

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM**

**VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**

**R.D.XALMUXAMEDOV, V.N.SHIN,**

**F.K.TURDIYEV, S.S.TAJIBAYEV**

**BOKS**

**NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

Darslik 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) “boks”  
ixtisosligida tahsil oluvchi talabalar uchun  
mo'ljallangan

**Toshkent – 2018**

## **Mualliflar:**

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

*V.N.Shin - pedagogika fanlari nomzodi, professor.*

*F.K.Turdiyev - pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.*

*S.S.Tajibayev – O‘zDJTI boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o‘qituvchisi.*

**Taqrizchilar:**

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

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

## **ANNOTATSIYA**

Mazkur darslik mualliflarning ko‘p yillik ilmiy va ilmiy pedagogik faoliyatlarida yig‘ilgan ma'lumotlar asosida tayyorgan bo‘lib, unda glossariy va har bir bobidan keyin o‘z-o‘zini nazorat qilish savollari, tavsiya etilgan adabiyotlar mavjud.

Darslikda quyidagi boblar berilgan; “Boks tarixi”; “Boks texnikasi”; “Boks taktikasi”; “Boksning jismoniy sifatlarini tarbiyalash”; “Bokschilarning harakat faoliyatida energiya ta‘daqoti”; “Bokschini o‘rgatish va mashq qildirish tamoyillari, uslublari, vositalari”; “Yosh bokschini o‘rgatish metodikasi”; “Kichik sport razryadiga ega bokschilarni o‘rgatish va mashq qildirish”; “Yuqori malakali bokschilarni tayyorlash”; “Yuqori malakali bokschilarning yillik tayyorgarlik siklini tashkil etish modeli”; “Boks murabbiyining yassi qo‘l qopda individual dars olib borish jarayonidagi malakalari”; “Boksning fiziologik va psixologik asoslari”; “Bokschilarni tarbiyalash va tayyorlashning psixologik xususiyati”; “Boksda ilmiy-tadqiqot ishlari”; “Bokschilarni tayyorlashni rejalashtirish”; “Boksda musobaqalar va musobaqa faoliyati”; “Boksning kun tartibi, gigienasi va mashg‘ulotdagi tibbiy nazorat” va “Xalqaro boks assotsiatsiyasi (AIBA) texnik qoidalari”.

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha) “boks” ixtisosligida tahsil oluvchi talabalar uchun mo‘ljallangan.

## SO'Z BOSHI

Mazkur darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining boks, qilichboslik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati kafedrasida tayyorlandi. Unda yetakchi olimlar (prof. R.D.Xalmuxamedov, prof. V.N.SHin, dots. F.K.Turdiev, S.S.Tajibayev) va murabbiylarning hozirgi zamonda boksning rivojlanish darajasini aks ettiruvchi uning nazariyasi va uslubiyatining muhim qoidalarini umumlashtirish bo'yicha sahy-harakatlari aks etgan. Ushbu darslik avval nashr etilganidan 15 yildan so'ng chop qilinmoqda. Tabiiyki, jahon boksida shu uzoq vaqt mobaynida jiddiy o'zgarishlar ro'y berdi va bu, birinchi navbatda, musobaqalarni o'tkazish, hakamlik qilish tizimi hamda qoidalarga kiritilgan yangiliklar bilan bog'liq.

O'zbekistonda boks sport turning rivojlanishi o'tgan bosqichida mashg'ulot jarayoni to'g'risidagi ob'ektiv ma'lumotlarni izlab topish va ilmiy tahlil qilish, ularni nazariy umumlashtirish amalga oshirildi.

O'zbek bokschilarining yutuqlari hammaga ma'lum. O'zbekiston terma jamoasi sportchilari so'nggi yigirma yil ichida jahon chempionatlari va Olimpiya o'yinlarida katta yutuqlarga erishildi. Mamlakatimizda boks jadal rivojlanib bormoqda, sportchilar mahorati shismoqda, bolalar-o'smirlar sport maktablari, oliy sport mahorati maktablari tarmoqlari kengaymoqda, olim'iya tayyorgarlik markazlari tashkil etilmoqda.

Yetakchi murabbiylar, sportchilar va olimlarimiz tomonidan to'plangan tajribaning keng tarqalishi respublikamizdagi mutaxassislar malakasining oshishiga, o'quv mashg'ulot jarayoni sifatining takomillashuviga yordam beradi. Boks bo'yicha olib borilayotgan ishlar darajasini oshirish oqibatida jismoniy tarbiya institutining boks ixtisosligiga o'qishga kirayotgan abituriyentlarning (I razryaddan O'zbekiston sport ustasi darajasigacha) sport tayyorgarligitubdan yaxshilandi.

Buning hammasi mazkur darslikni yaratishda material tanlab olishga yangicha yondashishni taqazo etdi. Asosiy e'tibor boks texnikasi va taktikasi, o'rgatish hamda mashg'ulot jarayonini tashkil etish, jismoniy texnik, taktik va

psixologik tayyorgarlik vositalari hamda uslublari, turli xil malakaga ega sportchilar tayyorgarligini boshqarish xususiyatlarini bayon qilishga qaratildi.

Texnik usullar va jangovar harakatlarning kasbiy-pedagogik malakani takomillashtirish tajribasini umumlashtirish yuzasidan ishlar olib borildi.

Hozirgi kunda shunday adabiyotga ehtiyoj seziladiki, boks darsligi oliy o'quv yurti hamda sport maktablaridagi o'quv jarayon vazifalarini hal etishga yordam berib-gina qolmay, balki boks bilan endi shug'ullanuvchi yoki sportchilarga qo'llanma sifatida xizmat qilish lozim.

Mavjud avvalgi darsliklardan farqli o'laroq, mazkur ishda texnik va taktik harakatlar katta hajmdagi tizimlashtirilgan illyustratsiya materiali bilan taqdim etiladi. Bu ulardan texnik-tatik tayyorgarlik vazifalarini murakkablashtirish tartibida foydalanishga imkon beradi va asosiysi, darslik boks bilan shug'ullanishni boshlamoqchi bo'lgan barcha xohlovchilar uchun tushunarlidir.

Avvalgi boks darsliklarida texnikaga oid material cheklangan holda berilar edi, zero jismoniy tarbiya institutining boks ixtisosligi talablari hamda sport ustaligiga nomzod darajasidan past malakaga ega emas edilar. Hozirgi paytda jismoniy tarbiya institutlarida kichik razryadga ega sportchilar ham o'qishga qabul qilinishlari tufayli darslik mazmuni ushbu sohadagi, ayniqsa boks texnikasi va taktikasiga doir sohada to'laqonli hajmda bilimlarning shakllantirilishini tahdaqlash kerak.

Mazkur darslik to'plangan bilimlarni jamlab, keng sportchilar va murabbiylar ommasiga taqdim etadi, shu orqali tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishga va mutaxassislar malakasini oshirishga imkon yaratadi.



# I bob. BOKSNING RIVOJLANISHI TO‘G‘RISIDA QISQACHA MA‘LUMOTLAR

## 1.1. Turli tarixiy davrlarda boks

Boksni hamma davrlar sporti, deb atashadi. Uning rivojlanish tarixi besh daqq yildan ziyod davrga teng.

Qo‘l jangi sport yakkakurashi sifatida jamiyat rivojlanishining ilk davrlarida paydo bo‘lgan bo‘lib, ko‘pgina xalqlar o‘rtasida turli xil ko‘rinishlarda tarqalgan edi. Aljir janubida topilgan qoya toshlardagi rasmlar Afrika xalqlarida boks mavjud bo‘lganligi to‘g‘risida guvohlik beradi (1-rasm).

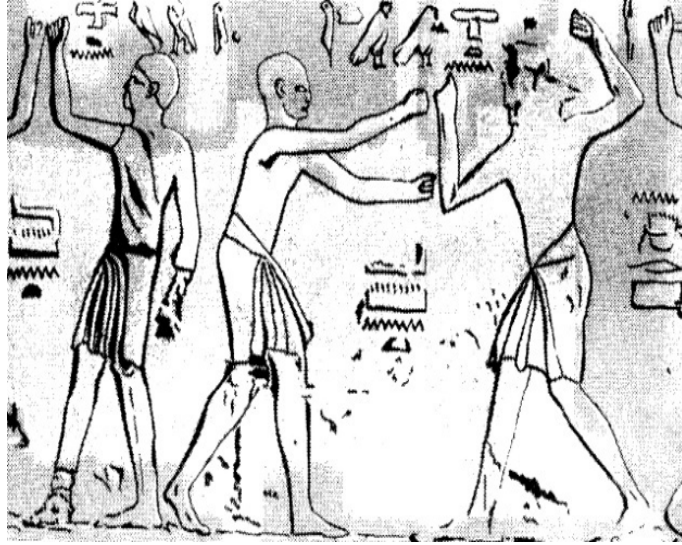


*1-rasm. Tassilin-Azzer qoya toshlarga chizilgan rasm*

Fir‘avnlr sag‘analari devorlarida aks ettirilgan qo‘l jangi lavhalari shuni tasdiqlaydiki, ushbu yakkakurash turi qadimgi Misrda ham majud bo‘lgan (2-rasm).

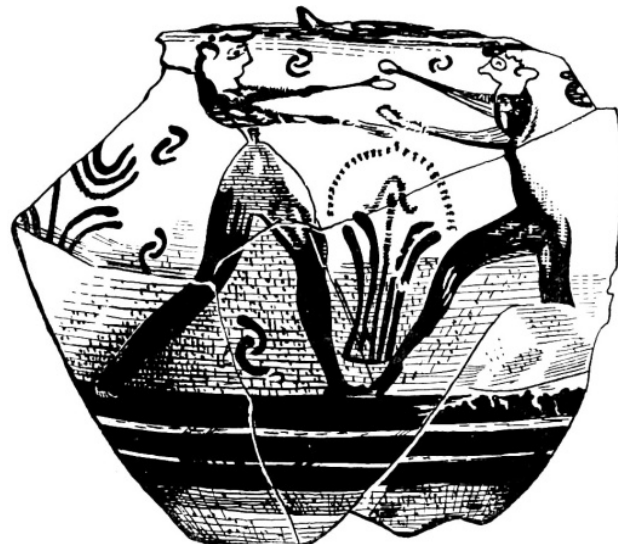
Bizgacha Krit-Miken madaniyati davrining qo‘l jangi tasvirlari yetib kelgan (3-rasm).

Qo‘l jangi ayniqsa Qadimiy Gretsiyada (Yunonistonda) keng tarqalgan edi. 23-chi Olimpiadadan (e.a. 688 y.) boshlab uning Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgani fikrimiz dalilidir.



**2-rasm. Fir'avn Xeros sag'anasi devorida aks ettirilgan chizma**

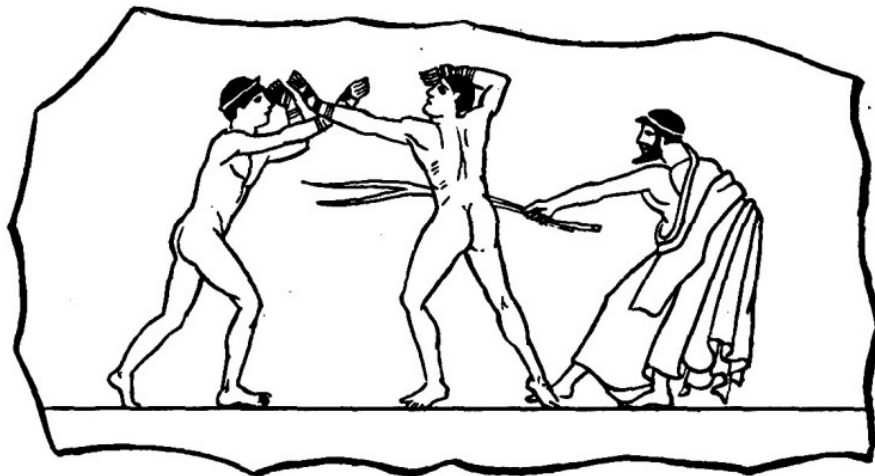
Adabiy yodgorliklar, rasmlar Qadimiy Gretsiyada qo'l jangini olib borish qoidalari, jangchilarni mashq qildirish uslublari to'g'risida yetarlicha ma'lumot beradi. Jang olib borish uchun jangchilarning mushtlari nam teridan tayyorlangan yumshoq tasmalar bilan o'ralgan. Ular hozirgi zamonaviy bintlar singari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



**3-rasm. Krit-Miken madaniyati davrining qo'l jangi tasviri**

Greklar juftliklarni vazn toifasiga qarab emas, balki qur'a tashlash yo'li orqali ajratganlar. Uchrashuv vaqti cheklanmagan, u raqiblardan biri jangni davom

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



4-rasm. Qadimgi greklarda qo‘l jangi tasviri

Sportchilarni o‘rgatish va mashq qildirish alohida maktablarda – palestralarda mutaxassis rahbarligida amalga oshirilgan. Palestra – tomi yo‘q yopiq kolonnada bo‘lib, uning ichkarisida mashqlar uchun zal mavjud bo‘lgan. Palestradagi pol tuproqdan bo‘lgan. Zal atrofida tahorat qilish, dam olish, moy va qum bilan surtinish, qurbonlik qilish uchun kichik yopiq xonalar va h.k. joylashgan.

Jangchilar mashg‘ulotlarda quloqchinli niqob bilan boshlarini himoya qilganlar. Bu niqob yumshoq teridan tayyorlanganligi ehtimoldan holi emas. Mashg‘ulotlarda zamonaviy mashq qilish qopiga o‘xshash korikos qo‘llanilgan. U qo‘y terisidan tayyorlangan bo‘lib, uning jun tomoni ichkariga o‘girilgan va xurmo danaklari bilan to‘ldirilgan. Korikos bosh balandligida osib qo‘yilgan va jangchilarga zarba mashqlarini bajarish uchun xizmat qilgan (5-rasm). Yer kavlash va omoch haydash eng keng tarqalgan mashq sanalgan.



*5-rasm. Bosh balandligida osib qo‘yilgan qop tasviri*

Qadimgi Rimda mushtlashish jangi oddiy xalq uchun tomoshaga aylangan va amfiteatrlar maydonlarida o‘tkazilgan. Mushtning zarba kuchini oshirish uchun uni qurollantirishning turli xil usullari (sestlar va h.k.) qo‘llanilgan.

O‘rta asrlarda G‘arbda mushtlashish janglari ritsarlarni tarbiyalash tizimiga kirmagan, lekin xalq orasida keng tarqalgan.

XVIII asrning birinchi yarmida Angliyada sovrinli boks –qo‘l jangi va tik turib kurashishning uyg‘unlashgan turi paydo bo‘ldi. Uning asosini o‘sha davrda Angliyada mavjud bo‘lgan o‘ziga xos yakkakurash turlari tashkil etdi. Musobaqalar maxsus maydonlarda o‘tkazilgan, oddiy qoidalar asosida boshqarilgan va haddan ziyod qo‘pol bo‘lgan. Jangchilarning mushtlari himoya qilinmagan. Tomoshabinlar orasidagi bahslarni bartaraf etish maqsadida boksning birinchi qoidalari 1743-yilda sirk egasi J.Brauton tomonidan ishlab chiqilgan. Qoidalar faqat 7 banddan iborat bo‘lgan va jangning borishini kam miqdorda cheklagan.

Ushbu qoidalarga binoan jang tomoni 1 yard (91 sm) bo‘lgan kvadrat bilan belgilangan va “skretch” deb nomlangan ring o‘rtasidan boshlangan. Agar bokschi zarbadan yiqilib tushsa yoki muvozanatni yo‘qotgan bo‘lsa, ringda turgan sekundant yarim daqiqa ichida unga turishga va jangni davom ettirishga ko‘maklashishi lozim bo‘lgan. Bokschi “skretch”ga turib olishga ulgurmasa yoki

sekundant uning mag‘lub bo‘lganligini e‘lon qilgan bo‘lsa, unga mag‘lubiyat yozilgan.

Brauton qoidalari yuz yilga yaqin deyarli o‘zgarishsiz amal qilib keldi. Boks texnikasi zamonaviy boksnikidan tubdan farq qilar edi. Kurash va chalish elementlaridan foydalanish jangning kuch xususiyatiga ega bo‘lishiga sababchi bo‘lgan hamda ring bo‘ylab tez harakatlanish imkoniyatini cheklagan, chunki bokschilar diqqati nafaqat zarbalardan himoyalanişga, balki ushlab olishlar va chalishlardan qutulib qolishga qaratilgan.

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

Bokschilarning mashg‘ulotlari zamonaviysidan ancha farq qilgan. U sovrinli boks qoidalari xususiyatlarini aks ettirgan va nooqilona bo‘lgan. Odatda mashg‘ulotlar musobaqalar boshlanishidan uch oy oldin boshlangan va har kungi og‘ir mehnat tarzida kechgan. Bunda chidamlilikni tarbiyalash birinchi o‘rinda turgan.

Og‘irliklar bilan mashq qilish mashg‘ulot mazmuniga kiritilgan. Jangchilar qo‘llarini uksus, spirt, limon sharbati va evkalipt moyidan tayyorlangan har xil vositalar bilan baquvvat qilganlar. Bunda teri qo‘pol va jonsiz bo‘lib borgan.

Ommaviy tomoshalar rivojlanib borishi bilan inglizlarning sovrinli boksi professional boksga o‘rnini bo‘shatib beradi. Professional sport to‘laligicha ishbilarmonlar qo‘liga o‘tadi. Lekin boks, foyda keltirish uchun mo‘ljallangan tomosha sifatida, eski qoidalar asosida rivojlana olmas edi. Ochiq mushtlar bilan olib boriladigan jangning qo‘polligi sportchilarni o‘ziga tortmas edi, shuning uchun 1867-yilda yangi qoidalar (Kvinsberri qoidalari) qabul qilinadi. Bu qoidalar boks xususiyatini tubdan o‘zgartirib yuboradi va uning sport turi sifatida rivojlanishiga asos soladi.

Jangga bir qator shartlar kiritilgan. Jang raundlarga bo‘lingan, ular orasida tanaffuslar belgilangan va natijada olishuv sur‘ati tezlashgan, bokschilarning

harakatlari shiddatli tus ola boshlagan. Raundlarning oldindan belgilangan soni va davomiyligi bokschi'larga o'z kuchlarini to'g'ri taqsimlashga imkon yaratgan, raundlar orasidagi tanaffuslarda esa sportchilar dam olib, keyingi raundlarda yanada chaqqonroq harakat qilganlar. Boksni kurashga aylantirib yuborgan ushlab olishlarning man qilinishi bokschi'larning harakatlarini kuch ishlatuvchi harakatlardan tozalagan va ularga tezkorlik bergan.

Zarbalarning xavfsiz, himoya texnikasining esa yanada turli-tuman va ishonchli bo'lishiga yordam bergan yumshoq qo'lqoplar kiritilgan. Bu zarbalarning xususiyatiga ham ta'sir ko'rsatgan. Agar oldin bokschi'larning ochiq qo'llariga jarohat etishidan qo'rqib ehtiyotlik bilan zarba bergan bo'lsalar, endi ular o'zlarining zarba kuchini solishtirish imkoniyatiga ega bo'lganlar, bir qator yangi himoya turlaridan (kaft, yelkani zarbaga tutib berish va h.k.) foydalana boshlaganlar.

Qo'lqoplarning kiritilishi uchrashuvda ochkolar bo'yicha g'alaba qozonishga imkon yaratgan. Agar ilgari eng kuchli va chidamli bokschi g'olib bo'lgan bo'lsa, endi eng mohir bokschi g'alabaga erishishi mumkin bo'lgan. Sportchilar vazn toifalariga ajratilishi bilan boks og'ir vaznlilar yakkaxonligidan holi bo'lib, uning ommaviyligi yanada oshdi.

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

## **1.2. O'zbekistonda boks sportining rivojlanish tarixi**

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

O'zbek boks maktabi davlatimiz hududidan tashqarida mutaxassislariga juda yaxshi tanish. 1926-yilda birinchi sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekiston vakili K.Nikitin kumush medalni qo'lga kiritgan. Ko'p karra sobiq Ittifoq chempioni, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Rufat Risqiyevning g'alabalari ham hammaga

ma'lum. U 1974-yilda sobiq Ittifoq bokschilari orasida birinchi bor jahon chempioni, 1976-yilda esa XXI Olimpiya o'yinlarining kumush medali sohibi bo'lgan. O'zbek boks maktabining yana bir vakili – XTSU, ko'p karra sobiq Ittifoq chempioni, 1974-yilda jahon Kubogi sohibi, "Do'stlik-84" xalqaro musobaqalarining g'olibi Vladimir Shindir. Sobiq Ittifoq chempionlari N.Anfimov, N.Xramov, S.Vasilenko, Z.Abdukadirov, R.Trishev, mamlakat Kubogi sohiblari G.Pinchuk va A.Matchonov, sobiq Ittifoq xalqlari Sparta-kiadasi chempioni, 1991-yilda jahon chempionatining kumush medali sohibi, 1990-yilda birinchi "Yaxshi niyat" o'yinlari g'olibi, XTSU Artur Grigoryan va ko'pgina boshqa buyuk bokschilarimiz o'zbek sporti bayrog'ini yuqori ko'targanlar. Ular o'z ustoz-murabbiylari – sobiq Ittifoq va O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy S.A.Jakson, Yu.V.Buxman, B.A.Granatkin, A.D.Din, M.B.Frank, B.S.Gazizov, B.P.Norkin, A.A.Karimov, M.G. Qo'chqorov, A.A. Razmaxov, V.Shin, A.Karimov, Sh.Xudoyberdiev, A.Kadirov, T.Gulyamovlar bilan birga o'zbek boksi sharafini dunyoga yoydilar.

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

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

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

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

1992-yilda bokschilarimiz xalqaro musobaqalarda 15 ta medalni qo'lga kiritdilar. A.Grigoryan MDH chempionati g'olibi bo'ldi va xalqaro turnirlarda yana 7 ta medallar qo'lga kiritildi. Mustaqil O'zbekiston boks maktabi shu tarzda shakllandi. 1992-yil 9-aprelda boks murabbiylari va mutaxassisleri ishtirokidagi konferensiyada O'zbekiston boks federatsiyasi mustaqil jamoat tashkiloti sifatida ta'sis etildi. Sportchilarimizning Tampera shahrida (Finlyandiya) o'tka-zilgan jahon chempionatida ishtirok etishi 1993-yildagi eng muhim voqea bo'ldi. Toshkentlik armiyachi Hikmatilla Ahmedov 51 kg gacha bo'lgan vaznda kumush medalni qo'lga kiritdi. Bu musobaqada qatnashgan N.Otayev (67 kg, Kogon, Buxoro) va O.Maskayev (91 kgdan yuqori, Toshkent viloyati) 5-o'rin sohibiga aylandilar.

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

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

1994-yil O'zbekiston bokschilarining xalqaro turnirda g'olibona ishtiroki bilan boshlandi. Hindiston poytaxti Dehli shahrida o'tkazilgan musobaqada 7 nafar sportchimiz g'oliblikni qo'lga kiritdilar. Bular – D.Xaitov (48 kg, Buxoro),



O'.Siddiqov (54 kg, Qo'qon), F.Bakirov (63 kg, Toshkent viloyati), N.Otayev (67 kg, Buxoro), I.Berdiyev (71 kg, Toshkent), I.Bukin (75 kg, Toshkent). Ikki nafar sportchimiz: F.Turdiyev (48 kg, Andijon) va G.Ibragimov (81 kg, Toshkent viloyati) Bishkek shahridagi (fevral, 1994 y.) xalqaro turnirda g'olib bo'ldilar. X.Ahmedov (51 kg, Toshkent), M.Abdullayev (57 kg, Andijon), O.Maskayev (91 kg dan yuqori, Toshkent viloyati) Turkiyadagi xalqaro turnir g'olibiga aylandilar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Joriy yilning 16-27-oktyabr kunlari Budapesht shahrida (Vengriya) bo'lib o'tgan IX jahon chempionatida bokschilarimiz jiddiy sinovdan o'tdilar. Terma

jamoamiz safida qatnashgan 5 nafar bokschilar orasida R.Chagayev jahon chempioni unvoniga sazovor bo'ldi. Qolgan bokschilarimiz 5-o'rin bilan kifoyaladilar.

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

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

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

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

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

20-27-avgust kunlari bokschilarimiz Xyuston shahrida (AQSh) bo‘lib o‘tgan jahon chempionatida qatnashib, mustaqil O‘zbekiston tarixida birinchi bor eng kuchli raqiblar bo‘lgan AQSh va Kuba terma jamoalaridan keyin umumjamoa hisobida faxrli uchinchi o‘rinni egalladilar. Bunday ulkan yutuqlarda Andijon boks maktabi vakillarining xizmatlari katta bo‘ldi. Ular ikkita oltin (M.Abdullayev, O‘.Haydarov) va bitta kumush medaliga (T.Turg‘unov) sazovor bo‘ldilar.

Ushbu g‘alabalardan ruhlangan bokschilarimiz uchinchi Markaziy Osiyo o‘yinlari va XX Osiyo chempionatida ishonchli muvaffaqiyatga erishdilar. Ikkala turnirlarda bokschilarimiz jamoa hisobida g‘olib bo‘ldilar. Ular Bishkek shahridan beshta oltin, ikkita kumush va to‘rtta bronza medallari bilan qaytdilar. Toshkentda bo‘lib o‘tgan XX Osiyo chempionatida D.Yuldashev, A.Rahimov, T.Turg‘unov, M.Abdullayev, S.Mixaylov, R.Chagayev, R.Saidov g‘oliblikni qo‘lga kiritdilar; D.Nabiyev (60 kg, Termiz), S.Naimov (67 kg, Sirdaryo viloyati) bronza medaliga sazovor bo‘ldilar.

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

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

Olimpiya delegatsiyasi tarkibida 10 nafar sportchi: D.Yuldashev, A.Rahimov, T.Turg‘unov, M.Abdullayev, Sh.Xusanov, D.Yorbekov, R.Saidov-lar ishtirok etdi. Olimpiya o‘yinlarida andijonlik M.Abdullayev ajoyib g‘alabaga erishib, olimpiya oltin medalini qo‘lga kiritdi. S.Mixaylov va R.Saidov bronza medallariga sazovor bo‘ldilar.

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

Jahon chempionati 3-11-iyun kunlari Belfast shahrida (Irlandiya) bo‘lib o‘tdi. Uchta sovrinli o‘rin – sportchilarimizning ishtiroki natijasidir. Hammadan ham

R.Chagayev muvaffaqiyatli qatnashdi. U o'zi uchun yangi, yanada og'irroq vazn toifasida (91 kg dan yuqori) jang olib borib, ikki karra jahon chempioniga aylandi. O'.Haydarov kumush, Sh.Xusanov bronza medaliga sazovor bo'ldilar.

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

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

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

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

AQSH ning Chikago shahrida 2007 yil bo'lib o'tgan 14-jahon chempionatida bokschilarimizdan Abbas Otoev 81 kg vazinda oltin medalga sazovor bo'ldi.

2008 yili Xitoyning Pikin shahrida bo'lib o'tgan yozgi Olimpiada o'yinlarida terma jamoa a'zolaridan bitasi ham savrundorlar qatoridan joy ololmadilar.

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

2011 yil Baku shahrida (Azarbarjon) bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokschilarimiz ikkita bronza medallariga (Latipov J., Rasulov e.) sazovor bldilar.

2012 yil Londonda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida A.Otaev bronza medalga sazovor bo'ldi.

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

2014 yil Koreyaning Inchxon shahrida bo‘lib o‘tgan 14-yozri osiyo o‘yinlarida bokschilarimi yoshartirilgan terma jamoa bilan qatnashib bitta kumush (Madrimov I.) va ikkita bronza medallariga (Mamazulunov O., Abdullaev M.) ega bldilar.

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

Bokschilarimizning ulkan g‘alabalari hukumatimiz tomonidan yuqori baholandi. M.Abdullayev, S.Mixaylov, Sh.Xusanov, T.Turg‘unov, T.Tulyakov, O‘.Haydarov, R.Chagayev, D.Yorbekov, N.Otayev, A.Grigoryan, R.Saidov, T.Ibragimov, O.Maskayev, B.Sultonov, E.Rasulov, A.Otoev “O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan sportchi” unvoniga sazovor bo‘ldilar.

