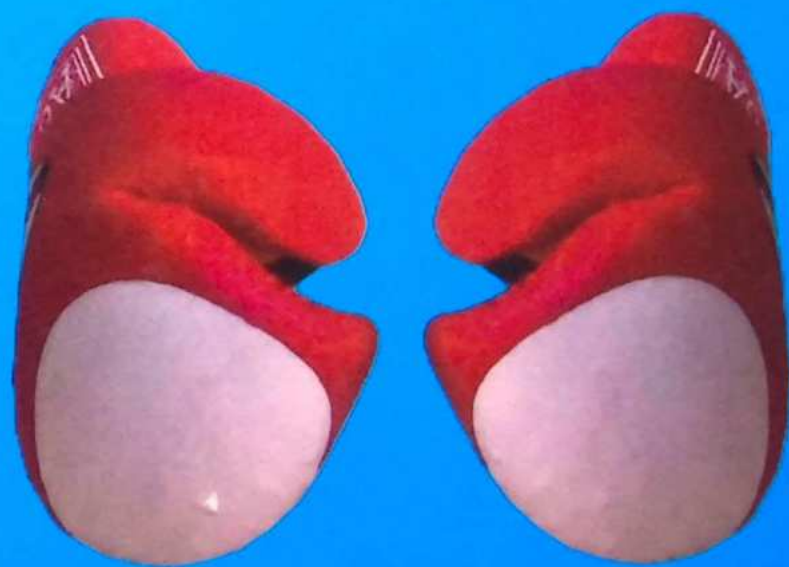


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI BOKSNI RIVOJLANTIRISHNI
QO'LLAB-QUVVATLASH JAMG'ARMASI
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

M.A. KARIMOV, R.D. XALMUXAMEDOV,
I.Yu. SHAMSEMATOV, S.S. TAJIBAYEV

BOKSCHILARNING SPORT- PEDAGOGIK MAHORATINI OSHIRISH



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

M.A. KARIMOV, R.D. XALMUXAMEDOV,
I.Yu. SHAMSEMATOV, S.S. TAJIBAYEV

BOKSCHILARNING SPORT-
PEDAGOGIK MAHORATINI
OSHIRISH

O'quv qo'llanma

TOSHKENT – 2011

UDK 796.83

B82

Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish o'quv qo'l. /M.A. Karimov [va boshq.]; O'zR Madaniyat va sport ishlari vazirligi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya in-ti.-T.: O'zbekiston, 2011. 478 b.

I.Karimov, M.A.

BBK 77.29.10

O'quv qo'llanmada mamlakatimiz miqyosida boks sportining rivojlanish tarixi, bokschilarni o'rgatish va mashq bajartirishning pedagogik (didaktik), sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari, jismoniy tayyorgarlikda mashqlarning tizimlashtirilishi va vositalarni qo'llash uslubiyati, yuqori malakali bokschilarning texnik-taktik mahorati, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish, jismoniy, funksional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish va boks musobaqa qoidalari yoritilgan.

O'quv qo'llanma murabbiylar, pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakulteti talabalari va yakkakurash sohasidagi mutaxassislariga mo'ljallangan.

O'quv qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi qoshidagi Muvofiqlashtiruvchi ilmiy-uslubiy kengash tomonidan nashrga tavsiya etilgan.

Mualliflar:

Karimov M.A. – O'zbekiston boks federatsiyasi vitse-prezidenti, O'zMOQ bosh kotibi, AIBA texnik komissiyasi a'zosi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy.

Xalmuxamedov R.D. – pedagogika fanlari doktori, professor, O'zDJTI IIB prorektori, O'zDJTI ixtisoslashgan kengash raisi.

Shamsematov I.Yu. – O'zbekiston Respublikasi boksni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasi bosh direktori, Uch yulduzli xalqaro AIBA hakami.

Tajibayev S.S. – O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti boks va qilichbozlik kafedrasii bosqich stajyor-tadqiqotchi-izlanuvchisi, o'qituvchi.

Taqrizchilar:

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

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

ISBN 978-9943-318-48-9

So'z boshi

O'zbekiston mustaqil respublika maqomiga ega bo'lgandan keyingi davr ichida erishilgan eng noyob kashfiyotlardan biri yurtboshimiz Islom Karimov rahbarligida ishlab chiqilgan va ayni vaqtda izchillik bilan hayotga tatbiq etilayotgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"dir. Aynan shu dastur bois mamlakatimizda ko'p bosqichli va uzluksiz ta'lim tizimi joriy etildi.

Vatan ravnaqining muhim shartlaridan biri hozirgi zamon fani yutuqlari asnosida kadrlar tayyorlash va zamonaviy ta'lim tizimini yaratish hisoblanadi. Shu maqsadda qabul qilingan "Ta'lim to'g'risida"gi (1997), "O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish-chora tadbirlari to'g'risida"gi (1999), "O'zbekistonda boksni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tashkil etish to'g'risida"gi (1999) qonunlar ijobiy natijasini bera boshladi.

Istiqlol o'zbek bokschilariga jahonda o'z kuchi va salohiyatini ko'rsatish imkonini berdi. Jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlarida ulkan yutuqlarga erishayotgan o'zbek boksining kuchi ikki asosiy omilga bevosita bog'liq: avvalo, ushbu sport turining ommaviylik kasb etganligi, ikkinchisi – asta-sekin takomil topayotgan o'z maktabining mavjudligi.

Mutaxassislarning ijodiy salohiyati mazkur sport turining barcha qirralariga ilmiy yondashilgani, aniq va chuqur ishlab chiqilgan nazariyaning mavjudligi, oliy toifali o'zbek murabbiylarining tarbiya topganligi bilan tavsiflanadi.

"Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish" o'quv qo'llanmasida O'zbekistonda boks sportining rivojlanish tarixi, bokschini o'rgatish va mashq bajartirishning pedagogik (didaktik), sport mahoratini takomillashtirish, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyillari, jismoniy tayyorgarlik mashqlarining tizimlashtirilishi va vositalarini qo'llash uslubiyati, umumiy rivojlantiruvchi, og'irliklar bilan va juftlikda bajariladigan mashqlar, kichik sport razryadiga ega bokschilarni o'rgatish va mashq bajartirish uslublari, yuqori malakali bokschilarning texnik-taktik mahorati, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish, jismoniy, funksional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish, boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual dars olib borish jarayonidagi malakalarini takomillashtirish masalalarini zamonaviy bilimlarga tayangan holda talaba va murabbiylar e'tiboriga yetkazish asoslari tavsiya etiladi.

I BOB. O'ZBEKISTONDA BOKS SPORTNING 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 mutaxassislariga 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 Risqievning 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; X 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'zbekiston 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. Gronatkin, A.D. Din, M.B. Frank, B.S. Gazizov, B.P. Norkin, M.A. Karimov, M.G. Qo'chqorov, A.A. Razmaxov, V.Shin, Sh.Xudoyberdiev, A.Kadirov, T.Gulyamovlar bilan birga o'zbek boksi sharafiga dunyoga yoydilar.

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

Butun jahonga taniqli bo'lgan bokschilar – XXVI Olimpiya o'yinlari sovrindori K.To'laganov; XXVII Olimpiya o'yinlari chempioni, 1999-yil jahon chempioni, 1998-yil jahon Kubogi sovrindori, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Muhammadqodir Abdullaev; 1999 va 2000-yillar jahon chempioni, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi Ruslan Chagaev; 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'rnilariga ega. Toshkent viloyati va Qoraqalpog'iston Respublikasi bokschilari kuchli sportchilar hisoblanadi.

Ilgarilab takidlashimiz mumkinki, 1991-2007-yillar davomida O'zbekiston bokschilari xalqaro musobaqalarda, shu qatorda Olimpiya o'yinlari, jahon chempionati va Kubogida 600 ga yaqin oltin, kumush hamda bronza medallarini qo'lga kiritganlar.

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 ta medal qozonildi. Mustaqil O'zbekiston boks maktabi shu tarzda shakllandi. 1992-yil 9-aprelda boks murabbiylari va mutaxassislari ishtirokidagi konferentsiyada O'zbekiston boks federatsiyasi mustaqil jamoat tashkiloti sifatida tasis 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.Otaev (67 kg, Kogon, Buxoro) va O.Maskaev (91 kg dan 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. Buyerda mustaqil O'zbekiston vakillari Osiyo hamjamiyati oldida birinchi bor namoyon bo'ldilar. Sportchilarimizning Osiyo o'yinlaridagi ishtiroki natijalari juda salmoqli bo'ldi. Xorazm viloyati vakili A.Avazboev va Toshkent viloyati bokschisi O.Maskaev 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.Otaev (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.Otaev (67 kg, Buxoro), I.Berdiev (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.Abdullaev (57 kg, Andijon), O.Maskaeov (91 kg dan yuqori, Toshkent viloyati) Turkiyadagi xalqaro turnir g'olibiga aylandilar.

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

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

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

1996-yilda o'zbek bokschilari mustaqil jamoa sifatida XXVI Olimpiya o'yinlarida birinchi bor ishtirok etdilar. O'zbekistondan 7 nafar bokschi – U.Ibragimov (57 kg, Navoiy), M.Abdullaev, N.Otaev, K.To'laganov, D.Yorbekov, T.Ibragimov, R.Chagaev qatnashdi.

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

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

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

1997-yilning eng asosiy musobaqalari ikkinchi Markaziy Osiyo o'yinlari, XIX Osiyo chempionati, Jahon chempionati bo'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 Evropa qitasining eng kuchli bokschilariga haqiqiy raqib bo'la oldilar. Ushbu turnirda R.Chagaev katta muvaffaqiyatga erishdi. Avgust oyining ikkinchi yarmida Malayziyada XIX Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. O'zbekiston bokschilari 3 ta oltin, 4 ta kumush, 3 ta bronza medallarini qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida birinchi o'rinni egalladilar. T.Turg'unov (71 kg, Andijon), M.Abdullaev (60 kg, Andijon), S.Mixaylov (81 kg, Andijon) Osiyo chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar. A.Rahimov (51 kg, Urganch), N.Otaev (67 kg, Buxoro), I.Berdiev (71 kg, Toshkent), D.Yorbekov (75 kg, Samarqand) ikkinchi o'rin sohibi bo'ldilar. Uchinchi o'rin F.Bakirov (63,5 kg, Toshkent viloyati), T.Ibragimov (91 kg, Urganch), L.Zokirovlarga (91 kg dan yuqori, Jizzax) nasib etdi.

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

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

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

Jahon Kubogi 14-20-iyun kunlari Xitoyda bo'lib o'tdi. Bokschilarimiz ikkita oltin, bitta kumush, uchta bronza medallarini qo'lga kiritdilar.

M.Abdullaev va L.Zokirovlarning sharafiga ikki bor O'zbekiston madhiyasi yangradi. T.Turg'unov kumush medaliga sazovor bo'lgan bo'lsa, D.Yuldashev, N.Otaev, D.Yorbekov broza medali bilan taqdirlandilar.

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

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

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

20-27-avgust kunlari bokschilarimiz Xyuston shahrida (AQSh) bo'lib o'tgan X Jahon chempionatida qatnashib, mustaqil O'zbekiston tarixida birinchi bor eng kuchli raqiblar bo'lgan AQSh va Kuba terma jamoalaridan keyin umumjamoa hisobida faxrli uchinchi o'rinni egalladilar. Bunday ulkan yutuqlarda Andijon boks maktabi vakillarining xizmatlari katta bo'ldi. Ular ikkita oltin (M.Abdullaev, 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.Abdullaev, S.Mixaylov, R.Chagaev, R.Saidov g'oliblikni qo'lga kiritdilar; D.Nabiev (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 tsikli boshlandi. Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish davomida bokschilarimiz yettita yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, jami 28 ta medal, jumladan 10 ta oltin medal sohibi bo'ldilar.

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

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

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

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

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

Bokschilarimizning ulkan g'alabalari hukumatimiz tomonidan yuqori baholdandi. M.Abdullaev, S.Mixaylov, Sh.Xusanov, T.Turg'unov, T.Tulyakov, O'.Haydarov, R.Chagaev, D.Yorbekov, N.Otaev, A.Grigoryan, R.Saidov, T.Ibragimov, O.Maskaevar, B.Sultonov, E.Rasulov, A.Otoev "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi" unvoniga sazovor bo'ldilar.

Mustaqilligimizning 19 yili davomida O'zbekiston bokschilari Olimpiya o'yinlarida har xil qiymatdagi 6ta medal, jahon chempionatlarida 35, Osiyo o'yinlarida 33, Osiyo chempionatida 54 ta medalni qo'lga kiritdilar (1, 2, 3, 4-jadvallar), A.Grigoryan va R.Chagaev professionallar o'rtasida jahon chempioni bo'ldilar.

Birinchi marta 2010 yil avgust oyida Singapurda o'tkazilgan Yoshlar Olimpiada o'yinlarida yosh umidli bokschilarimiz A.Mamadjonov,

M.Abdullaev va L.Zokirovlarning sharafiga ikki bor O'zbekiston madhiyasi yangradi. T.Turg'unov kumush medaliga sazovor bo'lgan bo'lsa, D.Yuldashev, N.Otaev, D.Yorbekov broza medali bilan taqdirlandilar.

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

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

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

20-27-avgust kunlari bokschilarimiz Xyuston shahrida (AQSh) bo'lib o'tgan X Jahon chempionatida qatnashib, mustaqil O'zbekiston tarixida birinchi bor eng kuchli raqiblar bo'lgan AQSh va Kuba terma jamoalaridan keyin umumjamoa hisobida faxrli uchinchi o'rinni egalladilar. Bunday ulkan yutuqlarda Andijon boks maktabi vakillarining xizmatlari katta bo'ldi. Ular ikkita oltin (M.Abdullaev, 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.Abdullaev, S.Mixaylov, R.Chagaev, R.Saidov g'oliblikni qo'lga kiritdilar; D.Nabiev (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 tsikli boshlandi. Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish davomida bokschilarimiz yettita yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, jami 28 ta medal, jumladan 10 ta oltin medal sohibi bo'ldilar.

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

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

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

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

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

Bokschilarimizning ulkan g'alabalari hukumatimiz tomonidan yuqori baholdandi. M.Abdullaev, S.Mixaylov, Sh.Xusanov, T.Turg'unov, T.Tulyakov, O'.Haydarov, R.Chagaev, D.Yorbekov, N.Otaev, A.Grigoryan, R.Saidov, T.Ibragimov, O.Maskaevar, B.Sultonov, E.Rasulov, A.Otoev "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi" unvoniga sazovor bo'ldilar.

Mustaqilligimizning 19 yili davomida O'zbekiston bokschilari Olimpiya o'yinlarida har xil qiymatdagi 6ta medal, jahon chempionatlarida 35, Osiyo o'yinlarida 33, Osiyo chempionatida 54 ta medalni qo'lga kiritdilar (1, 2, 3, 4-jadvallar), A.Grigoryan va R.Chagaev professionallar o'rtasida jahon chempioni bo'ldilar.

Birinchi marta 2010 yil avgust oyida Singapurda o'tkazilgan Yoshlar Olimpiada o'yinlarida yosh umidli bokschilarimiz A.Mamadjonov,

Z.Xurboyev, S.Begaliyevlar ishtirok etib ikkinchi va uchinchi o'rinlarni band etdilar (5-jadval).

1-jadval

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

Yili	O'tkazilgan joy	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
20.07.1996	XXVI Atlanta	1. To'laganov K.	71	III
15.09.2000	XXVII Sidney	1. Abdullaev 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
08.25.2008	XXIX Pekin	1. Maxmudov D. 2. Rasulov E.	69 75	V V

2-jadval

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

Yili	O'tkazilgan joy	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
15.09.1991	Avstraliya	1. Grigoryan A.	60	II
07.05.1993		1. Ahmedov X. 2. Otaev N. 3. Maskaev O.	51 67 91	II V V
14.05.1995	Germaniya	1. Yorbekov D.	75	III
16.10.1997	Vengriya	1. Chagaev R. 2. Tulyakov T. 3. Turg'unov T. 4. Rahimov A. 5. Yorbekov D.	91 54 57 51 75	I V V V V
20.08.1999	Xyuston, AQSh	1. Haydarov O'.	75	I
		2. Abdullaev M.	63,5	I
		3. Turg'unov T.	57	II

03.06.2001	Irlandiya	1. Xusanov Sh. 2. Haydarov O'.	67 75	III II
		3. Chagaev R.	91	I
04.07.2003	Bangkok	1. Xusanov Sh. 2. Sultonov B. 3. Saidov R.	69 54 91	II III III
13.11.2005	Xitoy	1. Mahmudov D. 2. Haydarov O'.	64 81	II III
		3. Matchonov J.	91	III
23.10.2007	AQSh	1. Otaev A.	81	I
24.10.08	Meksika	1. Maxmudov B. 2. Mashrapov J. 3. Raxmonov U.	69 51 64	II III III
22.05.09	Armaniston	1. Xasamov M. 2. Eshmatov D. 3. Xojiboev B. 4. Obidov B. 5. Abdunazarov R.	80 46 50 60 70	I III III III III
31.08.09	Italiya	1. Otaev A. 2. Rasulov E. 3. Mahmudov B. 4. Sultonov B.	75 81 69 57	I II III III

3-jadval

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

Yili	O'tkazilgan joy	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
04.10.1994	Xirosima (Yaponiya)	1. Avezboev A. 2. Maskaev O. 3. Otaev N. 4. Yorbekov D.	91 91 67 75	I I III III
07.12.1998	Bangkok (Tailand)	1. Tulyakov T. 2. Chagaev R. 3. Turg'unov T. 4. Abdullaev M.	54 91 57 63,5	II I II I

		5. Mixaylov S.	81	I
		6. Sulaymonov T.	60	II
		7. Yorbekov D.	75	II
		8. Otaev N.	67	III
		9. Zokirov L.	91	III
25.09.2002	Pusan (Koreya)	1. Mahmudov D.	60	I
		2. Haydarov O'.	75	I
		3. Berdiev I.	81	I
		4. Saidov R.	91	I
		5. Mixaylov S.	91	I
		6. Xidirov B.	54	II
		7. Sarsekboev B.	63,5	III
		8. Xusanov Sh.	67	III
		9. Naimov S.	71	III
03.12.2006	Doha (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
27.11.10	Гуангжоу (Хитой)	1. Rasulov E.	81	I
		2. Raxmonov O'.	69	II
		3. Atoev A.	75	II
		4. Tojiboev X.	60	III
		5. Raxmonov S.	64	III

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

Yili	O'tkazilgan joy	Familiyasi, ismi	Vaz ni	O'ri n
01.10.1995	Toshkent	1. Otaev N.	67	I
		2. Yorbekov D.	75	I
		3. Chagaev R.	91	I
		4. Abdullaev M.	60	II
		5. Tulyakov T.	54	III

07.10.1997	Malayziya	6. To'laganov K.	71	III
		1. Mixaylov S.	54	II
		2. Abdullaev M.	91	I
		3. Turg'unov T.	57	II
		4. Rahimov A.	63,5	I
		5. Otaev N.	81	I
		6. Berdiev 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. Abdullaev M.	63,5	I
		5. Mixaylov S.	81	I
		6. Chagaev R.	91	I
		7. Saidov R.	91	I
		8. Nabiev D.	60	III
		9. Naimov S.	67	III
17.06.2002	Malayziya	1. Doniyorov T.	51	III
		2. Xidirov B.	54	I
		3. Sarsekboev B.	63,5	I
		4. Xusanov Sh.	67	III
		5. Haydarov O'.	75	I
		6. Berdiev I.	81	I
		7. Mixaylov S.	91	III
		8. Saidov R.	91	I
25.08.2005	Vetnam	1. Haydarov O'.	81	II
		2. Matchonov J.	91	II
		3. Saidov R.	91	II
		4. Abdurahmonov Sh.	75	III
03.06.2007	Mo'g'iliston	1. Rasulov E.	75	I
		2. Otaev 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
24.11.07	Qozog'iston	1. Tojiboev X	54	I
		2. Axmedov K	57	I
		3. Soliev U	+91	I
		4. Abdullaev Sh	75	III
		5. Rahmonov A	91	III
07.06.09	KNR	1. Raxmonov S	64	I
		2. Rasulov E	81	I
		3. Doniyorov T	54	II
		4. Tojiboev X	57	II
		5. Abdullaev S	+91	II

5-jadval

Yoshlar Olimpiada o'yinlari

Yili	O'tkazilgan joy	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
27.08.10	Singapur	1. Mamadjonov A.	69	II
		2. Xurboyev Z.	48	III
		3. Begaliyev S.	81	III

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.

1. O'zbek boks maktabining asoschisi kim.
2. Sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekistonga birinchi medal olib kelgan bokschi kim.
3. Sobiq Ittifoqda birinchi jahon chempioni bo'lgan o'zbek bokschisi kim.
4. O'zbekistonlik birinchi Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvonini kim olgan?
5. O'zbekistonlik qaysi bokschi birinchi Olimpiada o'yinlari sovrindori bo'lgan.
6. Mustaqillikka erishgandan so'ng birinchi Osiyo o'yinlari chempion va sovrindorlaridan kimlarni bilasiz.
7. Mustaqillikka erishgandan so'ng Jahon chempionlaridan kimlarni bilasiz.
8. Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz.

9. O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz.
10. Osiyo va Jahon chempionatlarida eng ko'p natija ko'rsatgan bokschilarni sanab o'ting.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Анасимов. А. В. Дорого к рингу. Т., "Фан ва технологиялар маркази" нашриёти, 2005 й.
2. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., "Lider Press" нашриёти, 2008 й.
3. Хаётилло И., Улуғбек Ҳ. Жаҳон ва Осиё йўлбарслари. Т., Янги аср авлоди. 2000 й.

II BOB. BOKSCHINI O'RGATISH VA MASHQ BAJARTIRISH TAMOYILLARI, USLUBLARI, VOSITALARI

Tamoyillar – bokschini o'rgatish, tarbiyalash va mashq bajartirish qonuniyatlarini ifodalovchi umumiy nazariy qonuniyatlardir.

Bokschini o'rgatish va mashq bajartirishda quyidagi tamoyillar guruhi amalga oshiriladi:

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

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

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

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

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

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

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

Bokschini o'rgatish va mashq bajartirishning pedagogik (didaktik) tamoyillari

Onglilik va faollik tamoyillari

Boks uchun sport yakkakurashi sifatida vaqt o'ta tanqis bo'lgan sharoitlarda standartlashtirilgan vaziyatda raqiblar tomonidan harakatlar

bajarish xosdir. Demak, faoliyatning o'zining xususiyati usullarni bajarishga ijodiy yondashish, jangning taktik variantlarini ongli ravishda tanlash va o'zgartirish, yani onglilik va faollik tamoyilini qo'llash zaruratini keltirib chiqaradi. Ushbu tamoyil bajarilayotgan harakatlar va bokschi ongi orasidagi uzviy bog'liqlikka asoslangan.

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

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

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

Malakalarni egallashda muvaffaqiyat sportchining o'zlashtirilayotgan mashqning vaqt, kuch va fazoviy tavsiflarini ongli ravishda baholay olishiga bog'liq. Tajribada isbotlanganki, tezlik mashqlarini egallashda o'sish bokschining zarba harakatlarida vaqtning mikro oraliqlarini mustaqil baholay olishiga bog'liq.

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

Bokschini boshlang'ich o'rgatish bosqichida murabbiyning asosiy vazifalaridan biri – unda mashg'ulotlarda mustaqillikni tarbiyalashdir. Murabbiy o'z o'quvchisini u bajarayotgan umumiy rivojlantiruvchi va maxsus

mashqlarning sifatini mustaqil tahlil qilishga, yuzaga kelgan xatolarni tanqidiy nuqtai nazardan ko'rib chiqishga o'rgatishi zarur. Bokschilarning sport tayyorgarligi o'sishi bilan ularning mustaqilligiga talablar ayniqsa ortadi. Yuqori malakali bokschilar o'quv-mashg'ulot yig'inlarida ko'p hollarda o'z murabbiylarisiz bo'ladilar. Ushbu holda tayyorgarlik samaradorligi bokschining o'z murabbiyi tomonidan tuzilgan individual mashg'ulot rejasini bajarishda qanchalik mustaqilligiga ko'p jihatdan bog'liq.

Ko'rgazmalilik tamoyili

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

Boks mashg'ulotlarida mashqni namoyish qilish o'rgatish va takomillashtirish asosi bo'lib xizmat qiladi. Murabbiy usulni musobaqa olishuvi sharoitlarida u qanday bajarilsa, shu ko'rinishda aniq namoyish qilib berishi lozim. Bokschilar harakat xususiyatlari, uning tarkibiga kiruvchi alohida elementlar, fazalar va qismlarining o'zaro bog'liqligi to'g'risida mumkin qadar to'liq tasavvurga ega bo'lishlari uchun tugallangan harakatni namoyish qilish yaxshiroq.

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

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

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

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

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

Muntazamlik va ketma-ketlik tamoyili

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

Boks texnikasiga o'rgatish oddiydan murakkabga tarzda olib borilishi lozim. Avval bokschilar jangovar tik turish, siljib yurishlar, to'g'ridan zarbalar va ulardan himoyalanihlarning hamma turlarini o'rganadilar. Keyin yondan

zarbalar va ulardan himoyalaniş hamda shundan so'ng to'g'ridan va yondan zarbalar kombinatsiyalarini egallaydilar.

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

Tushunarlilik va individuallashtirish tamoyili

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

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

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

Yuqori malakali bokschi uchun oson bo'lgan narsa yangi boshlovchi sportchi uchun har doim ham bo'lavermaydi. Yuksak mashqlanganlik holatida turli bokschi katta yuklamani oson ko'tarishi, lekin shu yuklama mashqlanmagan yoki yosh sportchi uchun og'irlik qilishi mumkin. Agar murabbiy yuqori sport natijasi orqasidan quvib yosh bokschi'larga ataylab murakkab texnik va taktik vazifalarni, masalan, raqib hujumiga qarshi javoban ro'paradan qarshi hujum harakatlarini o'rganish vazifasini bersa, unda ikkala bokschi ham albatta ko'p zarbalarni "o'tkazib yuboradilar", chunki ular himoyalaniş vositalari kompleksini haliyetarli darajada egallab olmaganlar. Bunday vazifa yosh bokschi uchun og'irlik qiladi va o'z kuchiga bo'lgan ishonchning yo'qolishiga, qator hollarda esa jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Shuning uchun murabbiy mashqlarni shunday tanlashi

hamda meyorlashi kerakki, bunda yuklama shug'ullanuvchilarning imkoniyatlariga aniq mos kelishi zarur. O'quv material, qachonki u sportchilarga tushunarli bo'lsa, shundagina uni o'zlashtirish mumkin bo'ladi. Bu esa kuchyetadigan qiyinchiliklarni yengib o'tishni nazarda tutadi. O'quv-mashg'ulotlardagi yuklamalarning yosh bokschi'larga organizmiga tasir qilish xususiyatini o'rganish shuni ko'rsatadiki, agar darsdagi yuklama shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga mos kelmasa, qator hollarda ularning sog'ligida nevrologik buzilishlar yuzaga keladi.

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

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

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

Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari

Malakaning mustahkamligi va variantliligi tamoyili

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

Musobaqa jangi sharoitlarida bokschi malakalarining mustahkam-ligiga "adashtiruvchi omillar" kompleksi – raqib, bokschining o'zining astenik emotsiyalari, charchash, tomoshabinlarning reaksiyasi, notanish musobaqa vaziyati va boshq salbiy tasir ko'rsatadi. Yuqori malakali bokschining pastroq malakaga ega bo'lgan bokschidan asosiy farqi shundaki, musobaqa miqyosi, jang shiddati va raqibning individual xususiyatlaridan qati nazar uning harakatlari pishiqligi, to'g'ri va aniq bajarilishi bilan ajralib turadi. Shuning uchun murabbiy o'quv materialining shug'ullanuvchilar tomonidan mustahkam o'zlashtirilishini, yani mustahkam malaka hosil bo'lishini tekshirib borishi lozim. Malakaning mustahkamligi deganda musobaqa vaziyatida usulning samaradorligini pasaytirmagan holda uni ko'p marta bajarish tushuniladi. O'quv-mashg'ulot vazifalarini muntazam va uzoq vaqt bajargan holdagina boksdagi usullarni mustahkam o'zlashtirish mumkin bo'ladi. Ushbu vazifalarni bajarish davomida ko'p martalab takrorlashlardan so'ng harakat ko'nikmalari mustahkam harakat malakalariga o'tadi.

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

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

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

Malakaning mustahkamligi (barqarorligi) uning variantliligi bilan chambarchas bog'liq. Bu boksdagi ayniqsa muhim, chunki buyerda raqiblarning harakatlari nostandart vaziyatda, anatomik-morfologik belgilari va jang olib borish uslubiga ko'ra individual bo'lgan raqiblar bilan olishuvda kechadi. Shuning uchun, agar murabbiy, masalan, chapda yon tomondan boshga zarba berishni o'rganish paytida ushbu zarba texnikasini egallashda faqat bitta standart holatni namoyish qilish bilan cheklansa, bu juda jiddiy xato hisoblanadi. Bokschi malakani egallab borgan sari, murabbiy usulni

takomillashtirish variantlarini maksimal tarzda har xil qilib o'zgartirishi lozim. Buning uchun u usulni bajarishning turli-tuman taktik sharoitlarini yaratishi zarur.

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

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

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

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

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

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

Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyili

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

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

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

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

Bokschining sport mahoratini takomillashtirishda muvofiqlik tamoyiliga amal qilish oldinda turgan musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davrida

muhim ahamiyatga ega. Ushbu holda murabbiy bokschi tayyorgarligida bir qator muhim tomonlarni hisobga olishi lozim. Ularsiz sportda yuqori natijaga erishib bo'lmaydi. Ular qatoriga bokschining mashg'uloti, dam olishi va ovqatlanishini oldinda turgan musobaqalar vaqti hamda xususiyatlariga muvofiq holda rejalashtirish masalalari kiradi. Bokschi tayyorgarligini uning bo'lajak asosiy raqiblarining individual xususiyatlari, musobaqadagi kurash shiddati, tomoshabinlarning reaksiyasi va boshqalarni hisobga olgan holda tashkil etish lozim.

Sport mahoratida qoplanish tamoyili

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

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

R.Risqiev, M.Abdullaev, R.Saidov kabi kuchli Olimpiya chempionlarining musobaqa faoliyati tahlili shuni ko'rsatadiki, ularning sport mahorati ayrim maxsus sifatlarni va xususiyatlarning yuqori darajada rivojlanishiga asoslangan. Bu boshqa yetarli darajada rivojlanmagan sifatlarning qoplanishiga imkon beradi. XXVII Olimpiya o'yinlari chempioni va ko'p karra Osiyo chempioni M.Abdullaev, o'ng tomonlama turishda boksga tushib, ko'pchilik olishuvlarini o'zining reaksiya qilish vaqtidagi yuqori ko'rsatkichlari va tezkor fikrlash tezligidan foydalanib o'rta masofada o'tkazar edi. Shu vaqtning o'zida uzoq masofada u o'zining asosiy raqiblaridan jiddiy farq qilmas edi.

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

Sport mahoratini shakllantirishda yo'naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili

Bokschi tomonidan muayyan harakat malakasini egallash yoki u yoki bu jismoniy sifatni tarbiyalash maqsadida bajariladigan har qanday mashq uning boshqa malakalari va sifatlari bilan bir o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Bunday o'zaro bog'liqlik sportchi organizmining harakat va funktsional imkoniyatlarining namoyon bo'lish birligi hamda xususiyati qonuniyatiga asoslangan.

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

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

Boks tezkor-kuch sport turi hisoblanadi. Shuning uchun murabbiy bokschi bilan ishlashda malakalarni takomillashtirishda ataylab eng samarali tezkor-kuch sharoitlarini yaratgandagina, musobaqa vaziyatlarida maxsus harakat malakalarining yuqori mustahkamligi mumkin bo'ladi. Bokschi zarba kuchining "portlovchan" samarasini takomillashtirish maqsadida, sportchining qo'l tirsagi yoki boshqa tana azolariga mahkamlanadigan

qo'rg'oshinli og'irliklardan foydalaniladi. Ular zarba berish malakalarini bajarishni qiyinlashtiradi.

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

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

Qiyinlashtirilgan sharoitlarda maxsus va maxsus tayyorgarlik mashqlarini mashhur professional bokschi faol qo'llaganlar. Mutlaq jahon chempioni Roki Marchiano ko'p vaqtini zarbalarga suvda ishlov berishga sarflagan. Kassius Kley (Muhammad Ali) siljib yurish tezligini takomillashtirish uchun yelkada qum to'ldirilgan qoplardan foydalangan.

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

SPORT MASHG'ULOTI TAMOYILLARI

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyili

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik, ayniqsa bokschi shakllanishining boshlang'ich bosqichlarida, sportchi uchun uning kelgusidagi o'sishida zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarining namoyon bo'lishida turlitumanlikni yaratishga imkon beradi. Agar murabbiy yosh bokschini o'rgatish jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan voz kechsa, u juda katta va tuzatib bo'lmas xatoga yo'l qo'yadi, chunki faqat maxsus mashqlar yordamida sportchining har tomonlama samarali rivojlanishiga erishib bo'lmaydi. U murakkab koordinatsiyali harakatlarni bajarishga qiynaladi, chunki avval egallangan harakat shakllarining hosil bo'lgan o'zaro bog'liqligi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan voz kechish oqibatida katta bo'lmaydi va bokschi yangi ixtisoslashgan ko'nikma hamda malakalarning hosil bo'lishigayetarlicha yordam bermaydi.

Bokschi har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasini aniqlashda hamda uni takomillashtirish jarayonida meyorlar kompleksi katta o'rin tutadi. Bokschi har tomonlama jismoniy rivojlanish bazasini yaratadi.

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

Yosh bokschi shakllanishining boshlang'ich bosqichlarida murabbiy har xil sport turlaridan va umumiy jismoniy tayyorgarlikning alohida vositalaridan boshlovchi sportchi organizmining harakat va funktsional imkoniyatlarini har tomonlama rivojlantirish maqsadida mumkin qadar keng doirada foydalanishi lozim. Bokschi shakllanishining boshlang'ich bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining keng qo'llanilishi yana shunga bog'liqki, ushbu davrda mashqlanganlikning umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan maxsus mashqlarga "ko'chishi" yetarlicha yuqori bo'ladi, chunki boshlovchi bokschi o'zlarining jismoniy sifatleri rivojlanishida yuksak darajaga erishmaganlar. Masalan, basketbol o'yini nafaqat umumiy tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va boshqa sifatleri tarbiyalashga yordam beradi, balki maxsus tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik ko'rsatkichlarining yaxshilanishiga imkon yaratadi.

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

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

Mashg'ulot jarayonining takroriyligi va uzluksizligi tamoyili

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

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

Takroriylik va uzluksizlik tamoyili mashg'ulotning o'zida kabi, ular orasida ham, shuningdek, bokschi tayyorgarligi bosqichlari va davrlarida mashg'ulotlar hamda dam olish oraliqlarini optimal tarzda almashlab turishni ko'zda tutadi. Murabbiy o'quv-mashg'ulot jarayonini shunday rejalashtirishi lozimki, mashg'ulotlar orasidagi oraliqlar umumiy yo'nalishda bokschi ish qobiliyatining tiklanishi hamda o'sishini kafolatlashi zarur. Demak, kelgusi mashg'ulotlarni sportchining tiklanish va o'ta yuqori tiklanish fazasida olib borish lozim.

Biroq murabbiy vaqti-vaqti bilan, ayniqsa musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichida bokschi organizmiga alohida yuqori talablarni qo'yish va natijada keyingi dam olish paytida ish qobiliyatining shiddat bilan oshishiga erishish maqsadida bokschi qisman tiklanib ulgurmagan fazada mashg'ulotlarni o'tkazishi mumkin. Shunday "qattiq" mashg'ulot paytida chidamlilik

Mashg'ulotlarda, bokschi tayyorgarligi bosqichlari va davrlarida tartiblashtirilganlik, uslubiy asoslangan takroriylik va ketma-ketlikning zarurligi o'quv-mashg'ulot jarayonining tsikli bo'lishiga asos bo'ladi.

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

Malumki, mashqlanganlikning rivojlanishi uchta fazaga ega: boshlang'ich sport formasini egallash, uning nisbatan barqarorlashishi va vaqtinchalik yo'qotish. Mashqlanganlik fazalariga mos bo'lgan har bir mashg'ulot tsikli uchta davrdan iborat: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish. Ular mazmuni, yo'nalishi va vazifalariga ko'ra jiddiy farqlanadigan mikrotsikllarga bo'linadi. Bundan tashqari, bokschi tayyorgarligining muayyan davri yoki bosqichidagi navbatdagi mikrotsikl oldingisini faqat takrorlab qolmasdan, yangilangan mashg'ulot vositalari va uslublari asosida, odatda, mashg'ulot yuklamalari darajasi o'zgartirilgan holda quriladi. Bokschi tayyorgarligining maxsus tayyorgarlik bosqichi ikkinchi qismi mazmunini tahlil qilishda bu ayniqsa yaxshi ko'zga tashlanadi.

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

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

Uchinchi, "saqlab turuvchi", mikrotsikl bokschi mashg'ulot yuklamalari hajmini ancha kamaytirish va shiddatini birmuncha pasaytirish yo'li orqali oldingi yuklamalarning kumulyativ tasiri hisobiga yuqori darajadagi mashqlanganlikka erishish va uni saqlab turishga qaratilgan. Buyerda bokschi sharik bilan, yassi qo'lqopda murabbiy bilan va snaryadlarda ishlashda individual takomillashuvi, shuningdek, oldinda

turgan musobaqalarga psixologik tayyorlanish tayyorgarlikning asosiy shakllaridan biri hisoblanadi.

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

Mashg'ulot yuklamalarini asta-sekin oshirish tamoyili

Mashg'ulot yuklamalari asta-sekin oshirib borilmasa, bokschi yuqori sport natijalariga erisha olmaydi. Bunday natijalarga faqat mashg'ulot talablarining umumiy darajasini muntazam oshirib borilgandagina erishish mumkin, chunki har bir rejalashtirilgan natijaga erishish uchun muvofiq ravishda yangi darajadagi mashqlanganlikni taminlash lozim. Bu shunga bog'liqki, sportchiga tasir ko'rsatuvchi yuklama avval uning funktsional va harakat imkoniyatlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir qiladi, biroq keyinchalik organizmning doimiy kattalikdagi qo'zg'atuvchiga bo'lgan reaksiyasi kamayib boradi va, nihoyat, organizmning doimiy yuklamaga moslashishi yuzaga keladi hamda bokschi yutuqlarining o'sishi to'xtaydi.

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

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

Yuklamani oshirishning to'liqinsimon uslubi katta va yuqori toifadagi bokschi tayyorgarligida asosiy hisoblanadi. U tayyorgarlikning mikro-, mezo va makrotsikllarida yuklamaning optimal hamda maksimal kattaliklarini keng almashlashga imkon beradi.

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

Yuklamaning doimiy ravishda oshirib borilishiga amal qilgan holda uni ko'p sabablarga ko'ra almashlash kerak. Ular orasida eng asosiy sabab – bokschi holatini va organizmining doimiy tasir qiluvchi qo'zg'atuvchiga bo'lgan moslashuvchanligini o'zgartirishdir.

Bokschi malakasi va mashqlanganlik darajasi o'zgarishi bilan nafaqat yuklama kattaligi, balki sportchining texnik-taktik va irodaviy tayyorgarligiga bo'lgan talabalar asta-sekin ortib boradi. U yanada murakkabroq texnik-taktik malakalarni egallashga intiladi, bu uning jismoniy va psixik imkoniyatlarini yanada ko'proq safarbar etishga hamda namoyon qilishga imkon beradi.

Bokschini o'rgatish uslublari

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

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

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

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

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

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

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

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

Boks texnikasiga o'rgatishning asosiy usullari

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

- 1) bir qator saflanib turib, murabbiyning umumiy buyrug'i bilan usulni guruh bo'lib (sheriksiz) o'zlashtirish;
- 2) ikki qator saflanib turib, murabbiyning umumiy buyrug'i bilan usulni guruh bo'lib (sherik bilan) o'zlashtirish;
- 3) zal, maydon bo'ylab erkin harakatlanayotgan juftlikda murabbiyning topshirig'i bilan usulni mustaqil egallash;
- 4) raqiblar harakatlari muayyan tor vazifa bilan cheklangan shartli jang;
- 5) murabbiy bilan yassi qo'lqopda yoki qo'lqoplarda ishlashda bokschi tomonidan usulni individual egallash;
- 6) keng texnik-taktik vazifalar bilan shartli jang;
- 7) erkin jang (raqib harakatlari cheklanmagan jang).

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

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

Qo'llar yozilgan holda ikki qator saflanib turib, murabbiyning umumiy buyrug'i bilan usulni guruh bo'lib (sherik bilan) egallash uslubi odatda bokschilarni jangovar masofalar turlari bilan tanishtirish hamda siljib yurish sharoitlarida masofani saqlab turishga o'rgatish, shuningdek, hujum zarbasini berish va undan himoyalaniş lozim bo'lgan paytda qo'llaniladi. Bunda birinchi qator hujum qilish, ikkinchisi esa himoyalaniş vazifasini bajaradi. Vazifalarni murabbiyning umumiy buyrug'i ostida bajarish to'satdan

bo'ladigan harakatlarni oldini oladi va himoyalanişni o'z vaqtida hamda to'g'ri bajarishga, harakat shaklini saqlashga, shuningdek, raqibgacha bo'lgan masofani ushlab turishga imkon beradi.

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

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

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

Murabbiydan boshqa hech kim bokschi bilan bevosita ishlashda muayyan malakani egallashdagi kamchiliklar to'g'risida eng to'g'ri fikrlarni bildirsa olmaydi. Murabbiy bokschini bevosita yassi qo'lqopda emas, balki qo'lqoplarda o'rgatishi juda qimmatli, ayniqsa, agar murabbiy o'z chiqishlarini yaqinda yakunlagan, nisbatan yosh bo'lsa. Bunday vaziyat

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

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

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

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

Bokschini o'rgatish va mashq bajartirish vositalari

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

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

Maxsus tayyorgarlik mashqlari guruhi uchun rivojlantiriladigan asab-mushak kuchlanishlari xususiyatlarining bokschining maxsus zarba berish,

himoyalaniish va boshqa harakatlari bilan o'xshashligi xosdir. Ular qatoriga og'irliklar (mexanik va rezinali espanderlar, yukli blokklar, to'ldirma to'plar) bilan, metall tayoqlar, bosqon, bulavalar bilan mashqlar, o'tin yorish hamda arralash va h.k. kiradi. Bundan tashqari, maxsus tayyorgarlik guruhidagi mashqlarga asab-mushak kuchlanishlari tuzilishi va xususiyati o'xshash bo'lgan, lekin og'irliklarsiz bajariladigan gimnastika mashqlari kompleksi ham kiradi.

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

Umumiy tayyorgarlik (umumiy rivojlantiruvchi) mashqlar guruhiga shunday mashqlar kiradiki, ular keng doiradagi harakat malakalarini hosil qilishga yordam bergan holda bokschi organizmiga har tomonlama tasir ko'rsatadi. Shuningdek, bu guruhga gimnastika mashqlari, boshqa sport turlari – yugurish, sakrash, sport o'yinlari, shtanga, suzishdan mashqlar kiradi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.

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

1. Адриади И.П. Дидактические умения тренера и их формирований: Автореф. дисс.... кан. пед. наук. – М., 1983. 25 с.
2. Бокс: учебник для институтов физкультуры; под общ. ред. И.П. Дегтяева. М.: ФиС. 1979. -279с.
3. Бокс: учебник для тренеров/ под общ. ред. А.И. Булчева. – М ФиС, 1963. 88 с.
4. Бутенко Б. И. Тактическая подготовка боксера перед соревнованиями. В кн.: Бокс, Ежегодник. М.: ФиС, 1971, с 87-97.
5. Бутенко Б. И. Специализированная подготовка боксера. – М.: ФиС, 1967. - 72 с.
6. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., "Lider Press" нашриёти, 2008 й.

Zamonaviy boksda jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik – zamonaviy boksda mashg'ulot jarayonining ajralmas qismidir. Boksning harakat qobiliyatlari jismoniy sifatlar: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, muvozanat, shuningdek, ularning uyg'unliklari orqali namoyon bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus tayyorgarlikni o'z ichiga oladi, ular ham har tomonlama rivojlanshini, ham bokschi uchun zarur bo'lgan ixtisoslashtirilgan sifatlarning namoyon bo'lishini taminlaydi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik organizmning funksional imkoniyatlarini ko'tarishga va keng miqyosda harakat malakalari hamda ko'nikmalarini egallashga qaratilgan. Umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturiga ko'pgina sport turlari uchun umumiy bo'lgan elementlar – yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar, suzish, bilan bir qatorda boshqa sport turlaridan olingan mashqlar – gimnastika mashqlari, gantellar va shtanga bilan mashqlar, sport va harakatli o'yinlar kiritiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bokschilarda ushbu sport turining o'ziga xos xususiyatlariga javob beruvchi jismoniy imkoniyatlarni tarbiyalashga qaratilgan. Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga quyidagilar kiradi: Ma'lum bir vaqt oralig'ida beriladigan zarbalarining kuchliligi va soni bo'yicha ko'rsatkichlar, signalga javoban rivojlantirilgan maksimal kuch, zarba kuchi impulsi, zarbalar seriyalari va h.k.

Jismoniy tayyorgarlik mashqlarining tizimlashtirilishi

Zamonaviy boksda jismoniy mashqlarni tizimlashtirishdan maqsad mashqlarni shunday belgilariga ko'ra biriktirishdan iboratki, ularga qarab bu mashqlardan foydalanish davomida mumkin bo'lgan tarbiyaviy natijalarni oldindan bashorat qila olish mumkin bo'lishi kerak.

O'ziga xos xususiyatlarning belgilariga ko'ra jismoniy mashqlar uchta guruhga bo'lingan holda, tizimlashtiriladi:

1. umumiy tayyorgarlik mashqlar;
2. maxsus tayyorgarlik mashqlar;
3. maxsus (jangovar) mashqlar.

Umumiy tayyorgarlik mashqlariga bokschi organizmiga har tomonlama ta'sir ko'rsatuvchi va keng miqyosdagi harakat malakalari va ko'nikmalarini egallab olishga yordam beruvchi mashqlar: yugurish, gimnastika mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, suzish va h.k. kiradi.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari asab – mushak zo'riqishlari tuzishiga yoki xususiyatiga ko'ra bokschi jangovar harakatlariga o'xshashdir. Bu guruhga og'irliklar va maxsus boks snaryadlari bilan mashqlar, turli xil taqlidiy mashqlar kiradi. Maxsus jangovar mashqlari boks texnikasi va taktikasini takomillashtirish bo'yicha juft bo'lib ishlash, erkin va musobaqa janglari kiritiladi. Bokschi sport mahorati o'sib borgan sari jismoniy tayyorgarlik vositasi bo'lgan maxsus mashqlarning ahamiyati oncha oshadi, ularning mashg'ulot jarayonidagi hajmi o'sib boradi.

Harakat sifatlarining tavsifi va boksda ular namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyatlari

Jismoniy harakat sifatleri bokschi jismoniy rivojlanishini va uning jangovar faoliyatga bo'lgan qobiliyatini tavsiflaydi. Harakat sifatlarining rivojlanish ko'rsatkichlari boks texnikasini o'zlashtirish sur'atlari va qo'llash samaradorligini belgilab beradi. Asosiy harakat sifatlariga quyidagilar kiradi: kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik va muvozanat. Shuningdek, ixtiyoriy tarzda mushakni bo'shashtira olish qobiliyati katta ahamiyatga ega.

Kuch. Boks olishuvi qatnashchilari doimo ring bo'ylab siljib harakatlanib yurishlariga to'g'ri keladi, bunda ko'pincha kutilmaganda to'xtalishlarni hamda harakat yo'nalishini o'zgartirishni amalga oshirishlari zarur bo'ladi. Bunday faoliyatda oyoqlar mushaklari ancha katta va tez-tez takrorlanib turadigan zo'riqishlarni ko'taradi. O'z navbatida, qo'llar mushaklari ham har xil yo'nalishlarda tez harakatlanishlarda, ushlab olishlar, ushlab turishlar paytida raqib qarshiligini yengib o'tishda yuklamalarni boshdan kechiradilar. Oyoqlar, gavda va qo'llar mushaklarining yetarlicha kuchga ega bo'lmasa, bunday harakat faoliyatlarini amalga oshirishning imkoni yo'q.

Zarbalar, himoyalashlar, siljib yurishlarni bajarishda rivojlantiriladigan dinamik kuch bokschi uchun xosdir. Kuchlanishlar xususiyatiga ko'ra dinamik kuch portlovchan kuchga, tezkor kuchga, sekin kuchga bo'linadi.

Kuch imkoniyatlarini rivojlantirish va takomillashtirish uchun shaxsiy vaznni va raqib qarshiligini yengib o'tishga qaratilgan mashqlardan, og'irliklardan foydalanib bajariladigan mashqlardan foydalaniladi. Og'irlik vaznini, harakat tezligini, takrorlashlar sonini oshirish orqali yuklamaning oshirilishiga erishiladi.

Tezkorlik. Jangda bokschi muvaffaqiyat qozonishi ko'p jihatdan harakatlanish tezkorligiga va uning kutilmaganda amalga oshirilishiga, harakat tezligini o'zgartira olish ko'nikmalariga bog'liq bo'ladi. Tezkorlik deganda turli-tuman harakatlarda tezlikni namoyon qila olish qobiliyati tushuniladi. Uning eng muhimlari harakat reaksiyasining yashirin vaqti, bittalik harakat tezligi, ring bo'ylab siljib yurish tezligi, zarbalar seriyasini bajarish sur'ati hisoblanadi. Har xil shakldagi tezkorlikning namoyon bo'lishi bir – biriga bog'liq bo'lmagan holda sodir bo'ladi, masalan: bittalik harakatlarning bajarilish tezligini oshirish siljib yurishlar tezligida aks etmaydi va h.k. Undan tashqari, tezkorlikning namoyon bo'lishi bir-birini o'zaro to'ldiruvchi bir qator omillarga bog'liq. Ularga irodaviy kuchlanishlar darajasi, ishga tushmagan mushaklar guruhini bo'shashtira olish ko'nikmasi, kuch imkoniyatlari, bo'g'imlardagi harakatchatlik, texnik tayyorgarlik kiradi.

Bokschi tezkorligini tarbiyalashda asosiy yuklama jangovar harakatlar tezligini hamda vaziyat o'zgarishiga qarab harakat reaksiyasi tezkorligini rivojlantirishga yo'naltirilgan. Jangovar harakatlar tezligini oshirish uchun eng katta va unga yaqin tezlik bilan bajariladigan maxsus mashqlar qo'llaniladi. Taqlidiy mashqlar ham keng qo'llaniladi. Taqlidiy mashqlardagi bittalik zarbalar maksimal start tavsiflariga va harakat oxirida tezlanishlarga ko'rsatma berilgan tez sapchishlar xususiyatiga ega bo'lishi lozim. Zarbalar seriyasini berayotib, ayrim zarbalarga urg'u berish zarur, seriyalar sur'ati asta-sekin tezlashib borishi hamda maksimal darajaga yetishi zarur. Himoyalash tezligi yurishda va turgan joyida bajariladigan turli-tuman himoyalash harakatlari bilan oshirilishi mumkin. Siljib yurishlar tezligini oshirish uchun har xil yo'nalishlarda sakrashlar, bittalik va qo'shaloq qadamlar bilan tez siljib yurish qo'llaniladi. Harakat tezligining rivojlanishi mushaklarni to'g'ri va o'z vaqtida bo'shashtira olish qobiliyatiga bog'liq. Mushaklarni bo'shashtirishga bo'lgan qobiliyatni hosil qilish uchun mashg'ulot mashqlarini avval maksimal bo'lmagan sur'atda bajarish lozim.

Bunda harakatlarning yengil va zo'riqishsiz bo'lishiga erishish lozim, faqat keyingina ularni tezlik darajasiga yetkazish kerak. Shuni e'tiborga olish

lozimki, tezkorlikning namoyon bo'lishi katta irodaviy va jismoniy kuchlanishlarni taqozo etadi. Bu ancha tez toliqishni keltirib chiqaradi, u natijada, mashg'ulot samaradorligini pasaytiradi. Shuning uchun maksimal tezlik bilan bajariladigan mashqlarni toliqish belgilari paydo bo'lishi bilan oq to'xtatish zarur.

Vaziyatning kutilmaganda o'zgarishiga nisbatan harakat reaksiyasi tezligini rivojlantirish maxsus mashqlar yordamida, shuningdek, mashg'ulot jarayonida sport va harakatli o'yinlaridan foydalangan holda amalga oshiriladi.

Maxsus mashqlar sifatida taqlidiy mashqlar, juftlikda, snaryadlarda bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Harakat reaksiyasi tezligi oddiy va murakkab reaksiyalarni amalga oshirish bilan tavsiflanadi.

Oddiy reaksiya – bu raqibning oldindan ma'lum bo'lgan, lekin kutilmaganda bajarilgan harakatlariga nisbatan oldindan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob qaytarishdir. Harakatlanayotgan obyektga nisbatan reaksiya va tanlab reaksiya qilish murakkab reaksiya tipiga kiradi.

Harakatlanayotgan obyektga nisbatan reaksiya maxsus boks snaryadlarida rivojlantiriladi: cho'ziluvchan arqonlarda osilib turgan to'p, pnevmatik qopcha, punktbol. Shuningdek, yanada tezkorroq sherik bilan ishlash samarali vosita hisoblanadi. Tashlanishlar bilan reaksiya qilish ko'nikmasini mashqlarni asta-sekin murakkablashtirish tamoyilidan foydalangan holda rivojlantirish maqsadga muvofiq. Masalan: bokschi qator qoidalarga amal qilish oldindan shartlashilgan zarbaga qarshi himoyalash vazifasi berilgan, mustahkamlash davridan so'ng vazifa kengaytiriladi: bokschi mumkin bo'lgan ikkita, keyin uchta va h.k. hujumdan bittasiga reaksiya qilishi zarur. Tezkorlikni rivojlantirish ustida ishlash paytida mashqlarning davomiyligi shunday maqsadga muvofiqdir: bitta urinishda mashqlarning tezlik kamayib ketmasligi bo'lishi kerakki, bajarilish ohirida toliqish natijasida tezlik kamayib ketmasligi zarur, urinishlar orasida, albatta, to'liq tiklangunga qadar dam olish tanaffuslari bo'lishi shart. Tezkorlikka qaratilgan mashqlarni mashg'ulotning asosiy qismi boshida o'tkazish maqsadga muvofiq.

Chidamlilik. Chidamlilik deganda qandaydir faoliyatni uning samaradorligini pasaytirmasdan amalga oshirish qobiliyati tushuniladi. Boshqacha aytganda, chidamlilikni toliqishga qarshilik qila olish qobiliyati sifatida tariflash mumkin. Bokschi chidamliligi katta psixik zo'riqishlar zamirida yuqori koordinatsiya va harakat aniqligi bilan to'htaluvchan tezkor

ishga bo'lgan qobiliyat orqali tavsiflanadi. Shiddatli mushak ishiga bo'lgan chidamlilik ko'p jihatdan energiyani qayta o'zgartirish mexanizmlarining rivojlanish darajasi bilan aniqlanadi. Umumiy va maxsus chidamlilik farqlanadi.

Sportchining maxsus chidamliligi – bu tanlangan sport turining talablariga bog'liq holda vaqt davomida maxsus ishning samarali bajarilishini davom ettira olish qobiliyatidir.

Bokschi maxsus chidamliligi umumiy chidamlilik bilan birga rivojlantirilishi kerak. Chidamlilikni takomillashtirishning samarali vositasi kichik shiddatli uzoq davom etadigan yugurishdir. U mushaklarni, boylam – bo'g'im apparatini, nafas olish organlarini mustahkamlaydi va maxsuslashtirilgan yuklamalarni yengib o'tishga tayyorlanishga yordam beradi. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun sport o'yinlari, suzish, chang'ida krosslar, eshkak eshish qo'llaniladi. Bu mashqlarga alohida hususiyat berish maqsadga muvofiqdir, ya'ni bajarilish tezligining pasayishini kutilmaganda bajariladigan tezlanishlar bilan almashtirish zarur. "Yo'lda ishlash" chidamlilikni umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan birga qo'shib olib borishga qaratilgan boks uchun xos bo'lgan mashq hisoblanadi. Shartli va erkin janglar, sherik bilan juftlikda mashqlar, snaryadlarda mashqlar, "soya bilan jang" maxsus chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi hisoblanadi. Maxsus chidamlilikni takomillashtirish uchun mashqlarning bajarilishi Ma'lum bir tezlik bilan o'sishi kerak. Yuklamaning oshirilishiga uning davomiyligini, takrorlanishlar sonini yoki harakatlar shiddatini oshirish yo'li orqali erishish mumkin. Chidamlilikni tarbiyalash uchun ish shiddati xajm kamaymagan holda o'sib borishi lozim, bunda hajm va shiddatni jismoniy yuklamalarning izchil berilishi tamoyiliga amal qilgan holda oshirib borish kerak.

Chaqqonlik. Bokschi har xil raqiblar bilan bo'ladigan janglarda texnik va taktik improvizatsiya qila olish qobiliyati chaqqonlik darajasi to'g'risida dalolat beradi. Chaqqonlik deganda koordinatsion harakat qobiliyatlarining namoyon qilinishi tushuniladi. Har qanday mashq, agar uning bajarilishi ma'lum bir koordinatsion qiyinchiliklar bilan bog'liq bo'lsa, chaqqonlikning rivojlanishiga yordam beradi. Malaka avtomatlashgan holda o'rnatib olgandan so'ng mashqning chaqqonlikni rivojlantirishga bo'lgan ta'siri tugaydi. Chaqqonlikni rivojlantirishning maxsus vositalari quyidagilar bo'lishi mumkin: zarbalarni berish uchun notabiiy dastlabki holatlarning qo'llanilishi (bu ayniqsa professional boks uchun xos); jangning xududiy

UMUMIY TAYYORGARLIK MASHQLAR

1-mashq.

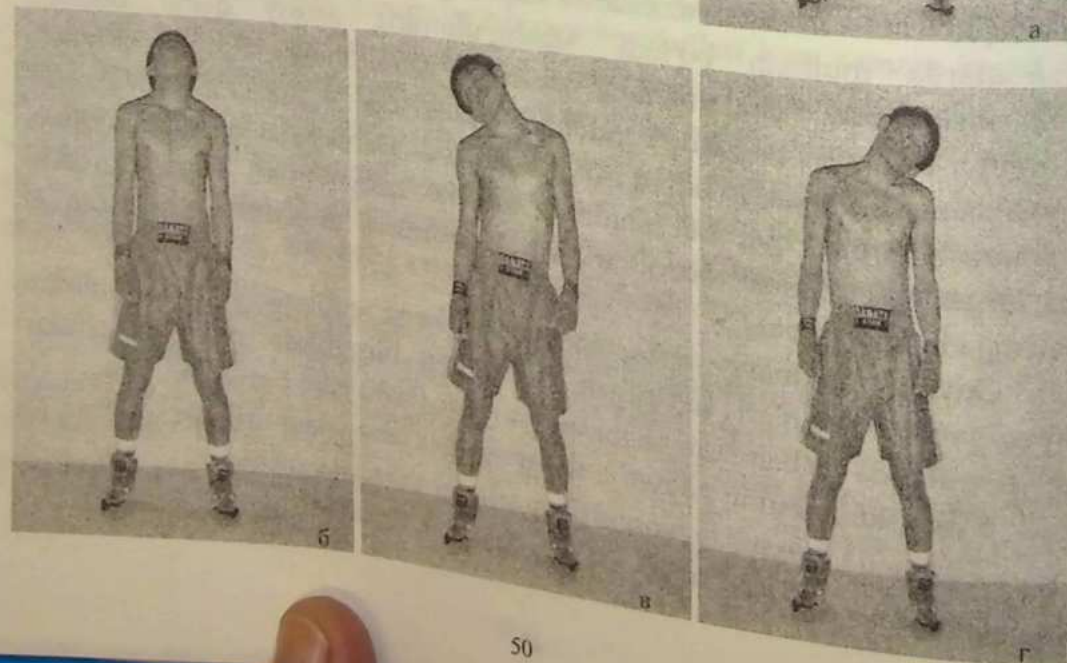
Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar gavda bo'ylab joylashgan, panjalar musht qilingan. Dastlabki holatdan boshni avval oldinga – orqaga, keyin o'ngga – chapga egishlarni bajaring. Dastlabki holatga qayting va mashqni takrorlang.

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

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

Muhim jihatlari:

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

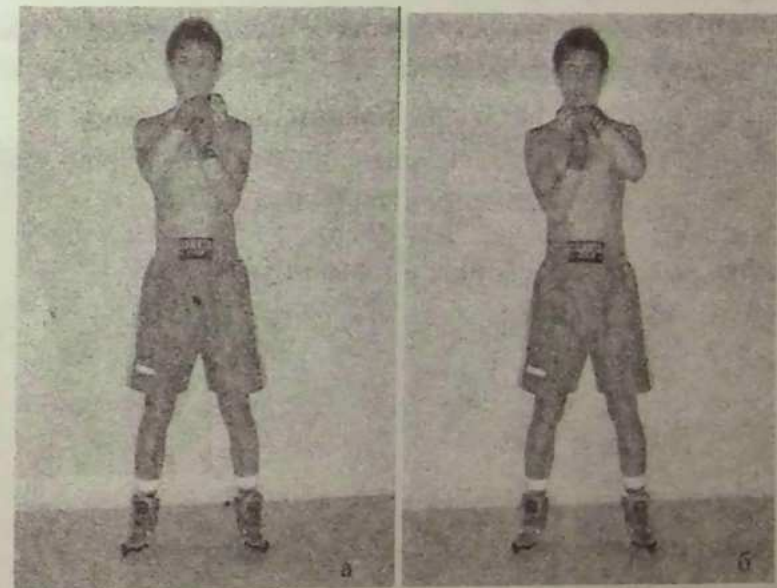


2-mashq.

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

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

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



5-mashq.

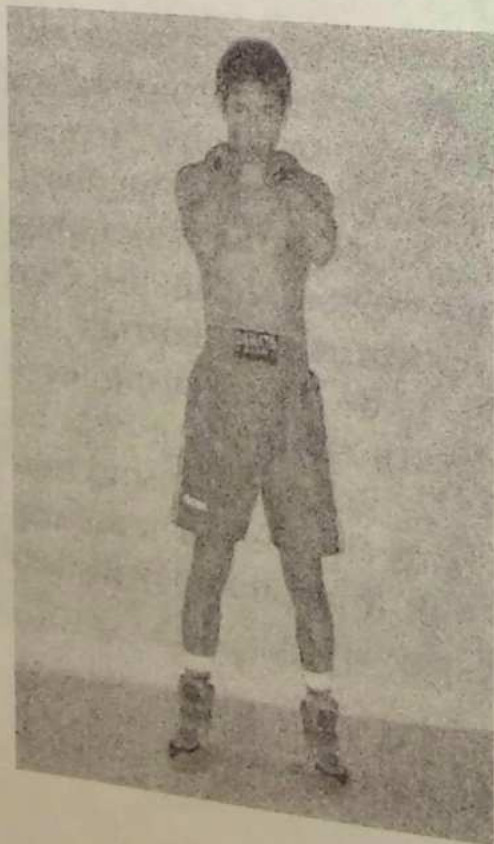
Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan, panjalari yelkada turadi.

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

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

Muhim jihatlari:

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



6-mashq.

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

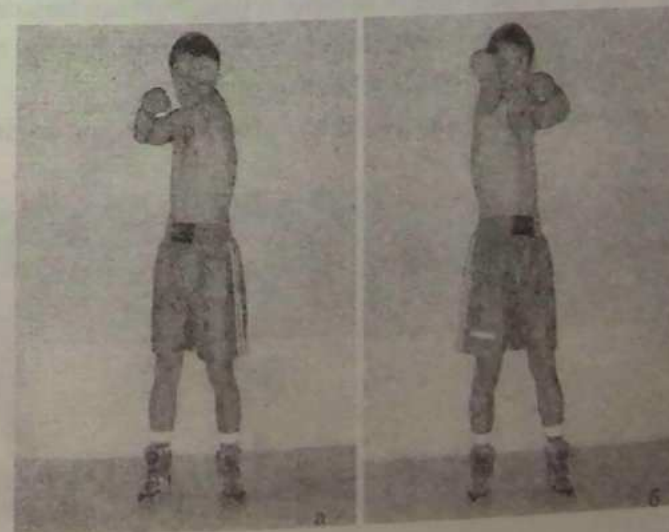
Dastlabki holatdan yelkani oldinga chiqaring. Bir vaqtda boshqa qo'lni tirsakdan bukkan holda tirsakni orqaga uzating. Yelkani oldinga olib chiqarishning oxirgi fazasida yelka bilan iyakning pastki qismiga urish lozim. Mashqni joyda turgan holda va oldinga siljib harakatlanib bajarish mumkin. Oldinga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

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

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

Muhim jihatlari:

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



7-mashq.

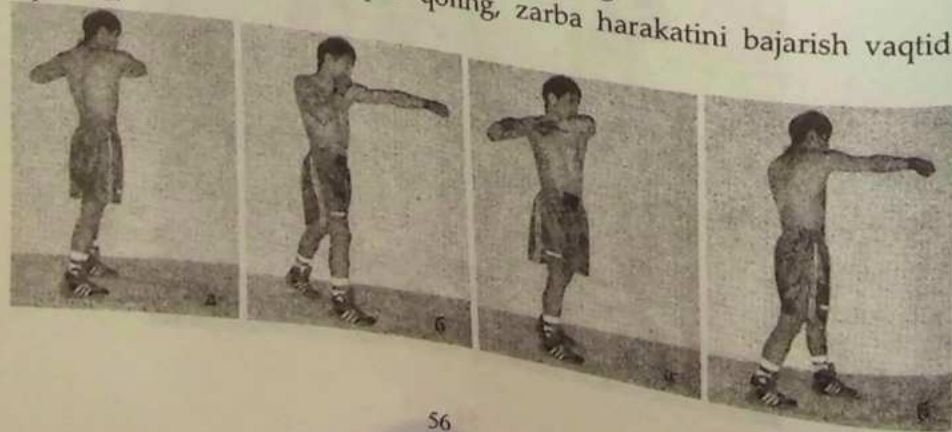
Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va gavda oldida ko'krak darajasida joylashgan, panjalar musht qilingan, iyak tushirilgan, oldinga qarab turadi.

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

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

Muhim jihatlari:

1. Bajarish vaqtida faqat zarba beriladigan tomonga nazaringizni qarating.
2. To'g'ridan zarbani bajarishda texnikasning xatosiz tuzilishini saqlab qoling, bunda oyoqlar, gavda to'son sohasini ishga jalb qiling.
3. Zarba berayotgan paytda ikkinchi qo'l holatini nazorat qiling, zarbaning o'zini faqat gavda og'irligini oldinda turgan oyoqqa o'tkazish bilan bajaring.
4. O'rtacha sur'atda bajarish lozim, bunda zarba harakatining boshlang'ich fazasi maksimal tezlikda bo'lishiga alohida e'tibor qaring.
5. To'xtovsiz nafas olishni saqlab qoling, zarba harakatini bajarish vaqtida nafas chiqariladi.



8-mashq.

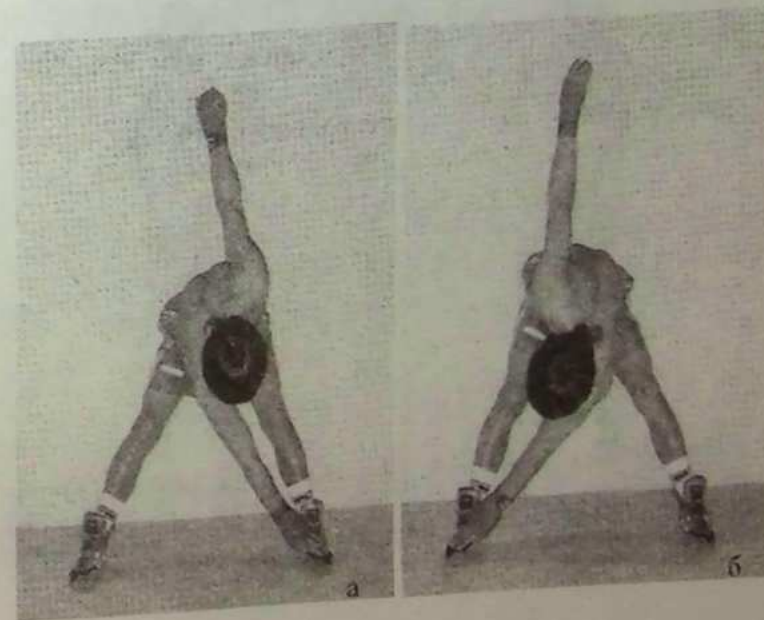
Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar bir yarim yelka kengligida, qo'llar yon tomonlarga tekis uzatilgan, panjalar musht qilingan.

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

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

Muhim jihatlari:

1. Qo'llar, gavda va oyoqlarning tekis holatini saqlang.
2. Dastlabki holatda ushlanib qolmang, qo'l harakatlari amplitudasini hamda mashq bajarish tezligini oshirib boring.
3. Gavgdani engashtirishda nafas chiqariladi, dastlabki holatga qaytishda nafas olinadi.



9-mashq.

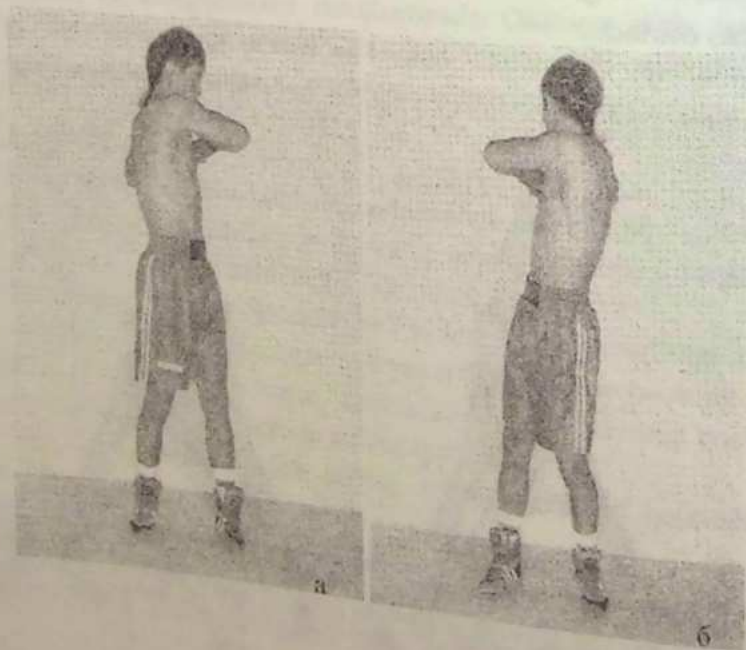
Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va ko'krak darajasida joylashgan, qo'l panjalari musht qilingan.

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

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

Muhim jihatlari:

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



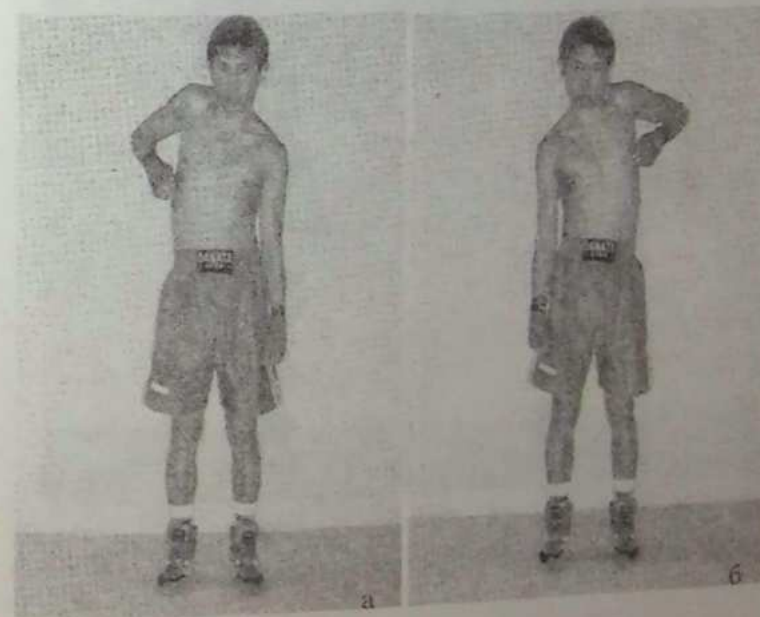
10-mashq.

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

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

Muhim jihatlari:

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



11-mashq.

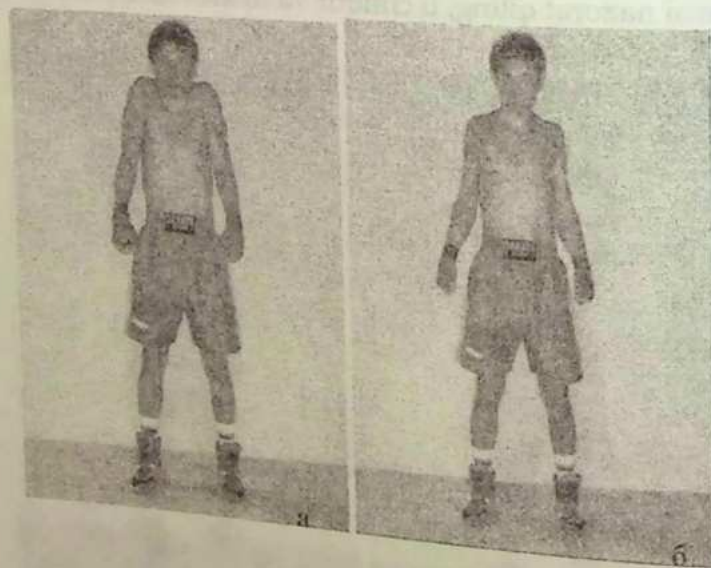
Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar gavda bo'ylab erkin tushirilgan, panjalari musht qilingan.

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

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

Muhim jihatlari:

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



12-mashq.

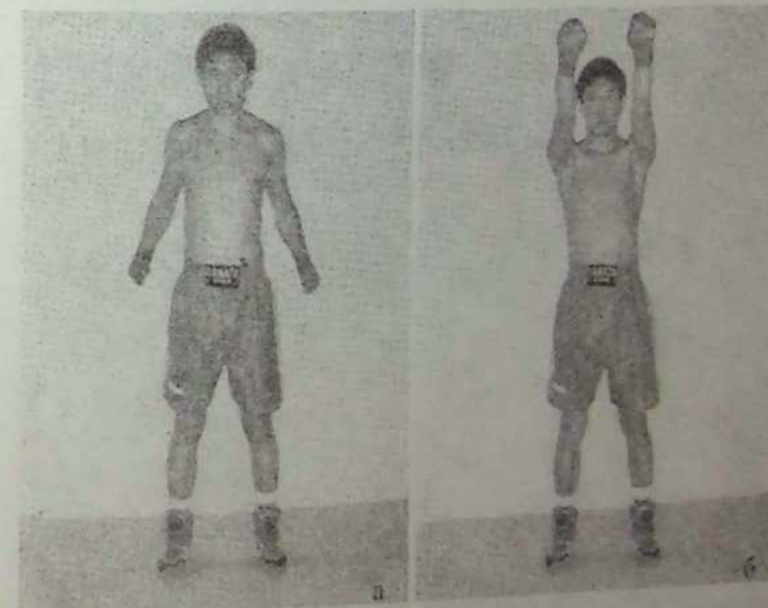
Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar gavda bo'ylab erkin tushirilgan.

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

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

Muhim jihatlari:

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



13-mashq.

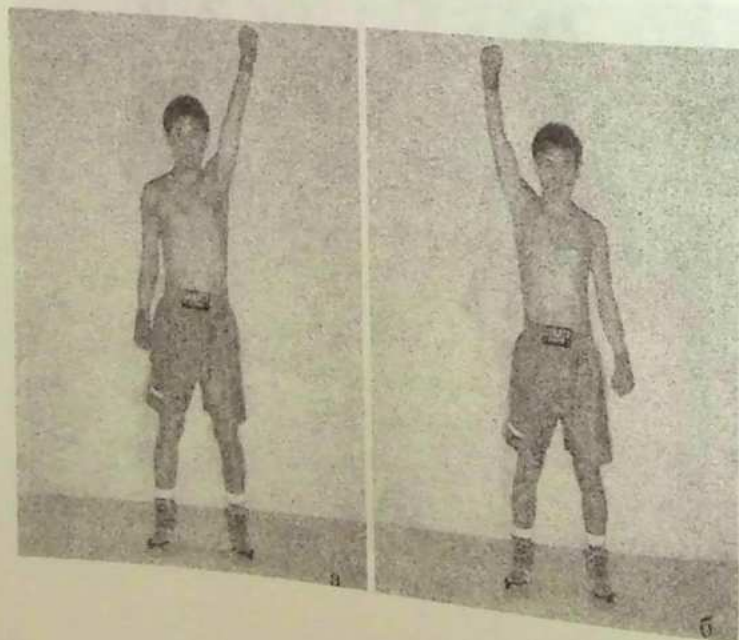
Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l gavda bo'ylab tushirilgan, chap qo'l yuqoriga ko'tarilgan.

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

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

Muhim jihatlari:

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



14-mashq.

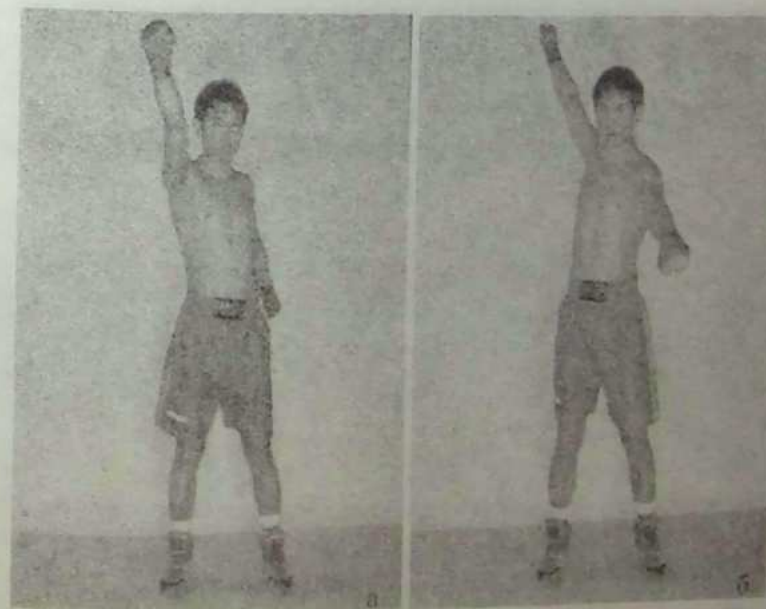
Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l gavda bo'ylab tushirilgan, o'ng qo'l yuqoriga ko'tarilgan.

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

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

Muhim jihatlari:

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



15-mashq.

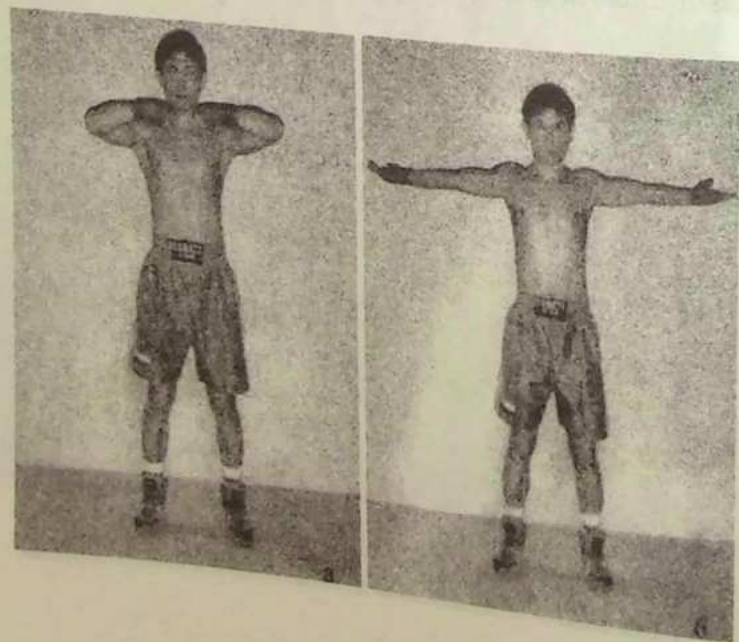
Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va ko'krak darajasida gavda oldida joylashgan.

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

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

Muhim jihatlari:

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



16-mashq.

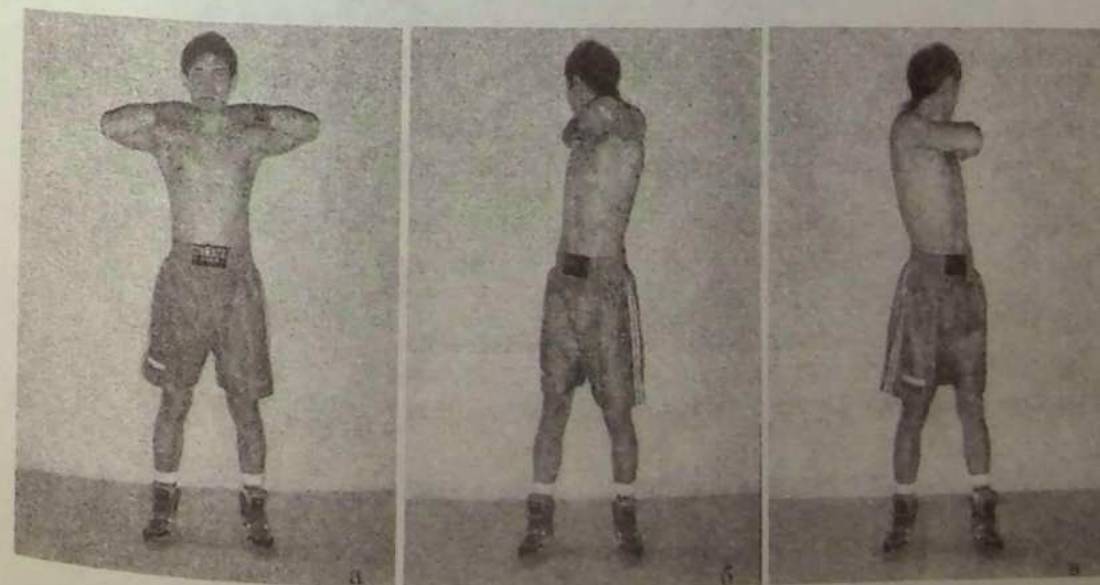
Bajrilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va gavda oldida ko'krak darajasida joylashgan.

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

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

Muhim jihatlari:

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



15-mashq.

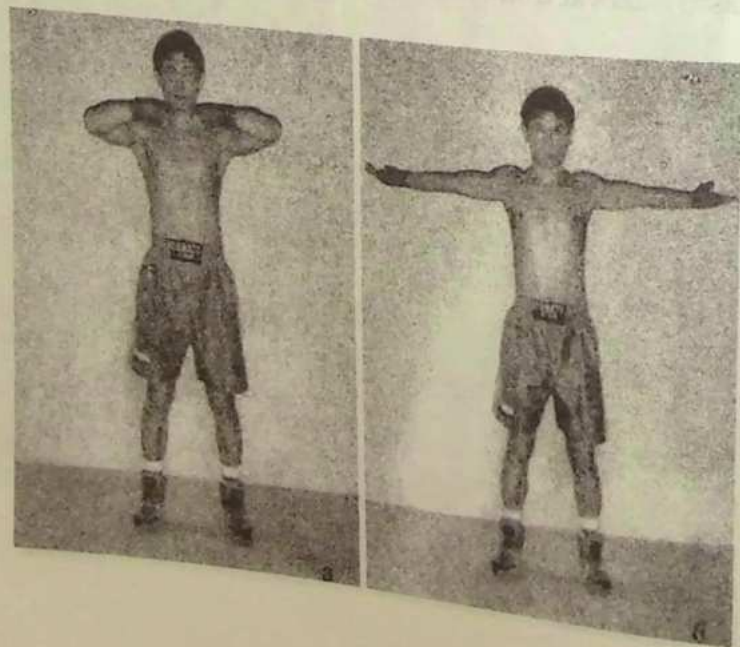
Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va ko'krak darajasida gavda oldida joylashgan.

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

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

Muhim jihatlari:

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



16-mashq.

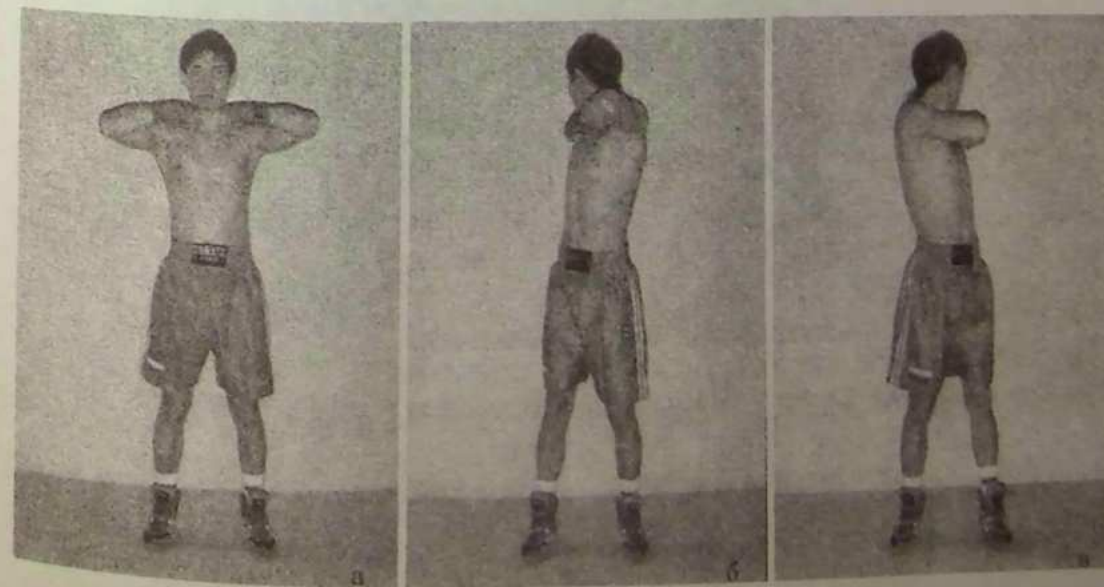
Bajrilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va gavda oldida ko'krak darajasida joylashgan.

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

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

Muhim jihatlari:

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



17-mashq.

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

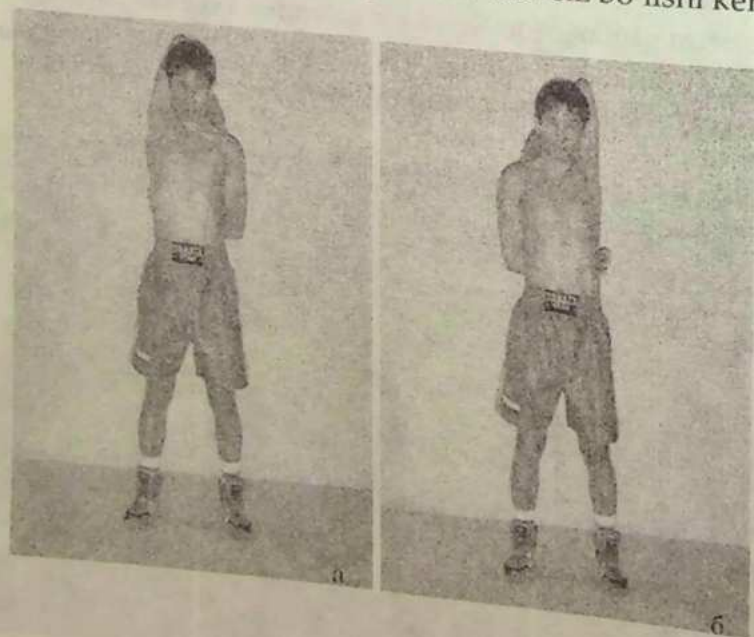
Dastlabki holatdan qo'llar bilan navbatma-navbat siltanishlarni bajaring. O'ng qo'lni tirsak bo'g'imidan buking va bosh orqasiga olib o'ting, qo'l panjasi bilan chap yelkaga teging. Bir vaqtning o'zida chap qo'lni tirsak bo'g'imidan buking va orqaga olib o'ting, qo'l panjasini belingizga tegizing. Qo'llarni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

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

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

Muhim jihatlari:

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



18-mashq.

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

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

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

Muhim jihatlari:

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



21-mashq.

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

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

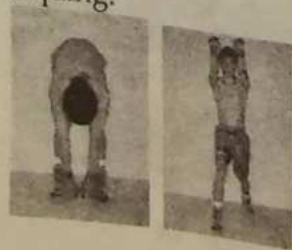
Bajarish sur'ati – o'rtacha, qo'llarni maksimal darajada tez va kuch bilan oldinga tashlanishiga e'tibor berish lozim.

Takrorlanishlar soni – har bir tomonga 20 marta.

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

Muhim jihatlari:

1. Qadam tashlashni bajarish vaqtida oyoq qadamlari orasidagi masofa yelka kengligining bir yarimiga teng o'lchamda bo'lishi kerak.
2. Mashqni oldinga siljib harakatlanib ham bajarish mumkin. Bunda siz oldinda turgan oyoqda orqaga qadam tashlamaysiz, balki orqada turgan oyoqda oldinga qadam tashlashni bajarasiz.
3. Egilish vaqtida orqa va oyoqlarning tekis holatini saqlab qolishga harakat qiling.
4. Qo'llarni oldinga tashlash tezligi – maksimal, harakatning boshlang'ich darjasiga alohida e'tibor qaratiladi.
5. Nafas olish: dastlabki holatda nafas olinadi, egilishda – nafas chiqariladi, qo'llarni yuqoriga tashlashda nafas chiqariladi.
6. Bajarish sur'atini pasaytirib yubormaslik uchun dastlabki holatda ushlanib qolmaslikka harakat qiling.



22-mashq.

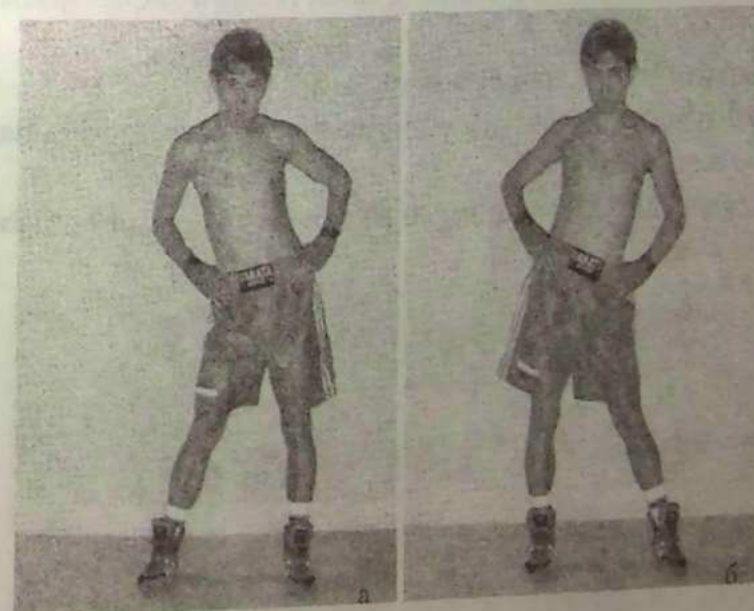
Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan yarim bukilgan va belda. Dastlabki holatdan avval soat millari bo'ylab, keyin soat millariga qarshi tomonga tosni aylantirib harakatlantirishni bajaring.

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

Ta'sir etish xususiyati: mashq mushaklarni samarali qizdiradi va tos-son bo'g'imi hamda tos-son sohasi mushaklarini keyingi mashqlarga tayyorlaydi.

Muhim jihatlari:

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



23-mashq.

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

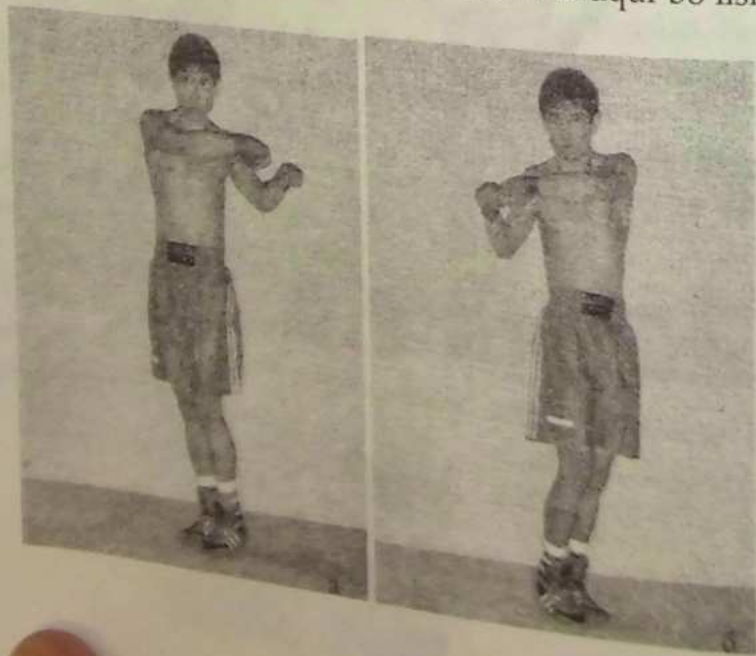
Dastlabki holatdan turgan joyda bir oz yuqoriga sakrash bilan bir vaqtda tos va qo'llarni o'ngga hamda chapga bir-biriga teskari holda burishlarni bajaring. Tosni qo'llar harakatiga qarama-qarshi tomonga buring. Mashqni bajarish vaqtida oyoq kaftlarini tos harakatlanayotgan tomonga taxminan 45° ostida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

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

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

Muhim jihatlari:

1. Bosh va tana yuqori qismining tinch holatini saqlab qolishga albatta harakat qiling.
2. Oyoqlarni tizzalardan bukmang.
3. Bajarish sur'atini tushirib yubormaslik uchun yuqoriga haddan ortiq sakramaslikka harakat qiling.
4. Nafas olishni nazorat qiling, u to'xtovsiz va chuqur bo'lishi kerak.



24-mashq.

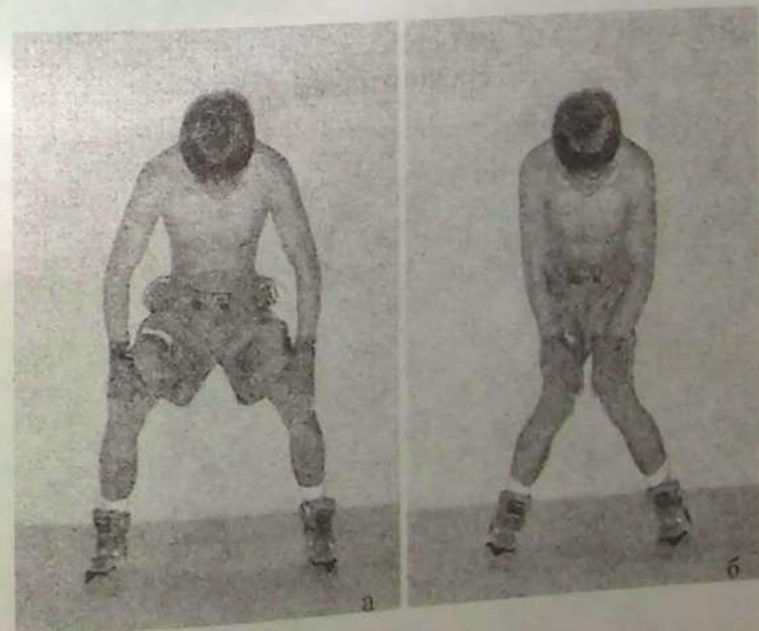
Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda bir oz oldinga egilgan, oyoqlar bir yarimyelka kengligi teng masofada va tizzadan bukilgan, qo'llar panjalari tizzalarda turadi.

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

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

Muhim jihatlari:

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



27-mashq.

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

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

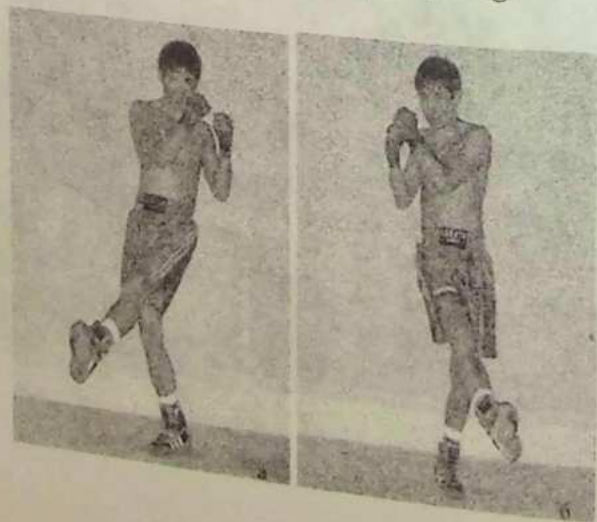
Bajarish sur'ati – o'rtacha, gavdani burish va boshqa tarafdagi oyoqni ko'tarish juda tez bajarilishi kerak. Takrorlashlar soni – 10-15 marta.

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

Gavda mushaklarini qizdiradi va keyingi mashg'ulotlarga tayyorlaydi.

Muhim jihatlari:

1. Burilish vaqtida gavdaning tekis holatini va qo'llarning dastlabki holatini saqlab qoling.
2. Harakatning boshlang'ich fazasi maksimal tezligini pasaytirmaslik uchun harakat amplitudasini oshirishga urinmang.
3. Mashqni har bir qadamda bajarish mumkin.
4. Gavdaning har bir burilishini keskin nafas chiqarish bilan birga bajarib, to'xtovsiz bir maromda nafas olishni saqlab qoling.



28-mashq.

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

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

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

Muhim jihatlari:

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



27-mashq.

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

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

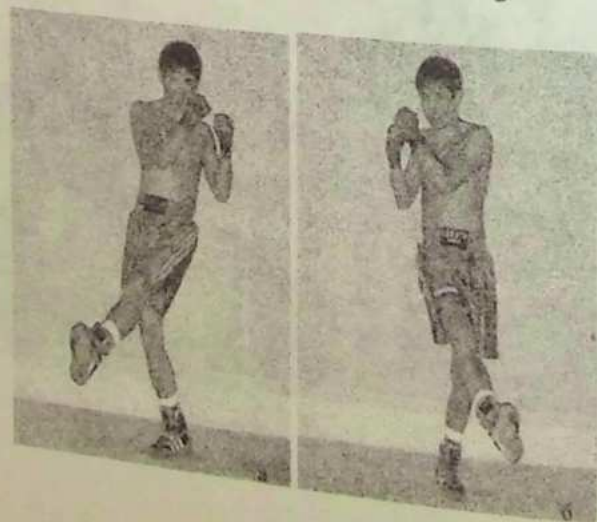
Bajarish sur'ati – o'rtacha, gavdani burish va boshqa tarafdagi oyoqni ko'tarish juda tez bajarilishi kerak. Takrorlashlar soni – 10-15 marta.

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

Gavda mushaklarini qizdiradi va keyingi mashg'ulotlarga tayyorlaydi.

Muhim jihatlari:

1. Burilish vaqtida gavdaning tekis holatini va qo'llarning dastlabki holatini saqlab qoling.
2. Harakatning boshlang'ich fazasi maksimal tezligini pasaytirmaslik uchun harakat amplitudasini oshirishga urinmang.
3. Mashqni har bir qadamda bajarish mumkin.
4. Gavdaning har bir burilishini keskin nafas chiqarish bilan birga bajarib, to'xtovsiz bir maromda nafas olishni saqlab qoling.



28-mashq.

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

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

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

Muhim jihatlari:

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



29-mashq.

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

Dastlabki holatdan o'ng va chap oyoq sonlarini tez hamda baland ko'targan holda turgan joyda yugurishni bajaring. Oyoqni tizza bo'g'imidan bukilish burchagi 90° ni tashkil etadi. Mashqni o'ng va chap oyoqlarni ko'tarishni almashtirgan holda bajaring.

Bajarilish sur'ati – sonlarni yuqoriga maksimal tezlikda ko'tarish bilan tez bajarish.

Takrorlash soni – 1-2 daqiqa to'xtovsiz bajarish.

Bajarilish variantlari:

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

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

v) dastlabki holatdan o'ng va chap oyoq sonlarini galma-galdan yon tomonga va yuqoriga ko'tarish bilan turgan joyda yugurishni bajaring. Oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchagi 90° ni tashkil etadi.

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



30-mashq.

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

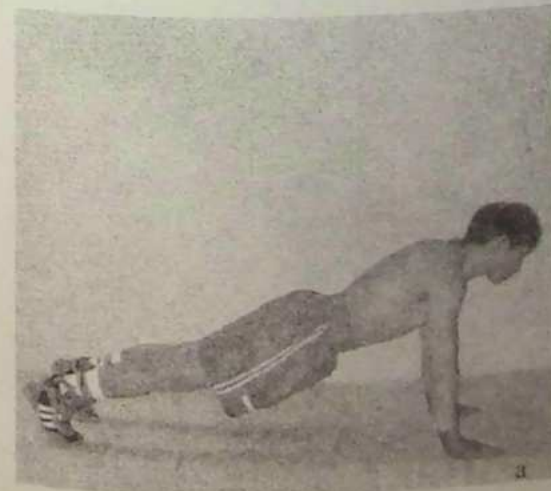


Ta'sir etish xususiyati: mashq oyoqlarning mushak kuchini, shuningdek, chidamlilik, chaq-qonlik va koordinatsiyani samarali rivojlantiradi.

31-mashq.

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

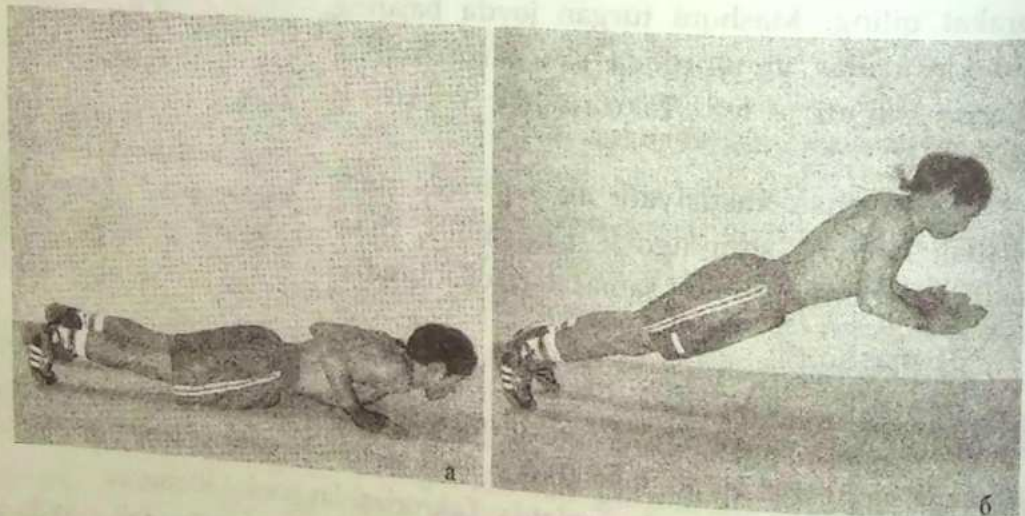
Ta'sir etish xususiyati: mashq chidamlilikni, shuningdek, qo'llarni bukuvchi hamda ko'krak sohasi mushaklarining kuchini samarali rivojlantiradi. Bilakni va qo'l panjalarini mustahkamlaydi.



32-mashq.

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

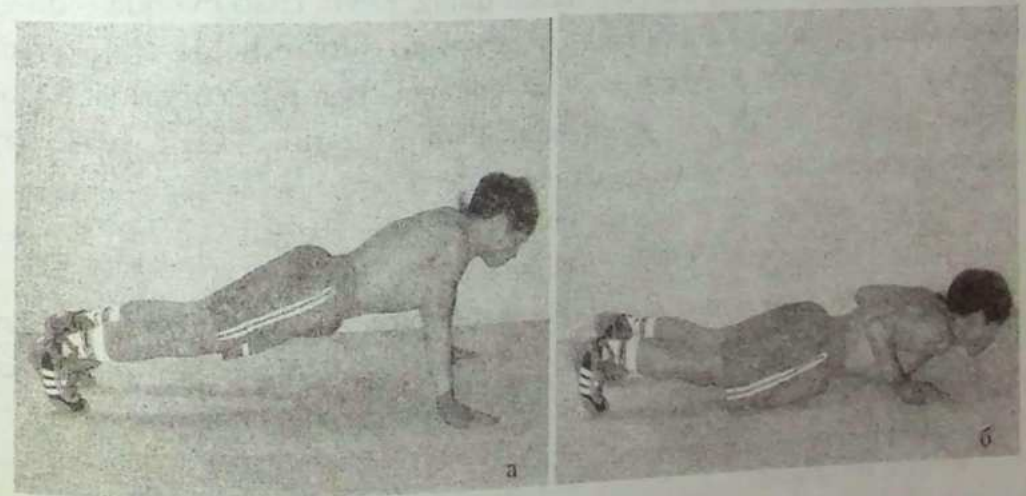
Ta'sir etish xususiyati: mashq chidamlilikni, shuningdek, qo'llarni bukuvchilar, ko'krak hamda yelka sohalari mushaklari kuchini samarali rivojlantiradi. Bilak va qo'l barmoqlarini mustahkamlaydi.



33-mashq.

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

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



34-mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – jangovar tik turish.

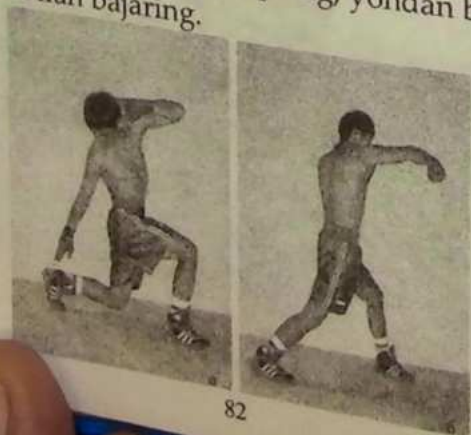
Shu holatdan o'ng oyoqda bir oz oldinga tashlanishni bajaring, oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchagi taxminan 90° ni tashkil etishi lozim. Oldinda turgan oyoq kafti oldinga qaratilgan, orqada turgan oyoq kafti oldingi qismi bilanyerga tegib turadi. Oldinga tashlanish bilan bir vaqtda gavdani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

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

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

Muhim jihatlari:

1. Qo'llarda zarba berish texnikasining to'g'ri bajarilishiga rioya qiling.
2. Qo'l panjasini yondan zarbalar berish paytida ko'krak oldida turgan holatida musht qilinishi va gavdaning burilish paytida qo'llar kaftlarining ochilishi navbatma – navbat bajarilishiga alohida e'tibor qarating.
3. Qo'llarda zarba berish maksimal tez amalga oshirilishiga albatta e'tibor qiling, ayniqsa harakatning boshlang'ich darajasiga e'tibor qarating.
4. To'xtovsiz nafas olishni saqlab qoling, yondan beriladigan zarbalarni keskin nafas chiqarish bilan bajaring.



35-mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida. Shu holatdan ikkala qo'l kaftlari bilan quloqlar sohasini tez-tez ishqalashni bajaring.

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

Muhim jihatlari:

1. Massaj vaqtida yuz va bo'yin mushaklarini bo'shashtirishga harakat qiling.
2. Boshning massaj qilinadigan qismiga diqqatni jamlang.
3. Nafas olish erkin.



36-mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida. Shu holatdan ikkala qo'l kaftlari bilan burun sohasini tez-tez ishqalashni bajaring.

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

Muhim jihatlari:

1. Massaj vaqtida yuz va bo'yin mushaklarini bo'shashtirishga harakat qiling.
2. Boshning massaj qilinadigan joylariga diqqatni jamlang.
3. Nafas olish erkin.



37-mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – jangovar tik turish.

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

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

38-mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – jangovar tik turish.

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

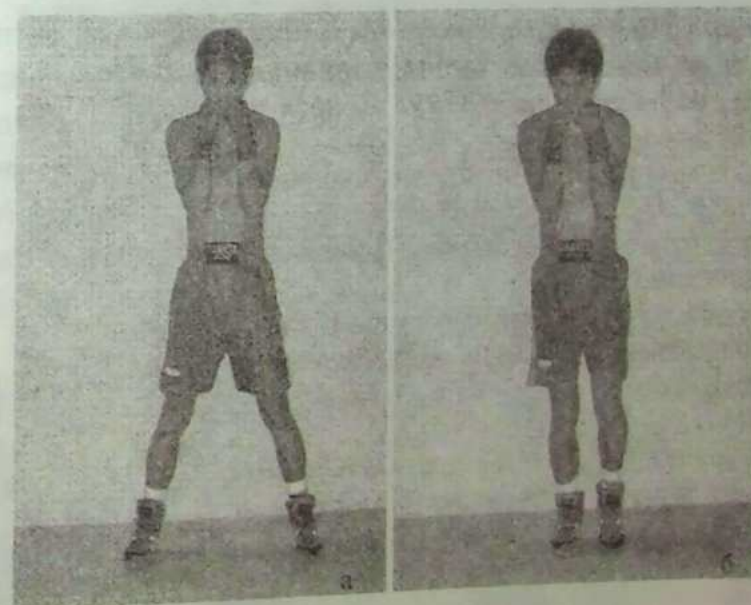
Ta'sir etish hususiyati: siljishlar va zarba harakatlarini birga bajarishni rivojlantirish uchun samarali yaqinlashtiruvchi mashq hisoblanadi



39-mashq.

Bajarilish texnikasi: dastlabki holatni egallang – boksining yuzma-yuz turgan jangovar holati, oyoq kaftlariyelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan yarim bukilgan, panjalar musht qilingan, iyak tushirilgan. Yuzma-yuz tik turishdan boksda mayda qadamlar bilan o'ngga harakatni bajaring. Harakat yo'nalishi bo'ylab oldinda turgan oyoq harakatni boshlaydi. Gavda og'irligi oyoq kaftining oldingi qismiga taqsimlanishi kerak (oyoq uchida harakatlarning). Avval bir oyoqda 25-30 sm ga sirg'anuvchan qadam tashlashni bajaring, undan keyin darhol xuddi shunga o'xshash harakatlarni chap tomonga bajaring. Agar siz mashqni mashg'ulot zalida bajarayotgan bo'lsangiz, aylana bo'ylab harakatlaning: 5 marta chapga, 5 marta o'ngga.

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

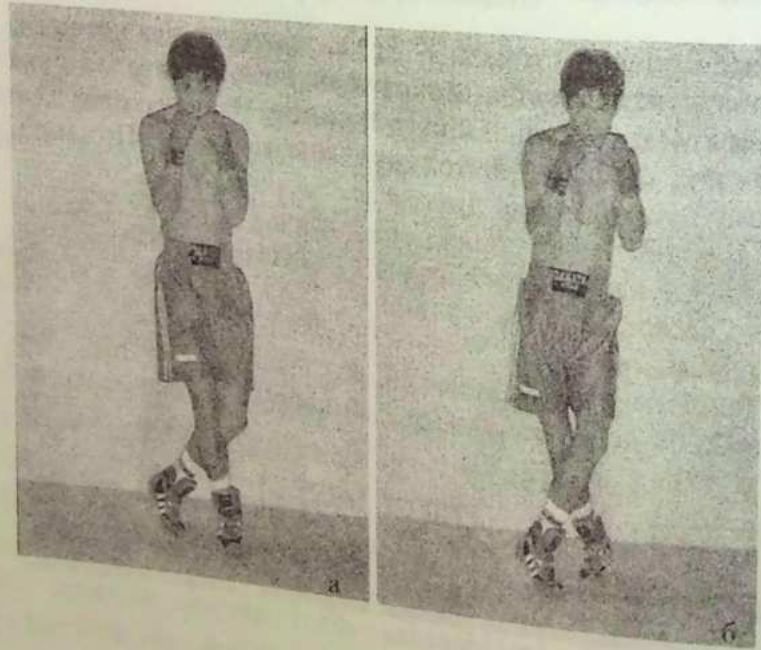


40-mashq.

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

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

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



41-mashq.

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

Bajarilish variantlari:

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

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

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

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

Muhim jihatlari:

1. Turli hildagi qadam tashlashlarni albatta almashtirib bajaring.
2. Bajarish sur'atini asta-sekin oshirib boring.
3. Nafas olish-to'xtovsiz va chuqur.

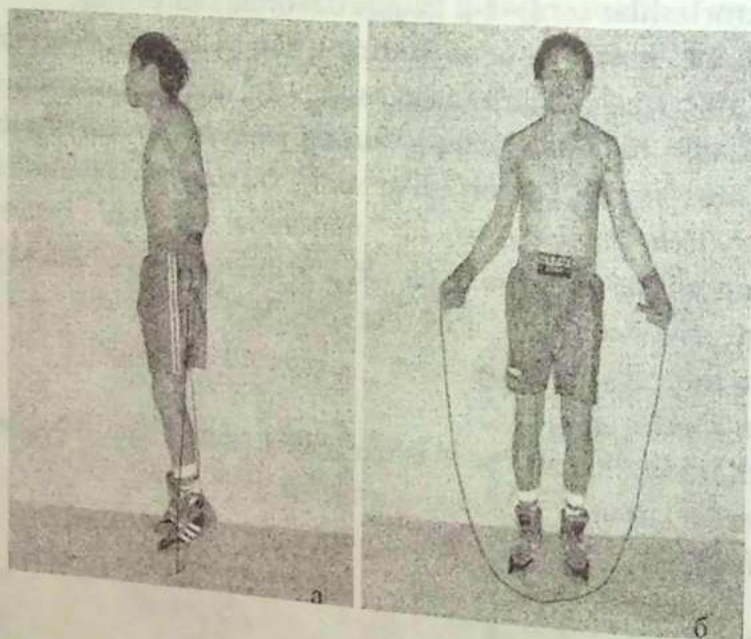


42-mashq.

Bajarilish texnikasi: mashq arg'amchi yordamida bajariladi.

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

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



UMUMIY TAYYORGARLIK MASHQLAR

6-jadval

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

Izoh: + mashqlarning jismoniy tayyorgarlikka ta'siri.

MAXSUS TAYYORGARLIK MASHQLAR

1-mashq.

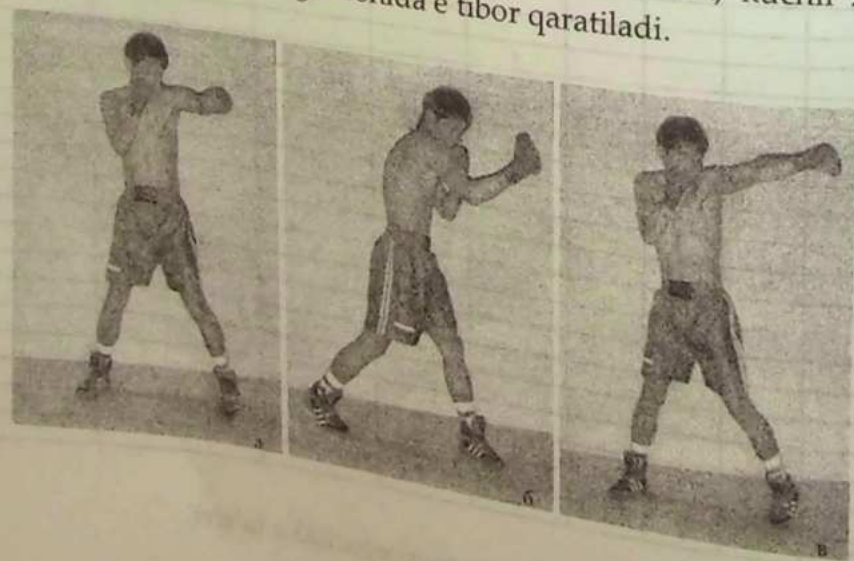
Bajarilish texnikasi: mashq og'irliklardan foydalangan holda bajariladi (1 kg vaznli gantellar).

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

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

Muhim jihatlari:

1. Maksimal tez rejimda ishlash paytida qo'llarda zarba berish texnikasining to'g'ri bajarilishiga rioya qiling (gavda, oyoq va tos-son sohasi ishga jalb qilinadi).
2. "Soya bilan jang" vaqtida albatta turli xil siljishlardan foydalaning.
3. Zarbalarni bajarishda zarba berish tezligi maksimal, zarba harakatining boshlang'ich fazasiga alohida e'tibor qaratiladi.
4. Nafasni nazorat qiling, u to'xtovsiz bo'lishi kerak, kuchli zarbalar bajarilganda nafas chiqarilishiga alohida e'tibor qaratiladi.



2-mashq.

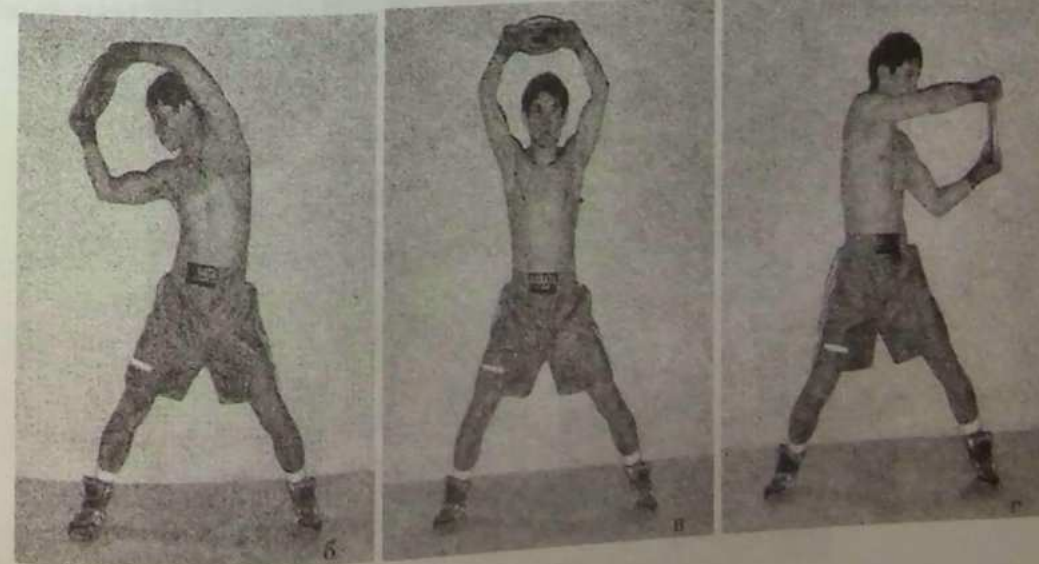
Bajarilish texnikasi: mashq og'irliklardan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar bir yarim yelka kengligida, qo'llar o'z oldida tekis uzatilgan, og'irlik vazni 5 kg va undan yuqori (vazningizga bog'liq holda).

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

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

Muhim jihatlari:

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



3-mashq.

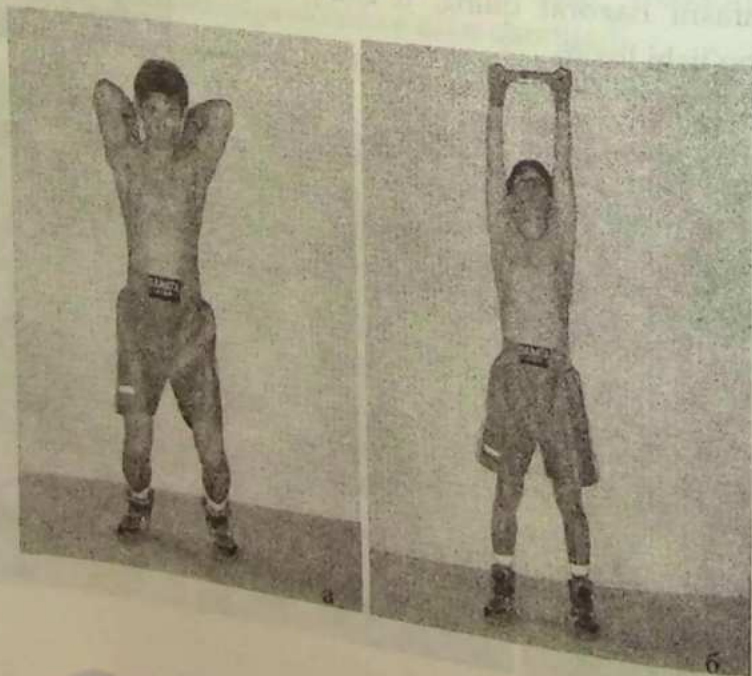
Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki holatni egallang gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va bosh orqasiga olib o'tilgan. Qo'llardagi og'irlik vazni-vazningizga qarab 5 kg dan tortib to undan ortiqroq.

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

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

Muhim jihatlari:

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



4-mashq.

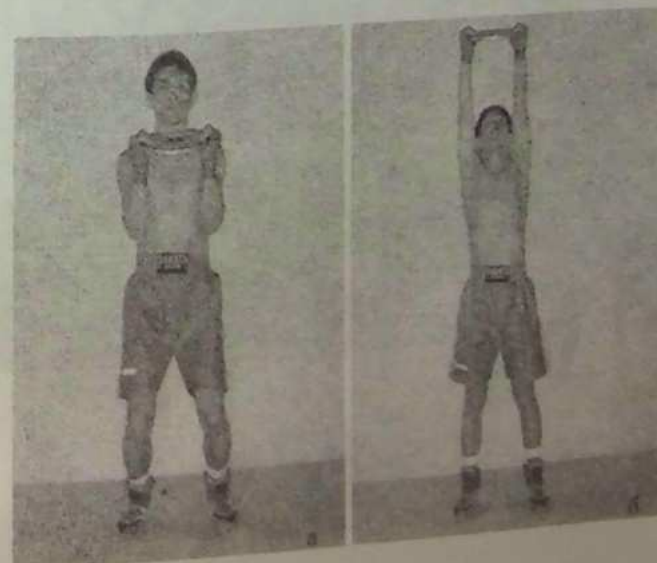
Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukilgan, oyoq kaftlari orasidagi masofa yelka kengligiga teng, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va ko'krak oldida joylashgan, qo'llardagi og'irlik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

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

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

Muhim jihatlari:

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



5-mashq.

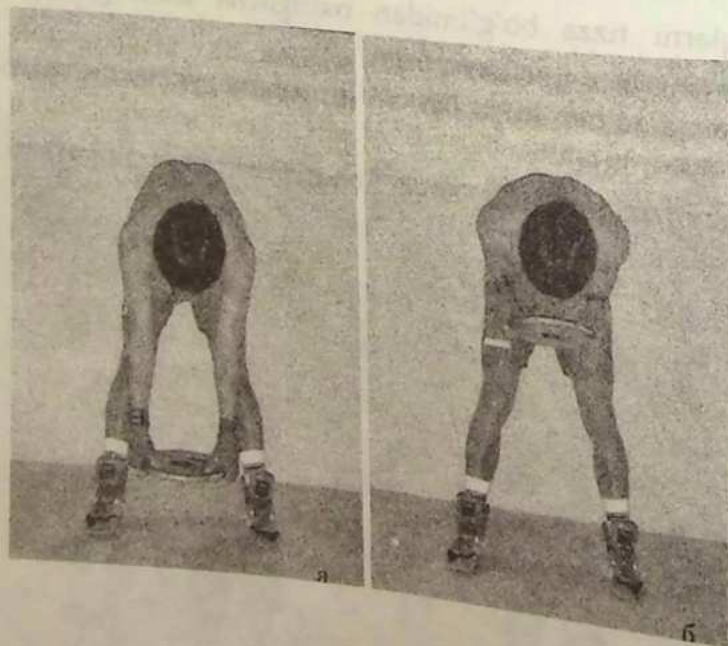
Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki holatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, gavda 45° burchak ostida oldinga engashtirilgan qo'llar yuk vazni – vazningizga qarab 2-5 kg dan tortib to og'irroq.

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

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

Muhim jihatlari:

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



6-mashq.

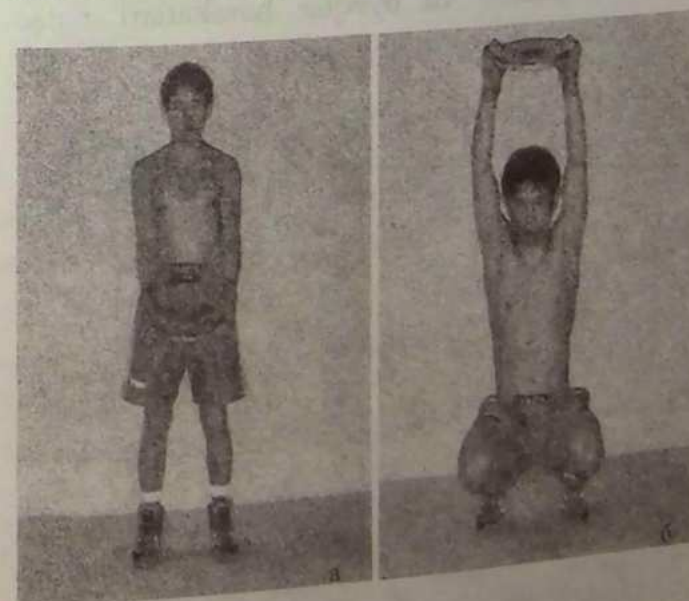
Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki holatni egallang gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar o'z oldida tekislangan, qo'llardagi yuk vazni – vazningizga qarab 2-5 kg dan tortib to og'irroq.

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

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

Muhim jihatlari:

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



7-mashq.

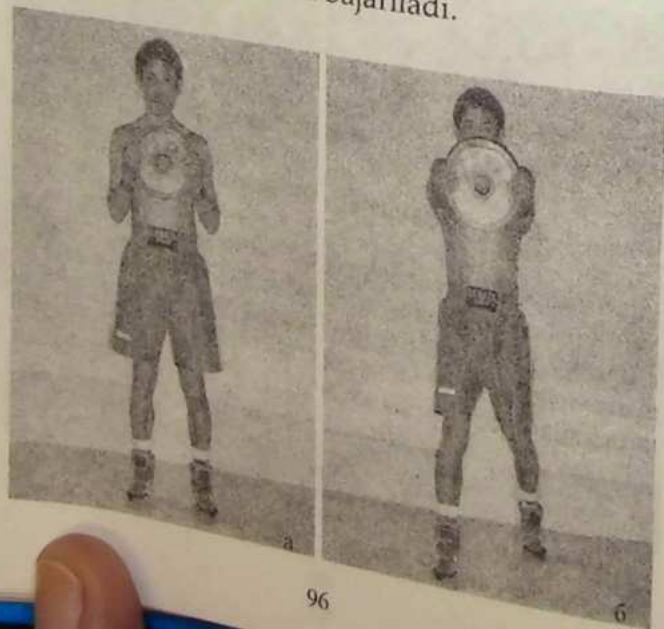
Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki holatni egallang-gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va gavda oldida ko'krak darajasida joylashgan. Qo'llardagi yuk vazni-vazningizga qarab – 5 kg dan tortib to og'irroq.

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

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

Muhim jihatlari:

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



8-mashq.

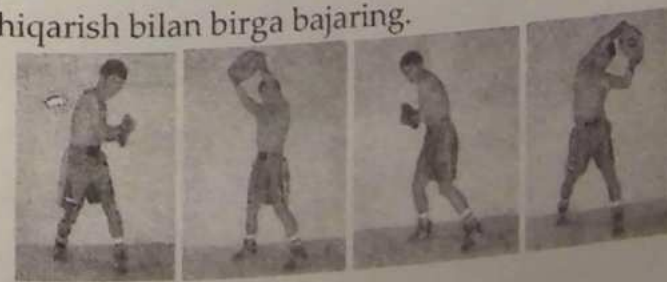
Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki holatni egallang – jangovar tik turish. Qo'llardagi yuk vazni-vazningizga qarab 5 kg dan tortib to og'irroq.

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

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

Muhim jihatlari:

1. Yukning yuqoriga kuchli va tez siltab ko'tarilishiga alohida e'tibor qaratib, oyoqlar, gavda to'son sohasini ishga jalb qiling.
3. Mashqni otish bilan (toshlar, yadro) ham bajarish mumkin.
4. Tezlik yo'qotilganda kuch to'liq tiklangunga qadar mashq bajarishni to'xtating, so'ngra kuchning keyingi ta'siri samarasidan foydalangan holda mashqni yana davom ettiring.
5. Chuqur va to'xtovsiz nafas olishni saqlab qoling, siltab ko'tarishni keskin nafas chiqarish bilan birga bajaring.



9-mashq.

