlar bilan birga o'zbek boks sharafigini dunyoga yoydilar.

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

Butun jahonga taniqli bo'lgan bokschilar – XXVI Olimpiya o'yinlari sovrindori K.To'laganov; XXVII Olimpiya o'yinlari chempioni, 1999-yil Jahon chempioni, 1998-yil Jahon Kubogi sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Muhammadqodir Abdullayev; 1999 va 2000-yillar jahon chempioni, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Ruslan Chagayev; XXVIII Olimpiya o'yinlari sovrindori, 1999-yil jahon chempioni O'tkir Haydarov; XXVII Olimpiya o'yinlari bronza medali sohibi Sergey Mixaylov; 1997 va 1999-yillar Osiyo chempioni, jahon chempionati va Kubogi finali ishtirokchisi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi To'lqin Turg'unovlar mazkur maktabda tarbiyalanib, voyaga yetganlar.

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

Mustaqilligimizning birinchi yillarida bokschilarimiz xalqaro musobaqalarda 12 ta medal sohibiga aylandilar. Artur Grigoryan X sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida va Ittifoq Kubogida ikkita oltin medalga sazovor bo'ldi.

1992-yilda bokschilarimiz xalqaro musobaqalarda 15 ta medalni qo'lga kiritdilar. A.Grigoryan MDH chempionati g'olibi bo'ldi va xalqaro turnirlarda yana 7 medal qo'lga kiritildi. Mustaqil O'zbekiston boks maktabi shu tarzda shakllandi. 1992-yil 9-aprelda boks murabbiylari va mutaxassislari ishtirokidagi konferensiyada O'zbekiston boks federatsiyasi mustaqil jamoat tashkiloti sifatida ta'sis etildi. Sportchilarimizning Tampera

shahrida (Finlyandiya) o'tkazilgan jahon chempionatida ishtirok etishi, 1993-yildagi eng muhim voqea bo'ldi. Toshkentlik armiyachi Hikmatilla Ahmedov 51 kg gacha bo'lgan vaznda kumush medalni qo'lga kiritdi. Bu musobaqada qatnashgan N.Otayev (67 kg, Kogon, Buxoro) va O.Maskayev (91 kgdan yuqori, Toshkent viloyati) 5-o'rin sohibiga aylandilar.

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

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

1994-yil O'zbekiston bokschilarining xalqaro turnirda g'olibona ishtiroki bilan boshlandi. Hindiston poytaxti Dehli shahrida o'tkazilgan musobaqada 7 nafar sportchimiz g'oliblikni qo'lga kiritdilar. Bular – D.Xaitov (48 kg, Buxoro), O'.Siddiqov (54 kg, Qo'qon), F.Bakirov (63 kg, Toshkent viloyati), N.Otayev (67 kg, Buxoro), I.Berdiyev (71 kg, Toshkent), I.Bukin (75 kg, Toshkent). Ikki nafar sportchimiz: F.Turdiyev (48 kg, Andijon) va G.Ibragimov (81 kg, Toshkent viloyati) Bishkek shahridagi (fevral, 1994 y.) xalqaro turnirda g'olib bo'ldilar. X.Ahmedov (51 kg, Toshkent), M.Abdullayev (57 kg, Andijon), O.Maskayev (91 kg dan yuqori, Toshkent viloyati) Turkiyadagi xalqaro turnir g'olibiga aylandilar.

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

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

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

1996-yilda o'zbek bokschilari mustaqil jamoa sifatida XXVI Olimpiya o'yinlarida birinchi bor ishtirok etdilar. O'zbekistondan 7 nafar bokschi – U.Ibragimov, M.Abdullayev, N.Otayev, K.To'laganov, D.Yorbekov, T.Ibragimov, R.Chagayev qatnashdilar.

Olimpiadada K.To'laganov (murabbiylari – F.Pak, X.Muhamedov) hammadan yaxshiroq ishtirok etdi. U shiddatli janglarda qatnashib, bronza medali sohibiga aylandi. N.Otayev va D.Yorbekov 5-8-o'rinlarni; U.Ibragimov va T.Ibragimov 9-15-o'rinlarni; M.Abdullayev va R.Chagayev 16-32-o'rinlarni bo'lishib oldilar.

Olimpiya o'yinlaridan so'ng bokschilarimiz Tampera (Finlyandiya) va Chimkent (Qozog'iston) shaharlarida o'tkazilgan

xalqaro turnirlarda ishtirok etib, 13 ta medal, jumladan, 8 ta oltin medal sohibi bo'ldilar.

1996-yil 1-11-noyabr kunlari Kuba poytaxti Gavana shahrida bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasidagi jahon birinchiligida R.Chagayev bronza medalini qo'lga kiritdi.

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

Bokschilarimizning Italiya, Chexoslovakiya, Finlyandiyada bo'lib o'tgan turnirlarda erishgan g'alabalari salmoqli bo'ldi. Bu yerda ular Yevropa qit'asining eng kuchli bokschilariga haqiqiy raqib bo'la oldilar. Ushbu turnirda R.Chagayev katta muvaffaqiyatga erishdi. Avgust oyining ikkinchi yarmida Malayziyada XIX Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. O'zbekiston bokschilari 3 ta oltin, 4 ta kumush, 3 ta bronza medallarini qo'lga kiritib, umumjamoahisobida birinchi o'rinni egalladilar. T.Turg'unov (71 kg, Andijon), M.Abdullayev (60 kg, Andijon), S.Mixaylov (81 kg, Andijon) Osiyo chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar. A.Rahimov (51 kg, Urganch), N.Otayev (67 kg, Buxoro), I.Berdiyev (71 kg, Toshkent), D.Yorbekov (75 kg, Samarqand) ikkinchi o'rin sohibi bo'ldilar. Uchinchi o'rin F.Bakirov (63,5 kg, Toshkent viloyati), T.Ibragimov (91 kg, Urganch), L.Zokirovlarga (91 kg dan yuqori, Jizzax) nasib etdi.

Bokschilarimiz Qozog'iston poytaxti Almati shahrida o'tkazilgan ikkinchi Markaziy Osiyo o'yinlarida ulkan muvaffaqiyat qozondilar. 6 nafar bokschimiz O'yinlar g'olibiga aylandilar, 5 nafari 2-o'rinni va bir bokschimiz 3-o'rinni egalladi.

1998-yilning eng muhim musobaqalari – jahon Kubogi, "Yaxshi niyat" o'yinlari, XIII Osiyo o'yinlari. Terma jamoamiz

mazkur musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davomida Osiyo mintaqasi davlatlari – Turkiya, Eron, Tailand, Qirg'izistondagi bir qator yirik xalqaro turnirlarda ishtirok etdi va umumiy hisobda 25 ta sovrinli, jumladan, 13 ta birinchi o'rinni egalladilar.

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

27-iyuldan 1-avgustgacha Nyu-York shahrida (AQSh) "Yaxshi niyat" o'yinlari bo'lib o'tdi. T.Tulyakov oltin, D.Yorbekov esa bronza medalini qo'lga kiritdilar.

1998-yil yakunida O'zbekiston bokschilari butun Osiyo mintaqasida eng kuchli ekanliklarini yana bir bor namoyish etib, Tailand poytaxtida o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida umumjamoahisobida birinchi o'rinni egalladilar. Andijonlik bokschilar M.Abdullayev, S.Mixaylov va R.Chagayev sharafiga uch marta O'zbekiston madhiyasi yangradi. To'rt nafar sportchimiz – T.Tulyakov, T.Turg'unov, G.Sulaymonov, D.Yorbekov kumush; N.Otayev, K.Zokirov bronza medali sohibiga aylandilar.

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

20-27-avgust kunlari bokschilarimiz Xyuston shahrida (AQSh) bo'lib o'tgan jahon chempionatida qatnashib, mustaqil O'zbekiston tarixida birinchi bor eng kuchli raqiblar bo'lgan

AQSh va Kuba terma jamoalaridan keyin umumjamoa hisobida faxrli uchinchi o'rinni egalladilar. Bunday ulkan yutuqlarda Andijon boks maktabi vakillarining xizmatlari katta bo'ldi. Ular ikkita oltin (M.Abdullayev, O'.Haydarov) va bitta kumush medaliga (T.Turg'unov) sazovor bo'ldilar.

Ushbu g'alabalardan ruhlangan bokschilarimiz uchinchi Markaziy Osiyo o'yinlari va XX Osiyo chempionatida ishonchli muvaffaqiyatga erishdilar. Ikkala turnirlarda bokschilarimiz jamoa hisobida g'olib bo'ldilar. Ular Bishkek shahridan beshta oltin, ikkita kumush va to'rtta bronza medallari bilan qaytdilar. Toshkentda bo'lib o'tgan XX Osiyo chempionatida D.Yuldashev, A.Rahimov, T.Turg'unov, M.Abdullayev, S.Mixaylov, R.Chagayev, R.Saidov g'oliblikni qo'lga kiritdilar; D.Nabiye (60 kg, Termiz), S.Naimov (67 kg, Sirdaryo viloyati) bronza medaliga sazovor bo'ldilar.

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

Xuddi shu yildan Sidneyda bo'lib o'tadigan XXVII Olimpiya o'yinlarida qatnashishning to'rt yillik sikli boshlandi. Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish davomida bokschilarimiz 7 ta yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, jami 28 ta medal, jumladan, 10 ta oltin medal sohibi bo'ldilar.

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

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

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

Jahon chempionatidan so'ng terma jamoamiz yana oltita yirik xalqaro turnirlarda qatnashdi. Ulardan eng nufuzlisi – Brisben shahridagi (Avstraliya) "Yaxshi niyat" o'yinlari bo'lib, bu yerda R.Saidov kumush, O'.Haydarov bronza medaliga egalik qildilar.

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

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

2005-yil Xitoyda bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokschilarimiz bitta kumush (Mahmudov D.) va ikkita bronza medallarini (Haydarov O', Matchonov J.) qo'lga kiritdilar.

AQShning Chikago shahrida 2007-yil bo'lib o'tgan 14-jahon chempionatida bokschilarimizdan Abbos Otayev 81 kg vaznda oltin medalga sazovor bo'ldi.

2008-yili Xitoyning Pekin shahrida bo'lib o'tgan yozgi Olimpiada o'yinlarida terma jamoa a'zolaridan bittasi ham sovrindorlar qatoridan joy ololmadilar.

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

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

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

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

2014-yil Koreyaning Inchxon shahrida bo'lib o'tgan 14-Yozgi Osiyo o'yinlarida bokschilarimiz yoshartirilgan terma jamoa bilan qatnashib bitta kumush (Madrimov I.) va ikkita bronza medallariga (Mamazununov O., Abdullayev M.) ega bo'ldilar.

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

Bokschilarimizning ulkan g'alabalari hukumatimiz tomonidan yuqori baholandi. M.Abdullayev, S.Mixaylov, Sh.Husanov, T.Turg'unov, T.Tulyakov, O'Haydarov, R.Chagayev, D.Yorbekov, N.Otayev, A.Grigoryan, R.Saidov, T.Ibragimov, O.Maskayev, B.Sultonov, E.Rasulov, A.Otayev "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi" unvoniga sazovor bo'ldilar.

Mustaqilligimizning 23 yili davomida O'zbekiston bokschilari Olimpiya o'yinlarida har xil qiymatdagi 13 ta medal, jahon chempionatlarida 25, Osiyo o'yinlarida 36, Osiyo chempionatida 66 ta medalni qo'lga kiritdilar (1, 2, 3, 4-jadvallar), A.Grigoryan va R.Chagayev professionallar o'rtasida jahon chempioni bo'ldilar.

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

2014-yil 17-28 avgust kunlari Xitoyning Nankin shahrida bo'lib o'tgan ikkinchi Yoshlar Olimpiada o'yinlarida yosh umidli bokschilarimizdan B.Meliqo'ziyev Oltin medalga sazovor bo'lgan bo'lsa, yana bir vakilimiz S.Latipov kumush medalga ega bo'ldi (5-jadval).

1-jadval

O'zbek bokschilari – Olimpiada o'yini g'oliblari va sovrindorlari

Yili	O'tkazilgan joyi	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
18.07.1976	XXI Monreal	1.Risqiyev R.	75	II
20.07.1996	XXVI Atlanta	1.To'laganov K.	71	III
15.09.2000	XXVII Sidney	1.Abdullayev M. 2.Mixaylov S. 3.Saidov R.	63,5 81 91	I III III
14.08.2004	XXVIII Afina	1.Sultonov B. 2.Haydarov O'.	54 81	III III
06.27.2012	XXX London	1.Otayev A.	75	III
05.08.2016	XXXI Rio-de-Janeyro	1.Do'stmatov X. 2.Zoirov Sh. 3.Ahmadaliyev M. 4.G'oyibnazarov F. 5.Giyasov Sh. 6.Meliqo'ziyev B. 7.To'laganov R.	49 52 56 64 69 75 91	I I III I II II III

O'zbek bokschilari – Jahon chempionati g'oliblari va sovrindorlari

Yili	O'tkazilgan joyi	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
17.08.1974	Kuba	Risqiyev R.	75	I
15.09.1991	Avstraliya	Grigoryan A.	60	II
07.05.1993	Finlyandiya	Ahmedov X.	51	II
		Otayev N.	67	V
		Maskayev O.	91	V
14.05.1995	Germaniya	Yorbekov D.	75	III
16.10.1997	Vengriya	Chagayev R.	91	I
		Tulyakov T.	54	V
		Turg'unov T.	57	V
		Rahimov A.	51	V
		Yorbekov D.	75	V
20.08.1999	AQSh	Haydarov O'.	75	I
		Abdullayev M.	63,5	I
		Turg'unov T.	57	II
03.06.2001	Irlandiya	Xusanov Sh.	67	III
		Haydarov O'.	75	II
		Chagayev R.	91	I
04.07.2003	Bangkok	Husanov Sh.	69	II
		Sultonov B.	54	III
		Saidov R.	91	III
13.11.2005	Xitoy	Mahmudov D.	64	II
		Haydarov O'.	81	III
		Matchonov J.	91	III

23.10.2007	AQSh	Otayev A.	81	I
31.08.2009	Italiya	Otayev A.	75	I
		Rasulov E.	81	II
		Mahmudov B.	69	III
		Sultonov B.	57	III
22.09.2011	Ozarbayjon	Latipov J.	52	III
		Rasulov E.	81	III
14.10.2013	Qozog'iston	Latipov J.	52	II
		Mamazununov O.	81	III
14.10.2015	Qatar, Doxa	Ahmadaliyev M.	56	II
		Abduraimov E.	60	III
		Gaipnazarov F.	64	II
		Meliqo'ziyev B.	75	II
		Rasulov E.	81	III
		Jalalov B.	+91	III

Mustaqillik davrida O'zbekiston bokschilari – Osiyo o'yinlari g'oliblari va sovrindorlari

Yili	O'tkazilgan joyi	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
04.10.1994	Xirosima (Yaponiya)	1. Avezboyev A.	91	I
		2. Maskayev O.	91	I
		3. Otayev N.	67	III
		4. Yorbekov D.	75	III
07.12.1998	Bangkok (Tailand)	1. Tulyakov T.	54	II
		2. Chagayev R.	91	I
		3. Turg'unov T.	57	II

		4. Abdullayev M.	63,5	I
		5. Mixaylov S.	81	I
		6. Sulaymonov T	60	II
		7. Yorbekov D.	75	II
		8. Otayev N.	67	III
		9. Zokirov L.	91	III
25.09.2002	Pusan (Koreya)	1. Mahmudov D.	60	I
		2. Haydarov O'.	75	I
		3. Berdiyev I.	81	I
		4. Saidov R.	91	I
		5. Mixaylov S.	91	I
		6. Xidirov B.	54	II
		7. Sarsekboyev B.	63,5	III
		8. Xusanov Sh.	67	III
		9. Naimov S.	71	III
03.12.2006	Doxa (Qatar)	1. Sultonov B.	57	I
		2. Rasulov E.	75	I
		3. Saidov R.	91	I
		4. Matchonov J.	91	II
		5. Xidirov B.	60	III
		6. Mahmudov D.	64	III
16.11.2010	Xitoy	1. Rasulov E.	81	I
		2. Otayev A.	75	II
		3. Rahmonov O'.	69	II
		4. Rahmonov S.	64	III
		5. Tojiboyev X.	60	III
19.09.2014	Inchxon (Janubiy Koreya)	1. Madrimov I.	69	II
		2. Mamazulunov O.	81	III
		3. Abdullaev M.	+91	III

Mustaqillik davrida O'zbekiston bokschilari – Osiyo
chempionatlari g'oliblari va sovrindorlari

Yili	Osiyo chempionatlari	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
01.10.1995	Toshkent	1. Otayev N.	67	I
		2. Yorbekov D.	75	I
		3. Chagayev R.	91	I
		4. Abdullayev M.	60	II
		5. Tulyakov T.	54	III
		6. To'laganov K.	71	III
07.10.1997	Malayziya	1. Mixaylov S.	81	I
		2. Abdullayev M.	63,5	I
		3. Turg'unov T.	57	I
		4. Rahimov A.	54	II
		5. Otayev N.	81	II
		6. Berdiyev I.	60	II
		7. Yorbekov D.	75	II
		8. Bakirov F.	67	III
		9. Ibrohimov T.	91	III
		10. Zokirov L.	+91	III
23.10.1999	Toshkent	1. Yo'ldoshev D.	48	I
		2. Rahimov A.	54	I
		3. Turg'unov T.	57	I
		4. Abdullayev M.	63,5	I
		5. Mixaylov S.	81	I
		6. Chagayev R.	91	I
		7. Saidov R.	91	I
		8. Nabiye D.	60	III
		9. Naimov S.	67	III
17.06.2002	Malayziya	1. Doniyorov T.	51	III
		2. Xidirov B.	54	I

		3. Sarsekboyev B.	63,5	I
		4. Husanov Sh.	67	III
		5. Haydarov O'.	75	I
		6. Berdiyev I.	81	I
		7. Mixaylov S.	91	III
		8. Saidov R.	+91	I
22.06.2004	Filippin	1. Sultonov B.	57	I
		2. Saidov R.	+91	I
		3. Mahmudov D.	69	II
		4. Xusnov Sh.	71	II
		5. Xidirov B.	60	III
		6. Mamajonov O.	75	III
		7. Doniyarov T.	52	III
		8. Gulamov N.	54	III
		9. Albarov I.	81	III
25.08.2005	Vyetnam	1. Haydarov O.	81	II
		2. Matchonov J.	91	II
		3. Saidov R.	91	II
		4. Abduraxmonov Sh.	75	III
03.06.2007	Mo'g'uliston	1. Rasulov E.	75	I
		2. Otayev N.	81	I
		3. Saidov R.	91	I
		4. Shoyimov O.	54	II
		5. Xidirov B.	60	II
		6. Nazarov O.	48	III
		7. Matchonov J.	91	III
07.06.2009	Xitoy	1. Raxmonov S.	64	I
		2. Rasulov E.	75	i
		3. Danyorov T.	57	II
		4. Tojiboyev X.	60	II
		5. Abdullayev S.	75	II

05.08.2011	Janubiy Koreya	1. Abdullaev Sh.	75	I
		2. Mahmudov A.	52	III
		3. Bobojonov Q.	64	III
		4. Qosimov N.	69	III
01.07.2013	Iordaniya	1. Mamazunov O.	81	I
		2. Zoirov Sh.	52	II
		3. Ergashev I.	+91	II
		4. Hasanov M.	91	III
19.09.2015	Tayvand	1. Do'smatov X.	49	I
		2. Zoirov Sh.	52	II
		3. Ahmadaliyev M.	56	II
		4. Abduraimov E.	60	III
		5. Meliqo'ziyev B.	75	I
		6. To'laganov R.	91	II
		7. Jalalov B.	+91	III

5-jadval

Yoshlar o'rtasida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari g'oliblari va sovrindorlari

Yili	O'tkazilgan joyi	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
27.08.2010	Singapur	1. Mamadjonov A.	69	II
		2. Xurboyev Z.	48	III
		3. Begaliyev S.	81	III
17.08.2014	Nankin	1. Meliquziev B.	69	I
		2. Latipov S.	52	III

II – BOB. BOKS TEXNIKASI

2.1. Boksining asosiy holatlari texnikasi

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

Boksining asosiy holatlari texnikasiga mushtni jangovar holati, jangovar tik turish, siljib yurishlar va jangovar masofalar kiradi.