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

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

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

**O'zbek bokschilarining Olimpiada o'yinlari g'oliblari va sovrindorlari**

Yili	O'tkazilgan joyi	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
18.07.1976	XXIMonreal	1.Risqiyev R.	75	II
20.07.1996	XXVIAtlanta	1. To'laganov K.	71	III
15.09.2000	XXVIISidney	1. Abdullayev M. 2. Mixaylov S. 3. Saidov R.	63,5 81 91	I III III
14.08.2004	XXVIII Afina	1. Sultonov B. 2.Haydarov O'.	54 81	III III
06.27.2012	XXXLondon	1. Otayev A	75	III

**O'zbek bokschilarining Jahon chempionatlari g'oliblari va sovrindorlari**

Yili	O'tkazilgan joyi	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
17.08.1974	Kuba	1.Risqiyev R.	75	I
15.09.1991	Avstraliya	1. Grigoryan A.	60	II
07.05.1993	Finlyandiya	1. Ahmedov X. 2. Otayev N. 3. Maskayev O.	51 67 91	II V V
14.05.1995	Germaniya	1. Yorbekov D.	75	III
	Vengriya	1. Chagayev R. 2. Tulyakov T. 3. Turg'unov T. 4. Rahimov A. 5. Yorbekov D.	91 54 57 51 75	I V V V V
20.08.1999	AQSh	1. Haydarov O' . 2.Abdullayev M. 3. Turg'unov T.	75 63,5 57	I I II
03.06.2001	Irlandiya	1. Xusanov Sh. 2. Haydarov O' . 3. Chagayev R.	67 75 91	III II I
04.07.2003	Bangkok	1. Xusanov Sh. 2. Sultonov B. 3. Saidov R.	69 54 91	II III III
13.11.2005	Xitoy	1. Mahmudov D. 2. Haydarov O' . 3. Matchonov J.	64 81 91	II III III
23.10.2007	AQSh	1. Otayev A.	81	I
31.08.2009	Italiya	1.Otayev A. 2.Rasulov E. 3. Mahmudov B. 4. Sultonov B.	75 81 69 57	I II III III
22.09.2011	<a href="#">Baku, Azarbarjon</a>	1. Latipov J. 2. Rasulov E.	52 81	III III
14.10.2013	Almata, <a href="#">Qozog'iston</a>	1. Latipov J. 2.Mamazununov O.	52 81	II III
14.10.2015	Qatar, Doxa	1.Ahmadaliyev M 2.Abduraimov E 3.Gaipnazarov F 4.Meliqo'ziyev B	56 60 64 75	II III II II

		5. Rasulov E.	81	III
		6. Jalalov B	+91	III

3-jadval

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

Yili	O‘tkazilgan joyi	Familiyasi, ismi	Vazni	O‘rin
04.10.1994	Xirosima (Yaponiya)	1. Avezboyev A.	91	I
		2. Maskayev O.	91	I
		3. Otayev N.	67	III
		4. Yorbekov D.	75	III
07.12.1998	Bangkok (Tailand)	1. Tulyakov T.	54	II
		2. Chagayev R.	91	I
		3. Turg‘unov T.	57	II
		4. Abdullayev M.	63,5	I
		5. Mixaylov S.	81	I
		6. Sulaymonov T.	60	II
		7. Yorbekov D.	75	II
		8. Otayev N.	67	III
		9. Zokirov L.	91	III
25.09.2002	Pusan (Koreya)	1. Mahmudov D.	60	I
		2. Haydarov O‘.	75	I
		3. Berdiyev I.	81	I
		4. Saidov R.	91	I
		5. Mixaylov S.	91	I
		6. Xidirov B.	54	II
		7. Sarsekboyev B.	63,5	III
		8. Xusanov Sh.	67	III
		9. Naimov S.	71	III
03.12.2006	Doxa (Qatar)	1. Sultonov B.	57	I
		2. Rasulov E.	75	I
		3. Saidov R.	91	I
		4. Matchonov J.	91	II
		5. Xidirov B.	60	III
		6. Mahmudov D.	64	III
16.11.2010	Xitoy	1. Rasulov E.	81	I
		2. Otayev A.	75	II
		3. Rahmonov O‘.	69	II
		4. Rahmonov S.	64	III
		5. Tojiboyev X.	60	III
19.09.2014	Inchxon (Janubiy Koreya)	1. Madrimov I.	69	II
		2. Mamazulunov O.	81	III
		3. Abdullaev M.	+91	III



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

Yili	Osiyo chempionatlari	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
01.10.1995	Toshkent	1. Otayev N.	67	I
		2. Yorbekov D.	75	I
		3. Chagayev R.	91	I
		4. Abdullayev M.	60	II
		5. Tulyakov T.	54	III
		6. To'laganov K.	71	III
07.10.1997	Malayziya	1. Mixaylov S.	81	I
		2. Abdullayev M.	63,5	I
		3. Turg'unov T.	57	I
		4. Rahimov A.	54	II
		5. Otayev N.	81	II
		6. Berdiyev I.	60	II
		7. Yorbekov D.	75	II
		8. Bakirov F.	67	III
		9. Ibrohimov T.	91	III
		10. Zokirov L.	+91	III
23.10.1999	Toshkent	1. Yo'ldoshev D.	48	I
		2. Rahimov A.	54	I
		3. Turg'unov T.	57	I
		4. Abdullayev M.	63,5	I
		5. Mixaylov S.	81	I
		6. Chagayev R.	91	I
		7. Saidov R.	91	I
		8. Nabiyev D.	60	III
		9. Naimov S.	67	III
17.06.2002	Malayziya	1. Doniyorov T.	51	III
		2. Xidirov B.	54	I
		3. Sarsekboyev B.	63,5	I
		4. Xusanov Sh.	67	III
		5. Haydarov O'.	75	I
		6. Berdiyev I.	81	I
		7. Mixaylov S.	91	III
		8. Saidov R.	+91	I
22.06.2004	Filippin	1. Sultonov B.	57	I
		2. Saidov R.	+91	I
		3. Maxmudov D.	69	II
		4. Xusnov Sh.	71	II
		5. Xidirov B.	60	III
		6. Mamajonov O.	75	III
		7. Donyarov T.	52	III
		8. Gulamov N.	54	III
		9. Albarov I.	81	III
25.08.2005	Vyetnam	1. Haydarov O'.	81	II
		2. Matchonov J.	91	II
		3. Saidov R.	91	II
		4. Abduraxmonov Sh.	75	III
03.06.2007	Mo'g'iliston	1. Rasulov E.	75	I
		2. Otayev N.	81	I
		3. Saidov R.	91	I

		4. Shoyimov O. 5. Xidirov B. 6. Nazarov O. 7. Matchonov J.	54 60 48 91	II II III III
07.06.2009	Xitoy	1.Raxmonov S. 2.Rasulov E. 3.DanyorovT. 4.Tojiboyev X. 5.Abdullayev S.	64 75 57 60 75	I I II II II
05.08.2011	Janubiy Koreya	1. AbdullaevSh. 2. MaxmudovA. 3. BobojonovQ. 4. QosimovN.	75 52 64 69	I III III III
01.07.2013	Iordaniya	1. Mamazunov O. 2. Zoirov Sh. 3. Ergashev I. 4. Xasanov M.	81 52 +91 91	I II II III

5-jadval

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

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

#### O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Turli tarixiy davrlarda boksni paydo bo'lishi va rivojlanish tarixini aytib bering.
2. Qo'l jangi sifatida boks qachon Olimpiyada o'yinlari dasturiga kiritilgan?
3. Zamonaviy boksni vatani qaysi davlat hisoblanadi?
4. Boksni sport turi sifatida rivojlanishiga kimning qoidalari asos bo'ldi?
5. O'zbek boks maktabining asoschisi kim?
6. Sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekistonga birinchi medal olib kelgan bokschi kim?
7. Sobiq Ittifoqda birinchi jahon chempioni bo'lgan o'zbek bokschisi kim?
8. O'zbekistonlik birinchi sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvonini kim olgan?
9. O'zbekistonlik qaysi bokschi birinchi Olimpiada o'yinlari sovrindori bo'lgan?

10. Mustaqillikka erishgandan so‘ng birinchi Osiyo o‘yinlari chempion va sovrindorlaridan kimlarni bilasiz?

11. Mustaqillikka erishgandan so‘ng jahon chempionlaridan kimlarni bilasiz?

12. Sobiq Ittifoqda xizmat ko‘rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?

## **TAVSIYA ETILGAN ADABAYOTLAR**

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги Фармони. Т., 2002 йил 24 октябрь.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда боксни ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида”ги 279 сонли Қарори, 01.06.1999 й.

3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамаси Қарори: Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбир-лари тўғрисида // Халқ сўзи газетаси, 28 май, 1999й.

4. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида (Янги таҳрири) // Халқ сўзи газетаси, 28 июнь, 2000 й.

5. Анасимов А.В. Дорого к рингу. Т., «Фан ва технологиялар маркази» нашрети, 2005 й. С. 324

6. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С., Ражабов Ф.Қ. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Т., Мумтоз сўз, 2012, 228 бет.

7. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibayev S.S. Bokschiarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Т., 2011. 478 б.

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

9. Халмухамедов Р.Д, Тажибаев С.С., Ражабов Ф.Қ. Yakkakurash sport turlari (boks). Darslik. –Т.: «Fan va texnologiya», 2015, 180 bet.

10. Хаётилло И., Улуғбек Ҳ. Жаҳон ва Осиё йўлбарслари. Т., Янги аср авлоди. 2000 й. 62 бет.

## **II bob. BOKS TEXNIKASI**

### **2.1. Umumiy tushunchalar**

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

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

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

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

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

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

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

4) jismoniy sifatlar rivojlanishi darajasining oshishi.

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

Turli-tuman texnik usullarning hammasini ketma-ket o'rganish va tahlil qilish uchun tasniflashdan foydalanish zarur. Tasniflash – bir xil harakat usullari va uslublarini o'xshash belgilariga qarab toifalar hamda turlarga ajratish (6-rasm).

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

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

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

Boks texnikasi

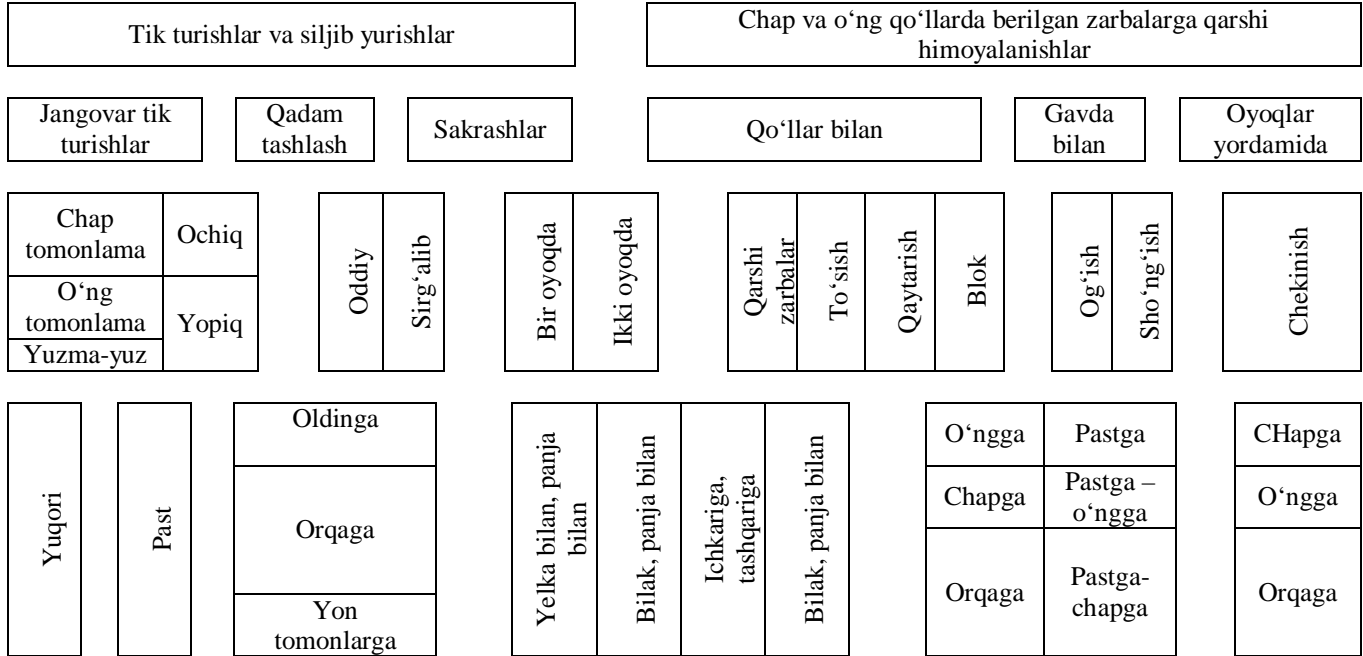
Hujum texnikasi

Tik turishlar va siljib yurishlar

Chap va o'ng qo'llar bilan zarbalar, qarshi zarbalar berish

usu llar	Jangovar tik turishlar	Qadam tashlash	Sakrash	To'g'ridan	Yon tomondan	Pastdan	
	Chap tomonlama	oddiy	Simg'alib	Bir oyoqda	Ikki oyoqda	Kuchli	Keskin
O'ng tomonlama							
Yuzma-yuz (ro'parada) turish	Tez						
Variantlar	Yuqori	Past	Oldinga	Uzun			
			Orqaga				
			Yon tomonlarga				

Himoya texnikasi



6-rasm. Boks texnikasining tasnifi

## 2.2.HUJUM TEXNIKASI

### Tik turishlar va siljib yurishlar

Jangovar tik turishlar va siljib yurishlardan bokschining keyingi harakatlar uchun maksimal tayyorgarligini yaratish maqsadida foydalaniladi, ya'ni:

- 1) istalgan usulda va istalgan tomonga siljib yurish uchun;
- 2) istalgan vaqtda zarbalarni bajarish uchun.

Hujum paytida siljib yurish raqib bilan tez yaqinlashish va hujum holatidan chiqish uchun xizmat qiladi. Ringda harakatlanish chog'ida umumiy og'irlik markazining (UOM) tikka tebranishini yo'q qilish va faqat bir oz bukilgan oyoqlarda siljib yurish zarur.

### Jangovar tik turishlar

Jangovar tik turish – bu oldinda turgan harakat vazifalarini oqilona hal etishga yordam beradigan gavda bo'g'inlarining bir-biriga nisbatan optimal joylashishi.

Jangovar tik turish – ringdagi hamma harakatlarda universal dastlabki holatdir. U bokschiga raqib zarbalaridan himoyalaniшни tashkil etishda eng kuchli qo'llardan foydalanish imkonini beradi va bir vaqtning o'zida zarbalarni bajarish uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, chunki bunda eng kuchli qo'l qulay dastlabki holatda turadi.

Bokschining funksional asimmetriyasi va jismoniy qobiliyatlarining rivojlanish darajasiga qarab, tik turishlarning uchta turi ajratiladi: *o'ng tomonlama*, uni, odatda, o'naqay bokschilar qo'llaydilar; *chap tomonlama*, uni chapaqay bokschilar tez-tez qo'llab turadilar; *yuzma-yuz (ro'parada) turish* – u yaqin masofadan jangda taktik vazifalarni hal etishda qo'llaniladi. Bundan tashqari, jangovar tik turishlar gavda bo'g'inlarining guruhlanish darajasiga (ochiq va yopiq) hamda UOM ni ko'tarish balandligiga ko'ra (yuqori, past) ajratiladi.

Tasniflash belgilarining rasmiy ko'rib chiqilishi jangovar tik turishlarning 12 variantini beradi (5-jadval).



**Jangovar tik turishlarning variantlari**

Usullar		Variantlari	Variantlar raqamlari
joylashish	guruhlanish		
Chap tomonlama	Ochiq	Yuqori	1
		Past	2
	Yopiq	Yuqori	3
		Past	4
O'ng tomonlama	Ochiq	Yuqori	5
		Past	6
	Yopiq	Yuqori	7
		Past	8
Yuzma-yuz (ro'parada)	Ochiq	Yuqori	9
		Past	10
	Yopiq	Yuqori	11
		Past	12

**Chap tomonlama tik turishda** bokschi raqibga gavdasining chap tomoni bilan buriladi. Bunda chap oyog'ini oldinga qo'yib, butun oyoq kaftiga tayanadi. O'ng oyoq bir qadam orqada va yarim qadam o'ngda turadi, bunda faqat oyoq uchiga tayaniladi. Oyoqlar kaftlari parallel joylashadi. Gavda og'irligi tizzalardan birmuncha bukilgan ikkala oyoqlarga bir tekis taqsimlanadi. UOM tayanch maydonining o'rtasiga tushadi. Tana birmuncha oldinga egilgan. Bukilgan chap qo'l bokschi tanasi oldiga uzatilgan. Bunda tirsak tushirilgan, chap musht taxdaqan yelka bo'g'imi darajasida turadi. Mushtning ichkari sirti yuqorigatashqariga qaratilgan. Bukilgan o'ng qo'l boksching ko'kragi oldida turadi. Tirsak tushirilgan, o'ng musht o'ngda iyakda turadi va ichkariga qaratilgan.

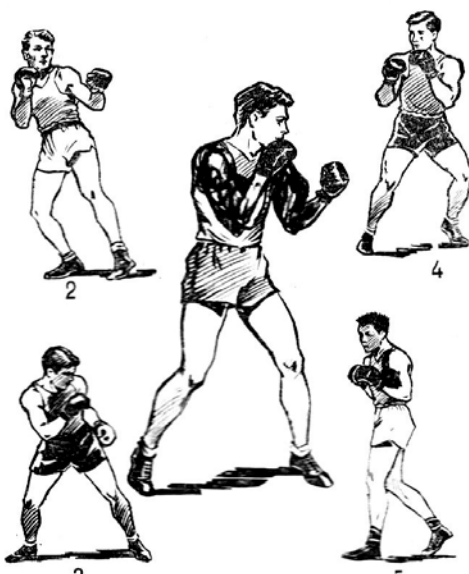
**O'ng tomonlama tik turishda** bokschi raqibga gavdasining o'ng tomoni bilan buriladi. Bunda o'ng oyoq oldinga qo'yiladi, chap oyoq – orqaga. Qo'llar va oyoqlarning holati xuddi chap tomonlama tik turishdagidek.

**Yuzma-yuz tik turishda** bokschi raqibga gavdasining yoki chap, yoki o'ng tomoni bilan bir oz buriladi. Bunday holat xohlagan tomonga siljib yurish va olishuv

davomida o'ng yoki chap tomonlama tik turishga tez o'tib olish uchun qulay hisoblanadi.

Bokschining morfofunktsional va psixologik qobiliyatlariga qarab, jangovar tik turish individuallashtirilishi mumkin, biroq uning umumiy tamoyili to'laligicha saqlab qolinadi (7-rasm).

Raqibgacha bo'lgan masofaga qarab, jangovar tik turishlar usullari o'zgarishi mumkin. Uzoq masofada ko'proq yuqori jangovar tik turish qo'llaniladi. Bunda oyoqlar tizzalardan bir oz bukiladi (son va boldir orasidagi burchak 150-175°), nisbatan nomustahkam holat hosil qilinadi (UOM yuqori – muvozanat burchagi kam) va shu bilan siljib yurish uchun yaxshi imkoniyat yaratiladi.



**7-rasm. Jangovar tik turish va uning individual ko'rinishi:**

*1. A.Risqiyev; 2. R.Risqiyev; 3. M.Abdullayev; 4. A.Qodiroxunov; 5. N.Otayev*

O'rta va yaqin masofalarda ko'proq past jangovar tik turish qo'llaniladi (son va boldir orasidagi burchak 120-150°), mustahkam holat hosil qilinadi (UOM past – muvozanat burchagi katta va shu bilan zarbalarni bajarish uchun yaxshi imkoniyat yaratiladi).

### **Qadam tashlab siljib yurishlar**

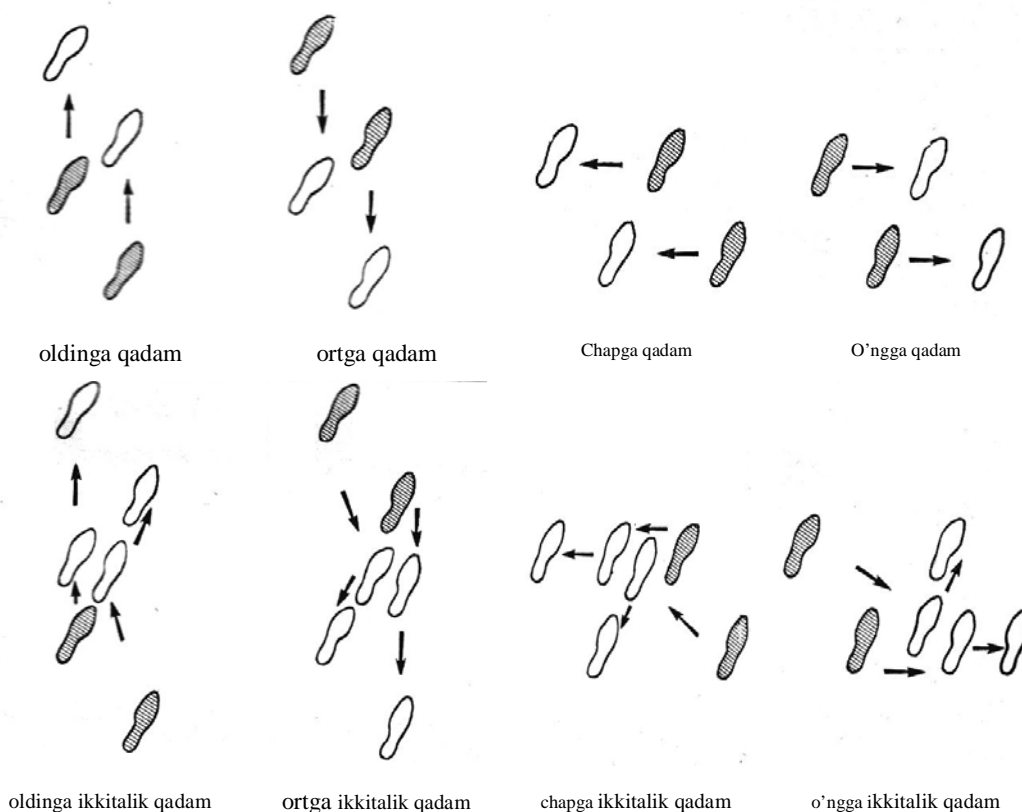
Qadam tashlab siljib yurishlarning ikkita usuli mavjud: *oddiy* va *sirg'alib*. Oddiy qadam bilan siljib yurish sirg'alib siljishdan ko'ra birmuncha tezroq bajariladi

(10-15% ga). Tasniflash belgilarini rasman ko‘rib chiqish qadam tashlab siljib yurishlarning 5 ta variantini beradi (6-jadval).

6-jadval

Uslub	Varianti	Variantlar raqamlari
Oddiy qadam tashlash	Oldinga	1
	Orqaga	2
Sirg‘alib qadam tashlash	Oldinga	3
	Orqaga	4
	Yon tomonlarga	5

**Oddiy qadam tashlash** (o‘ng va chap oyoqda) raqibgacha uchta qadamdan ko‘proq masofa bor bo‘lgan hollarda qo‘llaniladi. Ring bo‘ylab siljib yurish va manyovr qilishning asosiy usuli – sirg‘alib qadam tashlashdir (8-rasm).



8-rasm. Ring bo‘ylab siljib yurish texnikasi

Ushbu holda oldinga qadam tashlashdan avval orqada turgan oyoqqa gavda og'irligi o'tkazilmaydi, UOM o'z joyida qoladi (bu raqibga boksning ko'zlagan maqsadini ochib qo'ymaydi). So'ngra orqada turgan oyoq qadam tashlashni bajargan oyoq yoniga shunday qo'yiladiki, bunda jangovar tik turish holati saqlab qolinadi.

Oyoqlarni ko'chirish tayanch yaqinida amalga oshiriladi va siljish "sirg'aluvchan" xususiyatga ega bo'ladi.

Oldinga siljib yurilganda qadam tashlash chap oyoq bilan bajariladi, o'ng oyoq ketidan qo'yiladi; orqaga siljib yurilganda qadam tashlash o'ng oyoq bilan bajariladi, chap oyoq keyin qo'yiladi. Yon tomonga siljib yurilganda birinchi qadam tashlash harakat amalga oshiriladigan tomondagi oyoq bilan bajariladi (o'ngga – o'ng oyoqda, chapga – chap oyoqda). Bokschi burilish paytlarida ham qadam tashlab harakatlanadi.

Raqibning siljishlariga qarab jangovar tik turishni o'zgartirish jang olib borishning zarur sharti hisoblanadi. Bunga ham oldinga, ham orqaga burilishlarni qo'llash orqali erishiladi. Burilishni istalgan tayanch oyoqda bajarish mumkin, buning uchun UOM proyeksiyasi oldindan shu oyoqqa ko'chiriladi. Burilish bir vaqtning o'zida boshqa oyoq bilan qadam tashlab gavdani tayanch oyoq atrofida aylantirish orqali amalga oshiriladi. Oyoqlarning yakuniy holati – bu jangovar tik turish holatidir.

### **Sakrash bilan siljib yurish**

**Sakrash bilan siljib yurish** ikkita uslubda bajarilishi mumkin: bitta oyoqda deysinib va ikkala oyoqda deysinib (irg'ishlab).

Tasniflash belgilarini rasman ko'rib chiqish sakrash bilan siljib yurishlarning 6 ta variantini beradi (7-jadval).

*7-jadval*

Uslub	Varianti	Variantlar raqamlari
Bitta oyoqda deysinib	Oldinga	1
	Orqaga	2
	Yon	3

	tomonlarga	
Ikkala oyoqda depsinib (irg'ishlab)	Oldinga	4
	Orqaga	5
	Yon tomonlarga	6

Bitta oyoqda *depsinib siljib yurish* sirg'alib qadam tashlash bilan siljishga mos keladi. Biroq depsinishda birinchi qadamda uchish davri (tayanch holatining yo'qligi) mavjud. Qolgan hollarda uning tuzilishi bir xil. Boshqa oyoq yaqinlashtiriladi, bunda jangovar tik turish holati saqlanadi. Sakrash bilan siljish yo'nalishi qaysi oyoqda harakat (qadam tashlash – sakrash) boshlanishiga bog'liq (oldinga – oldinda turgan oyoqda, orqaga – orqada turgan oyoqda, o'ngga – o'ng oyoqda, chapga – chap oyoqda). Shuningdek, siljib yurish “sirg'aluvchan” xususiyat-ga ega. Ikkala oyoqda *depsinib siljib yurishda* bir vaqtning o'zida oyoqlar boldir-kaft bo'g'imlaridan faol bukiladi. Odatda, bunday siljib yurish faqat kichik masofada (yarim qadam) amalga oshiriladi. Bu zarba berish pozitsiyasini aniqlab beruvchi nozik manyovr elementidir.

### **Siljib yurishlarda usullarning uyg'unlashuvi**

Bokschi harakatlari deganda muayyan vazifalarni hal etishga qaratilgan alohida texnik usullarning uzluksiz bajarilishi tushuniladi.

Ring bo'ylab siljib yurish siljishning texnik usullarini turli kombinatsiyalarda uzluksiz bajarishdan iborat. Ba'zi juft uyg'unliklarni keltiramiz: oddiy qadam tashlash – sirg'alib qadam tashlash; oddiy qadam tashlash – bitta oyoqda sakrash; sirg'alib qadam tashlash – sirg'alib qadam tashlash; sirg'alib qadam tashlash – bitta oyoqda sakrash; sirg'alib qadam tashlash – bitta oyoqda sakrash; bitta oyoqda sakrash – sirg'alib qadam tashlash; bitta oyoqda sakrash – ikkala oyoqda sakrash; ikkala oyoqda sakrash – sirg'alib qadam tashlash. Uchta elementdan iborat harakat – bu juft uyg'unliklardan biri va bittalik usul yig'indisidir; to'rtta elementdan iborat harakat – ikkita juft uyg'unlik va h.k.

Siljib yurish harakatlarini tashkil qilishda texnik usullar boylami, biridan ikkinchisiga o'tish muhim ahamiyatga ega. Boylamlarda harakat tez, oldindan tayyorgarliksiz amalga oshirilishi lozim. Qadam tashlash yoki sakrashdan so'ng oyoqni yaqin keltirish paytida keyingi harakatni (masalan, keyingi qadam yoki sakrashni) zudlik bilan boshlash zarur. Bunda UOM vertikal bo'ylab daqimal tebranishga ega bo'lishi lozim, bokschi esa ohista, sirg'aluvchan qadam bilan keskin to'xtashlar va tanaffuslarsiz harakatlanishi joiz.

## **Zarbalar**

### **Umumiy qoidalar**

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

Zarbani bajarishda:

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

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

- 1) zarba harakati tezligiga. Bu tezlik qancha yuqori bo'lsa, boshqaruvchi ta'sirlar shuncha qiyin amalga oshiriladi. Mashg'ulot jarayonida yuqori tezlikda bajarilayotgan harakatlarning yuqori darajada aniqligiga erishish lozim;
- 2) harakat davomiyligiga. U qancha qisqa bo'lsa, uni boshqarish shuncha qiyin. Shuning uchun tez kechadigan harakatlarda aniqlikni takomillashtirish zarur.

Dinamikaning ikkinchi qonunidan foydalanib, zarba kuchini aniqlash mumkin:

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

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

a) zarba massasining kattaligi. Tadqiqotlarning ko‘rsa-tishicha, ushbu massaning kattaligi bokschi gavdasi massasining taxdaqan 3,2% ni tashkil etadi va kaft massasi ( $\approx$  gavda massasining 1%), bilak massasi ( $\approx$  gavda massasining 2%) va yelka massasini ( $\approx$  gavda massasining 0,2%) o‘z ichiga oladi. Bokschining vazn toifasi, va, demak, zarba kuchi shuncha ko‘p bo‘ladi;

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

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

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

d) funksional asimmetriya. U shunda namoyon bo‘ladiki, bokschi zarba harakatlarini ham o‘ng, ham chap qo‘lda bir xilda yuqori sifatda bajara olmaydi.