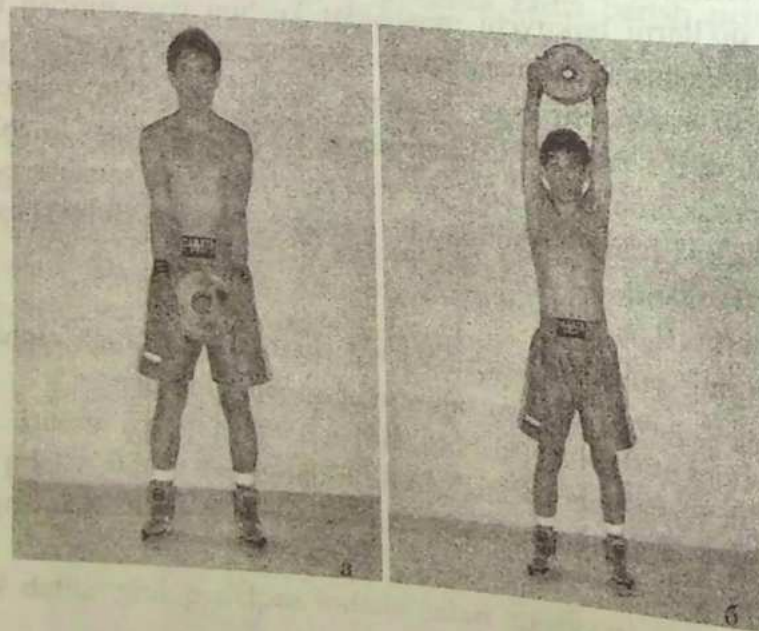
Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki holatni egallang gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar o'z oldida tekislangan va yuk faqat rasmda ko'rsatilgandek ushlab turiladi (yani panja va qo'l bir to'g'ri chiziqni hosil qilishi kerak.). Yuk vazni-vazningizga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

Dastlabki holatdan yukni o'z oldingizda yuqoriga ko'taring. Dastlabki holatga qayting va mashqni takrorlang. Bajarish sur'ati-o'rtacha. Takrorlashlar soni – 15-20 marta.

Ta'sir etish xususiyati: mashq yelka kamari va qo'llar mushaklarini samarali rivojlantiradi. Panjalar va bilakni mustahkamlaydi.

Muhim jihatlari:

1. Mashq bajarish paytida qo'larni bukmang.
2. Gavdaning tekis holatini saqlang.
3. Yukni ko'tarishda nafas chiqariladi, dastlabki holatga qaytishda nafas olinadi.



10-mashq.

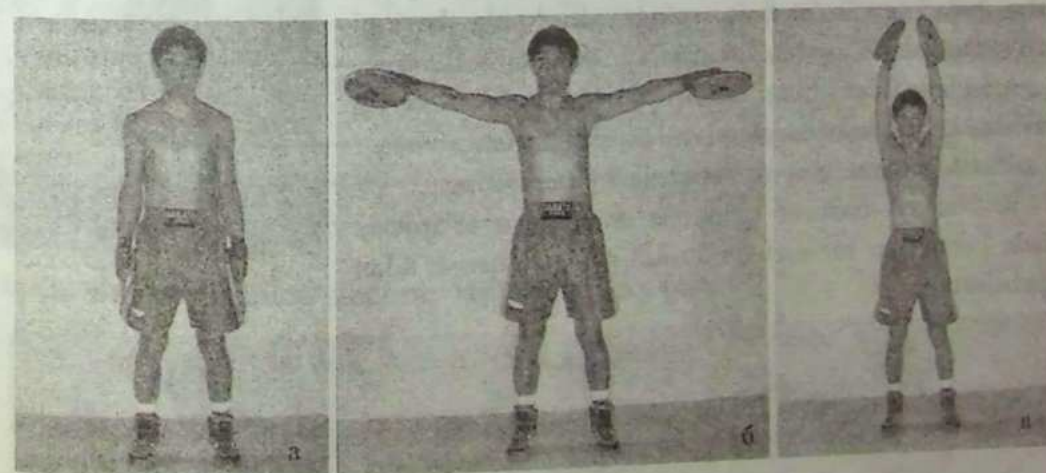
Bajarilish texnikasi: mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki holatni egallang- gavda tabiiy tekislangan, oyoqlaryelka kengligida, qo'llar gavda bo'ylab joylashgan. Qo'llardagi og'irlik vazni vazningizga qarab 5 kg dan, to og'irroq.

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

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

Muhim jihatlari:

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



11-mashq.

Bajarilish texnikasi: mashq og'irliklardan foydalangan holda bajariladi.

Dastlabki holatni egallang jangovar tik turish. Jangovar tik turish holatidan o'ng va chap qo'lda galma-gal ikkita to'g'ridan zarba, o'ng va chap qo'lda ikkita yondan zarba, o'ng va chap qo'lda ikkita pastdan zarbani bajaring. Qo'llar va oyoqlar holatini o'zgartirgan holda oldinga siljib zarbalarni almashib bajaring. Bajarish sur'ati – tez. Takrorlanishlar soni – 15-20 marta.

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

Muhim jihatlari:

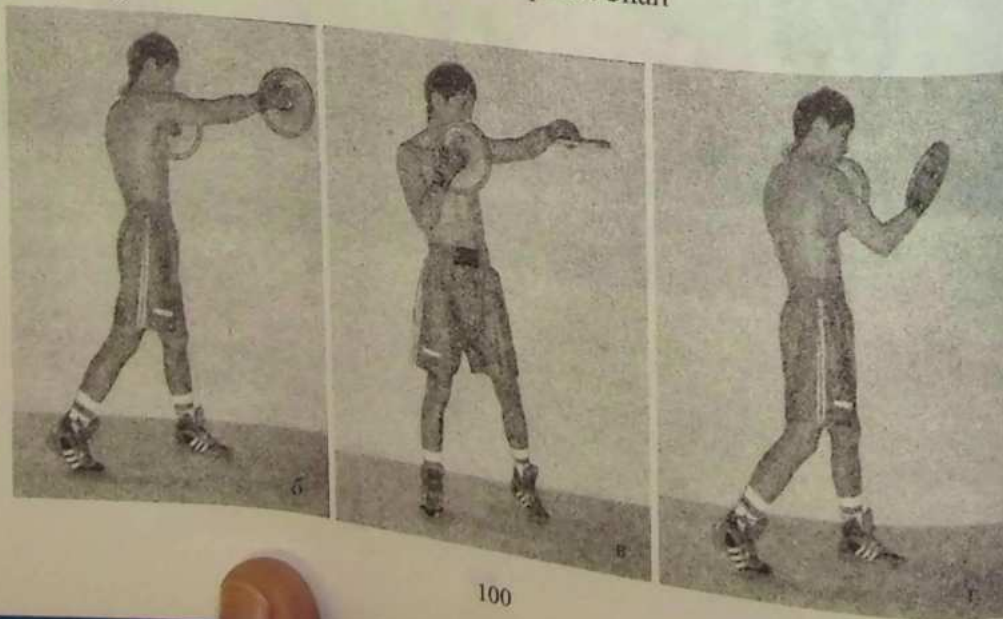
1. Ishda shunday vaznga ega yukdan foydalanish lozimki, u maksimal tez sur'atda zarbalar berishga imkon yaratishi zarur.

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

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

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

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



MAXSUS TAYYORGARLIK MASHQLAR

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

Izoh: + mashqlarning jismoniy tayyorgarlikka ta'siri.

MAXSUS (JANGOVAR) MASHQLAR

1-mashq.

Bajarilish texnikasi: mashq sherik bilan juftlikda bajariladi.

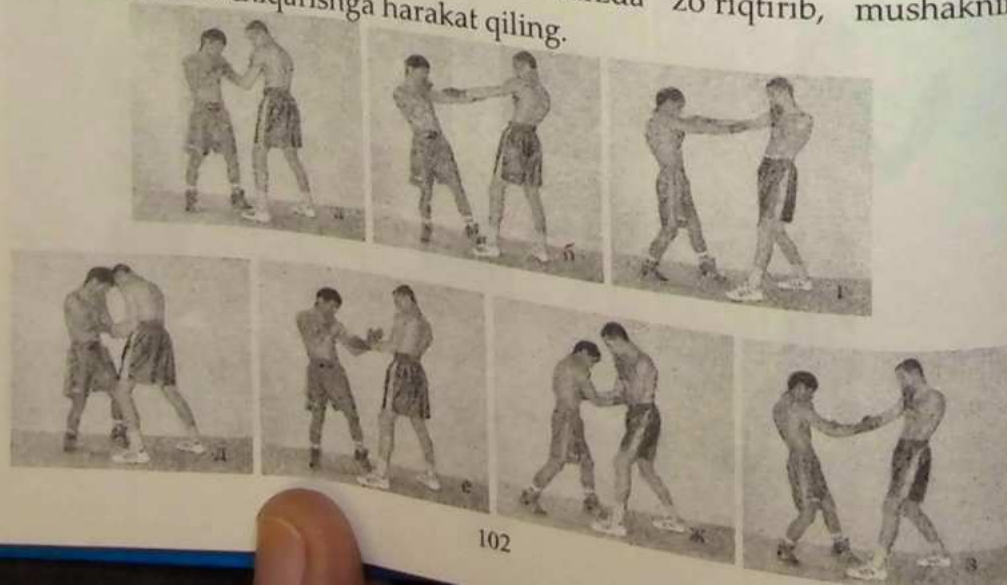
Dastlabki holatni egallang, sherigingizga yuzma-yuz turib jangovar tik turish holatini egallang; sherikning chap yelkasiga chap qo'lingiz bilan tayaning. Sherik ham huddi shuni bajaradi. Dastlabki holatdan gavda og'irligini orqada turgan oyoqdan oldinda turgan oyoqqa o'tkazish bilan ma'lum bir maromda bir-biringizning yelkangizga qo'lda turtishni bajaring. Sizning vazifangiz sherigingizni imkon qadar kuchli turtishdan yoki muvozanat yo'qotishga majbur qilishdan iborat. Qo'llar holatni o'zgartiring va mashqni boshqa qo'lda bajaring. Bajarish sur'ati – o'rtacha. Takrorlanishlar soni – 15-30 marta.

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

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

Muhim jihatlari:

1. Kuchli va tez turtishni bajarishga alohida e'tibor bering.
2. Qo'llar mushaklarini maksimal tarzda zo'riqtirib, mushakning portlashini keltirib chiqarishga harakat qiling.



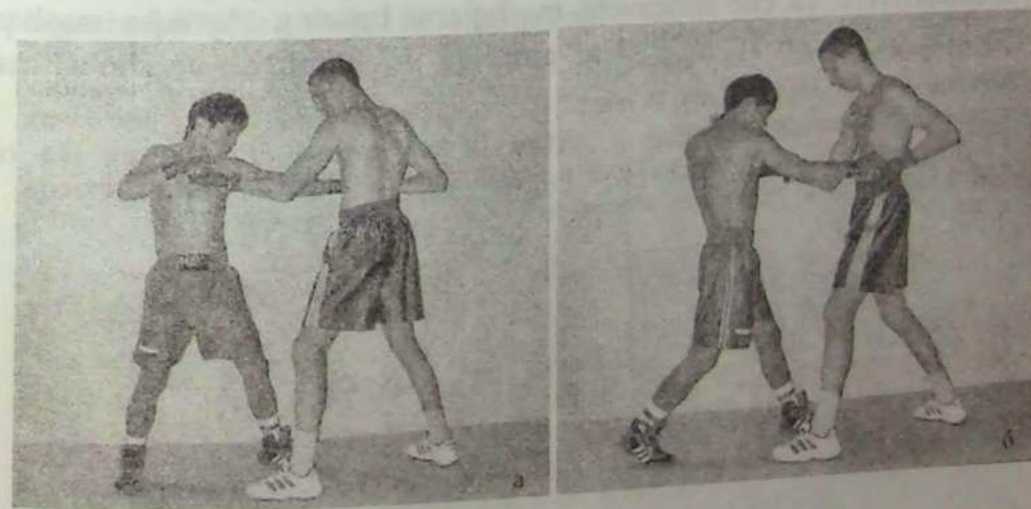
2-mashq.

Bajarilish texnikasi: mashq sherik bilan juftlikda bajariladi. Dastlabki holatni egallang-cho'zilgan qo'lga teng masofada bir-biringizga yuzma-yuz chap tomonlama tik turgan holda sherik kaftiga kaftingiz bilan tayaning. Shu holatdan bir-biringizni qarshiligingizni yengib, qo'llarni bukish va yozishni bajaring. Bajarish sur'ati-sekin. Takrorlashlar soni – 15-30 marta.

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

Muhim jihatlari:

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



3-mashq.

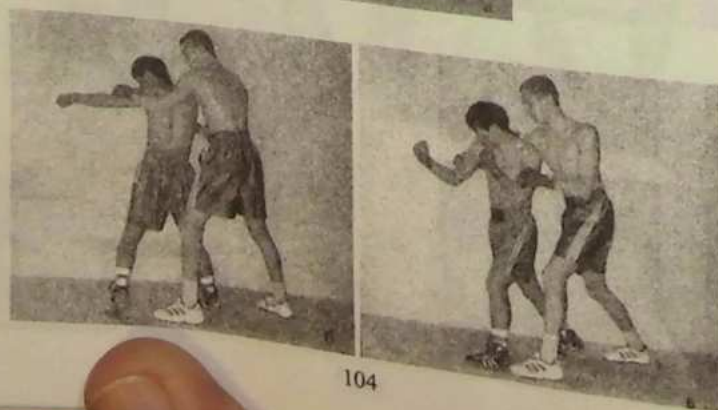
Bajarilish texnikasi: mashq sherik bilan juftlikda bajariladi.

Dastlabki holatni egallang-jangovar tik turishda sherigiga orqasi bilan turib, sherigingiz sizning qo'lingizni yelka qismidan ushlab turadi. Dastlabki holatdan sherigingizning qarshiligini yengib, siz uchun maksimal tezlik rejimida qo'llarda zarbalar seriyasini bajaring. Turli xil: to'g'ridan, yondan, pastdan, zarbalarni almashib bajaring. Tik turish holatini o'zgartiring va mashqni boshqa qo'lda bajaring. Takrorlashlar soni – 10-25 marta.

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

Muhim jihatlari:

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



4-mashq.

Bajarilish texnikasi: mashq sherik bilan juftlikda bajariladi.

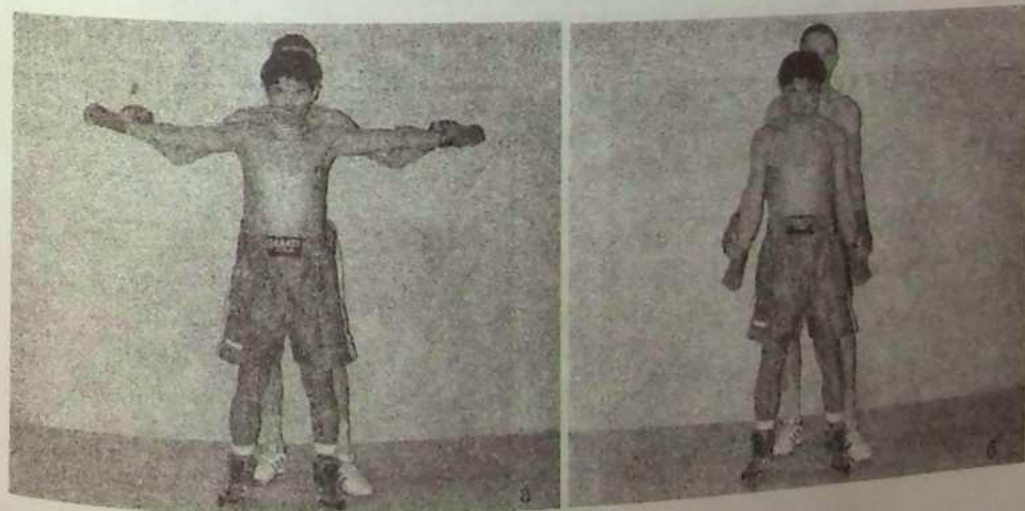
Dastlabki holatni egallang sherigingizga orqa bilan turib, oyoqlar yelka kengligida qo'llar yon tomonga tekis uzatilgan, sherigingiz sizni bilagingizdan ushlab turadi.

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

Ta'sir etish xususiyati: mashq bokschi maxsus kuchini, shuningdek, kuch chidamliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus - tayyorgarlik mashqlaridan biri hisoblanadi.

Muhim jihatlari:

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



5-mashq.

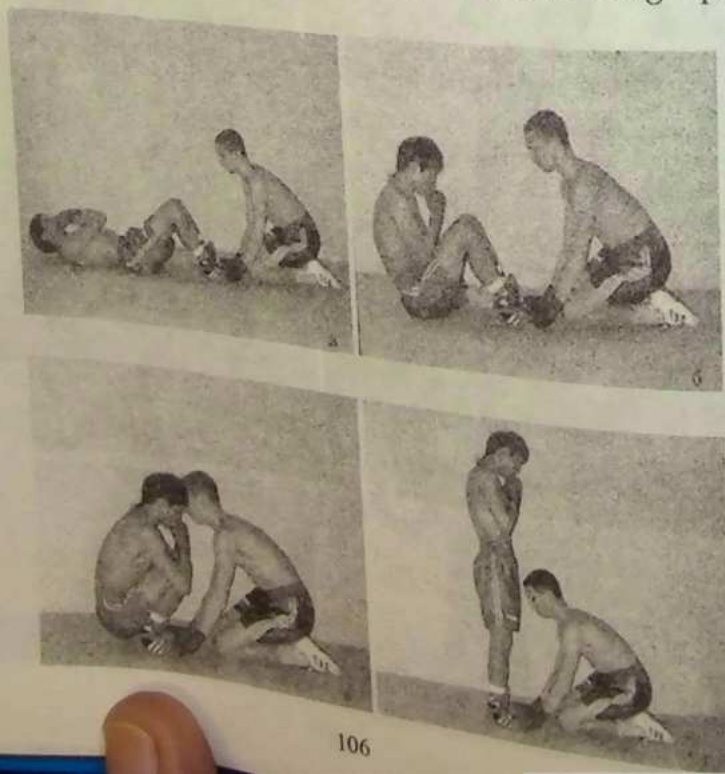
Bajarilish texnikasi: sherigingiz bilan juftlikda bajaring.

Dastlabki holatni egallang tekis yerda o'tirib, oyoqlar tizza bo'g'imidan bukilgan, oyoqlar kaftlari yerga qo'yilgan, qo'llar tirsakdan yarim bukilgan, panja musht qilingan, iyak tushirilgan. Sherigingiz oyoq kaftlaringizdan ushlab turadi. Shu holatdan gavgangizni yuqori qismini yerga tushiring. Keyin gavgangizni yuqoriga oyoq kaftlari tomonga ko'taring va chukkalab o'tirish holatini egallang. To'xtamasdan tikka holatga ko'tariling. Sherigingiz oyoq kaftlaringizni qimirlamay turishini nazorat qilib turadi dastlabki holatga qayting va mashqni takrorlang. Bajarilish sur'ati-tez. Takrorlashlar soni - 20 marta.

Ta'sir etish xususiyati: mashq qorin pressi mushaklarini samarali mustahkamlaydi.

Muhim jihatlari:

1. Mashqni to'xtovsiz dam olmasdan, bir sanog'ida bajarishga harakat qiling.
2. Gavgani oyoqlar mushaklari ishi hisobiga emas, balki qorin pressi mushaklarini maksimal zo'riqtirish hisobiga yuqoriga ko'tarishga harakat qiling.
3. Gavgani ko'tarishda nafas chiqariladi, dastlabki holatga qaytishda nafas olinadi.



6-mashq.

Bajarilish texnikasi: sherik bilan juftlikda bajariladi.

Dastlabki holatni egallang - qo'l kaftlariga tayanish, sherigingiz oyoqlaringizdan yuqoriga ushlab turadi. Qo'llarda yurishni bajaring.

Shu holatdan, turli xil yo'nalishlarda - oldinga-orqaga, aylana bo'ylab harakatlangan va oyoqlaringiz qancha balandroq ko'tarilgan bo'lsa, yuklama shuncha yuqori bo'ladi. Bajarilish sur'ati-tez. Takrorlanishlar soni bir daqiqa ichida to'xtovsiz bajarish.

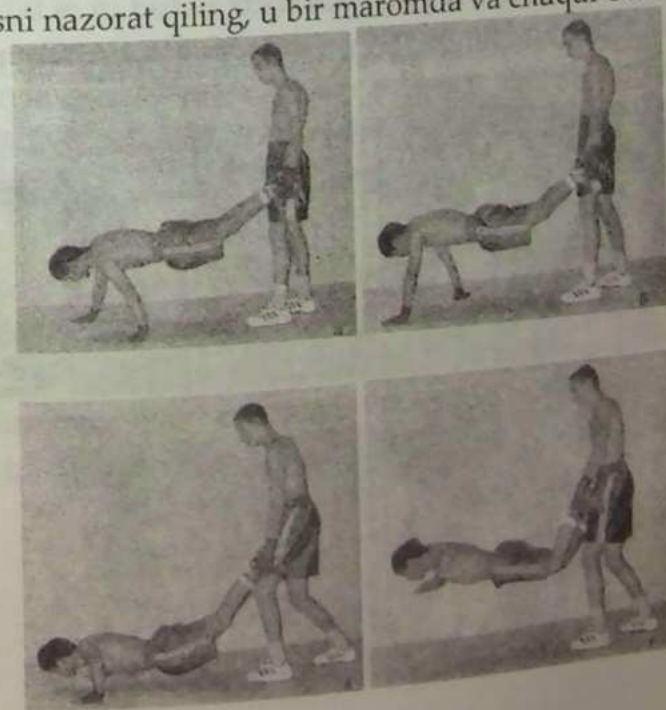
Bajarilish varianti:

Dastlabki holatdan, ikki qo'lda yerdan itarilib, oldinga oldinga siljishni bajaring. Bajarilish sur'ati-tez. Takrorlanishlar soni bir minut.

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

Muhim jihatlari:

1. Jarohatlanishlarni oldini olish maqsadida sherigingiz harakatini nazorat qiling.
2. Ushbu mashq varianti bilagi jarohat olganlarga tavsiya etilmaydi.
3. Mashq bajarilish yo'nalishini albatta o'zgartirib turing va mashg'ulotlarda ushbu mashqning ikkinchi variantini qo'llang.
4. Nafasni nazorat qiling, u bir maromda va chuqur bo'lishi kerak.



7-mashq.

Bajarilish texnikasi: mashq sherik bilan juftlikda bajariladi.

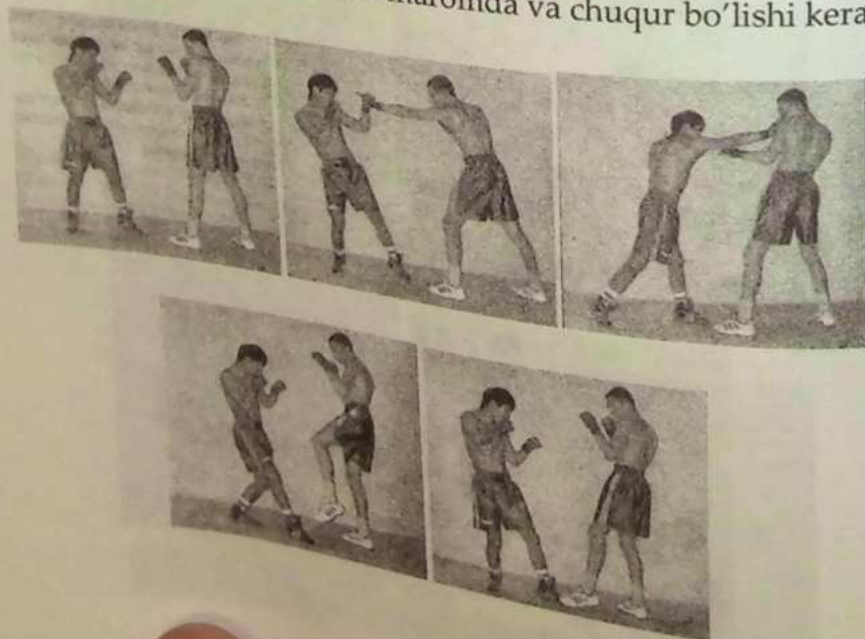
Ushbu mashq o'yin tartibidagi shartli imitatsiyali mashq hisoblanadi, mashqning maqsadi texnik-taktik harakatlaridan foydalanib, qo'llarda turli xil zarbalar berishni, boksdagi siljib harakatlanishlar, hujumlar va qarshi hujumlarni, sho'ng'ishlarni qo'llab, sherigiga qo'li yoki oyog'i bilan tegishga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

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

Maxsus sifatleri: chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, tezkor fikrlash, vazifani oldindan bashorat qilish rivojlanadi. Jangovar vaziyatlarga yaqinlashtirilgan vaziyatlarda ma'lum bir texnik-taktik kombinasiyalarni mustahkamlash imkonini beradi.

Muhim jihatlari:

1. Muvozanat saqlash, qulay vaziyat uchun kurash olib borishda sherigingiz sizga qo'li yoki oyog'i bilan tegishga urinayotganda sho'ng'ishlar, orqaga va yon tomonlarga og'ishlardan foydalangan holda o'zingizning barcha texnik bilimlaringizni qo'llang.
2. Ushbu mashqni mashg'ulot boshida yoki oxirida qo'llash tavsiya etiladi.
3. Nafasni nazorat qiling, u bir maromda va chuqur bo'lishi kerak.



8-mashq.

Bajarilish texnikasi: yo'lda ishlash (yurish).

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

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

Yugurishni bajarish variantlaridan biri sifatida 4-5 km ga quyidagi sxema bo'yicha kross yugurish: boshida 1000 m yugurish. Har bir 100 m dan so'ng 10-15 daq dan tezlanishlarni bajarish. Bunda oxirgi 50 m ni maksimal tezlanish bilan, yani raundlar orasidagi tanaffusga teng bo'lgan vaqt mobaynida. So'ngra yana har bir 100 m dan so'ng tezlanishlar bilan 100 m ga yugurish, bunda oxirgi 100 m ni butun kuch bilan yugurib o'tish kerak, shundan so'ng bir daqiqa dam olinadi. Oxirida har bir 100 m dan so'ng 10-15 daq tezlanishlar bilan yana 1000 m ga yugurish va masofani sekin yugurish bilan yakunlang.

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

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

MAXSUS (JANGOVAR) MASHQLAR

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

Izoh: + mashqlarning jismoniy tayyorgarlikka ta'siri.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Koordinatsiya, muvozanat, chaqqonlik va bokschi zarur bo'lgan boshqa sifatlarning rivojlanishiga yordam beradigan, oyoqlar mushaklarini samarali mustahkamlaydi mashqlarga izoh bering.
2. Harakat koordinatsiyasi va zarbalar, ayniqsa yon tomondan beriladigan zarbalar tezligiga bog'liq mushaklar kuchini samarali rivojlantiradigan mashqlarga izoh bering.
3. Tos-son bo'g'imini hamda tos-son sohasidagi mushaklarni samarali qizdirishda, harakat koordinatsiyasi va epcillikni rivojlanishiga, shuningdek, muvozanatni takomillashtirishga yordam beradigan mashqlarga izoh bering.
4. Gavdaning hamma mushak guruhlarini kelgusi mashg'ulotlar uchun samarali qizdiradigan va tayyorlaydigan mashqlarga izoh bering.
5. To'g'ridan zarbalarni berishda qatnashadigan mushaklarni hamda umurtqa bel qismi bo'g'imlarining harakatchanligini rivojlantiradigan mashqlarga izoh bering.
6. Harakat koordinatsiyasi va chaqqonlikni rivojlantiradigan, shuningdek, qo'llarda zarba berish, ayniqsa yon tomondan zarba berish tezligi qaysi mushakka bog'liq bo'lsa, shu mushak kuchini rivojlantiradigan mashqlarga izoh bering.
7. Yuqoriyelka kamari mushaklarini samarali qizdiradigan va bo'g'imlarning harakatchanligini oshirishga yordam beradigan hamda tirsak, yelka bo'g'imlari harakatchanligini oshirishga yordam beradigan mashqlarga izoh bering.
8. Qo'l va oyoqlarning ishini muvofiqlagan holda harakat ko'nikmasini rivojlantiradigan, zarba harakati tezligining oshishiga yordam beradigan hamda koordinatsiya va chaqqonlikni rivojlantiradigan mashqlarga izoh bering.
9. Siljishlar va zarba harakatlarini birga bajarishni rivojlantirish uchun samarali yaqinlashtiruvchi mashqlarga izoh bering.
10. Oyoqlarning mushak kuchini, shuningdek, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani samarali rivojlantiradigan mashqlarga izoh bering.
11. Tezlik-kuch sifatlarini, chidamlilikni samarali rivojlantiradigan, umurtqaning yelka va ko'krak sohalari mushak kuchini oshirishga yordam beradigan, bilak bo'g'imlari hamda qo'l barmoqlari bo'g'imlarini mustahkamlaydigan mashqlarga izoh bering.

12. Boksining maxsus chidamliligini, texnik mahoratini samarali oshiradigan, shuningdek, kerakli harkat ko'nikmalari, hujum va qarshi hujum usullarini takomillashtirish uchun maxsus mashqlarga izoh bering.

13. Qo'llarda zarba berish uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan portlovchi va tezlik-kuch sifatlarini rivojlantiradigan mashqlarga izoh bering.

14. Orqa va yuqoriyelka kamari mushaklarini samarali rivojlantiradigan, bokschini ring bo'ylab yengil siljib harakatlanishiga o'rgatadigan mashqlarga izoh bering.

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

16. Boksining maxsus kuchini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus - tayyorgarlik mashqlariga, shuningdek, kuch chidamliligi va muvozanat saqlash qobiliyatini rivojlantiradigan mashqlarga izoh bering.

17. Boksining maxsus kuchini, shuningdek, kuch chidamliligini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus - tayyorgarlik mashqlariga izoh bering.

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

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

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

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 278 с.
2. Бокс. Учебное пособие для ДСШ и школьников коллективов физической культуры обороне Федерация бокса СССР. - М.: ФиС, 1964 г. 315 с.
3. Бим Бекман, Аман Атилов. Бокс на 100%. Ростов н/Д: Фенкс, 2007. -
4. Бутенко Б.И. Тактическая подготовка боксера перед соревнованиями. - В кн.: Бокс, Ежегодник. - М.: ФиС, 1971, с. 87-97.

5. Валерий Шитов. Бокс для начинающих. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 448с.: ил.-(Спорт).

6. Джероян Г.О. Тенденции развития тактики современного бокса Г.О. Джероян, Е.В. Калмаков, Н.А. Худадов. Бокс: Ежегодник, 1980.-с.8-12.

7. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., "Lider Press" нашриёти, 2008 й.

IV BOB. BOKS TEXNIKASI

Umumiy tushunchalar

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.

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

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

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

- 1) hujum va himoya vositalarining rivojlanish suratlaridagi farqlar (odatda, hujum vositalari himoya vositalariga qaraganda jadalroq rivojlanadi);
- 2) jang qoidalarining o'zgarishi (bunday o'zgarishlar hujum yoki himoya vositalarining rivojlanishini ularning malum bir muvozanatini yaratish maqsadida rag'batlantirishi mumkin, bu, o'z navbatida, janglarning mazmuni va tomoshabopligini belgilab beradi);
- 3) jang texnikasining takomillashishi, u texnikani belgilab beradi. Jang olib borish suratini oshirish va kombinatsionlikni rivojlantirish texnikaning tezkor usullari shakllanishiga olib keladi;
- 4) jismoniy sifatlar rivojlanishi darajasining oshishi.

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

Turli-tuman texnik usullarning hammasini ketma-ket o'rganish va tahlil qilish uchun tasniflashdan foydalanish zarur. Tasniflash – bir xil harakat

usullari va uslublarini o'xshash belgilariga qarab toifalar hamda turlarga ajratish.

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

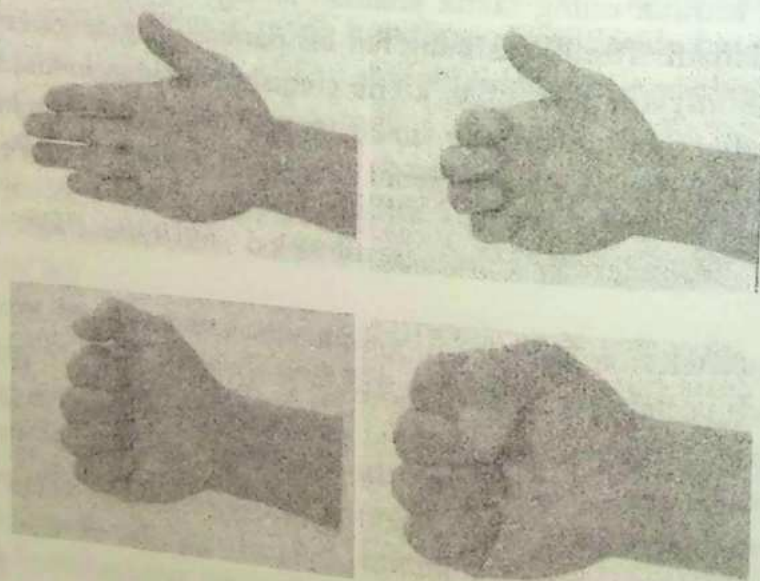
Har bir turda *texnik usullar* ajratiladi. Texnik usullar deganda o'z tuzilishiga ko'ra o'xshash bo'lgan va bir xildagi vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan oqilona harakatlar tizimi tushuniladi. Texnik usul har xil *uslubda* bajarilishi mumkin. Ular bir-biridan texnika detallari bilan ajralib turadi.

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

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

Mushtning jangovar holati.

Boks qoidlariga asosan faqat paralon bilan to'ldirilgan maxsus boks qo'lqopida qisilgan musht bilan zarba berishga ruhsat etiladi. Zarba paytida panja anchagina yuklama oladi, shuning uchun uni panjalarni musht qilib to'g'ri qisish kerak. Panjalarni musht qilib to'g'ri qisish uchun barmoqlarni egib kaftga qisish lozim, katta barmoq ko'rsatkich barmoqning o'rta suyagiga bosiladi.



1-rasm. Mushtni shakllantirish ketma-ketligi.

Jangovar tik turish.

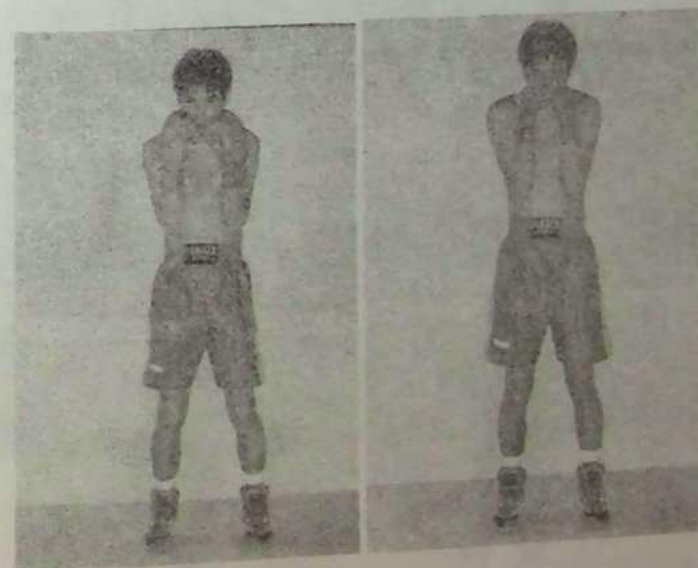
Jangovar tik turish eng qulay dastlabki holat bo'lib, bunda bokschi jang vaqtida ko'zda tutilgan harakatlarni bajaradi.

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

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

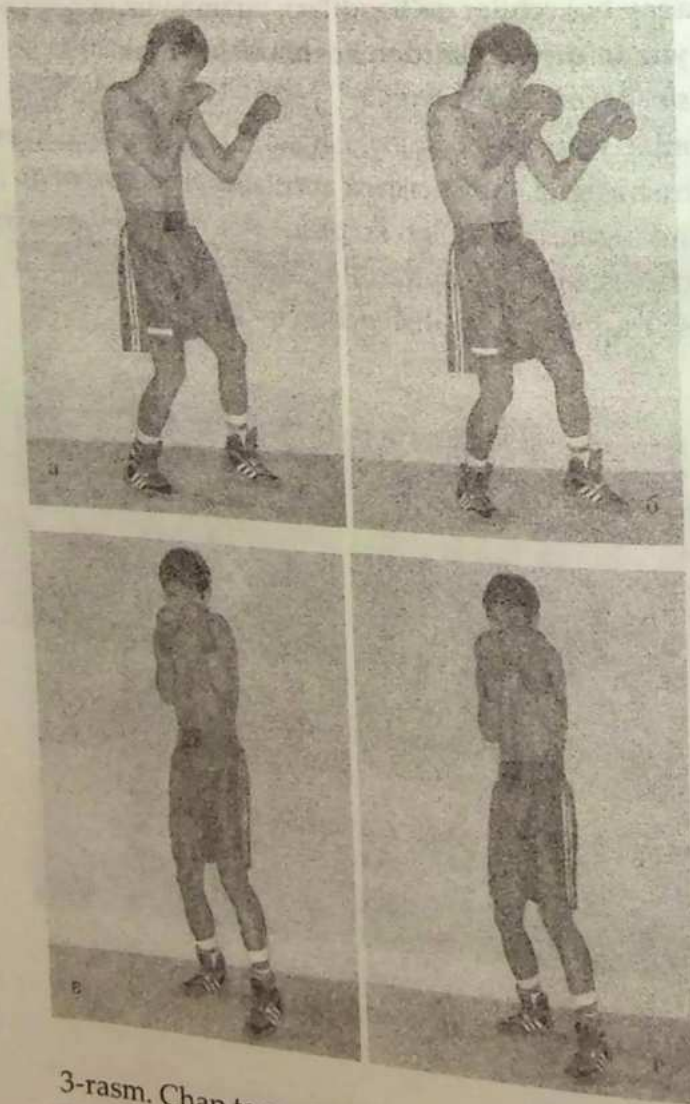
Bajarilish texnikasi: Oyoqlar yelka kengligi bo'ylab bir chiziqda kerilgan, tovonlar yonma – yon joylashgan. Qo'llar tirsakdan erkin bukilgan, bosh pastga tushirilgan, qorin ichga tortilgan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa baravar taqsimlangan. Bu holat ko'proq o'quv ahamiyatiga ega bo'lib, bu holatda bokschi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



2-rasm. Yuzma-yuz holatida tik turish.

Chap tomonlama jangovar tik turish (asosiy).

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



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

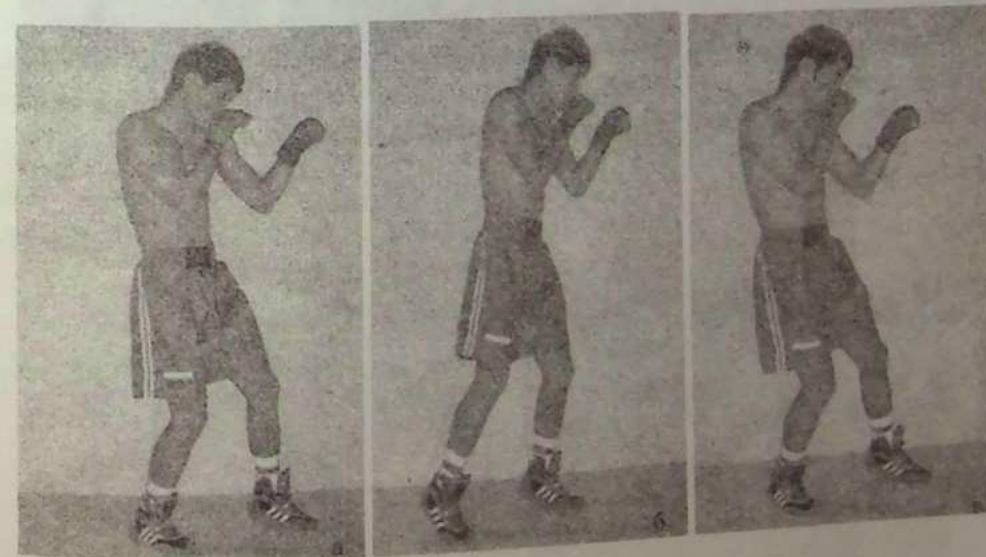
O'ng tomonlama tik turishda bokschi raqibga gavadasining o'ng tomoni bilan buriladi. Bunda o'ng oyoq oldinga qo'yiladi, chap oyoq – orqaga. Qo'llar va oyoqlarning holati xuddi chap tomonlama tik turishdagidek.

Joylashishlar

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

Oldinga-orqaga joylashishlar.

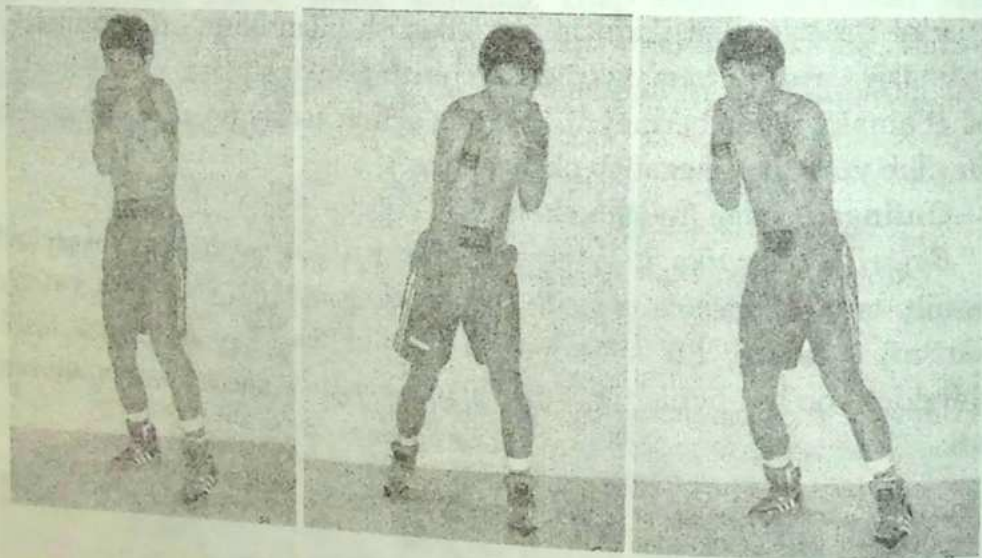
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan, o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazing va so'ngra teskarisini bajaring. Bu siljib yurish oldinga va orqaga qadam tashlash, shuningdek, qo'lda beriladigan zarbalarni bajarish uchun asos bo'lib hizmat qiladi.



4-rasm. Oldinga-orqaga joylashishlar.

Yonga joylashishlar.

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



5-rasm. Chapga-o'ngga joylashishlar.

Siljishlar

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

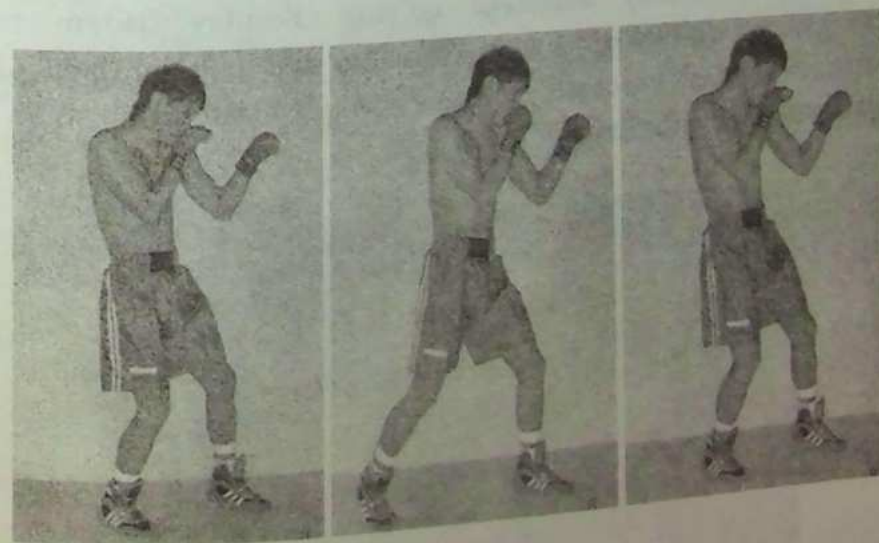
Siljib yurishlarga: quyidagilar kiradi: bittlik qadam tashlashlab, sapchishlar, sakrashlar va burilishlar.

Bittalik qadam tashlashlar.

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

Oldinga qadam tashlash.

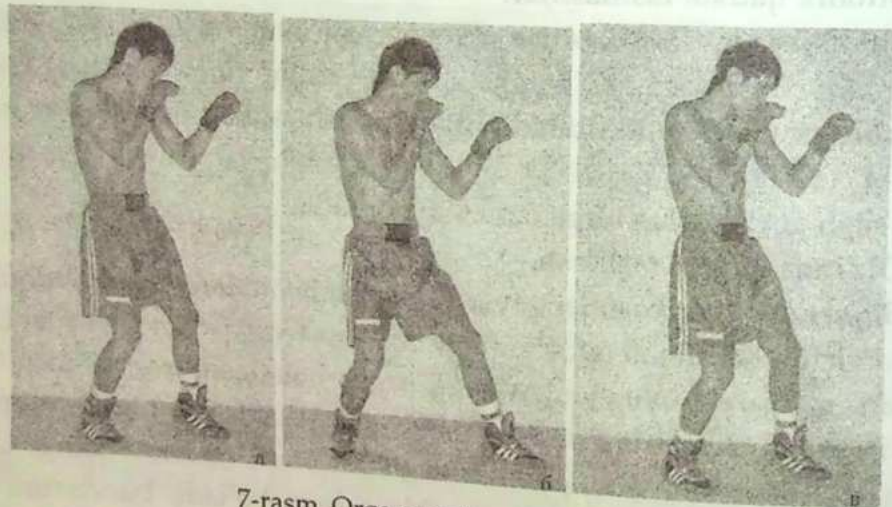
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan, oldinda turgan chap oyoqda kichik tahminan oyoq kafti uzunligiga teng qadam tashlanadi, bunda orqada turgan o'ng oyoq jangovar tik turish holatiga o'tadi. Qadam tovorini deyarli yerdan uzmasdan yengil tashlanadi. Qadam uzunligini oshirib yoki qisqartirib,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



6-rasm. Oldinga qadam tashlash.

Orqaga qadam tashlash.

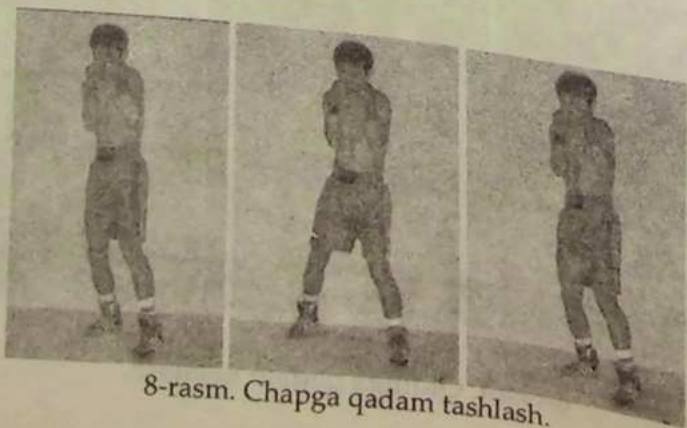
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan orqada turgan o'ng oyoqda oyoq kafti uzunligiga teng bo'lgan kichik qadam tashlashni bajaring, so'ngra chap oyoqda xuddi shunday masofaga orqaga qo'ying. Orqaga qadam tashlash asosan himoyalaniish, jangdan chiqish va qarshi hujumni tayyorlash uchun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



7-rasm. Orqaga qadam tashlash.

Chapga qadam tashlash.

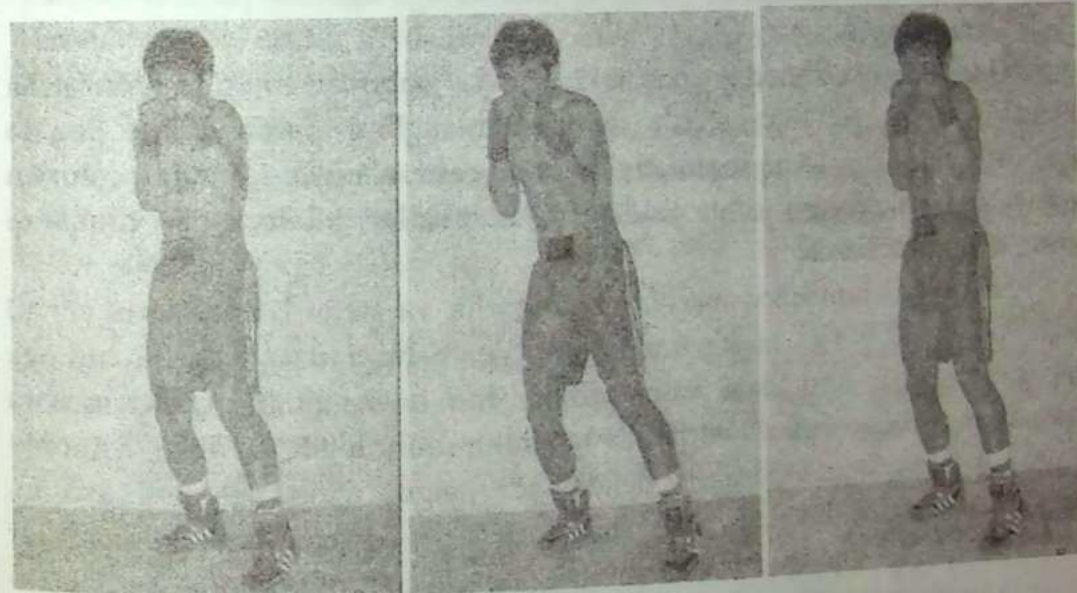
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan chap oyoqda oyoq kafti uzunligi darajasida chapga qadam tashlang, so'ngra o'ng oyoqni chap tomonga xuddi shunday masofaga qo'ying. Bunday qadam tashlash ko'pincha oldinga tashlangan qadam bilan qo'shib olib boriladi. Oldinga chapga qadam tashlash yordamida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



8-rasm. Chapga qadam tashlash.

O'ngga qadam tashlash.

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



9-rasm. O'ngga qadam tashlash.

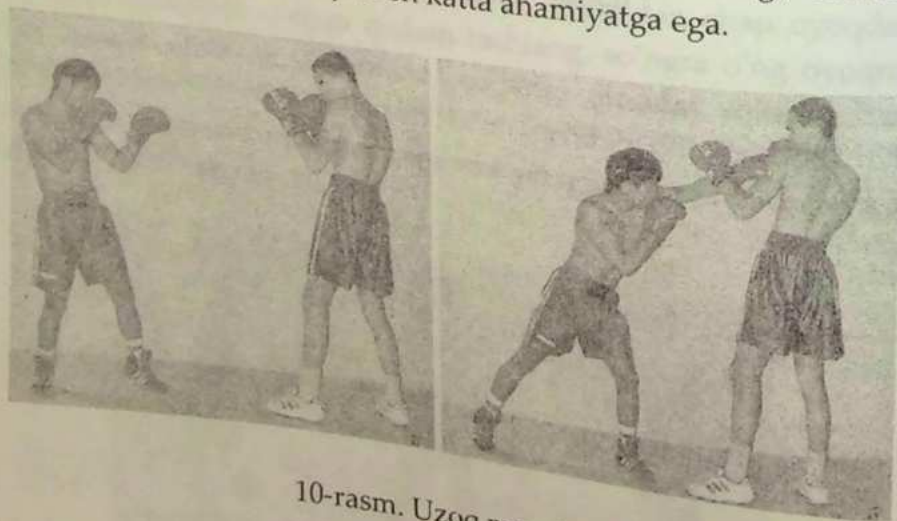
Jangovar masofalar.

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

Uzoq masofa.

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

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

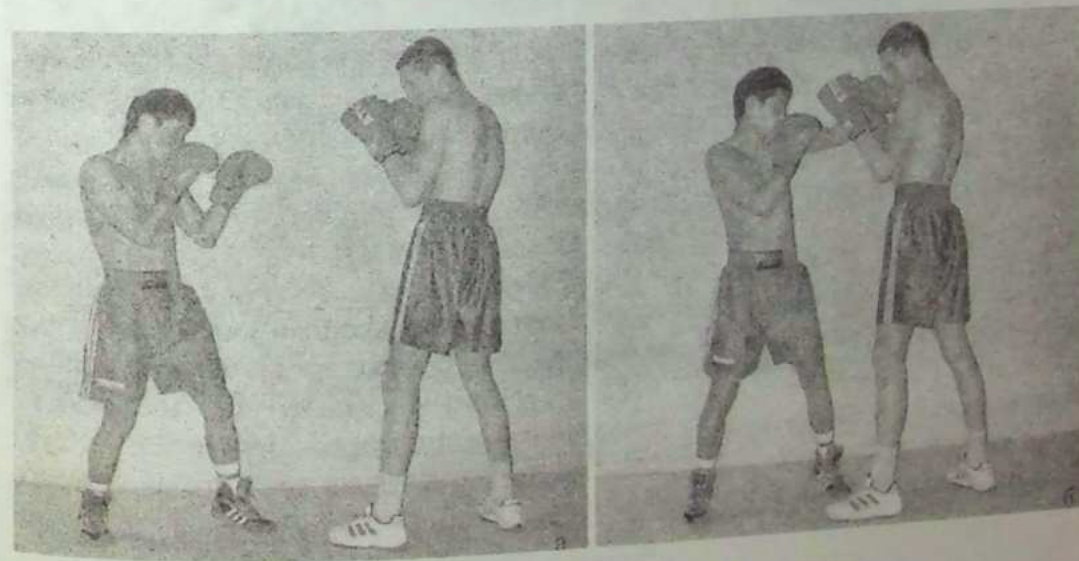


10-rasm. Uzoq masofa.

O'rta masofa.

O'rta masofa – bu yaqin va uzoq masofalar o'rtasidagi oraliq masofadir. Bu raqibgacha bo'lgan shunday masofaki, bunda oldinga siljimasdan turib qo'l bilan zarbalar berish mumkin.

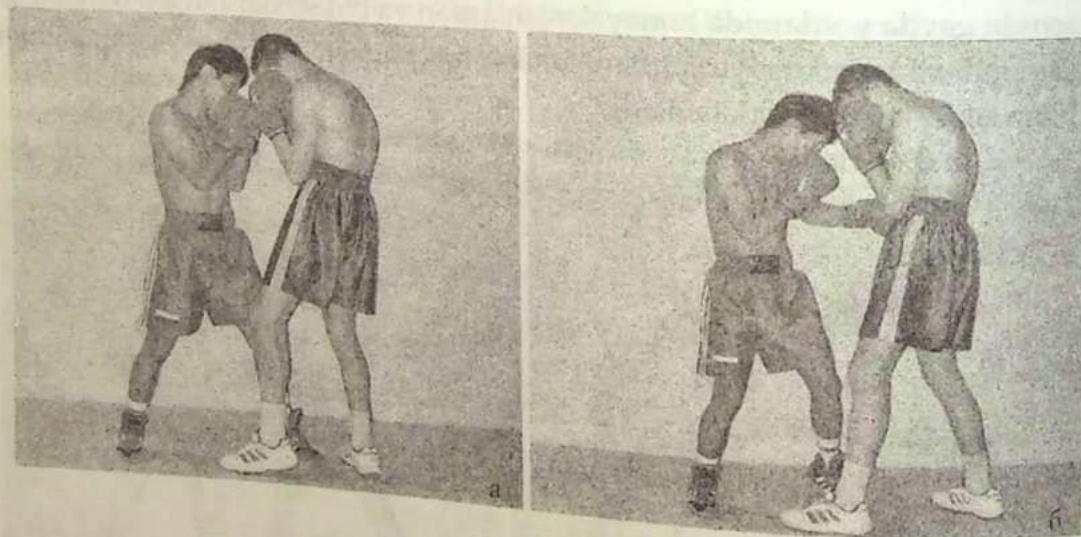
Bu masofada uzoq masofaga qaraganda bokschilarda o'z harakatlarini o'ylab olishga juda kam vaqt qoladi. Shuning uchun o'rta masofadagi jang yanada faolroq shaklga ega bo'ladi. Jangning bu masofasida, odatda, tezkor seriyali zarbalardan foydalaniladi. Eng kuchli zarbalar aynan shu o'rta masofadan beriladi,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



11-rasm. O'rta masofa

Yaqin masofa.

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



12-rasm. Yaqin masofa.

QO'L ZARBALARI UMUMIY QOIDALAR

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

Zarbani bajarishda:

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

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

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

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

Dinamikaning ikkinchi qonunidan foydalanib, zarba kuchini aniqlash mumkin:

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

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

- a) zarba massasining kattaligi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, ushbu massaning kattaligi bokshi gavdasi massasining taxminan 3,2% ni tashkil etadi va kaft massasi ($\approx$ gavda massasining 1%), bilak massasi ($\approx$ gavda massasining 0,2%) o'z ichiga massasining 2%) va yelka massasini ($\approx$ gavda massasining 0,2%) o'z ichiga oladi. Bokschining vazn toifasi, va demak, zarba kuchi shuncha ko'p bo'ladi; b) zarba massasining harakat tezligi. Zarba kuchi tezlikka proporsional. Sport ustasida zarba berishda qo'l harakatining o'rtacha tezligi 4-5 m/sek ni

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

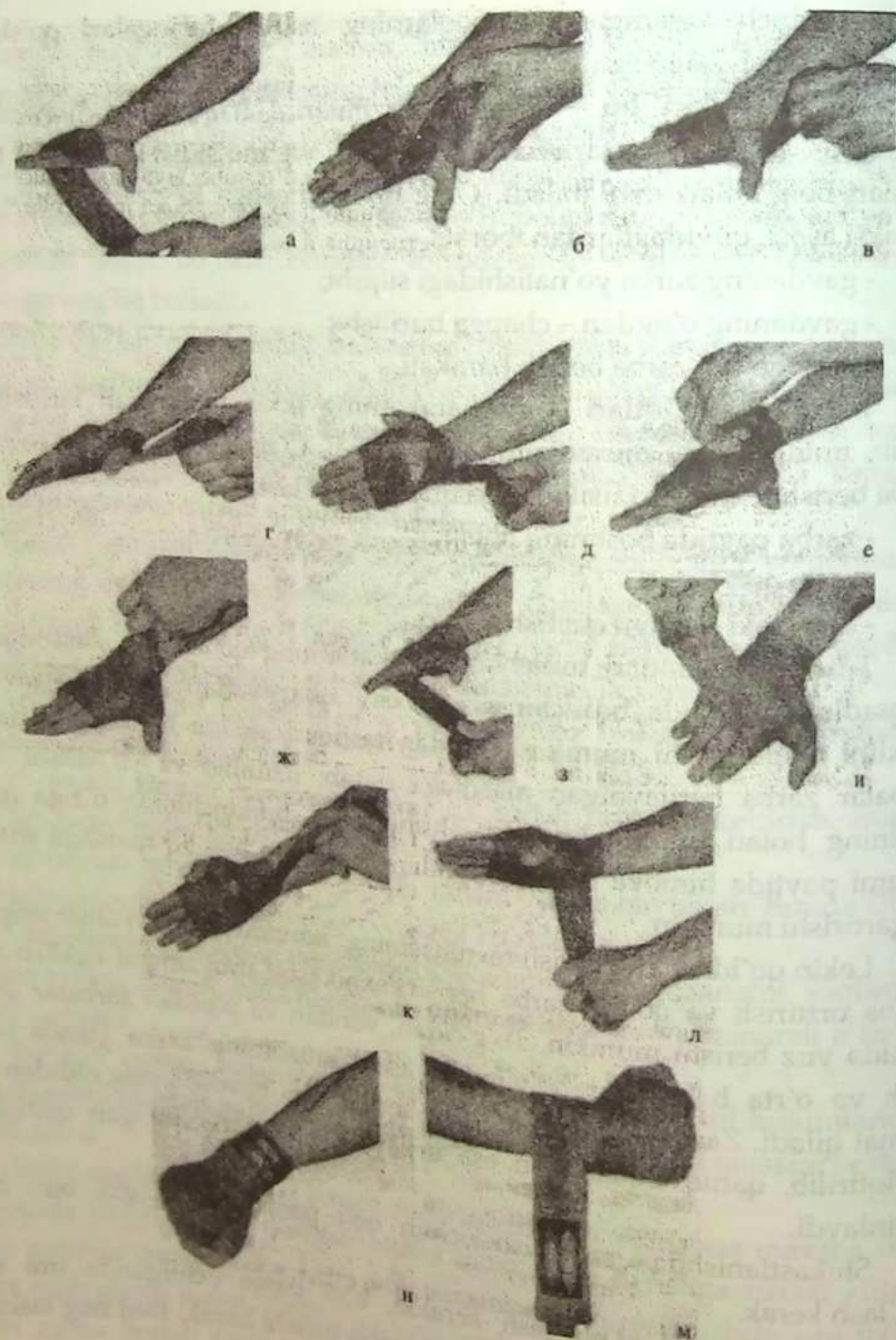
- zarba paytida boshning holati;
- chap qo'l holati;
- dastlabki holatga qaytish tezligi.

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

Lekin qo'lda zarba berish texnikasining individuallasuvi 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. Zarba barmoqlarga zo'r berilmaydi. Bevosita jang oldidan ular zo'riqtirilib, qattiq siqiladi, bu esa urilayotganda zarur bo'lgan qattiqlikni taminlaydi.

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

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



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

QO'L ZARBALARIDAN HIMOYALANISH TEXNIKASI UMUMIY TUSHUNCHASI

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

Qo'l zarbalaridan himoyalaniş texnikasida himoyalaniş usullarining uchta sinfni 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 ishonçlilik va samaradorlik bo'lsa, kamçiligi shuki, bunda zarbaga qarshi harakat qilish uchun qo'llardan foydalanish qarshi hujum harakatlarini to'xtatib qo'yish mumkin. Qo'llar bilan himoyalanişda sust va faol himoyalanişlarni ajartish mumkin:

Sust himoyalaniş to'siř, qaytarish, blok, faol himoyaga esa, qarshi zarbalar kiradi.

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

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

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

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

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

Oyoqlar yordamida himoyalaniish

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

Oyoq yordamida himoyalaniish asosiy usullariga orqa va o'ngga qadam tashlab, orqa va chapga qadam tashlab, gavgdani burish bilan o'ngga qadam tashlab, gavgdani burish bilan chapga qadam tashlab himoyalaniishlar kiradi.

Gavda harakati yordamida himoyalaniish

Bu sinfiyatarlicha 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 himoyalaniishning asosiy usullariga og'ishlar va shung'ishlar kiradi.

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

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

Kombinatsiyalashgan himoya

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

Qo'l zarbalaridan himoyalaniish 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 necha himoya harakatlari qo'llanilishi mumkin.

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

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

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

Shunday qilib, himoyalaniish harakatlari mukammalligi nafaqat ularning to'g'ri bajarish bilan, balki himoya harakatlari tezligi bilan aniqlanadi. Himoyalaniish harakatlarining katta arsenali – bu yuqori mahorat darajasiga erishish uchun yaxshi poydevordir.

Himoyalaniish usullarining uyg'unlashuvi

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

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

Bunda oxirgi qo'llaniladigan uslub raqibning ehtimol-dagi va taxmin qilinadigan hujumidan ehtiyot bo'lishni taminlaydi. Bunday harakatlarni kombinatsiyalashgan himoya sifatida belgilash mumkin. Bunda himoyalaniishning turli uslublari uyg'unlashgan holda bir vaqtning o'zida bajariladi (masalan, og'ish bir vaqtning o'zida to'sish bilan bajariladi va h.k.). Bunda quyidagi shartlarga amal qilish kerak:

- 1) uyg'unlashuv, odatda, ikkita himoyalaniish uslubidan tarkib topishi zarur;
- 2) kombinatsiyalashgan himoya turli xil uslublardan iborat bo'lishi kerak, masalan, qo'llar bilan himoyalaniish va gavda bilan himoyalaniish;
- 3) uyg'unlashuvda bitta usuldan himoyalaniish uslublari qo'llanilgan paytda, ular tuzilishi, shakli va harakat yo'nalishiga ko'ra bir-biriga yaqin bo'lishi lozim;

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

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

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

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

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

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

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

136

Kombinatsionalashgan va murakkab himoyalanihlarda himoya uslublarining uyg'unlashuvi

[illegible]

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

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

TO'G'RIDAN ZARBALAR VA ULARDAN HIMOYALANISHLAR

TO'G'RIDAN ZARBALAR BERISH

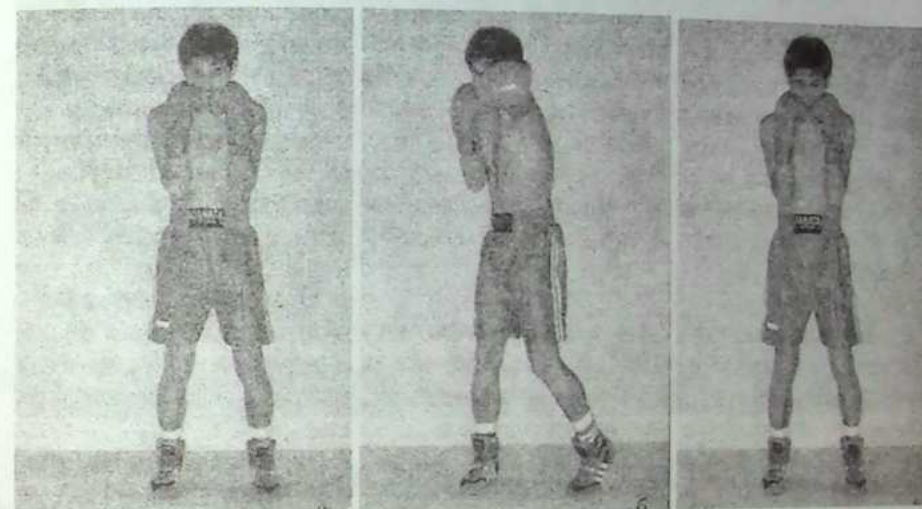
Qo'lda to'g'ridan zarba berish ancha tez bajarilib, bunda uzoqdan jang qilish imkonı bo'ladi, shuning uchun juda har xil vaziyatlarda qo'llaniladi. To'g'ridan zarbaning ustunligi shundaki, u nisbatan oddiy, zarba tez berilişı bilan birga kuchli, aniq va samarali bo'lish imkoniyati mavjud. To'g'ridan zarbaning asosiy xususiyati quyidagılardan iborat: urayotgan qo'lnı ohirigacha 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 berish taktik vazifalarga qarab turli variantlarda qo'lash mumkin.

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

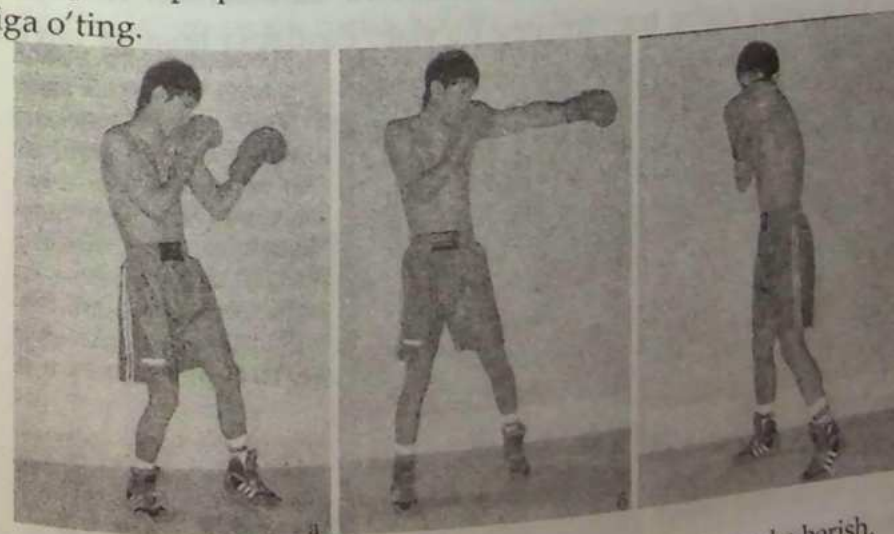
Bajariliş texnikasi: yuzma-yuz (o'rganish) holatidan gadani tos-son bo'g'imlaridan chapdan – o'nga burib, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchini burib, chap yelkani oldinga keskin chiqaring va mumkin bo'lgan javob qarshi hujumiga qarshi chap yelkani bir oz ko'tarib, (iyakni berkitib), chap qo'l mushtini to'g'ri chiziqli 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'lnı zarba traektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va yuzma-yuz holatni qabul qiling.



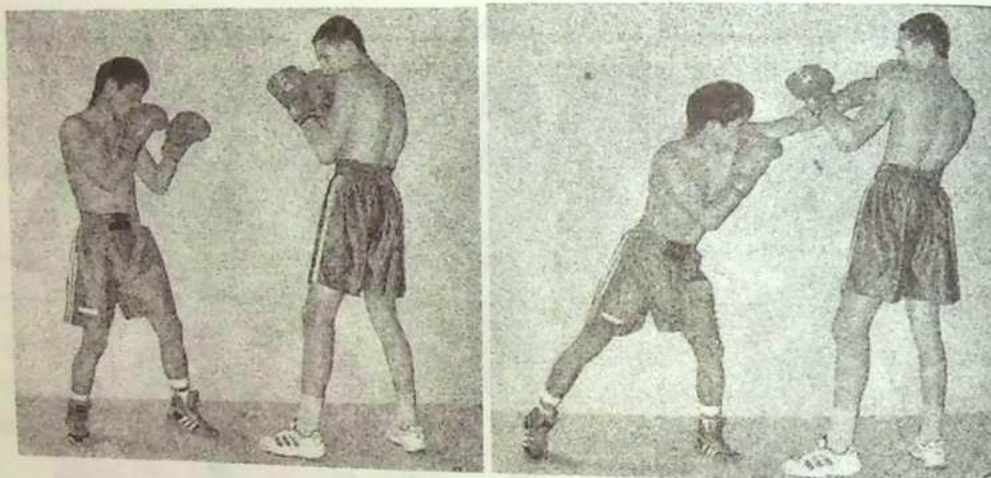
14-rasm. Yuzma-yuz holatdan chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

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

Bajariliş texnikasi: jangovar tik turish holatidan chap oyoq uchini aylantirib, bir vaqtning o'zida tos – son suyagi bo'g'imidan gavdani chapdan – o'nga 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 bir oz ko'taring. O'ng qo'l tirsagi bilan gavdani himoyalang, qo'lnıng kaft qismi bilan iyakni himoyalang. Tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlang. Chap qo'lnı dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatiga o'ting.



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



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

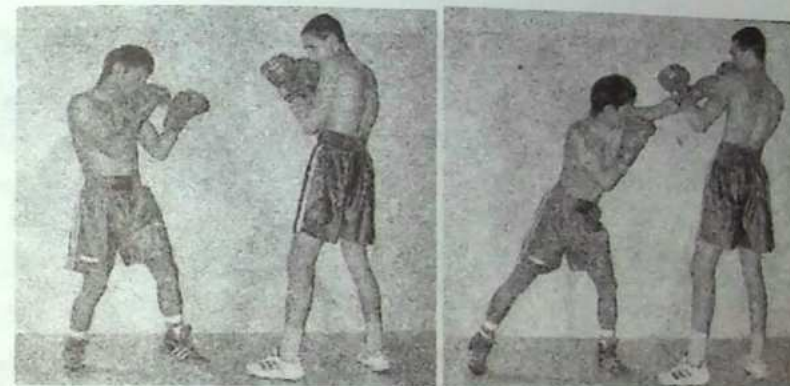
Chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

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

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



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



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

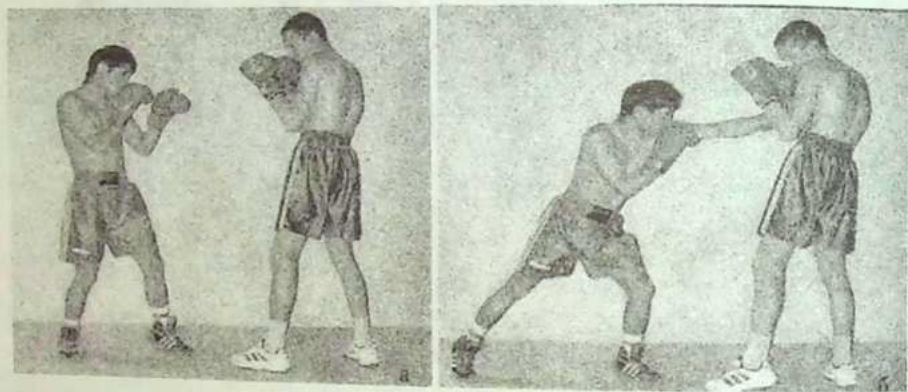
Chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

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

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



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

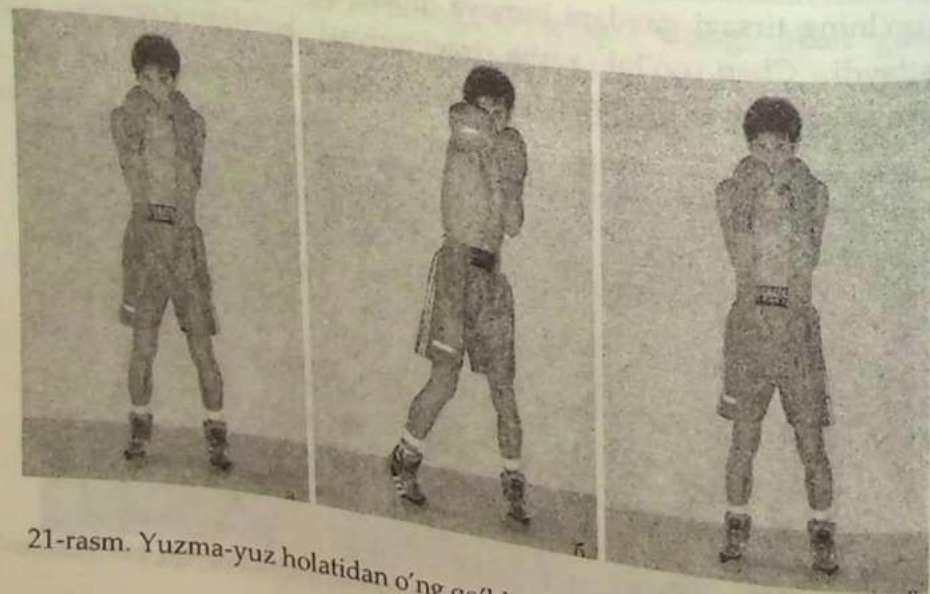


20-rasm. Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilish.

O'NG QO'LDA TO'G'RIDAN ZARBA BERISH.

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

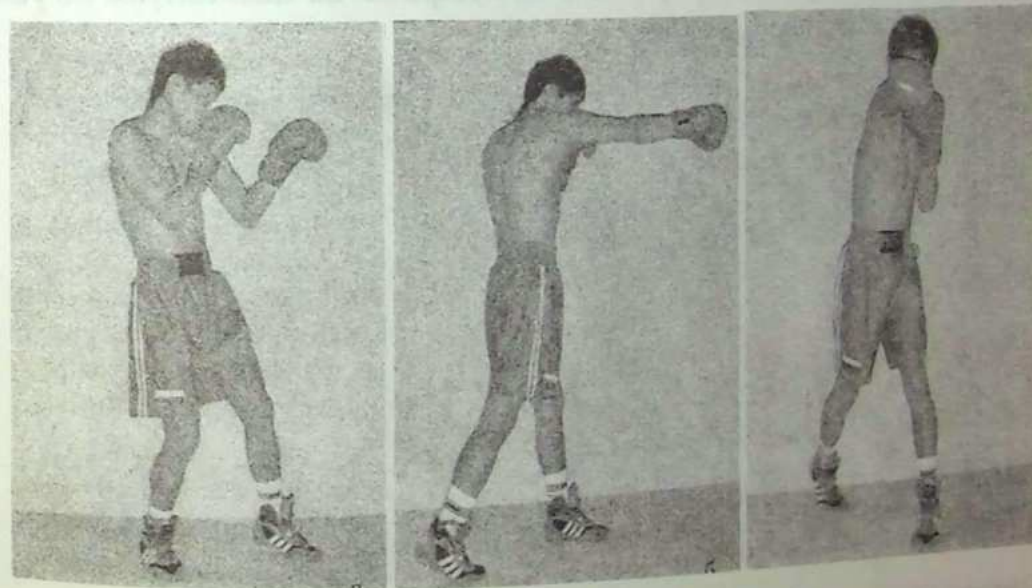
Bajarilish texnikasi: yuzma-yuz holatida gavdani tos-son bo'g'imidan o'ngdan-chapga burib, bir vaqtning o'zida o'ng oyoq tovonidan aylanib, o'ng yelkani keskin oldinga chiqaring va o'ng yelkani bir oz ko'tarib o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'yicha nishonga yo'naltiring, tana og'irligini ikkala oyoqqa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



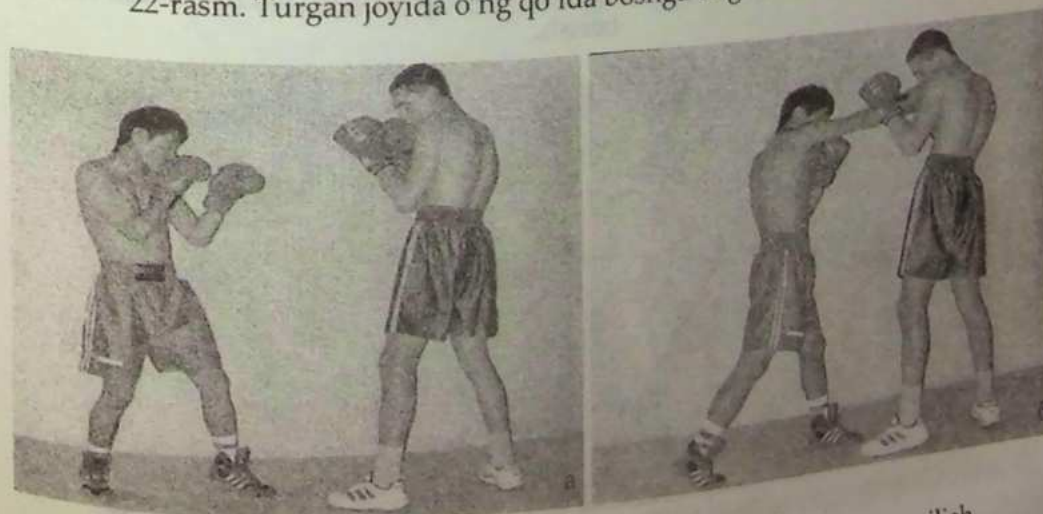
21-rasm. Yuzma-yuz holatidan o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish.

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

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib gavdani tos-son bo'g'imidan chapga burib, o'ng yelkani keskin qayirib va o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'yicha nishonga yo'naltirib zarba harakatini bajaring. Zarba paytida iyakni berkitish uchun o'ng yelkani bir oz ko'taring. O'ng qo'l bilan boshni himoyalaydi, tirsak esa, gavdani mumkin bo'lgan javob yoki qarshilovchi hujumlardan ehtiyotlaydi. Qo'lni zarba traektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatiga o'ting.



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

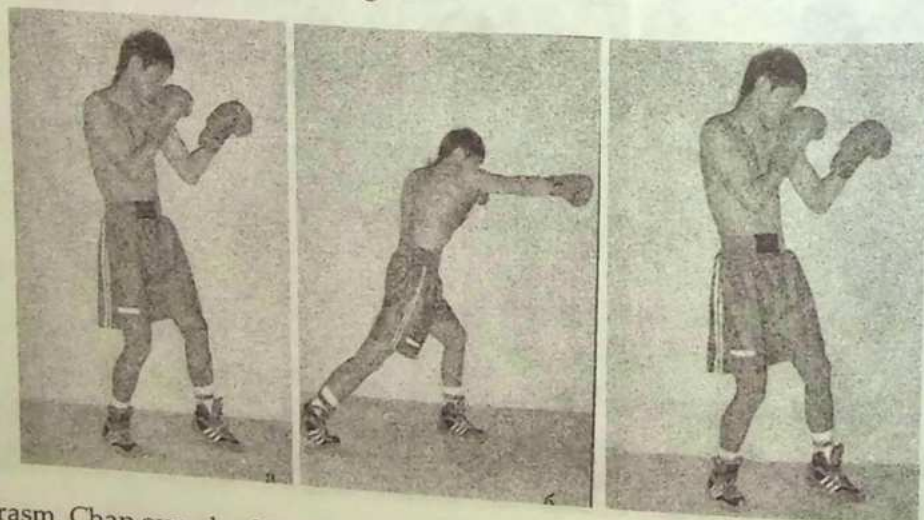


23-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilish.

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

Bajarilish texnikasi: 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 gavdani tos-son bo'g'imidan o'ngdan chapga burib, o'ng yelkani keskin burib va o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'yicha nishonga yo'naltirib, zarba harakatini bajaring.

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



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

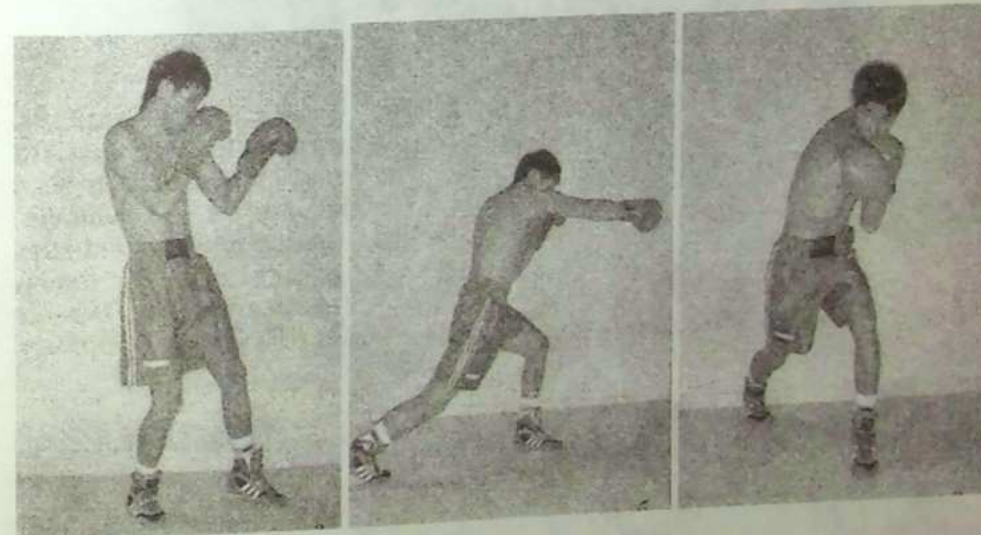


25-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilish.

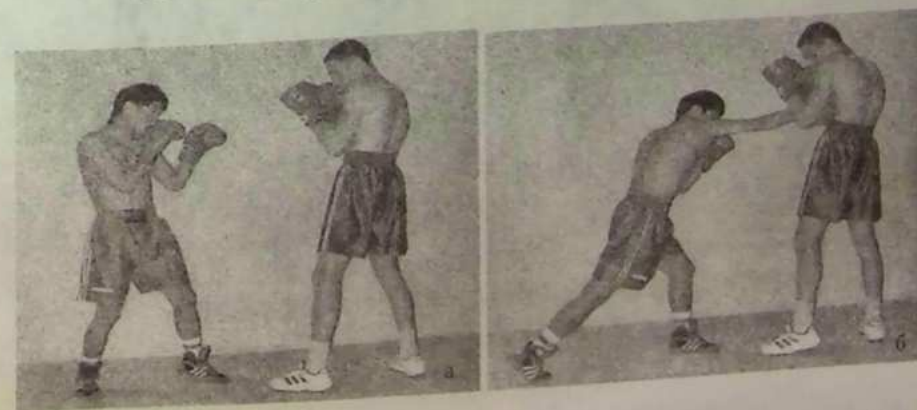
O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish.

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

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



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

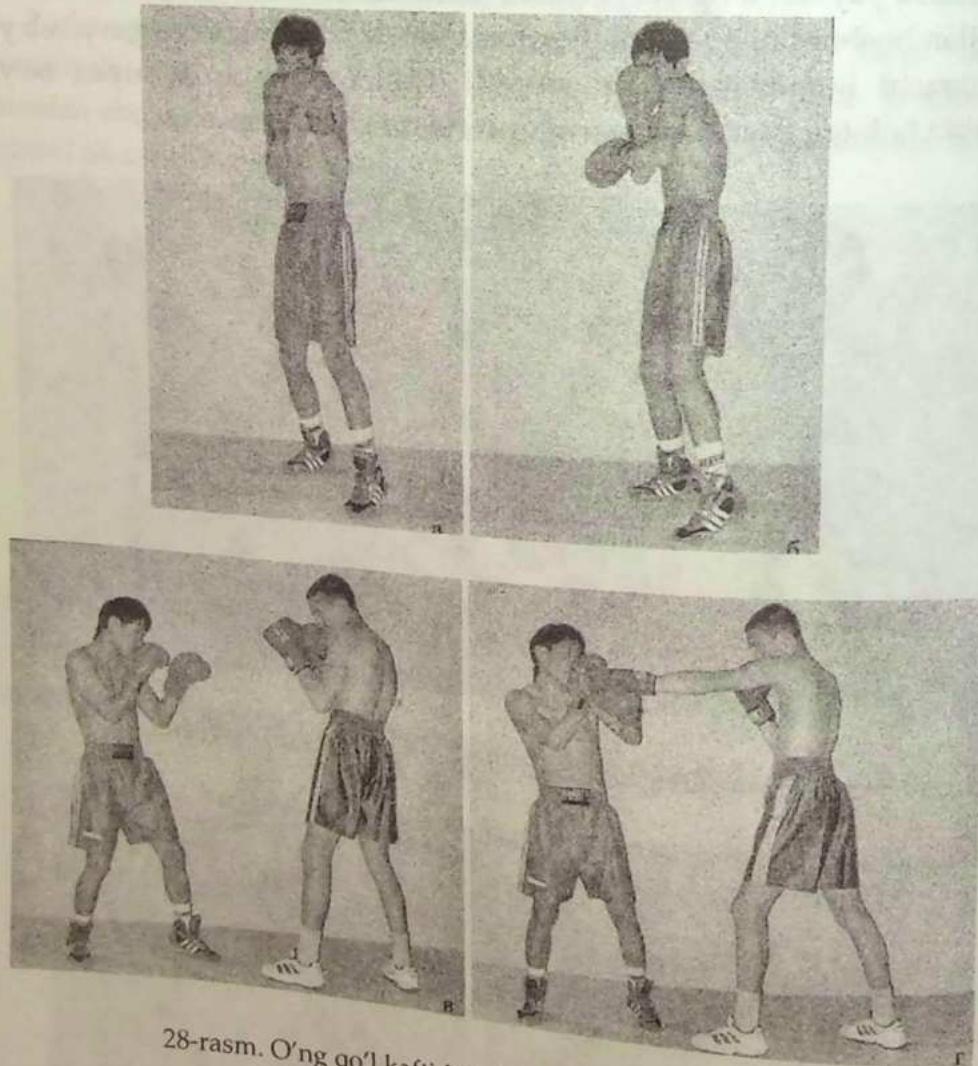


27-rasm. O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilish.

TO'G'RIDAN BERILGAN ZARBALARDAN HIMOYALANISHLAR

O'ng qo'l kaftida to'sish bilan himoyalaniish.

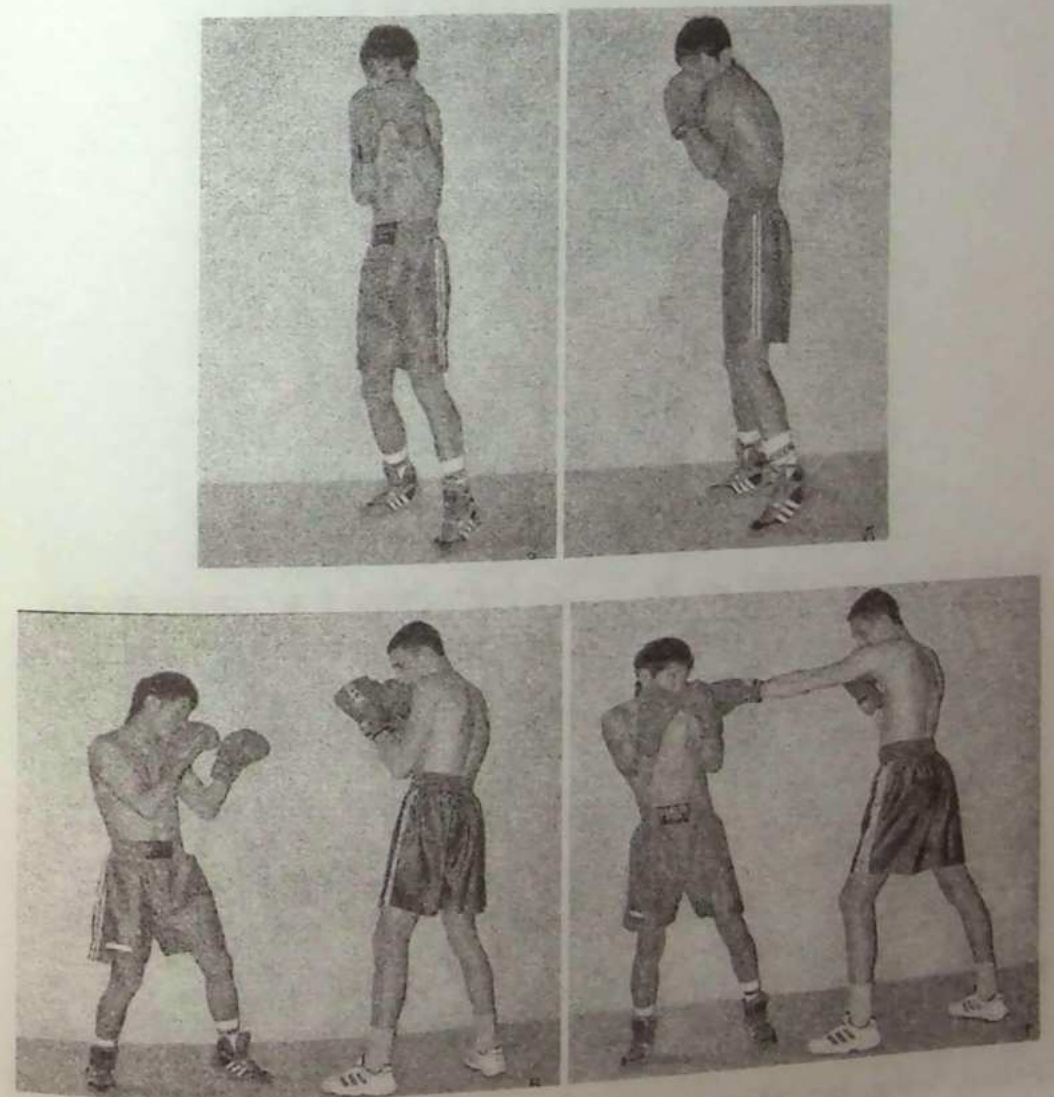
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan chap oyoq uchida deysinib tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkazing. Bir vatning o'zida gavgani chapdan-o'ngga burib, o'ng qo'l kaftida to'sish bilan himoyalaniishni bajaring.



28-rasm. O'ng qo'l kaftida to'sish bilan himoyalaniish.

Chap yelkada to'sish bilan himoyalaniish.

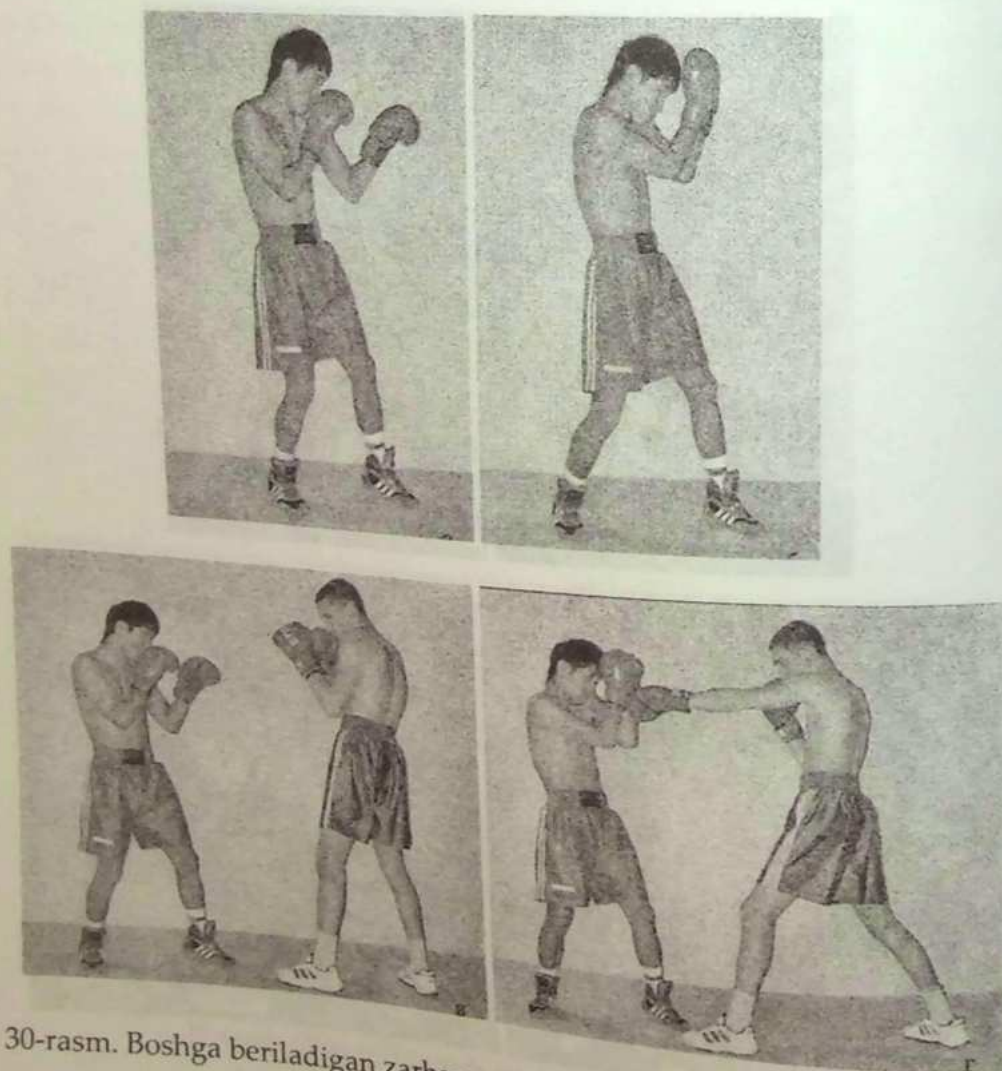
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan chap oyoq uchida deysinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavgani chapdan o'ngga burib, chap yelkani bir oz ko'tarib va ikkala qo'lni (kaftlarni o'ziga qaratib) iyakka qattiq bosib, chap yelkada to'sish bilan himoyalaniishni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



29-rasm. Chap yelkada to'sish bilan himoyalaniish.

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

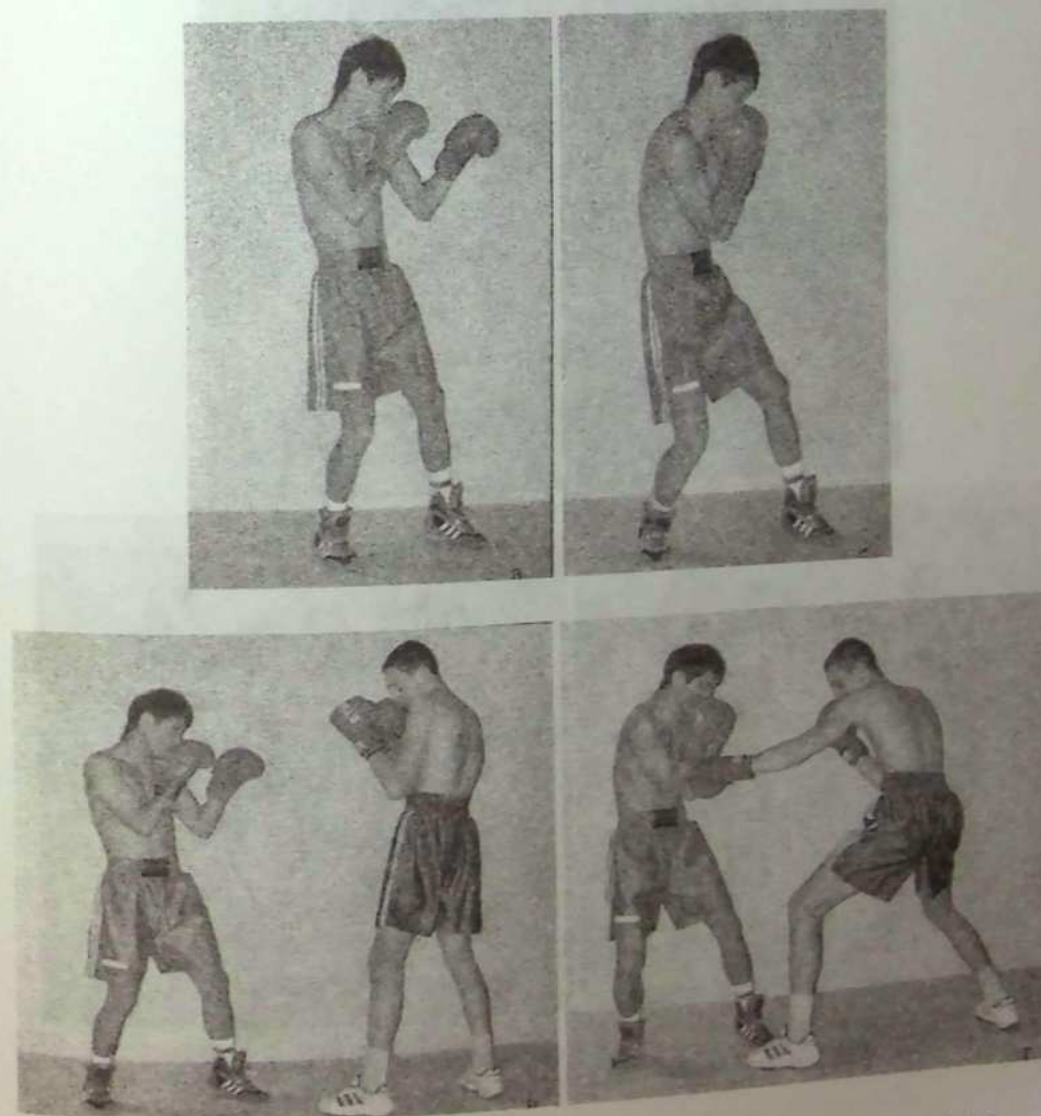
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan tana og'rligini ikkala oyoqqa tushirib, birlashtirilgan ikkala qo'l bilaklarini (kaftlarni o'ziga qaratib) bosh darajasiga ko'tarib, bilaklar yordamida to'sish bilan himoyalanishni bajaring.



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

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

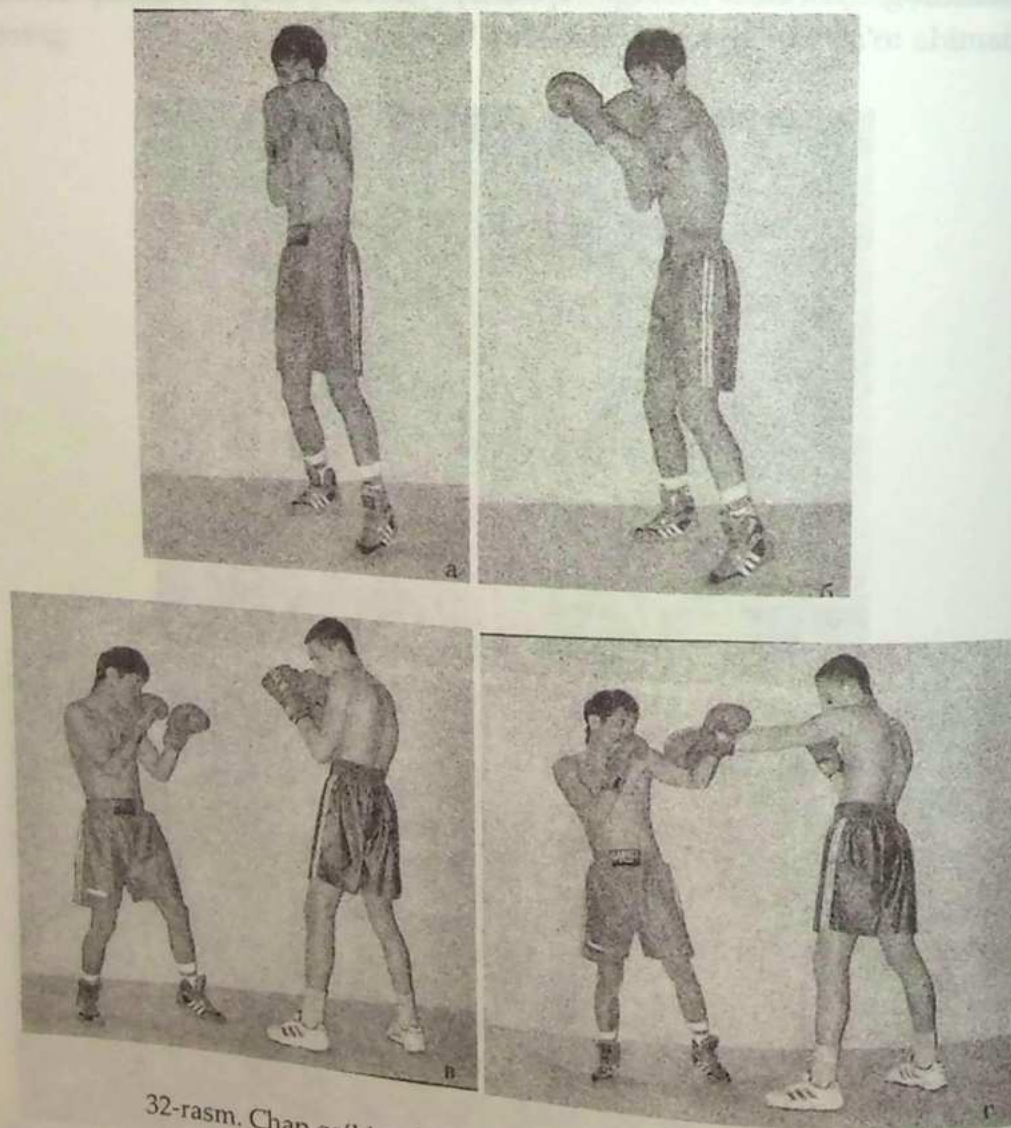
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavda og'irligi ikkala oyoqqa o'tkazib, tizzani bir oz bukib va birlashtirilgan ikkala qo'l bilaklarining (kaftlarni o'ziga qaratib) gavda yoniga tushirib, bilaklar yordamida to'sish bilan himoyalanishni bajaring.



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

Chap qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalanish.

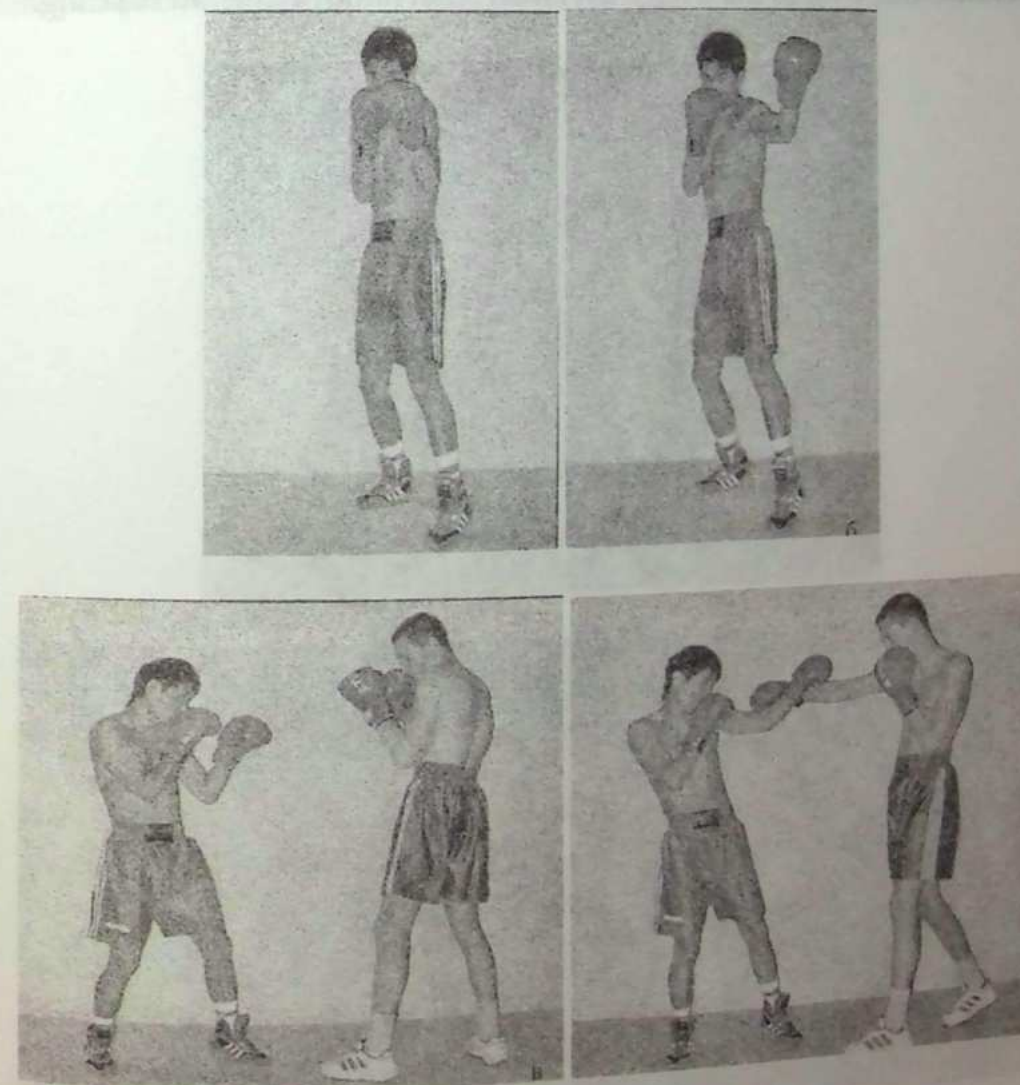
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavdani bir oz orqaga egib, chap qo'lni yoy bo'ylab o'ngga harakatlantirib va o'ng qo'l kafti bilan iyakni berkitib, chap qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalanishni bajaring.



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

Chap qo'lda chapga qaytarish bilan himoyalanish.

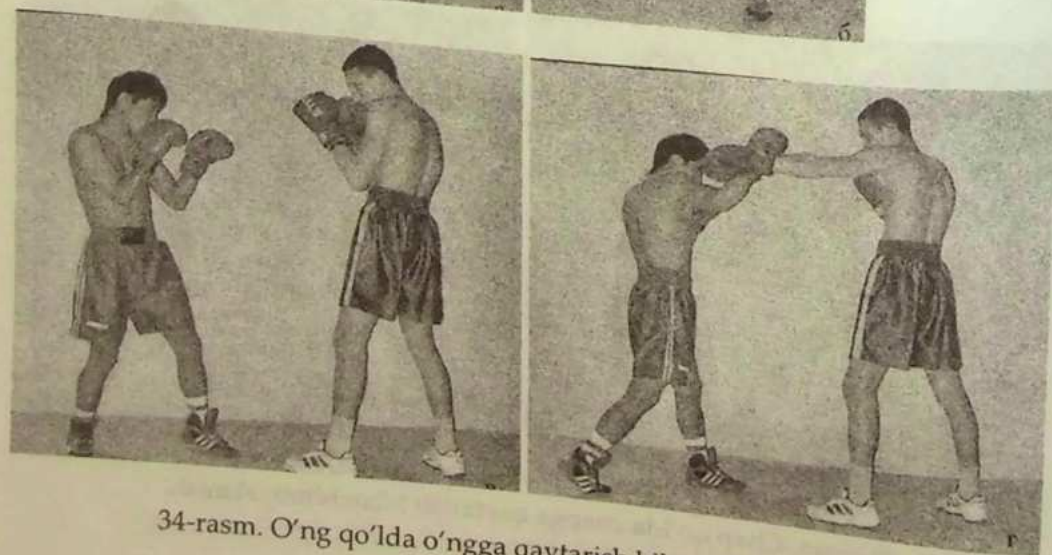
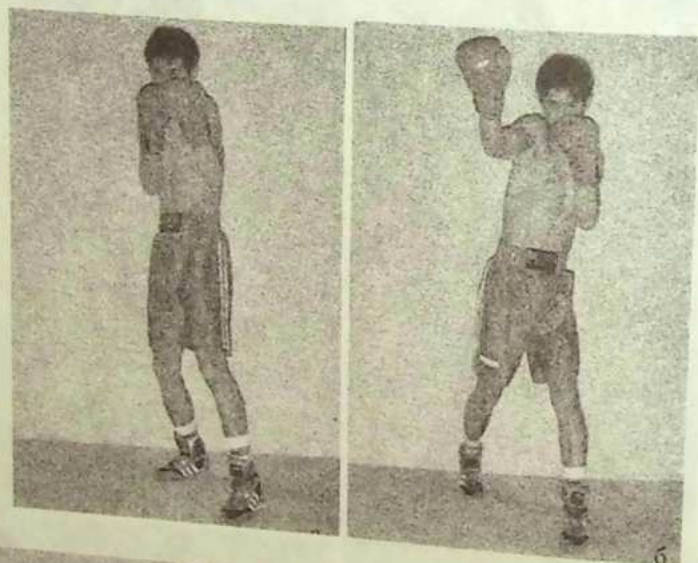
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavdani bir oz orqaga egib, chap qo'lni yoy bo'ylab chapga harakatlantirib va o'ng qo'l kafti bilan iyakni berkitib, chap qo'lda chapga qaytarish bilan himoyalanishni bajaring.



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

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

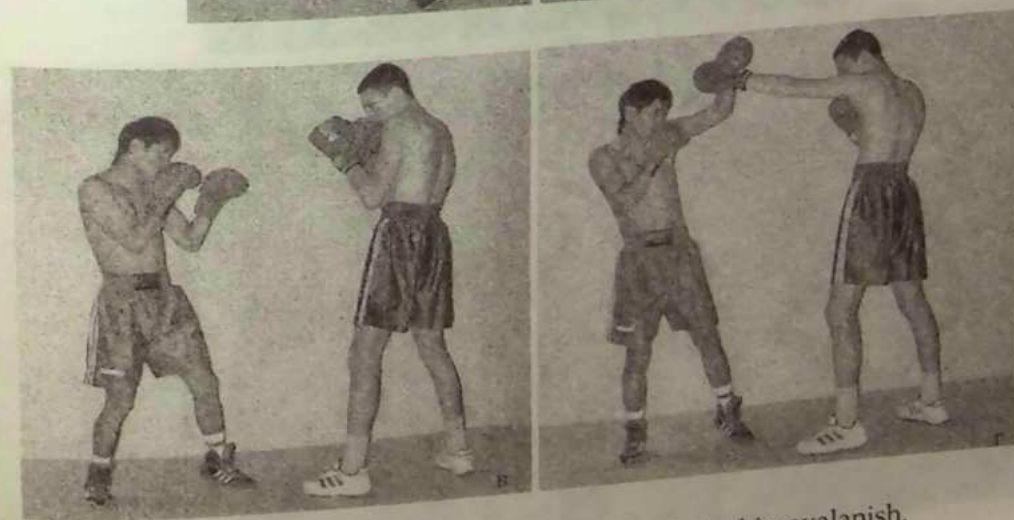
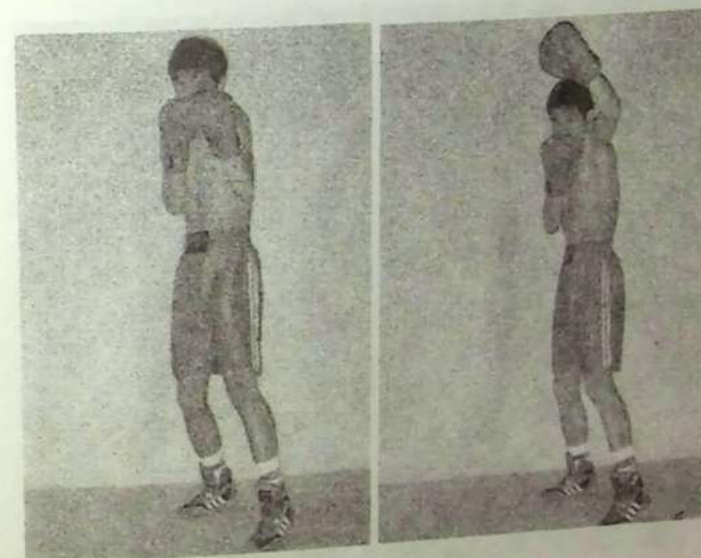
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida depsinish bilan tana og'irligini chap oyoqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavgani oldinga-chapga egib va o'ng qo'lni yoy bo'ylab o'ngga harakatlantirib, o'ng qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalanishni bajaring.



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

Chap qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalanish.

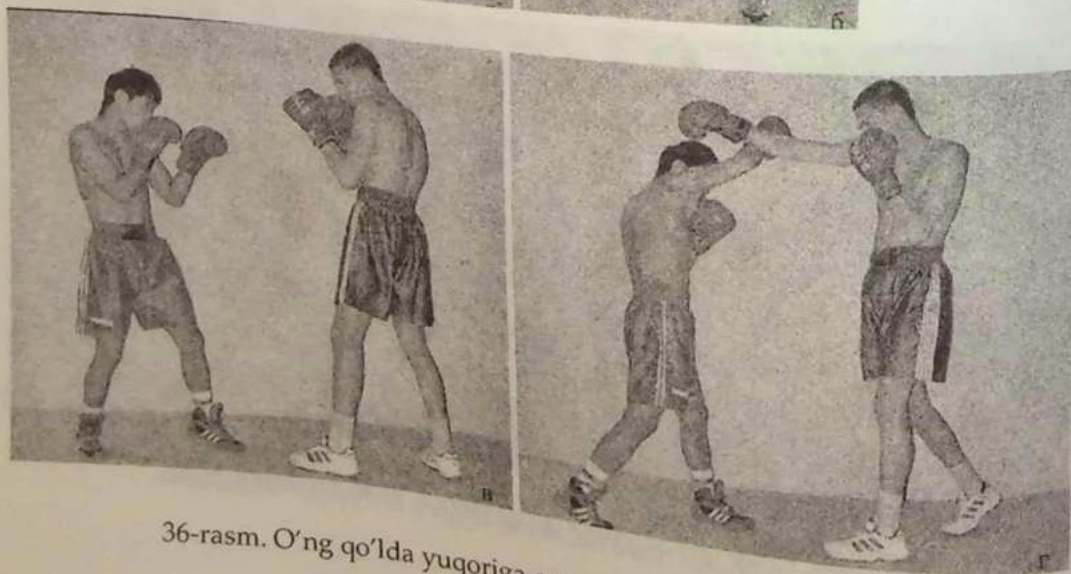
Bajarilish texndikasi: jangovar tik turish holatidan gavgani bir oz orqaga egib, tirsakdan bukilgan chap qo'lni yuqoriga harakatlantirib, iyakni o'ng qo'l kafti bilan berkitib, chap qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalanishni bajaring.



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

O'ng qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalaniish.

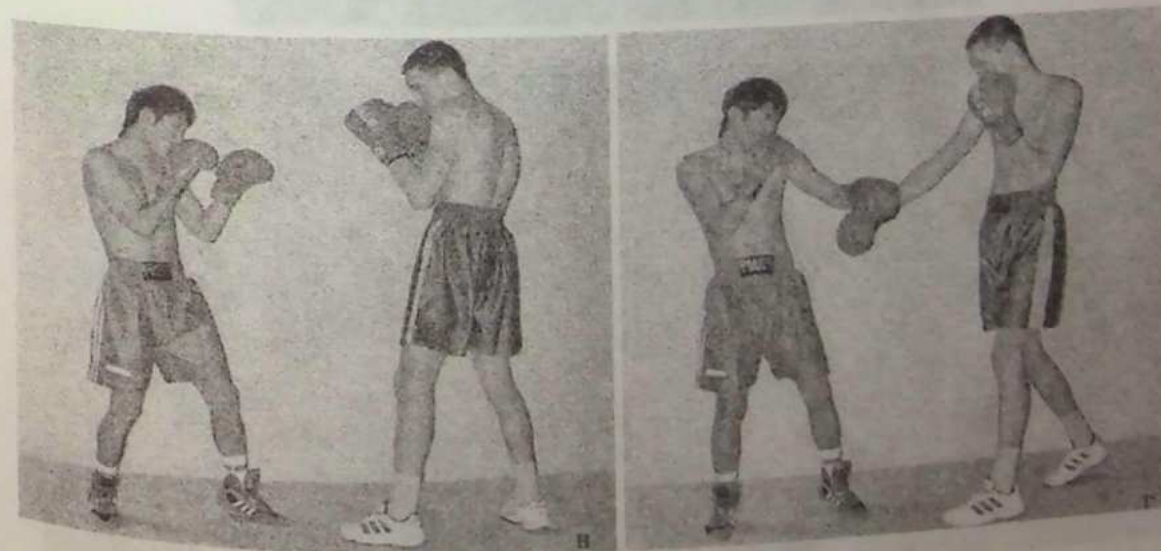
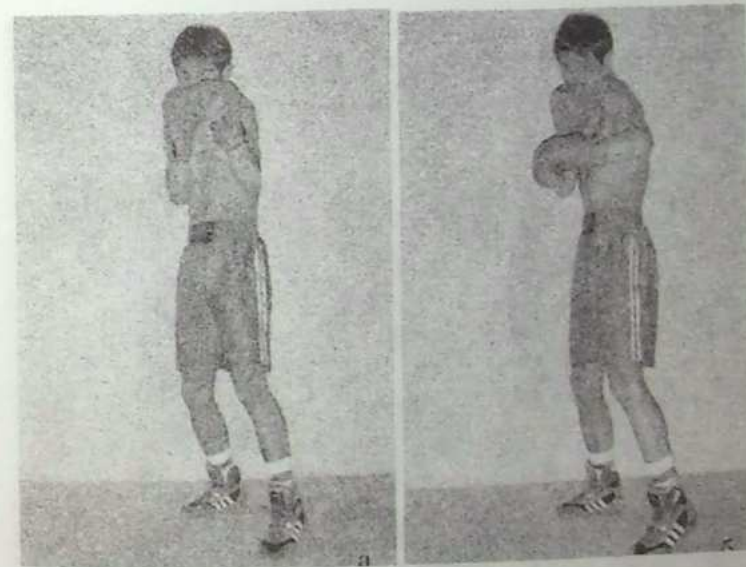
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavgdani chapga egib, tirsakdan bukilgan o'ng qo'lni yuqoriga harakatlantirib, chap qo'l kafti bilan iyakni berkitib, o'ng qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalaniishni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



36-rasm. O'ng qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalaniish.

Chap qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalaniish.

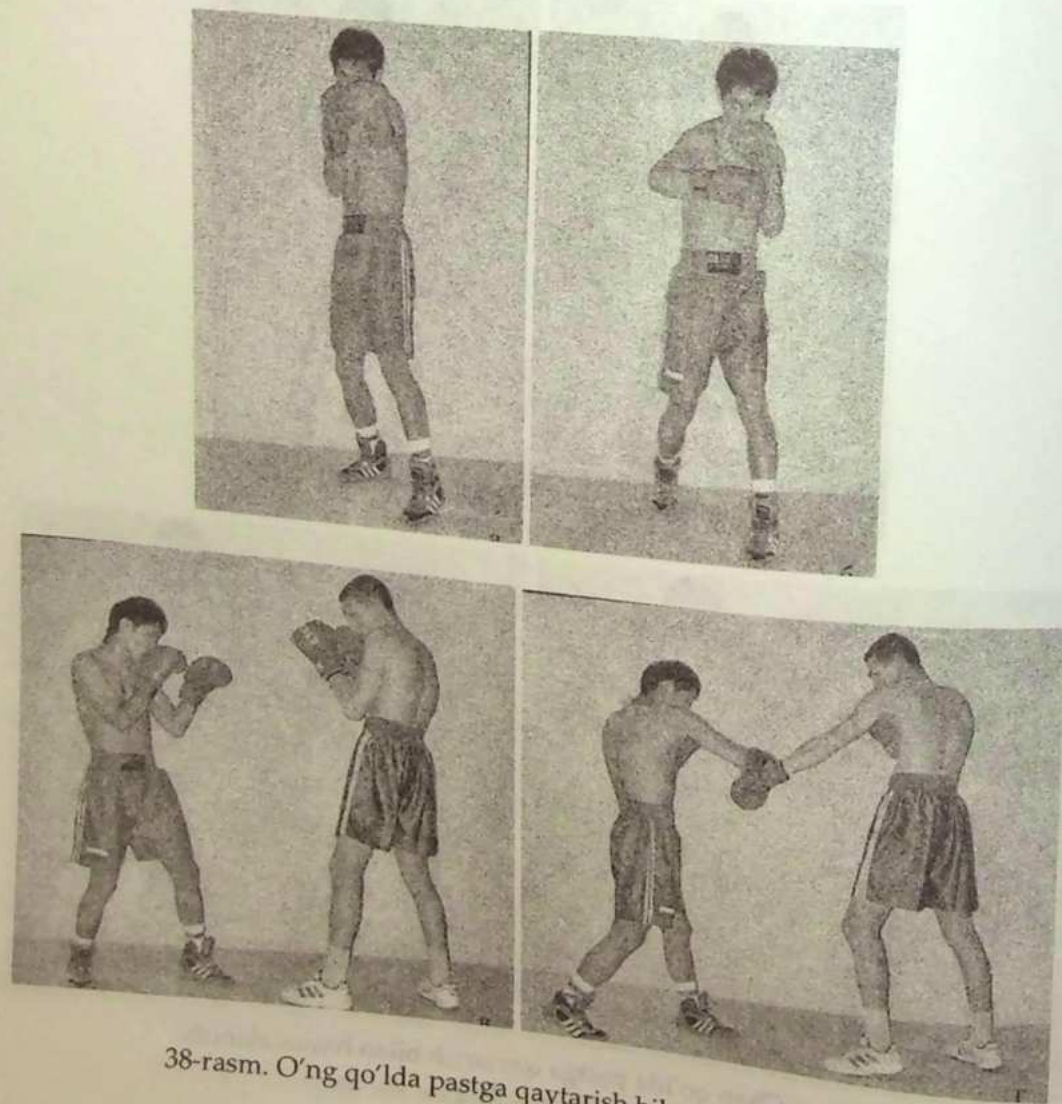
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgdani bir oz orqaga egib, tirsakdan bukilgan chap qo'lni pastga harakatlantirib, o'ng qo'l kafti bilan iyakni berkitib, chap qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalaniishni bajaring.



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

O'ng qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalanish.

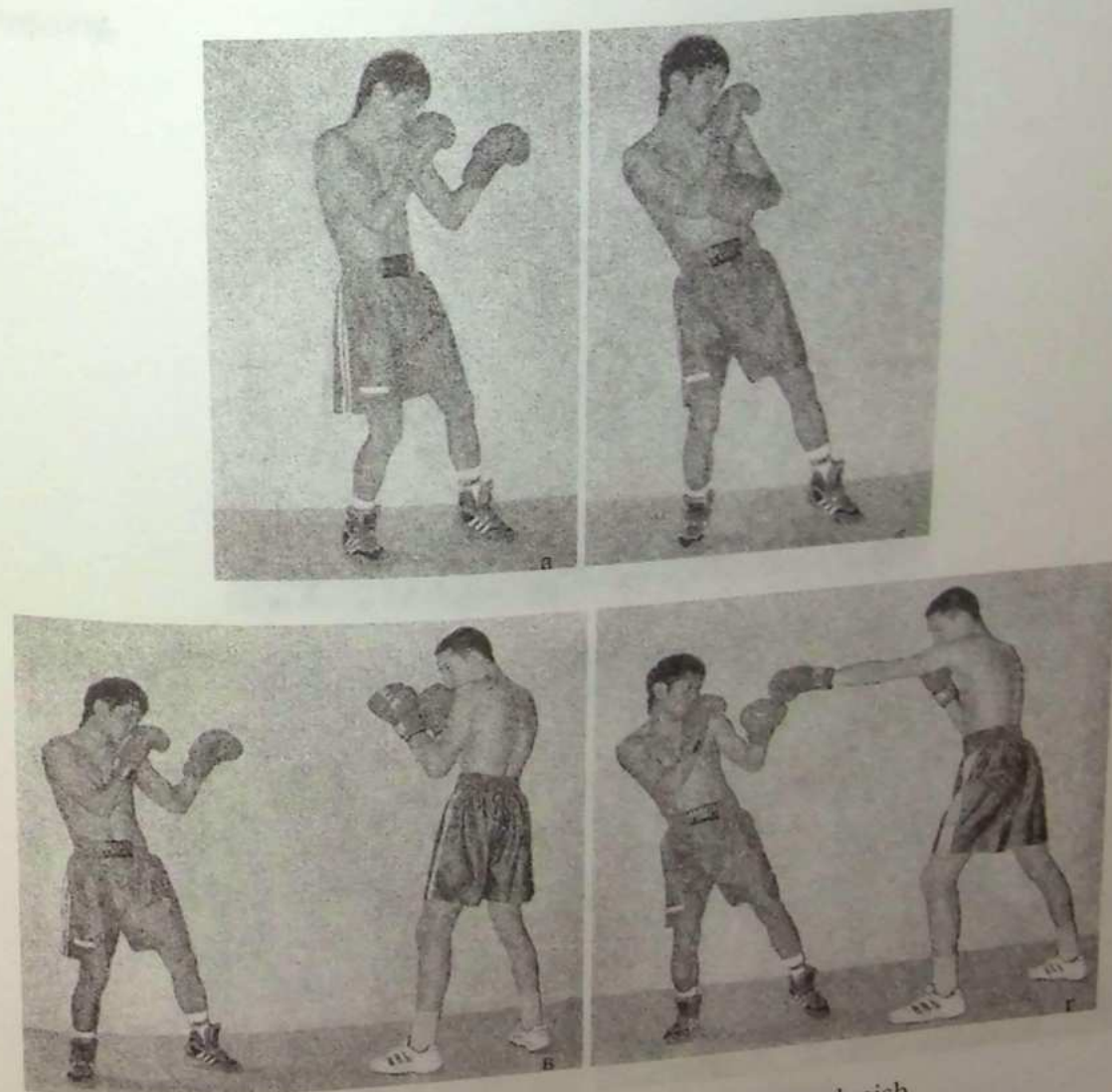
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing, gavgdani oldinga-o'ngga bir oz egib, bir vaqtning o'zida tirsakdan bukilgan o'ng qo'lni pastga harakatlantirib va chap qo'l kafti bilan iyakni berkitib, o'ng qo'lda pastga qaytarish bilan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



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

Gavgdani orqaga og'dirish bilan himoyalanish.

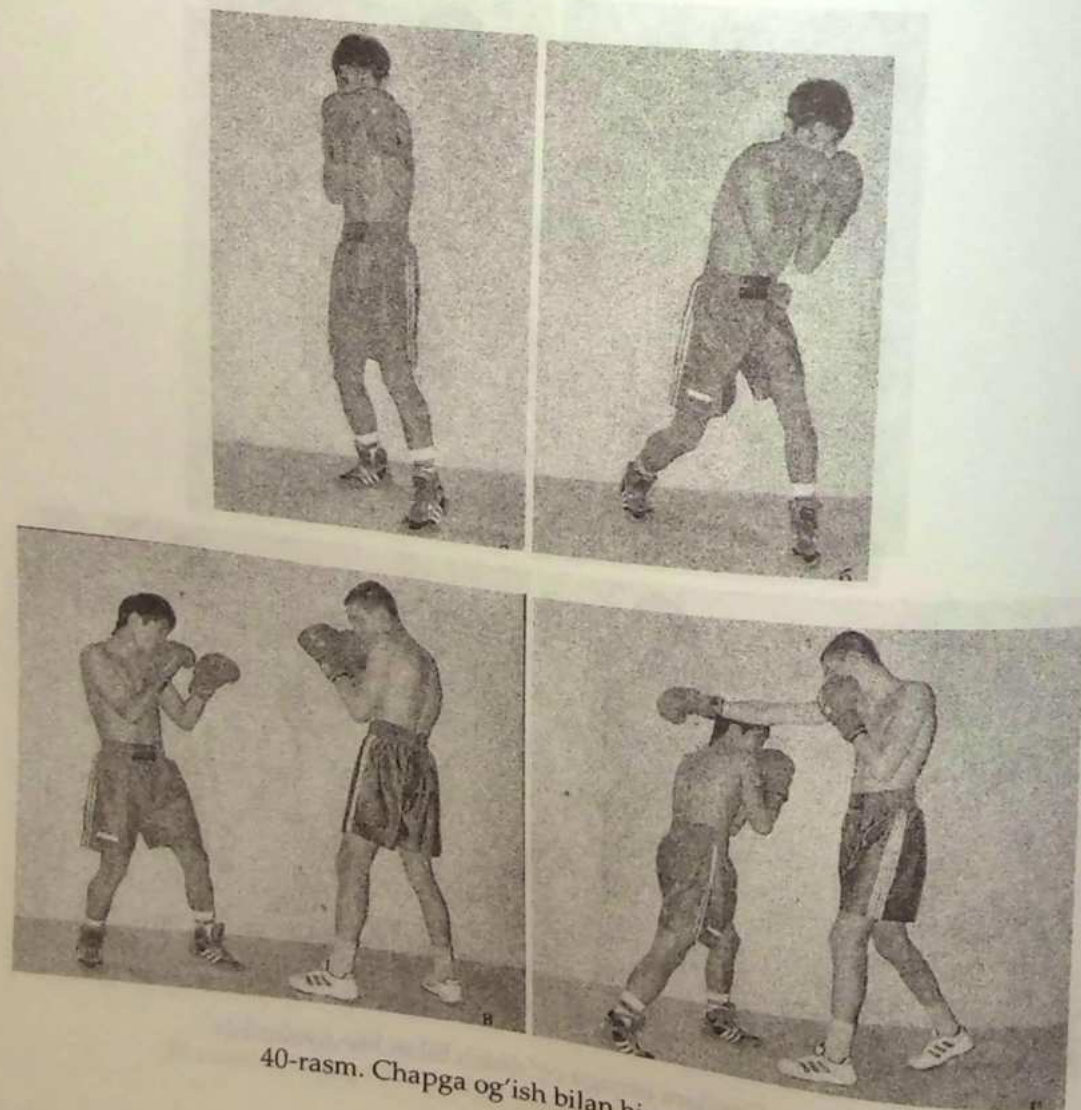
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan chap oyoq uchida desinib tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavgdani orqaga og'dirib, chap yelkani chiqarib va iyakni o'ng qo'l kafti bilan berkitib, og'ish bilan himoyalanishni bajaring.