Mushtning jangovar 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.



5-rasm. Mushtni shakllantirish ketma-ketligi.

Jangovar tik turish.

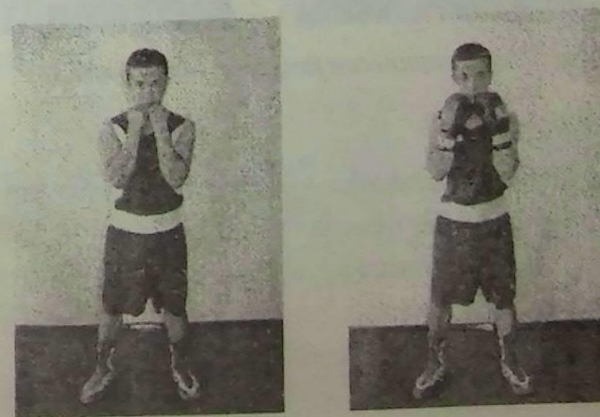
Jangovar tik turish eng qulay dastlabki holat bo'lib, bunda bokschi jang vaqtida ko'zda tutilgan harakatlarni bajaradi.

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'nqay 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 boshlanish.

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 barobar taqsimlangan. Bu holat ko'proq o'quv ahamiyatiga ega bo'lib, bu holatda bokschi asosiy harakatlarni egallab oladi. Jangda u yaqinlashgan paytda, ayniqsa, raqibni ta'qib qilish uchun qo'llaniladi.



6-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 biroz bukilgan, tana og'irligi ikkala oyoqqa barobar taqsimlanadi. Lekin o'ng oyoqqa biroz ko'proq tushiriladi. Tana orqaga biroz 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 oldida joylashadi. Tirsak tushirilgan, o'ng musht iyakdan o'ng tomonda turib ichkariga burilgan bo'ladi.



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

Joylashishlar.

Barcha asosiy harakatlar – joylashishlar, zarbalar va harakatlari - tana og'irligini bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan birga olib boriladi. Agar koordinatsiya asosini tana og'irligi ko'chirishni tashkil etmasa, unda bironta 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 deysinib, 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 xizmat qiladi.



8-rasm. Oldinga-orqaga joylashishlar.

Yonga joylashishlar.

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



9-rasm. Chapga-o'ngga joylashishlar

Siljishlar, yurishlar.

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

Siljib yurishlarga quyidagilar kiradi: bittalik qadam tashlashlar, 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 taxminan 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 biroz naribroqqa 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.



10-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, himoyalalanish, jangdan chiqish va qarshi hujumni tayyorlash uchun qo'llaniladi. Qadam uzunligi raqib hujumi va masofa xususiyatiga qarab aniqlanadi.

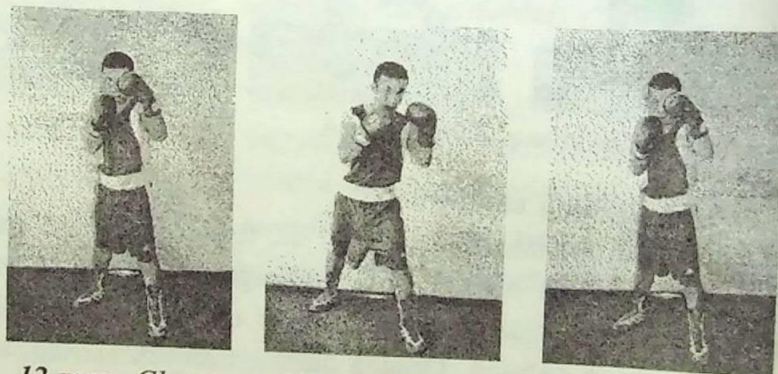


11-rasm. Orqaga qadam tashlash.

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 masofa qo'ying. Bunday qadam tashlash ko'pincha oldinga tashlang qadam bilan qo'shib olib boriladi. Oldinga-chapga qadam tashla yordamida raqibni fosh qilish, yaqinlashish va hujum harakatlari bajarish mumkin.



12-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.



13-rasm. O'ngga qadam tashlas.

2.1. 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, bokschi ruhiy, jismoniy sifatlariga va jang olib borish uslubi-ga 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 soxta, 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 bokschi tanlaydilar. Ular siljib harakatlanish tezligida o'z ustunliklaridan foydalanadilar. Masofani belgilashda vaqtni his qilish, reaksiya tezligi, shuningdek, raqib taktikasini to'g'ri baholay olish katta ahamiyatga ega.



14-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 a'lo darajadagi jismoniy va texnik tayyorgarlikni talab qiluvchi qisqa sirg'aluvchan qadamlar bilan siljishlardan foydalaniladi.



15-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.



16-rasm. Yaqin masofa.



2.2. Qo'llarda zarba berish texnikasi

Qo'llarda zarba berish texnikasining umumiy tushunchasi.

Qo'l zarbalari – boksda hujumning asosiy vositasi, texnik qurollanganlikning muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Qo'lda zarba berishda raqib gavdasining ma'lum bir joyiga tegish va uning jangovar qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatish maqsadida zarbalarning ma'lum bir kuchiga erishish lozim. Zarba berish harakatlarining aniqligi harakat tezligi va davomiyligiga bog'liq bo'ladi. Tezlik qancha yuqori bo'lsa, harakatni boshqarish shunchalik murakkab bo'ladi, zarba harakati qanchalik qisqa bo'lsa, unga ta'sir ko'rsatish shunchalik murakkab bo'ladi. Shuning uchun qo'l zarbalari samaradorligi harakat yuqori tezliklarda bajarilayotganda uni boshqara olish imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Zarba harakatlarida gavdaning ayrim bo'g'inlari qatnashib, ular ma'lum bir ketma-ketlikda ishga jalb qilinadi. Gavda pastki qismining zarba berish mexanikasida ishtiroki quyidagi uch bo'g'imli kinematik zanjir bo'yicha sodir bo'ladi: oyoq kafti-boldir-son. Bu kinematik zanjir gavdaga qo'zg'alma harakat berib, tos aylanishining tezlanishiga imkon yaratadi. Chap oyoqqa tayanilganda, aylanish chap oyoq kafti va chap tos-son bo'g'imi orqali o'tuvchi vertikal o'q atrofida, o'ng oyoqqa tayanilganda o'ng oyoq kafti va o'ng tos-son bo'g'imidan o'tuvchi o'q atrofida ro'y beradi.

Oyoq kafti-boldir-son kinematik zanjiridan harakat keyingi uch bo'g'imli zanjirga o'tadi.

Zarbalar berishda kuchlanishlar oyoq kaftidan boldirga so'ngra tosga, gavdaning yuqori qismiga va undan panjaning zarb beruvchi qismiga o'tadi. Shunday qilib, zarba harakatining dastlabki lahzasi (oyoq kaftida deysinib)dan boshlab, to yakunlovchi harakatlarga kuch va tezlik har bir zanjirda oshib boradi. Mushaklar qancha kichik bo'lsa, ular shuncha tez qisqarishi mumkin, lekin shu bilan birga yirik mushaklarning qo'zg'alma samarasini

saqlab turish va tezlashtirish, u shu orqali zarba kuchini oshirish uchun ular yetarlicha kuchli bo'lishi kerak. Zarba yo'nalishiga qarab u yoki bu mushak guruhlari faol ishga kirishadi, zarba tezligi va kuchi ularning sifatli harakatiga bog'liq bo'ladi. Zarba (bosh yoki gavdaga) beriladigan nishonning balandligi zarba harakatlari tarkibida unchalik ahamiyatga ega emas. Oldinga qo'yilgan vazifalar zarbani maksimal darajada kuchli va maksimal tez amalga oshirish vazifasiga, olishuv jarayonida yuzaga keladigan taktik vazifalarga bog'liq holda zarba berishga harakatlar tuzilishi farqlanadi.

Zarba harakatlaridagi ko'rsatma zarba kuchi kattaligini va zarba harakatining umumiy vaqtini belgilab beradi.

"Kuchga" ko'rsatmada zarba impulsi eng yuqori bo'lib, shu bilan birga zarba harakati vaqti ham eng yuqori bo'ladi. Biz kuch hisobiga yutganimizda tezlikka yutqazamiz. "Tezlikka" ko'rsatmada zarba impulsi eng kam bo'lib, shu bilan birga zarba harakati vaqti ham eng kam bo'ladi. Kuch ko'rsatkichining kamayishi zarba berish tezligidan yutishga olib keladi. Zarba berish xususiyati zarba harakati tezligi yoki vaqt ichida tezlik o'sishi ko'rsatkichlariga bog'liq holda o'zgarishi mumkin. Jangda zarbaning uch turi qo'llaniladi.

Birinchi turdagi zarbalar uchun tezlik va kuchning eng kam darajada namoyon bo'lishi xosdir. Bunday zarbalar taktik maqsadga ko'ra razvedka olib borishni ko'zlaydi.

Ikkinchi turdagi zarbalar uchun kuch yoki tezlikning optimal nisbati xos (maksimal kattalikka nisbatan 75%).

Bunday zarbalar taktik maqsadlarga ko'ra jang olib borishning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi.

Uchinchi turdagi zarbalar uchun zarba berish tezligi yoki kuchining eng yuqori darajada namoyon bo'lishi xosdir. Jangda ular vaqti-vaqti bilan taktik jihatdan tayyorlangan vaziyatlarda qo'llaniladi. Bunday zarbalarni urg'u berilgan zarbalar deb atash

qabul qilingan. Bajarish mexanikasiga ko'ra har bir qo'l beriladigan zarbalar texnikasini uning asosi va tafsilotlari tavsif beradi.

Texnika asosi – bu harakat vazifalarini hal etish uchun nisbatan o'zgarmas, zaruriy va yetarli harakat qismlar yig'indisidir. Bu qismlar texnika asoslari bo'g'imlari deb ataladi. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish texnikasi asos 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.

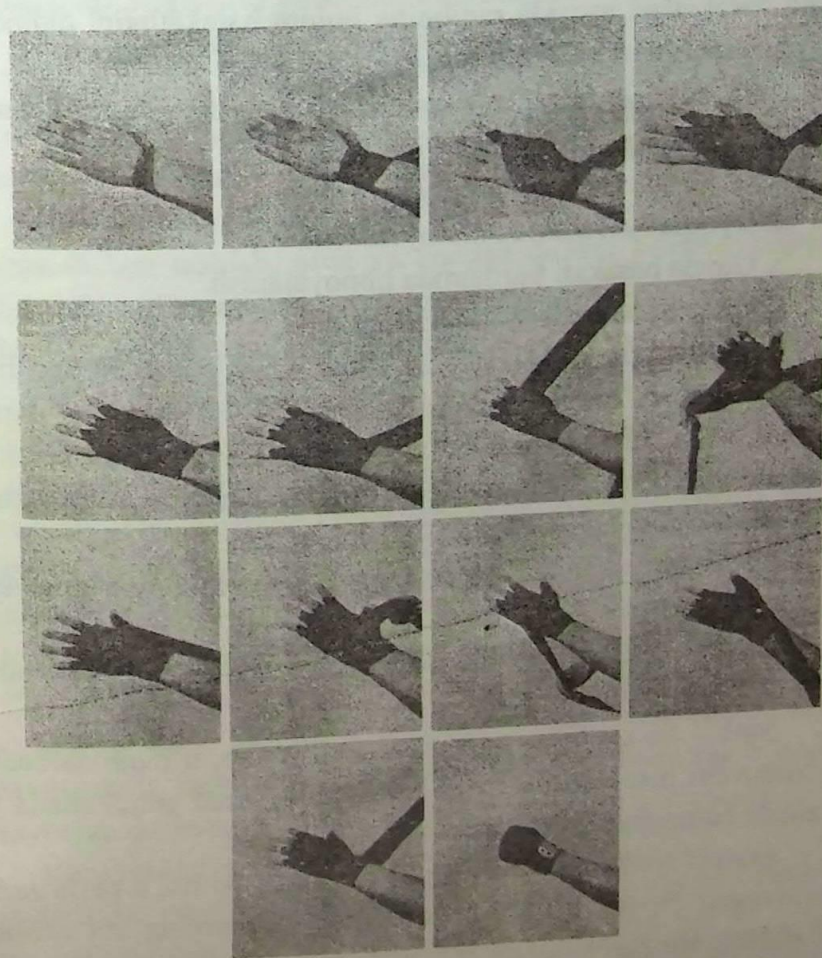
Texnika tafsilotlari muayyan harakatlarning qo'llanilish sharoitlari va maqsadlariga hamda boksning shaxsiy xususiyatlariga bog'liq ravishda shaklini o'zgartirishi mumkin. Bunda tashqari, qo'lda beriladigan har bir zarba zarba berilayotgan masofaga qarab, uzunligi va yo'nalishi, raqib qo'lining holati 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 xizmat qiladi. Zarbada barmoqlarga zo'r berilmaydi. Bevosita jang oldidan ular

zo'riqtirilib, qattiq siqiladi, bu esa urilayotganda zarur bo'lgan qattiqlikni ta'minlaydi.

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

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



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

2.3. Qo'l zarbalaridan himoyalaniş texnikasi umumiy tushunchasi

Qo'l zarbalaridan himoyalaniş harakatlari arsenalini egalash boksining jangovar qobiliyatlariga ancha ta'sir ko'rsatadi. Himoyalanişlar gavdaning nozik joylarini qo'l zarbalaridan ishonchli himoyalash va himoyadan qarshi hujum va hujumga o'tish uchun qulay payt tanlash maqsadida foydalaniladi. Himoyalaniş harakatlari asosida raqibning hujum harakatlarini oldindan bila olish mahorati va o'z hujumni tashkil qilish usullari yotadi.

Qo'l zarbalaridan himoyalaniş texnikasida himoyalaniş usullarining uchta sinfi ajratiladi:

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

Qo'llar yordamida himoyalaniş.

Qo'l bilan himoyalanişning ustunliklari yuqori ishonchlilik va samaradorlik bo'lsa, kamchiligi shuki, bunda zarbaga qarshi harakat qilish uchun qo'llardan foydalanish qarshi hujum harakatlarini to'xtatib qo'yishi mumkin. Qo'llar bilan himoyalanişda sust va faol himoyalanişlarni ajratish mumkin:

Sust himoyalanişga 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'xtatadi. Bu zarba hujum zarbasiga qaraganda, nishonga ertaroq

yetib 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 himoyalaniş.

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

Oyoq yordamida himoyalaniş 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 himoyalanişlar kiradi.

Gavda harakati yordamida himoyalaniş.

Bu sinf yetarlicha murakkab bo'lib, uning ustunligi shundaki, jangovar holatni saqlab qolgan holda boksining qo'llari raqib hujumlariga qarshilik ko'rsatishdan bo'sh qoladi, bu esa tezlik bilan javob hujumi uchun imkon yaratadi. Tana bilan himoyalanişning asosiy usullariga og'ishlar va sho'ng'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 himoyalaniş yoki raqib hujumining bo'lishi mumkin bo'lgan yoki bashorat

qilinadigan hujumidan ehtiyot bo'lishni ta'minlash 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 reaksiyani taqozo etadi.

Har bir muayyan 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 tezligi bilan aniqlanadi. Himoyalanish harakatlarining katta arsenali – bu yuqori mahorat darajasiga erishish uchun yaxshi poydevordir.

2.4. 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

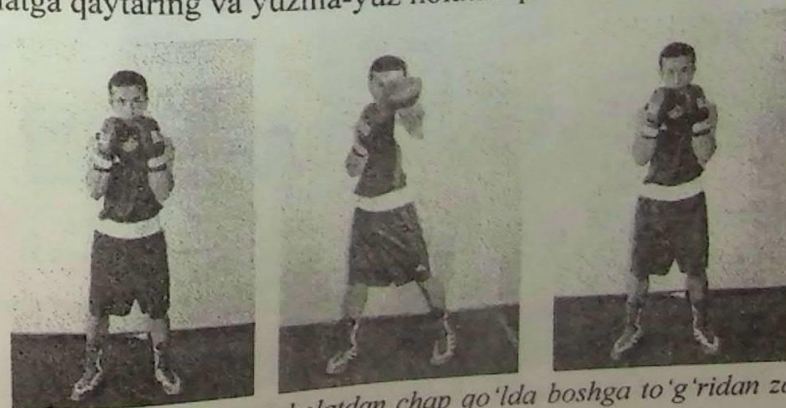
vaziyatlarda qo'llaniladi. To'g'ridan zarbaning ustunligi shundaki, u nisbatan oddiy, zarba tez berilishi bilan birga kuchli, aniq va samarali bo'lish imkoniyati mavjud. To'g'ridan zarbaning asosiy xususiyati quyidagilardan iborat: urayotgan qo'lni oxirigacha cho'zish, zarba tezligi va kuchini esa gavdaning 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'llash mumkin.

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

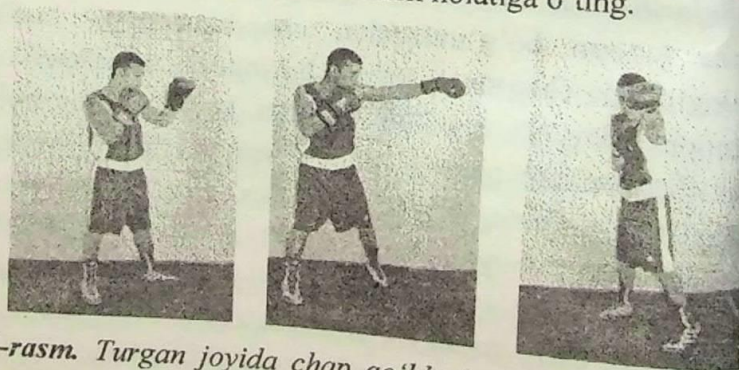
Bajarilish texnikasi: yuzma-yuz (o'rganish) holatidan gavdani tos-son bo'g'imlaridan chapdan-o'ngga burib, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchini buring, chap yelkani oldinga keskin chiqaring va mumkin bo'lgan javob qarshi hujumiga qarshi chap yelkani biroz ko'tarib (iyakni berkitib), chap qo'l mushtini 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.