Tadqiqotlarga ko'ra, o'naqay bokschilarda zarbani bajarish paytida chap qo'l o'ng qo'lga nisbatan 40% ga kuchsizroq;

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

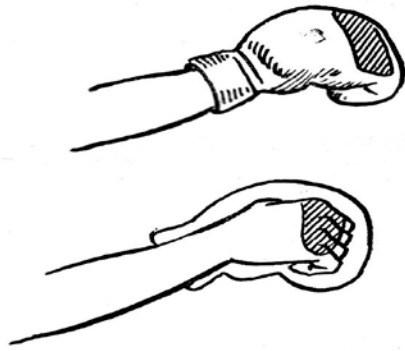
1) orqada turgan oyoqni jangovar tik turish holatiga keltirish. Bunda UOM tayanch maydonining o'rtasiga tushadi;

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

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

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

Boks qoidalarida faqat ichiga soch to'ldirilgan yumshoq maxsus boks qo'lqopida (8-10 unsiya) qisilgan musht bilan zarba berishga ruxsat etiladi. Zarba paytida panja ancha katta yuklama oladi, shuning uchun uni to'g'ri musht qilib qisish lozim. Panja va uning boylamlari jarohatlanishining asosiy sababi zarba berish paytida mushtning noto'g'ri holatidir. Musht qilingan panjaning holati quyidagicha bo'lishi lozim: barmoqlar bukilgan va kaftga qisilgan, bosh barmoq ko'rsatish barmog'ining o'rta falangasiga qisilgan. Bilak suyaklari boshchalari mushtning zarba berish sirti bo'lib xizmat qiladi. Ular zarba paytida vertikal bosimga duch keladi. Zarba paytida ko'ndalang bosimga duch keladigan barmoqlarning asosiy falangalari qo'shimcha, "ressor" funksiyasiga ega (9-rasm).



*9-rasm. Zarba paytida mushtning holati*

Zarbaning boshlang'ich mahalida barmoqlar zo'riqmagan. Ular bevosita zarba oldidan zo'riqtiriladi va qattiq qisiladi. Bu to'qnashish paytida zarur qattqlikni ta'daqlaydi. Zarba berayotgan qo'lning bilagi nishonga tegish paytida nishonga perpendikulyar tarzda joylashadi. Bunda o'rta bilak suyaklari birinchi bo'lib nishonga tegishi lozim. Bu vaqtda musht bilak-kaft bo'g'imida oldinga bukiladi.

Panja bo'g'imlari, bilak-kaft bo'g'idaqi shikastlanishdan saqlash va bilak-kaft bo'g'imidagi katta barmoq suyagining chiqishidan himoyalash uchun zarbani bajarish paytida (jangda, mashg'ulotda) bokschi ringga chiqishidan oldin panjasini bint bilan o'rab olishi lozim. Bunda boylam qanchalik mustahkam va siqib bog'langani juda muhim: panja shunday o'ralishi kerakki, bint panja yozilgan holatda uni siqmasligi va musht qilingan holatda panjani yaxshi tortib turishi zarur (10-rasm).

Boksda hujumning asosiy turi – bu o'ng va chap qo'llarda to'g'ridan, yondan hamda pastdan beriladigan zarbalardir. Zarba harakatining nishonga nisbatan yo'nalishi ko'rsatib beruvchi belgi hisoblanadi. 12 ta zarba turlari mavjud bo'lib, ularni jangda tez-tez qo'llanilishiga qarab quyidagi tartibda joylashtirish mumkin: chap qo'lda to'g'ridan, o'ng qo'lda to'g'ridan, o'ng qo'lda yondan, chap qo'lda yondan, o'ng qo'lda pastdan, chap qo'lda pastdan, boshga va gavdaga. Zarba paytidagi harakatlar tuzilishi qo'yilgan vazifalarga qarab farqlanadi: maksimal kuchli yoki maksimal tez zarba berish, ya'ni aniq jangovar vaziyat bilan bog'liq bo'lgan turli ko'rsatmalarga bog'liq holda farqlanadi. Zarba harakatlaridagi ko'rsatma zarba kuchi kattaligi va zarba harakatining umumiy vaqtini belgilab beradi.

“Kuchga” ko'rsatma berilganda zarba impulsi juda katta, lekin zarba harakati vaqti ham katta; biz kuchdan yutsak, harakat tezligida yutqazamiz.

“Tezkorlikka” ko‘rsatma berilganda zarba impulsi kichik, lekin zarba harakati vaqti ham kichik. Kuch ko‘rsatkichining kamayishi zarba berish tezligida yutuqqa erishishga imkon beradi. Shuning uchun ko‘rsatmadan kelib chiqib, zarba berishning quyidagi uslublarini ajratish mumkin: kuchli zarba va tezkor zarba.

Zarba xususiyati zarba harakati tezligining (tezkorlikning) yoki kuchning vaqt oralig‘idagi o‘shish darajasiga bog‘liq holda o‘zgarishi mumkin.



**10-rasm. Panjani bint bilan o‘rash**

Tezlik kattaligi yoki zarba kuchining tez o‘shishi zarbani keskinlashtiradi. Demak, zarbalar tezligi (tez) yoki kuchning (kuchli) o‘shish dinamikasiga ko‘ra, ularni

keskin va oddiy zarbalarga ajratish mumkin, bu ham ularning bajarilish uslubini belgilab beradi.

Jangda 3 ta tipdagi zarbalar qo'llaniladi. Birinchi tipdagi zarbalar uchun zarba tezligi va kuchining daqimal darajada namoyon bo'lishi xosdir. O'zining taktik mohiyatiga ko'ra, bunday zarbalar razvedkali, izlanishli zarbalar hisoblanadi.

Ikkinchi tipdagi zarbalar jang olib borishning asosiy vositasi bo'lib, zarbalar tezligi yoki kuchining optimal kattaliklari bilan ( $F_{\max}$  yoki  $V_{\max}$  dan 70-75%) tavsiflanadi.

Uchinchi tipdagi zarbalarda zarba harakati tezligining yoki zarba kuchining maksimal tarzda namoyon bo'lishi kuzatiladi. Jangda ular vaqti-vaqti bilan, eng qulay, taktik jihatdan tayyorlangan vaziyatlarda qo'llaniladi. Bunday zarbalarni ( $F_{\max}$  da kuchli,  $V_{\max}$  da tezkor) "urg'u berilgan" zarbalar deb nomlash mumkin. Odatda, keskin zarbalar bir vaqtning o'zida urg'u berilgan zarbalar bo'lib hisoblanadi.

Zarba harakatlari tuzilishida zarba berish paytida nishongacha (raqibgacha) bo'lgan uzoqlik (uning taktik ta'rifi – masofa) katta ahamiyatga ega. Shu belgiga qarab har bir zarba uslubida ikkita variant ajratish mumkin: a) uzun zarbalar, ular oldinga cho'zilgan (uzatilgan) yoki tirsak bo'g'imidan sal bukilgan qo'lda beriladi (yelka va bilak orasidagi burchak 180-135°). Bunday zarbalar uzoq va o'rta masofalarda qo'llaniladi; b) qisqa zarbalar, ular tirsak bo'g'imidan bukilgan qo'lda beriladi (burchak – 135°). Bunday zarbalar ko'proq yaqin masofalarda qo'llaniladi.

Yuqori toifadagi sport ustalarining zarba texnikasida bir qator individual xususiyatlar kuzatiladi. Bunday xususiyatlar zarbani berishda mushtning holati, gavnani aylantirish yoki egiltirish odati, oyoqlarning holati va boshqalarga taalluqli.

Tipik zarbalar texnikasini doimiy va o'zgarmas, deb qarash mumkin emas. Uning asosida tipik zarbalar texnikasini egallab bo'lgan bokschilar uchun zarbalarning har xil turlarini ishlab chiqish mumkin.

Quyida chap tomonlama tik turishda jang olib boradigan o'naqay bokschi uchun zarba texnikasi yoritib beriladi.

## To'g'ridan zarbalar

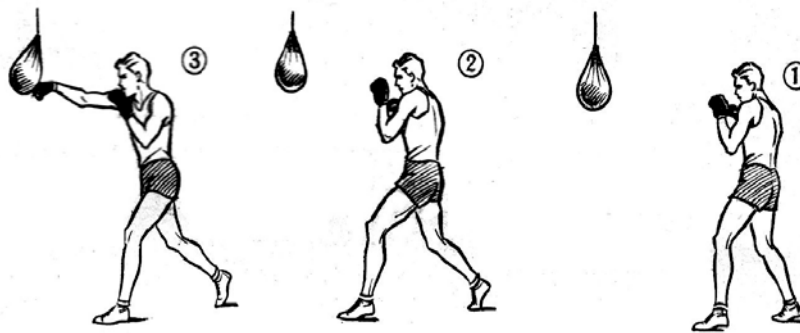
Boksda to'g'ridan beriladigan zarbalar eng ko'p qo'llaniladi. Ularning afzalligi shundaki, koordinatsion jihatdan nisbatan oddiy, ham tez, ham kuchli zarba berish imkoniyati bor, ancha aniq va samarali bajarish mumkin. Tasniflash belgilarini rasman ko'rib chiqish 16 ta variantni ajratishga imkon beradi (8-jadval).

8-jadval

Usul	Uslub		Varianti	Variantlar raqamlari
	1-chi belgisi	2-chi belgisi		
To'g'ridan o'ng qo'lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	1
			Qisqa	2
		Keskin	Uzun	3
			Qisqa	4
	Tezkor	Oddiy	Uzun	5
			Qisqa	6
		Keskin	Uzun	7
			Qisqa	8
To'g'ridan chap qo'lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	9
			Qisqa	10
		Keskin	Uzun	11
			Qisqa	12
	Tezkor	Oddiy	Uzun	13
			Qisqa	14
		Keskin	Uzun	15
			Qisqa	16

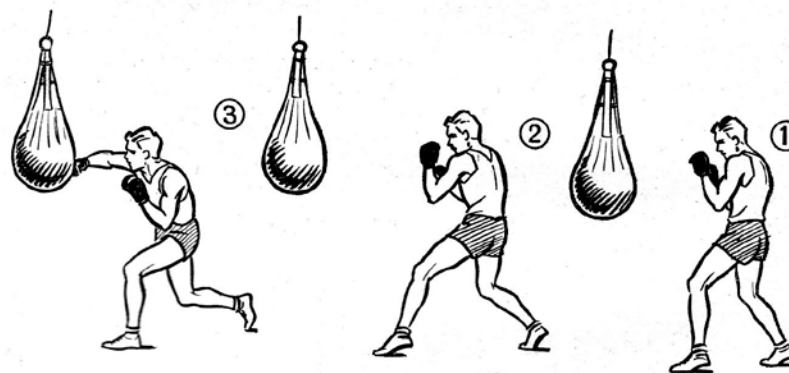
## O'ng qo'lda zarba berish

Zarba jangovar tik turishdan beriladi. O'naqaylar uchun o'ng musht, chapiga qaraganda, nishondan uzoqroqda turadi, shuning uchun bunday zarbalar ko'pincha kuchli zarbalar sifatida qo'llaniladi. Biroq o'ng mushtning nishongacha bo'lgan ancha uzun yo'li raqibga samarali himoyani tashkil etishga imkon beradi. Shu sababli o'ng qo'lda to'g'ridan bittalik zarbalar chap qo'lda to'g'ridan beriladigan zarbalarga nisbatan kamroq qo'llaniladi (11, 12-rasmlar).



**11-rasm. O'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba**

Bokschi “kuchga” ko'rsatma berilgan zarbani bajarish paytida bir vaqtning o'zida o'ng oyoqda tayanchdan deysinib, gavdasini vertikal o'q atrofida buradi. Birmuncha kechroq qo'l tirsak bo'g'imidan yoziladi va o'sib boruvchi tezlik bilan nishon tomonga harakatlanadi.



**12-rasm. O'ng qo'lda to'g'ridan gavgaga zarba**

Bir vaqtning o'zida gavgani burish va tayanchdan oyoq bilan deysinib davom etadi hamda o'ng yelka oldinga chiqariladi. Bundan tashqari, avval tayanch maydonining o'rtasida turgan UOM uning oldingi chegarasiga ko'chadi va oldinda turgan chap oyoq kaftining markaziga tushadi. Bokschi zarba harakati oxirida chap oyoqqa tayanadi, gavgasining o'ng tomoni bilan raqibga bir oz burilgan, o'ng yelka oldinga chiqarilgan va tayanchning oldingi chegarasi darajasida turadi, qo'l tirsak bo'g'imidan yozilgan va mushti zarbaga tegib turadi. Bunda u chap qo'li bilan gavgasi va boshini yopib, qarshi zarbalardan ehtiyotlanadi. Yaqin masofada zarba yuqorida ta'riflanganga o'xshash bajariladi, lekin qo'l to'liq yozilmaydi – tirsak

bo'g'imida ma'lum bir bukilish burchagi saqlanadi. Bunda eng muhim jihati tirsak bo'g'imida antagonist mushaklar – bilak bukuvchilari va yozuvchilarining harakatlarini to'sish hisoblanadi, bu zarba richagi – qo'lning qattiqligini hosil qiladi.

Nishongacha bo'lgan masofa uzatilgan qo'l uzunligidan ko'proq, to'g'ridan zarbani esa qadam tashlamasdan bajarish zarur bo'lgan holda bokschi yelkasini ancha uzoqroqqa chiqarish maqsadida bir oz pastga-oldinga engashadi. Bu qo'shim-cha harakat nishongacha yetib borishga yordam beradi.

“Tezlikka” ko'rsatma berilgan zarbani bajarish paytida harakatning boshlang'ich bosqichi to'laligicha saqlab qolinadi: bokschi bir vaqtning o'zida o'ng oyoqqa tayanchdan deysinib, gavdasini vertikal o'q atrofida buradi, so'ngra nishonga qarab qo'lda zarba harakatini bajaradi. Lekin qo'l harakati boshlanishi mahal gavdani burish deyarli to'xtatiladi va zarba faqat bitta qo'l harakati hisobiga amalga oshiriladi. Bunda zarba mushtning harakat tezligi bo'yicha ancha tez, lekin kam darajada kuchli bo'ladi.

### **Chap qo'lda to'g'ridan zarba berish**

Zarba jangovar tik turishdan beriladi, chap musht nishonga yaqin turadi. Mushtning harakat yo'li qisqa bo'lganligi sababli, chap qo'lda beriladigan to'g'ridan zarbalar tez va aytarli aniq zarba sifatida qo'llaniladi (13, 14-rasmlar).

“Kuchga” ko'rsatma berilgan zarbani bajarish paytida dastlab siltanishni amalga oshirish lozim. Bokschi zarba berish oldidan tanasini vertikal o'q atrofida chapga buradi, bunda chap musht zarba harakatida tezlanishni oshirgan holda nishondan uzoqlashadi.

Keyinchalik bokschi bir vaqtning o'zida orqada turgan oyoqda tayanchdan deysinib, tanasini o'ng tomonga buradi. Bir oz keyinroq chap qo'l nishonga qarab zarba harakatini bajarayotib, tirsakdan yozilishni boshlaydi. Bunda gavda o'ngga burilishda davom etadi, chap yelka oldinga chiqariladi, UOM tayanchning oldingi chegarasiga ko'chadi (gavda og'irligi chap oyoqqa o'tadi). Bokschi zarba harakati oxirida oldinda turgan chap oyoqqa tayanadi, raqibiga gavdasining chap yarmi bilan

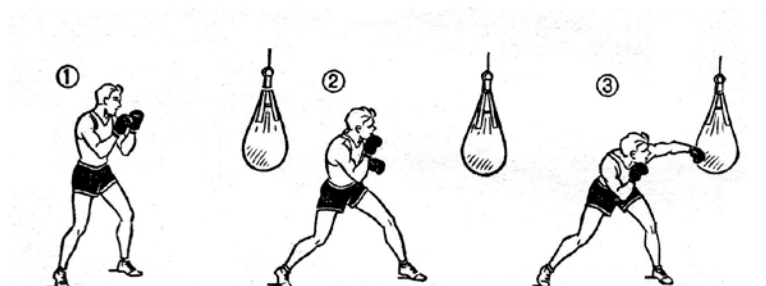


burilgan, chap yelkasi oldinga tayanchning oldingi chegarasi darajasiga chiqarilgan, qo'l tirsak bo'g'imidan yozilgan va musht nishonga tegib turadi. Bunda musht qilinganda barmoqlar pastga yoki o'ngga qaratilgan holda bo'lishi mumkin, bu bir xil darajada tabiiy va qulay hamda boksning individual qobiliyatlariga bog'liq. O'ng qo'l gavda va boshni berkitib turadi.

Chap qo'lda to'g'ridan qisqa zarba yaqin masofada qo'llaniladi. Bunda yuqorida ta'riflangan qonuniyatlar saqlanadi: qo'l to'laligicha yozilmaydi (tirsak bo'g'imidan bukilish burchagi saqlanadi), tirsak bo'g'imida qattqlikni hosil qilish uchun harakatlar to'siladi va h.k.



*13-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan boshga zarba*



*14-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan gavadaga zarba*

Agar nishongacha bo'lgan masofa cho'zilgan qo'l uzunligidan birmuncha uzoqroq bo'lsa, unda gavadani pastga-oldinga bir oz engashtirish bilan (yelkani oldinga chiqarish va nishonga etish maqsadida) zarba berishni qo'llash mumkin. "Tezlikka" ko'rsatma berilgan zarbani bajarish paytida bokschi gavadasini vertikal o'q atrofida o'ngga birmuncha buradi va chap yelkasini oldinga chiqaradi. Bir vaqtning o'zida musht o'sib borayotgan tezlik bilan nishon tomonga qaratiladi. Bunda gavda va chap yelka to'xtaydi, UOM, xuddi jangovar tik turishdagi kabi, tayanch

maydonining o'rtasiga tushadi. Shunday qilib, zarba bitta qo'l harakati hisobiga amalga oshiriladi, bunda u tez, lekin kuchsiz bo'ladi.

### Yon tomondan zarbalar

Boksda yon tomondan zarbalar deyarli tez-tez qo'llaniladi. Ular katta samara bilan ham kuchli, ham tez zarbalar sifatida bajarilishi mumkin. Tasniflash belgilarini rasmiy ko'rib chiqish 16 ta variantni ajratiishga yordam beradi (9-jadval).

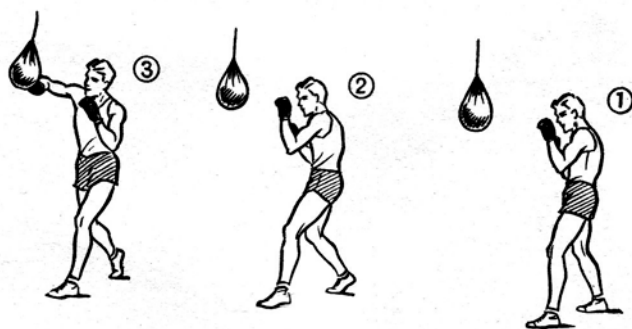
9-jadval

Usul	Uslub		Varianti	Variantlar raqamlari
	1-chi belgisi	2-chi belgisi		
Yon tomondan o'ng qo'lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	1
		Qisqa	2	
	Tezkor	Keskin	Uzun	3
		Qisqa	4	
Yon tomondan chap qo'lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	5
		Qisqa	6	
	Tezkor	Keskin	Uzun	7
		Qisqa	8	
Yon tomondan o'ng qo'lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	9
		Qisqa	10	
	Tezkor	Keskin	Uzun	11
		Qisqa	12	
Yon tomondan chap qo'lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	13
		Qisqa	14	
	Tezkor	Keskin	Uzun	15
		Qisqa	16	

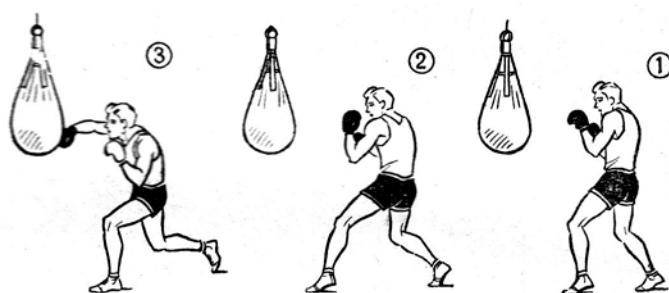
### O'ng qo'lda yon tomondan zarba berish

O'naqay bokschiga qarshi, xuddi chapaqay bokschiga qarshi kabi, qisqa zarbalar eng ko'p va tez qo'llaniladi. Jangovar tik turishda bokschining o'ng mushti nishondan nisbatan uzoqroqda turadi. Zarba harakatida u nishongacha ancha yo'lni bosib o'tadi va raqib hujum qilayotgan bokschining niyatini anglab olishga hamda samarali himoyani tashkil etishga ulguradi. Shuning uchun hujumda uzun zarbalar nisbatan kam va ko'proq chapaqay bokschiga qarshi qo'llaniladi. Ta'kidlash lozimki,

o'ng qo'lda beriladigan zarbalar odatda raqib himoyasini yorib o'tuvchi chap qo'ldagi zarbadan (to'g'ridan yoki yon tomondan) so'ng amalga oshiriladi (15, 16-rasmlar).



**15-rasm. O'ng qo'lda yon tomondan boshga zarba**



**16-rasm. O'ng qo'lda yon tomondan gavdaga zarba**

“Kuchga” ko'rsatma berilgan uzun zarba to'g'ridan zarbaga o'xshash bajariladi. Avval bir vaqtning o'zida o'ng oyoqda tayanchdan deysinib gavda vertikal o'q atrofida chapga buriladi. So'ngra ishga o'ng qo'l qo'shiladi, u bir oz egri yoy bo'ylab harakat bajaradi. Bunda musht barmoqlari bilan ichkariga buriladi. Bokschi bir vaqtning o'zida qo'lni yozib, burilishni va tayanchdan oyoqda deysinishni davom ettiradi hamda o'ng yelka oldinga chiqariladi. UOM tayanchning oldingi chegarasiga ko'chadi, gavda og'irligi chap oyoqqa taqsimlangan, bokschi harakat oxirida shu oyoqqa tayanadi. Gavda burilish oxirida oldinga va bir oz pastga harakatlanadi, chap yelka orqaga olinadi. Ta'kidlash joizki, qo'l to'laligicha yozilmaydi, tirsak bo'g'imida birmuncha o'tmas burchak saqlanib qolinadi. Bokschi zarba harakati oxirida oldinda turgan oyog'iga tayanadi, gavda raqibga nisbatan o'ng tomoni bilan burilgan, chap yelka orqaga olingan, o'ng yelka ancha oldinga chiqarilgan va

tayanchning oldingi chegarasi darajasida turadi, gavda bir oz oldinga jilgan, qo‘l tirsak bo‘g‘imidan sal bukilgan va musht bilan nishonga tegib turibdi. Bunda chap qo‘l qarshi zarbalardan tana va iyakni berkitib turadi.

Yaqin masofada zarba shunga o‘xshash bajariladi, lekin tirsak bo‘g‘imidan ancha bukilgan bo‘ladi.

“Tezlikka” ko‘rsatma berilgan zarbani bajarish paytida harakatning boshlang‘ich bosqichi to‘laligicha saqlanadi: oyoqda tayanchdan depsinib gavdani burish. Nishonga qarab qo‘l harakatining boshlanish paytidan burilish va depsinish deyarli to‘liq to‘xtatiladi, zarba faqat qo‘l harakati hisobiga amalga oshiriladi. Bunda u musht harakati tezligiga ko‘ra tez, lekin kuchsiz bo‘ladi.

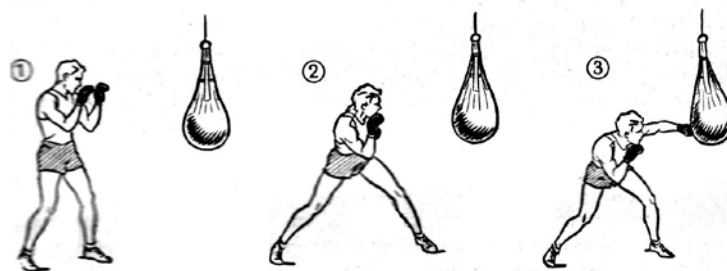
Yon tomondan o‘ng qo‘lda zarbalarni bajarish paytida zarba harakatida quyidagi umumiy qonuniyatlarni ajratish mumkin:

1) zarba berishda antagonist mushaklar (bukuvchilar va yozuvchilar)ning faol ishlashi bilan tirsak bo‘g‘imida harakatlarni to‘shish hisobiga qattiq zarba richagi hosil qilinadi;

2) zarbani bajarishda gavda massasining chap tomonga katta qayta taqsimlanishi sodir bo‘ladi. Bundan tashqari, UOM ni yanada uzoqroqqa chapga surib yuboruvchi reaktiv kuchlar yuzaga keladi. Bu vaziyatlarda jangovar tik turishda mustahkam holatni yaratish uchun frontal o‘q bo‘yicha tayanch maydonini oshirish lozim. Buning uchun oyoqlar, to‘g‘ridan zarbani bajarishga qaraganda, birmuncha kengroq qo‘yiladi.

### **Chap qo‘lda yon tomondan zarba berish**

Bu zarbani chap qo‘lini yaxshi ishlata oladigan bokschilar muvaffaqiyat bilan qo‘llaydilar. Jangovar tik turishda chap qo‘l mushti raqibga yaqin turadi va zarba harakatida qisqa yo‘l bosib o‘tadi, bu tez va aniq zarbalar berishga imkon yaratadi (17, 18-rasmlar).



**17-rasm. Chap qo‘lda yon tomondan gavdaga zarba**

“Kuchga” ko‘rsatma berilgan yon tomondan uzun zarbani bajarish paytida yuqorida keltirilgan chap qo‘lda to‘g‘ridan zarbani bajarishga o‘xshab dastlabki siltanishni bajarish zarur. Buning uchun bokschi gavdasini vertikal o‘q atrofida chapga bir oz buradi. Bir vaqtning o‘zida chap oyoqda oldinga-chapga tashlanish bajariladi. Tashlanish deganda bitta oyoqda siljish tushuniladi.



**18-rasm. Chap qo‘lda yon tomondan boshga zarba**

Bu vaqtda ikkinchi oyoqning joylashishi avvalgi holicha qoladi, gavdaning boshqa bo‘g‘imlari holati esa o‘zgarishsiz bo‘ladi. Ushbu holda boksching tayanch maydoni uning *sirt* o‘qi bo‘ylab ortadi. Bunda UOM chap oyoqqa ko‘chadi. Zarba harakati bir vaqtning o‘zida chap oyoqda tayanchdan depsinib, gavdani o‘ngga burish bilan boshlanadi. Bir oz keyinroq chap qo‘lni tirsak va yelka bo‘g‘imlaridan yozish orqali harakat boshlanadi, musht nishonga qarab kichik egri chiziq bo‘yicha pastdan yuqoriga-oldinga harakatlanadi. Musht o‘ngga buriladi va barmoqlarni ichkariga qilgan holda nishonga uzatiladi. Zarba harakati oxirida bokschi oldinda turgan chap oyoqqa tayanadi, gavda raqibga chap tomoni bilan burilgan, chap yelka oldinga

tayanchning oldingi chegarasi darajasigacha chiqarilgan, qo‘l tirsak bo‘g‘imidan (unda harakatlar to‘silgan) bir oz bukilgan, musht nishonga tegib turadi. O‘ng qo‘l gavda va boshni qarshi zarbadan berkitib turadi.

Yaqin masofada qisqa jangovar zarba bajariladi. Tuzilishiga ko‘ra u uzun zarbaga o‘xshash, lekin qo‘l tirsak bo‘g‘imidan kam yoziladi. Bunday zarbani oldindan chap oyoqda tashlanishni bajarmasdan amalga oshirish mumkin, siltanish faqat gavdani vertikal o‘q atrofida chapga bir oz burish bilan amalga oshiriladi.

“Tezlikka” ko‘rsatma berilgan yon tomondan zarbalarni bajarish paytida umuman zarbaning umumiy tuzilishi saqlab qolinadi. Biroq bunda siltanishdan chap oyoqda oldinga-chapga tashlanishni olib tashlash mumkin. Zarba harakatining boshlang‘ich bosqichida chap oyoqda tayanchdan deysinib gavdani o‘ngga burish saqlanadi, lekin chap qo‘l harakati boshlanishi bilan u sekinlashadi va keyinchalik zarba harakati faqat qo‘l ishi hisobiga amalga oshiriladi. Bunday zarba tez, lekin nisbatan kuchsiz bo‘ladi.

### **Pastdan zarbalar**

Pastdan zarbalar asosan yaqin masofadagi jangda qo‘llaniladi. Tasniflash belgilarini rasman ko‘rib chiqish 16 ta variantni ajratishga imkon beradi (10-jadval).