39-rasm. Gavgdani orqaga og'dirish bilan himoyalanish.

Chapga og'ish bilan himoyalaniish.

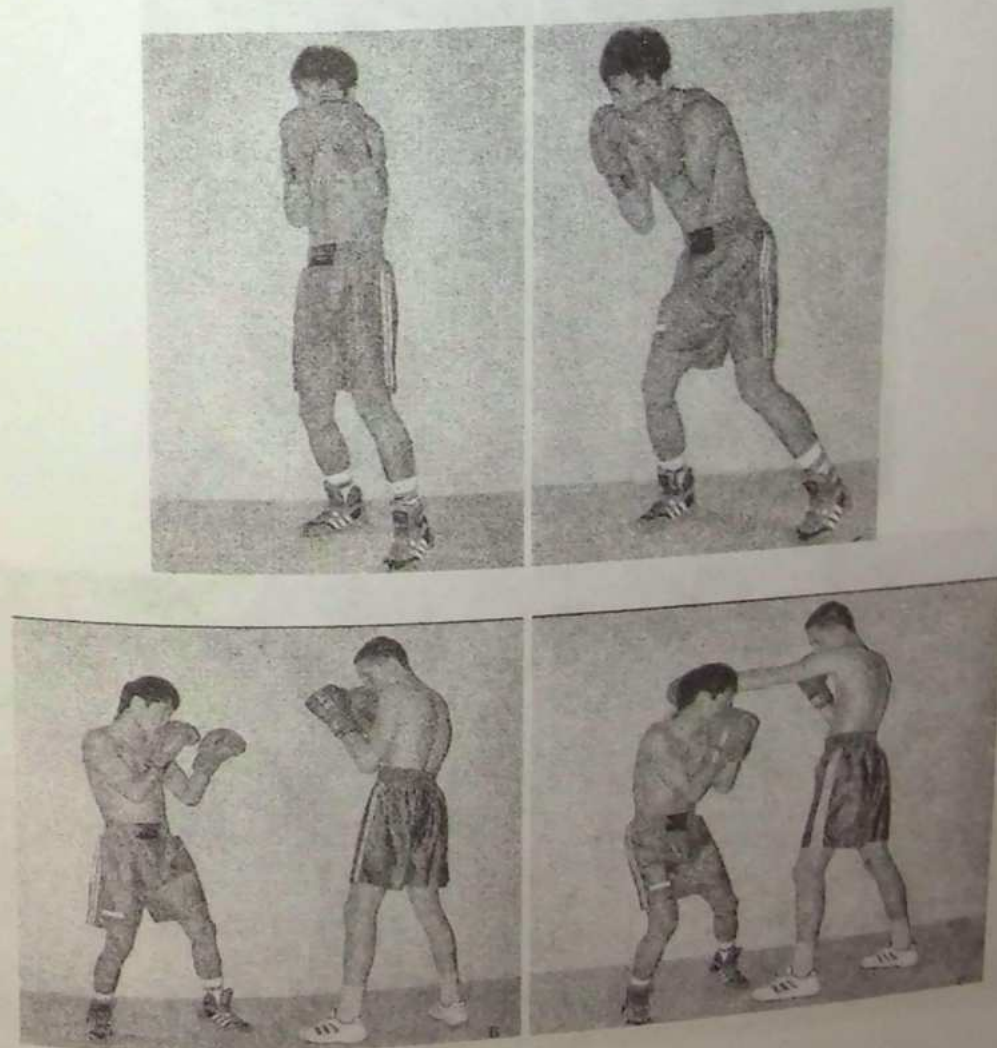
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavgdani o'ngdan-chapga burib va oldinga-chapga egilib, boshni zarba chizig'idan chetga olib va o'ng yelkani bir oz ko'tarib, chapga og'ish bilan himoyalaniishni bajaring.



40-rasm. Chapga og'ish bilan himoyalaniish.

O'ngga og'ish bilan himoyalaniish.

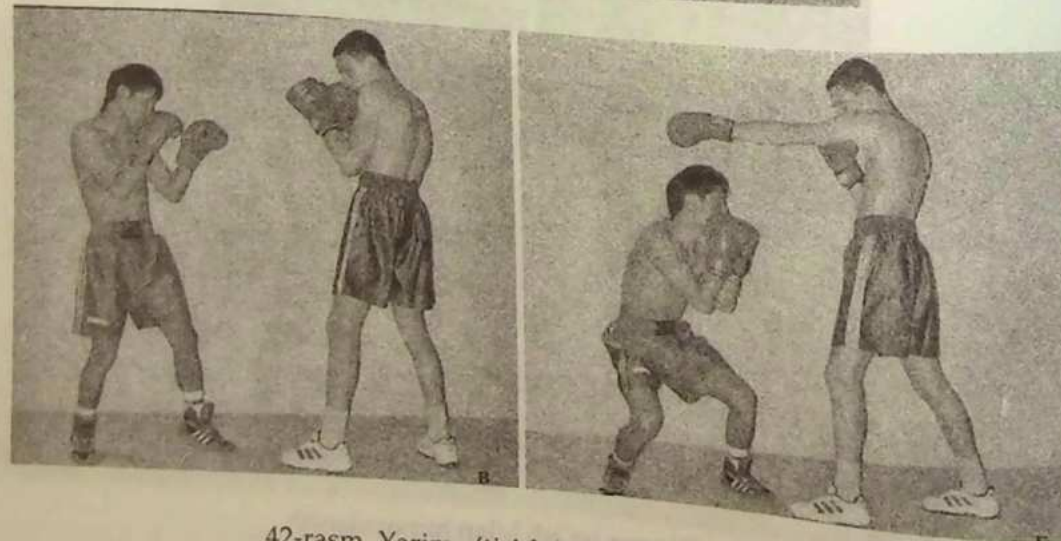
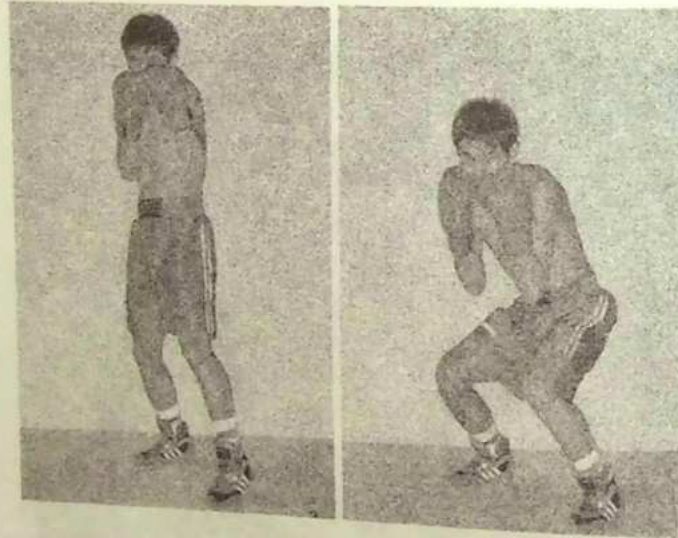
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan chap oyoq uchida deysinib tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavgdani chapdan-o'ngga burib va oldinga-o'ngga egilib, boshni zarba chizig'idan chetga olib, chap yelkani bir oz ko'tarib, o'ngga og'ish bilan himoyalaniishni bajaring.



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

Yarim o'tirish bilan himoyalaniish.

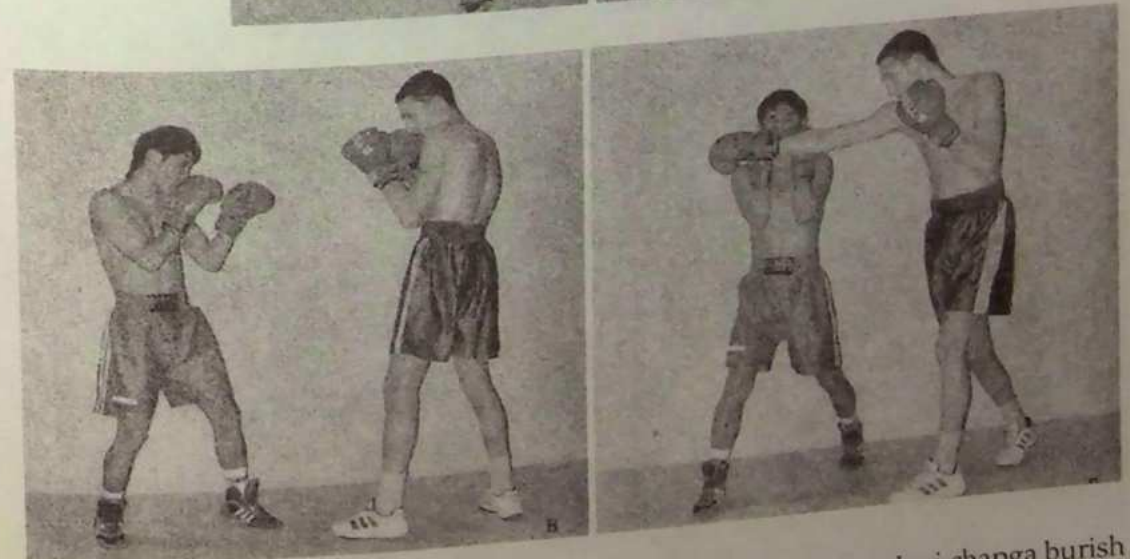
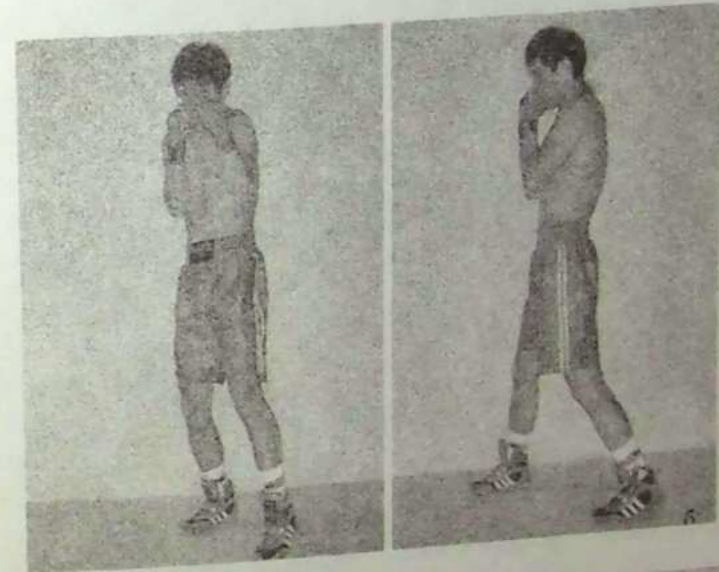
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgdani pastga harakatlantirib, tana og'irligini ikkala oyoqda saqlab, boshni himoyalab va ikkala qo'llarni (kaftlarni o'ziga qaratib) iyak oldida qattiq qisib, yarim o'tirish bilan himoyalaniishni bajaring.



42-rasm. Yarim o'tirish bilan himoyalaniish.

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

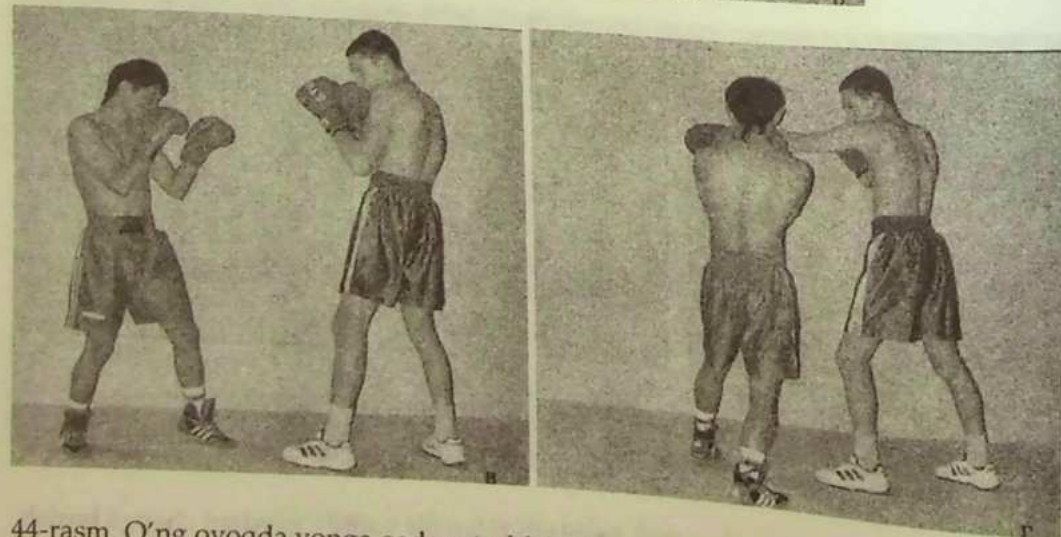
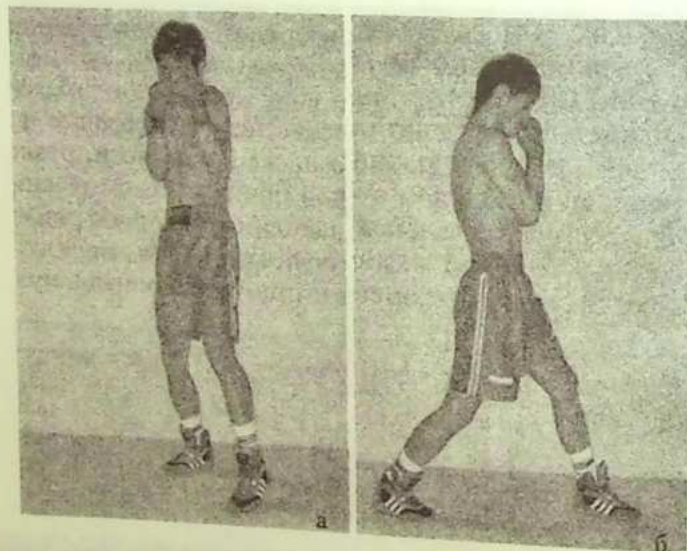
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgdani chap oyoq atrofida chapdan - o'ngga va bir vaqtning o'zida chap oyoqda chapga qadam tashlab, gavgdani chapga burish bilan himoyalaniishni bajaring.



43-rasm. Chap oyoqda yonga qadam tashlash bilan bir vaqtda gavgdani 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.



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

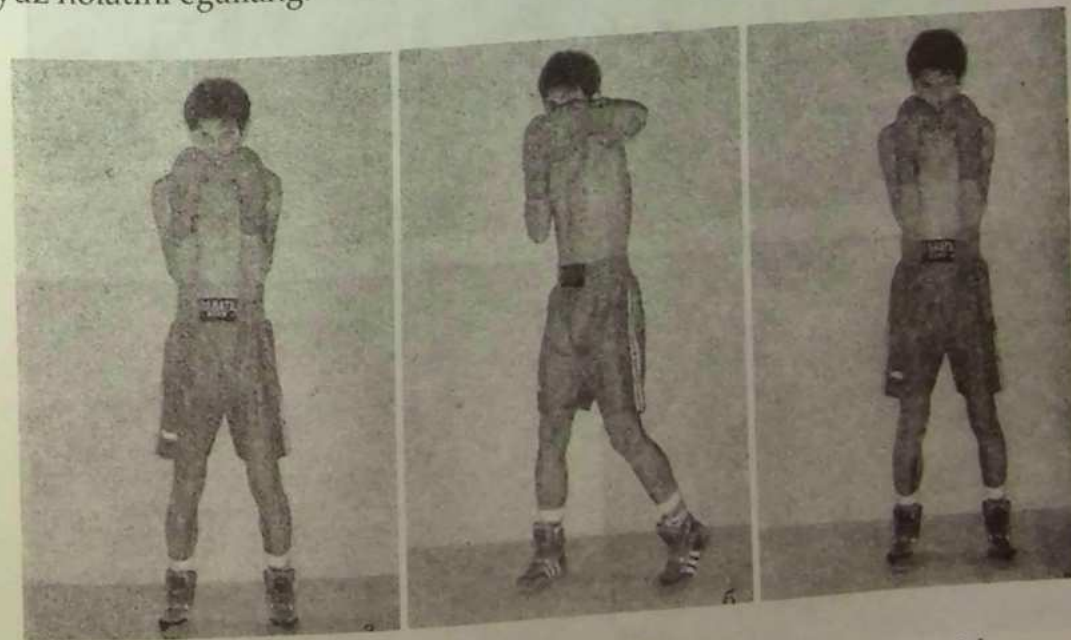
YONDAN ZARBALAR VA ULARDAN HIMOYALANISHLAR

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

YONDAN ZARBALAR

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

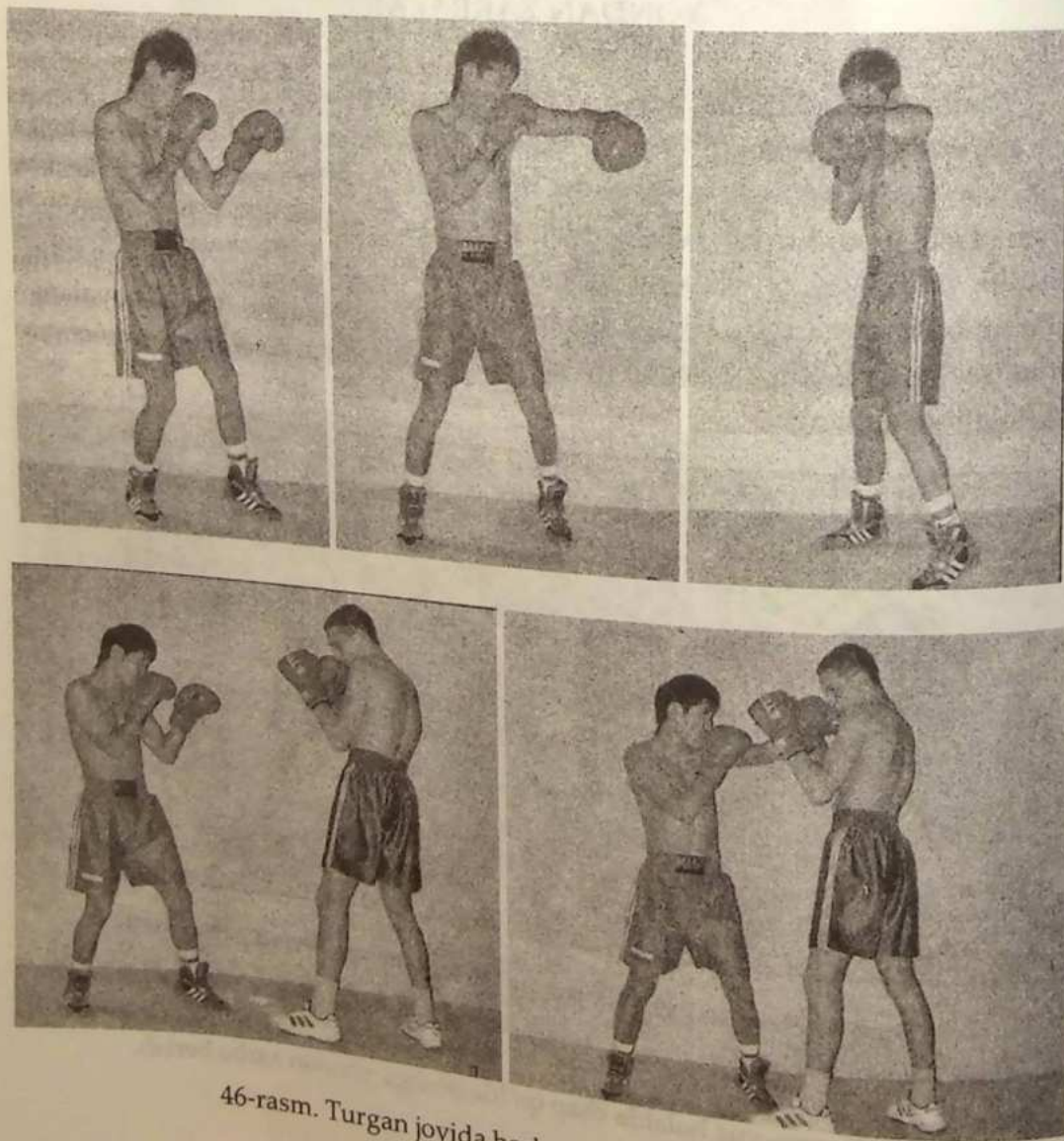
Bajarilish texnikasi: yuzma-yuz holatdan gavdani chapdan-o'ngga burib, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchida burilib, chap qo'l keskin oldinga tashlab, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib, chap qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab nishonga yo'naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo'lgan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



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

Turgan joyida chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

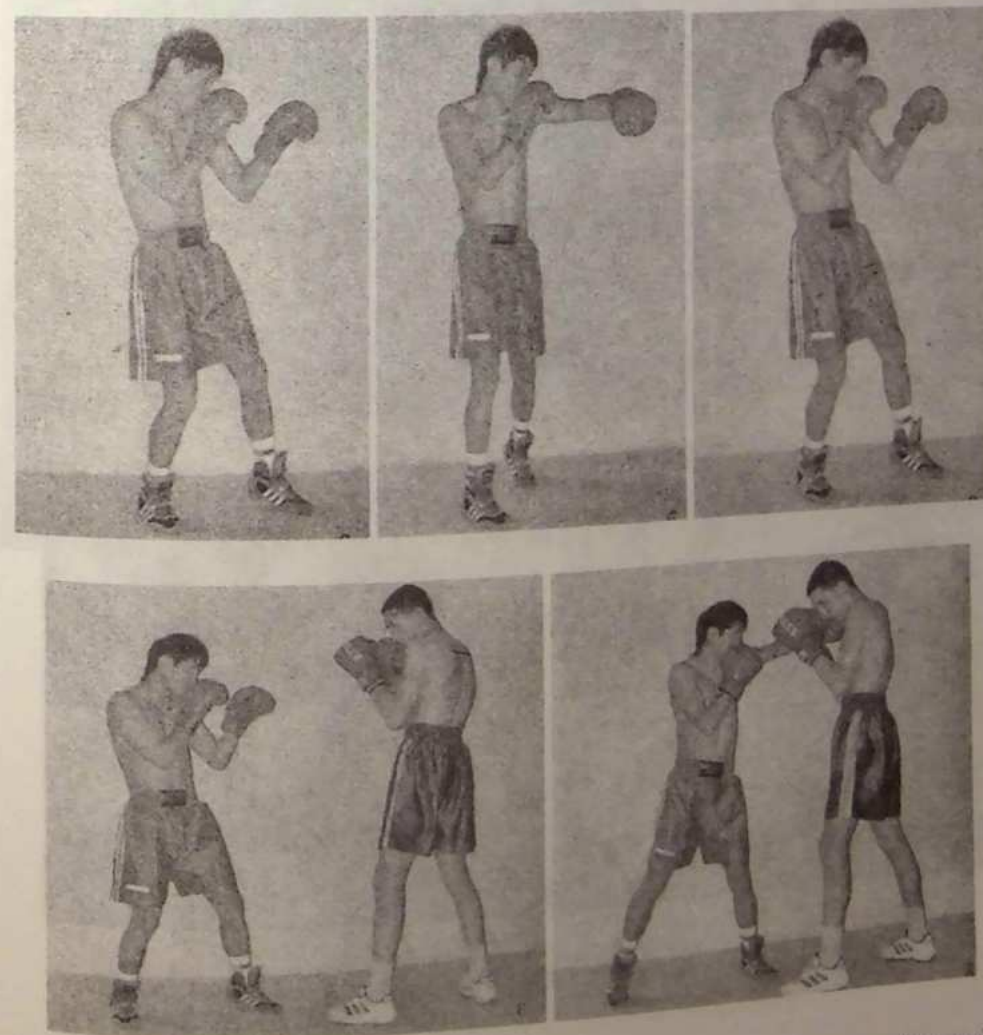
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavdani chapdan - o'ngga burib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchida burilib, chap qo'lni keskin siltab, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib va chap qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab nishonga yo'naltirib,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



46-rasm. Turgan joyida boshga yondan zarba berish.

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

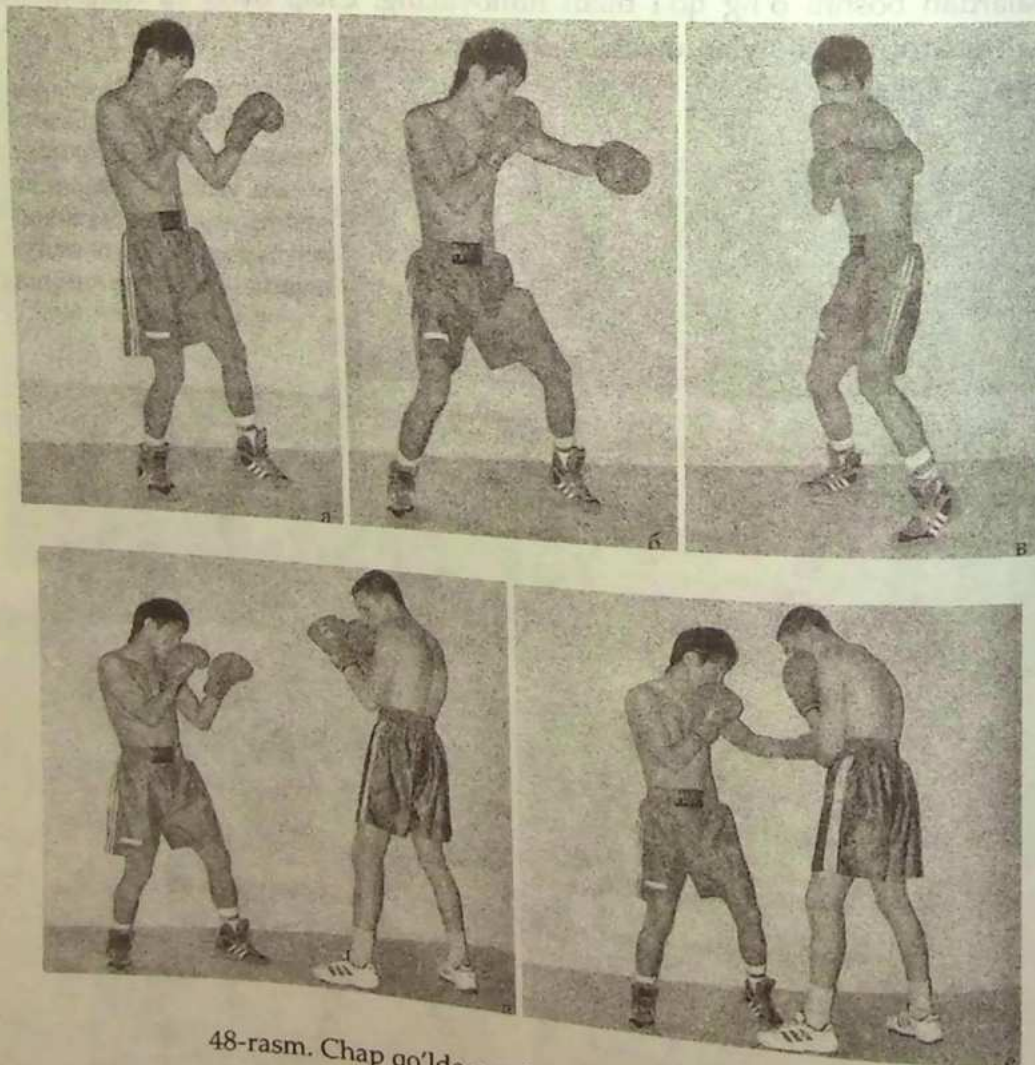
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlang va unga tana og'irligini o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavdani chapdan-o'ngga burib, chap oyoq uchida burilib, chap qo'lni keskin oldinga tashlab, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri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



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

Chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish.

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

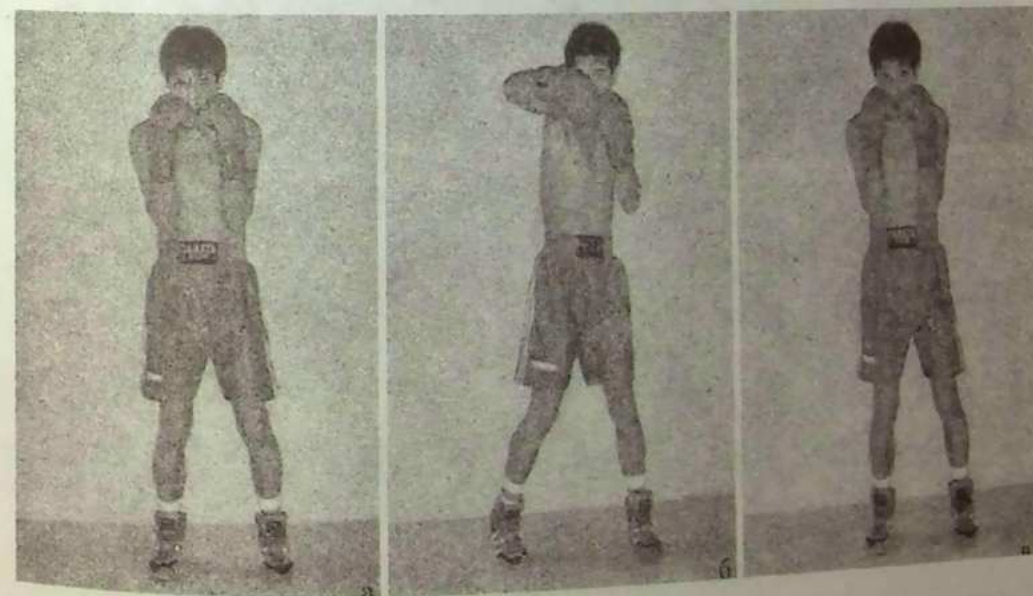


48-rasm. Chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish.

O'NG QO'LDA YONDA ZARBALAR

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

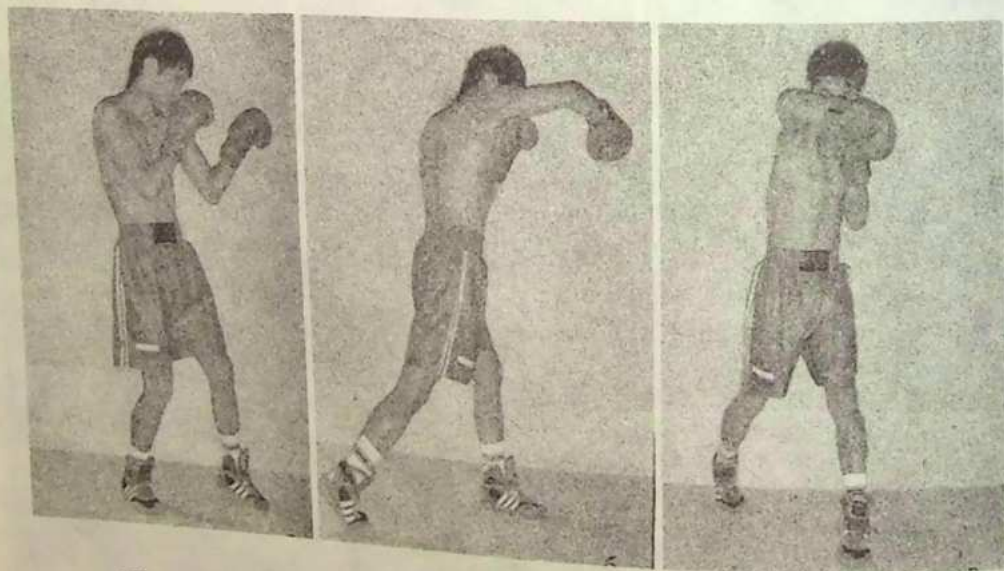
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib gavdani o'ngdan-chapga burib, o'ng qo'lni keskin siltab chiqarib, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib va o'ng qo'l mushtini yoy bo'ylab nishonga yo'naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo'lgan qarshilovchi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



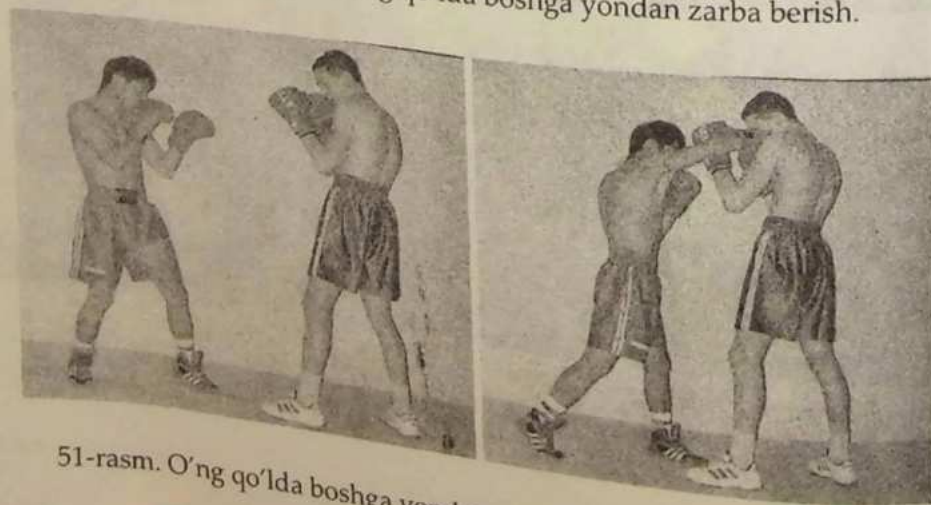
49-rasm. Yuzma-yuz holatda boshga o'ng qo'lda yondan zarba berish.

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

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida 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 yotiq yoy bo'ylab nishonga yo'naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo'lgan qarshilovchi zarbalardan boshni chap qo'l bilan himoyalang. O'ng qo'lni zarba traektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



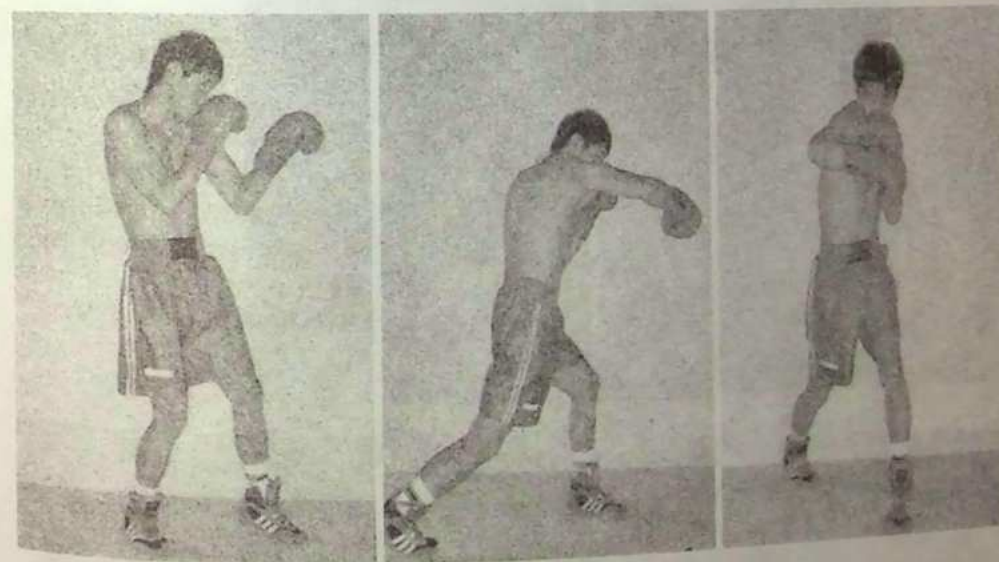
50-rasm. Turgan joyida o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.



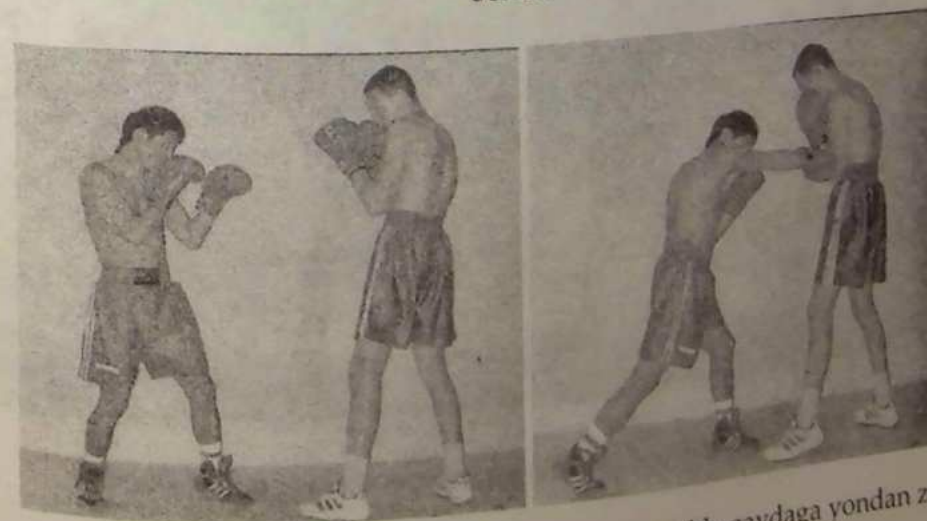
51-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilish.

O'ng qo'lda gavgaga yondan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida 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 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 traektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



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

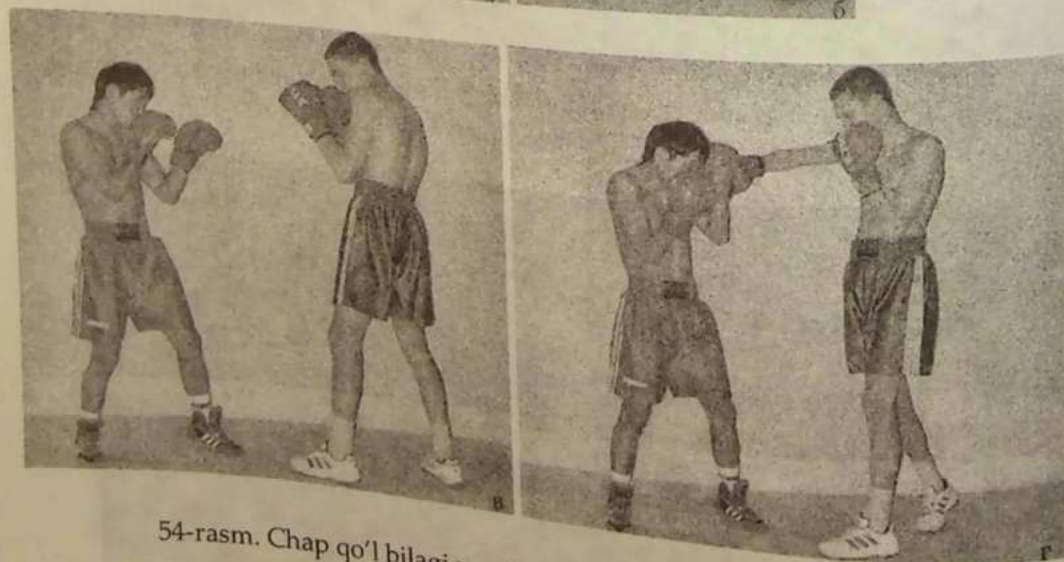
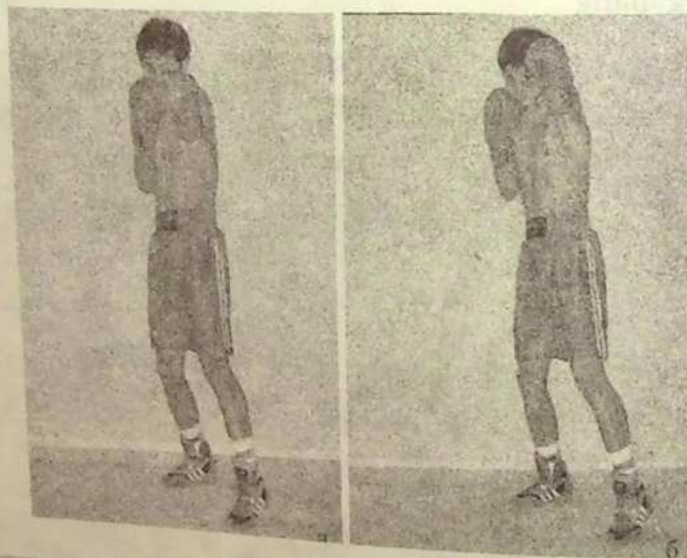


53-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda gavgaga yondan zarba berish.

YONDAN BERILGAN ZARBALARDAN HIMOYALANISH

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

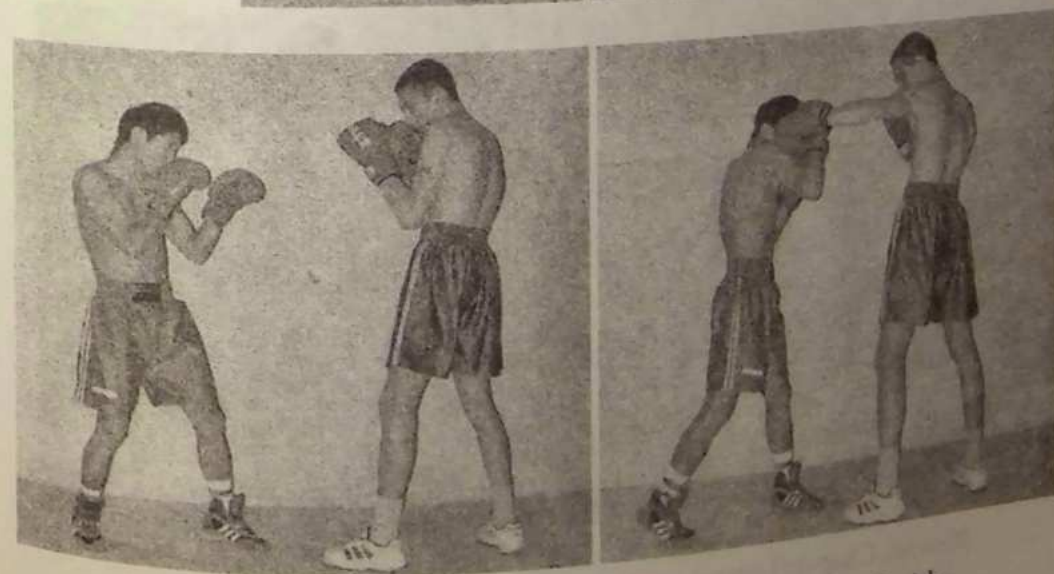
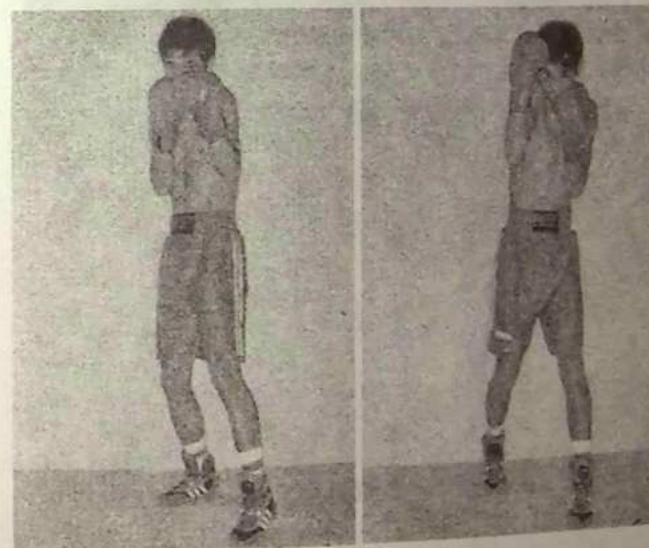
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan, tirsak bo'g'imidan burilgan chap qo'lni (kaftni o'ziga qaratib) bir oz yuqoriga ko'tarib va zarbaga to'siq qo'yib (zarbaga qarshi qo'yib) hamda bir vaqtning o'zida o'ng qo'l bilan boshni himoyalab, chap qo'l bilagi yordamida to'sish bilan himoyalaniishni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



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

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

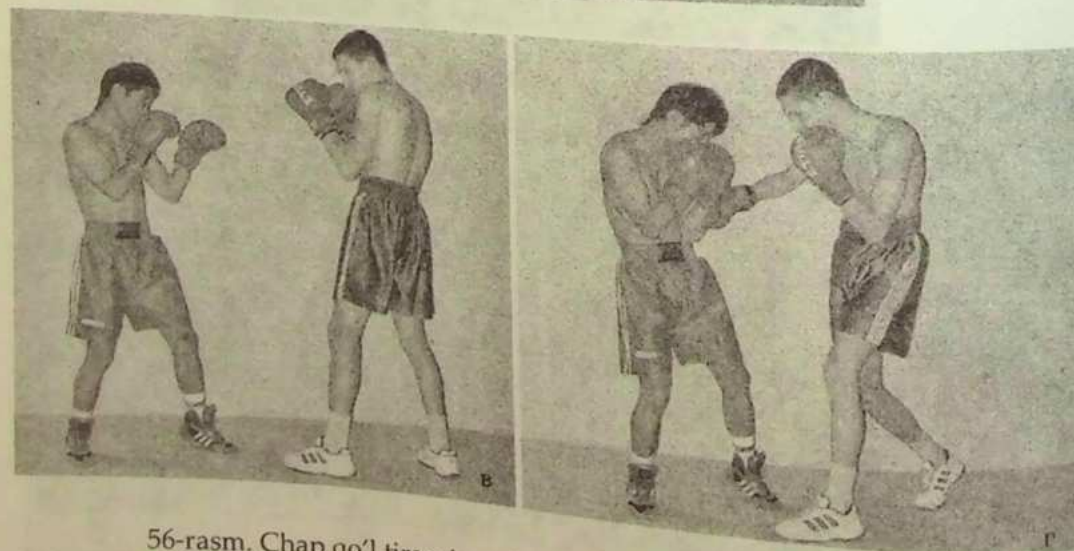
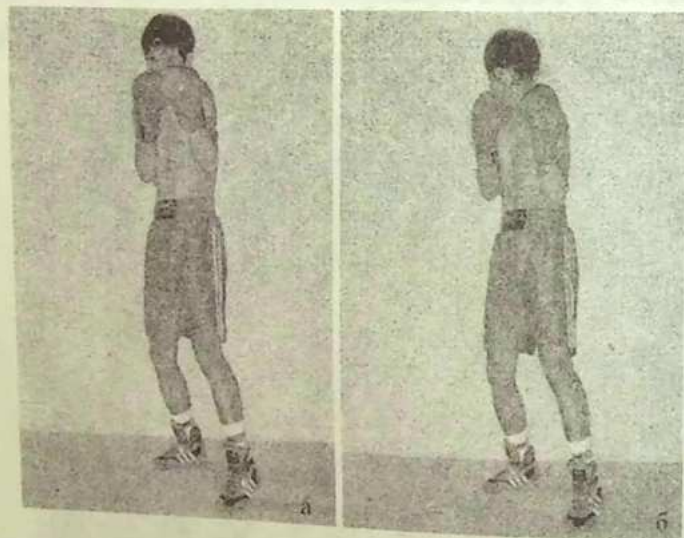
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida tirsak bo'g'imidan bukilgan o'ng qo'lni (kaftni o'ziga qaratib) yuqoriga bir oz ko'tarib (zarbaga qarshi qo'yib) va chap qo'l bilan boshni ehtiyotlang, o'ng qo'l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



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

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

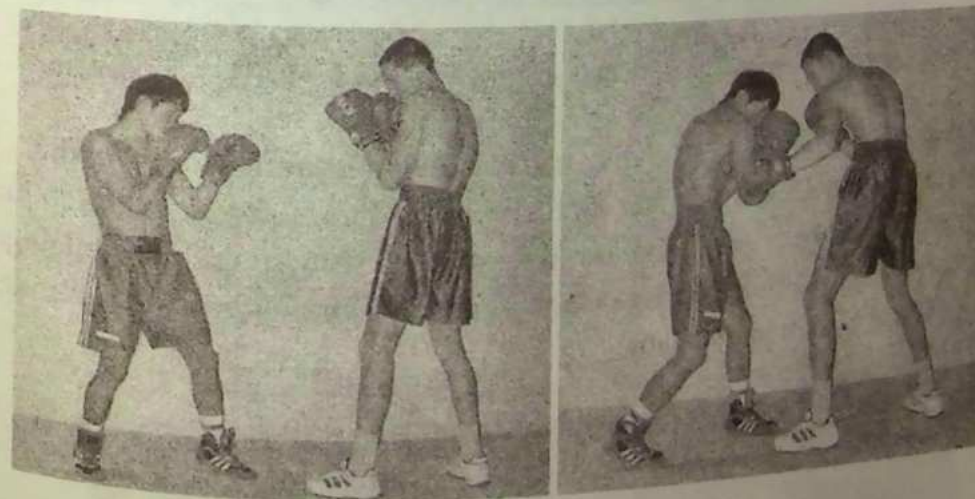
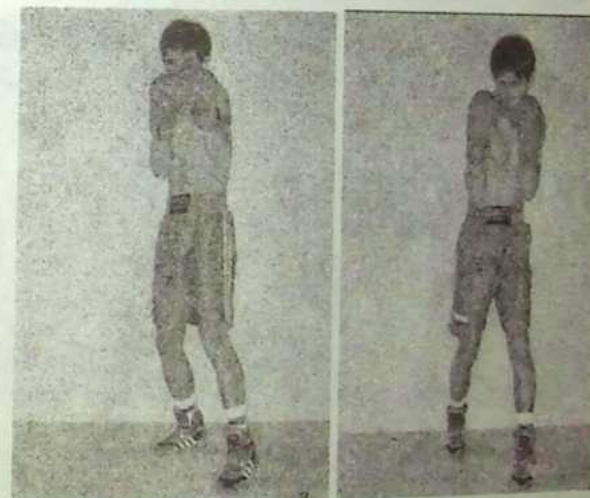
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan tosni bir oz orqaga egiltirib, tirsaklari o'tkir burchak ostida pastga tushirilgan ikkala qo'lni bukib, gavgaga bir oz taqalgan chap qo'l tirsagini zarbaga qarshi qo'ying. Gavgani bir oz o'ngga burish orqali tirsakka berilgan zarbani yumshatish mumkin.



56-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 tosni bir oz orqaga egiltirib, tirsaklari o'tkir burchak ostida pastga tushirilgan ikkala qo'lni bukib, gavgaga bir oz taqalgan o'ng qo'l tirsagini zarbaga qarshi qo'ying. Gavgani bir oz chapga burish orqali tirsakka beriladigan zarbani yumshatish mumkin.



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

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

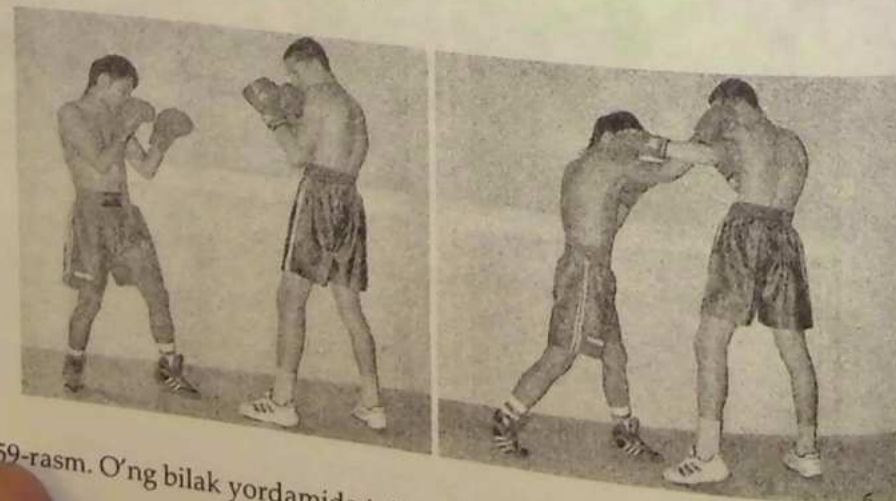
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan raqibning o'ng qo'lda boshga yondan zarba bilan hujumi boshlanishda urayotgan qo'lning bilagiga to'g'ri burchak ostida bukilgan va kafti pastga qaratilgan chap qo'lni qo'ying. O'ng qo'l bilan boshni himoyalang.



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

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

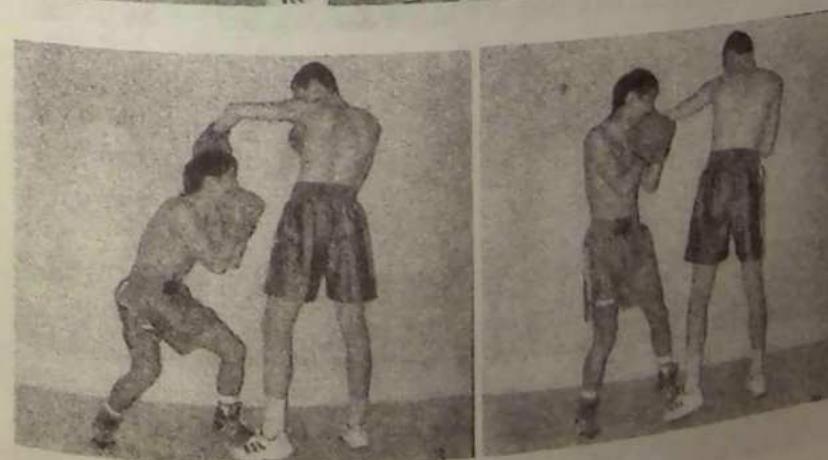
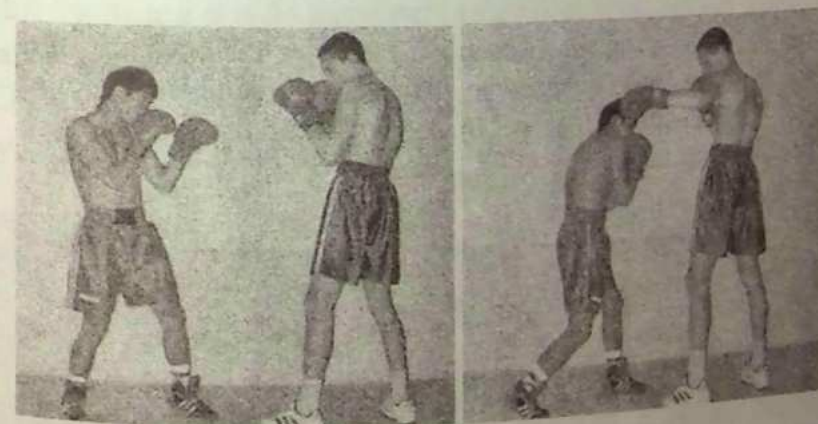
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan raqibning chap qo'lda boshga yondan zarba bilan hujumi boshlanishda urayotgan qo'lning bilagiga to'g'ri burchak ostida bukilgan va kafti pastga qaratilgan o'ng qo'lni qo'ying. Chap qo'l bilan boshni himoyalang.



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

O'ngga sho'ng'ish bilan himoyalaniish.

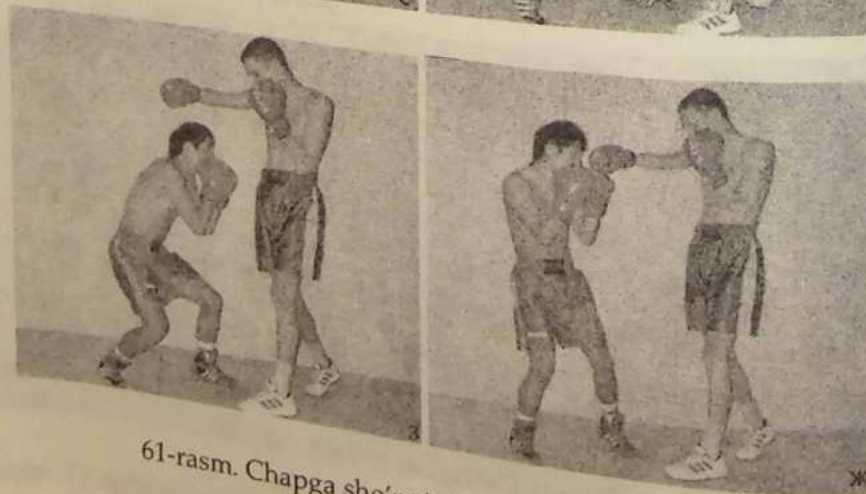
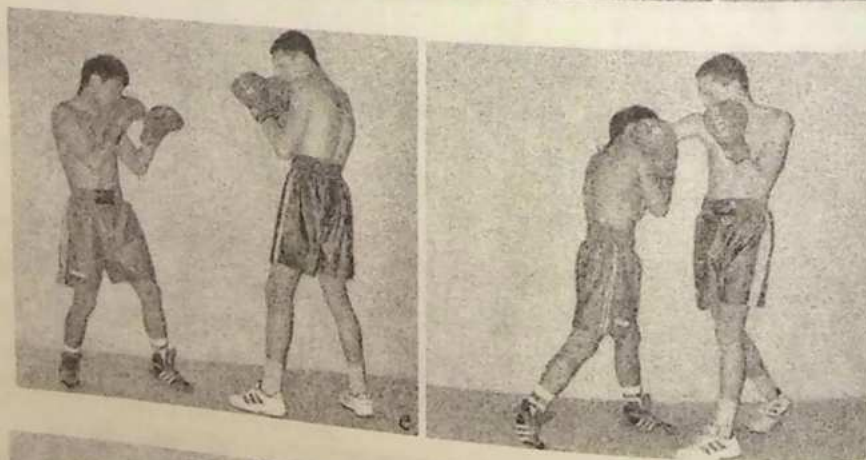
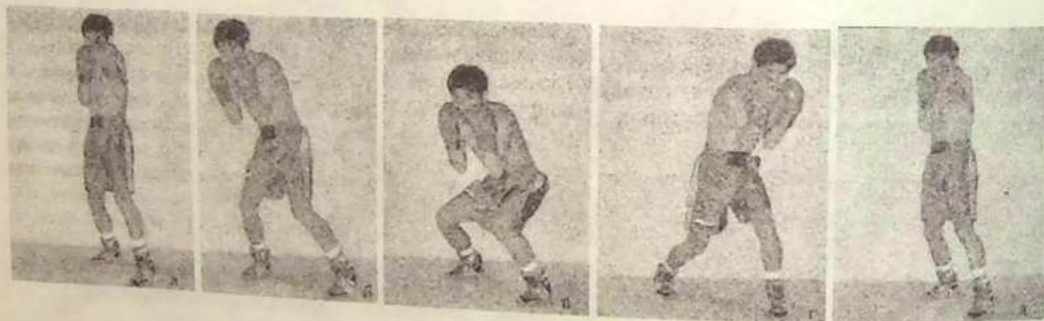
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, gavgdani bir oz, oldinga – chapga og'dirib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. So'ngra gavgdani og'irligini ikkala oyoqqa baravar taqsimlab, gavgda bilan pastga harakat qiling. Oyoqlarni to'g'rilab va gavgdani o'ngga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



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

Chapga 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, gavgdani chapga burgan holda yuqoriga siltab chiqarib, chapga sho'ng'ish bilan himoyalaniishni bajaring.



61-rasm. Chapga sho'ng'ish bilan himoyalaniish.

PASTDAN ZARBALAR VA ULARDAN HIMOYALANISHLAR

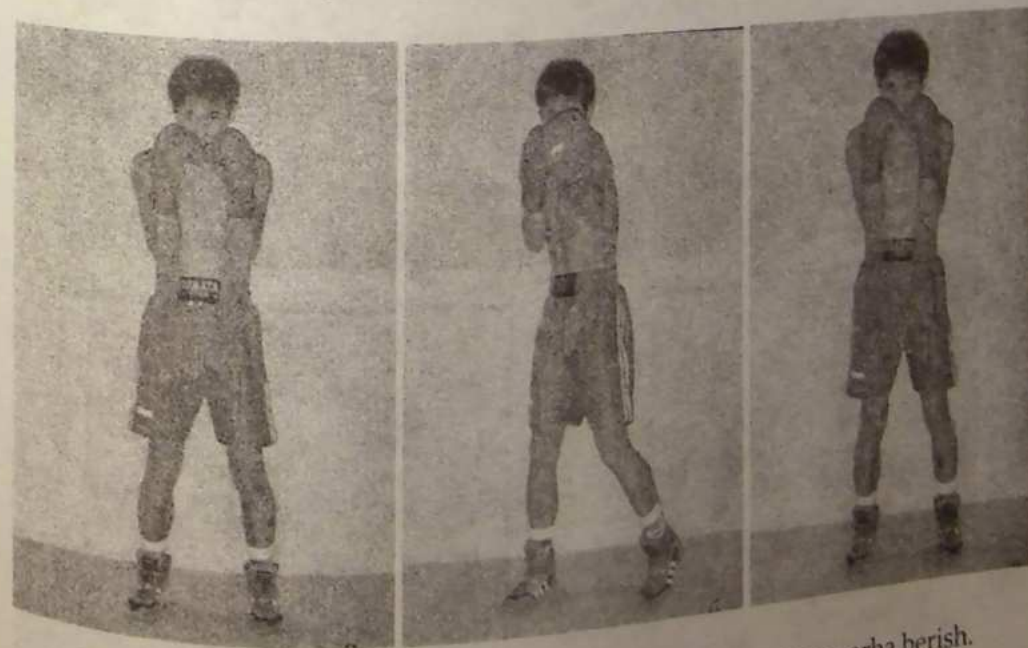
Pastdan zarbalar jangda asosan o'rta va yaqin masofalarda qo'llaniladi. Undan uzoq masofadagi hujumlarda faqat oldindan tayyorgarlik ko'rilgandan so'ng, shuningdek, agar raqib past tik turish holatida, foydalanish mumkin.

Pastdan zarbalar harakatlarning murakkab koordinatsiyasi bilan ajralib turadi, lekin bu zarbalarning texnika jihatdan turli - tumanligi ulardan yaqin masofadagi janglarda foydalanish imkonini beradi.

Chap qo'lda pastdan zarbalar

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

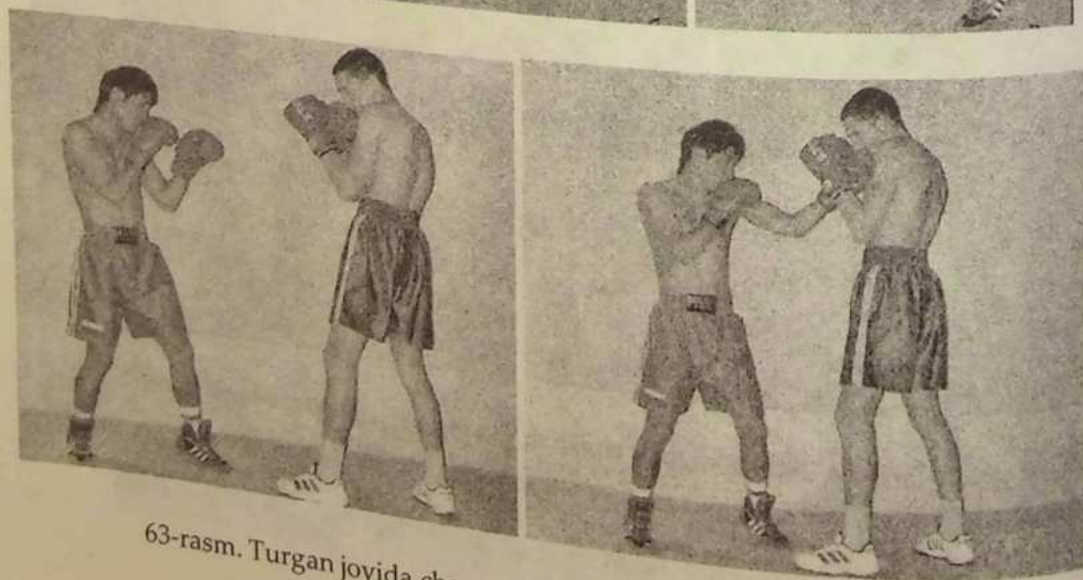
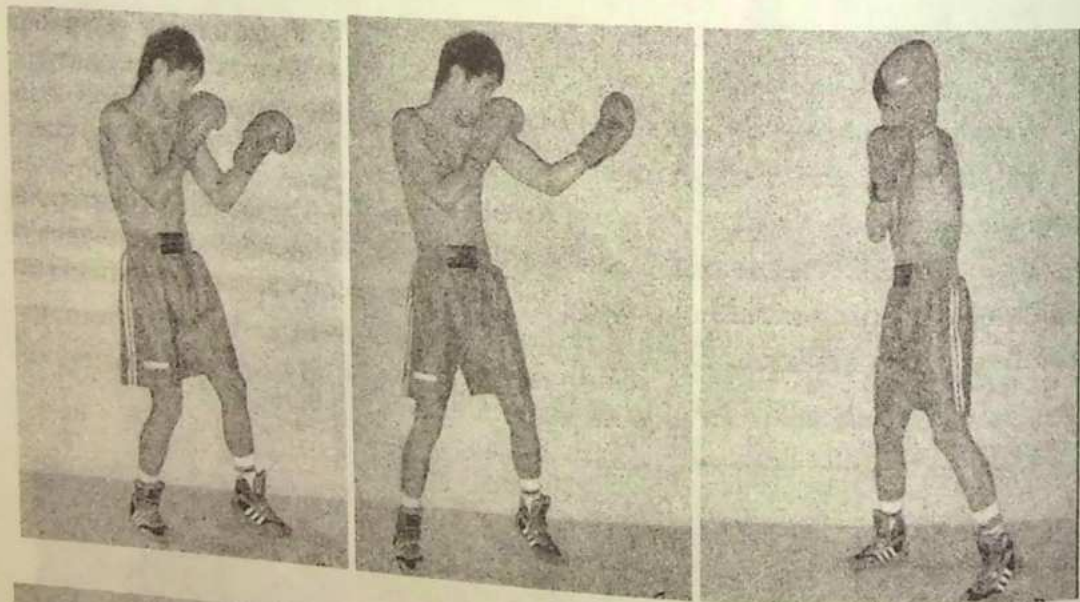
Bajarilish texnikasi: yuzma - yuz holatidan, gavgdani chapdan-o'ngga burib, bir vaqtning o'zida chap oyoq tovonida burilib, pastga bir oz engashib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarini yuqoriga qaratib, bir vaqtning o'zida oyoqlarni to'g'rilab, chap qo'lda pastdan-yuqoriga zarba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



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

Turgan joyida chap qo'lda boshga pastdan zarba berish.

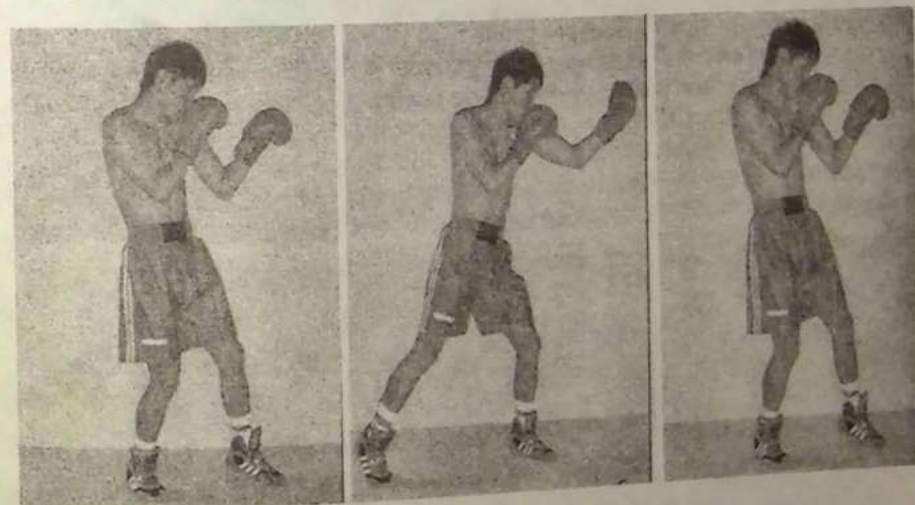
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavdani chapdan - o'ngga burib, o'ng oyoqda depsinish bilan pastga bir oz engashib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, bir vaqtning o'zida oyoqlarni to'g'rilab, chap qo'lda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



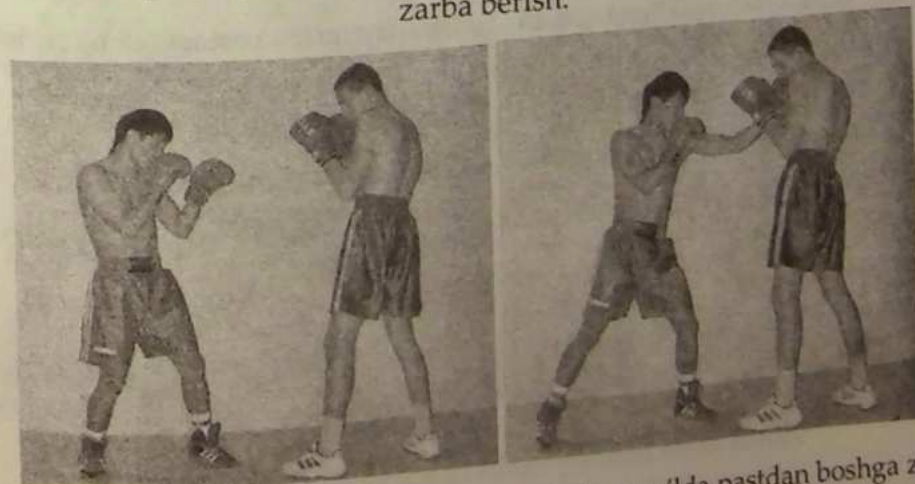
63-rasm. Turgan joyida chap qo'lda pastdan boshga zarba berish.

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

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida depsinib, tana og'irligi chap oyoqqa o'tkazgan holda, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlashni bajaring. Bir vaqtning o'zida, gavdani chapdan - o'ngga burib, bir oz yarim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarini yuqoriga qaratib, bir 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 traektoriyalari bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



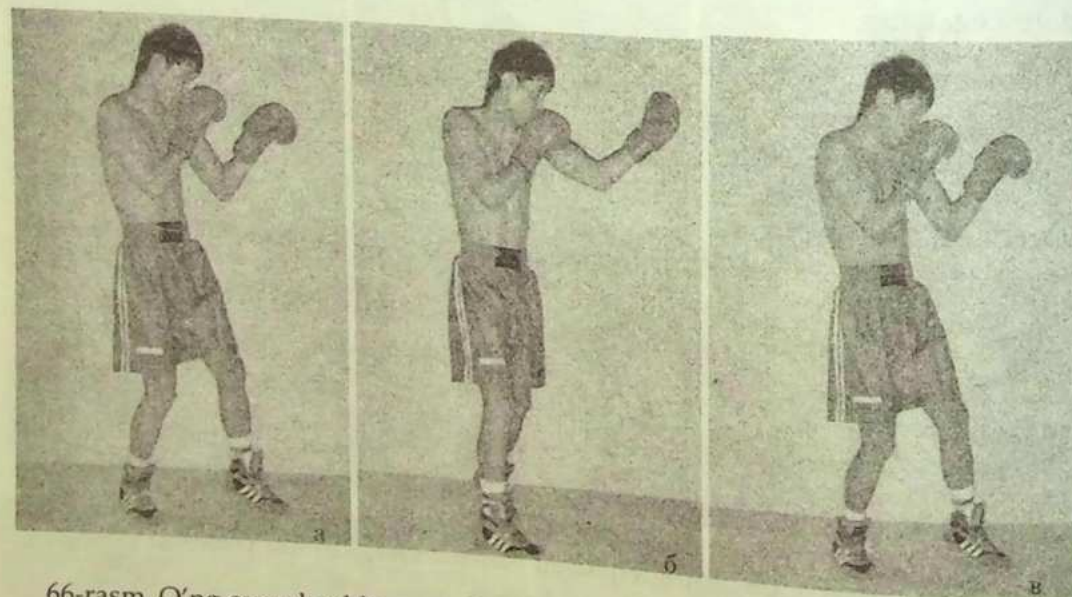
64-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo'lda pastdan boshga zarba berish.



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

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

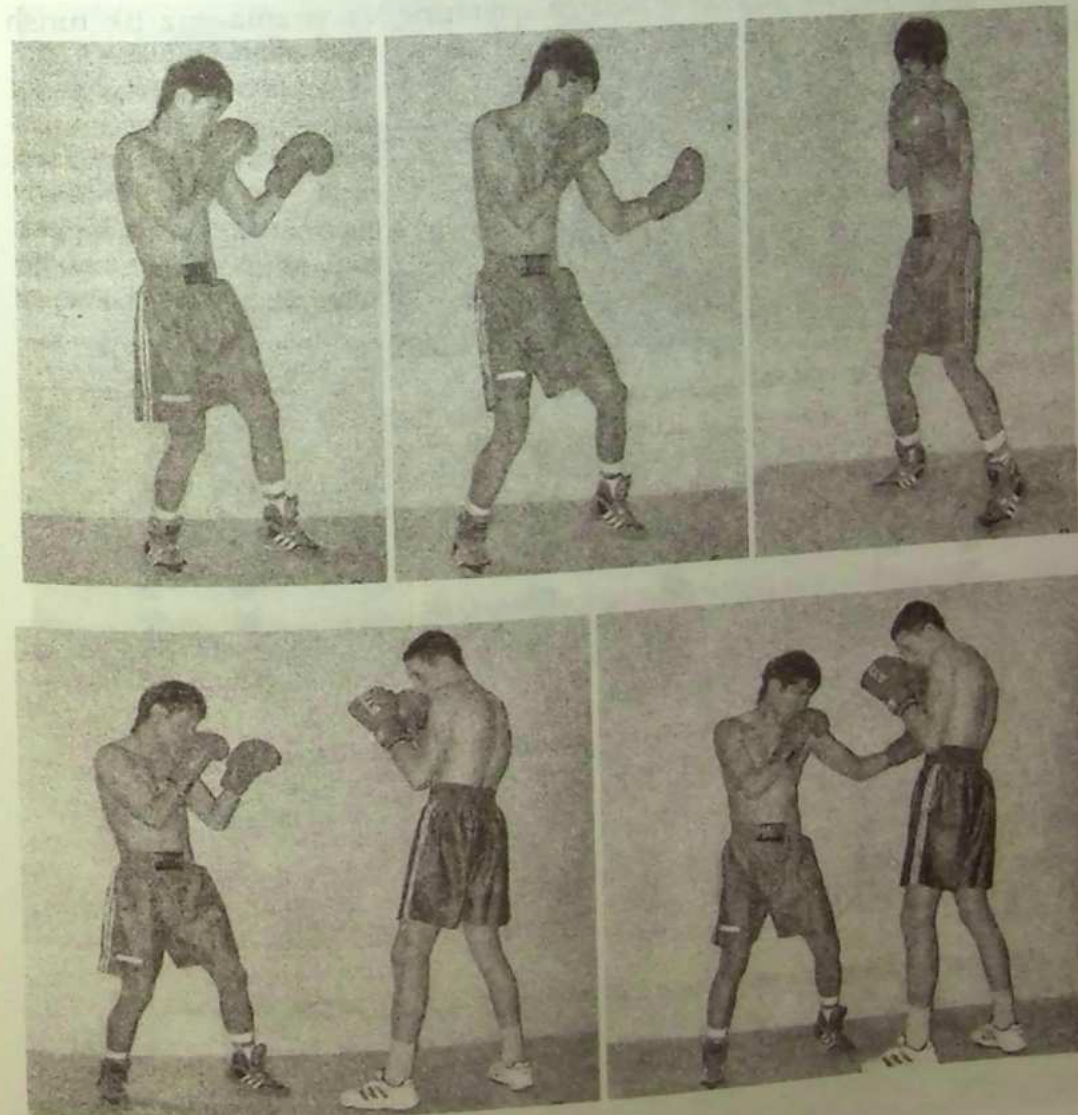
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan chap oyoq uchida deysinib, o'ng oyoqda oldinga-o'ngga kichik qadam tashlang. Bir vaqtning o'zida, gavgani chapdan-o'ngga burib va bir oz yarim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarini yuqoriga qaratib, bir vaqtning o'zida oyoqlarni to'g'rilab, chap qo'lda pastdan boshga zarba harakatini bajaring. O'ng qo'l boshni qarshilovchi zarbalardan himoya qiladi. Chap qo'lni zarba traektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



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

Chap qo'lda gavgdaga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgdani chapdan o'ngga burib, gavgda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavgdani o'ngga burib va bir oz yarim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, bir vaqtning o'zida oyoqlarni to'g'rilab, chap qo'lda pastdan zarba harakatini bajaring. O'ng qo'l boshni qarshilovchi zarbalardan himoya qiladi. Chap qo'lni zarba traektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.

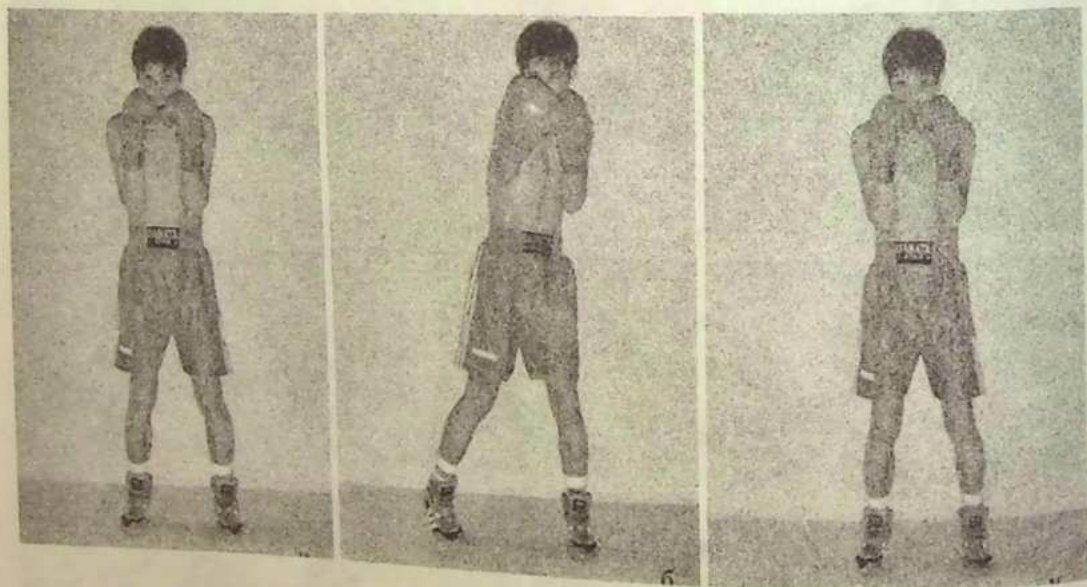


67-rasm. Chap qo'lda gavgdaga pastdan zarba berish.

O'NG QO'LDA PASTDAN ZARBALAR

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

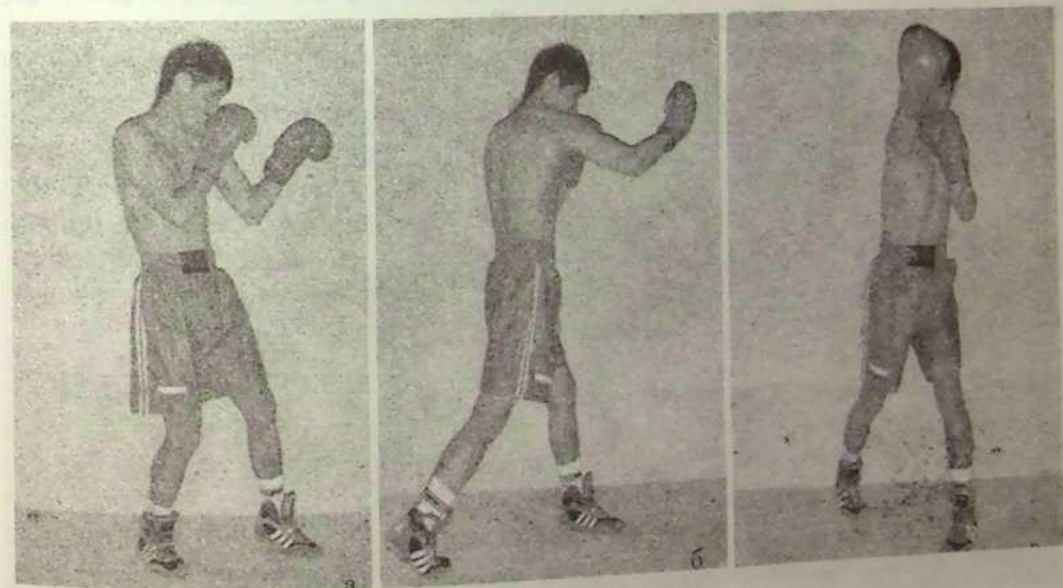
Bajarilish texnikasi: yuzma-yuz holatidan gavnani o'ngdan-chapga burib, bir vaqtning o'zida o'ng oyoq uchini burib, bir oz yarim o'tirib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, mushtni barmoqlarni yuqoriga qaratib, oyoqlarni to'g'rilab, o'ng qo'lda pastdan-yuqoriga zarba harakatini bajaring. Chap qo'l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



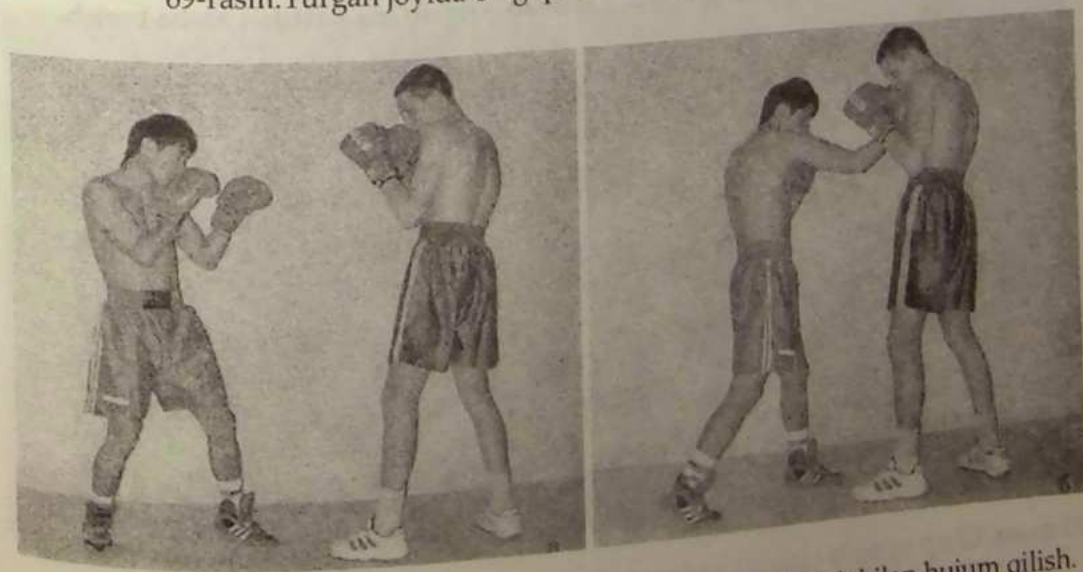
68-rasm. Yuzma-yuz holatidan o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

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

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavnani o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida o'ng oyoq uchini burib, bir oz yarim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba harakatini bajaring. Chap qo'l qarshilovchi zarbalardan boshni himoya qiladi. O'ng qo'lni zarba traektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



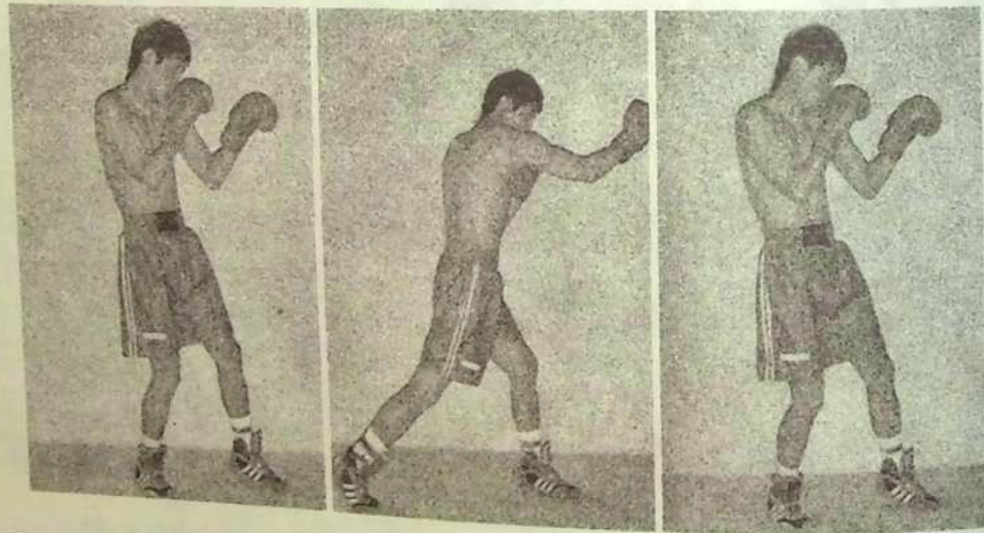
69-rasm. Turgan joyida o'ng qo'lda boshga pastda zarba berish.



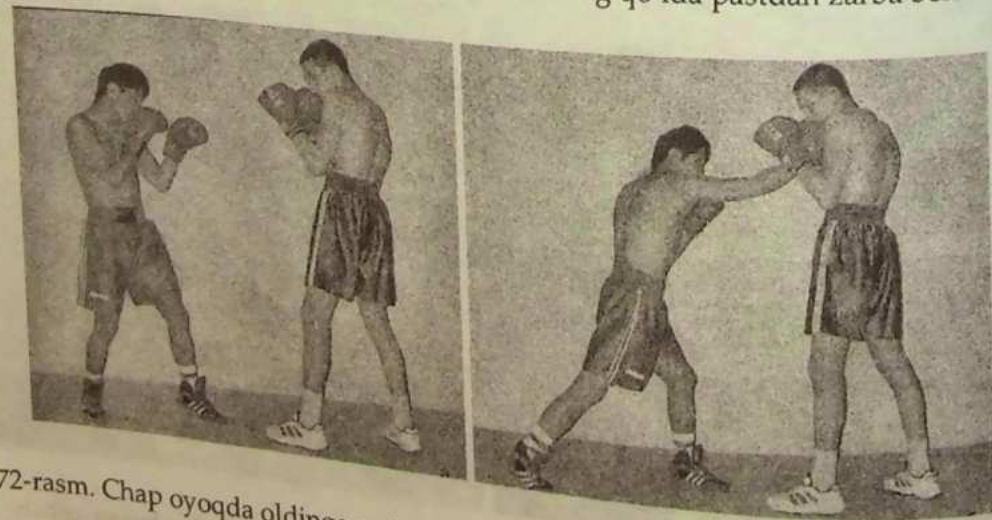
70-rasm. Turgan joyida o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan hujum qilish.

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

Bajarilish texnikasi: 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 gavgdani chapdan – o'ngga burib, bir oz yarim o'tirib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, oyoqlarni to'g'rilab, o'ng qo'lda pastdan yuqoriga zarba harakatini bajaring. Chap qo'l qarshilovchi zarbalardan boshni himoya qiladi. O'ng qo'l va chap oyoqni zarba traektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



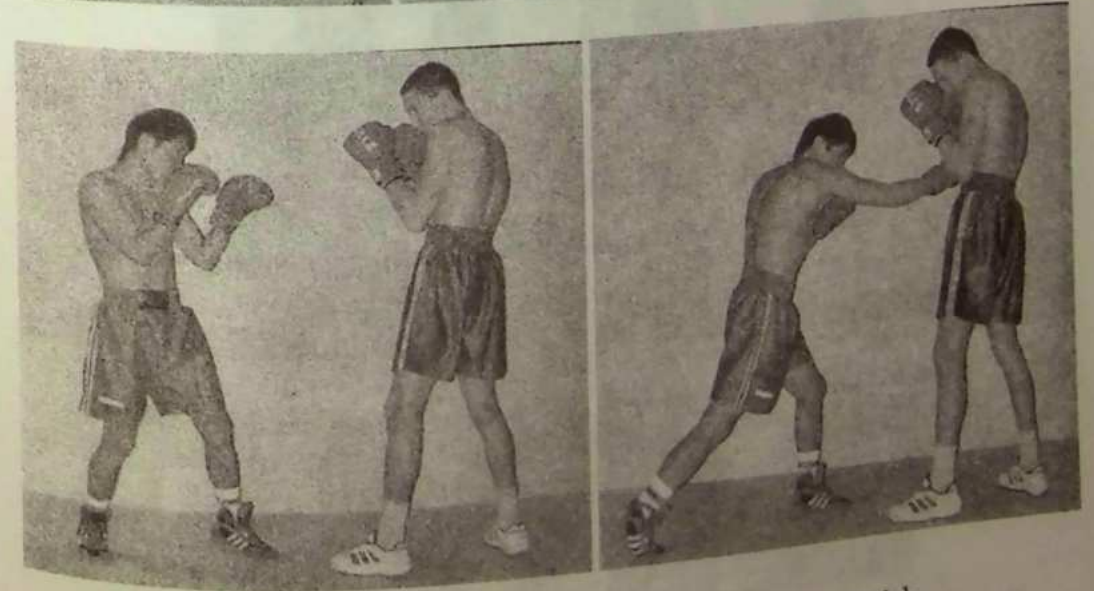
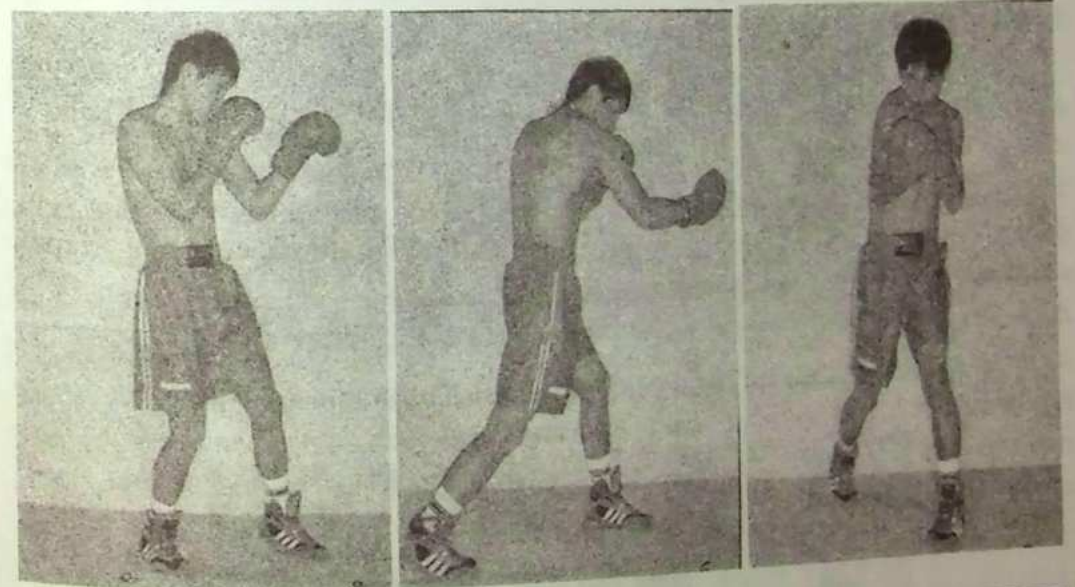
71-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda pastdan zarba berish.



72-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda pastdan zarba berish bilan hujum qilish.

O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

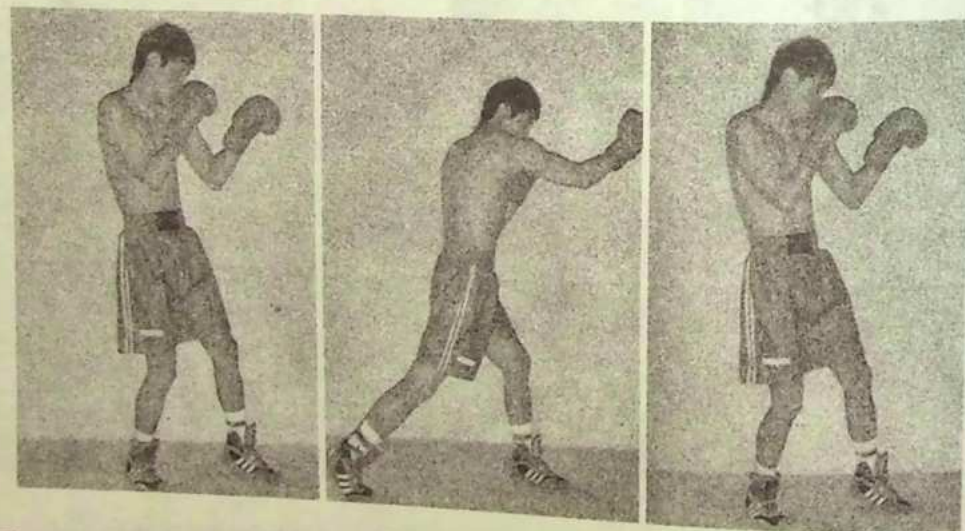
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgdani o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida o'ng oyoq uchini burib, bir oz yarim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, oyoqlarni to'g'rilab, o'ng qo'lda pastdan gavgdaga zarba harakatini bajaring. Chap qo'l qarshilovchi zarbalardan boshni himoya qiladi. O'ng qo'lni zarba traektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



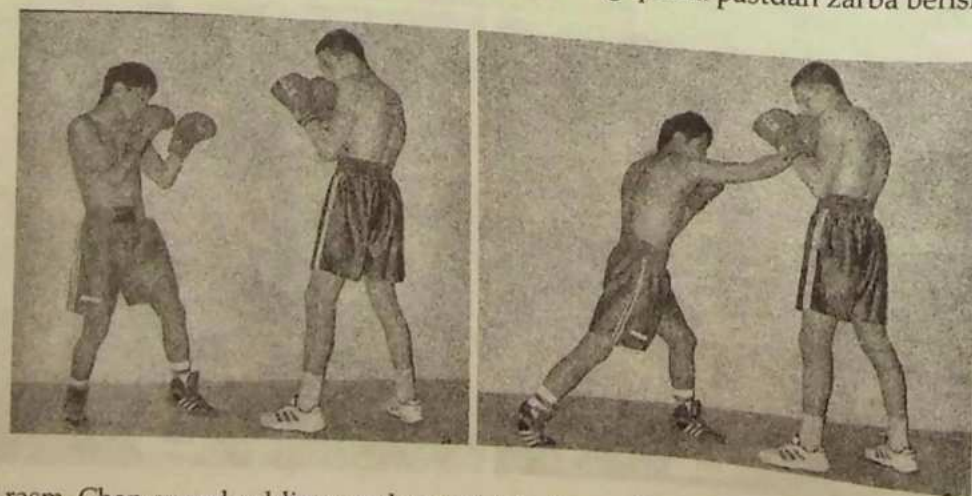
73-rasm. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

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 gavgdani chapdan – o'ngga burib, bir oz yarim o'tirib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, oyoqlarni to'g'rilab, o'ng qo'lda pastdan yuqoriga zarba harakatini bajaring. Chap qo'l qarshilovchi zarbalardan boshni himoya qiladi. O'ng qo'l va chap oyoqni zarba traektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



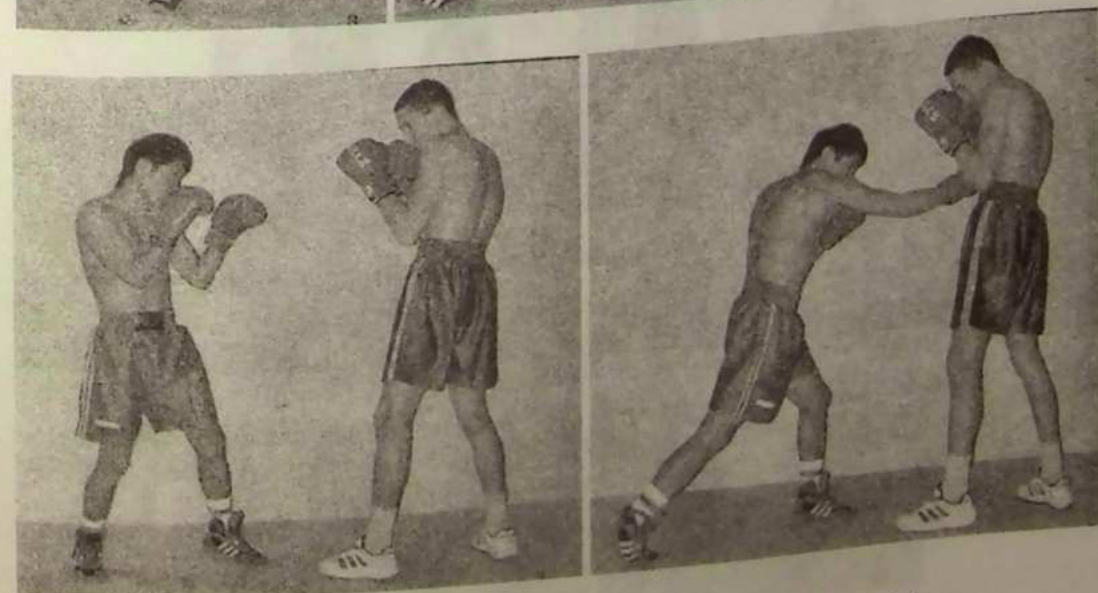
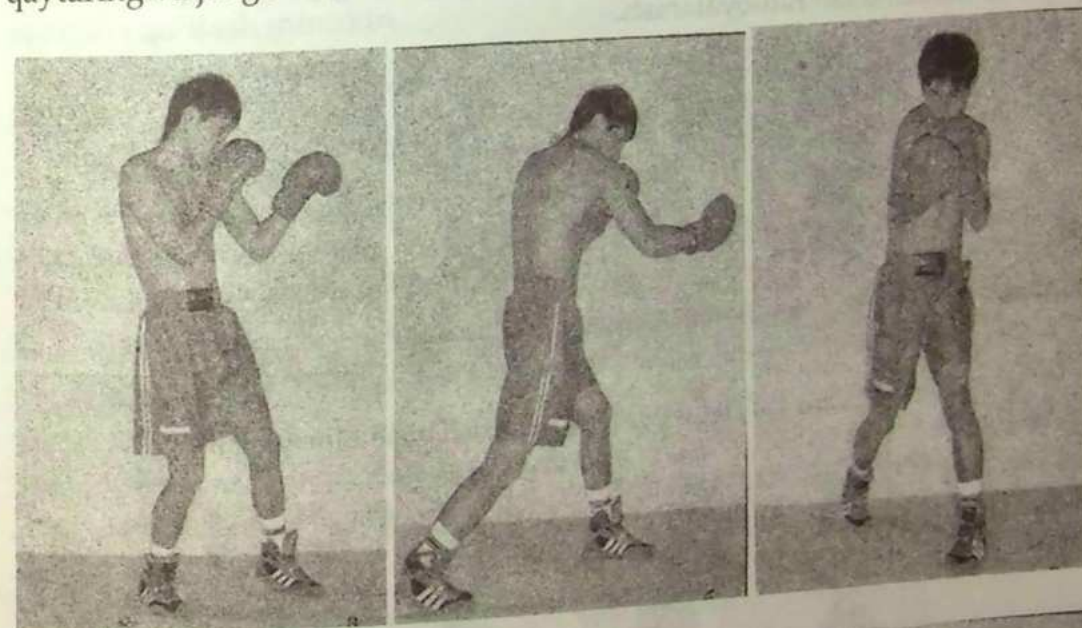
71-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda pastdan zarba berish.



72-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda pastdan zarba berish bilan hujum qilish.

O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgdani o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida o'ng oyoq uchini burib, bir oz yarim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, oyoqlarni to'g'rilab, o'ng qo'lda pastdan gavgdaga zarba harakatini bajaring. Chap qo'l qarshilovchi zarbalardan boshni himoya qiladi. O'ng qo'lni zarba traektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.

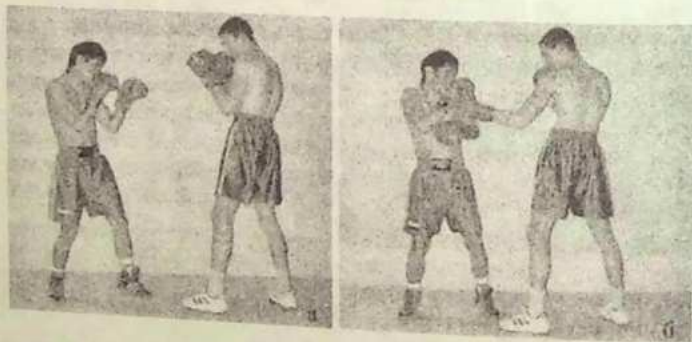


73-rasm. Chap qo'lda gavgdaga pastdan zarba berish.

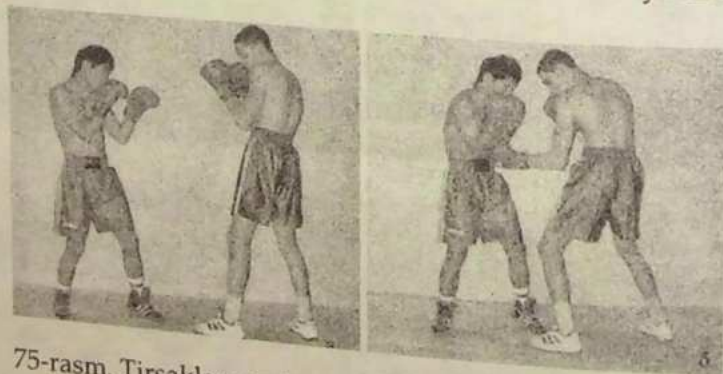
PASTDAN BERILADIGAN ZARBALARDAN HIMOYALANISHLAR

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

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



74-rasm. O'ng qo'l kafti yordamida to'sish bilan himoyalaniş.



75-rasm. Tirsaklar yordamida to'sish bilan himoyalaniş.



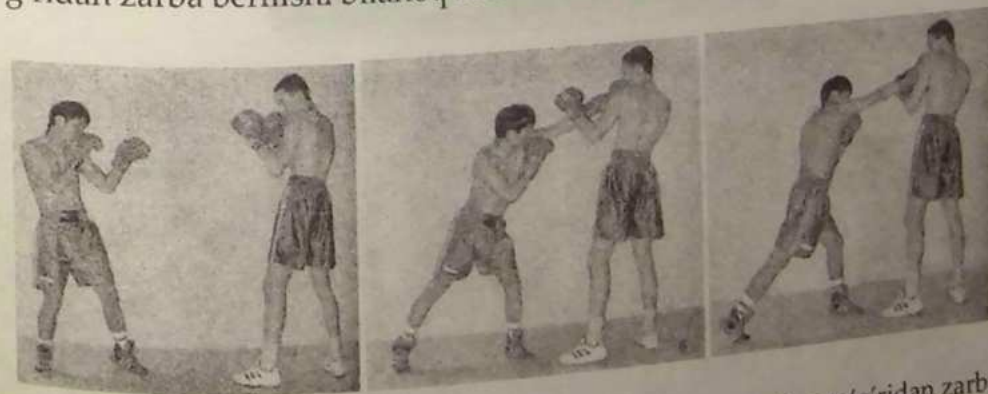
76-rasm. Urayotgan qo'lga o'ng yoki chap qo'l kaftni qo'yib to'xtatish bilan himoyalaniş.

TO'G'RIDAN IKKITALIK ZARBALAR KOMBINATSIYALARI

Boshga va gavgdaga to'g'ridan beriladigan zarbalar ikkitalik kombinatsiyalaridan asosan yaqin va o'rta masofalarda foydalaniladi. Chap va o'ng qo'lda to'g'ridan boshga beriladigan zarbalardan iborat kombinatsiyalar shartli ravishda "bir-ikki" deb ataladi. Ringdagi jang vaziyatiga va taktik vazifalarga qarab turli boshga va gavgdaga to'g'ridan beriladigan zarbalardan iborat turli xil kombinatsiyalarni hujum, qarshilovchi va javob zarbalari shaklida qo'llash mumkin.

Oldinga qadam tashlab chap va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar berish.

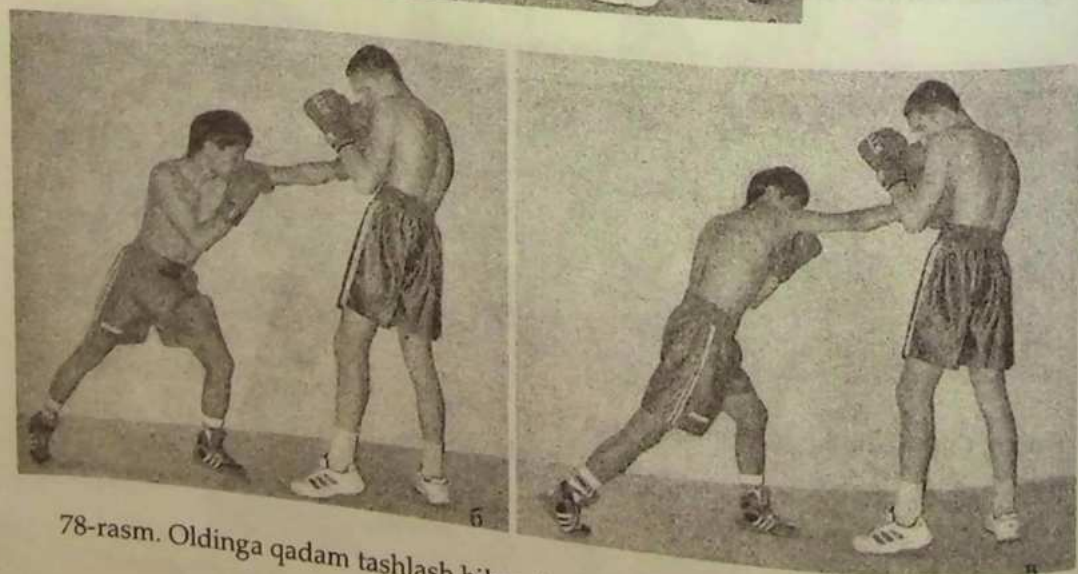
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazing, raqibgacha bo'lgan masofani tezyengib o'tib, oyoq uchida butun tovon bilan qadam tashlang. Bir vaqtning o'zida gavgdani chapdan-o'ngga burib, chap qo'lni keskin to'g'rilab zarba 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 holat egallanang.



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

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

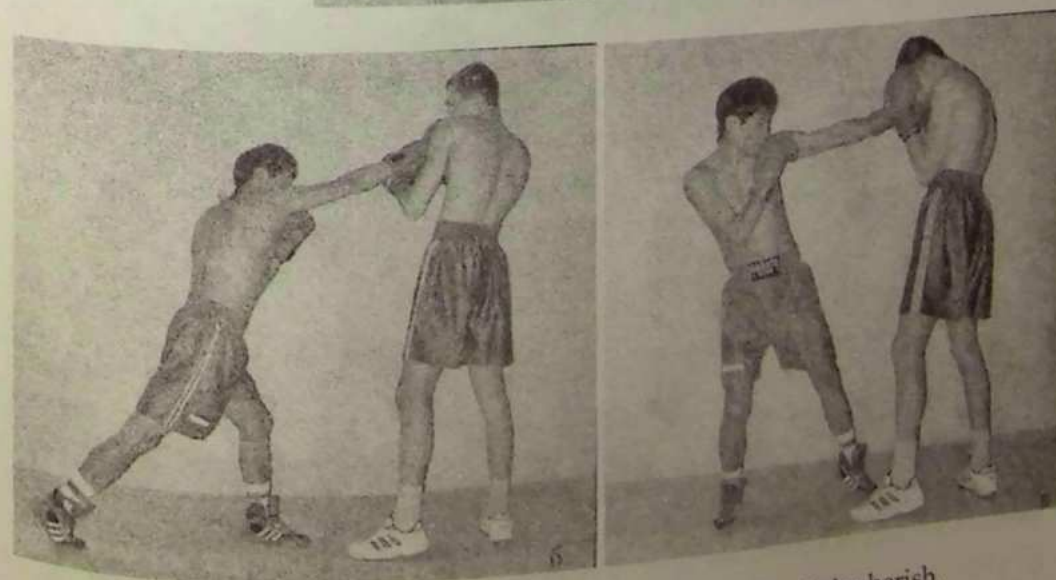
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga qadam tashlang va gavdani chapdan-o'ngga burib, oldinga-o'ngga engashib, chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba bering. Chap qo'l tirsagini 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.



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

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

Bajarilish texnikasi: chap qo'lda aldamchi harakat bajarilgach, o'ng va chap qo'lda boshga to'g'ridan ikkitalik zarba kombinatsiyasini muvoffaqiyatli o'tkazish mumkin. Uzoq masofadan turib bir vaqtning o'zida gavdani chapdan-o'ngga burib, chap oyoqda oldinga qadam tashlab va tana og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. So'ngra gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib va gavdani orqaga tortib, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Orqada turgan o'ng oyoqqa tana og'irligini o'tkazib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish raqibning javob zarbalariga qarshi qo'llaniladi.



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

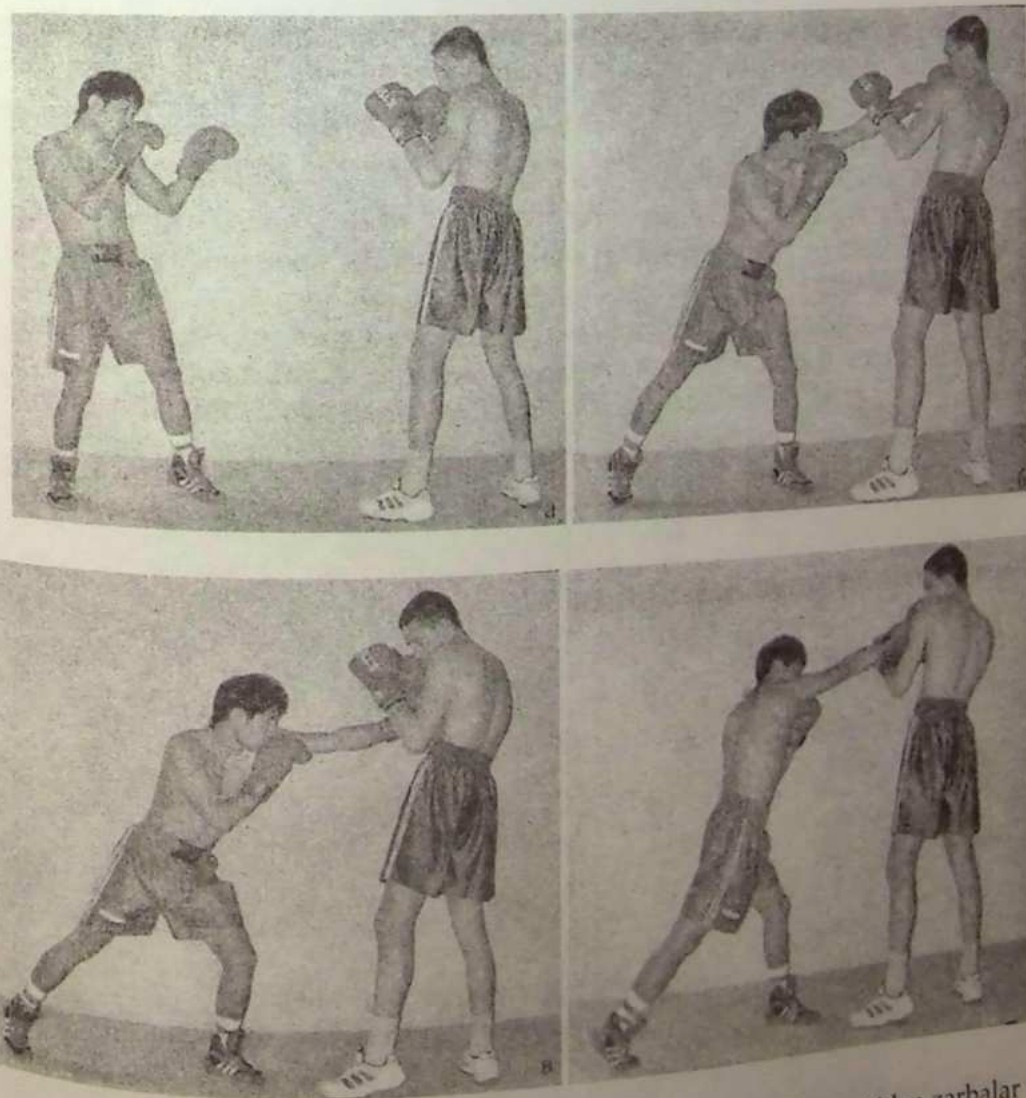
TO'G'RIDAN UCHTALIK ZARBALAR SERIYASI

Zarbalarni bir qolipda qo'llash mumkin emas, undan jangdagi Ma'lum bir jang masofasiga qarab texnik-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 tanaffuslan qilinadi. Masalan boshga uchtalik to'g'ridan zarbalar seriyasini "chapda - chapda - o'ngda" bajarish uchun "bir-bir-ikki" buyrug'i beriladi yoki xuddi shu seriya uchun; "bir... - bir-ikki" buyrug'i berilishi mumkin.

"Bir - bir - ikki" buyrug'ida barcha zarbalar bir xil tanaffusdan so'ng beriladi. "Bir-bir-ikki" buyrug'ida esa bir..." sanog'idan keyin, yani birinchi zarbadan so'ng kichik tanaffus qilinib, keyingi "bir-ikki" sanog'i tez aytiladi, yani "bir - ikki" zarbalari orasidagi tanaffuslar kam bo'ladi. O'rta masofadan turib beriladigan seriyalardagi zarbalar orasidagi tanaffuslar qisqaradi, chunki buyerda bokschilar orasidagi masofa ham kam bo'ladi. U yoki bu seriyadagi eng qisqa tanaffuslar yaqin masofadagi jangda bo'lishi mumkin. Lekin ba'zi ayrim hollarda tanaffuslar uzaytirilishi mumkin. Bu taktik vazifalarga va bokschilarning jismoniy sifatlariga bog'liq.

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

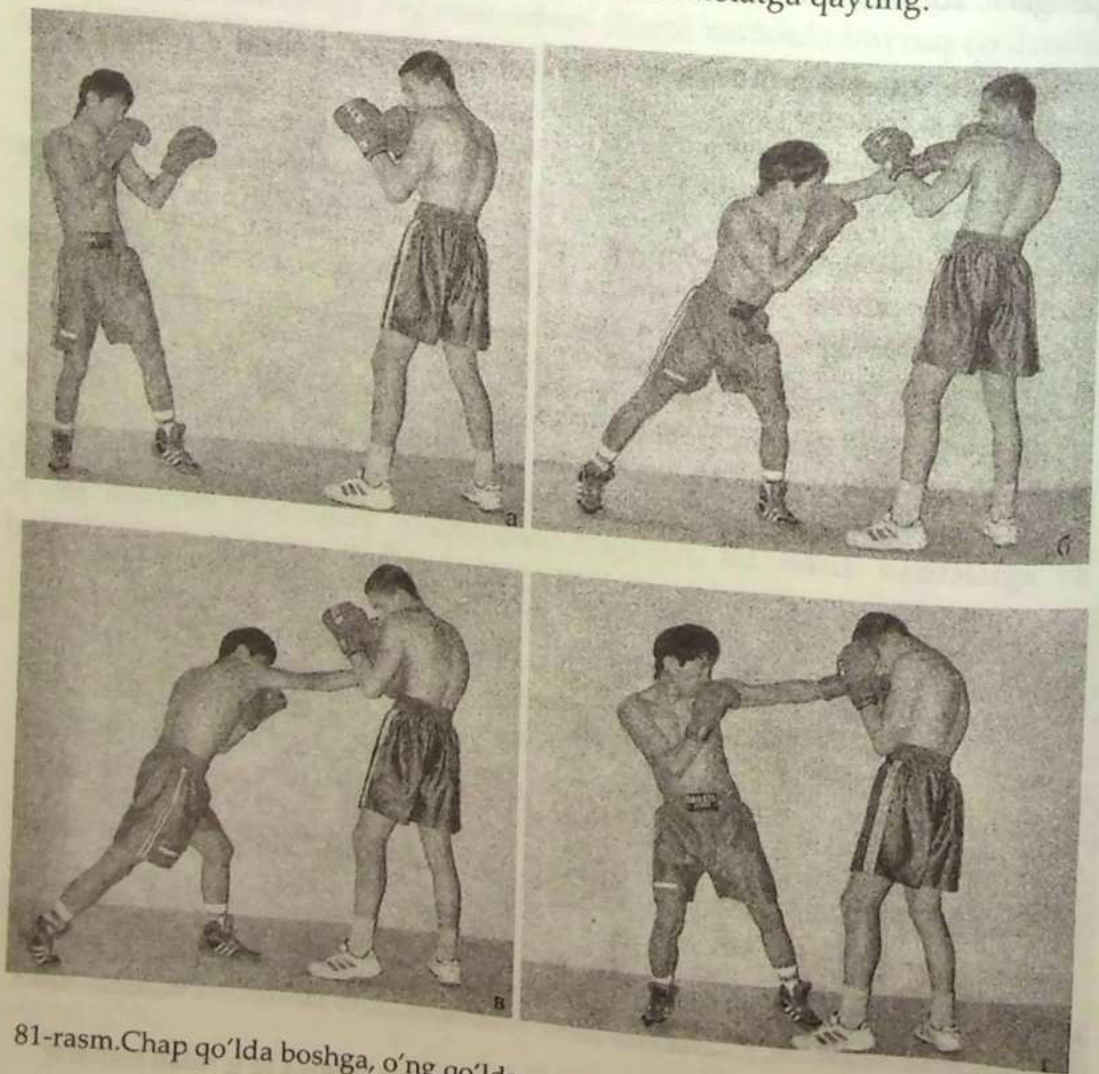
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda raqib boshiga to'g'ridan zarba bering. Chap qo'lni dastlabki holatga qaytarib, o'ng oyoqni chap oyoqqa qattiqroq tortib va bir vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga-chapga qadam tashlab, chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba bering. So'ngra tana og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Kombinatsiya bajarilgach, zudlik bilan dastlabki holatga qayting.



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

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



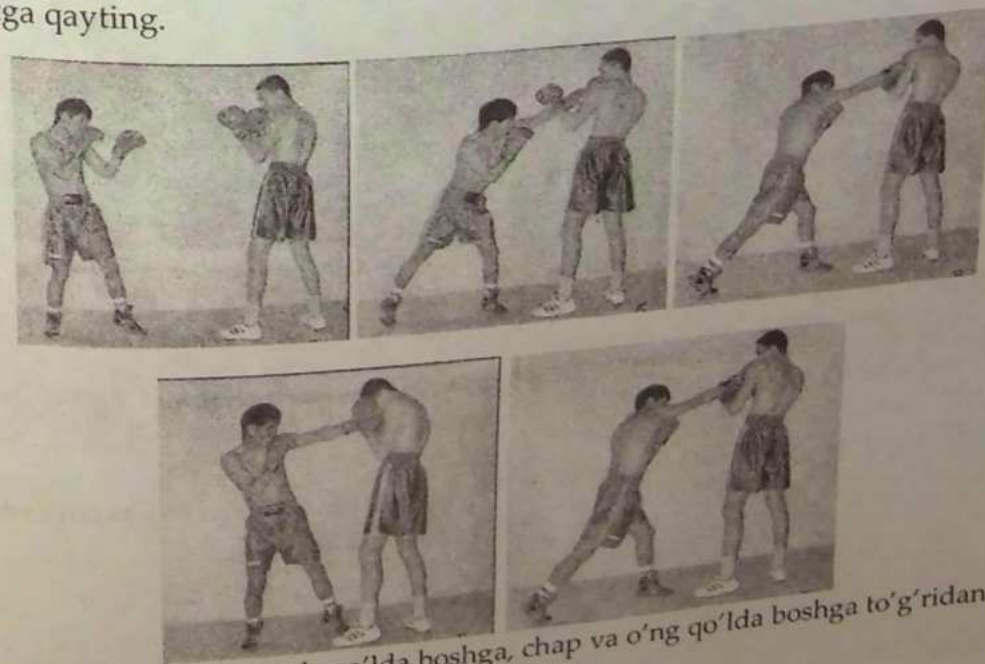
81-rasm. Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavgaga va chap qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar berish.

TO'G'RIDAN TO'RTTALIK ZARBALAR SERIYASI

To'rttali zarbalar seriyasini muvaffaqiyatli berish hujumning, kutilmaganda amalga oshirilishiga uning bajarilish tezligi, yaxlitligi va aniqligiga bog'liq bo'ladi. To'g'ridan beriladigan zarbalar seriyasi oldinga kichikroq qadam tashlash bilan bajariladi. To'g'ridan beriladigan zarbalar seriyasini bajarishda zarba berishdan bo'sh bo'lgan qo'l bilan boshni ehtiyotlashga har bir to'g'ridan berilgan zarbadan so'ng qo'lni juda qisqa yo'l bilan dastlabki holatga qaytarish lozim.

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

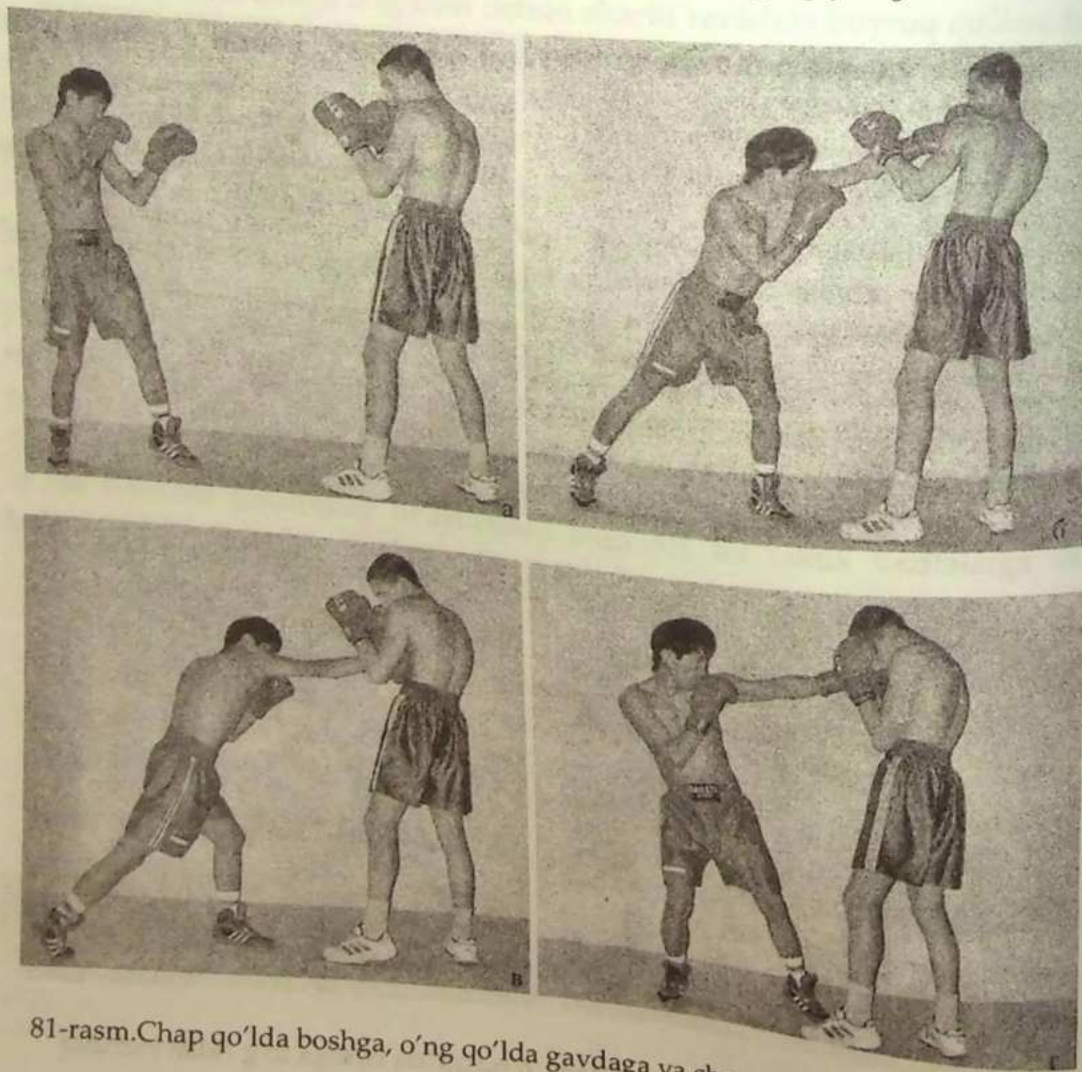
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda raqib boshiga to'g'ridan zarba bering. Zarbadan so'ng o'ng oyoqni chap oyoqqa qattiqroq torting va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Raqibning yaqinlashuvini bir oz kechiktirish va keyingi zarba uchun dastlabki holatni yaratish uchun zarba berilgach, chap qo'lni bir qancha vaqt cho'zilgan holda ushlab turing. So'ngra tana og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazing, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, dastlabki holatga qayting.



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

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

Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, raqib boshiga chap qo'lda to'g'ridan zarba bering. Zarbadan so'ng o'ng oyoqni chap oyoqqa qattiqroq tortib va oldinda turgan chap oyoqqa tana og'irligini o'tkazib, o'ng qo'lda raqib gavdasiga to'g'ridan zarba bering. So'ngra chap oyoqda deysinib, tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Kombinatsiya bajarilgach, zudlik bilan dastlabki holatga qayting.



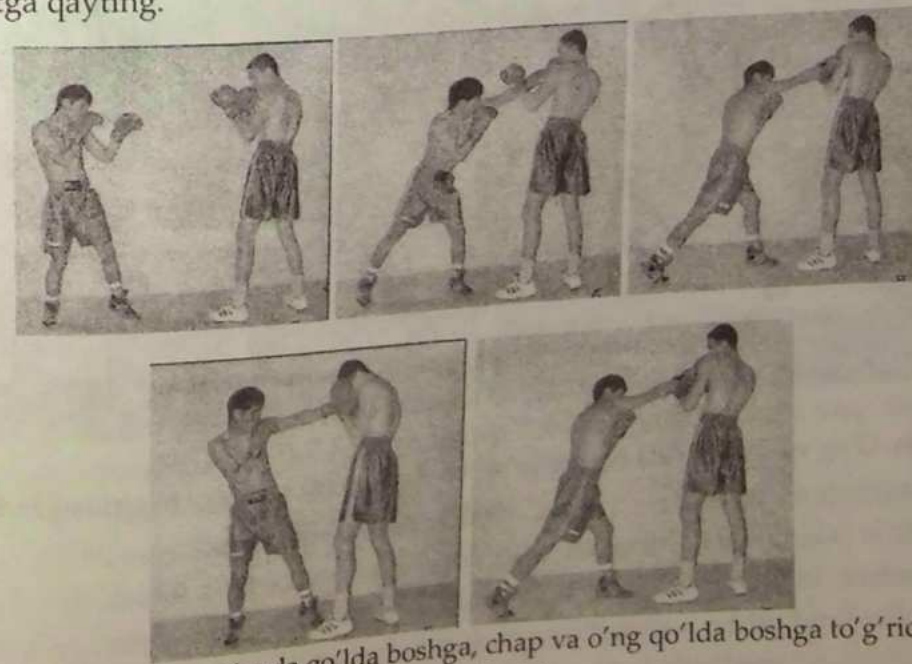
81-rasm. Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavdaga va chap qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar berish.

TO'G'RIDAN TO'RTTALIK ZARBALAR SERIYASI

To'rttali zarbalar seriyasini muvaffaqiyatli berish hujumning, kutilmaganda amalga oshirilishiga uning bajarilish tezligi, yaxlitligi va aniqligiga bog'liq bo'ladi. To'g'ridan beriladigan zarbalar seriyasi oldinga kichikroq qadam tashlash bilan bajariladi. To'g'ridan beriladigan zarbalar seriyasini bajarishda zarba berishdan bo'sh bo'lgan qo'l bilan boshni ehtiyotlashga har bir to'g'ridan berilgan zarbadan so'ng qo'lni juda qisqa yo'l bilan dastlabki holatga qaytarish lozim.