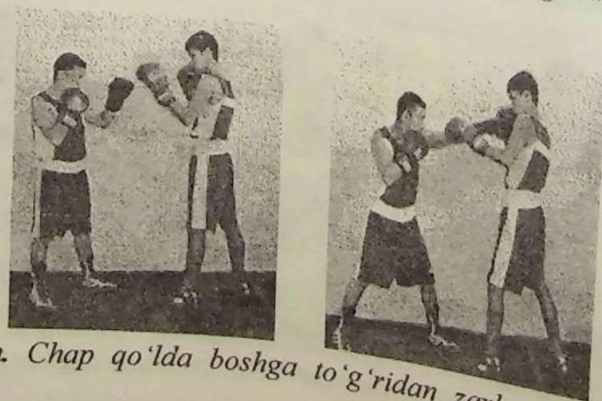
18-rasm. Yuzma-yuz holatidan chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish

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

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



19-rasm. Turgan joyida chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

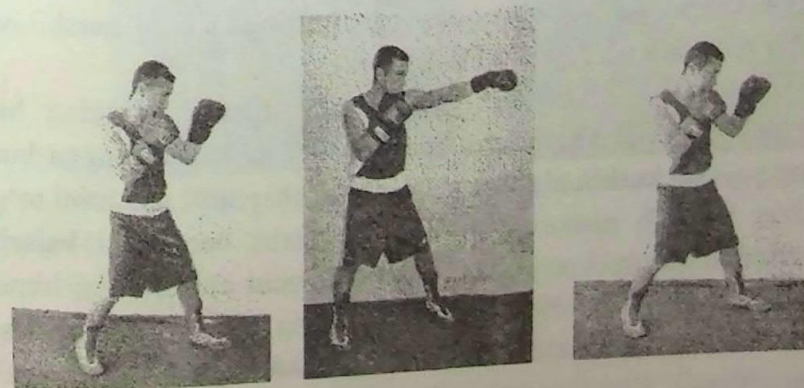


20-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilish.

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

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

Zarba paytida iyakni javob yoki qarshilovchi harakatlardan himoyalash uchun chap yelkani biroz ko'taring. O'ng qo'l tirsagi bilan gavgani himoyalab, musht bilan esa iyakni qarshilovchi zarbalardan himoyalang. Chap qo'l va oyoqni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatiga o'ting.



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



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



23-rasm. Chap qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba berish.

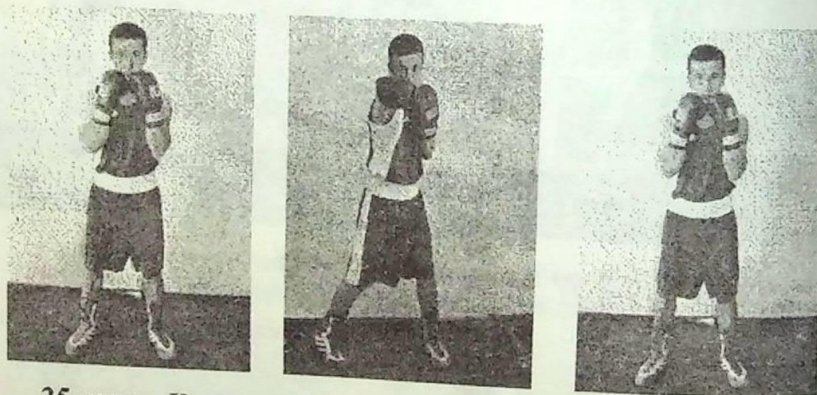


24-rasm. Chap qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilish.

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 gavgani 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 biroz ko'tarib, o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziqli bo'yicha nishonga yo'naltiring, tana og'irligini ikkala oyoqqa teng taqsimlang. Chap tirsak gavgani himoya qiladi, musht esa iyakni mumkin bo'lgan qarshilovchi yoki javob hujumlaridan

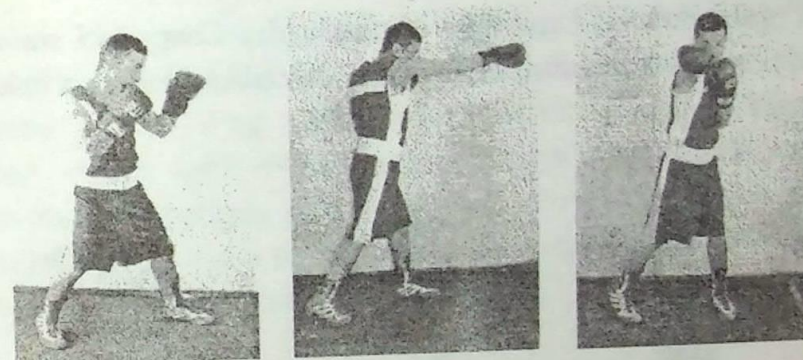
himoyalaydi. O'ng qo'lni dastlabki holatga zarba trayektoriyasi bo'ylab qaytaring va yuzma-yuz holatiga o'ting.



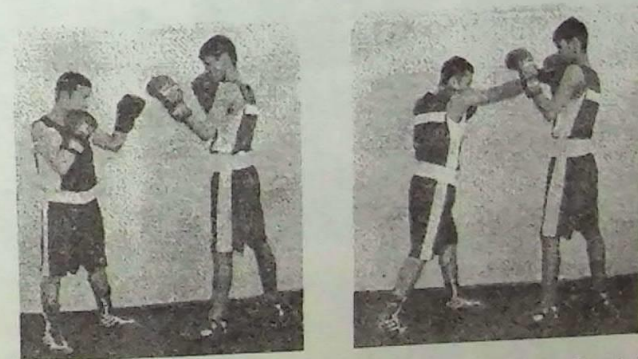
25-rasm. Yuzma-yuz holatidan o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish.

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

Bajarilish exnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib gavgdani tos-son bo'g'imidan chapga burib, o'ng yelkani keskin qayirib va o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziqli 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, gavgdani mumkin bo'lgan javob yoki qarshilovchi hujumlardan ehtiyotlaydi. Qo'lni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatiga o'ting.



26-rasm. Turgan joyida o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.



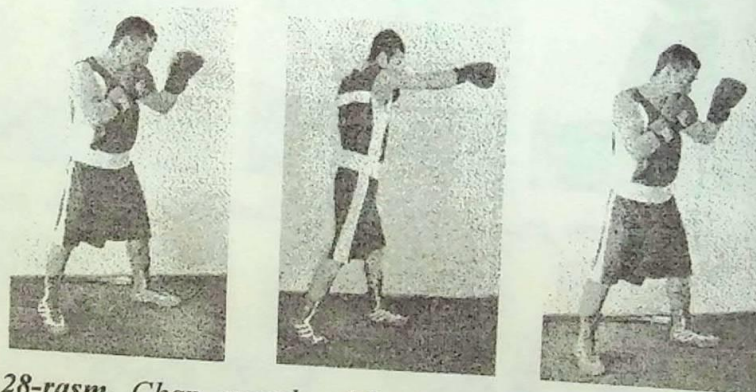
27-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilish.

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

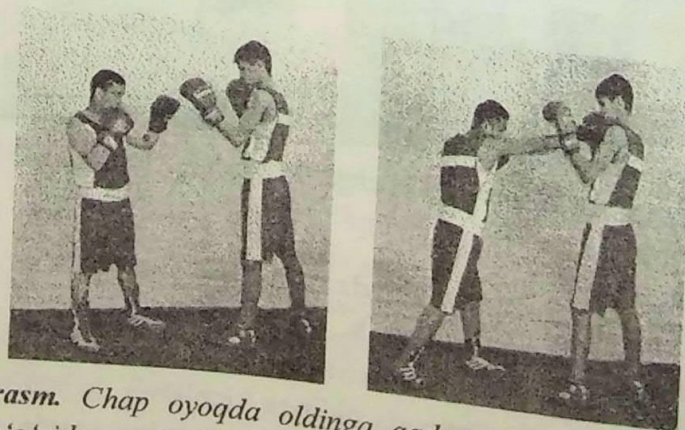
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlang va unga tana og'irligini o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavgdani tos-son bo'g'imidan o'ngdan chapga burib, o'ng yelkani keskin burib va o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziqli bo'yicha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

Zarba paytida chap qo'l qo'lqopning panja qismi bilan boshni himoyalaydi, tirsak esa gavgdani 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.



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



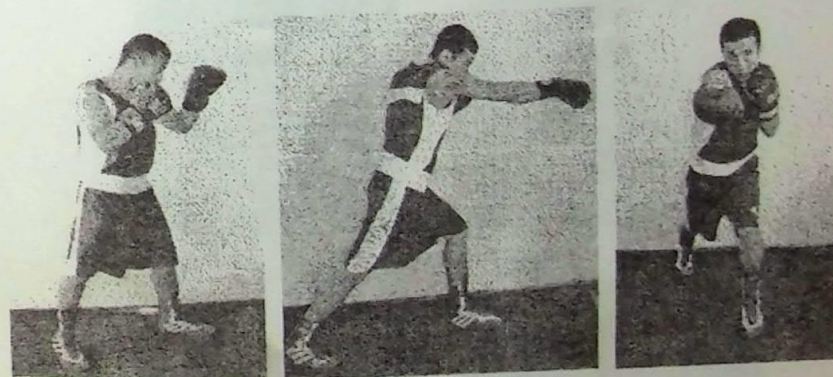
29-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilish.

O'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba berish.

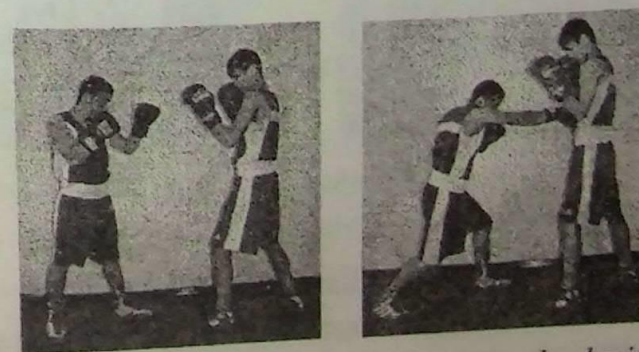
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavgdani tos-son bo'g'imidan o'ngdan-chapga

burib, biroz 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 biroz ko'tariladi. Chap qo'l bilan boshni himoyalaydi, tirsak esa gavgdani mumkin bo'lgan javob yoki qarshilovchi hujumlardan ehtiyotlaydi. Qo'lni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatiga o'ting.



30-rasm. O'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba berish



31-rasm. O'ng qo'lda gavgdaga 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: jangovar tik turish holatidan chap oyoq uchida deysinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavgani chapdan-o'ngga burib, o'ng qo'l kaftida to'sish bilan himoyalani shni bajaring.



32-rasm. O'ng qo'l kaftida to'sish bilan himoyalani sh.

Chap yelkada to'sish bilan himoyalani sh.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan chap oyoq uchida deysinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavgani 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 himoyalani shni bajaring.



33-rasm. Chap yelkada to'sish bilan himoyalani sh

Boshga beriladigan zarbaga qarshi bilaklar yordamida to'sish bilan himoyalani sh.

Bajarilish texnikasi: jangovar 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 himoyalani shni bajaring.



34-rasm. Boshga beriladigan yordamida to'sish bilan himoyalaniş zarbaga qarshi bilaklar

Gavdaga beriladigan zarbaga qarshi bilaklar yordamida to'sish bilan himoyalaniş.

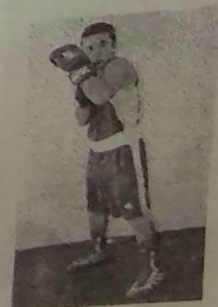
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavda og'irligini ikkala oyoqqa o'tkazing, tizzani biroz bukib va birlash-tirilgan ikkala qo'l bilaklarining (kaftlarni o'ziga qaratib) gavda yoniga tushirib, bilaklar yordamida to'sish bilan himoyalanişni bajaring.

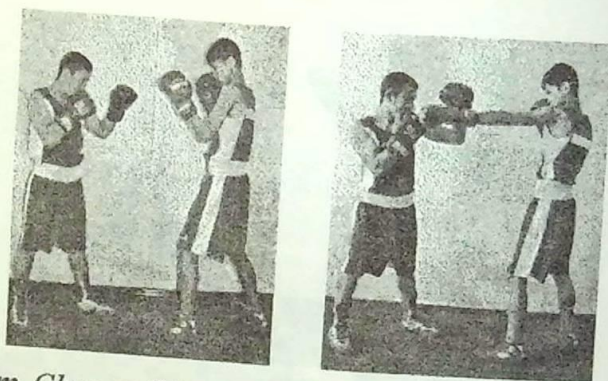


35-rasm. Gavdaga beriladigan zarbaga qarshi bilaklar yordamida to'sish bilan himoyalaniş

Chap qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalaniş.

Bajarilish texnikasi: jangovar 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 himoyalanişni bajaring.

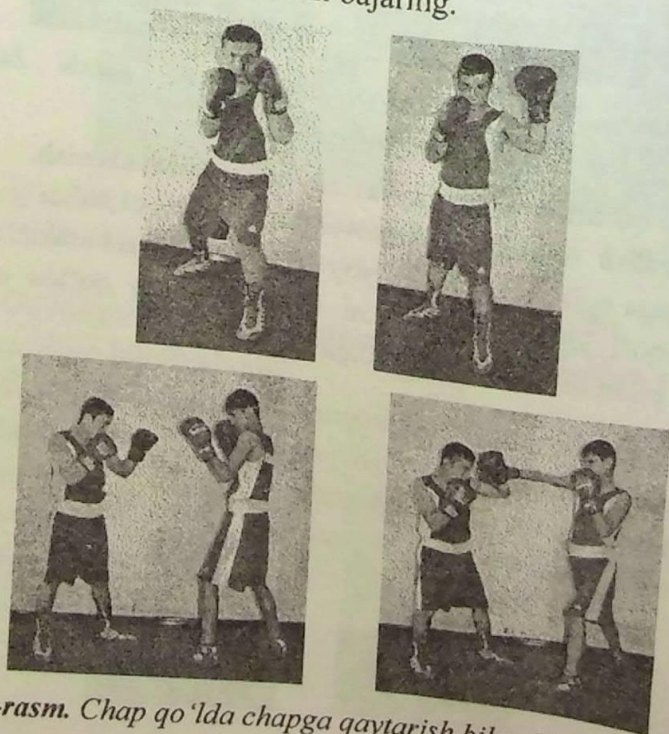




36-rasm. Chap qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalaniish.

Chap qo'lda chapga qaytarish bilan himoyalaniish.

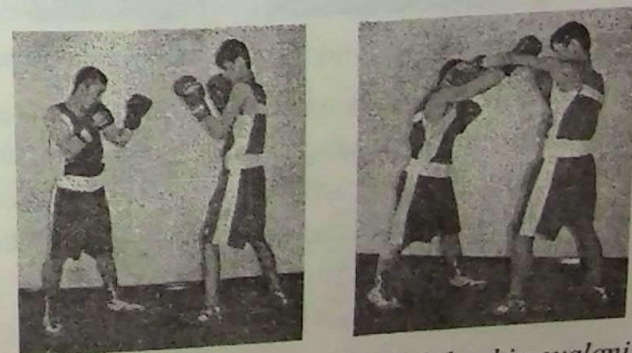
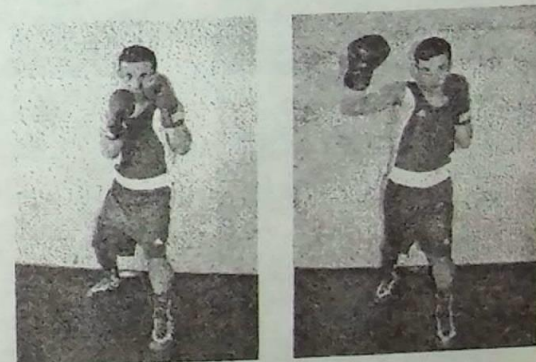
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgdani biroz orqaga egib, chap qo'lni yoy bo'ylab chapga harakatlantirib va o'ng qo'l kafti bilan iyakni berkitib, chap qo'lda chapga qaytarish bilan himoyalaniishni bajaring.



37-rasm. Chap qo'lda chapga qaytarish bilan himoyalaniish.

O'ng qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalaniish.

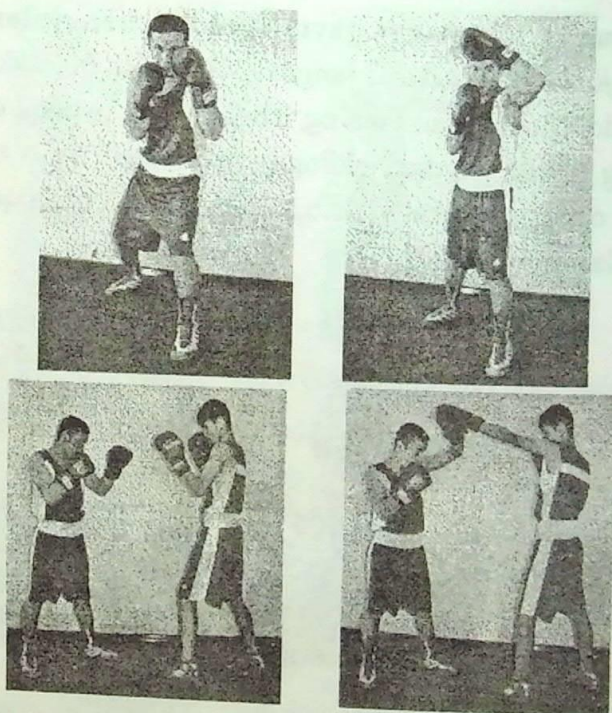
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida depsinish bilan tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavgdani oldinga-chapga egib va o'ng qo'lni yoy bo'ylab o'ngga harakatlantirib, o'ng qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalaniishni bajaring.



38-rasm. O'ng qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalaniish.

Chap qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalaniish.

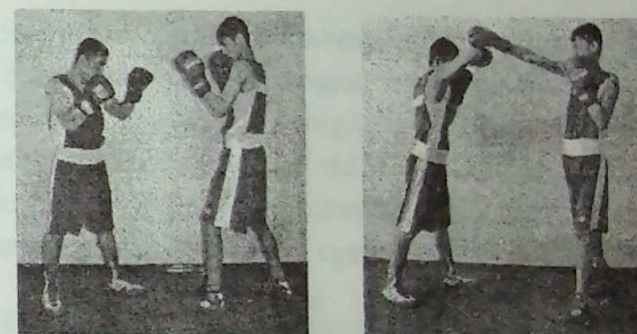
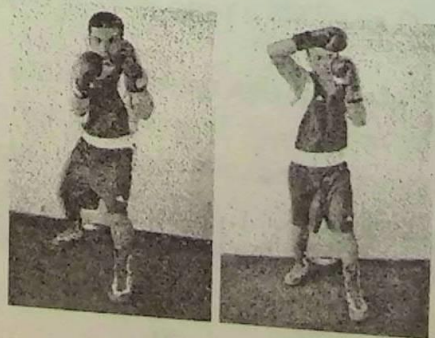
Bajarilish texndikasi: jangovar tik turish holatidan gavgdani biroz orqaga egib, tirsakdan bukilgan chap qo'lni yuqoriga harakatlantirib, iyakni o'ng qo'l kafti bilan berkitib, chap qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalaniishni bajaring.