*10-jadval*

### **Yaqin masofadan pastdan beriladigan zarbalar tasnifi**

Usul	Uslub		Varianti	Variantlar raqamlari
	1-chi belgisi	2-chi belgisi		
Pastdan o‘ng qo‘lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	1
			Qisqa	2
		Keskin	Uzun	3
			Qisqa	4
	Tezkor	Oddiy	Uzun	5
			Qisqa	6
Pastdan	Kuchli	Keskin	Uzun	7
			Qisqa	8
Pastdan	Kuchli	Oddiy	Uzun	9

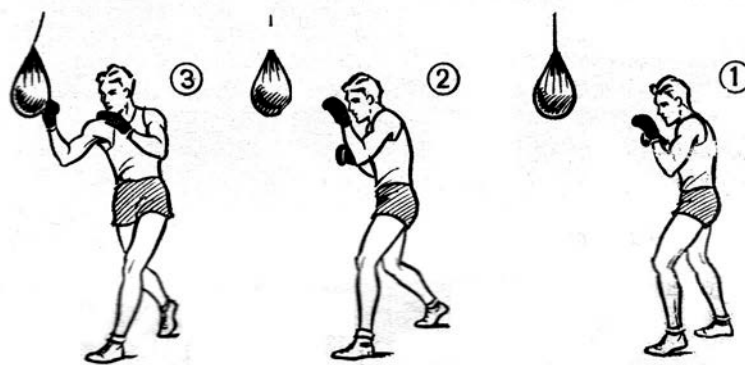
chap qo'lda		Qisqa	10
	Keskin	Uzun Qisqa	11 12
Tezkor	Oddiy	Uzun Qisqa	13 14
	Keskin	Uzun Qisqa	15 16

### O'ng qo'lda pastdan zarba berish

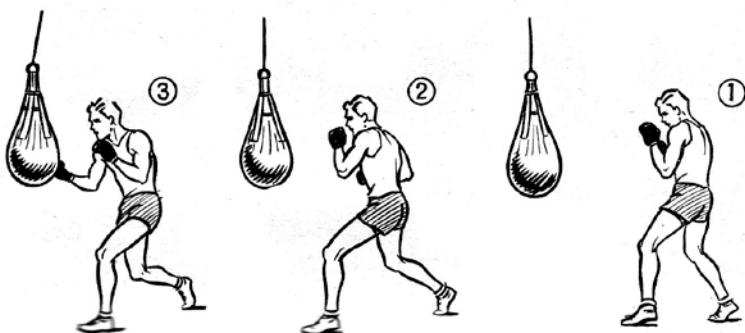
Raqibning chap qo'li nishonga bo'lgan yo'lni to'smagan paytda qisqa zarbalar tez-tez qo'llanilib turiladi. Amaliyotda ko'pincha kuchli zarba sifatida qo'llaniladi, chunki zarba harakatida o'ng musht nishongacha ancha masofani bosib o'tadi (19, 20-rasmlar).

“Kuchga” ko'rsatma berilgan qisqa zarbani bajarish paytida boshlang'ich bosqichda bokschi bir vaqtning o'zida orqada turgan o'ng oyog'ida tayanchdan deysinib, gavdasini vertikal o'q atrofida buradi. Shu bilan birga o'ng qo'l tirsagi bir oz orqaga olinadi, o'ng qo'l mushti yoy bo'ylab orqaga-pastga harakatlanadi. Keyinchalik gavdani chapga burish va o'ng oyoqda tayanchdan deysinib hamda o'ng yelkani oldinga chiqarish davom etadi. Bir vaqtning o'zida tirsakdan bukilgan qo'l (tirsak bo'g'imida harakatlar to'silgan) oldinga harakatlanadi, bunda musht o'sib boruvchi tezlik bilan yoy bo'ylab pastdan yuqoriga-oldinga harakatlanadi. Musht barmoqlar tashqariga holda buriladi hamda nishonga uzatiladi. Zarba paytida tirsak va elka bo'g'imlarida harakatlar to'silgan, bu qattiq zarba richagini hosil qiladi. Mushtning nishon bilan o'zaro to'qnashishi bilan bir vaqtda zarbani kuchaytiruvchi qo'shimcha harakat – gavdaning beldan (aniqrog'i – tos-son bo'g'imidan) bir oz yozilishi amalga oshiriladi.

Bunday zarbani dastlab chap oyoqda tashlanishni bajarish bilan berish mumkin. Bunda UOM zarba paytida chap oyoqqa o'tkaziladi, bu mushtning nishon bilan o'zaro to'qnashganida qo'shimcha kuch hosil qiladi.



19-rasm. O'ng qo'lda pastdan boshga zarba



20-rasm. O'ng qo'lda pastdan gavidaga zarba

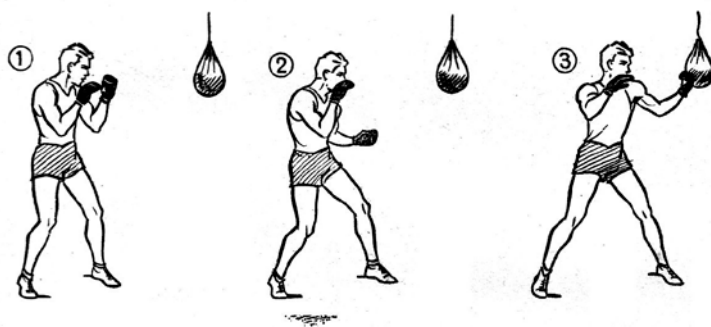
Pastdan uzun zarbani ko'pincha raqibni qaddini rostdashga majburlash va hujum uchun sharoit yaratish maqsadida qo'llaydilar. Zarbaning tuzilishi umuman yuqorida ta'riflanganidek, lekin bunda qo'l yelka va bilak orasida kichik burchak ostida bukiladi.

“Tezlikka” ko'rsatma berilgan pastdan zarbani bajarish paytida zarba harakati-ning boshlang'ich bosqichida tuzilish umuman saqlanadi: oyoqda tayanchdan deysinib burilish va mushtning yoy bo'ylab orqaga-pastga harakati bajariladi. Qo'l-ning yoy bo'ylab pastdan yuqoriga-oldinga harakati boshlanishi bilan gavidani burish to'liq to'xtatiladi. Keyinchalik zarba harakati faqat qo'l ishi hisobiga amalga oshiriladi, bunda zarba tez, lekin kuchsiz bo'ladi.

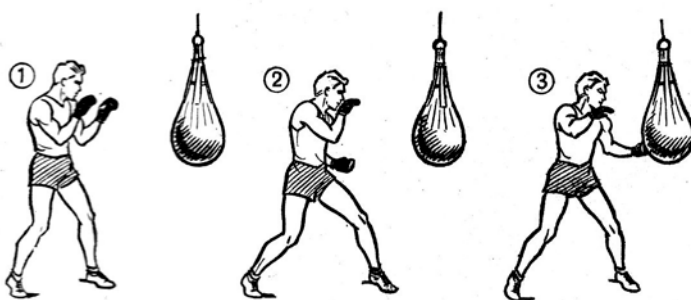
### Chap qo'lda pastdan zarba berish

Raqibning o'ng qo'li gavidasini himoyalagan paytda qisqa zarbalar tez-tez qo'llaniladi. Amaliyotda ko'proq kuchli zarba sifatida qo'llaniladi (21, 22-rasmlar).





**21-rasm. Chap qo'lda pastdan boshga zarba**



**22-rasm. Chap qo'lda pastdan gavgaga zarba**

“Kuchga” ko‘rsatma berilgan qisqa zarbani bajarish paytida dastlab tayyorlov harakatlari bajariladi: gavda og‘irligi tezda oldinda turgan oyoqqa o‘tkaziladi (UOM tayanchning chap chegarasiga ko‘chadi), gavda vertikal o‘q atrofida bir oz chapga buriladi, chap qo‘l tirsagi orqaga uzatiladi, bunda musht orqaga-pastga harakatlanadi. Siltanish holati hosil qilinadi. Keyinchalik bir vaqtning o‘zida chap oyoqda tayanchdan deysinib, gavda o‘ngga buriladi, bunda chap yelka tezda oldinga chiqariladi. Qo‘l yelka bo‘g‘imidan aylantiriladi, musht o‘sib boruvchi tezlik bilan yoy bo‘ylab pastdan yuqoriga-oldinga nishon tomonga harakatlanadi.

O‘zaro to‘qnashish paytida gavda tezda tos-son bo‘g‘imidan yoziladi, bu zarba vaqtida qo‘shimcha kuch hosil qiladi. Zarba harakati oxirida bokschi chap oyoqqa tayanadi, gavda raqibga chap tomoni bilan burilgan, chap yelka oldinga tayanchning oldingi chegarasi darajasiga chiqarilgan, qo‘l tirsak bo‘g‘imidan bukilgan, musht nishonga tegadi. O‘ng qo‘l gavda va boshni qarshi zarbalardan berkitib turadi.

Chap qo‘lda pastdan uzun zarba, o‘ng qo‘lda pastdan uzun zarba kabi, raqibni qaddini rostdashga majburlash maqsadida qo‘llaniladi. Tuzilishiga ko‘ra ular o‘xshash: zarbani bajarayotgan qo‘l tirsak bo‘g‘imidan kam bukiladi.

“Tezlikka” ko‘rsatma berilgan pastdan zarbani bajarish paytida zarba harakati-ning boshlang‘ich bosqichi va siltanishning bajarilishi yuqoridagiga o‘xshash. Ta’kidlash joizki, ushbu holda siltanish amplitudasiga ko‘ra kichik bo‘lishi mumkin. Zarba harakatida qo‘l harakati boshlanishi bilan gavdaning o‘ngga burilishi deyarli to‘liq to‘xtatiladi. Zarba faqat bitta qo‘lning harakati hisobiga bajariladi va tez, lekin kuchsiz bo‘ladi.

### **Hujum harakatlarida zarbalarning uyg‘unlashuvi**

Jangovar vaziyatlarda bittalik zarbalar nisbatan kam qo‘llaniladi va, odatda, bir-biri bilan ma’lum tarzda uyg‘unlashib, hujum harakatini tashkil qiladi. Zarbalarning bunday uyg‘unlashuvi quyidagicha bo‘lishi mumkin: takroriy, ularda bitta qo‘lda 2 ta zarba ketma-ket beriladi; qo‘shaloq, ularda bitta va boshqa qo‘lda 2 ta zarba ketma-ket beriladi; seriyali – ularda ikkala qo‘lda navbatma-navbat 3-4 va undan ko‘proq zarbalar ketma-ket beriladi.

Umuman, takroriy va qo‘shaloq zarbalarni bajarish texnikasi yuqorida ta’riflangan bittalik zarbalar texnikasiga o‘xshash. Biroq, bittalik zarbalarni kombinatsiyalarga birlashtirayotib, ba’zi asosiy tamoyillarni hisobga olish zarur:

1) raqibning joylashishi va qarshi harakatlarini muntazam hamda sinchkovlik bilan kuzatib borish lozim;

2) kombinatsiyalarda tezkor zarbalar kuchli zarbalardan oldin bajarilishi kerak;

3) oldingi zarbani bajarish vaqtida keyingisi uchun quyidagi yo‘l bilan shart-sharoitlar yaratish lozim, ya’ni:

- muvozanatni saqlab qolish;

- oldingi zarba oxirida keyingi zarbani bajarish uchun dastlabki holatni egallash;

- bitta zarbadan ikkinchisiga o‘tishda oyoqlarni faol harakatlantirish;

4) kombinatsiyalarda zarba harakati nishonini o'zgartirish mumkin: bitta zarbani boshga, boshqasini gavdaga yo'naltirish mumkin va, aksincha;

5) kombinatsiya, odatda, urg'u beriladigan zarba bilan yakunlanadi.

Takroriy va qo'shaloq zarbalarining uyg'unlashuvi 11-jadvalda berilgan.

Seriyali zarbalar ularni bajarish texnikasi nuqtai nazaridan takroriy va qo'shaloq zarbalarining uyg'unlashuvi sifatida qaraladi:

11-jadval

### Takroriy va qo'shaloq zarbalarining uyg'unlashuvi

			Takroriy zarbalar										Qo'shaloq zarbalar													
			to'g'ridan				yondan				pastdan				to'g'ridan				yondan				pastdan			
			O'ng-da		Chap-da		O'ng-da		Chap-da		O'ng-da		Chap-da		O'ng-da		Chap-da		O'ng-da		Chap-da		O'ng-da		Chap-da	
			t	k	t	k	t	k	t	k	t	k	t	k	t	k	t	k	t	k	t	k	t	k	t	k
to'g'ridan	o'ng-da	T	+	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	
		K	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+
	chap-da	T	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-
		K	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-
yondan	o'ng-da	T	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	
		K	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+
	chap-da	T	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-
		K	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-
pastdan	o'ng-da	T	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	
		K	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	+
	chap-da	T	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-
		K	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-

Eslatma: T – tezkor zarba; K – kuchli zarba

Uchta zarbali seriyalar

- 1) takroriy zarba + bittalik (urg'u berilgan) zarba;
- 2) qo'shaloq zarba + bittalik (urg'u berilgan) zarba;
- 3) bittalik (urg'u berilgan) zarba + qo'shaloq zarba.

To'rtta zarbali seriyalar

- 1) takroriy zarba + qo'shaloq zarba;
- 2) qo'shaloq zarba + qo'shaloq zarba;
- 3) uchta zarba + bittalik (urg'u berilgan) zarba.

Ta'kidlash joizki, bittalik zarbalarning takroriy, qo'shaloq va seriyali zarbalarga birlashishi vaqt oralig'i bo'yicha farqlanishi mumkin.

Uyg'unlashuvda tanaffus bo'lishi va oxirgi zarbalarni bajarishga urg'u berilishi mumkin, bunday uyg'unlashuv uzluksiz ham bo'lishi mumkin, ya'ni zarbalar vaqt oralig'ida uzilmasdan birin-ketin berilishi mumkin.

O'quv-mashg'ulot jarayonida usullarni hujum harakatlariga birlashtirish qonuniyatlarini qat'iy hisobga olish zarur.

Bittalik zarbalarga o'rgatishda va ularni takomillashtirishda zarba harakatlari tuzilishini o'rganish hamda takomillashtirish zarur, takroriy, qo'shaloq va seriyali zarbalarga o'rgatish hamda ularni takomillashtirishda asosiy e'tiborni zarbalarning yaxlit harakatga birlashtirilishiga qaratish kerak.

### **Bokschilarning hujum harakatlarida usullarning uyg'unlashuvi**

Hujum harakatlarini tashkil qilishda siljib yurishlarning zarbalar bilan uyg'unlashuvini hisobga olish lozim. Bunda gavda bo'g'inlari – oyoqlar va qo'llarning ketma-ket ishlashi (uyg'unlashuvning ritmik tuzilishi) muhim ahamiyatga ega (12-jadval).

**Birinchi variant** raqibga yaqinlashishni nazarda tutadi – sirg'alib qadam tashlash yoki sakrashni bajarish. Bu harakat yakunida bokshi jangovar tik turishda mustahkam holatni egallaydi. So'ngra zarba beriladi. Ritmik tuzilishi sanash orqali aniqlanadi: “bir – ikki – uch”. Bunda siljib yurish ham chap, ham o'ng oyoqda oldinga, orqaga yoki yon tomonga bajariladi.

*12-jadval*

Variant-lari	Sanog'i			Siljib yurish usullari
	“bir”	“ikki”	“uch”	
1.	Bitta oyoq qa-dam tashlaydi	Ikkinchi oyoq qo'yiladi	Zarba	Qadam tashlash yoki sakrash
2.	Bitta oyoq qa-dam tashlaydi	Zarba	Ikkinchi oyoq qo'yiladi	Qadam tashlash yoki sakrash
3.	Bitta oyoq qa-dam tashlaydi + zarba	Ikkinchi oyoq qo'yi-ladi		Qadam tashlash yoki sakrash
4.	Sapchish	Zarba		Ikkala oyoqda sakrash (sapchish)

**Ikkinchi variantda** yaqinlashish oldinda turgan oyoq harakati bilan amalga oshiriladi, so'ngra zarba beriladi, undan keyin bokschi yana jangovar tik turish holatini egallashi uchun orqada turgan oyoq qo'yiladi. Bu variant ritmik tuzilishiga ko'ra birinchisiga o'xshash ("bir – ikki – uch" sanog'i).

**Uchinchi variant** oldinga, orqaga yoki yon tomonga qadam tashlash yoki bitta oyoqda sakrashni nazarda tutadi. Siljib yurish bilan bir vaqtda qo'lning zarba harakati amalga oshiriladi. Bunda mushtning tezlik olishi gavdani vertikal o'q atrofida burish va bir tayanchli holatda oyoqda depsinish bilan amalga oshiriladi; oyoq tayanch holatiga qo'yilgandan keyin zarba shunday beriladiki, chap oyoqda qadam qo'yish va zarba "bir" sanog'ida amalga oshirilishi, keyin ikkinchi oyoq qo'yilishi ("ikki") va bokschi jangovar tik turish holatini egallashi lozim.

**To'rtinchi variant** ikkala oyoqda sakrash (sapchish) yordamida siljib yurishning zarba bilan uyg'unlashuvini nazarda tutadi, bunda avval yaqinlashish ("bir") bajariladi va keyin zarba beriladi ("ikki").

Ta'kidlash joizki, har bir siljib yurishdan keyin, u qaysi uslubda bajarilmasin, bokschi jangovar tik turishda ma'lum bir dastlabki holatni egallashi lozim. Uning asosiy tavsiflaridan biri mustahkam muvozanatni saqlashda tayanch maydonida UOM proeksiyasining joylashishi (gavda og'irligining tayanch maydoni bo'ylab taqsimlanishi) hisoblanadi. Bokschi zarbani bajarish oldidan gavda og'irligini ikkala oyoqqa taqsimlagan holda jangovar tik turish holatini egallashi mumkin, boz ustiga, UOM tayanch maydonining o'rtasiga tushadi. Boshqa holda gavda og'irligi asosan bitta oyoqqa (zarba berilayotgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa) tushadi. Bunda UOM tayanch maydonining oldingi yoki oxirgi chegarasiga yaqin tushadi. Bunday dastlabki holat ko'p hollarda bo'lg'usi zarbaning maqsadli yo'nalishini (tezkor yoki kuchli, qisqa yoki uzun), shuningdek, zarba bajarish paytida UOMning siljishi bilan bog'liq bo'lgan uning harakat tuzilishini belgilab beradi.

Agar jangovar tik turishda gavda og'irligi ikkala oyoqqa taqsimlangan bo'lsa, bokschi, UOMni tayanch maydonining oldingi chegarasiga ko'chirayotib, o'ng qo'lda (to'g'ridan, yondan, pastdan) kuchli zarbani bajarishi, UOMni ko'chirmasdan esa o'ng va chap qo'lda tezkor zarba berishi mumkin.

Jangovar tik turishda gavda og'irligi ko'proq zarba berayotgan qo'lga mos oyoqqa tushgan paytda, kuchli zarbalarni bajarish mumkin, agar zarba berayotgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa ko'proq og'irlik tushsa, ham chap, ham o'ng qo'lda tezkor zarbalarni bajarish mumkin.

Shunday qilib, jangovar tik turishda dastlabki holat zarba harakatlarining etakchi tuzilmaviy elementi hisoblanadi va ko'p jihatdan bokschilar texnik mahoratida zarbalarning boyligi hamda turli-tumanligini belgilab beradi. Siljib yurishning zarba bilan uyg'unlashuvi quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

1) birinchi hamda to'rtinchi variantlarda yaqinlashish (siljib yurish) va hujum (zarba) vazifalari ketma-ket bajariladi, bunda bokschi siljish oxirida belgilangan zarbani bajarish uchun dastlabki holatni egallashi shart;

2) ikkinchi va uchinchi variantlarda hujum vazifasi yaqinlashish vazifasi bilan bir vaqtning o'zida hal etiladi. Bunda zarbani bajarish siljib yurish bilan birga bajariladi;

3) siljib yurish va hujum vazifalarini ketma-ket hal etishda bittalik, qo'shaloq va seriyali zarbalar bajarilishi mumkin;

4) bir vaqtning o'zida siljib yurish va hujum vazifalarini hal etishda takroriy, qo'shaloq hamda seriyali zarbalar orqada turgan oyoq qo'yilgandan so'ng bajarilishi mumkin.

O'quv-mashg'ulot jarayonida quyidagi vaziyatlarni hisobga olish zarur:

1. Odatda, zarbalar siljib yurishlar bilan birgalikda bajariladi. Shuning uchun siljib yurishlar va zarbalarni avval alohida-alohida, so'ngra esa yaxlit holda o'rganish hamda ularni takomillashtirish lozim.

2. Zarbalar va siljib yurishlarga o'rgatishda hamda ularni takomillashtirishda uyg'unlashuv qonuniyatlari, shuningdek, harakatning ritmik tuzilishini hisobga olgan holda ushbu usullarning yaxlit harakatga bog'lanishiga asosiy e'tiborni qaratish zarur.

3. Turli harakatlar va ritmik tuzilishga ega uyg'unliklarning (variantlarning) har xil tiplarini hisobga olish kerak.

## **2.3.HIMOYA TEXNIKASI**

### **Tik turishlar va siljib yurishlar**

Himoyada jangovar tik turish hujumdagi jangovar tik turishga o'xshash, ya'ni hujum va himoya harakatlari uchun universal.

Himoyada jangovar tik turishlar himoyalanih va siljib yurishga maksimal tayyor turishni paydo qilish uchun qo'llaniladi.

Siljib yurishlar, shuningdek, ring bo'ylab siljib yurishda texnik usullarning uyg'unlashuvi hujum texnikasi bo'limida yoritilganga o'xshash. Bu yerda siljib yurish texnik usullarini bajarishning umumiy qonuniyatlari saqlanib qoladi, shuningdek, ularning uyg'unlashuv tamoyillariga amal qilinadi.

### **Himoyalanihlar**

Boksda himoyalanihlar – bokschi tayyorgarligining eng muhim bo'limi. Ular bokschining texnik jihatdan qurollan-ganligining asosiy mazmunini tashkil etadi. Agar texnik mahorat darajasi zarba variantlarining keng to'plami bilan belgilansa, unda bokschining jangovar qobiliyati aynan himoyalanih harakatlari to'plami bilan belgilanadi. Himoyalanihlar quyidagi maqsadlarda qo'llaniladi:

- 1) gavdaning bo'sh joylarini zarbadan ishonchli himoya qilish;
- 2) himoyalanihdan qarshi hujum va hujumga o'tish uchun kerakli vaziyatni tanlash hamda o'z harakatlarini tashkil qilish.

Himoyalanih harakatlari asosida o'quv-mashg'ulot jarayonida hisobga olish zarur bo'lgan quyidagi omillar yotadi:

1. Raqibning hujum harakatlarini bashorat qila olish, ularning rivojlanishi, shuningdek, shaxsiy hujum amalga oshirilishi mumkin bo'lgan uslublarni nazarda tuta bilish.

2. Har xil himoyalanih usullaridan foydalanib, qarshi harakatlarni tashkil qilish bilan raqib harakalarini aniqlab olish:

- a) o'zaro zarba harakatlarini bartaraf etishga qaratilgan qo'llar yordamida himoyalanih. Bunda qarshi zarbalar, to'sishlar, qaytarishlar, bloklar qo'llaniladi;

b) raqib bilan o‘zaro harakatlarni bartaraf etishga qaratilgan gavda yordamida himoyalaniş. Bunda og‘ishdan, sho‘ng‘ishdan foydalaniladi;

v) orqaga chekinish va masofani uzaytirish yo‘li orqali raqib bilan to‘qnashuvni bartaraf etishga qaratilgan oyoqlar yordamida himoyalaniş.

Raqibning asosiy bittalik zarbalaridan mumkin bo‘lgan himoyalaniş harakatlari variantlari 13-jadvalda keltirilgan.

Himoyalaniş usullari jangovar tik turishda bajariladi. Qarshi va javob zarbalarini bajarish uchun mustahkam muvozanat hamda jangovar tayyorgarlik holatini saqlash uning zarur sharti hisoblanadi.

13-jadval

### Raqibning bittalik zarbalaridan himoyalaniş harakatlari variantlari

Himoyalaniş usullari, uslubiyati va variantlari	Qo‘llar yordamida								Gavda yordamida						Oyoqlar yordamida				
	Qarshi zarbalar	to‘sh			qaytarish				blok		og‘ish			sho‘ng‘ish			chekinish		
		kaft	elka	bilak	kaft bilan tashqariga	kaft bilan ichkariga	bilak bilan tashqariga	bilak bilan ichkariga	kaft bilan	bilak bilan	chapgga	o‘ngga	orgaga	pastga-chapgga	pastga-o‘ngga	pastga	chapgga	o‘ngga	orgaga
raqibning asosiy zarbalari																			
O‘ng qo‘lda to‘g‘ridan	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Chap qo‘lda to‘g‘ridan	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
O‘ng qo‘lda yondan	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	+	+	-	+	-	+	+
Chap qo‘lda yondan	+	+	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	+	-	+
O‘ng qo‘lda pastdan	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-	+	+
Chap qo‘lda pastdan	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	+



Ta'kidlash lozimki, himoyalanishning hamma turlarida harakatlanish umumiy tamoyili saqlanadi:

1. Oyoqlarning faol ishlashi, u gavdani siljitish hamda muvozanatni saqlashga qaratilgan.

2. Gavdaning faol ishlashi, u raqib zarbasidan og'ib qolishga qaratilgan.

3. Qo'llarning faol ishlashi, u raqib zarbalarini to'xtatib qolishga va qarshi hamda javob zarbalarini bajarishga tayyor turishni yuzaga keltirishga qaratilgan.

Himoyalanish harakatlarida masofa katta ahamiyatga ega.

Qo'llar bilan himoyalanish mudofaa harakatlarida keng qo'llaniladi. Ta'kidlash joizki, zarbalarga qarshilik ko'rsatish uchun qo'llardan foydalanish ma'lum darajada bokschi qarshi hujum harakatlarini cheklab qo'yadi. Lekin bunday himoyalanish yuqori darajada ishonchli hamda samaralidir, ayniqsa, jang yuqori sur'atda va yaqin masofada olib borilayotgan bo'lsa.

Raqib zarbasini quyidagi hollarda bartaraf etish mumkin:

1) zarba boshlanishida. Ushbu holda qarshi zarba yoki blok qo'llaniladi;

2) zarba o'rtasida. Bunda qaytarishdan foydalaniladi;

3) zarba oxirida. Bu erda to'sishdan foydalanish maqsadga muvofiq.

Qarshi zarbalar himoyalanishning faol usullaridan biri hisoblanadi.

**Qarshi zarba** – bu raqib zarbasi vaqtida beriladigan va uning hujudaqing rivojlanishini to'xtatadigan qarshi zarba. Bunda boks texnikasida ma'lum bo'lgan zarbalarning hamma variantlari qo'llaniladi. Qarshi hujum zarbalarining eng yaxshi variantlaridan biri – bu chap qo'lda to'g'ridan zarba (u har qanday jang vaziyatida samarali, bunda bokschi raqib zarbalaridan nisbatan xavfsiz holatda bo'ladi), shuningdek, o'ng qo'lda to'g'ridan zarba, bu zarba raqib hujudaqi to'xtatuvchi kuchli zarba sifatida samarali.

Qarshi zarbani bajarish paytida quyidagi shartga amal qilish lozim: u raqib tomonidan beriladigan zarbadan ilgari bajarilishi, hujum zarbasiga qaraganda nishonga avvalroq tegishi zarur.

**Blok** – bu gavdaning zararsiz joyini (bilak, yelka, kaft) tutib turish orqali raqib zarbasini to'xtatish.

**Qaytarish** – raqib zarbasi bo‘sh joylarga yetib kelmasligini ta’daqlash maqsadida uning yo‘nalishini o‘zgartirishga qaratilgan qo‘lning qarshi harakati.

**Gavda bilan himoyalani**sh zamonaviy jangni olib borishda keng qo‘llaniladi. Uning afzalligi shundan iboratki, bokschining qo‘llari raqib zarbalariga qarshilik ko‘rsatishdan bo‘sh qoladi va bu tezda javob hujumi uchun imkoniyat yaratadi. Bunday himoyalani

**sh** ikki xil uslubda amalga oshiriladi: og‘ish va sho‘ng‘ish bilan. **Og‘ish** – joyini o‘zgartirmasdan turib zarbadan qochish. Bunda himoyalaniyotgan bokschining boshi yoki raqibning zarba berayotgan qo‘li darajasida, yoki undan yuqorida turadi. Zarbadan orqaga qochib qolish **orqaga og‘ish** deb nomlanadi.

**Sho‘ng‘ish** – bokschining o‘z joyini o‘zgartirmasdan turib pastga (pastga – yon tomonga) raqibning zarba berayotgan qo‘li ostiga harakati orqali zarbadan qochish. Bunda himoyalana-yotgan bokschining boshi raqibning zarba berayotgan qo‘lidan pastda turadi.

**Oyoqlar yordamida himoyalani**sh ham zamonaviy boksdan keng qo‘llaniladi. Ushbu usul yordamida mudofaa harakatlarining ishonchliligi ortadi, ring bo‘ylab manyovr qilish bokschining “o‘yin” uslubini shakllantiradi. Bunday himoyalani

### **Himoyalani**sh usullarining uyg‘unlashuvi

Jangovar vaziyatda himoyalani

- a) bir nechta zarbalardan himoyalani
- b) bittalik, qo‘shaloq va seriyali zarbalarda qo‘llaniladigan himoyalani

ushbu usul yordamida mudofaa harakatlarining ishonchliligi ortadi, ring bo‘ylab manyovr qilish bokschining “o‘yin” uslubini shakllantiradi. Bunday himoyalani

uyg'unlashgan holda bir vaqtning o'zida bajariladi (masalan, og'ish bir vaqtning o'zida to'sish bilan bajariladi va h.k.). Bunda quyidagi shartlarga amal qilish kerak:

- 1) uyg'unlashuv, odatda, ikkita himoyalaniş uslubidan tarkib topishi zarur;
- 2) kombinatsiyalashgan himoya turli xil uslublardan iborat bo'lishi kerak, masalan, qo'llar bilan himoyalaniş va gavda bilan himoyalaniş;
- 3) uyg'unlashuvda bitta usuldan himoyalaniş usublari qo'llanilgan paytda, ular tuzilishi, shakli va harakat yo'nalishiga ko'ra bir-biriga yaqin bo'lishi lozim;
- 4) uyg'unlashuv to'xtovsiz va yaxlit, hech qanday tanaffussiz bajarilishi zarur;
- 5) harakat oxirida bokschi dastlabki holatni (jangovar tik turishni) egallaydi, u quyidagilarni ta'daqlaydi: a) raqib hujudaqing mumkin bo'lgan davom etishidan ehtiyot bo'lish; b) hujumga o'tish.

