

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA
O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**ANDIJON DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKUL‘TETI
«JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI» KAFEDRASI**

Qo‘lyozma xuquqida

Sheraxmedov Bobur Jo‘rayevich

**Bokschilarning individual tayyorgarlik jarayonlarida
maxsus malaka va ko‘nikmalarini takomillashtirish**

**5112000-Jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi
bo‘yicha bakalavr darajasini olish uchun yozilgan**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

ILMIY RAHBAR:

Soliyev X

Andijon 2016

MUNDARIJA

Kirish	1
1-Bob. Bokschilarning sport tayyorgarliklarining maqsad va vazifalari	3
1.1. Bokschilarning umumiy sport tayyorgarlik jarayonlari	5
1.2. Bokschilar texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlari	7
2-Bob. Bokschilar sport tayyorgarlik mashg‘ulotlarini tashkil etish	11
2.1. Bokschilar sport tayyorgarliklarida yoshga xos xususiyatlar	17
2.2. Boks mashg‘ulotlarining harakat malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish	22
3-Bob. Bokschilar texnik mahoratlarini takomillashtirishning individual xususiyatlari	30
3.1. Boksda zarbalar va ulardan himoyalanihlarga o‘rgatish jarayonlari	35
3.2. Bokschilarni hujum va himoya taktik mahoratlarini takomillashtirish	44
Xulosa	52
Foydalanilgan adabiyotlar	54

Kirish

Mamlakatimizni¹ boks sporti bo'yicha jahon reytingida yuqori pag'onalarni egallash hamda bokschilarimizni halqaro musobaqalar va olimpiada o'yinlarida muntazam muvaffaqiyatlarga erishib kelishlarini ta'minlash murabbiylarning nufuzli vazifasi. Buning uchun bokschilar sport tayyorgarliklarini tashkil etish va taokimlashtirish jarayonlarini xalqaro standartlar asosida zamonaviy uslublarda tashkil etish kerak.[1.6;]

Bitiruv malakaviy ish mavzusining dolzarbligi: Boks² sporti mamlakatimizda keng taraqqiy etib borayotgan sport turlaridan biri hisoblanadi. Bokschilarimizning xalqaro musobaqalarida, olimpiada o'yinlarida erishib kelayotgan muvaffaqiyatlari fikrimiz dalilidir. Boks bo'yicha mamlakatimiz jahon reytingida etakchi o'rinlarda hisoblanadi. Bu ko'rsatkichlar diyorimizda sport turlarini keng ommaviylashib borayotganligi qolaversa yoshlar boks sporti bilan shug'ullanish yildan yilga ortib borayotganligini ko'rsatmoqda.

Boks bo'yicha sport zaxiralarini tayyorlash hamda boks sportida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish masalalari hozirgi kunda sport soxasidagi ulkan vazifalardan biridir.[7.12;]

Bitiruv malakaviy ishning maqsadi va vazifasi: Bitiruv malakaviy ishda ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan o'quvchi va talabalarni sport turlariga jalb etish va ular bilan sport mashg'ulotlari tashkil etish jarayonlari o'rganilgan. O'quvchilar o'rtasida boks sportini ommaviylashtirish, bolalarni boks mashg'ulotlariga jismoniy qobiliyatlari va shaxsiy qiziqishlariga muvofiq jalb etish, ular bilan sport mashg'ulotlari tashkil uslublari va tamoyillari tahlil etilgan.

Bitiruv malakaviy ishda yosh bokschilarning umumiy va sport tayyorgarlik jarayonlari, boks harakatlari texnikasi va taktikasini egallash, bokschilarga xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonlari o'rganildi. Shuningdek bokschilarni individual qobiliyatlarini taokimillashtirishda maxsus sport

¹ Ўзбек халқига тинчлик ва оманлик керак. И.Каримов Тошкент. 2013

² Холмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. 2003 й. Тошкент

tayyorgarlik shakllari hamda boks harakatlari malaka va ko'nikmalarini shakllantirishda individual xususiyatlarning ahamiyati tahlil etildi.

Bitiruv malakaviy ishini tayyorlash: Xo'jaobod tumani 32-umumiy o'rta ta'lim maktabida tahsil oluvchi o'quvchilarning jismoniy tarbiya, sport va sog'lomlashtirish tadbirlari o'rganilgan. Ilmiy tadqiqot ishlarida 20 dan ortiq o'quvchilar jalb etilgan.

Ilmiy tadqiqot ishlarida maktabda tashkil etilgan sport to'garaklaridagi mashg'ulotlarda o'quvchilarning sport turlari bo'yicha harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish, umumiy va maxsus sport tayyorgarliklarini takomillashtirish hamda sport tayyorgarliklarini tashkil etish mashg'ulotlarini slublari, tamoyillari va vositalari o'rganilgan.

Mavzuning o'rganilish darajasining qiyosiy tahlili: Adabiyotlar, darsliklar, ilmiy, uslubiy va o'quv qo'llanmalar hamda Internet materiallarini o'rganish. Tekshiriluvchilar jismoniy va amaliy tayyorgarliklarini baholash va nazorat qilish uchun pedagogik nazoratlar, amaliy sinov-nazorat me'yorlari, testlar o'tkazish, suhbatlar, anketalar, uchrashuvlar tashkil etildi. Kundalik yurgizildi. Natijalar qayd etib borildi.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi; bitiruv malakaviy ishi natijalariga ko'ra Bokschilarning individual tayyorgarlik jarayonlarida maxsus malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish keng o'rin tutadi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati: bitiruv malakaviy ishi xulosalariga ko'ra Bokschilarning individual tayyorgarlik jarayonlarida maxsus malaka va ko'nikmalarini takomillashtirish yaxshi yo'lga qo'yilgan. Shu bilan birga bu jarayonni samaradorligini orttirishda o'quv soatlari hamda mustaqil ta'lim jarayonlarini takomillashtirish maqsadga muvofiq.

1.Bob. BOKSCHILARNING SPORT TAYYORGARLIKLARINING MAQSAD VA VAZIFALARI

Yosh³ bokschilarning mahoratlarini yanada oshirish va ularda xalqaro musobaqalarda ishtirok etish hissini shakllantirish maqsadida respublikamizning barcha hududlarida ko'pgina sport turlaridan mahorat saboqlari o'tkazildi. Jumladan, taniqli boks ustalari ishtirokida boks bo'yicha mahorat saboqlari tadbirlari ham Jamg'arma tashabbusi bilan yuqori saviyada o'tkazib borildi. O'tgan yilda jamg'arma tomonidan yurtimiz bo'ylab taniqli Osiyo o'yinlari, Olimpiya o'yinlari va nufuzli Xalqaro musobaqalar sovrindorlari ishtirokida mahorat saboqlari yanada ko'proq tashkil etildi.

Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashabbusi bilan Andijon viloyatining Bo'z tumani sport majmuasida taniqli sportchilar Rufat Risqiev, O'tkir Haydarov, Bohodir Sultonov, G'ayrat Axmedov, Botir Maxmudov va Zoxidjon Xurboevlar ishtirokida mahorat saboqlari tashkil etildi. Mazkur tadbir Andijon boks maktabining yosh shug'ullanuvchilari ishtirokida o'tkazildi.

Sport inshootiga tashrif buyurgan taniqli sportchilar bilan uchrashish maqsadida tashrif buyurgan ota-onalar nafaqat suhbatlashish, balki o'z farzandlari uchun taniqli bokschilarning maslahatlari va tavsiyalarini olishga sazovor bo'lishdi.[13.23.36;]

Sport majmuasiga tashrif buyurgan boks ixlosmandlarining har biriga Rufat Risqiev o'zining esdalik sovg'alarini taqdim etdi. Jahonda va qit'amizda o'tkazib kelinayotgan boks bo'yicha xalqaro musobaqalarda ham yoshlarimiz o'zlarining mahoratlarini ko'rsatib, mamlakatimiz sharafini munosib himoya qilishmoqda. Masalan, Singapur shahrida bo'lib o'tgan o'smirlar o'rtasida I Olimpiya o'yinlarida ham yurtimiz bokschilari yuqori natijalarni qayd etishdi.

Xalqaro Olimpiya Qo'mitasi tomonidan tasdiqlangan taqvim rejasiga muvofiq 2010 yil 14-26 avgust kunlari Singapur shahrida o'smirlar o'rtasida I Olimpiya o'yinlari bo'lib o'tdi. Mazkur Olimpiya o'yinlarida 35 nafardan iborat O'zbekiston sport delegatsiyasi ishtirok etib, 3 ta kumush, 6 ta bronza jami 9 ta

³ Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув кўлланма. Тошкент 2008

medallarni qo'lga kiritilar. Sportchilarimiz A.Mamajonov kumush medal, Z.Xurboev va S. Begalievlar bronza medal sovrindorlari bo'ldi.

Bokschilarning umumiy o'rgatish va mashq bajartirish jarayoni yosh shug'ullanuvchilarni o'rgatish hamda tarbiyalash asosiysi hisoblanadi. Yosh shug'ullanuvchi – bu o'rgatishning birinchi bosqichidan o'tgan va III sport razryadiga ega bo'lish uchun rasmiy musobaqalarda qatnashuvchi bokschidir. Bu bosqich, odatda, 8 dan 12 oygacha davom etadi. Yosh shug'ullanuvchi qanday texnika maktabini o'tishi, u qanchalik jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi, qanchalik tez o'zining jang olib borish uslubini topa olishi, sportchi sifatida qanday tarbiya olishiga qarab, uning sportdagi keyingi faoliyati shularga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'rgatishning birinchi yili sportchining boksga bo'lgan qobiliyatini aniqlash uchun hal qiluvchi muddat bo'libgina qolmay, balki uning psixik tayyorgarligi, intilishlari, qiziqishlari, kayfiyati, intizomi, mehnatsevarligi darajasini aniqlash uchun ham muhim hisoblanadi. Buning hammasi murabbiy zimmasiga yuklatiladi. U yosh shug'ullanuvchilarning boksga qiziqishlarini uyg'otish, uni saqlab qolish, sportchilarning qobiliyatlarini aniqlash hamda ularni rivojlantirish uchun yuksak kasb iqtidorini namoyon qilishi lozim.

Yosh shug'ullanuvchilar bilan ishlaydigan murabbiy yuqori malakali murabbiy va pedagog bo'lishi, o'z sport turini yaxshi bilishi, psixologiya, pedagogika, fiziologiya sohalariga oid masalalarda chuqur bilimga ega bo'lishi, siyosiy jihatdan bilimdon hamda yuksak madaniyatli mutaxassis bo'lishi kerak.

Yosh shug'ullanuvchilar guruhini eng yaxshisi saralash asosida tashkil qilish lozim. Bunda asosan sportchilarning psixik va jismoniy sifatlari darajasi aniqlanadi. Murabbiyni qiziqtiradigan ko'pgina sifatlarning rivojlanish darajasini sport va harakatli o'yinlar, buyumlar va to'siqlar bilan estafetalar, tezlik, koordinatsiya uchun maxsus mashqlardan foydalangan holda aniqlash mumkin.

Yosh shug'ullanuvchilar o'quv guruhlari oldida turgan asosiy vazifalar:

- boksga qiziqishni uyg'otish va sportdagi mehnatsevarlikni tarbiyalash;

- sog'liqni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik;
- bokschi uchun zarur bo'lgan sifatlarni (chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik va h.k.) rivojlantirish;
- boks texnikasi asoslari, siljib yurishlar mexani-kasi, zarbalar va himoyalarni o'rganish;
- oddiy texnik-taktik harakatlarni asosan uzoq va o'rta masofalarda hamda ularning elementlarini yaqin masofada o'rganish;
- snaryadlarda bajariladigan maxsus mashqlar malakalarini egallash;
- boks to'g'risidagi ba'zi nazariy ma'lumotlar bilan tanishish;
- ichki musobaqalarda qatnashish orqali jangovar tajriba orttirish;
- III razryad me'yorini bajarish.