39-rasm. Chap qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalani

O'ng qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalani

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavgdani chapgga egib, tirsakdan bukilgan o'ng qo'lni yuqoriga harakatlantirib, chap qo'l kafti bilan iyakni berkitib, o'ng qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalani



40-rasm. O'ng qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalani

Chap qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalani

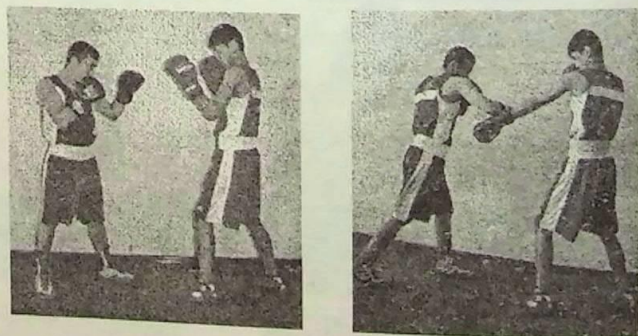
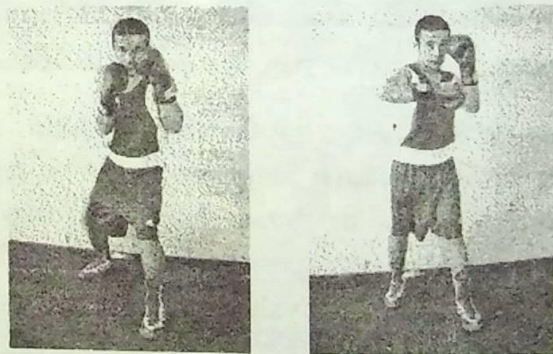
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgdani biroz orqaga egib, tirsakdan bukilgan chap qo'lni pastga harakatlantirib, o'ng qo'l kafti bilan iyakni berkitib, chap qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalani



41-rasm. Chap qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalani

O'ng qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalanish.

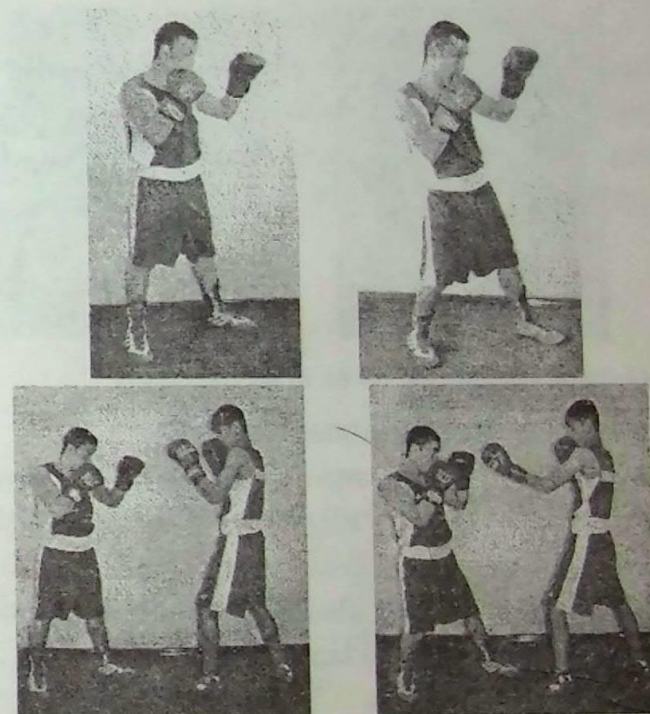
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida depsinib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing, gavgani oldinga-o'ngga bir oz egib, bir vaqtning o'zida tirsakdan bukilgan o'ng qo'lni pastga harakatlantirib va chap qo'l kafti bilan iyakni berkitib, o'ng qo'lda pastga qaytarish bilan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



42-rasm. O'ng qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalanish.

Gavgani orqaga og'dirish bilan himoyalanish.

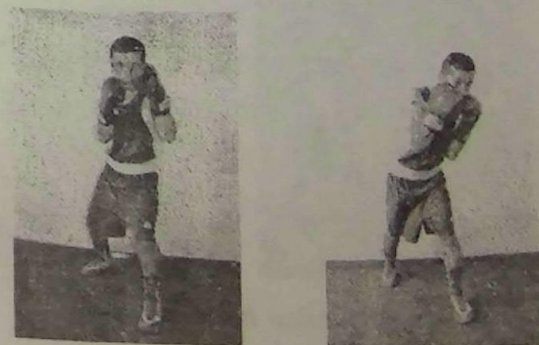
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan chap oyoq uchida depsinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavgani orqaga og'dirib, chap yelkani chiqarib va iyakni o'ng qo'l kafti bilan berkitib, og'ish bilan himoyalanishni bajaring.



43-rasm. Gavgani orqaga og'dirish bilan himoyalanish.

Chapga og'ish bilan himoyalanish.

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





44-rasm. Chapga og'ish bilan himoyalaniish.

O'ngga og'ish bilan himoyalaniish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan chap oyoq uchida deysinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavgdani 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 himoyalaniishni bajarang.



45-rasm. O'ngga og'ish bilan himoyalaniish.

Yarim o'tirish bilan himoyalaniish.

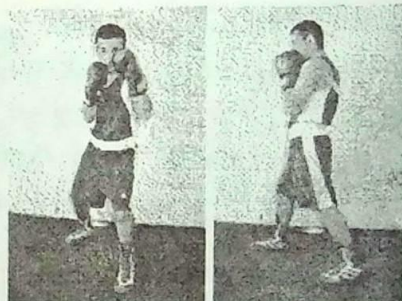
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgdani pastga harakatlantirib, tana og'irligini ikkala oyoqda saqlab, boshni himoyalab va ikkala qo'llarni (kaftlarni o'ziga qaratib) iyak oldida qattiq qisib, yarim o'tirish bilan himoyalaniishni bajarang.



46-rasm. Yarim o'tirish bilan himoyalaniish.

Chap oyoqda yonga qadam tashlash bilan bir vaqtda gavgdani chapga burish bilan himoyalaniish.

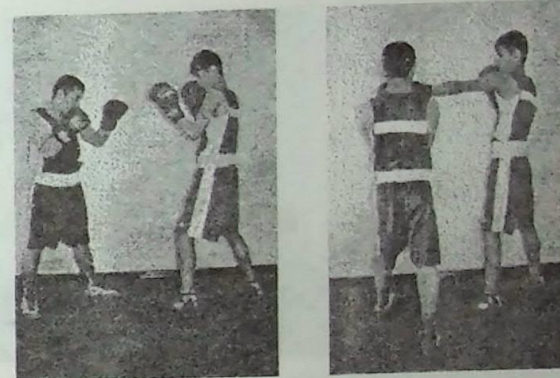
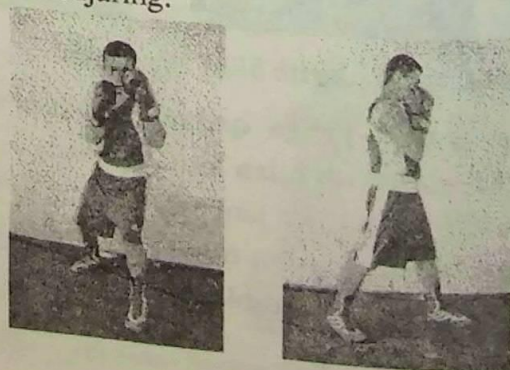
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgdani chap oyoq atrofida chapdan o'ngga va bir vaqtning o'zida chap oyoqda chapga qadam tashlab, gavgdani chapga burish bilan himoyalaniishni bajarang.



47-rasm. Chap oyoqda yonga qadam tashlash bilan bir vaqtda gavdani chapga burish bilan himoyalaniish

O'ng oyoqda yonga qadam tashlash bilan bir vaqtda gavdani o'ngga burish bilan himoyalaniish.

Bajarilish texnikasi: jangovar 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 himoyalaniishni bajaring.



48-rasm. O'ng oyoqda yonga qadam tashlab bir vaqtda gavdani o'ngga burish bilan himoyalaniish.

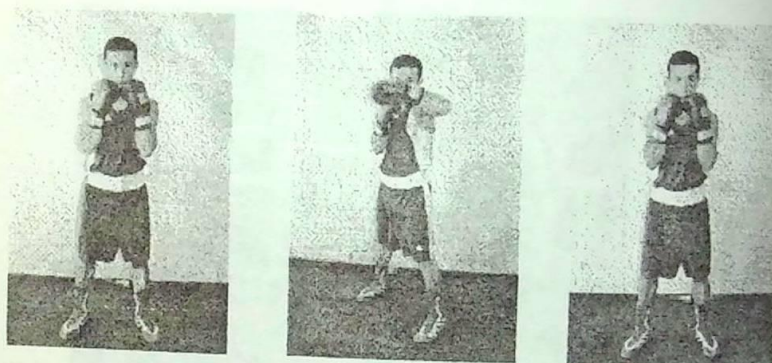
2.5. Yondan zarbalar va ulardan himoyalaniishlar.

Yondan zarbalar

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'lining mushti egri chiziq (yoy) hosil qilib, nishonga yondan yo'naladi, bilak va tirsak musht bilan bir tekislikda harakat qiladi.

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

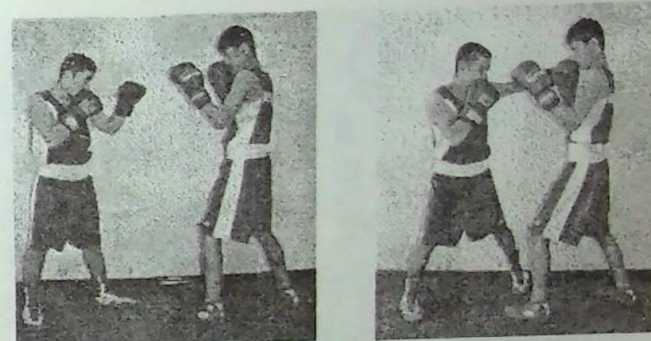
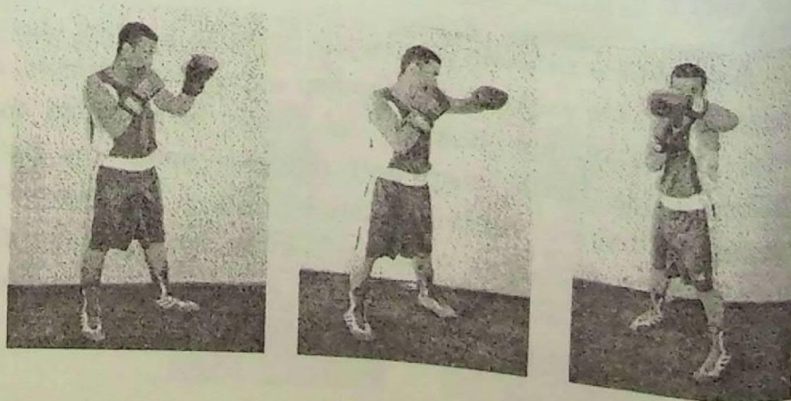
Bajarilish texnikasi: yuzma-yuz holatdan gavdani chapdan-o'ngga burib, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchida burilib, chap qo'lni keskin oldinga tashlab, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib, chap qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab nishonga yo'naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo'lgan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



49-rasm. Yuzma-yuz holatda chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Turgan joyida chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

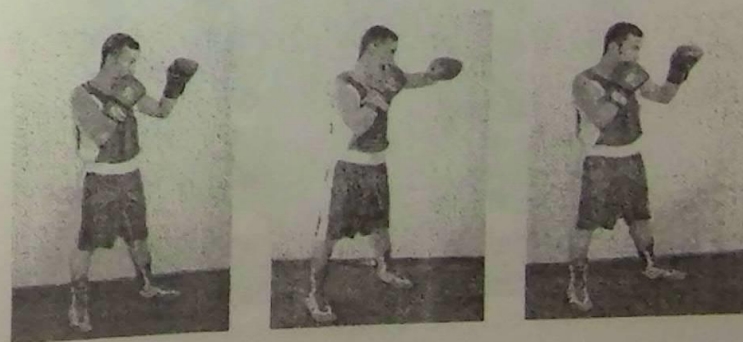
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgani chapdan – o'ngga burib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchida burilib, chap qo'lni keskin siltab, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib va chap qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab nishonga yo'naltirib, 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 jangovar tik turish holatini egallang.



50-rasm. Turgan joyida boshga yondan zarba berish.

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

Bajarilish texnikasi: jangovar 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 gavgani 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 trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.





51-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavgaga yondan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan yengil yarim o'tirib va bir vaqtning o'zida gavgani 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 trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



52-rasm. Chap qo'lda gavgaga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda yondan zarbalar.

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

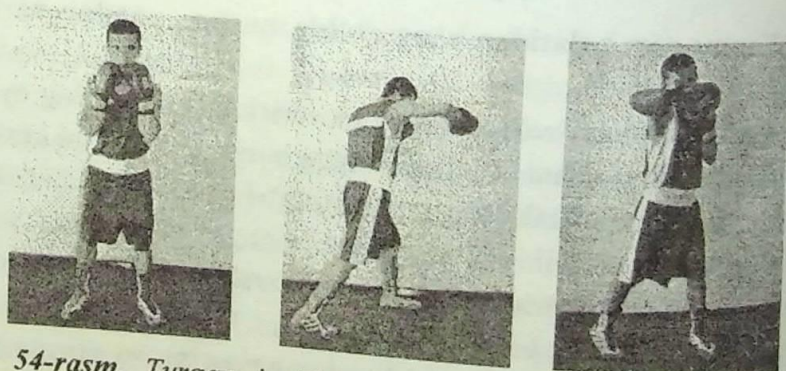
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib gavgani o'ngdan-chapga burib, o'ng qo'lni keskin siltab chiqarib, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib va o'ng qo'l mushtini yoy bo'ylab nishonga yo'naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo'lgan qarshilovchi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



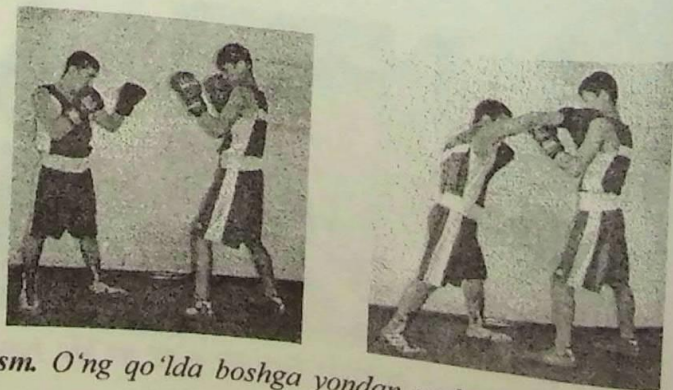
53-rasm. Yuzma-yuz holatda boshga o'ng qo'lda yondan zarba berish

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

Bajarilish texnikasi: jangovar 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 trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



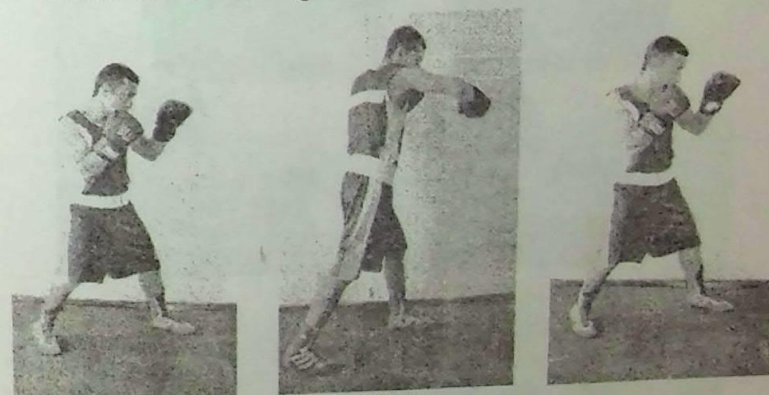
54-rasm. Turgan joyida o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.



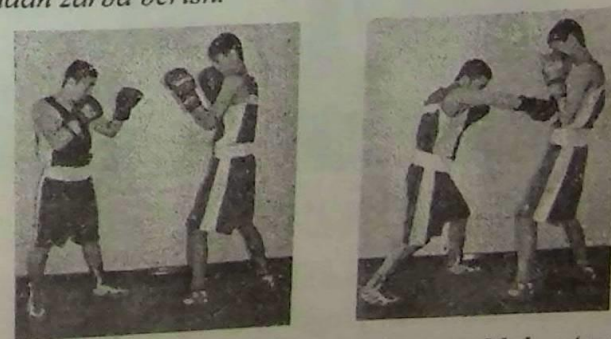
55-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilish.

O'ng qo'lda gavdaga yondan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovar 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 jangovar tik turish holatini egallang.



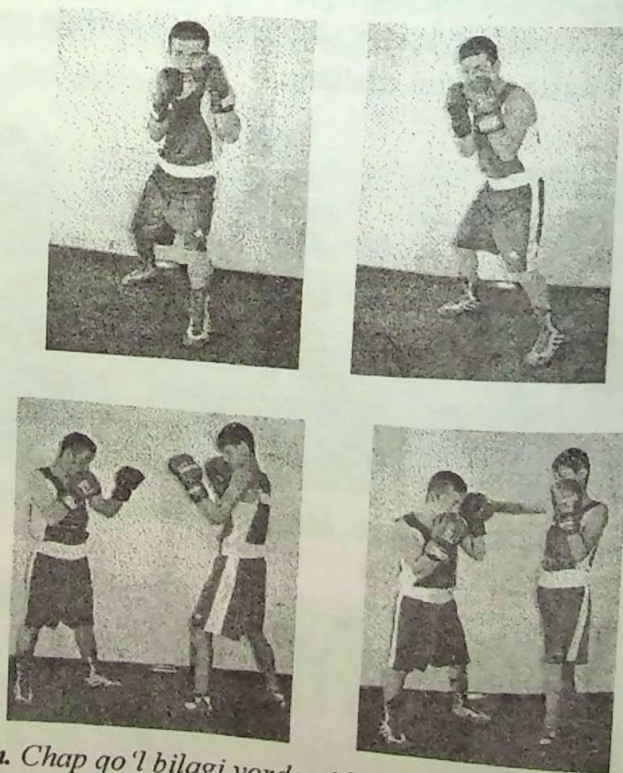
56-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba berish.



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

Yondan berilgan zarbalardan himoyalaniish. Chap qo'l bilagi yordamida to'sish bilan himoyalaniish.

Bajarilish texnikasi: jangovar 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 himoyalaniishni bajaring.

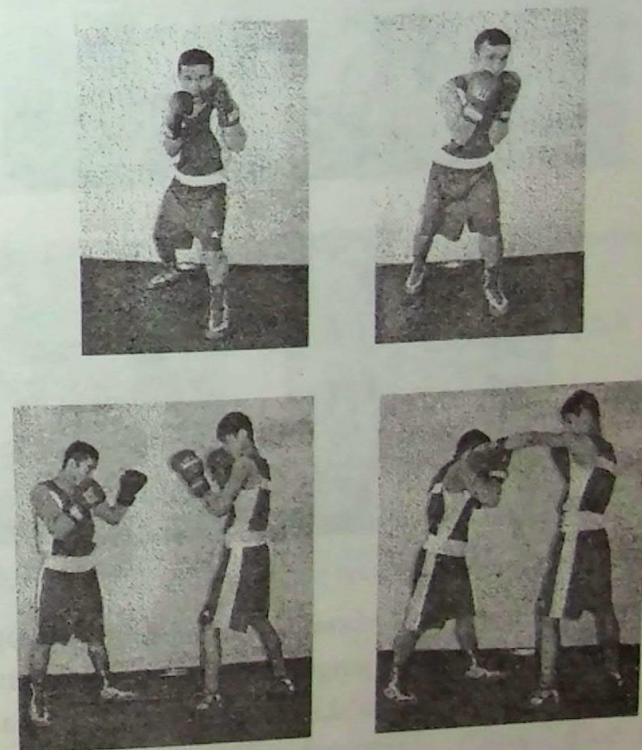


58-rasm. Chap qo'l bilagi yordamida to'sish bilan himoyalaniish

O'ng qo'l bilagi yordamida to'sish bilan himoyalaniish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, 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.