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

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

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

3. Murakkab himoyalanişda oldingi usul bajarilgan-dan so'ng quyidagilarni ta'daqlash maqsadida dastlabki holatni egallash lozim, ya'ni: a) bitta himoyalaniş uslubidan ikkinchisiga o'tish paytida raqib zarbalaridan ehtiyot bo'lish; b) keyingi uslubni bajarishga tezda o'tish.

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

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

Kombinatsiyalashgan va murakkab himoyalanişlarda himoya uslublarining uyg'unlashuvi 14-jadvalda keltiriladi.

## Kombinatsiyalashgan va murakkab himoyalanihlarda himoya uslublarining uyg'unlashuvi

Keyingi himoyalaniush usuli Boshlang'ich himoyalaniush usuli		Qo'llar yordamida				Gavda yordamida		Oyoqlar yordamida
		Qarshi zarba	To'sish	Qaytarish	Blok	Og'ish	Sho'ng'ish	Orqaga chekinish
Qo'llar bilan	Qarshi zarba	–	–	–	–	Komb-gan	Komb-gan	Komb-gan
	To'sish	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab
	Qaytarish	–	Komb-gan	–	–	Komb-gan	Komb-gan	Komb-gan
	Blok	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab
Gavda bilan	Og'ish	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	–	Komb-gan	Komb-gan
	Sho'ng'ish	Komb-gan	Komb-gan	–	–	Murakkab	–	–
Oyoqlar yordamida	Orqaga chekinish	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Murakkab	Komb-gan	–	–

Murakkab guruhli himoyalaniushda bir nechta uslublar quyidagi tamoyilga asoslanib uyg'unlashtiriladi: uchta zarbaga qarshi – juft yoki oddiy himoyalaniush yoki oddiy va juft himoyalaniush; to'rtta zarbaga qarshi – juft va juft himoyalaniush.

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

### Himoya va hujum usullarining uyg'unlashuvi – javob qarshi zarba

Jang o'zining tuzilishiga ko'ra hujum va himoya harakatlarining to'xtovsiz almashib turishi bilan tavsiflanadi. Demak, jang olib borish jarayoni – bu boksning hujumdan himoyaga, himoyadan hujumga o'tish holatlarining almashib turishidir.

Jangda “sof” hujum (himoyalanish elementlarisiz) yoki “sof” himoya (hujum elementlarisiz) holatlari nisbatan kam uchraydi, faqat bitta bokschi yaqqol ustunlikka ega bo‘lgan vaziyatlarda bu holat kuzatilishi mumkin. Odatda bokschi himoyalanihga tayyor turishi shart (masalan, raqibning qarshi zarbalarida). Ayniqsa, bu himoya harakatlariga taalluqlidir. Unda jang paytida bokschi: a) ishonchli va samarali himoyalanishi (shu maqsadda oddiy himoyalanishning har xil uslublari va ularning kombinatsiyalashgan hamda murakkab himoyalanishlardagi uyg‘unlashuvidan foydalaniladi); b) himoyadan hujumga tez o‘tish uchun qulay sharoitlardan foydalanishi lozim (bunda javob zarbalari keng qo‘llaniladi).

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

1. Himoyalanishdan hujumga o‘tish uchun eng qulay paytni sezish maqsadida, hujum qilayotgan raqibning harakatlarini sinchkovlik bilan kuzatish. Aniqki, raqibning jangovar vaziyatga qaytishga hali ulgurmagani vaziyati, ya’ni hujum zarbasining oxiri mana shunday qulay payt hisoblanadi.

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

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

4. Himoyalanishdan keyingi boshlang‘ich zarba va hujumga o‘tish paytidagi hamma keyingi zarbalarni ular bajarilish davomida ehtiyotlash choralari bilan amalga oshirish lozim, ya’ni raqibning qarshi zarbalaridan o‘zini himoyalash joiz. Himoyadan hujumga o‘tishda – oddiy himoyalanishlar va bittalik zarbalarning uyg‘unlashuvi 15-jadvalda keltirilgan.

### Himoyadan hujumga o'tishda – oddiy himoyalanişlar va bittalik zarbalarning uyg'unlashuvi

Himoyalaniş usullari, uslublari va variantlari		Himoyalanişdan so'ng hujum zarbalari	To'g'ridan		Yondan		Pastdan	
			o'ngda	chapda	o'ngda	chapda	o'ngda	chapda
Qo'llar bilan	Qarshi zarbalar		+	+	+	+	+	+
	To'sish	panjani	+	+	+	+	+	+
		yelkani	+	+	+	+	+	+
		bilakni	+	+	+	+	+	+
	Qaytarish	kaft bilan tashqariga	+	+	+	+	+	+
kaft bilan ichkariga		+	+	+	+	+	+	
bilak bilan tashqariga		+	+	+	+	+	+	
bilak bilan ichkariga		+	+	+	+	+	+	
Blok	kaft bilan	+	+	+	+	+	+	
	bilak bilan	+	+	+	+	+	+	
Gavda bilan	Og'ish	o'ngga	+	-	+	-	+	-
		chapga	-	+	-	+	-	+
		orqaga	+	+	+	+	+	+
	Sho'ng'ish	o'ngga	+	-	+	-	+	-
		chapga	-	+	-	+	-	+
		pastga	+	+	+	+	+	+
Oyoqlar yordamida	Orqaga chekinish	chapga	-	+	-	+	-	+
		o'ngga	+	-	+	-	+	-
		orqaga	+	+	+	+	+	+

*Eslatma:* Himoyalaniş paytida zarba himoyalaniş harakatlarini amalga oshirayotgan boshqa qo'l bilan berilishi mumkin.

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

#### O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Himoya texnikasini tasniflab bering?
2. Hujum texnikasini tasniflab bering?
3. Jangovar tik turishlarning variantlari

4. Ring bo‘ylab siljib yurish texnikasini tasniflab bering.
5. Sakrash bilan siljib yurish harakatlarini tasniflab bering.
6. Siljib yurishlarda usullarning uyg‘unlashuvini tasniflab bering.
7. To‘g‘ridan zarbalar berish harakatlarini tasniflab bering.
8. Chap qo‘lda to‘g‘ridan zarba berish harakatlarini tasniflab bering.
9. Yon tomondan zarbalar berish harakatlarini tasniflab bering.
10. O‘ng qo‘lda yon tomondan zarba berish harakatlarini tasniflab bering.
11. Chap qo‘lda yon tomondan zarba berish harakatlarini tasniflab bering.
12. Yaqin masofadan pastdan beriladigan zarbalar qanday amalga oshiriladi?
13. Hujum harakatlarida zarbalarning uyg‘unlashuvi deganda nimani tushunasiz?
14. Bokschilarning hujum harakatlarida usullarning uyg‘unlashuvi deganda nimani tushunasiz?
15. Tik turishlar va siljib yurish harakatlarini tasniflab bering.
16. Gavda bilan himoyalaniş harakatlarini tasniflab bering.
17. Qo‘llar yordamida himoyalaniş harakatlarini tasniflab bering.
18. Oyoqlar yordamida himoyalaniş harakatlarini tasniflab bering.
19. Himoyalaniş usullarining uyg‘unlashuvi deganda nimani tushunasiz?
20. Himoya va hujum usullarining uyg‘unlashuvi – javob qarshi zarbasini izohlab bering.

#### **TAVSIYA ETILGAN ADABAYOTLAR**

1. Ачиллов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Т., Мумтоз сўз, 2012, 228 бет.
2. Бим Б., Аман А. Бокс на 100%. Феникс. Ростов-на-Дону. 2007. С – 244.
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Т., 2011. 478b.
4. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Т., 2008, 308 б.

## III BOB. BOKS TAKTIKASI

### 3.1. Umumiy qoidalar

**Taktika** – boks nazariyasi bo‘limi bo‘lib, unda jang olib borish uslubi turli xil bo‘lgan raqiblar bilan olishish shakllari, turlari, uslublari va variantlari o‘rganiladi. Boksning taktik mahorati jangning to‘g‘ri tashkil qilinishi va uning boshqarilishi bilan belgilanadi.

Boksning taktik mahorati raqibning kuchli tomonlarini bartaraf etish, uning bo‘sh tomonlaridan foydalanish va shu bilan bir vaqtda individual jang olib borish uslubini qo‘llay bilishida namoyon bo‘ladi. Jangni boshqarish, uni olib borish san‘ati jang rejasini amalda qo‘llay olish, unga aniqlik kiritish, zarur hollarda esa jang davomida uni o‘zgartira olishdan iborat. Jangni boshqarish ko‘nikmasi boksning jangovor tez fikrlashiga, uning irodaviy sifatlariga bog‘liq.

Jang rejasini tuzish boksning chuqur fikrlash, raqib harakatlarini tahlil qilish va sintezlash qobiliyatiga, shuningdek, texnik-taktik vositalarning egallanganlik darajasiga bog‘liq. Ular qancha turli-tuman bo‘lsa, jangni rejalashtirish variantlari shuncha ko‘p bo‘ladi.

Olishuvni rejalashtirish va uni boshqarish boksning turli xil jang shakllarini qay darajada mukammal o‘zlashtirib olganligi bilan chambarchas bog‘liq. Jang olib borishning uchta turi mavjud: razvedka, hujumkor va himoya.

**Razvedka** shaklidagi jang uning rejasini tuzish paytida raqib to‘g‘risida ma‘lumotlar olish vositasi sifatida mustaqil hisoblanadi. Hujum yoki himoya harakatlarini tayyorlashda u yordamchi shakl bo‘lib xizmat qiladi.

**Hujumkor** shakldagi jang – tashabbusni olib qo‘yishni nazarda tutuvchi raqib bilan olishishning faol shakli. U uzoq, o‘rta va yaqin masofalardagi hujum, qarshi va javob harakatlari yordamida amalga oshiriladi.

**Himoya** shaklidagi jang tashabbusni tortib olgan raqibdan himoyalanish shakli hisoblanadi, bunda u mustaqil va yordamchi bo‘g‘in bo‘lishi hamda hujumning rivojlanishida birga amalga oshirilishi mumkin.



Zamonaviy jang – turli masofalarda bajariladigan siljishlar, zarba va himoya harakatlarining murakkab uyg'unligidir.

Raqiblar jangovor harakatlarini olib boradigan masofa ko'p hollarda bokschilarning texnikasi xususiyatlarini, jangda u yoki bu jismoniy va irodaviy sifatlarning namoyon bo'lishini belgilab beradi. Har bir masofadagi olishuv turli-tuman sharoitlarda o'tadi va o'zining qonuniyatlariga ega.

Zarbalarni berish va himoyaga o'tish vaqti raqiblar o'rtasidagi masofaga bog'liq. Jangovor masofa qancha qisqa bo'lsa, zarba shuncha tez va sezilmasdan nishonga yetib boradi hamda undan himoyalani shuncha qiyin bo'ladi. Va, aksincha, masofa qancha uzoq bo'lsa, bokschi raqibi zarbalaridan shuncha osonlikcha himoyalani. Har bir masofa uchun zarbalardan himoyalani imkoniyatini belgilab beruvchi vaqt chegarasi (limit) mavjud.

Bokschi uzoq masofada o'rta masofaga qaraganda, o'rta masofada esa yaqin masofaga qaraganda himoyalani uchun yaxshi sharoit mavjud. Uzoq masofada o'rta masofaga nisbatan harakatlarni bajarish uchun vaqt ko'p bo'lishiga qaramasdan, u baribir sekundlarda hisoblanadi. Shuning uchun zarbadan himoyalaniyotganlar uzoq masofada turganliklariga qaramasdan, raqib harakatlariga o'z vaqtida reaksiya qilish uchun yetarlicha tez reaksiya va harakatga ega bo'lishlari lozim.

Turli masofalardagi vaqt chegarasi tegishli texnika, taktikani tanlashni belgilab beradi, reaksiya va fikrlash tezligining, tezkorlik va harakat koordina-tsiyasi, diqqat va boshqa sifatlarning turli darajada rivojlanishini taqozo etadi.

Uzoq masofada, o'rta masofaga qaraganda, bokschi har doim hujum boshlashga qiynaladi, chunki zarba berish doirasidan tashqarida turgan raqib boshlang'ich harakatlarni nisbatan osonlik bilan qabul qiladi va ularga himoyalani bilan reaksiya qila oladi. Hujum va qarshi hujum raqib uchun kutilma-ganda bo'lishi uchun bokschi, zarbani tayyorlayotib, uning diqqatini masofani doimo o'zgartirib turish va aldamchi harakatlar bilan chalg'itishi lozim.

**Uzoq masofadagi jang** o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bokschi qaddi rostlangan holda tik turib, oyoqlari uchida (oyoqlar tekis, keng kerilgan) ring bo'ylab yengil siljib harakatlanadi va har doim siljib yurish turlari hamda raqibgacha bo'lgan

masofani o'zgartirib, hujumdan qarshi hujumga tez va silliq o'tishga tayyor turadi. Uzoq masofada jang olib boruvchi bokschi asosan to'g'ridan zarbalardan foydalanadi, yengil, chalg'ituvchi zarbalarni shiddatli va keskin zarbalar bilan birga qo'shib bajaradi, ko'proq orqaga va yon tomonga qadam tashlab himoyalanişlar, shuningdek, to'sishlar yordamida turli himoya-lanişlarni qo'llaydi. To'g'ridan zarbalar va ajoyib tarzda siljib yurishlar bilan birga fintlardan foydalana bilish uzoq masofada jang olib boruvchi bokschi ning o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Biroq uzoq masofadagi jang texnikasi faqat shu xususiyatlar bilan cheklanib qolmaydi. Uzoq masofada jang olib boradigan past bo'yli, jismonan baquvvat bokschi larda o'zlarining texnikasi shakllangan. Bu bokschi lar, ring bo'ylab ancha yumshoq va oyoq uchida o'ta ko'tarilmasdan siljib yurib, ring bo'ylab harakatlanishlarni gavdani ng aldamchi harakatlari hamda gavdani bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish harakatlari bilan doimo birga bajaradilar. Ularning eng sevgan zarbalari – oldinga “sakrash” bilan va zarba berayotgan qo'lga qarama-qarshi oyoqda qadam tashlash bilan yondan hamda pastdan zarbalar.

**O'rta masofadagi jang** yoki hujum yoxud qarshi hujum harakatlari ning rivojlanishi, yoki bokschi ning taktik vazifalariga kiruvchi yoxud uning individual jang olib borish uslubiga xos bo'lgan jangovor harakatlari ning ma'lum bir uslubi hisoblanadi. O'rta masofada, xuddi yaqin masofadagi kabi, agar raqib jangning rivojlanishiga halaqit berishi mumkin bo'lgan qarshilikni ko'rsatmasa yoki u hujum qilayotganga faol qarshilik ko'rsatsa, jang rivoj topishi mumkin.

Agar raqib harakatlarni o'rta masofada rivojlantirishga imkoniyat bermasa, ushbu holda keskin qarshi jang yuzaga keladi, unda hujum qilayotgan tashabbus va ma'naviy ustunlikka erishish uchun kurashishi lozim. Bunday olishuvda odatda hujumlar va raqib qarshi hujumlaridan himoyalaniş hamda raqib qarshi hujumlariga qarshi hujumlar birlashgan holda amalga oshiriladi.

O'rta masofa uchun yana uzoq masofadagiga nisbatan vaqt chegarasini ng kamligi xosdir. Bu bokschi larning texnikasi va taktikasida aks etadi. O'rta masofada taktik ko'rsatmani ng xususiyati shundan iboratki, bokschi zarbalar seriyasi bilan raqib qarshi hujumidan ilgari harakat qilishga intiladi. Raqibning mumkin bo'lgan

qarshi zarbalarini oldindan ko'zlay olgan hollarda u sho'n-g'ishlar, og'ishlar, to'sishlar bilan avtomatlashgan himoyalani sh seriyalarini qo'llaydi va keskin zarbalar beradi. O'rta masofadagi jang vaqt oralig'ida qat'iy chegaralanganligi sababli, uning eng muhim xususiyatlaridan biri – raqib zarbalariga doimo tayyor turish, ularni oldindan ko'zlay bilish.

O'rta masofadagi jang texnikasi uchun guruhlashgan tik turish, ring bo'ylab cheklangan harakatlanishlar paytida gavnani siljitish xosdir. Ushbu masofada ko'proq avtomatlashgan zarbalar va himoyalani shlar seriyalari (tanlangan zarbalar hamda himoyalani shlar seriyalari bilan bir qatorda) hamda bittalik urg'u berilgan zarbalar qo'llaniladi. Zarbalar (to'g'ridan, pastdan, yondan qisqa zarbalar) asosan gavnaning aylanma harakatlari hisobiga, sho'n-g'ish, to'sish va og'ishlar bilan himoyalani shdan foydalangan holda beriladi.

O'rta masofa reaksiya va harakatlarning tezkorligiga yuqori talablar qo'yadi. Jangovor harakatlarning yuqori zichligi va tezligi ishlayotgan mushak-larning qisqarishidan ularning bo'shashtirilishiga, va aksincha, bir zumda o'tishni talab qiladi. Bokschi shiddatli jang vaziyatida o'rta masofada, birin-chidan, yuqori darajada mustahkam diqqatga ega bo'lishi, ikkinchidan, diqqatni zarbalardan himoyalani shga, va aksincha, juda tez o'tkaza olishi lozim.

**Yaqin masofadagi jang** bokschilar bir-birlariga deyarli juda yaqin turgan paytlarida yoki guruhlashgan tik turishda ular bir-biriga tegib turgan vaqtlarda olib boriladi. Yaqin masofadagi jangning taktik vazifasi – gavnaga zarba berish uchun qulay holatni egallash, zarbalar bilan raqibni toliqtirish yoki uning zarbalarini bog'lab qo'yish. Bu masofada jang ko'pincha atletik xususiyatga ega bo'ladi.

Agar o'rta masofadagi jang uzoq masofali jangning ajralmas bir qismi bo'lsa (chunki uzoq masofadan turib beriladigan har qanday zarba o'rta masofada tugaydi), unda yaqin masofadagi jang har doim ataylab yoki majburan yuzaga keladi. Jismonan baquvvat, past bo'yli, ko'proq qisqa zarbalarni qo'llaydigan, raqiblari uchun qulay bo'lmagan yaqin masofada va aynan muvaffaqiyatga erishishlarini (ochko jamg'arish, raqibni toliqtirish) biladigan bokschilar yaqin masofadagi jangdan ataylab foydalanadilar. Ba'zi hollarda bokschilar dam olish, raqibning o'rta masofadagi

zarbalaridan qochish uchun ham yaqin masofada bo'lishdan foydalanadilar. Bu masofada, boshqalarga qaraganda, zarba berish yanada kam, raqib yaqin turganligi va jangovor holat xususiyatlari sababli, bokschi zarbalarga asosan to'sishlar va ustma-ust qo'yish bilan reaksiya qilishga ulguradi. Yaqin masofada raqib yaqin turganligi tufayli uning harakatlarini ko'rish orqali idrok etish cheklanganligi sababli, va bokschi raqibi nima qilayotganligi, uning qaysi joylari ochiq ekanligini ko'ra olmasligi bois, jangda asosan mushak va sezgi hislariga tayanishga to'g'ri keladi. Ularning yordamida raqibning gavda, yelka, qo'llarining holati, gavda burilishlari, qo'llarining uzatilishi, ularning harakat yo'nalishi, mushaklarning zo'riqishi va bo'shashtirilishi idrok qilinadi.

O'rta masofada bokschilar guruhlashgan tik turishda bo'la turib, jangovor harakatlarni olib boradilar, yelkalari bilan tegib va hatto bir-birlariga suyanib, yana ham mustahkam holatni egallashga intiladilar. Qisqa zarbalar ustma-ust qo'yish va to'sishlar yordamida himoyalaniishlar bilan birga bajariladi. Yaqin masofada turib jang olib borish bokschidan yuqori darajada rivojlangan mushak-harakat sezgilaridan tashqari, bo'shashishni va o'z raqibini his qila bilishni hamda katta maxsus chidamlilik va matonatni taqozo etadi.

### **Taktik harakatlar**

Taktik harakatlar tayyorlov, hujum va himoya harakatlariga bo'linadi.

**Tayyorlov harakatlari** – bu bevosita hujum va himoyadan oldingi harakatlar. Ularga razvedka, aldamchi va manyovr qilish harakatlari kiradi.

**Razvedka harakatlari** raqibning yaxshi ko'rgan kombinatsiyalari, uning kuchli zarba berish masofasi, individual jang olib borish uslubi xususiyatlari, jismoniy tayyorgarligini va h.k. aniqlash uchun zarur hamda aldamchi harakatlar va jang bilan razvedka qilish yordamida amalga oshiriladi.

**Aldamchi harakatlar** fintlar (zarbalar imitatsiyasi va bo'sh joylarni yolg'ondan ochib berish) hamda yolg'on (yengil) zarbalar yordamida bajariladi. Ularning maqsadi: a) raqibning jang olib borish uslubini aniqlash uchun uni faol harakatlarga

chorlash; b) o'zining hujum va qarshi hujum harakatlaridan raqibni chalg'itish hamda uni chorlash.

**Manyovr qilish harakatlari** faol harakatlar uchun qulay dastlabki holat va paytni tanlash maqsadida siljib yurishlar hamda himoyalanişlar yordamida amalga oshiriladi. Taktik vazifalarga qarab, masofali (pozitsiyali), yalpi va qanotli manyovr qo'llaniladi.

**Masofali manyovr** – uzoq himoyalaniş va zarba berish masofalarida manyovr qilish. U uzoq masofani saqlab qolish uchun chekinishlar (orqaga, yon tomonlarga) va sayd-steplar (yon tomonga qadam qo'yib orqaga, chapga, o'ngga burilish) bilan himoyalanişlar yordamida amalga oshiriladi.

**Yalpi manyovr** – faol hujum qilayotgan raqibni orqaga chekintirish yoki u bilan yaqinlashish maqsadida manyovrni (oldinga harakatlanishni) himoyalanişlar bilan (to'sishlar, og'ishlar, sho'ng'ishlar yoki kombinatsiyalashgan himoyalanişlar yordamida) birga bajarish.

**Qanotli manyovr** – harakatchan raqibning erkin harakatlanishini cheklash maqsadida uni ring arqoni va burchaklariga (zarba berishga tahdid solib oldinga va yon tomonlarga qadam tashlash orqali) "qisib qo'yish".

**Hujum harakatlari** tayyorlov harakatlari va bevosita hujum harakatlaridan tashkil topadi. Ular hujum va qarshi hujumga har tomonlama tayyorgarlik ko'rish, yo'l-yo'lakay himoyalanişlar, turli masofalardagi hujum, qarshi hujum va javob zarbalarini o'z ichiga oladi. Shu hamma taktika elementlarining qo'llanilish ketma-ketligi turlicha va jangovor vaziyat talablari, raqib harakatlari xususiyatlari bilan bog'liq bo'ladi.

O'rta va yaqin masofalardagi hujum harakatlari zarba seriyalari bilan rivojlantiriladi hamda himoyalanişlar, manyovrlar, jangdan qisqa muddatga chiqish va masofani ko'p marta o'zgartirish bilan birga qo'shib bajariladi. Hujum – boksdagi eng asosiy jangovor vosita bo'lib, u turli xil taktik maqsad-larga xizmat qiladi. Tezkor, kutilmagan hujum tashabbusni qo'lga olish va hal qiluvchi zarbani berish uchun qo'llaniladi. Uzoq masofadan turib hujum qilishdan raqib himoyalanişidan oldin zarba berish orqali ochkolardagi ustun-likka erishish maqsadida ham

foydalaniladi. Hujumlar jang olib borish uslubining asosi hisoblanadi va hujumkor harakatlarning asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladi. Uzoq masofadan turib jang olib boradigan bokschilar manyovr yordamida hujum tayyorlaydilar, so'ngra esa qulay paytda bitta, ikkita, uchta, kam hollarda ko'proq zarba berib, undan keyin raqib zarbalari doirasidan uzoqlashadilar. Ayrim hujumlar yolg'ondan bo'lishi mumkin. Uning maqsadi – raqibni hujum yoki qarshi hujumga o'tishga chorlash, shuningdek, keyingi harakatlar uchun qulay dastlabki holatni yaratish. Uzoq masofadagi hujum, keyinchalik o'rta yoki yaqin masofada rivojlantiriladigan jangovor operatsiya-ning bir qismi, masalan, boshlanishi bo'lishi mumkin.

Hujumlar juda turli-tumandir. Ular bittalik yoki qo'shaloq (jumladan, takroriy) zarbalardan yoxud zarbalar seriyalaridan iborat bo'lishi mumkin va ham o'ng qo'ldan, ham chap qo'ldan boshlanishi mumkin.

**Qarshi hujum** uzoq masofadan turib manyovr qilishda bokschining asosiy jangovor harakatlariga kiradi va himoya vositasi bo'lib xizmat qiladi. Qarshi hujum har xil taktik maqsadlarda qo'llaniladigan alohida mustaqil jangovor harakatlar bo'lishi mumkin. Qarshi hujum yordamida ochkolar sonida ustun-likka erishiladi va ko'p hollarda u hal etuvchi g'alabaga olib keladi.

U yoki bu bokschining butun jangi qarshi hujum asosiga qurilishi mumkin. Bunday bokschilar qarshi hujumni ochilishlar, yolg'ondan hujumlar, poylash yordamida tayyorlaydilar, shu orqali raqibni hujumga chorlaydilar va bir zumda uni himoyalaniş bilan birga qarshi hamda javob zarbalari bilan kutib oladilar. Bunday uslubda jang olib boruvchi bokschilar reaksiya hamda jangovor harakatlari tezligi bilan ajralib turadilar.

**Himoya harakatlarini** bokschi, agar raqibning tezkor va shiddatli hujumidan yoki qarshi hujumidan himoyalanişni lozim bo'lganda, ya'ni hujumni aniqlashga ulgurmaganda, jang masofasini o'zgartira olmaganda, raqibni toliq-tirish va ma'naviy ta'sir ko'rsatishni uddalay olmaganda, raqibning bo'sh joylarini topolmaganda, berilgan kuchli zarbadan so'ng dam ololmaganda, qarshi hujumlarni tayyorlay olmaganda, to'xtovsiz hujumlarga qarshi taktik maqsadda bir qator himoya harakatlarini qarshi qo'ya olmagan hollarda qo'llaydi.

Himoya harakatlari, bulardan tashqari, bokschiga qarshi va javob qarshi hujumlarining ta'sirini, ya'ni raqibning tashabbusni egallab olishga bo'lgan urinishini bartaraf etib, to'xtovsiz hujum qilish imkonini beradi. Himoyala-nishlar manyovr qilish bilan birga raqibga faol yaqinlashish va o'rta hamda yaqin masofani saqlash vositasi bo'lishi mumkin. Shu bilan birga bu himoyalar uzoq masofani saqlab qolishga yordam beradi. Himoyalanihlarni manyovr bilan birga amalga oshirish masofani o'zgartirish uchun ham qo'llaniladi.

Himoya harakatlariga nafaqat shaxsan himoyalanihlalar (to'sishlar, og'ishlar va sho'ng'ishlar), balki agar ular qarshi hujum sifatida rivojlantirilmasa va raqibning shiddatli hujudaqi to'xtatish hamda uni toliqtirish uchun qo'llanilmasa, ayrim qarshi va javob zarbalari ham kiradi. U yoki bu bokschining hujumkor harakatlariga kiruvchi yoki asosiy hujum vositasi bo'lib xizmat qiluvchi qarshi hujumlarni himoya harakatlari qatoriga kiritish kerak emas.

### **3.2. Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko'rsatish usullari (jangni rejalashtirish)**

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

Jang olib borish uslubi va u ko'proq qaysi masofalarda o'tishiga qarab, olishuv faol hujumkor yoki poziitsion (faol himoyalanihl) 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 himoyalanihl masofasida vaqti-vaqti bilan manyovr o'tkazilib turiladi. Faol hujumkor taktikani tanlagan bokschilar hujum zarbalari bilan bir qatorda tez-tez qarshi va javob zarbalarini amalga oshiradilar (kuchli zarba hamda sur'at taktikasi).

**Poziitsion taktikaga** bokschining uzoq himoyalani sh masofasida uni saqlab qolish maqsadiga qaratilgan manyovri xosdir. Agar bokschini yaqin masofada jang qilishga majbur qilinsa, u kombinatsiyalashgan himoyalani shlarni qo‘llaydi yoki “klinch” holatiga kiradi. Hujumlar va qarshi hujumlar o‘rta va yaqin masofalarda jangni rivojlantirmasdan, keyinchalik uzoq masofaga albatta qaytish bilan o‘tkaziladi. Raqib hujumni tutib olgan hollarda boksch i qarshi hujum bilan himoyalani shadi yoki “klinch” holatini qo‘llaydi, undan so‘ng uzoq masofaga qaytadi.

Poziitsion taktika raqibning faol harakatlanishi tufayli yuzaga keladigan xatolaridan foydalanishga va uni shunday harakatlarga chorlashga (o‘yin jang uslubi) asoslanadi hamda ko‘proq jangni qarshi hujum uslubida olib boradigan bokschilarga xos.

Faol hujumkor taktika ham mohirona, ham kuchli boks uslubining 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 himoyalani shlarga e‘tibor qilmaslik xususiyati mavjud. Ular yirik musobaqalarda kamdankam 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.