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

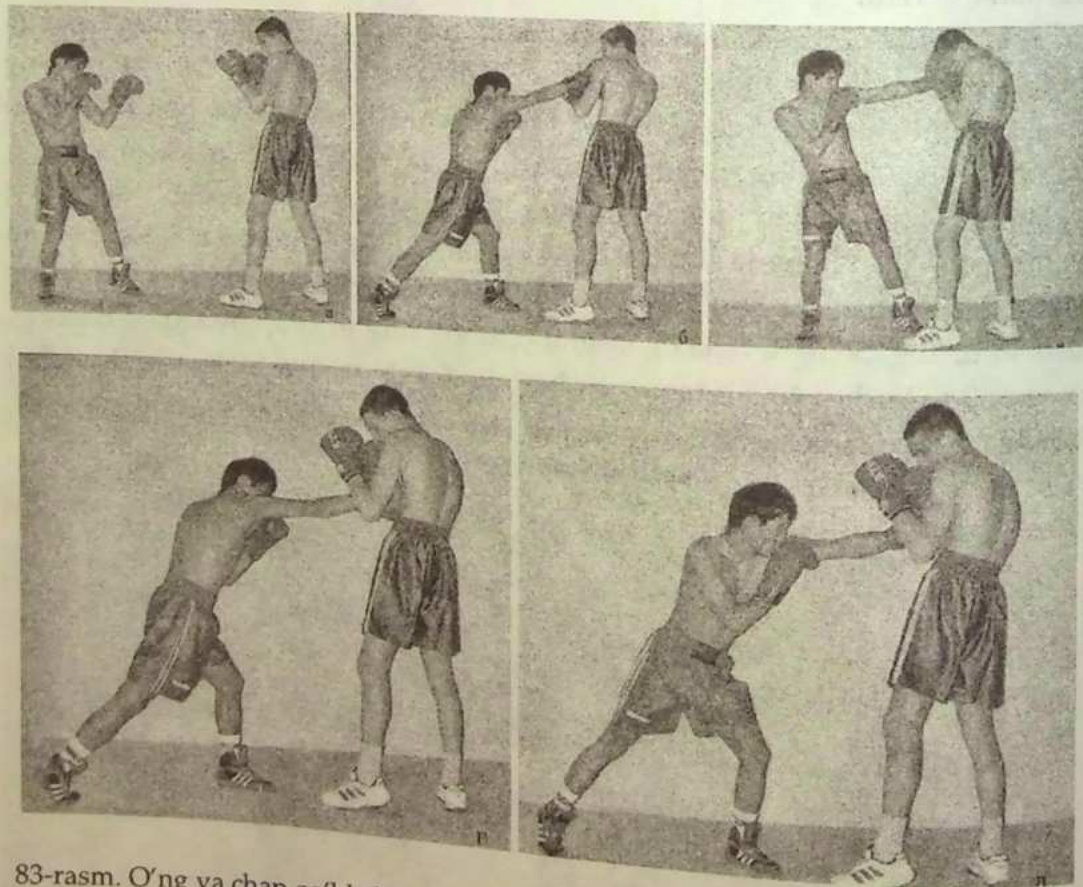
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda raqib boshiga to'g'ridan zarba bering. Zarbadan so'ng o'ng oyoqni chap oyoqqa qattiqroq torting va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Raqibning yaqinlashuvini bir oz kechiktirish va keyingi zarba uchun dastlabki holatni yaratish uchun zarba berilgach, chap qo'lni bir qancha vaqt cho'zilgan holda ushlab turing. So'ngra tana og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazing, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, dastlabki holatga qayting.



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

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



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

HIMOYA VA HUJUM USULLARINING UYG'UNLASHUVI – JAVOB QARSHI ZARBA

Jang o'zining tuzilishiga ko'ra hujum va himoya harakatlarining to'xtovsiz almashib turishi bilan tavsiflanadi. Demak, jang olib borish jarayoni – bu boksning hujumdan himoyaga, himoyadan hujumga o'tish holatlarining almashib turishidir. Jangda "sof" hujum (himoyalansiz) yoki "sof" himoya (hujum elementlarisiz) holatlari nisbatan kam uchraydi, faqat bitta bokschi yaqqol ustunlikka ega bo'lgan vaziyatlarda bu holat kuzatilishi mumkin. Odatda bokschi himoyalansizga tayyor turishi shart (masalan, raqibning qarshi zarbalarida). Ayniqsa, bu himoya harakatlariga taalluqlidir. Unda jang paytida bokschi: a) ishonchli va samarali himoyalansiz (shu maqsadda oddiy himoyalansizning har xil uslublari va ularning kombinatsiyalashgan hamda murakkab himoyalansizlardagi uyg'unlashuvdan foydalaniladi); b) himoyadan hujumga tez o'tish uchun qulay sharoitlardan foydalanishi lozim (bunda javob zarbalari keng qo'llaniladi).

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

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

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

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

4. Himoyalansizdan keyingi boshlang'ich zarba va hujumga o'tish paytidagi hamma keyingi zarbalarni ular bajarilish davomida ehtiyotlash choralari bilan amalga oshirish lozim, yani raqibning qarshi zarbalaridan o'zini himoyalash joiz. Himoyadan hujumga o'tishda – oddiy himoyalansizlar va bittalik zarbalarning uyg'unlashuvi 10-jadvalda keltirilgan.

Himoyadan hujumga o'tishda – oddiy himoyalalanishlar va bittalik zarbalarining uyg'unlashuvi

Himoyalalanishdan so'ng		To'g'ridan		Yondan		Pastdan	
		o'ngda	chapda	o'ngda	chapda	o'ngda	chapda
Himoyalalanish usullari, hujum zarbalari usullari va variantlari	Qarshi zarbalar	panjani elkani bilakni					
		kaft bilan tashqariga kaft bilan ichkariga bilak bilan tashqariga bilak bilan ichkariga					
		kaft bilan bilak bilan					
		o'ngga chapga orqaga					
Gavda bilan	To'sish						
	Qaytarish						
Oyoqlar yordamida	Blok						
	Og'ish						
Oyoqlar yordamida	Sho'ng'ish						
	Orqaga chekinish						

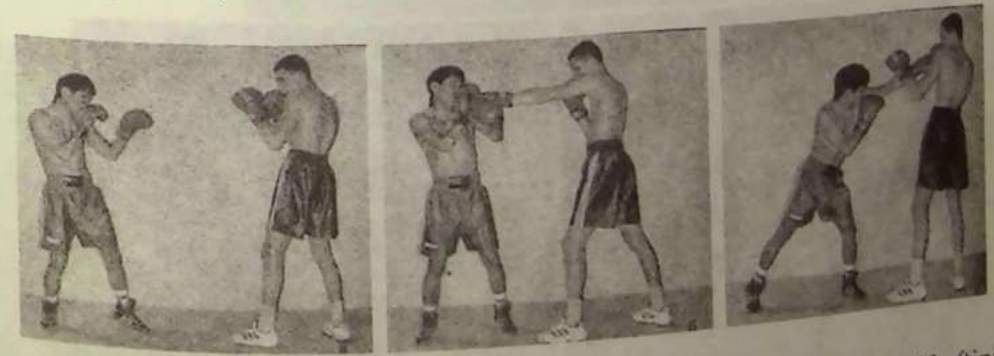
Eslatma: Himoyalalanish paytida zarba himoyalalanish harakatarini amalga oshirayotgan boshqa qo'l bilan berilishi mumkin.

Ushbu jadvalda kombinatsiyalashgan yoki murakkab himoyalalanishda qo'llanilgan oxirgi himoya uslubining takroriy, qo'shaloq va seriyali takrorlanishida qo'llanilgan hujumning boshlang'ich zarbasi bilan mumkin bo'lgan uyg'unlashuvi ko'rib chiqiladi. Shu bilan birga jadvalda takroriy, juft yoki seriyali hujumda qo'llanilgan oxirgi hujum uslubining kombinatsiyalashgan yoki murakkab himoyalalanish shaklida qo'llaniladigan boshlang'ich himoyalalanish uslubi bilan mumkin bo'lgan uyg'unlashuvi, yani hujumdan himoyaga o'tishda mumkin bo'lgan zarbalar va himoyalalanishlar uyg'unlashuvi belgilab beriladi.

TO'G'RIDAN QARSHI HUJUMLAR ZARBALARI

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'l kaftini to'siq qilib qo'yish bilan himoyalalanish va chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

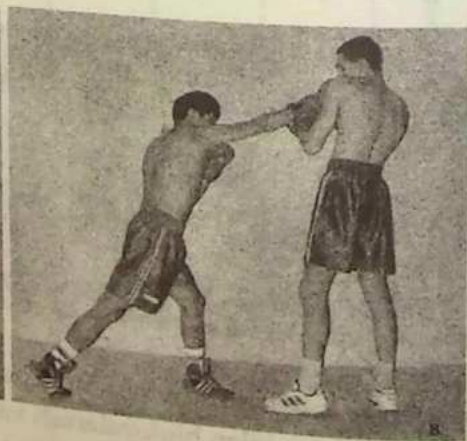
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoq uchida depsinib gavgani bir oz orqaga og'dirib, tana og'irligini orqada turgan oyoqqa o'tkazib va o'ng qo'l kaftini raqib zarbasi ostiga qo'yish bilan himoyalalanishni bajaring. Zarba kaftga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



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

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l kaftni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

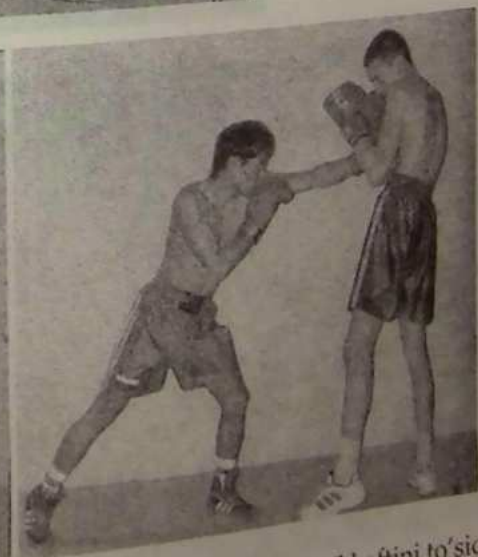
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoq uchida depsinish bilan gavgani bir oz orqaga og'dirib va o'ng qo'l kaftini raqib zarbasi ostiga qo'yish bilan himoyalanish harakatini bajaring. Zarba kaftga qattiq tegishi bilanoq, o'ng oyoq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



85-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l kaftni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'l kaftini to'siq qilib qo'yib himoyalanish va chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

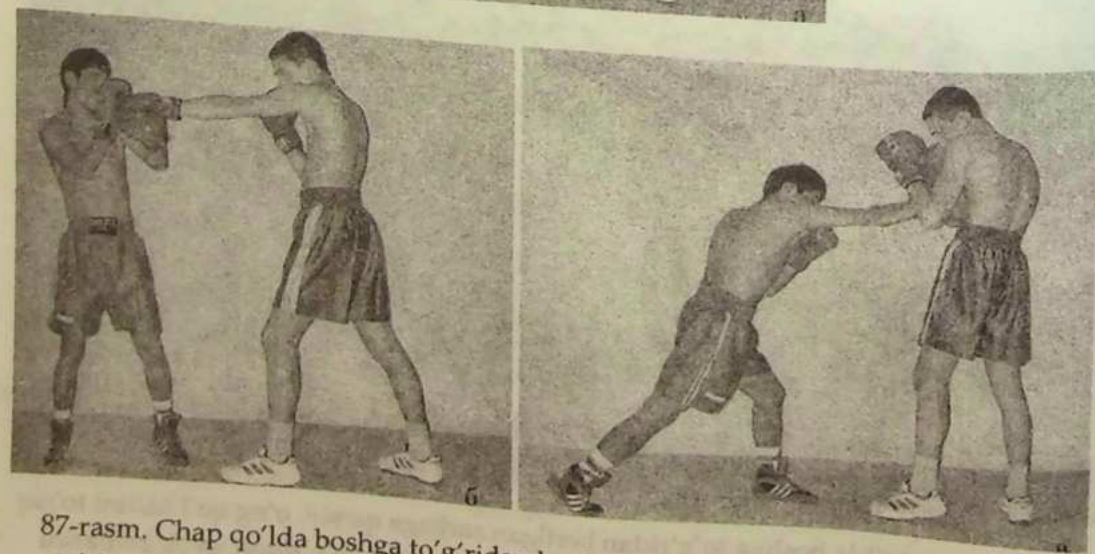
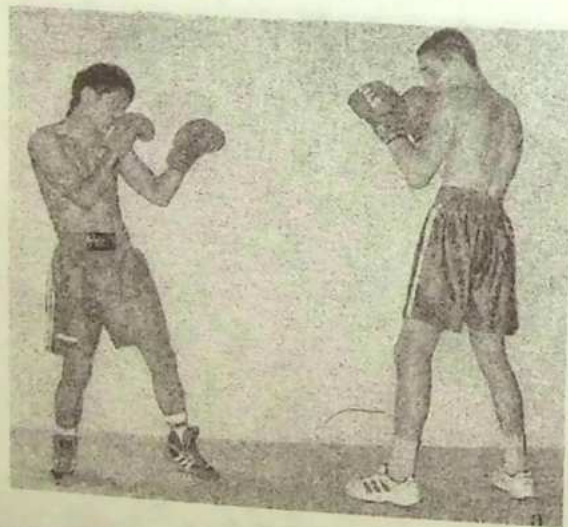
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoq uchida depsinib, gavgdani bir oz orqaga og'dirib, tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'l kaftini raqib zarbasi ostiga qo'yish bilan himoyalanish harakatini bajaring.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



86-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kaftini to'siq qilib qo'yish bilan himoyalanish va chap qo'lda 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.

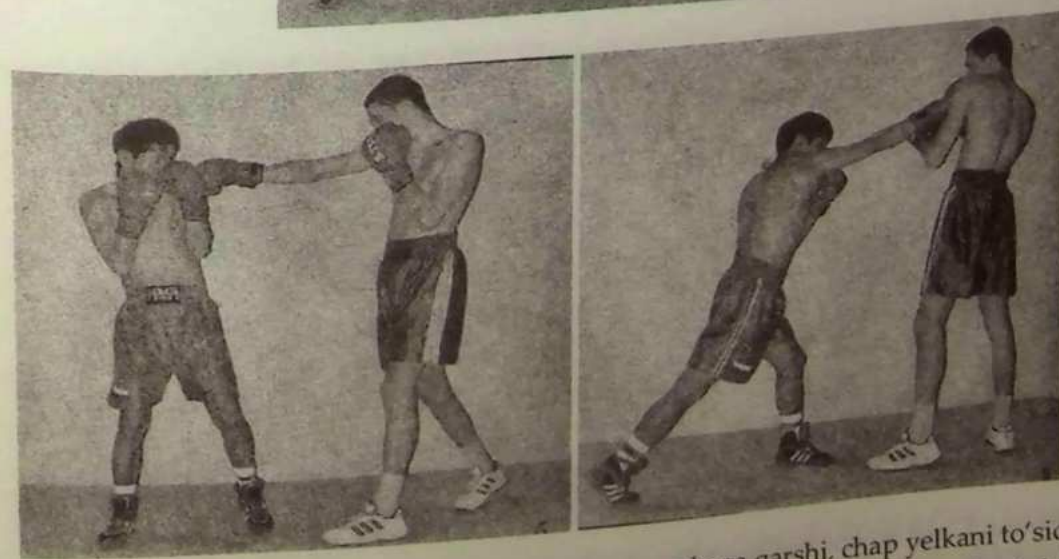
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoq uchida depsinib, gavgdani bir oz orqaga og'dirib, tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'l kaftini raqib zarbasi ostiga qo'yish bilan himoyalaniishni harakatini bajaring.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



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

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

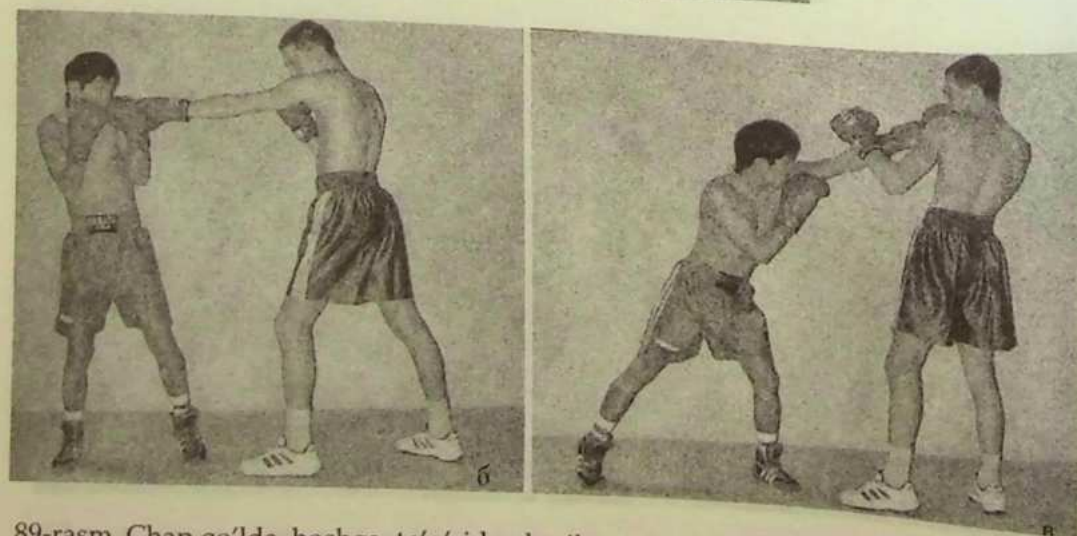
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda, boshga, to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavgdani chapdan-o'ngga burib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, iyakni o'ng qo'l kafti bilan himoyalab, raqib zarbasiga chap yelkani qo'yib, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniishni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



88-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilagan zarbaga qarshi, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan 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 himoyalanish va chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

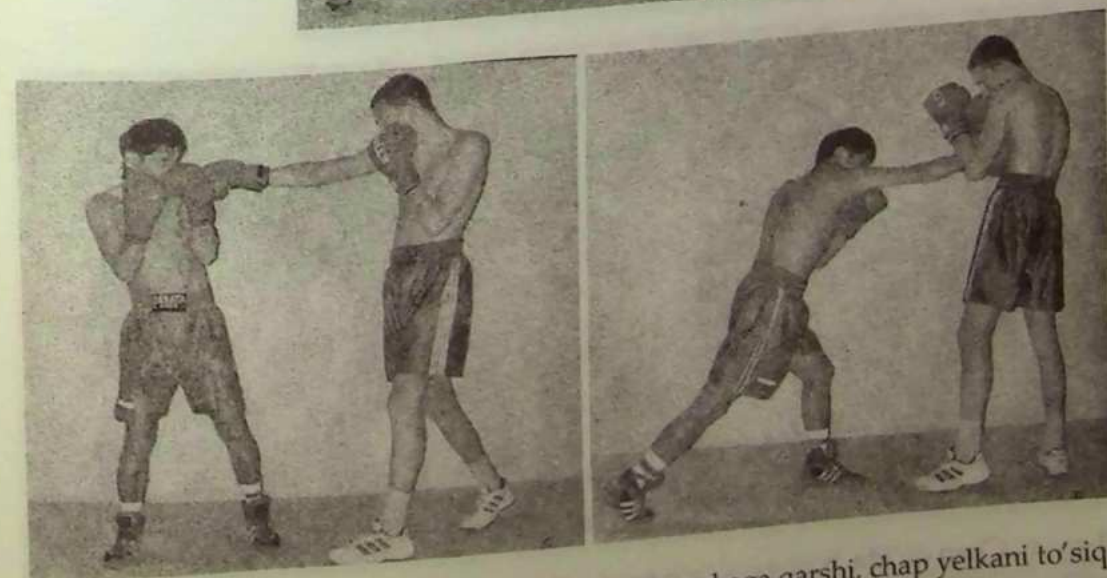
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda, boshga, to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavgani chapdan-o'ngga burib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, iyakni o'ng qo'l kafti bilan himoyalab, raqib zarbasiga chap yelkani qo'yib, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalanishni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



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

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

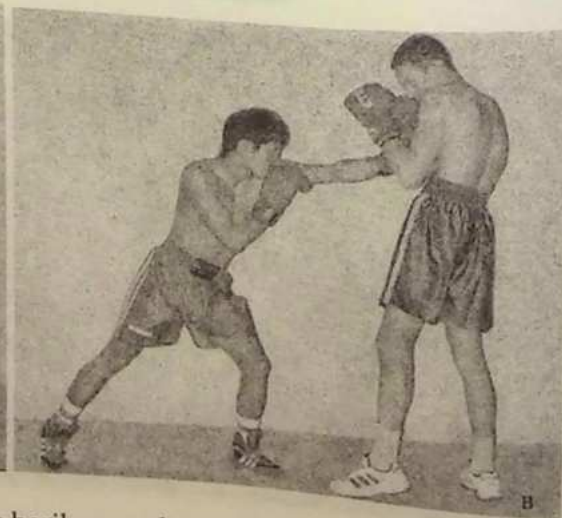
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda gavgani chapdan-o'ngga burib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, iyakni o'ng qo'l kafti bilan himoyalab, raqib zarbasiga chap yelkani qo'yib, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalanishni bajaring.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



90-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavgaga 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.

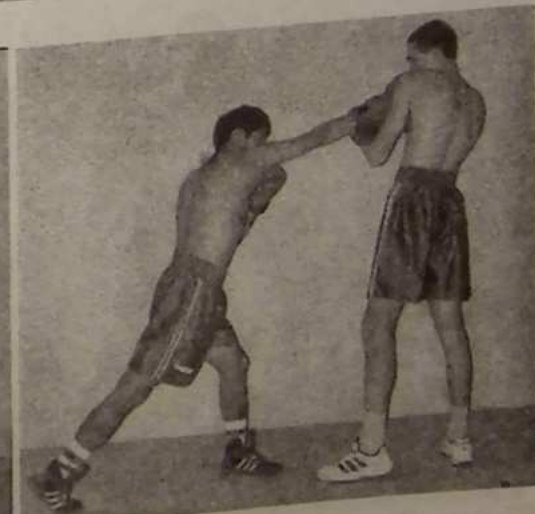
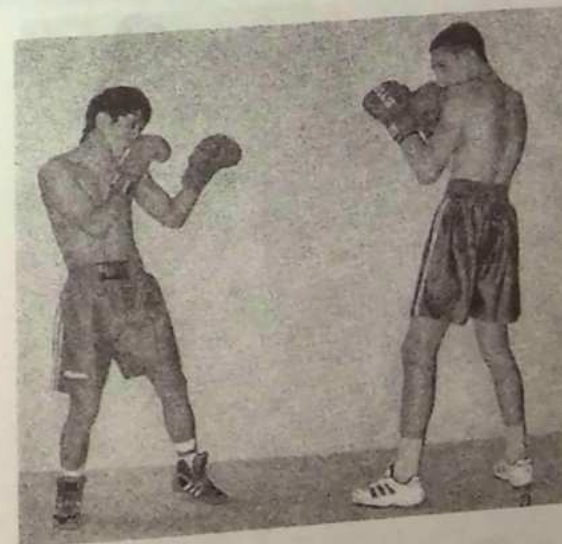
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavgdani chapdan-o'ngga burib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, iyakni o'ng qo'l kafti bilan himoyalab, raqib zarbasiga chap yelkani qo'yib, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniishni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



91-rasm. Chap qo'lda, boshga, to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan 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.

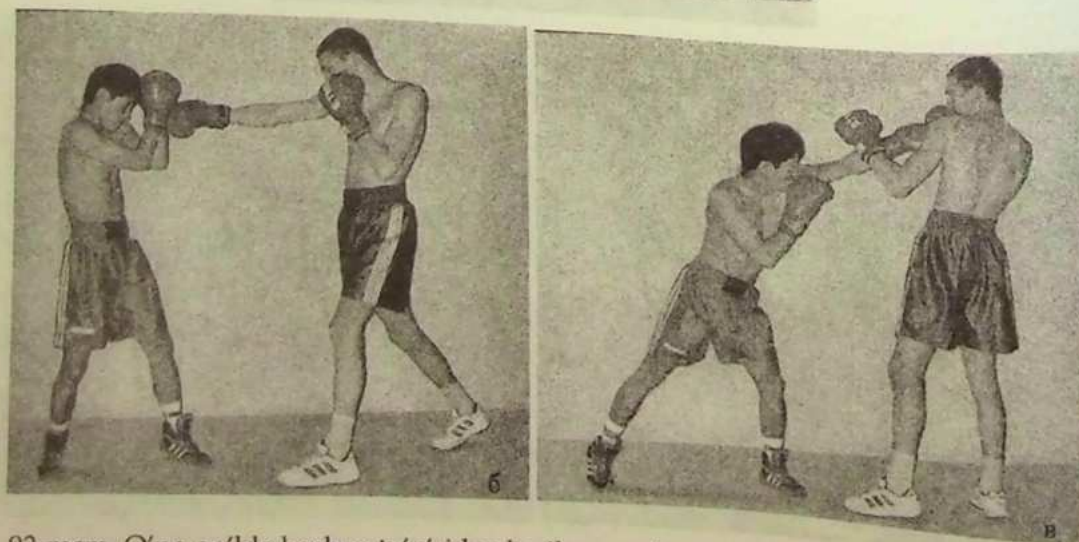
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoq uchida depsinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, raqib zarbasiga ikkala qo'l bilaklarini qo'yib, bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniishni bajaring. Zarba bilaklarga qattiq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



92-rasm. Chap qo'lda, boshga, to'g'ridan beriladigan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan 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.

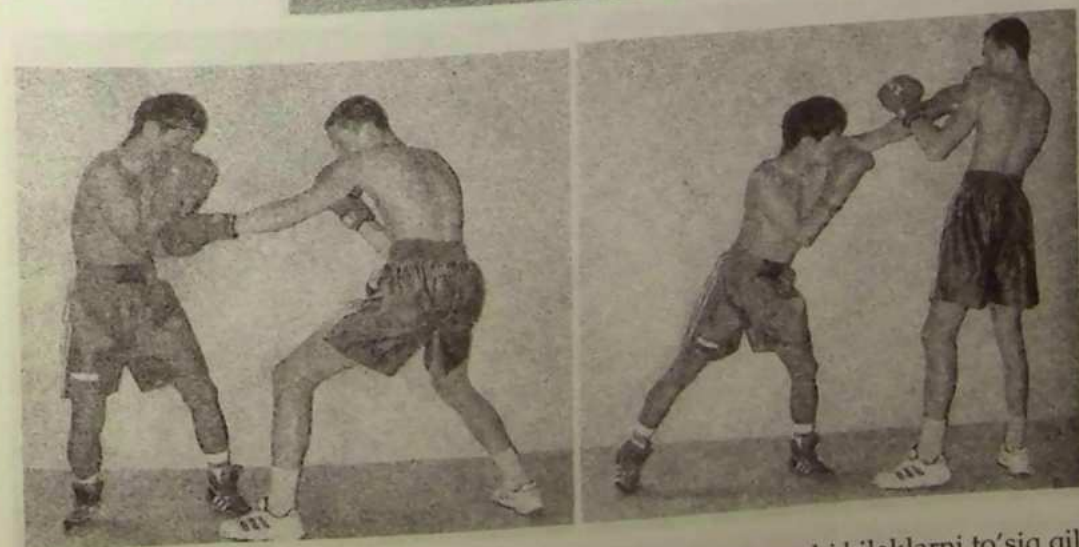
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoq uchida deysinib gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, raqib zarbasiga ikkala qo'l bilaklarini qo'yib, bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish harakati bajarang. Zarba bilaklarga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



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

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

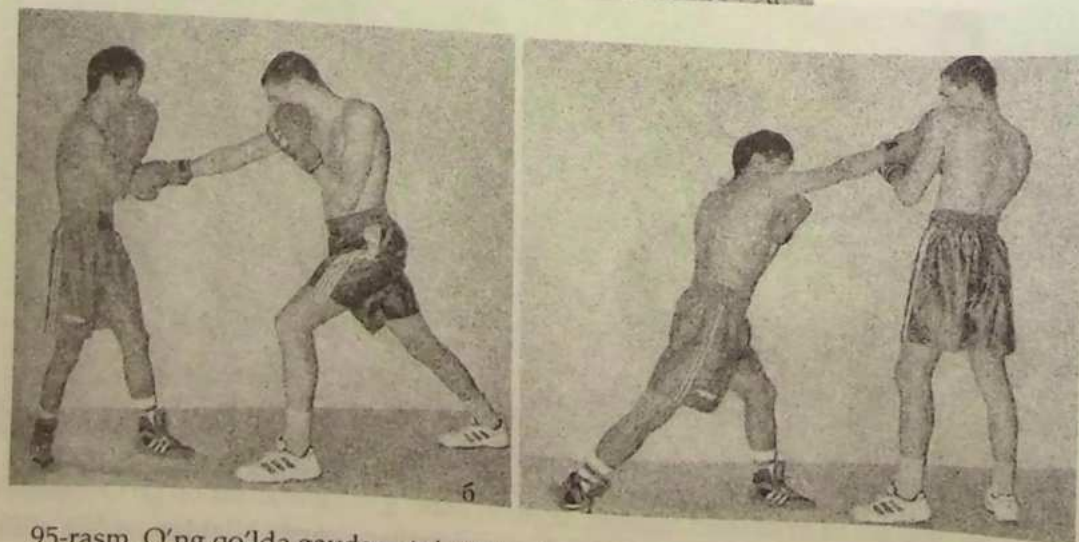
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoq uchida deysinib tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, raqib zarbasiga ikkala qo'l bilaklarini qo'yib, bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish harakatini bajarang. Zarba bilaklarga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



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

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

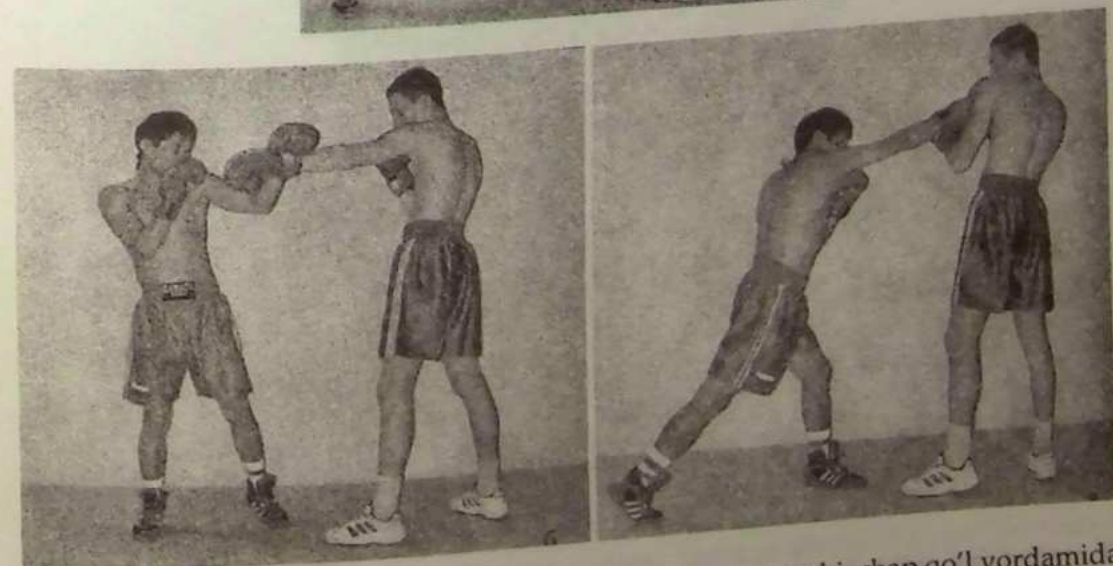
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoq uchida depsinib tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, raqib zarbasiga ikkala qo'l bilaklarini qo'yib, bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish harakatini bajaring. Zarba bilaklarga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



95-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.

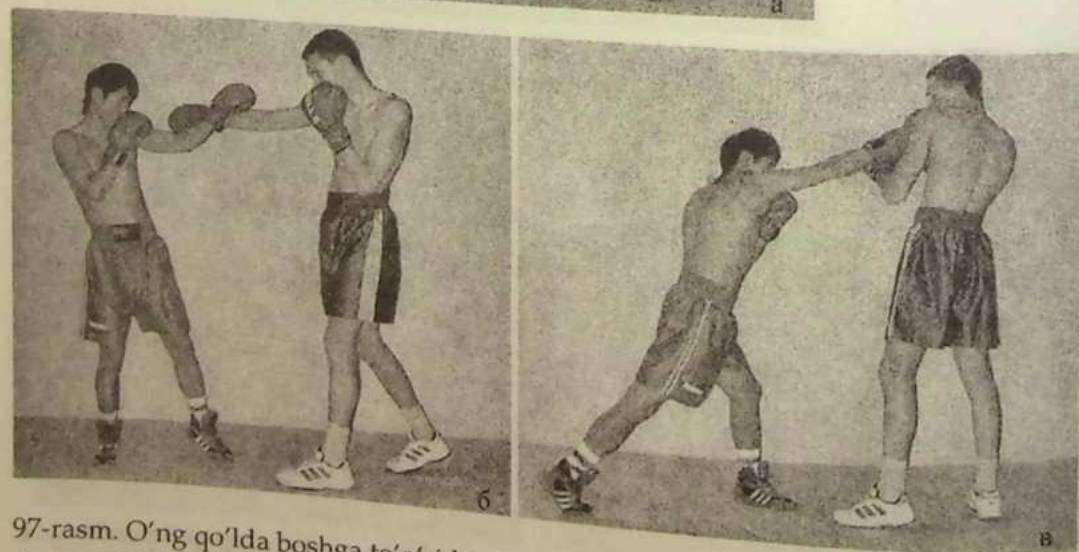
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida gavdani chapdan o'ngga burib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan paytda chap qo'l kafti bilan qaytaruvchi harakatni bajaring. So'ngra o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering va bir vaqtning o'zida tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing.



96-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.

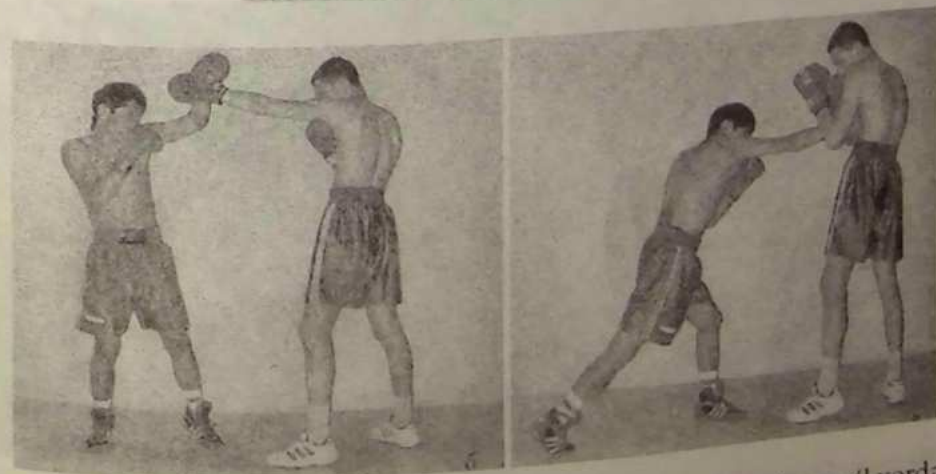
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida gavgani o'ngdan-chapga burib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan paytda chap qo'l kafti bilan qaytaruvchi harakatni bajaring. So'ngra o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering va bir vaqtning o'zida tana og'irligi chap oyoqqa o'tkazing.



97-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l yordamida chapga qaytarish bilan 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 gavgaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

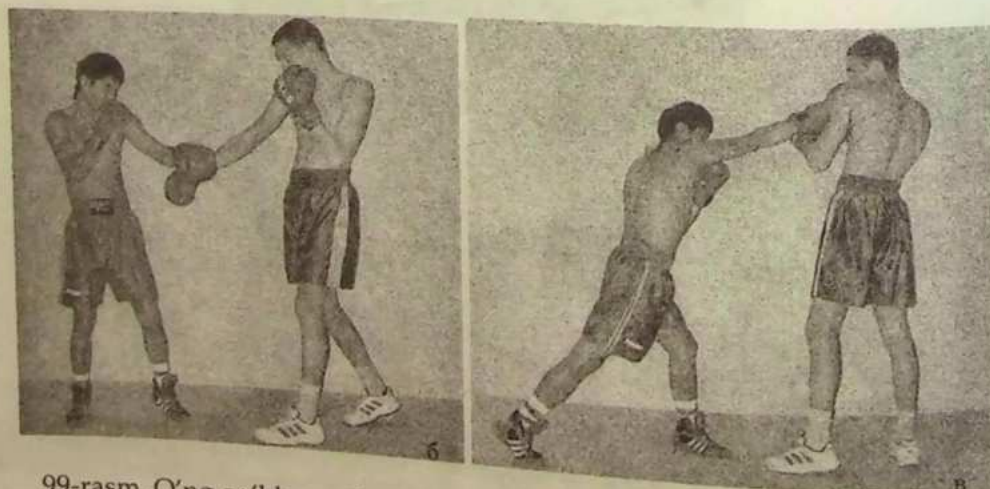
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida raqibning chap qo'l bilagini yuqoriga qaytarish uchun tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukilgan chap qo'l kaftini ustki tomoni bilan qaytaruvchi harakatni bajaring. So'ngra o'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan javob zarbasini bering, bunda bir vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga qadam tashlanang va bir vaqtning o'zida tana og'irligi chap oyoqqa o'tkazing.



98-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l yordamida yuqoriga qaytarish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

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

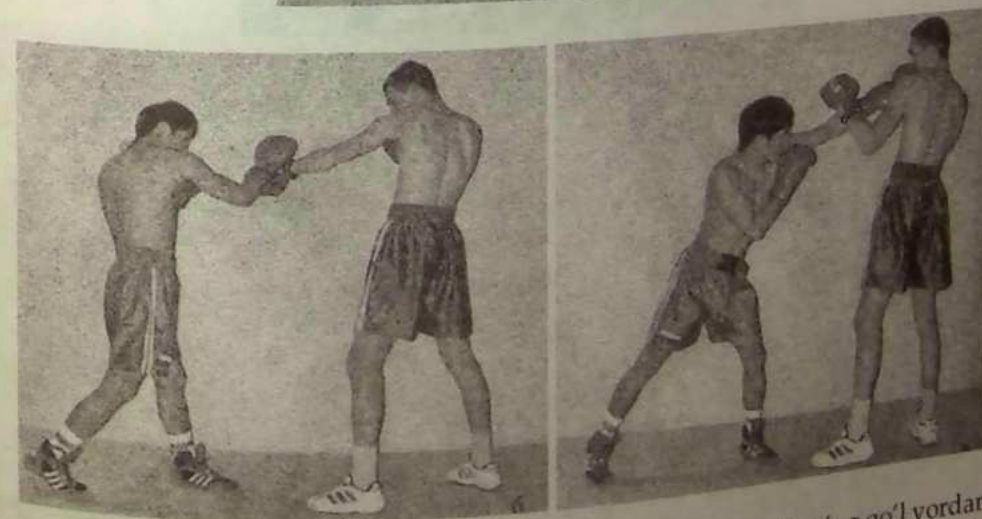
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan oxirgi paytda, chap qo'l kafti bilan pastga qaytaruvchi harakatni bajaring. So'ngra o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering va bir vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga qadam tashlang va bir vaqtning o'zida tana og'irligi chap oyoqqa o'tkazing.



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

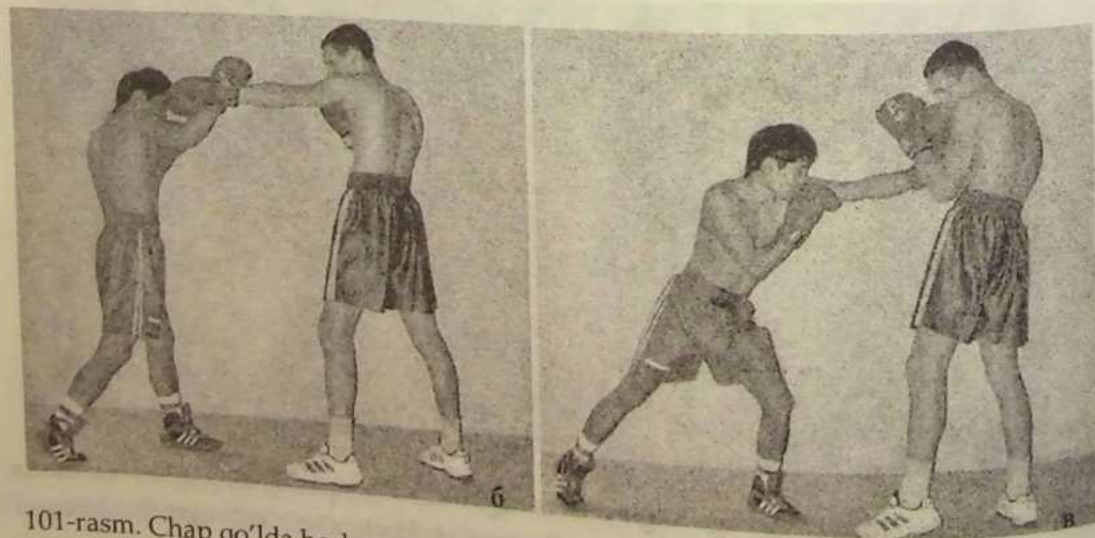
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan-chapga burib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan oxirgi paytda o'ng qo'l kaftini ichkariga qilib, qaytarishni bajaring.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



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

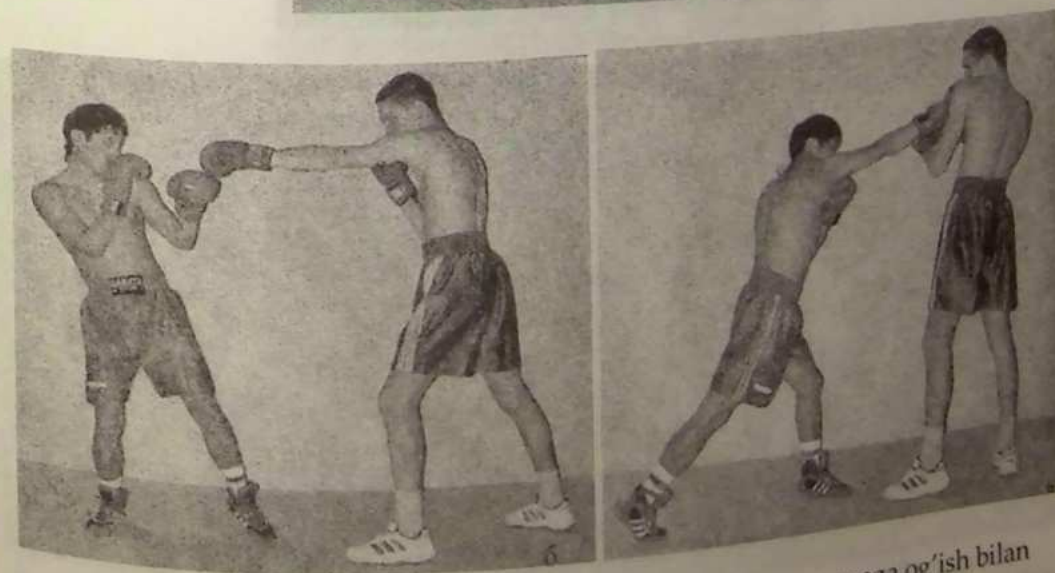
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlang, bir vaqtning o'zida gavgdani oldinga-chapga og'dirib va chapdan-o'ngga burib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan oxirgi paytda, o'ng qo'lda tashqariga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



101-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l yordamida o'ngga qaytarish bilan 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.

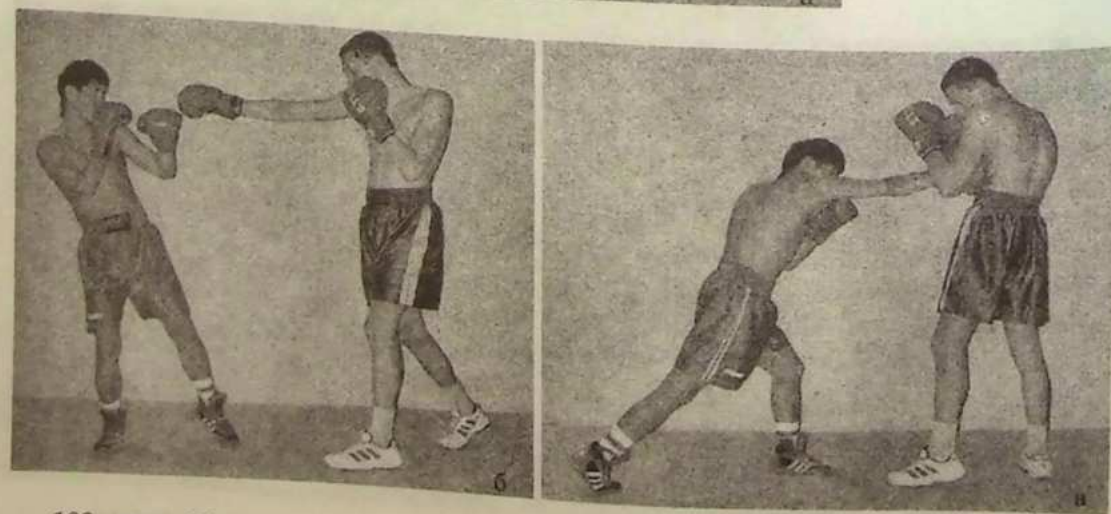
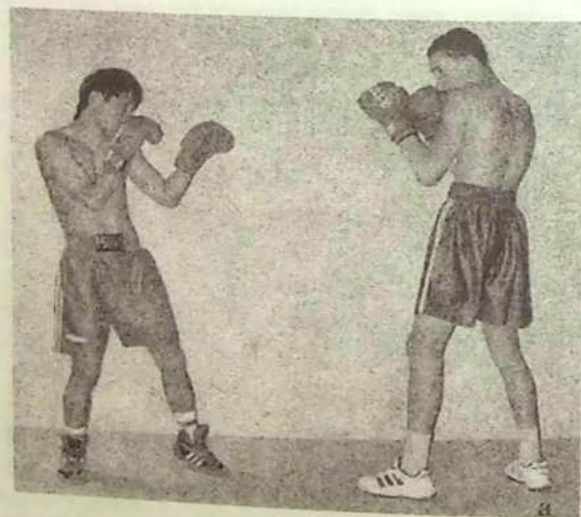
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavgdani orqaga og'dirib va iyakni o'ng qo'l kafti bilan himoyalab, og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. So'ngra chap oyoqda oldinga qadam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



102-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.

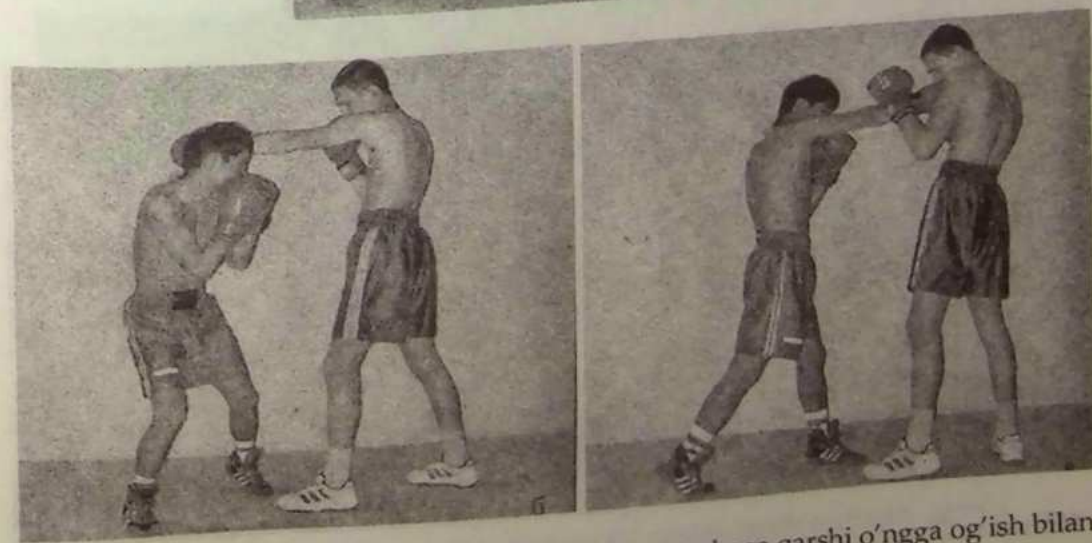
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavgdani orqaga og'dirib va o'ng qo'l kafti bilan iyakni himoyalab, og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. So'ngra chap oyoqda oldinga qadam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



103-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.

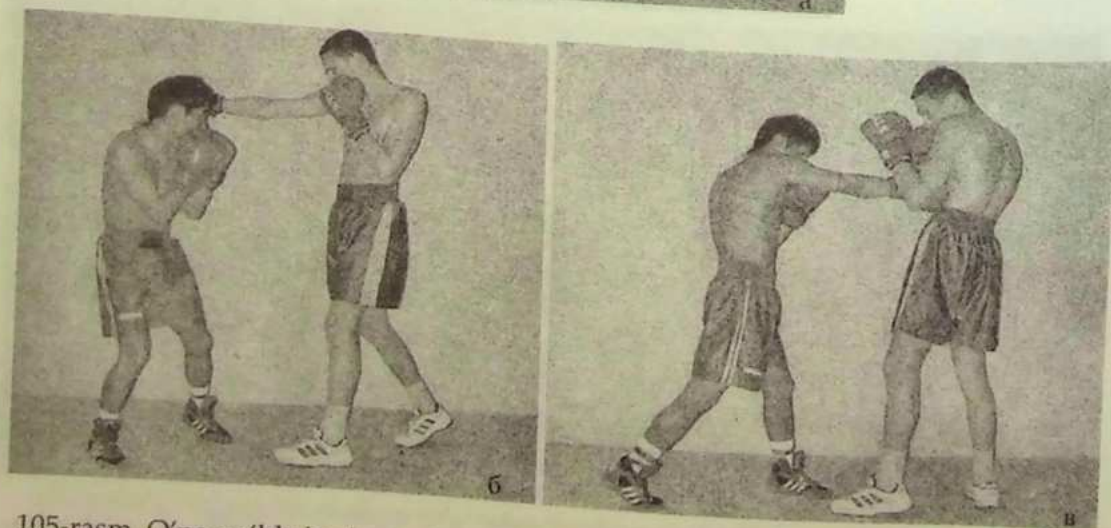
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda, zarba qarshisiga kichikroq qadam tashlab, bir vaqtning o'zida oldinga-o'ngga egilib, boshni zarbadan olib qochib va bir oz yarim o'tirib, bir oz yarim o'tirib, o'ngga og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. Qo'llar iyakka taqalgan, bosh chapyelkaga tushirilgan. So'ngra gavgda og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



104-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ngga og'ish bilan 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 gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

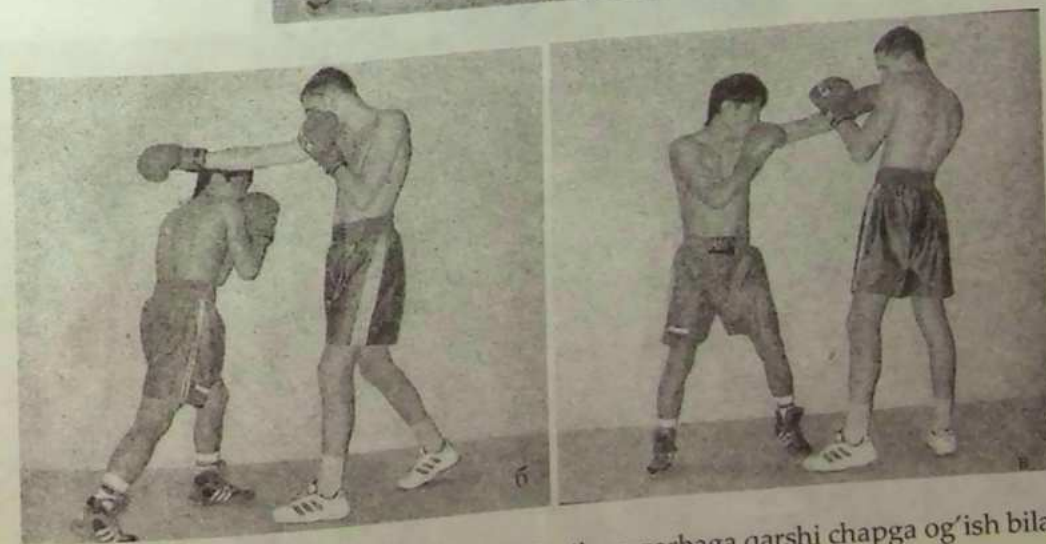
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda zarba qarshisiga kichik qadam tashlab, bir vaqtning o'zida oldinga-o'ngga egilib, boshni zarbadan olib qochib, o'ngga og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. So'ngra tana og'irligini chap oyoqqa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



105-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ngga og'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda gavgdaga 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.

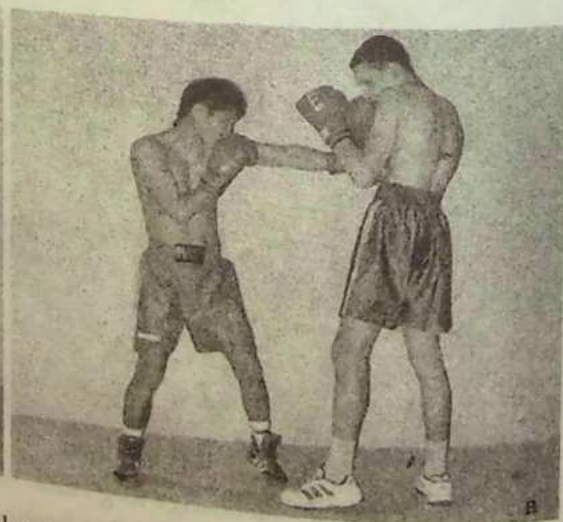
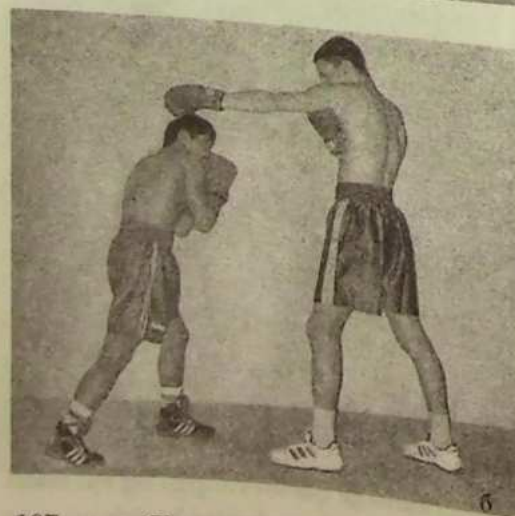
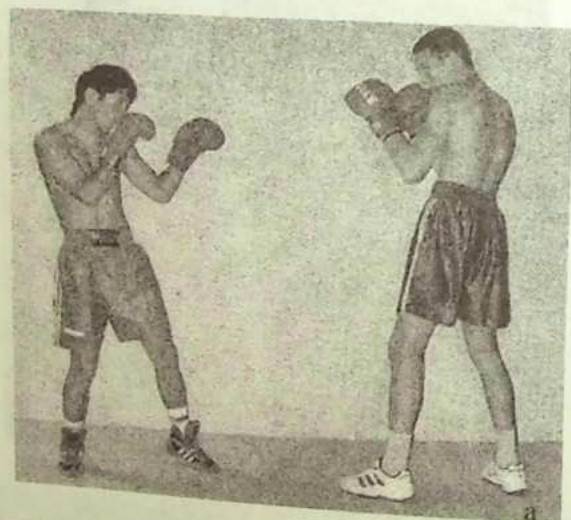
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavgdani o'ngdan-chapga burib va boshni zarbadan olib qochib, chapga og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. So'ngra tana og'irligini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



106-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chapga og'ish bilan 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 gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

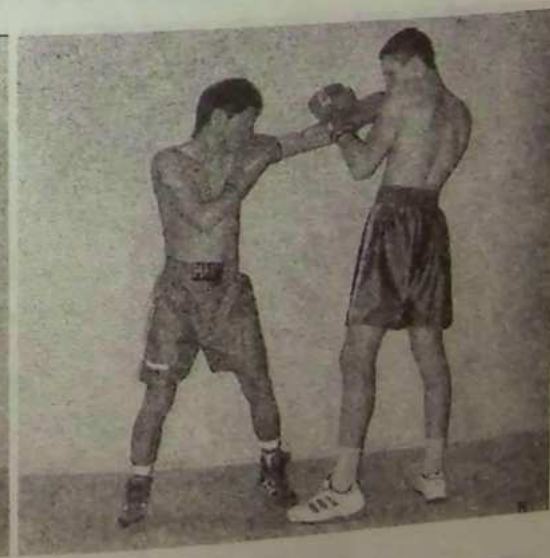
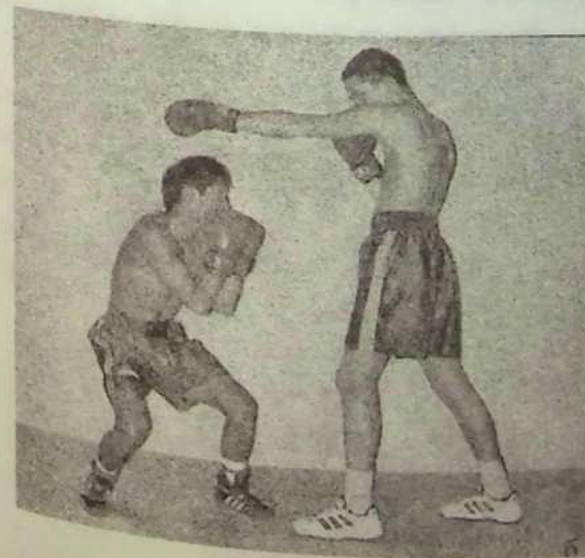
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavgdani o'ngdan-chapga burib va boshni zarbadan olib qochib, chapga og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. So'ngra tana og'irligini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



107-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.

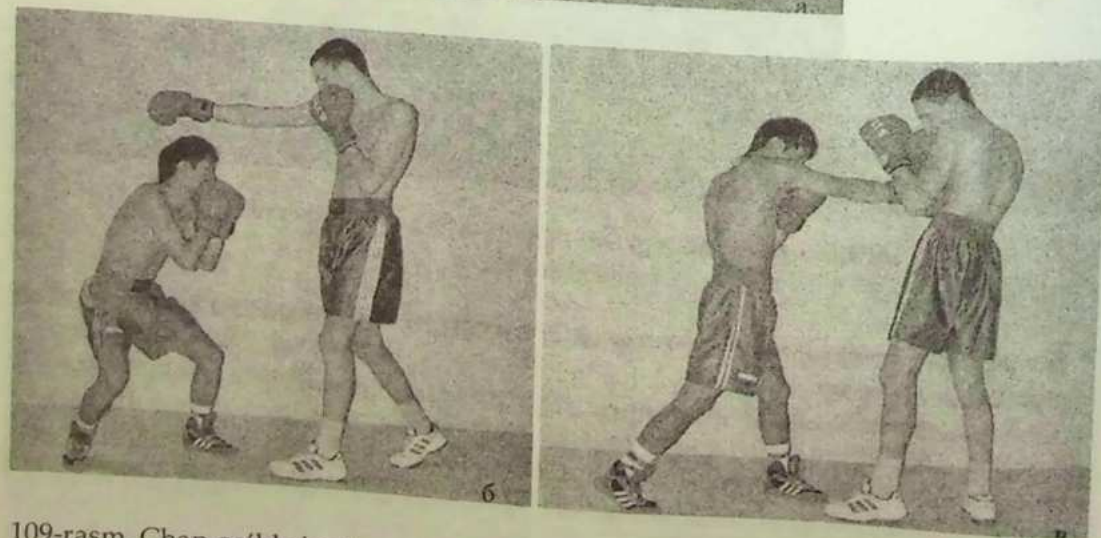
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda, raqib zarbasi ostiga ikkala oyoqda bir tekis yarim o'tirib, yarim o'tirish bilan himoyalaniishni bajaring. So'ngra rostlanib, chap qo'lda raqib gavgdasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



108-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 gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

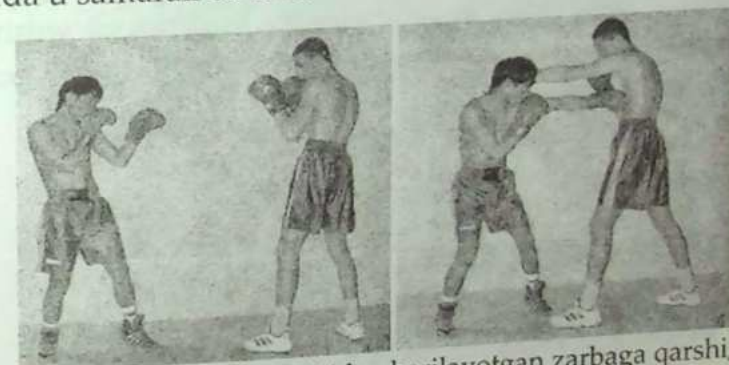
Bajarilish texnikasi: boshga o'ng qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan raqib hujum qilishi paytida, raqib zarbasi ostigi ikkala oyoqqa bir tekisda yarim o'tirib, yarim o'tirish bilan himoyalaniish bajaring. So'ngra rastlanib, raqib gavgdasiga o'ng qo'lda to'g'ridan javob zarbasi beriladi.



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

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

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, bir vaqtning o'zida 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.



110-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, chap qo'lda gavdaga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

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

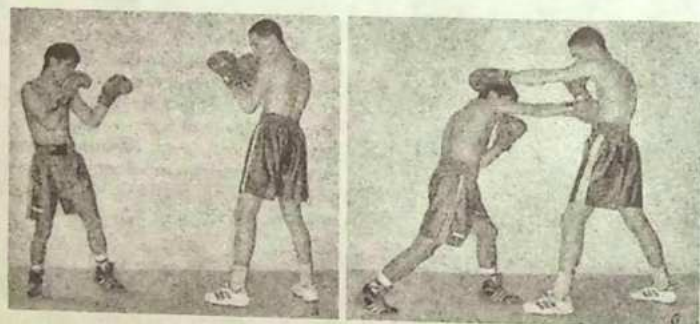
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavgdani oldinga-o'ngga egiltirib, chap qo'l mushtini nishonga to'g'ri chiziq bo'ylab yo'naltiring. Harakatning ohirgi paytida mushtning qisilishi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



111-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan berilayotgan zarbaga zarbaga qarshi, chap qo'lda to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

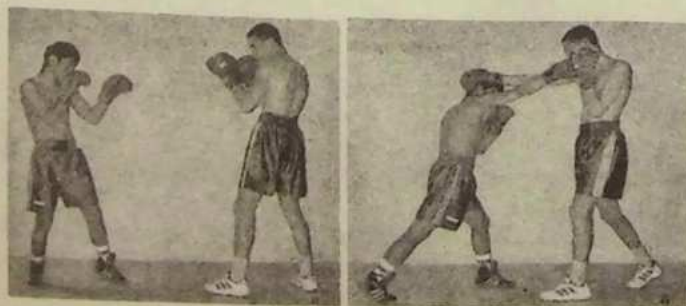
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, bunda gavgani o'ngdan-chapga bir oz oldinga va pastga burib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'l mushtini nishonga yo'naltiring. Harakatning oxirgi paytida mushtning qisilishi va uning bilak bo'g'imidan egilishiga katta ahamiyat bering. Iyakni himoyalovi o'ng qo'l zaruriyat bo'lganda raqib zarbasini to'xtatishi kerak.



112-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda gavgaga 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.

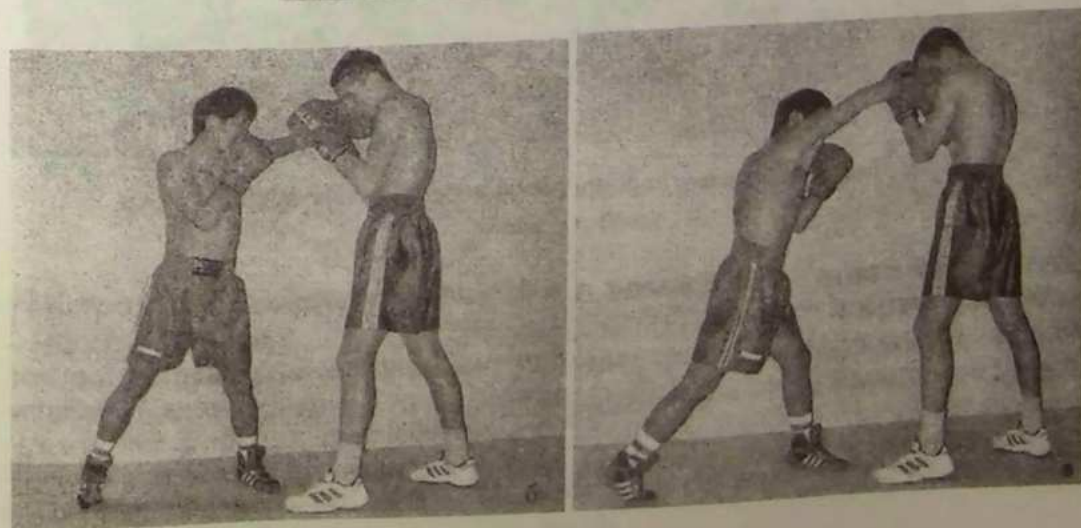


113-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

YONDAN IKKITALIK ZARBALAR KOMBINATSIYALARI

O'ng va chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

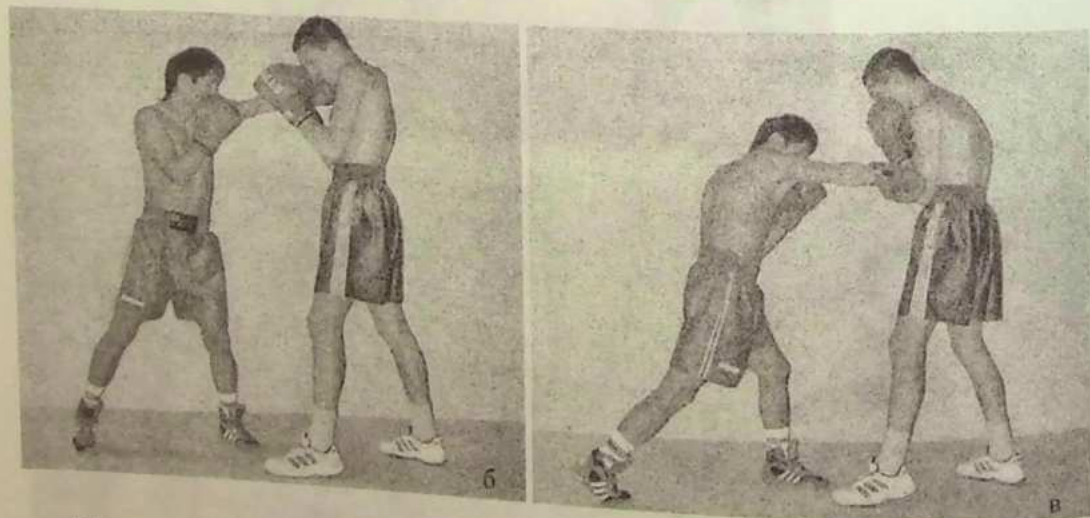
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib, o'ng oyoq uchida deysinib chap oyoqda oldinga qadam tashlang, bir vaqtning o'zida gavgani chapdan-o'ngga buring. Chap qo'lni bilak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib, chap qo'lda yondan zarba bering. Zarba paytida tana og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazing. Zarbadan so'ng o'ng oyoqni chap oyoqqa yaqinlashtiring va gavgani o'ngdan-chapga burib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, dastlabki holatga qayting.



114-rasm. O'ng va chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

Chap qo'lda boshga va o'ng qo'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

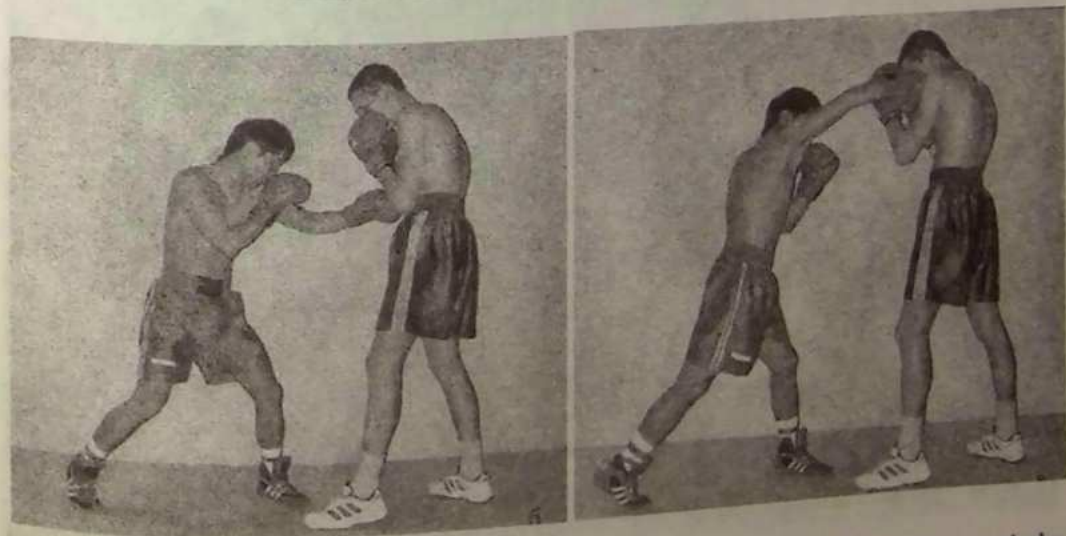
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib o'ng oyoq uchida deysinib chap oyoqda oldinga qadam tashlang, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Zarbadan so'ng o'ng oyoqni chap oyoqqa yaqinlashtiring va gavdani o'ngdan-chapga burib, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, dastlabki holatga qayting.



115-rasm. Chap qo'lda boshga va o'ng qo'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

Qadam tashlab chap qo'lda gavdaga va o'ng qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

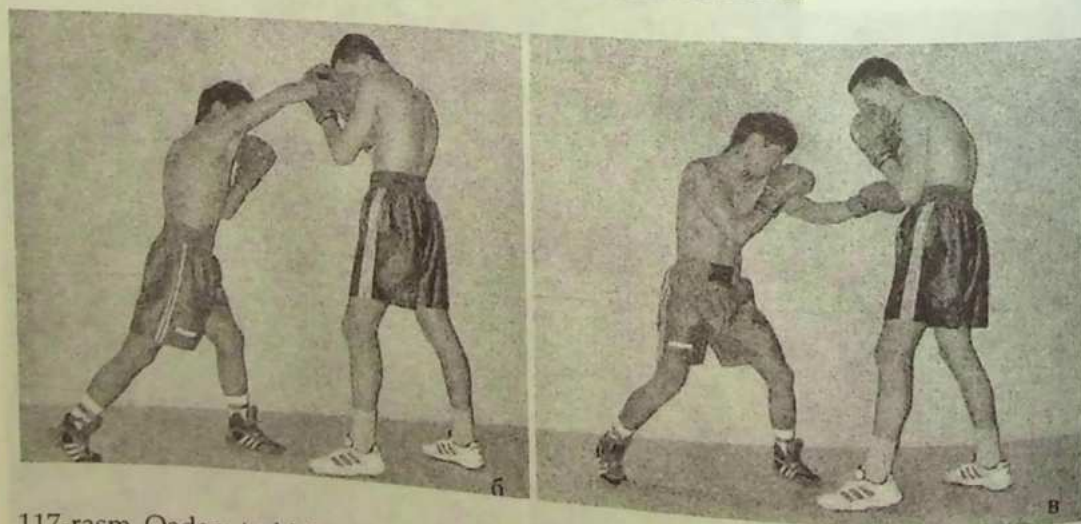
Bajarilish texnikasi: o'rta masofadan turib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, gavdani chapdan-o'ngga burib va oldinga-pastga engashtirib, chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Zarba paytida tana og'irligini chap oyoqqa to'laligicha o'tkazing. So'ngra o'ng oyoq bilan oldinga qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan-chapga burib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, dastlabki holatga qayting.



116-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda gavdaga va o'ng qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda gavgaga yondan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: o'rta masofadan turib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, gavgani o'ngdan-chapga burib va tana og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. So'ngra tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavgaga yondan urg'uli zarba bering va dastlabki holatga qayting.

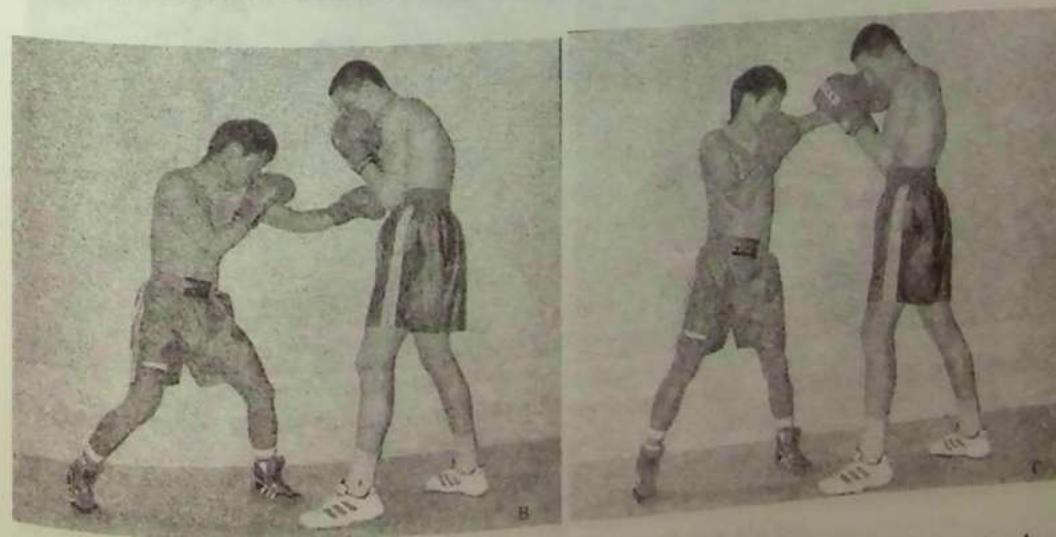
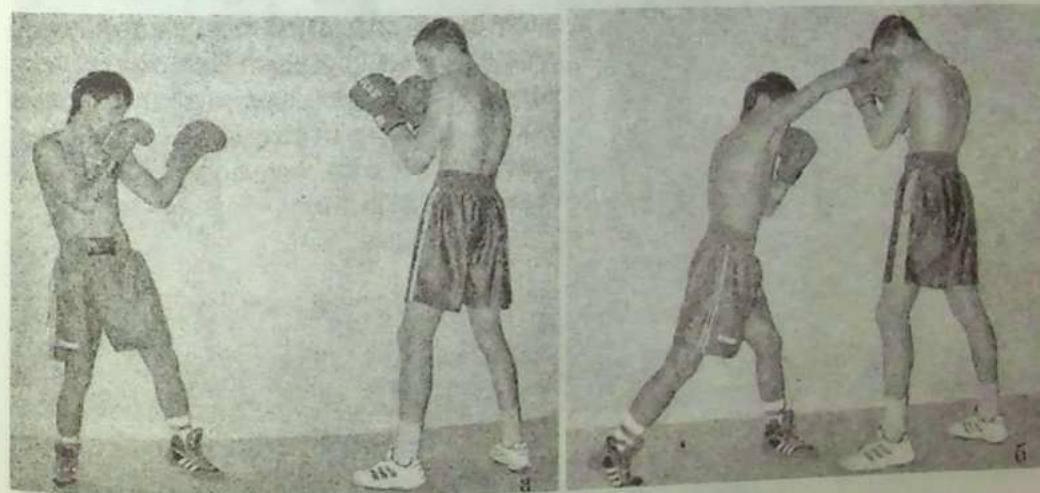


117-rasm. Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda gavgaga yondan zarbalar berish.

YONDAN UCHTALIK ZARBALAR SERIYALARI

Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda gavgaga va boshga yondan zarbalar berish.

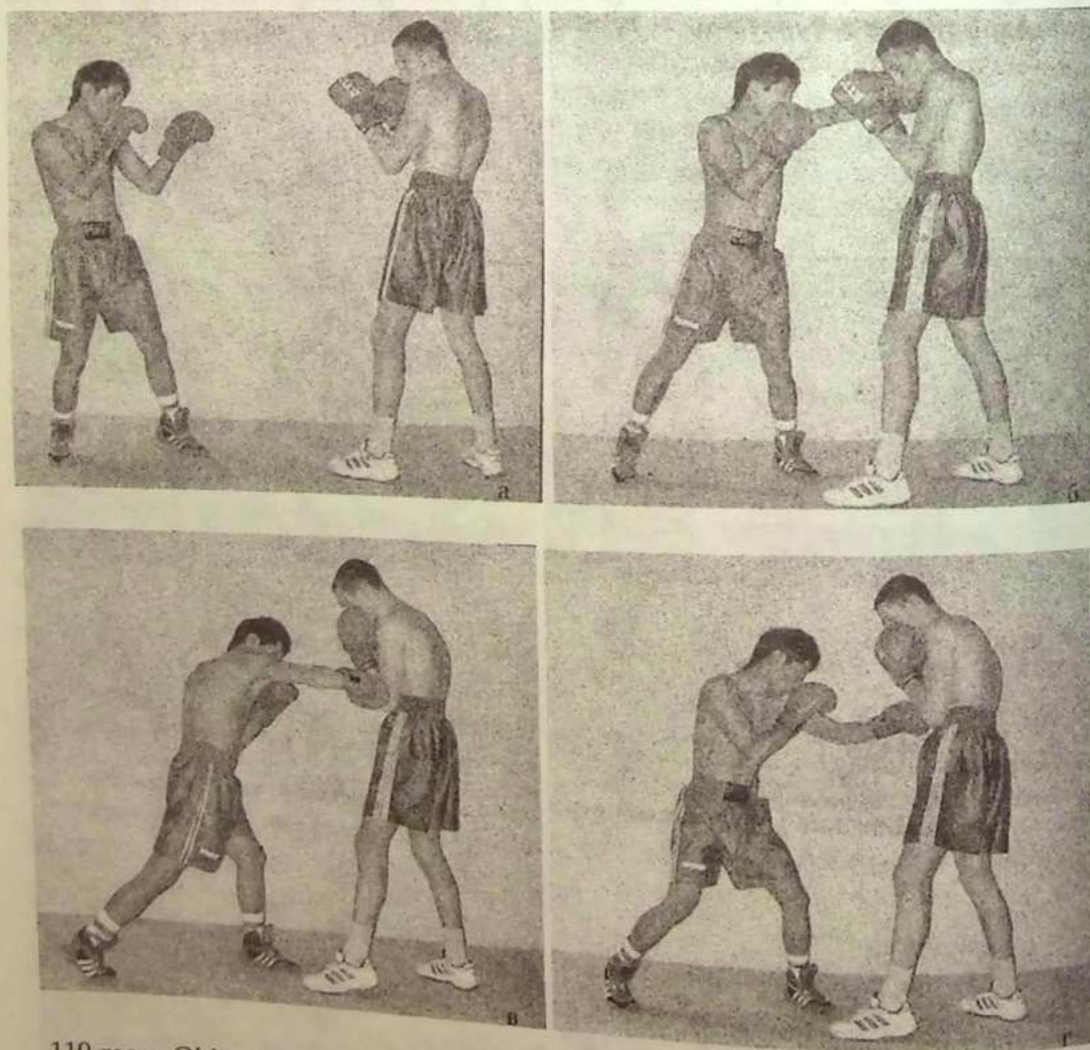
Bajarilish texnikasi: o'rta masofadan turib gavgani, o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va tana vaznini to'liq chap oyoqqa o'tkazib bo'lib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, chap qo'lda gavgaga va boshga yondan zarbalar bering. Seriya tugallangach, dastlabki holatga qayting.



118-rasm. Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda gavgaga va boshga yondan zarbalar berish.

Oldinga qadam tashlab chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavdaga va chap qo'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

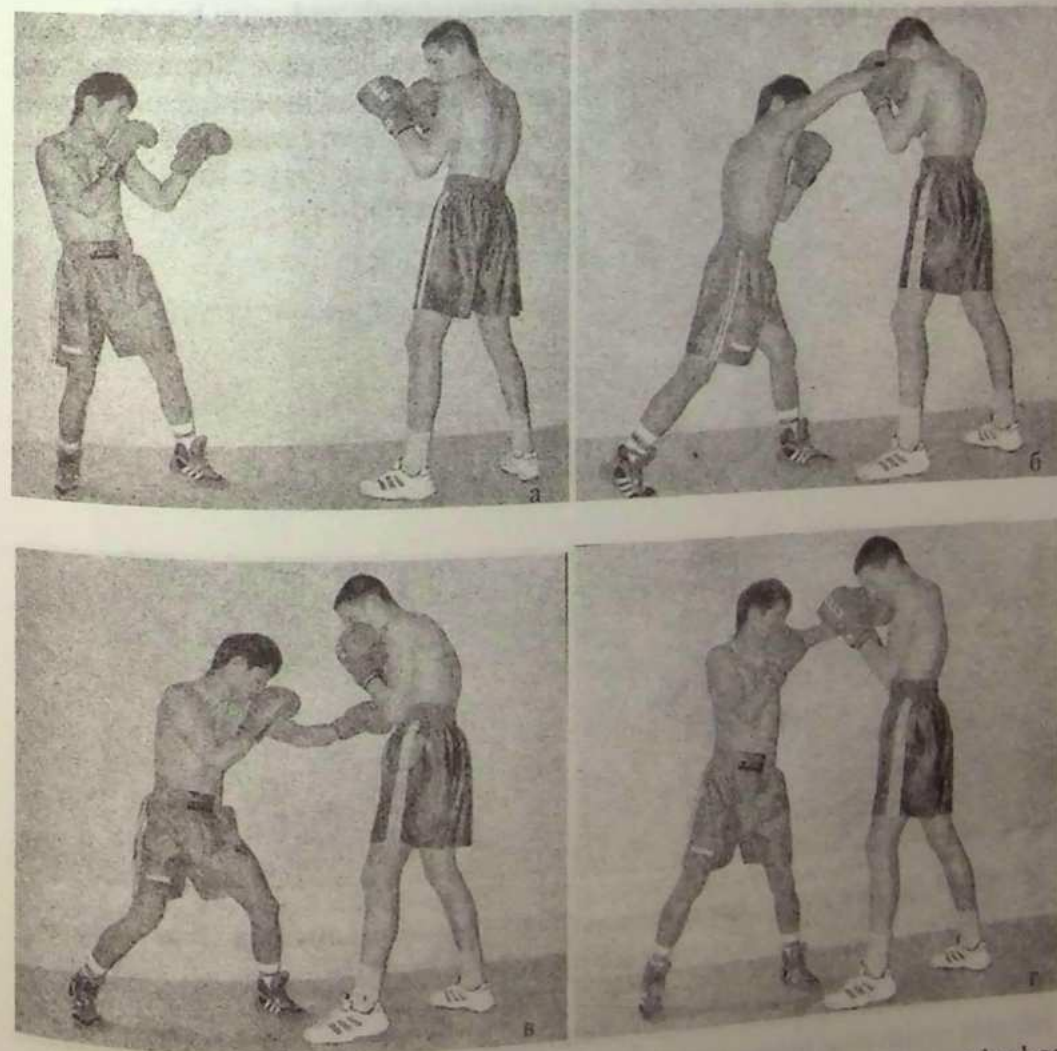
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering, o'ng oyoqni oldinga olib keling va gavdani o'ngdan-chapga burib, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Keyin tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Seriya tugallangach, dastlabki holatga qayting.



119-rasm. Oldinga qadam tashlab chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavdaga va chap qo'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

Oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda boshga, chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: o'rta masofadan turib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering, tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazing va chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Keyin tana og'irligini bir oz chap oyoqqa o'tkazing, gavdani o'ngdan-chapga buring va oldinga-chapga engashtiring. Shu dastlabki holatdan chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Bunda tana og'irligini to'liq chap oyoqqa o'tkaziladi va qad rostlanadi.

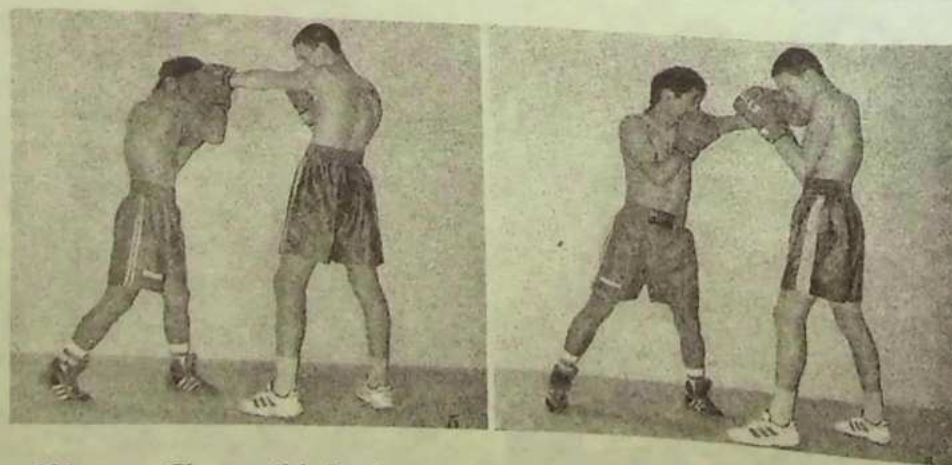


120-rasm. Oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda boshga, chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish.

YONDAN QARSHI HUJUM ZARBALARI

Chap qo'lda boshga yondan berilayotgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l bilagida to'sish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

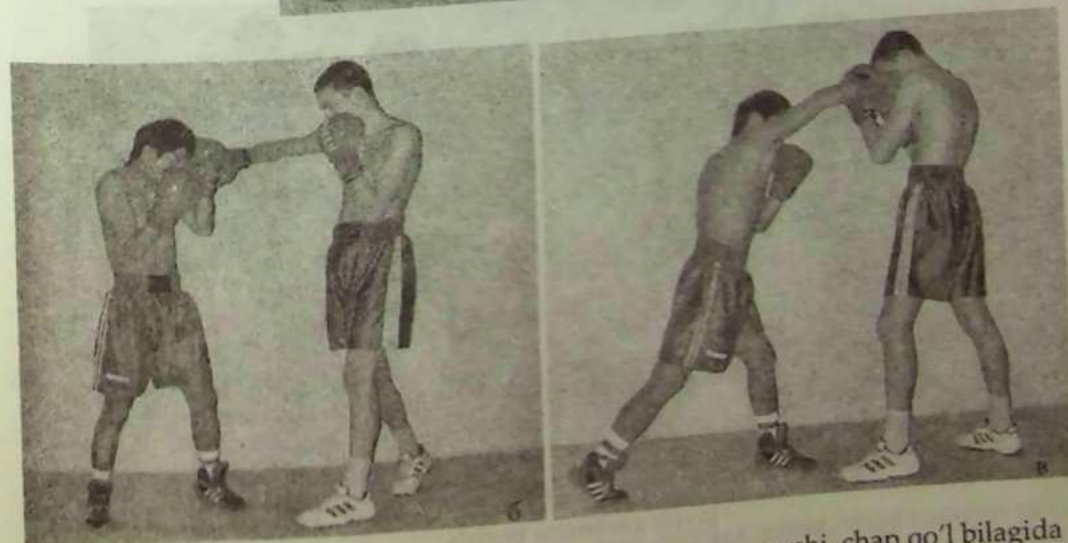
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavgdani o'ngdan-chapga burib va bir vaqtning o'zida o'ng qo'l bilagini raqib zarbasi ostiga to'siq qilib qo'ying. Bilak yordamida to'sish bilan himoyalaniishni bajaring, chap qo'lda iyakni himoyalang. Zarba o'ng qo'l bilagiga qattiq tegishi bilanoq, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini bering.



121-rasm. Chap qo'lda boshga yondan berilayotgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l bilagida to'sish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagida to'sish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

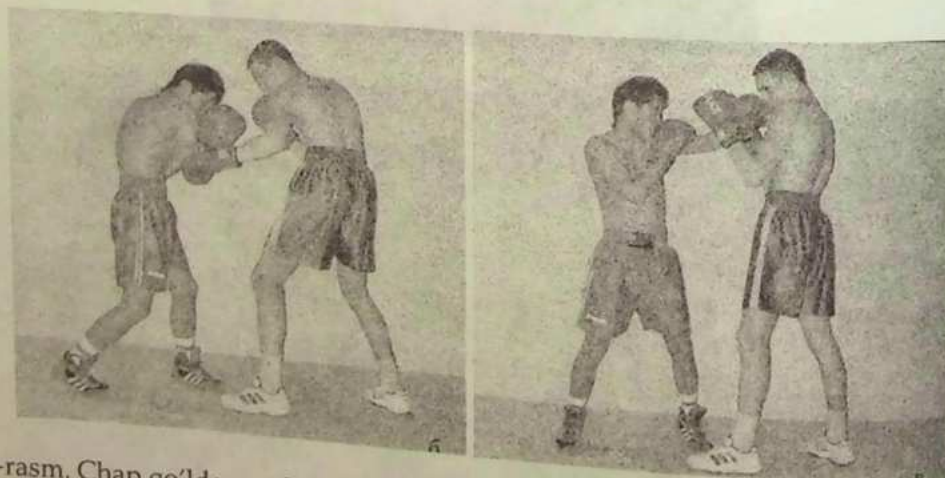
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavgdani chapdan-o'ngga burib va chap qo'l bilagini raqib zarbasi ostiga to'siq qilgan holda tana vaznini o'ng oyoqqa o'tkazing. Bilak yordamida to'sish orqali himoyalaniishni bajaring. Zarba chap qo'l bilagiga qattiq tegishi bilanoq, tana vaznini chap oyoqqa o'tkazgan holda o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini bering.



122-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagida to'sish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda gavgaga yondan berilgan zarbaga qarshi o'ng tirsakda (elka va bilak bukilgan qismini) to'sish bilan himoyalalanish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

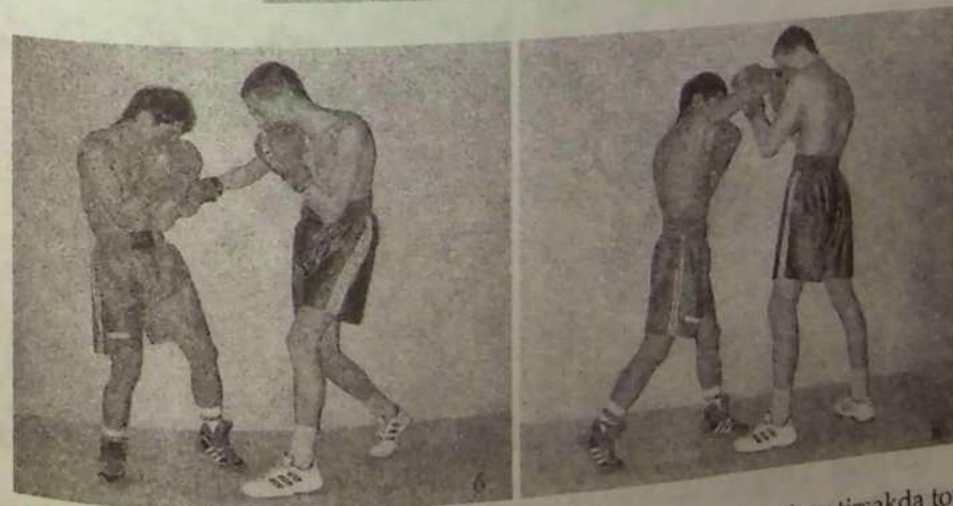
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda gavgaga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tirsakdan bukilgan o'ng qo'lni raqib zarbasi ostiga qo'yib, gavgani o'ngdan-chapga buring, tirsakda to'sish bilan himoyalalanishni bajaring. Zarba o'ng qo'l tirsagiga qattiq tegishi bilanoq, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va gavgani chapdan-o'ngga burgan holda, chap qo'lda raqib boshga yondan javob zarbasini bering.



123-rasm. Chap qo'lda gavgaga yondan berilgan zarbaga qarshi, o'ng tirsakda (yelka va bilak bukilgan qismini) to'sish bilan himoyalalanish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda gavgaga yondan berilgan zarbaga qarshi, chap tirsakda to'sish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

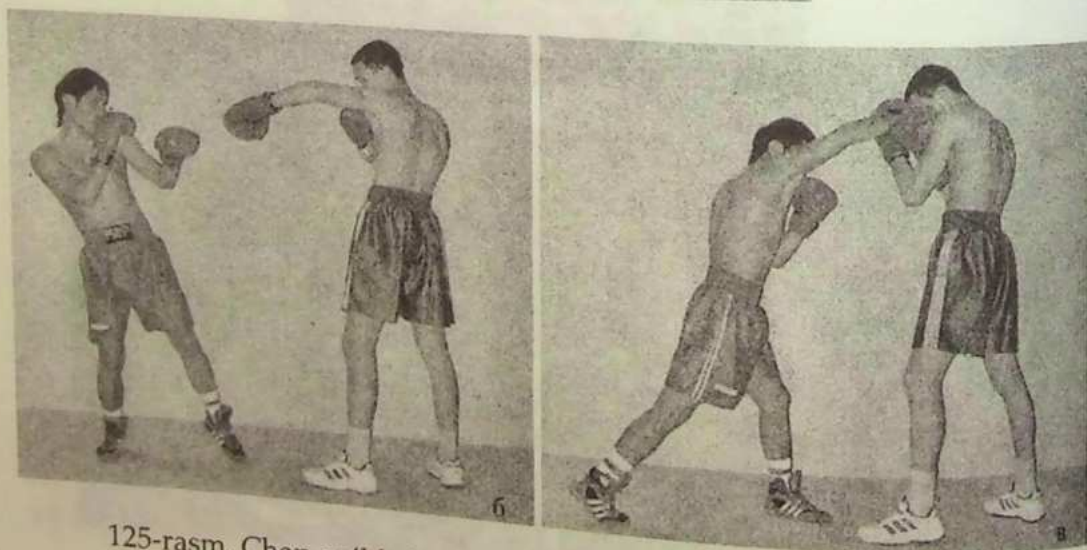
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda gavgaga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavgani o'ngdan-chapga buring. Bir vaqtning o'zida tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va tirsak bo'g'imidan bukilgan chap qo'lni raqib zarbasi ostiga to'siq qilib, chap tirsakda to'sish bilan himoyalalanishni bajaring. Zarba tirsakka qattiq tegishi bilanoq, gavgani og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini bering.



124-rasm. O'ng qo'lda gavgaga yondan berilgan zarbaga qarshi, chap tirsakda to'sish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, orqaga og'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

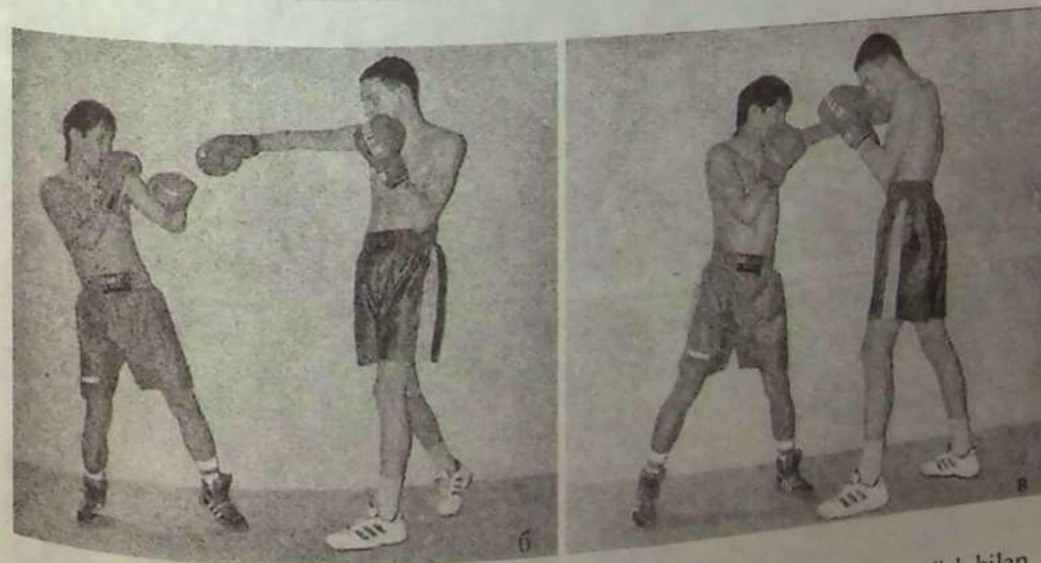
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavgdani orqaga og'dirib va iyakni o'ng qo'l bilan himoyalab, orqaga og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. Keyin chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda raqib boshiga yondan javob zarbasini bering.



125-rasm. Chap qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, orqaga og'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, orqaga og'ish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

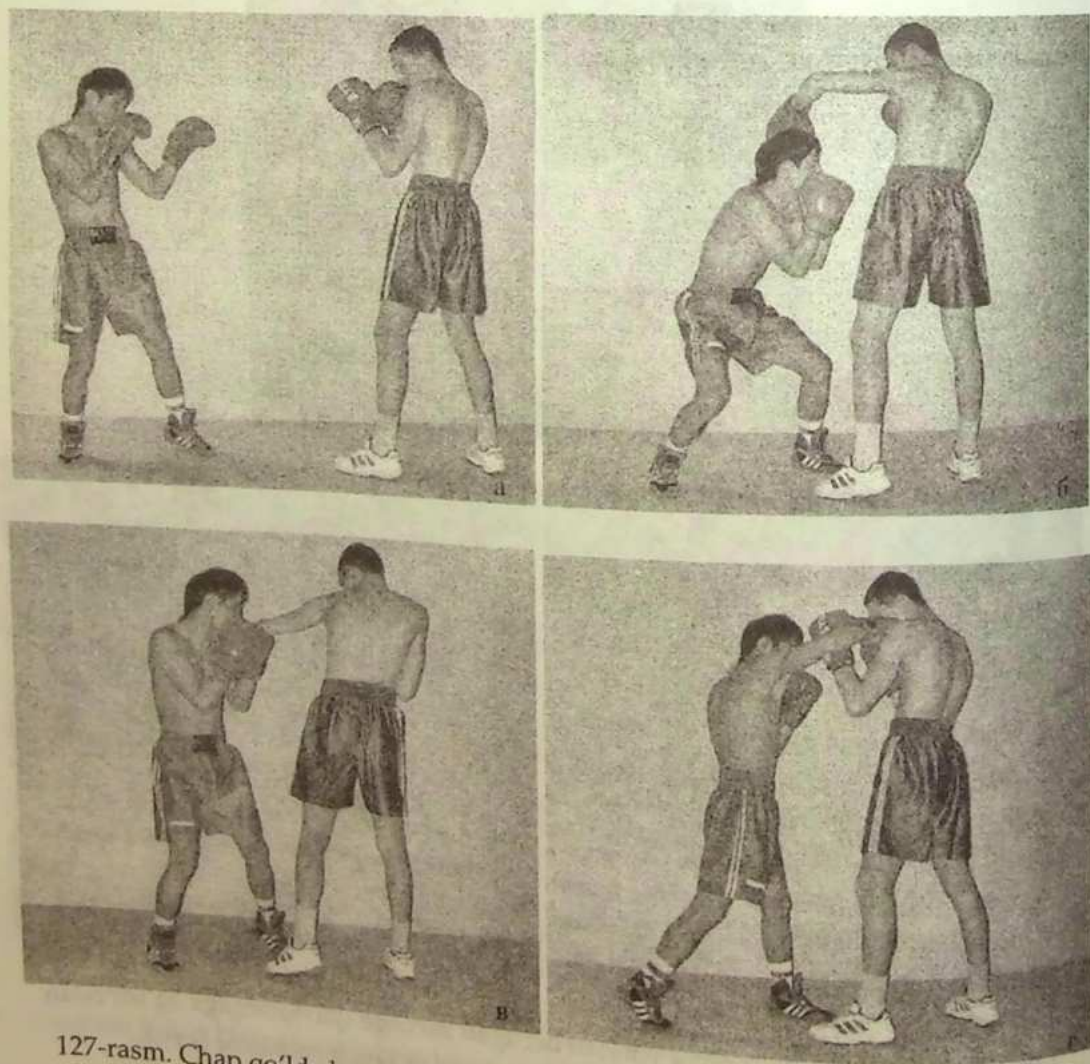
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavgdani orqaga og'dirib va iyakni o'ng qo'l bilan himoyalab, orqaga og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. Keyin chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini bering.



126-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi orqaga og'ish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, o'ngga sho'ng'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

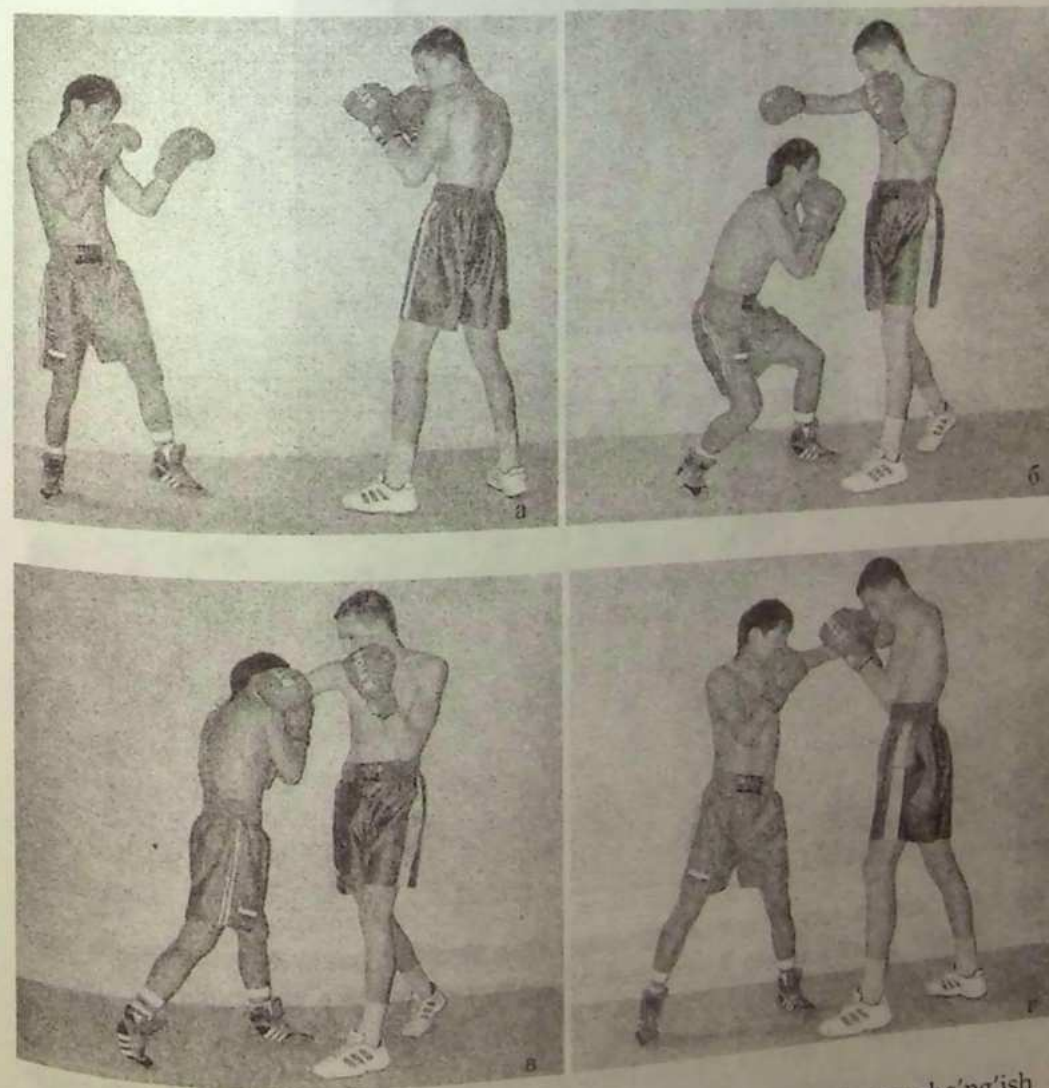
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, bir vaqtning o'zida bitta yaxlit harakat bilan gavdani o'ngdan-chapga bir oz burib, yarim o'tirib, chapga og'ib, pastga engashishni bajarib, gavdani chapdan-o'ngga burib va qadni rostlab, o'ngga sho'ng'ish yordamida himoyalaniishni bajaring. Raqib mo'ljalga tegiza olmagan zahoti, o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini bering.



127-rasm. Chap qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, o'ngga sho'ng'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, chapga sho'ng'ish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

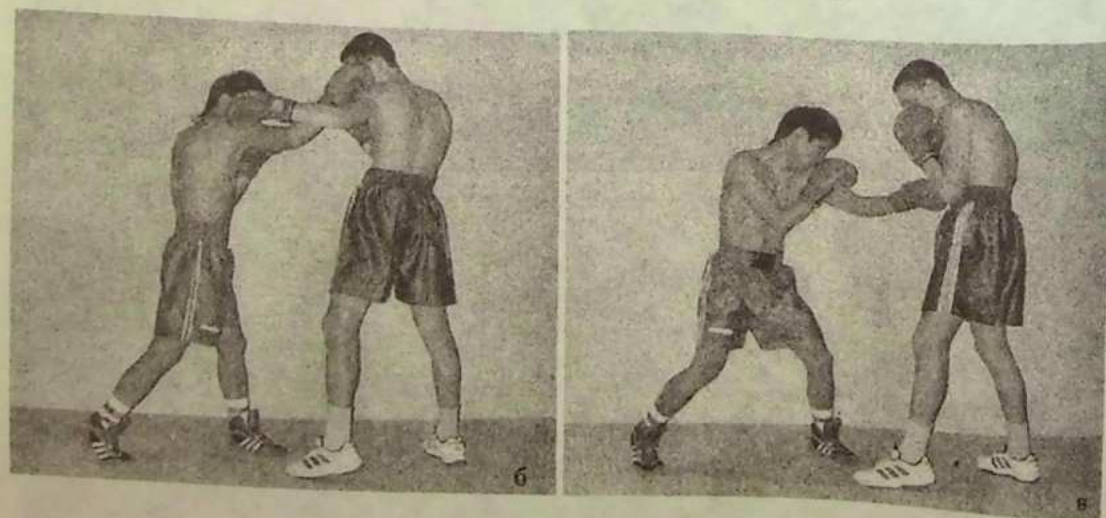
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavdani bir oz chapdan o'ngga burib, yarim o'tirib, o'ng tomonga og'ib pastga engashishni bajarib, gavdani o'ngdan-chapga burib va qadni rostlab, chapga sho'ng'ish yordamida himoyalaniishni bajaring. Keyin chap qo'lda raqib boshiga yondan javob zarbasini bering.



128-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, chapga sho'ng'ish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga yondan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l bilagini raqib qo'li ustiga qo'yib to'xtatish yordamida himoyalanish va chap qo'lda gavgaga yondan javob zarbasini berish.

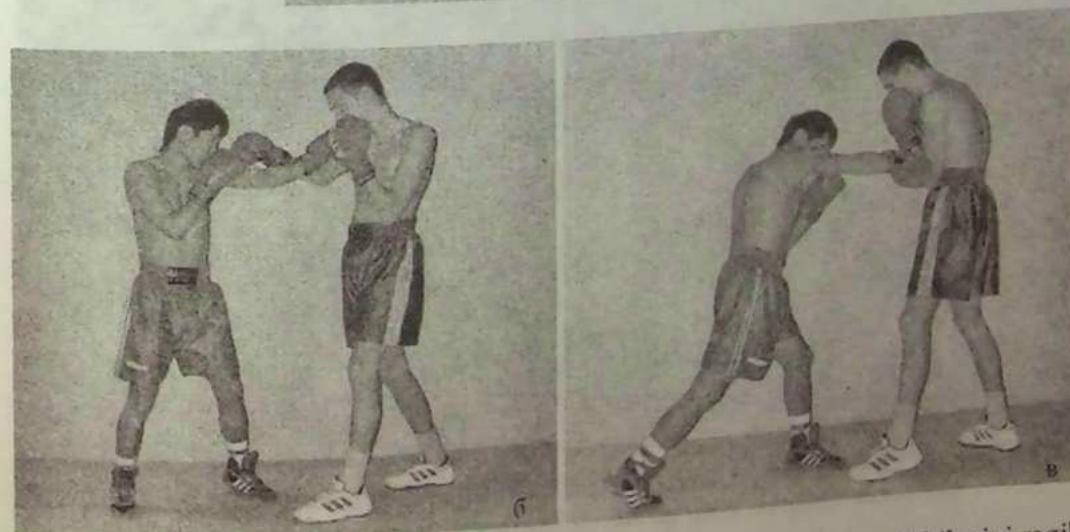
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, zarba berayotgan qo'lning harakati boshlanishi bilan shu qo'lning ikki shoxli mushagi ustiga o'ng qo'l bilagini qo'ying. Keyin chap qo'lda raqib gavgasiga yondan javob zarbasini bering.



129-rasm. Chap qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l bilagini raqib qo'li ustiga qo'yib to'xtatish yordamida himoyalanish va chap qo'lda gavgaga yondan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagini raqib qo'li ustiga qo'yib to'xtatish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda gavgaga yondan javob zarbasini berish.

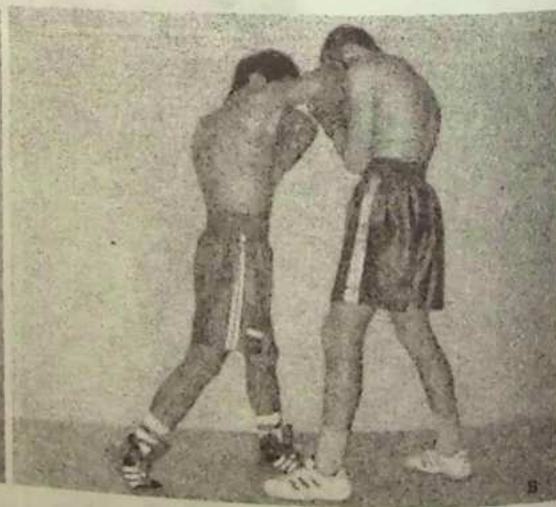
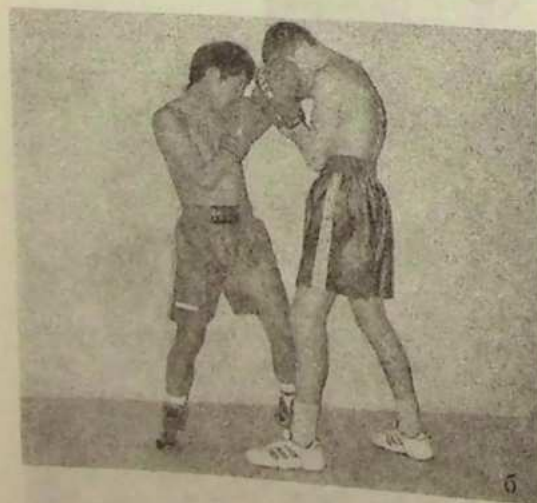
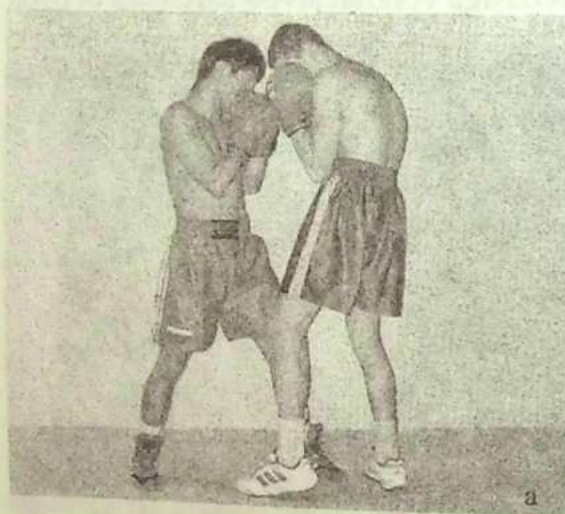
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, zarba berayotgan qo'lning harakati boshlanishi bilan shu qo'lning ikki shoxli mushagi ustiga chap qo'l bilagini qo'ying. Keyin o'ng qo'lda raqib gavgasiga yondan javob zarbasini bering.



130-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l bilagini raqib qo'li ustiga qo'yib to'xtatish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda gavgaga yondan javob zarbasini berish.

Chap va o'ng qo'llarda boshga yondan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: yaqin masofadan turib tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini ikkala oyoqda saqlab turgan holda o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Zarba berish chog'ida tirsak zarba bilan bir tekislikda raqib iyagi darajasida turadi.



131-rasm. Chap va o'ng qo'llarda boshga yondan zarbalar berish.

O'ng va chap qo'llarda gavgaga yondan zarbalar berish.

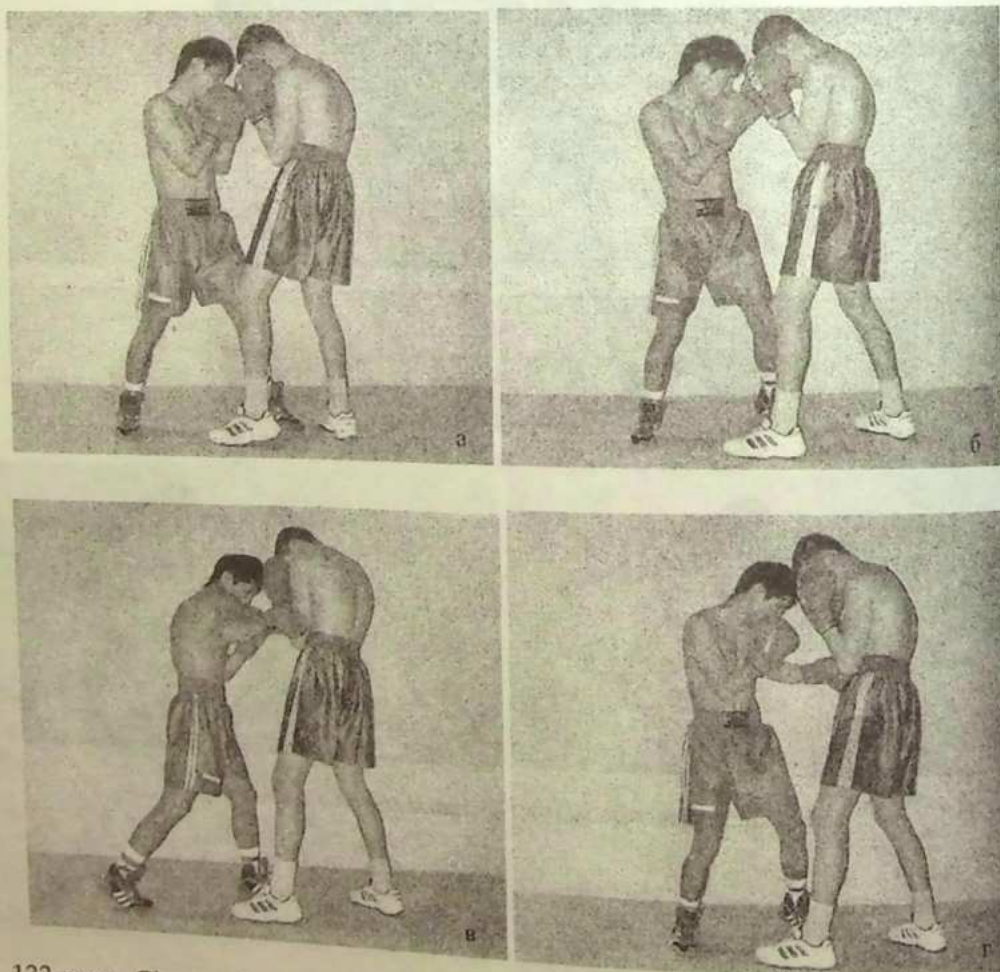
Bajarilish texnikasi: yaqin masofadan turib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavgani o'ngdan-chapga burib, o'ng qo'lda gavgaga yondan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va gavgani o'ngdan-chapga burib, chap qo'lda gavgaga yondan zarba bering.



132-rasm. O'ng va chap qo'llarda gavgaga yondan zarbalar berish.

Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavgdaga, chap qo'lda gavgdaga yondan zarbalar berish.

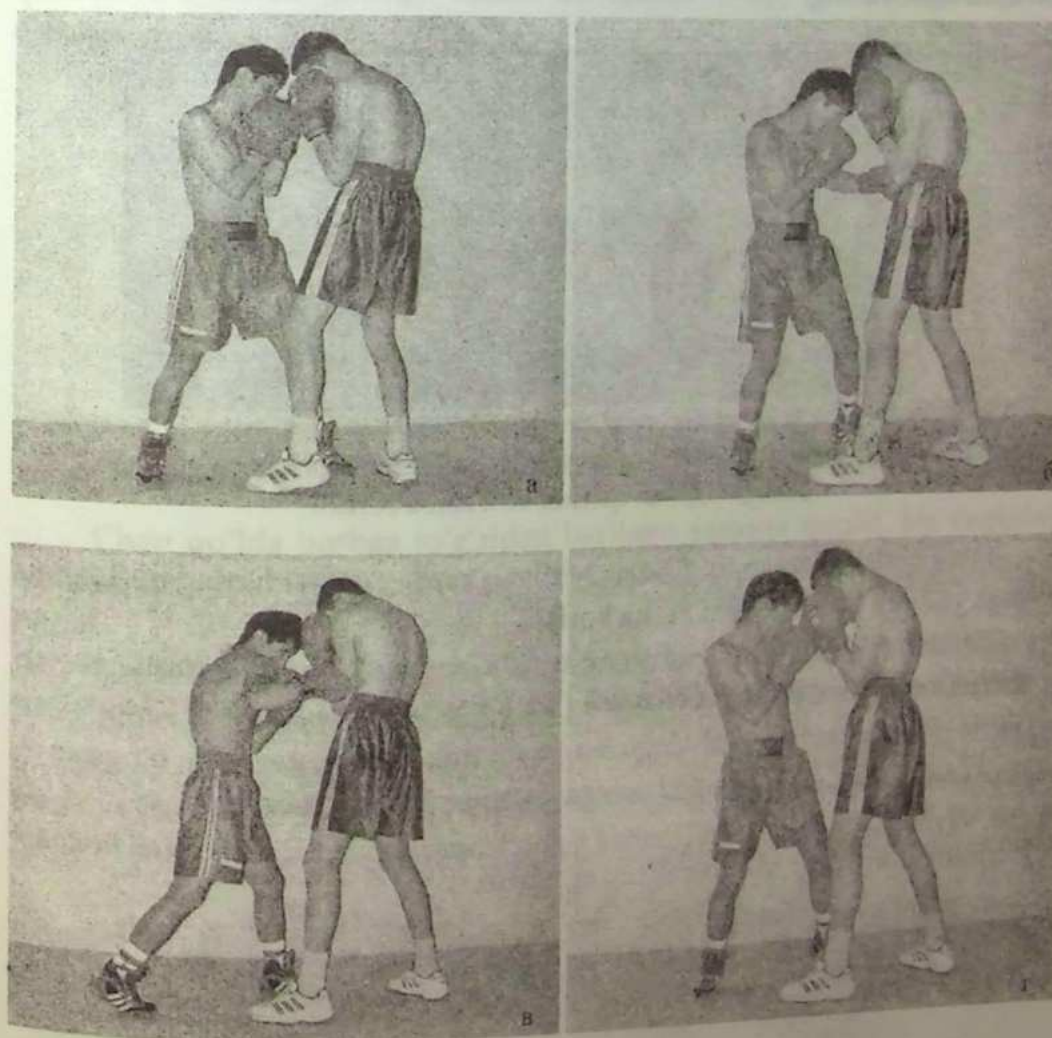
Bajarilish texnikasi: yaqin masofadan turib chap qo'lda boshga yondan zarba bering, bunda tana og'irligi ikkala oyoqqa teng tushadi. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va o'ng qo'lda gavgdaga yondan zarba bering. Keyin gavgdani chapdan-o'ngga burib, chap qo'lda gavgdaga yondan zarba bering, bunda tana og'irligi ikkala oyoqda saqlanib turadi.



133-rasm. Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavgdaga, chap qo'lda gavgdaga yondan zarbalar berish.

Chap qo'lda gavgdaga, o'ng qo'lda gavgdaga, chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

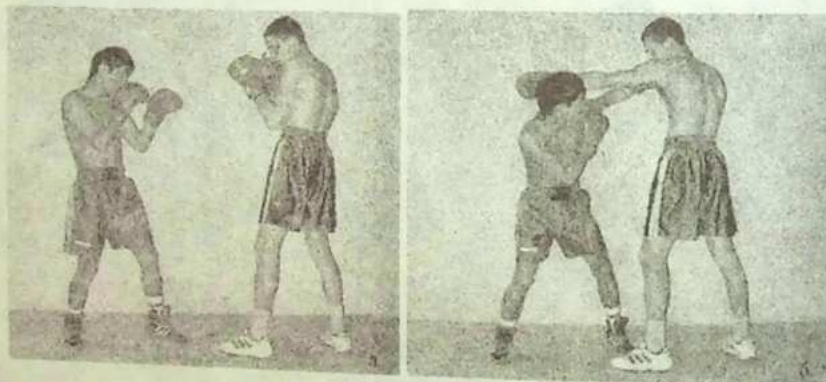
Bajarilish texnikasi: yaqin masofadan turib, chap qo'lda gavgdaga yondan zarba bering, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va o'ng qo'lda gavgdaga yondan zarba bering. Keyin chap qo'lda boshga yondan zarba bering va bir vaqtning o'zida tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing.



134-rasm. Chap qo'lda gavgdaga, o'ng qo'lda gavgdaga, chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

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

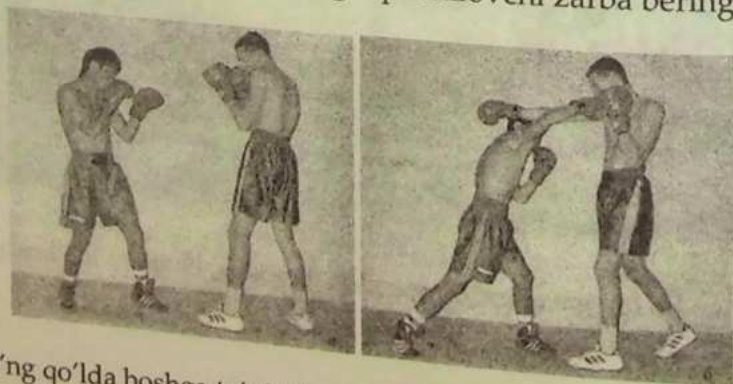
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda o'ng oyoqda keskin depsinib, chap oyoqda oldinga – chapga qadam tashlab, gavda burilishini o'ngga to'liq o'tkazib, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngga og'dirib, chap qo'lda boshga yondan to'g'ri qarshi zarba bering. Zarba berilayotganda o'ng qo'l bilan boshni tirsak bilan gavdani himoyalang.



135-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan boshga berilayotgan zarbaga qarshi, chap qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, o'ng oyoq uchida keskin depsinib, o'ng oyoqda oldinga qadam tashlang. Shu vaqtning o'zida gavdani o'ngdan – chapga burib, o'ng qo'lda raqib boshiga qarshilovchi zarba bering.



136-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarbasini berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, bir vaqtning o'zida gavdani chapga burib, chap qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba berish.

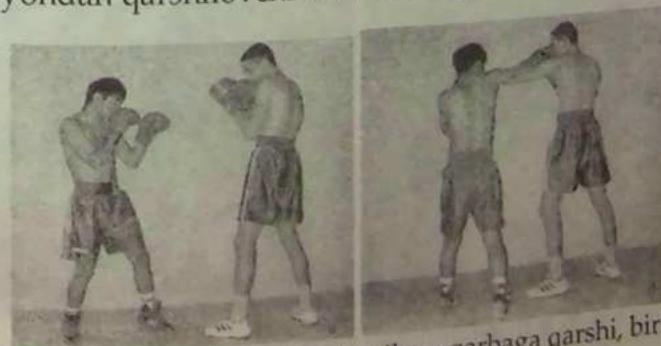
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, o'ng oyoqda keskin depsinib, chap oyoqda chapga qadam tashlang. Chap oyoq uchida chapdan-o'ngga burilib, bir vaqtning o'zida gavdani chapdan-o'ngga burib chap qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba bering. Zarba berilganda chap qo'l tirsagini yelka darajasida yoki yuqoriroq ko'taring.



137-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bir vaqtning o'zida gavdani chapga burib, chap qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngga burib, o'ng qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba berish.

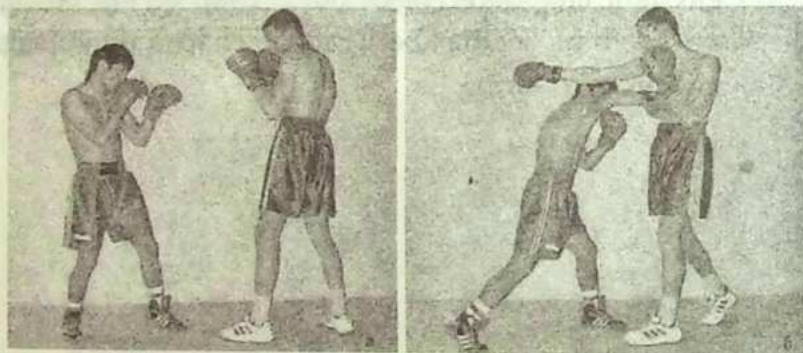
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoqda keskin depsinib, chap oyoqda o'ngga – oldinga qadam tashlang. Chap oyoq uchida o'ngdan-chapga burilayotib, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan- chapga burib, o'ng qo'lda raqib boshiga yondan qarshilovchi zarba bering.



138-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngga burib, o'ng qo'lda boshga yondan qarshilovchi zarba berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'lda gavdaga yondan qarshilovchi zarba berish.

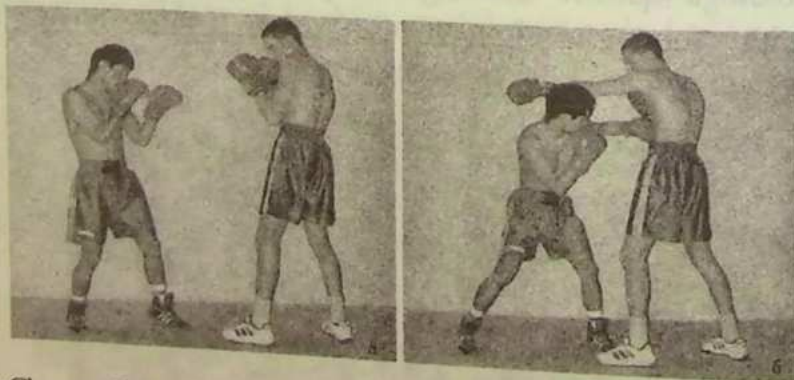
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda to'g'ridan bajarilgan zarba bilan hujum qilayotgan paytda o'ng oyoq uchida keskin deysinib, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlang, gavdani o'ngdan-chapga oldinga va pastga buriltirib o'ng qo'lda raqib gavdasiga qarshilovchi zarba bering.



139-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'lda gavdaga yondan qarshilovchi zarbani berish.

Chap qo'lda to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'lda gavdaga yondan qarshilovchi zarba berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda o'ng oyoq uchida keskin deysinib, chap oyoqda oldinga bir oz qadam tashlang, chap oyoq tovonini raqibga burib, gavdani esa chapdan-o'ngga bura turib, chap qo'lda raqib gavdasiga yondan qarshilovchi zarba bering.

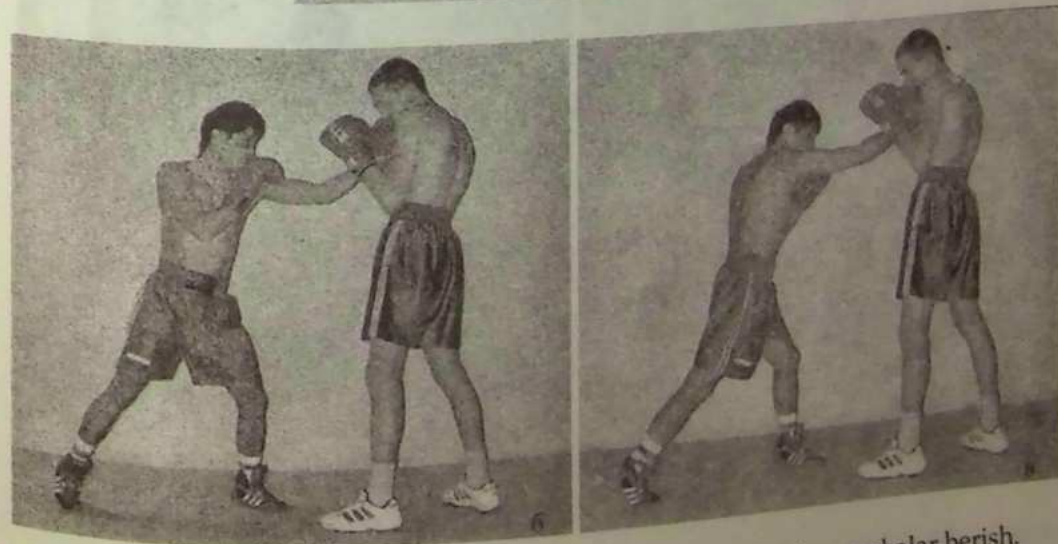


140-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l gavdaga yondan qarshilovchi zarbani berish.

PASTDAN BERILADIGAN IKKITALIK ZARBALAR KOMBINATSIYALARI

Oldinga qadam tashlab chap va o'ng qo'lda boshga zarbalar berish.