1.1. Bokschilarning umumiy sport tayyorgarlik jarayonlari

Bokschilarning umumiy o'rgatish va mashq bajartirish jarayoni yosh shug'ullanuvchilarni o'rgatish hamda tarbiyalash asosiysi hisoblanadi. Yosh shug'ullanuvchi – bu o'rgatishning birinchi bosqichidan o'tgan va III sport razryadiga ega bo'lish uchun rasmiy musobaqalarda qatnashuvchi bokschidir. Bu bosqich, odatda, 8 dan 12 oygacha davom etadi. Yosh shug'ullanuvchi qanday texnika maktabini o'tishi, u qanchalik jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi, qanchalik tez o'zining jang olib borish uslubini topa olishi, sportchi sifatida qanday tarbiya olishiga qarab, uning sportdagi keyingi faoliyati shularga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'rgatishning birinchi yili sportchining boksga bo'lgan qobiliyatini aniqlash uchun hal qiluvchi muddat bo'libgina qolmay, balki uning psixik tayyorgarligi, intilishlari, qiziqishlari, kayfiyati, intizomi, mehnatsevarligi darajasini aniqlash uchun ham muhim hisoblanadi. Buning hammasi murabbiy zimmasiga yuklatiladi. U yosh shug'ullanuvchilarning boksga qiziqishlarini uyg'otish, uni saqlab qolish, sportchilarning qobiliyatlarini aniqlash hamda ularni rivojlantirish uchun yuksak kasb iqtidorini namoyon qilishi lozim.

YOsh shug‘ullanuvchilar bilan ishlaydigan murabbiy yuqori malakali murabbiy va pedagog bo‘lishi, o‘z sport turini yaxshi bilishi, psixologiya, pedagogika, fiziologiya sohalariga oid masalalarda chuqur bilimga ega bo‘lishi, siyosiy jihatdan bilimdon hamda yuksak madaniyatli mutaxassis bo‘lishi kerak.

YOsh shug‘ullanuvchilar guruhini eng yaxshisi saralash asosida tashkil qilish lozim. Bunda asosan sportchilarning psixik va jismoniy sifatlari darajasi aniqlanadi. Murabbiyni qiziqtiradigan ko‘pgina sifatlarning rivojlanish darajasini sport va harakatli o‘yinlar, buyumlar va to‘siqlar bilan estafetalar, tezlik, koordinatsiya uchun maxsus mashqlardan foydalangan holda aniqlash mumkin.

YOsh shug‘ullanuvchilar o‘quv guruhlari oldida turgan asosiy vazifalar:

- boksga qiziqishni uyg‘otish va sportdagi mehnatsevarlikni tarbiyalash;
- sog‘liqni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik;
- bokschi uchun zarur bo‘lgan sifatlarni (chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik va h.k.) rivojlantirish;
- boks texnikasi asoslari, siljib yurishlar mexanikasi, zarbalar va himoyalarnishlarni o‘rganish;
- oddiy texnik-taktik harakatlarni asosan uzoq va o‘rta masofalarda hamda ularning elementlarini yaqin masofada o‘rganish;
- snaryadlarda bajariladigan maxsus mashqlar malakalarini egallash;
- boks to‘g‘risidagi ba’zi nazariy ma’lumotlar bilan tanishish;
- ichki musobaqalarda qatnashish orqali jangovar tajriba orttirish;
- III razryad me’yorini bajarish.

Jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda shug‘ullanuvchilarning yoshi, jinsi va tayyorgarligini hisobga olish zarur. O‘sib kelayotgan yosh organizmning rivojlanishi va kamol topishi uchun jismoniy mashqlar hayotda muhim ahamiyatga env. Shunga binoan o‘smirlik yoshidagi etarli jismoniy yuklamalar organizmdagi ko‘p jarayonlarning rivojlanishini muvofiqlashtiradi, ayni vaqtda jismoniy faollikning etishmasligi esa organizmning funksiyalarini va jismoniy

rivojlanishini, chaqqonlik, tezkor-kuch, kuch va chidamlilik kabi asosiy harakat sifatlarining shakllanishini susaytiradi.

O'sib kelayotgan organizmning rivojlanishi va shakllanishi uchun jismoniy mashqlar hayotiy zarurdir. Bolalar va o'smirlarning jismoniy yuklamaga moslashishi muhimligini aniqlagan bo'lib, sportda qo'llaniladigan yuklama tendensiyasi katta shiddatdagi va xajmdagi yuklamalarning yosh va katta sportchilarni tayyorlash uchun xosdir, bu ko'pincha bolalarni jismoniy tarbiyalash amaliyotida jismoniy yuklamadan foydalanish tizimiga ko'chirilmoqda .

Bokschilarning ring bo'ylab harakatlanishida har xil koordinatsion murakkab harakatlarni samarali bajarishda, shu bilan birgalikda g'alabaga erishishda chaqqonlik sifatining rivojlanganligi muhim o'rin tutadi.

1.2. Bokschilar texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlari

Bokschilarni⁴ o'rgatish jarayonida texnika va taktikani o'rganish katta o'rin egallaydi. Yosh shug'ullanuvchini o'rgatishning eng asosiy vazifalaridan biri – bokschi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarining (tezkorlik, egiluvchanlik, chaqqonlik, muvozanat, maxsus chidamlilik, kuch va boshq.), shuningdek, siljib yurish, zarba berish, himoya harakatlari hamda qarshi zarbalardagi texnik malakalarning har tomonlama rivojlanishini ta'minlovchi mashqlar texnika-sini egallashdir. Shu sababli bu mashqlarga katta e'tibor qaratish va shug'ullanuvchilardan harakatlarni aniq bajarishlarini talab etish lozim.

YOsh bokschini o'rgatishda kurs boshida, taxminan 2-3 oy davomida, o'quv-mashg'ulotlarda boksdagi harakatlarning biomexanikaviy asoslarini o'rganishga alohida e'tibor beriladi. Yosh bokschi harakat erkinligi va maxsus mashqlar kompleksini egallashi lozim.[10.20.30;]

Maqsad shundan iboratki, bokschi turli xil dastlabki xolatlardan turib raqibga qarshi hujum qilishni bilishi zarur. Buning uchun harakatlanayotib zarbalar berish va himoyaga o'tish mashqlari qo'llaniladi. Ular yuzma-yuz turib

⁴ Турдиев Ф.К. Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: – Т., 2002

va yonlamacha turgan xolatlardan o'rganiladi hamda oyoqlarga qarama-qarshi yoki mos qo'llar bilan bajariladi. Qo'lga qarama-qarshi oyoqda o'rgatishda, chap qo'lda zarba harakati yuzaga kelgan paytda gavda og'irligi o'ng oyoqqa tushadi, o'ng qo'lda zarba berilganda gavda og'irligi chap oyoqqa tushadi. Qo'lga mos oyoqda o'rgatishda chap qo'lda zarba berish paytida gavda og'irligi chap oyoqqa tushadi va aksincha.

Bu harakatlar avval alohida o'rganiladi, bunda bokschi o'z o'rnida turadi, so'ngra oldinga, orqaga va yon tomonlarga hamda aylana bo'ylab qadam tashlab bajariladi.

Zarba berishda bir nechta harakatlarni birga qo'shib bajarishga erishish kerak. Bunda qo'llarga nisbatan qarama-qarshi oyoqlarda harakatlanishdan mos oyoqlarda harakatlanishga o'tish, va aksincha, ham ro'parada turish, ham jangovar tik turish xolatida harakat qilish lozim. Xuddi shu sxema bo'yicha turli xil jangovar harakatlardan turib himoya harakatlarini o'rganish zarur: og'ishlar, sho'ng'ishlar, orqaga, oldinga, yon tomonlarga, aylana bo'ylab qadam tashlashlar, qo'llar bilan himoyalaniшни imo-ishora orqali bajarish, kombinatsiyalashgan himoyalar.

Siljib yurishda harakatlanish, zarbalar va himoyalaniشلarni tez egallab olishga yordam beradigan bir qator mashqlar bir vaqtda o'rganiladi va takomillashtiriladi. Bunda himoya harakatlaridan keyin keyinchalik qarshi hujumga o'tish maqsadida qulay dastlabki xolatni yaratishga e'tibor berish joiz.

Mashg'ulotlarning birinchi kunidanoq jang olib borish jarayonida bokschilarda "bir qo'llik" malakasi rivojlanmasligi uchun ularni ham o'ng, ham chap qo'lda harakat qilishga o'rgatish kerak. "Bir qo'llik" ko'pchilik bokschilarning harakat qilishdagi imkoniyatlarini cheklaydi. Yosh shug'ullanuvchilarni o'rgatish dasturida ko'zda tutilgan texnik vositalarni muvaffaqiyatli o'zlashtirish uchun ma'lum bir ketma-ketlikka rioya qilish maqsadga muvofiq. Avval uzoq masofadagi harakatlar, to'g'ridan boshga hamda gavdaga bittalik zarbalar bilan hujumlar o'rganiladi va takomillashtiriladi. Keyin, agar bokschi chap tomonlama tik turishda turgan bo'lsa, chap qo'lda

yondan boshga zarba berish yoki, agar bokschi o'ng tomonlama tik turishda turgan bo'lsa, o'ng qo'lda yondan boshga zarba berish o'rgatiladi. Bunday zarbalar avval shartli ravishda, keyin erkin bajariladi. So'ngra orqaga va yon tomonlarga qadam tashlash, kaft, elka, bilak bilan to'sish, qaytarish hamda og'ishlar yordamida himoyalanişlar o'rganiladi. Bittalik zarbalar va ulardan himoyalanişlar (asosan uzoq masofada) o'rgatib bo'lingandan so'ng avval shartli ravishda topshiriq bo'yicha, keyin esa erkin tanlashga ko'ra himoyalanişni qo'llagan holda ketma-ket beriladigan ikkita va uchta zarbalarga o'tish darkor.

YOsh bokschi siljib yurish, hujum zarbalari, himoyalanişlar texnikasini etarli darajada o'zlashtirib olganidan so'ng u javob shaklidagi qarshi zarbalarni o'rganishga kirishishi mumkin.

Qarshi zarbalarni quyidagi ketma-ketlikda o'rganish lozim:

1. CHap yoki o'ng qo'lda to'g'ridan yoki yondan boshga bittalik zarba bilan yoki to'g'ridan gavdaga hujum qilinganda himoyalanişlardan biri qo'llaniladi va javob shaklida boshga yoki gavdaga eng qulay qarshi zarbalardan biri beriladi.

2. Bitta zarba bilan hujum qilinganda – javob shaklidagi ikkita ketma-ket zarbalar bilan himoyalaniş va qarshi hujum qilish.

3. Ikkita zarba bilan hujum qilinganda – bitta zarba bilan himoyalaniş va qarshi hujum qilish.

4. Ikkita zarba bilan hujum qilinganda – javob shaklidagi ikkita zarba bilan himoyalaniş va qarshi hujum qilish.

Bunda zarbalar va himoyalaniş harakatlarining to'g'ri bajarilishiga, shuningdek, bokschining himoyalanişdan keyingi dastlabki xolatiga (keyinchalik qarshi zarbalar berish maqsadida) asosiy e'tiborni qaratish lozim.

SHerikning hujumlari va javob qarshi hujumlariga qarshi himoyalaniş harakatlari yaxshi o'zlashtirib olinmaguncha qarshidan bajariladigan qarshi hujum zarbalariga o'tish tavsiya etilmaydi.

Uzoq masofada himoya zarbalari va ulardan himoyalanihlarni to'liq o'zlashtirib olib (bu texnik-taktik tayyorgarlik uchun ajratilgan butun vaqtning to'rtidan uch qismini egallaydi), yosh bokschi o'rta masofadagi harakatlarni o'rganishga kirishadi. Hujumlar va himoyalanihlarni o'rganish hamda takomillashtirish xuddi shu tartibda o'tadi: avval bittalik zarbalar bilan, keyin bitta hujum zarbasiga bitta javob zarbasi, bitta hujum zarbasiga ikkita javob, ikkita hujum zarbasiga bitta javob zarbasi va h.k.

O'rta masofada asosan yondan va pastdan zarbalar qo'llanilishi sababli, sho'ng'ishlar, og'ishlar, to'xtatishlar, kaft, elkalarni qo'l ustiga qo'yish va qochishlar bilan himoyalanihlarni o'rganiladi hamda takomillashtiriladi.

YOsh shug'ullanuvchilar uchun mavzular rejasida o'rta va yaqin masofadagi harakatlarni o'rganishga kam vaqt ajratiladi. Asosan o'rgatish bosqichi oxirida yosh bokschini yaqin masofadagi jang malakalari, aniqrog'i, uning elementlari bilan tanishtiriladi.