### 3.2.1. “Tez sur’atli” bokschiga qarshi jang

Musobaqalarda raqib bilan yaqinlashishga faol boruvchi, o’rta yoki yaqin masofada zarba seriyalari bilan tez sur’atda harakat qiluvchi va ko’p sonli zarbalar berish hisobiga jangda g’alaba qozonishga intiluvchi bokschilar ko’p uchraydi. Ular birinchi raunddan yuqori, raqib kuchi etmaydigan sur’atni (uni ikkinchi, uchinchi, to’rtinchi raundlarda asta-sekin kamaytirib yoki, aksincha, raunddan raundga oshirib) taklif qiladilar.

Bokschining bunday raqib bilan olishuvdagi taktikasi shundan iboratki, u jang oxirigacha o’z kuchini saqlab qolishi va raqib baland bo’lmagan sur’at taklif qilgan raundlarda ochkolar jamg’arishi lozim. Jang sur’ati o’ta yuqori bo’lgan raundlarda bokschi yutqazmaslikka yoki daqimal darajada yutqazishga intilishi zarur. Bunda u raqibni unga xos bo’lmagan masofada o’z harakatlari bilan toliqtirishi kerak. Ushbu holda bokschining harakatlari ko’proq uzoq masofada tez, turli-tuman va keng manyovr olib borishdan iborat. Buni u orqaga va yon tomonlarga qadam tashlashlar, og’ishlar bilan birga bajarishi lozim. Manyovr olib borish qarshi zarbalar, tezkor, keskin hujumlar, asosan uzun zarbalar bilan birga bajariladi. Bokschi raqib masofasida ushlanib qolmaslikka harakat qiladi va har bir hujum yoki qarshi hujumdan so’ng uzoq masofaga chiqadi. U o’rta masofadagi hujumlarni himoyalashlar – asosan og’ishlar va sho’ng’ishlar, ba’zan to’sishlar 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’sib qo’yishi yoki “klinch” holatiga o’tishi zarur. Agarda bokschi ring arqonlari yoki burchaklariga qisib qo’yilsa, u ushbu holatdan tezda chiqib ketishi yoki raqibi qo’llarini boylashi lozim.

### **3.2.2. Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschi 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 himoyalani va himoyalanihlarni orqaga hamda yon tomonlarga chekinishlar bilan birga qo'shib bajarib (bu raqibni xato qilishga va zarbalarni havoga yo'llashga majbur qiladi), chekinishlar paytida zarbalar beradi hamda qarshi zarbalar bilan raqib hujudaqi to'xtatadi. Agar bokschi raqibning shiddatli hujumlaridan qochib qolishga ulgurmasa, u uning zarbalarini ustma-ust qo'yish bilan to'xtatadi yoki "klinch" holatiga kiradi.

To'xtovsiz hujum qilayotgan raqiblar odatda uzoq va o'rta masofalarda harakat qilishlari sababli, ularga yaqin masofadagi jangni qarshi qo'yadilar. Bu yerda ko'pincha noiloj qoladilar, chunki keng qulochli zarbalarni bera olmay-dilar va ushbu masofadan turib beriladigan zarbalarga qarshi zarur himoyalanihlarga ega emaslar.

### **3.2.3. Texnik jihatdan mohir bokschi qarshi jang**

Ko'pchilik texnik tayyorgarlikka ega bokschilar uzoq masofadan turib hujum qilishni va hujumdan so'ng zudlik bilan raqibdan o'sha masofaga orqaga chekinishni afzal ko'radilar. Bunday bokschilar odatda turli yo'nalishlarda yengil hamda tez siljib yurib va masofani o'zgartirib, ustalik bilan manyovr qiladilar va raqibning mo'ljal olishiga halaqit beradilar.

Texnik jihatdan har tomonlama mukammal bokschi, fintlar va yengil zarbalarni tezkor hamda kutilmagan hujumlar bilan birga bajarib, buning uchun harakat sur'atini

keskin o'zgartirishdan foydalanadi. Masalan, raqibni dog'da qoldirish maqsadida nisbatan past sur'atdan shiddatli sur'atga o'tadi. Bunday bokschi hujum yoki qarshi hujumni bajargandan so'ng raqib yonida uzoq qolib ketmaydi, balki zudlik bilan uzoq masofaga qaytadi. Agar u raqib hujumlari yoki qarshi hujumlaridan qochib qolishga ulgurmasa, unda to'sishlar yordamida himoyalaniadi yoki "klinch"ga kiradi.

Bunday bokschi qarshi jang olib borish taktikasi shundan iboratki, uning zarbalarini yo'qqa chiqarish, tezkor manyovr olib borishdagi ustunligini yo'qotish, uni ring arqonlari va burchaklariga qisib borib, unga xos bo'lmagan o'rta va yaqin masofalarni taklif qilish lozim bo'ladi.

Shu maqsadda bokschilar quyidagilarni qo'llaydilar: yo'l-yo'lakay himoyalaniib, faol yaqinlashish; turli-tuman siljib yurishlarni og'ishlar, sho'ng'ishlar hamda to'sishlar bilan birga bajarish; tezkor javob qarshi hujumlar; ilgarilovchi qarshi zarbalar; yaqin masofadagi jang. Agar raqib "klinch" holatiga kirsam, o'ng qo'lda pastdan zarbani qo'llash va tezda qisqa zarbalar seriyalari bilan hujumga o'tish kerak.

#### **3.2.4. Qarshi hujumlarni afzal ko'ruvchi bokschi qarshi jang**

Jangni qarshi hujumlar asosiga quradigan bokschilar eng mohir bokschi-lardan biri hisoblanadilar, chunki, yuqori tezkorlikka ega bo'la turib, ular raqibni ustalik bilan hujumga chorlaydilar hamda bu hujumlarni bir zumda himoyala-nishlar va qarshi hujumlar yordamida to'xtatadilar.

Bunday bokschilarga qarshi jang olib borish taktikasi shundan iboratki, bunday bokschilarni ularga xos bo'lmagan uslubda va odatiy bo'lmagan masofada jang olib borishga majbur qilish lozim.

Buning uchun chorlashlar – yolg'ondan hujumlar va ochilishlar (keyin-chalik o'rta hamda yaqin masofalarda rivojlantiriladigan qarshi hujum); hujum harakatlari bilan birga amalga oshiriladigan yo'l-yo'lakay himoyalaniishlar – yaqinlashish, hujumlar va qarshi hujumlar; hujum va qarshi hujumlarni rivoj-lantirish paytida zarbalar hamda himoyalaniishlarni birga bajarish; kutilmagan hujumlar (tez oldinga siljish va keyinchalik rivojlantirish bilan); yaqin masofadagi jang qo'llaniladi.

Tajribali bokschi raqibini hujum qilishga majbur eta oladi, ya'ni uni o'ziga xos bo'lmagan uslubda jang olib borishga undaydi, so'ngra esa yaqin masofa-dagi jangda

muvaffaqiyatga erishib, hujumni keskin va tezkor qarshi hamda javob qarshi hujum yordamida to'xtatadi.

### **3.2.5. Kombinatsion jang olib boruvchi universal bokschi qarshi jang**

Kombinatsion jang qo'llaydigan bokschilarning taktikasi turli-tumandir. Bunday bokschilar ham kuchli, ham kuchsiz zarbaga ega bo'lishlari mumkin, lekin ularning hammasi ochkolarda katta ustunlikka erishish hisobiga jangda g'alaba qozonadilar. Bunday bokschilar hamma masofalarda ishonchli harakat qiladilar, yaxshi manyovr olib boradilar va turli taktik ko'rsatmalarni – aldab o'tish va kuchli zarba, zarbani tez sur'at bilan uyg'unlashtirgan holda hamma jangovor vositalardan ustalik bilan foydalanadilar.

Aynan kombinatsion jang bokschi mahoratini ko'rsatib beradi: har qanday taktika turiga qarshilik ko'rsata olishga va olishuv davomida yuzaga keladigan turli xil taktik vazifalarni ustalik bilan hal qilishga imkon yaratadi.

Kombinatsion jang qo'llaydigan raqib bilan jang olib boruvchi bokschi 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.

### **3.2.6. Chapaqay bokschi qarshi jang**

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

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

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

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

Chapaqay bokschiga qarshi ta'sirli usullardan biri o'ng qo'lda berilgan hujum zarbasiga qarshi chapga-oldinga qadam tashlash bilan chap qo'lda amalga oshiriladigan kesishma (yuqoridan) zarba hisoblanadi.

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

o‘zining qiyin vaziyatdan chiqib ketishi yoki raqib taktikasidagi o‘zgarishlarga moslashishi uchun yangi jangovor vositalarni izlab topadi.

### **3.3. Taktikada takomillashish**

Taktikada takomillashish ikkita asosiy yo‘nalish bo‘yicha olib borilishi lozim. Birinchidan, bu shaxsiy individual taktikani takomillashtirish (kuchli zarba taktikasi, sur‘at taktikasi, aldash taktikasi yoki ularning uyg‘unliklari), o‘zining jang uslubini raqibga taklif qilish ko‘nikmasi, o‘z taktik rejasini, o‘zining jang usullarini amalga oshirish ko‘nikmasini takomillashtirish. Ikkinchidan esa, raqib uslubini, uning kuchli va bo‘sh tomonlarini topish hamda anglay olishda, uning kuchli tomonlarini yo‘q qilish hamda bo‘sh tomonlaridan foydalanishga qaratilgan o‘zining taktik rejasini qarshi qo‘ya olishda takomillashish.

Bu, o‘z navbatida, “ko‘rgazmali-ta’sirli” va “ko‘rgazmali-ijodiy” fikrlashni rivojlantirishni, individual texnik-taktik vositalar doirasi (o‘z hujudaqi o‘tkazish maqsadida) va jang rejasini oqilona tuza bilish hamda uni turli raqiblar bilan uchrashganda amalga oshira olish maqsadida katta hajmdagi tayyorlov, hujum-kor hamda himoya harakatlarini takomillashtirishni taqozo etadi.

Shunday qilib, taktikada takomillashayotib, uchta asosiy mashqlar guru-hidan foydalanish maqsadga muvofiq:

1) hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish uchun mashqlar (usulni amalga oshirish uchun ma’lum bir jangovor vaziyatni yaratish);

2) tayyorlov, hujumkor va himoya harakatlarida takomillashish uchun mashqlar (bir xildagi jangovor vaziyatlarni o‘rganish va munosib harakatlarni qarshi qo‘yish);

3) musobaqa jangini modellashtiruvchi jang sharoitlarida tez va to‘g‘ri taktik fikrlashda takomillashish.

### **3.4. Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish**

Ushbu usullarning asosiy vazifasi – yolg‘ondan harakatlar bilan raqib diqqatini susaytirish va u qarshi harakatlarga tayyor turmagan paytda shiddat bilan hujum yoki qarshi hujumni amalga oshirish.

Hujumga tayyorgarlik ko‘rish paytida va ayniqsa hujum vaqtida bokschi e‘tiborli bo‘lishi hamda raqibning kutilmagan qarshi harakatlaridan himoyalanihga tayyor turishi lozim. Hujum qilayotgan o‘zi “tuzoqqa” tushib qomasligi uchun raqibining chinakam tayyorgarligini yolg‘ondakasidan farqlab olishi lozim. Buning uchun hujum va qarshi hujumlarni amalga oshirishda mustahkam diqqat, sovuqqonlik (shoshmaslik, payt poylash) hamda qat‘iyatlilik zarur. Shu bilan bir vaqtda, bokschi doimo himoyalanihga tayyor turishi kerak.

Hujum usullari raqibni aldashga, haqiqiy zarbalardan uning e‘tiborini chalg‘itishga qaratilgan. Bokschi raqibini ma‘lum bir javob harakatga o‘rgatib qo‘yadi, so‘ngra esa zudlik bilan usul qo‘llaydi yoki kerakli daqiqada tezda usul qo‘llash maqsadida turli harakatlar bilan raqibini adashtiradi. Masalan:

1. Chap qo‘lda yondan boshga bir necha marta zarba beradi, so‘ngra, shu zarbani takrorlashga urinayotganday harakatlanib (siltanish uchun qo‘lini orqaga uzatadi), o‘ng qo‘lda zarba beradi.

2. O‘ng qo‘lda yondan boshga zarba berishga otlangandek ko‘rsatib (bungacha o‘ng qo‘lda bir necha marta zarba beradi), chap qo‘lda zarba beradi.

3. Raqibni chap qo‘lda yondan boshga bittalik zarbaga o‘rgatib, keyin chap qo‘lda gavdaga takroriy zarbani qo‘shib bajaradi, ya‘ni boshga va gavdaga beriladigan zarbalarni navbatma-navbat bajaradi. Raqib o‘ng tomonini himoyalashga butun diqqatini jamlagan paytda, bokschi chap qo‘lda zarbalar bilan hujum qilayotganga o‘xshab harakatlanadi, aslida esa o‘ng qo‘lda yondan boshga shiddatli hujumni amalga oshiradi.

Bokschi zarba bermoqchi ekanligiga va shu sababli himoyalaniyot-ganligiga raqib ishonishi kerak, aslida bu vaqtda bokschi fint (chalg‘itish) qo‘llab, boshqa qo‘lida zarba beradi.

Bokschi qarama-qarshi tamoyil asosida qurilgan boshqa usullar guruhini ham egallashi lozim: bokschi fint qo'llamoqchi ekanligi va shuning uchun himoyalananayotganligiga raqib ishonadi, bu vaqtda esa hujum qilayotgan shundan foydalanib zarba beradi. Masalan:

1. Chap qo'lda yondan boshga zarba berish bilan fint bajaradi va o'ng qo'lda boshga zarba berishga "intiladi". Raqib bu manyovrga ishonadi va chap qo'lda yondan boshga beriladigan zarbadan himoyalananmaydi. Bokschi chap qo'lda yondan boshga zarba beradi.

2. Chap qo'lda pastdan gavdaga zarba berish fintini qo'llaydi va o'ng qo'lda boshga zarba berishga "intiladi". Raqib chap qo'lda gavdaga beriladigan zarbalardan himoyalananmaydi, chunki buni fint, deb o'ylaydi. Bokschi chap qo'lda pastdan gavdaga zarba beradi.

3. Chap qo'lda gavdaga va boshga zarba berish fintini qo'llaydi. Raqib, aldanchi manyovrga ishonib, gavdasining o'ng tomonini himoya qilmaydi. Bokschi zarbalar beradi.

4. O'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish fintini qo'llaydi va pastdan gavdaga zarba berishga "intiladi". Raqib bu manyovrga ishonib, o'ng qo'lda berilgan zarbadan himoyalananmaydi. Bokschi o'ng qo'lda boshga zarba beradi.

Bokschi yanada murakkab usullarni egallab olishi zarur – fintlar va haqiqiy zarbalarni navbatma-navbat bajarish. Ushbu usullardan foydalanganda raqib qayerda fint, qayerda zarba ekanligini aniqlay olmaydi. Bunday noaniqlik unda ishonchsizlikni yuzaga keltiradi, bir qolipdan chiqaradi va u o'z kuchiga bo'lgan ishonchni yo'qotadi.

*Hujum usullarida takomillashish uchun taxdaqiy mashqlar:*

1. Bokschi fint qo'llaydi – chap qo'lda zarba, zarbani esa o'ng qo'lda beradi. Bunda chap qo'lda zarbani ko'rsatishni chap qo'ldagi zarbalar bilan birga bajaradi.

2. Fint bajaradi – o'ng qo'lda yondan zarba, o'ng qo'lda zarbani ko'rsatishni o'ng qo'ldagi zarbalar bilan almashlab, chap qo'lda zarba beradi. Fintlar nafaqat qo'llar bilan, balki gavda, oyoqlar, shuningdek, bu harakatlarning kombinatsiyasi yordamida amalga oshiriladi.



3. Zarbalar seriyalari yordamida muvaffaqiyatli shiddatli hujumni amalga oshiradi. Raqib himoyalanişga ulgurmaydi. So'ngra hujum qilayotgan, gavda, oyoqlar harakati bilan hujumni ishora qilib, shu hujumni amalga oshiradi. Raqib tezda himoyalaniadi. Bokschi hujumni takroran ishora yordamida bajaradi, raqib endi ehtiyotsizroq himoyalaniadi. Uchinchi martada bokschi endi haqiqiy hujumni bajaradi.

Uzoq himoya masofasidan turib hujum qilishdagi mashqlar guruhi ham samaralidir. Bunday hujumlar raqib uchun kutilmaganda bajariladi, chunki bokschi undan o'ta uzoq masofada turadi, odatda, himoya masofasidan hujum qilinmaydi. Odatda, bokschi hujum oldidan oldinga dastlabki qadamni tashlaydi (zarba masofasiga chiqish uchun). Bunday yaqinlashish payti himoyalaniş uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Taklif etilayotgan mashqlarda bokschi, qoidalarga qarshi, himoya (o'ta uzoq) masofasidan hujum qilishi lozim. Agar hujum qiluvchi zarbalarni "qarama-qarshi nomlanadigan" oyoqlarda yoki "sakrashda" amalga oshirsa, buning uddasidan chiqish mumkin. Bokschi o'z raqibini zarbalarning ma'lum bir tezligiga va zarba berish vaqtini (zarbalar tezligini keyinchalik almashlab turish bilan) sezishga o'rgatishiga asoslangan usullar guruhi o'rganish uchun juda muhimdir. Raqib sekin zarbalardan himoyalanişga o'rganadi va tezkor zarbalardan himoyalanişga ulgurmaydi yoki tezkor zarbalardan himoyalanişga o'rganib qolib, sekin zarbalarga (ularni fint, deb o'ylab) e'tibor qilmaydi. Masalan:

1. Bokschi o'ng qo'lda pastdan (yondan) boshga sekin zarbalarni beradi. Raqib oson himoyalaniadi. Raqibni bunday manyovrga o'rgatib qo'yib, bokschi xuddi o'sha yerga shiddatli zarba beradi.

2. Chap qo'lda to'g'ridan boshga tezkor zarbalarni chap qo'lda sekin fintlar bilan almashlab bajaradi. Raqib tezkor zarbalardan himoyalaniadi va sekin zarbalarga e'tibor qilmaydi. Shunda bokschi fint qo'llaydiki, u zarba bilan yakunlanadi.

*Qarshi hujum usullarida takomillashish uchun taxdaqiy mashqlar (ushbu mashqlarda bokschi haqiqiy qarshi hujumdan raqib e'tiborini chalg'itadi):*

1. Raqibning chap qo'lda to'g'ridan boshga berilgan hujumidan bokschi bir necha marta chekinadi, so'ngra chekinish o'rniga chap (o'ng) qo'lda boshga to'g'ridan shiddatli qarshi zarba beradi.

2. Bokschi o'zini shunday ko'rsatadiki, raqibning chap qo'lda to'g'ridan boshga qilingan hujumiga qarshi o'ng qo'lda boshga to'g'ridan qarshi zarba bilan javob qaytarmoqchi bo'ladi va bir necha marta shu zarbani bajarishga "intiladi". Raqib o'ng qo'lda berilgan zarbadan himoyalaniishga o'z diqqatini jamlaydi, shu paytda esa bokschi chap qo'lda yondan boshga (chap qo'lda pastdan gavgdaga) zarba beradi.

3. Raqib chap qo'lda to'g'ridan boshga hujum qiladi, bokschi gavgdaga to'g'ridan qarshi zarbani amalga oshiradi. Raqib chekinadi. Uni shunga o'rgatib, bokschi o'ng qo'lda gavgdaga bittalik zarba o'rniga zarba seriyasini beradi: o'ng qo'lda gavgdaga va chap qo'lda yondan, o'ng qo'lda qisqa to'g'ridan zarba va oldinga siljib yondan boshga zarba.

*Raqibning faol hujum va qarshi hujum harakatlariga o'zining yolg'ondan hujumlari bilan chorlashga asoslangan mashqlar:*

1. Bokschi, raqibini faol hujum harakatlariga da'vat etib, yengil zarbalar bilan hujum qiladi. Raqib ham hujum qiladi, bokschi himoyalaniishga tayyor, himoyalaniadi va javob qarshi hujumlarini amalga oshiradi.

2. Bokschi yengil zarbalar bilan hujum qiladi, raqibning o'zi hujumga o'tadi, bokschi qarshi hujumga tayyor hamda raqib hujumidan ilgarilab (yoki birinchi zarbadan qochib), qarshi hujum uyushtiradi.

3. Bokschi raqibini qarshi hujumga chorlab va majburlab yengil zarbalar bilan hujum qiladi. Raqib qarshi hujum qiladi. Bokschi himoyalaniadi va javob qarshi hujumni qo'llaydi.

4. Xuddi oldingi mashqdagi kabi, lekin bokschi raqib harakatlaridan ilgarilab yoki og'ish bilan himoyalaniib, javob qarshi hujumni bajaradi.

5. Bokschi yengil zarbalar bilan hujum qiladi. Raqib oldinga siljigan holda zarbalar seriyalari bilan qarshi hujumni amalga oshiradi. Bokschi orqaga harakatlangan holda qarshi hujum zarbalarini beradi.

*Yolg'ondan ochilishlar tamoyili bo'yicha tuzilgan mashqlar:*

1. Bokschi manyovr qiladi, o'ng qo'lini tushirib, o'zining masofasiga chiqadi, raqib chap qo'lda yondan boshga hujum qiladi. Bokschi sho'ng'ishni bajaradi va o'ng qo'lda yondan qarshi hujum uyushtiradi.

2. Raqibning o'ng qo'lda berilgan qarshi zarbasiga “ochilib”, bokschi chap qo'lda to'g'ridan zarba bilan hujum qiladi. Raqib o'ng qo'lda boshga zarba bilan javob qaytaradi. Bokschi o'ngga og'adi va o'ng qo'lda boshqa javob zarbasini beradi.

3. Bokschi chap qo'li tushirilgan holda o'zining zarba berish masofasiga kiradi. Raqib o'ng qo'lda zarba beradi. Raqib harakatidan ilgari o'ng qo'lda boshga qarshi zarba yo'llaydi.

4. Bokschi raqibning o'ng qo'lda berilgan qarshi zarbasiga ochilib, chap qo'lda to'g'ridan boshga hujum qiladi. Raqib bu zarbani o'ng qo'lda to'g'ridan (yondan) boshga zarba bilan qarshi oladi. Bokschi chapga og'adi (“sho'ng'iydi”) va yondan boshga (chap qo'lda pastdan gavdaga) zarba bilan javob qaytaradi.

### **3.5. Turli uslubda jang olib boruvchi bokschilar bilan o'tadigan jangda zarur bo'lgan yaxlit hujum va himoya harakatlarida takomillashish**

*Harakatlarda takomillashish uchun taxdaqiy mashqlar:*

1. Raqibga “kuch” ishlatuvchi bokschi taktikasini qo'llash, ya'ni raundning birinchi sekundlaridanoq bokschini shiddat va bostirib borish bilan shoshirtirib qo'yishga intilib, keng quloqli zarbalar bilan hujum qilish taklif qilinadi. Bokschiga uzoq himoyalani masofasida himoyaga o'tish (poziitsion himoya manyovri) taklif etiladi. Bunda u quyidagilarni qo'llaydi:

- a) manyovr olib borish;
- b) raqibni xato qilishga majbur qiluvchi sayd-steplar, yon tomonlarga qochish;
- c) raqibning hujumkor shiddatini to'xtatuvchi stop-pinglar – o'ng qo'lda qarshi zarbalar. Bunda hujum keyinchalik rivojlantiriladi yoki muvaffaqiyat-sizlikda “klinch” holatiga kiriladi;
- d) chekinishlar paytida chap qo'lda qarshi zarbalar yoki zarbalar seriyalari.

2. Raqib xuddi shunday topshiriq oladi. Bokschi yuzma-yuz himoya manyovrini qo‘laydi – yaqinlashadi, himoyalaniadi va qarshi hujum qiladi. Bu harakatlarni quyidagicha amalga oshiradi:

a) mushtlari va bilaklarini raqib yelkasi hamda bitseplari ustiga qo‘yib uning qo‘lini bog‘lab, keyin esa orqaga qadam tashlash hamda qo‘lni to‘g‘rilash bilan yaqin masofadan hujum yoki qarshi hujum uyushtirish;

b) keyinchalik faol harakatlar bilan kombinatsiyalashgan himoyalaniishni qo‘llash (o‘ng qo‘lda pastdan zarba va chap qo‘lni to‘g‘rilash bilan chiqish, keyinchalik yaqin masofadan turib hujum yoki qarshi hujum uyushtirish);

c) faol himoyalaniishlar – sho‘ng‘ishlar, og‘ishlar, yaqin masofadan qarshi va javob zarbalari seriyalarini qo‘llash.

3. Raqib xuddi shunday topshiriq oladi. Bokschi 2-chi va 3-chi mashqlarda keltirilgan harakatlarni pozitsion hamda yuzma-yuz himoya manyovrini almashlab qo‘laydi.

4. Yaqin masofadan jang olib boruvchi raqib bokschi qo‘liga yaqin masofada yuqori jang sur‘atini taklif qilishga intilib, faol yaqinlashishga topshiriq oladi. Bokschi uzoq masofani saqlab qolish uchun kurashishi lozim, buning uchun ko‘proq uzoq masofadan turib tez, turli-tuman va keng doirada manyovr olib borishi hamda bir vaqtning o‘zida orqaga va yon tomonlarga qadam tashlash, og‘ishlar orqali himoyalaniishi kerak. Buning yordamida bokschi zarbalardan va yaqinlashishlardan qutilib qolishi mumkin. Manyovr olib borish qarshi zarbalar, tezkor, keskin hujumlar, asosan, uzun zarbalar bilan birga bajariladi. Bokschi raqibi oldida ushlanib qolmaydi, har bir hujum yoki qarshi hujumdan keyin uzoq masofaga chiqadi. U himoyalaniish – asosan, og‘ishlar va sho‘ng‘ishlar, ba‘zan to‘sislar bilan bajariladigan tezkor seriyali zarbalar orqali o‘rta masofada hujumni rivojlantiradi. Zarbalardan so‘ng raqibiga qulay masofada o‘rnashib olishiga qo‘ymasdan zudlik bilan uzoq masofaga chekinadi.

5. Raqib xuddi shunday topshiriq oladi va bokschini arqonlarga qisib qo‘yadi. Bokschi chapga aldamchi harakatni bajaradi va orqaga qadam tashlab o‘ngga qochadi

(agar raqib chapaqay bo'lsa – chapga qochadi) hamda arqonlar oldida turib qolgan raqibga hujum qiladi.

Bokschi ring burchagiga turib qolgan. Raqib zarbalar seriyasini amalga oshirishga harakat qiladi. Bokschi mushtlari bilan yoki bilaklarini raqib yelkasi yoki bitseplari ustiga qo'yadi va uning o'ng yelkasini bosadi. Raqib qarshilik ko'rsatadi va bokschi uning chap yelkasini bosib, uni tez va shiddat bilan buradi. Raqibning o'zi bokschiga yordam berdi va ring burchagiga turib qoldi. Bokschi, orqaga kichik qadam tashlab, chap qo'lini cho'zadi (raqib harakatlarini bog'lash uchun) va unga hujum yoki qarshi hujum qiladi.

6. Raqib yengil va tez manyovr olib borib va kutilmaganda to'g'ridan zarbalar bilan hujum qilayotib, yaqin masofada ushlanib qolmasdan jang olib boradi.

U o'z uslubida jang olib borish topshirig'ini oladi, bokschiga esa unga noqulay bo'lgan yaqin masofadan jangni taklif qilib, uning manyovr olib borishidagi ustunligini yo'qotadi. Buning uchun u qanotdan manyovrni (yonlama qadam tashlashlar) og'ishlar bilan birga qo'llaydi: raqibni arqonlarga qisib qo'yadi, ring burchagiga surib boradi va orqaga kichik qadam tashlab (raqib himoyalanganda yoki "klinch"ga kirganda) hamda yengil chalg'ituvchi zarbalarni urg'u berilgan keskin zarbalar bilan qo'shib boshga va gavdaga zarbalar berish orqali yaqin masofadan qisqa zarbalar seriyasini amalga oshiradi.

7. Qarshi hujum uslubini qo'llovchi raqib jangni uzoq masofada bokschining xatolaridan foydalanib, ko'proq javob shaklida olib boradi. U o'z uslubida jang olib borish topshirig'ini oladi, bokschi esa o'zining yolg'ondan hujumi, aldamchi harakatlari bilan (yolg'ondan ochilishlar, himoyalanishga tayyor turmaslik) raqibni hujumga chorlab qarshi hujum jangini amalga oshiradi. Qarshi hujumlar o'rta va yaqin masofalardan amalga oshiriladi.

### **Tezkorlik va to'g'ri taktik fikrlashda takomillashish**

Hujum va himoya harakatlarini o'rganayotib hamda ularni takomillashtirayotib, bokschi jang olib borishning deyarli hamma xususiyatlari bilan tanishadi. U yoki bu

bokschi'larga qarshi qanday texnik-taktik usullardan foydalanish mumkinligini bilib oladi hamda ularni qo'llashga o'rganadi.