59-rasm. O'ng qo'l bilagi yordamida to'sish bilan himoyalaniish

Chap qo'l tirsagi yordamida to'sish bilan himoyalaniish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan to'sni biroz orqaga egiltirib, tirsaklari o'tkir burchak ostida pastga tushirilgan ikkala qo'lni bukib, gavdaga biroz taqalgan chap qo'l tirsagini zarbaga qarshi qo'ying. Gavdani biroz o'ngga burish orqali tirsakka berilgan zarbani yumshatish mumkin.



60-rasm. Chap qo'l tirsagi yordamida to'sish bilan himoyalaniish.

O'ng qo'l tirsagi yordamida to'sish bilan himoyalaniish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan to'sni biroz orqaga egiltirib, tirsaklari o'tkir burchak ostida pastga tushirilgan ikkala qo'lni bukib, gavgdaga biroz taqalgan o'ng qo'l tirsagini zarbaga qarshi qo'ying. Gavgdani biroz chapga burish orqali tirsakka beriladigan zarbani yumshatish mumkin.



61-rasm. O'ng qo'l tirsagi yordamida to'sish bilan himoyalaniish

Chap bilak yordamida, to'xtatish – ustiga qo'yish bilan himoyalaniish.

Bajarilish texnikasi: jangovar 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.

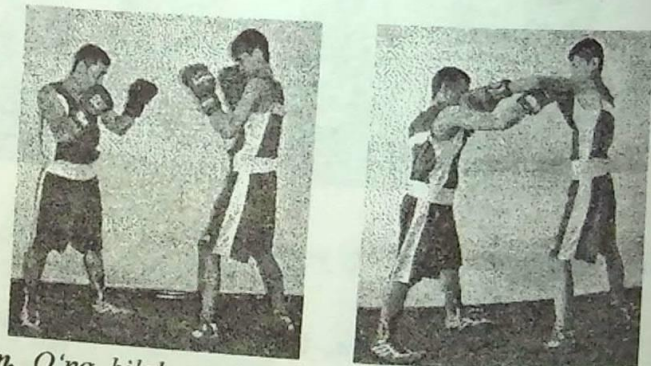


62-rasm. Chap bilak yordamida, to'xtatish – ustiga qo'yish bilan himoyalaniish.

O'ng bilak yordamida to'xtatish – ustiga qo'yish bilan himoyalaniish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan raqibning chap qo'lda boshga yondan zarba bilan hujumi boshlanishida

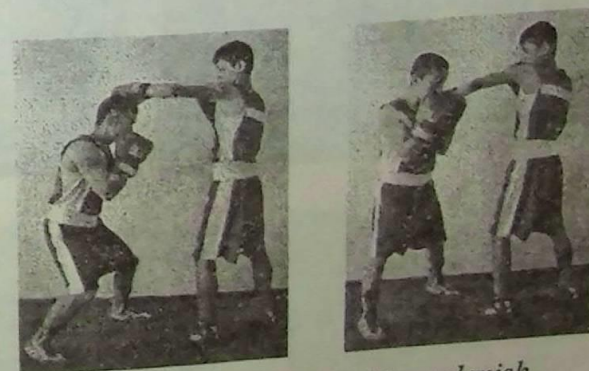
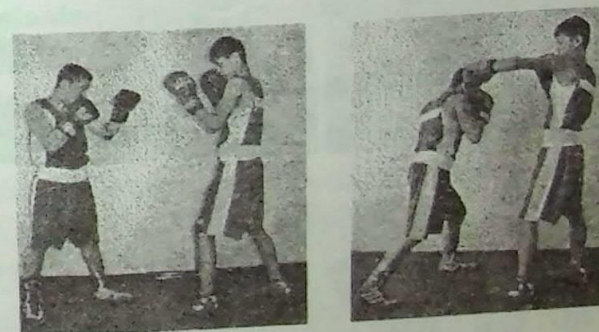
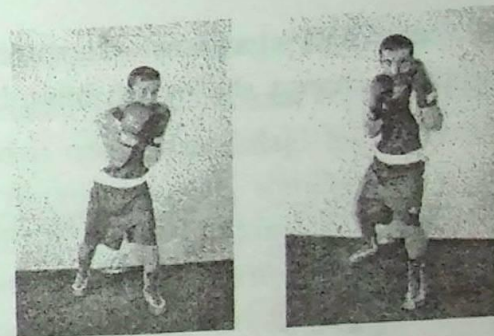
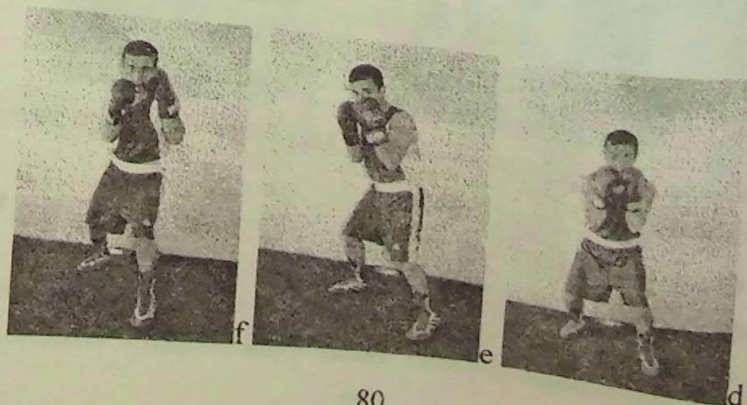
urayotgan qo'lining bilagiga to'g'ri burchak ostida bukilgan va kafti pastga qaratilgan o'ng qo'lini qo'ying. Chap qo'l bilan boshni himoyalang.



63-rasm. O'ng bilak yordamida to'xtatish – ustiga qo'yish bilan himoyalaniish.

O'ngga sho'ng'ish bilan himoyalaniish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, gavgdani bir oz, oldinga – chapgga og'dirib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. So'ngra gavgdani og'irligini ikkala oyoqqa barobar taqsimlab, gavgda bilan pastga harakat qiling. Oyoqlarni to'g'rilab va gavgdani o'ngga burgan holda yuqoriga siltab chiqarib o'ngga sho'ng'ish bilan himoyalaniishni bajaring.

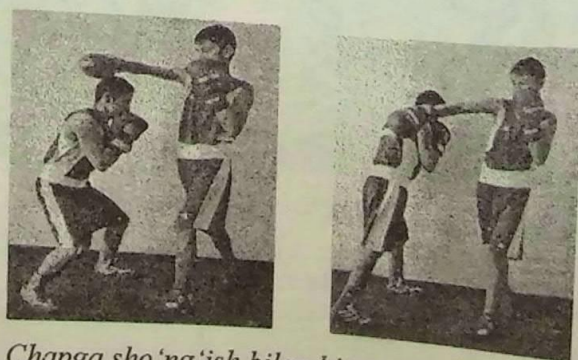
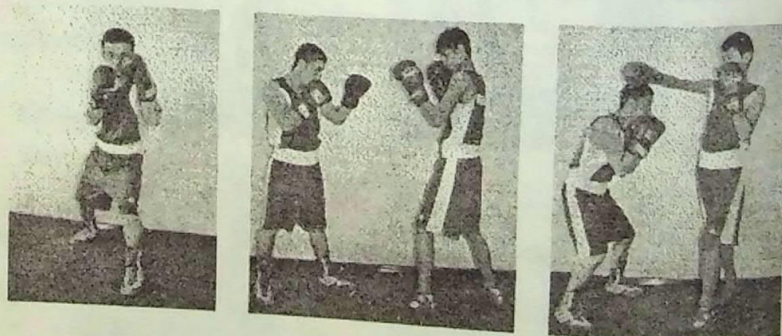
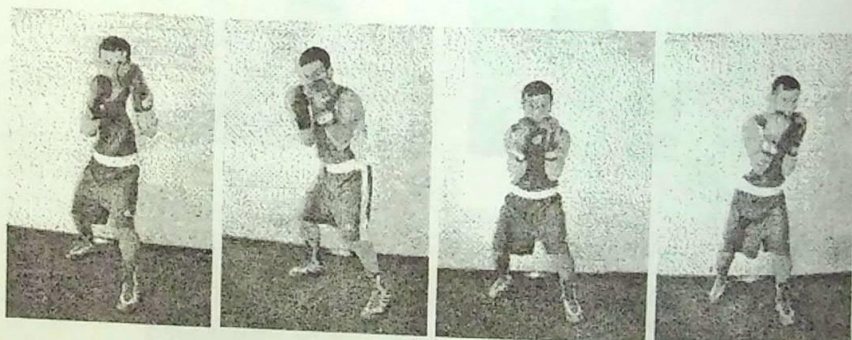


64-rasm. O'ngga sho'ng'ish bilan himoyalaniish

Chapgga sho'ng'ish bilan himoyalaniish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan, chap oyoq uchida deysinib, gavgdani bir oz oldinga – o'ngga og'dirib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing. So'ngra tana og'irligini ikkala oyoqqa baravar taqsimlab, gavgda bilan pastga harakat

qiling. Oyoqlarni to'g'rilab, gavnani chapga burgan holda yuqoriga siltab chiqarib, chapga sho'ng'ish bilan himoyalaniшни bajaring.



65-rasm. Chapga sho'ng'ish bilan himoyalaniш.

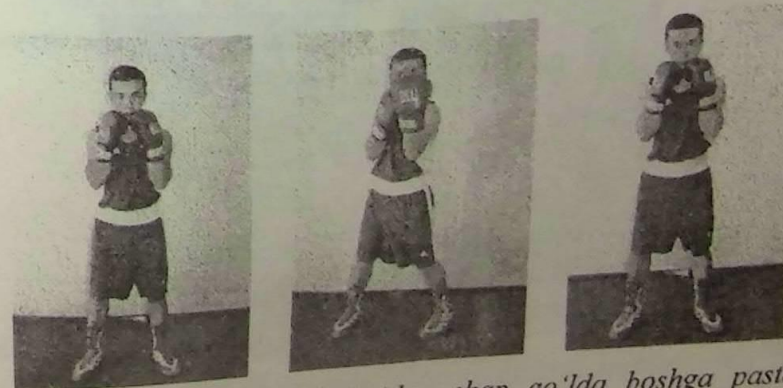
2.6. Pastdan zarbalar va ulardan himoyalaniшlar

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.

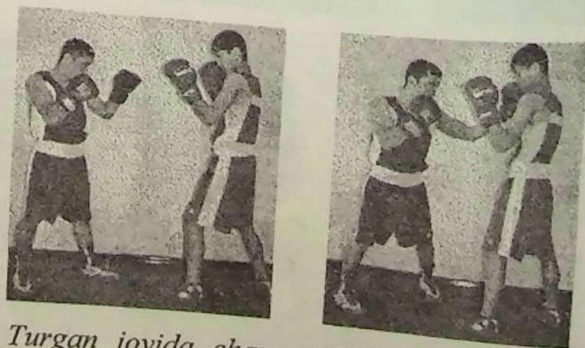
Bajarilish texnikasi: yuzma-yuz holatidan, gavnani chapdan-o'ngga burib, bir vaqtning o'zida chap oyoq tovonida burilib, pastga biroz engashib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht bar-moqlarini yuqoriga qaratib, bir vaqtning o'zida oyoqlarni to'g'rilab, chap qo'lda pastdan-yuqoriga zarba harakatini bajaring. O'ng qo'l boshni qarshilovchi zarbalardan himoya qiladi. Chap qo'lni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va yuzma-yuz holatini egallang.



66-rasm. Yuzma-yuz holatidan chap qo'lda boshga pastdan zarba berish.

Turgan joyida chap qo'lda boshga pastdan zarba berish.

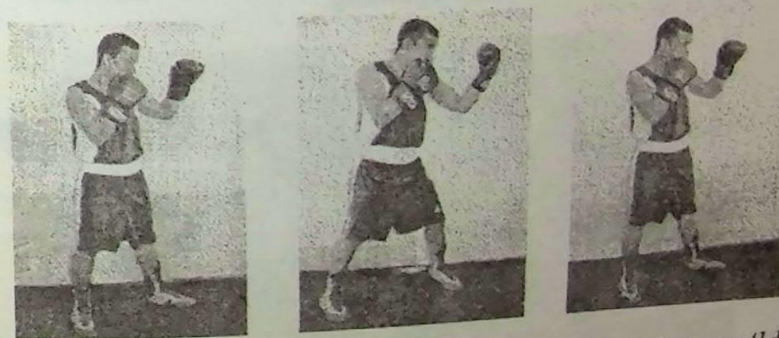
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgdani chapdan-o'ngga burib, o'ng oyoqda depsinish bilan pastga biroz engashib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, bir vaqtning o'zida oyoqlarni to'g'rilab, chap qo'lda pastdan yuqoriga zarba harakatini bajaring. O'ng qo'l boshni qarshilovchi zarbalardan himoya qiladi. Chap qo'lni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



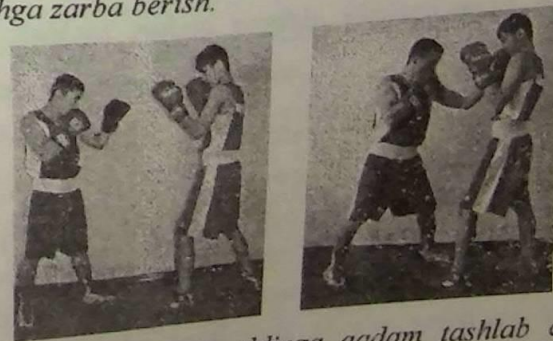
67-rasm. Turgan joyida chap qo'lda pastdan boshga zarba berish.

Chap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo'lda pastdan boshga zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida depsinib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlashni bajaring. Bir vaqtning o'zida, gavgdani chapdan-o'ngga burib, biroz yarim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarni 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'l va chap oyoqni zarba trayektoriyalari bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



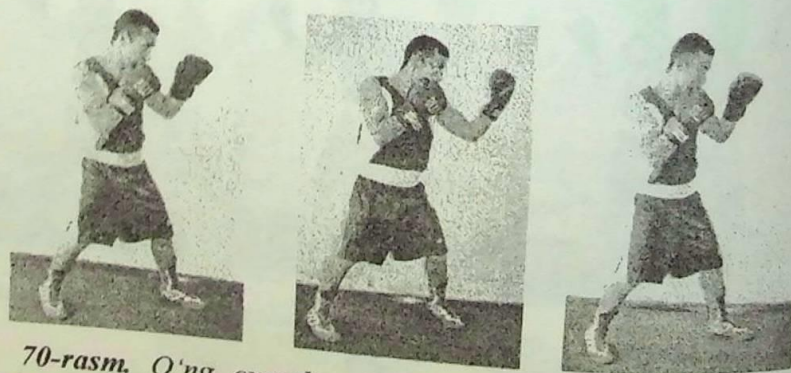
68-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo'lda pastdan boshga zarba berish.



69-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: jangovar tik turish holatidan chap oyoq uchida deysinib, o'ng oyoqda oldinga-o'ngga kichik qadam tashlang. Bir vaqtning o'zida, gavdani chapdan-o'ngga burib va biroz 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 jangovar tik turish holatini egallang.

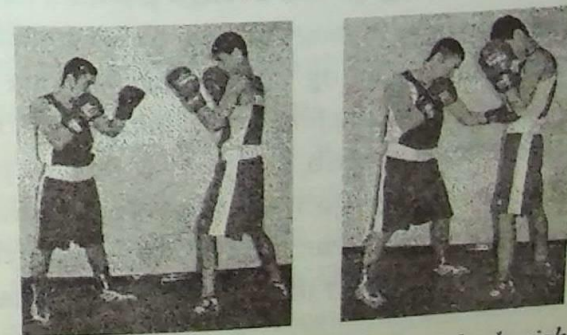
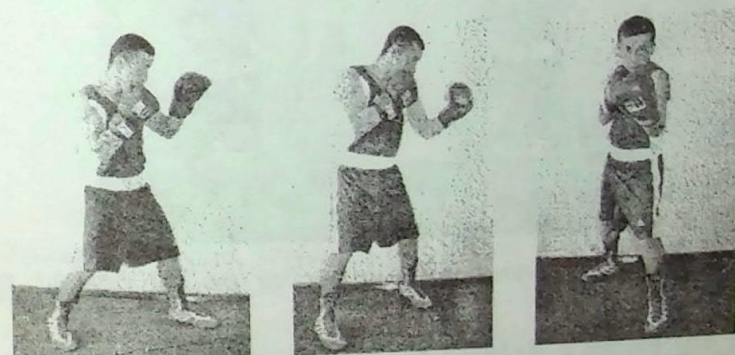


70-rasm. O'ng oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo'lda pastdan zarba berish

Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavdani chapdan o'ngga burib, gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavdani o'ngga burib va biroz yarim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarini yuqoriga qaratib, bir vaqtning o'zida oyoqlarni to'g'rilab, chap qo'lda pastdan zarba harakatini bajaring. O'ng qo'l boshni qarshilovchi zarbalardan himoya qiladi. Chap qo'lni zarba trayektoriyasi

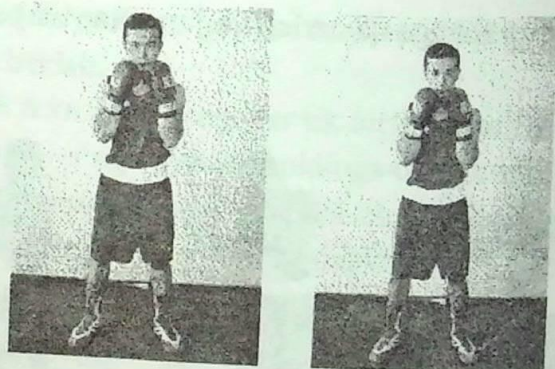
bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



71-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.

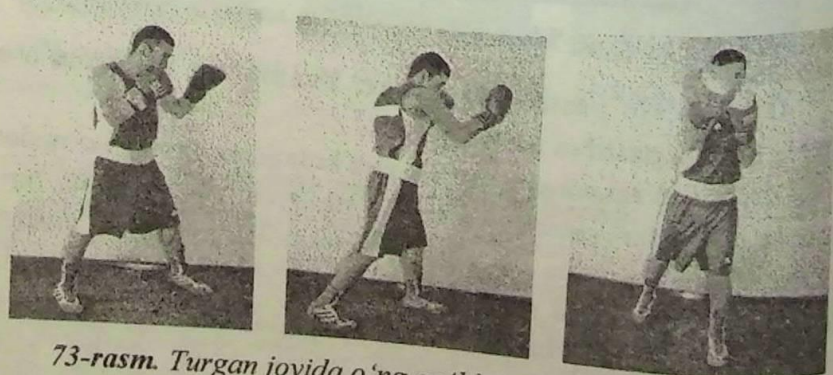
Bajarilish texnikasi: yuzma-yuz holatidan gavdani o'ngdan-chapga burib, bir vaqtning o'zida o'ng oyoq uchini burib, biroz yarim o'tirib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, mushtni barmoqlarni yuqoriga qaratib, oyoqlarni to'g'rilab, o'ng qo'lda pastdan-yuqoriga zarba harakatini bajaring. Chap qo'l boshni qarshilovchi zarbalardan himoya qiladi. O'ng qo'lni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va yuzma-yuz tik turish holatini egallang.