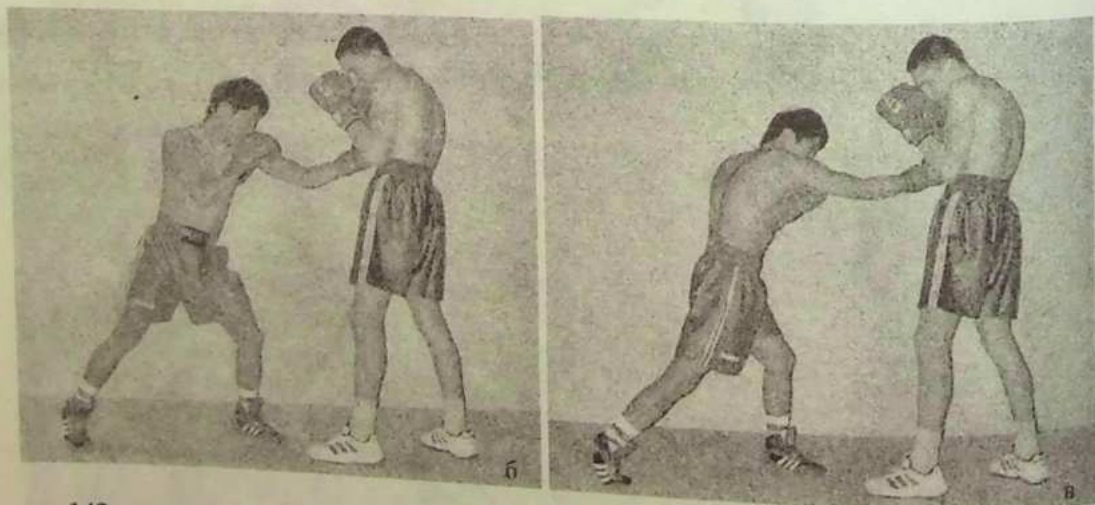
Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib o'ng oyoqda keskin deysinib, chap oyoqda oldinga qadam tashlang. Bir vaqtning o'zida chap yelkani tushirib, gavdani chapdan-o'ngga burib, chap qo'lda raqib boshiga pastdan zarba bering. Keyin gavdani o'ngdan-chapga burib, o'ng oyoqda oldinga qadam tashlang, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba bering. Zarba berish paytida tana og'irligini to'liq chap oyoqqa o'tkazing.



141-rasm. Oldinga qadam tashlab chap va o'ng qo'lda boshga zarbalar berish.

Oldinga qadam tashlab chap va o'ng qo'lda pastdan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda keskin deysinib, chap oyoqda oldinga qadam tashlang. Bir vaqtning o'zida chap yelkani tushirib va gavdani chapdan-o'ngga burib, chap qo'lda raqib gavdasiga pastdan zarba bering. Keyin gavdani o'ngdan-chapga burib, o'ng oyoqda oldinga qadam tashlang, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Zarba berish paytida tana og'irligini to'liq chap oyoqqa o'tkazing.

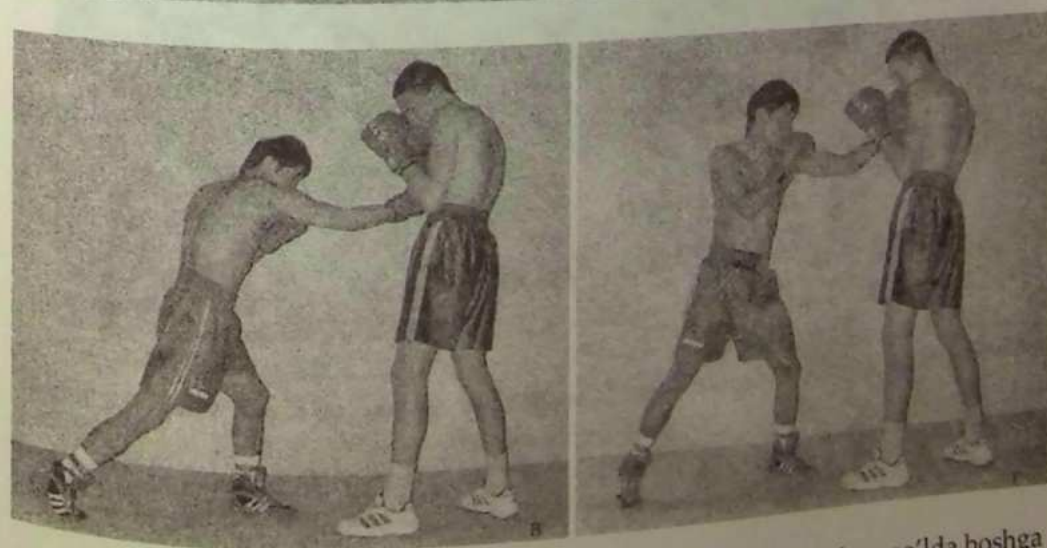
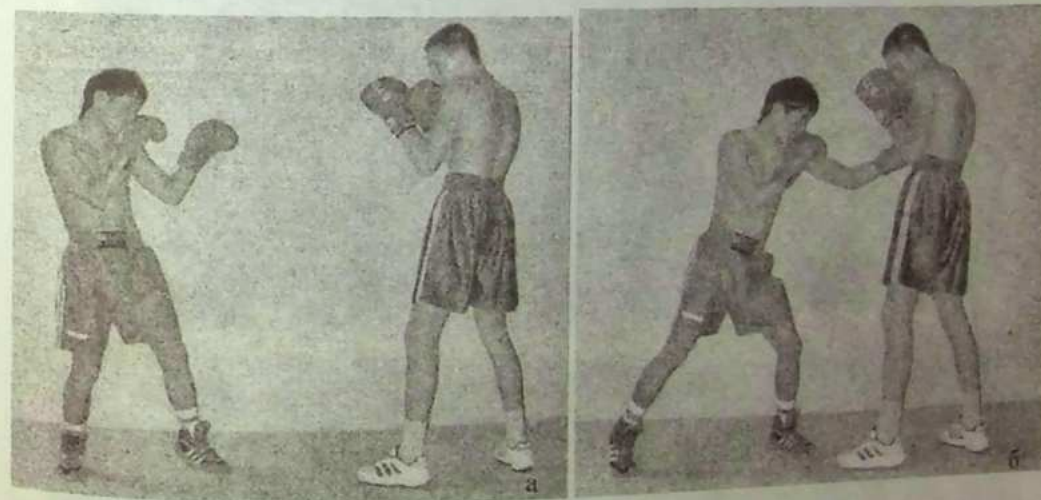


142-rasm. Oldinga qadam tashlab chap va o'ng qo'lda pastdan zarbalar berish.

PASTDAN BERILADIGAN UCHTALIK ZARBALAR KOMBINATSIYALARI

Oldinga qadam tashlab chap va o'ng qo'lda gavdaga, chap qo'lda boshga pastdan zarbalar berish.

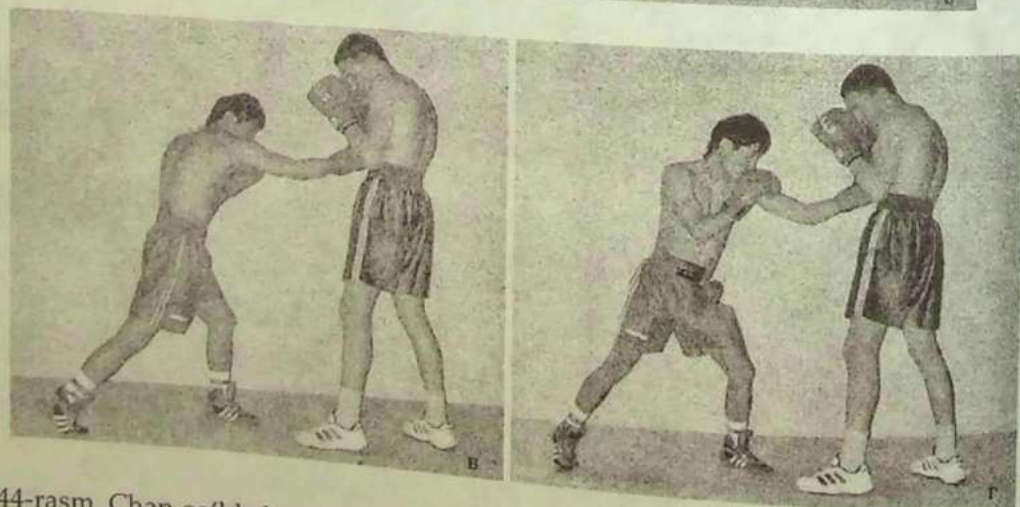
Bajarilish texnikasi: o'rta masofadan turib o'ng oyoqda keskin deysinib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga burayotib, o'ng qo'lda pastdan gavdaga zarba bering. Tana og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlangandan keyin tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va chap qo'lda boshiga pastdan zarba bering.



143-rasm. Oldinga qadam tashlab chap va o'ng qo'lda gavdaga, chap qo'lda boshga pastdan zarbalar berish.

Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavdaga va chap qo'lda gavdaga pastdan zarbalar berish.

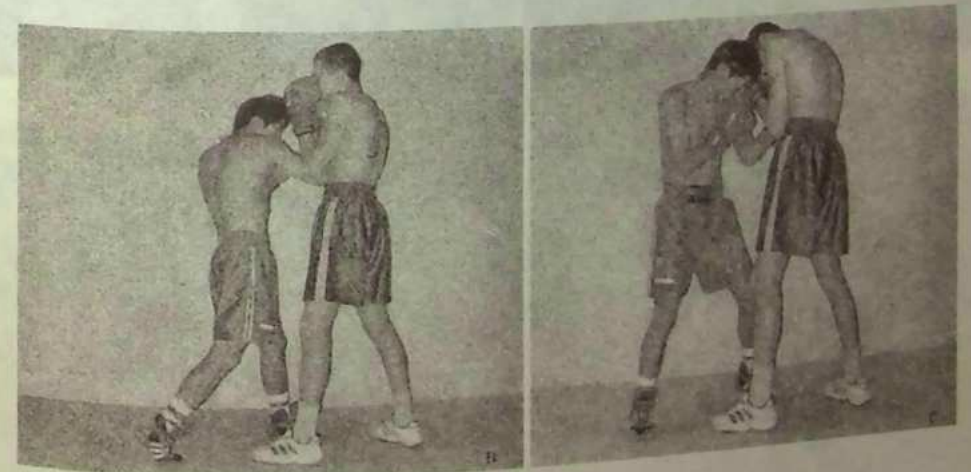
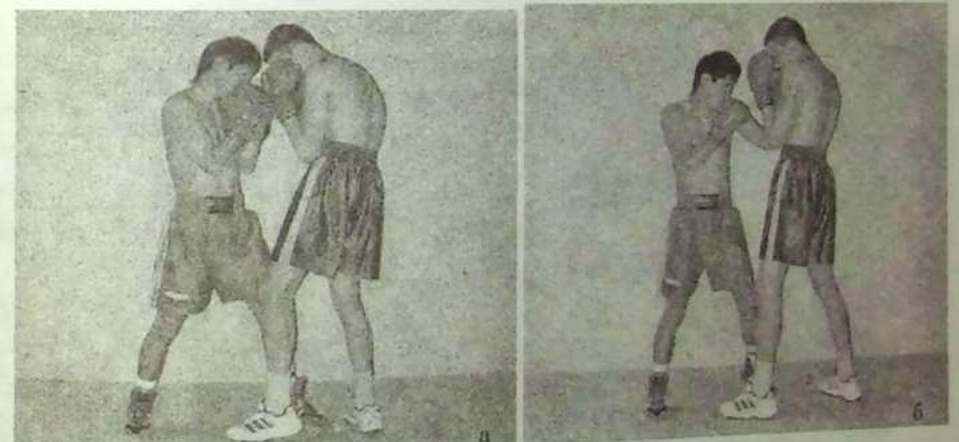
Bajarilish texnikasi: o'rta masofadan turib o'ng oyoqda keskin deysining va tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga pastdan zarba bering. Gavdani o'ngdan-chapga burayotib, tana og'irligini ikkala oyoqqa taqsimlab, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering, tana og'irligini to'liq chap oyoqqa o'tkazing va gavdani chapdan-o'ngga burayotib raqib gavdasiga pastdan zarba bering.



144-rasm. Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda gavdaga va chap qo'lda gavdaga pastdan zarbalar berish.

Chap qo'lda boshga, o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda gavdaga pastdan zarbalar berish.

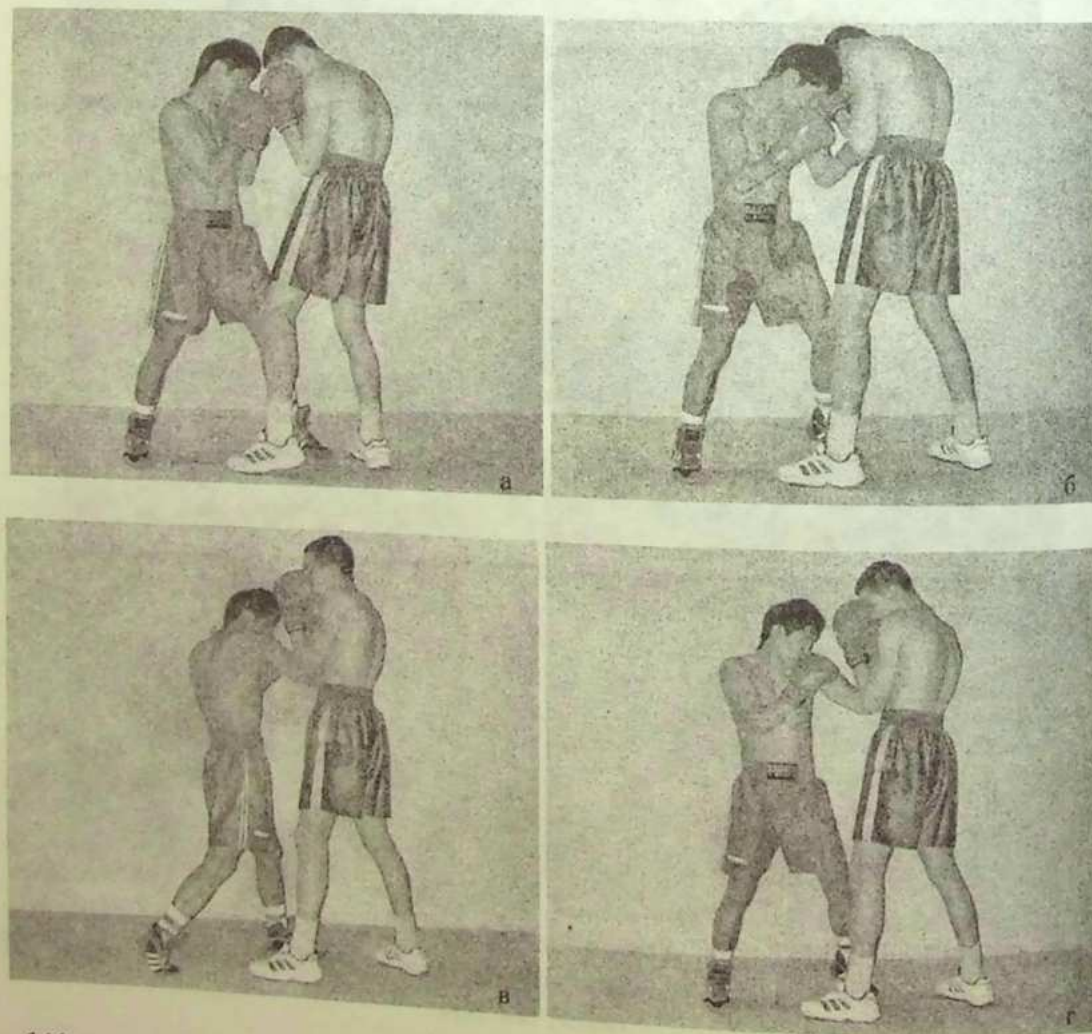
Bajarilish texnikasi: yaqin masofadan turib tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda chap qo'lda boshga pastdan zarba bering. Gavdani o'ngdan-chapga burayotib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va gavdani chapdan-o'ngga burayotib, chap qo'lda raqib gavdasiga pastdan zarba bering.



145-rasm. Chap qo'lda boshga o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda gavdaga pastdan zarbalar berish.

Chap qo'lda gavdaga, o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda boshga pastdan zarbalar berish.

Bajarilish texnikasi: yaqin masofadan turib chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering, tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va gavdani o'ngdan-chapga burayotib, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba bering. Chap oyoqda deqsining va tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda chap qo'lda raqib boshiga pastdan zarba bering.

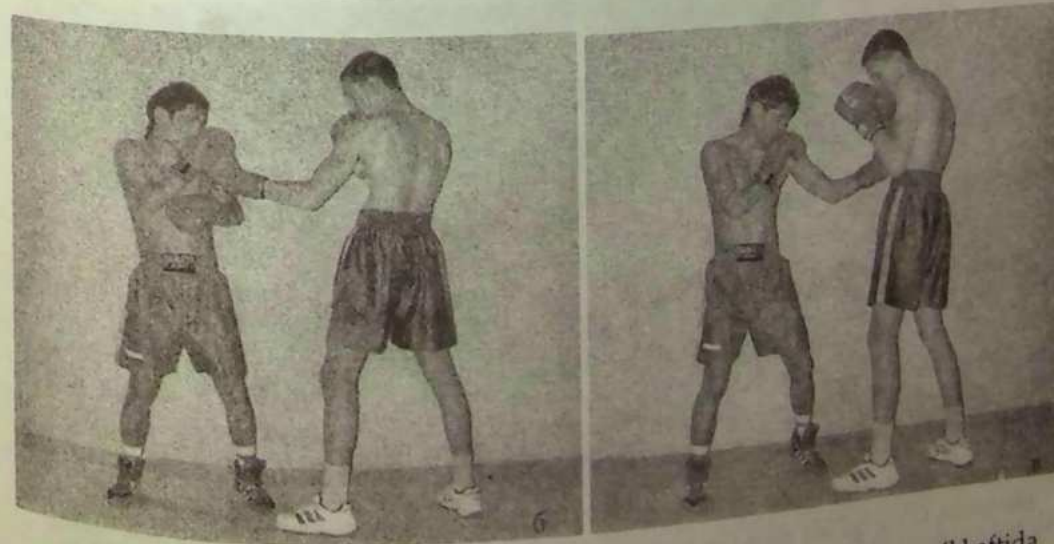


146-rasm. Chap qo'lda gavdaga, o'ng qo'lda boshga va chap qo'lda boshga pastdan zarbalar berish.

PASTDAN QARSHI HUJUMLAR

Chap qo'lda boshga pastdan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kaftida to'sish bilan himoyalaniish va chap qo'lda gavdaga javob zarbasini berish.

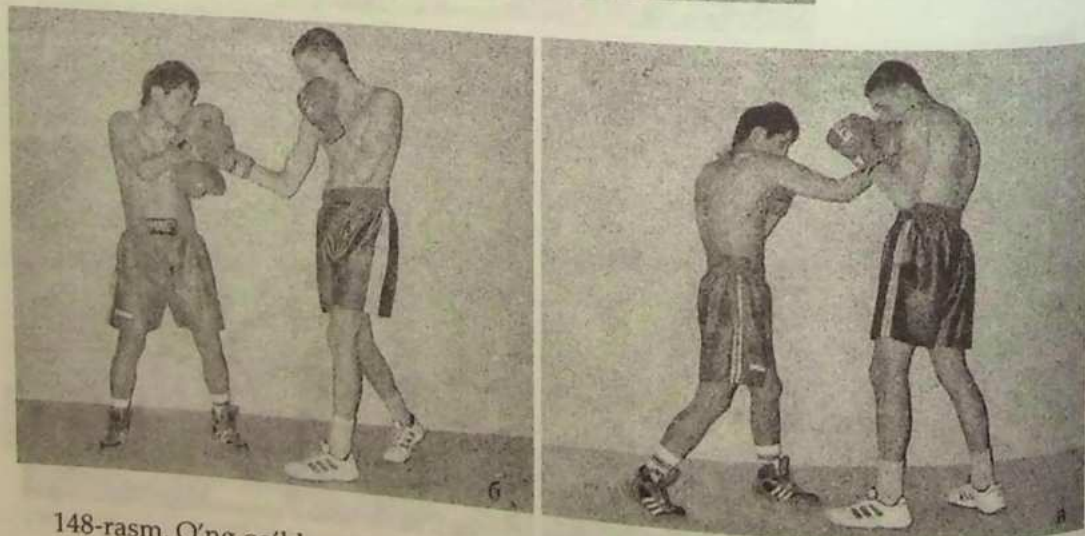
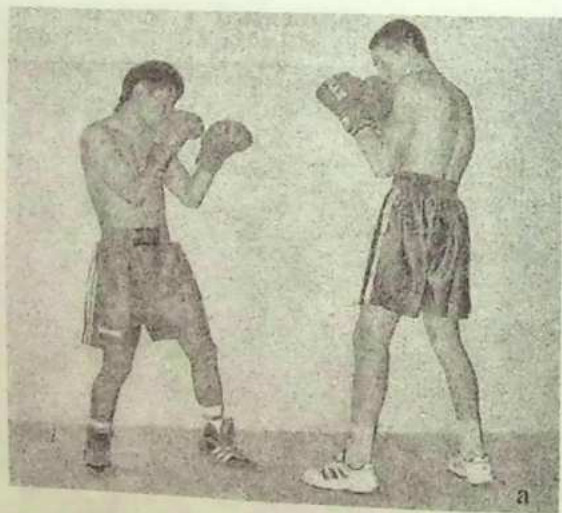
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, raqib zarbasi ostiga o'ng qo'l kaftini to'siq qilib qo'ying. Zarba kaftga qattiq tegishi bilanoq, gavdani chapdan-o'ngga burayotib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazayotib, chap qo'lda raqib gavdasiga pastdan javob zarbasini bering.



147-rasm. Chap qo'lda boshga pastdan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kaftida to'sish bilan himoyalaniish va chap qo'lda gavdaga javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda pastdan boshga berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kaftini to'siq qilish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga pastdan javob zarbasini berish.

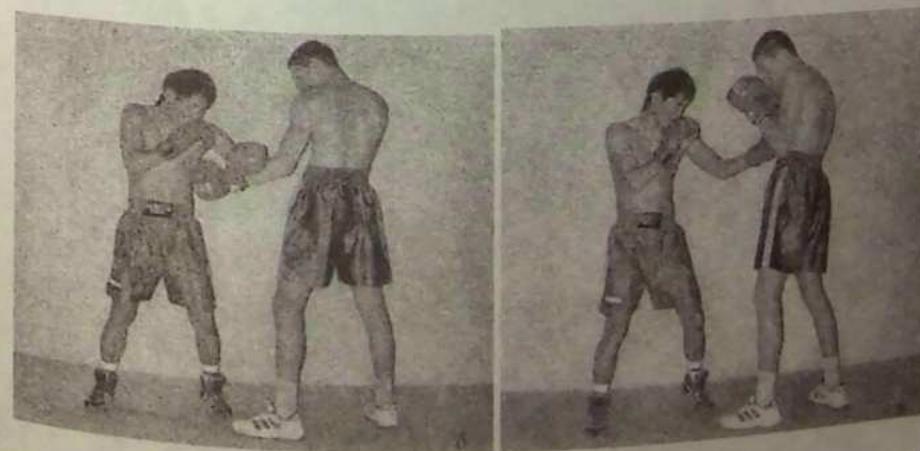
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berib hujum qilayotgan paytda, o'ng qo'l kaftini raqib zarbasi ostiga to'siq qilib qo'ying. Gavgdani o'ngdan-chapga burayotib, o'ng oyoqda keskin dehsinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va o'ng qo'lda raqib boshiga pastdan javob zarbasini bering.



148-rasm. O'ng qo'lda pastdan boshga berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kaftida to'siq qilish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga pastdan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda pastdan gavgdaga berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagini raqib qo'li ustiga qo'yib to'xtatish bilan himoyalaniish va chap qo'lda pastdan gavgdaga javob zarbasini berish.

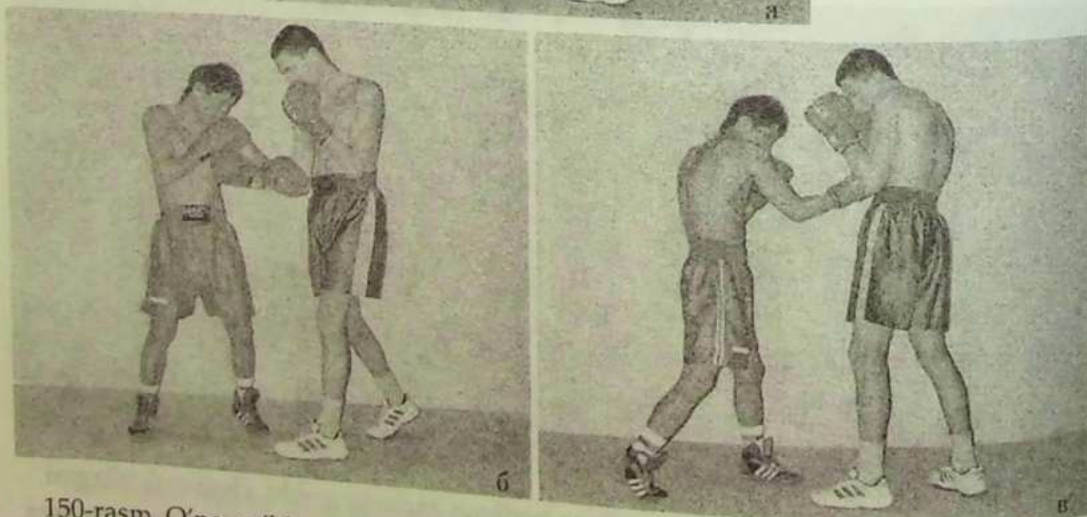
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda gavgdaga pastdan zarba berib hujum qilayotgan paytda, gavgdani chapdan o'ngga burayotib, bir vaqtning o'zida o'tkir burchak ostida bukilgan chap qo'l bilagini raqibning chap qo'li bilagi ustiga qo'yib, chap qo'l bilagini qo'l ustiga qo'yib to'xtatish yordamida himoyalaniishni bajaring. Keyin gavgdani o'ngdan-chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Shunday dastlabki holatdan gavgdani chapdan o'ngga burish bilan tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda raqib gavgdasiga javob zarbasini bering.



149-rasm. Chap qo'lda pastdan gavgdaga berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagini raqib qo'li ustiga qo'yib to'xtatish bilan himoyalaniish va chap qo'lda pastdan gavgdaga javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda gavgada pastdan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagini to'siq qilib to'xtatish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavgada javob zarbasini berish.

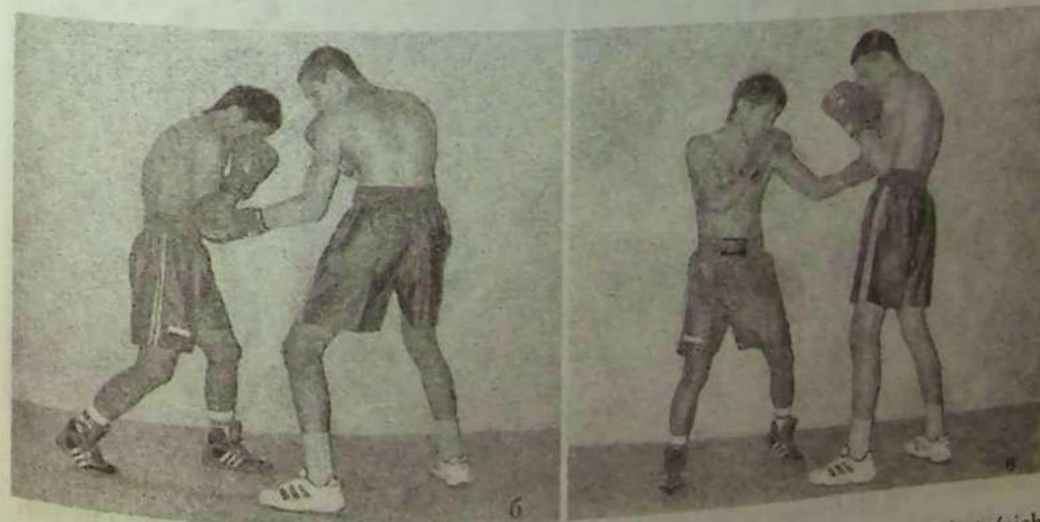
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda gavgada pastdan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavgani chapdan-o'ngga bura turib, bir vaqtning o'zida chap qo'l bilagini raqib harakatni boshlashi bilan uning o'ng qo'li bilagi ustiga qo'yib, chap qo'l bilagini qo'l ustiga to'siq qilib to'xtatish yordamida himoyalanishni bajaring. Keyin o'ngdan-chapga burilayotib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda raqib gavgasiga pastdan javob zarbasini bering.



150-rasm. O'ng qo'lda gavgada pastdan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l bilagini to'siq qilib to'xtatish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavgada javob zarbasini berish.

Chap qo'lda gavgada pastdan berilgan zarbaga qarshi, o'ng tirsakda to'sish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavgada pastdan javob zarbasini berish.

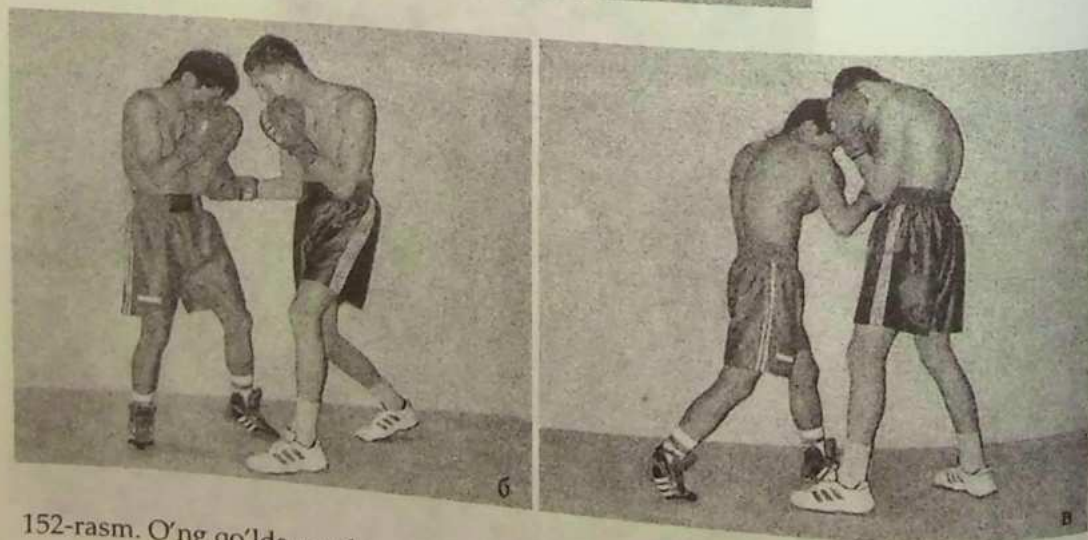
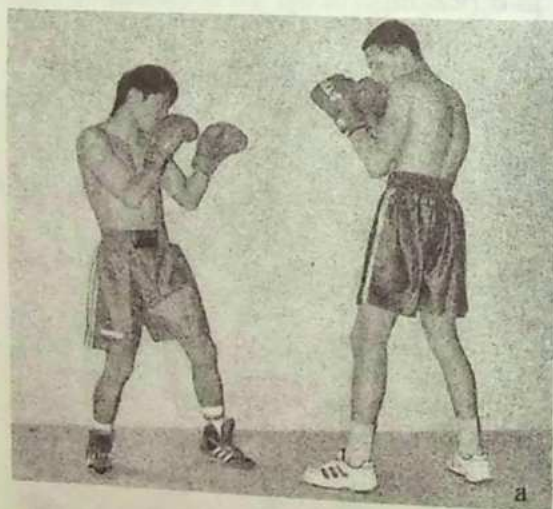
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda gavgada pastdan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavgani o'ngdan-chapga bura turib, tirsakdan bukilgan o'ng qo'lni raqib zarbasi ostiga to'siq qilayotib, o'ng tirsakda himoyalanishni bajaring. Zarba tirsakka qattiq tegishi bilanoq, chap qo'lda raqib gavgasiga pastdan javob zarbasini bering va bir vaqtning o'zida tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing.



151-rasm. Chap qo'lda gavgada pastdan berilgan zarbaga qarshi o'ng tirsakda to'sish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavgada pastdan javob zarbasini berish.

O'ng qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi, chap tirsakda to'sish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda gavdaga pastdan javob zarbasini berish.

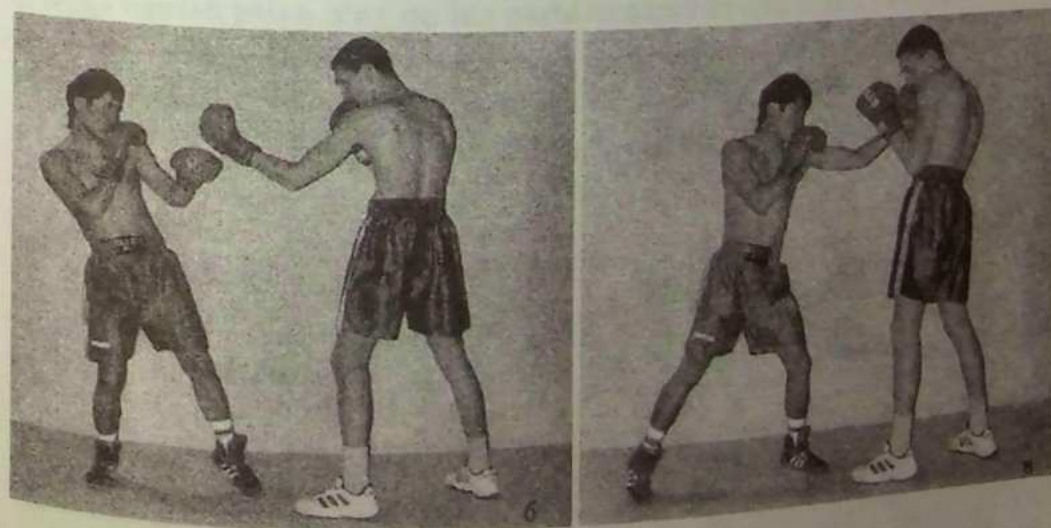
Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, gavgani chapdan-o'ngga bura turib, raqib zarbasi ostiga bukilgan chap qo'l tirsagini to'sib, chap tirsak bilan to'sish yordamida himoyalaniishni bajaring. Zarba tirsakka qattiq tegishi bilanoq, o'ng qo'lda raqib gavgasiga pastdan javob zarbasini bering.



152-rasm. O'ng qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi chap tirsakda to'sish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda gavdaga pastdan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda pastdan boshga berilgan zarbaga qarshi orqaga og'ish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga pastdan zarba berish.

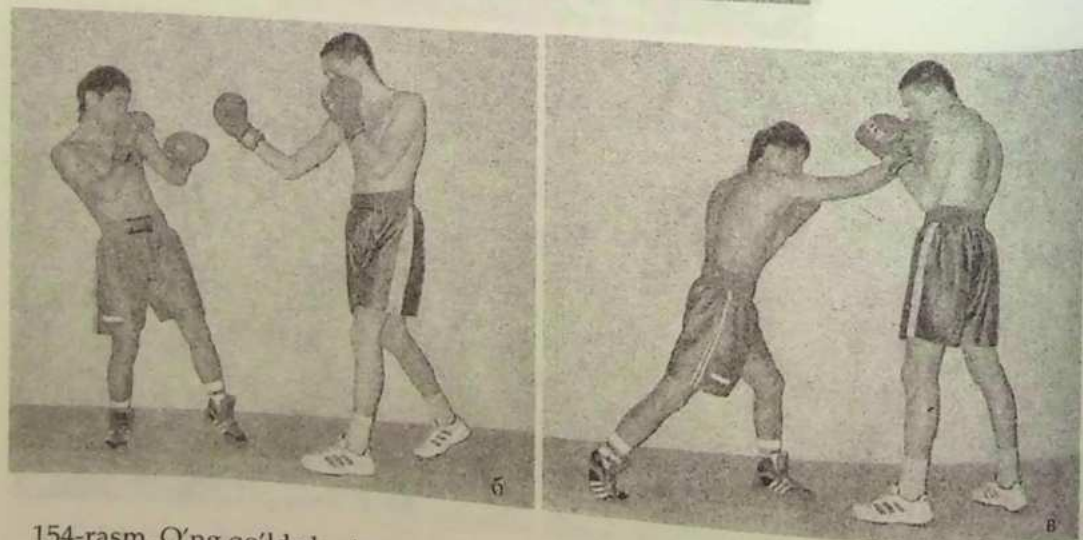
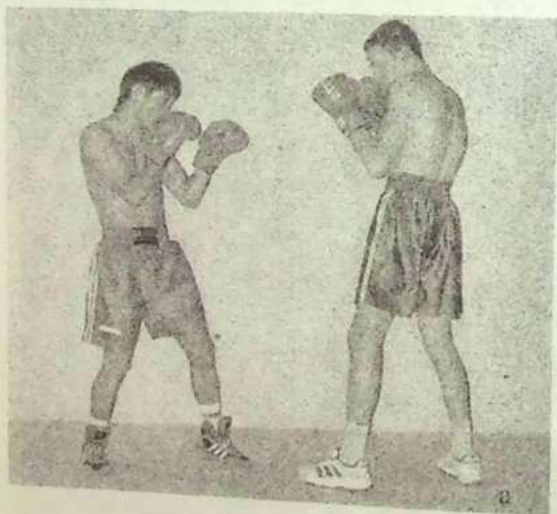
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, orqaga bir oz engashib hamda o'ng qo'l kafti bilan iyakni himoyalagan holda, orqaga og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. Keyin chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda raqib boshiga pastdan javob zarbasini bering.



153-rasm. Chap qo'lda pastdan boshga berilgan zarbaga qarshi orqaga og'ish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga pastdan zarba berish.

O'ng qo'lda boshga pastdan berilgan zarbaga qarshi, orqaga og'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga pastdan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir oz orqaga engashib, o'ng qo'l kafti bilan iyakni himoyalab, orqaga og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. Keyin chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda raqib boshiga pastdan javob zarbasini bering.



154-rasm. O'ng qo'lda boshga pastdan berilgan zarbaga qarshi orqaga og'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga pastdan javob zarbasini berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, gavgdani chapga burish bilan chap qo'lda pastdan qarshilovchi zarba berish.

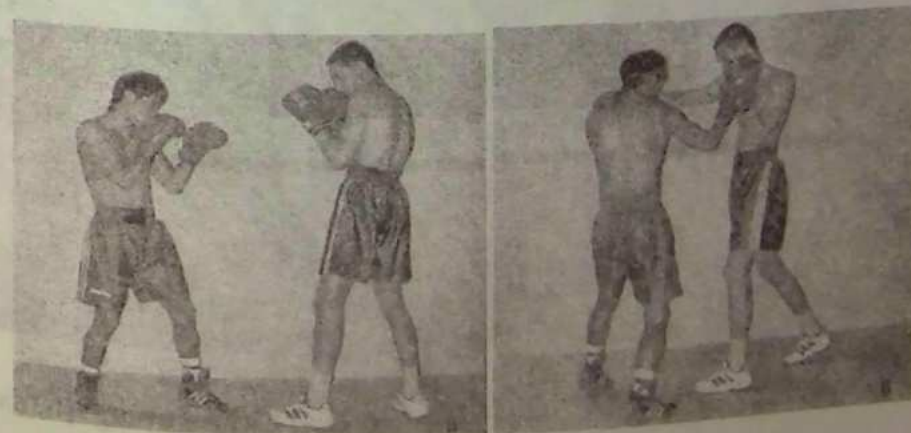
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, o'ng oyoqda keskin depsinib, chap oyoqda chap tomonga qadam tashlang. Bir vaqtning o'zida gavgdani chapdan - o'ngga bura turib, chap qo'lda raqib boshiga pastdan qarshilovchi zarbani bajaring.



155-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, gavgdani chapga burish bilan chap qo'lda pastdan qarshilovchi zarba berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, gavgdani o'ngga burish bilan o'ng qo'lda pastdan qarshilovchi zarba berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, chap oyoqda keskin depsinib, o'ng oyoqda o'ngga-oldinga qadam tashlang. Bir vaqtning o'zida gavgdani o'ngdan-chapga bura turib, o'ng qo'lda raqib boshiga pastdan qarshilovchi zarba bering.

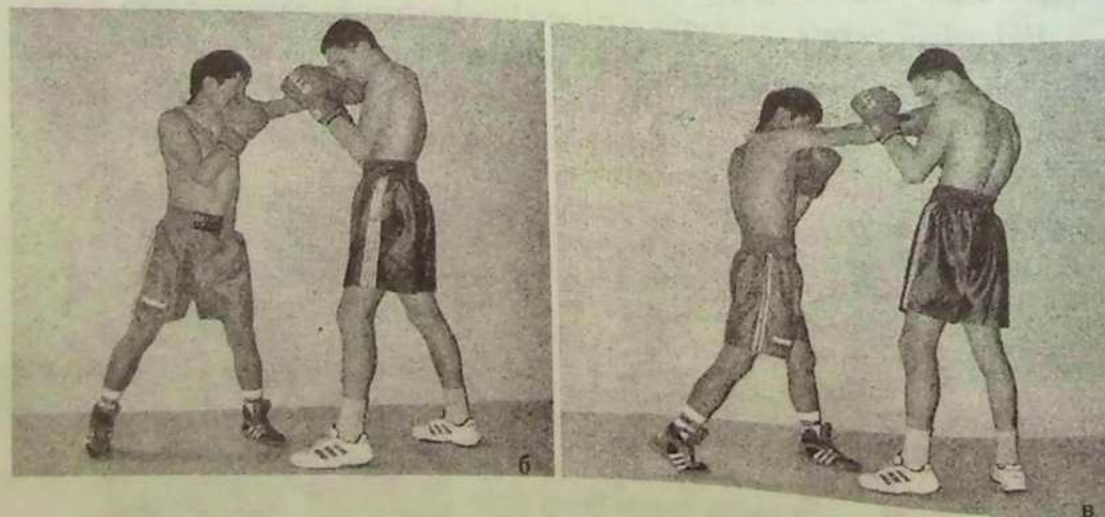
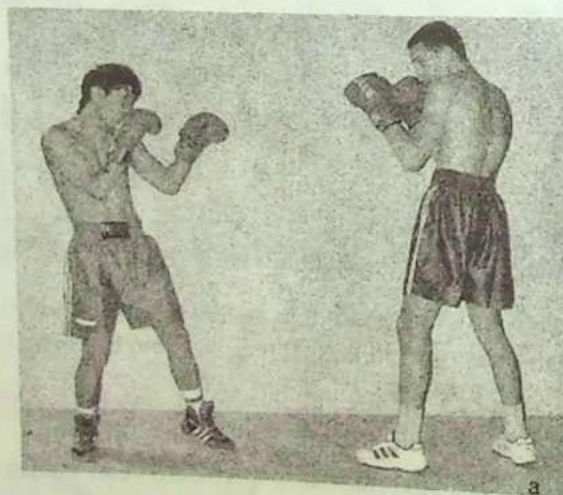


156-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, gavgdani o'ngga burish bilan o'ng qo'lda pastdan qarshilovchi zarba berish.

TURLI XILDAGI IKKITALIK ZARBALAR KOMBINATSIYALARI

Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

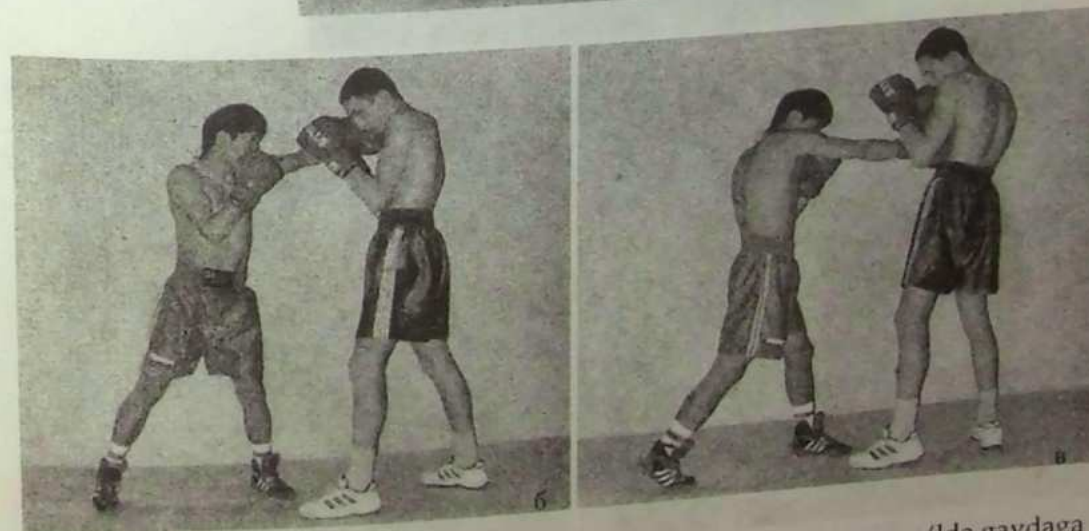
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazish bilan bir vaqtda o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering.



157-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan zarbalar berish.

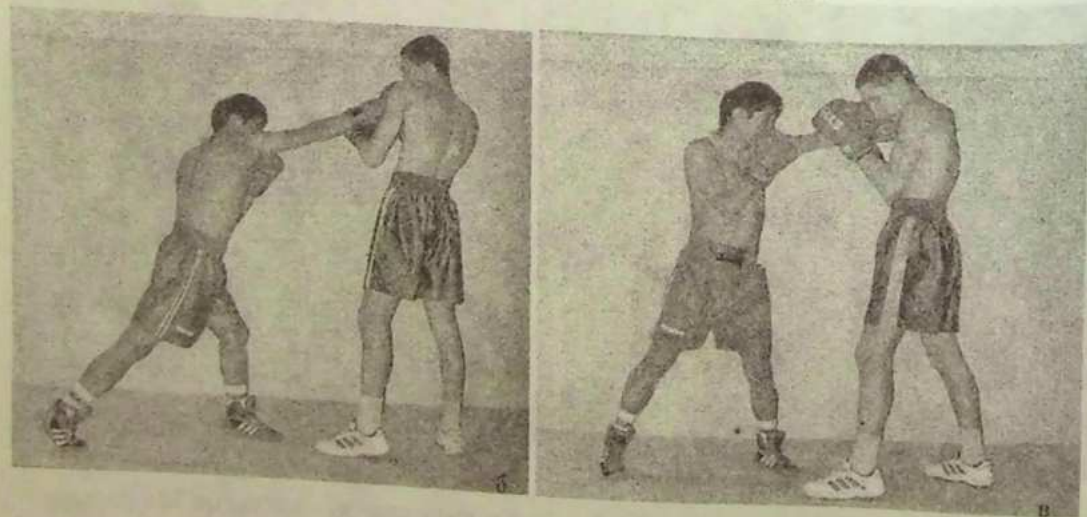
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin o'ng qo'lda raqib gavgasiga to'g'ridan zarba bering.



158-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan zarbalar berish.

Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

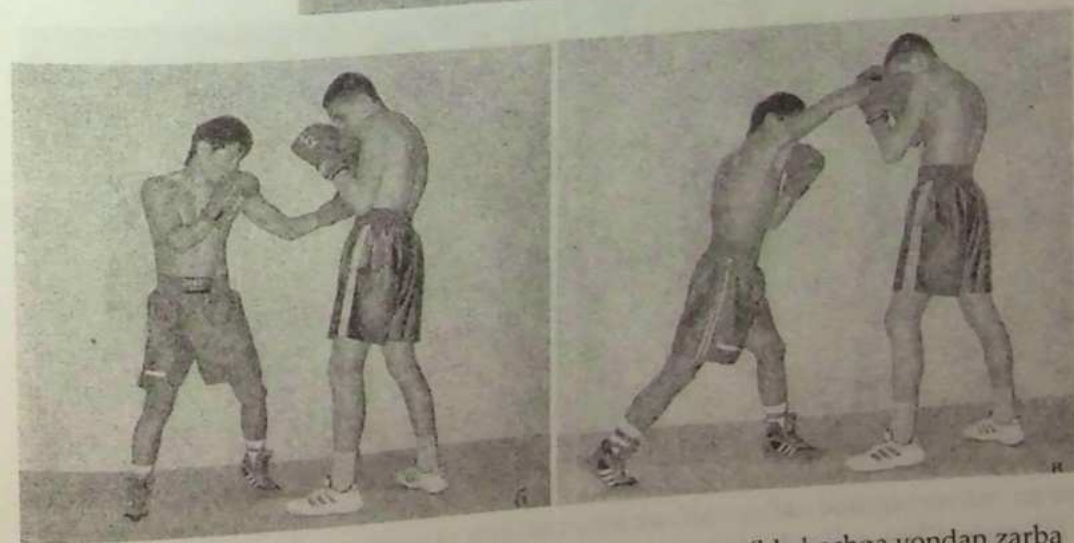
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib chap oyoqda oldinga qadam tashlagan holda o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Keyin tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida, chap qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



159-rasm. Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavgaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

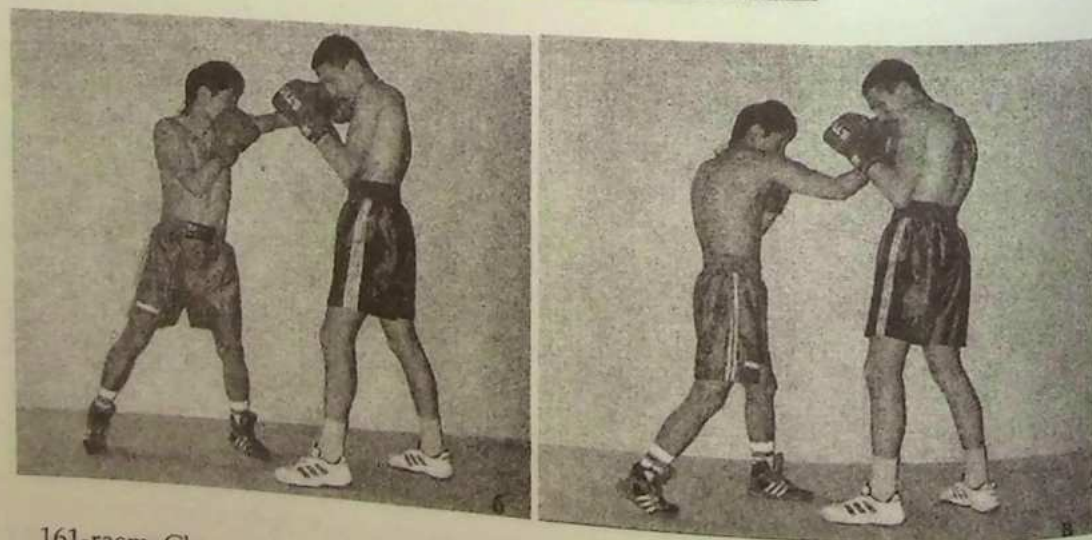
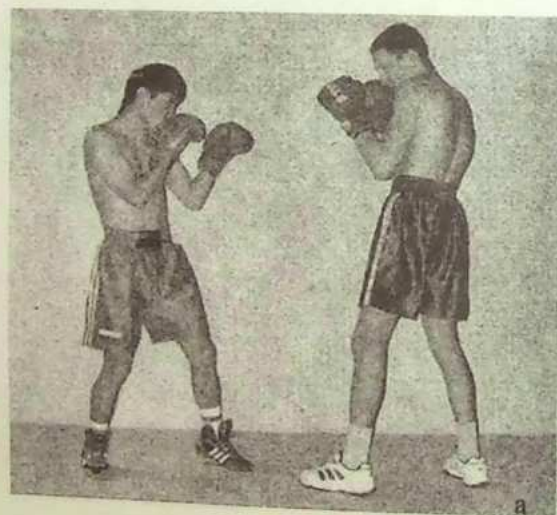
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlagan holda, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavgaga pastdan zarba bering. Keyin tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



160-rasm. Chap qo'lda gavgaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda boshga yondan zarba berish va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

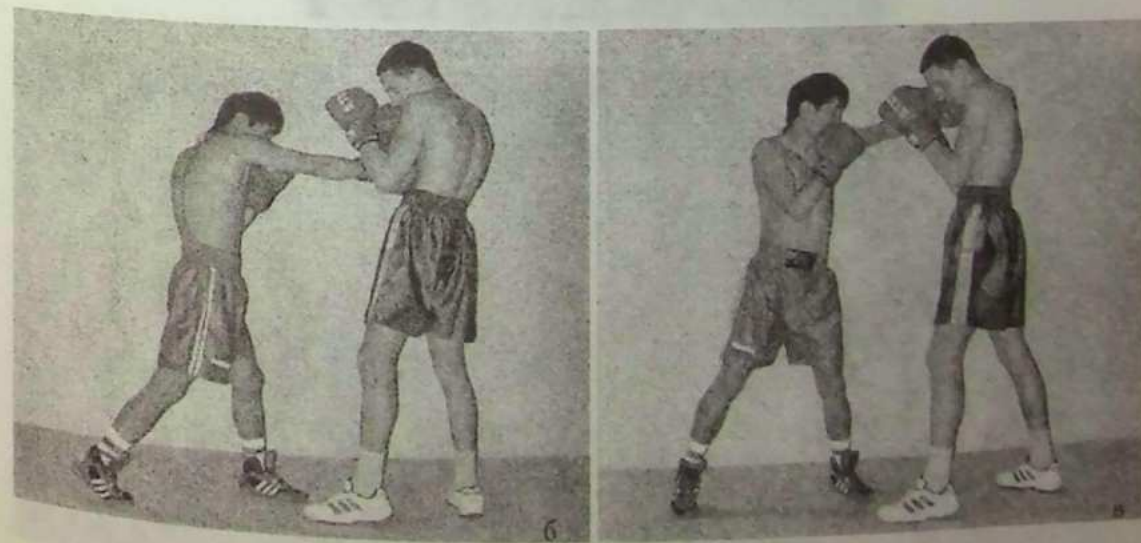
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin gavgani o'ngdan-chapga bura turib, o'ng qo'lda raqib boshiga pastdan zarba bering.



161-rasm. Chap qo'lda boshga yondan zarba berish va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

O'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

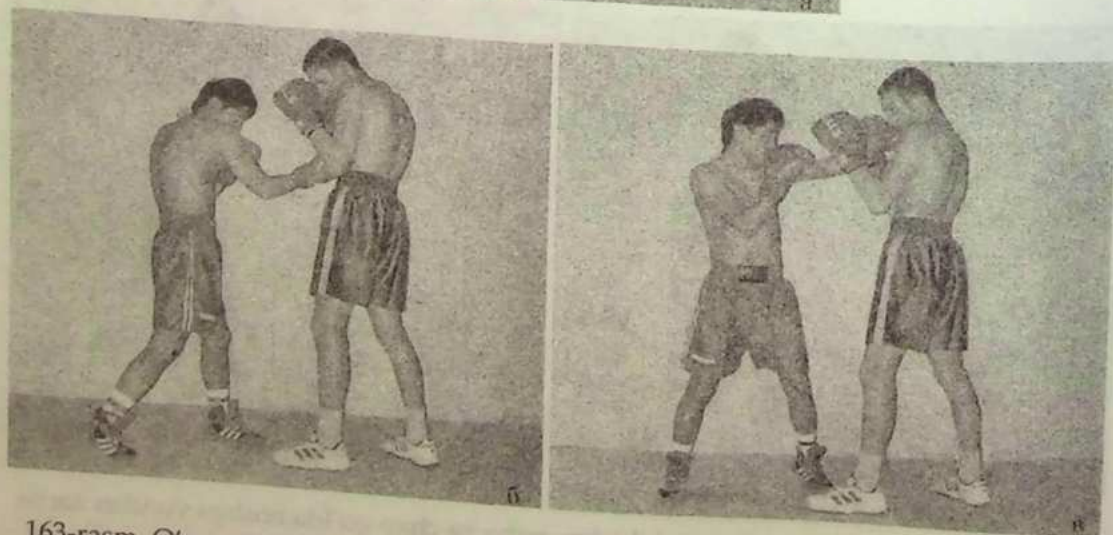
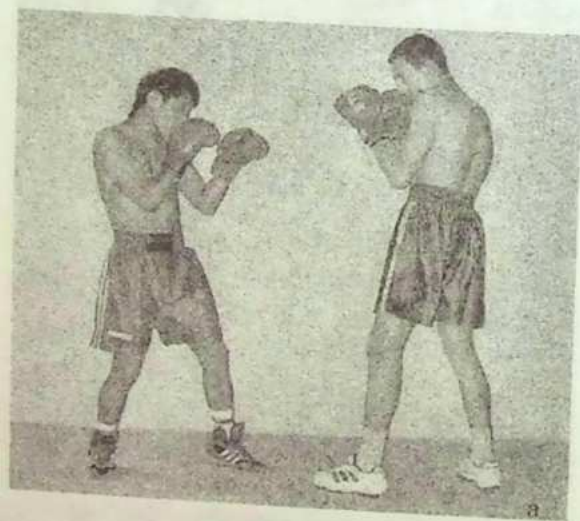
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, gavgani bir oz oldinga-chapga og'dirib, o'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba bering. Keyin, darxol qadni rostlab, chap qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



162-rasm. O'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

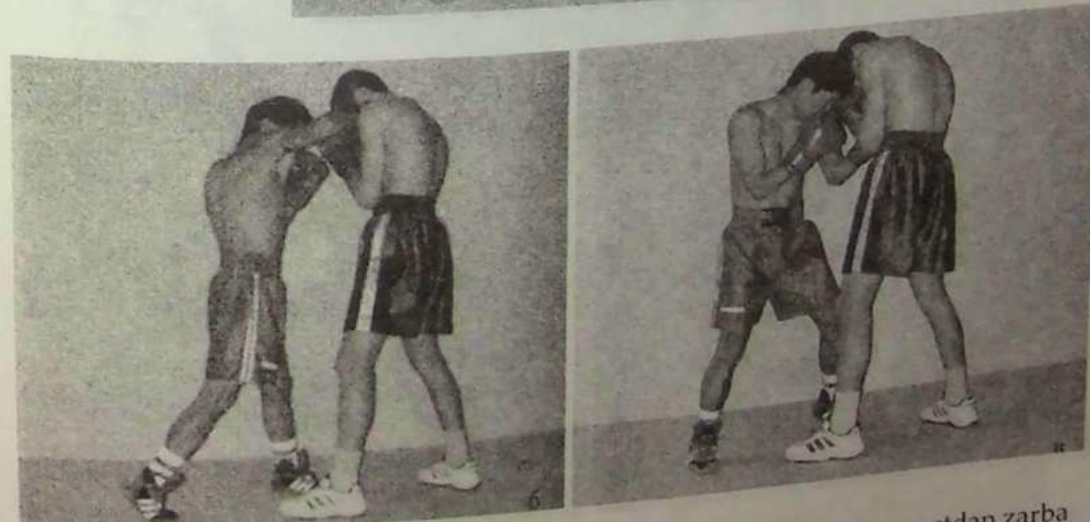
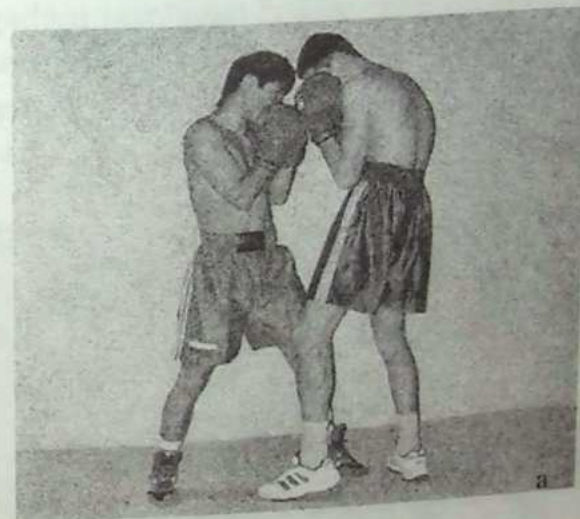
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Keyin tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



163-rasm. O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda boshga yondan zarba va chap qo'lada gavdaga pastdan zarba berish.

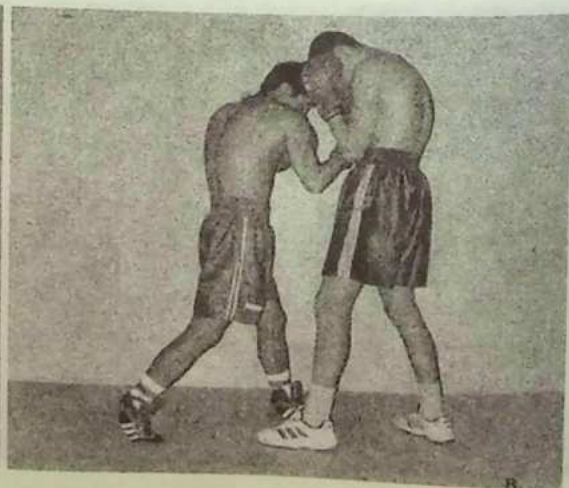
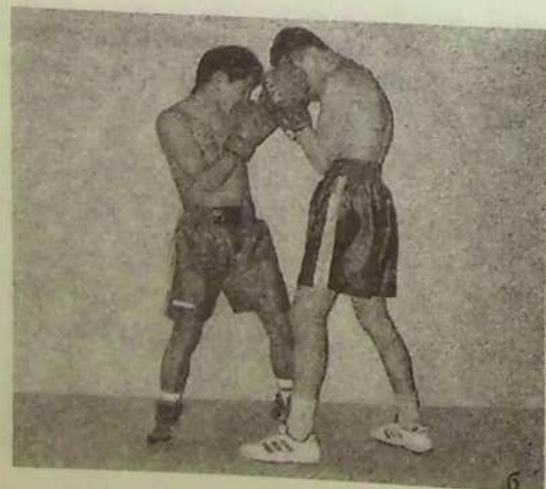
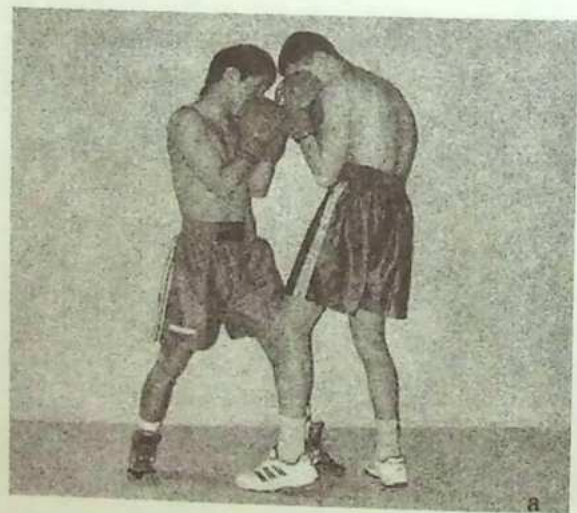
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, orqaga qadam tashlagan holda, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, gavgani chapdan-o'ngga bura turib, chap qo'lda raqib gavgasiga pastdan zarba bering.



164-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan zarba va chap qo'lada gavdaga pastdan zarba berish.

Chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda gavgaga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin gavgani o'ngdan-chapga bura turib, o'ng qo'lda raqib gavgasiga pastdan zarba bering.

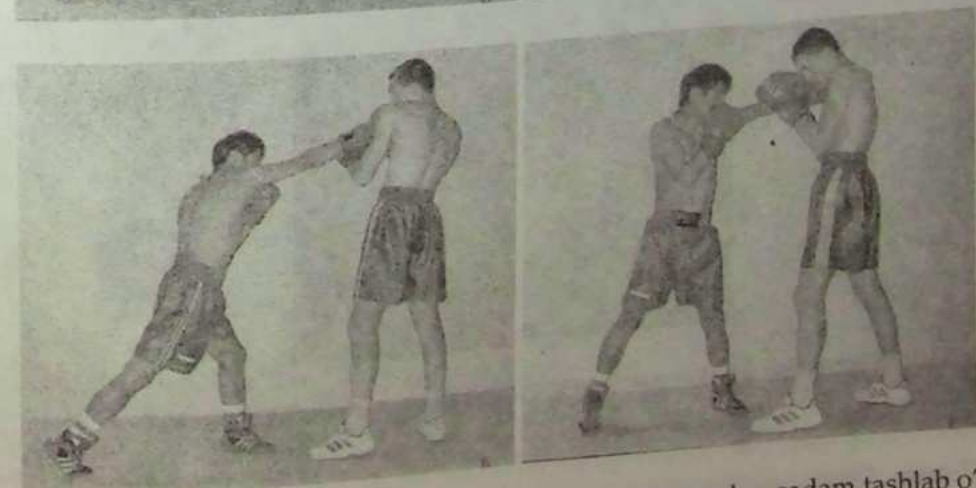
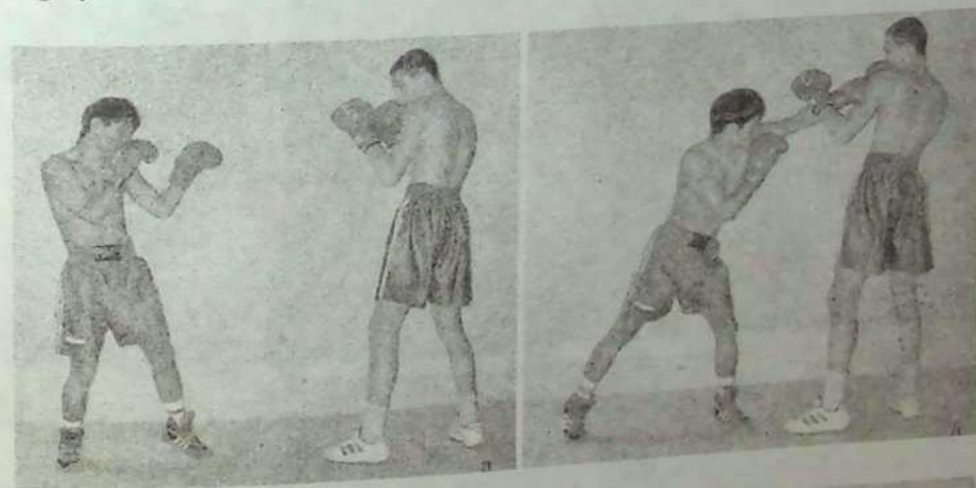


165-rasm. Chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda gavgaga pastdan zarba berish.

TURLI XILDAGI UCHTALIK ZARBALAR SERIYALARI

Qadam tashlab chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba, qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

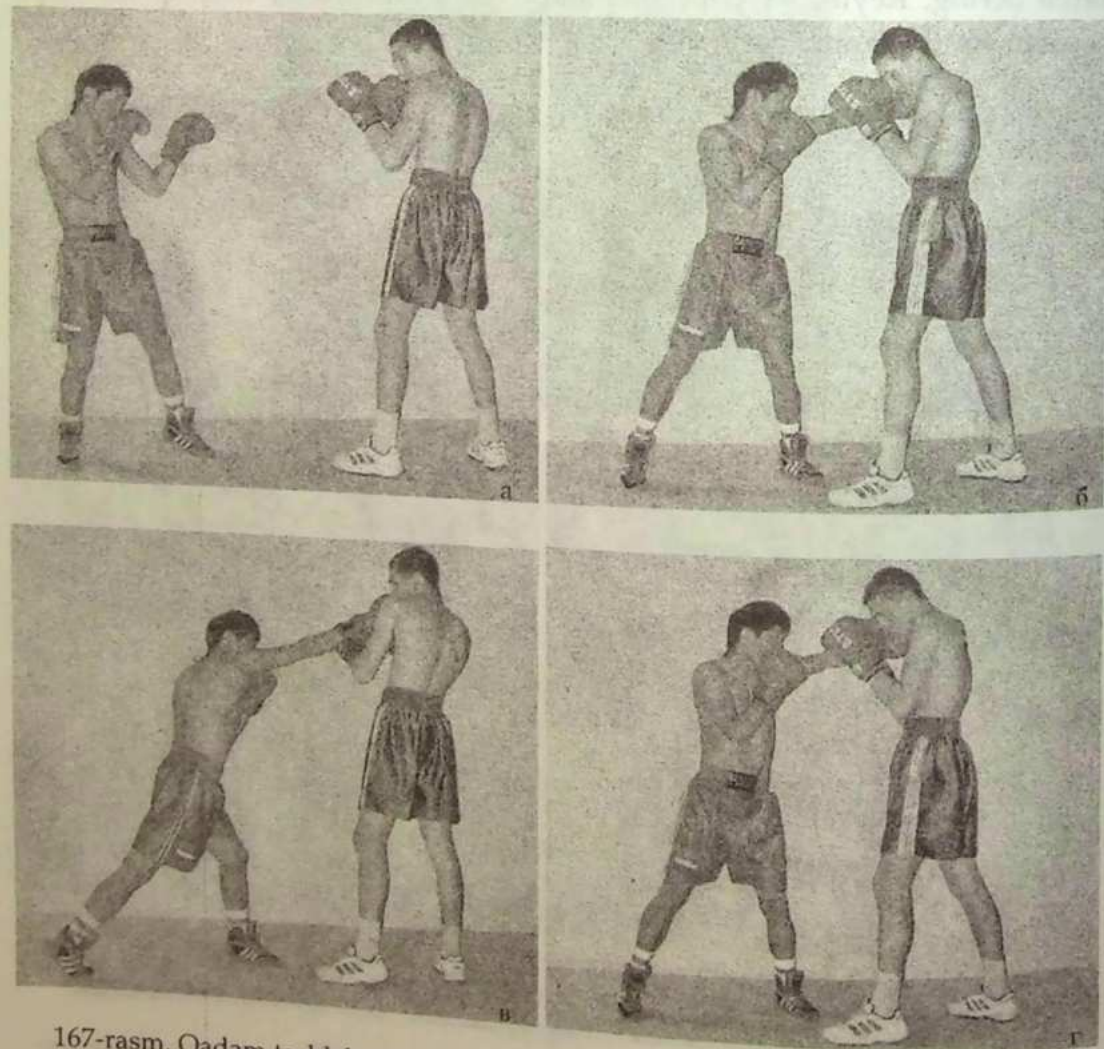
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib chap oyoqda oldinga qadam tashlagan holda, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. O'ng oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Keyin, gavgani chapdan-o'ngga bura turib, chap qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



166-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba, qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba, qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

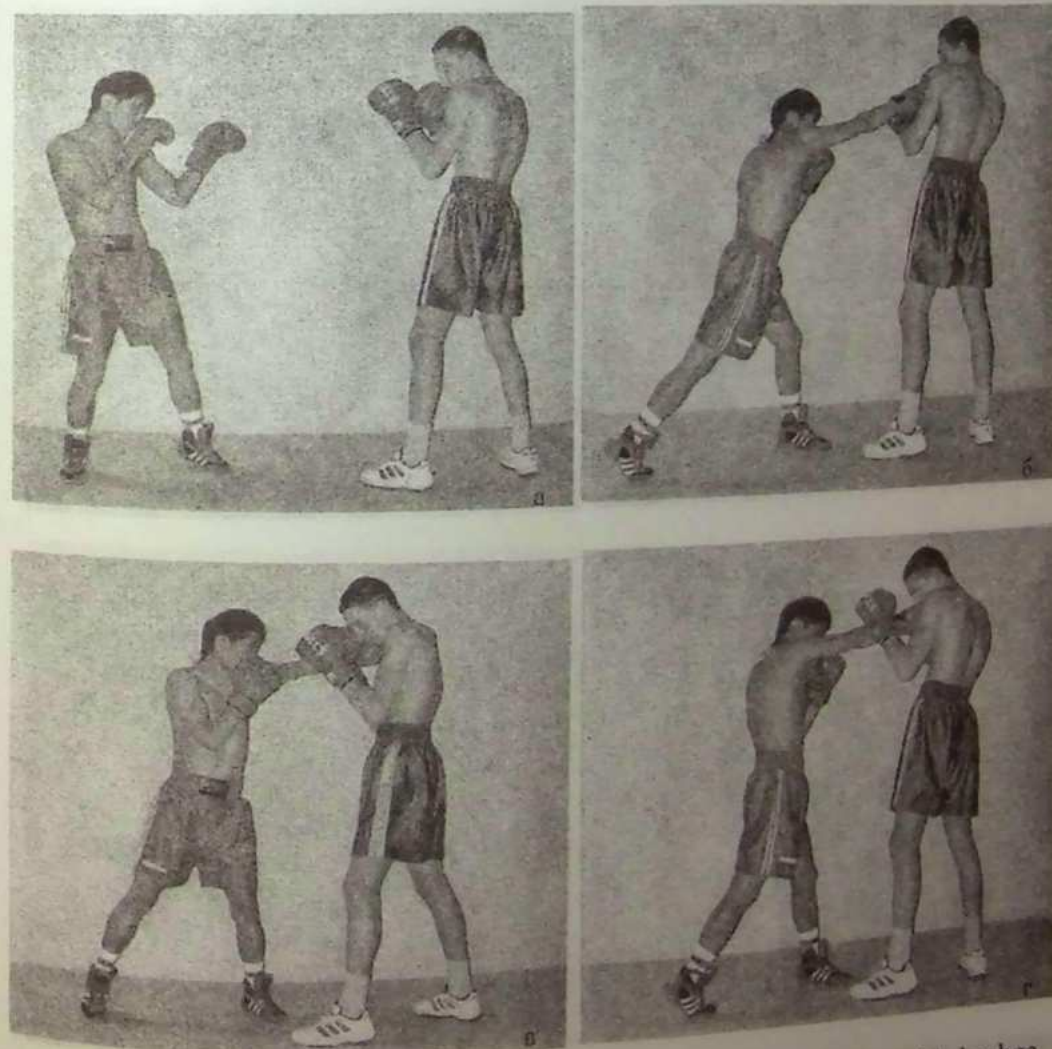
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlagan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. O'ng oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Keyin, gavgani chapdan-o'ngga bura turib, chap qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



167-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba, qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

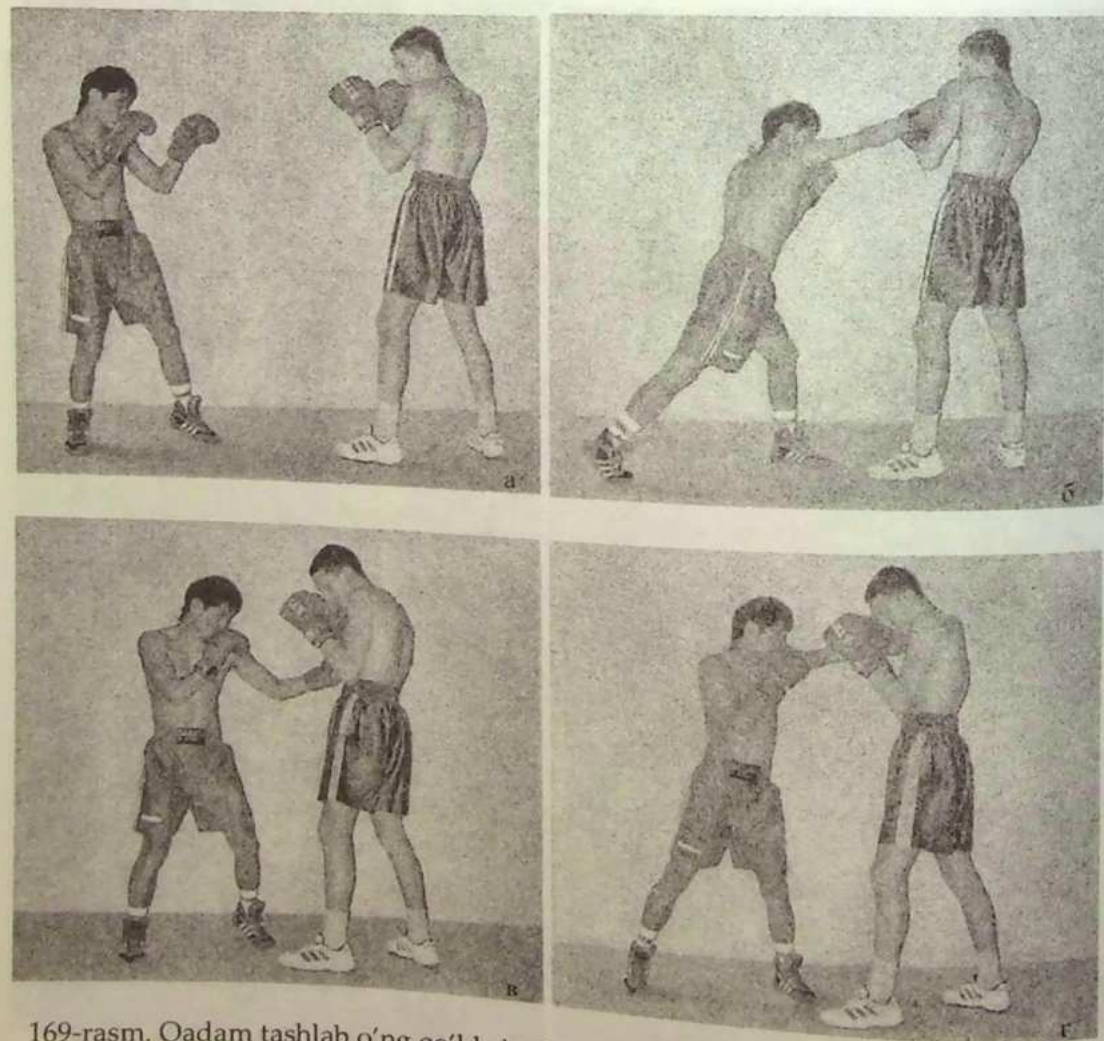
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlagan holda, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, gavgani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering.



168-rasm. Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

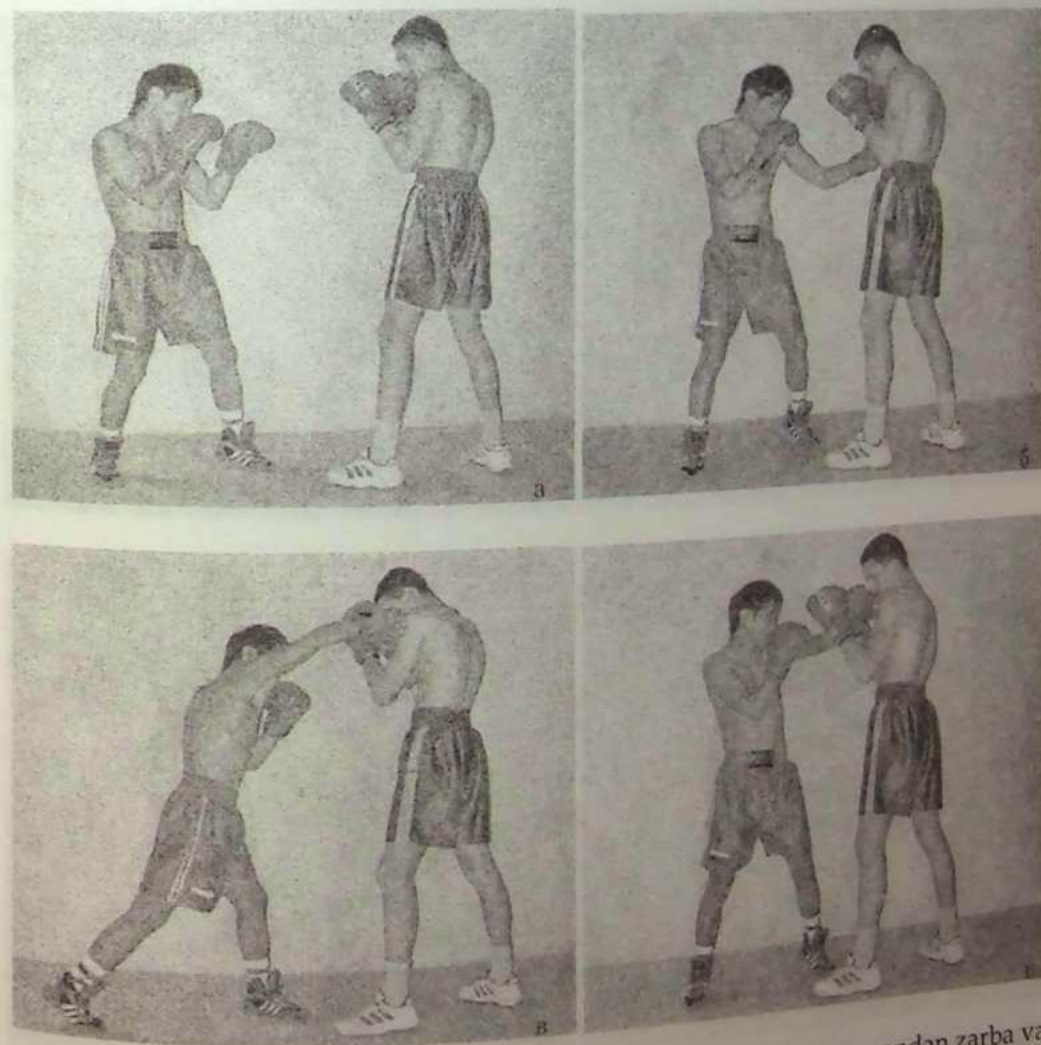
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masafada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlagan holda, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Keyin, gavnani chapdan-o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



169-rasm. Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

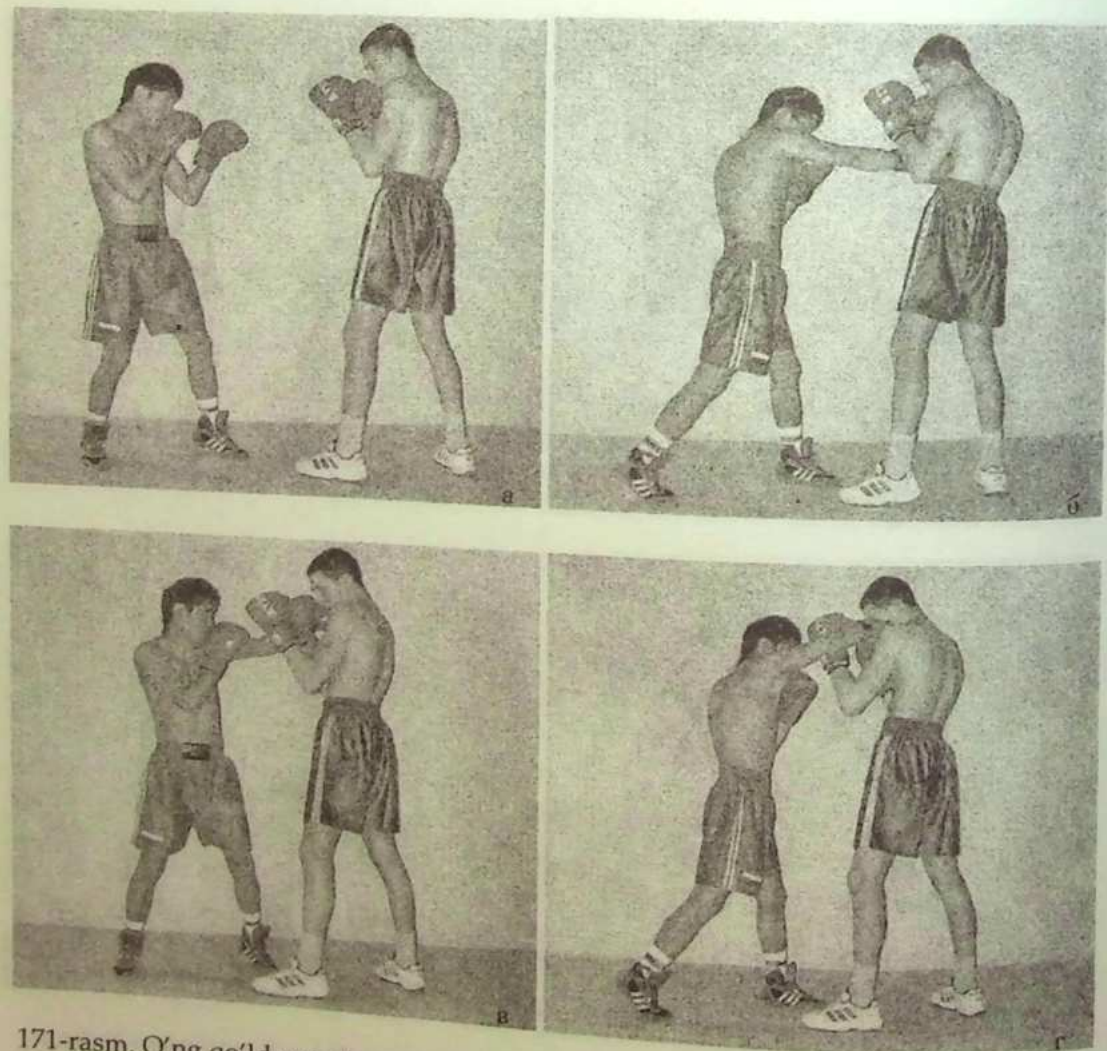
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, gavnani chapdan-o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



170-rasm. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

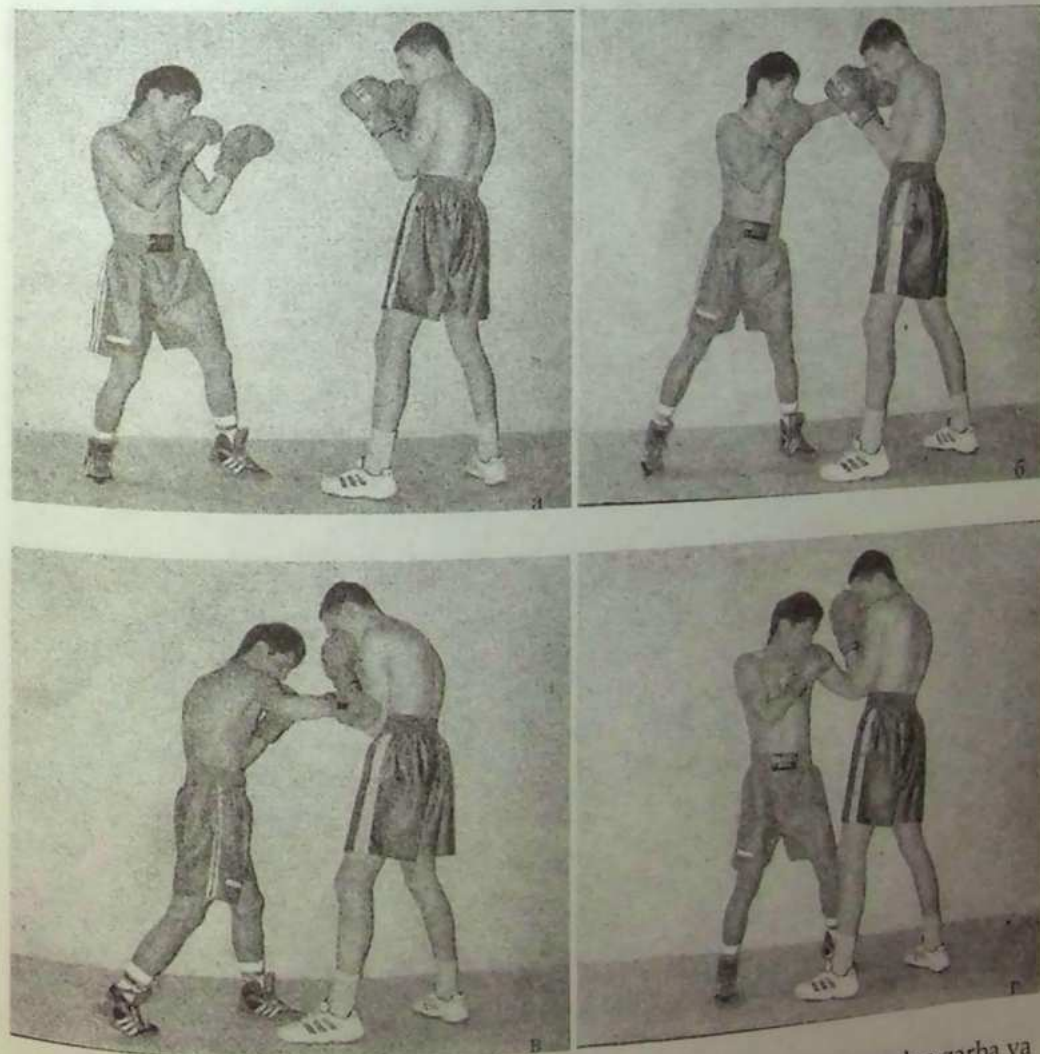
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin gavgani o'ngdan-chapga bura turib, o'ng qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



171-rasm. O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba va chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish.

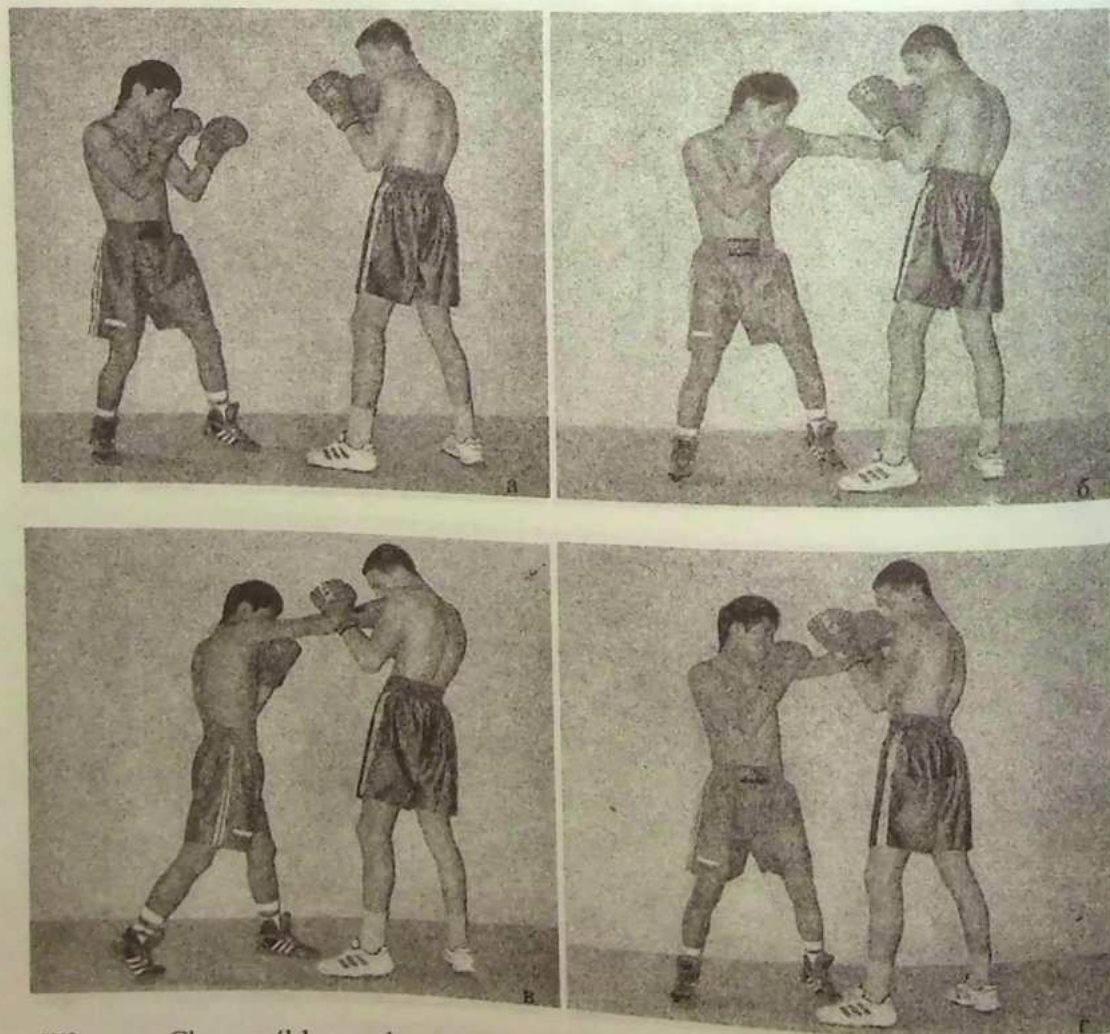
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, chap qo'lda boshga yondan zarba berib, tana og'irligini ikkala oyoqqa taqsimlang. Gavgani o'ngdan-chapga bura turib, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Keyin chap oyoqda oldinga-o'ngga kichikroq qadam tashlab, chap qo'lda raqib gavgasiga pastdan zarba bering.



172-rasm. Chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba va chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

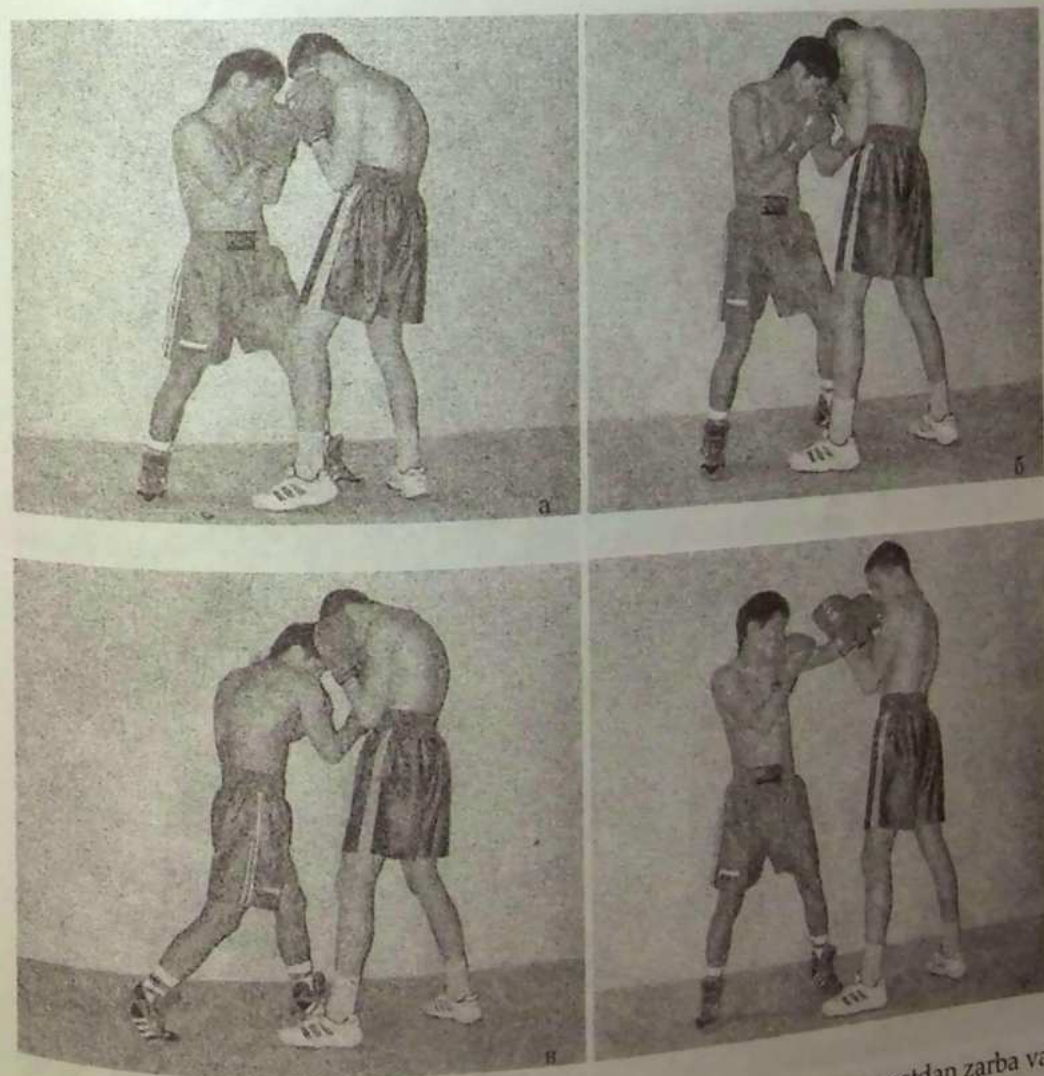
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba bering, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Keyin gavdani chapdan-o'ngga bura turib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda chap qo'lda raqib boshiga yondan zarba bering.



173-rasm. Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba va orqaga qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

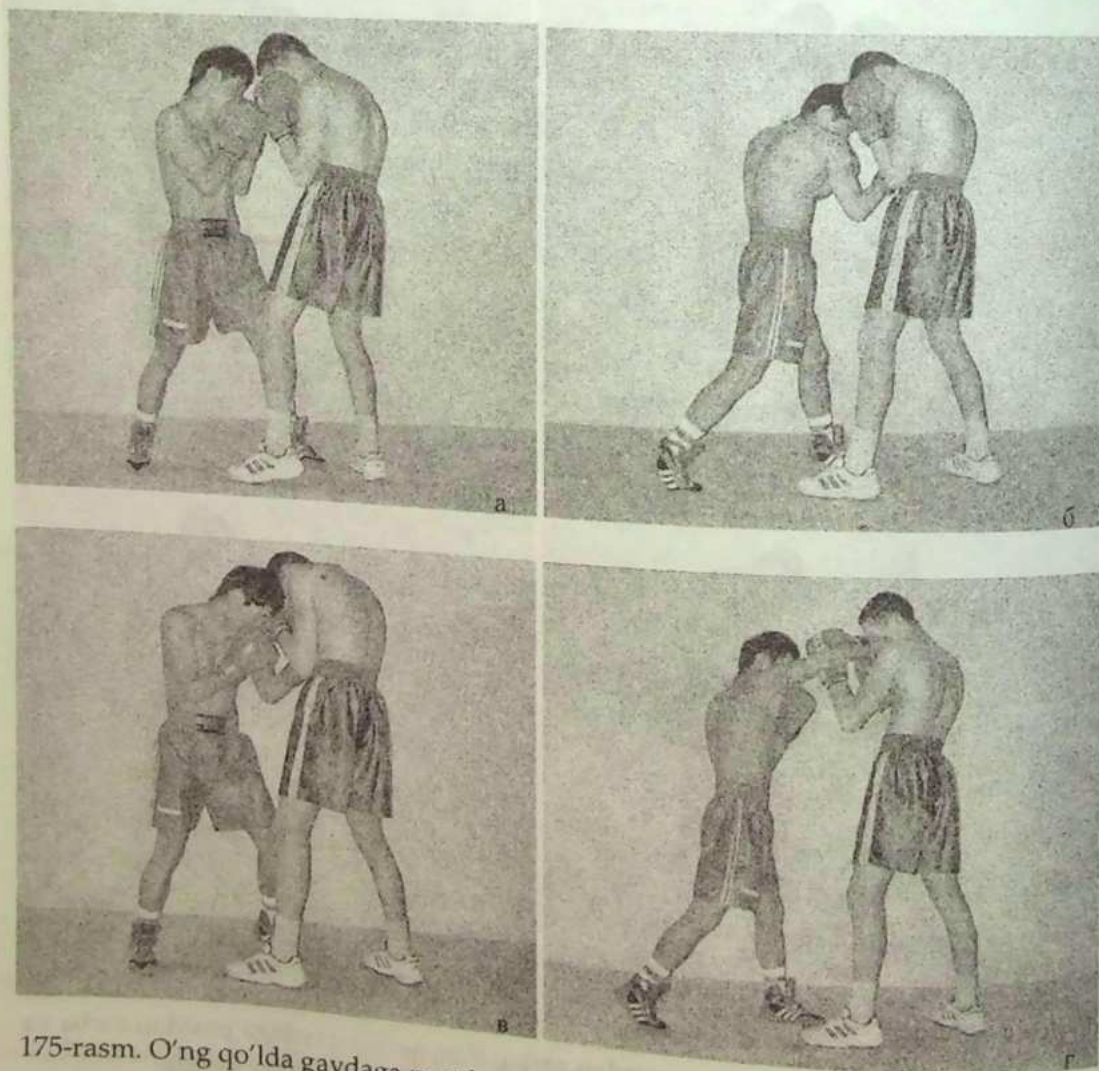
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering, gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Keyin, orqaga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



174-rasm. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba va orqaga qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va orqaga qadam tashlab o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

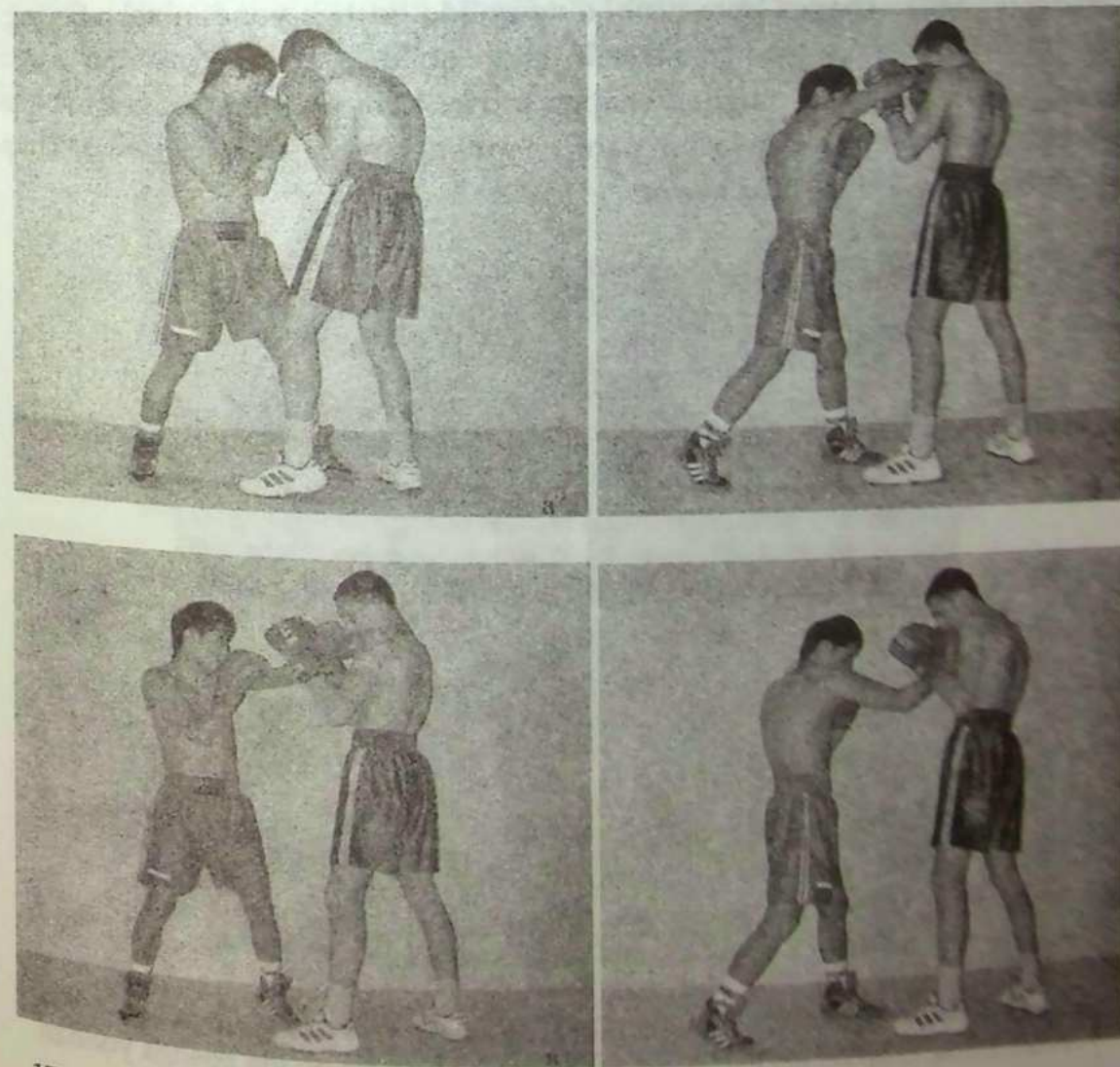
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Keyin, orqaga qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering.



175-rasm. O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va orqaga qadam tashlab o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdni chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba bering.

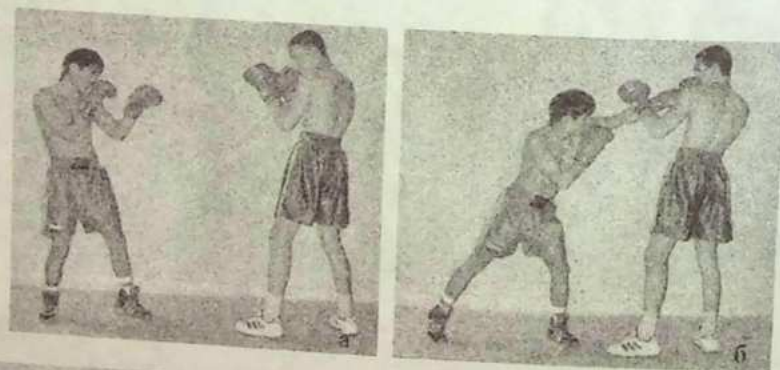


176-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba, va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

TURLI XILDAGI TO'RTTALIK ZARBALAR SERIYALARI

Qadam tashlab chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavgdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

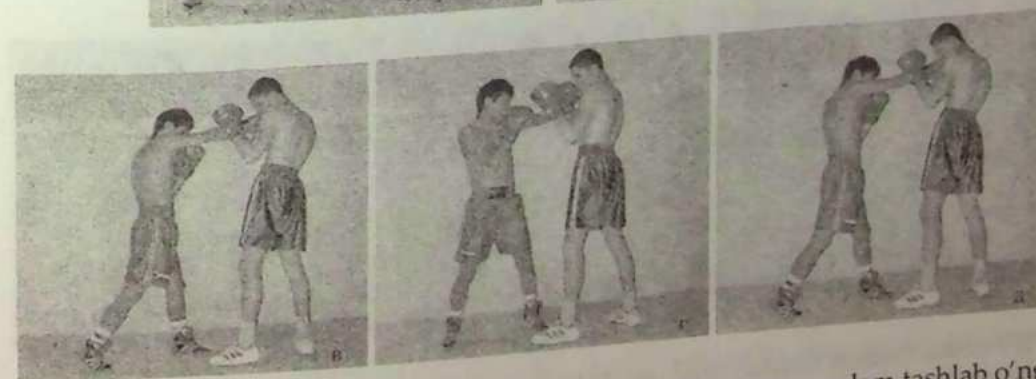
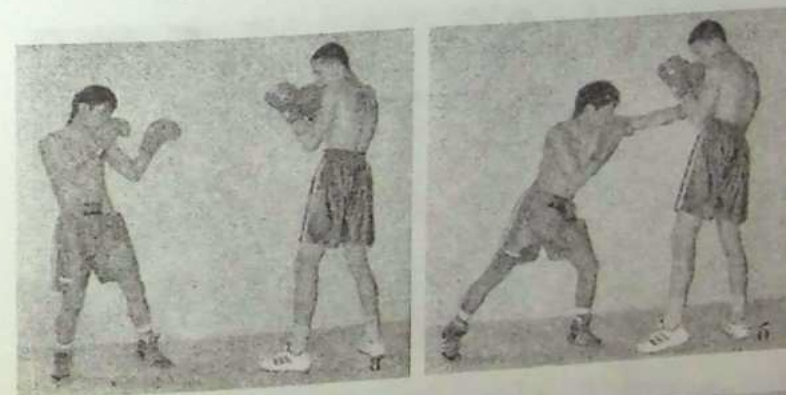
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavgdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zaba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavgdaga pastdan zarba bering. Keyin, gavgdani o'ngdan chapga burib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida gavgdani chapdan o'ngga burgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



177-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavgdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

Qadam tashlab chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba, qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

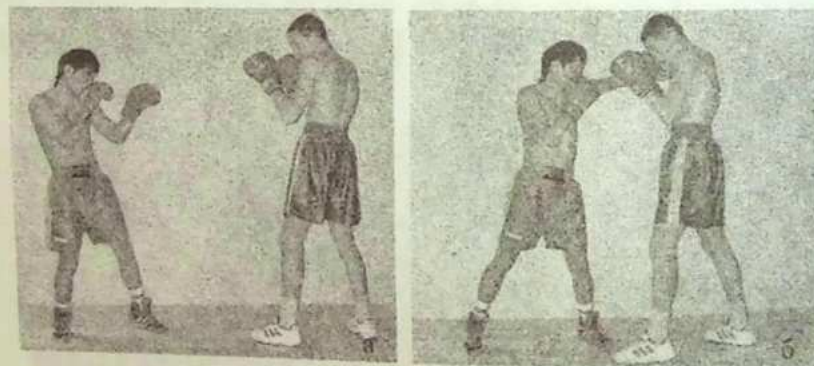
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba bering. O'ng oyoqni chap oyoq yonrog'iga qo'yib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, gavgdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering.



178-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba, qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavgaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

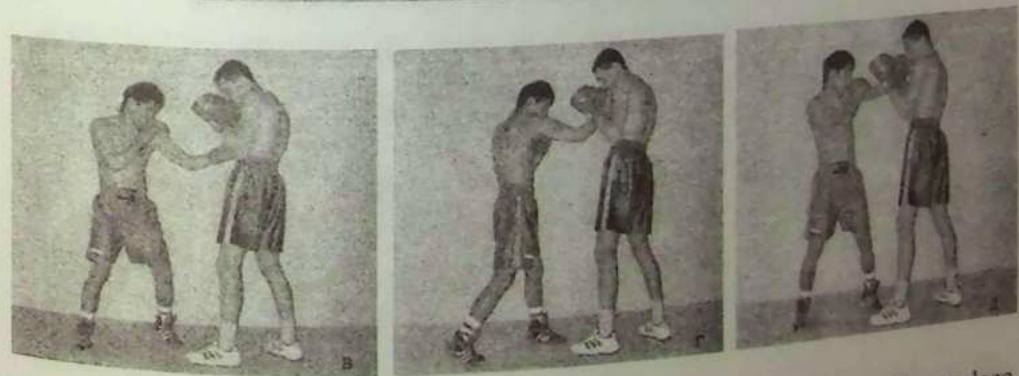
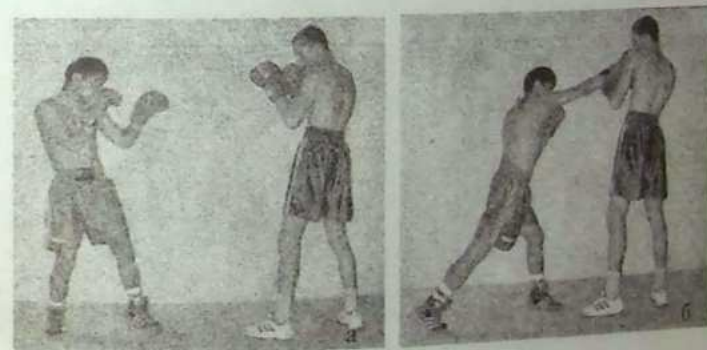
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavgani chapdan o'ngga burib, chap qo'lda gavgaga pastdan zarba bering. Keyin, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va o'ng qo'lda yondan boshga zarba bering.



179-rasm. Qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavgaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavgaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda pastdan boshga zarba berish.

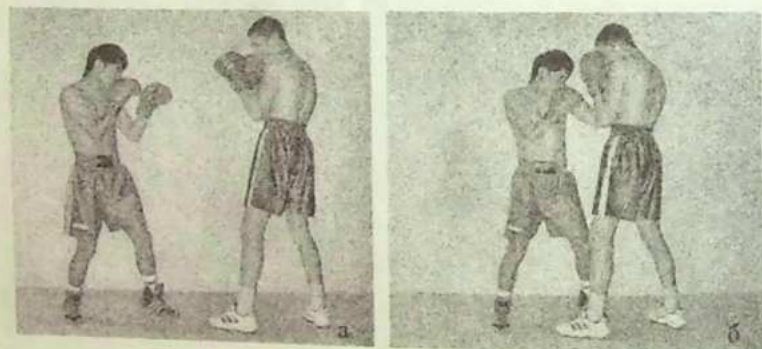
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan uzoq masofada turib, chap oyoqda oldinga qadam tashlagan holda, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavgaga pastdan zarba bering. Chap oyoqda kichikroq qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba bering. Keyin gavgani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



180-rasm. Qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavgaga pastdan zarba va o'ng qo'lda pastdan boshga zarba chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba, berish.

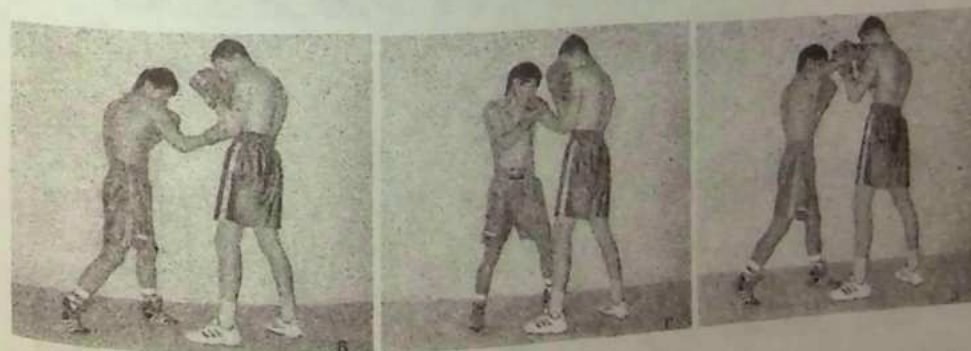
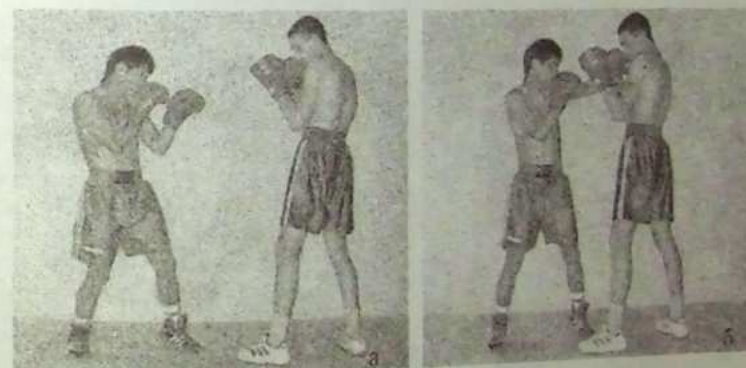
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba berib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering.



181-rasm. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda yondan boshga zarba berish.

Chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

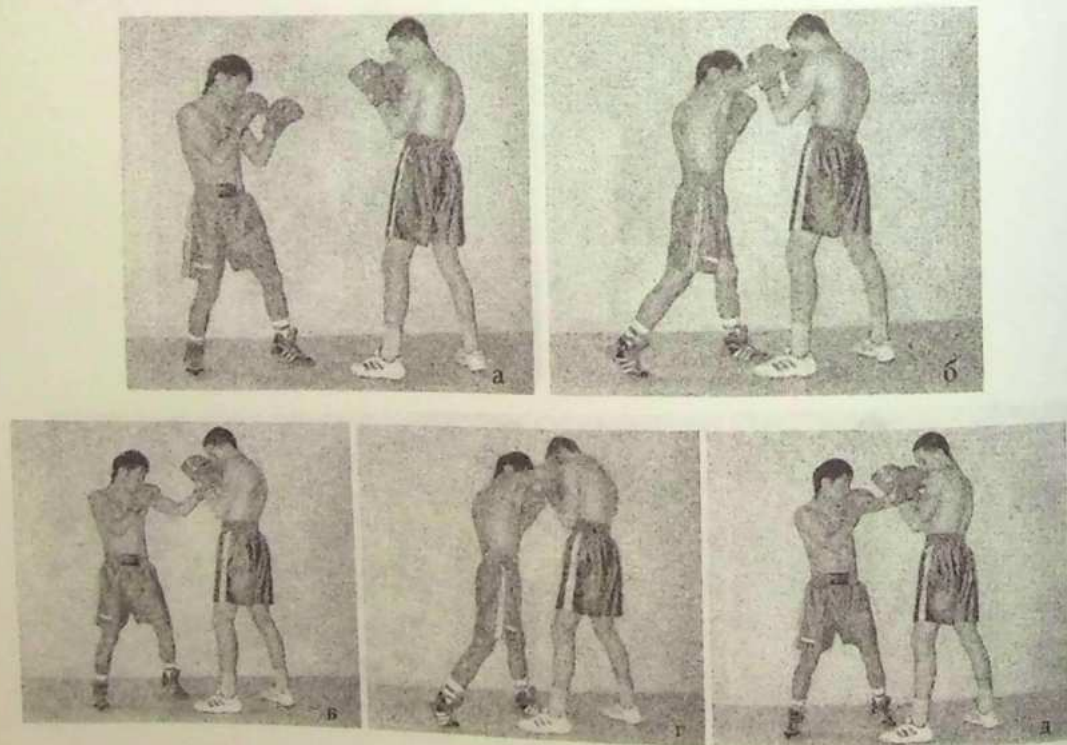
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Keyin gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering.



182-rasm. Chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda boshga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

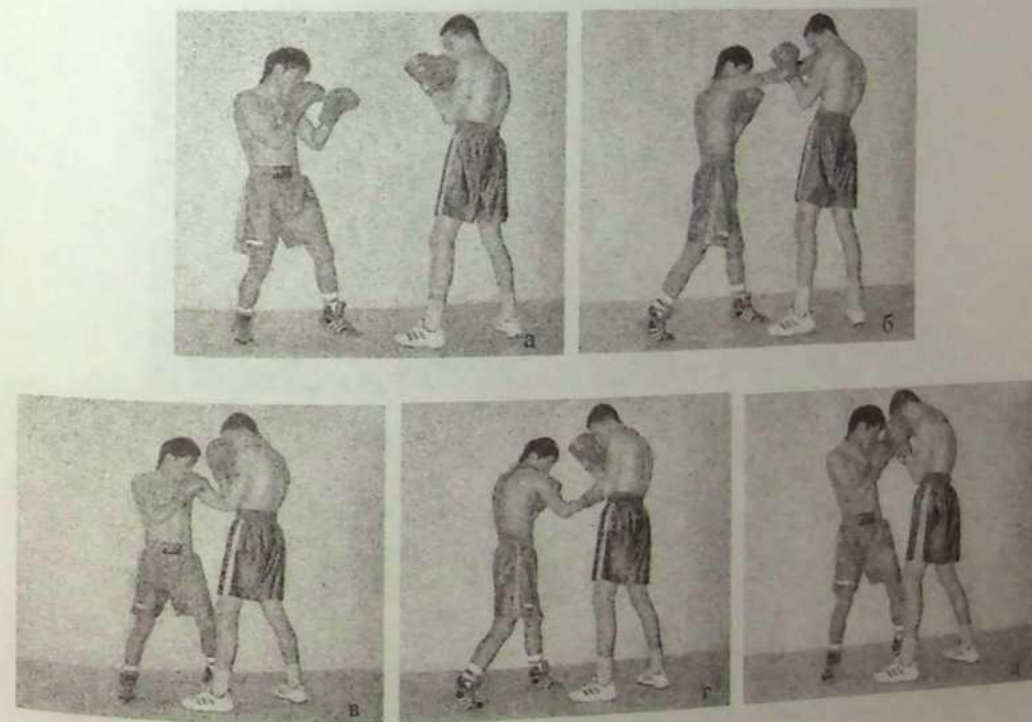
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Orqaga qadam tashlab, chap qo'lda boshga pastdan zarba bering, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin gavadani o'ngga burib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



183-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavadaga pastdan zarba o'ng qo'lda gavadaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

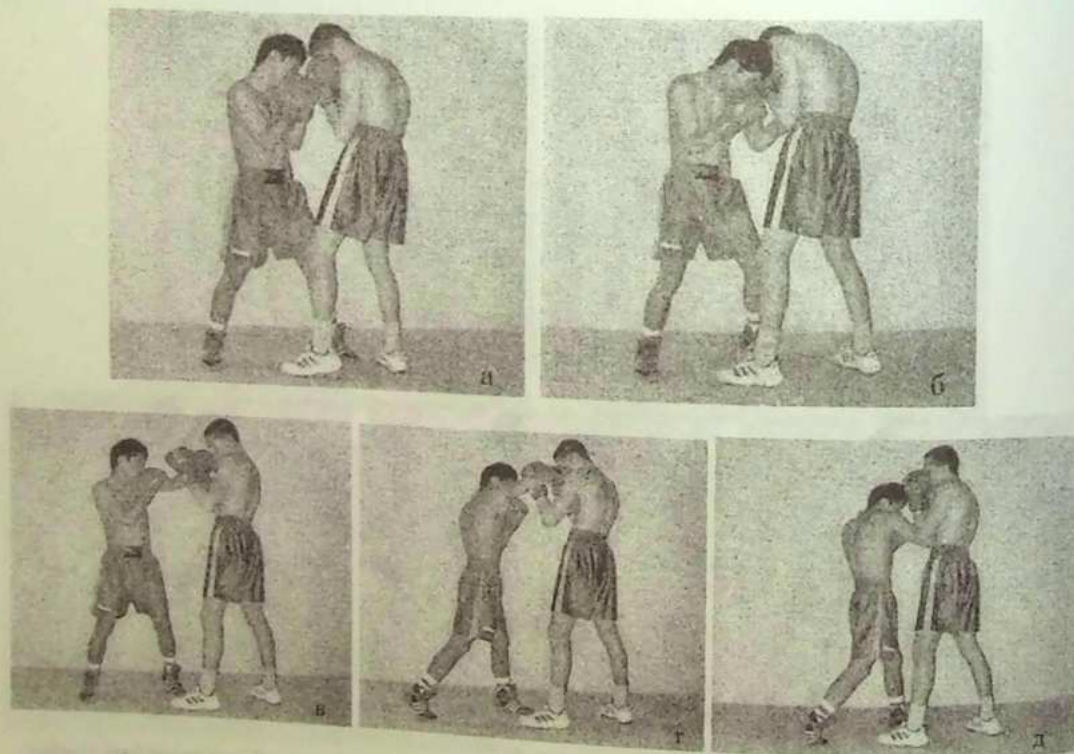
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan o'rta masofada turib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, chap va o'ng qo'lda gavadaga pastdan ketma-keta zarbalar bering. Gavadani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



184-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavadaga pastdan zarba, o'ng qo'lda gavadaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

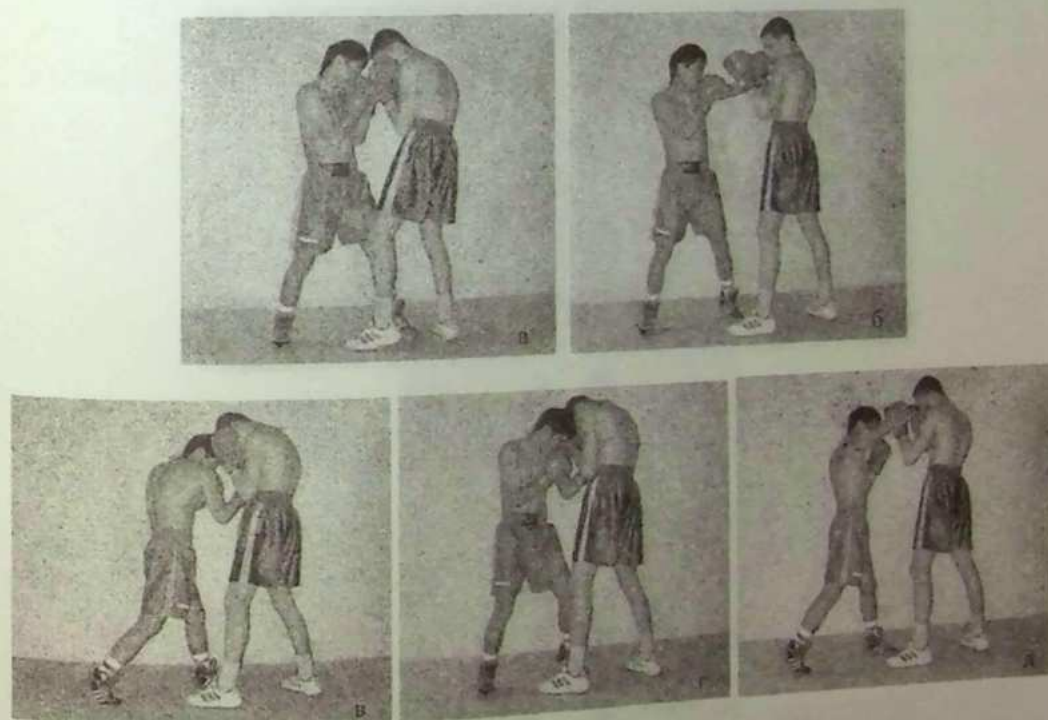
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Orqaga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Zarba berilgandan so'ng, dastlabki holatga qaytib, shu qo'lda boshga pastdan zarba bering.



185-rasm. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

Chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

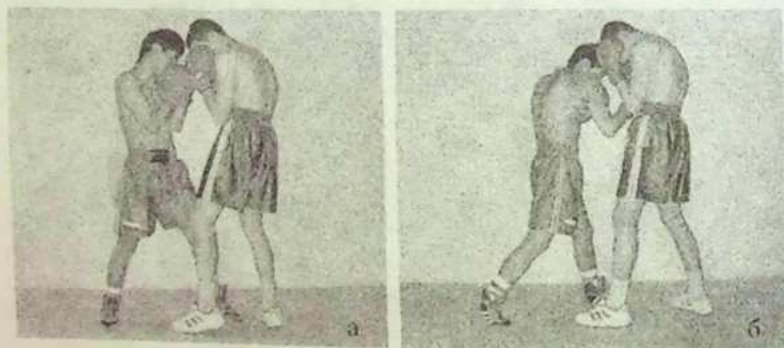
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, orqaga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Keyin orqaga qadam tashlagan holda o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering.



186- rasm. Chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba va chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

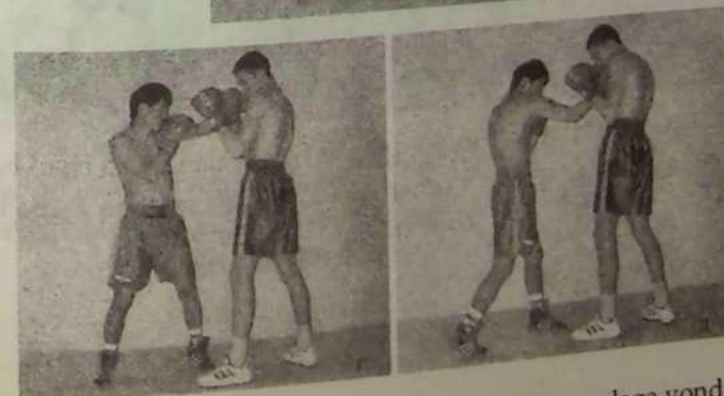
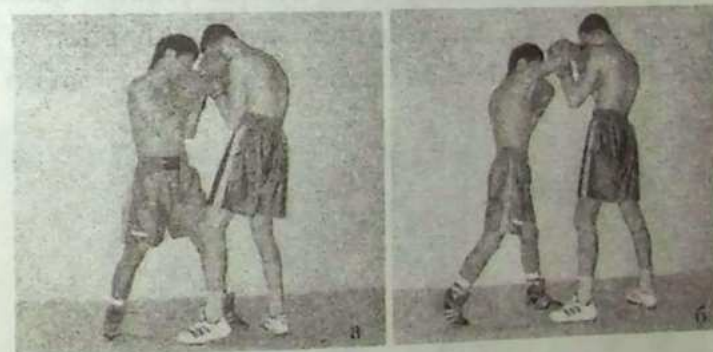
Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Orqaga qadam tashlab, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering.



187-rasm. O'ng qo'lda gavda pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga yondan zarba va chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavdaga yondan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: hujum qilinadigan yaqin masofada turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Zarbadan so'ng dastlabki holatga qaytib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba bering.



188-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavdaga yondan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

JAVOB HUJUMLAR

O'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalaniish va chap hamda o'ng qo'llarda boshga to'g'ridan zarbalar va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

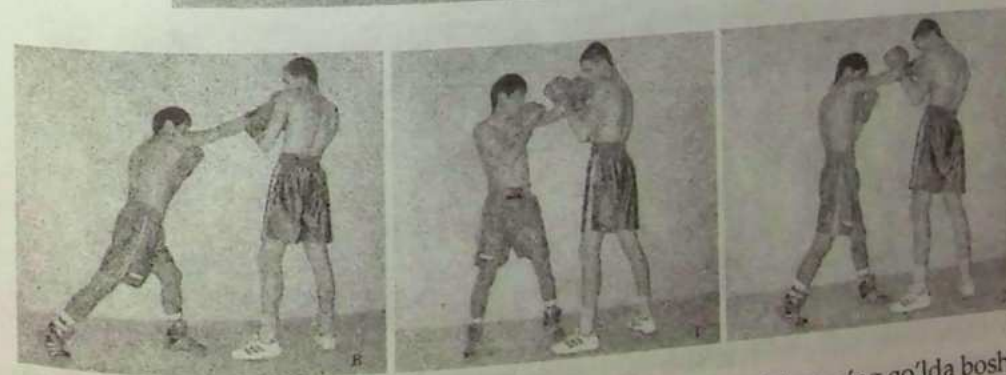
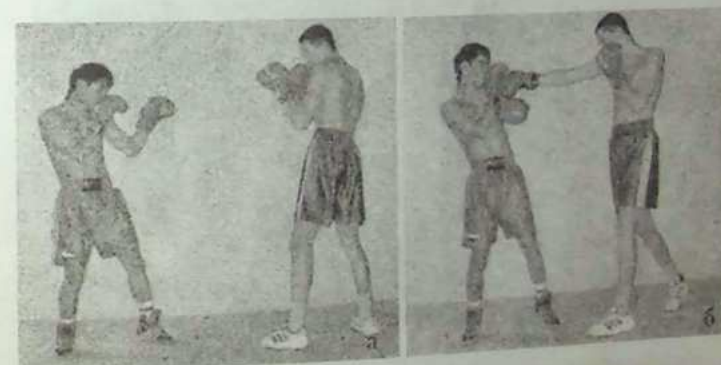
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalaniish amalga oshirilgandan keyin. Chap oyoqda oldinga qadam tashlangan holda, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. O'ng oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda yondan boshga zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



189-rasm. O'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalaniish va chap hamda o'ng qo'llarda boshga to'g'ridan zarbalar va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

O'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumi.