Biroq buning hammasi jang rejasini to'g'ri tuzish va uni amalga oshirish uchun hali yetarli emas. Bu shu narsa bilan tushuntiriladiki, bokschi mashg'u-lotda hamma qo'llaniladigan harakatlarni o'rgangan hamda ularni takomillash-tirgan. Bunda u raqibi hujumda, qarshi hujumda, yaqin masofadan jang olib borishni taklif qilganda qanday harakat qilishni oldindan biladi. Musobaqalarda esa umuman boshqacha. U yerda bokschi yoki notanish raqib bilan, yoki, agar u taniqli bo'lsa, qanday sport formasida ekanligi, uning jismoniy holati, psixologik tayyorgarligi qanday, ushbu jangda qaysi taktikani qo'llashi noma'lum.

Ringda bokschi raqibning xususiyatlari, o'zining imkoniyatlari, shuning-dek, jang davomida yuzaga keladigan muayyan vaziyatni hisobga olgan holda ma'lum bir harakatlar rejasini belgilaydi va amalga oshiradi.

Bokschi raqibi, uning jang olib borish uslubi, taktikasi, kuchini bir zumda va to'g'ri anglashi, tahlil qilishi hamda baholay olishi va shunga muvofiq umumiy reja tuzishi, shuningdek, jang davomida muayyan qarorlarni qabul qilishi zarur.

Buning hammasi jang olib borish taktikasini tashkil qiladi. Bokschi uni o'quv, erkin va musobaqa janglarida egallaydi. Birinchi navbatda raqib harakatlarini kuzatishga va zudlik bilan uni topishga hamda to'g'ri harakatni tanlab, maksimal tez qaror qabul qilishga o'rganishi zarur. Buning uchun bokschi raqib qanday ekanligini, uning yaxshi ko'rgan zarbalari qaysiligini, himoyalanihlari, fintlari, texnikasining kuchli va bo'sh tomonlarini, jang olib borish uslubi, jismoniy, psixik va irodaviy tayyorgarligini imkon boricha tezroq baholashga o'rganishi kerak.

Murabbiy fintlar, yolg'ondan ochilishlar va yengil zarbalar yordamida raqibning yaxshi ko'rgan zarbalari va hujumlarini qanday aniqlash mumkinligini sportchilarga tushuntirib berishi zarur hamda jang boshida va uning butun davomida razvedka olib borish vazifasini oldinga qo'yishi hamda jangda ko'proq uchraydigan sharoitlarda raqib harakatlarini razvedka qilish bo'yicha bir qator topshiriqlarni bajarishni taklif etishi lozim.

Topshiriqlar turli-tuman bo'lishi va ularni egallab borgan sari murakkab-lashib borishi zarur. Bokschi'larga raqiblarning harakatlarini aniq belgilamay turib, balki turli texnika, taktika va jismoniy sifatlarga ega, ya'ni turli uslubda jang olib boruvchi raqiblarni tanlab, razvedka uchun topshiriq berish mumkin. Nihoyat, ikkala bokschi'ga har biri jangda qanday harakat qilishini razvedka qilish uchun topshiriq berish ham mumkin.

Ushbu harakatlarni takomillashtirayotib, bokschi kuzatuvchan, e'tiborli, ehtiyotkor, turli xil kutilmagan vaziyatlarga tayyor bo'ladi; shuningdek, u jangda tez anglab olish zarur bo'lgan tipik vaziyatlarni eslab qoladi.

Bokschi hamma taklif etilayotgan mashqlarda raqib hujumni qanday tayyorlayapti, qanday fintlardan foydalanyapti, qanday himoyalanyapti, hujumda va qarshi hujumda uning eng yaxshi ko'rgan usullari qaysi, kuchli va bo'sh tomonlari qaysi ekanligini aniqlashi, balki o'zining jangovor kuzatishlaridan zudlik bilan xulosa chiqarishi, oqilona va to'g'ri qarshi harakatlarni qo'llay bilishi zarur. Ayniqsa shu muhimki, bokschi'larning jang olib borish uslubi turlicha bo'lgan raqiblarga qarshi taktik yechimlarni to'g'ri qo'llashga o'rganishi lozim.

Sportchilar qabul qilingan qarorni amalga oshirish uchun faol kurashishi, jang davomida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengib o'tishi va zarur paytlarda belgilangan rejani o'zgartirishi kerak. Agar bokschi noto'g'ri qaror qabul qilsa yoki, agar raqib muvaffaqiyatsizlikka uchrab, tezda taktikani o'zgartirsa, u jang rejasini o'zgartirishi kerak.

O'rgatish jarayonida bokschi'da jang davomida raqib harakatlari va ularning almashishini uzoq vaqt kuzatib turish qobiliyatini tarbiyalash lozim. Raqibni muntazam kuzatib turishi, qarorlarni qabul qilish va amalga oshirish, ularni zarur hollarda o'zgartirish reaksiya tezligi, diqqatning mustahkamligi, fikrlash qayishqoqligini rivojlantiradi hamda irodaviy sifatlarni tarbiyalaydi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.**

1. Taktikaga ta'rif bering?
2. Hujumkor shakldagi jangni izohlab bering?
3. Himoya shaklidagi jangni izohlab bering?
4. Razvedka shaklidagi jangni izohlab bering?
5. Uzoq, o'rta va yaqin masofalarda jang olib borishni izohlab bering?
6. Taktik harakatlarini izohlab bering?
7. Aldamchi harakatlarni izohlab bering?
8. Manyovr qilish harakatlarini izohlab bering?
9. Faol xujum taktikasini izohlab bering?
10. Pozitsion taktikani izohlab bering?
11. "Tez suratli" bokschiga qarshi jang olib borishni izohlab bering?
12. Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiga qarshi jang olib borishni izohlab bering?
13. Texnik jihatdan mohir bokschiga qarshi jang olib borishga ta'rif bering?
14. Qarshi hujumlarni afzal ko'ruvchi bokschiga qarshi jang olib borishni izohlab bering?
15. Kombinatsion jang olib boruvchi universal bokschiga qarshi jang olib borishni izohlab bering?
16. Chapaqay bokschiga qarshi jang olib borishni izohlab bering?
17. Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasiga ta'rif bering?
18. Tezkorlik va to'g'ri taktik fikrlashda takomillashishni izohlab bering?

### **Tavsiya etiladigan adabiyotlar.**

1. Бим Бекман, Аман Атилов. Бокс на 100%. Ростов н/Д:Феникс,2007. -315.
4. 5. Валерий Шитов. Бокс для начинающих.М.:ФАИР-ПРЕСС,2004. - 448 с.: ил.-(Спорт).
6. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Тошкент. "Лидер Пресс" нашриёти, 2008 й. 308 бет.



7. COACHES MANUAL. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. Publisher/Producer: AIBA. August-2011. 275 pg.

8. Boxing's Ten Commandments Essential Training for the Sweet Science. Alan Lachica. Tracks Publishing San Diego, California, 2007. 226 pg.

## **IV BOB. BOKSCHINING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH**

### **4.1. Jismoniy tayyorgarlik**

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

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

Shu bilan birga bokschining jismoniy tayyorgarligi uning malakasi va mashqlanganligi o'sib borgan sari yanada ixtisoslashgan tus olishi lozim. Bu, bir tomondan, maxsus jismoniy sifatlari va malakalarni yanada to'liq tarbiyalashga yordam beradi, ikkinchi tomondan esa, maxsus mashg'ulotlarni to'ldirib, sportchi tayyorgarligi va rivojlanishining hamma tomonlarini bir xil darajaga yetkazishni ta'daqlaydi. Bokschining jismoniy tayyorgarlik darajasi uning sport mahorati ortib

borgan sari o'zgarib boradi, shuning uchun sportchining jismoniy sifatlarini tarbiyalashni sport turi xususiyatlari talablariga mos ravishda amalga oshirish lozim.

#### **4.2.Kuchni tarbiyalash**

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

Bokschining *dinamik kuchi* harakatda, ya'ni dinamik rejimda namoyon bo'ladi. Bu, masalan, zarbalar, himoyalanişlar, siljib harakatlanishlarda va h.k. rivojlantiriladigan kuch.

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

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

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

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

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

“Tez sur'atli” bokschiga shunday kuch kerakki, bu kuch o'zining inersion kuchlanishlari va raqib qarshiligini engib o'tayotib, tez almashinadigan nisbatan kuchsiz zarbalar seriyalarini berishga yordam qiladi. Bunday bokschini har bir zarbani bajargandan so'ng keyingisini mumkin qadar tezroq berishga intiladi. Demak, u urg'u berilgan kuchli zarbalarni bermasa ham bo'ladi, chunki ushbu holda u albatta

“to’xtab qolishi” va raqibni to’xtovsiz siqib borish uchun qulay sharoitlarni yo’qotishi mumkin.

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

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

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

Boksda portlovchan, tezkor, sust kuchning namoyon bo’lish xususiyati turli xil bo’lganligi sababli, murabbiy amaliy faoliyatida har bir kuch turini tarbiyalash uchun

tegishli vositalar va uslublardan foydalanishi, muayyan bokschini jang olib borish uslubiga mos bo'lgan kuch turlariga asosiy e'tiborni qaratishi lozim.

Bundan tashqari, shuni yodda tutish zarurki, namoyon qilinayotgan kuch kattaligi sportchining mashqlanganlik darajasiga bog'liq – yuqori mashqlanganlik holatida ishga jalb qilinadigan mushak tolalari soni ortadi va mushaklarning sinxron tarzda ishlashi yaxshilanadi.

Bokschi kuchini tarbiyalash ikkita yo'nalishda olib borilishi kerak:

1. Gimnastika snaryadlarida va ularsiz umumrivojlan-tiruvchi kuch mashqlari, og'irliklar, raqib qarshiligini yengish bilan bajariladigan mashqlardan keng foydalanish.

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

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

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

Bokschi kuchini tarbiyalashning ikkita uslubi ajratiladi: analitik va yaxlit.

Mashqlarning *analitik uslubi* asosiy yuklamani ko'taradigan alohida mushak guruhlari kuchini tanlab tarbiyalashga imkon beradi. Analitik uslubdagi mashqlar ushbu guruhlar uchun kuch kuchlanishlarining mos rejimi sharoitlarida bajariladi.

Masalan, zarba berishda asosiy yuklama tushadigan qo'l yozuvchi mushaklar kuchini tarbiyalashda vazni har xil bo'lgan og'irliklar (gantellar, metall tayoqlar, to'ldirma to'plar va boshq.) bilan tezkor-kuch mashqlari, tayanib qo'llarni tez bukib-yozish gimnastika mashqlari, mexanik va rezinali amortizatorlarni cho'zish mashqlari, shtanga, kuch bloklari bilan siltab va dast ko'tarish mashqlari eng samarali vosita hisoblanadi.

Har bir sport turi uchun o'sha sport turi xususiyati va kuchning namoyon bo'lishi sharoitlariga qarab, kuchning o'zining rivojlanish darajasi xos bo'ladi. Bokschilarda bilakni yozuvchilar va bukuvchilarning maksimal kuchi etarlicha yuqori darajada bo'ladi, bir vaqtning o'zida bel mushaklarining maksimal kuchi boshqa sport turlari ko'rsatkichlaridan orqada qoladi.

*Yaxlit uslub* bokschining maxsus kuchini tarbiyalashda asosiy hisoblanadi. U bokschining ham kuch imkoniyatlarini, ham maxsus malakalarini bir vaqtning o'zida takomillashtirish bilan tavsiflanadi.

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

Mumkin qadar maksimal tezlanishlar bilan bajarilishi lozim bo'lgan optimal og'irliklar yordamidagi mashqlar bokschida ham yaxlit, ham analitik uslub orqali portlovchan hamda tezkor kuchni tarbiyalashda eng samarali vosita hisoblanadi. Murabbiy og'irlik kattaligini bokschining vazn toifasini hamda tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tanlab olishi zarur. Og'irliklar bilan bajariladigan

mashqlar yordamida kuchni tarbiyalashda bokschi vazifani harakat tezligi sezilarli darajada pasaygunicha, harakat tuzilishi buzilgunicha va ushbu harakatni boshqarishda mushakning sezuvchanligi yo'qolgunicha takrorlashi lozim. Shundan so'ng bokschi bo'shashtirish mashqlarini va avvalgi harakatda qatnashgan mushaklarni faol cho'ziltirish uchun mashqlarni bajarishi kerak. So'ngra xuddi shu harakatlarni maxsus harakat uchun xos bo'lgan maksimal tezlik va tuzilishiga ko'ra aniqlik bilan ko'p marta takrorlash zarur.

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

### **4.3. Tezkorlikni tarbiyalash**

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

Umumiy va maxsus tezkorlik o'rtasidagi uzviy aloqa odatda kichik razryaddagi sportchilarda ularning sport formasi shakllanishining boshlang'ich bosqichlarida namoyon bo'ladi. Sportchining sport mahorati va malakasi o'sib borgan sari umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan maxsus mashqlarga mashqlanganlikning "ko'chishi" kamayadi. Shuning uchun mashg'ulot jarayonida umumiy tezkorlikni tarbiyalovchi vositalardan bokschining maxsus tezkorlik sifatlarini rivojlantirish maqsadida foydalanish sportchining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida o'zini oqlaydi. Sportchining sportdagi natijalari va mashqlanganligi ortib borgan sari tezkorlikni yanada takomillashtirish shunday yo'ldan borishi kerakki, koordinatsiya jihatdan asosiy maxsus mashqlarga maksimal darajada yaqinlashtirilgan umumrivojlantiruvchi mashqlarni oqilona va qunt bilan tanlab olish lozim.

Bokschining maxsus tezkorligi reaksiyaning latent vaqti, bitta zarbani bajarish vaqti, zarbalar seriyalarini bajarishning maksimal sur'ati, siljib yurishlar tezligida namoyon bo'ladi.

Bokschi olishuv sharoitlarida ushbu tezkorlik shakllarining kompleks holda namoyon bo'lishiga duch keladi (bittalik va seriyali zarbalar, siljishlar tezkorligi, himoyaga o'tish tezkorligi).

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

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

Musobaqa oldi tayyorgarligi oxiriga kelib yuqori malakali bokschilarda maxsus tezlik sifatleri darajasining ham bir tomonlama, ham har tomonlama o'zgarishi kuzatiladi. Odatda, tezkorlikning faqat bitta shaklini bir tomonlama takomillashtirish bilan qiziqadigan kam tajribali sportchilarda tezlik ko'rsatkichleri darajasi har tomonlama o'zgaradi: bir xil ko'rsatkichlar yaxshilanadi, boshqalari o'zgarishsiz qoladi, uchinchilari esa ba'zi hollarda hatto yomonlashadi. Masalan, agar mashg'u-



lotlar jarayonida bokschi asosiy vaqtni bittalik va seriyali zarbalar tezkorligini takomillashtirishga qaratsa va tezkorlikning boshqa shakllarini (reaksiya vaqti hamda siljib yurish tezligi) takomillashtirishga kam vaqt ajratsa, odatda, sportchining hujum harakatlari tezkorligi yaxshilanadi, reaksiya vaqti va siljib yurish tezligi esa o'zgarishsiz qoladi yoki hatto yomonlashadi.

YUqori sport ko'rsatkichlariga ega va tezlikning hamma shakllariga taxdaqan bir xil e'tibor qaratadigan tajribaliroq bokschilarda tayyorgarlik oxirida, odatda, har bir shakllarning bir tomonlama yaxshilanishi kuzatiladi.

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

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

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

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

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

Musobaqa jangi uchun xos boʻlgan vaqt oraliqlari stereotipini saqlash maqsadida, “bekatlarda” mashq bajarish vaqti bir raundni, yaʼni 2 daqiqani tashkil etishi lozim.

Bokschilar murabbiy buyrugʻi boʻyicha “bekatlarda” bir vaqtning oʻzida 2 daqiqa davomida mashqlarni bajarishni boshlaydilar. 30 soniyali tanaffusdan soʻng (u sportchilarning keyingi “bekatga” oʻtishlari, shuningdek, ish qobiliyatini qisman tiklab olishlari uchun kerak) har bir guruh keyingi “bekatda” navbatdagi vazifani bajarishga kirishadi. Butun aylanani oʻtib boʻlib va shu tariqa hamma vazifalarni bajarib boʻlib, bokschilar 3 daqiqa davomida dam oladilar. Bu vaqtda shugʻullanuvchilar mashqlar yordamida yuklama koʻtargan mushaklar guruhini maksimal boʻshashtirishlari zarur. Dam olgandan soʻng guruhlar aylanma uslub yordamida mashgʻulotni takroran oʻtkazadilar. SHunday qilib, aylanma mashgʻulotning vaqti 27 daqiqa atrofida boʻladi.

Mashqlarning har bir “bekatda” bajarilishi bir qator xususiyatlarga bogʻliq. Bokschilar 1-chi “bekatda” ogʻir osma qoplar yonida joylashadilar va murabbiyning buyrugʻi bilan chap va oʻng qoʻllarda maksimal tezlikda bittalik toʻgʻridan pastdan va yondan zarbalarni bera boshlaydilar. Harakatlar tezligining rivojlanishini barqarorlashtiruvchi “tezlik” toʻsigʻining yuzaga kelishini oldini olish maqsadida, bokschi qoʻlqoplar ogʻirligini almashtirishi lozim. Bitta mashgʻulotda sportchilar bokschilarning mashgʻulot “blinchiklari”dan, boshqasida 12 unsiyali qoʻlqoplardan foydalanishlari kerak. Keyingi mashgʻulotlarda qoʻlqoplar ogʻirligi 16 unsiyagacha oshirilishi mumkin. Bundan tashqari, sportchilar bittalik va seriyali zarbalarni mushaklarni turli darajada zoʻriqtirish bilan bajarishlari juda muhim.

2-chi “bekatda” sportchilar gavda yordamida orqaga ogʻish, chapga va oʻngga ogʻishlar bilan himoyalaniş reaksiyasi vaqtini takomillashtiradilar. Bokschilar juft boʻlib turadilar, hujum qiluvchilar har xil ketma-ketlikda oʻng va chap qoʻlda

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

Sportchilar 3-chi "bekatda" siljib yurish tezligini takomillashtiradilar. Ular zarur masofada bir-biriga qarama-qarshi jangovar tik turib oladilar. Boshlovchi oldinga, orqaga yoki yon tomonga qadam tashlab masofani keskin o'zgartiradi. Ikkinchi bokschi maksimal tez ravishda tegishli siljishni bajarishi lozim. Bunda u sportchilarning avval turgan masofasini saqlab qolishi lozim. 1,5 daqiqadan so'ng murabbiyning buyrug'iga ko'ra bokschilar o'z vazifalarini o'zgartiradilar. Bokschilar, ushbu mashqni bajara turib, siljib yurishni takomillashtirish bilan bir qatorda murakkab reaksiya vaqtini ham yaxshilashda davom etadilar, chunki bokschi boshlovchining harakatlarini kuzatayotib, masofani saqlab qolish uchun qaysi yo'nalishda harakatni bajarish kerakligini bilmaydi. Oddiy siljib yurishlar tezkorligi takomillashib borgan sari siljishlar xususiyati murakkablashtirilishi kerak. Sportchilar turli yo'nalishlarda: oldinga-chapga, orqaga-o'ngga, orqaga-chapga va h.k. bajariladigan murakkab kompleks siljishlar tezkorligini takomillashtiradilar.

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

Bunday sportchilar 3 daqiqa ichida 6 seriyagacha mashqlarni bajarishlari mumkin.

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

Bokschining maxsus tezlik sifatlarini mashq qildi-rishda himoyalaniş samaradorligini oshirish maqsadida oddiy va ayniqsa murakkab tanlash reaksiyasi uslublarini takomillashtirish alohida o'rin egallashi lozim.

Bokschining *oddiy reaksiyasi* – bu oldindan ma'lum zarba bilan raqibning ma'lum ochiq joyiga javob berish.

*Murakkab tanlash reaksiyasi* raqib xatti-harakatlarining o'zgarishiga mos ravishda hamma mumkin bo'lgan zarbalar orasidan kerakli javob zarbasini tanlash bilan bog'liq. Jang sharoitida raqiblarning murakkab reaksiyasiga katta talablar qo'yiladi. Raqib ham chap, ham o'ng qo'lda kutilmagan ketma-ketlikda va turli joylarga zarbalar berishi mumkin. Shu sababli murakkab tanlash reaksiyasini tarbiyalashda vaziyatning mumkin qadar o'zgarish sonini asta-sekin oshirib boradilar. Murabbiy bokschini avval raqibning oldindan ma'lum bo'lgan zarbasiga, masalan, chap qo'lda to'g'ridan boshga berilgan zarbaga qarshi himoyaga o'tishga o'rgatishi lozim. So'ngra sportchiga mumkin bo'lgan ikkita hujumdan bittasiga reaksiya qilishni taklif etadi. Masalan, chapda to'g'ridan boshga hamda chapda to'g'ridan gavdaga va h.k.

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

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

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

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

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

Agar ko'p zarbali hujumlardan ketma-ket bajariladigan bir nechta himoyalani shlar emas, balki ularning eng oqilona uyg'unlashtirilganlari qo'llanilsa, himoyalani sh tezligi va samaradorligi ortib boradi. Masalan, boshga yondan berilgan ikkita zarbalarga ketma-ket o'ngga va chapga sho'ng'ish bilan qochish o'rniga pastga-yon tomonga sho'ng'ish qo'llaniladi.

Tezkorlikni rivojlantirishda markaziy asab tizimi qo'zg'aluvchanligining optimal holatiga faqat shug'ullanuvchilar oldingi faoliyatdan toliqmagan bo'lsalar-gina erishish mumkin. Shuning uchun tezkorlik mashqlari mashg'ulot boshida bajariladi.

#### **4.4.Chidamlilikni tarbiyalash**

Boksdagi faoliyatning xususiyati harakatlar shiddatining muntazam o'zgarib turishidan iborat. Bu harakatlar har bir raundda va butun jang davomida kichik dam olish bo'laklari bilan almashib turadigan ko'p sonli epizodlar hamda davrlarga bo'linadi. Jangning har bir epizodida bokschilar harakatlari shiddati kichikdan mumkin qadar chegaragacha o'zgarib turadi. Shuning uchun bokschining aerob va anaerob mahsuldorligi darajasi (ya'ni uning umumiy va maxsus chidamliligi) uning

uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, bokschining chidamliligi nafaqat uning qanchalik tez charchashiga, balki faol harakatlardan so'ng qanchalik tez tiklanishiga bog'liq. Agar zo'riqishli faoliyat paytida bokschining energetik ta'daqoti aerob jarayonlar hisobiga amalga oshirilsa, tiklanish tezligi aerob mexanizmlarning shiddati bilan belgilanadi.

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

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

**Maxsus chidamlilikni** takomillashtirish uchun (u bokschining maksimal quvvatdagi shiddatli ishni bajarish qobiliyatida namoyon bo'ladi) maxsus va maxsus-tayyorgarlik mashqlari (sparringlar, shartli va erkin janglar, snaryadlarda mashqlar, “soya bilan jang qilish”, sheriklar bilan juftlikda qo'lqoplarsiz, to'ldirma to'plar bilan, siljib yurishlar bilan mashqlar) qo'llaniladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlaridan ham foydalanish mumkin: kross, sport o'yinlari va h.k. Biroq, odatda, maxsus mashqlar maxsus chidamlilikni tarbiyalash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Maxsus chidamlilikni takomillashtirishda asosiy yo'l – snaryadlardagi mashqlarda, erkin va shartli jang mashqlarida (sheriklarni tez-tez almashtirib turish, yaqin masofadan jang olib borish, vazifa qiyinligini oshirish va boshq. hisobiga) bokschi

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

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

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

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

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

#### **4.5. Chaqqonlikni tarbiyalash**

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

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

Bokschining *umumiy* va *maxsus chaqqonligi* ajratiladi.

*Umumiy chaqqonlik* – murakkab koordinatsiyali harakatlarni egallashga bo'lgan qobiliyat, shuningdek, boks uchun xos bo'lmagan faoliyat turlarida harakatlarni tez egallab olish. Chaqqonlik jismoniy sifat tariqasida o'ziga xoslik bilan ajralib turadi. Maxsus chaqqonligi yuqori darajada rivojlangan bokschini boshqa sport turlarida (masalan, gimnastikada) umuman o'ziga xoslik bilan ajralib turadi. Chaqqonlikning o'ziga xosligi har xil faoliyat turlarida sifat jihatdan turli malakalar bilan bog'liq.

Umumiy va maxsus chaqqonlikni tarbiyalash harakatlarni koordinatsiyada egallash qobiliyatini rivojlantirish, shuningdek, harakat faoliyatini to'satdan o'zgaradigan vaziyat talablariga muvofiq holda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat.

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



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

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

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

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

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

Boks boshqa bir qator sport turlaridan farqli ravishda (masalan, yengil atletika yugurishi, uloqtirish, sakrashlar va h.k.) bir qolipga tushirilmagan (standartlashtirilmagan) faoliyat turi hisoblanadi. Unda olishuvning o'zgaruvchan vaziyatlarida raqiblar tomonidan bajariladigan murakkab koordinatsiyali harakatlarning turli xil shakllari namoyon bo'ladi. Shuning uchun umumiy chaqqonlikni, masalan, sport o'yinlari va boshqa yakkakurash turlarida (ularga bir xil malakalar xos) takomillashtirish boksning maxsus chaqqonligini tarbiyalashga yordam beradi.

Boksning maxsus chaqqonligini tarbiyalashda ikkita yo'nalish mavjud:

1. Mahoratli boksning hamma vakillari uchun zarur bo'lgan turli-tuman maxsus koordinatsiyalarning mumkin qadar keng qamrovli kompleksini takomillashtirish. Murabbiy buning uchun murakkablik darajasi har xil bo'lgan texnik usullarni: yon tomonga qadam tashlashlar, og'ishlar, sho'ng'ishlar, kombinatsiyalashgan himoyalashlar, zarbalarning turli variantlari – sakrab turib, qo'llarga qarama-qarshi oyoqlar bilan qadam tashlab, chekinayotib, kesishma qarshi zarbalar berib, har xil seriyali zarbalar hamda himoyalashlar va siljib yurishlar bilan birga beriladigan zarbalarni amalga oshirib, ring burchaklaridan chiqayotib, yaqin masofaga kirish va undan chiqish hollarida qo'llaydi. Maxsus chaqqonlikni takomillashtirishga yordam beruvchi bunday mashqlarni sheriklarsiz (harakat koordinatsiyasini takomillashtirishga qaratilgan maxsus-tayyorgarlik mashqlari), sherik bilan (texnikani takomillashtirish, shuningdek, vaqt va masofani his qilishni rivojlantirish uchun) hamda shartli va erkin janglarda (bu yerda harakatlar to'satdan bo'ladigan sharoitlarda bajariladi) qo'llash mumkin.

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

2. Yo'nalishi va jang olib borish uslubi har xil bo'lgan bokschilar uchun zarur tor doiradagi maxsus koordinatsiyani takomillashtirish. Bunda murabbiy shartli va erkin janglarda shunday individual vazifalarni tanlab ko'rsatadiki, ular bokschi uchun vakil hisoblangan yo'nalish uchun xos bo'lgan maxsus vazifalarni mukammal darajada bajarishga imkon yaratadi. Masalan, “tez sur'atli” bokschi tez sur'atli harakatlar koordinatsiyasida, zarba berish uchun zarur masofani tanlash va saqlab turish malakasida takomillashadi; “nokautchi” bokschi – o'zi izlayotgan va yaratayotgan vaziyatga javoban bir zumda “portlash” malakasida; “o'yinchi” bokschi – himoyalashlar (ko'proq siljib yurishlar yo'li bilan) va javob zarbalarini birga qo'llash maqsadida takomillashadi. Shunga muvofiq mashg'ulotlarda bokschilar oldiga muayyan vazifalar qo'yiladi va jang mashqlari uchun raqiblar tanlanadi.

Bokschi, maxsus chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlarni bajarayotib, tez toliqadi. Shuning uchun murabbiy shunday dam olish oraliqlarini ko'zda tutishi lozimki, ular to'liq tiklanib olish uchun etarli bo'lishi zarur. Shug'ullanuvchilar mashqlarning o'zini oldingi yuklamadan qolgan toliqish izlari yo'qolgandan keyingina bajarishlari kerak.

#### **4.6. Muvozanat va uni tarbiyalash usuliyati**

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

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

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

Olishuv sharoitlarida harakat faoliyatining turli-tumanligi (zarbalar, gavda yordamida himoyalanişlar, har xil siljib yurishlar va boshq) sababli bokschiga tezlanishlar kompleksi: to'g'ri chiziqli, burchakli va uning vestibulyar analizatorlariga ta'sir qiluvchi kariolis tezlanishlari ta'sir ko'rsatadi. Inson vestibulyar analizatorining otolit apparati va yarim doira kanallari to'g'ri chiziqli hamda burchakli tezlanishlar harakatlariga tanlab reaksiya qiladi. Otolit apparatning qo'zg'alishi bir tekis harakat boshlanishi va oxirida to'g'ri chiziqli tezlanishlar hamda sekinlashishlar ta'siri ostida, shuningdek, markazdan qochirma kuchlar kattaligining o'zgarishi jarayonida sodir bo'ladi. Vestibulyar analizatorning yarim doira kanallari

burchakli tezlanishlarga, shuningdek, bir tekis aylanma harakatning boshi va oxiriga reaksiya qiladi.

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

1. "Muvozanat" mashqlarini uni ataylab yo'qotilganda qo'llash va keyinchalik sportchining mustahkam holatga qaytishi.