YOsh shug'ullanuvchini o'rgatish davrida uning shaxsiy sifatlari, fe'latvori, qat'iyatliligi, texnika va taktikani egallash darajasi, jismoniy imkoniyatlaridan kelib chiqib, jang olib borish uslubini aniqlab olish lozim, shuning uchun bokschi hamma masofalarda jang olib borishning barcha turlarini sinab ko'rishi lozim.

YAqin masofadagi jang texnikasini egallagan bokschi raqib zarbalari doirasida o'zini ishonchli his qiladi va faol harakatlarni amalga oshirishda davom etaveradi. Raqibga yaqin turganda bokschi o'zini qanday tutishi kerak. Birinchi galda asabiylashmaslik va bir vaqtning o'zida shaylanib turish lozim. Bunda gavdaning hamma a'zolarini birmuncha bukkan holda turish va bukilgan qo'llar bilan gavdaning bo'sh joylarini berkitib, raqibning qisqa zarbalaridan himoyalanihlarni kerak. Raqib zarbalariga qo'llarni qo'yish bilan himoyalanihlarni o'rganishga qo'shimcha zarbalardan chetlashib, bir oz og'ishlarni qo'llash zarur. Himoyalanihlarni tik turishda turgan bokschi mushaklarni bo'shashtirish evaziga o'z zarbalarini nishonga aniq yo'llash va ularni keskin tarzda bajarish imkoniga ega bo'ladi.

2. Bob. BOKSCHILAR SPORT TAYYORGARLIK MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISH

Siljib yurish.⁵ Shug‘ullanuvchilar murabbiyning umumiy buyrug‘i bilan oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadam tashlashni bajaradilar. Murabbiy bokschilarning siljish paytida gavda og‘irligini oyoqdan oyoqqa to‘g‘ri ko‘chirishlarini kuzatib boradi.[8.15.20;]

Oldinga, orqaga, yon tomonlarga bittalik, ikkitalik va uchtalik qadam tashlashlarni o‘zlashtirib olib, “mokisimon” qadam tashlashlarni o‘rganish hamda takomillashtirishga kirishiladi.

SHug‘ullanuvchilar juftliklardagi mashqlarni mustaqil bajarishlari kerak. Har bir juftlik o‘ziga ajratilgan joyda hamma tomonlarga siljib himoyalinishi lozim. O‘qituvchi o‘xshash xatolar bo‘yicha umumiy ogohlantirishlar beradi.

O‘rta qa yaqin masofalarda siljib yurish uchun qadamlar qisqaroq bo‘lishi zarur. Bunda bokschi o‘zini yig‘ib olgan, birmuncha oldinga egilgan bo‘ladi. Har xil masofalarda siljib yurish uslublarini o‘zlashtirib olib va zarba harakatlari mexanikasini o‘rganib bo‘lib, qadam tashlashlarni qo‘lga nisbatan mos hamda qaramaqarshi oyoqlar ostida imoishoralar yordamida ko‘rsatiladigan zarba harakatlari bilan birga qo‘shib bajarish kerak.

Siljib yurish texnikasini o‘rganishda boshida quyidagi xatolar ko‘proq uchraydi:

- a) gavda, bosh va qo‘llarning noto‘g‘ri xolati;
- b) siljib yurishlarda oyoqlar orasidagi masofaning buzilishi;
- v) oyoqlar uchida emas, balki butun oyoq kaftida siljishlar;
- g) gavda harakati va oyoqlar o‘rtasidagi yomon koordinatsiya;
- d) to‘g‘ri siljib yurishni qiyinlashtiruvchi oyoq kaftlarining noto‘g‘ri joylashishi;
- e) noto‘g‘ri siljib yurish oqibatida muvozanatni yo‘qotish.

⁵ Қосимбеков З.Т. Ёш спортчиларни тайёрлаш. (бокс, муатай, кикбокс) Ўқув қўлланма. 2003 й. Тошкент

Bokschilarni boshlang'ich o'rgatish davrida ayniqsa siljib yurishga ko'p vaqt ajratish lozim. Siljib yurish mashqlarini turli yo'nalishdagi mashg'ulotlarda amalda qo'llash darkor.

Zarbalar. To'g'ri zarba berish texnikasini muvaffaqiyatli egallab olish shug'ullanuvchilarni zarba berayotgan qo'l mushtining asosiy xolatlari, shuningdek, jarohatlanishni oldini olish maqsadida panjani to'g'ri bintlash malakalari bilan tanishtirishdan boshlanadi. Avval zarbalarni o'rgatish bir joyda turib, keyin oldinga, orqaga, yon tomonlarga va aylana bo'ylab qadam tashlash bilan amalga oshiriladi. Zarba berishga o'rgatayotib, ularning aniq, tez va keskin tarzda berilishini ta'minlashga alohida e'tibor qaratish lozim. Biroq boshlang'ich o'rgatish bosqichida shug'ullanuvchilardan kuchli "buzg'unchi" zarbalar berishni talab etmaslik lozim, chunki harakat texnikasini egallash jarayoni ancha sekinlashadi hamda zarbalar bilan qo'pol tarzda almashish boshlanadi. Zarbani erkin, zo'riqishsiz boshlash, harakat oxiriga kelib uni tezlashtirish va nishonga tekkan zahoti darrov to'xtatish kerak. Shug'ullanuvchilarga doimo shuni eslatib turish joizki, zarbalarni siltanishsiz bajarish zarur, chunki ortiqcha siltanish zarbani aniq yo'llashga xalaqit beradi va raqibga himoyaga o'tish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Bokschilar qo'lga nisbatan mos va qarama-qarshi oyoqlar ostida bittalik zarbalarni joyida turib, oldinga, orqaga, yon tomonlarga qadam tashlab bajarishni egallab olganlaridan so'ng murabbiy ularni o'zaro qo'shib almashinadigan bir tipli va har xil tipli zarbalarni berishga o'rgata boshlaydi.

Bittalik, qo'shaloq va ayniqsa seriyali zarbalarni o'rgatishda sportchilar mustahkam muvozanatni saqlashlari lozim.

Eng ko'p uchraydigan xatolar:

- 1) zarbalar berishda harakatlarning noto'g'ri dinamikasi;
- 2) zarba berishda qo'llar harakatlari bilan birga oldinga, orqaga va yon tomonlarga siljib yurishlarda noto'g'ri koordinatsiya;
- 3) hujumlar paytida yig'iluvchanlikning yo'qligi, zarbalar siltanib bajariladi, bosh ko'tarilgan va zarba uchun ochiq qolgan;

- 4) zarba mushtning taqiqlangan joyi bilan beriladi;
- 5) bokschining harakatlari cheklanib qolgan, harakat erkinligi yo'q;
- 6) zarbalar faqat bitta dastlabki xolatdan beriladi;
- 7) zarba kuchli, lekin noaniq.

Himoyalanish harakatlari. Bokschilar bir vaqtning o'zida ham zarbalar, ham himoyalanish texnikasini o'zlashtirib borishlari lozim. Himoyalanishlarni juftlikda o'rganishga kirishishdan oldin hamma himoyalanishlarni mustaqil bajarishni o'rganib olish, o'z harakatlarini ko'zgu oldida nazorat qilishni bilish, murabbiyning ogohlantirishlarini hisobga olish zarur.

O'quv jarayoni shunday qurilishi kerakki, unda himoyalanish harakatlarini o'rganish va takomillashtirishga, yangi shug'ullanuvchi bokschini o'rgatishning boshqa tomonlariga qaraganda, ko'proq vaqt ajratilishi zarur.

Himoyani o'z vaqtida qabul qilish lozim va albatta shunga intilish kerakki, bu himoya himoyalanuvchilarga keyingi qarshi hujumlar uchun qulay dastlabki xolatni yaratishi darkor.

Himoyalanish harakatlarini takomillashtirish murabbiy va bokschi tomonidan alohida e'tibor qaratilishini taqozo etadi. Butun sport faoliyati davomida har bir mashg'ulotda himoyalanishlarni muntazam takrorlab borish, ularning bajarilish texnikasini takomillashtirish, ularni avtomatlashgan holda bajarilishiga etkazish zarur.

Himoyalanish harakatlarini shunday ketma-ketlikda o'rganish tavsiya etiladi: siljib yurib himoyalanish, qo'llarni qo'yib himoyalanish, qo'lni qo'yish va qaytarishlarni orqaga hamda yon tomonlarga qadam tashlashlar, orqaga og'ishlar bilan birga qo'shib bajarish. Himoyalanishning bunday shakllari uzoq masofadagi jangga xosdir. So'ngra hal qiluvchi harakatlar uchun ancha qulay imkoniyat yaratib beruvchi himoyalanishlarning ancha murakkab shakllarini o'rganish va takomillashtirishga kirishiladi. Ular quyidagilar: gavda bilan himoyalanishlar, to'g'ridan berilgan zarbalarni yon tomonlarga va orqaga og'ishlar, yondan berilgan zarbalardan sho'ng'ishlar. Va nihoyat, kombinatsiyalashgan himoyalanishlar o'rganiladi: qo'l qo'yishlarni og'ishlar va

sho'ng'ishlar bilan birga bajarish yoki orqaga hamda yon tomonlarga qadam tashlashni qaytarishlar, qo'l qo'yishlar bilan birga bajarish va h.k.

Zarba berish va himoya harakatlari texnikasini yanada muvaffaqiyatliroq takomillashtirish maqsadida avval hujumlar hamda ulardan, javobsiz hamda qarshidan beriladigan qarshi zarbalardan himoyalanişlar o'rganiladi. Boksçhilardan biri ma'lum bir zarbalar bilan hujum qiladi, boshqasi himoya qo'llaydi va bu birinchi bokschi zarbani to'g'ri berishga, ikkinchisi esa aniq va ishonçhli himoyalanişni o'rganib olgunga qadar davom etadi.

Ikki tomonlama o'rgatishda sherik bilan avval topshirilgan, keyin erkin kombinatsiyalar o'rganiladi. Vaqti-vaqti bilan nazorat uchun harakatlarni sekin sur'atda bajarish lozim. Bitta hujum zarbasiga qarshi har xil himoyalanişlarni qo'llash yaxshiroq. Bunda ularni erkin zo'riqishsiz bajarish kerak hamda asosan harakatlar qanchalik to'g'ri bajarilayotganligini kuzatib turish lozim. Lekin texnikani egallab olgan sayin tezroq harakatlanish zarur bo'ladi.

O'rgatish va mashq qildirishda bunday ketma-ketlik shug'ullanuvçhiga turli-tuman texnik vositalarni egallab olib o'zining jang olib borish uslubini tezroq topishga, mo'ljal olishni yaxshilashga, zarbalar berish aniqligini takomillashtirishga, himoyalanişlarni to'g'ri bajarishga, faol qarshi harakatlar uchun qulay dastlabki xolatni tanlab olishga imkon beradi.

Ko'p uchraydigan xatolar:

- 1) berilayotgan zarbadan himoyalanişni vaqtidan oldin bajarish;
- 2) himoyaga o'tishda keçhikish;
- 3) og'ishlar va sho'ng'ishlar bilan himoyalanişlarni katta amplitudada bajarish;
- 4) orqaga chekinish bilan himoyalanişda masofani haddan ortiq uzaytirib yuborish;
- 5) raqibga yaqinlashayotganda qo'llarning noto'g'ri holati;
- 6) shaxsiy hujumlar paytida ehtiyotkorlikning yo'qligi (qo'l erkin, yoki tushirilgan, yoki orqaga va yon tomonga uzatilgan).

YAqin masofadagi jang. O'rgatish va mashq qildirishning birinchi bosqichida yaqindan jangga kam e'tibor qaratiladi. Biroq har bir yosh bokschi raqibga yaqinlashganda uning harakatlarini bartaraf etish yoki muvaffaqiyatga erishish uchun qanday yo'l tutishni bilishi kerak.