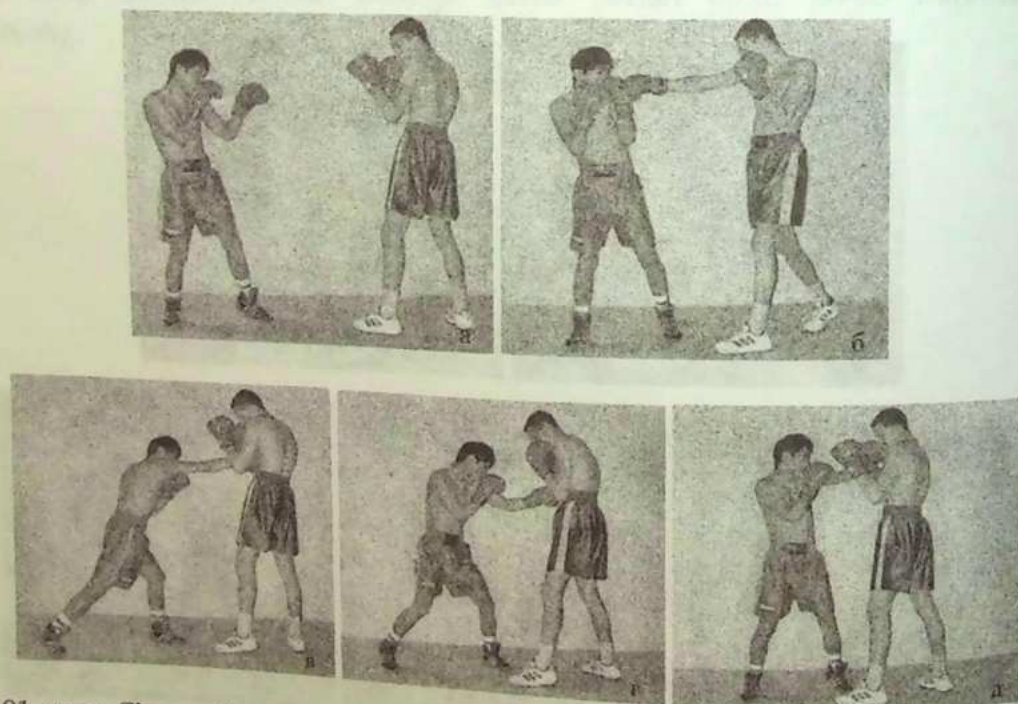
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalaniish amalga oshirilgandan so'ng, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



190-rasm. O'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumi.

Chap yelka bilan to'sish yordamida himoyalaniish va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba, chap qo'lda yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

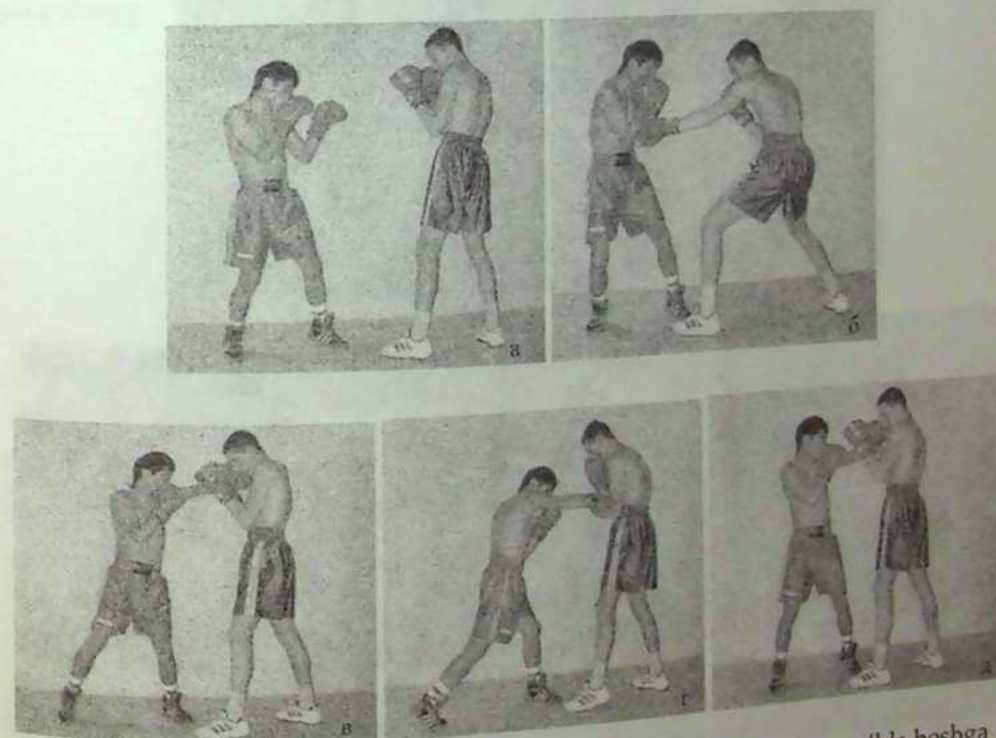
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelka bilan to'sish yordamida himoyalaniish amalga oshirilgandan so'ng, gavdani o'ngdan chapga bura turib va chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba bering. O'ng oyoqni chap oyoqqa yaqinlashtirib, chap qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



191-rasm. Chap yelka bilan to'sish yordamida himoyalaniish va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba chap qo'lda gavdaga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

Bilaklar bilan to'sish yordamida himoyalaniish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba bilan javob hujumi.

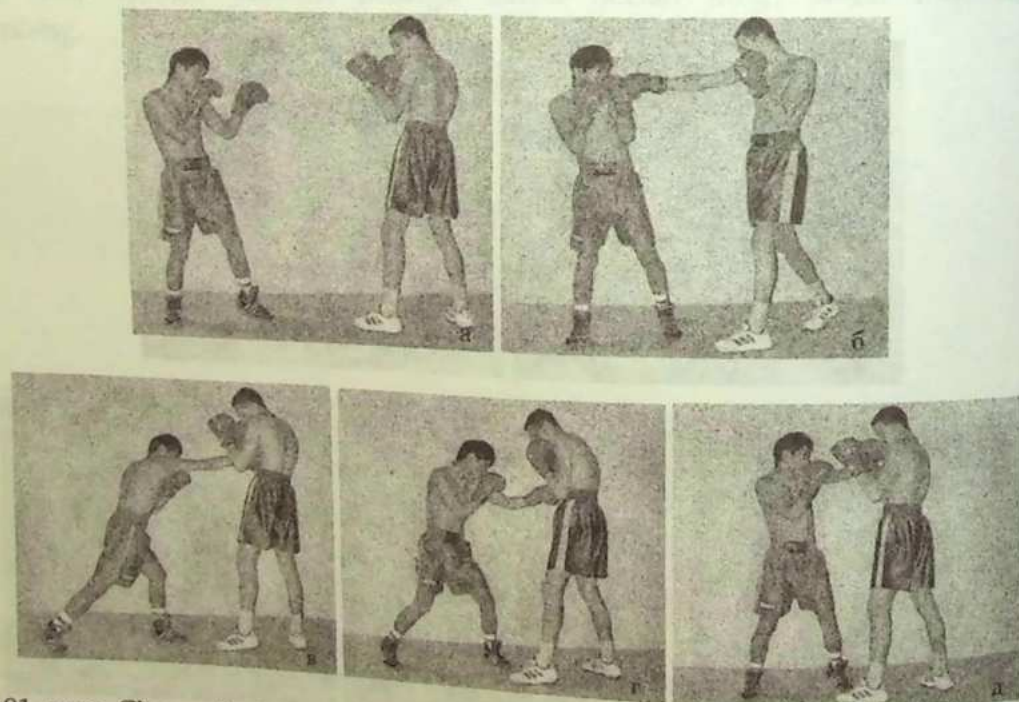
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda gavdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, bilak bilan to'sish yordamida himoyalaniish bajarilgandan so'ng, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, uni bir oz oldinga engashtirib, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Keyin, qadni rostlab, chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



192-rasm. Bilaklar bilan to'sish yordamida himoyalaniish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba bilan javob hujumi.

Chap yelka bilan to'sish yordamida himoyalaniish va o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba, chap qo'lda yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

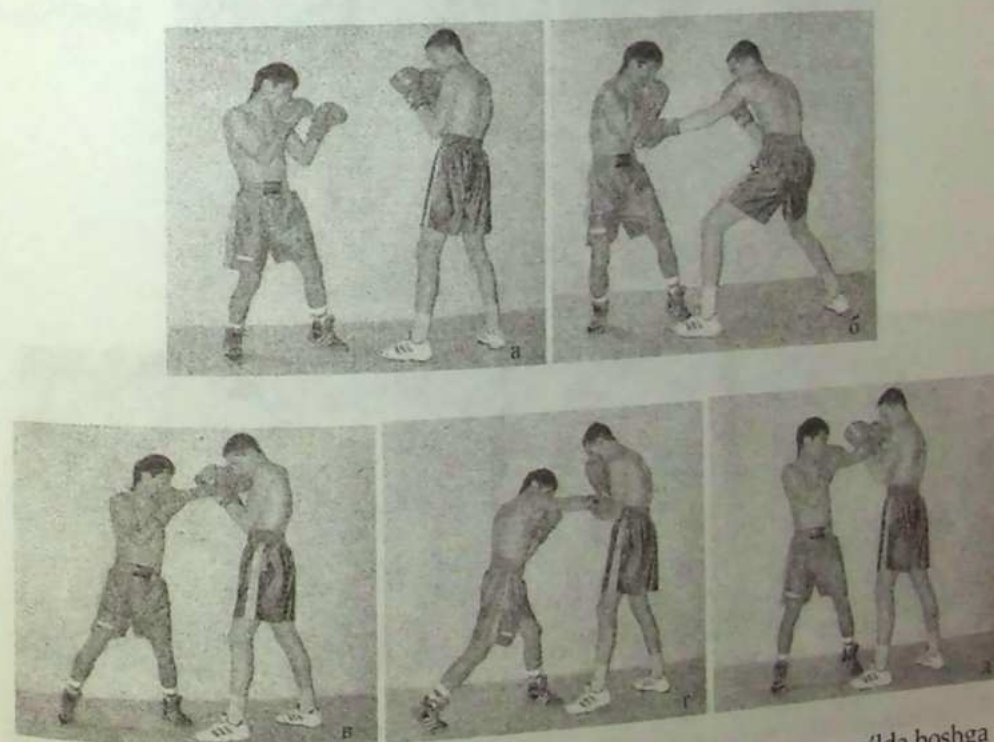
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap yelka bilan to'sish yordamida himoyalaniish amalga oshirilgandan so'ng, gavgdani o'ngdan chapga bura turib va chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba bering. O'ng oyoqni chap oyoqqa yaqinlashtirib, chap qo'lda gavgdaga yondan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



191-rasm. Chap yelka bilan to'sish yordamida himoyalaniish va o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba chap qo'lda gavgdaga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

Bilaklar bilan to'sish yordamida himoyalaniish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavgdaga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba bilan javob hujumi.

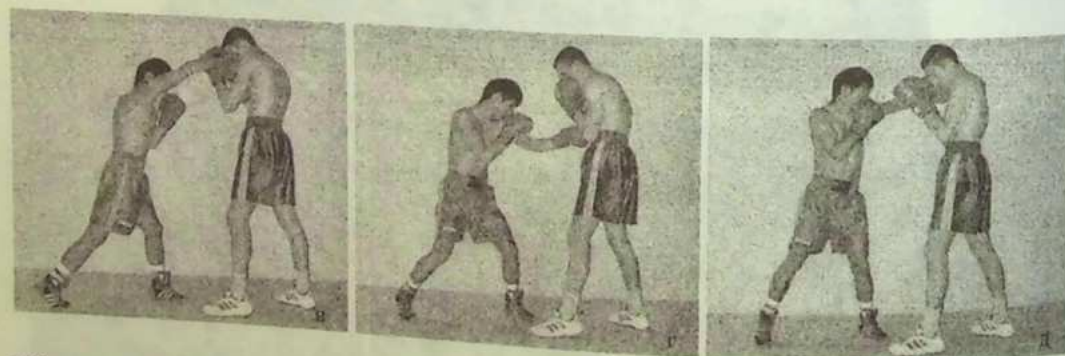
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, bilak bilan to'sish yordamida himoyalaniish bajarilgandan so'ng, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavgdani o'ngdan chapga bura turib, uni bir oz oldinga engashtirib, o'ng qo'lda gavgdaga yondan zarba bering. Keyin, qadni rostlab, chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



192-rasm. Bilaklar bilan to'sish yordamida himoyalaniish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda gavgdaga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba bilan javob hujumi.

Bilaklar bilan to'sish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda boshga chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

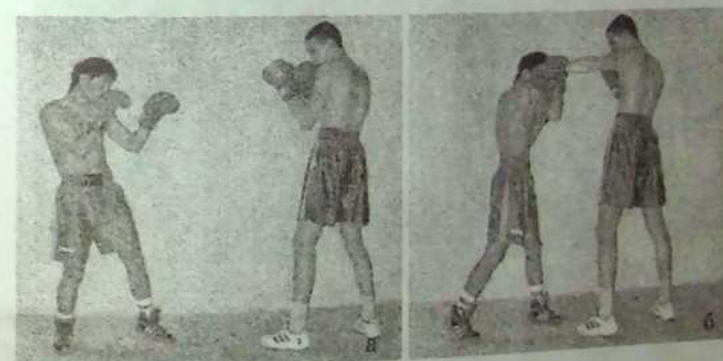
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, bilaklar bilan to'sish yordamida himoyalanishdan keyin. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda raqib gavdasiga yondan zarba bering. Keyin, qadni rostlab, chap qo'lda raqib boshiga yondan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



193-rasm. Bilaklar bilan to'sish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda boshga chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

O'ng qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng va chap qo'llarda gavdaga pastdan zarbalar berish bilan javob hujumi.

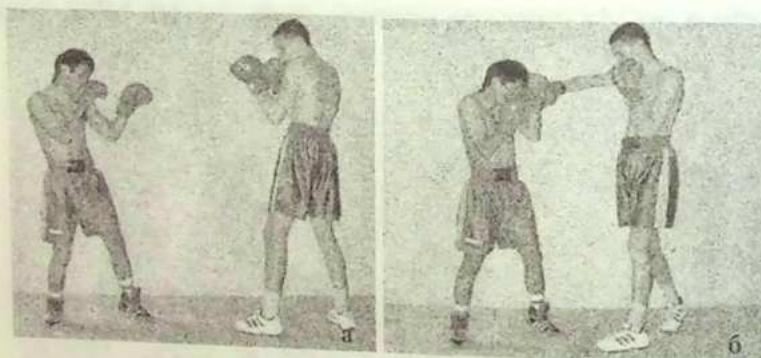
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalanish amalga oshirilgandan so'ng, gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Shundan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkaza turib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



194-rasm. O'ng qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng va chap qo'llarda gavdaga pastdan zarbalar berish bilan javob hujumi.

Chap qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalaniish va chap qo'lda gavgdaga va boshga pastdan zarbalar hamda o'ng qo'lda boshga yondan zarba bilan javob hujumi.

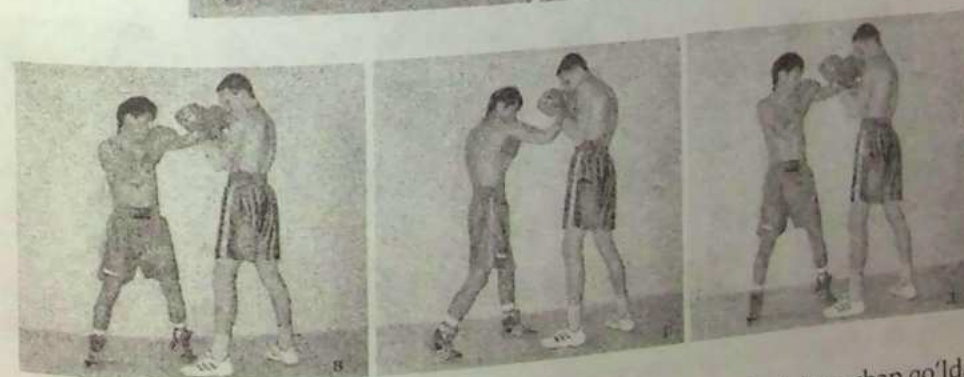
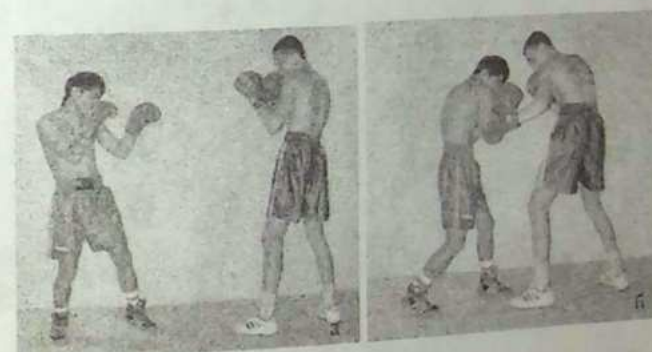
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga yondan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalaniish amalaga oshirilgandan so'ng, chap qo'lda gavgdaga va boshga pastdan zarbalar bering. Keyin, gavgdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



195-rasm. Chap qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalaniish va chap qo'lda gavgdaga va boshga pastdan zarbalar hamda o'ng qo'lda boshga yondan zarba bilan javob hujumi.

O'ng qo'l tirsagi bilan to'sish yordamida himoyalaniish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

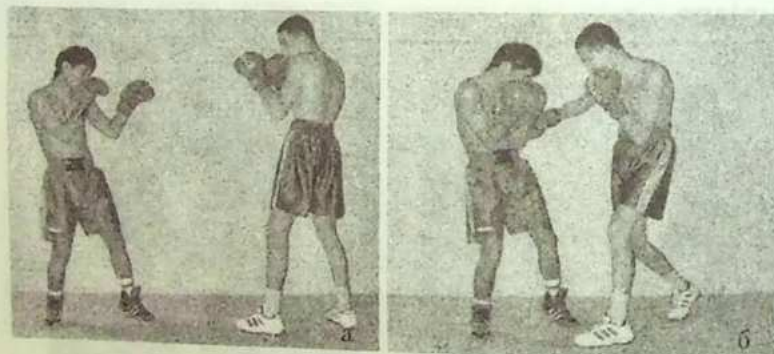
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda gavgdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l tirsagi bilan to'sish yordamida himoyalaniish bajarilgandan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavgdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba bering va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



196-rasm. O'ng qo'l tirsagi bilan to'sish yordamida himoyalaniish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

O'ng qo'l tirsagi bilan to'sish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda boshga, chap qo'lda gavdaga hamda boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda gavdaga yondan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l tirsagi bilan to'sish yordamida himoyalanish bajarilgandan so'ng, gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumini yakunlang.



197-rasm. O'ng qo'l tirsagi bilan to'sish yordamida himoyalanish va o'ng qo'lda boshga, chap qo'lda gavdaga hamda boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

O'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga pastdan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalanishdan keyin, chap qo'lda boshga yondan zarba bering, tana og'irligini to'liq chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering va tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumini yakunlang.



198-rasm. O'ng qo'l kafti bilan to'sish yordamida himoyalanish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

O'ng tomonga og'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda gavdaga chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

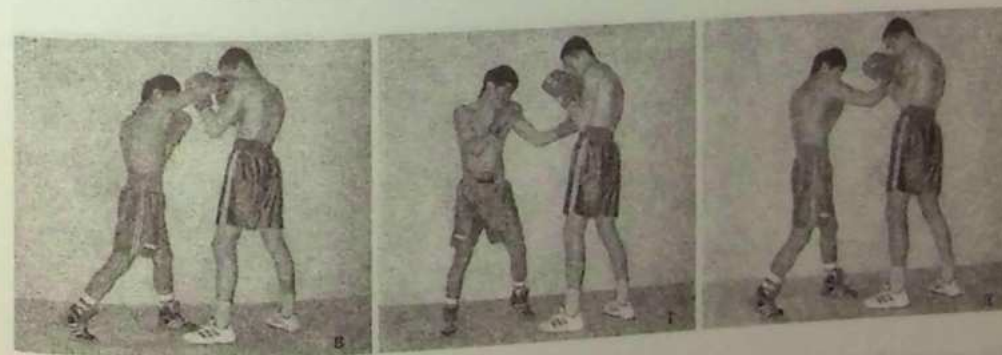
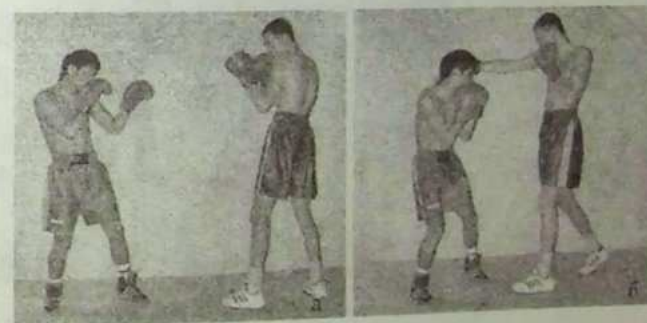
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng tomonga og'ish bilan himoyalaniishdan so'ng, tana og'irligini oyoqlarga o'tkazgan xolda, o'ng va chap qo'llarda gavdaga yondan zarbalar bering. Chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumni yakunlang.



199-rasm. O'ng tomonga og'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda gavdaga chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

O'ng tomonga og'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavdaga va o'ng qo'lda boshga pastdan zarbalar berish bilan javob hujumi.

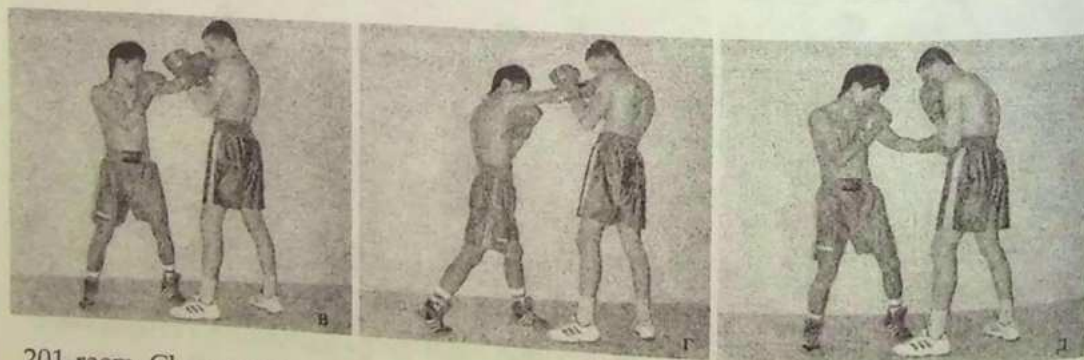
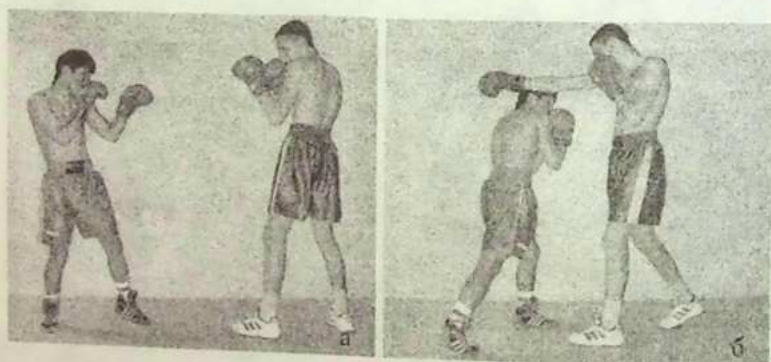
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng tomonga og'ish bilan himoyalaniishdan so'ng, chap oyoqda oldinga qadam tashlagan xolda, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan javob hujumni yakunlang.



200-rasm. O'ng tomonga og'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga yondan zarba chap qo'lda gavdaga va o'ng qo'lda boshga pastdan zarbalar berish bilan javob hujumi.

Chap tomonga og'ish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda gavgdaga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

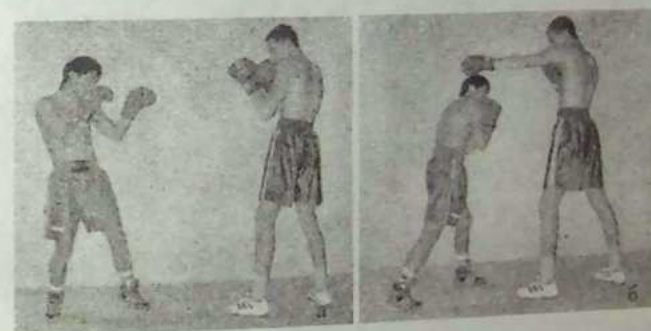
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, chap tomonga og'ish bilan himoyalaniishdan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan xolda, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavgdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering va chap qo'lda gavgdaga yondan zarba berish bilan javob hujumni yakunlang.



201-rasm. Chap tomonga og'ish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda gavgdaga yondan zarba berish bilan javob hujumi.

Chapga og'ish bilan himoyalaniish va chap qo'lda gavgdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumi.

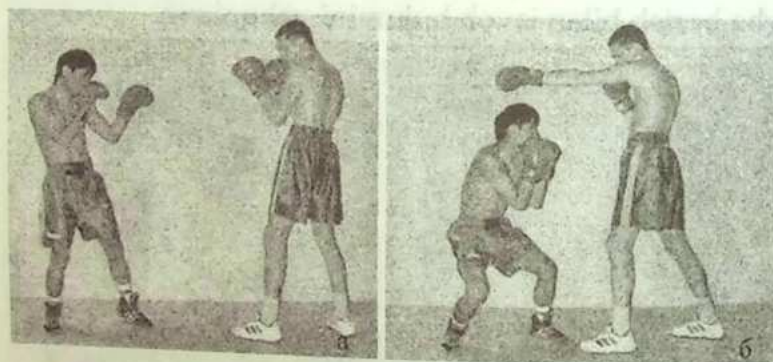
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap tomonga og'ish bilan himoyalaniishdan so'ng, o'ng oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlagan xolda, chap qo'lda gavgdaga pastdan zarba bering. Gavgdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Keyin, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



202-rasm. Chapga og'ish bilan himoyalaniish va chap qo'lda gavgdaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumi.

Yarim o'tirish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga pastdan, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba, hamda chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

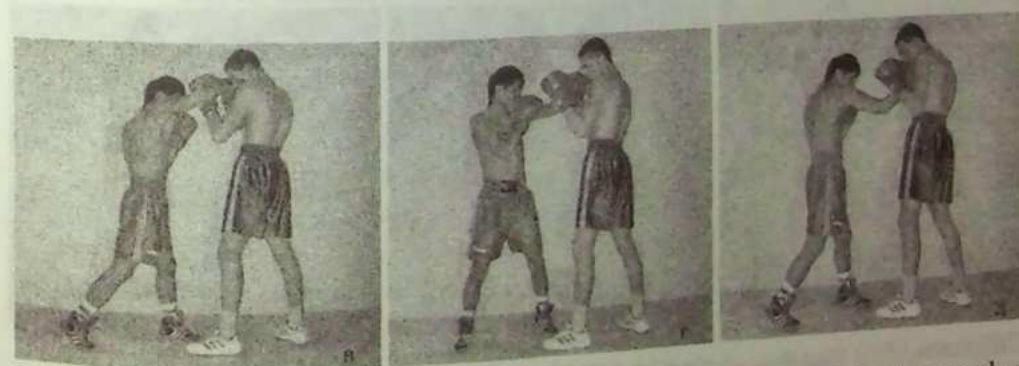
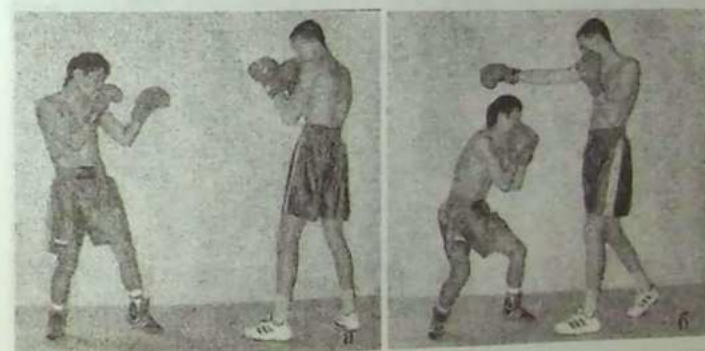
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi yarim o'tirish bilan himoyalanishdan so'ng tana og'irligini o'ng va chap oyoqa o'tkazgan holda chap va o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarbalar bering. Chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumni yakunlang.



203-rasm. Yarim o'tirish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavdaga pastdan, o'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba hamda, chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Yarim o'tirish bilan himoyalanish va chap hamda o'ng qo'llarda boshga yondan zarbalar, o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan javob hujumi.

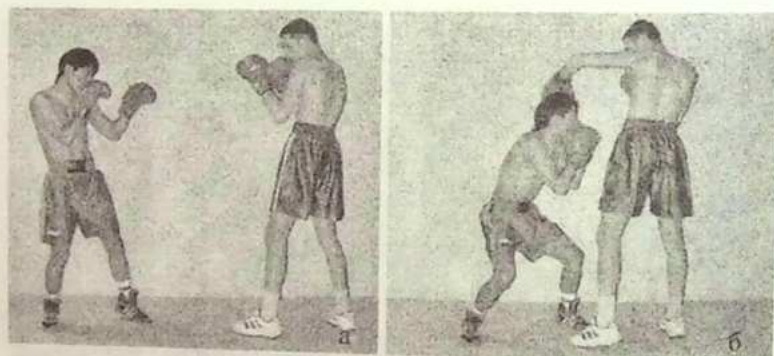
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'tirish bilan himoyalanishdan so'ng, tana og'irligini ikkala oyoqqa o'tkazgan holda, qadni rostlab chap hamda o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish va o'ng qo'lda pastdan boshga zarba berish bilan javob hujumni yakunlang.



204-rasm. O'tirish bilan himoyalanish va chap hamda o'ng qo'llarda boshga yondan zarbalar va o'ng qo'lda pastdan boshga zarba berish bilan javob hujumi.

O'ng tomonga sho'ng'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga, chap qo'lda gavgaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

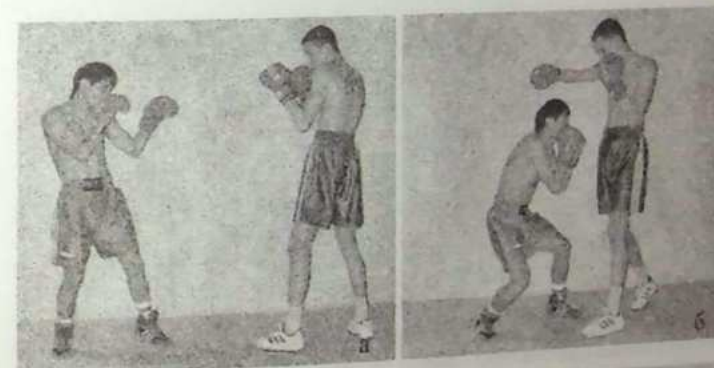
Bajarilish texnikasi: o'ngga sho'ng'ish bilan himoyalanishdan so'ng, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan xolda, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va o'ng qo'lda gavgaga yondan zarba bering. Gavgani, chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda gavgaga va boshga yondan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



205-rasm. O'ng tomonga sho'ng'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga, chap qo'lda gavgaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

Chap tomonga sho'ng'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavgaga pastdan zarba, chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumi.

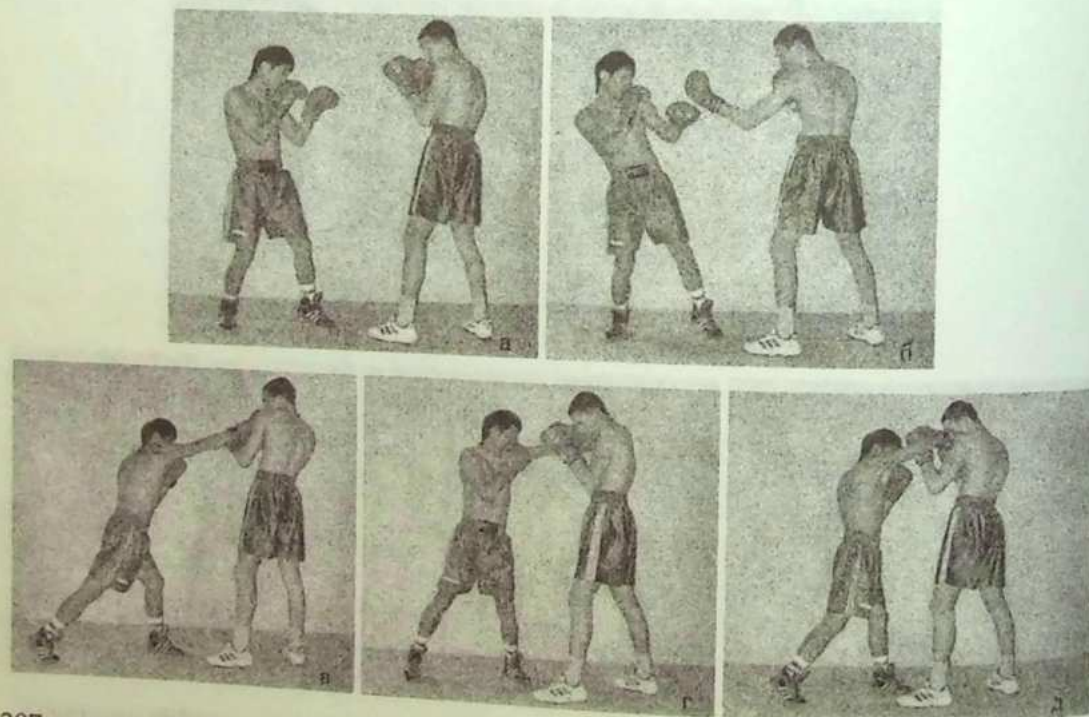
Bajarilish texnikasi: chapga sho'ng'ish bilan himoyalanishdan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavgaga pastdan zarba bering. Chapdan o'ngga burila turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



206-rasm. Chap tomonga sho'ng'ish bilan himoyalanish va chap qo'lda gavgaga pastdan zarba chap qo'lda boshga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan javob hujumi.

Orqaga og'ish bilan himoyalaniş va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap hamda o'ng qo'lda boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

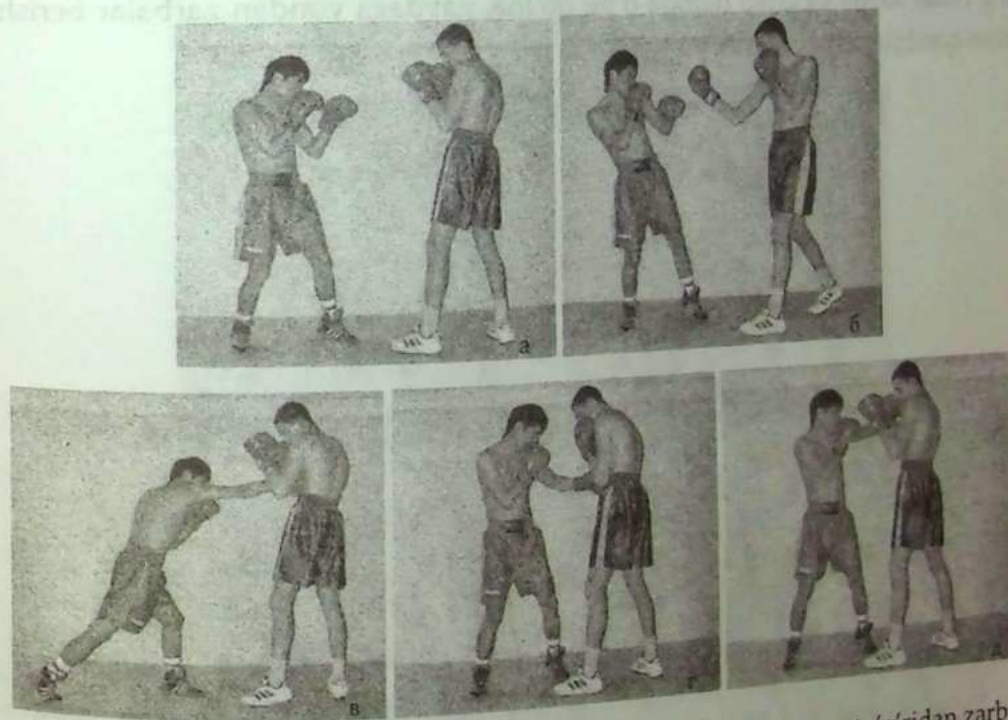
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga berilgan zarbaga qarshi, orqaga og'ish bilan himoyalanişdan so'ng, chap oyoqda qadam tashlab, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan javob hujumini yakunlang.



207-rasm. Orqaga og'ish bilan himoyalaniş va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap hamda o'ng qo'lda boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

Orqaga og'ish bilan himoyalaniş va o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavgdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda pastdan berilgan zarbaga qarshi, orqaga og'ish bilan himoyalanişdan so'ng, chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavgdaga hamda boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumini yakunlang.

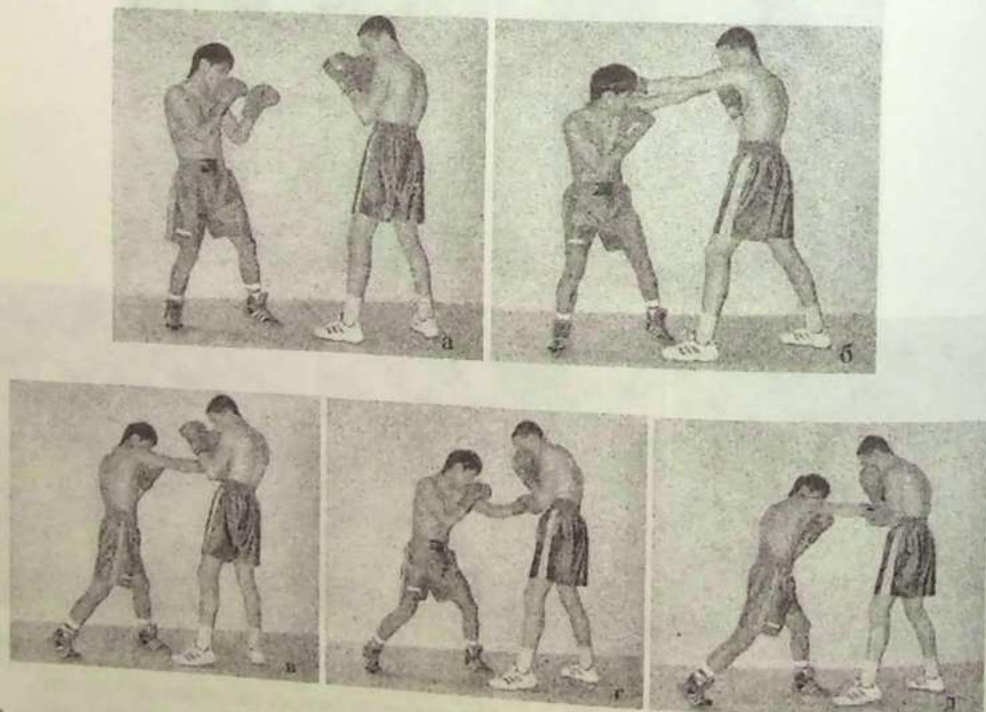


208-rasm. Orqaga og'ish bilan himoyalaniş va o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba, chap qo'lda gavgdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan javob hujumi.

QARSHILOVCHI HUJUMLAR

Chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba va chap hamda o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba berish.

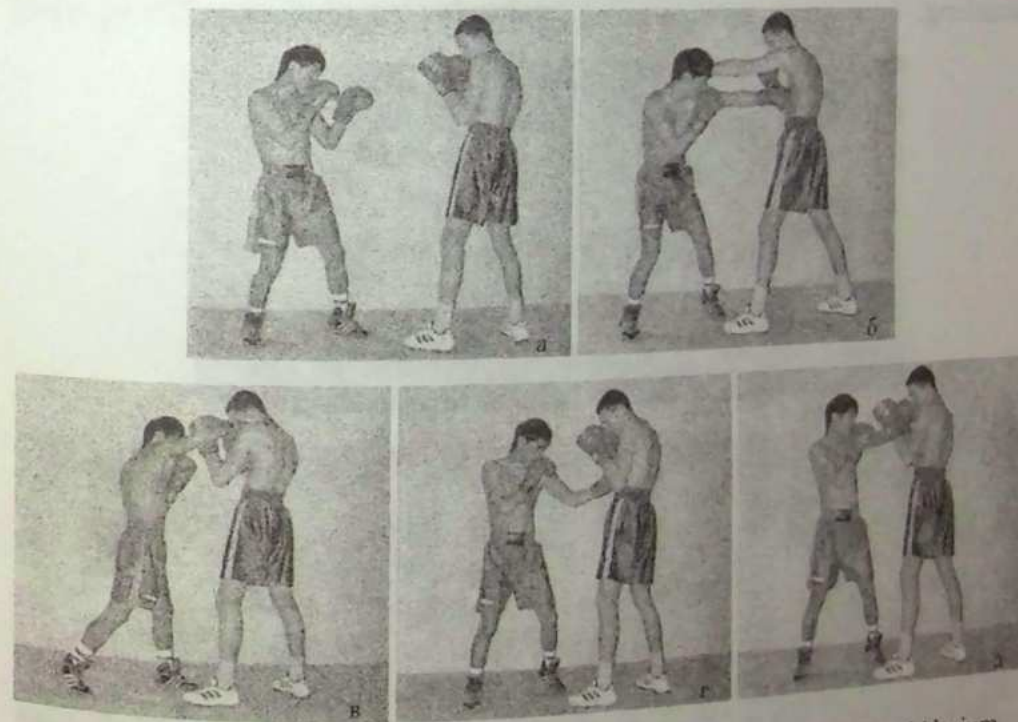
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, tana og'irligini ikkala oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba va chap hamda o'ng qo'lda, gavdaga yondan zarbalar berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



209-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba va chap hamda o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

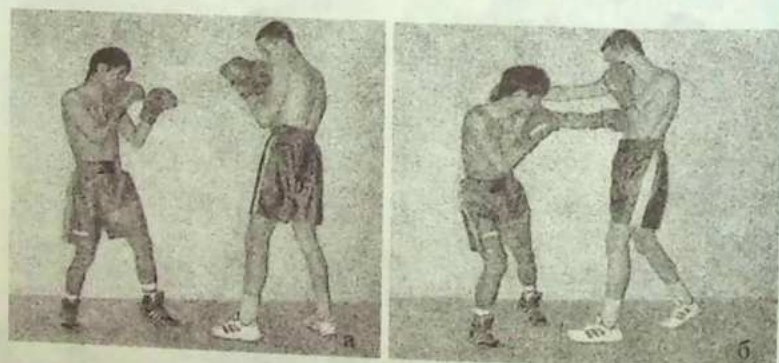
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering va chap qo'lda gavdaga pastdan zarba hamda shu qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshi hujumni yakunlang.



210-rasm. Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng va chap qo'lda gavdaga hamda chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

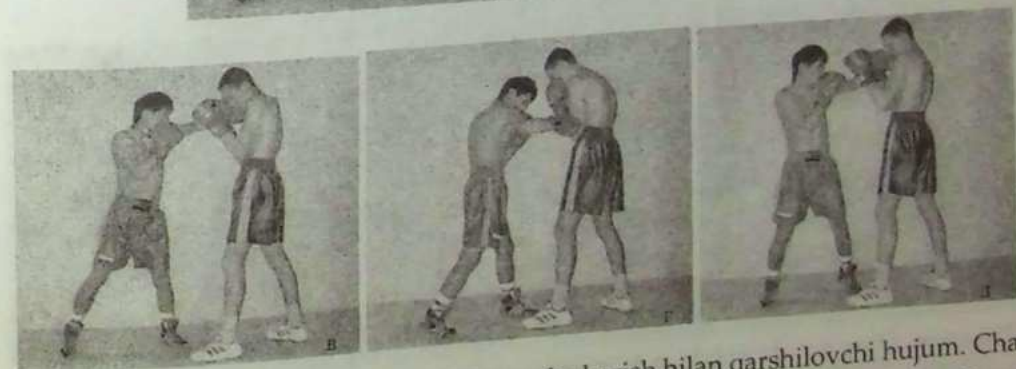
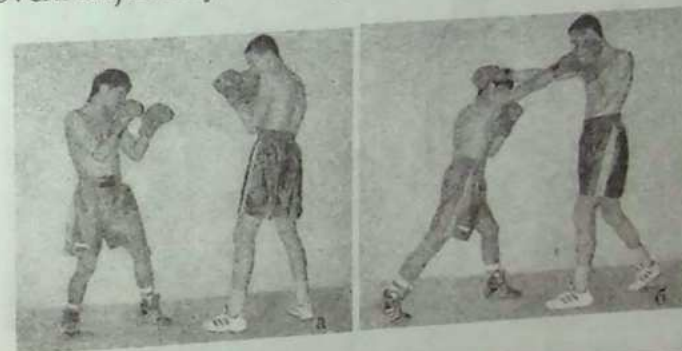
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazgan holda, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda gavdaga va boshga yondan zarbalar berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



211-rasm. Chap qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng va chap qo'lda gavdaga hamda chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda boshga yondan, o'ng qo'lda gavdaga hamda chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

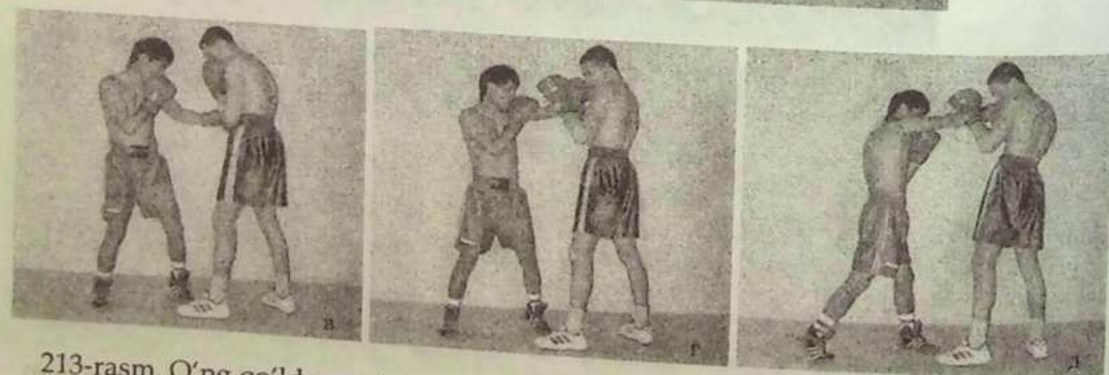
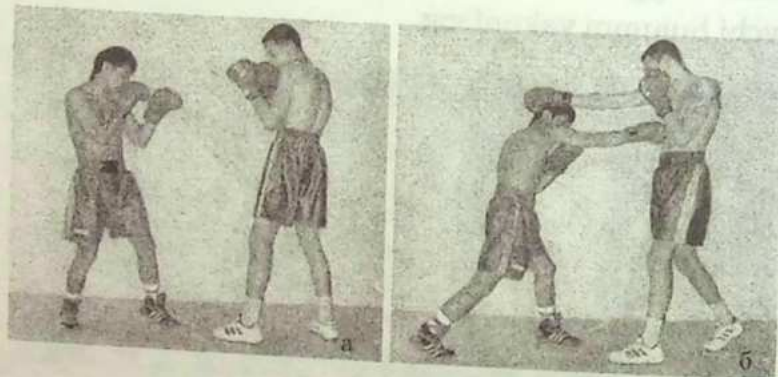
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, gavdani chapdan o'ngga bura turib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda boshga va o'ng qo'lda gavdaga yondan zarbalar berib, gavdani chapdan o'ngga bura turib chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



212-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda boshga yondan, o'ng qo'lda gavdaga hamda chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

O'ng qo'lda gavgada to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavgada va boshga yondan zarbalar. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

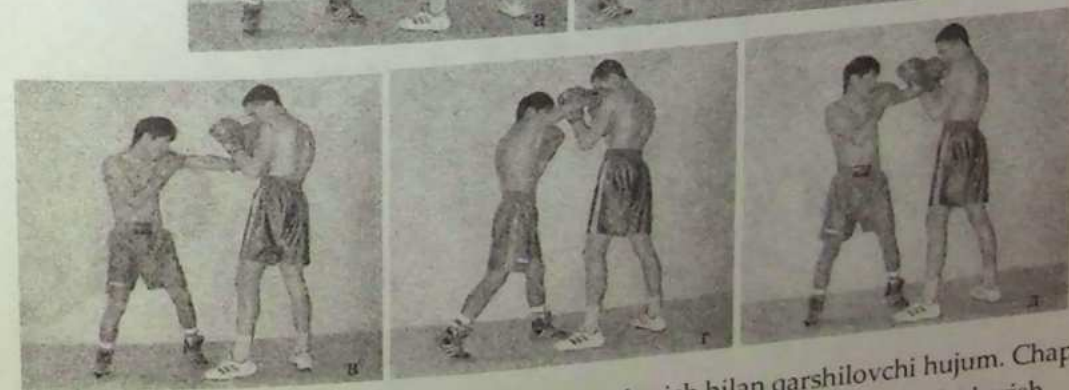
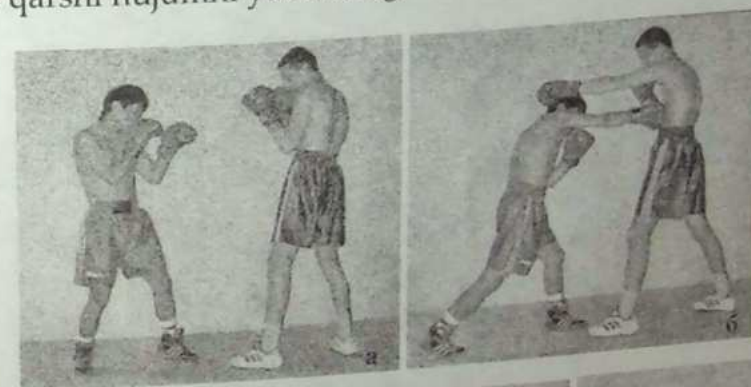
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda gavgada to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavgada va boshga yondan zarbalar bering. Keyin, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering.



213-rasm. O'ng qo'lda gavgada to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavgada va boshga yondan zarbalar. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

O'ng qo'lda gavgada to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavgada to'g'ridan zarba, o'ng va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

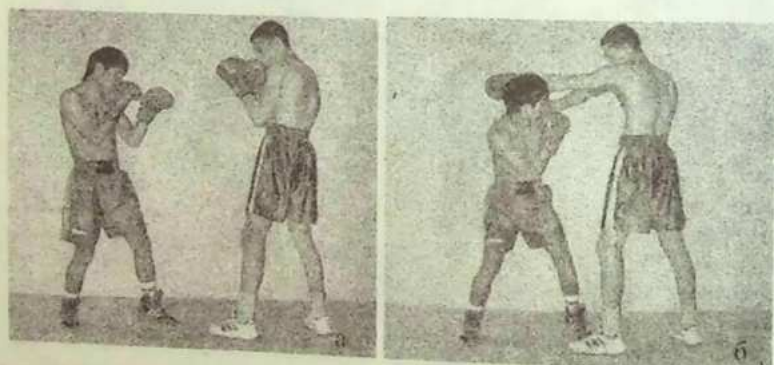
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda gavgada to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavgada to'g'ridan zarba bering. Gavgani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering va chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshi hujumni yakunlang.



214-rasm O'ng qo'lda gavgada to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavgada to'g'ridan zarba, o'ng va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

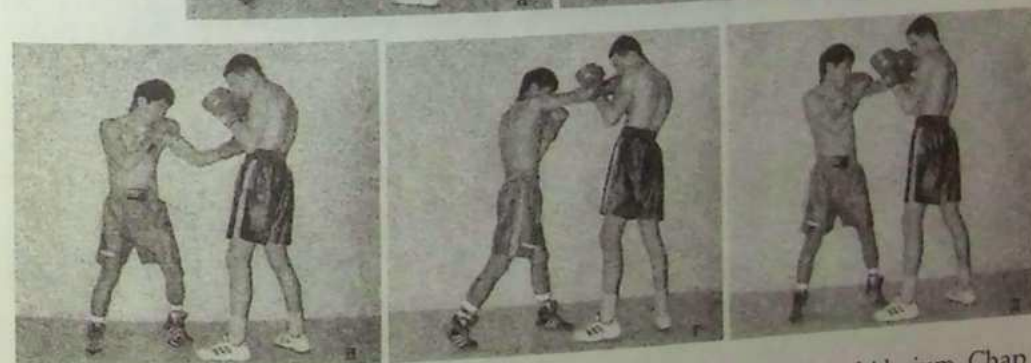
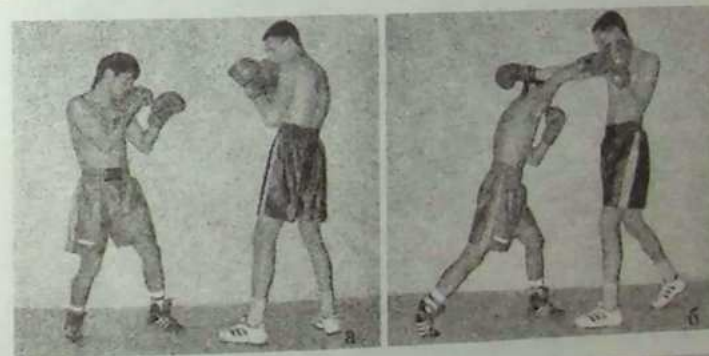
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



215-rasm. Chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda boshga yondan zarba, chap qo'lda gavdaga pastdan va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.

O'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

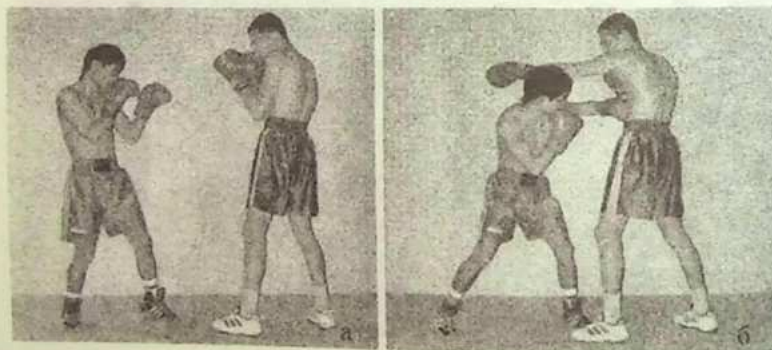
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi zarbadan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



216-rasm. O'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

Chap qo'lda gavgaga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda gavgaga pastdan zarba, chap qo'lda gavgaga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

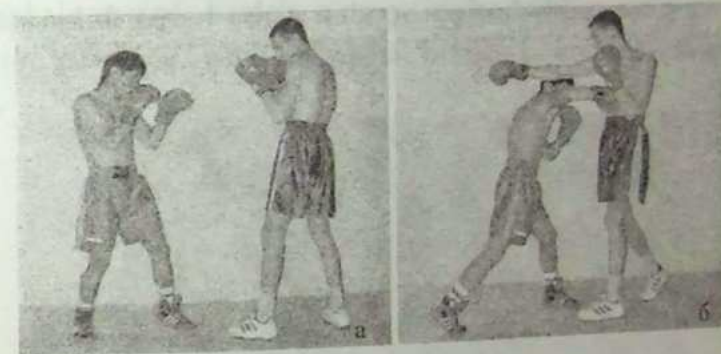
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga chap qo'lda gavgaga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumdan so'ng gavgani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda gavgaga pastdan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va chap qo'lda gavgaga yondan zarba bering. O'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish bilan qarshi hujumni yakunlang.



217-rasm. Chap qo'lda gavgaga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda gavgaga pastdan zarba, chap qo'lda gavgaga yondan zarba va o'ng qo'lda boshga pastdan zarba berish.

O'ng qo'lda gavgaga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap va o'ng qo'lda gavgaga, chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

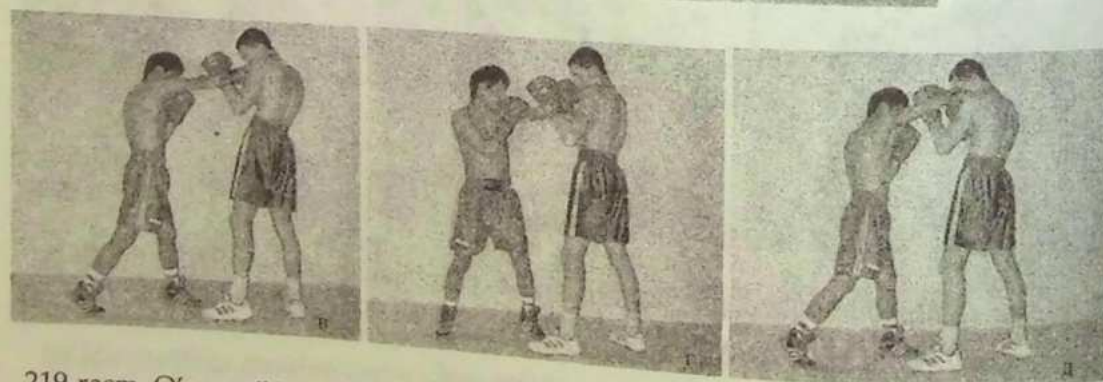
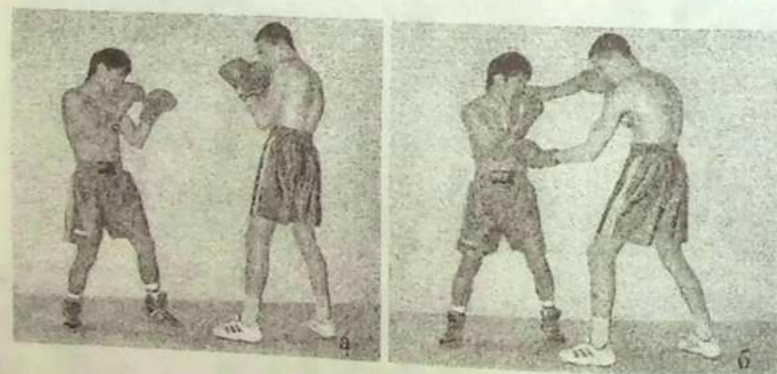
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda boshga berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda gavgaga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumdan so'ng, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavgaga yondan zarba bering. Chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



218-rasm. O'ng qo'lda gavgaga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap va o'ng qo'lda gavgaga, chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

O'ng qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalaniib, chap qo'lda boshga yondan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap va o'ng qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

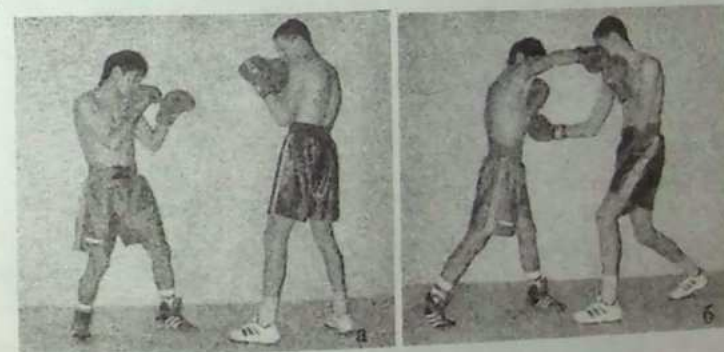
Bajarilish texnikasi: chap qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'l bilagi bilan to'sish yordamida chap qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumdan keyin o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda boshga yondan zarba bering va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



219-rasm. O'ng qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalaniib, chap qo'lda boshga yondan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba, chap va o'ng qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

Chap qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalaniib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda boshga, o'ng va chap qo'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

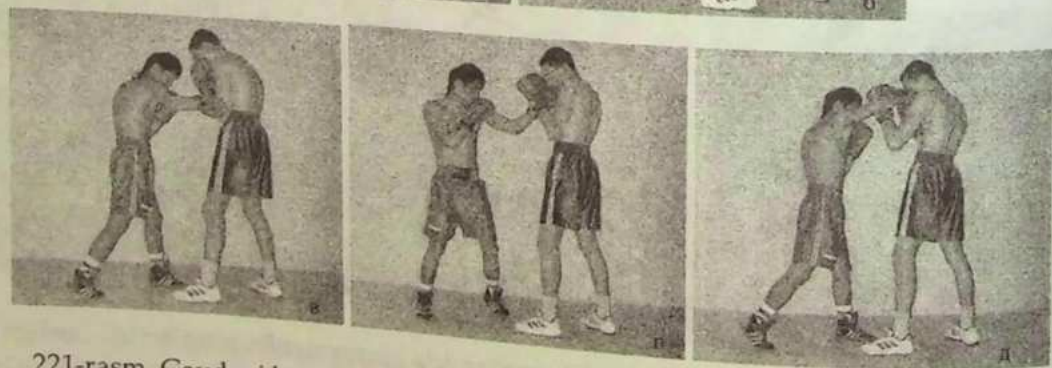
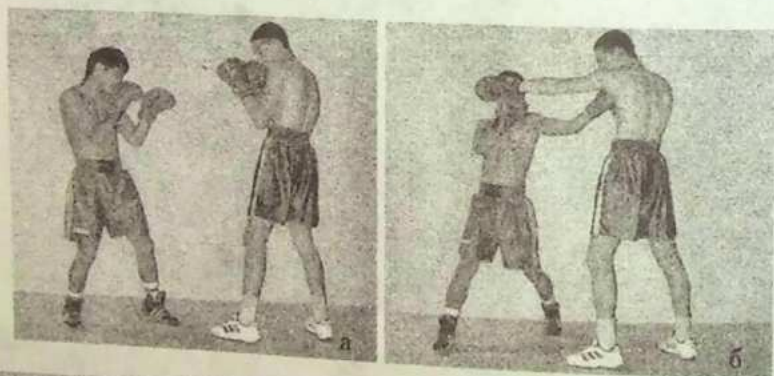
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi, chap qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalaniib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumdan so'ng, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Gavdani o'ngdan chapga bura turib, tana og'irligini ikkala oyoqda saqlab, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering va chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



220-rasm. Chap qo'l bilagi bilan to'sish yordamida himoyalaniib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda boshga, o'ng va chap o'lda gavdaga yondan zarbalar berish.

Gavdani burib va chap tomonga qadam tashlab, chap qo'lda boshga pastdan zarba bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda gavdaga yondan zarba, chap qo'lda boshga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi gavdani burib va chap tomonga qadam tashlab, chap qo'lda boshga pastdan zarba bilan qarshilovchi hujumdan so'ng, gavdani o'ngdan chapga bura turib, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba bering. Chap qo'lda boshga pastdan zarba berib, o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish bilan qarshilovchi hujumni yakunlang.



221-rasm. Gavdani burib va chap tomonga qadam tashlab, pastdan zarba bilan qarshilovchi hujum. O'ng qo'lda gavdaga yondan zarba, chap qo'lda boshga pastdan zarba va o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.

Gavdani burib va o'ng tomonga qadam tashlab, boshga pastdan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda gavdaga va chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

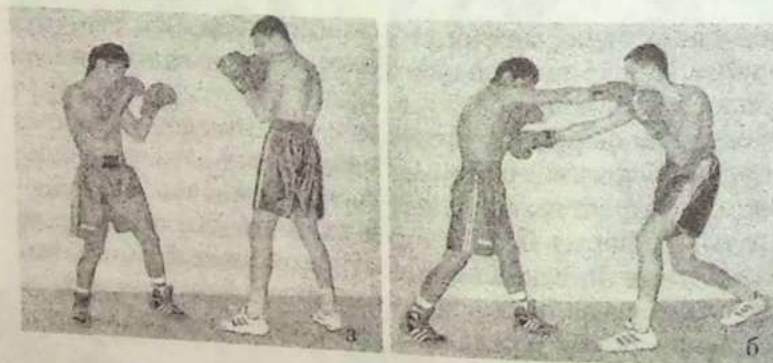
Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda gavdaga pastdan berilgan zarbaga qarshi gavdani burib, o'ng tomonga qadam tashlab, boshga pastdan zarba berish bilan qarshilovchi hujumdan keyin, gavdani chapdan o'ngga bura turib, chap qo'lda gavdaga pastdan zarba bering. O'ng qo'lda gavdaga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarba bering.



222-rasm. Gavdani burib o'ng tomonga qadam tashlab, boshga pastdan zarba berish bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba, o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba va chap qo'lda boshga yondan zarbalar berish.

Чап qo'l bilagi osti yordamida himoyalaniб, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bilan qarshilovchi hujum. Chap qo'lda boshga yondan zarba, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba va chap qo'lda gavgdaga yondan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l bilagi bilan to'sish yordamida o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan qarshilovchi hujumdan so'ng, chap qo'lda boshga yondan zarba bering. Tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazgan holda, chap qo'lda gavgdaga yondan zarba bering.



223-rasm. Chap qo'l bilagi osti yordamida himoyalaniб, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bilan qarshilovchi hujumi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.

1. Boks teьnikasini tasniflab bering.
2. Mushtni jangovar holatga keltirishni izohlab bering.
3. Yuzma-yuz xolat va yuzma-yuz xolatida to'g'ridan boshga zarba berishni izohlab bering.
4. Jangovar xolatni va jangovar xolatda zarba berishni izohlab bering.
5. Boksda necha xil masofalar bor va ularni izohlab bering.
6. To'g'ridan zarbalar va ulardan himoyalaniشلarni izohlab bering.
7. Yondan zarbalar va ulardan himoyalaniشلarni izohlab bering.
8. Pastdan zarbalar va ulardan himoyalaniشلarni izohlab bering.
9. Gavda yuilan himoyalaniشلarni izohlab bering.
10. Qo'llarda himoyalaniشلarni izohlab bering.
11. Oyoqlarda himoyalaniشلarni izohlab bering.
12. Bittalik zarbalarni izohlab bering.
13. Ikkitalik zarbalarni izohlab bering.
14. Uchtalik zarbalarni izohlab bering.
15. Bittalik zarbalardan himoyalaniشلarni turlarini izohlab bering.
16. Ikkitalik zarbalardan himoyalaniشلarni turlarini izohlab bering.
17. Uchtalik zarbalardan himoyalaniشلarni turlarini izohlab bering.
18. Qarshilovchi hujumlarni izohlab bering.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ. ред. И.П. Дегтярева. – ФиС, 1979. – 278 с.
2. Бокс. Учебное пособие для ДСШ и школьников коллективов физической культуры обороне Федерация бокса СССР. – М.: ФиС, 1964 г.
3. Бим Бекман, Аман Атилов. Бокс на 100%. Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 315.
4. Варий Шитов. Бокс для начинающих М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 448с.: ил.-(Спорт).
5. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. М.И. Романенко. – М.: ФиС, 1972. – 189 с.
6. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., "Lider Press" нашриёти, 2008 й.

V BOB. BOKS TAKTIKASI

Umumiy qoidalar

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

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

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

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

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

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

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

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

Raqiblar jangovar harakatlarini olib boradigan masofa ko'p hollarda boksning texnikasi xususiyatlarini, jangda u yoki bu jismoniy va

irodaviy sifatlarning namoyon bo'lishini belgilab beradi. Har bir masofadagi olishuv turli-tuman sharoitlarda o'tadi va o'zining qonuniyatlariga ega.

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

Boksda uzoq masofada o'rta masofaga qaraganda, o'rta masofada esa yaqin masofaga qaraganda himoyalani uchun yaxshi sharoit mavjud. Uzoq masofada o'rta masofaga nisbatan harakatlarni bajarish uchun vaqt ko'p bo'lishiga qaramasdan, u baribir sekundlarda hisoblanadi. Shuning uchun zarbadan himoyalaniyotganlar uzoq masofada turganliklariga qaramasdan, raqib harakatlariga o'z vaqtida reaksiya qilish uchun yetarlicha tez va harakatga ega bo'lishlari lozim.

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

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

Uzoq masofadagi jang o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bokschi qaddi rostlangan holda tik turib, oyoqlari uchida (oyoqlar tekis, keng kerilgan) ring bo'ylab yengil siljib harakatlanadi va har doim siljib yurish turlari hamda raqibgacha bo'lgan masofani o'zgartirib, hujumdan qarshi hujumga tez va silliq o'tishga tayyor turadi. Uzoq masofada jang olib boruvchi bokschi asosan to'g'ridan zarbalardan foydalanadi, yengil, chalg'ituvchi zarbalarni shiddatli va keskin zarbalar bilan birga qo'shib bajaradi, ko'proq orqaga va yon tomonga qadam tashlab himoyalani shlar, shuningdek, to'sishlar yordamida turli himoyalani shlarni qo'llaydi. To'g'ridan zarbalar va ajoyib tarzda siljib yurishlar bilan birga fintlardan foydalana bilish uzoq masofada jang olib

boruvchi boksining o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Biroq uzoq masofadagi jang texnikasi faqat shu xususiyatlar bilan cheklanib qolmaydi. Uzoq masofada jang olib boradigan past bo'yli, jismonan baquvvat bokschilarda o'zlarining texnikasi shakllangan. Bu bokschilar, ring bo'ylab ancha yumshoq va oyoq uchida o'ta ko'tarilmasdan siljib yurib, ring bo'ylab harakatlanishlarni gavdaning aldanchi harakatlari hamda gavdani bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish harakatlari bilan doimo birga bajaradilar. Ularning eng sevgan zarbalari – oldinga "sakrash" bilan va zarba berayotgan qo'lga qarama-qarshi oyoqda qadam tashlash bilan yondan hamda pastdan zarbalar.

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

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

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

O'rta masofadagi jang texnikasi uchun guruhlashgan tik turish, ring bo'ylab cheklangan harakatlanishlar paytida gavdani siljitish xosdir. Ushbu masofada ko'proq avtomatlashgan zarbalar va himoyalanişlar seriyalari

(tanlangan zarbalar hamda himoyalanişlar seriyalari bilan bir qatorda) hamda bittalik urg'u berilgan zarbalar qo'llaniladi. Zarbalar (to'g'ridan, pastdan, yondan qisqa zarbalar) asosan gavdaning aylanma harakatlari hisobiga, sho'ng'ish, to'sish va og'ishlar bilan himoyalanişdan foydalangan holda beriladi.

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

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

Agar o'rta masofadagi jang uzoq masofali jangning ajralmas bir qismi bo'lsa (chunki uzoq masofadan turib beriladigan har qanday zarba o'rta masofada tugaydi), unda yaqin masofadagi jang har doim ataylab yoki majburan yuzaga keladi. Jismonan baquvvat, past bo'yli, ko'proq qisqa zarbalarni qo'llaydigan, raqiblari uchun qulay bo'lmagan yaqin masofada va aynan muvaffaqiyatga erishishlarini (ochko jamg'arish, raqibni toliqtirish) biladigan bokschilar yaqin masofadagi jangdan ataylab foydalanadilar. Ba'zi hollarda bokschilar dam olish, raqibning o'rta masofadagi zarbalaridan qochish uchun ham yaqin masofada bo'lishdan foydalanadilar. Bu masofada boshqalarga qaraganda, zarba berish yanada kam, raqib yaqin turganligi va jangovar holat xususiyatlari sababli, bokschi zarbalarga asosan to'sishlar va ustma-ust qo'yish bilan reaksiya qilishga ulguradi. Yaqin masofada raqib yaqin turganligi tufayli uning harakatlarini ko'rish orqali kirok chiq cheklanganligi sababli, va bokschi raqibi nima qilayotganligi, uning qo'si joylari ochiq ekanligini ko'ra olmasligi bois, jangda asosan mushak va soq hişlariga tayanishga to'g'ri keladi. Ularning yordamida raqibning gavda, yelka, qo'llarining holati, gavda burilishlari, qo'llarining uzatish

ularning harakat yo'nalishi, mushaklarning zo'riqishi va bo'shashtirilishi idrok qilinadi.

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

Taktik harakatlar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mamlakatimiz boks maktabi xususiyatlari, shuningdek, sportchining individualligi, uning gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishi, temperamenti, irodasi, harakat imkoniyatlari va boshqalarga qarab, boksda o'zining, faqat

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

Biroq bunday bokschilar – xavfli raqiblardir. Ular bilan uchrashadigan sportchilar o'zlarining taktikalarini chuqur ishlab chiqishlari lozim va "yanchib tashlovchi" boksining energiyasi hamda shiddatiga qarshilik ko'rsata olish maqsadida yuksak texnika va yuqori darajada jismoniy rivojlanishga ega bo'lishlari zarur.

Ko'pgina bokschilarning musobaqadagi janglari tahlili shuni ko'rsatadiki, taktikaning bayon etilgan asosiy turlari turli sportchilarda har xil namoyon bo'ladi; ularning har birining jangi o'ziga xosligi, individual xususiyatlari bilan ajralib turadi. Quyida har xil jang olib borish uslubiga ega bokschilarga qarshi taktik harakatlarga misollar keltirilgan.

"Tez sur'atli" bokschiga qarshi jang

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

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

birinchi bo'lib zudlik bilan zarbalar seriyasini amalga oshirishi hamda u orqaga qaytishi yoki uning zarbalarini ustma-ust to'sib qo'yishi yoki "klinch" holatiga o'tishi zarur. Agarda bokschi ring arqonlari yoki burchaklariga qisib qo'yilsa, u ushbu holatdan tezda chiqib ketishi yoki raqibi qo'llarini boylashi lozim.

Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiga qarshi jang

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

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

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

Texnik jihatdan mohir bokschiga qarshi jang

Ko'pchilik texnik tayyorgarlikka ega bokschilar uzoq masofadan turib hujum qilishni va hujumdan so'ng zudlik bilan raqibdan o'sha masofaga orqaga chekinishni afzal ko'radilar. Bunday bokschilar odatda turli

yo'nalishlarda yengil hamda tez siljib yurib va masofani o'zgartirib ustalik bilan manyovr qiladilar va raqibning mo'ljal olishiga halaqit beradilar.

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

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

Shu maqsadda bokschilar quyidagilarni qo'llaydilar: yo'l-yo'lakay himoyalaniib, faol yaqinlashish; turli-tuman siljib yurishlarni og'ishlar, sho'ng'ishlar hamda to'sishlar bilan birga bajarish; tezkor javob qarshi hujumlar; ilgarilovchi qarshi zarbalar; yaqin masofadagi jang. Agar raqib "klinch" holatiga kirsas, o'ng qo'lda pastdan zarbani qo'llash va tezda qisqa zarbalar seriyalari bilan hujumga o'tish kerak.

Qarshi hujumlarni afzal ko'ruvchi bokschiga qarshi jang

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

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

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

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

Kombinatsion jang olib boruvchi universal bokschiga qarshi jang

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

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

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

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

Chapaqay bokschiga qarshi jang

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

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

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

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

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

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

Taktikada takomillashish

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

Bu, o'z navbatida, "ko'rgazmali-ta'sirli" va "ko'rgazmali-ijodiy" fikrlashni rivojlantirishni, individual texnik-taktik vositalar doirasi (o'z hujumini o'tkazish maqsadida) va jang rejasini oqilona tuza bilish hamda uni turli raqiblar bilan uchrashganda amalga oshira olish maqsadida katta hajmdagi tayyorlov, hujumkor hamda himoya harakatlarini takomillashtirishni taqozo etadi.

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

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

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

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

Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish

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

Hujumga tayyorgarlik ko'rish paytida va ayniqsa hujum vaqtida bokschi e'tiborli bo'lishi hamda raqibning kutilmagan qarshi harakatlaridan himoyalashga tayyor turishi lozim. Hujum qilayotgan o'zi "tuzoqqa" tushib

qomasligi uchun raqibining chinakam tayyorgarligini yolg'on-dakasidan farqlab olishi lozim. Buning uchun hujum va qarshi hujumlarni amalga oshirishda mustahkam diqqat, sovuqqonlik (shoshmaslik, payt poylash) hamda qat'iyatlilik zarur. Shu bilan bir vaqtda, aytilganidek, bokschi doimo himoyalanishga tayyor turishi kerak.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hujum usullarida takomillashish uchun taxminiy mashqlar:

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

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

3. Zarbalar seriyalari yordamida muvaffaqiyatli shiddatli hujumni amalga oshiradi. Raqib himoyalanishga ulgurmaydi. So'ngra hujum qilayotgan, gavda, oyoqlar harakati bilan hujumni ishora qilib, shu hujumni amalga oshiradi. Raqib tezda himoyalanadi. Bokschi hujumni takroran ishora yordamida bajaradi, raqib endi ehtiyotsizroq himoyalanadi. Uchinchi martada bokschi endi haqiqiy hujumni bajaradi.

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

Taklif etilayotgan mashqlarda bokschi, qoidalarga qarshi, himoya (o'ta uzoq) masofasidan hujum qilishi lozim. Agar hujum qiluvchi zarbalarni "qarama-qarshi nomlanadigan" oyoqlarda yoki "sakrashda" amalga oshirsa, buning uddasidan chiqish mumkin. Bokschining o'z raqibini zarbalarning Ma'lum bir tezligiga va zarba berish vaqtini (zarbalar tezligini keyinchalik

almashlab turish bilan) sezishga o'rgatishiga asoslangan usullar guruhi o'rganish uchun juda muhimdir. Raqib sekin zarbalardan himoyalanişga o'rganadi va tezkor zarbalardan himoyalanişga ulgurmaydi yoki tezkor zarbalardan himoyalanişga o'rganib qolib, sekin zarbalarga (ularni fint, deb o'ylab) e'tibor qilmaydi. Masalan:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Yolg'ondan ochilishlar tamoyili bo'yicha tuzilgan mashqlar:

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

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

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

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

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

Harakatlarda takomillashish uchun taxminiy mashqlar:

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

a) manyovr olib borish;

b) raqibni xato qilishga majbur qiluvchi saydsteplar, yon tomonlarga qochish;

v) raqibning hujumkor shiddatini to'xtatuvchi stoppinglar – o'ng qo'lda qarshi zarbalar. Bunda hujum keyinchalik rivojlantiriladi yoki muvaffaqiyatsizlikda "klinch" holatiga kiriladi;

g) chekinishlar paytida chap qo'lda qarshi zarbalar yoki zarbalar seriyalari.

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

a) mushtlari va bilaklarini raqib yelkasi hamda bitseplari ustiga qo'yib uning qo'lini bog'lab, keyin esa orqaga qadam tashlash hamda qo'lni to'g'rilash bilan yaqin masofadan hujum yoki qarshi hujum uyushtirish;

b) keyinchalik faol harakatlar bilan kombinatsiyalashgan himoyalaniшни qo'llash (o'ng qo'lda pastdan zarba va chap qo'lni to'g'rilash bilan chiqish, keyinchalik yaqin masofadan turib hujum yoki qarshi hujum uyushtirish);

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

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

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

5. Raqib xuddi shunday topshiriq oladi va bokschini arqonlarga qisib qo'yadi. Bokschi chapga aldamchi harakatni bajaradi va orqaga qadam tashlab

o'ngga qochadi (agar raqib chapaqay bo'lsa – chapga qochadi) hamda arqonlar oldida turib qolgan raqibga hujum qiladi.

Bokschi ring burchagiga turib qolgan. Raqib zarbalar seriyasini amalga oshirishga harakat qiladi. Bokschi mushtlari bilan yoki bilaklarini raqibyelkasi yoki bitseplari ustiga qo'yadi va uning o'ng yelkasini bosadi. Raqib qarshilik ko'rsatadi va bokschi uning chap yelkasini bosib, uni tez va shiddat bilan buradi. Raqibning o'zi bokschiya yordam berdi va ring burchagiga turib qoldi. Bokschi, orqaga kichik qadam tashlab, chap qo'lini cho'zadi (raqib harakatlarini bog'lash uchun) va unga hujum yoki qarshi hujum qiladi.

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

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

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

Tezkorlik va to'g'ri taktik fikrlashda takomillashish

Hujum va himoya harakatlarini o'rganayotib hamda ularni takomillashtirayotib, bokschi jang olib borishning deyarli hamma xususiyatlari bilan tanishadi. U yoki bu bokschiylarga qarshi qanday texnik-taktik usullardan foydalanish mumkinligini bilib oladi hamda ularni qo'llashga o'rga-nadi.

Biroq buning hammasi jang rejasini to'g'ri tuzish va uni amalga oshirish

uchun haliyetarli emas. Bu shu narsa bilan tushuntiriladiki, bokschi mashg'ulotda hamma qo'llaniladigan harakatlarni o'rgangan hamda ularni takomillashtirgan. Bunda u raqibi hujumda, qarshi hujumda, yaqin masofadan jang olib borishni taklif qilganda qanday harakat qilishni oldindan biladi. Musobaqalarda esa umuman boshqacha. U yerda bokschi yoki notanish raqib bilan, yoki, agar u taniqli bo'lsa, qanday sport formasida ekanligi, uning jismoniy holati, psixologik tayyorgarligi qanday, ushbu jangda qaysi taktikani qo'llashi noma'lum.

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

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

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

Murabbiy fintlar, yolg'ondan ochilishlar va yengil zarbalar yordamida raqibning yaxshi ko'rgan zarbalari va hujumlarini qanday aniqlash mumkinligini sportchilarga tushuntirib berishi zarur hamda jang boshida va uning butun davomida razvedka olib borish vazifasini oldinga qo'yishi hamda jangda ko'proq uchraydigan sharoitlarda raqib harakatlarini razvedka qilish bo'yicha bir qator topshiriqlarni bajarishni taklif etishi lozim.

Topshiriqlar turli-tuman bo'lishi va ularni egallab borgan sari murakkablashib borishi zarur. Bokschiarga raqiblarning harakatlarini aniq belgilamay turib, balki turli texnika, taktika va jismoniy sifatlarga ega, yani turli uslubda jang olib boruvchi raqiblarni tanlab, razvedka uchun topshiriq berish mumkin. Nihoyat, ikkala bokschiiga har biri jangda qanday harakat qilishini razvedka qilish uchun topshiriq berish ham mumkin.

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

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

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

O'rgatish jarayonida bokschi jang davomida raqib harakatlari va ularning almashishini uzoq vaqt kuzatib turish qobiliyatini tarbiyalash lozim. Raqibni muntazam kuzatib turishi, qarorlarni qabul qilish va amalga oshirish, ularni zarur hollarda o'zgartirish reaksiya tezligi, diqqatning mustahkamligi, fikrlash qayishqoqligini rivojlantiradi hamda irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.

1. Taktikaga ta'rif bering.
2. Hujumkor shakldagi jangni izohlab bering.
3. Himoya shaklidagi jangni izohlab bering.
4. Razvedka shaklidagi jangni izohlab bering.
5. Uzoq, o'rta va yaqin masofalarda jang olib borishni izohlab bering.
6. Taktik harakatlarini izohlab bering.
7. Aldamchi harakatlarni izohlab bering.
8. Manyovr qilish harakatlarini izohlab bering.
9. Faol xujum taktikasini izohlab bering.
10. Pozitsion taktikani izohlab bering.
11. "Tez sur'atli" bokschiiga qarshi jang olib borishni izohlab bering.
12. Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiiga qarshi jang olib borishni izohlab bering.

13. Texnik jihatdan mohir bokschi qarshi jang olib borishni izohlab bering.

14. Qarshi hujumlarni afzal ko'ruvchi bokschi qarshi jang olib borishni izohlab bering.

15. Kombinatsion jang olib boruvchi unversal bokschi qarshi jang olib borishni izohlab bering.

16. Chapaqay bokschi qarshi jang olib borishni izohlab bering.

17. Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasini izohlab bering.

18. Tezkorlik va to'g'ri taktik fikrlashda takomillashishni izohlab bering.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Бокс: учебник для институтов физкультры; под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.

2. Бокс. Учебное пособие для ДСШ и школьников, коллективов физической культуры обороне Федерация бокса СССР. - М.: ФиС, 1964.

3. Бим Бекман, Аман Атилов. Бокс на 100%. Ростов н/Д: Фенкс, 2007. - 315 с.

4. Бутенко Б.И. Татическая подготовка боксера перед соревнованиями. - В кн.: Бокс Ежегодник. - М.: ФиС, 1971, с. 87-97.

5. Валерий Шитов. Бокс для начинающих. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 448с.: ил.-(Спорт).

6. Джероян Г.О. Тендеции развития тактики современного бокса Г.О. Джероян, Е.В. Калмаков, Н.А. Худадов. Бокс: Ежегодник, 1980.-с.8-12.

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

8. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., "Lider Press" нашриёти, 2008 й.

VI BOB. KICHIK SPORT RAZRYADIGA EGA BOKSCHILARNI O'RGATISH VA MASHQ BAJARTIRISH

III razryad olgan bokschi musobaqalarda muntazam qatnashishni boshlaydi va jangovar tajriba orttira boradi. Sport takomillashuvining bu bosqichida u o'quv-mashg'ulot ishi va musobaqalarni birga qo'shib olib boradi, sport faoliyatini esa shunday rejalashtiradiki, sport mahoratini doimo oshira borib, har doim musobaqalarga tayyor turishi lozim.

Murabbiy o'z o'quvchilarini sport texnikasini aniq va har tomonlama egallagan, taktikadan maqsadli foydalanadigan, hujum harakatlarida faol, chaqqon, yaxshi himoyalanadigan, kuchli zarba berishga ortiqcha berilmasdan yengil va erkin boks tushadigan mohir bokschi qilib tarbiyalashi shart.

Sport takomillashuvi jarayonida yosh bokschi o'z texnik tayyorgarligi ustida tinmay ishlashi lozim: hujum, himoya va qarshi hujumlarning asosiy usullarini takrorlagan holda texnika vositalari kompleksini takomillashtirishi, uning individual jang olib borish uslubi qanday usullar asosiga quriladigan bo'lsa, o'sha usullarga alohida e'tibor qaratishi kerak.

Bokschini o'rgatishning boshlang'ich davri maqsadi (unda texnika vositalarining keng kompleksidan foydalaniladi) - turli xil taktik yo'nalishga ega jang sharoitlarida harakat qila oladigan har tomonlama yetuk sportchini tarbiyalash. Bunday tarbiya zamonaviy bokschi qo'yiladigan umumiy talablarga muvofiq keyinchalik ham davom ettirilishi lozim.

Yosh bokschi o'zining sportdagi faoliyatida har tomonlama jismoniy rivojlanishga intilishi zarur. Mashqlar, birinchi navbatda, o'yin mashqlari tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilishi lozim. Ular orasida basket-bol afzalroq, chunki ushbu o'yin jarayonida bokschi uchun ayniqsa qimmatli bo'lgan sifatlar: fikrlash, harakatchanlik va reaksiya tezligi tarbiyalanadi.

Shu bilan bir qatorda yosh bokschi o'zining jangovar individualligini takomillashtiradi. Boshlang'ich o'rgatish davridanoq u jang olib borishning Ma'lum bir uslublariga qiziqish bilan qaragan, endi esa, mashg'ulotlar va musobaqalarda tajriba orttira borib, jangchi sifatida o'z mavqeini belgilab oladi, yani uning individual jang olib borish uslubi paydo bo'ladi. Garchi sportchilar bitta murabbiydan tipik texnika bo'yicha boks tushishni o'rgangan bo'lsalarda, o'rgatish kursi tugagandan so'ng ular bir-biriga o'xshagan bo'lmaydilar. Murabbiy yosh bokschi qobiliyatini ochishi va rivojlantirishi, uni Ma'lum texnika vositalari bilan qurollantirishi zarur.

Individual qobiliyatni ochishga ko'pincha musobaqalar yordam beradi. Musobaqalar boksining iqtidori va tayyorgarligini baholdashga, uning yutuqlari va kamchiliklarini aniqlashga yordam beradi. Murabbiy seksiya sport ishini shunday tashkil qilishi lozimki, yosh bokschilar uchun musobaqalarda qatnashish alohida bir narsaga aylanmasligi kerak. Musobaqalar – bu o'quv-mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi, ularda qatnashayotib, bokschilar boks texnikasi va taktikasini egallash borasidagi qobiliyatlari bilan musobaqalashadilar.

Mohirona texnika va taktikani nazar-pisand qilmaydigan sportchilarni qoralash, yoshlarning tabiatan berilgan iqtidorlari rivojlanishini cheklaydigan bir qolipdagi hamda standart o'quv-mashg'ulot ishi bilan qat'iy kurashish zarur.

Musobaqalarni tashkil qilish yil fasliga bog'liq emas. Musobaqalar taqvimiga amal qilib, murabbiy umum talim maktablaridagi o'quv mashg'ulotlariga xalaqit bermaydigan va shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga mos keladigan vaqtni belgilab oladi. Musobaqa oldidan o'tkaziladigan bevosita mashg'ulot ushbu musobaqa xususiyatlariga sportchi diqqatini jamlashga qaratilgan.

Yosh sportchi musobaqalar taqvimidan qati nazar o'z sport mahoratini doimo oshirib borishi zarur. U, mashg'ulotlarni o'qish bilan birga olib borib, musobaqalarga uning sportda takomillashuvidagi muvaffaqiyatlariga yakun yasovchi nazorat tekshiruvi sifatida qarashi lozim.

Yoz kunlarida bokschi o'zining umumiy jismoniy tayyorgarligi to'g'risida alohida g'amxo'rlik qilishi va mashg'ulotlarda ochiq havodagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni (yugurish, sakrash va uloqtirish, basketbol, voleybol, eshkak eshish va h.k.) keng qo'llashi kerak.

Sport takomillashuvi jarayonida o'smir texnik jihatdan o'zini puxta tayyorlashi: asosiy hujum, himoya va qarshi hujum usullarini takrorlagan holda texnik malakalar kompleksini takomillashtirishi lozim.

Hujumlar

Agar malakali bokschilarning jangiga diqqat bilan e'tibor qaratilsa, unda shuni sezish mumkinki, hujumlar, himoyalar va qarshi hujumlar doimiy ravishda jangovar o'yin vaziyatlarida almashinib turadi. Masalan,

boksining himoyasi, faol bo'lish maqsadida, qarshi zarbalar bilan birga amalga oshirilishi kerak. Faqat shundagina u mustahkam va ishonchli bo'ladi. Qarshi zarbalarsiz himoyalanish – raqib hujumlariga doim yo'liqish demakdir.

Boksining himoyalanishlarsiz o'z hujumlarini tashkil etishi noto'g'ri bo'lardi. Har bir hujum zarbasini himoya bilan mustahkamlash zarur. Masalan, chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba bilan hujum qilayotib, uni mumkin bo'lgan qarshi zarbaga o'ng kaftni ochiq holda qo'yish bilan birga bajarish lozim. Manyovr olib borayotib, bokschi bir vaqtning o'zida hujum va qarshi hujumlarni amalga oshirish uchun imkoniyat qidiradi.

Hujum qilish harakatlarini egallayotib, bokschi birinchi navbatda to'g'ridan zarbalar berib harakat qilishni o'rganishi zarur. Ular orasida chap qo'lda boshga takroriy zarbalar keng tarqalgan. Ular odatda o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba bilan birga amalga oshiriladi.

Boksining yuksak texnik mahorati o'lchovi – bu uning zarbalar seriyasi yordamida hujum qilish qobiliyatidir. Seriya tashkil qiluvchi zarbalar turli xil uyg'unlikda almashlab turilishi lozim.

Ko'p hollarda faqat boshga yoki bosh va gavdaga navbatma-navbat beriladigan to'g'ridan zarbalar seriyalari qo'llaniladi.

Yosh bokschi ikkala qo'lda pastdan va yondan zarbalar berish bilan hujum qilishni egallashi kerak. Ularni amalga oshirishdan oldin raqib diqqatini hujum boshlanishidan chalg'ituvchi aldamchi zarbalar (fintlar) qo'llaniladi. Bunday fintlar masofani o'zgartirish bilan bog'liq o'yin ko'rinishidagi manyovr olib borish bilan birgalikda hujumdan avval bajariladi.

Har bir hujum boshi va oxiri bor bo'lgan yaxlit harakat sifatida amalga oshiriladi. Har qanday hujum quyidagi fazalar bo'yicha quriladi: tayyorgarlik, boshlovchi (birinchi) zarba, zarba seriyalari bilan hujumni rivojlantirish va jangdan chiqish. Ishonchli tarzda harakat qilish maqsadida, har bir hujumni shu fazalar bo'yicha o'rganish va takomillashtirish shart.

Himoyalar

Himoya sport mahoratining negizidan biri hisoblanadi. Himoyani na vaqtni, na energiyani ayamadan egallash lozim. Eng birinchi musobaqalardan boshlab o'smir shuni yodda tutishi kerakki, g'alabaning mohiyati zarba o'tkazmaydigan himoyalanishdan iborat.

Har bir mashg'ulotda sherik bilan himoyalanishdagi mashqlar o'ta muhim hisoblanadi. Masalan, chap qo'lda to'g'ridan boshga beriladigan jonga teguvchi zarbalardan ishonchli himoyalanish uchun raqib bilan shartli jangda raqibning tez hujumlaridan chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish bilan himoyalanishning turli usullarini erkin qo'llash ajoyib mashq hisoblanadi. Bunday mashq mashg'ulot jangi oldidan ruhan yaxshi tayyorlanishga yordam beradi. Agar himoyaning ayrim turlarini qarshi zarbalar bilan birga qo'shib bajarilsa, bokschi raqib hujumlarga mustahkam tura oladi.

O'ng qo'lda to'g'ridan boshga beriladigan zarbadan ham himoyalanish muhim ahamiyat kasb etadi, aynan bunday zarbadan nokdaun holatiga tushish mumkin. Bu zarbadan himoyalanishda kombinatsiyalashgan himoyalar eng yaxshi vosita hisoblanadi. Bunda bitta himoya harakatida himoyalanishning bir nechta turlari: qochish, og'ish, o'ng kaft, chap yelka va chap tirsak bilan to'sish birga qo'shib bajariladi. Bunday himoyalanishni boshga beriladigan qo'sh zarbalarga qarshi ham qo'llaniladi. Zarbalarga mustahkam va puxta dosh berishni taminlash uchun har doim bitta harakatda himoyaning bir nechta turlarini birga bajarish zarur. Shuni yodda tutish kerakki, orqaga chekinish bilan raqibning har qanday hujumidan qutilib qolish mumkin, lekin keyin zudlik bilan javob zarbasini yo'llash uchun dastlabki holatga qaytish lozim.

Qarshi hujumlar

Bokschi yosh shug'ullanuvchilar guruhida mashg'ulotlarda qatnashayotib, turli xil qarshi zarbalarni himoya jangi asosi sifatida o'rgana boshlagan. Hozir esa u o'zi uchun mos bo'lgan qarshi zarbalarni tanlab olishi lozim. Bunday qarshi zarbalar musobaqa tajribasi ortgan sari uning shaxsiy, yani uning jang olib borish uslubini tashkil etuvchi qarshi hujum usuliga aylanadi.

Agar bokschi ishonchli himoyalanishni istasa, u himoya jangining texnik vositalarini o'zlashtirib olishi lozim. Shunda u faollikni yo'qotmagan holda jangovar tashabbusni saqlab qolish imkoniyatini oladi.

Himoyaning har bir turi texnika nuqtai nazardan javob zarba berish uchun qulay dastlabki holat bo'lib xizmat qiladi yoki qarshi zarba bilan birga bajariladi. Bu bokschi jang sur'atini tushirmay, oqilona holda tashabbuslik bilan harakat qilishga yordam beradi. Masalan, orqaga chekinish paytida u himoya holatidan istalgan javob zarbasini amalga oshirishi mumkin.

O'ng qo'lda javob zarbalarini o'ngga og'ib bajarish ham mumkin, gavgani o'ngga burish esa bu zarba uchun qulay dastlabki holatni yaratadi. Orqaga chekingandan so'ng raqib hujumiga zarba seriyalari bilan ham javob qaytarish mumkin. Bunda orqaga chekinishda raqibning ochilib turgan joylarini mo'ljallab olish lozim.

Qarshidan (ro'paradan) zarbalar o'zining kutilmaganligi bilan ta'sirlidir. Ular himoyalanish harakati qarshi zarba harakati bilan bir xil yo'naltirilganda bajariladi. Masalan, chap qo'lda qarshidan (ro'paradan) zarba o'ngga og'ish bilan birga beriladi.

Raqib o'ng qo'lda hujum qilganda uni shunday zarba bilan qarshi olish qulayroq. U chap qo'lda boshga hujum qilgan paytda esa o'ng qo'lda boshga qarshidan kesishma zarba berish juda samaralidir. Qarshidan zarbalar bokschi dan Ma'lum bir qat'iy harakat qilishni taqozo etadi.

Yaqin masofada jang olib borishda takomillashish

Boshlang'ich tayyorgarlik davrida uzoq va o'rta masofalardagi jangning texnik asoslarini egallab, bokschi yaqin masofadan jang olib borish malakalarini takomillashtirishga kirishadi. Yaqin masofadan jangda, uzoq masofadagi kabi, lekin yaqindan xuddi o'sha zarbalar va himoya usullari qo'llanilishi sababli, bokschi ga tanish bo'lgan jangovar harakatlarni "kaltalatish" qiyin bo'lmaydi.

Yaqin masofadagi jangda uni yaxlitligicha egallash uslubi tabiiy va samarali hisoblanadi. Avval bokschi shaylangan holda jangovar holatda raqibga yaqin turishga hamda u bilan o'rtadagi masofani buzmasdan siljib yurishga o'rganishi lozim. Faqat himoyali tik turishda erkin turgan holda raqibning turli yo'nalishda harakatlanishiga qarab yaqin masofani ushlab turishni o'rganib olgandan keyingina zarbalar va himoya texnikasini takomillashtirishga o'tish mumkin.

Jangovar harakatlarni to'sishlar bilan himoyalanishdan egallash lozim, yani raqibning qisqa zarbalarini o'tkazib yubormaslikni o'rganish kerak. Ushbu himoya turining mohiyati shundan iboratki, bukilgan qo'llar va yelkalar bilan boshni va gavganing oldi qismini berkitishdir. Bokschi ning pishiqligi, yani zarba yemasligi gavgani yon tomonlarga birmuncha yumshoq harakat qildirish bilan kuchayadi. Bunday harakat bilan shug'ullanuvchi raqibning turtkilari va siquvini yumshatgandek bo'ladi.

Bokschining keyingi himoyalaniş malakasi – raqib qo'llariga o'zining kaftlari va bilaklarini qo'yib, uning qisqa zarbalarini to'xtata bilish.

Raqibning qisqa zarbalari ta'siri doirasida zarba o'tkazib yubormay saqlanib turish ko'nikmasini hosil qilish vazifasini muvaffaqiyatli hal etish maqsadida, avvalgi ikkita himoya turlariga qo'shimcha og'ishlar bilan himoya-lanişni ham qo'shish lozim. Yaqindagi jangni egallashda sherik bilan bajariladigan mashqlarda to'sishlar (qo'yishlar), to'xtatishlar va og'ishlar bilan himoyalanişdan foydalanish mumkin. Bokshi bu uchta asosiy himoya turlarini birinchisidan ikkinchisiga silliq o'tgan holda birga qo'shib bajarishni bilishi zarur.

Sherik bilan shartli jangda sherigi o'z zarbalari bilan erkin harakatlaniş, lekin ularniyengil, faqat zarba tekkanligini ko'rsatgan holda berishi lozim. Bu orqali kuchli zarbalarni o'tkazib yuborish xavfi yo'qoladi. Mashqlardagi bunday shartli vaziyat yaqin masofadagi jang texnikasini diqqat bilan va aniq egallashga imkon yaratadi hamda bokschini o'zini erkin tutishga o'rgatadi.

Bokshi yaqin masofada erkin va mustahkam himoyala-nişni o'rganib olishi bilanoq, zarbar berish mashqlariga o'tish kerak. Bu zarbar avvaliga yengil bo'lishi lozim. Buyerda bir tomonlama shartli jang kabi uslubiy usul qo'llaniladi, yani bunday jang vaqtida bitta sherik yengil zarbar beradi, ikkinchisi esa faqat himoyalaniş. Bu ikkala bokschiga himoya va hujum harakatlari reaksiya tezligi hamda aniqligini rivojlantirishga diqqatni qaratish imkonini beradi.

Yaqin masofadagi jangni yanada takomillashtirish ikki tomonlama shartli jangda sodir bo'ladi, bu yerda ikkala sportchi bir vaqtning o'zida ham himoyalaniş, ham zarbar beradi. Jangovar mashq mushtlarda qilichbozlik qilish xususiyatini oladi.

Yaqin masofadagi jangni egallash jarayoni taktil sezgilarni tarbiyalashga asoslangan. Agar bokshi uzoq masofada yuzaga keladigan jangovar vaziyatlarni baholdashda asosan ko'zga tayansa, yaqin masofadagi jangda u raqib harakatlarini his qilish orqali uning niyatini oldindan bilib oladi. Raqib bilan bevosita to'qnashganda bokschiga uning zarba berishga yoki himoyalanişga o'rganishi bilan bog'liq bo'lgan mushak kuchlanishlari o'tadi.

Teri-mushakning sezish jarayoni taktil analizatori ishiga asoslanadi. Unga uchta turdagi sezgilar kiradi: teriga tegish, teridagi junlarning sezuvchanligi va siquv.

Yaqin masofada mohirlik bilan jang olib bora oladigan bokschida sezuvchanlik hislari yuqori va taktil qo'zg'atuvchiga asab-mushak reaksiyasi tezligi juda rivojlangan bo'ladi.

Yaqin masofadagi jangga o'rgatish va uni takomillashtirish usuliyati reaksiya tezligi hamda aniqligini tarbiyalash asosiga qurilgan. Yaqin masofadagi jangga qaratilgan mashqlarda yaqin masofadagi jangni jipslashib olib borish xususiyatiga asabni shaylash amalga oshiriladi.

Bokshi jangda o'zini erkin va bimalol tuta bilishi zarur. Yaqin masofadagi jang ustasi, raqibning qisqa zarbalari doirasida bo'la turib, o'zining mushak kuchlanishlarini aniq o'lchay olish qobiliyatini doimo saqlab turadi. Bunday bokschida taktil sezgilar ideal tarzda rivojlangan bo'ladi. U kuchini hech qachon raqibni turtishga yoki uning siquviniyengib o'tishga sarflamaydi, o'z say-harakatlarini faqat zarbalarga qaratadi.

Raqib qo'pol ravishda jismonan siqib borgan hollarda u unga yon bosadi. Lekin orqaga chekinayotgan paytda ham hujumdagi kabi katta samara bilan zarbar bera oladi.

Endi yaqin masofada himoyalaniş harakatlari kompleksiga sho'ng'ishlar, qaytarishlar va qochishlarni qo'shish lozim. Qaytarish bilan himoyalaniş hamma qisqa zarbalardan qo'llaniladi va asosan bilak bilan bajariladi. Sho'ng'ib himoyalaniş faqat yondan boshga berilgan zarbalardan, qachonki raqib bokschidan baland bo'lganda, qo'llaniladi. Agar bokshi masofani uzib, yaqin masofadagi jangdan chiqishi lozim bo'lsa, ushbu holda faqat qochish bilan himoyalaniş qo'llaniladi.

Yaqin masofadagi jangni egallab olish bokschiga hujum va qarshi hujumlarda ishonch beradi. Raqibning yaqinida turib harakatlanişda u zarbar seriyasi bilan hujumni rivojlantiradi.

Hozirgi zamonda buyuk sportchilar odatda uzoq va o'rta masofadan jang olib boradilar. Biroq, yirik turnirlardagi tajribaning ko'rsatishicha, yaqin masofadagi jang uzoq va o'rta masofalardan jang olib borishning texnik hamda taktil vositalariga zarur bo'lgan qo'shimcha hisoblanadi. Uning zarurati quyidagi hollardan ham ko'rinib turibdi. Hujum oxirida, raqibning zarba harakatlari doirasiga kirib, bokshi qo'pincha himoyada turib qoladi va uni raqib qo'llarini ushlab olish, faqat sust himoyalanişdan qidiradi yoki, eng yomoni, zarbar bilan almashishga o'tib oladi.

Bunday sarosimali harakatlar yaqin masofadan turib boks tusha olmaslikni anglatadi.

Yaqin masofadagi jang texnikasini egallagan bokschi raqib zarbalari doirasida o'zini ishonchli his qiladi va faol harakatlarni amalga oshirishda davom etaveradi.

Raqibga yaqin turganda bokschi o'zini qanday tutishi kerak?

Birinchi galda asabiylashmaslik va bir vaqtning o'zida shaylanib turish lozim. Bunda gavdaning hamma azolarini birmuncha bukkani holda turish va bukkilgan qo'llar bilan gavdaning bo'sh joylarini berkitib, raqibning qisqa zarbalaridan himoyalaniş kerak. Raqib zarbalariga qo'llarni qo'yish bilan himoyalanişga qo'shimcha zarbalardan chetlashib, bir oz og'ishlarni qo'llash zarur. Himoyalanişdagi tik turishda turgan bokschi mushaklarni bo'shash-tirish evaziga o'z zarbalarini nishonga aniq yo'llash va ularni keskin tarzda bajarish imkoniga ega bo'ladi. Bunday ko'nikma – yaqin masofadagi jangda eng qiyini hisoblanadi, lekin uni mukammal darajada egallab olish lozim. Faqat shundagina bokschi erkin va tanlab harakat qilish imkoniga ega bo'ladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Yosh bokschilarni hujum harakatlariga o'rgatishni izohlab bering.
2. Yosh bokschilarni himoya harakatlariga o'rgatishni izohlab bering.
3. Yosh bokschilarni qarshi hujumlar harakatlariga o'rgatishni izohlab bering.
4. Yaqin masofada jang olib borishda takomillashishni izohlab bering.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 278 с.
2. Бокс. Учебное пособие для ДСШ и школьников, коллективов физической культуры обороне Федерация бокса СССР. – М.: ФиС, 1964 г.
3. Бутенко Б.И. Тактическая подготовка боксера перед соревнованиями. – В кн.: Бокс Ежегодник. – М.: ФиС, 1971, с. 87-97.
4. Джероян Г.О. Тенденции развития тактики современного бокса Г.О. Джероян, Е.В. Калмаков, Н.А. Худатов. Бокс: Ежегодник, 1980.-с.8-12.
5. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. М.И. Романенко. – М.: ФиС, 1972. – 189 с.
6. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., "Lider Press" нашриёти, 2008 й.

VII BOB. YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNI TAYYORLASH ASOSLARI

Yuqori malakali bokschi katta razryadli (I sport razryadi, sport ustaligiga nomzodlar) va oliy razryadli (sport ustalari, xalqaro toifadagi sport ustalari, xizmat ko'rsatgan sport ustalari) kiradi. Oliy razryadli bokschi – bular ringda qatnashishda katta tajribaga ega bo'lgan katta yoshdagi sportchilar (19 yoshdan kattalar), shuningdek, yoshlar guruhidagi ayrim iqtidorli o'smir sportchilardir (18-19 yosh). Ularning eng yaxshilari O'zbekiston terma jamoasiga kiradilar va unga nomzod hisoblanadilar hamda terma jamoa tarkibida Osiyo, jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlarida ishtirok etadilar. Qolganlar masuliyati kamroq musobaqalarda qatnashadilar. Katta razryadli ko'pchilik sportchilar yoshlar guruhi vakillari hisoblanadi, olimpiya zahirasini tashkil etadi va respublika hamda xalqaro yoshlar musobaqalarida ishtirok etadilar.

Hozirgi paytda yuqori malakali sportchini tayyorlash kuchli sportchi "modelini" hisobga olmaslik mumkin emas. Boksda, boshqa sport turlaridagi kabi, kuchli sportchilarning doimiy tekshiruvlari olib boriladi va ularning model tavsiflarini tuzish uchun zarur malumotlar to'planadi. Kuchli sportchining "modeli"ni yaratish bokschi tayyorgarligini turli bosqichlarda boshqarishga va ularni rejalashtirilgan sport yutuqlari darajasiga olib chiqishga yordam beradi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, kuchli sportchilar "modellari" uchta darajada joylashgan tarkibiy qismlardan tashkil topadi (11-jadval).

Birinchi, asosiy, darajada kuchli sportchilarning masuliyatli musobaqalardagi faoliyati tavsiflari o'rin olgan. Ular asosida "musobaqa faoliyati modeli"ni tuzish mumkin. Ikkinchi darajada kuchli sportchilarning eng yuksak sport formasida bo'lgan davrdagi maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi tavsiflari joylashgan. Uchinchi darajada kuchli sportchilarning eng yuksak sport formasida bo'lgan davrdagi funktsional tayyorgarligi, morfologik xususiyatlari, yoshi va sport staji tavsiflari o'rin olgan.

Inson organizmi alohida tizimlarining tuzilishi va ish faoliyati, buyuk sportchilar mashqlanganligining tuzilishi to'g'risidagi bilimlar yetarli bo'lmaganligi sababli, kuchli sportchi "modeli"ni tuzish mumkin emas. Faqat ayrim ko'rsatkichlardan tuzilgan dastlabki "modellar" to'g'risida gapirish mumkin (ularni boshqachasiga "model tavsiflari", deb ham ataydilar).

Yuqori razryadli bokschilarning yana bir muhim sifatlaridan biri intellektual ish qobiliyatidir, yani mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalari uzoq vaqt davomida tasir etganda intellektual ish faoliyatining yuqori darajasi hisoblanadi. U bokschining taktik jihatdan turli-tumanligida, raqib harakatlari o'zgarishiga qarab jang suratini o'zgartira olish qobiliyatida, o'sib borayotgan toliqish sharoitlarida katta hajmdagi taktik vositalarni qo'llay olish qobiliyatida, kuchli zarbaga ega yoki yuqori suratda jang olib boruvchi bokschiga qarshi taktik jihatdan turlicha harakat qilish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Bu guruh bokschisining eng muhim sifati uning emotsional mustahkamligi (bardoshlilik) hisoblanadi. U keskin musobaqalar va salbiy emotsiogen omillarning tasir ko'rsatishi sharoitlarida yuqori darajadagi jismoniy hamda psixik ish qobiliyatini taminlashga imkon beradi. Emotsional mustahkamlik yutuqlarga bo'lgan motivatsiyaning yuqori hamda barqaror darajasi, mashg'ulotlarga nisbatan chuqur ongli va ehtirosli munosabat, yuklamalarga psixik bardoshlilik, bir qator irodaviy sifatlar (maqsadga intiluvchanlik, o'zini qo'lga olish) bilan chambarchas bog'liq.

Bu bokschilarning eng muhim jismoniy sifatlari tezkor va tezkor-kuch ish qobiliyati bo'lib, u bokschining yuqori funktsional tayyorgarligi hamda yuksak darajadagi jismoniy sifatlari bilan taminlanadi.

O'zbekiston, Osiyo chempionatlari, mamlakat birinchiliklarida kattalar orasida muvaffaqiyatga erishayotgan katta razryadli istiqbolli bokschilar yuqorida aytib o'tilgan jismoniy va psixik sifatlarning ko'pchiligiga ega, yuqori funktsional tayyorgarlikka ega va universal bo'lmasalar-da, yoki yutish, yoki tez surat, yoki kuchli zarbaga asoslangan taktik ko'rsatma berilgan jang olib borishning individual uslubi bilan ajralib turadilar. Ular janglarni ko'proq biron-bir masofada olib boradilar, universallikning yo'qligini qoplovchi individual jangovar vositalar va sifatlarning malum bir tor ixtisoslashgan kompleksini muvaffaqiyat bilan qo'llaydilar.

Katta va yuqori razryadli sportchilar tayyorlashning asosiy shakli mashg'ulotlar bo'lib, uning vazifalariga quyidagilar kiradi:

1) texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish;

2) bokschilarning jismoniy, funktsional va irodaviy tayyorgarligi darajasini oshirish;

3) asosiy musobaqalarga tayyorgarlikning (sport formasining) yuqori darajasiga erishish va ularda psixik jihatdan ishonchli qatnashishni yaxshilash.

Sportchining tayyorgarligi bir qator o'zaro bog'liq tarkiblardan (texnik, taktik, jismoniy va psixik tayyorgarlikdan) hosil bo'ladi, ular muvaffaqiyatli qatnashish uchun muhim ahamiyatga ega, va shuning uchun zamonaviy tayyorgarlik sharoitlarida yuqorida aytib o'tilgan vazifalar faqat kompleks holda hal etilishi mumkin.

Sensomotor, pertseptiv va miemik jarayonlar hamda sensomotor o'z-o'zini nazorat qilish bilan bog'liq bo'lgan texnikani takomillashtirish faqat maxsus jismoniy sifatlar – tezkorlik, chaqqonlik va kuch bir vaqtning o'zida rivojlantirilgandagina mumkin bo'ladi, ijodiy hamda tezkor fikrlashga asoslangan taktikani takomillashtirish o'zini qo'lga olish va qat'iyatlilik rivojlantirilganda, texnik-taktik harakatlar doirasi kengaytirilganda va ular takomillashtirilganda; jismoniy va funktsional tayyorgarlik darajasini oshirish irodaviy tayyorgarlik hamda irodaviy say-harakatlar namoyon qilingan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Jangovar tayyorgarlikni takomillashtirish (yani bokschini sport formasining optimal darajasiga olib kelish) uning psixik jihatdan ishonchliligini yuqori darajasini talab etadi. Biroq bokschini tayyorlash (ayniqsa individual tayyorgarlik) jarayonida murabbiy ayrim vazifa-larni hal etishga diqqatini jamlashi hamda malum bir mashg'ulot vositalari va uslublari kompleksidan foydalanishi lozim. Bu sportchi tayyorgarligini mashg'ulotning hamma bosqichlarida oqilona boshqarishga hamda masuliyatli musobaqalar boshlanishida sport formasining cho'qqisiga erishishga imkon yaratadi.

Yuqori malakali sportchilar mashg'ulotlari vazifalarining umumiy tuzilishi yagona bo'lishiga qaramasdan, uning bo'limlarining yo'nalishi hamda dasturi katta va yuqori razryadli bokschilar uchun har xil bo'ladi.

Katta razryadli bokschilar mashg'ulotida yuqori darajada qoplanish tamoyili qo'llanilishi lozim: biror sifatning yetarlicha rivojlanmaganligi yuqori darajada rivojlangan boshqa sifatlar bilan qoplanishi kerak. Bunda texnik-taktik vositalarning individual kompleksi tanlanadi hamda sportchilarga xos bo'lgan jismoniy va psixomotor qobiliyatlar takomillashtiriladi.

Yuqori razryadli bokschilar mashg'ulotlari universallikni rivojlantirish, yani texnik-taktik mahoratning hamma tarkiblarini, maxsus jismoniy va psixik tayyorgarlikni rivojlantirish hamda takomillashtirish yo'nalishida olib borilishi lozim.

Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish

Zamonaviy musobaqalar va ularga tayyorgarlik sharoitlarida texnik-taktik jihatdan takomillashuv jismoniy hamda psixik sifatlarning, shuningdek, organizmning funktsional imkoniyatlarining yuqori darajada rivojlanishi bilan taminlanishi lozim.

Katta razryadli bokschilar texnik-taktik tayyorgarlik davomida individual jang uslubini takomillashtirishlari, ularga xos bo'lgan texnik vositalar hamda taktik harakatlarni "sayqallashlari", texnika va taktika muvaffaqiyatli rivojlantiriladigan maxsus fikrlash hamda sensomotor qobiliyatlarini (vaqtni his qilish, masofani his qilish, zarbani his qilish, oldindan ko'zlay olish reaksiyasi, diqqatni jamlash, taqsimlash va ko'chirish, qaror qabul qilish tezligi hamda muvofiqligi) bir tekis rivojlantirishlari, shuningdek, irodaviy sifatlar – tashabbuskorlik, o'zini qo'lga olish, qobiliyatlilikni tarbiyalashlari lozim.

Texnik-taktik takomillashuv jarayonida yuqori razryadli bokschilar keng doiradagi texnik-taktik harakatlarni takomillashtiradilar (hamma masofalarda jang olib borishda uchta taktik ko'rsatmalarni – yuqori surat, kuchli zarba, mohirona aldash hamda ularni har xil raqiblarga qarshi jangda amalga oshirishni egallash), taktik fikrlash chuqurligi, kengligi hamda sensomotor o'z-o'zini nazorat qilish mustahkamligini rivojlantiradilar.

Sportchi mahorati o'sishi uchun u bilan individual ishlash (sport takomillashuvini individuallashtirish) katta ahamiyatga ega bo'lganligi sababli, katta va yuqori razryadli bokschilar tayyorgarligini individuallashtirish qanday amalga oshirilishini bilish juda muhim.

Katta razryadli bokschining sport mahoratini takomillashtirish jarayonini individuallashtirish uchun murabbiy uning texnikasi va taktikasini, jismoniy rivojlanishini, psixomotor sifatlari, shaxsiy hamda asab tizimi xususiyatlarini har tomonlama o'rganishi lozim. Buning uchun turli xil apparaturali hamda anamnestik testlar, trenajyorlar va mashg'ulotlar hamda musobaqalar jarayonida kuzatuvlardan foydalaniladi.

Murabbiy mashg'ulot janglari va musobaqalarda bokschilarni kuzata turib hamda har birining shaxsiy xususiyatlarini aniqlayotib, quyidagilarni belgilab oladi:

a) bokschiga qaysi masofada harakat qilish qulayroq, yani qaerda u erkin, ishonchli va faolroq harakat qiladi, qaerda o'z usullarini qo'llashning ko'proq uddasidan chiqadi;

v) qanday zarbalar va himoyalanishlardan foydalanishni afzal ko'radi, aynan qaysi usullarni boshqalariga ko'ra yaxshiroq bajara oladi;

v) ushbu bokschiga qanday jang olib borish uslubi xos, yani uzoq yoki o'rta va yaqin masofalarda hujumlar yoki qarshi xujumlardan, bittalik yoki seriyali zarbalardan muvaffaqiyatliroq foydalanadi;

g) bokschi qanday fel-atvorga xos xususiyatlar bilan ajralib turadi, u faolmi, jang paytidayetarlicha jasurmi, sovuqqonmi yoki ortiqcha qiziqqonmi, tajovuzkormi, bezovtami va h.k.;

d) bokschi hatti-harakatlari va xulqiga asab tizimining qanday xususiyatlari tasir ko'rsatadi (qo'zg'altiruv va tormozlantiruvchi jarayonlar kuchi, vazminlik, asab jarayonlarining harakatchanligi).

Shartli va erkin janglar hamda musobaqalardagi janglarni (harakatlarning umumiy koordinatsiyasi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy va psixik sifatlar xususiyatlari) tahlil qila turib, murabbiy bokschilar tavsif-nomasini to'ldiradi hamda har bir sportchining jangovar uslubini takomillashtirish ustida ishlash lozim bo'lgan yo'nalishni belgilab beradi.

Sport takomillashuvi jarayonini to'g'ri tashkil etish maqsadida o'qituvchi texnik-taktik tavsifnoma tayyorlaydi, unda bokschini kuzatishlarga asoslanib, qanday usullarni boshqalariga qaraganda u yaxshi qo'llaydi, uning individual jang uslubi qanday (hujum, qarshi hujum va kombinatsiyalashgan), yutish, kuchli zarba, jangning yuqori suratiga bo'lgan taktik ko'rsatmalar qanday – bokschining yaxshi ko'rgan masofasi, asosiy sifatlari (kuch, tezkorlik, chidamlilik, jasurlik, qat'iyatlilik, g'alabaga bo'lgan iroda), turli xil raqiblarga u qanday moslashyapti; qanday xatolarga yo'l qo'yyapti, texnikasi nimada orqada, qanday taktika vositalarini egallaganligini ko'rsatib o'tadi.

Ushbu tavsifnomaga muvofiq bokschini individual o'rgatish va mashq qildirish rejasi ishlab chiqiladi. Bu reja quyidagilarni o'z ichiga olishi lozim: a) bokschi egallashi lozim bo'lgan taktik usullar ro'yxati; b) bokschining u yoki bu sifatlarini rivojlantirishga yordam berishi lozim bo'lgan mashqlar ro'yxati (yoki ularning tavsifi); v) bokschi ishlashi lozim bo'lgan taktik usullar va harakatlar ro'yxati; g) bokschi oldiga qo'yilgan vazifalarga muvofiq holda

shartli hamda erkin janglar uchun sheriklar ro'yxati; d) mashg'ulotlarning taqvim jadvali va ularning har birining mazmuni. Bunday reja ko'p jihatdan namuna hisoblanadi. Mashg'ulotlar davomida shunday bo'lishi ham mumkinki, biron bir bo'limning materiali kutilganidan ko'ra tezroq o'zlashtiriladi, boshqa bo'limda esa ko'proq to'xtalishga to'g'ri keladi.

Kuzatuvlar asosida tuzilgan bokschilar takomillashuvining individual rejalarini o'zgarmas va yakuniy, deb hisoblab bo'lmaydi. Keyingi ishlar davomida yangi malumotlar olib, bokschilarning jang paytidagi hatti-harakatlari, texnikasi va taktikasida yuzaga kelgan yangi qirralarni aniqlab, murabbiy ular oldiga yangi maqsadlar qo'yishi lozim, bazan esa ishning umumiy yo'nalishini to'liq o'zgartirishi zarur. Shunday qilib, bokschilar tayyorgarligining bu bosqichida murabbiyning vazifasi shundan iboratki, ularning jismoniy harakatlariga xos va texnik-taktik xususiyatlarini aniqlab, takomillashtirishning muayyan yo'nalishini belgilab berishi lozim.

Malum bir vositalarning tanlanishi bokschiga tanlangan harakatlarda, texnikada, uni turli sharoitlarda qo'llay bilishda takomillashish imkonini beradi, uning irodasi va jangovar fikrlashining rivojlanishiga ko'maklashadi. Texnik-taktik vositalarning tanlanishi yana shunga bog'liqki, zamonaviy boks surati, avvalgiga qaraganda, ancha yuqori bo'lib bormoqda va texnika, taktikani yuksak darajada takomillashtirishni, harakat hamda reaksiya, fikrlash va idrok etishning yuqori tezligini talab qilmoqda. Kim texnika va taktikani yaxshi egallagan, jismoniy va irodaviy jihatdan alo darajada tayyorlangan bo'lsa, o'sha g'alaba qozonadi.

Boks rivojlanishining hozirgi zamon miqyosida texnika va taktika faqat sportchilar juda tezkor hamda chidamli bo'lsalargina samara keltiradi. Ringda bir zumda u yoki bu taktik qarorlarni qabul qilish yoki ularni o'zgartirish, raqib himoyasidan ilgari darhol zarbalar berish yoki, aksincha, vaqt hamda masofani aniq hisoblab turib, uning keskin hujumlari va qarshi hujumlaridan himoyalani sh zarur. Buning hammasi bokschini mashg'ulotlar jarayonida ma'lum bir usullar ustida yaxshilab ishlash hamda sayqallashga, unga xos bo'lgan harakatlar doirasini takomillashtirishga, yani ularning sifatli tomonlarini maksimal rivojlantirishga undaydi. Usullarni takomillashtirish, fikrlash, iroda, oddiy va murakkab reaksiyani, vaqtni his qilish, masofani his qilishni rivojlantirish, shartli refleksli aloqalarni nozik tabaqalashtirish bokschini sinchiklab va uzoq ishlashga majbur qiladi. Bokschi, o'zining jangovar sifatlarini yuksak darajada rivojlantirib, bu vositalarni jangda

qo'llash va kuch hisobiga emas, balki mahorat, sanat hisobiga g'alaba qozonish imkoniga ega bo'ladi.

Bokschi texnikasi va taktikasini takomillashtirishda murabbiy uning diqqatini harakatlar tezligiga, zarbalar va himoyalani shlarning aniq hamda o'z vaqtida bajarilishiga, u yoki bu harakatni amalga oshirish zaruratiga qaratishi lozim.

Bokschini shing individual mahoratini takomillashtirish uchun nima kerak? Birinchi navbatda u ongli ravishda texnikani egallashi zarur. Texnika asoslarini bir necha bor tushuntirayotib hamda usullarni namoyish qilayotib, murabbiy shunga erishishi kerakki, bokschi namoyish etilganlarni nafaqat to'g'ri takrorlashi, balki takomillashtirilayotgan usulning har qanday detalini tushuntirib bera olishi, so'ngra esa mustaqil mashq qila olishi zarur.

Avval mashqlar murabbiy kuzatuv ostida bajariladi, u zarur tushuntirishlar va ko'rsatmalar beradi; keyinroq, bokschi jangovar harakat tuzilishini egallab olganida u mustaqil shug'ullanishi mumkin.

Bokschi takomillashtirilayotgan harakatni ko'p marta takrorlashi kerak: avval bir tekis tez bo'lmagan suratda, so'ngra uni tezlashtirib va, nihoyat, topshirilgan yoki erkin holda o'zgartirilgan suratda; usul bajarilayotgan yoki birga qo'shib amalga oshirilayotgan sharoitlarni o'zgartirishi zarur. Mashqlar mashg'ulotdan mashg'ulotga uzoq vaqt davomida takrorlab boriladi. Xuddi o'sha usulni shartli va erkin jangning o'zgaruvchan sharoitlarida ko'p marta qo'llash lozim.

Texnikani malum bir ketma-ketlikda materialning qiyinligini asta-sekin oshirib borgan holda takomillashtirish zarur. Zarbalarni o'zlashtirayotib, bokschi yassi qo'lqopda, snaryadlar, shuningdek, sherik bilan mashqlarda harakatlarning umumiy tuzilishini takomillashtiradi. Keyin shartlar asta-sekin murakkablashib boradi. Sherikning boshida oddiy bo'lgan qarshiligi asta-sekin ortib boradi: avval u faqat himoyalani shlarni qo'llaydi, keyin ularni qarshi hujumlar bilan to'ldiradi. Nihoyat, bokschilar jangni mashq qiladilar, bunda sherigi bokschiga (topshiriq bo'yicha) kuchsiz, so'ngra faol qarshilik ko'rsatadi. Bu harakatlarning to'g'ri tuzilishini mustahkamlash, ularni o'z vaqtida qo'llashni o'rganish, zarba berish uchun qulay paytni tanlash hamda masofa va vaqtni aniq hisoblash maqsadida qilinadi.

Agar murakkablashtirilgan sharoitlarda harakat noto'g'ri bajarilsa yoki bokschi vaqt hamda masofani his qilmay qo'ysa, ancha oddiyroq hamda kam darajada qiyin mashqlarga qaytish lozim.

U yoki bu usulni mustahkamlash uchun quyidagilarni qo'llash kerak:

- raqibning (topshiriq bo'yicha) bo'sh qarshiligi;
- kuchsizroq raqib bilan mashqlar;
- doimiy (malum bir davrlarda) raqib bilan mashqlar (o'rganilgan sharoitlar);
- kuchliroq raqib bilan mashqlar;
- raqiblarni almashtirgan holda mashqlar (turli-tuman sharoitlar).

Alohida harakatlarni takomillashtirishda ham, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligini takomillashtirishda ham bunday ketma-ketlikka amal qilish lozim. Agar unga rioya qilinmasa (masalan, agar bokschi takomillashtirilayotgan harakatni darhol ancha kuchliroq raqibga qarshi qo'llashga majbur bo'lsa yoki agar raqibga qarshilikni bo'shashtirish vazifasi berilmagan bo'lsa), bokschi harakatlari buziladi va u qiyin sharoitlar hamda zarbadan qo'rqish tasirida harakatlana olmay, ko'p sonli xatolarga yo'l qo'yadi, harakatning to'g'ri tuzilishini o'zlashtirmaydi va o'z vaqtida bir harakatdan ikkinchisiga o'ta olmaydi. Aksincha, agar sharoitlar asta-sekin murakkablashtirilsa, bokschi tez takomillashuvga erishadi, mashqlarda egallangan malakani mustahkamlaydi hamda uni har xil jangovar vaziyatda muvaffaqiyatli qo'llaydi.

Bokschi takomillashuvining birinchi bosqichida asosiy etiborni guruhning hamma bokschiidagi siljib yurishlar, zarba berish va himoyalashlar texnikasiga qaratish lozim. Zarbani to'g'ri berishni yo'lga qo'yishda yassi qo'lqopda, snaryadlarda, juftlikda bajariladigan mashqlarni qo'llayotib, murabbiy bokschi zarbalarni zo'riqishsiz tez, aniq, yetarlicha keskin tarzda berishiga, masofa va vaqtni hisoblashda adashmasdan, muvozanatni yo'qotmay va zarba paytida keyingi harakatlar uchun qulay bo'lgan dastlabki holatga o'tib bajarishiga erishishi lozim.

Zarbani yo'lga qo'yishda ham bokschi harakatlarining xususiyatlarini hisobga olish zarur. Murabbiy quyidagilarni aniqlab olishi kerak: a) qanday zarbalarni yo'lga qo'yish hamda takomillashtirishga asosiy etiborni qaratish lozim; b) takomillashtirish uchun tanlangan zarbalarni qaysi masofadan turib berish bokschi uchun qulayroq; v) ushbu zarbalarni qanday shaklda – hujum yoki qarshi hujum shaklida berish yaxshiroq; g) bu zarbalar himoyalashning qaysi turlari bilan birga qo'shib bajariladi.

Shundan so'ng murabbiy har bir bokschi uchun mashg'ulot vazifalarining ketma-ketligini belgilab beradi.

Usullarni (siljib yurish, zarbalar, himoyalashlar, fintlar, qarshi zarbalar, kombinatsiyalar) asta-sekin qiyinlashtirilib borilayotgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash hamda sayqallash bokschi harakatlarning tezligi va bevositaligini, vaqt hamda masofani his qilishni, idrok etish va reaksiya tezligini, diqqatning mustahkamligi hamda to'g'ri taqsimlanishini yuqori darajagacha rivojlan-tirishga va shu orqali erkin hamda musobaqa janglarida usullarning bajarilishini mukammal darajagacha yetkazishga imkon yaratadi.