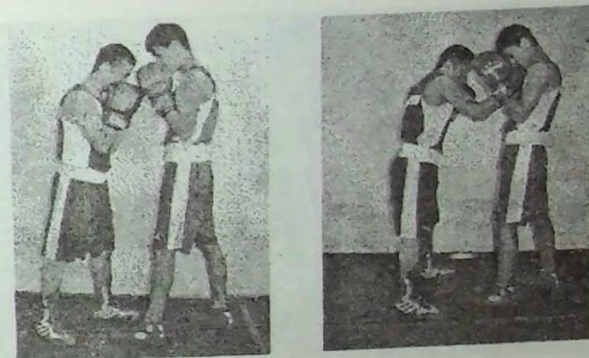
72-rasm. Yuzma-yuz holatidan o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

Turgan joyida o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgani o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida o'ng oyoq uchini burib, biroz 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 trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



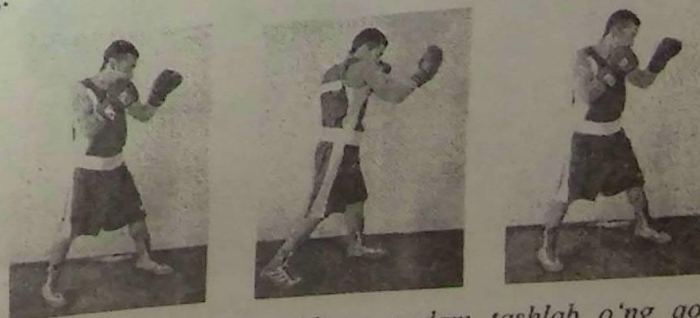
73-rasm. Turgan joyida o'ng qo'lda boshga pastda zarba berish



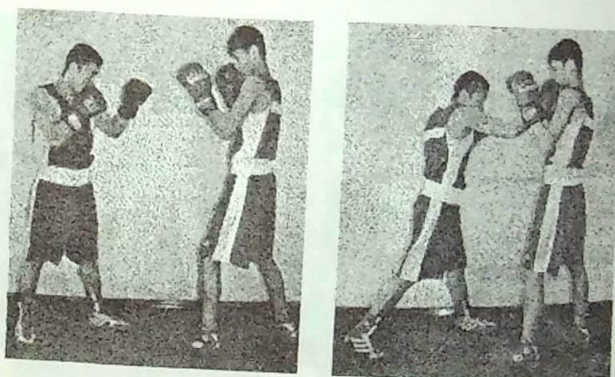
74-rasm. Turgan joyida o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan hujum qilish.

Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlang. Bir vaqtning o'zida gavgani chapdan-o'ngga burib, biroz 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 trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



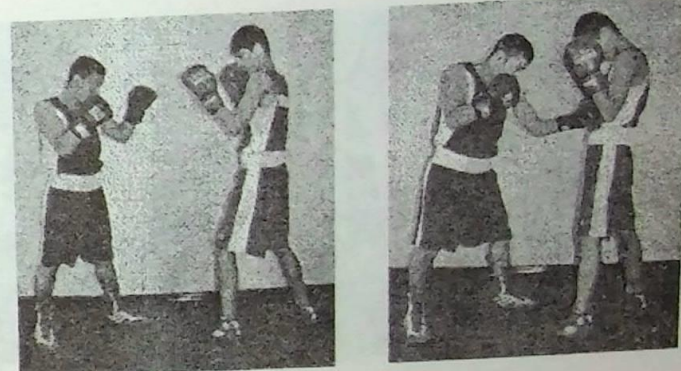
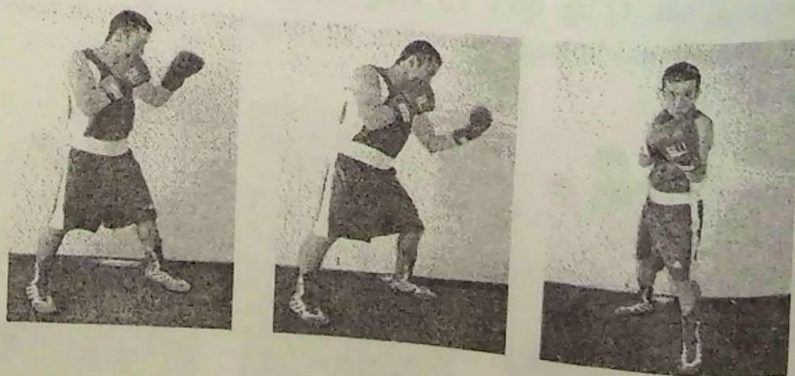
75-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda pastdan zarba berish.



76-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: jangovar tik turish holatidan gavgani o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida o'ng oyoq uchini burib, biroz 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 trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.

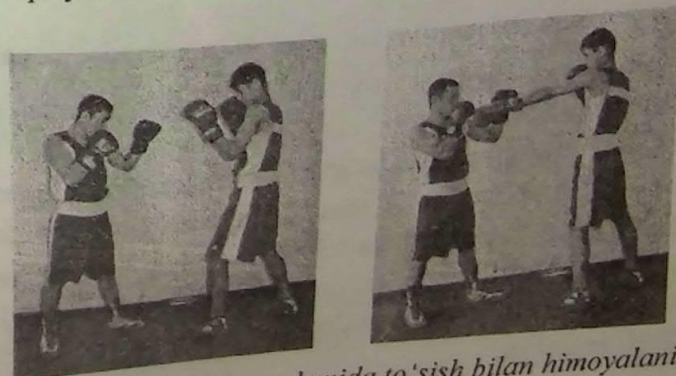


77-rasm. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

Pastdan beriladigan zarbalardan himoyalalanishlar.

Pastdan beriladigan zarbalardan himoyalalanishning asosiy va eng samarali turlariga quyidagilar kiradi:

1. Manyovr qilish bilan himoyalalanish.
2. O'ng va chap qo'l kafti yordamida to'sish bilan himoyalalanishlar.
3. O'ng yoki chap tirsak yordamida to'sish bilan himoyalalanishlar.
4. Urayotgan qo'lni ikki boshli mushagiga o'ng yoki chap qo'l kafti qo'yib to'xtatish bilan himoyalalanish.



78-rasm. O'ng qo'l kafti yordamida to'sish bilan himoyalalanish.



79-rasm. Tirsaklar yordamida to'sish bilan himoyalalanish.



80-rasm. Urayotgan qo'lga o'ng yoki chap qo'l kaftni qo'yib to'xtatish bilan himoyalalanish.

2.7. To'g'ridan ikkitalik zarbalar kombinatsiyalari.

Boshga va gavgdaga to'g'ridan beriladigan zarbalar ikkitalik kombinatsiyalaridan asosan, yaqin va o'rta masofalarda foydalani-ladi. Chap va o'ng qo'lda to'g'ridan boshga beriladigan zarbalar-dan iborat kombinatsiyalar shartli ravishda "bir-ikki" deb ataladi. Ringdagi jang vaziyatiga va taktik vazifalarga qarab turli boshga va gavgdaga to'g'ridan beriladigan zarbalardan iborat turli xil kom-binatsiyalarni 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 gavgdani 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 gavgdani 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 gavgdaga yaqinlashadi. Ikkita to'g'ridan zarba berilishi bilanoq zudlik bilan dastlabki holatni egallang.

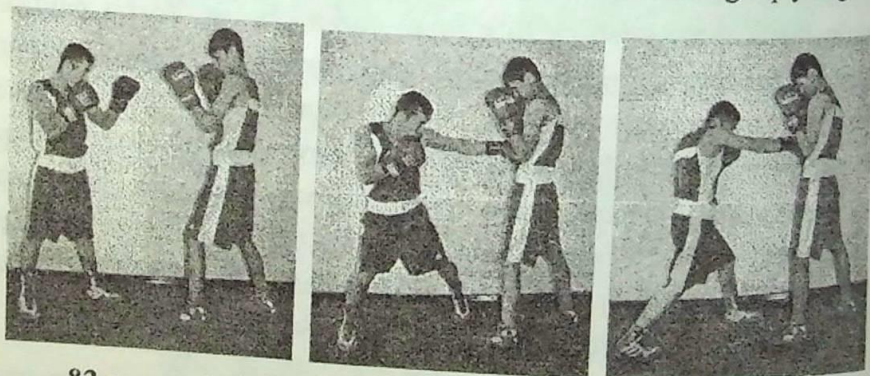


81-rasm. Oldinga qadam tashlash bilan chap va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar berish

Oldinga qadam tashlash bilan chap va o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib o'ng oyoq uchida depsinib, tana og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa

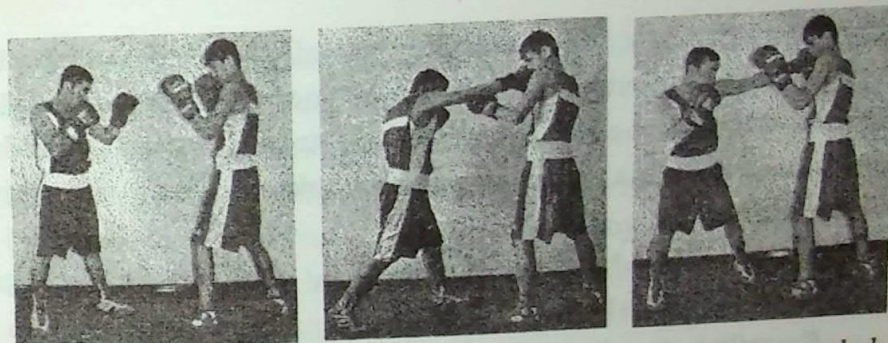
o'tkazib, bir vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga qadam tashlang va gavdani chapdan-o'ngga burib, oldinga-o'ngga engashib, chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba bering. Chap qo'l tirsagini gavdaga qattiqroq tortib, gavdani ko'tarmasdan va o'ng oyoqni qattiqroq bosib, gavda og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, zudlik bilan dastlabki holatga qayting.



82-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 muvaffaqiyatli 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.



83-rasm. O'ng va chap qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar berish.

2.8. To'g'ridan uchtalik zarbalar seriyasi.

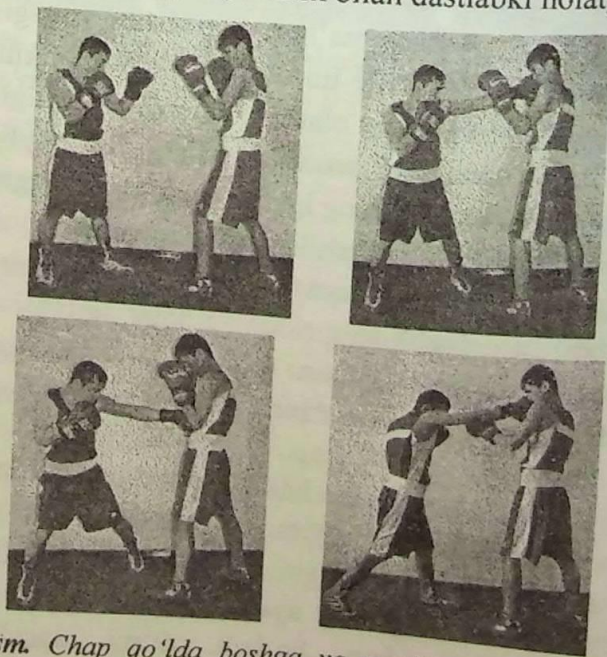
Zarbalarini bir qolipda qo'llash mumkin emas, undan jangdagi ma'lum bir jang masofasiga qarab texnika-taktik vositalar yordamida ongli ravishda foydalanish kerak. Har bir seriyani o'zining zarbalarini almashib bajarish tartibiga ega. Seriyalarni har bir zarbasi ma'lum bir nishonga tegishi kerak. Zarbalar 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 tanaffuslar qilinadi. Masalan, boshga uchtalik to'g'ridan zarbalar seriyasini "chapda-chapda-o'ngda" bajarish uchun "bir-bir-ikki" buyrug'i beriladi yoki huddi 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 tanaffuslar 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 gavgdaga, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar berish.

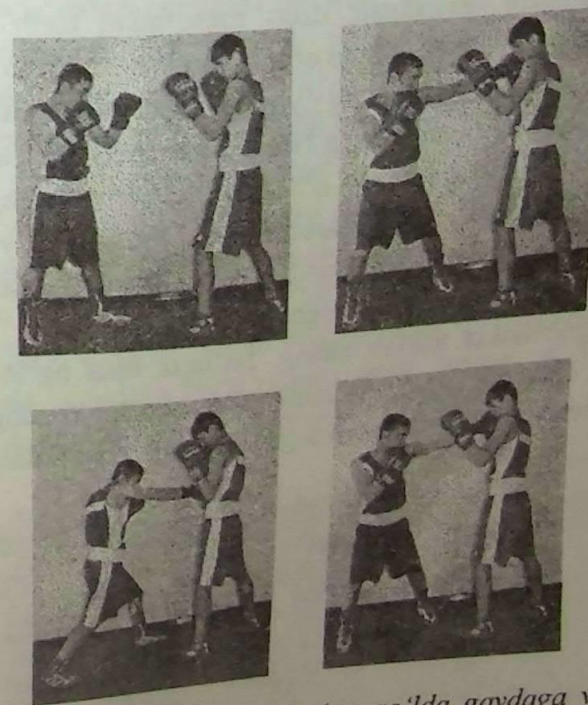
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda raqib boshiga to'g'ridan zarba bering. Chap qo'lni dastlabki holatga qaytarib, o'ng oyoqni chap oyoqqa qattiqroq tortib va bir vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga-chapga qadam tashlab, chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan 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.



84-rasm. Chap qo'lda boshga va gavgdaga, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar berish.

Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavgdaga 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 gavgdasiga to'g'ridan zarba bering. So'ngra chap oyoqda deysinib, tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazib va bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Kombinatsiya bajarilgach, zudlik bilan dastlabki holatga qayting.



85-rasm. Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavgdaga va chap qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar berish

2.9. To'g'ridan to'rttalik zarbalar seriyasi

To'rttalik 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 to'g'ridan zarbalar berish.

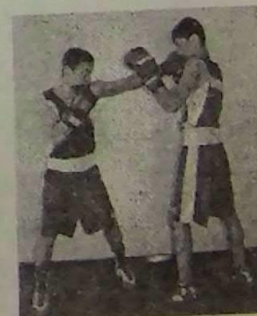
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda raqib boshiga to'g'ridan zarba bering. Zarbadan so'ng o'ng oyoqni chap oyoqqa qattiqroq torting va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Raqibning yaqinlashuvini biroz 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.

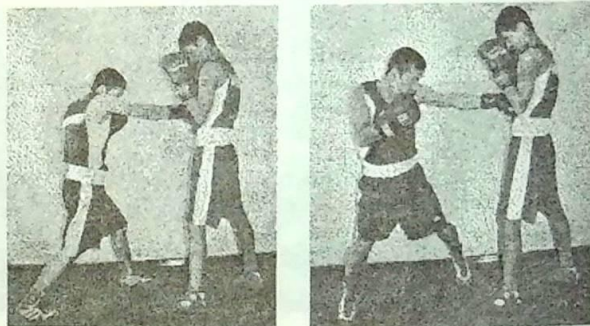


86-rasm. Chap va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar berish.

O'ng va chap qo'lda boshga, o'ng va chap qo'lda gavgdaga 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. Gavgdani o'ngdan-chapga burib va oldinga-chapga og'dirib, o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba bering. So'ngra tana og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa to'laligicha o'tkazib, chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, dastlabki holatga qayting.



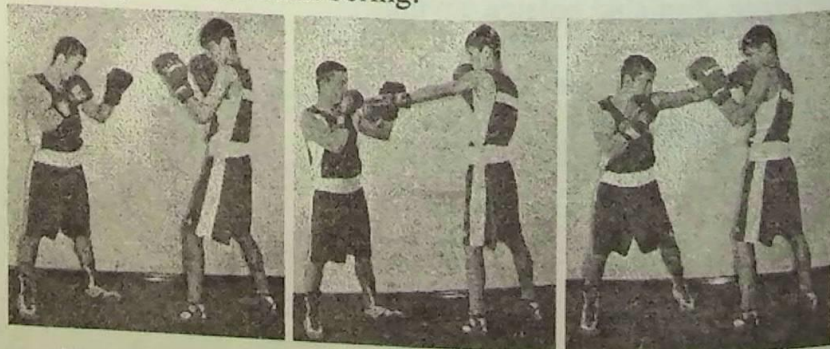


87-rasm. O'ng va chap qo'lda boshga, o'ng va chap qo'lda gavgaga to'g'ridan zarbalar berish

2.10. 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 himoyalash va chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

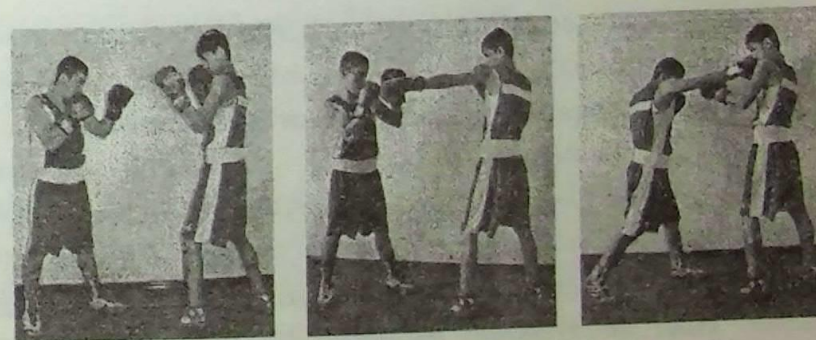
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoq uchida deysinib gavgani biroz orqaga og'dirib, tana og'irligini orqada turgan oyoqqa o'tkazib va o'ng qo'l kaftini raqib zarbasi ostiga qo'yish bilan himoyalashni bajaring. Zarba kaftga qattiq tegishi bilanoq, o'ng oyoq uchida yerdan deysinib, chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



88-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kaftini to'siq qilib qo'yish bilan himoyalash 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 himoyalash va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

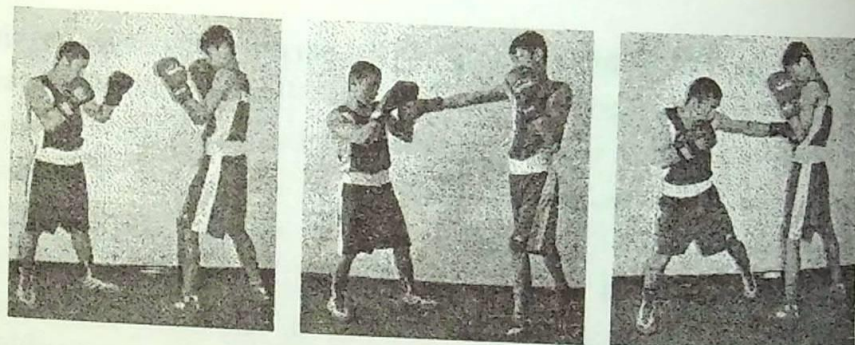
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoq uchida deysinib gavgani biroz orqaga og'dirib va o'ng qo'l kaftini raqib zarbasi ostiga qo'yish bilan himoyalash harakatini bajaring. Zarba kaftga qattiq tegishi bilanoq, o'ng oyoq uchida yerdan deysinib bilan o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



89-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l kaftini to'siq qilib qo'yish bilan himoyalash 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 himoyalash va chap qo'lda gavgaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

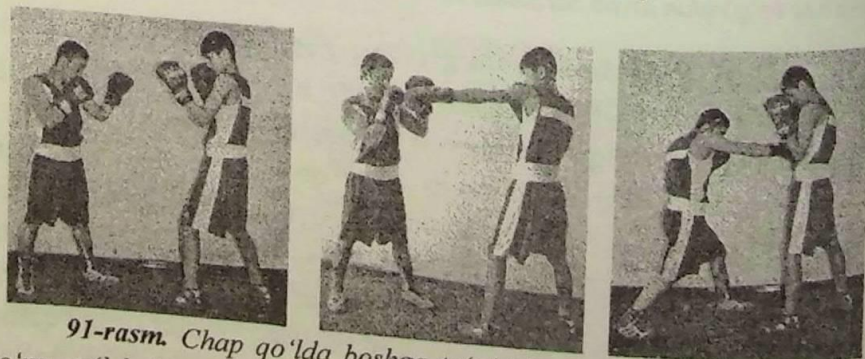
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoq uchida deysinib, gavgani bir oz orqaga og'dirib, tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'l kaftini raqib zarbasi ostiga qo'yish bilan himoyalash harakatini bajaring. Zarba kaftga qattiq tegishi bilanoq, o'ng oyoq uchida yerdan deysinib, chap qo'lda gavgaga to'g'ridan javob zarbasini bering.