YAqindan jang bokschidan o'ng va chap qo'llarda birdek teng harakat qilishni taqozo etadi. Yaqin masofadagi jang usullarini faqat sherik bilan o'rganish zarur. Ikkala bokschi "yig'iq" jangovar tik turishni egallashlari va erkin, zo'riqishsiz qo'llarning qulay xolati uchun kurash olib borishlari lozim. Zarbalar berish mumkin bo'lgan xolatlarni yaxshi o'rganib olish shart. Qurshab olish, zarba berish va manyovr olib borish texnikasini egallab olish bilan turli xil xolatlardan, raqibdan orqaga va yon tomonga qisqa uzoqlashib, uning orqasiga o'tib olib zarba berish bilan bog'liq bo'lgan usullarni o'rganish hamda takomillashtirishga o'tish kerak. Zarbalarni raqib qo'llari orasidan yoki qo'llari ustidan berishga o'rganish lozim. Chunki yaqindan jang olib borish san'atini yaxshi bilmaydigan raqib uzoq masofada ustunlikka ega bo'lishi mumkin, uni yaqin masofada jang qilishga majbur etish lozim.

Bokschining texnik va taktik mahorati masofalarda jang olib borish, raqibning bo'sh texnik hamda jismoniy sifatlarini bilib olish hamda raqibga o'zi uchun maqbul bo'lgan jang shaklini taklif qilish bilan belgilanadi.

YOsh shug'ullanuvchining jangga tayyorgarligi. Yosh bokschi uchun rasmiy musobaqada qatnashish uning boksga bo'lgan layoqati aniqlanadigan birinchi imtihon hisoblanadi. Lekin bokschining musobaqadagi natijasiga qarab xulosa chiqarish yaramaydi. Yosh bokschining musobaqadagi ishtirokini u o'rgangan malakalar va ko'nikmalarning namoyon bo'lish darajasiga qarab muvaffaqiyatli yoki muvaffaqiyatsiz, deb atash mumkin. Bokschining tayyorgarliksiz qatnashishiga aslo yo'l qo'yib bo'lmaydi.

Musobaqalarga tayyorgarlik ko'rsatkichi bo'lib fiziologik, texnik-taktik, jismoniy tayyorgarlik va psixologik shaylanish hisoblanadi. Bu ko'rsatkichlarning har biriga yosh bokschini uning hayotidagi birinchi jangga tayyorlashda e'tibor qaratish lozim.

Musobaqalardan ikki hafta oldin mashgʻulotlarda musobaqalarni modellashtirishni boshlash zarur: jang oldidan badan qizdirish mashqlarini oʻtkazish, sekundantlar maslahatlaridan faqat tanaffus paytida foydalanish, hamma anʼanalarga rioya qilish, masalan, ringda jangni boshqarib boruvchi hakam boʻlishi kerak.

Ringdagi jangovar amaliyot – yosh bokschi musobaqalarda qatnashishga tayyorgarligining eng muhim vositasidir. Oʻquv jangiga tayyorgarlik koʻrish va uni oʻtkazish paytida bokschi quyidagi qoidalarga amal qilishi zarur:

1. Jangdan oldin yaxshilab badan qizdirish.
2. Qoidalarda koʻzda tutilgan tarzda qoʻllarni bint bilan oʻrab olish.
3. Niqob va kapa kiyib olish.
4. Raqibiga qaraganda kichik qoʻlqop kiymaslik.
5. Ancha boʻsh raqiblarni izlashga urinmaslik – mashgʻulotlardagi engil gʻalabalar musobaqalarda ogʻir magʻlubiyat bilan yakunlanishi mumkin.
6. Jangni vaqtdan oldin tugatmaslik.
7. Agar nosogʻlom, oʻzingizni lanj his qilayotgan boʻlsangiz, ringga chiqmaslik.
8. CHidamlilikni tarbiyalash maqsadida jangni yuqori surʼatda oʻtkazish.
9. Jangda raqibni yutishga va ochkolar boʻyicha ustunlikka ega boʻlishga intilish, lekin bunga kuchli zarbalar yoki jangni qoʻpol tarzda olib borish hisobiga erishish man etiladi.
10. Oʻzining ustunligini namoyish qilish uchun raqibning boʻshligidan foydalanmaslik, insonparvar, yaxshi oʻrtoq boʻlish.
11. Jangda hamma masofalarda rejaga muvofiq raqibning xususiyatlarini hisobga olgan holda koʻproq usullar, qarshi hujumlarni qoʻllash.
12. Oʻquv jangi qanchalik ogʻir boʻlganligidan qatʼi nazar, dam olish va mashgʻulotlarni reja boʻyicha davom ettirish.
13. Mashgʻulotdan soʻng murabbiy bilan oʻtkazilgan jangni, oʻzining ustunligi va kamchiliklarini tahlil qilish.

14. Mashg'ulot oxirida yoki ertasi kuni murabbiy va vrachga o'zining jangdan keyingi xolati to'g'risida gapirib berish.

15. Shartli janglardan qochmaslik, ularni yassi qo'lqop bilan, snaryadlarda bajariladigan mashqlarga o'zgartirmaslik. Shuni yodda tutish kerakki, snaryadlarda va yassi qo'lqop bilan bajariladigan mashqlar yordamchi mashqlar hisoblanadi. Bokschi uchun hamma zarur sifatlar ringda raqib bilan jangovar mashqlar yordamida rivojlantiriladi.

O'quv jangini o'z ichiga olgan mashg'ulot odatda uzoq vaqt davom etmaydi (50-60 *min*), lekin katta shiddatda o'tkaziladi. U quyidagi reja bo'yicha quriladi:

1. Badan qizdirish – 20-25 *min*.
2. Ringda jang (rejaga muvofiq bir necha raund).
3. To'ldirma va pnevmatik grushalarda, to'p, rezinalarda hamda tennis to'plari bilan zo'riqishsiz mashqlar – 2-3 raund.
4. Mushaklarni bo'shashtirish va organizmni tinchlantirish uchun sekin, engil gimnastika.

Agar mashg'ulotga erkin jang sharoitlarida texnika va taktikani takomillashtirish hamda chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar kiritilgan bo'lsa, unda ringdagi jangdan keyingi mashqlar tinchlantiruvchi xususiyatga ega bo'lishi lozim.

2.1. Bokschilar sport tayyorgarliklarida yoshga xos xususiyatlar

YOsh shug'ullanuvchilarni tayyorlash to'g'risida gap ketgan paytda shuni nazarda tutish lozimki, shug'ullanishni endi boshlagan bokschilarning ko'pchiligi – bu o'smirlar. Shuning uchun ularni o'rgatish va mashq qildirishda hisobga olinishi lozim bo'lgan yoshga xos xususiyatlarga to'xtalib o'tish joiz.

Bokschilar yoshiga ko'ra kichik (14-15 yosh) va katta (16-17 yosh) o'smirlar guruhlari, o'spirinlar (18-19 yosh) hamda kattalar (20 yosh va undan katta) guruhlari ajratiladi. Bu guruhlarning har biri o'zining xususiyatlariga ega va ular musobaqalar qoidalarida ham o'z aksini topgan.

14-18 yoshda organizm jadal rivojlanib boradi, kuch to‘planadi, chaqqonlik takomillashadi, chidamlilik oshadi, hamma organlar ishi yaxshilanadi, ayniqsa asab tizimi xolati, yurak va nafas olish organlari faoliyati o‘zgaradi, gavdaning uzunligiga tez o‘ssishi sodir bo‘ladi. Biroq umurtqa, ko‘krak qafasi, tos va oyoq-qo‘llar suyaklarining qotishi hali yakuniga etmaydi. Boylam apparati kattalarnikiga qaraganda ancha cho‘ziluvchanroq bo‘ladi. Shuning uchun 14-16 yoshda katta mushak kuchlanishlarini berib bo‘lmaydi.

17-18 yoshdagi o‘smirlarda mushak to‘qimasi tez o‘sadi, yurak-qon tomir tizimi faoliyati yanada mukammalashadi, tomir urish maromi kamayadi, qon bosimi pasayadi, yurak urish hajmi kattalarning yurak urish hajmiga yaqinlashadi. Aynan shu davrda mushaklarning har tomonlama uyg‘un rivojlanishi juda muhimdir, chunki mushaklarning bir guruhining rivojlanishi ichki organlarning notekis rivojlanishiga hamda ularning ish faoliyati buzilishiga olib kelishi mumkin.

Boksda texnik va taktik malakalarni egallash uzoq vaqt davom etadigan jismoniy hamda psixik zo‘riqishlar bilan bog‘liq.

O‘smirlar bilan ishlashda shuni hisobga olish lozimki, ular qanchalik yosh bo‘lsa, qo‘zg‘alish jarayonlari faol tormozlanish jarayonlaridan shunchalik ustunroq bo‘ladi. Uzoq muddatli zo‘riqishlar yoki o‘tkazib yuborilgan zarbalar asab tizimini haddan ortiq tormozlanish xolatiga keltirib qo‘yadi, shuning uchun alohida mashqlar orasida, kattalarga qaraganda, tez-tez va uzoq davom etadigan tanaffuslar bo‘lishi kerak. Shuningdek, kuchli zarbalardan voz kechish lozim.

YOsh o‘tishi bilan konstitutsiya xususiyatlari, demakki, o‘lchamlar, og‘irlik, organlar va tizimlarning, ayniqsa asab tizimining faolligi o‘zgarib boradi. Shuningdek, kuch sifatлари, tezkorlik, koordinatsiya va h.k. Yaxshilanadi.

Butun organizmning umumiy jadal o‘ssishi bilan bir qatorda yurak mushagi ham o‘sadi. Biroq shuni nazarda tutish kerakki, yurakning rivojlanishi baribir boshqa organlarning rivojlanishidan ortda qoladi va, agar yuqori yuklamalarda mushaklar tizimi, ichki organlar moslashsa hamda qo‘yilgan talablarga bardosh bera olsa, yurak o‘ta zo‘riqish bilan ishlaydi. Bunday hollarda yurak

gipertoniyasi xolati yuzaga kelishi mumkin. Yurak-qon tomir tizimi ish qobiliyati darajasini ko'tarishga umumiy jismoniy tayyorgarlik yordam beradi. Unda asab va jismoniy yuklama asta-sekin ortib boradi, asosan tabiiy mashqlarda: yurish, yugurish, chang'ida yurish, suzish va boshq.

YOsh o'tishi bilan bolalar va o'smirlarda qon bosimi asta-sekin ortib boradi, qonning harakatlanish tezligi kamayadi. Buni yurak-qon tomir tizimining u yoki bu jismoniy yuklamaga reaksiyasini aniqlash uchun funksional diagnostika paytida nazarda tutish joiz. Qon bosimi 18 yoshga kelib ancha barqaror darajaga etadi.

YUrak-qon tomir tizimi faoliyatining oshishi nafas olish tizimi faoliyati kuchayishi bilan kuzatiladi: tomir urishi tezlashadi – nafas olish ham tezlashadi. Ular orasidagi muvofiqlikning buzilishi organizmning moslashuvchanligiga ta'sir ko'rsatadi, buni boks bilan shug'ullanishda hisobga olish juda muhim, chunki boksdagi harakatlar atsiklik xususiyatga ega hamda zo'riqish kattaligi tez-tez o'zgarib turadi.

16-18 yoshda o'pka massasining tez o'sishi kuzatiladi, shu sababli uning tiriklik sig'imi oshadi. Bolalar va o'smirlarda gaz almashinuvi shiddati, kattalarga qaraganda, ancha katta. Ma'lumki, mushak faoliyatining faolligi, uning ish qobiliyati ishlayotgan mushaklarga etib kelayotgan qon miqdoriga bog'liq. Mushak faoliyati qancha faol bo'lsa, mushaklarni oziqlantirish uchun qonga bo'lgan ehtiyoj shunchalik katta. Shuning uchun boks mashg'ulotlarida, masalan, o'quv jangi davomida, nafas olishi yaxshi yo'lga qo'yilmagan, jang paytida eng faol harakat qiladigan mushaklar (oyoqlar, qo'llar mushaklari) etarlicha mashqlanmagan, bokschilarning asosiy harakatlari avtomatlashgan holga kelmagan bokschilar ko'proq charchaydilar. Yosh bokschilarda (hatto mashq qilganlarda) jang paytida katta yoshdagi bokschilarga nisbatan toliqish ancha erta sodir bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulotlarni iloji boricha ko'proq ochiq havoda o'tkazish zarur, chunki o'smirlar, kattalarga qaraganda, ko'p miqdorda kislorodga muhtojdirlar.