Bokschi harakatlarining individual takomillashuvi jarayonida o'quv-mashg'ulot materialining cheklanganligi sezilarli foyda beradi. Malum bir vositalarni tanlash va maqsadli tor individuallashtirilgan ish natijasida bokschi u yoki bu jang uslubida takomillashadilar, mukammal darajagayetakzilgan nisbatan tor doiradagi texnika va taktika vositalaridan foydalangan holda sport ustasi unvoniga erishadilar. Keyinchalik taraqqiy etish uchun bokschi unga xos bo'lgan jang olib borish uslubiga nisbatan texnik-taktik vositalarning ancha keng to'plamini egallab olishi lozim, chunki bitta raqib bilan yakkama-yakka olishuvda ustunlik beradigan jangovar vositalar boshqa hollarda yaramaydi. Mohirlik bilan g'alaba qozonish uchun har xil masofalarda turli xil raqiblarning qarshiliginiyengib o'ta olish lozim. Bunda turli-tuman tayyor-garlik, himoya, hujum va qarshi hujum harakatlaridan foydalanish zarur.

Yuqori razryadli bokschi harakatlarining individual takomilla-shuvi yo'llari va uslublarini aniqlash maqsadida, qanday vositalar hamda uslublar bokschi janglarni va aynan qaysi raqiblarni yutishga imkon berishi, shuningdek, bokschi qanday vositalar va sifatlayetishmasligini bilish kerak.

Yana bokschi texnikasi va taktikasidagi kamchiliklar aynan nimada ekanligini, nima bilan to'ldirish lozimligi, uning texnik-taktik vositalarini qaysi yo'nalishda o'zgartirish kerakligini aniqlab olish muhim.

Har bir bokschi uchun uning xususiyatlari va oldiga qo'yilgan vazifalarga muvofiq holda turli xil mazmundagi hamda murakkablikdagi bir qator texnik va taktik vazifalarni ishlab chiqish lozim. Bokschi har bir vazifani vaqti-vaqti bilan emas, balki muntazam, zarur ko'nikma hamda malakalar shakllanganiga qadar bajarishi lozim. Hamma guruhlar uchun umumiy bo'lgan taktik vazifalariyetarli bo'lmaydi, chunki har bir bokschi, ularni bajarayotib, baribir o'ziga xos bo'lgan jang uslubida harakat qiladi. Shuning uchun bokschi ko'nikmalari, malakalarini kengaytirish, unga yangi materialni o'zlashtirishga imkon berish maqsadida, umumiy materialdagi har bir sportchi uchun malum bir taktik vazifalarni ajratib olish hamda shu

vazifalarga mos bo'lgan texnikani tanlash lozim. Agar takomillashuv boshida ushbu bokschi xos bo'lgan texnika va taktikani sayqallash, mustahkamlash, takomillashtirish ayniqsa muhim bo'lgan bo'lsa, va hamma individual vazifalar aynan shundan kelib chiqib qurilsa, unda keyinchalik bokschi unga yetishmaydiganini, uning sportda o'sishi uchun zarur bo'ladiganini taklif etish kerak.

Har bir bokschi uning texnik-taktik imkoniyatlarini kengaytiruvchi harakatlarni alohida mashq qilishi lozim. Bir bokschi uchun maxsus mashqlar faol hujum harakatlari, masalan, yo'l-yo'lakay himoyalani bilan oldinga siljib yurishni o'rganish uchun kerak bo'ladi. Boshqa bokschi jangni "boshlab olish" malakasini va o'rta hamda yaqin masofalarda jang olib borish ko'nikmasini egallash va takomillashtirish kerak. Uchinchi bokschi – u yoki bu jismoniy va psixologik sifatlarni rivojlantirish zarur.

Bokschi va murabbiy oldida turgan vazifalar ro'yxatini davom ettirish mumkin edi. Bu bosqichda takomillashuv vazifalari nafaqat bokschi ixtiyoridagi usullarni sayqallashdagi, balki ushbu sportchiga turli masofalardagi razvedki harakatlari, himoyada va hujumda muayyan texnik-taktik vazifalarni hal etish uchun zarur bo'lgan yangi vositalarni o'zlashtirishdan iborat.

Mashg'ulotlarda bokschi takomillashuvini hamma guruh uchun umumiy (turli-tuman) va har bir bokschi uchun individual (cheklangan) texnik-taktik vazifalar yo'li orqali olib borish kerak. Ular bir-biri bilan birga qo'shib olib borilishi, bunda individual vazifalar ushbu bokschi xos bo'lgan jang olib borish uslubini paydo qilishga hamda takomillashtirishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Bokschi takomillashuv jarayonida turli-tuman texnik va taktik material keng qo'llanilishi zarur, chunki har xil vazifalarni tez-tez almashtirib turish mashg'ulotlarga bo'lgan barqaror qiziqishni saqlab qolishga yordam beradi, bokschi bilim doirasini kengaytiradi, harakatlarning o'ziga xos koordinatsiyasini yaxshilaydi, zarbalar, himoyalani hamda ular uyg'unligini to'g'ri shakllarini hosil qiladi, bokschi texnik va taktik vositalar bilan boyitadi.

Takomillashuv jarayonidagi texnik-taktik materialning turli-tumanligi sportchiga o'z yo'lini aniqlab olishga, murabbiyga esa kelgusida u bilan individual ishlash yo'nalishini belgilab olishga imkon beradi.

Yuqori malakali bokschi tayyorlash amaliyotida mashg'ulotlarning bir nechta namunaviy sxemalari qo'llaniladi. Quyida ulardan eng keng tarqalganlari misol tariqasida keltiriladi.

Texnikani takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar

Bu mashg'ulotlarda ko'proq topshiriq bo'yicha (oddiy reaksiya qilish sharoitlarida) juftlikda qolqoplarda mashqlar qo'llaniladi. Ular texnik usullar va maxsuslashgan persektiv hamda sensomotor jarayonlar – zarba, vaqt, masofani his qilish, zarba hamda himoyaning o'z vaqtidaligi va tezligi, himoya reaksiyasining tezligini takomillashtirishga yordam beradi.

Mashg'ulot badan qizdirishdan boshlanadi, unda umumiy tayyorgarlik mashqlari bilan bir qatorda yaqinlashtiruvchi va imo-ishora bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi (10-20 min). Asosiy qismning mazmuni murabbiy tomonidan qo'yilgan vazifaga bog'liq. Bu boksda qo'llaniladigan keng doiradagi texnik harakatlarni yoki boks texnikasining alohida klassik usullarini, yoki sportchilar yaxshi ko'radigan usullarni takomillashtirish bo'lishi mumkin.

Keng doiradagi usullar takomillashtiriladigan mashg'ulotning asosiy qismining taxminiy sxemasi quyidagicha. "Soya bilan jang"ning 2 raundidan (yoki joyida turib imo—ishora orqali yoki qo'lqopsiz sherik bilan bajariladigan mashqlardan) keyin bokschi juftlikda qo'lqoplarda mashq qiladilar (8-10 raund). Masalan, agar mashg'ulotda bokschi uzoq masofadagi jang texnikasini takomillashtirayotgan bo'lsalar, ularga quyidagi vazifani berish mumkin:

1-raund – birinchi bokschi chap qo'lda to'g'ridan zarba bilan hujum qiladi, ikkinchisi orqaga engashish, o'ngga, chapga og'ishlar, yon tomonlarga qadam tashlashlarni qo'llaydi;

2-raund – raqiblar o'z vazifalari bilan almashadilar;

3-raund – birinchi bokschi chap qo'lda unga qarama-qarshi oyoqda sakrash yoki qadam tashlash bilan yon tomondan zarba beradi, ikkinchisi sho'ng'ish yoki chapga og'ish bilan o'ngyelkasi va bilagini qo'yish orqali himoyalani. Raundning ikkinchi yarmida hujum qilayotgan bokschi sakrab yon tomondan engil zarbani o'ng qo'lda to'g'ridan zarba bilan birga qo'shib bajaradi, uning raqibi esa chapyelkasini to'sish bilan orqaga chekinadi;

4-raund – bokschi vazifalari bilan almashadilar;

5-raund – birinchi bokschi oldinga harakatlanadi, ikkinchisi topshiriq bo'yicha hujumni imo-ishora orqali bajaradi, birinchi bokschi unga qarshidan zarba beradi, ikkinchisi undan kaftini to'sish bilan himoyalanadi. Raundning ikkinchi yarmida birinchi bokschi orqaga harakatlanishni boshlaydi, ikkinchisi esa unga zudlik bilan malum bir zarbalarni beradi, uning raqibi o'ng qo'lda qarshidan zarbani qo'llaydi. Ikkinchi bokschi o'ng kaftini to'sish bilan himoyalanadi;

6-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

7-raund – birinchi bokschi oldinga harakatlanadi, ikkinchisi zudlik bilan oldinga harakatlanib, hujumni imo-ishora orqali bajaradi, birinchi bokschi orqaga chekinayotib, bir vaqtning o'zida to'g'ridan zarbalar seriyalarini beradi;

8-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar.

Agar sportchilar individual usullarni takomillashtirayotgan bo'lsalar, har bir bokschi, raqibi bilan almashib, 4 raund davomida o'zining yaxshi ko'rgan usuli ustida ishlaydi. Shundan so'ng bokschilar snaryadlar va yassi qo'lqopda texni-kani takomillashtirishni davom ettiradilar (5-6 raund). Mashg'ulotlar joyida turib bajariladigan gimnastika va bo'shashtirish mashqlari bilan yakunlanadi.

Alohida va kombinatsiyalashgan taktik harakatlarni takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar

Bunday mashg'ulotlarda ko'proq shartli janglarda murabbiy topshirig'i bilan cheklangan hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi. Texnika murakkabroq – jangovar vaziyatga yaqin sharoitlarda takomillashtiriladi. Texnikani takomillashtirish mashg'ulotlarida shakllanadigan sifatlar bilan bir qatorda bokschi shuningdek oldindan qo'zlay bilish reaksiyasi tezligi hamda aniqligini (oldindan signallarni tahlil qilish bo'yicha va ehtimolga yaqin bashorat natijasida) hamda murakkab tanlash reaksiyasini takomillashtiradi. Texnikani takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotning asosiy qismidan farq qilmaydigan tayyorgarlik qismidan so'ng bokschilar shartli jangdagi mashqlarga kirishadilar. Ularda turli xil aldmachi harakatlarni (chalgitish va chorlashlar, turli masofalarda manyovr olib borish, jumladan oyoqlarda mohirlik bilan siljib yurish), uzoq, o'rta va yaqin masofalarda hujum, himoya hamda qarshi hujum harakatlari, yaqin

masofaga kirish va undan chiqish, ringda arqonlar yonida va ring burchagida harakatlarni bajarish, fintlar, hujum, himoya hamda qarshi hujum harakat-larini qo'llagan holda bir masofadan boshqasiga o'tishni takomillashtiradilar.

Shartli jangda vazifalar quyidagicha taqsimlanishi mumkin. Masalan:

1-raund – birinchi bokschi manyovrlar va chorlashlardan foydalanib ikkinchisini o'ng qo'lda zarba berishga chorlaydi, unisi chorlashlarga chap yoki o'ng qo'lda zarba bilan javob qaytradi. Birinchi bokschi chap qo'lda berilgan zarbadan to'sishlar bilan himoyalanadi, o'ng qo'ldagi zarbaga esa chapga og'ishni bajaradi hamda o'ng qo'lda gavgdaga qarshi zarba beradi;

2-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

3-raund – birinchi bokschi uzoq masofadan turib chap qo'lda hujum qiladi, ikkinchisi himoyalanishlar hamda ikkala qo'lda bittalik javob qarshi zarbalarni, raundning ikkinchi yarmida esa qarshidan zarbalarni qo'llaydi. Birinchi bokschi himoyalanadi;

4-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

5-raund – ikkinchi bokschi uzoq masofadan turib hamma bittalik va qo'shaloq zarbalar bilan boshga hamda gavgdaga hujum qiladi, birinchisi to'sishlar hamda og'ishlar bilan himoyalanishni qo'llaydi va, qulay payt topib, o'ng qo'lda qarshidan zarba beradi;

6-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

7-raund – birinchi bokschi chap qo'lda to'g'ridan zarbani qo'llab, hujumga chorlaydi, ikkinchisi javoban oldinga siljigan holda chap qo'lda to'g'ridan zarba beradi yoki zarbalar seriyasini amalga oshiradi, birinchi bokschi chap qo'ldagi zarbadan faqat himoyalanadi, zarbalar seriyasidan esa himoyalanib, chekinayotgan holda zarbalar beradi;

8-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

9-raund – ikkinchi bokschi chap qo'lda to'g'ridan zarba beradi yoki keng quloqch yozib zarbalar seriyasini amalga oshiradi, birinchisi chap qo'lda berilgan to'g'ridan zarbaga qarshi o'ng kaftini to'sish bilan, zarbalar seriyasidan esa – to'sishlar va og'ishlar bilan himoyalanadi yoki "klinch" holatini qo'llaydi;

10-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

11-raund – ikkinchi bokschi o'ng yoki chap qo'lda zarba beradi, birinchisi chap qo'lda berilgan zarbadan himoyalanadi, o'ng qo'lda berilgan zarbaga qarshi esa chapga og'ishni qo'llaydi hamda zarbalar seriyalarini

amalga oshirib yaqin masofaga kiradi, ketidan raqibning oldinga harakatlanishiga o'ng qo'lda zarba berish bilan uzoq masofaga o'tadi;
12-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar.

Turli xil uslubda jang olib boruvchi bokschi-larga qarshi yaxlit hujum va himoya harakatlarini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar

Bunday mashg'ulotlarda ko'proq keng miqyosdagi vazifa-lar qo'yiladigan shartli janglarda turli xil uslubda jang olib boruvchi raqiblarga qarshi murakkab hujum va himoya (hamma turdagi himoyalanishlar va qarshi hujumlarni o'z ichiga olgan) harakatlari kompleksini amalga oshirish usullari takomillashtiriladi. Shartli jangda bokschi-ga raqibning harakatlari (u murabbiy tomonidan belgilab beriladi) malum bo'lishi lozim.

Yuqorida aytib o'tilgan mashg'ulotlarda rivojlantiri-ladigan sifatlardan tashqari buyerda tezkor fikrlashning bazi tomonlari (vazifani hal etish usullarini tanlash, malum sharoitlar va nisbatan cheklangan standart variant-lardagi harakatlarda uni tez amalga oshirish) takomillashtiriladi.

Jang taktikasini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar

Bu mashg'ulotlarda ko'proq o'quv, erkin janglarda jangovar fikrlashning takomillashuvi sodir bo'ladi. Agar maxsus tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarda raqiblarga ikkalalari uchun malum bo'lgan vazifalar taklif qilingan bo'lsa, unda taktikani takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlarda musobaqa jangi sharoitlari modellashtiriladi, yani bokschi raqibi qanday uslubda jang olib borishi, uning taktik vazifasi qandayligini bilmaydi. Bokschi-larning harakatlari oldindan belgilanmagan bo'ladi.

O'quv erkin jangda murabbiy bir bokschi-ga malum bir taktik ko'rsatmalar beradi. Boshqasi uning niyatini va vazifalarini topishi zarur.

Jang taktikasini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlarda oddiy erkin janglardan foydalanish mumkin. Bunday janglar davomida bokschi o'zi raqib niyatini payqab olishi kerak bo'ladi. Murabbiy har doim bokschi-lar harakatini sharhlab turadi, ularning xatti-harakatlarini tuzatib boradi, zarur hollarda esa o'zgartiradi.

Jismoniy, funktsional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish

Yuqori malakali bokschi-lar o'zlarining jismoniy va funktsional tayyorgarliklarini yil bo'yi olib boriladigan mashg'ulotlar jarayonida takomillashtiradilar. Unda yuklamalarning hajmi hamda shiddati va tiklanish vositalari oqilona uyg'unlashtirgan holda jismoniy va maxsus tayyor-garlikning turli-tuman vositalari qo'llaniladi.

Bokschi-ni umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalariga boshqa sport turlaridagi umumiy tayyorgarlik mashq-lari (engil atletika va chang'i krossi, suzish, og'ir atletika, basketbol, futbol va boshq.), tuzilishiga ko'ra bokschi-ni maxsus mashqlariga yaqin bo'lgan elementlarni o'z ichiga olgan umumiy tayyorgarlik mashqlari kiradi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariga bokschi-ni maxsus tayyorgarlik mashqlari: yaqinlashtiruvchi, imo-ishoralar yordamida bajariladigan mashqlar, snaryadlar bilan mashqlar, qo'lqoplarda maxsus vazifali mashqlar kiradi. Maxsus tayyorgarlik vositalariga topshiriq bo'yicha juftliklardagi mashqlar, shartli va erkin janglar kiradi.

Bokschi-ni jismoniy tayyorgarligida o'zgaruvchan shiddat bilan bajariladigan tezkor-kuch xususiyatidagi mashqlar keng qo'llaniladi.

Katta razryadli bokschi-larning jismoniy va funktsional tayyorgarlik darajasini oshirish uchun keng doiradagi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash zarur. Ular mashg'ulotdagi maxsus yuklamalarni yanada jadallashtirish hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik asosini yaratishga imkon beradi. Katta razryadli bokschi-larning maxsus jismoniy tayyorgarligi individual jang olib borish uslubini takomillashtirish vazifalariga bog'liq holda tor individual yo'nalishga ega bo'lishi zarur. Yuqori razryadli bokschi-larning umumiy jismoniy tayyorgarligi ancha ixtisoslashtirilgan, maxsus tayyorgarligi esa turli-tuman bo'ladi hamda yuklamalarning yuqori darajadagi hajmi va shiddati bilan ajralib turadi. Bu sifatlarni ham texnik-taktik mahoratni takomillashtirishdagi universallashtirishga bo'lgan jihat bilan bog'liq. Yuqori razryadli bokschi-lar mashg'ulotida musobaqa vaziyatlarini modellashtirish keng qo'llaniladi, bu sportchi-larning irodaviy sifatlari rivojlantirishga yordam beradi. Yuqori malakali bokschi-larning jismoniy va funktsional tayyorgarligini malum bir darajaga ko'tarish yil bo'yi mashg'ulotlarning turli

davrlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, yuklamalar hajmi hamda shiddatini optimal tarzda uyg'unlashtirib borishni taqozo etadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy poydevori sportchilar tayyorgarligining tayyorgarlik davrida quriladi. Uning birinchi, umumiy tayyorgarlik davrida (uning vazifasi maxsus tayyorgarlik bosqichining maxsus yuklamalariga organizmni tayyorlashdan iborat) umumiy jismoniy sifatlar: chidamlilik, kuch, tezkorlik, chaqqonlikning rivojlanishiga alohida etibor qaratish lozim. Buning uchun krosslar, yo'lda ishlash, suzish, sport o'yinlari, og'ir atletika, gimnastika mashqlari qo'llaniladi. Xuddi shu davrda og'irliklar bilan, snaryadlarda hamda yassi qo'lqopda bajariladigan mashqlar yordamida maxsus tezkorlik va kuch rivojlantiriladi. Bu bosqichda uning oxirigacha shiddati oshirib boriladigan (o'rtadan yuqorigacha) umumiy rivojlan-tiruvchi, umumiy tayyorgarlik hamda maxsus tayyorgarlik mashqlarining katta hajmini qo'llash lozim. Ikkinchi, maxsus tayyorgarlik bosqichida xuddi o'sha umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari ko'proq ixtisoslashtirilgan xususiyat kasb etadi. Maxsus tayyorgarlik jarayonida snaryadlar, trenajyorlarda bajariladigan mashqlar yordamida shartli va erkin janglarda bokschining maxsus chidamliligini rivojlantirishga urg'u berish lozim. Maxsus va maxsus tayyorgarlik mashqlari hajmi hamda shiddati oshadi. Mashg'ulotning asosiy davrining musobaqa oldi bosqichida (u ikkita qismdan iborat – umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik) umumiy hamda maxsus tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish va yuklamalarni taqsimlash tamoyili saqlab qolinadi.

O'tish davrida, qachonki bokschi musobaqalardan so'ng faol dam olayotgan va tiklanayotgan paytda, yuklama hajmi hamda shiddati ancha kamayadi, maxsus tayyorgarlik vositalari va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining ko'pchiligi butunlay chiqarib tashlanadi. Sportchi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan (suzish, sport o'yinlari, o'rmonda yugurishlar, tosh irg'itish mashqlari) foydalangan holda o'z jismoniy tayyorgarligini saqlab turishi zarur. Bu unga dam olish, tiklanish hamda tayyorgarlik davriga kelib mashqlan-ganlikni saqlab qolishga imkon beradi. Ish qobiliyati, zamonaviy turnirlar va mashg'ulotlar-dagi katta yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyatining yuqori darajasiga erishish zarurati sportchidan ancha katta irodaviy say-harakatlarni namoyon qilishni hamda irodaviy sifatlar – maqsadga intiluvchanlik, qatiyatlilik, matonatni rivojlantirishni, shuningdek, yuklamalarga psixik jihatdan bardosh berish,

psixik chidamlilikning yuqori darajasini taqozo etadi. Bokschi masuliyatli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga qaratilgan zarur motivatsion ko'rsatmalarni, shuningdek, yuqori yuklamalar sharoitlaridagi tayyorgarlik jarayoniga bo'lgan yuksak darajadagi ongli munosabatni hosil qilish hamda psixik funktsiyalarni shakllantirish hamda takomillashtirish uchun asos hisoblanadi.

Bokschi juda katta jismoniy va psixik yuklamalarga moslashish jarayonida qiyinchiliklar hamda to'siqlarni maqsadliyengib o'tayotib, irodaviy sifatlarini tarbiyalaydi.

Mashg'ulot davomida bokschining jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun namunaviy mashqlar kompleksi qo'llaniladi. U vazifalari va yo'nalishiga ko'ra uchta guruhga bo'linishi mumkin: a) ko'proq umumiy jismoniy tayyorgarlikka bag'ishlangan va umumiy jismoniy sifatlarini (chidam-lilik, kuch, chaqqonlik, tezkorlik) rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar; b) ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar, ularning maqsadi – umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamida umumiy hamda maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish; v) boks vositalari (bokschining maxsus mashqlari) yordamida maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarda deyarli aralash komplekslar hisoblanadi, unga yuqorida aytib o'tilgan "sof" turlar uchun xos bo'lgan hamma mashqlar kiritilgan. Bu xildagi aralash mashg'ulotlar qatoriga ertalabki badan tarbiya va mashg'ulot kiradi. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha hamma mashg'ulotlarning maqsadi – bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarining turli uyg'unliklarini rivojlantirishga yordam berishdir.

Umumiy chidamlilikni ko'proq rivojlantirish uchun mashg'ulotlar

Namunaviy mashg'ulotlarga krosslar, stadionda yugurishni (yugurish va dam olishni qat'iy almashlash bilan) kiritish mumkin.

Kross mashg'ulotlari odatda yugurish va harakatlanayotib mashq bajarish, keyin esa bir tekis suratda yugurish (5 dan 10 km gacha masofalarga) yoki tezlanishlar hamda siltanishlar bilan birga bajariladigan yugurish (eng qisqa masofalarga, masalan 3-5 km) ko'rinishidagi engil badan qizdirishni o'z ichiga oladi. 3 km ga kross yugurishning taxminiy bo'linishi quyidagicha;

sportchi 1000 m ni bosib o'tadi, bunda u har bir 100 m dan keyin 10-15 m tezlanishlarni bajaradi; oxirgi 50 m ni u maksimal tezlikda yugurib o'tadi, keyin esa 1 min davomida sekin yuguradi, keyingi 1000 m dan oxirgi 100 m ni sportchi butun kuchi bilan bosib o'tadi, shundan so'ng 1 min dam oladi; oxirida u 1000 m ni bosib o'tadi, bunda har bir 100 m dan keyin 10-15 m tezlanishlarni bajaradi hamda masofani sekin yugurish bilan yakunlaydi.

Shuningdek, stadionda masofa bo'laklarini (3 dan 8 gacha) bosib o'tish, bunda har birini 3 min ichida siltanishlar va tezlanishlar bilan notekis suratda bosib o'tish tavsiya etiladi. Bo'laklar orasida minutli dam olish tanaffusi beriladi (bu vaqtda bokschi yurishga yoki sekin suratda yugurishga o'tadi).

Sport o'yinlari yordamida chidamlilik, tezlik va chaqqonlikni kompleks rivojlantirish uchun yo'naltirilgan mashqlar odatda harakatlanib va joyida turib badan qizdirishni (10-15 min davomida), keyin esa, odatda, katta yoki kichik maydonda futbol yoki basketbol (kam hollarda qo'l to'pi, suv polosi) o'yinini o'z ichiga oladi. Buyengillashtirilgan qoidalar bo'yicha kam qatnashchi ishtirokida, bazi ogohlantirishlarsiz o'tkaziladigan o'yinlar ko'p jihatdan boks xususiyatiga javob beradi, chunki yakkama-yakka olishuv elementlari bilan to'la hamda bokschi uchun zarur bo'lgan psixomotor sifatlar, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiradi hamda bir vaqtning o'zida shug'ullanuvchilar moslashishi lozim bo'lgan katta jismoniy va psixik yuklamalarni yuzaga keltiradi. Mashg'ulotlarning davomiy-ligi tayyorgarlik vazifalariga qarab 30 dan 90 min gacha atrofida bo'ladi.

Kuchni rivojlantirish uchun mashg'ulotlar

Mashg'ulotlar umumiy badan qizdirish va gantellar, to'ldirma to'plar, espanderlar, shtanga bilan bajariladigan mashqlarni o'z ichiga oladi. Yaqin masofadagi zarba va himoya harakatlarida hamda kuch bilan qarshilik ko'rsatishda qatnashuvchi asosiy mushaklar kompleksiga tasir ko'rsatadigan mashqlar bilan birga boksining harakatlanishida faol qatnashadigan, mushaklarning alohida guruhiga (masalan, yelka kamari mushaklari, oyoqlar mushaklari), lokal tasir qiluvchi mashqlar qo'llaniladi. Birinchi guruh mashqlariga asosan shtanga (shtangani siqib ko'tarish, siltab ko'tarish, dast ko'tarish), to'ldirma to'plar, maxsus og'ir atletika trenajyorlari bilan mashqlar kiradi. Boksining umumiy kuchini rivojlantirish uchun eng samarali og'irlik – bu shtanga bo'lib, uning vazni maksimaldan 70-80% ni tashkil etadi. Ikkinchi guruh mashqlariga gantellar, espander bilan mashqlar hamda shtanga bilan maxsus yo'naltirilgan mashqlar (yotib shtangani siqib ko'tarish,

shtanga bilan sakrashlar va boshq.) kiradi. Mashg'ulotlarda ikkala guruh mashqlari navbatma-navbat qo'llaniladi. Kuch mashqlarini turlicha o'tkazish mumkin. Bunda ko'proq umumiy kuchni (asosan umumiy og'ir atletika mashqlaridan foydalanib) yoki maxsus kuchni (yanada ixtisoslashtirilgan mashqlardan foydalanib) rivojlantirishga etibor qaratiladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar

Ularga umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni ochiq joyda va zalda rivojlantirish uchun mo'ljallangan kompleks mashg'ulotlar kiradi.

Ochiq joyda o'tkaziladigan mashg'ulotlar

Chidamlilikni (funktsional tayyorgarlikni) rivojlantirish vositalaridan ko'proq foydalangan holda o'tkaziladigan mashg'ulotlar – "yo'lda ishlash". "Yo'lda ishlash" bir tekis yugurish va o'zgaruvchan shiddatli yugurishni o'z ichiga oladi. Ular tezkor-kuch xususiyatiga ega mashqlar (toshlar, to'ldirma to'plarni irg'itish, uloqtirish, juftlikda og'irliklar bilan mashqlar, tortilishlar va h.k.) hamda maxsus tayyorgarlik mashqlari (siljib yurayotib imo-ishorali va "soya bilan jang" mashqlari) bilan almashlab turiladi.

Bunday mashg'ulotlar asosan ertalab yoki kunduzi, qachonki asosiy mashg'ulot kechqurun bo'lgan paytlarda, o'tkaziladi. Mashg'ulot davri, mahalliy sharoitlar va boksining xususiyatiga qarab "yo'lda ishlash" umumiy vaqti 40 dan 80 min gacha atrofida, masofa esa 3 dan 8 km gacha bo'ladi. Sayr qilish shiddati murabbiy va bokschi tomonidan boshqariladi (oldinda turgan zaldagi asosiy mashg'ulot hisobga olinadi) hamda yuqori, o'rta, kichik bo'lishi mumkin. Shuningdek, mashqlar ketma-ketligi oldinda turgan mashg'ulot vazifalari, iqlim va ochiq joy sharoitlari, boksining odatlari hamda istaklariga qarab har xil bo'lishi mumkin. "Yo'ldagi mashg'ulotlarning" muayyan mazmuni ularning vazifalariga, o'tkazilish vaqti va joyiga, shuningdek, boshqa sharoitlarga bog'liq.

"Yo'lda ishlash" mashg'ulotlarining turli variantlari taxminiy mazmuni: a) o'rtacha hajm shiddatidagi mashg'ulot sifatida ertalabki soatlarda o'tkaziladigan "yo'lda ishlash". Ochiq joydagi mashg'ulotlar tinch yurish bilan boshlanadi va asta-sekin uyengil yugurishga o'tadi. Bu organizmni oldinda turgan shiddatliroq ishga kirishib ketishiga yordam beradi. Yugurish

paytida (uning yo'nalishi har doim o'zgartirib turiladi) 15-20, 30-40 m spurtlar bajariladi. 2-3 km masofa davomida bokschilar 5-7 spurtlarni bajaradilar va keyin 10-15 min mobaynida gimnastika hamda imo-ishora orqali bajariladigan mashqlarni harakatlana turib amalga oshiradilar va tez yurishga o'tadilar. Yurish surati asta-sekin kamayib boradi. Shundan so'ng ular juftliklarda, qarshilik ko'rsatish, toshlarni ko'tarish va otish bilan mashqlar bajaradilar, o'tirib, tik turib va joyida turib gimnastika mashqlarini amalga oshiradilar. Mashg'ulot 15-20 min davom etadigan futbol yoki basketbol o'yini bilan yakunlanadi.

Ertalabki "badan qizdirish" kabi mashg'ulotlarda aytib o'tilgan mashqlar tanlab qo'llaniladi, ularning shiddati birmuncha past bo'ladi hamda 30 min atrofida davom etadi;

b) katta hajm va shiddat bilan kechadigan mustaqil mashg'ulot sifatida kunduzgi soatlarda o'tkaziladigan "yo'lda ishlash". Mashg'ulot 5-7 min davom etadiganyengil yugurish bilan boshlanadi, keyin 3 min davomida o'zgaruvchan shiddatli yugurish o'tkaziladi. Bunday yugurish vaqtida (musoba-qalashish tartibida) 10-15 m tezlanishlar seriyasi (2-3) qo'llaniladi. 3 min yugurgandan so'ng guruh yurishga o'tadi, dam oladi. Bunday 3 min li yugurishlar shug'ullanuvchilarning kayfiyatiga qarab 8-10 ta o'tkaziladi, bunda 10-15 m dagi spurtlar bosib o'tilgan masofa ko'payib borgan sari 3-4 qadam to'satdan siltanishli tezlanishlar bilan almashtiriladi (uniyetakchi sportchi bajaradi va guruh darhol takrorlaydi).

Agar ochiq joyda imkoniyat bo'lsa, yugurish paytida o'yin mashqlarini o'tkazish mumkin. Ularni bajarish paytida sportchi harakat yo'nalishini keskin o'zgartiradi, boshqalar esa darhol va sinxron tarzda uning ketidan borishlari lozim.

Yuguruvchilar 2-3 marta harakat suratini o'zgartirish uchun hamma suniy va tabiiy to'siqlardan foydalanadilar: 3 min davomida ariqlar, chuqurchalar, butalar, ag'darilib yotgan daraxtlar ustidan sakrab o'tadilar. O'rmonga yoki siyrak butazor bo'ylab yugurayotib, guruh, yugurish suratini saqlab qolishga urinib, 3 min davomida daraxt tanasi, shoxlari va butalariga to'qnashishdan qochib, yonlamacha qadam tashlashlar, og'ishlar, sho'n-g'ishlar, egilishlarni qo'llaydilar.

Raundli yugurish tizimida masofa va vaqtni nazorat qilish uchun shuni hisobga olish lozimki, kesishgan joyda o'zgaruvchan yugurishda 3 min ichida bokschi 700-800 m, 1 min yurish davomida esa 100 m ga yaqin masofani bosib o'tadi.

Har xil joylar bo'ylab o'zgaruvchan yugurishning 8-10 raunddan so'ng sportchilar tinch yurishga o'tadilar va 2-3 raund "soya bilan jang" uchun qulay joy tanlaydilar. Agar imkoniyat bo'lsa, undan keyin toshlarni uloqtirish va irg'itish o'tkaziladi. So'ngra joyida turib, o'tirib va yotib umumiy rivojlantiruvchi hamda maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llanilishi mumkin. Hajm va shiddatga hamda sportchilarning kayfiyatiga qarab mashg'ulot oxirida o'zgaruvchan yoki bir tekis yugurish yoki tinch yurish qo'llaniladi.

Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalaridan ko'proq foydalaniladigan mashg'ulotlar.

Mashg'ulot boshida o'rtacha shiddatdagi 10 min davom etadigan harakatda bajariladigan umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan iborat badan qizdirishdan keyin 30-40 min davomidayengil atletika mashqlari – 60-100 m ga yugurish, startdan siltanib chiqib 20-30 m ni bosib o'tish, joyidan turib balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, turli xil buyumlarga sakrab chiqish, og'irliklar bilan yoki ularsiz sakrab tushishlar yoki kichik maydonchada soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha yuqori suratda futbol o'ynash qo'llaniladi. Keyin 3 min dam olishdan so'ng bokschilar toshlar irg'itish hamda uloqtirish mashqlarini bajaradilar, gantellar, yengil shtanga bilan mashqlarni, raqibga qarshilik ko'rsatish mashqlarini 40 min atrofida qo'llaydilar. Mashg'ulot "soya bilan jang" mashqi (1-2 raund) hamda bo'shashtirishga oid mashqlar bilan yakunlanadi. Mashg'ulotning umumiy davomiyligi – 90-120 min.

Zalda o'tkaziladigan mashg'ulotlar

Umumiy (kuch) va maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalaridan ko'proq foydalangan holda o'tkaziladigan mashg'ulotlar

Mashg'ulot boshida namunaviy 10 min davom etadigan harakatlanishdagi badan qizdirish mashqlari (o'rtacha shiddatda), "soya bilan jang" mashqining 2-3 raundi beriladi. Keyin bokschilaryengil (3-4 raund) va og'ir (5-6 raund) snaryadlarda ko'proq zarbalar seriyalaridan foydalangan holda mashqlarni navbatma-navbat bajaradilar. Shundan so'ng ko'p marotaba (toliqqungacha) og'irliklar – gantellar, o'rtacha og'irlikdagi shtanga va uning grifi, espanderlar, devorga osilgan blokklar bilan 30-40 min davomida mashqlar

bajaradilar, keyin arqon bilan 2-3 raund hamda bo'shashtirish uchun mashqlar qo'llaniladi, mashg'ulotning umumiy davomiyligi – 90-120 min.

Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari ko'proq qo'llaniladigan mashg'ulotlar

Bokschilar namunaviy badan qizdirish mashqlaridan (10 min) so'ng soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha kichik to'p bilan basketbol, qo'l to'pi, futbol o'ynaydilar. Keyin "soya bilan jang" mashqining 2 raundi (portlovchan xususiyatga ega alohida 3-5 sekundli tezlanishlar bilan) hamda ko'proq yengil snaryadlarda (to'ldirma va pnevmatik grushalar) va qoplarda spurtlar bilan mashqlar qo'llaniladi – hammasi bo'lib 5-7 raund. 3 min dam olishdan so'ng bokschilar (30 min davomida) har xil og'irlikdagi, jumladan chegara atrofidagi og'irlikdagi shtanga bilan dast ko'tarish va portlovchan mashqlarni (2-3 ta urinish, og'irlik bilan sakrash mashqlari, gimnastika snaryadlariga sakrab chiqish va ulardan sakrab tushish), keskinlik uchun mashqlarni bajaradilar. Bunda tiklanish uchun meyorlanmagan tanaffuslar beriladi. Keskinlik va tezkorlik uchun mashqlar tugashi bilan bokschilar bo'shashtirish mashqlariga o'tadilar, mashg'ulotning umumiy davomiyligi – 60-90 min.

Asosiy mashg'ulotlarga tayyorgarlikning yuqori darajasiga (sport formasiga) erishish va ularda ishonchli qatnashish darajasini oshirish

Tayyorgarlikning yuqori darajasi (sport formasi) yil bo'yi mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida faol dam olish, mashg'ulotning umumiy tayyorgarlik hamda maxsus tayyorgarlik bosqichlarini optimal almashlash hisobiga erishiladi.

Sport formasiga mashg'ulotning tayyorgarlik bosqichi paytida erishiladi. Musobaqa davrida musobaqalar tizimi rejalashtiriladi. Asosiy turnirga yetkazib kelish uchun sog'lomlashtirish yig'inlari, UJT yig'inlari o'tkaziladi. Musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida tayyorgarlik holatini boshqarish ushbu bosqichdagi yutuqlar hamda sport formasini saqlash va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Tayyorgarlikni rejalashtirish, yuklamalar, sportchining tiklanish vositalarini tanlash hamda taqsimlash psixodagnostika, tibbiy-biologik va pedagogik tekshirishlar malumotlarini puxta hisobga olish hamda musobaqalar, taqvimining individual keskinligini baholashni taqozo etadi.

Yuqori darajadagi tayyorgarlikka erishish maqsadida mashqlangan-

likning rivojlanishini boshqarish jarayoni mashg'ulotning tayyorgarlik davridan boshlanadi. Yuqori malakali bokschilar uchun tayyorgarlik davrining davomiyligi va mazmuni hozirgi paytda yil davomida musobaqalarning ko'pligi sababli ancha o'zgargan. Tayyorgarlik davri, avvalgiga qaraganda ancha qisqa va ixtisoslashtirilgan bo'ldi: yuqori malakali bokshi birinchi janglarini mashg'ulotning o'tish davri tugagandan so'ng 1,5-2 oydan keyin o'tkazadi. Shuning uchun xususan tayyorgarlik davri 2 oy atrofida davom etadi. Uning birinchi yarmini umumiy tayyorgarlik bosqichi (uning davomida bokshi ko'proq jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanadi), shuningdek, maxsus tayyorgarlik (tezkor-kuch va tezkorlik) mashqlaridan foydalanadi; ikkinchi yarmini maxsus tayyorgarlik bosqichi tashkil etadi, uning davomida asosan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik sherik bilan bajariladigan maxsus mashqlarda texnik-taktik jihatdan takomillashuv bilan birga o'tkaziladi.

Aytib o'tilgan vositalardan foydalanish umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishiga olib keladi hamda asosiy (musobaqa) davrida maxsus mashqlanganlikning yuqori darajasiga erishish uchun asos yaratadi.

Shunday qilib, sportchi asosiy davrda oraliq musobaqalar seriyalari va ularga tayyorgarlik mikrobosqichlari: o'tish, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlari orqali asosiy musobaqalarga yetkazib kelinadi. Asosiy tayyorgarlik bosqichlari orqali asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davrida mazkur musobaqa paytiga va oraliq musobaqalarda qatnashish vazifalariga qarab mashqlanganlik darajasining qonuniy tebranishi sodir bo'ladi.

Asosiy davrdagi o'tish mikrobosqichlarining (faol dam olishning) mazmuni mashg'ulotning o'tish davri mazmuniga mos keladi. Asosiy davrdagi umumiy tayyorgarlik mikrobosqichining mazmuni tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichiga mos keladi (farqlanish faqat yuklamalar va dam olishni meyorlashda, mashqlar ketma-ketligi, sonida bo'lishi mumkin).

Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi haftalik tsikllari va bokshi mashg'ulotlari asosiy davrining umumiy tayyorgarlik mikrobosqichlari vazifalari hamda taxminiy mazmuni.

Birinchi hafta.

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Umumiy jismoniy sifatlarni: sport o'yinlari, yengil atletika mashqlari

yordamida tezkorlik va chaqqonlikni; shtanga, to'ldirma to'plar, toshlar, amortizatorlar va boshq. bilan bajariladigan mashqlar yordamida kuchni; "yo'lda ishlash" (o'rtacha shiddatli yuklama, bir tekis suratdagi yugurish) hamda krosslar yordamida chidamlilikni takomillashtirish.

2. Shartli janglar, snaryadlar va yassi qo'lqopda bajariladigan mashqlar yo'li bilan texnikani takomillashtirish, maxsus harakat tezligini (siljib yurishlar, bittalik va seriyali zarbalar hamda himoyalar, bitta harakatdan ikkinchisiga o'tishni), sensomotor va sensor jarayonlarni (reaktsiya tezligi, vaqt, masofani his qilishni va h.k.) rivojlantirish.

3. Maxsus vazifalar yuklatiladigan shartli va erkin janglarda bajariladigan mashqlar yo'li bilan taktikani takomillashtirish, diqqatni, fikrlash tezligi va egiluvchanlikni rivojlantirish.

4. Individual texnika va taktikani takomillashtirish.

Mashg'ulotlarning taxminiy mazmuni:

Dushanba. Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sport o'yinlari (futbol, basketbol, qo'l to'pi, regbi va boshq.).

Kechqurungi mashg'ulot: sherik bilan texnikani takomillashtirish (turli-tuman aylana).

Seshanba. Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash" yoki 45-60 min kross.

Kechqurungi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Chorshanba. Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Kechqurungi mashg'ulot: sherik bilan taktikani takomillashtirish (turli-tuman aylana).

Payshanba. Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: "yo'lda ishlash" yoki 45-60 min kross.

Kunduzgi mashg'ulot: hammom, massaj.

Juma. Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sherik bilan texnika va taktikani individual

takomillashtirish.

Kechqurungi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Shanba. Yuklama hajmiga va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash" yoki 60-90 min kross.

Kechqurungi mashg'ulot: hammom, massaj.

Yakshanba. Dam olish kuni.

Ikkinchi hafta.

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Maksimal shiddatli mashqlar – o'zgaruvchan shiddatli yugurish, sport o'yinlari, "yo'lda ishlash" yordamida yuqori darajada chidamlilikka erishish.

2. Og'irliklar va bokschilar snaryadlari bilan bajariladigan mashqlar yo'li orqali tezkor-kuch chidamliligini takomillashtirish.

3. Shiddatli umumiy rivojlantiruvchi mashqlar jarayonidagi toliqishni yengib o'tishga bo'lgan qobiliyatni takomillashtirish.

4. Faol dam olish yo'li orqali funktsional va emotsional holatni boshqarish.

Mashg'ulotlarning taxminiy mazmuni:

Dushanba. Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra maksimal.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: 5-8 km ga yuqori shiddatda o'zgaruvchan yugurish.

Kechqurungi mashg'ulot: bokschilar snaryadlari bilan, yassi qo'lqopda mashqlar, shuningdek, sherik bilan qo'lqopda mashqlar.

Seshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurungi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

Chorshanba. Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra maksimal.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: 5-8 km ga yuqori shiddatda o'zgaruvchan yugurish.

Kechqurungi mashg'ulot: bokschilar snaryadlari, yassi qo'lqopda, shuningdek, sherik bilan qo'lqopda mashqlar.

Payshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

Kechqurun: hammom, massaj.

Juma. Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra maksimal.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: 5-8 km ga yuqori shiddatda o'zga-ruvchan yugurish.

Kechqurungi mashg'ulot: bokschilar snaryadlari, yassi qo'lqopda, shuningdek, sherik bilan qo'lqopda mashqlar.

Shanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

Kechqurun: hammom, massaj.

Yakshanba. Dam olish kuni.

Uchinchi hafta.

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Qo'llaniladigan yuklamalar shiddati va hajmini nisbatan kamaytirish yo'li orqali oldingi yuklamalarning kumulyativ tasiri natijasida umumiy chidamlilik darajasini oshirish.

2. Texnika va taktika hamda ular bilan bog'liq bo'lgan jismoniy va psixik sifatlarni takomillashtirish.

Mashg'ulotlarning taxminiy mazmuni:

Dushanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: texnikada individual takomil-lashish.

Kechqurungi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

Seshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurungi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

Chorshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Kechqurungi mashg'ulot: taktikada individual takomil-lashish.

Payshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Kechqurun: hammom, massaj.

Juma. Yuklama hajmiga ko'ra o'rtacha va shiddatiga ko'ra katta (yuqori psixik zo'riqlashni keltirib chiqaruvchi).

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: nazorat sparringlari.

Kechqurungi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

Shanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

Kechqurun: hammom, massaj.

Yakshanba. Dam olish kuni.

Asosiy davrdagi turnirlarga musobaqa oldi tayyorgarligining maxsus tayyorgarlik mikrobosqichi o'ziga xos tuzilishga ega va 3 hafta atrofida davom etadi.

Bokschi mashg'uloti asosiy davrining maxsus tayyorgarlik mikrobosqichlari haftalik tsikllarining asosiy vazifalari va taxminiy mazmuni

Birinchi hafta.

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Umumiy chidamlilik, tezkorlik, kuch va chaqqonlikni (kross, "yo'lda ishlash", basketbol, futbol, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, og'irliklar bilan mashqlar), maxsus chidamlilik, kuch, tezkorlik va chaqqonlikni oshirish (boks vositalari yordamida: 10-12 raund davomida sherik bilan mashq qilish, snaryadlar va yassi qo'lqopda mashqlar).

2. Boks texnikasi va taktikasini takomillashtirish.

3. Shartli va erkin janglarda hamda sherik bilan maxsus vazifalarda sensomotorika, diqqat va boshqa psixik jarayonlarni, shuningdek, boksining psixik mustahkamligini takomillashtirish.

Mashg'ulotlarda katta hajmdagi, lekin o'rtacha shiddatli yuklamalar qo'llaniladi. Bunda umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonidagi yuklama hajmi maxsus tayyorgarlik jarayonidagi yuklama hajmiga taxminan teng (yoki undan birmuncha ko'proq).

Zaldagi mashg'ulot 90-120 min davom etadi.

Mashg'ulotlarning taxminiy mazmuni:

Dushanba. Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtachadan yuqori.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: shartli va erkin janglarda texnikani takomillashtirish.

Kechqurungi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Seshanba. Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurungi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Chorshanba. Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtadan yuqori.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Kechqurungi mashg'ulot: shartli va erkin janglarda taktikani takomillashtirish.

Payshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurun: hammom, massaj.

Juma. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra katta.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: texnika va taktikani individual takomillashtirish (erkin janglar yoki "sparring").

Kechqurungi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Shanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurun: hammom, massaj.

Yakshanba. Dam olish kuni.

Ikkinchi "kuchli" hafta.

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Sheriklar bilan va snaryadlarda bajariladigan maksimal shiddatli maxsus hamda maxsus tayyorgarlik mashqlari va "yo'lda ishlash" yordamida maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda psixik chidamlilikni rivojlantirish.

2. Ekstremal (favqulodda) vaziyatlarda boks taktikasi va jangovar fikrlashni takomillashtirish (shiddatli erkin janglar va sparringlar).

3. Emotsional zo'riqishni boshqarish va asab-psixik jihatdan tiklanishga (faol dam olish yo'li orqali) yordam berish.

Bu bosqichda yuqori va maksimal shiddatli maxsus hamda maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llaniladi. Yuqori suratda o'tkaziladigan shartli va erkin janglar raundi soni 5-6 ga kamaytiriladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari shiddati va hajmi kamaytiriladi va ular ko'proq faol dam olish vositasi sifatida qo'llaniladi.

Mashg'ulot davomiyligi 60-90 min ni tashkil etadi.

Mashg'ulotlarning taxminiy mazmuni:

Dushanba. Yuklama hajmiga ko'ra o'rtacha va shiddatiga ko'ra maksimal (yuqori psixik zo'riqishni keltirib chiqaruvchi).

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: shartli va erkin janglar, snaryadlar bilan mashqlar.

Seshanba. Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurungi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

Chorshanba. Yuklama hajmiga ko'ra o'rtacha va shiddatiga ko'ra maksimal (yuqori psixik zo'riqish).

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sparring, snaryadlar bilan mashqlar.

Kechqurungi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

Payshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurun: hammom, massaj.

Juma. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha (yuqori psixik zo'riqish).

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Kechqurungi mashg'ulot: shartli va erkin janglar, snaryadlarda mashqlar.

Shanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtachadan past.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurun: hammom, massaj.

Uchinchi hafta.

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Qo'llaniladigan yuklamalar shiddati va hajmini nisbatan kamaytirish hamda tezkorlikka ko'rsatma berilgan maxsus mashqlardan juftlikda va snaryadlarda foydalanish bilan bir vaqtda oldingi yuklamalarning kumulyativ tasiri hisobiga maxsus chidamlilik hamda tezkorlikni oshirish.

2. Turli raqiblar bilan uchrashishni hisobga olgan holda texnik-taktik mahoratning eng kuchli tomonlarini takomillashtirish.

3. Erkin janglarda sparring – sheriklarni (raqiblarni) tanlash hamda psixik boshqaruv vositalari va uslublarini qo'llash yo'li orqali emotsional mustahkamlik darajasini oshirish.

4. Dam olish va ko'ngil ochishni to'g'ri tashkil qilish yo'li orqali psixik zo'riqishni kamaytirish (yuklamalar hajmi va shiddati kamayadi, ayniqsa haftaning ikkinchi yarmida),

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari faol dam olish vositasi bo'lib xizmat qiladi va sportchilar tomonidan jangovar vaznni saqlab turish uchun individual qo'llaniladi.

Bokschiyengil chaqqon raqiblar bilan erkin jang olib borishni mashq qiladi, yengil snaryadlarda shug'ullanadi, pnevmatik grushada mashq qiladi, tennis to'pi, punktblol va boshq. bilan o'ynaydi.

Mashg'ulotning davomiyligi – 45-60 min.

Mashg'ulotlarning taxminiy mazmuni:

Dushanba. Yuklama hajmiga ko'ra o'rtacha va shiddatiga ko'ra yuqori.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: erkin jangda raqib bilan texnika va taktikani individual takomillashtirish.

Kechqurungi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

Seshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtachadan past.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

Chorshanba. Yuklama hajmiga ko'ra o'rtacha va shiddatiga ko'ra

yuqori.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: erkin janglarda texnika va taktikani individual takomillashtirish.

Payshanba. Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: murabbiyning individual rejasi va sportchining kayfiyatiga qarab texnika hamda taktikani takomillashtirish (yassi qo'lqopda yoki snaryadlarda mashqlar).

Kechqurun: individual reja bo'yicha mashg'ulot – faol dam olish uchun sport o'yinlari yoki to'liq dam olish.

Juma. Hammom, massaj.

Shanba. Dam olish kuni.

Yakshanba. Musobaqalar.

Amaliyotning ko'rsatishicha, masuliyatli, "saralash" hisoblangan musobaqalardan so'ng o'tkaziladigan yirik xalqaro turnir musobaqalariga (Osiyo chempionatlari, Olimpiya o'yinlari) tayyorgarlik ko'rishning optimal vaqti avvalgi qatnashish va keyingi faol (haftalik va o'n kunlik) dam olishdan keyin 2 oyni tashkil etadi.

Bunday tayyorgarlik ikkita bosqichdan iborat:
1) umumiy tayyorgarlik, umuman olganda u mazmuniga ko'ra mashg'ulotning tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichini takrorlaydi, lekin umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo'llanishiga katta etibor qaratiladi; umumiy tayyorgarlik bosqichi, u o'rtacha tog' sharoitlarida o'tkazilgan paytda, ayniqsa samarali bo'ladi;

2) yuqorida bayon qilingan maxsus tayyorgarlik bosqichi.
O'zbekiston chempionatiga tayyorgarlik shu sxema bo'yicha o'tkazilishi mumkin. Biroq boshqacha varianti ham tez-tez amalda qo'llanib kelinadi: viloyatlar chempionatlari tugashi bilan mamlakat chempionatida qatnashishga davogar bo'lganyetakchi sportchilar uch haftalik mashg'ulotlarni o'tkazadilar. Bunday mashg'ulotlar faol dam olish va maxsus tayyorgarlik bosqichining qisqartirilgan sxemasi bo'yicha o'tkaziladigan bevosita musobaqa oldi tayyorgarligini o'z ichiga oladi. Xuddi shunday tayyorgarlik tizimi mashg'ulotning asosiy davri bo'lgan kichikroq musobaqalar orasida qo'llaniladi. Sportchilar har bir musobaqada sport formasining navbat-dagi

cho'qqisiga erishadilar: musobaqalarda qatnashish tugagandan so'ng uning darajasini birmuncha vaqtga suniy ravishda pasaytirish lozim. Musobaqa oldi tayyorgarligi-ning 3 haftasi davomida sport formasini yuqori darajada saqlab turish ko'pgina jismoniy va psixik energiya sarflashni talab qilgan bo'lardi, bu vaqtda sport formasini vaqtincha pasaytirish keyinchalik uning yanadi yuksakroq cho'qqiga erishishiga shart-sharoitlar yaratadi.

Tayyorgarlik oxiriga kelib yuqori darajadagi mashqlanganlikka asta-sekin oqilona erishish zarurati uning vositalari hamda vazifalarini quyidagicha taqsimlashni taqozo etadi. Birinchi hafta vazifalari – musobaqa turni-rining salbiy oqibatlarini kamaytirish va sportchi organizmini maxsus xususiyatga ega maksimal yuklamalarga tayyorlash. Bu vazifalar sportchining umumiy funktsional holatini yaxshilash, ham umumiy jismoniy, ham ixtisoslashtirilgan jihatdan ish qobiliyatining hamma tomonlarini rivojlantirish maqsad qilingan katta hajmdagi mashg'ulotlar yordamida hal etiladi; umumiy ish qobiliyati kross tayyorgarligi, suzish, ertalabki sayrlar yordamida; umumiy kuch ish qobiliyati og'irliklar bilan ishlash, qarshilik uchun mashqlar yordamida; umumiy tezkorlik ish qobiliyati futbol, basketbol o'yinlari yordamida takomil-lashtiriladi. Katta hajmdagi ijobiy emotsional umumiy jismoniy tayyorgarlik ham faol dam olish uchun, ham funktsional holatni oshirish uchun qo'llaniladi.

Maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish uchun snaryadlarda ixtisoslashtirilgan ish va juftlikda alohida tezkorlik hamda tezkor-kuch jihatdan ko'p raundli ish o'tkaziladi. Sensomotor, pertseptiv va intellektual doirani rivojlantirish va takomillashtirish uchun o'rtacha suratda turli-tuman texnik-taktik mashqlar ("boks hiylasi" mashqlari) beriladi.

Ikkinchi haftaning vazifasi – boksining jismoniy va psixik ish qobiliyati darajasini oshirish. Buning uchun erkin jang va sparringlar sharoitlarida maxsus xususiyatga ega maksimal yuklamalar qo'llaniladi. Ulardan faol dam olish bilan almashlab foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik yuqori shiddatda o'tkaziladi. "Portlovchan" va tez suratli motorikani, reaksiya tezligi, jangovar fikrlash, chidamlilikni takomillashtirish uchun mashqlar yuqori shiddatli bo'lishi hamda bokschilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qo'llanilishi zarur. Maxsus jismoniy tayyorgarlik tezkor va tezkor-kuch rejimlarida o'tkaziladi.

Uchinchi hafta vazifalari – boksining maxsus ish qobiliyatini taklash va oshirish. Buning uchun faol dam olishni (futbol, basketbol, suzish,

yugurishlar) tezkorlik hamda chaqqonlikni tarbiyalash uchun mashqlar, maxsus individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun mashqlar bilan almashlab qo'llaniladi; bu haftada katta say-harakatlar hamda ehtiyotkorlik bilan vaznni tartibga solish sodir bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida bokschi ish qobiliyatining hamma tomonlarining yuqori darajada rivojlantirishiga erishiladi.

Bokschini yuqori darajadagi tayyorgarlikka olib kelish jarayonida jangovar tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlardan foydalanish zarur. Ularda, birinchidan, bokschilarni jismoniy, psixik va texnik-taktik takomillashtirish hamda ularni musobaqalarda qatnashishi uchun bevosita tayyorlash vazifalari hal etiladi; ikkinchidan, sportchilar tayyor-garligi ustidan nazorat va asosiy jamoaga saralash amalga oshiriladi. Shunday mashg'ulotlar qatoriga yuqori suratli jangovar mashg'ulotlar – sparringlar kiradi.

Yuqori suratli jangovar mashg'ulotning vazifasi – shartli, erkin janglarda va snaryadlarda yuqori jismoniy hamda psixik yuklamalarni (sensomotorika va fikrlash jarayonlariga) qo'llash yo'li orqali maxsus mashqlanganlikni oshirish. Bokschilar shiddatli qisqa badan qizdirish va bir-ikki raund "soya bilan jang"dan so'ng 6 raund erkin jang o'tkazadilar. Birinchi ikki raundda va oxirgi ikki raundda sportchilar maxsus vazifalarni bajaradilar. 1-raundda bitta bokschiga faol, yuqori suratda faqat hujum harakatlari, boshqasiga esa faqat qarshi hujum harakatlarini yuqori suratda va darhol bajarish vazifasi beriladi. 2-raundda bokschilar vazifalari bilan almashadilar. 3-chi – 4-chi raundlarda bokschilar yuqori suratda cheklanishlarsiz erkin jang o'tkazadilar. 5-chi va 6-chi raundlarda bokschilar yaqin masofadan jang olib boradilar, bitta raundda to'xtovsiz tez zarbalar beriladi, ikkinchisida kuch yordamida olishish va urg'u berilgan zarbalar seriyalarini navbatma-navbat bajarish qo'llaniladi (boshga kuchli zarbalar berishga ruxsat etilmaydi). Shundan so'ng sportchi 4-6 raund davomida snaryadlarda va yassi qo'lqopda o'zgaruvchan shiddat bilan mashqlar o'tkazadi. Zarbalar asosan boshni berkitib turgan gavdaga va qo'lqoplarga beriladi. Hamma 6 raund borishi davomida murabbiy jamoaning asosiy bokschilari uchun toliqqan raqiblarni almashtirib turadi. Ushbu mashg'ulot-lardagi funktsional yuklama musobaqa yuklamasidan ortiq bo'lishi kerak. Bunda emotsional zo'riqish nisbatan yuqori emas (janglarda raqibniyengish vazifasi qo'yilmaydi). Sparringlar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlar mashq qildiruvchi, nazorat yoki saralash bo'lishi mumkin. Mashq qildiruvchi snaryadlar bilan mashg'ulotlar bokschi tayyorgarligi

hamma tomonlarining darajasini oshirish va ularni turli xil uslubda jang olib boruvchi raqiblarga qarshi bo'ladigan uchrashuvlarga tayyorlash vazifasiga ega 3-4 raundli sparringlar kichik badan qizdirishdan keyin o'tkaziladi. So'ngra bokschilar snaryadlar bilan, murabbiy bilan yassi qo'lqopda, arqon bilan mashq qiladilar, maxsus gimnastikani bajaradilar.

Nazorat sparringlari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning vazifasi – boksining ringda o'tkaziladigan oldindagi erkin jang musobaqalariga tayyorgarlik darajasini tekshirish. Bu sparringda bokschilarga 3-4 raund davomida jangni o'z uslubida yuqori suratda olib borishga ko'rsatma beriladi. Bu mashg'ulotdagi psixik zo'riqish yuqori suratli jangovar tayyorgarlikka nisbatan ancha yuqori, mashqning shiddati esa past bo'ladi. Sparringga qadar bokschilar "soya bilan jang" mashqi orqali individual jangovar badan qizdirishni o'tkazadilar, bazan esa xohlaganlar 1-2 raund raqib bilan shartli jang o'tkazishlari mumkin. Sparringlardan keyin bokschilar snaryadlar bilan, yassi qo'lqopda mashq bajaradilar va mashg'ulotni gimnastika bilan yakunlaydilar. Saralash sparringlari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning vazifasi – eng yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarni musobaqalarda qatnashish uchun jamoaning asosiy tarkibiga saralab olish. Shu sababli bokschilar o'ta yuqori psixik zo'riqishni boshdan kechiradilar. Bunday zo'riqish bazilar uchun oldinda turgan musobaqalarga qaraganda ko'proq bo'ladi. Saralash sparringida, musobaqalardagi singari, sportchi jangni yutish maqsadida butun kuch-g'ayratini ishga soladi. Mashg'ulot sxemasi xuddi nazorat sparringi kabi, lekin bokschilar odatda 4 raunddan iborat jangni to'liq o'tkazadilar (raqiblarni almashtirmasdan). Bokschilar sparringlardan keyin snaryadlar bilan va yassi qo'lqopda mashqlarga o'tadilar yoki bir necha raund shartli jang o'tkazadilar.

Bitta vazn toifasidagi asosiy raqobatchi bokschilar o'rtasida saralash sparringlarini o'tkazmaslik lozim, chunki bu bokschilarning o'ta psixik zo'riqishiga olib keladi va eng masuliyatli davrda sport formasining boshqarilishini yomonlashtiradi, bundan tashqari, jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mashg'ulot (ayniqsa musobaqa oldi mashg'uloti) jarayonida boksining tayyorgarlik darajasini oshirish uchun sportchining psixik mustahkamligini oshiruvchi psixologik-pedagogik tasirlar katta ahamiyatga ega. Ringda samarali va ishonchli qatnashish uchun zarur bo'lgan psixik sifatlarni takomillashtirish shaxsning sportga yo'nalganligini (moti-vatsiya,

sportda takomillashtirishga bo'lgan qiziqishni), o'z-o'zini nazorat qilishga bo'lgan intilishi, irodaviy sifatlar, evolyutsion turg'unlikni tarbiyalashni nazarda tutadi hamda sportchilarning individual-tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Bundan tashqari, musobaqalarda ishonchli tarzda qatnashish darajasini oshirish uchun tayyorgarlik jarayonida bokschilarning musobaqalar va mashg'ulotda samarali hamda barqaror faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish vositalari va uslublaridan foydalanish zarur (masalan, jismoniy sog'liq, jarohatlarga bo'lgan bardoshlilikni yaxshilash, yutuqqa erishiga bo'lgan motivatsiya, yuklamalarga psixik jihatdan bardosh berish darajasini oshirish, sportchilarning yil bo'yi tayyorgarligida musobaqalar sharoitlarini modellashtirish vositalari va uslublari).

Bokschini katta yuklamalarni bajarishga, og'ir sparringlarda qatnashishga, qiyin raqiblar bilan uchrashuvlarga psixologik jihatdan tayyorlash, mashg'ulotlar va musobaqalarda butun kuchni maksimal safarbar etishga, jangdagi haddan ziyod zo'riqishning yuzaga kelishini bartaraf etish maqsadida har qanday to'siqlarniyengib o'tishga bo'lgan intilishni keltirib chiqarish uchun uni musobaqalarning keskin vaziyatlariga asta-sekin moslashtirib borish lozim. Musobaqa oldi tayyorgarligi amaliyotida buning uchun oldinda turgan musobaqa vaziyatlarini unga xos bo'lgan qiyinchiliklari hamda kutilmagan tasodiflari bilan modellashtirishdan foydalaniladi.

Buning uchun murabbiylar oldindagi musobaqaning o'tkazilish shartlari, raqiblarning xususiyatlari (jang olib borish uslubi, jismoniy holati va tajribasi, turnir oldidan oxirgi oylardagi ishtiroki natijalari), tashqi muhitni (vaqt chegarasi, ob-havo, dengiz sathidan balandlik, tomoshabinlarning har xil jamoalarga munosabatlari, jang o'tkazilish joyi, kiyinish-yechinish xonasidagi sharoitlar, ringning joylashishini va h.k.) birma-bir tahlil qilib ko'radi.

So'ngra mashg'ulotlarda musobaqa vaziyatlari, jangovar vaziyatlar, har xil raqiblarning jang uslubini aks ettiruvchi tegishli "modellar" yaratiladi. Natijada sportchilarda tegishli psixik jarayonlar va holatlar ishlab chiqiladi, sportchi psixikasi musobaqa sharoitlari hamda mumkin bo'lgan qiyinchiliklarga moslashtiriladi. Musobaqa vaziyatini modellashtirish uchun shiddatli maxsus tayyorgarlik mashqlari hamda snaryadlar bilan "yuluq" suratda kutilmagan tezlanishlar hamda siltanishlar bilan mashqlar qo'llaniladi; jangovar mashg'ulotlar ochiq havoda, noqulay metereologik

sharoitlarda (shamol, jazirama issiq, sovuqlarda), yoritish yomon bo'lgan holda, yomon ringda o'tkaziladi; mashg'ulot janglari mashg'ulotlar boshida, darhol jangovar badan qizdirishdan keyin o'tkaziladi; oldinda turgan musobaqalar o'tadigan vaqtda "jangovar amaliyot" tipidagi mashg'ulot qo'llaniladi (bunday mashg'ulotlar turnirdagi jang kunlariga muvofiq ravishda bir necha kun ketma-ket o'tkazilishi mumkin).

Musobaqa janglari sharoitlarini modellashtirishda turli xil uslubda jang olib boruvchi hamda jismoniy ko'rsatkichlari har xil bo'lgan "yangi" raqiblarni tez-tez almashtirib turiladi. Ular navbatma-navbat bitta bokschi bilan boks tushadilar, teng bo'lmagan vaziyatlarni hosil qiladilar, yani bitta sportchi hamma masofalarda texnikaning bazi vositalaridan foydalangan paytda, uning raqibi malum bir minimum bilan cheklanishga majbur bo'ladi, masalan bitta qo'lda boks tushishi, faqat uzoq masofadan turib zarba berishi, faqat chekinayotib (ring burchagida, arqonlar yonida) jang olib borishi lozim bo'ladi. Mashg'ulotlar paytida ko'pincha shunday janglar o'tkaziladiki, bunda hakamlik vazifasini bajaruvchi bokschilar jangni baholab boradilar, murabbiylar esa ataylab tomoshabinlar shovqinini hosil qilib, bokschilarning biriga muxlislik qiladilar.

Bu hamma mashqlar haftalik mashg'ulot tsikllari va sportchilarning individual mashg'ulot rejalariga muvofiq holda qat'iy dasturlashtiriladi.

Musobaqa oldi mashg'ulotlarning muhim vazifasi bokschi o'z kuchiga bo'lgan ishonchni hosil qilish va mustahkamlashdan iborat.

Buning uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

a) bokschi unda texnika, taktika va jismoniy tayyorgarlikda ijobiy o'zgarishlar borligini ko'rsatish, u musobaqalarga yaxshi sport formasidayetib keladi;

b) bokschini shunga ishontirish lozimki, agar u yaxshi tayyorlanishni xohlasa va tayyorlansa, unda musobaqadagi har qanday qatnashchini mag'lubiyatga uchrata oladi, yani g'alabaga erishadi, chunki hamma, hattoki eng kuchli raqiblarda ham o'zining bo'sh tomonlari bor, g'alabaga erishish uchun undan ustalik bilan foydalana bilish zarur;

v) taklif etilayotgan musobaqa oldi mashg'uloti tizimi, qo'llaniladigan yuklamalar, raqiblarni tanlash alo darajada samara berishini hamda bokschi yaxshi sport formasida bo'lishini isbotlash;

g) bo'lajak raqiblarning jang olib borish uslubini aniq tahlil qilish; oldindagi turnirni baholash, musobaqa oldi davrida kun tartibiga qanday

amal qilish, vaznni qanday barqaror ushlash, jangda kuchni qanday taqsimlash, qanday taktikani qo'llash to'g'risida ko'rsatmalar berish hamda bir vaqtning o'zida bokschi uning jangovar sifatlari va texnik ko'rsatkichlari jangni muvaffaqiyatli olib borishga imkon berishi to'g'risidagi ishonchni har vaqt mustahkamlab borish kerak;

d) oldinda turgan musobaqalardagi raqiblarning qadr-qimmatini (obro'sini) bo'rttirmaslik va tushirmaslik;

e) bokschini shartli, erkin janglarda va sparringlardagi raqiblarga qarshi muvaffaqiyatli harakatlari uchun har tomonlama rag'batlantirish hamda maqtash, uning tayyorgarligi hamda mahoratini bahosini ataylab oshirish;

j) bokschi unga jamoaning yaxshi munosabatda bo'lishiga ishonch hosil qilish, hamma o'rtoqlari va murabbiylar har doim unga muxlislik qilishlarini sezdirish.

Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida bokschi optimal emotsional holatini hosil qilish salbiy emotsiogen omillarning bartaraf qilinishini hamda turmush va mashg'ulotlarda sportchilarda ijobiy emotsiyalarning yuzaga kelishiga yordam beradigan sharoitlarni yaratishni nazarda tutadi.

Shuni yodda tutish lozimki, yig'in va mashg'ulotlar sharoitlarida bokschilarda salbiy emotsional holatlarning yuzaga kelishiga quyidagilar sababchi bo'ladi:

1. Yig'in sharoitlarida: noqulay tashqi muhit (ob-havo, iqlim, balandlik, vaqt mintaqasi va boshq.), noqulay turmush sharoitlari (qoniqarsiz ovqatlanish, xizmat ko'rsatish, madaniy hordiq, joylashish, kun tartibi va h.k.), yomon o'zaro munosabatlar (murabbiy, jamoadagi o'rtoqlari, xizmat ko'rsatuvchi xodimlar bilan), tayyorgarlikning yomon rejalashtirilishi, qoniqarsiz axborot (raqiblarning yuqori darajada tayyorgarligi to'g'risidagi malumotlar, musobaqalarni o'tkazishning noqulay sharoitlari to'g'risidagi axborot, bokschilarning asosiy tarkibga kiritilmaganligi to'g'risidagi axborotning yo'qligi), murabbiylar, vrach va do'stlari tomonidan sportchi tayyorgarligining salbiy baholanishi, yomon tayyorgarlik va qoniqarsiz jismoniy holat, qo'shimcha vaziyatlar (ish, oiladagi noxushliklar va h.k.).

2. Mashg'ulot sharoitlarida: noqulay mashg'ulot sharoitlari (zalning yashash joyidan uzoqligi, yomon jihozlanganlik, yomon inventar, qoniqarsiz gigienik sharoitlar), mashg'ulot jarayonining qoniqarsiz boshqarilishi (tayyorgarlik vositalari, yuklamalar hajmi va shiddatining noto'g'ri taqsimlanishi, kam samara beruvchi mashqlar kompleksi, muvaffaqiyatsiz

sharoitlarda (shamol, jazirama issiq, sovuqlarda), yoritish yomon bo'lgan holda, yomon ringda o'tkaziladi; mashg'ulot janglari mashg'ulotlar boshida, darhol jangovar badan qizdirishdan keyin o'tkaziladi; oldinda turgan musobaqalar o'tadigan vaqtda "jangovar amaliyot" tipidagi mashg'ulot qo'llaniladi (bunday mashg'ulotlar turnirdagi jang kunlariga muvofiq ravishda bir necha kun ketma-ket o'tkazilishi mumkin).

Musobaqa janglari sharoitlarini modellashtirishda turli xil uslubda jang olib boruvchi hamda jismoniy ko'rsatkichlari har xil bo'lgan "yangi" raqiblarni tez-tez almashtirib turiladi. Ular navbatma-navbat bitta bokschi bilan boks tushadilar, teng bo'lmagan vaziyatlarni hosil qiladilar, yani bitta sportchi hamma masofalarda texnikaning bazi vositalaridan foydalangan paytda, uning raqibi malum bir minimum bilan cheklanishga majbur bo'ladi, masalan bitta qo'lda boks tushishi, faqat uzoq masofadan turib zarba berishi, faqat chekinayotib (ring burchagida, arqonlar yonida) jang olib borishi lozim bo'ladi. Mashg'ulotlar paytida ko'pincha shunday janglar o'tkaziladiki, bunda hakamlik vazifasini bajaruvchi bokschilar jangni baholab boradilar, murabbiylar esa ataylab tomoshabinlar shovqinini hosil qilib, bokschilarning biriga muxlislik qiladilar.

Bu hamma mashqlar haftalik mashg'ulot tsikllari va sportchilarning individual mashg'ulot rejalariga muvofiq holda qat'iy dasturlashtiriladi.

Musobaqa oldi mashg'ulotlarning muhim vazifasi bokschi o'z kuchiga bo'lgan ishonchni hosil qilish va mustahkamlashdan iborat.

Buning uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

a) bokschi unda texnika, taktika va jismoniy tayyorgarlikda ijobiy o'zgarishlar borligini ko'rsatish, u musobaqalarga yaxshi sport formasidayetib keladi;

b) bokschini shunga ishontirish lozimki, agar u yaxshi tayyorlanishni xohlasa va tayyorlansa, unda musobaqadagi har qanday qatnashchini mag'lubiyatga uchrata oladi, yani g'alabaga erishadi, chunki hamma, hattoki eng kuchli raqiblarda ham o'zining bo'sh tomonlari bor, g'alabaga erishish uchun undan ustalik bilan foydalana bilish zarur;

v) taklif etilayotgan musobaqa oldi mashg'uloti tizimi, qo'llaniladigan yuklamalar, raqiblarni tanlash alo darajada samara berishini hamda bokschi yaxshi sport formasida bo'lishini isbotlash;

g) bo'lajak raqiblarning jang olib borish uslubini aniq tahlil qilish; oldindagi turnirni baholash, musobaqa oldi davrida kun tartibiga qanday

amal qilish, vaznni qanday barqaror ushlash, jangda kuchni qanday taqsimlash, qanday taktikani qo'llash to'g'risida ko'rsatmalar berish hamda bir vaqtning o'zida bokschi uning jangovar sifatlari va texnik ko'rsatkichlari jangni muvaffaqiyatli olib borishga imkon berishi to'g'risidagi ishonchni har vaqt mustahkamlab borish kerak;

d) oldinda turgan musobaqalardagi raqiblarning qadr-qimmatini (obro'sini) bo'rttirmaslik va tushirmaslik;

e) bokschini shartli, erkin janglarda va sparringlardagi raqiblarga qarshi muvaffaqiyatli harakatlari uchun har tomonlama rag'batlantirish hamda maqtash, uning tayyorgarligi hamda mahoratini bahosini ataylab oshirish;

j) bokschi unga jamoaning yaxshi munosabatda bo'lishiga ishonch hosil qilish, hamma o'rtoqlari va murabbiylar har doim unga muxlislik qilishlarini sezdirish.

Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida bokschi optimal emotsional holatini hosil qilish salbiy emotsiogen omillarning bartaraf qilinishini hamda turmush va mashg'ulotlarda sportchilarda ijobiy emotsiyalarning yuzaga kelishiga yordam beradigan sharoitlarni yaratishni nazarda tutadi.

Shuni yodda tutish lozimki, yig'in va mashg'ulotlar sharoitlarida bokschilarda salbiy emotsional holatlarning yuzaga kelishiga quyidagilar sababchi bo'ladi:

1. Yig'in sharoitlarida: noqulay tashqi muhit (ob-havo, iqlim, balandlik, vaqt mintaqasi va boshq.), noqulay turmush sharoitlari (qoniqarsiz vaqt mintaqasi va boshq.), noqulay turmush sharoitlari (qoniqarsiz ovqatlanish, xizmat ko'rsatish, madaniy hordiq, joylashish, kun tartibi va h.k.), yomon o'zaro munosabatlar (murabbiy, jamoadagi o'rtoqlari, xizmat ko'rsatuvchi xodimlar bilan), tayyorgarlikning yomon rejalashtirilishi, ko'rsatuvchi xodimlar bilan), tayyorgarlikning yomon rejalashtirilishi, qoniqarsiz axborot (raqiblarning yuqori darajada tayyorgarligi to'g'risidagi malumotlar, musobaqalarni o'tkazishning noqulay sharoitlari to'g'risidagi axborot, bokschilarning asosiy tarkibga kiritilmaganligi to'g'risidagi axborotning yo'qligi), murabbiylar, vrach va do'stlari tomonidan sportchi tayyorgarligining salbiy baholanishi, yomon tayyorgarlik va qoniqarsiz jismoniy holat, qo'shimcha vaziyatlar (ish, oiladagi noxushliklar va h.k.).

2. Mashg'ulot sharoitlarida: noqulay mashg'ulot sharoitlari (zalning yashash joyidan uzoqligi, yomon jihozlanganlik, yomon inventar, qoniqarsiz gigienik sharoitlar), mashg'ulot jarayonining qoniqarsiz boshqarilishi (tayyorgarlik vositalari, yuklamalar hajmi va shiddatining noto'g'ri taqsimlanishi, kam samara beruvchi mashqlar kompleksi, muvaffaqiyatsiz

uslubiy usullar, murabbiyning o'z majburiyatlariga pala-partish munosabatda bo'lishi), jarohat olish xavfi, yomon texnik-taktik tayyorgarlik, raqibdan qo'rqish. Bu hamma omillarning tasirini bartaraf etish – boksining psixik tayyorgarligi bilan shug'ullanuvchi murabbiyning eng birinchi darajali vazifalaridan biridir.

Yig'inlarda shunday kun tartibini kiritish lozimki, bunda mehnat intizomi va ichki kun tartibi qoidalariga qat'iy amal qilinishi kerak, lekin bir vaqtning o'zida bokschilar ko'ngil ochishlari hamda dam olishlari mumkin bo'lsin. Masalan, ilmiy-ommabop filmlarni (jumladan sport filmlari, fiziologiya, psixologiya, gigiena, tibbiyot, geografiya, etnografiya bo'yicha filmlarni), kinokomediyalarni ko'rish, yoqtirgan musiqani tinglash, adabiyot, sport va boshqa mavzularda viktorinalar, bahslar o'tkazish, suhbatlar, ko'rgazmali chiqishlar bilan klublar, korxonalarga borish, ommaviy sport o'yinlarini o'ynash, shahardan tashqariga chiqish, yubileylar, tantanali sanalarni, tug'ilgan kunni bayram qilish.

Boksining musobaqa oldi tayyorgarligida turli xil usullar yordamida o'zining psixik holatini boshqara bilishni takomillashtirishga katta o'rin ajratish lozim.

Katta va yuqori razryadli sportchilarning jangovar tayyorgarlik holatiga erishishi va psixik ishonchliligini oshirish tamoyillari hamda uslublari bir xil, biroq yuqori malakali bokschilarni sport formasigayetkazishda taqvimning o'ta zichligi, yuksak masuliyat, turnirlarning keskinligi va og'irligi, yig'inlar sharoitlarida musobaqa oldi tayyorgarligining o'ziga xos xususiyati, ancha yuqori mashg'ulot va musobaqa yuklamalari, katta razryadli bokschilarga qaraganda tez-tez hamda to'liq tiklanish zarurligini hisobga olish kerak. Buning hammasi yuqori malakali bokschilar sport formasining rivojlanishini boshqarish jarayonini qiyinlashtiradi va ko'pincha ular masuliyatli musobaqalarda qatnashish vaqtiga kelib optimal darajadagi tayyorgarlikka erisha olmaydilar.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirishga izoh bering.
2. Texnikani takomillashtirish mashg'ulotlarini tasniflab bering.
3. Alohida va kombinatsiyalashgan taktik harakatlarni takomillashtirish

bo'yicha mashg'ulotlarni tasniflab bering.

4. Turli xil uslubda jang olib boruvchi bokschilarga qarshi yaxlit hujum va himoya harakatlarini takomillashtirish mashg'ulotlariga izoh bering.
5. Jang taktikasini takomillashtirish mashg'ulotlariga izoh bering.
6. Jismoniy, funktsional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirishda qo'llaniladigan mashqlarga izoh bering.
7. Umumiy chidamlilikni ko'proq rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni izohlab bering.
8. Kuchni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni izohlab bering.
9. Ochiq joyda o'tkaziladigan mashqlarni izohlab bering.
10. Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalaridan ko'proq foydalaniladigan mashqlarni izohlab bering.
11. Zalda o'tkaziladigan mashqlarni izohlab bering.
12. Asosiy mashg'ulotlarga tayyorgarlikning yuqori darajasiga (sport formasiga) yerishish va ularda ishonchli qatnashish darajasini oshirish mashqlarni izohlab bering.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Андриади И.П. Дидактические умения тренера и их формирование: Автореф. дисс... кан. пед. наук. - М., 1983. 25 с.
2. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.
3. Бокс: учебник для тренеров/ под общ. ред. А.И. Булчева. - М. ФиС, 1963. 88 с.
4. Бокс. Учебное пособие для ДСШ и школьников, коллективов физической культуры, обороне Федерация бокса СССР. - М.: ФиС, 1964 г.
5. Бутенко Б.И. Тактическая подготовка боксера перед соревнованиями. - В кн.: Бокс Ежегодник. - М.: ФиС, 1971, с. 87-97.
6. Валерий Шитов. Бокс для начинающих. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 448с.: ил.-(Спорт).
8. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., "Lider Press" нашриёти, 2008 й.

uslubiy usullar, murabbiyning o'z majburiyatlariga pala-partish munosabatda bo'lishi), jarohat olish xavfi, yomon texnik-taktik tayyorgarlik, raqibdan qo'rqish. Bu hamma omillarning tasirini bartaraf etish – boksining psixik tayyorgarligi bilan shug'ullanuvchi murabbiyning eng birinchi darajali vazifalaridan biridir.

Yig'inlarda shunday kun tartibini kiritish lozimki, bunda mehnat intizomi va ichki kun tartibi qoidalariga qat'iy amal qilinishi kerak, lekin bir vaqtning o'zida bokschilar ko'ngil ochishlari hamda dam olishlari mumkin bo'lsin. Masalan, ilmiy-ommabop filmlarni (jumladan sport filmlari, fiziologiya, psixologiya, gigiena, tibbiyot, geografiya, etnografiya bo'yicha filmlarni), kinokomediyalarni ko'rish, yoqtirgan musiqani tinglash, adabiyot, sport va boshqa mavzularda viktorinalar, bahslar o'tkazish, suhbatlar, ko'rgazmali chiqishlar bilan klublar, korxonalarga borish, ommaviy sport o'yinlarini o'ynash, shahardan tashqariga chiqish, yubileylar, tantanali sanalarni, tug'ilgan kunni bayram qilish.

Boksining musobaqa oldi tayyorgarligida turli xil usullar yordamida o'zining psixik holatini boshqara bilishni takomillashtirishga katta o'rin ajratish lozim.

Katta va yuqori razryadli sportchilarning jangovar tayyorgarlik holatiga erishishi va psixik ishonchligini oshirish tamoyillari hamda uslublari bir xil, biroq yuqori malakali bokschilarni sport formasigayetkazishda taqvimning o'ta zichligi, yuksak masuliyat, turnirlarning keskinligi va og'irligi, yig'inlar sharoitlarida musobaqa oldi tayyorgarligining o'ziga xos xususiyati, ancha yuqori mashg'ulot va musobaqa yuklamalari, katta razryadli bokschilarga qaraganda tez-tez hamda to'liq tiklanish zarurligini hisobga olish kerak. Buning hammasi yuqori malakali bokschilar sport formasining rivojlanishini boshqarish jarayonini qiyinlashtiradi va ko'pincha ular masuliyatli musobaqalarda qatnashish vaqtiga kelib optimal darajadagi tayyorgarlikka erisha olmaydilar.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirishga izoh bering.
2. Texnikani takomillashtirish mashg'ulotlarini tasniflab bering.
3. Alohida va kombinatsiyalashgan taktik harakatlarni takomillashtirish

bo'yicha mashg'ulotlarni tasniflab bering.

4. Turli xil uslubda jang olib boruvchi bokschilarga qarshi yaxlit hujum va himoya harakatlarini takomillashtirish mashg'ulotlariga izoh bering.

5. Jang taktikasini takomillashtirish mashg'ulotlariga izoh bering.

6. Jismoniy, funktsional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirishda qo'llaniladigan mashqlarga izoh bering.

7. Umumiy chidamlilikni ko'proq rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni izohlab bering.

8. Kuchni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni izohlab bering.

9. Ochiq joyda o'tkaziladigan mashqlarni izohlab bering.

10. Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalaridan ko'proq foydalaniladigan mashqlarni izohlab bering.

11. Zalda o'tkaziladigan mashqlarni izohlab bering.

12. Asosiy mashg'ulotlarga tayyorgarlikning yuqori darajasiga (sport formasiga) yerishish va ularda ishonchli qatnashish darajasini oshirish mashqlarni izohlab bering.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Андриади И.П. Дидактические умения тренера и их формирование: Автореф. дисс... кан. пед. наук. - М., 1983. 25 с.
2. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.
3. Бокс: учебник для тренеров/ под общ. ред. А.И. Булчева. - М. ФиС, 1963. 88 с.
4. Бокс. Учебное пособие для ДСШ и школьников, коллективов физической культуры, обороне Федерация бокса СССР. - М.: ФиС, 1964 г.
5. Бутенко Б.И. Тактическая подготовка боксера перед соревнованиями. - В кн.: Бокс Ежегодник. - М.: ФиС, 1971, с. 87-97.
6. Валерий Шитов. Бокс для начинающих. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 448с.: ил.-(Спорт).
8. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., "Lider Press" нашриёти, 2008 й.

VIII BOB. BOKS MURABBIYINING YASSI QO'LQOPDA INDIVIDUAL DARS OLIB BORISH JARAYONIDAGI MALAKALARI

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda murabbiyning harakatlari tarkibi

Yuqori malakali sportchini tarbiyalash – bu murakkab hamda ko'p mehnat talab etiladigan jarayon bo'lib, yuqori sport natijalariga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni siljib yurishlarda mustahkamlash birinchi darajali ahamiyatga ega.

Ringda bo'lib o'tayotgan olishuvda vaziyat to'xtovsiz o'zgarib turadi, jangovar faoliyatning o'zgaruvchan sharoitlarida sport harakatlarining har xil variatliliigi, har xil turlarining qo'llanilishi unga xosdir. Bunday sharoitlarda zarur natijalarga erishish uchun bokschi katta hajmdagi usullar to'plamini hamda texnika usullarini egallagan bo'lishi lozim.

Boks texnikasining rivojlanishi ularning yangi variantlari, usullari va uslublarining bajarilishini shakllantirish, ularning umumiy sonini o'zgartirish hamda musobaqa faoliyatida qo'llash surati bilan ifodalanadi.

Boks texnikasiga o'rgatishning asosiy uslubiy usullari sifatida qator mutaxassis olimlar bir nechta turlarni tavsiya etadilar, ular orasida bokschi yassi qo'lqopda ishlayotgan murabbiy bilan ishlash paytida usulni individual egallashiga katta ahamiyat beriladi.

Muayyan o'quv-mashg'ulot vazifalariga muvofiq ravishda jangovar (musobaqa) vaziyatlarni modellashtirish malakasi boks murabbiyi faoliyatining o'ziga xos maxsus xususiyati hisoblanadi. Bunda boks murabbiyining harakat faoliyati operatsiyalar tarkibining cheklanganligi bilan tavsiflanadi.

Yuqori malakali sportchilar bilan murabbiyning yassi qo'lqopda individual ishlashidagi harakatlar tarkibi va yo'nalishi uchta o'ziga xos harakatlardan iborat, yani ular qatorida: 1 – tayyorlov harakatlari; 2 – hujum harakatlari; 3 – himoyalaniş harakatlari o'rin egallaydi (224-rasm).

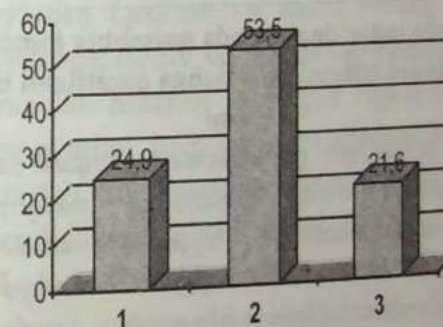
Murabbiyning individual darsda bokschi bilan olib boradigan ishi ko'p jihatdan hujum harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan. U har xil turdagi harakatlarni qo'llashning umumiy hajmidan o'rtacha 53,5% ni tashkil etadi.

Buning sababi bokschi musobaqa faoliyati samaradorligi, birinchi navbatda, faol hujum harakatlari bilan belgilanadi.

Individual darsda bokschi tayo'rov va himoyala-nish harakatlari hajmlarida tafovut yo'q. Bu shunga bog'liqlik, ushbu harakatlarning bokschi

musobaqa faoliyatidagi ahamiyati taxminan bir xil. Murabbiyning yassi qo'lqopda individual darsda bokschi tayo'rov harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan harakatlari 24,9% ni tashkil etadi. Shu bilan bir qatorda sportchi murabbiy faoliyatiga qarab bajargan himoyalaniş harakatlari hajmi 21,6% ni tashkil qiladi.

Takidlash joizki, musobaqa faoliyatida bokschi himoyalaniş harakatlari katta ahamiyatga ega. Biroq murabbiy tomonidan bajariladigan harakat operatsiyalarining cheklangan hajmi musobaqa vaziyatini to'liq model-lashtirishga imkon bermaydi, buning natijasida ushbu harakatlar kam miqdorda qo'llaniladi. Tayyorlov harakatlarining himoyalaniş harakatlari hajmlaridan ustunligi shundaki, hujum vositalarining samaradorligi hujumdan avval keladigan harakatlar bilan o'zaro bog'liq.



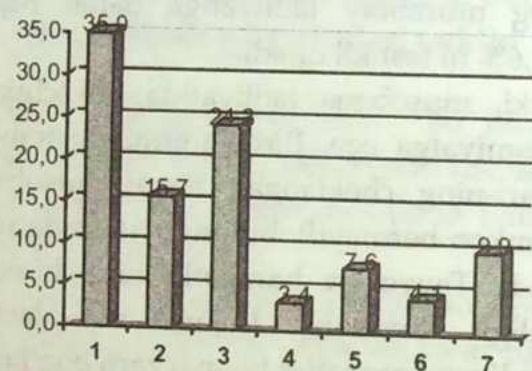
224-rasm. Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda yuqori malakali bokschi tomonidan har xil harakatlarning qo'llanish hajmlari

Izoh: 1 - tayyorlov harakatlari;
2 - hujum harakatlari;
3 - himoyalaniş harakatlari.

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda bokschi reaksiyalarini ixtisoslashtirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish

Individual darsda murabbiy faoliyatining muhim tarkibiy qismi himoya va hujumlarni ishoralar yordamida bajarish, hujum, qarshi hujum, javob-larning turli usullari bajarilishini o'z ichiga oladigan harakatlar hisoblanadi. Ularni qo'llash bellashuv sharoitlarini modellashtirish va bokschi texnik-taktik takomillashuvi vazifalarini samarali hal etish uchun sharoit yaratishga imkon beradi.

Yassi qo'lqopda murabbiy bilan individual darsda bokschilar reaksiyalarini ixtisoslashtirishga qaratilgan turli xildagi mashqlarni shartli ravishda 7 ta asosiy kichik guruhlarga birlashtirish mumkin (225-rasm).



225-rasm. Yassi qo'lqopda individual darsda murabbiy tomonidan qo'llaniladigan bokschilar reaksiyalarini ixtisoslashtirishga qaratilgan mashqlar turlarining hajmi

Shartli belgilar: 1 – hujum uchun bosh, gavda qismlarini farqlash va zarbalar berish malakasi; 2 – hujum yo'nalishini farqlash va ularni qaytarish; 3 – oddiy va murakkab harakatlarni farqlash hamda ularga qarshilik ko'rsatish; 4 – tayyorlov harakatlari va hujum harakatlarini farqlash hamda ularga qarshilik ko'rsatish; 5 – hujumdan himoyaga o'tish; 6 – hujumning bir turidan ikkinchisiga o'tish; 7 – himoyadan hujumga o'tish.

Rasmda reaksiyalarni ixtisoslashtirish bo'yicha mashqlar turlarining qo'llanilish hajmi nisbatlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan. Ko'rinib turibdiki, hujum qilish joylarini (boshga va gavdaga) farqlay olish malakasini ifodalovchi mashqlar (ularning hajmi 35,0% ni tashkil qildi) tez-tez qo'llaniladi. Mashqlar turli xildagi bittalik zarbalardan, yani boshga yondan, to'g'ridan, bosh qismiga, o'ng va chap qo'llarda gavda qismiga beriladigan zarbalardan iborat.

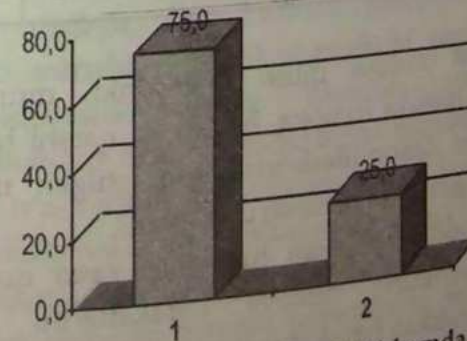
Bokschining oddiy va murakkab harakatlarni farqlash hamda ularga qarshilik ko'rsatish malakasini namoyon qilishga qaratilgan (umumiy hajmdan 24,3%) mashqlarga katta e'tibor qaratiladi. Masalan, chap qo'l bilan qarshi olish, o'ng qo'l bilan yondan boshga zarba va boshga qarshi hujum qilish, turli xil aldashlar, sayd-steplar va h.k.

Hujum yo'nalishini bilish va ularni qaytarishga yordam beradigan mashqlar hajmi 15,7% ni tashkil etadi: jumladan turli joylarga (boshga, gavdaga) qarshi zarbalar berish. Bokschilarning himoyadan hujumga o'tish

qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar kam qo'llaniladi (9,9%). Masalan, o'ngga, chapga og'ishlar va ketidan javob zarbalarini berish.

Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda bokschining hujumdan himoyaga o'tish (7,6%), bitta hujum turidan ikkinchisiga o'tish (4,1%) malakasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarga juda kam ahamiyat beriladi. Sportchining tayyorlov harakatlari hamda hujum harakatlari farqlash va ularga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini takomillashtiradigan vositalarga juda kam e'tibor qaratiladi (3,4%).

Shunday qilib, murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda qo'llaniladigan, bokschilar reaksiyalarini ixtisoslashtirishga qaratilgan mashqlar turlarining qo'llanilish hajmi to'g'risida olingan ma'lumotlar tahlili quyidagi xulosaga kelishga imkon beradi. Asosiy e'tibor quyidagilarga qaratiladi: hujum joylarini farqlash va zarba berish; hujum yo'nalishlarini farqlash va ularni qaytarish; oddiy va murakkab harakatlarni farqlash hamda ularga qarshilik ko'rsatish. Mazkur mashqlar hajmi 75,0% ni tashkil qiladi. Bundan tashqari, himoyadan hujumga, hujumdan himoyaga, bitta hujum turidan ikkinchisiga o'tish, tayyorlov va hujum harakatlarini farqlash hamda ularga qarshilik ko'rsatish malakasini egallashga qaratilgan mashqlar soni atigi 25,0% ni tashkil etadi. Biroq bokschilar musobaqa faoliyati tadqiqotlari natijalarining tahlili shuni ko'rsatadiki, bellashuvlarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan aynan shunday mashqlarning qo'llanilishiga bog'liq. Bu aniqlangan nisbatni optimal, deb tan olishga imkon bermaydi. Demak, murabbiylar sportchi bilan yassi qo'lqopda individual dars olib borishda bokschining bir faoliyat turidan ikkinchisiga o'tish malakasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar hajmini oshirishi zarur (226-rasm).



226-rasm. Hujum va himoya turlarini farqlash (1) hamda bir harakat turidan ikkinchisiga o'tish (2) malakasini takomillashtirishga qaratilgan turli xildagi mashqlar hajmlarining nisbati.

Jang olib borish amaliyotining ko'rsatishicha, sportchining musobaqa bellashuvidagi reaksiyalari hujum, himoya va qarshi hujumlarni bajarish uchun xos bo'lgan turli xil ko'rinishda namoyon bo'ladi. Bunda shu narsani takidlash joizki, boksining himoya, hujum va qarshi hujumida turli xil tipdagi reaksiyalar namoyon bo'ladi. Agar sportchi o'z raqibining qanday zarba, qanday masofadan turib va qaysi lahzada hujum yoki qarshi hujum qilishini bilmasa, mazkur hollarda murakkab reaksiya namoyon bo'ladi. Agar bokschi oldindan raqibdan malum bir zarbani kutsa hamda ataylab o'zini ochib bersa, lekin samarali himoyalansa, bunday himoya harakatlari oddiy tipdagi reaksiya bo'lib hisoblanadi.

Boksining hujum va qarshi hujumida ko'pgina murakkab harakat reaksiyalari harakatlanayotgan nishonga tasir ko'rsatish xususiyatiga ega. Murakkab reaksiya jarayoni raqibning mumkin bo'lgan bir qancha harakatlarini idrok etish, ularni anglash va tegishli javob harakatlarini bajarishdan iborat (12-jadval).

12-jadval

Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarida harakat reaksiyalarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarning qo'llanilish hajmlari

TG' R	Boksining harakat turlari	Reaksiya tiplari (%)	
		oddiy	murakkab
1.	Himoya	44,0	56,0
2.	Hujum	74,9	25,1
3.	Qarshi hujum	-	100,0

Yuqoridagilardan xulosa qilish mumkinki, murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarida harakat reaksiyalarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash ko'rsatkichlarini aniqlash katta qiziqish uyg'otadi.

Keltirilgan jadvaldan ko'rinib turibdiki, yassi qo'lqopda individual darsda shug'ullanuvchining himoya harakatlarini takomillashtirishda murabbiy, asosan, murakkab harakat reaksiyalarini namoyon qilishga qaratilgan mashqlardan foydalanadi (umumiy hajmdan 56,0%). Sportchi oldindan shartlangan himoya harakatlarini bajarishi kabi vaziyat 44,0% ni tashkil etadi.

Yassi qo'lqopda raqib bokschi bilan individual ishlashda murabbiyning jarohat olishdan cho'chishi shunga olib keladiki, individual darsda o'quvchi oldindan shartlashilgan va oddiy harakat reaksiyalarini talab etadigan hujum mashqlarini bajaradi. Faqat hujum xususiyatiga ega mashqlarning umumiy hajmidan to'rt qismigina murakkab harakat reaksiyasini takomillashtirishga to'g'ri keladi.

O'z navbatida, qayd etish lozimki, murakkab harakat reaksiyasi hamma qarshi hujum mashqlarida namoyon bo'ladi. Bu shunday tushuntiriladiki, bokschi ochilishlar, aldamchi hujumlar, poylab turish orqali va shu bilan raqibni hujumga chorlab hamda uni qarshi yoki javob zarbalari bilan (himoya harakatlari ishtirokida) tezda uning zarbalarini tutib olib qarshi hujumlarni tayyorlaydi.

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining siljib yurishlari

Bokschiarda sport natijalari ko'p jihatdan mashg'ulot tizimini izchil takomillashtirishga qaratilgan kuch samaradorligi bilan belgilanadi. Individual dars mashg'ulot tizimida muhim o'rinlardan birini egallaydi.

Murabbiy faoliyati individual darsga xos bo'lib, uni o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishning boshqa shakllaridan ajratib turadi.

Yassi qo'lqopda individual darsda jangovar holatlar va siljib yurishlar murabbiy tomonidan o'quvchilar harakatlarini tashabbuslashtirish maqsadida qo'llaniladi. Ularning eng asosiylari hujum, himoya va tayyorgarlik harakatlaridir.

Bunda shuni hisobga olish lozimki, individual darsda murabbiy harakatlari va siljib yurishlari texnikasi, yetakchi mutaxassislar D.Tishler, I.Degtyarev, G.Abdurasulovalarning fikricha, sportchilarning sport texnikasidan ko'p jihatdan ajralib turadi. Biroq murabbiy o'quvchiga vaqt-makon nisbatlarida o'z vaqtida bajariladigan aniq harakatlar bilan xizmat ko'rsatish uchun mukammal sport texnikasiga ham ega bo'lishi lozim.

Murabbiy harakatlari va siljib yurishlari xususiyatlarini tahlil qilishda, bokschi texnikasiga nisbatan mavjud tafovutlarni aniqlayotib, kuzatuvlar, yetakchi murabbiylar bilan olib borilgan suhbatlar natijasida mos kelishishlar darajasini aks ettiruvchi malumotlar olingan.

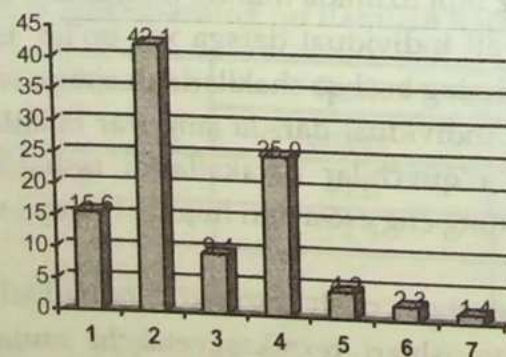
Shu narsa aniqlanganki, murabbiyning jangovar holati, siljib yurishlar usullari texnikasi o'zining xususiyatlariga ega va boksning shunga o'xshash harakatlari shartli qolipiga mos emas.

Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual dars olib borishdagi siljib yurishlar hajmlarining nisbat-lari tahlili natijalari 227-rasmda aks ettirilgan.

Ko'rinib turibdiki, murabbiyning individual darsdagi siljib yurishlarining katta hajmini orqaga oddiy qadam tashlashlar tashkil qiladi. Malumki, orqaga oddiy qadam tashlash (o'ng yoki chap oyoq bilan) o'quvchigacha bo'lgan masofa kamida ikki qadam bo'lgan taqdirdagina murabbiy tomonidan qo'llaniladi. Shu orqali murabbiy sportchining faol hujum harakatlari namoyon bo'lishi uchun ataylab sharoitlar yaratadi.

Hujum harakatlarini yetarlicha yuqori suratda o'tkazish uchun sharoitlar yaratish maqsadida murabbiy orqaga oyoq uchida qadam tashlashni qo'llaydi.

O'rgatish va takomillashtirish samaradorligi ko'p jihatdan murabbiyning yassi qo'lqopda individual dars olib borishda ushbu siljib yurishlar usullari texnikasini egallaganligiga bog'liq.



227-rasm. Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual dars olib borishdagi siljib yurishlari hajmlari nisbati

Izoh: 1 - oldinga oddiy qadam tashlash; 2 - orqaga oddiy qadam tashlash; 3 - oldinga oyoq uchida qadam tashlash; 4 - orqaga oyoq uchida qadam tashlash; 5 - yon tomonlarga oyoq uchida qadam tashlash; 6 - bir oyoq bilan deysinib sakrab harakatlanish (joy o'zgartirish); 7 - ikkala oyoq bilan deysinib sakrab harakatlanish.

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda murabbiy faoliyati samarali bo'lishi uchun oldinga oddiy va oyoq uchida qadam tashlash bilan siljib yurishlar katta ahamiyatga ega.

Murabbiyning ushbu siljib yurishlar usullaridan foydalanishidan maqsad - dars jarayonida musobaqa vaziyatlariga yaqinlashtirilgan holatlarni tashkil qilishdir. Bu texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning muhim shartlaridan hisoblanadi. Boks murabbiyining harakatlarning o'zaro almashinadigan turlarini navbatma-navbat qo'llash asosida bokschi uchun kutilmagan harakatlarni qo'llashi bunga dalildir. Bu sportchilarda jangovar vaziyatlarga o'xshash kutilmagan vaziyatlarda bo'ladigan harakatlarga har doim tayyor turishni tarbiyalash uchun imkon beradi.

Murabbiyning yassi qo'lqopda individual dars olib borish paytidagi siljib yurishlari turli xil kombina-tsiyalarda siljib yurishlarning texnik usullarini muntazam bajarishdan iborat, yani oddiy qadam tashlash - oyoq uchida qadam tashlash, oddiy qadam tashlash - bir oyoq bilan sakrash; oyoq uchida qadam tashlash - oddiy qadam tashlash; oyoq uchida qadam tashlash - bir oyoq bilan sakrash; oyoq uchida qadam tashlash - ikkala oyoq bilan sakrash; bir oyoq bilan sakrash - bir oyoq bilan sakrash; bir oyoq bilan sakrash - oyoq uchida qadam tashlash; bir oyoq bilan sakrash - ikkala oyoq bilan sakrash; ikkala oyoq bilan sakrash - oyoq uchida qadam tashlash va h.k.

Texnik jihatdan bajarilishi qiyin bo'lgan siljib yurishlarni (yon tomonlarga oyoq uchida qadam tashlash, bir oyoq bilan itarilgan holda siljib yurish, ikkala oyoq bilan itarilgan holda siljib yurish) bajarish murabbiydan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab etadi, shuningdek, bir qator shartlar bilan cheklanadi (murabbiy yoshi: aynan shu boksning tezkor harakatlarini cheklab qo'yadi), buning natijasida usulni egallash nisbatan ixtisoslashtirilmagan sharoitlarda amalga oshiriladi.

Yassi qo'lqopda individual darsda siljib yurishlarga o'rgatishda ular texnikasining maxsus xususiyatlarini hisobga olish zarur. Bunda yassi qo'lqopda individual dars olib borishda musobaqa vaziyatlarini modellashtirish, o'quvchilarda oqilona siljib yurish texnikasini shakllan-tirish lozim. Bu, o'z navbatida texnik-taktik kombinatsiyalarni zarur suratda va maromda ushlab turish imkoniyatini beradi.

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining harakatlari tarkibini tizimlashtirish

Yuqori malakali bokschini har tomonlama tayyorlash - bu murakkab va ko'p mehnat talab etiladigan jarayon. Yuksak sport natijalariga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni harakat ko'nikmalarida mustahkamlash

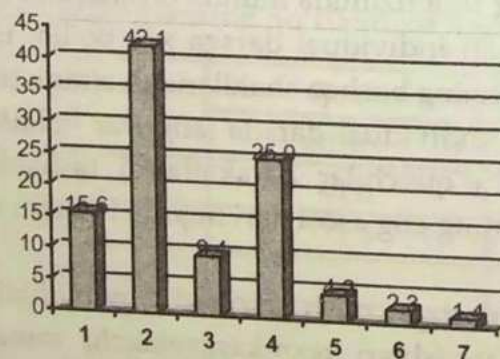
Shu narsa aniqlanganki, murabbiyning jangovar holati, siljib yurishlar usullari texnikasi o'zining xususiyatlariga ega va boksning shunga o'xshash harakatlari shartli qolipiga mos emas.

Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual dars olib borishdagi siljib yurishlar hajmlarining nisbat-lari tahlili natijalari 227-rasmda aks ettirilgan.

Ko'rinib turibdiki, murabbiyning individual darsdagi siljib yurishlarining katta hajmini orqaga oddiy qadam tashlashlar tashkil qiladi. Malumki, orqaga oddiy qadam tashlash (o'ng yoki chap oyoq bilan) o'quvchigacha bo'lgan masofa kamida ikki qadam bo'lgan taqdirdagina murabbiy tomonidan qo'llaniladi. Shu orqali murabbiy sportchining faol hujum harakatlari namoyon bo'lishi uchun ataylab sharoitlar yaratadi.

Hujum harakatlarini yetarlicha yuqori suratda o'tkazish uchun sharoitlar yaratish maqsadida murabbiy orqaga oyoq uchida qadam tashlashni qo'llaydi.

O'rgatish va takomillashtirish samaradorligi ko'p jihatdan murabbiyning yassi qo'lqopda individual dars olib borishda ushbu siljib yurishlar usullari texnikasini egallaganligiga bog'liq.



227-rasm. Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual dars olib borishdagi siljib yurishlari hajmlari nisbati

Izoh: 1 - oldinga oddiy qadam tashlash; 2 - orqaga oddiy qadam tashlash; 3 - oldinga oyoq uchida qadam tashlash; 4 - orqaga oyoq uchida qadam tashlash; 5 - yon tomonlarga oyoq uchida qadam tashlash; 6 - bir oyoq bilan deysinib sakrab harakatlanish (joy o'zgartirish); 7 - ikkala oyoq bilan deysinib sakrab harakatlanish.

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda murabbiy faoliyati samarali bo'lishi uchun oldinga oddiy va oyoq uchida qadam tashlash bilan siljib yurishlar katta ahamiyatga ega.

Murabbiyning ushbu siljib yurishlar usullaridan foydalanishidan maqsad — dars jarayonida musobaqa vaziyatlariga yaqinlashtirilgan holatlarni tashkil qilishdir. Bu texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning muhim shartlaridan hisoblanadi. Boks murabbiyining harakatlarning o'zaro almashinadigan turlarini navbatma-navbat qo'llash asosida bokschi uchun kutilmagan harakatlarni qo'llashi bunga dalildir. Bu sportchilarda jangovar vaziyatlarga o'xshash kutilmagan vaziyatlarda bo'ladigan harakatlarga har doim tayyor turishni tarbiyalash uchun imkon beradi.

Murabbiyning yassi qo'lqopda individual dars olib borish paytidagi siljib yurishlari turli xil kombina-tsiyalarda siljib yurishlarning texnik usullarini muntazam bajarishdan iborat, yani oddiy qadam tashlash - oyoq uchida qadam tashlash, oddiy qadam tashlash - bir oyoq bilan sakrash; oyoq uchida qadam tashlash - oddiy qadam tashlash; oyoq uchida qadam tashlash - bir oyoq bilan sakrash; oyoq uchida qadam tashlash - ikkala oyoq bilan sakrash; bir oyoq bilan sakrash - bir oyoq bilan sakrash; bir oyoq bilan sakrash - oyoq uchida qadam tashlash; bir oyoq bilan sakrash - ikkala oyoq bilan sakrash; ikkala oyoq bilan sakrash - oyoq uchida qadam tashlash va h.k.

Texnik jihatdan bajarilishi qiyin bo'lgan siljib yurishlarni (yon tomonlarga oyoq uchida qadam tashlash, bir oyoq bilan itarilgan holda siljib yurish, ikkala oyoq bilan itarilgan holda siljib yurish) bajarish murabbiydan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab etadi, shuningdek, bir qator shartlar bilan cheklanadi (murabbiy yoshi: aynan shu boksning tezkor harakatlarini cheklab qo'yadi), buning natijasida usulni egallash nisbatan ixtisoslashtirilmagan sharoitlarda amalga oshiriladi.

Yassi qo'lqopda individual darsda siljib yurishlarga o'rgatishda ular texnikasining maxsus xususiyatlarini hisobga olish zarur. Bunda yassi qo'lqopda individual dars olib borishda musobaqa vaziyatlarini modellashtirish, o'quvchilarda oqilona siljib yurish texnikasini shakllan-tirish lozim. Bu, o'z navbatida texnik-taktik kombinatsiyalarni zarur suratda va maromda ushlab turish imkoniyatini beradi.

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining harakatlari tarkibini tizimlashtirish

Yuqori malakali bokschini har tomonlama tayyorlash - bu murakkab va ko'p mehnat talab etiladigan jarayon. Yuksak sport natijalariga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni harakat ko'nikmalarida mustahkamlash

birinchi navbatdagi vazifa hisoblanadi.

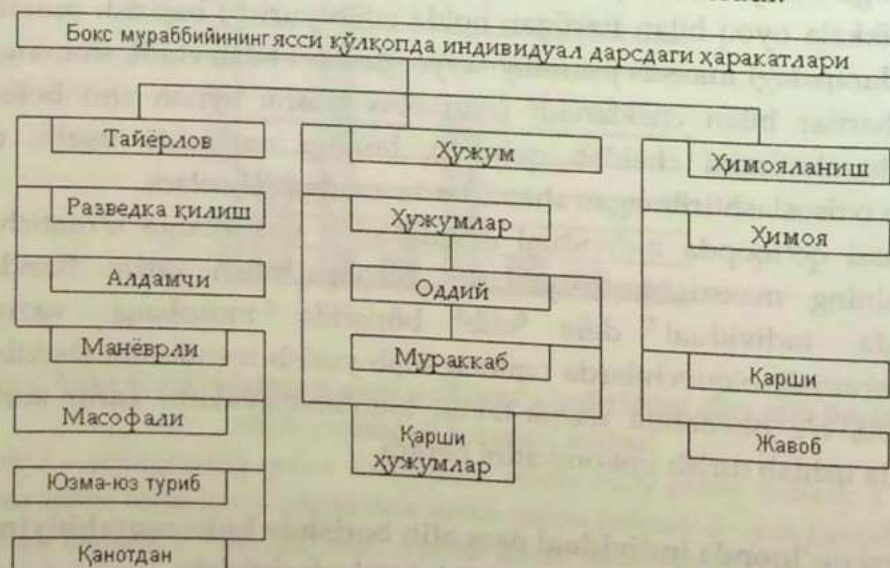
Bir qator mutaxassislarning tariflashicha, boks texnikasi – bu jangni muvaffaqiyatli olib borish uchun bokschi zarur bo'lgan maxsus usullar kompleksidir.

Demak, bokschilarning musobaqa faoliyati samaradorligi texnika usullarini qo'llash hajmiga ko'p jihatdan bog'liq.

Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual olib boriladigan dars texnik usullar va taktik harakatlarga o'rgatish hamda takomillashtirish shakllaridan biri hisoblanadi.

Himoyalaniishlar, hujum qilish, hujum, qarshi hujum va javob zarbalarini bajarish usullari turlarini ishora yordamida ko'rsatib berish malakasi murabbiylik mahoratining tarkibiy qismi hisoblanadi. Ularni qo'llash jang sharoitlarini modellashtirishga va bokschilarni texnik-taktik jihatdan takomillashtirish vazifalarini samarali hal etishga asos yaratadi.

Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual dars olib borishdagi harakatlari tahlilining natijalari shuni ko'rsatadiki, ko'p yillik amaliyot davomida bokschi bilan o'zaro harakat qilish uchun asosiy ixtisoslashtirilgan harakatlar tanlab olinadi (228-rasm). Ular mashg'ulotlarda tez-tez uchrab turadigan jangovar holatlarni modellashtirish imkonini beradi.



228-rasm. Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual darsdagi harakatlarining tizimlashtirilishi

Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual darsdagi harakat turlari tayyorlov, hujum va himoyalaniish xususiyatiga ega bo'lgan harakatlardan

tashkil topgan. Bunda shuni alohida takidlash joizki, tayyorlov harakatlari razvedka qilish, aldamchi va manyovr harakatlarga bo'linadi. O'z navbatida, manyovr harakatlari masofali, yuzma-yuz turib va qanotdan harakatlarga ajratiladi.

Hujum harakatlari hujum va qarshi hujumni o'z ichiga oladi, ular oddiy va murakkab bo'lishi mumkin. Himoya harakatlari tarkibiga himoya, qarshi va javob harakatlari kiradi.

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining namunaviy tayyorlov harakatlari

Boks olishuvi, odatda, yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib olib boriladi, uning jarayonida sportchi hal etuvchi harakatni tayyorlashda oqilona yo'l tutish imkonini oshirish maqsadida turli xil tayyorlov xususiyatidagi texnik-taktik usullardan foydalanadi.

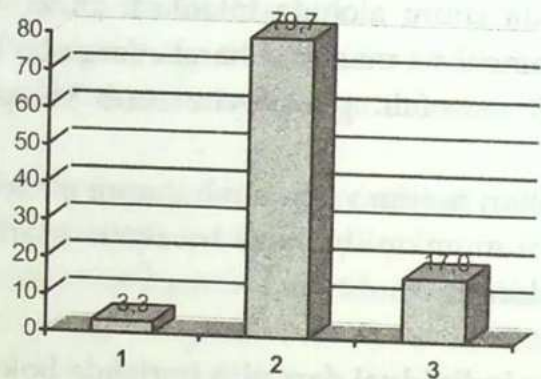
Bokschilarning tayyorlov harakatlari bevosita hujum va himoyadan oldin keladigan harakatlar sifatida belgilanadi. Ularga razvedka qilish, aldamchi va manyovr harakatlari kiradi.

Yassi qo'lqopda individual darsda murabbiy tomonidan qo'llaniladigan tayyorlov harakatlari tahlili natijalarini keltiramiz (229-rasm). Ko'rinib turibdiki, aldamchi harakatlar katta hajmni tashkil qiladi (79,7%). Bu ushbu harakatlarning jang olib borish samaradorligini baho-lashda katta ahamiyatga ega ekanligidan dalolat beradi.

Manyovr harakatlari hajmi 17,0% ni tashkil etadi. Malumki, ushbu harakatlar qulay dastlabki holatni va faol harakatlar uchun qulay paytni tanlash maqsadida siljib yurishlar hamda himoyalaniish yordamida amalga oshiriladi va, taktik vazifalarga qarab, masofali, yuzma-yuz turib va qanotdan manyovrlarga ajratiladi.

Razvedka qilish harakatlari hajmi tayyorlov harakatlarining umumiy hajmidan 3,3% ni tashkil etadi.

Razvedka qilish harakatlarining ahamiyati juda kattadir, chunki ular raqibning yaxshi ko'rgan kombinatsiyalarini, uning kuchli zarbasi masofasini, individual jang olib borish uslubini, jismoniy tayyorgarligini va h.k. aniqlash uchun juda zarur hamda aldamchi harakatlar va jang bilan razvedka qilish orqali amalga oshiriladi. Biroq boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual dars olib borish faoliyatining o'ziga xosligi musobaqa vaziyatlarini to'liq modellashtirishga imkon bermaydi.



229-rasm. Murabbiyning yuqori malakali bokschilar bilan yassi qo'lqopda individual olib boriladigan darsida tayyorlov xususiyatiga ega bo'lgan harakatlarning qo'llanilish hajmi.

Izoh: 1- razvedka qilish harakatlari;
2- aldamchi harakatlar;
3- manyovr harakatlari.

Murabbiyning yuqori malakali bokschilar bilan yassi qo'lqopda ishlashida tayyorlov xususiyatiga ega bo'lgan harakatlardan aldamchi usullarni takomillashtirishga qaratilgan harakatlari katta ahamiyat kasb etadi.

Tayyorlov harakatlari, shuningdek, raqibga ruhiy tasir ko'rsatish, malum darajada jangning keskinlashuvini hosil qilish uchun ham qo'llaniladi. Bu vaziyatda kimda-kim turli xil jangovar vositalardan yaxshiroq foydlana olsa, o'sha g'olib bo'ladi. Tayyorlov vositalari murabbiyning usullar jang'armasida alohida o'rin egallaydi, chunki u yassi qo'lqopda individual darsda o'quvchi bilan o'zaro aloqaning muayyan xususiyatini belgilab beradi.

Tayyorlov xususiyatidagi razvedka qilish harakatlari, ularning hajmi nisbatan kam bo'lishiga qaramasdan, bokschini texnik-taktik usullarga samarali o'rgatish jihatdan muhim ahamiyatga ega.

Jang olib borishning razvedka qilish shakli, raqib to'g'risida malumotlar olish vositasi sifatida, jang rejasini tuzishda mustaqil hisoblanadi. Hujum va himoyalash harakatlarini tayyorlashda u yordamchi shakl sifatida xizmat qiladi.

Shuni e'tiborga olish lozimki, murabbiyning razvedka qilish xususiyatidagi harakatlarni qo'llash hajmi avval qayd qilib o'tilgan bir qator obyektiv sabablarga ko'ra aytarli darajada cheklangan va bokschining

musobaqa faoliyatiga to'liq mos kelmaydi. Ushbu vaziyatni ijobiy, deb bo'lmaydi va boks murabbiyi razvedka qilish xususiyatiga ega bo'lgan harakatlarga ko'p etibor qaratishi lozim, chunki mazkur harakatlarni qo'llamay turib, muvaffaqiyatli hujum uyushtirib bo'lmaydi.

Tayyorlov xususiyatidagi razvedka qilish harakatlari, o'z navbatida, quyidagilarga ajratiladi:

- ring bo'ylab siljib yurishlar, ularni qo'llash hajmi razvedka qilish xususiyatidagi harakatlarning umumiy hajmidan 32,0% ni tashkil qiladi. Ularning eng asosiylari - raqib tomonga aylana bo'ylab, orqaga, yon tomonlarga siljib yurishlardir. Ushbu harakatlarning katta hajmda bajari-lihi shunga bog'liqki, hamma harakatlar asosan siljib yurishlar jarayonida amalga oshiriladi;

- chap qo'l bilan boshga va gavdaga zarbani ko'rsatish (27,3%). Bajarishning asosiy variantlari - chap qo'l bilan pastdan, to'g'ridan va yondan ko'rsatish. Ushbu harakatlarning katta hajmda bajarilishi shunga bog'liqki, murabbiyning chap qo'l bilan harakatlari asosan o'quvchiga hujumni bajarishga halaqit berish uchun qo'llaniladi;

- qo'llar va oyoqlar yordamida o'quvchini hujumga chorlash. U cho'kkalagan holda, sakrab siltanish bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga qadam tashlash orqali bajariladi;

- o'ng qo'l bilan boshga va gavdaga ko'rsatish. Bajarish-ning asosiy variantlari - o'ng qo'l bilan pastdan, to'g'ridan va yondan ko'rsatish. Ushbu harakatning nisbatan kam hajmda bajarilishi shunga bog'liqki, ushbu holda o'ng qo'l bilan harakatlanish kam samara beradi. Bundan tashqari, o'ng qo'l bilan ishlovchi murabbiy uchun bunday tik turishda o'ng qo'l chap qo'lga nisbatan o'quvchidan uzoqroq turadi;

- jangovar holatni o'zgartirish. Murabbiy o'ng tomonlama, chap tomonlama, yuzma-yuz tik turishlarni navbatma-navbat qo'llaydi.

Tayyorlov xususiyatiga ega aldamchi harakatlar, razvedka qilish harakatlariga qaraganda, muvaffaqiyatli hujumni uyushtirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadiga ega. Bu harakatlar fintlar (zarbalarni ishoralar yordamida bajarish va bo'sh joylarni yolg'ondan ochib berish) hamda yolg'ondan (yengil) zarbalar yordamida amalga oshiriladi. Ularning maqsadlari:

a) o'quvchining jang manyovrini aniqlash uchun uni faol harakatlarga chorlash;

b) jangga chorlash hamda o'zining hujum va qarshi hujum usullaridan o'quvchini chalq'itish.

Tayyorlov xususiyatidagi aldamchi harakatlarni shartli ravishda to'rtta kichik guruhlariga ajratish mumkin. Ulardan ko'proq chap qo'l bilanyengil zarbalar – boshga va gavgdaga, yondan, to'g'ridan, pastdan zarbalar qo'llaniladi. Buning sababi, murabbiyning ushbu harakatlari yassi qo'lqopda individual darsda eng ko'p qo'llaniladi, chunki ular murabbiy uchun koordinatsiya jihatdan nisbatan oson, tez zarba berish bilan bir qatorda kuchli zarba berish imkoniyati mavjud, shuningdek, zarbalar aniq va samarali bo'ladi.

Murabbiyning chap qo'li o'quvchiga yaqin turadi. Shu sababli chap qo'lining harakat yo'li qisqa, chap qo'l zarbalaridan tez va deyarli aniq zarba berish uchun foydalaniladi.

Chap qo'l bilan to'g'ridan qisqa zarbani murabbiy yaqin masofada turganda qo'llaydi. Bunda qo'l to'laligicha yozil-maydi (tirsak bo'g'imida bukilish burchagi saqlab qolinadi), tirsak bo'g'imida qattiq zarbani hosil qilish uchun harakatlar jamlanadi va h.k. Agar o'quvchigacha bo'lgan masofa oldinga uzatilgan chap qo'l uzunligidan ko'proq bo'lsa, murabbiyyelkasini oldinga chiqarish va nishongayetish uchun gavgdasini pastga-oldinga ozgina eggan holda zarba beradi.

Bokschi texnik-taktik tayyorgarligining muhim omilla-ridan biri individual darsda vaqt-makon parametrlarini modellashtirish hisoblanadi. Bokschi larni o'rgatish va texnik-taktik jihatdan takomillashtirish bellashuvga mos vaziyatlarni yuzaga keltirish hisobiga erishiladi. Bokschi harakatlanishi usullari uyg'unligi turlicha bo'lgan bir paytda, murabbiyning aldamchi harakatlarida malum bir turlarga bo'lgan yondashishi kuzatiladi, jumladan, ring bo'ylab aldamchi harakatlar: o'quvchi tomonga, undan orqaga, yon tomonlarga, aylana bo'ylab, sayd-step bilan.

Murabbiy tomonidan bokschini texnik-taktik mahoratga o'rgatishda aldamchi harakatlar texnikasini yo'lga qo'yish muhim hisoblanadi. Jumladan, o'ng qo'l bilanyengil zarbalar: boshga va gavgdaga, yondan, to'g'ridan, pastdan. Ularning yassi qo'lqopda individual darsda murabbiy tomonidan nisbatan kam hajmda qo'llanilishi shunga bog'liqki, zarba berish harakatida o'ng qo'l o'quvchigacha katta yo'l bosadi va katta kuch berishni talab etadi. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda ushbu usulga katta etibor qaratish lozim, chunki bu o'quvchiga musobaqa jangida yolg'on va haqiqiy

harakatlarni ajratib olishga imkon beradi.

Yassi qo'lqopda individual darsda qo'llaniladigan tayyorlov xususiyatidagi aldamchi harakatlar bilan bir qatorda murabbiy yolg'ondan og'ishlar, to'sishlar (gavgdaning bo'sh bo'lmagan qismlarini – yelka, bilak, yassi qo'lqopni to'sish orqali o'quvchi zarbalarini to'xtatish), orqaga, yon tomonlarga qadam tashlashlarni nisbatan kam qo'llaydi. Bu yassi qo'lqopda individual dars o'tishning o'ziga xos xususiyatiga bog'liq.

Tayyorlov vositalari boks murabbiyining individual darsida alohida o'rin egallaydi, chunki murabbiyning o'quvchi bilan o'zaro munosabatlarining aniq xususiyatini oldindan aniqlab beradi. Tayyorlov harakatlaridagi manyovr xususiyati murabbiy uchun eng muhim va koordinatsiya jihatdan bajarish juda qiyin bo'lgan harakatlardan biri hisoblanadi.

Manyovr harakatlarini murabbiy, faol harakatlar uchun qulay dastlabki holatni hamda vaziyatni tanlash maqsadida, siljib yurishlar va himoyalani shlar yordamida bajaradi.

Manyovr harakatlari masofali, yuzma-yuz turib va qanotdan harakatlarga ajratiladi. Murabbiyning ushbu harakatlarining uchta turini ajratish zarur:

a) masofali manyovr – uzoq masofani saqlash uchun qochishlar (orqaga, yon tomonlarga) va himoyalani shlar (yon tomonga qadam tashlab, orqaga, chapga, o'ngga burilib) yordamida himoyalani sh hamda zarba beriladigan uzoq maso-falarda manyovr olib borish;

b) yuzma-yuz turib manyovr – faol hujum qilayotgan o'quvchini siqib borish yoki unga yaqinlashish uchun manyovr olib borishni (oldinga harakat) himoyalani shlar (to'sishlar, kombinatsiyalar va h.k.) bilan uyg'unlashtirish;

v) qanotdan manyovr – o'quvchining erkin harakatlarini cheklash maqsadida (oldinga va yon tomonlarga qadam tashlash bilan) ring burchaklariga va arqonlariga «qisib qo'yish».

Manyovr xususiyatidagi tayyorlov harakatlarida o'quvchida masofani his etishni shakllantirish vositalari ko'p qo'llaniladi (masofadan manyovr) va quyidagilarni o'z ichiga oladi: oldinga uzatilgan to'g'ri qo'lni to'siq qilish; qochishlar: orqaga, yon tomonlarga; chapga, o'ngga qadam tashlashlar, sayd-steplar bilan; oldinga, orqaga, o'ngga, chapga sakrashlar orqali.

Yuzma-yuz turib manyovr harakatlari yassi qo'lqopda individual darsda boks murabbiyining oldinga, to'sishlar, og'ishlar, sho'ng'ishlar, oldinga mayda qadam tashlashlar bilan bajariladigan harakatlaridan iborat.

Murabbiy harakatlarida qanotdan manyovr olib borish harakati kam hajmni tashkil etadi. Shu qatorda asosiy harakatlar, boshqa manyovr harakatlariga nisbatan, ko'p sonli vositalarni o'z ichiga oladi: chap qo'l bilan to'g'ridan boshga va gavgaga ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga va gavgaga zarbani ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- chap qo'l bilan yondan boshga va gavgaga zarbani ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- o'ng qo'l bilan yondan boshga va gavgaga zarbani ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- chap qo'l bilan pastdan boshga va gavgaga zarbani ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- o'ng qo'l bilan pastdan boshga va gavgaga ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- sakrab va chap-o'ng qo'llar bilan zarba berish orqali oldinga siljib yurish;

- zarba berishga xavf solib, mayda qadamlar bilan oldinga siljib yurish.

Bu vositalarni qo'llash murabbiyning texnik-taktik mahorati darajasiga katta talablar qo'yadi. Shu sababdan ular yassi qo'lqopda individual dars olib borishda o'quvchilarni texnik-taktik jihatdan o'rgatish jarayonida kam hajmda qo'llaniladi.

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining namunaviy hujum harakatlari

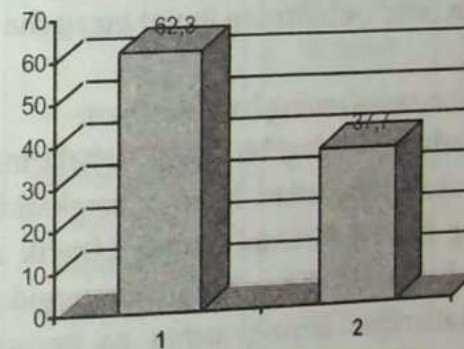
Boksdagi hujum harakatlari tayyorlov va bevosita hujum harakatlaridan iborat. Hujum va qarshi hujum tarkibiga yo'l-yo'lakay himoyalaniishlar, turli masofalardan turib qarshi va javob zarbalarini berish kiradi. Mana shu hamma texnika elementlarini qo'llash ketma-ketligi turlicha va jangovar vaziyat, shuningdek, muayyan individual dars oldida turgan vazifalarga bog'liq.