90-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kaftini to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish va chap qo'lda gavgdaga 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 himoyalaniish va o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

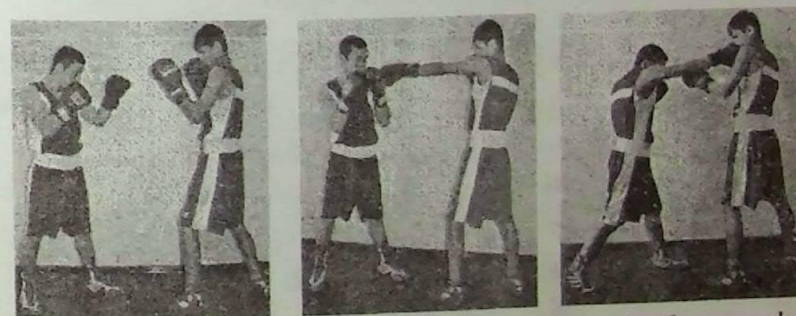
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoq uchida depsinib, gavgdani biroz orqaga og'dirib, tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'l kaftini raqib zarbasi ostiga qo'yish bilan himoyalaniish harakatini bajaring. Zarba kaftga qattiq tegishi bilanoq, o'ng oyoq uchida yerdan depsinib, o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini bering.



91-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kaftini to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda gavgdaga 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 himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

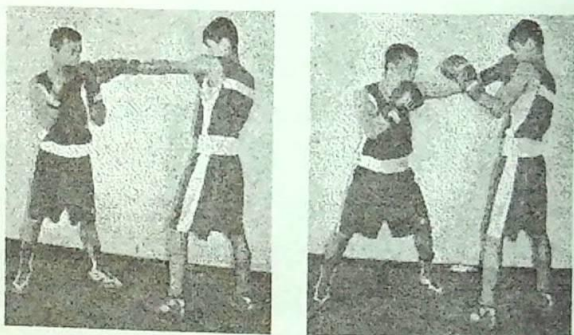
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda, boshga, to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda gavgdani chapdan-o'ngga burib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, iyakni o'ng qo'l kafti bilan himoyalab, raqib zarbasiga chap yelkani qo'yib, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniishni bajaring. Zarba yelkaga qattiq tegishi bilanoq, o'ng oyoq uchida yerdan depsinib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



92-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish 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 himoyalaniish 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 gavgdani 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 himoyalaniishni bajaring. Zarba yelkaga qattiq tegishi bilanoq, o'ng oyoq uchida yerdan depsinib, chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



93-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish 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 himoyalaniish va o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

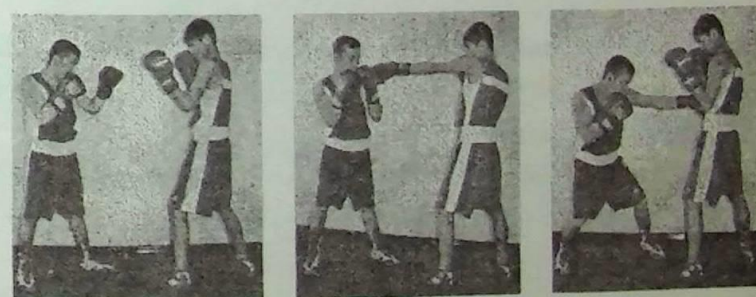
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda gavgdani chapdan-o'ngga burib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, iyakni o'ng qo'l kafti bilan himoyalab, raqib zarbasiga chap yelkani qo'yib, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniishni bajaring. Zarba yelkaga qattiq tegishi bilanoq, o'ng oyoq uchida yerdan depsinib, o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini bering.



94-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish va chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavgdani 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 himoyalaniishni bajaring. Zarba yelkaga qattiq tegishi bilanoq, o'ng oyoq uchida yerdan depsinib, chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.



95-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish va chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish.

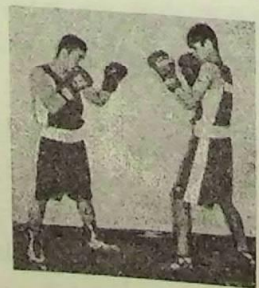
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoq uchida depsinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, raqib zarbasiga ikkala qo'l bilaklarini qo'yib, bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniishni bajaring. Zarba bilaklarga qattiq tegishi bilanoq, o'ng oyoq uchida yerdan depsinib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



96-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan beriladigan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish 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 himoyalaniish 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 himoyalaniish harakati bajaring. Zarba bilaklarga qattiq tegishi bilanoq, o'ng oyoq uchida yerdan depsinib, chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



97-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga javob zarbasini berish.

Chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda gavgdaga 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 himoyalaniish harakatini bajaring. Zarba bilaklarga qattiq tegishi bilanoq, o'ng oyoq uchida yerdan depsinib, chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



98-rasm. Chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda gavgdaga 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 himoyalaniish harakatini bajaring. Zarba bilaklarga qattiq tegishi bilanoq, o'ng oyoq uchida yerdan depsinib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



99-rasm. O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish 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 himoyalaniish 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.



100-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l yordamida o'ngga qaytarish bilan himoyalaniish 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 himoyalaniish 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'irligini chap oyoqqa o'tkazing.



101-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l yordamida chapga qaytarish bilan himoyalaniish 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 himoyalaniish 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

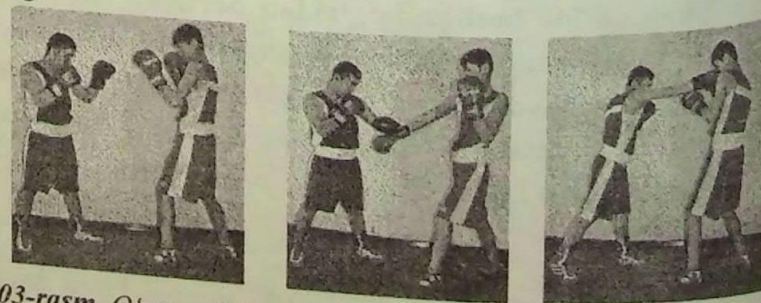
qadam tashlang va bir vaqtning o'zida tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing.



102-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l yordamida yuqoriga qaytarish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'l yordamida pastga qaytarish bilan himoyalalanish 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, o'ng 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'irligini chap oyoqqa o'tkazing.



103-rasm. O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'l yordamida pastga qaytarish bilan himoyalalanish 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 himoyalalanish va chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

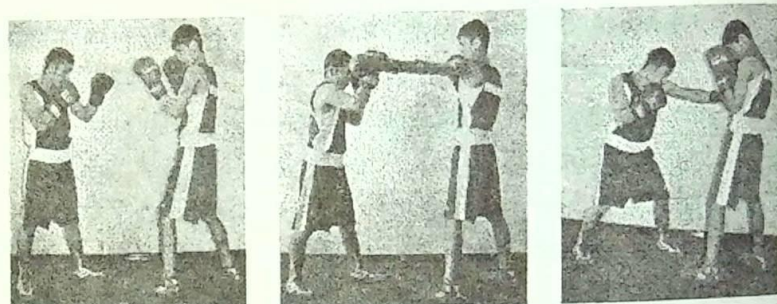
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan-chapga burib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan oxirgi paytda o'ng qo'l kaftini ichkariga qilib, qaytarishni bajaring. So'ngra chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



104-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'l yordamida chapga qaytarish bilan himoyalalanish 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 himoyalalanish va chap qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

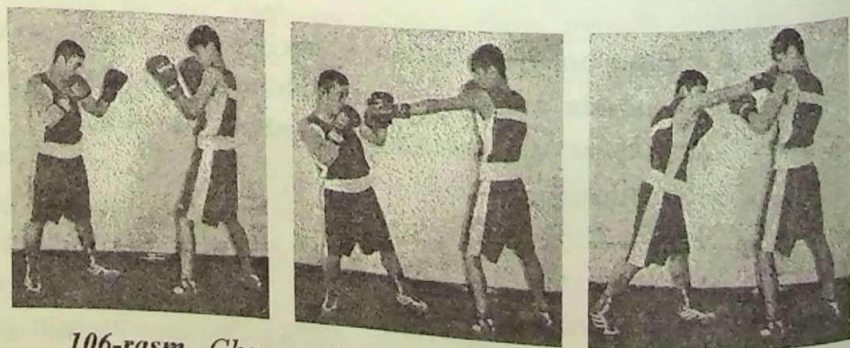
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlang, bir vaqtning o'zida gavdani oldinga-chapga og'dirib va chapdan-o'ngga burib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan oxirgi paytda, o'ng qo'lda tashqariga qaytarishni bajaring. So'ngra chap qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini bering va bir vaqtning o'zida tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing.



105-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'l yordamida o'ngga qaytarish bilan himoyalaniish va chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbadan orqaga og'ish bilan himoyalaniish 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 gavgdani orqaga og'dirib va iyakni o'ng qo'l kafti bilan himoyalab, og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. So'ngra chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda raqib boshiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



106-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga orqaga og'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbadan orqaga og'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda gavgdaga javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavgdani orqaga og'dirib va o'ng qo'l kafti bilan iyakni himoyalab, og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. So'ngra chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda raqib gavgdasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



107-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbadan orqaga og'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda gavgdaga javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbadan o'ngga og'ish bilan himoyalaniish 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 biroz yarim o'tirib, o'ngga og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. Qo'llar iyakka taqalgan, bosh chap yelkaga tushirilgan. So'ngra gavgda og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



108-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ngga og'ish bilan himoyalaniish 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 himoyalaniish 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 himoyalaniishni bajaring. So'ngra tana og'irlikni chap oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida o'ng qo'lda raqib gavdasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



109-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ngga og'ish bilan himoyalaniish 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 himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

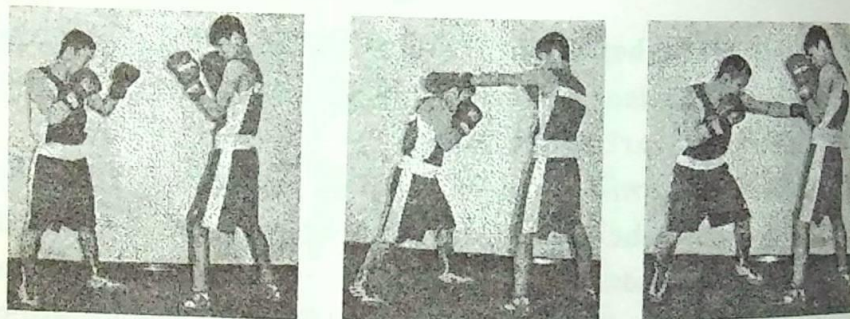
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan-chapga burib va boshni zarbadan olib qochib, chapga og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. So'ngra tana og'irlikni o'ng oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap qo'lda raqib gavdasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



110-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chapga og'ish bilan himoyalaniish 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 himoyalaniish 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 himoyalaniishni bajaring. So'ngra tana og'irlikni o'ng oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap qo'lda raqib gavdasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



111-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chapga og'ish bilan himoyalaniish va chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi yarim o'tirish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

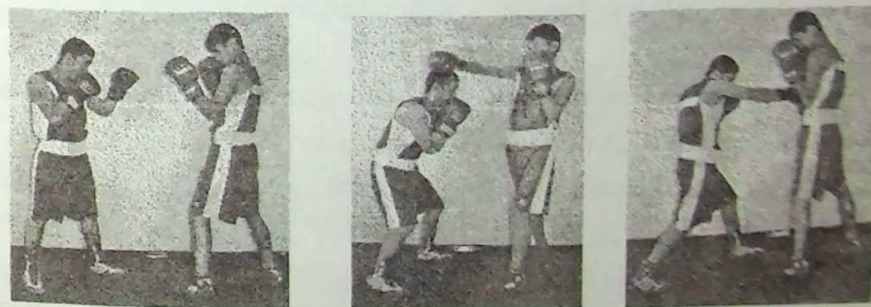
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda raqib zarbasi ostiga ikkala oyoqda bir tekis yarim o'tirib, yarim o'tirish bilan himoyalaniishni bajaring. So'ngra rostlanib, chap qo'lda raqib gavgdasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



112-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi yarim o'tirish bilan himoyalaniish 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 himoyalaniish va o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

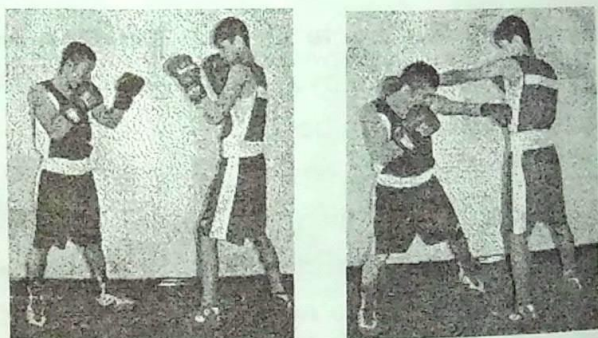
Bajarilish texnikasi: boshga o'ng qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan raqib hujum qilishi paytida raqib zarbasi ostiga ikkala oyoqqa bir tekisda yarim o'tirib, yarim o'tirish bilan himoyalaniishni bajaring. So'ngra rostlanib, raqib gavgdasiga o'ng qo'lda to'g'ridan javob zarbasi bering.



113-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi yarim o'tirish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

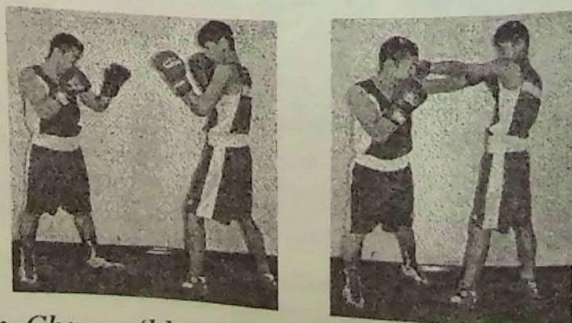
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavgdani oldinga o'ngga egiltirib, chap qo'l mushtini nishonga to'g'ri chiziq bo'ylab yo'naltiring. Zarba paytida o'ng qo'l bilan iyakni himoyalang. Agarda qarshilovchi zarba raqib harakatini yengib o'tsa, bu holda u samarali bo'ladi.



114-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi chap qo'lda gavgada to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

Chap qo'lda to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi chap qo'lda to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

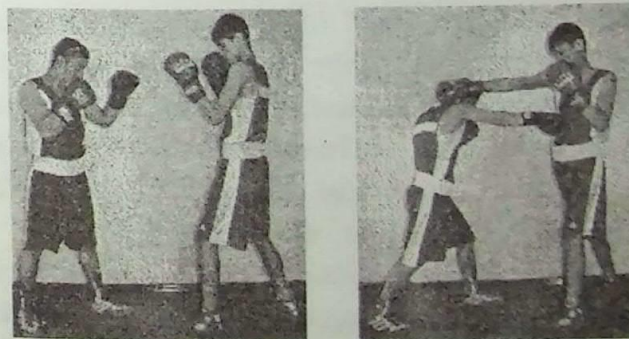
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavgani oldinga o'ngga egiltirib, chap qo'l mushtini nishonga to'g'ri chiziq bo'ylab yo'naltiring. Harakatning oxirgi paytida mushtning qisilishi va uning bilak bo'g'imidan egilishiga katta ahamiyat bering. Iyakni ehtiyotlovchi o'ng qo'l zaruriyat bo'lganda raqib zarbasini to'xtatishi kerak.



115-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan berilayotgan 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 gavgada 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 gavgani o'ngdan-chapga biroz 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.



116-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi o'ng qo'lda gavgada 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 gavgani 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.



117-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi o'ng qo'lda boshga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

Butun jahon dopingga qarshi kurash kodeksi bo'yicha sportchilar uchun ma'lumot qo'llanmasi

Foydali ma'lumotlar.

Butunjahon dopingga qarshi kurash kodeksi Sizga sportchi sifatida amal qilishingiz lozim bo'ladigan qoidalarni belgilaydi.

Ushbu ma'lumot qo'llanmasining maqsadi: Sizga mazkur qoidalarni tushunishga yordam beradi.

Mazkur hujjat faqatgina qo'llanma hisoblanadi. U kodeks atamalarining o'rniga ishlatilmaydi.

Shuni ta'kidlash lozimki, Kodeks atamalari doimo asl manba hisoblanadi. Shu tariqa, mazkur qo'llanma doimo asl manba bo'lib qoladi hamda hech qachon yuridik hujjat maqomiga ega bo'lmaydi.

Kodeksning avvalgi bir necha sahifalarida "sport ruhi" asl qadriyatlari haqida so'z yuritiladi. Aynan ushbu ruh har qanday dopingga qarshi kurash dasturlarini harakatlantiradi, bartaraf etadi.

Boshqacha qilib aytganda, taqiqlangan moddalar yoki uslublarni qasddan yoki bilmasdan sodir etishni yoki har qanday boshqa dopingga qarshi kurash qoidalarining buzilishini bartaraf etadi.

Kodeks. Butunjahon dopingga qarshi kurash kodeksi nima?

Kodeks dopingga qarshi kurash tizimining asosi hisoblanadi. Kodeks Olimpia harakati, shuningdek, butun dunyo bo'yicha turli sport tashkilotlari va milliy dopingga qarshi kurash tashkilotlari tomonidan qabul qilingan. Kodeks sportdagi doping bilan kurashish to'g'risidagi UNESCO Xalqaro konvensiyasi vositasida 170dan ortiq davlat hukumatlari tomonidan tan olingan.

Kodeks ilk bor 2004-yilning iyulida kuchga kirgan. Kodeksga kiritilgan o'zgartirishlarning birinchi tahriri 2009-yilning 1 yanvarida kuchga kirdi. Ikkinchi tahrir esa 2015-yilning 1-yanvarida kuchga kirgan.

Kodeksning to'liq matni bilan Butunjahon Dopingga qarshi kurash agentligining rasmiy saytida tanishish mumkin.

Kodeksni qo'llab quvvatlashda, UDQKA tomonidan turli texnik va tarkibiy jarayonlar, shu jumladan, taqiqlangan modda va uslublar ro'yxati, sinov va tekshirish standartlari, terapevtik foydalanish bo'yicha standartlar, laboratoriya uchun standartlar va xususiy hayot va shaxsiy ma'lumotlarni himoyalash bo'yicha standartlar uchun "Xalqaro standartlar" ishlab chiqildi.

Mazkur qo'llanmaning "Moddalar"ga havolalar, avvalambor, kodeksdagi moddalarga havola qilinadi. "Xalqaro standartlar" kabi boshqa hujjatlarga esa havolalar alohida eslab o'tiladi.

Kodeksni qo'llash. Kimga nisbatan kodeks qo'llaniladi?

1. Agar Siz – milliy yoki xalqaro darajadagi sportchi bo'lsangiz, kodeks sizga nisbatan qo'llaniladi. "Xalqaro daraja"gi sportchilarni Xalqaro Federatsiya aniqlaydi. "Milliy daraja"dagi sportchilarni Milliy dopingga qarshi kurashish tashkiloti aniqlaydi.