Boksda vetibulyar apparat faoliyati muhim ahamiyat kasb etadi. U o'smirlarda o'zining rivojiga etib bo'lgan bo'ladi. Mashq qilib borgan sari o'smirlarda mustahkam dinamik muvozanatni saqlashga bo'lgan qobiliyat ortadi, lekin mushaklar hali baquvvat bo'lmaganligi tufayli, muvozanatga sabab bo'luvchi asab markazlari mexanik ta'sirga yuqori darajada reaksiya qiladi. Bunday reaksiya ayniqsa mushaklari bo'sh rivojlangan yoki astenik tipdagi o'smirlar uchun xosdir.

O'rgatish va mashq qildirishning eng asosiy omillaridan biri yoshga xos psixologik xususiyatlarni hisobga olish hisoblanadi. O'smirlik yoshida bu sifatlar endi shakllana boshlaydi, shuning uchun bokschilar tayyorlashda murabbiyning har bir shug'ullanuvchiga alohida pedagogik yondashuvi muvaffaqiyat garovidir.

O'smirlarda jinsiy etilish davrida sezish qobiliyati ancha o'tkir, ko'rish xotirasi esa yaxshiroq bo'ladi. Bu yoshda sportchilar yuqori koordinatsiyaga ega bo'ladilar va texnik malakalarni muvaffaqiyat bilan o'zlashtiradilar.

O'smirlar fikrlashda asta-sekin izchillikka erishadilar va o'z harakatlarini nazorat qila oladilar. Ularning idrok etishi barqaror emas, kuchlari va matonati individual xususiyatlarga bog'liq, eng kuchli tasavvurlari harakat tasavvuri hisoblanadi. U yoki bu harakatni yaxshi o'xshata turib, ular yangi usulni tez o'rganib olishlari mumkin. Agar o'smir harakatlarni o'xshatmoqchi bo'lgan bokschilarda ko'rgani kabi qayta bajarib ko'rsatmoqchi bo'lsa, bunday tasavvurlar aniq bo'ladi. Ringdagi jangda yaxshi sportchini ko'rib, yosh sportchilar uning harakatlarini eslab qoladilar va uni qaytarishga intiladilar.

Hayoldagi raqib bilan jang ("soya bilan jang") "raqib" to'g'risidagi, o'zining va uning harakatlari to'g'risidagi tasavvurlarga quriladi.

SHuning uchun murabbiy texnik usullarni to'g'ri namoyish qilishi, ba'zan yuqori malakali bokschilar bilan birga mashg'ulotlar olib borishi, ko'rgazmali mashg'ulotlarni uyushtirishi, kuchli sportchilar ishtirok etadigan musobaqalarni borib ko'rishni, kinofilmlar tomosha qilishni tashkil etishi juda muhim.

Harakatlarni tasavvur qilish qanchalik yorqin va ta'sirchan bo'lsa, ularni qayta ko'rsatib berish va bajarish shunchalik aniq bo'ladi.

Jinsiy etilish davrida umumiy xotira birmuncha pasayadi, lekin ko'rish va motor xotira kattalarga nisbatan ancha yuqori bo'ladi, shu sababli o'smirlar obrazlarni eslab qoladilar.

SHuni ta'kidlash joizki, o'smirlar uzoq va bir xilda takrorlanadigan bitta usuldan ko'ra turli kombinatsiyalarda hamda variantlarda bajariladigan mashqlarni yaxshiroq eslab qoladilar. Boksning bilim va ko'nikmalari qancha ko'p bo'lsa, kompleks harakatlarni u shuncha tez hamda aniq eslab qoladi. Ko'pgina maxsus tayyorgarlik mashqlarini mana shu tamoyil asosiga qurish kerak.

Idrok etish va harakat qilish sifati o'rganilayotgan predmetga bo'lgan diqqat-e'tiborga bog'liq bo'ladi. Boks sportchilardan yuqori darajadagi diqqatni nafaqat o'quv-mashg'ulot jarayoni vaqtida, balki asosan musobaqalar paytida taqozo etadi. Bir oz bo'lsa ham e'tiborsizlik, hushyorlikni yo'qotish zarbaning kelib tushishiga sabab bo'ladi. Bokschilar faqat o'z harakatlariga diqqat-e'tiborni qaratib qolmasdan, balki raqib harakatlarini ham kuzatib borishlari zarur. Yosh bokschilar mashg'ulot paytida o'z diqqatlarini bitta vazifaga jamlashlari juda qiyin, ular tez-tez chalg'iydilar va o'zlari uchun qiziqarli bo'lgan narsalarni bajaradilar. Shuning uchun murabbiy vazifalarni tez-tez o'zgartirib turishi, shu orqali shug'ullanuvchilarda ko'proq qiziqish uyg'otishi kerak. Bundan tashqari, mashqlarni bajarish haddan tashqari uzoq davom etmasligi lozim.

Bokschilarda diqqatni rivojlantirish uchun murabbiy birinchi navbatda vazifalarni bajarishda intizomli bo'lishni talab qilishi, mashg'ulotlarni qiziqarli olib borishi, har bir elementni, xoh u engil bo'lsin, xoh murakkab, qiziqarli qilib tushuntirishi, shu orqali sportchilarda mustahkam diqqatni uyg'otishi zarur. Birga o'rgatish uchun sheriklarni to'g'ri tanlash, yaxshi jihozlangan zal, mashg'ulotlarning emotsional tarzda, qiziqarli va ijodiy o'tkazilishi juda muhim.

O‘smirlik yoshida eng asosiy vazifa – bu boks malakalarini muvaffaqiyatli egallash asosi hisoblangan har tomonlama jismoniy rivojlanish bo‘lganligi sababli, mashg‘ulotlarni shunday tashkil etish joizki, mashqlar ko‘p jihatdan ana shu vazifalarning hal etilishini ta‘minlashi darkor. Mashg‘ulotlarda ko‘proq sport va harakatli o‘yinlar, koordinatsiya, tezkorlikka mo‘ljallangan gimnastika mashqlari, yugurish, sakrash, kombinatsiyalashgan estafetalar qo‘llanilishi lozim. Snaryadlarda va snaryadlar bilan (to‘ldirma va tennis to‘plari, halqalar, gimnastika tayoqchalari, arqon va bokschilar snaryadlari) bajariladigan mashqlarga katta e‘tibor berish kerak.

Boks texnikasi odatdagi ketma-ketlikda o‘rganiladi, lekin uslubiy usullar shug‘ullanuvchilarda qiziqish hosil bo‘lishiga yordam berishi lozim.

2.2. Boks mashg‘ulotlarining harakat malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish

III razryad olgan bokschi musobaqalarda muntazam qatnashiishni boshlaydi va jangovar tajriba orttira boradi. Sport takomillashuvining bu bosqichida u o‘quv-mashg‘ulot ishi va musobaqalarni birga qo‘shib olib boradi, sport faoliyatini esa shunday rejalashtiradiki, sport mahoratini doimo oshira borib, har doim musobaqalarga tayyor turishi lozim.

Murabbiy o‘z o‘quvchilarini sport texnikasini aniq va har tomonlama egallagan, taktikadan maqsadli foydalanadigan, hujum harakatlarida faol, chaqqon, yaxshi himoyalangan, kuchli zarba berishga ortiqcha berilmasdan engil 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 etuk 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 basketbol afzalroq, chunki ushbu o'yin jarayonida bokschi uchun ayniqsa qimmatli bo'lgan sifatlari: fikrlash, harakatchanlik va reaksiya tezligi tarbiyalanadi.

SHu bilan bir qatorda yosh bokschi o'zining jangovar individualligini takomillashtiradi. Boshlang'ich o'rgatish davridanoq u jang olib borishning ma'lum bir uslublariga qiziqish bilan qaragan, endi esa, mashg'ulotlar va musobaqalarda tajriba orttira borib, jangchi sifatida o'z mavqeini belgilab oladi, ya'ni uning individual jang olib borish uslubi paydo bo'ladi. Garchi sportchilar bitta murabbiydan tipik texnika bo'yicha boks tushishni o'rgangan bo'lsalarda, o'rgatish kursi tugagandan so'ng ular bir-biriga o'xshagan bo'lmaydilar. Murabbiy yosh bokschi qobiliyatini ochishi va rivojlantirishi, uni ma'lum texnika vositalari bilan qurollantirishi zarur.

Individual qobiliyatni ochishga ko'pincha musobaqalar yordam beradi. Musobaqalar bokschi iqtidori va tayyorgarligini baholdashga, uning yutuqlari va kamchiliklarini aniqlashga yordam beradi. Murabbiy seksiya sport ishini shunday tashkil qilishi lozimki, yosh bokschi uchun musobaqalarda qatnashish alohida bir narsaga aylanmasligi kerak. Musobaqalar – bu o'quv-mashg'ulot jarayonining ajralmas qismi, ularda qatnashayotib, bokschi 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-ta'lim maktablaridagi o'quv mashg'ulotlariga xalaqit bermaydigan va shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga mos keladigan vaqtni belgilab oladi. Musobaqa oldidan o'tkaziladigan bevosita mashg'ulot ushbu musobaqa xususiyatlariga sportchi diqqatini jamlashga qaratilgan.

YOsh sportchi musobaqalar taqvimidan qat'i nazar o'z sport mahoratini doimo oshirib borishi zarur. U, mashg'ulotlarni o'qish bilan birga olib borib, musobaqalarga uning sportda takomillashuvidagi muvaffaqiyatlariga yakun yasovchi nazorat tekshiruv 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.

Hujum harakatlariga o'rgatish

Agar malakali bokschilarning jangiga diqqat bilan e'tibor qaratilsa, unda shuni sezish mumkinki, hujumlar, himoyalar va qarshi hujumlar doimiy ravishda jangovar o'yin vaziyatlarida almashinib turadi. Masalan, bokschining himoyasi, faol bo'lish maqsadida, qarshi zarbalar bilan birga amalga oshirilishi kerak. Faqat shundagina u mustahkam va ishonchli bo'ladi. Qarshi zarbalarsiz himoyalaniish – raqib hujumlariga doim yo'liqish demakdir.

Bokschining himoyalaniishlarsiz o'z hujumlarini tashkil etishi noto'g'ri bo'lardi. Har bir hujum zarbasini himoya bilan mustahkamlash zarur. Masalan, chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba bilan hujum qilayotib, uni mumkin bo'lgan qarshi zarbaga o'ng kaftni ochiq holda qo'yish bilan birga bajarish lozim. Manyovr olib borayotib, bokschi bir vaqtning o'zida hujum va qarshi hujumlarni amalga oshirish uchun imkoniyat qidiradi.

Hujum qilish harakatlarini egallayotib, bokschi birinchi navbatda to'g'ridan zarbalar berib harakat qilishni o'rganishi zarur. Ular orasida chap qo'lda boshga takroriy zarbalar keng tarqalgan. Ular odatda o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba bilan birga amalga oshiriladi.

Bokschining yuksak texnik mahorati o'lchovi – bu uning zarbalar seriyasi yordamida hujum qilish qobiliyatidir. Seriya tashkil qiluvchi zarbalar turli xil uyg'unlikda almashlab turilishi lozim.

Ko'p hollarda faqat boshga yoki bosh va gavadaga 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.

Himoya harakatlariga o'rgatish

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 himoyalanihdan iborat.

Har bir mashg'ulotda sherik bilan himoyalanihdagi mashqlar o'ta muhim hisoblanadi. Masalan, chap qo'lda to'g'ridan boshga beriladigan jonga teguvchi zarbalardan ishonchli himoyalanihd uchun raqib bilan shartli jangda raqibning tez hujumlaridan chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish bilan himoyalanihdning 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 himoyalaniish muhim ahamiyat kasb etadi, aynan bunday zarbadan nokdaun xolatiga tushish mumkin. Bu zarbadan himoyalaniishda kombinatsiyalashgan himoyalar eng yaxshi vosita hisoblanadi. Bunda bitta himoya harakatida himoyalaniishning bir nechta turlari: qochish, og‘ish, o‘ng kaft, chap elka va chap tirsak bilan to‘shish birga qo‘shib bajariladi. Bunday himoyalaniishni boshga beriladigan qo‘sh zarbalarga qarshi ham qo‘llaniladi. Zarbalarga mustahkam va puxta dosh berishni ta‘minlash 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 xolatga qaytish lozim.