O'rta va yaqin masofadan bajariladigan hujum harakatlari bir necha zarbalar bilan rivojlantiriladi hamda ular himoyalaniishlar, manyovrlar, jangdan qisqa vaqtga chiqish va masofani ko'p marta o'zgartirishlar bilan almashtirib turilishi mumkin.

Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda yuqori malakali sportchilarda hujum xususiyatidagi harakatlar to'g'risidagi malumotlar 230-rasm.

Bu harakatlar oddiy va murakkab hujumlarni o'z ichiga oladi. Shuni etiborga olish kerakki, hujum boksdagi eng asosiy jangovar vositalardan hisoblanadi va u turli xil taktik maqsadlarga xizmat qiladi. Hujum jang olib borishning asosiy usuli hisoblanadi va hujum harakatlari orasida asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Ular shartli ravishda bitta va qo'shaloq zarbalardan iborat bo'lgan oddiy hamda har xil bir necha zarbalar turlarini o'z ichiga oladigan murakkab hujumlarga ajratiladi.



230-rasm. Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda yuqori malakali bokschilarning hujum harakatlarini qo'llash hajmlari

Izoh: 1 - oddiy hujum
2 - murakkab hujum.

Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda asosan oddiy hujumlar qo'llaniladi.

Murakkab hujumlar oddiy hujumlarga nisbatan deyarli ikki marta kam qo'llaniladi. Murabbiyning usullar jamg'armasidagi murakkab hujumlar soni oddiy hujumlarga nisbatan 4-5 barobar ko'p. Bu shunga bog'liqki, murakkab hujumlar o'rta masofadan boshlanib, yaqin masofalarda yakunlanadi. Biroq murabbiyning yassi qo'lqopda individual darsdagi faoliyatida murakkab hujumlarni bajarish uchun sharoitlar yaratishda katta qiyinchiliklar mavjud, chunki bokschilarning tomonidan o'rganilayotgan ko'p sonli murakkab koordinatsiyali usullar uning ixtisoslashtirilgan harakatlari aniqligi va tezkorligiga yuqori talablar qo'yadi, shuningdek, turli raqiblar bilan olishuv sharoitlarida bokschilar hujum usullarini ko'chirishda yuzaga keladigan qiyinchiliklar yassi qo'lqopda individual dars qo'llanilishining yuqori pedagogik ahamiyatiga bog'liq. Bunda murabbiy raqiblar harakatlarini ishora yordamida namoyish

Murabbiy harakatlarida qanotdan manyovr olib borish harakati kam hajmni tashkil etadi. Shu qatorda asosiy harakatlar, boshqa manyovr harakatlariga nisbatan, ko'p sonli vositalarni o'z ichiga oladi: chap qo'l bilan to'g'ridan boshga va gavgaga ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga va gavgaga zarbani ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- chap qo'l bilan yondan boshga va gavgaga zarbani ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- o'ng qo'l bilan yondan boshga va gavgaga zarbani ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- chap qo'l bilan pastdan boshga va gavgaga zarbani ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- o'ng qo'l bilan pastdan boshga va gavgaga ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- sakrab va chap-o'ng qo'llar bilan zarba berish orqali oldinga siljib yurish;

- zarba berishga xavf solib, mayda qadamlar bilan oldinga siljib yurish.

Bu vositalarni qo'llash murabbiyning texnik-taktik mahorati darajasiga katta talablar qo'yadi. Shu sababdan ular yassi qo'lqopda individual dars olib borishda o'quvchilarni texnik-taktik jihatdan o'rgatish jarayonida kam hajmda qo'llaniladi.

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining namunaviy hujum harakatlari

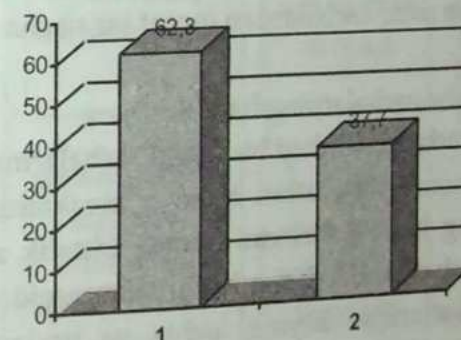
Boksdagi hujum harakatlari tayyorlov va bevosita hujum harakatlaridan iborat. Hujum va qarshi hujum tarkibiga yo'l-yo'lakay himoyalanishlar, turli masofalardan turib qarshi va javob zarbalarini berish kiradi. Mana shu hamma texnika elementlarini qo'llash ketma-ketligi turlicha va jangovar vaziyat, shuningdek, muayyan individual dars oldida turgan vazifalarga bog'liq.

O'rta va yaqin masofadan bajariladigan hujum harakatlari bir necha zarbalar bilan rivojlantiriladi hamda ular himoyalanishlar, manyovrlar, jangdan qisqa vaqtga chiqish va masofani ko'p marta o'zgartirishlar bilan almashtirib turilishi mumkin.

Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda yuqori malakali sportchilarda hujum xususiyatidagi harakatlar to'g'risidagi ma'lumotlar 230-

Bu harakatlar oddiy va murakkab hujumlarni o'z ichiga oladi. Shuni etiborga olish kerakki, hujum boksdagi eng asosiy jangovar vositalardan hisoblanadi va u turli xil taktik maqsadlarga xizmat qiladi. Hujum jang olib borishning asosiy usuli hisoblanadi va hujum harakatlari orasida asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Ular shartli ravishda bitta va qo'shaloq zarbalardan iborat bo'lgan oddiy hamda har xil bir necha zarbalar turlarini o'z ichiga oladigan murakkab hujumlarga ajratiladi.



230-rasm. Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda yuqori malakali bokschilarning hujum harakatlarini qo'llash hajmlari

Izoh: 1 - oddiy hujum

2 - murakkab hujum.

Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda asosan oddiy hujumlar qo'llaniladi.

Murakkab hujumlar oddiy hujumlarga nisbatan deyarli ikki marta kam qo'llaniladi. Murabbiyning usullar jamg'armasidagi murakkab hujumlar soni oddiy hujumlarga nisbatan 4-5 barobar ko'p. Bu shunga bog'liqki, murakkab hujumlar o'rta masofadan boshlanib, yaqin masofalarda yakunlanadi. Biroq murabbiyning yassi qo'lqopda individual darsdagi faoliyatida murakkab hujumlarni bajarish uchun sharoitlar yaratishda katta qiyinchiliklar mavjud, chunki bokschilarning tomonidan o'rganilayotgan ko'p sonli murakkab koordinatsiyali usullar uning ixtisoslashtirilgan harakatlari aniqligi va tezkorligiga yuqori talablar qo'yadi, shuningdek, turli raqiblar bilan olishuv sharoitlarida bokschilar hujum usullarini ko'chirishda yuzaga keladigan qiyinchiliklar yassi qo'lqopda individual dars qo'llanilishining yuqori pedagogik ahamiyatiga bog'liq. Bunda murabbiy raqiblar harakatlarini ishora yordamida namoyish

qiladi, musobaqa (jangovar) vaziyatlarini modellashtiradi va shu orqali o'quvchiga hujum harakatlari texnikasi hamda taktikasini egallashda katta yordam beradi.

Hujumlar va qarshi hujumlar, o'z navbatida, oddiy va murakkab hujumlarga ajratiladi (231-rasm).

Yassi qo'lqopda individual darsda hujum harakatlari tarkibiga bittalik va qo'shaloq zarbalarning har xil turlari kiradi (13-jadval), murakkab hujumlar esa asosan quyidagilardan iborat:

- uchta zarbadan iborat bir necha zarbalarning har xil turlari;
- to'rtta va undan ortiq zarbalardan iborat bir necha zarbalarning har xil turlari;

- takroriy bir necha zarbalarning har xil turlari;

- sakrash bilan zarba berishdagi bir necha zarbalarining har xil turlari.

Oddiy qarshi hujum harakatlari himoya harakatidan keyingi bitta va qo'shaloq zarbalarning har xil turlarini hamda bittalik zarbalarning har xil turlarini o'z ichiga oladi. Murakkab qarshi zarbalar quyidagi turlardan iborat:

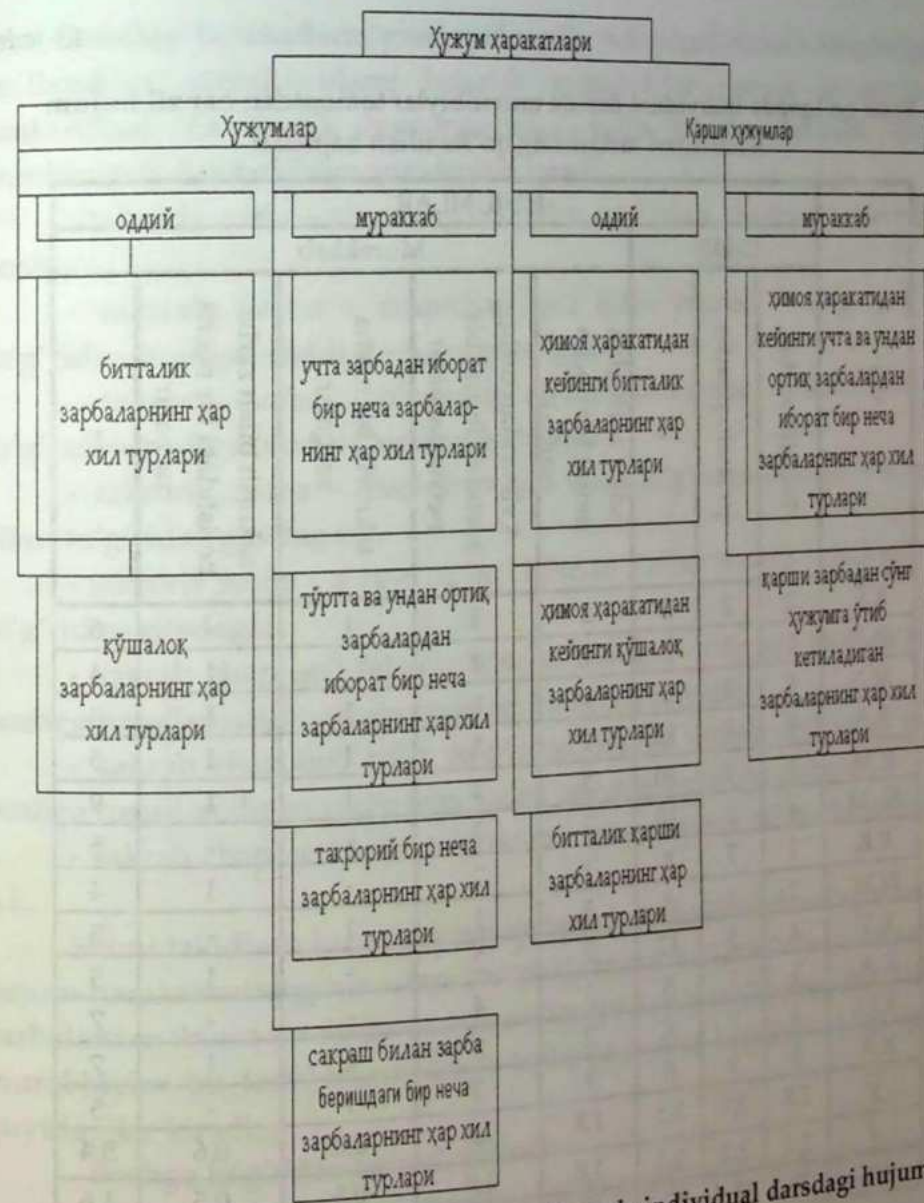
- himoya harakatlaridan keyingi uchta va undan ortiq zarbalardan iborat bir necha zarbalar;

- qarshi zarbadan so'ng hujumga o'tib ketiladigan zarbalarning har xil turlari.

Oddiy hujum harakatlarida qo'shaloq zarbalarning har xil turlari ko'proq, bittalik zarbalarning har xil turlari esa murabbiylar tomonidan kamroq qo'llaniladi.

Murabbiylar qo'shaloq zarbalarning har xil turlaridan qo'yidagi zarbalarni ko'proq qo'llaydilar:

- o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga – chap qo'l bilan pastdan boshga;
- chap qo'l bilan to'g'ridan boshga – o'ng qo'l bilan pastdan gavdaga;



231-rasm. Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual darsdagi hujum harakatlari tizimi.

Yassi qo'lqopda individual darsda murabbiylar tomonidan har xil hujum harakatlari turlarining qo'llanilish hajmlari

F.I.	HUJUMLAR							
	Oddiy			Murakkab				
	bittalik zarba	qo'shaloq zarba	Σ	uchta zarbadan iborat bir necha zarbalar	4 va undan ortiq zarbdan iborat bir necha zarbalar	takroriy bir necha zarbalar	sakrash bilan zarba berishdagi bir necha zarbalar	Σ
X.F.	2	2	4	2	3	1	-	6
Sh.V.	1	7	8	1	2	-	1	4
M.X.	5	3	8	-	1	1	1	3
R.A.	8	4	12	1	2	1	1	5
K.M.	1	9	10	3	4	1	1	9
Sh.M.	4	6	10	2	3	-	-	5
R.K.	1	7	8	1	2	-	1	4
N.M.	2	6	8	3	1	1	-	5
K.V.	4	8	12	2	2	-	1	5
K.A.	1	7	8	3	4	-	-	7
X.U.	1	7	8	2	3	1	1	7
X.A.	3	3	6	1	3	1	-	5
$\bar{X}$	2,8	5,8	8,5	1,8	2,5	0,6	0,6	5,4
δ	2,2	2,2	2,3	1,0	1,0	0,5	0,5	1,6
V%	79	38	27	55	40	83	83	30

- o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga – chap qo'l bilan to'g'ridan gavdaga;
 - takroriy zarbalar: o'ng qo'l bilan pastdan boshga – o'ng qo'l bilan pastdan gavdaga;

- takroriy zarbalar: chap qo'l bilan pastdan gavdaga – chap qo'l bilan pastdan boshga zarbalar.

Himoyalaniish harakatlaridan keyingi takroriy zarbalar turlari hamda sakrash bilan zarba berishdagi bir necha zarbalar turlari murakkab hujum harakatlari bo'lib, ularni murabbiylar bajartira olishlariga qaramay, ular

bunday harakatlarni yassi qo'lqopda individual darsda kam miqdorda qo'llaydilar, chunki ularni bajarish murabbiylar hamda bokschilarning funktsional va texnik tayyorgarligiga katta talablar qo'yadi. Bunday kombinatsiyalar tarkibiga quyidagilar kiradi:

- takroriy zarba – o'ng-o'ng qo'l bilan to'g'ridan, chap qo'l bilan pastdan boshga;

- takroriy zarba – chap-chap qo'l bilan yondan – o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga (xuddi shunday gavdaga);

- takroriy zarba – o'ng-o'ng qo'l bilan yondan – chap qo'l bilan to'g'ridan boshga (xuddi shunday gavdaga);

- takroriy zarba – chap-chap qo'l bilan to'g'ridan boshga – o'ng qo'l bilan to'g'ridan gavdaga;

- takroriy zarba – o'ng-o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga – chap qo'l bilan to'g'ridan gavdaga;

- sakrab chap qo'l bilan to'g'ridan boshga – o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga tugallanadigan yaqin jangdagi bir necha zarbalar;

- sakrab chap qo'l bilan to'g'ridan boshga – chap qo'l bilan yondan boshga tugallanadigan yaqin masofadan jangdagi bir necha zarbalar;

- sakrab chap qo'l bilan to'g'ridan boshga hamda aldamchi zarbalar va h.k.

Shuni takidlash lozimki, yassi qo'lqopda individual darsdagi murakkab hujum harakatlarining har xil turlari ichida murabbiylar to'rtta va undan ortiq zarbalardan iborat bir necha zarbalarni tez qo'llaydilar. Bu shundan dalolatki, murabbiylar bu kombinatsiyalarga katta ahamiyat beradilar. Ular qatoriga quyidagilar kiradi:

- boshga to'g'ridan seriyali zarbalar;
 - chap (o'ng) qo'l bilan yondan boshga tugallanadigan yaqin masofadan jangdagi bir necha zarbalar;

- chap qo'l bilan to'g'ridan boshga va gavdaga – o'ng qo'l bilan to'g'ridan – chap qo'l bilan to'g'ridan boshga va h.k.

Yassi qo'lqopda individual darsda murabbiylar tomonidan oddiy va murakkab hujum kombinatsiyalari har xil turlarining qo'llanilishi nisbati shundayki, oddiy hujum harakatlari turlari ko'proq qo'llaniladi.

Bir qator murabbiylar kam hajmda bajariladigan bir hujum kombinatsiyalari o'rnini boshqa hujum harakatlarini ko'p miqdorda qo'llash orqali to'ldiradilar. Masalan, ular yassi qo'lqopda individual darsda o'rtacha faqat

bir marta bittalik hujum harakatlarini bajaradilar.

Yassi qo'lqopda individual darsda boks murabbiylari tomonidan qarshi hujum harakatlari turlarini qo'llanilish hajmlari 14-jadvalda keltirilgan.

14-jadval

Yassi qo'lqopda individual darsda qarshi hujum harakatlari turlarining murabbiylar tomonidan qo'llanilishi hajmlari

F.I.	QARSHI HUJUMLAR					
	ODDIY			MURAKKAB		
	bittalik zarbalar	qo'shaloq zarbalar	Σ	3 yoki undan ortiq zarbadan iborat o'zib bajar. bir necha zarbalar	himoyalanih harkatlaridan keyingi uchta va undan ortiq zarbadan iborat bir necha zarbalar	Σ
X.F.	1	3	4	1	-	1
Sh.V.	2	3	5	4	1	5
M.X.	3	2	5	3	1	4
R.A.	2	4	6	1	2	3
K.M.	2	6	8	3	-	3
Sh.M.	1	5	6	2	3	5
R.K.	3	3	6	3	-	3
N.M.	2	4	6	4	1	5
K.V.	-	3	3	1	1	2
K.A.	2	4	6	3	-	3
X.U.	2	4	6	2	2	4
X.A.	1	3	4	3	1	4
$\bar{X}$	1,8	3,7	5,4	2,5	1,0	3,5
δ	0,9	1,1	1,3	1,0	0,95	1,2
V%	50	30	24	40	95	34

Qarshi hujumda harakatlarning oddiy turlari uchun xos bo'lgan o'xshash vaziyat kuzatiladi. Oddiy qarshi hujum kombinatsiyalarini qo'llash

hajmlarida qo'shaloq zarbalarining har xil turlari ko'proq qo'llaniladi. Ularga quyida-gilar kiradi:

- himoyalanih harakatidan keyin chap - o'ng (o'ng-chap) qo'llar bilan to'g'ridan boshga;
- himoyalanih harakatidan keyin chap-o'ng (o'ng-chap) qo'llar bilan pastdan gavdaga;
- himoyalanih harakatidan keyin chap qo'l bilan yondan - o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga;
- himoyalanih harakatidan keyin o'ng qo'l bilan to'g'ridan - chap qo'l bilan yondan boshga va boshq.

Murabbiylar bittalik zarbalarga nisbatan qo'shaloq zarbalarni qo'llash juda muhim, deb hisoblaydilar. Qo'shaloq zarbalarining har xil turlarini qo'llash hajmi bittalik zarbalardan deyarli ikki barobar ko'p.

Murakkab qarshi hujum kombinatsiyalari uchta yoki undan ortiq zarbalardan iborat o'zib bajariladigan bir necha zarbalar turlaridan iborat. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- chap - o'ng - chap qo'llar bilan to'g'ridan boshga;
- chap qo'l - o'ng qo'l bilan yondan - chap qo'l bilan yondan;
- chap qo'l bilan pastdan - o'ng qo'l bilan to'g'ridan - chap qo'l bilan yondan;

- to'g'ridan boshga bir necha zarbalar;

- yaqin masofadan jangdagi bir qancha zarbalar va boshq.

Himoyalanih harakatlaridan keyingi murakkab qarshi hujum kombinatsiyalari quyidagilardan tashkil topgan:

- chap - chap qo'l bilan to'g'ridan - o'ng qo'l bilan yondan boshga;
- o'ng - o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga - chap qo'l bilan pastdan gavdaga - o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga;
- chap - chap qo'l bilan to'g'ridan boshga - o'ng qo'l bilan to'g'ridan gavdaga - chap qo'l bilan yondan boshga;
- o'ng - o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga - chap qo'l bilan to'g'ridan boshga - o'ng qo'l bilan yondan boshga va h.k.

Uchta va undan ortiq zarbalardan iborat o'zib bajari-ladigan bir necha zarbalardan tashkil topgan qarshi hujum harakatlarining har xil turlari katta hajmda amalga oshiriladi.

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining namunaviy himoyalaniş harakatlari

Himoyalaniş harakatlariğa nafaqat shaxsiy himoyalar (to'sishlar, qaytarishlar, qochishlar, og'ishlar, orqaga og'ishlar va boshq.), balki alohida qarshi hamda javob zarbalari kiradi (agar ular qarshi hujumga aylanmasa va raqibning bostirib kelishini to'xtatish hamda bartaraf etish maqsa-dida qo'llanilsa).

Bokschilar himoyalanişining uchta varianti ajratiladi: 1 – gavda yordamida; 2 – qo'llar yordamida; 3 – oyoqlar yordamida.

Boksda himoyalaniş harakatlari bokschilar tayyorgarligining muhim bo'limi hisoblanadi. Ular bokschining texnik qurollanganligining asosiy mazmunini tashkil etadi. Agar texnik mahorat darajasi zarba variantlarining keng to'plami bilan belgilansa, bokschining jangga tayyorgarligi darajasi aynan himoyalaniş harakatlari bilan aniqlanadi.

Yassi qo'lqopda individual darsda yuqori malakali murabbiylarda himoyalaniş xususiyatidagi harakatlar turlarining qo'llanilish hajmlari nisbatlari 232-rasmda keltirilgan.



232-rasm. Yassi qo'lqopda individual darsda yuqori malakali murabbiylarda himoyalaniş xususiyatidagi harakat turlarining qo'llanilish hajmlari nisbati

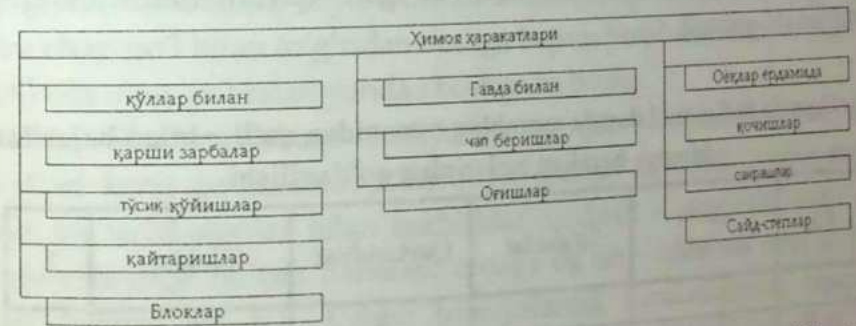
Yassi qo'lqopda individual darsda bokschining himoyalaniş harakatlari asosan qo'llar yordamida amalga oshiriladi (50,1%).

Oyoqlar yordamida himoyalaniş harakatlari hajmi ularning umumiy hajmidan 29,5% ni tashkil etadi. Gavda bilan himoyalaniş kam hajmda bajariladi (20,4%).

Murabbiy tomonidan qo'llaniladigan vositalarning umumiy jamg'armasida himoyalaniş harakatlari yassi qo'lqopda individual darsda bajariladigan tayyorlov va hujum harakatlarining kam hajmini (21,6%) tashkil etadi.

Murabbiy yassi qo'lqopda individual dars olib borish bilan bir qatorda o'quv-mashg'ulotlarning boshqa turlarini qo'llash yo'li orqali himoyalaniş xususiyatidagi murakkab harakatlar jamg'armasini kengaytirishi hamda ko'paytirishi zarur.

Boks nazariyasi va usuliyatida yassi qo'lqopda individual darsda murabbiy tomonidan himoyalaniş xususiyatiga ega bo'lgan harakatlarning qo'llanilishi katta qiziqish uyg'otadi (233-rasm).



233-rasm. Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual darsdagi himoya harakatlari tizimi

Qo'llar yordamida bajariladigan himoyalaniş harakatlari quyidagilarga bo'linadi:

- qarshi zarbalar;
- to'sishlar;
- qaytarishlar;
- blokklar.

Murabbiy tomonidan qo'llar bilan bajariladigan himoyalaniş harakatlarning ko'p hajmini o'quvchining qo'li bo'sh joygayetib bormasligi uchun uning zarbasi yo'nalishini o'zgartirishga qaratilgan qo'llar bilan qarshi harakatlar (qaytarishlar) va raqib zarbasini bog'laydigan hamda uni eng qo'lay kenglikda va musht harakatining tezligida bajarishga imkon bermaydigan bilak yoki panja bilan qarshi tasirlar (blokklar) tashkil qiladi. Bu shunga bog'liqki, ushbu xarakatlar murabbiy uchun bajarilish texnikasiga ko'ra ancha sodda, shu bilan birga bokschining himoyalaniş harakatlari uchun yetarlicha samaralidir.

Murabbiylar o'quvchi zarba berayotgan paytda qo'llaniladigan, uning hujumi rivojlanishini to'xtatadigan (qarshi zarbalar) hamda gavdaning bo'sh bo'lmagan joylari yordamida to'sish orqali zarbasini to'xtatadigan (to'sishlar) qarshi zarbalar kabi himoyalaniş xususiyatidagi harakatlarni kam bajaradilar.

Bu hol shunday tushuntiriladiki, bunday harakatlarni bajarish murabbiydan tez reaksiya qilishni va yuqori darajadagi texnik mahoratni talab etadi.

Yassi qo'lqopda individual darsda murabbiylar chap va o'ng qo'l bilan qaytarishlar, keyinchalik gavdaga va boshga hujum zarbalarini berish variantlari hamda bloklardan iborat bo'lgan qaytarishlarni eng ko'p qo'llaydilar (15-jadval).

15-jadval

Yassi qo'lqopda individual darsda murabbiy tomonidan qo'llar bilan bajariladigan himoya harakati turlarining qo'llanilishi

F.I.	Qarshi zarbalar	To'sishlar	Qaytarishlar	Bloklar	Σ
X.F.	-	-	3	2	5
Sh.V.	2	1	1	3	7
M.X.	1	-	2	1	4
R.A.	1	2	1	1	5
K.M.	-	1	2	1	4
Sh.I.	1	-	2	1	4
R.K.	2	1	1	1	5
N.M.	1	-	2	1	4
K.V.	1	-	1	2	4
K.A.	-	-	3	1	4
X.U.	2	-	1	2	5
X.A.	-	1	2	2	5
$\bar{X}$	0,9	0,5	1,7	1,5	4,7
δ	0,8	0,4	0,7	0,7	0,9
V%	89	80	41	47	19

Murabbiylar qo'llar bilan quyidagi himoya harakatlarni kam qo'llaydilar: qarshi zarbalar (o'ng, chap qo'l bilan to'g'ridan boshga; o'ng - chap qo'l bilan to'g'ridan gavdaga; o'ng - chap qo'l bilan yondan boshga; chap - o'ng qo'l bilan pastdan gavdaga va boshga va boshq.), shuningdek, to'sishlar, (chap qo'l, o'ng qo'l bilan to'sishlar, chap - o'ng bilak bilan, chap -

o'ngyelka, tirsaklar bilan to'sishlar). Bu qarshi zarbalarni texnik jihatdan bajarish murakkabligiga va to'siq qo'yish kabi bunday himoyalaniş harakatini bajarishda murabbiyning og'riq sezishiga bog'liq.

Murabbiylar og'ishlar yordamida keyinchalik hujum harakatlari orqali gavda bilan himoyalaniş harakatlarini ko'p qo'llaydilar. Og'ishlar quyidagilar: chapga og'ish - chap yoki o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga, gavdaga hujum harakati; chapga og'ish - chap qo'l bilan yondan boshga; o'ngga og'ish - o'ng qo'l bilan yondan boshga; chapga og'ish - chap qo'l bilan pastdan boshga va gavdaga; o'ngga og'ish - o'ng qo'l bilan pastdan boshga va gavdaga zarba. Bunda o'quvchining hujum harakatlaridan orqaga og'ishlar murabbiylar tomonidan deyarli bir xil miqdorda qo'llaniladi: orqaga og'ish - o'ng va chap qo'l bilan to'g'ridan boshga hujum berish harakati; orqaga og'ish - chap yoki o'ng qo'l bilan yondan boshga va boshq.

Bokschilar musobaqa faoliyatida oyoqlar yordamida himoyalaniş harakatlari keng qo'llaniladi. Ular quyidagilarga ajratiladi: qadam tashlash, sakrash va sayd-steplar bilan qochishlar; qochish - o'ng yoki chap qo'lda to'g'ridan boshga hujum harakati; orqaga og'ish - chap va o'ng qo'l bilan yondan boshga va h.k. Ushbu himoyalaniş harakatlarning maqsadi - masofani uzaytirish va raqib bilan to'qnashuvdan chiqish (16-jadval).

Yassi qo'lqopda individual darsda oyoqlar yordamida himoyalaniş harakatlarini asosan qadam tashlab qochish orqali bajarish kuzatiladi. Murabbiylar ketidan hujum qilish bilan sakrashlar: sakrash - chap-o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga hujum zarbasi; sakrash - o'ng-chap qo'l bilan to'g'ridan boshga; sakrash - chap qo'l bilan yondan, o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga; sakrash - o'ng qo'l bilan yondan, chap qo'l bilan to'g'ridan boshga va h.k., shuningdek, sayd-steplar kabi himoyalaniş harakatlarini kam qo'llaydilar. Ayniqsa, sayd-steplarni bajarish murabbiyning funksional, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi.

Murabbiylar shug'ullanuvchilarni o'rgatishda va ularning texnik-taktik mahoratini takomillashtirishda himoyalaniş harakatlarini kam miqdorda qo'llaydilar, bu esa sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yassi qo'lqopda individual dars olib borish bilimlari, ko'nikma va malakalarini shakllantirishda jismoniy tarbiya instituti talabalari himoyalaniş harakatlari turlariga o'rgatish hamda takomillashtirishga katta etibor qaratishlari lozim. Bu shunga bog'liqki, tayyorlov va hujum harakatlarni bajarish paytida yo'l qo'yilgan xatolarni bellashuv davomida bartaraf

etish mumkin, himoya harakatlarini bajarishdagi xatolar esa noxush vaziyatlarning (nokaut, nokdaun) yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

16-jadval

Yassi qo'lqopda individual darsda himoyalaniish harakatlari turlarining murabbiylar tomonidan qo'llanilishi

F.I.	Himoyalaniish harakatlari						
	Gavda bilan			Oyoqlar yordamida			
	Og'ish	Orqaga og'ish	Σ	Qochish-lar	Sakrash-lar	sayd-steplar	Σ
X.F.	1	-	1	2	1	-	3
Sh.V.	3	1	4	-	1	-	1
M.X.	-	1	1	3	-	1	4
R.A.	1	-	1	2	1	1	4
K.M.	2	1	3	-	1	1	2
Sh.I.	1	1	2	2	-	-	2
R.K.	1	-	1	1	-	1	2
N.M.	1	1	2	3	1	1	5
K.V.	-	1	1	2	-	2	4
K.A.	2	1	3	1	1	-	2
X.U.	1	1	2	3	1	1	5
X.A.	1	1	2	1	-	1	2
$\bar{X}$	1,1	0,7	1,9	1,6	0,6	0,7	3
δ	0,8	0,4	1	1,1	0,5	0,6	1,3
V%	72	57	53	69	83	85	43

Shuning uchun yassi qo'lqopda individual darsda JTI talabalari bokschilarni himoyalaniish harakatlariga samarali o'rgatishga imkon beradigan bilimlar, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishlari lozim.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda murabbiyning harakatlari tarkibini izohlab bering.
2. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda bokschilar reaksiyalarini ixtisoslashtirishga qaratilgan mashqlardan foydalanishning o'ziga hosligini tasniflang.
3. Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarida harakat reaksiyalarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarning qo'llanilish hajmlarini izohlang.
4. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining siljib yurishlarini izohlang.
5. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining harakatlari tarkibini tizimlashtirishni izohlang.
6. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining na'munaviy tayyorlov harakatlarini izohlang.
7. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining na'munaviy hujum harakatlarini izohlang.
8. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining na'munaviy himoyalaniish harakatlarini izohlang.

Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Андриади И.П. Дидактические умения тренера и их формирование: Автореф. дисс... кан. пед. наук. - М., 1983. 25 с.
2. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.
3. Бокс: учебник для тренеров/ под общ. ред. А.И. Булчева. - М., ФиС, 1963. 88 с.
4. Бокс. Учебное пособие для ДСШ и школьников, коллективов физической культуры, обороне Федерация бокса СССР. - М.: ФиС, 1964 г.
5. Бутенко Б.И. Тактическая подготовка боксера перед соревнованиями. - В кн.: Бокс Ежегодник. - М.: ФиС, 1971, с. 87-97.
6. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера. - М.: ФиС, 1967. - 72 с.
7. Валерий Шитов. Бокс для начинающих. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 448с.: ил.-(Спорт).

8. Джероян Г.О. Тенденции развития тактики современного бокса
Г.О. Джероян, Е.В. Калмаков, Н.А. Худатов. Бокс: Ежегодник, 1980.-с.8-12.

9. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., "Lider Press"
нашриёти, 2008 й.

IX BOB. MUSOBAQALARNI O'TKAZISH VA TASHKIL QILISHNING UMUMIY QOIDALARI

Ta'riflar

AIBA – Xalqaro Boks Assotsiatsiyasi.

AIBA tomonidan nazorat qilinadigan musobaqalar – AIBA tomonidan tasdiqlanadigan va boshqariladigan musobaqalardir.

Konfederatsiya - AIBA tomonidan tan olingan va bitta qit'aning o'ziga mansub bo'lgan milliy federatsiyalar guruhi.

Kundalik vazn o'lchash – u shuni anglatadiki, musobaqada ishtirok etish uchun talabnomaga kiritilgan har bir bokschi, boks tushadigan bo'lsa, shu kuni uning vazni ushbu vazn toifasi uchun belgilangan maksimumdan oshib ketmasligiga ishonch hosil qilishi uchun har kuni vazn o'lchashi zarur.

Ikki tomonlama uchrashuv – ikkita davlat bokschilarining musobaqasi.

Umumiy vazn o'lchash – bokschilarni ro'yxatga olish va tibbiy ko'rik. Bu musobaqalarning birinchi kunida birinchi jang oldidan o'tkaziladi. Bokschi-larning nomlari, agar ular muvaffaqiyatli tarzda ro'yxatdan o'ta olsalargina, qur'a tashlash uchun qabul qilinadi.

Talabnomaga kiritilgan barcha bokschi-lar butun musobaqa davomida qaysi vazn toifasida qatnashishlari to'g'risida qaror chiqarish maqsadida umumiy vazn o'lchashda ishtirok etishlari shart.

"ITO" – AIBA tomonidan tan olingan xalqaro Texnik Delegat (referi va hakam- lardan tashqari).

Milliy federatsiya – kongressda AIBAg'a a'zo qilib olingan, shu tariqa AIBA a'zosiga aylangan har qanday boks federatsiyasi va assotsiatsiyasi.

Ishtirokchi bokschi – o'zining AIBA a'zosi bo'lgan Milliy Federatsiyasi tomonidan litsenziya olgan har qanday bokschi.

Jamoaning rasmiy vakillari – AIBA tomonidan tasdiqlangan musoba-qalarga va Olimpiya o'yinlariga o'zining Milliy Federatsiyalari tomonidan talabnomaga kiritilgan jamoa rahbarlari, murabbiylar va shifokorlar.

Texnik Delegat – AIBA vakili bo'lib, AIBA tomonidan tasdiqlangan musobaqalar va Olimpiya o'yinlari vaqtida Texnik rahbarlik hamda tartibga javob beradi.

Jang – boks uchrashuvi.

Tarozi – bokschilarning vaznini o'lchash asbobi.

Qo'lqoplar – kiyim elementi bo'lib, qo'llarni himoya qilish uchun ularga kiyiladi.

Referi – jang vaqtida bokschilar tomonidan musobaqa qoidalariga amal qilinishini kuzatib turuvchi shaxs.

Hakam – AIBA musobaqalari qoidalarini inobatga olgan holda har bir bokschining ringdagi chiqishlarini e'tiborga olib, jang vaqtida ochkolar yozib boradigan shaxs.

Qur'a tashlash marosimida taqsimlash protsedurasi

1. Qur'a tashlash marosimida taqsimlash protsedurasi.

1.1. Qur'a tashlashda ravon taqsimlanishni ta'minlash uchun va jahon reytingi bo'yicha eng kuchli bokschilarning musobaqalar boshida uchra-shishlariga yo'l qo'ymaslik maqsadida, qur'a tashlashda AIBA tomonidan tasdiqlanadigan har hil musobaqalar uchun cheklanishlarni e'tiborga olgan holda, taqsimlash amalga oshirilishi yoki tashkil etilishi mumkin. U quyidagicha amalga oshiriladi;

1.1.1. Jahon chempionati:

1.1.1.1. Vazn toifasida sakkizta taqsimlanish.

1.1.2. Olimpiya o'yinlari.

1.1.2.1. Ushbu vazn toifasida 16 tadan kam talabnoma bo'lsa, ko'pi bilan ikkita taqsimlanish.

1.1.2.2. Agar ushbu vazn toifasida 32 tadan 63 tagacha talabnoma bo'lsa, ko'pi bilan sakkizta taqsimlanish.

1.1.2.3. Agar ushbu vazn toifasida 16 tadan 31 tagacha talabnoma bo'lsa, ko'pi bilan to'rtta taqsimlanish.

1.1.3. Qit'a chempionati.

1.1.3.1. Agar ushbu vazn toifasida 16 tadan kam talabnoma bo'lsa, ko'pi bilan ikkita taqsimlanish.

1.1.3.2. Agar ushbu vazn toifasida 32 tadan 63 tagacha talabnoma bo'lsa, ko'pi bilan sakkizta taqsimlanish.

1.1.3.3. Agar ushbu vazn toifasida 16 tadan 31 tagacha talabnoma bo'lsa, ko'pi bilan to'rtta taqsimlanish.

1.2. Qoidalarining 1.1. bandida sanab o'tilgan AIBA tomonidan tasdiqlanadigan musobaqalar uchun qur'a tashlashdagi taqsimlanishni AIBA nazoratga olishi lozim. Buning uchun hamma talabnomalar tashkiliy qo'mita tomonidan AIBA shtab – kvartirasiga berilishi lozim.

1.3. Qur'a tashlash quyidagicha amalga oshirilishi lozim:

1.3.1. Janglardan bo'sh bo'lganlar soni quyidagicha aniqlanishi va taqsimlanishi kerak:

1.3.1.1. Bokschilar soni 4, 8, 16, 32, 64, 128 yoki undan ko'p.

1-qoida. Bokschilarni tasniflash.

Yoshga xos tasniflash.

1.1.1. Erkaklar va ayollar -19-34 yoshdagi bokschilar elita bokschilari toifasiga kiradi.

Yosh bokschilarga elita bokschilari uchun amal qiladigan qoidalar bo'yicha elita musobaqalarida qatnashishiga ruxsat beriladi.

1.1.2. 17-18 yoshdagi bokschilar (ayollar va erkaklar) yoshlar toifasiga kiradi.

1.1.3. O'smirlar va qizlar -15-16 yoshdagi bokschilar o'smirlar toifasiga kiradi.

1.1.4. Bokschilarning yoshi ularning tug'ilgan kun sanalariga ko'ra aniqlanadi.

1.1.5. Maktab o'quvchilari va boshqa yana biron yosh guruhlar bilan bog'liq bo'lgan barcha musobaqalar faqat milliy va qit'aviy darajalarda tashkil qilinadi. Bu toifadagi bokschilarning yoshi -14 yoshgacha. Bu musobaqalarda qatnashuvchi bokschilarning yoshlari o'rtasidagi farq ikki yildan ko'p bo'lmasligi lozim.

1.2. Vazn toifalari.

1.2.1. 13-14 yoshli bokschilar uchun 17 ta vazn toifasi belgilangan: 36 kg, 38 kg, 40 kg, 42 kg, 44 kg, 46 kg, 48 kg, 50 kg, 52 kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 63 kg, 66 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg.

1.1.2. 15-16 yoshli bokschilar uchun 15 ta vazn toifasi belgilangan: 42 kg, 44 kg, 46 kg, 48 kg, 50 kg, 52 kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 63 kg, 66 kg, 70 kg, 74 kg, 80 kg, 86 kg.

1.2.3. 17-18 yoshli bokschilar uchun 13 ta vazn toifasi belgilangan: 44 kg, 46 kg, 48 kg, 51 kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg, 91 kg, +91 kg.

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

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

2-qoida. Bokschilarga musobaqalarda qatnashish uchun ruxsat berish.

2.1. Millati.

2.1.1. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan musobaqalarda qatnashuvchi har qanday bokschi ushbu musobaqalarda qatnashayotgan mamlakat Milliy federatsiyasi – AIBA a'zosi bo'lgan davlatning fuqarosi bo'lishi kerak.

2.1.2. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan jahon chempionatlari, jahon kubogi va boshqa halqaro turnirlar davomida yuzaga keladigan hamma bahsli vaziyatlarda millatni aniqlash borasida yakuniy qaror AIBA ijroiya qo'mitasi ixtiyorida qoladi.

2.1.3. AIBA Konfederatsiyasi tomonidan mintaqaviy darajada tasdiqlanadigan mintaqaviy chempionatlar va boshqa turnirlar davomida yuzaga keladigan hamma bahsli vaziyatlarda millatni aniqlash borasida yakuniy qaror Mintaqaviy Konfederatsiya ijroiya qo'mitasi ixtiyorida qoladi.

2.1.4. Agar bokschi fuqarotlik holatini o'zgartirishni hohlasa, u fuqaroligini o'zgartirgandan so'ng 3 (uch) yil o'tib boshqa Milliy Federatsiya vakili sifatida AIBA tomonidan tasdiqlangan har qanday musobaqalarga qo'yiladi.

2.1.5. Agar bokschi AIBA tomonidan tasdiqlanadigan har qanday musobaqalarda bitta Milliy federatsiya Assotsiatsiya nomidan qatnashgandan so'ng ayni paytda ikkita yoki bir nechta davlatlar fuqarosi bo'lsa, bu bokschi AIBA tomonidan tasdiqlanadigan musobaqalarda vakil sifatida qatnashish uchun faqat bitta davlatni tanlashi mumkin. Ushbu holda bokschi biron bir Milliy federatsiya foydasiga o'z tanlovini amalga oshirsa, AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hech bir musobaqada boshqa Milliy federatsiya jamoasi uchun 3 (uch) yil qatnashmasligi lozim.

2.1.6. Uch yillik davrni aniqlash uchun AIBA bokschilarning musobaqalarda qatnashishlarini qayd qilib borish maqsadida hamma bokschilarning ma'lumotlar bazasini yaratadi. Har qanday qabul qiluvchi federatsiya va tashkiliy qo'mita bokschining millatini tasdiqlatish va uning musobaqalarda qatnashishiga ruxsat olish uchun AIBAg'a yakuniy talabnomalar jo'natishga tayyor turishlari zarur. Shu bilan birga, bunday ma'lumotlar ba'zasi yo'q bo'lganda millat pasporti bokschilar kitobchasi va AIBA tomonidan tasdiqlanadigan avvalgi musobaqalar natijalari tekshirilishi mumkin.

2.1.7. Musobaqalar oldidan AIBA shtabkvartirasi bokschilarning qaysi millatga mansubligi va ularga ruxsat berilishini tasdiqlashi kerak. Shu bilan birga, musobaqalar davomida har qanday bahs Texnik Delegat tomonidan hal etilishi lozim, shundan so'ng tegishli qaror tegishli Ijroiya qo'mitasi tomonidan tasdiqlanishi zarur.

2.2. Har bir vazn toifasidagi bir o'rin AIBA tomonidan o'tkaziladigan

hamma musobaqalarda: jahon chempionati, jahon kubogi, mintaqaviy chempionatlar va Olimpiya saralash turnirlarida bitta vazn toifasida bitta bokschi mamlakat uchun qatnashishi mumkin.

2.3. Bokschilarga ruxsat berishning Tibbiy jihatlar.

2.3.1. Shifokorning ruxsati.

Agar bokschida AIBA Tibbiy j'yurisi rahbari tomonidan tasdiqlangan vakolatli shifokorning ushbu bokschining musobaqalarda qatnashishga yaroqligi to'g'risidagi qaydi kiritilgan Xalqaro zacht kitobchasi bo'lmasa, bokschi xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga qo'yilmasligi kerak. Xalqaro zacht kitobchasi, agar u hamma qoidalarga amal qilingan holda to'ldirilgan bo'lsa, joriy paytdagi holatni aks ettirsa va oxirgi har yillik tibbiy ko'rik vaqtidan bir yildan oshiq vaqt o'tmagan bo'lsa, kitobcha haqiqiy hisoblanadi.

Bokschi janglarda qatnashadigan har kuni musobaqa mezbonlari bo'lgan davlatning Milliy federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan yoki Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, jahon kubogi va AIBA Chaqiriq Matchlarida AIBA tibbiy komissiyasi tomonidan tasdiqlangan malakali shifokordan musobaqalarda qatnashish uchun yaroqliligi to'g'risida tasdiq olishi kerak.

2.3.2. Bokschiga boks tushush uchun ruxsat berilgan qarshi ko'rsatmalar.

2.3.2.1. Bokschiga boks tushishga ruxsat berilgan ko'rsatmalarga aniqlik kiritish uchun amaldagi tibbiyot ma'lumotnomasiga qarang.

2.3.3. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan musobaqalarda boks tushish man qilingan qarshi ko'rsatmalar:

2.3.3.1. Agar bokschida boshining soch qismida yoki burun va quloqlari bilan birga yuzida kesilgan, shilingan, terisi yorilgan joyiga yoki gematomasiga qo'yilgan boylam bor bo'lsa. Agar shilingan joy kollodiy yoki sterillangan leyko plastir yordamida yopilgan bo'lsa, bokschiga jangda qatnashishga ruxsat beriladi. Ruxsat berish to'g'risidagi qaror bokschini musobaqa kuni ko'zdan kechirayotgan shifokor tomonidan qabul qilinadi.

2.3.3.2. Tibbiy ko'rik va vazn o'lchashdan oldin bokschi soqollarini toza oldirishi lozim. Soqol va mo'ylovga ruxsat berilmaydi. Jang paytida bokschi tanasida xech qanday pirsing va aksessuarlar bo'lmasligi lozim.

2.3.3.3. Homilador ayol bokschilarga hech qanday musobaqalarda qatnashishga ruxsat berilmaydi.

2.3.4. Vaqtinchalik chetlatishdan so'ng shifokorning ruxsati har qanday davr moboynda chetlatilgandan so'ng janglarda qatnashishni tiklash oldidan

bokschi boks musobaqalarida keyinchalik qatnashishi uchun yaroqli ekanligini aniqlab olish uchun shifokor tomonidan guvohnoma olishi lozim. Chetlatilish davrlari 2.3.6.1., 2.3.6.2., 2.3.6.3.-bandlarida ko'rsatib o'tilgan.

2.3.5. Referi tomonidan jangning to'xtatilishi – boshga zarba (RSCH). Referi boksining boshga berilgan zarbalardan so'ng jangni davom ettira olmasligi natijasida jangni to'xtatganda juri va hakamlarga hakamlik yozuvlarida ular "RSCH" deb izoh yozib qo'yishlariga ko'rsatma beradi. "RSCH" bu shunday atamaki bokschi boshiga kuchli zarbalar qabul qilib olgandan so'ng va himoyalani sh hamda jangni davom ettirish imkoniyatini yo'qotgandan keyin nokautni oldini olish maqsadida jang to'xtatilgan bo'lsa, faqat aynan shunday vaziyatda u qo'llaniladi.

Agar yaqqol ustunlik ko'zga tashlansa va bokschilardan biri juda ko'p zarbalarni o'tkazib yuborsa, o'zi esa hech qanday ochko jamg'ara olmasa bunday hollarda "RSCH" qo'llanilishi kerak emas.

2.3.6. Himoyalovchi sanitariya choralari.

2.3.6.1. Bitta nokaut yoki RSCH – jang paytida boshga berilgan zarbalar natijasida nokaut holatiga tushgan, lekin hushini yo'qotmagan bokschi yoki referi bokschi boshga kuchli zarbalar olgandan so'ng himoyalani sh hamda jangni davom ettirish imkoniyatini yo'qotgandan keyin jangni to'xtatgan bo'lsa, bunday bokschi ga nokautdan keyin kamida 30 kun davomida musobaqalarda va mashg'ulot janglarida qatnashishga ruxsat berilmaydi.

2.3.6.2. Ikki nokaut yoki KZSN. Jang paytida boshga berilgan zarbalar natijasida nokautga uchragan bokschi yoki, agar referi boshga kuchli zarbalar olingandan so'ng, himoyalani sh hamda jangni davom ettirish imkoniyati yo'qotilgandan keyin jangni to'xtatgan bo'lsa, agar bu holat 90 kun ichida ikki marta sodir bo'lgan bo'lsa, ikkinchi nokautdan yoki KZSN dan keyin 90 kun mobaynida musobaqalarda va mashg'ulot janglarida qatnashishga ruxsat berilmaydi.

2.3.6.3. Uchta nokaut yoki RSCH. Jang paytida boshga berilgan zarbalar natijasida nokautga uchragan bokschi yoki, agar referi boshga kuchli zarbalar olingandan so'ng, himoyalani sh hamda jangni davom ettirish imkoniyati yo'qotilgandan keyin jangni to'xtatgan bo'lsa, agar bu holat o'n ikki oy ichida uch marta sodir bo'lgan bo'lsa, uchinchi nokaut yoki RSCH muddatidan 360 kun davomida musobaqalarda va mashg'ulot janglarida qatnashishga ruxsat berilmaydi.

2.3.6.4. Boshga berilgan zarbalar natijasida olingan har bir nokaut yoki

har bir RSCH ushbu bokschi ning xalqaro xisob daftarchasiga yozib qo'yiladi.

2.3.6.5. Agar nokaut mashg'ulot vaqtida olingan bo'lsa, ushbu holda barcha himoya choralari qo'llanishi lozim. Murabbiy o'zining milliy federatsiyasiga bu haqda ma'lum berishi kerak.

2.3.6.6. Agar "breyk" yoki "stop" buyrug'laridan so'ng bokschi boshga berilgan zarbalar natijasida nokautga uchragan bo'lsa va "aut" buyrug'i yangragan bo'lsa, "diskvalifikatsiya bo'yicha" g'alaba ushbu bokschi ga musobaqalarni davom ettirishga ruxsat bermaydi.

2.3.6.7. 1 minutdan kamroh vaqt ichida xushini yo'qotgan bokschi ga 90 kun davomida musobaqalarda va mashg'ulot janglarida qatnashishga ruxsat berilmaydi.

2.3.6.8. 1 minutdan ko'proq vaqt ichida xushini yo'qotgan bokschi ga 180 kun davomida musobaqalarda va mashg'ulot janglarida qatnashishga ruxsat berilmaydi.

2.3.6.9. Jarohat olgan bokschi AIBA Tibbiy jyurisi ko'rsatmasiga binoan musobaqalardan chetlatilishi mumkin.

2.3.6.10. Jarohatdan so'ng qaytgan bokschi lar boksga tushish uchun o'z shifokorlaridan ruxsat olishlari lozim.

2.4. AIBA ga taalluqli bo'lmagan professional boks.

2.4.1. AIBA ga taalluqli bo'lmagan professional boksga qatnashadigan har qanday bokschi ga AIBA tomonidan tasdiqlanadigan musobaqalarda qatnashishga ruxsat berilmaydi.

3-qoida. Bokschi larni musobaqalarda ro'xatga olish.

3.1. Hujjatlarning haqiqiyliigi. Quyida AIBA tomonidan tasdiqlanadigan musobaqalarda qatnashuvchi hamma bokschi lar uchun majburiy bo'lgan hujjatlar va materiallar ko'rsatilgan.

3.1.1. Pasport nazorati – bu jarayon bokschi lar fuqarotligini va tug'ilgan kun sanalarini tekshirishni ko'zda tutadi.

3.1.2. Bokschi ning xisob daftarchasi – bu jarayon bokschi larning Tibbiy va a'zolik maqomini tekshirishni nazarda tutadi.

3.1.3. Akkreditatsiya – bokschi amaldagi akkreditatsiyani taqdim etgan holda musobaqalarda qatnashish uchun ro'yxatga olinganligi tasdiqini ko'rsatishi lozim.

3.1.4. Hujjatlar tekshiruvidan o'tganligini isbotlash - hujjatlarni nazorat qilish joyida bokschi larga amal qiluvchi hujjat shakli berilishi lozim, u Tibbiy ko'rikdan o'tish va vazn o'lchash paytida ko'rsatilishi zarur.

4-qoida. Tibbiy guvohnoma.

4.1. Musobaqa qatnashchisi vazn o'lchash belgilangan vaqtda musobaqada qatnashish uchun yaroqli deb topilishi hamda vazn o'lchash oldidan Tibbiy jyuri a'zosi tayinlagan shifokor tomonidan ko'rikdan o'tkazilishi lozim. Vazn o'lchashni yengillashtirish uchun Texnik Delegat tibbiy ko'rikning boshlanish vaqtini ancha ertaroqqa belgilash to'g'risida qaror qabul qilishi mumkin. Tibbiy jyuri raisi Tibbiy jyuri majburiyatlarini bajarishda yordam ko'rsatish uchun mahalliy shifokorlarni jalb qilishi mumkin.

4.2. Bokschi Tibbiy ko'rik va vazn o'lchash paytida aniq axborotlar qayd qilingan ma'lumotlardan iborat xisob daftarchasini taqdim etishi lozim. Bokschi xisob daftarchasidagi yozuvlar uning Milliy Assotsiatsiyasi bosh kotibi yoki Ijroiya direktori tomonidan qaydlangan bo'lishi zarur. Xisob daftarchasida tegishli lavozimdagi shaxslar tomonidan barcha yozuvlar kiritilishi lozim.

Agar bokschi Tibbiy ko'rik va vazn o'lchash paytida o'zining xisob daftarchasini taqdim etmasa, u musobaqalarga qo'yilmaydi.

4.3. Undan tashqari, ayol bokschi Tibbiy jyuri tomonidan beriladigan har qanday savollarga imkon qadar aniq javob berishi va ma'lumotnoma taqdim etishi kerak.

4.4. Tenderli test. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda tenderli test o'tkazilishi mumkin.

5-qoida. Vazn o'lchash.

5.1. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarga taalluqlidir.

5.1.1. Talabnomaga kiritilgan barcha bokschi musobaqalarning birinchi kunida ertalab umumiy vazn o'lchash marosimida qatnashishlari shart. Agar talabnomaga kiritilgan bokschi soni 300 dan oshib ketsa, umumiy vazn o'lchash musobaqalar birinchi kunining ertalabiga qadar 24 soat oldin tashkil etilishi mumkin. Har qanday holda ham, umumiy vazn o'lchash boshlanishidan birinchi jang boshlanishigacha bo'lgan vaqt birligi boshlanishigacha bo'lgan vaqt boshqa kunlarda kamida 3 soat bo'lishi lozim. Texnik Delegat kutilmaganda vaziyatlar yuzaga kelgan sharoitlarda Tibbiy jyuri raisi bilan maslahatlashgandan so'ng bu shartni olib tashlash huquqini o'zida saqlab qoladi.

5.1.2. Vazn o'lchash AIBA vakolatiga ega rasmiy shaxslar tomonidan

o'tkazilishi zarur. Bokschi Milliy federatsiya jamoasi vakili vazn o'lchashda qatnashishi mumkin, lekin u vazn o'lchash jarayoniga aslo qo'shilmasligi lozim.

5.1.3. Umumiy vazn o'lchashda ro'yxatga olingan bokschi tegishli vazn toifasi uchun belgilangan maksimumdan oshib ketmasligi zarur va tegishli vazn toifasi uchun belgilangan minimumdan ham past bo'lmasligi kerak. Musobaqaning birinchi kunida umumiy vazn o'lchashda qayd qilingan vazn butun musobaqa davrida qatnashchining vazn toifasini belgilab beradi, biroq bokschi har kuni, ya'ni uning jangda qatnashishi belgilangan kunda yana vazn o'lchashdan o'tishi va shu kundagi mavjud vazn tegishli toifa uchun maksimal yo'l qo'yiladigan vazndan oshib ketmaganligini tasdiqlashi zarur.

Qatnashchi faqat umumiy vazn o'lchashda qayd qilingan vazn toifasida jang olib borish huquqiga ega.

5.1.4. Tarozi. Kiyimsiz, pastki ichki kiyimdan tashqari, vazn o'lchashda tarozi ko'rsatgan vazn bokschi vazni hisoblanadi. Bokschi pastki ichki kiyimini faqat tarozi ustida echishi mumkin. Elektron tarozilardan foydalanishga ruxsat beriladi. Turnirda qo'llaniladigan nazorat tarozilari va rasmiy vazn o'lchashda qo'llaniladigan tarozi bitta ishlab chiqaruvchidan hamda huddi o'shanday o'lchamlarda bo'lishi kerak.

5.2. AIBA tomonidan tasdiqlanmaydigan hamma musobaqalarga taalluqlidir.

5.2.1. Vazn o'lchash musobaqalar tashkilotchisi bo'lgan davlatning Milliy federatsiyasi tayinlagan vakil tomonidan amalga oshirilishi kerak. Unga taklif qilingan ishtirokchi davlatning vakili yordam beradi.

6-qoida. Umumiy vazn o'lchashda bokschini almashtirish.

6.1. Qatnashchiga faqat bir marta birinchi Tibbiy ko'rikda va umumiy vazn o'lchashda rasmiy tarozida vazn o'lchash marosimida ishtirok etishga ruxsat beriladi. Bunda qayd qilingan vazn yakuniy hisoblanadi.

6.2. Shu bilan birga, umumiy vazn o'lchashda vazni belgilangan chegaradan ortiq bo'lib chiqqan bokschi qaysi davlat nomidan qatnashayotgan bo'lsa, shu davlat vakiliga bokschini yanada yuqori yoki past vazn toifasida talabnomaga kiritishga ruxsat beriladi. Buning uchun bokschi shu vazn toifasi doirasiga kirishi va agar ushbu davlat mazkur vazn toifasida bo'sh o'ringa ega bo'lishi, umumiy vazn o'lchash esa hali yakunlanmagan bo'lishi lozim.

6.3. Shuningdek qatnashuvchi davlat umumiy vazn o'lchash va tibbiy

tekshiruv tugagunga qadar istalgan paytda bir bokschini boshqasiga almashtirish huquqiga ega. Buning uchun zahiradagi bokschi ushbu yoki istalgan vazn toifasida zahira tarkibiga kiritilgan bo'lishi kerak.

6.4. Ushbu qoida AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda qo'llanilishi mumkin. Shu bilan birga, ushbu qoida Olimpiya o'yinlari va o'smirlar olimpiya o'yinlari uchun qo'llanilmaydi.

6.5. Boshqa har qanday vaziyatlarda almashtirish tibbiy tekshiruvdan va umumiy vazn o'lchashdan bir kun oldin hal etiladi.

7-qoida. Rasmiy qur'a tashlash.

7.1. Qur'a tashlash vazn o'lchash tugallangandan so'ng uch soatdan kechiktirmay o'tkazilishi lozim.

Qur'a tashlash musobaqalar birinchi jangi boshlanishidan 3 soat oldin tugallanishi zarur.

Qur'a tashlashda qatnashayotgan vakillarning kamida bitta rasmiy vakili ishtirok etish kerak. Hech qaysi bir qatnashchi bitta vazn toifasida qolganlar kamida bitta jang o'tkazmagunlarigacha ikki marta jangda qatnashmasligini imkon qadar ta'minlash lozim. Alohida vaziyatlarda Texnik Delegat bu qoidadan chekinish qilish huquqiga ega.

Olimpiya o'yinlarida qur'a tashlash musobaqalar boshlanishidan bir kun oldin o'tkaziladi.

AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamda musobaqalarda kompyuterda qur'a tashlash tizimidan foydalanilishi zarur. Agar kompyuterda qur'a tashlash tizimi ishlayotgan bo'lsa, qo'l tizimidan foydalanish mumkin. Umumiy vazn o'lchash va rasmiy qur'a tashlash bir kunda o'tkazilishi kerak.

Janglarda bo'sh bo'lish tizimi. To'rttadan ko'proq bokschi qatnashayotgan musobaqalarda janglarning birinchi seriyasiga qur'a tashlashda ikkinchi seriyada musobaqalashuvchilar sonini 4, 8, 16 yoki 32 taga yetkazish uchun etarli miqdorda bo'sh bo'lgan qatnashchilar aniqlanishi lozim.

Qur'a tashlash natijalariga ko'ra janglarning birinchi seriyasidan bo'sh bo'lib qolgan bokschilar ikkinchi seriyada birinchi bo'lib jangga chiqishlari lozim. Bo'sh bo'lgan qatnashchilar soni toq bo'lib qolganda, kimga oxirgi bo'sh raqam tushgan bo'lsa, o'sha ikkinchi jang seriyasida birinchi seriyaning birinchi janggi g'olibi bilan musobaqalashadi. Bo'sh bo'lgan bokschilar soni juft bo'lib qolganda bu qatnashchilar ikkinchi seriyaning birinchi janglarida nomlari qur'a tashlash paytida chiqqan tartibda musobaqalashishlari kerak.

Aqalli bitta jangda qatnashmasdan turib hech qaysi bir bokschi medal ololmaydi

Janglar jadvali. Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari va qit'a chempionatlarida dastur vazn toifalari imkon qadar o'sib borishi tartibida tuziladi, ya'ni har bir seriyada avval eng engil vazn toifasiga, keyin og'irroq va ushbu seriyadagi eng og'ir vaznlarga mansub qatnashchilarning janglari o'tkaziladi. So'ngra eng engil vazn toifasidagilar keyingi janglar seriyalarida qatnashadilar va h.k. Dasturni belgilashda Texnik Delegat tomonidan musobaqa mezbonlarining istaklari inobatga olinishi mumkin, biroq bu qur'a tashlash natijalariga zid bo'lmasligi lozim.

Qayta qur'a tashlash imkoniyati. Oxirgi vazn toifasida qur'a tashlash tugallanmagunga qadar har qanday vaziyatlarda, agar xatoga yo'l qo'yilsa yoki kutilmagan vaziyat yuzaga kelsa, Texnik Delegat muayyan vazn toifasi uchun qur'a tashlash qaytadan o'tkazilishi to'g'risida farmoyish berish huquqiga ega.

Taqsimlash marosimi – qur'a tashlashda taqsimlash marosimiga amal qilinishi lozim.

8-qoida. Raundlarning davom etishi va soni.

8.1. 2009 yil 1 yanvardan boshlab AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha erkaklar elitasi musobaqalarida janglar har biri uch (3) minutdan iborat uch (3) raund bo'lib o'tadi.

8.2. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha xotin – qizlar musobaqalarida janglar har biri ikki minutdan iborat uch (3) raund bo'lib o'tadi.

8.2.1. 2009 yil 1 yanvardan boshlab AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha xotin – qizlar musobaqalarida janglar har biri uch (3) minutdan iborat uch (3) raund bo'lib o'tadi.

8.3. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan yoshlar – erkaklarning hamma musobaqalarida janglar har biri ikki (2) minutdan iborat to'rt (4) raund bo'lib o'tadi.

8.4. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha yosh xotin-qizlar musobaqalarida janglar har biri ikki (2) minutdan iborat uch (3) raund bo'lib o'tadi.

8.5. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha o'smirlar musobaqalarida janglar har biri ikki (2) minutdan iborat uch (3) raund bo'lib o'tadi.

8.6. 2009 yil 1 yanvardan boshlab AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha o'smir qizlar musobaqalarida janglar har biri bir yarim (1,5) minutdan iborat uch (3) raund bo'lib o'tadi.

Yuqorida aytib o'tilgan hamma musobaqalarda raundlar orasidagi tanaffus bir (1) minutni tashkil qiladi.

9-qoida. Qarorlar.

9.1. Ochkolar bo'yicha g'alaba.

Jang tugashi bilan g'olib ushbu jangdagi umumiy ochkolar sonini hisobga olgan holda aniqlanadi. Ushbu jangda eng ko'p miqdorda ochko to'plagan bokschi g'olib deb e'lon qilinishi lozim. Agar ikkala bokschi jarohat olgan bo'lsa va jangni davom ettira olmasa, hakamlar jang tugatilgan vaqtga qadar har bir bokschi tomonidan to'plangan ochkolar sonini qayd qilishlari lozim va jang tugatilgunga qadar eng ko'p miqdorda ochko jamg'argan bokschi g'olib deb e'lon qilinishi kerak.

9.2. Raqibning jangni davom ettirishdan bosh tortishi natijasidagi g'alaba.

Agar bokschi olgan jarohati yoki boshqa sabablarga ko'ra jangni davom ettirishdan ixtiyoriy tarzda voz kechsa yoki sekundant o'rta sochiq tashlasa yohud u bokschi raundlar orasidagi tanaffus tugagandan so'ng jangni davom ettirishdan bosh tortsa, uning raqibi g'olib deb topilishi kerak.

9.3. Referining jangni to'xtatishi natijasidagi g'alaba (RZS).

9.3.1. Yaqqol ustunlik "RZS" (referining jangni to'xtatishi) atamasi bokschilardan biri boshqasidan mahoratda aniq orqada yoki jangni davom ettirishga yaroqsiz bo'lgan hollarda jangning vaqtdan oldin to'xtatilishini belgilash uchun qo'llaniladi. Agar bokschilardan biri, referi fikricha, boshqasiga mahoratda boy bersa yoki haddan ziyod ko'p miqdorda zarbalarni o'tkazib yuborsa, jang to'xtatilishi, raqib esa g'olib deb e'lon qilinishi kerak.

9.3.2. Jarohat tufayli referining jangni to'xtatishi natijasidagi g'alaba (KZS).

9.3.3. Agar bokschilardan biri, shifokor - referi fikricha, to'g'ri zarbalar yoki boshqa harakatlar natijasida olingan jarohat tufayli jangni davom ettira olmasa yoki u istalgan sabablarga ko'ra jismonan jangni davom ettirishga qodir bo'lmasa, jang to'xtatilishi kerak va raqibi g'olib deb e'lon qilinishi lozim (KZS). Agar ikkala bokschi bir vaqtda jarohat olishsa, ko'proq ochko to'plagan bokschi g'olib deb e'lon qilinishi kerak.

9.3.4. Bunday qarorni qabul qilish huquqi referida qoladi, u Tibbiy jyuri bilan maslahatlashishi yoki Tibbiy jyuri har qanday yo'l bilan referiga jangni to'xtatish zarurligi to'g'risida inijyuri signal berishi mumkin.

9.3.5. Referi bokschining holatini tekshirish uchun shifokorni ringga chaqirgan paytda shu ikkita rasmiy shaxsdan tashqari boshqa hech kim ring yaqiniga yo'latilmaydi.

9.4. Raqib chiqarib yuborilishi sababli g'alaba. Agar raqiblardan biri jangdan chiqarib yuborilgan bo'lsa, uning raqibi g'olib deb topilishi kerak. Agar ikkala bokschi jangdan chiqarib yuborilgan bo'lsa, unda tegishli qaror e'lon qilinadi. Yomon hulqli yoki intizomni buzganligi tufayli chiqarib yuborilgan bokschi u chiqarib yuborilgan musobaqalarning istalgan bosqichida sovrin, medal, yutuq, reyting ochkolarini olish yoki toifasini oshirish huquqidan mahrum qilinadi, uning hulqi esa intizom komissiyasi tomonidan tahlil qilinadi.

9.5. Nokaut bilan g'alaba.

Agar bokschi nokdaun holatida bo'lsa va hisoblangan o'n sekund tugashi bilan jangni qayta tiklay olmasa, uning raqibiga nokaut bilan g'alaba berilishi kerak.

9.6. Boshga berilgan zarbalardan so'ng referi jangni to'xtatganligi sababli g'alaba.

Agar (RSCH) bokschi jangni davom ettira olmasa va uni boshga kuchli zarbalar olgandan so'ng uni qayta tiklay olmasa, g'alaba uning raqibiga beriladi (RSCH).

9.7. Jangning bekor qilinishi.

Jang referi tomonidan bokschilarga bog'liq bo'lmagan sabablarga ko'ra yoki referi nazoratida bo'lmagan vaziyatlarga ko'ra (ringning buzilishi yoritish moslamalarining ishdan chiqishi, eksteremal ob-havo sharoitlari va h.k.) muddatidan oldin to'xtatilishi mumkin. Bunday vaziyatlarda "jangni bekor qilish" qarori e'lon qilinadi, agar jang chempionat doirasida o'tayotgan bo'lsa, jyuri keyingi zarur harakatlar to'g'risida qaror qabul qilishi lozim.

9.8. Raqibi kelmaganligi sababli g'alaba.

Agar bokschi ringda jang uchun to'liq kiyingan va sport formasida paydo bo'lsa, uning raqibi esa ismi e'lon qilinganidan keyin ringda paydo bo'lmasa, gong chalingan va maksimum bir minut o'tgan bo'lsa, referi "raqib kelmaganligi sababli" birinchi bokschining g'alabasini e'lon qiladi. Birinchi navbatda, referi musobaqalar jyurisiga ma'lum qilishi, keyin bokschini ring o'rtasiga chiqarishi va qaror e'lon qilingandan so'ng uning qo'lini yuqoriga ko'tarib, g'olibligini bildirishi kerak.

9.9. Durang holatida qabul qilinadigan qaror.

9.9.1. Jang tugashi bilan, agar bokschilar bir hil miqdorda ochko to'plagan bo'lsa, ikkala bokschilarning eng yuqori va eng past ochkolarini e'tiborga olmagan holda hisoblab chiqqan ochkolarni inobatga olib qaror qabul qilinishi kerak. Agar ochkolar soni bir xil bo'lib qolsa, qaror beshta (5) hakamlar tarkibining ko'pchiligi tomonidan bokschilarning o'zlarini qanday namoyon qilganliklarini inobatga olgan holda tegishli tugmachani bosish bilan qabul qilinadi:

9.9.1.1. Jangda kim ko'p tashabbusga ega bo'ldi yoki yaxshi uslubda jang qildi yoki, agar bu erda ham tenglik kuzatilsa,

9.9.1.2. Kim eng yaxshi himoyalaniшни (blok qo'yish, zarbalarni qaytarish, yon tomonlarga qochish va h.k) namoyish qilsa, shuning evaziga raqibining hujumlari maqsadga erishmagan bo'lsa.

9.9.2. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda g'olib e'lon qilinishi kerak.

9.9.3. Faqat ikki tomonlama matchlarda qaror qur'a tashlash yo'li bilan qabul qilinishi mumkin.

Huddi shunga o'xshash, ikki tomonlama matchda birinchi raundda jarohat olingan vaziyatlarda qaror qur'a tashlash yo'li bilan qabul qilinishi lozim.

9.10. Referi nazoratida bo'lmagan ringdagi salbiy vaziyatlar.

9.10.1. Agar birinchi yoki ikkinchi raund boshlanishiga gong chalingandan keyin birinchi minut davomida jangni davom ettirishga imkon bermaydigan (masalan, chiroq o'chib qolsa) vaziyat sodir bo'lgan bo'lsa, jang to'xtatilishi kerak va bu bokschilar shu seriyaning eng oxirgi jangida yana uchrashishlari lozim.

9.10.2. Agar salbiy vaziyat jangning oxirgi raundida sodir bo'lgan bo'lsa, jang to'xtatilishi hamda hakamlar jang g'olibi to'g'risida qaror chiqarishlari zarur.

9.10.3. Agar jang ushbu sessiya oxirigacha qayta tiklanishi mumkin bo'lmasa, u keyingi sessiyaning boshiga shu sessiyaning dastlab rejalashtirilgan birinchi jangi oldiga ko'chiriladi. Agar keyingi sessiya ertasi kuniga belgilangan bo'lsa, bokschilar jang oldidan vazn o'lchatishlari va shifokor ko'rigidan o'tishlari kerak.

9.10.4. Agar jangni to'xtatishga to'g'ri kelgan bo'lsa, keyin uni davom ettirish imkoniyati yuzaga kelsa, to'xtatilgan paytda hisob qayd qilinishi va jang qayta tiklanishi bilan qayta tiklanishi lozim.

9.11. Qat'iy noroziliklar.

9.11.1. Qat'iy norozilik jang tugagandan so'ng 30 minutdan kechiktirmay jamoa rahbari tomonidan beriladi. Istalgan qat'iy norozilik ushbu jang referisi va yoki hakami qaror(lar) chiqarishi uchun berilishi mumkin.

9.11.2. Qat'iy norozilik yozma ravishda tayyorlanishi va norozilik uchun aniq va ravshan sabablar ko'rsatilgan holda Jyuri Raisiga topshirilishi kerak.

9.11.3. Qat'iy norozilik uchun garov puli (summasi) 500\$ ni tashkil etadi. Bu summadan 100\$ miqdorida ma'muriy badal olib qolinadi, qolgan summa esa, agar qat'iy norozilik qondirilsa, qaytarib beriladi. Agar norozilik qondirilmasa, garov qaytarilmaydi.

9.11.4. Musobaqalar Jyurisi Raisi qat'iy norozilik(lar)ni rad etish huquqiga ega. Agar Rais tomonidan norozilik qabul qilinmasa, musobaqalar Jyurisining hamma a'zolari qat'iy norozilik bildirilgan jang natijasini baholaydilar.

9.11.5. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda jangni tahlil qilish uchun videoyozuvdan foydalaniladi.

9.11.6. Turnir finalida qat'iy norozilik haqida jang tugaganidan keyin 5 minut davomida ma'lum qilish kerak.

9.11.7. Turnir davomida qat'iy norozilik bildirilgan hollarda mukofotlash marosimi norozilikni ko'rib chiqish natijasi e'lon qilingunga qadar to'xtatib turiladi.

9.11.8. Qat'iy norozilik kunning hamma janglari yakunlangnidan so'ng darhol ko'rib chiqiladi. Norozilikni ko'rib chiqish natijalari bo'yicha yakuniy qaror vazn o'lchash va tibbiy ko'rikka qadar yozma ravishda ikkala jamoa rahbariga ma'lum qilinadi.

10-qoida. AIBAning hisoblash mashinasi.

10.1. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda AIBAning hisoblash mashinasidan foydalanish lozim.

10.2. AIBAning hisoblash mashinasidan foydalanilgan hollarda hakamlarning varaqalari to'ldirilmaydi. Qaror chiqarish uchun zarur bo'lgan barcha axborot kompyuterda qayd qilinadi va jang tugashi bilan darhol bosmadan chiqariladi.

10.3. Agar AIBA hisoblash mashinasi ishdan chiqsa, quyidagi amallarga rioya qilinadi:

Jyuri Raisi bir minutga jangni to'xtatishi kerak. Agar bu vaqt ichida nuqsonlar, kamchiliklarni bartaraf etishga erishilmasa, mashina buzilgan payitgacha qayd qilingan hisob saqlab qolinadi va beshta (5) hakam jang

tugaguncha qo'l kalkulyatori asosida hisoblash mashinalaridan foydalanishi kerak. Jyuri Raisi shu beshta(5) hakamdan hakamlik varaqalarini yig'ib olishi, AIBA hisoblash mashinasi buzilgunicha qayd etilgan ochkolarni qo'shishi lozim va jyuri tekshirgandan so'ng jangning tegishli natijasi e'lon qilinishi zarur. Agar AIBA hisoblash mashinasini tuzatib bo'lmagan bo'lsa, jyuri hakamlarga qo'l kalkulyatori asosida hisoblash mashinalaridan foydalanishga ruxsat bergan holda janglar turnirlarning ushbu sessiyasini davom ettirish to'g'risida qaror qabul qilishi mumkin.

10.4. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha musobaqalarda va Olimpiya o'yinlari da AIBA hisoblash mashinasida AIBA tomonidan tanlab olingan xodim ishlashi lozim va elektron hisoblash mashinasidan foydalanish majburiydir.

10.5. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda jang yozuvini ko'rish uchun videokamera AIBA ning hisoblash mashinasining ajralmas elementi, AIBA ning yirik musobaqalari (jahon chempionati, jahon kubogi, Prezident kubogi, Olimpiya o'yinlari va Olimpiya saralash turnirlari) uchun majburiy hisoblanadi.

10.6. Agar AIBA hisoblash mashinasi musobaqa davomida buzilib qolsa, hakamlar hisoblash mashinasidan qo'l kalkulyatori asosida foydalanishlari kerak. Jang tugashi bilan jyurining har bir a'zosi yoki hakam hisobni qayd qiladi va tegishli formulyarga imzo qo'yadi.

10.7. Hisobni namoyish qilish.

Tomoshabinlar hisobni ekranda ko'rish imkoniyatiga ega bo'lishlari lozim; shu bilan birga, referi, beshta hakam va Tibbiy jyuri jang vaqtida hisobni ko'rmasliklari zarur.

AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha musobaqalarda ochiq hisob tizimi majburiy hisoblanadi.

11-qoida. Ochkolarni yozish.

11.1. Hisobga olinadigan zarbalar.

11.1.1. Har bir raund vaqtida hakam bokschi tomonidan berilgan, nishonga tekkan zarbalar soniga mos ravishda har bir bokschi uchun ochkolar hisobini olib borishi lozim. Zarba hisobga olinishi va unga ochko berilishi uchun, u to'sib qo'yilgan yoki qaytarilgan bo'lishi kerak emas, zarba hohlagan qo'lda qo'lqopning zarba beradigan qismi bilan berilishi hamda boshga yoki boshning yon qismiga yoki gavdaning beldan yuqori qismiga aniq borib

tegishi lozim. Yuqorida aytib o'tilgan usulda berilgan zarbalar uchun ochkolar yoziladi.

11.1.2. Ochkolarni yozishda quyidagi tamoil qo'llanilishi kerak: nishonga tekkan har bir to'g'ri zarba uchun bir ochko.

11.1.3. Beshta (5) hakamdan kamida uchta (3), qachonki zarba ularning fikricha, to'g'ri berilganda va nishonga tekkanda, bir vaqtning o'zida sinxron tarzda zarba borib nishonga tekkanligini qayd qilsa, ochkolar yoziladi.

11.2. Hisobga olinmagan zarbalar. Nokdaun uchun hech qanday qo'shimcha ochkolar yozilmaydi.

12-qoida. Qoidalarining buzilishi.

12.1. Tipik qoida buzarliklar.

12.1.1. Beldan past qismiga zarbalar berish raqibni ushlab qolish, chalishlar, oyoq yoki tizza bilan zarbalar yoki turtkilar berish.

12.1.2. Bosh, yelka bilan, tirsak bilan zarbalar berish, raqibni bo'g'ishga urinishlar, raqib yuzini qo'l yoki tirsak bilan yopish, raqib boshini arqon tashqarisiga og'dirib ustidan bosish.

12.1.3. Ochiq qo'lqopda, qo'lqopning ichki tomoni bilan, bilak-kaft yoki qo'l panjasining yon qismi bilan zarbalar berish.

12.1.4. Orqaga zarbalar ayniqsa bo'yin va boshning orqa qismiga zarbalar hamda buyraklarga zarbalar berish.

12.1.5. Qo'lqopning ichki tomoni bilan zarbalar berish.

12.1.6. Arqonga tayanib yoki arqonlardan foydalanib hujum qilish.

12.1.7. Raqib ustiga yotib olish, kurash tushish, ushlab olish (klinch).

12.1.8. Raqib polda yotgan yoki poldan ko'tarilayotgan paytida hujum qilish.

12.1.9. Ushlab qolish.

12.1.10. Ushlab qolish yoki raqibni oldiga tortish paytida zarba berish.

12.1.11. Raqib boshini yoki qo'lini ushlab qolish yoki siqib turish yoki o'z qo'lini raqib qo'li tagidan ichkariga suqish.

12.1.12. Raqibni belidan pastroq tomonga raqib uchun xatarli bo'lgan holatda ustidan bosib turish.

12.1.13. Mutlaqo sust, ikkala qo'l bilan yuzni berkitib olgan holda "quruq" himoyalaniish va zarbadan qutulib qolish maqsadida ataylab yiqilish yoki raqibga orqasi bilan burilib olish.

12.1.14. Raund vaqtida keraksiz, tajovuzkorona yoki haqoratli zarbalarni ishlatish.

12.1.15. "Breyk" buyruqi berilganda orqaga bir qadam tashlash ko'rsatmasini bajarmaslik.

12.1.16. Referining "breyk" buyrug'idan so'ng orqaga qadam tashlash bajarilguncha darhol zarba berishga urinish.

12.1.17. Istalgan vaqtda referiga xavf solish yoki tajovuz qilish.

12.1.18. Kapani - tishlarga kiyiladigan moslamani tupurib yuborish.

12.1.19. Raqibning ko'rishini qiyinlashtirish maqsadida to'g'riga uzatilgan qo'lni oldinga chiqarish.

12.2. Tanbehtarlar, ogohlantirishlar, diskvalifikatsiya (chiqarib yuborish).

Referi ko'rsatmalarini bajarmaydigan, boks qoidalariga qarshi harakat qiladigan, sportga hilof xatti-harakatlarni nomoyon qiladigan yoki qonunbuzarliklarga yo'l qo'yadigan bokschi referining ixtiyoriga ko'ra tanbeh, ogohlantirish yoki diskvalifikatsiya bilan jazolanishi mumkin. Referi, agar u bokschi ga ogohlantirish bermoqchi bo'lsa, jangni to'xtatishi va imo-ishoralar yordamida qanday qoidabuzarlikka yo'l qo'yilganligini ko'rsatishi lozim. Keyin u qoida buzgan bokschini har bir beshta hakamlarga ko'rsatishi kerak. Agar referi bokschi ga muayyan qoidabuzarlik, masalan, ushlab qolish uchun ogohlantirish bergan bo'lsa, u o'sha hildagi qoidabuzarlik uchun tanbeh bera olmaydi. Bir hildagi qoidabuzarlik uchun uchta tanbehdan so'ng bokschi ga majburiy tartibda ogohlantirish berilishi lozim.

Bitta jangning o'zida bir bokschi ning o'ziga faqat uchta ogohlantirish berilishi mumkin. Uchinchi ogohlantirish o'z-o'zidan diskvalifikatsiyaga olib keladi.

12.3. Bokschi Referidan ogohlantirish olganda bu ogohlantirishga ko'pchilik hakamlar qo'shilsa, ogohlantirilgan bokschi ning raqibiga AIBA hisoblash mashinasining tegishli tugmachasini bosish orqali ikki (2) ochko yozib qo'yiladi.

12.4. Agar referida uning nazaridan qochgan qoidabuzarlik sodir etilganligini tahlil qilishga asos bo'lsa, u hakamlar bilan maslahatlashib olishi mumkin.

12.5. Bokschi lar jang oldidan va undan keyin bir-birlarining qo'llarini qisib ko'rishishlari kerak. Jang paytida har qanday qo'l qisib ko'rishishlar taqiqlanadi.

13-qoida. Nokdaun.

13.1. Nokdaunni aniqlash.

13.1.1. Agar bokschi zarba yoki zarbalar seriyasi natijasida, oyoq kaftidan tashqari, tanasining istalgan qismi bilan polga tegsa.

13.1.2. Agar zarba yoki zarbalar seriyasi natijasida u ilojisiz arqonlarga osilib qolsa.

13.1.3. Agar bokschi zarba yoki zarbalar seriyasi natijasida butunlay yoki qisman arqon tashqarisiga chiqib ketsa.

13.1.4. Agar kuchli zarbadan so'ng u yiqilmasa va arqonlarga osilib qolmasa, lekin yarim hushsiz holatda bo'lsa va referining fikricha, jangni davom ettirishga qodir bo'lmasa.

13.2. Nokdaun holatida sanash.

Nokdaun holatida referi darhol sekundlarni hisoblashni boshlashi lozim. Bokschi nokdaun holatida bo'lganida referi raqamlar orasida bir sekund tanaffus bilan birdan sakkizgacha baland ovozda sanashi lozim. Bunda u har bir sekundning tugashini qo'li bilan shunday ko'rsatib turishi zarurki, nokdaun holatida bo'lgan bokschi hisobni kuzata olish imkoniyatiga ega bo'lishi kerak. Bokschi polga yiqilgan mahaldan boshlab to "bir" sanoq'i e'lon qilingunga qadar bir sekund o'tishi zarur. Agar nokdaun holatida bo'lgan bokschi ning raqibi referi buyruq'i bilan betaraf burchakka ketmagan bo'lsa, referi hisobni to'xtatishi lozim. Raqib betaraf burchakka chekingandan keyingina hisob to'xtatilgan joydan qayta sanab ketiladi.

13.3. Raqibning harakatlari.

Agar bokschi nokdaun holatida bo'lsa, uning raqibi referi ko'rsatmasiga binoan zudlik bilan betaraf burchakka uzoqlashadi.

13.4. Sakkizgacha majburiy sanash. Agar bokschi zarba natijasida nokdaun holatiga tushib qolsa, referi sakkizgacha sanamaguncha, hattoki bokschi shungacha jangni davom ettirishga tayyor tursa ham, jang davom ettirilmasligi lozim.

13.5. Nokaut.

Referi "o'n" va "aut" so'zini aytganidan keyin jang tugallangan hisoblanadi va nokaut bilan g'alaba qozonilganligi to'g'risida qaror chiqariladi.

13.6. Raund oxirida nokdaun.

Agar bokschi AIBA tomonidan tasdiqlangan har qanday musobaqada raund tugagan mahalda nokdaun holatida bo'lsa, referi sanashni davom ettirishi lozim. Agar referi o'ngacha sanasa, bokschi jangni nokaut bilan boy bergan hisoblanadi.

13.7. Yangi zarbasiz takroriy nokdaun.

Agar bokschildan biri zarba natijasida nokdaunga tushgan bo'lsa, keyin esa sakkiz sanoqidan so'ng jang qayta tiklangan bo'lsa, lekin bokschi yangi zarbani olmasdan yana yiqilsa, referi sakkiz raqamidan boshlab sanashni davom ettirishi zarur.

13.8. Ikkala bokschi nokdaun holatida.

Agar ikkala bokschi bir vaqtning o'zida nokdaun holatiga tushib qolsa, referi ulardan biron biri nokdaun holatida bo'lgan vaqtga qadar sanashni davom ettiradi. Agar ikkala bokschi referi "o'n" sonini aytgan paytda nokdaun holatida bo'lsa, jang to'xtatiladi va ikkala bokschi jangni nokaut bilan boy bergan deb hisoblanadi.

Agar shunday vaziyat yarim finalda yoki finalda sodir bo'lsa, eng ko'p ochko to'plagan bokschi g'alaba qozonadi.

13.9. Sanashda majburiy cheklanishlar.

Elita musobaqalarida bokschiga bitta raundning o'zida uch marta yoki butun jang paytida to'rt marta hisob ochilganda referi jangni to'xtatishi kerak.(KZS,RSCH).

Qolgan hamma musobaqalarda jang bitta raundda ikkita nokdaundan so'ng yoki butun jang davomida uchta nokdaundan keyin jang to'xtatilishi kerak.

Har qanday qoida buzilishidan so'ng yuzaga kelgan nokdaun yoki hisob majburiy cheklanishda hisobga olinmaydi.

14-qoida. Musobaqani o'tkazish uchun AIBA ruxsatnomasi.

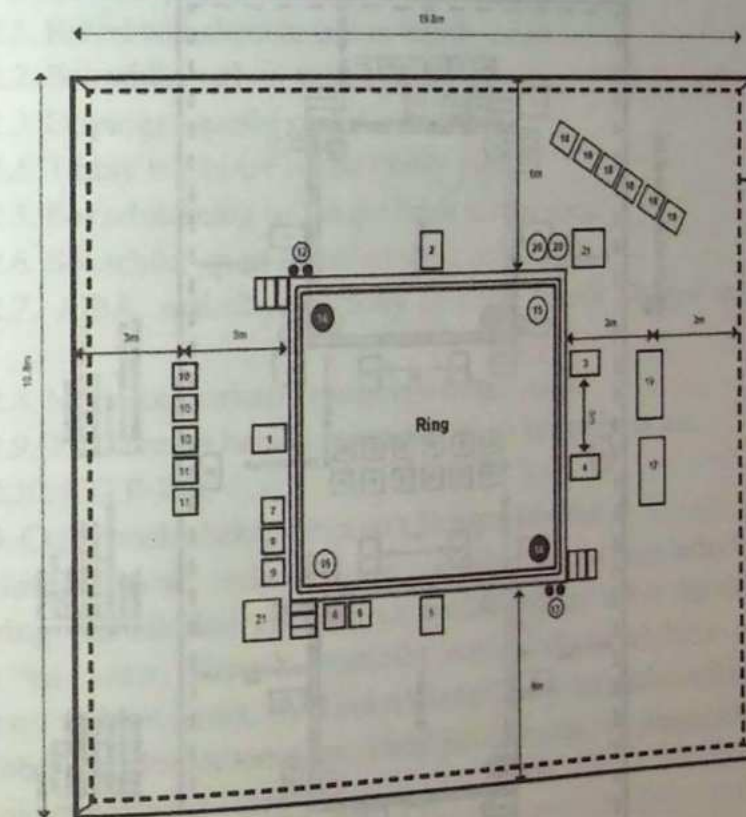
AIBA ruxsatnomasini olish shartlari. AIBA musobaqalarini o'tkazish bo'yicha AIBA yo'riqnomalarida aytib o'tilgan.

15-qoida. Musobaqalar maydoni.

15.1. Musobaqalar maydoni.

Quyida, agar bitta (1), ikkita (2) ringdan foydalanilsa, musobaqalar maydoni sxemasi berilgan:

15.1.1. Bitta ring bo'lganda musobaqalar maydoni sxemasi. Maksimum 1,5 m to'siq bo'lishi kerak.



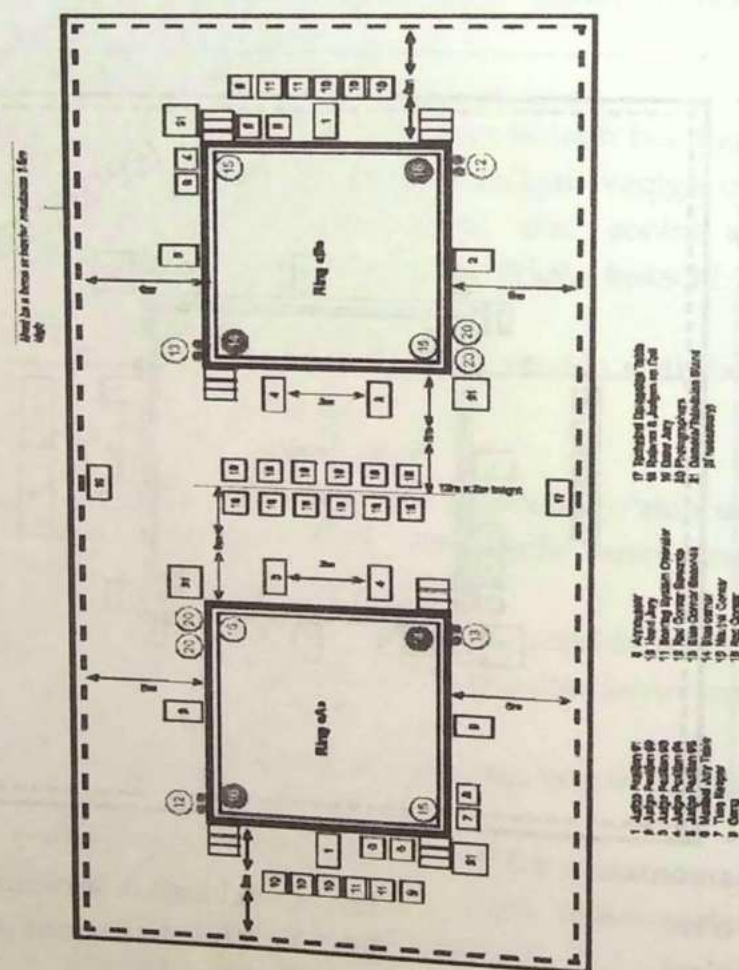
1. 1 – hakam o' rni.
2. 2 – hakam o' rni.
3. 3 – hakam o' rni.
4. 4 – hakam o' rni.
5. 5 – hakam o' rni.
6. Tibbiy jyuri stoli.
7. Xronometrist hakam.
8. Gong.
9. Axborotchi hakam.
10. Jyuri Raisi.
11. Hisoblash tizimi operatori.

12. Qizil burchak sekundantlari.
13. Ko'k burchak sekundantlari.
14. Ko'k burchak.
15. Betaraf burchak.
16. Qizil burchak.
17. Texnik Delegatlar stoli.
18. Zahiradagi referi hakamlar.
19. Qur'a tashlash jyurisi.
20. Fotograflar.
21. Telekamera (zarur bo'lganda) ustuni.

15.1.2. Ikkita ring bo'lganda musobaqalar maydoni sxemasi.

Maksimum 1,5 m to'siq bo'lishi kerak.

15.1.2. ROP Forevision of two rings



- 1 – hakam o'rni.
- 2 – hakam o'rni.
- 3 – hakam o'rni.
- 4 – hakam o'rni.
- 5 – hakam o'rni.
6. Tibbiy jyuri stoli.
- Xronometrist hakam.
- Gong.
- Axborotchi hakam.
- Jyuri Raisi.
- Hisoblash tizimi operatori.
- Qizil burchak sekundantlari.
- Ko'k burchak sekundantlari.
- Ko'k burchak.
- Betaraf burchak.
- Qizil burchak.
- Texnik Delegatlar stoli.
- Zahiradagi referi hakamlar.
- Qur'a tashlash jyurisi.
- Fotograflar.
- Telekamera (zarur bo'lganda) ustuni.

15.2. Maydondagi xonalarga qo'yiladigan talablar.

Ring(lar) o'rnatilishidan tashqari, tashkilotchilar quyidagi xonalarni tayyorlab qo'yishlari kerak:

- 15.2.1. Referi va hakamlar uchun kutish xonasi.
- 15.2.2. Bokschilar uchun yechinish xonasi.
- 15.2.3. Dopingga qarshi xonasi.
- 15.2.4. Tibbiy tekshiruv xonasi (tibbiy punkt).
- 15.2.5. Bokschilarning badan qizdirish uchun xona.
- 15.2.6. Bokschilar sport kiyimlarini saqlash punkti.
- 15.2.7. AIBA, mahalliy Tashkiliy qo'mita, Texnik Delegat uchun ofislar.

- 15.2.8. Matbuot markazi va intervyu uchun xona.
- 15.2.9. TV va referi hamda hakamlar uchun kengash xonasi.
- 15.2.10. UG'R-loja.

15.3. Qo'shimcha hakamlarga qo'yiladigan talablar.

Aralash, ya'ni erkaklar va ayollar musobaqalashadigan turnirlarning tashkilotlari erkaklar va ayollar uchun tibbiy ko'rikdan o'tadigan va vazn o'lchash (tortilish) o'tkaziladigan alohida xona tayyorlab qo'yishlari kerak. Ayol bokschilarni Tibbiy ko'rikdan o'tkazish AIBA Tibbiy ma'lumotnomasiga kiritilgan maxsus yo'riqnomalarga binoan amalga oshirilishi zarur.

16-qoida. Dopingga qarshi nazorat.

Dopingga qarshi kurashga ta'lluqli bo'lgan hamma masalalar AIBA ning Dopingga qarshi qoidalarida aytib o'tilgan.

MUSOBAQALARNI JIHOZLASH BO'YICHA QOIDALAR

1-qoida. Ring.

1.1. O'lchami.

1.1.1. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda arqon-larning ichki chiziqidan 6,10 m (20 fut) o'lchamdagi musobaqa ringidan foydalanish lozim.

1.1.2. Qolgan barcha musobaqalarda minimum 4,90 m (16 fut) dan maksimum 6,10 m (20 fut) gacha o'lchamdagi ringdan foydalaniladi.

1.1.3. Supa o'lchami – har bir tomondagi arqonlardan qo'shimcha tayanchlar bilan birga minimum 85sm (33,5 dyuym) ni tashkil etadi.

1.2. Ring balandligi.

1.2.1. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda supa balandligi pol sathidan 100 *sm* (3,3 fut) bo'lishi kerak.

1.2.2. Qolgan hamma musobaqalarda pol yoki asos sathidan 91 *sm* (3fut)dan 1,22 *m* (4 fut) gacha balandlikda musobaqa ringidan foydalanish zarur.

1.3. Supa va burchak yostiqlari.

1.3.1. Supa havfsizlik choralari e'tiborga olgan holda qurilishi kerak, poli tekis, qandaydir to'siqlardan holi bo'lishi va AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda arqonlar tashqarisidan kamida 85 *sm* (33,5 *dyuym*) va boshqa hamma turnirlar uchun har bir tomonidan kamida 46 *sm* (18 *dyuym*) bo'lishi kerak. Ring burchaklarida to'rtta burchak ustunlari o'rnatilishi lozim, ular maxsus yostiqlar bilan yaxshilab ximoyalangan bo'lishi yoki bokschilar jarohat olishlarini oldini olish uchun boshqacha qurilgan bo'lishi kerak.

1.3.2. Burchak yostiqlari quyidagicha joylashtirilishi lozim: yaqindagi chap burchakda (jyuri Raisi stoli tomonidan) qizil rangdagi, uzoqdagi chap burchakda – oq rangdagi; uzoqdagi o'ng burchakda – ko'k, yaqinidagi o'ng burchakda – oq rangdagi.

1.4. Ring polining qoplamasi.

1.4.1. Pol yupqa charm, rezina yoki kamida 1,3 *sm* (yarm *dyuym*) va ko'pi bilan 1,9 *sm* (*dyuyimning* uchdan biri) qalinlikdagi boshqa tasdiqlangan cho'ziluvchan materialdan bo'lishi kerak. Uning ustidan qoplama tortilgan va yaxshilab mahkamlangan bo'lishi zarur.

1.4.2. Qoplama butun supani qoplab turishi zarur; u sirpanchiq bo'lmasligi kerak.

1.5. Arqonlar.

1.5.1. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda ring-ning har bir tomonida, qoplamani e'tiborga olmaganida, 4*sm* qalinlikdagi to'rt qator arqonlar bo'lishi zarur.

1.5.2. To'rtta (4) arqon 40,6 *sm* (16 *dyuym*), 71,1 *sm* (28 *dyuym*), 101,6 *sm* (40 *dyuym*) va 132,1 *sm* (52 *dyuym*) balandlikda tortilgan bo'lishi lozim.

1.5.3. Arqonlar AIBA sifat standartlari talablariga javob beradigan material bilan o'ralgan bo'lishi kerak. Arqonlar har bir tomondan eni 3 dan 4*sm* gacha (1,2-1,6 *dyuym*) bo'lgan qalin matodan tayyorlangan bir hil masofada joylashgan ulagichlar yordamida bir-biri bilan

birlashtirilgan bo'lishi lozim. Ulagichlar arqon bo'ylab sidralib tushib ketmasligi kerak.

1.5.4. Har bir arqon sektsiyasining tortilganligi boksining arqon bilan to'qnashuvini bostirish uchun etarlicha bo'lishi zarur. Shu bilan birga, istalgan vaziyatda referi zarur bo'lganda arqonlarni torttirish huquqini o'zida saqlab qoladi.

4.6. Zinalar.

Ring uchta zina bilan jihozlanishi zarur. Ulardan ikkitasi qarama – qarshi burchaklarga o'rnatiladi va bokschilar hamda ularning sekundantlari tomonidan foydalaniladi.

Uchinchi zina betaraf burchakka o'rnatiladi va referi hamda shifokorlar tomonidan foydalaniladi.

1.7. Sanitariya paketlari.

Ikkita betaraf burchaklarda ringning tashqi tomonida kichik plastik paketlar joylashtirilgan bo'lishi kerak. Tibbiy jyuri, shifokorlar yoki referi qon ketish hollarida foydalanilgan paxta va tamponlarni shu erga tashlashlari mumkin bo'ladi.

1.8. Tasdiqlangan markirovka.

1.8.1. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda Tashki-liy qo'mita AIBA ning rasmiy litsenziyatlaridan biri ishlab chiqargan ringdan foydalanishi kerak.

2-qoida. Ring aksessuarlari.

AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda quyidagi aksessuarlar bo'lishi kerak:

2.1. Gong (bolg'acha bilan) yoki qo'ng'iroq. Musobaqalarda ikkita (2) ringdan foydalanilganda bir ringda signal tovushi bir-biridan aniq farq qiladigan gongdan, ikkinchisida qo'ng'iroqdan foydalanish zarur.

2.2. Yanchilgan kanifol solingan ikkita yuza patnis.

2.3. Bokschilar raundlar orasida o'tiradigan aylanma o'rindiqlar.

2.4. Ikkita yelim idishcha, u faqat ichish yoki og'izni chayqash uchun ishlatilishi mumkin, suvni bevosita ring yaqiniga olib kelishning iloji bo'lmagan hollarda – ikkita pulverizatorli yelim butilka va suv ichish uchun ikkita kichik yelim butilka ishlatiladi. Boshqa hech qanday suv solingan butilkalar bokschi va uning sekundanti tomonidan ring yonida ishlatilmasligi kerak.

2.5. Hakamlar uchun stollar va stullar.

2.6. Bitta (yaxshisi ikkita) to'xtatish mexanizmi bor sekund o'lchagich.

2.7. Birinchi yordam ko'rsatish uchun bitta dori qutisi.

2.8. Tovushni kuchaytiruvchi tizimga ulangan bitta mikrafon.

2.9. Ikkita (2) juft musobaqa qo'lqoplari (biri qizil rangda, boshqasi ko'k rangda).

2.10. Bitta zambil.

2.11. Ikkita boks shlemi (biri qizil rangda, ikkinchisi ko'k rangda).

3-qoida. Boks qo'lqoplari.

3.1. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda AIBA boks ekipirovkalarini ishlab chiqaruvchi rasmiy litsenziatlardan biri tomonidan ishlab chiqarilgan qo'lqoplardan foydalanish kerak.

3.2. Bokschi musobaqalar uchun ringdagi uning burchagi rangiga qarab qizil yoki ko'k qo'lqoplardan foydalanishi zarur.

3.3. Qo'lqoplar musobaqalar tashkilotchilari tomonidan taqdim etilishi va AIBA Texnik Delegati tomonidan tasdiqlanishi kerak. Bokschi o'zlarining shaxsiy qo'lqoplarini kiyishga ruxsat berilmaydi.

3.4. Bokschi qo'lqopini ringga chiqishdan oldin kiyishi lozim.

3.5. Qo'lqoplar jang tugashi va natija e'lon qilinishi bilan darhol yechilishi kerak.

3.6. Faqat yaroqli holda bo'lgan qo'lqoplardan foydalanishga ruxsat beriladi.

3.7. Zarba beriladigan yumshoq joyi siljib ketishi yoki buzilishi mumkin emas.

4-qoida. Shlemlar.

4.1. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda AIBA boks ekipirovkalarini ishlab chiqaruvchi rasmiy litsenziatlardan biri tomonidan ishlab chiqarilgan shlemlardan foydalanish zarur.

4.2. Shlemdan foydalanish majburiy hisoblanadi. Himoyalovchi shlem - bokschi boshining shakliga qarab tayyorlangan boks ekipirovkasining individual elementidir.

4.3. Bokschi musobaqalar uchun ringdagi uning burchagi rangiga qarab qizil yoki ko'k shlemdan foydalanishi mumkin.

4.4. AIBA tomonidan tasdiqlangan hamma musobaqalarda shlemlar musobaqalar tashkilotchilari tomonidan taqdim etilishi va AIBA Texnik Delegati tomonidan tasdiqlanishi kerak. Bokschi o'zlarining shlemlarini kiyishga ruxsat berilmaydi.

4.5. Bokschi ringga chiqayotib, shlemni kiyib olishi kerak.

4.6. Shlemlar jang tugagan zahoti yoki uning natijasi e'lon qilingunga qadar darhol echib olinishi kerak.

5-qoida. Bintlar.

5.1. Bintlardan foydalanish.

5.1.1. AIBA tomonidan tasdiqlangan hamma musobaqalarda AIBA boks ekipirovkalarini ishlab chiqaruvchi rasmiy litsenziatlardan biri tomonidan ishlab chiqarilgan bintlardan foydalanish kerak.

5.1.2. 3 yulduzli turnirlarda tashkilotchi musobaqalar maydoniga boks sessiyasiga yetib kelgan bokschi, agar ushbu bokschi sessiyada qatnashishi rejalashtirilgan bo'lsa, har bir jangda yangi bintlar berishi lozim.

5.1.3. Bintlar qabul qiluvchi federatsiyaning rasmiy vakili ishtirokida kiyinish xonasida o'raladi. Har bir bokschi bintlarini ekipirovkani tekshirish stolida "ITO" vakili tekshiradi va mahkamlaydi.

5.2. Maxsuslashtirish.

Bintlarning uzunligi 4,5 m (14,76 fut) dan uzun, lekin 2,5 m (8,2 fut) dan kalta bo'lmasligi, eni 5,7 sm (24* dyum) bo'lishi kerak.

Ular Velcro tipidagi ilgagi bor cho'ziluvchan materialdan tayyorlangan bo'lishi kerak.

6-qoida. Kapalar.

6.1. Bokschi kapadan foydalanishi zarur. Kapa tishlar shakliga moslashtiriladi. Agar bokschi o'z kapasiga ega bo'lmasa, musobaqalar tashkilotchilari bokschi boshining Milliy Federatsiya Assotsiatsiyasi to'laydigan tegishli haq evaziga kapa taqdim qilishlari lozim.

6.2. Jang vaqtida bokschi boshining kapani ataylab tupurib yuborishi taqiqlanadi, lekin u baribir shunday qilsa, unga ogohlantirish beriladi yoki u diskvalifikatsiya (chatlashtirish) qilinishi mumkin. Agar bokschi boshining kapasini tushib ketsa, referi uni o'z burchagiga olib borishi va kapa suvda chayib tashlanganligini hamda joyiga to'g'ri o'rnatilganligini kuzatib turishi kerak. Bu paytda sekundantga bokschi bilan gaplashishga ruxsat berilmaydi.

6.3. Agar kapa uchunchi bor tushib ketsa, unda, sababidan qat'iy nazar, bokschi ogohlantirish oladi, agar yana shunday vaziyat sodir bo'lsa, u ikkinchi ogohlantirishni oladi.

7-qoida. Himoyalovchi rakovina.

7.1. Erkak bokschilar hamma musobaqalarda himoyalovchi chot rakovinasini kiyishlari lozim, shuningdek, ular himoyalovchi bandaj ham taqishlari mumkin.

Himoyalovchi rakovina nishon zonasini yopib qo'ymasligi kerak.

7.2. Ayol bokschi ko'krak himoyasini taqishi mumkin.

8-qoida. Musobaqa rasmiy kiyimi.

8.1. Boks rasmiy kiyimi.

8.1.1. Qatnashchilar poshnasiz va tikanlarsiz yengil poyafzalda, noskida, tizzadan pastiga tushmagan tursikda va ularning ko'kragi va orqasini berkitib turuvchi maykada boks tushishlari kerak (quyida keltirilgan sxemada ko'rsatilgan).

8.1.2. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan musobaqalarda bokschi o'zining ringdagi burchagi rangiga mos qizil yoki ko'k mayka va shorti kiyishi mumkin, bu haqda bokschinig o'zi o'ylashi kerak. Agar mayka va shorti bir hil rangda bo'lsa, eni 10 sm bo'lgan cho'ziluvchan belbog' yordamida bel chiziqini aniq belgilab olish zarur.

8.2. Rasmiy shaxslarning kiyimi (referi va hakamlar).

8.2.1. Referi va hakamlar oq shim, oq ko'ylak va poshnasiz yengil tufli yoki botinka kiyishlari, qora kapalak galstuk taqishlari lozim, lekin tropik iqlim sharoitida jyuri Raisi yoki hakamlar komissiyasi Raisi roziligi bilan bu talabdan chekinishga ruxsat beriladi.

8.2.2. Referi va hakamlar jangga xizmat ko'rsatayotgan vaqtda xirurgik qo'lqoplardan foydalanishlari mumkin.

Bokschilarning rasmiy kiyimi bo'yicha yo'riqnomalar.

Maxsus kiyimlar – mayka va shorti:

Milliy Bayroq:

Milliy federatsiya Bayroq ramzini 1 marta maykada va 1 marta shortida tushirishga ruxsat etiladi.

Bayroqda ishlab chiqaruvchining nomi, homiy reklamasi, dizayn elementlari yoki boshqa elementlar bo'lmasligi lozim.

Bayroq emblema sifatida tushirilgan, yopishtirilgan yoki tikib chiqilgan bo'lishi mumkin.

Bayroq shakli bo'yicha hech qanday cheklanishlar yo'q, lekin bunda joyi va o'lchamlari bo'yicha quyidagi talablarga rioya qilinishi zarur:

1.1.4.1. Mayka: Maykaning old tomonida yurak darajasida va tomonida maksimum 50 sm²

1.1.4.2. Shorti: Old tomonida chap oyoqda maksimum 50 sm²

1.2. Ishlab chiqaruvchining logotipi:

1.2.1. Ishlab chiqaruvchining nomi maykaga tushirilgan, yopishtirilgan yoki tikilgan bo'lishi mumkin va boshqa elementlar milliy federatsiya (masalan Bayroq) indentifikatsiyalari ustiga tushirilmasligi lozim. Soni, joylash-tirilishi va o'lchamlari bo'yicha quyidagi talablarga rioya qilinishi kerak:

1.2.1.1. Mayka:

1.2.1.1.1. Indentifikatsiya logotipiga 1 marta maykaning old tomoniga o'ng tomonida ko'krak darajasida ruxsat beriladi.

1.2.1.1.2. Maksimum 20 sm²

1.2.1.2. Shorti:

1.2.1.2.1. Indentifikatsiya logotipiga 1 marta o'ng oyoq old tomoniga ruxsat beriladi.

1.2.1.2.2. Maksimum 20 sm²

1.3. Milliy federatsiya MOQ abbreviaturasi.

1.3.1. Milliy federatsiya MOQ abbreviaturasi 1 marta mayka orqasida tushirilishiga ruxsat beriladi.

1.3.2. Milliy federatsiya MOQ abbreviaturasida foydalaniladigan harflarning balandligi 10 sm dan oshmasligi lozim.

1.3.3. Milliy federatsiya MOQ abbreviaturasida foydalaniladigan harflar rangiga ko'ra mayka bilan farqlanib turishi kerak. Aniqroq bo'lishi uchun ular xolis rangdagi taglik matoga tushirilgan bo'lishi yoki chetlari hoshiyalangan bo'lishi mumkin.

1.3.4. Milliy federatsiya MOQ abbreviaturasi sportchi identifikatsiya-sining boshqa elementlariga (masalan, sportchining ismiga) tushirilmasligi lozim.

1.4. Sportchining ismi:

1.4.1. Har bir sportchi familiyasi yoki laqabi bilan maykaning orqa tomonida indentifikatsiya qilinishi mumkin. Ism pasportdagidek bo'lishi kerak.

1.4.2. Ism mayka orqa tomonining yuqori qismida kuraklar o'rtasida turishi lozim. Ism harflari bo'yiga 5 sm dan oshmasligi zarur, ism 20 sm dan ortiq bo'lmasligi shart.

1.4.3. Ism harflari mayka rangidan farq qilishi lozim. Yanada aniqroq ko'rinishi uchun xolis rangdagi matoga tushirilgan bo'lishi yoki chetlari hoshiyalangan bo'lishi mumkin.

1.4.4. Ism ishlab chiqaruvchining nomini, homiy reklamasini, dizayn elementlarini yoki boshqa elementlarni o'z ichiga olmasligi zarur.

1.5. Milliy federatsiya homiylarining reklamasini.

1.5.1. Homiylar yoki uchinchi tomonning barcha shakldagi reklamalari, siyosiy, diniy yoki shaxsiy bayonotlar yoki boshqa taqiqlangan toifa (spirtli ichimliklar (pivo va vinodan tashqari), (tamaki, kazino, qimor o'yinlari, pul tikishlar) maydon ichidagi hamma elementlarda man etiladi.

1.5.2. Milliy federatsiya homiysining reklamasini maykaga tushirilgan, yopishtirilgan yoki tikilgan bo'lishi mumkin va boshqa elementlar, Milliy federatsiya identifikatsiyasi (masalan, Bayroq) ustiga tushirilmasligi lozim. Soni, joylashishi va o'lchamlari bo'yicha quyidagi talablarga rioya qilinishi kerak:

1.5.2.1. Mayka:

1.5.2.1.1. Homiy reklamasini 1 marta maykaning old tomoniga ko'krak darajasidan pastroqqa tushirishga ruxsat beriladi.

1.5.2.1.2. Maksimum 150 sm².



Ekipirovka bo'yicha yo'riqnomalar.

Boks qo'lqoplari.

Qo'lqoplar 10 untsiya (284 g) vaznga ega bo'lishi kerak, 5% ga ruxsat beriladi, bunda teri qismining vazni yarmidan ko'prog'ini tashkil qilmasligi, yumshoq zarba beradigan qismining vazni esa – ularning umumiy vazniga nisbatan kamida yarmini 5% ruxsat berilishi bilan tashkil etishi lozim.

Qo'lqoplar o'z o'lchamlariga ko'ra quyida keltirilgan rasmdagi mezon talablariga javob berishi kerak.

AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda faqat Velcro tipidagi ilgakli qo'lqoplardan foydalanish lozim.

Boks qo'lqopining teri qismi yuqori sifatli teridan tayyorlangan bo'lishi kerak, aynan:

1.3.1. Qora mol terisi.

1.3.2. A toifadagi teri.

1.3.3. Ekvivalentli sifatga ega boshqa teri (AIBA bilan kelishgan holda).

1.4. Bosh bar MOQ boks qo'lqopining asosiy qismida qayd qilinishi kerak. Ustki qismi va maksimal teshigi – 10 mm bo'lishi lozim.

1.5. Turnir nomi joylashishi va o'lchamlari bo'yicha quyidagi talablarga rioya qilingan holda yozilgan bo'lishi zarur:

1.5.1. Har bir qo'lqopning yuqori qismida maksimum 50 sm².

1.6. Rasmiy yetkazib beruvchilarning logotipi joylashishi va o'lchamlari bo'yicha quyidagi talablarga rioya qilingan holda yozilgan bo'lishi kerak:

1.6.1. Har bir qo'lqopning bilak qismida maksimum 50 sm².

1.7. Boshqa turdagi har qanday reklama, jumladan ishlab chiqaruvchining logotipi, dizaynerlik markasi, skripti, nomi taqiqlanadi.



*Logos have to be considered as examples for the purpose of the Equipment guideline.

2. Shlem.

2.1. Shlem maksimum 450 gr vaznga ega bo'lishi kerak.

2.2. Shlem musobaqalarda 3 ta majburiy o'lchamlarda ruxsat etiladi (8 q 8 ta 11, M q Mes Nit, 1 q 1 agde).

2.3. AIBA tomonidan ma'qullangan hamma halqaro musobaqalarda bokschilar faqat Velcro tipidagi ilgakli shlemlardan foydalanishlari lozim.

2.4. Shlem o'z o'lchamlari bo'yicha quyida keltirilgan rasmdagi mezonlarga javob berishi kerak.

2.5. Shlemning ichki to'shamasining qalinligi kamida 2sm-3,5sm bo'lishi lozim.

2.6. Shlemning teri qismi yuqori sifatli teridan tayyorlangan bo'lishi zarur, aynan:

2.6.1. Qora mol terisi.

2.6.2.. A toifadagi teri.

2.6.3. Ekvivalentli sifatga ega boshqa teri (AIBA bilan kelishilgan holda).

2.7. Turnir nomi joylashishi va o'lchamlari bo'yicha quyidagi talablarga rioya qilingan holda tushirilgan bo'lishi kerak.

2.8. Shlemning old qismida maksimum 50 sm².

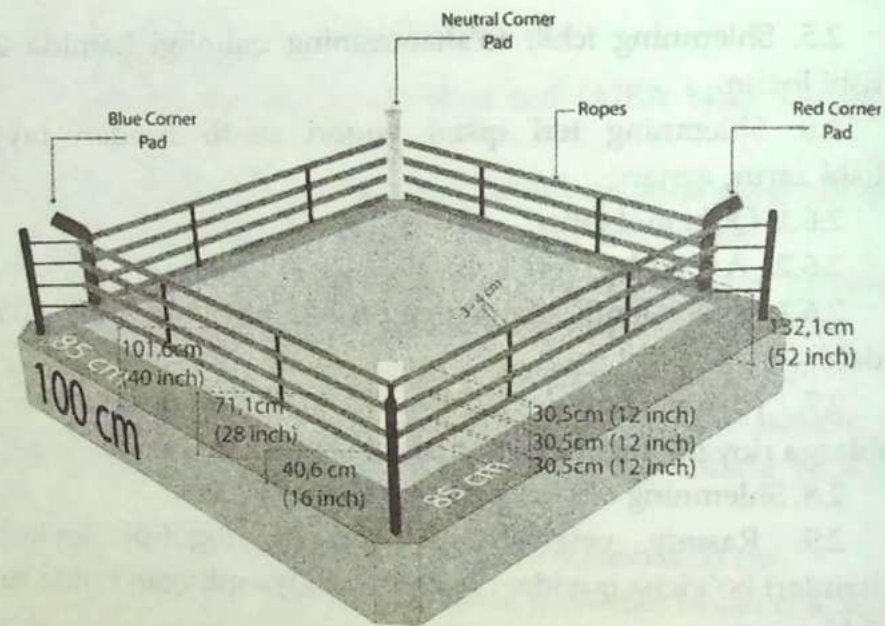
2.9. Rasmiy yetkazib beruvchining logotipi joylashishi va o'lchamlari bo'yicha quyidagi talablarga rioya qilingan holda tushirilgan bo'lishi zarur:

2.9.1. Har bir qo'lqop bilagiga maksimum 40 sm².

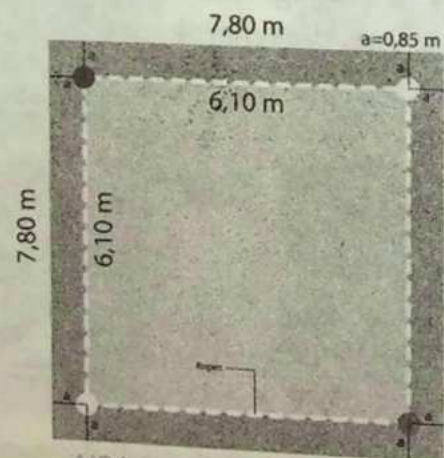
2.10. Boshqa shakldagi har qanday reklama, jumladan ishlab chiqaruvchining logotipi, dizaynerlik markasi, skripti, nomi taqiqlanadi.



3. Ring. AIBA turnirlar uchun tasdiqlangan ring tasnifi.



AIBA Approved Events Ring



AIBA Approved Events Ring

AIBA turnirlar uchun tasdiqlanmagan ring tasnifi.

Ringda taqiqlangan harakatlar va zarbalar.



Beldan pastga bosh bilan xavfli qilish.



Bokschi beldan pastga zarbaharakat berdi.



Raqib gavdasini quchoqlab olish.



Bosh bilan xavfli harakat qilish.



Tirsakda zarba berish.



Bilakda zarba berish.



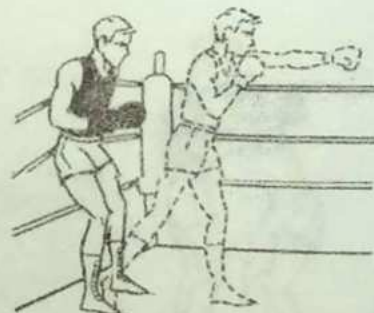
Bo'yinga zarba berish.



Qo'lqopning ichki tomonida zarba berish.



Tizzada zarba berish.



Arqonlardan itarilgan holda zarba berish.



Kurash.



Qo'lqopning ichki tomonida zarba beri yoki quchoqlab zarba berish.



Zarba berayotgan vaqtda raqib qo'lidan surish.



Nokdaun xolatida ushlab turgan bokschi yoki referining "To'xta!" buyrug'idan so'ng zarba berish.



Raqibga osilib olish.



Raqib qo'li tagiga qo'lni tiqish.



Orqaga yoki bo'yinga zarba berish.

Referi harakatlari



Referining bokschi-larga nisbatan qulay o'rni.



Referi ishorasi: bokschi beldan pastga zarba berdi.



Referi ishorasi: bokschi juda past egilib, xavfli harakat qildi.



Referi ishorasi: bokschi arqondan itarilib zarba berdi.



Referi ishorasi: bokschi bo'yinga zarba berdi.



Referi qoida buzarga xatosini ko'rsatmoqda.



Referi ochiq qo'lqopda zarba berganligi uchun bokschi-ga ogohlantirish elon qildi.



Referi beldan pastga zarba berganlik uchun bokschi-ga birinchi ogohlantirish elon qilmoqda.



Referining "Aut" buyrug'ini tasdiqlovchi ishorasi.

1. AIBA (Xalqaro Boks Asotsatsiyasi) nazorat qilinadigan musobaqalarni aytib bering.
2. Konfederatsiya so'zini izohlab bering.
3. Boks musobaqalarning o'tkazilishini tartibga soluvchi asosiy hujjatlarni ayting va ularga tavsif bering.
4. Musobaqalarda qatnashishda jamoaning rasmiy vakillariga kimlar kiradi?
5. Boks musobaqalarini o'tkazishda hakamlarning asosiy majburiyatlarini bayon qiling.
6. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishda Texnik Delegat nima vazifani bajaradi?
7. Bokschilarga musobaqalarda qatnashishi uchun zarur bo'lgan hujjatlar.
8. Rasmiy qur'a tashlash tartibini tushuntirib bering.
9. Musobaqalarda g'oliblarni aniqlash yo'llarini bayon qiling.
10. AIBA ning hisoblash mashinasidan foydalanish tartibini izohlab bering.
11. Hakamlar tomonidan ochko yozish tartiblarini tushuntiring.
12. Musobaqalarni o'tkazish uchun AIBA ruhsatnomasini olish shartlarini izohlab bering.
13. Bitta va ikkita ringli musobaqalar maydoni joylashishi sxemasini izohlab bering.
14. Ring aksessuarlarini aytib bering.
15. Bokschilar rasmiy kiyimlarini aytib bering.
16. AIBA tomonidan ruxsat etilgan ring o'lchamlarini bayon eting.
17. Ringda taqiqlangan harakatlar va taqiqlangan zarbalarni sanab o'ting.
18. Referi harakatlarini aytib bering.

Закон Республики Узбекистан "О национальной программе по подготовке кадров" – Ташкент, 1997/ С. 2-50.

Закон Республики Узбекистан "Об образовании" Ведомости Олий Мажлиса Республики Узбекистан. Сентябрь 1997 года. № 9-Т. 1997- с. 233-243.

"Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора тадбирлари тўғрисида"ги Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг Қонуни // Халқ сўзи. – 1999. – 27 май.

Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси "Ўзбекистонда боксни ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш" тўғрисидаги 279 сонли қарори 01.06.1999 й.

Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 279 с.

Бокс. Учебное пособие для ДСШ и школних, коллетивов физической культуры обороне Федерация бокса СССР. М.: ФиС., 1964.

Бутенко Б.И. Тактическая подготовка боксера перед соревнованиями. – В. Кн.: Бокс Ежегодник. – М.: ФиС., 1971, с. 87-97.

Бим Бекман, Аман Атилов. Бокс на 100%. Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 315.

Градаповлов К.В. Тренировка боксера. – М.: ФиС., 1960. 126 с.

Джероян Г.О. Предсоравновательная подготовка боксеров. Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. – М.: 1971. – 149 с.

Джероян Г.О. Тенденции развития тактики современного бокса. Джероян Г.О. Е.В. Калмаков, Н.А. Худадов. Бокс: Ежегодник, 1980. с. 8-12.

Джероян Г.О, Н.А. Худадов. Тактическая подготовка боксеров. В.кн.: Бокс: Ежегодник. – М.: ФиС., 1981. с. 9-12.

Киселев В.А. Систематизация средств тренировки боксеров. В.А. Киселев. Методические разработки. – М.: РИО ГТСОЛИФК, 1992.-35 с.

Мокеев Г.И., Ширяев А.Г., Мулатов А.Г. Бокс: Проблема и решения – М.: 1994.

Озолин Н.Г. Современна система спортивной тренировки. М.: 2002.

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

Фесенко А.В. Физическая подготовка боксера. ФиС., М., 1959.

Фролов О.П., Котешев В.Е., Зусихин А.Ф. Некоторое технико-

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. O'zbekistonda boks sportining rivojlanish tarixi	4
II bob. Bokschini o'rgatish va mashq bajartirish tamoyillari, uslublari, vositalari	16
Bokschini o'rgatish va mashq qildirishning pedagogik (didaktik) tamoyillari	16
Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari	22
Sport mashg'uloti tamoyillari	27
Bokschini o'rgatish uslublari	34
Bokschini o'rgatish va mashq bajartirish vositalari	40
III bob. Zamonaviy boksda jismoniy tayyorgarlik	43
Jismoniy tayyorgarlik mashqlarining tizimlashtirilishi	43
Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash uslubiyati	49
Umumiy tayyorgarlik mashqlar	50
Maxsus tayyorgarlik mashqlar	90
Maxsus (jangovar) mashqlar	102
IV bob. Boks texnikasi	114
Boks texnikasi umumiy tushunchalari	114
Bokschini asosiy holatlari texnikasi	116
Qo'llarda zarbalari umumiy qoidalari	127
Qo'llarda zarba berish texnikasi haqida umumiy tushuncha	133
To'g'ridan zarbalar va ulardan himoyalanişlar	138
Yondan zarbalar va ulardan himoyalanişlar	163
Pastdan zarbalar va ulardan himoyalanişlar	177
To'g'ridan ikkitalik zarbalar kombinatsiyalari	187
To'g'ridan uchtalik zarbalar seriyalari	190
To'g'ridan to'rtalik zarbalar seriyalari	193
To'g'ridan qarshi hujum zarbalari	197
Yondan ikkitalik zarbalar kombinatsiyalari	225
Yondan uchtalik zarbalar seriyalari	229
Yondan qarshi hujum zarbalari	232
Pastdan beriladigan ikkitalik zarbalar kombinatsiyalari	249
Pastdan uchtalik zarbalar seriyalari	251
Pastdan qarshi hujum zarbalari	255
Turli xil ikkitalik zarbalar kombinatsiyalari	264

Turli xildagi uchtalik zarbalar seriyalari	273
Turli xildagi to'rttalik zarbalar seriyalari	284
Javob hujumlar	295
Qarshilovchi hujumlar	316
V bob. Boks taktikasi	332
Taktik harakatlar	336
Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko'rsatish usullari (jangni rejalashtirish)	338
Taktikada takomillashish	345
VI bob. Kichik sport razryadiga ega bokschilarni o'rgatish va mashq bajartirish	355
Hujumlar	356
Himoyalar	357
Qarshi hujumlar	358
Yaqin masofada jang olib borishda takomillashish	359
VII bob. Yuqori malakali bokschilarni tayyorlash	364
Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish	367
Jismoniy, funksional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish	380
Asosiy mashg'ulotlarga tayyorgarlikning yuqori darajasiga (sport formasiga) erishish va ularda ishonchli qatnashish darajasini oshirish	386
VIII bob. Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual dars olib borish jarayonidagi malakalari	407
Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyi harakatlari tarkibini tizimlashtirish	414
IX bob. Musobaqalarni o'tkazish va tashkil qilishning umumiy qoidalari	433
Musobaqalarni jihozlash bo'yicha qoidalar	455
Ringda taqiqlangan harakatlar	467
Referi harakatlari	470
Foydalanilgan adabiyotlar	473

Muharrir Sh.Berdiyev
Texnik muharrir: S.Tajibayev

Bosishga ruxsat etildi 28.04.11 y. Qog'oz bichimi 70x100 1/16.
Hajmi 30,0 fiz. b.t. Adadi 200 nusxa. C-8478-son buyurtma.

"Lider Press" nashriyoti, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'ch., 2-uy.

«ЎЗБЕКИСТОН» Нашриёт матбаа ижодий уйида чоп этилди.

2011 йил.



Karimov Muxamadali Abduganiyevich – 1946 yil 1-martda Toshkent shahrida tug'ilgan. O'zbekiston boks federatsiyasi vitse-prezidenti, O'zMOQ bosh kotibi, AIBA texnik komissiyasi a'zosi, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy.



Xalmuxamedov Rustam Dekanovich – 1957 yil 17-mayda Toshkent shahrida tug'ilgan. Pedagogika fanlari doktori, professor, O'zDJTI IIB prorektori, O'zDJTI ixtisoslashgan kengash raisi.



Shamsematov Ismoil Yuldashevich – 1962 yil 2-sentabrda Toshkent shahrida tug'ilgan. O'zbekiston Respublikasi boksni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasi bosh direktori, Uch yulduzli xalqaro AIBA hakami.



Tajibayev Soyibjon Samijonovich – 1986 yil 22-sentabrda Namangan viloyati Chust tumanida tug'ilgan. O'zDJTI Boks va qilichbozlik kafedrasida II bosqich stajyor-tadqiqotchi-izlanuvchisi, o'qituvchi.