2. Agar Siz mahalliy darajadagi musobaqalarda ishtirok etsangiz va "milliy daraja"dagi ma'lum sportchi bo'lmasangiz, har bir Milliy dopingga qarshi kurash tashkiloti Sizga nisbatan Kodeks qo'llanish yoki qo'llanmasligi va agar qo'llanilsa qay tarzda qo'llanilishi bo'yicha mustaqil ravishda qaror qabul qiladi. Agar Siz shunday darajada qatnashayotgan bo'lsangiz, Milliy dopingga qarshi kurash tashkiloti Sizni sinovdan o'tkazadi. Agar natijalaringiz qoniqarsiz bo'lsa yoki doping-nazorati jarayoniga aralashishga urinish aniqlansa, yoki boshqa biron-bir dopingga qarshi kurash qoidalarini buzish sodir etilsa, Kodeks talablariga muvofiq, Sizga nisbatan jarima qo'llanilishi shart.

3. Agar Siz musobaqalarda ishtirok etmasangiz, lekin sog'lomlashtirish va fitnes tadbirlarida ishtirok etayotgan bo'lsangiz, Milliy dopingga qarshi kurash tashkiloti Kodeksni Sizga nisbatan qay tarzda qo'llash bo'yicha o'z ixtiyoriga ko'ra qaror qabul qiladi.

O'rni va majburiyatlari.

Sportchida, Sizda qanday ma'lumot o'rni va majburiyatlar mavjud:

✓ Siz "dopingga qarshi kurashishning qo'llash mumkin bo'lgan tamoyillari va qoidalarini" bilishingiz va unga amal qilishingiz shart.

✓ Siz "tanangizga qo'llaydigan" har bir narsa uchun aynan taom va ichimlik orqali iste'mol qilayotgan barcha narsalar hamda Sizning tanangizda mavjud har bir narsa uchun javobgarsiz. Asosiy qoida quyidagilarda aks etadi: agar biron narsa Sizning tanangizda topilsa, Siz shu narsa uchun javobgar bo'lasiz. Yuridik nuqtai nazarda, bu "qat'iy javobgarlik" deb nomlanadi.

✓ Siz namuna olish uchun tayyor bo'lishingiz kerak.

✓ Siz tibbiyot xodimlariga. Sizga taqiqlangan substansiyalar va uslublarni qo'llanmasliklari haqida ma'lumot berishingiz kerak. Shuningdek, Siz qabul qilayotgan har qanday tibbiy davolanish, Kodeksni buzmasligiga ishonch hosil qilishga javobgarsiz.

✓ Siz dopigga qarshi kurash qoidalarining buzilishini tekshiruvchi dopingga qarshi kurash tashkilotlari bilan hamkorlik qilishingiz kerak.

✓ Yanada to'laroq ma'lumot olish uchun 21.2 moddaga qarang.

Murabbiylar, ishtirokchilar, menejerlar, agentlar va sportchining boshqa xodimlari ko'p hollarda o'rnak bo'lishlari kerak. Ular, shuningdek, o'zida quyidagilarni aks ettiradigan ma'lum huquq va majburiyatlarga egalar:

✓ Ular ishtirok etayotgan tayyorgarliklarda ularga yoki sportchiga qo'llaniladigan dopingga qarshi kurash tamoyillari va qoidalarini bilishlari va ularga amalga qilishlari shart.

✓ Ular sportchini sinovdan o'tkazish dasturi bilan hamkorlik qilishlari shart.

✓ Ular sportchiga halol sport falsafasini targ'ib etish maqsadida o'z ta'sirlarini o'tkazishlari shart.

✓ Ular dopingga qarshi kurash qoidalarining buzilishini tekshiruvchi dopingga qarshi kurash tashkilotlari bilan hamkorlik qilishlari shart.

✓ Ular uzrli sababsiz taqiqlangan moddalar va uslublarga ega bo'lmasliklari yoki foydalanmasliklari shart.

✓ Yanada to'laroq ma'lumot olish uchun 21.2. moddaga qarang.

1. Doping nima?

Kodeksda aytilishicha, Siz sportchi sifatida dopingga qarshi kurash qoidalarini buzish nima ekanligini bilishingiz shart.

Bunday qoidabuzarlik nafaqat qoniqarli namuna bo'lishi mumkin.

Bunday qoidabuzarlik Kodeksda "Nomuvofiq tahlil natijalari" deb nomlanuvchi qoniqarli namuna bo'lishi mumkin.

Masalan, dopingga qarshi kurash qoidalarini buzishga taqiqlangan modda yoki taqiqlangan uslubga ega bo'lish yoki bo'lmaslik ham kiradi.

Bundan tashqari, dopingga qarshi kurash qoidalarini buzuvchi boshqa holatlar ham mavjud. Kodeks ularni quyidagi tarzda ifodalaydi:

✓ Doping-nazoratning har qanday tarkibiy qismini soxtalashtirish yoki soxtalashtirishga urinish. Masalan, doping-nazorat jarayoniga qasddan aralashish, muayyan guvohni qo'rqitish yoki boshqa moddani qo'shish orqali namunani almashtirish 2.5. moddaga qarang.

✓ Taqiqlangan modda yoki taqiqlangan uslubga ega bo'lish. O'zida taqiqlangan moddani, do'sti yoki qarindoshiga berish maqsadida olib yurish yoki sotib olish mumkin emas, faqatgina tibbiy sabablar bo'yicha ma'lum holatlar bundan mustasno – masalan, diabet bilan o'g'rigan bola uchun insulin sotib olish 2.6. moddaga qarang.

✓ Har qanday taqiqlangan modda yoki taqiqlangan uslubni tarqatish yoki tarqatishga urinish 2.7 moddaga qarang.

✓ Har qanday sportchiga taqiqlangan modda yoki taqiqlangan uslubni tayinlash yoki tayinlashga urinish 2.8 moddaga qarang.

✓ Sherikchilik, bu keng doiradagi harakatni o'zida qamrab oladi: yordam berish, rag'batlantirish, ko'maklashish, ig'vogarlik, til biriktirishga kirishish, yashirish, dopingga qarshi kurash qoidalarini buzish yoki "boshqa shaxs" tomonidan buzishga urinishni o'z ichiga olgan "Qasddan sherikchilik qilishning har qanday boshqa turi" 2.9 moddaga qarang.

✓ Taqiqlangan hamkorlik 2.9 moddaga qarang.

✓ Turar joyi haqidagi ma'lumotni taqdim etish tartibini buzish 2.4 moddaga qarang.

✓ Namuna topshirish jarayonidan og'ish, kelmaslik yoki bosh tortish 2.3 moddaga qarang.

Dopingga qarshi kurash qoidalarini buzish har qanday ishonchli usullar yordamida isbotlanishi mumkinligini bilishingiz shart, jumladan, laboratoriya tekshiruv natijalari va "tahliliy bo'lmagan" dalillar deb nomlanuvchi boshqa dalillar. Dalillar o'zida cheklovlarisiz, "sportchining biologik pasporti" (sportchining biologik parametrlarini uzoq vaqt davomida tekshirish), iqrar bo'lish, guvohlik ko'rsatmasi va boshqa turli hujjatli dalillarni qamrab oladi.

Dopingga qarshi kurash qoidalarini buzishda qasddan qilish ahamiyatga egami?

Avval aytib o'tilganidek, Siz tanangizda mavjud barcha narsa uchun javob berasiz. Dopingga qarshi kurash qoidalari, taqiqlangan moddalar mavjudligi yoki undan foydalanganligi uchun buzulganligini aniqlashga aybni, mas'uliyatsizlikni yoki foydalanilganlikni anglashni namoyish qilish shart emas.

Masalan, atrofingizdagi kimdir yoki o'quv-mashg'ulot yig'inida Sizga taqiqlangan modda bersa, taqiqlangan modda mahsulot yorlig'ida ko'rsatilmagan bo'lsa, taqiqlangan modda yoki uslub sizning sportdagi natijalaringizni yaxshilashga ta'sir etmagan bo'lsa ham dopingga qarshi kurash qoidalari buzilishini oqlamaydi.

Agar Siz taqiqlangan modda yoki uslubdan foydalanishga urunsangiz yoki foydalansangiz, bu doping hisoblanadi.

Yanada to'liqroq ma'lumot uchun 2.1. va 2.2. moddalarga qarang.

Agar Sizda tarkibiga nisbatan zarracha shubha bo'lsa, ushbu qo'shimchani iste'mol qilish tavsiya etilmaydi.

Biologik faol qo'shimchalarni iste'mol qilish xavfli

Ko'pgina davlatlarda biologik faol qo'shimchalarni tartibga solish kuchsiz bo'lishi mumkin. Tarkibida taqiqlangan moddalari bo'lgan qo'shimchalar, parhez mahsulotlar do'konida yoki yorlig'ida bu haqda necha narsa ko'rsatilmagan internet do'konlar orqali

solishtirish kam uchraydigan holat emas. Oxirgi yillarda qoniqli namunalarning aksariyat miqdori noto'g'ri qadoqlangan yoki ifloslangan qo'shimchalar bilan izohlanyapti.

Masalan, oxirgi vaqtlarda aksar holatlarda Olimpia O'yinlarini ham hisobga olganda, turli davlatdan kelgan sportchilar tarkibida taqiqlangan metilgeksanamin (MNA) kuchaytiruvchi vositasi bo'lgan qoniqli namuna topshirishgan. Mazkur kuchaytiruvchi vosita, shuningdek, "demitilpentilamin" yoki DMAA nomi bilan ham mashhur; shuningdek, genari ildizi ekstrati yoki genari yog'i (hattoki agar genari yoki o'simlik yog'idan bo'lmasada) nomi bilan mashhur. Mazkur nomlar yorliqda ko'rsatilishi yoki ko'rsatilmaligi ham mumkin. Lekin "mitelgeksanamin" taqiq ro'yxatiga kirsada kam hollarda ko'rsatiladi.

Siz mushaklar massasini o'sishi, tiklanishga yordam beruvchi, energiya berishi yoki vaznni kamaytirishga ko'maklashuvchilar bilan bir qatorda qo'shimchalar bilan alohida ehtiyotkor bo'lishingiz kerak. Siz noto'g'ri qadoqlangan qo'shimchadan foydalanish natijasida qoniqli namuna oqibati uchun qat'iy javobgar bo'lasiz. Eng yaxshi maslahat: Agar Sizda takibiga nisbatan zarracha shubha bo'lsa, ushbu qo'shimchani iste'mol qilmasligingiz kerak.

"Turar joy" qoidasi

Turar joy haqidagi ma'lumotni taqdim etish bo'yicha talabdan asosiy maqsad musobaqadan tashqari sinov o'tkazishni ta'minlash hisoblanadi.

Kutilmaganda sinov o'tkazish, dopingga qarshi kurashish dasturining samarali asosi hisoblanadi.

Turar joyingiz haqidagi ma'lumotni taqdim etish, dopingga qarshi kurash tashkiloti uchun Sizning turar joyingizni aniqlash va kutilmaganda nazorat qilish oqibatida dopingda ushlangan sportchilar sonini sezilarli oshishini ta'minlashga yordam beradi. kutilmaganda sinov o'tkazish, dopingga qarshi kurash dasturining samarali asosi hisoblanadi.

Nisbatan "Pul sinovida ro'yxatdan o'tish"ga kirgan ba'zi sportchilar o'zlarining turar joylari haqidagi aniq va muhim ma'lumotni taqdim etishga majburlirlar.

Agar Sizni "Pul sinovida ro'yxatdan o'tish"ga kirganingiz haqida ogohlantirish berilsa, bu o'zingizning turar joyingiz haqidagi ma'lumotni har chorakda taqdim etishga majburligingizni anglatadi. Taqdim etilgan ma'lumotda Sizning rejalashtirilgan faoliyatingiz va sinovdan o'tishga tayyor har kungi bir soatlik vaqtingiz aks etishi kerak. O'zingizning sinov uchun soatlik vaqtingiz va ma'lumotlaringizni uzluksiz yangilab turishingiz lozim.

✓ Agar Siz o'z vaqtia har chorakli ma'lumotlarni taqdim etmagan bo'lsangiz, siz ma'lumot taqdim etmaslikni sodir etdingiz.

✓ Agar Siz har kungi bir soatlik vaqtda o'zingiz ko'rsatgan joyda bo'lmasangiz, Siz o'tkazib yuborilgan sinovni sodir etdingiz.

Siz har qanday muayyan taqdim etilmagan ma'lumot yoki o'tkazib yuborilgan sinov bo'yicha tegishli dopingga qarshi kurash tashkiloti bilan bahslashishga haqqingiz bor. Har qanday uchta o'tkazib yuborilgan sinov qo'shish yoki ro'yxatga olingan o'n ikki oy davomida turar joy haqida ma'lumot taqdim etmaslik – agar u Siz tomondan to'g'ri isbotlangan bo'lsa, dopingga qarshi kurash qoidalari buzilgan deb hisoblanadi.

Agar Siz jamoaviy sport turida musobaqalashayotgan bo'lsangiz hamda ro'yxatga olingan pul sinoviga kirgan bo'lsangiz, yakka sport turida qatnashayotgan sportchilar kabi o'z turar joyingiz haqidagi ma'lumotlarni taqdim etish talablariga rioya etishga majbursiz.

Jamoaviy yoki yakka tartibdagi sportda qatnashayotgan sportchi o'zining turar joyi haqidagi ma'lumotni taqdim etishni murabbiy, menejer yoki boshqa har qanday uchinchi tomonga topshirish mumkin; biroq har bir sportchi, oxir oqibat, turar joy haqidagi aniq va to'liq ma'lumotni taqdim etishga to'la javobgar bo'ladi.

Jamoa jalb etilgan faoliyat uchun jamoaning turar joyi haqidagi ma'lumotni ham dopingga qarshi kurash tashkilotiga taqdim etish mumkin. Xalqaro sinov va tekshiruv standartlarining 4.8.2. moddasiga qarang.

Dopingga qarshi kurash tashkiloti, pul sinovida ro'yxatdan o'tmagan muayyan sportchilardan turar joylari haqida yanada to'liqroq ma'lumot taqdim etishlarini talab qilishi mumkin. Agar Siz mazkur sportchilardan biri bo'lsangiz: turar joy haqidagi talabga muvfiq ma'lumot taqdim etmasangiz ham dopingga qarshi kurashish qoidalarini buzmagani bo'lasiz, lekin sizning dopingga qarshi kurash tashkilotingiz tomonidan belgilangan boshqa oqibatlarni keltirib chiqarishi mumkin.

"Taqiqlangan hamkorlik" nima degani?

Keng omma e'tiboriga havola bo'lgan bir qancha misollar ma'lum bo'lib, diskvalifikatsiya qilingan murabbiy yoki sport ko'rsatkichlarini yaxshilovchi vositalarni qo'llash uchun tegishli jinoyatlarni sodir etishda aybdor deb topilgan boshqa jismoniy shaxslar bilan ishlashda davom etayotgan sportchilar bor.

2015-yil boshida kuchga kirgan KODEKSning yangiligi shundaki, "sport xodimlari orasidagi shunday shaxs" bilan Sizning hamkorligingiz, bunday hamkorlik taqiqlanganligi haqidagi maxsus ogohlantirishdan so'ng, dopingga qarshi kurash qoidalarini buzish hisoblanadi.

TAFSILOTLAR:

Siz dopingga qarshi kurash qoidalarini buzish bilan bog'liq diskvalifikatsiya bo'lgan yoki jinoyat ishi yoki doping bo'yicha intizomiy tergov jarayonida aybdor deb tan olingan murabbiy, ishtirokchilar, shifokorlar yoki sportchining boshqa xodimlari bilan ishlamasligingiz kerak.

Taqiqlangan hamkorlik misol qilib, mashg'ulotlar, strategiyalar, texnika, ovqatlanish yoki tibbiyot bo'yicha maslahatlar olish; terapiya, davolanish yoki resept olish, yoki sportchi xodimlarni agent yoki vakil sifatida faoliyat yuritishga ruxsat berishlarni keltirish mumkin. Taqiqlangan hamkorlik deganda qandaydir badal shaklini tushunish shart emas.

Mazkur vaziyat malakali yoki sport bilan bog'liq o'zaro munosabatga aloqasi bo'lmagan holatlarda qo'llanilmaydi. Masalan, ota-ona va farzand yoki er va xotin o'ratsidagi o'zaro munosabat.

Yanada to'laqonli ma'lumot uchun 2.10 moddaga qarang.

TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида"ги Фармони. Тошкент, 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, 1999 й.
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 технология» нашриёти, 2005 й.
6. Ачилов А.М., Холмухамедов Р.Д., Шин В.Н., Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. – Т.: Мумтоз сўз, 2012. – Б. 228.
7. Karimov M.A., Xalmuhamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajiboyev S.S. Bokschi larning sport-pedagogik mahoratini oshirish. – T., 2011. – 478 b.
8. Холмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. – Т., 2008. 308 б.
9. Хаётилло И., Улуғбек Ҳ. Жаҳон ва Осиё йўлбарслари. – Т.: Янги аср авлоди, 2000.
10. Бокс. Учебник для ин-тов физкультуры // под общ.ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 279 с.
11. Бим Б., Аман А. Бокс на 100%. Феникс. Ростов на Дону, 2007. – 244 с.

12. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде. Учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов, В.И. Огуренков. – М.: ФиС, 1963. – 305 с.
13. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschiarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. – T., 2011. – 478 b.
14. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / М.И. Романенко. – М.: ФиС, 1972. – 189 с.
15. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И. Филимонов. – М: ИНСАН, 2000. – 432 с.
16. Холмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. – Т., 2008. – 308 б.

MUNDARIJA:

SO‘Z BOSHI	3
I BOB. BOKS SPORTINING RIVOJLANISH TARIXI.....	7
1.1. Turli tarixiy davrlarda boks.....	7
1.2. O‘zbekistonda boks sportining rivojlanish tarixi	14
II BOB. BOKS TEXNIKASI.....	30
2.1. Jangovar masofalar	37
2.2. Qo‘llarda zarba berish texnikasi	40
2.3. Qo‘l zarbalaridan himoyalanish texnikasi umumiy tushunchasi.....	44
2.4. To‘g‘ridan zarbalar va ulardan himoyalanishlar	46
2.5. Yondan zarbalar va ulardan himoyalanishlar	69
2.6. Pastdan zarbalar va ulardan himoyalanishlar	83
2.7. To‘g‘ridan ikkitalik zarbalar kombinatsiyalari.....	92
2.8. To‘g‘ridan uchtalik zarbalar seriyasi.....	95
2.9. To‘g‘ridan to‘rttalik zarbalar seriyasi.....	98
2.10. To‘g‘ridan beriladigan zarbalar bilan qarshi hujumlar	100
ILOVA	121
TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR	1219

Xalmuhamedov R.D.
Shin V.N.
Turdiev F.K.
Tashmatov Sh.R.
Tajibayev S.S.
Abduxamidov R.N.

BOKS

(o'quv-uslubiy qo'llanma)

Texnik muharrir:
Xolmurodov L.Z.

Bosh muharrir:
Aripjanova D.U.

Dizayner:
Dalabayeva N.I.

Kompyuterda sahifalovchi:
Imomov Sh.A.

Nashr.lits. AL№ 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 30.03.2017.
Bichimi 60×84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma
usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 8,25. Nashriyot bosma tabog'i 8,5
Adadi 1600. Buyurtma № 11

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4

15000s.

ISBN 978-9943-4851-0-5



9 789943 485105



NASHRIYOTI