Qarshi hujum harakatlariga

Bokschi yosh shug‘ullanuvchilar guruhida mashg‘ulotlarda qatnashayotib, turli xil qarshi zarbalarni himoya jangi asosi sifatida o‘rgana boshlagan. Hozir esa u o‘zi uchun mos bo‘lgan qarshi zarbalarni tanlab olishi lozim. Bunday qarshi zarbalar musobaqa tajribasi ortgan sari uning shaxsiy, ya‘ni uning jang olib borish uslubini tashkil etuvchi qarshi hujum usuliga aylanadi.

Agar bokschi ishonchli himoyalaniishni 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 xolat bo‘lib xizmat qiladi yoki qarshi zarba bilan birga bajariladi. Bu bokschiga jang sur‘atini tushirmay, oqilona holda tashabbuslik bilan harakat qilishga yordam beradi. Masalan, orqaga chekinish paytida u himoya xolatidan 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 xolatni 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 himoyalaniş harakati qarshi zarba harakati bilan bir xil yo'naltirilganda bajariladi. Masalan, chap qo'lda qarshidan (ro'paradan) zarba o'ngga og'ish bilan birga beriladi.

Raqib o'ng qo'lda hujum qilganda uni shunday zarba bilan qarshi olish qulayroq. U chap qo'lda boshga hujum qilgan paytda esa o'ng qo'lda boshga qarshidan kesishma zarba berish juda samaralidir. Qarshidan zarbalar bokschidan ma'lum bir qat'iy harakat qilishni taqozo etadi.

YAqin masofada jang olib borishda takomillashish

Boshlang'ich tayyorgarlik davrida uzoq va o'rta masofalardagi jangning texnik asoslarini egallab, bokschi yaqin masofadan jang olib borish malakalarini takomillashtirishga kirishadi. Yaqin masofadan jangda, uzoq masofadagi kabi, lekin yaqindan xuddi o'sha zarbalar va himoya usullari qo'llanilishi sababli, bokschiga tanish bo'lgan jangovar harakatlarni "kaltalatish" qiyin bo'lmaydi.

YAqin masofadagi jangda uni yaxlitligicha egallash uslubi tabiiy va samarali hisoblanadi. Avval bokschi shaylangan holda jangovar xolatda 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 himoyalanişdan egallash lozim, ya'ni raqibning qisqa zarbalarini o'tkazib yubormaslikni o'rganish kerak. Ushbu himoya turining mohiyati shundan iboratki, bukilgan qo'llar va elkalar bilan boshni va gavdaning oldi qismini berkitishdir. Bokschining pishiqligi, ya'ni zarba emasligi gavdani yon tomonlarga birmuncha yumshoq harakat qildirish bilan kuchayadi. Bunday harakat bilan shug'ullanuvchi raqibning turtkilari va siquvini yumshatgandek bo'ladi.

Bokschining keyingi 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 himoyalanişni ham qo‘shish lozim. Yaqindagi jangni egallashda sherik bilan bajariladigan mashqlarda to‘shlar (qo‘yishlar), to‘xtatishlar va og‘ishlar bilan himoyalanişdan foydalanish mumkin. Bokschi bu uchta asosiy himoya turlarini birinchisidan ikkinchisiga silliq o‘tgan holda birga qo‘shib bajarishni bilishi zarur.

SHerik bilan shartli jangda sherigi o‘z zarbalari bilan erkin harakatlanishi, lekin ularni engil, faqat zarba tekkanligini ko‘rsatgan holda berishi lozim. Bu orqali kuchli zarbalarni o‘tkazib yuborish xavfi yo‘qoladi. Mashqlardagi bunday shartli vaziyat yaqin masofadagi jang texnikasini diqqat bilan va aniq egallashga imkon yaratadi hamda bokschini o‘zini erkin tutishga o‘rgatadi.

Bokschi yaqin masofada erkin va mustahkam himoyalanişni o‘rganib olishi bilanoq, zarbalar berish mashqlariga o‘tish kerak. Bu zarbalar avvaliga engil bo‘lishi lozim. Bu erda bir tomonlama shartli jang kabi uslubiy usul qo‘llaniladi, ya’ni bunday jang vaqtida bitta sherik engil zarbalar beradi, ikkinchisi esa faqat himoyalanişadi. Bu ikkala bokschiga himoya va hujum harakatlarida reaksiya tezligi hamda aniqligini rivojlantirishga diqqatni qaratish imkonini beradi.

YAqin masofadagi jangni yanada takomillashtirish ikki tomonlama shartli jangda sodir bo‘ladi, bu erda ikkala sportchi bir vaqtning o‘zida ham himoyalanişadi, ham zarbalar beradi. Jangovar mashq mushtlarda qilichbozlik qilish xususiyatini oladi.

YAqin masofadagi jangni egallash jarayoni taktil sezgilarni tarbiyalashga asoslangan. Agar bokschi uzoq masofada yuzaga keladigan jangovar vaziyatlarni baholdashda asosan ko‘zga tayansa, yaqin masofadagi jangda u raqib harakatlarini his qilish orqali uning niyatini oldindan bilib oladi. Raqib

bilan bevosita to'qnashganda bokschi unga zarba berishga yoki himoyalashga 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 bokschi sezuvchanlik hislari yuqori va taktil qo'zg'atuvchiga asab-mushak reaksiyasi tezligi juda rivojlangan bo'ladi.

Yaqin masofadagi jangga o'rgatish va uni takomillashtirish usuliyati reaksiya tezligi hamda aniqligini tarbiyalash asosiga qurilgan. Yaqin masofadagi jangga qaratilgan mashqlarda yaqin masofadagi jangni jipslashib olib borish xususiyatiga asabni shaylash amalga oshiriladi.

Bokschi jangda o'zini erkin va bema'lol 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 bokschi taktil sezgilar ideal tarzda rivojlangan bo'ladi. U kuchini hech qachon raqibni turtishga yoki uning siquvini engib o'tishga sarflamaydi, o'z sa'y-harakatlarini faqat zarbalarga qaratadi.

Raqib qo'pol ravishda jismonan siqib borgan hollarda u unga yon bosadi. Lekin orqaga chekinayotgan paytda ham hujumdagi kabi katta samara bilan zarbar bera oladi. Endi yaqin masofada himoyalash harakatlari kompleksiga sho'ng'ishlar, qaytarishlar va qochishlarni qo'shish lozim. Qaytarish bilan himoyalash hamma qisqa zarbalardan qo'llaniladi va asosan bilak bilan bajariladi. Sho'ng'ib himoyalash faqat yondan boshga berilgan zarbalardan, qachonki raqib bokschi bilan baland bo'lganda, qo'llaniladi. Agar bokschi masofani uzib, yaqin masofadagi jangdan chiqishi lozim bo'lsa, ushbu holda faqat qochish bilan himoyalash qo'llaniladi.

Yaqin masofadagi jangni egallab olish bokschi hujum va qarshi hujumlarda ishonch beradi. Raqibning yaqinida turib harakatlanishda u zarbar seriyasi bilan hujumni rivojlantiradi. Hozirgi zamonda buyuk sportchilar odatda uzoq va o'rta masofadan jang olib boradilar.

3.Bob. Bokschilar texnik mahoratlarini takomillashtirishning individual xususiyatlari

Qo‘l zarbalari – boksdagi hujumning asosiy vositasi, texnik qurollanganlikning muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Qo‘lda zarba berishda raqib gavdasining ma’lum bir joyiga tegish va uning jangovar qobiliyatiga salbiy ta’sir ko‘rsatish maqsadida zarbalarning ma’lum bir kuchiga erishish lozim. Zarba berish harakatlarining aniqligi harakat tezligi va davomiyligiga bog‘liq bo‘ladi. Tezlik qancha yuqori bo‘lsa harakatni boshqarish shunchalik murakkab bo‘ladi, zarba harakati qanchalik qisqa bo‘lsa, unga ta’sir ko‘rsatish shunchalik murakkab bo‘ladi. Shuning uchun qo‘l zarbalari samaradorligi harakat yuqori tezliklarda bajarilayotganda uni boshqara olish imkoniyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Zarba harakatlarida gavdaning ayrim bo‘g‘inlari qatnashib, ular ma’lum bir ketma-ketlikda ishga jalb qilinadi. Gavda pastki qismining zarba berish mexanikasida ishtiroki quyidagi uch bo‘g‘imli kinematik zanjir bo‘yicha sodir bo‘ladi: oyoq kafti – boldir – son. Bu kinematik zanjir gavadaga qo‘zg‘alma harakat berib, tos aylanishining tezlanishiga imkon yaratadi. Chap oyoqqa tayanilganda aylanish chap oyoq kafti va chap tos-son bo‘g‘imi orqali o‘tuvchi vertikal o‘t atrofida, o‘ng oyoqqa tayanilganda o‘ng oyoq kafti va o‘ng tos – son bo‘g‘imidan o‘tuvchi o‘q atrofida ro‘y beradi.

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

Zarbalar berishda kuchlanishlar oyoq kaftidan boldirga va songa, so‘ngra tosga, gadaning yuqori qismiga va undan panjaning zarb beruvchi qismiga o‘tadi. Shunday qilib, zarba harakatining dastlabki lahzasi (oyoq kaftida deqsinib)dan boshlab, to yakunlovchi harakatlarga kuch va tezlik har bir zanjirda oshib boradi. Mushaklar qancha kichik bo‘lsa, ular shuncha tez qisqarish mumkin, lekin shu bilan birga yirik mushaklarning qo‘zg‘alma samarasini saqlab turish va tezlashtirish, u shu orqali zarba kuchini oshirish uchun ular etarlicha kuchli bo‘lishi kerak. Zarba yo‘nalishiga qarab u yoki bu

mushak guruhlari faol ishga kirishadi, zarba tezligi va kuchi ularning sifatli harakatiga bog‘liq bo‘ladi. Zarba (bosh yoki gavdaga) beriladigan nishonning balandligi zarba harakatlari tarkibida unchalik ahamiyatga ega emas. Oldinga qo‘yilgan vazifalar zarbani maksimal darajada kuchli va maksimal tez amalga oshirish vazifasiga, olishuv jarayonida yuzaga keladigan taktik vazifalarga bog‘liq holda zarba berishga harakatlar tuzilishi farqlanadi.

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

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

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

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

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

Uchinchi turdagi zarbalar uchun zarba berish tezligi yoki kuchining eng yuqori darajada namoyon bo‘lishi hosdir. Jangda ular vaqti-vaqti bilan taktik jihatdan tayyorlangan vaziyatlarda qo‘llaniladi. Bunday zarbalarni urg‘u berilgan zarbalar deb atash qabul qilingan. Bajarish mexanikasiga ko‘ra har bir qo‘lda beriladigan zarbalar texnikasini uning asosi va tafsilotlari tavsiflab beradi.

Texnika asosi bu – harakat vazifalarini hal etish uchun nisbatan o‘zgarimas, zaruriy va etarli harakat qismlari yig‘indisidir. Bu qismlar texnika asoslari

bo'g'implari deb ataladi. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish texniki 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 xolati;
- chap qo'l xolati;
- dastlabki xolatga qaytish tezligi.

Texnika tafsilotlari muayyan harakatlarning qo'llanilish sharoitlari va maqsadlariga hamda bokschining shaxsiy xususiyatlariga bog'liq ravishda shaklini o'zgartirishi mumkin. Bundan tashqari, qo'lda beriladigan har bir zarbalar zarba berilayotgan masofaga qarab, uzunligi va yo'nalishi, raqib qo'lining xolati 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'implari 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 qattqlikni ta'minlaydi.

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

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

Qo‘l zarbalaridan himoyalaniş texnikasi umumiy tushunchasi

Qo‘l zarbalaridan himoyalaniş harakatlari arsenalini egallash boksining jangovar qobiliyatlariga ancha ta‘sir ko‘rsatadi. Himoyalanişlar gavdaning nozik joylarini qo‘l zarbalaridan ishonchli himoyalash va himoyadan qarshi hujum va hujumga o‘tish uchun qulay payt tanlash maqsadida foydalaniladi. Himoyalaniş harakatlari asosida raqibning hujum harakatlarini oldindan bila olish mahorati va o‘z 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 ishonchlilik va samaradorlik bo‘lsa, kamchiligi shuki, bunda zarbaga qarshi harakat qilish uchun qo‘llardan foydalanish qarshi hujum harakatlarini to‘xtatib qo‘yish mumkin. Qo‘llar bilan himoyalanişda sust va faol himoyalanişlarni ajartish mumkin:

Sust himoyalaniş to‘siş, qaytarish, blok, faol himoyaga esa, qarshi zarbalar kiradi.

To‘siş – bu panja, elka 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 ertaroq etib 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‘sishtan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

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

Oyoqlar yordamida himoyalanih. Himoyalanih bu sinfi orqaga chekinishga masofani uzaytirish yoki raqib bilan to‘qnashuvdan chiqish maqsadida siljishlar yordamida joylashish o‘rnini o‘zgartirishga asoslangan.

Oyoq yordamida himoyalanih asosiy usullariga orqa va o‘ngga qadam tashlab, orqa va chapga qadam tashlab, gavnani burish bilan o‘ngga qadam tashlab, gavnani burish bilan chapga qadam tashlab himoyalanihlar kiradi.

Gavda harakati yordamida himoyalanih. Bu sinf etarlicha murakkab bo‘lib, uning ustunligi shundaki, jangovar xolatni saqlab qolgan holda bokschinih qo‘llari raqib hujumlariga qarshilik ko‘rsatishdan bo‘sh qoladi, bu esa tezlik bilan javob hujumi uchun imkon yaratadi. Tana bilan himoyalanihning 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 himoyalanih yoki raqib hujuminih bo‘lishi mumkin bo‘lgan yoki bashorat qilinadigan hujumidan ehtiyot bo‘lishni ta‘minlash uchun himoyalanihning ishonchlilik darajasini oshirish maqsadida foydalaniladi. Bunday harakatlarni kombinatsiyalashgan himoyalanih belgilab beradi, chunki himoyalanihning turli usullari bir vaqtning o‘zida bajariladi.

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

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

Har bir muyyan vaziyatda shunday himoyalaniş harakatlari qo‘llaniladiki, javob va qarshilovchi shakldagi qarshi harakatlar uchun yanada qulayroq xolatlar yaratadi.

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

SHunday qilib, himoyalaniş harakatlari mukammalligi nafaqat ularning to‘g‘ri bajarish bilan, balki himoya harakatlari tezligi bilan aniqlanadi. Himoyalaniş harakatlarining katta arsenali – bu yuqori mahorat darajasiga erishish uchun yaxshi poydevordir.

3.1. Boksda zarbalar va ulardan himoyalanişlarga o‘rgatish jarayonlari

To‘g‘ridan zarbalar berish

Qo‘lda to‘g‘ridan zarba berish ancha tez bajarilib, bunda uzoqdan jang qilish imkoni bo‘ladi, shuning uchun juda har xil vaziyatlarda qo‘llaniladi. To‘g‘ridan zarbaning ustunligi shundaki, u nisbatan oddiy, zarba tez berilishi bilan birga kuchli, aniq va samarali bo‘lish imkoniyati mavjud. To‘g‘ridan zarbaning asosiy xususiyati quyidagilardan iborat: urayotgan qo‘lni 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) xolatidan chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish. *Bajarilish texnikasi:* yuzma-yuz (o'rganish) xolatidan gadani tos-son bo'g'imlaridan chapdan – o'nga burib, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchini burib, chap elkani oldinga keskin chiqaring va mumkin bo'lgan javob qarshi hujumiga qarshi chap elkani bir oz ko'tarib, (iyakni berkitib), chap qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'ylab nishonga yo'naltiring. O'ng qo'l tirsagi gavnani himoya qiladi, musht esa iyakni qarshilovchi zarbalardan himoyalaydi. Tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan. CHap qo'lni zarba traektoriyasi bo'ylab dastlabki xolatga qaytaring va yuzma-yuz xolatni qabul qiling.

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

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish xolatidan chap oyoq uchini aylantirib, bir vaqtning o'zida tos – son suyagi bo'g'imidan gavnani chapdan – o'ngga burib, chap elkani keskin oldinga chiqarib va chap qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'ylab nishonga yo'naltirib, zarba harakatini bajaring. Zarba paytida iyakni qarshilovchi yoki javob zarbalaridan himoyalash uchun chap elkani bir oz ko'taring. O'ng qo'l tirsagi bilan gavnani himoyalang, qo'lning kaft qismi bilan iyakni himoyalang. Tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan. CHap qo'lni dastlabki xolatga qaytaring va jangovar tik turish xolatiga o'ting.

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

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

Zarba paytida, iyakni javob yoki qarshilovchi harakatlaridan himoyalash uchun, chap elkani, bir oz ko'taring. O'ng qo'l tirsagi bilan gavnani himoyalab,

musht bilan esa, iyakni qarshilovchi zarbalardan himoyalang. CHap qo‘l va oyoqni zarba traektoriyasi bo‘ylab, dastlabki xolatga qaytaring va jangovar tik turish xolatiga o‘ting.

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 xolatidan bir oz yarim o‘tirib, bir vaqtning o‘zida gavnani chapdan – o‘ngga burib, o‘ng elkani 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 elkani bir oz ko‘taring. O‘ng qo‘lning tirsagi gavnani himoya qiladi, qo‘lning qaft qismi esa, iyakni ehtiyotlaydi. CHap qo‘lni zarba traektoriyasi bo‘ylab dastlabki xolatga qaytaring va jangovar tik turish xolatiga o‘ting.

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 xolatida gavnani tos-son bo‘g‘imidan o‘ngdan – chapga burib, bir vaqtning o‘zida o‘ng oyoq tovonidan aylanib, o‘ng elkani keskin oldinga chiqaring va o‘ng elkani 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 gavnani himoya qiladi, musht esa iyakni mumkin bo‘lgan qarshilovchi yoki javob hujumlaridan himoyalaydi. O‘ng qo‘lni dastlabki xolatga zarba traektoriyasi bo‘ylab qaytaring va yuzma-yuz xolatiga o‘ting.

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

Bajarilish exnikasi: jangovar tik turish xolatidan o‘ng oyoq uchida t bepsinib gavnani tos – son bo‘g‘imidan chapga burib, o‘ng elkani 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 elkani 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 xolatga qaytaring va jangovar tik turish xolatiga o'ting.

CHap oyoqda oldinga qadam tashlab, boshga o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan 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 elkani 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 xolatiga o'ting.

O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan 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 elka 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 xolatga qaytaring va jangovar tik turish xolatiga o'ting.

To'g'ridan berilgan zarbalardan himoyalanishlar

O'ng qo'l kaftida to'sish bilan himoyalanish. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan chap oyoq uchida deysinib tana og'irligi o'ng oyoqqa o'tkazing. Bir vatning o'zida gavdani chapdan – o'ngga burib, o'ng qo'l kaftida to'sish bilan himoyalanishni bajaring.

CHap elkada to'sish bilan himoyalani sh. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan chap oyoq uchida de psinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavnani chapdan – o'ngga burib, chap elkani bir oz ko'tarib va ikkala qo'lni (kaftlarni o'ziga qaratib) iyakka qattiq bosib, chap elkada to'sish bilan himoyalani shni bajaring.

Boshga beriladigan zarbaga qarshi bilaklar yordamida to'sish bilan himoyalani sh. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan tana og'rligini ikkala oyoqqa tushirib, birlashtirilgan ikkala qo'l bilaklarini (kaftlarni o'ziga qaratib) bosh darajasiga ko'tarib, bilaklar yordamida to'sish bilan himoyalani shni bajaring.

Gavdaga beriladigan zarbaga qarshi bilaklar yordamida to'sish bilan himoyalani sh. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan gavda og'irligi ikkala oyoqqa o'tkazing, tizzani bir oz bukib va birlashtirilgan ikkala qo'l bilaklarining (kaftlarni o'ziga qaratib) gavda yoniga tushirib, bilaklar yordamida to'sish bilan himoyalani shni bajaring.

CHap qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalani sh. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan gavnani 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 himoyalani shni bajaring.

CHap qo'lda chapga qaytarish bilan himoyalani sh. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan gavnani 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 himoyalani shni bajaring.

O'ng qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalani sh. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan o'ng oyoq uchida de psinish bilan tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavnani oldinga – chapga egib va o'ng qo'lni yoy bo'ylab o'ngga harakatlantirib, o'ng qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalani shni bajaring.

CHap qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalani sh. *Bajarilish texndikasi:* jangovar tik turish xolatidan gavnani 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 himoyalaniшни bajaring.

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

CHap qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalaniش. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan gavdani bir oz orqaga egib, tirsakdan bukilgan chap qo'lni pastga harakatlantirib, o'ng qo'l kafti bilan iyakni berkitib, chap qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalaniشni bajaring.

O'ng qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalaniش.

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

Gavdani orqaga og'dirish bilan himoyalaniش. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan chap oyoq uchida desinib tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavdani orqaga og'dirib, chap elkani chiqarib va iyakni o'ng qo'l kafti bilan berkitib, og'ish bilan himoyalaniشni bajaring.

CHapga og'ish bilan himoyalaniش. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan o'ng oyoq uchida deysinib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan – chapga burib va oldinga – chapga egilib, boshni zarba chizig'idan chetga olib va o'ng elkani bir oz ko'tarib, chapga og'ish bilan himoyalaniشni bajaring.

O'ngga og'ish bilan himoyalaniش. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan chap oyoq uchida deysinib tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavdani chapdan – o'ngga burib va oldinga –

o'ngga egilib, boshni zarba chizig'idan chetga olib, chap elkani bir oz ko'tarib, o'ngga og'ish bilan himoyalaniшни bajaring.

YArim o'tirish bilan himoyalaniش. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan gavnani 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 himoyalaniшни bajaring.

CHap oyoqda yonga qadam tashlab bilan bir vaqtda gavnani chapga burish bilan himoyalaniش. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan gavnani chap oyoq atrofida chapdan – o'ngga va bir vaqtning o'zida chap oyoqda chapga qadam tashlab, gavnani chapga burish bilan himoyalaniшни bajaring.

O'ng oyoqda yonga qadam tashlash bilan bir vaqtda gavnani o'ngga burish bilan himoyalaniش. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan o'zida gavnani o'ngdan – chapga aylantirib, bir vaqtning o'zida o'ng oyoqda o'ngga – oldinga qadam tashlab, gavnani o'ngga burish bilan himoyalaniшни bajaring.

YOndan zarbalar va ulardan himoyalaniشلar

yondan zarbalar

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

YUzma-yuz xolatdan chap qo'lda boshga yondan zarba berish. *Bajarilish texnikasi:* yuzma-yuz xolatdan gavnani chapdan – o'ngga burib, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchida burilib, chap qo'lni keskin oldinga tashlab, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib, chap qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab nishonga yo'naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo'lgan qarshilovchi zarbalardan o'ng qo'l bilan boshni himoyalang. Zarba traektoriyasi

bo‘ylab chap qo‘lni dastlabki xolatga qaytaring va yuzma – yuz xolatini egallang.

Turgan joyida chap qo‘lda boshga yondan zarba berish. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan 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 xolatga qaytaring va jangovar tik turish xolatini egallang.

CHap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo‘lda boshga yondan zarba berish. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan 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 xolatga qaytaring va jangovar tik turish xolatini egallang.

CHap qo‘lda gavgdaga yondan zarba berish. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan engil 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 xolatga qaytaring va jangovar tik turish xolatini egallang.

O'ng qo'lda yonda zarbalar

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

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish xolatidan o'ng oyoq uchida deysinib gavnani 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 xolatga qaytaring va yuzma – yuz xolatini egallang.

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

texnikasi: jangovar tik turish xolatidan o'ng oyoq uchida deysinib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavnani 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 xolatga qaytaring va jangovar tik turish xolatini egallang.

O'ng qo'lda gavgaga yondan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish xolatidan o'ng oyoq uchida deysinib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavnani 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 xolatga qaytaring va jangovar tik turish xolatini egallang.

YOndan berilgan zarbalardan himoyalanish

CHap qo'l bilagi yordamida to'sish bilan himoyalanish. Bajarilish

texnikasi: jangovar tik turish xolatidan, 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 himoyalaniшни bajaring.

O'ng qo'l bilagi yordamida to'sish bilan himoyalaniş. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan 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.

CHap qo'l tirsagi yordamida to'sish bilan himoyalaniş. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan to'sni bir oz orqaga egiltirib, tirsaklari o'tkir burchak ostida pastga tushirilgan ikkala qo'lni bukib, gavgada bir oz taqalgan chap qo'l tirsagini zarbaga qarshi qo'ying. Gavgani bir oz o'ngga burish orqali tirsakka berilgan zarbani yumshatish mumkin.

O'ng qo'l tirsagi yordamida to'sish bilan himoyalaniş. *Bajarilish texnikasi:* jangovar tik turish xolatidan to'sni bir oz orqaga egiltirib, tirsaklari o'tkir burchak ostida pastga tushirilgan ikkala qo'lni bukib, gavgada bir oz taqalgan o'ng qo'l tirsagini zarbaga qarshi qo'ying. Gavgani bir oz chapga burish orqali tirsakka beriladigan zarbani yumshatish mumkin.

3.2. Boksçilarni hujum va himoya taktik mahoratlarini takomillashtirish

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

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

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

Pozitsion taktikaga bokschining uzoq himoyalaniş masofasida uni saqlab qolish maqsadiga qaratilgan manyovri xosdir. Agar bokschini yaqin masofada jang qilishga majbur qilinsa, u kombinatsiyalashgan himoyalanişlarni qo'llaydi yoki "klinch" xolatiga kiradi. Hujumlar va qarshi hujumlar o'rta va yaqin masofalarda jangni rivojlantirmasdan, keyinchalik uzoq masofaga albatta qaytish bilan o'tkaziladi. Raqib hujumni tutib olgan hollarda bokschi qarshi hujum bilan himoyalanişadi yoki "klinch" xolatini qo'llaydi, undan so'ng uzoq masofaga qaytadi.

Pozitsion taktika raqibning faol harakatlanishi tufayli yuzaga keladigan xatolaridan foydalanishga va uni shunday harakatlarga chorlashga asoslanadi hamda ko'proq jangni qarshi hujum uslubida olib boradigan bokschilarga xos.

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

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

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

Ko‘pgina bokschilarning musobaqadagi janglari tahlili shuni ko‘rsatadiki, taktikaning bayon etilgan asosiy turlari turli sportchilarda har xil namoyon bo‘ladi; ularning har birining jangi o‘ziga xosligi, individual xususiyatlari bilan ajralib turadi. Quyida har xil jang olib borish uslubiga ega bokschilarga qarshi taktik harakatlarga misollar keltirilgan.

“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 yuqori, raqib kuchi etmaydigan sur‘atni taklif qiladilar.

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

olishga to‘sqinlik qilish maqsadida, zarba berilgandan so‘ng zudlik bilan orqaga qaytish zarur bo‘ladi. Ushbu holda, agar raqib o‘rta yoki yaqin masofada jang olib borishga undasa, bokschi birinchi bo‘lib zudlik bilan zarbalar seriyasini amalga oshirishi hamda u orqaga qaytishi yoki uning zarbalarini ustma-ust to‘shib qo‘yishi yoki “klinch” xolatiga o‘tishi zarur. Agarda bokschi ring arqonlari yoki burchaklariga qisib qo‘yilsa, u ushbu xolatdan 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 himoyalaniishlarni orqaga hamda yon tomonlarga chekinishlar bilan birga qo‘shib bajarib, 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” xolatiga kiradi.

To‘xtovsiz hujum qilayotgan raqiblar odatda uzoq va o‘rta masofalarda harakat qilishlari sababli, ularga yaqin masofadagi jangni qarshi qo‘yadilar. Bu erda ko‘pincha noiloj qoladilar, chunki keng qulochli zarbalarni bera olmaydilar va ushbu masofadan turib beriladigan zarba-larga qarshi zarur himoyalaniishlarga 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 engil 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 engil 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" xolatiga kirsam, o'ng qo'lda pastdan zarbani qo'llash va tezda qisqa zarbalar seriyalari bilan hujumga o'tish kerak.

Qarshi hujumlarni afzal ko'ruvchi bokschiga qarshi jang

Jangni qarshi hujumlar asosiga quradigan bokschilar eng mohir bokschilardan biri hisoblanadilar, chunki, yuqori tezkorlikka ega bo'la turib, ular raqibni ustalik bilan hujumga chorlaydilar hamda bu hujumlarni bir zumda 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; hujum harakatlari bilan birga amalga oshiriladigan yo'l-yo'lakay himoyalanişlar – yaqinlashish, hujumlar va qarshi hujumlar; hujum va qarshi hujumlarni rivojlantirish paytida zarbalar hamda himoyalanişlarni birga bajarish; kutilmagan hujumlar; yaqin masofadagi jang qo'llaniladi.

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

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

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

CHapaqay bokschiga qarshi jang

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

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

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

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

biroq bu erda 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 zarba hisoblanadi.

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

Taktikada takomillashish

Taktikada takomillashish ikkita asosiy yo'nalish bo'yicha olib borilishi lozim. Birinchidan, bu shaxsiy individual taktikani takomillashtirish, 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 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.

Xulosa

Bitiruv malakaviy ishda bokschilarni maxsus jismoniy mashqlar va harakatlarga o'rgatish shakllari va bosqichlari tahlil etildi. Bokschilarning maxsus mashqlari va harakatlari zarba berish va himoya qilish harakatlaridan iborat bo'ladi. Zarbalar boshga va gavda qismiga zarbalarga bo'linadi. Zarba berish harakatlari asosan to'g'ridan yonboshdan va pastdan zarba shaklida bo'ladi. Zarba berish kuchi va uning aniqligi muhim ahamiyatga ega.

Zarbaning kuchini va aniqligini maxsus mashqlar boks qopiga zarbalar berish, lapaga zarbalar berish, grushaga zarbalar berish bilan takomillashtirilib boriladi. Bunda zarbalarning bajarish texnikasi takomillashadi. Jang va bellashuv jarayonlarida zarbalarni berish malakasini takomillashtirish hujum taktikasini takomillashtirishga olib keladi.

SHuningdek boksda kuchli va aniq zarba berish bilan birga undan himoyalaniş texnika va taktikasini egallash hamda takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Himoyalaniş usullari ham ikki hil bo'lib boshni va gavadani himoya qilish shakllarida bo'ladi. Bokschi bir vaqtni o'zida ham boshni va gavadani zarbadan himoya qilishi kerak. Shu bilan birga zarba berish jarayonida ham himoyalanişni bajarish kerak. Chunki qarshi hujumlardan himoyalaniş zarur. Ba'zan zarba berish chog'ida bosh qismi yoki gavda himoyasiz qoladi.

Zarba berish va himoyalaniş mashqlari va harakatlarga o'rgatish bosqichlari dastlabki o'rgatish, mukammal o'rgatish xamda takomillashtirish bosqichlaridan iborat bo'ladi.

Dastlabki o'rgatishda zarba berish va himoyalaniş mashqlarining mazmuni, uning maqsadi va vazifasi tushuntiriladi. Harakatni asosiy ko'rinishi qismlarga bo'lib o'rgatiladi. Har bir qism bajarilish texnikasi bo'yicha tushuncha va malaka xosil bo'ladi.

Mukammal o'rgatishda zarba berish va himoyalaniş mashqlarini samarali bajarish uchun qo'shimcha mashqlar bilan bajariladi. Bunda jismoniy yuklamalar ta'siri, hajmi o'zgartirish mumkin. Harakatlar ko'p marotaba takrorlash va amalda bajarish bilan mukammalik darajasiga etkaziladi.

Takomillashtirish bosqichida zarba berish va himoyalaniş mashqlarini har qanday sharoitda bajarish, yuklamalar ta'siri va hajmini o'zgartirish, harakatlarni musobaqa va bellashuvlarda bajarish ko'nikmalarini takomillashtirish darajasiga etkaziladi. Harakat texnik jihatdan to'g'ri bajarish va umumiy harakatlar jumlasida muvofiq bajarish va qulay taktik sharoitda qo'llash malakasi xosil qilinadi.

Boks sportida zarba berish va himoyalaniş mashqlarini o'rganishda shug'ullanuvchilarga jismoniy yuklamalar ta'sirini me'yorlab turish va ularning jismoniy qobiliyatlari va yosh, jins xususiyatlarini hisobga olgan holada individual yondoshish muhim o'rin tutadi.

SHuningdek zarba berish va himoyalaniş mashqlari va harakatlariga o'rgatishda har bir bokschini shaxsiy xususiyatlari, jismoniy tayyorgarliklari, zarba berish kuchini yuqoriligi hamda zarbani aniq berish qobiliyati shakllanganligini hisobga olib mashg'ulotlar tashkil etish maqsadga muvofiq bo'ladi. Boksda maxsus mashqlarni o'rgatish va takomillashtirishda bokschi ning jang olib borish qobiliyatini ham hisobga olish kerak.

Bitiruv malakaviy ish xulosalari:

1. Boks sportida bokschi larning maxsus mashqlari va harakatlari zarba berish va himoya qilish harakatlaridan iborat bo'ladi.
2. Boksda maxsus mashqlar malaka va ko'nikmalarini shakllantirish dastlabki o'rgatish, mukammal o'rgatish va takomillashtirish bosqichlaridan iborat bo'ladi.
3. Bokchilar texnik va taktik mahoratlarini takomillashtirishda ularning "Tezkor" bokschi, Kuchli zarbali bokschi, Texnik mohir bokschi, Qarshi hujumlarga mohir bokschi, Chapaqay bokschi kabi individual xususiyatlari shakllanib boradi.
4. Bokschi larning zarba berish va himoyalaniş malaka va ko'nikmalarini takomillashtirishda ularning individual xususiyatlarini hisobga olish muhim hisoblanadi.

Adabiyotlar

1. Ватан ва халқ мангу қолади. И.Каримов Тошкент. 2010
2. Юксак маънавият – енгилмас куч. И.Каримов.Тошкент. 2010
3. Ўзбек халқига тинчлик ва оманлик керак. И.Каримов Тошкент. 2013
4. Ю.М.Юнусова. Спорт фаолиятининг назарий асослари. Т. 1994.
5. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Дарслик. 2000 Тошкент.
6. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. 2001 й. Тошкент.
7. Холмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. 2003 й. Тошкент.
8. Қосимбеков З.Т. Ёш спортчиларни тайёрлаш. (бокс, муатай, кикбокс) Ўқув қўлланма. 2003 й. Тошкент.
9. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. 2004 й. Тошкент.
- 10.Турдиев Ф.К. Бокс тренерининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: – Т., 2002.
- 11.Джандаров Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14 и 15-16 лет: - Москва., 2003.
- 12.Юнусова. Ю.М. Теория и методика физической культуры. «IQTISOD-MOLIYA» Ташкент. 2007.
- 13.Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Тошкент 2008.
- 14.Каримов М.А, Халмухамедов Р.Д, Шамсематов И.Ю, Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент, 2011.
- 15.Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 й - 171 б.
- 16.Махкамджонов К.М., Жисмоний маданият назарияси ва методикаси маъруза матни, Тошкент., ТДПУ, 2001-2002 й- 60 б.

- 17.Махкамджонов К, Туленова Х.Б. Мактабгача таълим муассасалари учун умумий ва кенгайтирилган «Жисмоний тарбия» дастури. Илм-зиё Тошкент., 2006 й
- 18.Холдоров Т., Туленова Х.Б. Жисмоний маданият, жисмоний тарбия, спорт, туризм, халк миллий уйинларининг назарий ва амалий асослари. ТДТУ босмахонаси, 2007 й
- 19.Малинина Н.Н., Туленова Х.Б. Методика обучения общеразвивающим упражнениям, ТДПУ, 2003 й
- 20.Туленова.Х.Б, Малинина.Н.Н.,Умумривожлантирувчи машқларни ўргатиш методикаси, ТДПУ, 2005 й
- 21.Туленова.Х.Б. Малинина.Н.Н., Спорт тиббиёти бўйича лаборатория - амалий машғулотлар, ТДПУ, 2005 й
- 22.Google: uz. Провайдердан Интернет материаллари. 2015-2016 й.