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

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

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

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

Birinchi bosqichda bokschilarning umumiy vestibulyar muvozanatini oshirishga yo'naltirilgan qator umumiy tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari kompleksi vestibulyar apparatning funksional xususiyatlarini hisobga olgan holda tuziladi hamda sportchining otolitlari va yarim doira kanallariga tabaqalashgan hamda kombinatsiyalashgan holda ta'sir ko'rsatuvchi mashqlarni o'z

ichiga oladi. Ko'proq otolitlarni mashq qildirish uchun murabbiy quyidagi mashqlardan foydalanishi mumkin:

- 1) tez to'xtash va yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish;
- 2) yon tomonga keskin siljish bilan oldinga harakatlanish (konkida yuguruvchining harakatlari kabi);
- 3) tez cho'kkalab ketidan yuqoriga sakrab chiqish;
- 4) bir oyoqda sakrashlar, bosh elkaga egilgan;
- 5) "eshakdan" (balandligi 60-70 sm) sakrab tushish va ketidan sakrab chiqish;
- 6) 180°, 360° ga burilishlar bilan ko'p sakrashlar.

Yarim doira kanallarini ko'proq mashq qildirish uchun quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

- 1) boshni burish va egiltirishlar;
- 2) gavnani yon tomonlarga tez engashtirish;
- 3) boshni yelkaga egiltirib, joyida turib burilishlar;
- 4) orqaga egilgan holatdan tez oldinga engashish;
- 5) yarim egilgan holatda gavnani burishlar;
- 6) har bir qadamda oyoqlarni almashtirib "archasimon" yurish.

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

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

#### 4.7. Egiluvchanlikni tarbiyalash

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

Boksda usulning samarali bajarilishiga nafaqat harakat amplitudasi (u bo'g'implardagi harakatchanlik, mushaklarning cho'ziluvchanligiga bog'liq), balki ushbu harakat bajariladigan vaqt ham ta'sir ko'rsatadi. Masalan, bokschini tomonidan raqib zarbasiga qarshi sho'ng'ib himoyalaniş harakati to'g'ri bajarilgan bo'lsa ham, agar uning bajarilish vaqti katta bo'lsa, bunday harakat natija bermaydi. Shu sababli bokschini usulni egallab bo'lganidan so'ng u bu harakatni nafaqat kerakli amplituda bilan, balki, shuningdek, zarur tezlikda bajarishi, bunda keyingi harakatlarga o'tish qobiliyati va engillikni saqlab qolishi zarur.

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

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

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

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

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

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

#### **4.9. Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash uslubiyati**

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

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

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

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

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



#### 4.10. UMUMIY RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

##### 1 – mashq.

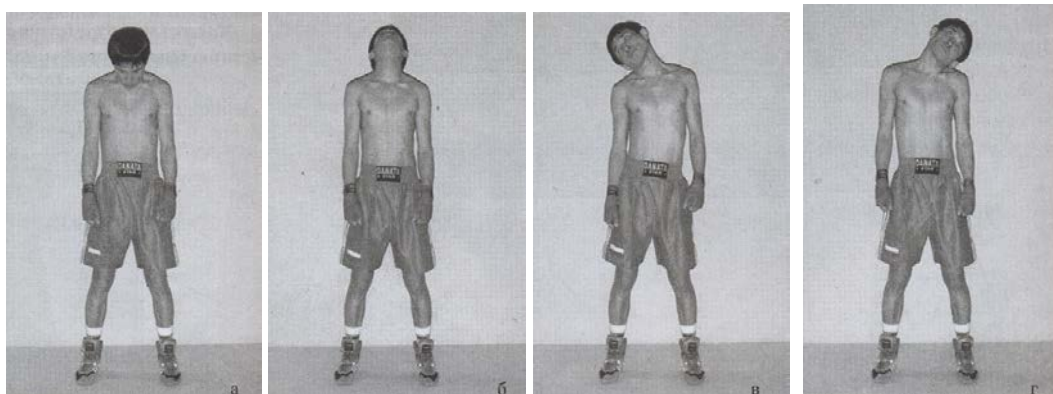
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar gavda bo'ylab joylashgan, panjalar musht qilingan. Dastlabki xolatdan boshni avval oldinga – orqaga, keyin o'ngga – chapga egishlarni bajaring. Dastlabki xolatga qayting va mashqni takrorlang.

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

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

##### **Muhim jihatlari:**

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

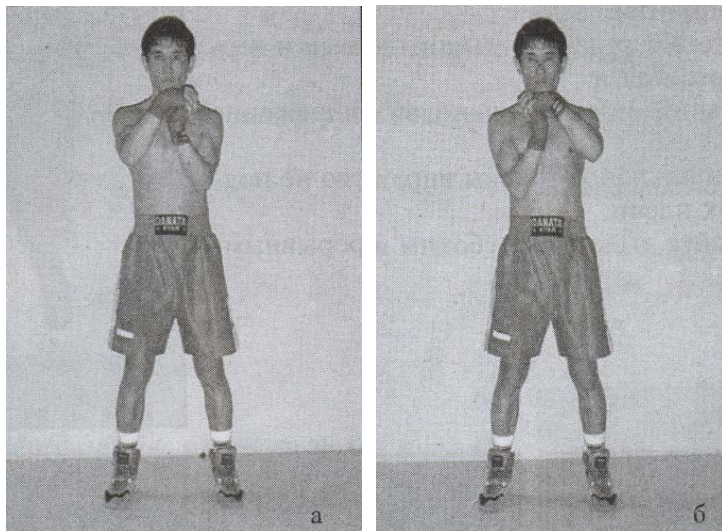


## 2 – mashq.

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

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

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



### 3 – mashq.

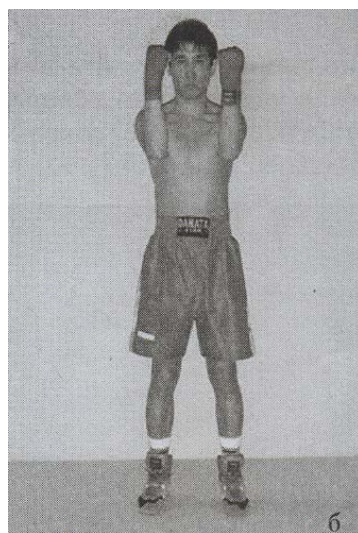
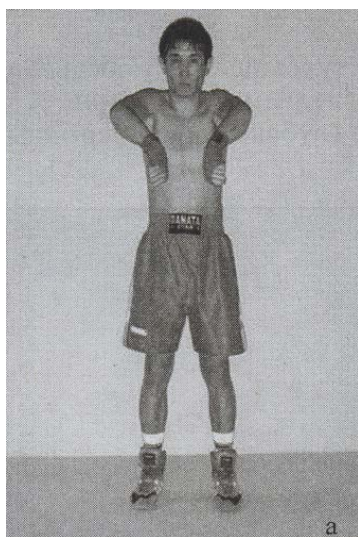
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar o'z oldida ko'krak darajasida tekislangan.

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

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

#### **Muhim jihatlari:**

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



#### 4– mashq.

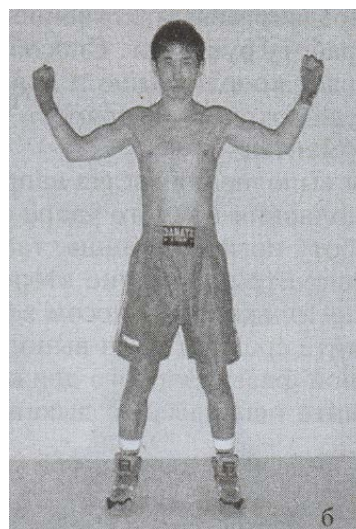
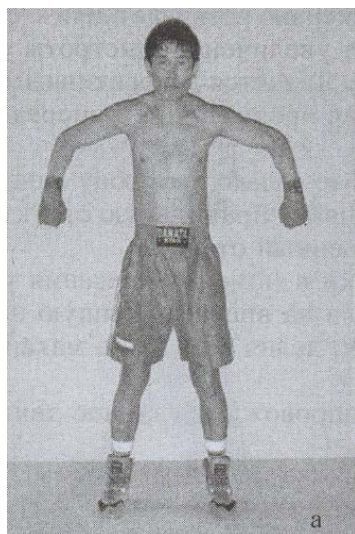
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar yon tomonlarga uzatilib tirsakdan pastga bukilgan, panjalar musht qilingan.

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

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

#### **Muhim jihatlar:**

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



## **5 – mashq.**

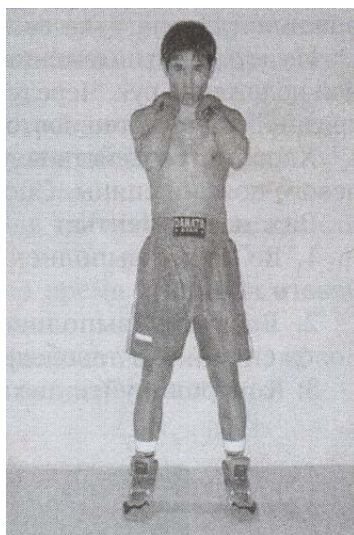
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan, panjalariyelkada turadi.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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





## 6 – mashq.

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

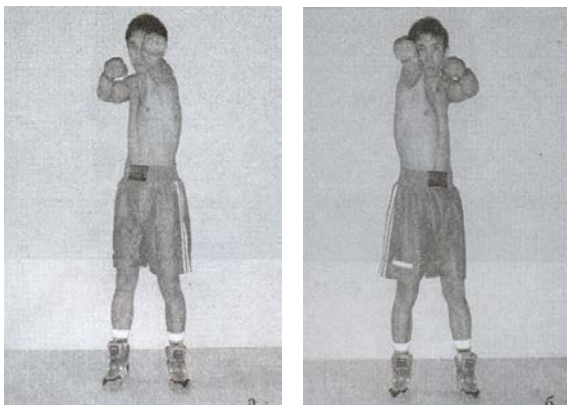
Dastlabki xolatdan yelkani oldinga chiqaring. Bir vaqtda boshqa qo'lni tirsakdan bukkan holda tirsakni orqaga uzating. Yelkani oldinga olib chiqarishning oxirgi fazasida yelka bilan iyakning pastki qismiga urish lozim. Mashqni joyda turgan holda va oldinga siljib harakatlanib bajarish mumkin. Oldinga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

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



## **7 – mashq.**

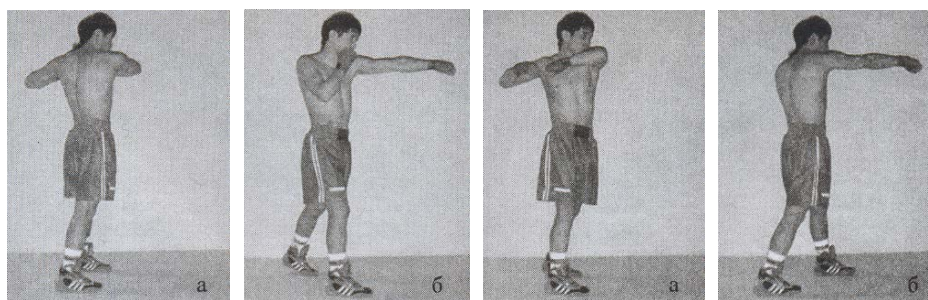
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va gavda oldida ko'krak darajasida joylashgan, panjalar musht qilingan, iyak tushirilgan, oldinga qarab turadi.

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

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

### ***Muhim jihatlari:***

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



## 8 – mashq.

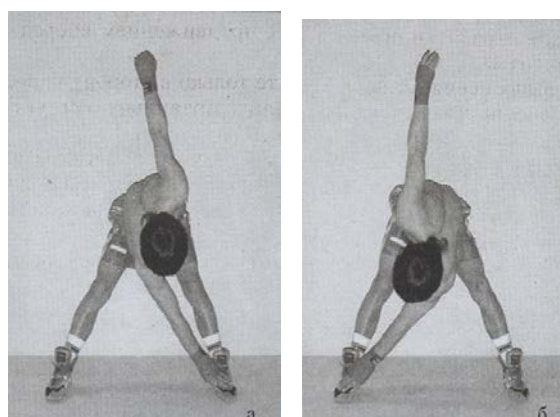
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar bir yarim yelka kengligida, qo'llar yon tomonlarga tekis uzatilgan, panjalar musht qilingan.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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





## 9 – mashq.

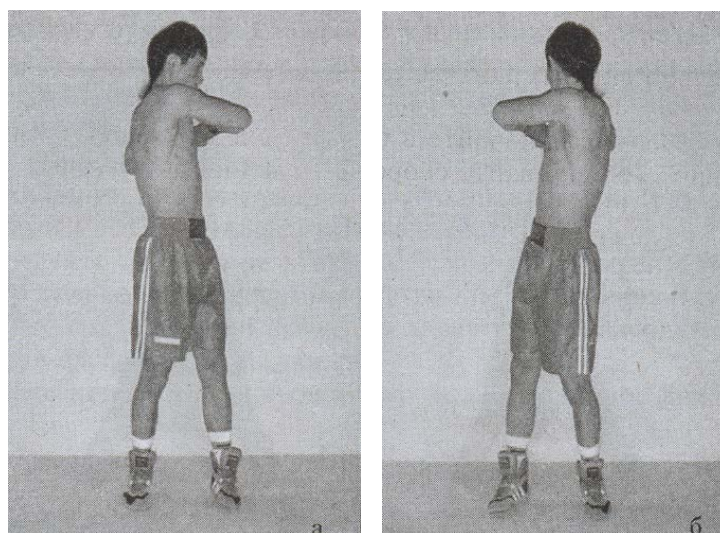
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va ko'krak darajasida joylashgan, qo'l panjalari musht qilingan.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



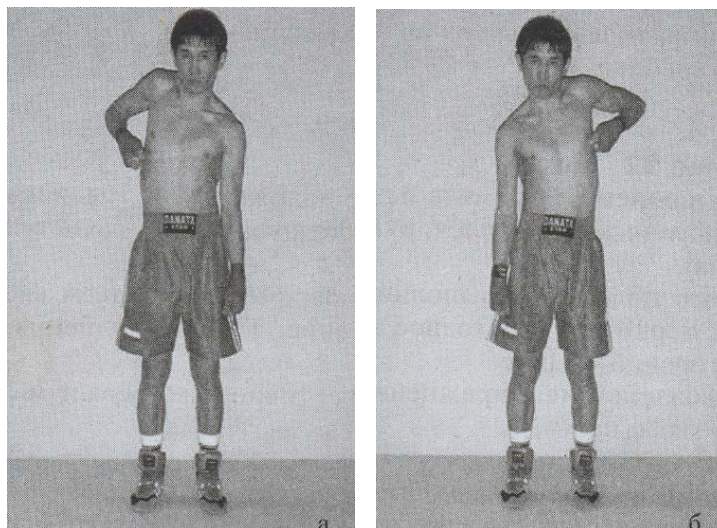
## 10 – mashq.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



## 11 – mashq.

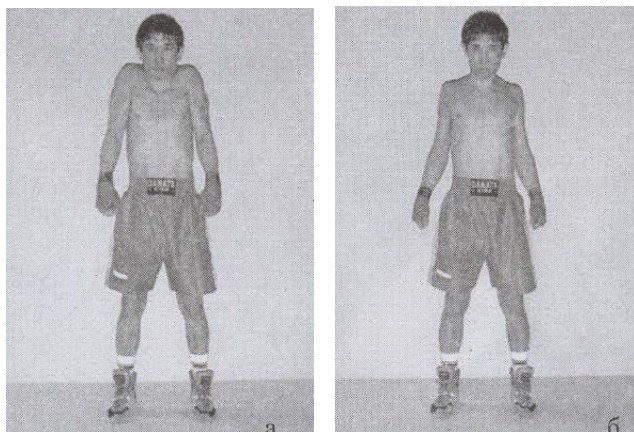
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar gavda bo'ylab erkin tushirilgan, panjalari musht qilingan.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



## 12 – mashq.

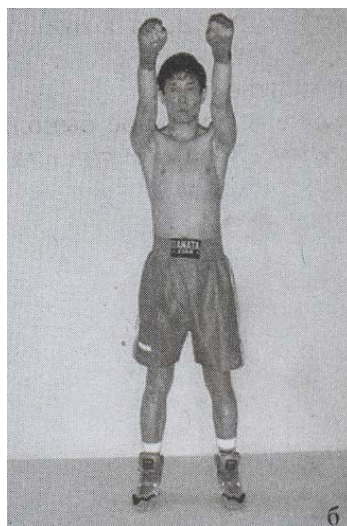
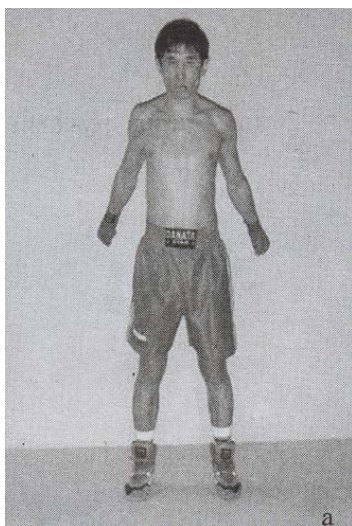
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar gavda bo'ylab erkin tushirilgan.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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





### 13 – mashq.

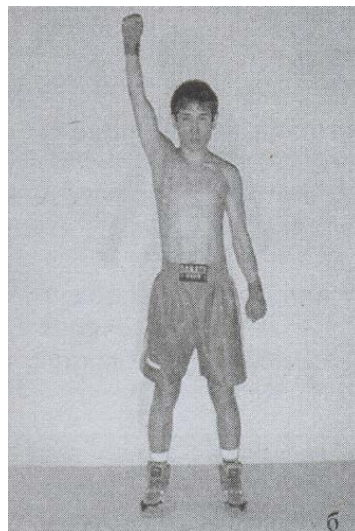
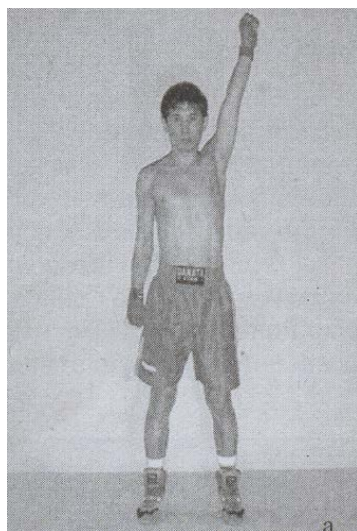
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, o'ng qo'l gavda bo'ylab tushirilgan, chap qo'l yuqoriga ko'tarilgan.

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

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

#### **Muhim jihatlari:**

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



## 14 – mashq.

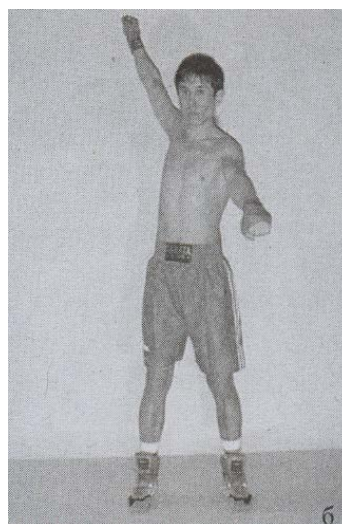
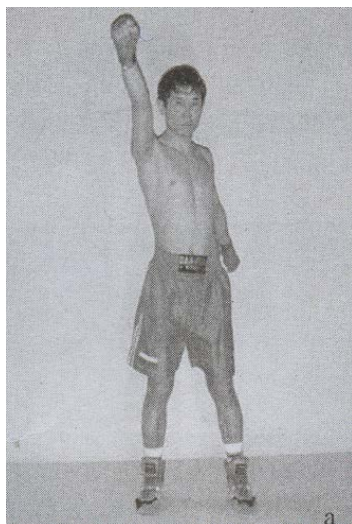
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l gavda bo'ylab tushirilgan, o'ng qo'l yuqoriga ko'tarilgan.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



## 15 – mashq.

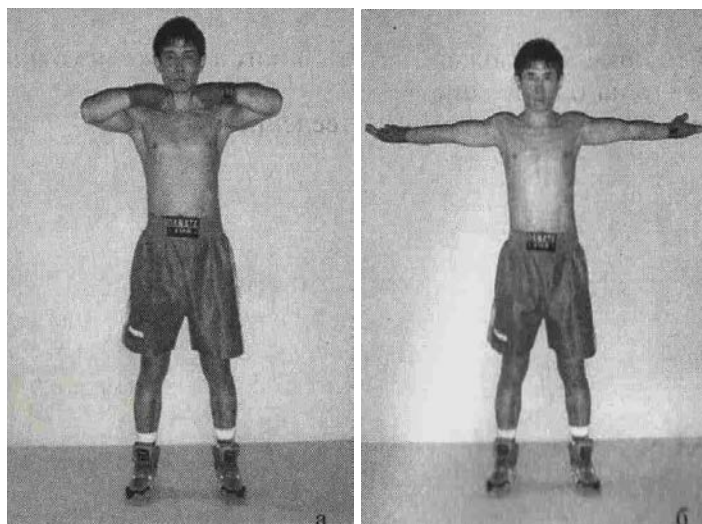
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va ko'krak darajasida gavda oldida joylashgan.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



## 16 – mashq.

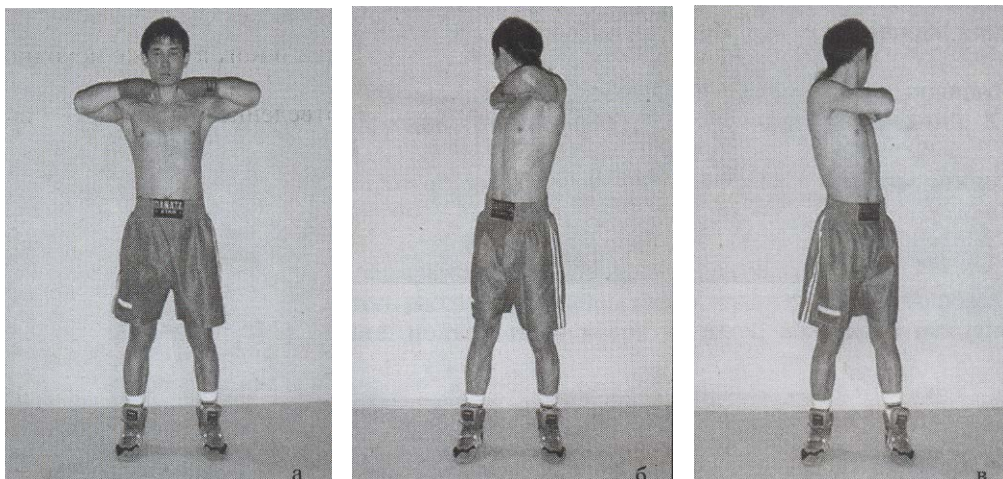
**Bajrilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va gavda oldida ko'krak darajasida joylashgan.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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





## 17 – mashq.

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

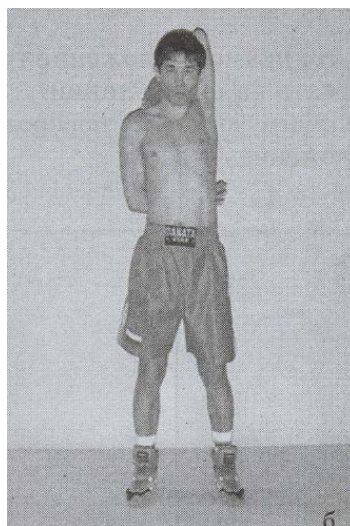
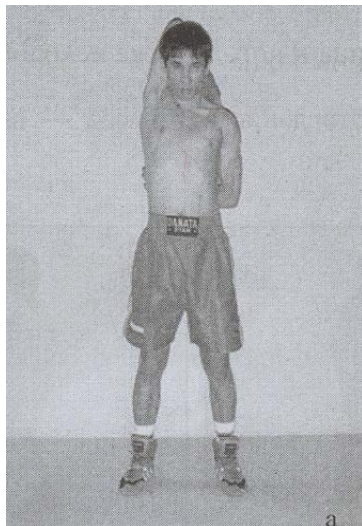
Dastlabki xolatdan qo'llar bilan navbatma – navbat siltanishlarni bajaring. O'ng qo'lni tirsak bo'g'imidan buking va bosh orqasiga olib o'ting, qo'l panjasi bilan chap yelkaga teging. Bir vaqtning o'zida chap qo'lni tirsak bo'g'imidan buking va orqaga olib o'ting, qo'l panjasini belingizga tegizing.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

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



## 18 – mashq.

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

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



## **19 – mashq.**

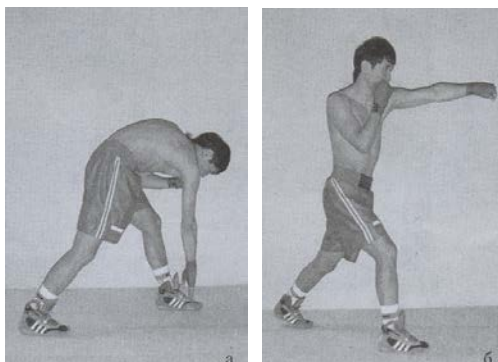
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – jangovar tik turish. Shu xolatdan chap oyoqda oldinga qadam tashlang, qadam tashlaganda oyoq kaftlari o'rtasidagi masofa yelka kengligining bir yarimiga teng bo'ladi. Gavdani pastga egiltiring va o'ng qo'l panjasi bilan chap oyoq kaftining oldingi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

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

### ***Muhim jihatlari:***

1. Egilish vaqtida gavdani va oyoqning tekis xolatini saqlang.
2. Qo'l panjasining ko'krak oldida turgan xolatida va qo'lda oldinga zarba berish paytida musht qilinishining almashib bajarilishiga hamda gavdani egish vaqtida kaftni ochish xolatiga e'tibor bering.
3. Qo'llarda zarba berishda maksimal tezlikni albatta saqlab qoling, ayniqsa, harakatning boshlang'ich fazasiga e'tibor qarating.
4. Qo'llarda zarba berishni bajarish vaqtida oyoqlar va gavdani albatta ishga jalb qiling.

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



## 20 – mashq.

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

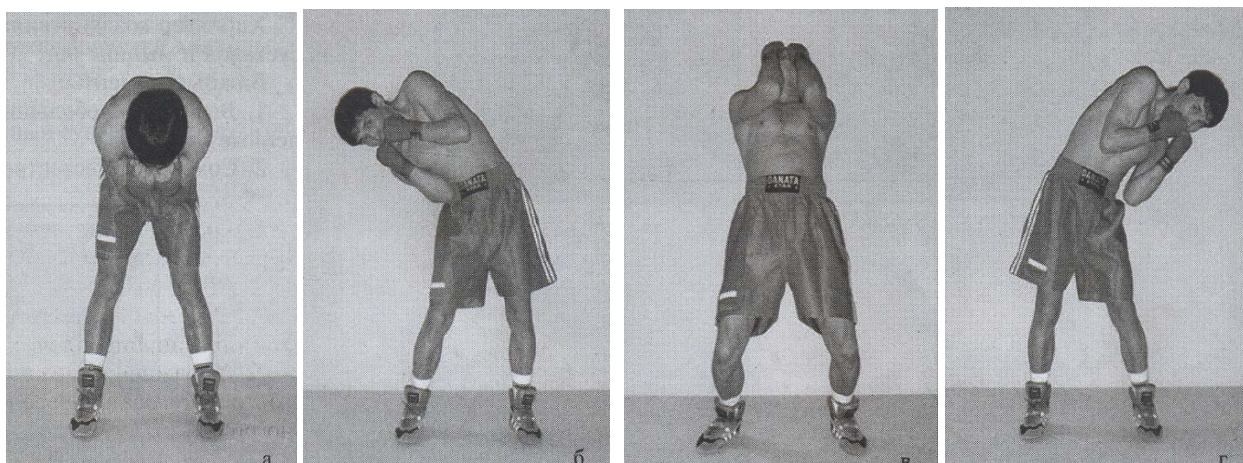
Dastlabki xolatdan avval soat millari bo'ylab, keyin soat millariga qarshi tomonga gavdani aylantirib harakatlanishni bajaring.

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

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

### **Muhim tomonlari:**

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



## **21 – mashq.**

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

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

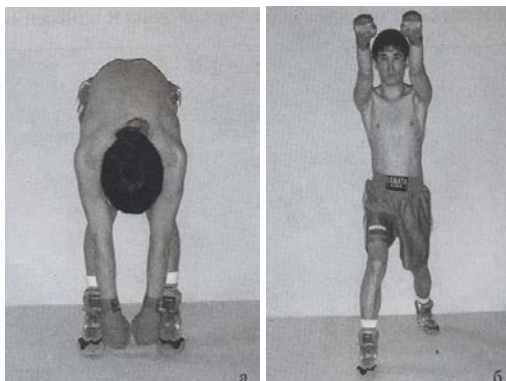
Bajarish sur'ati – o'rtacha, qo'llarni maksimal darajada tez va kuch bilan oldinga tashlanishiga e'tibor berish lozim.

Takrorlanishlar soni – har bir tomonga 20 marta.

### ***Muhim jihatlari:***

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

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





## 22 – mashq.

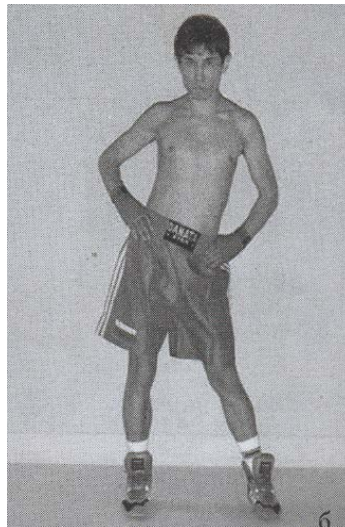
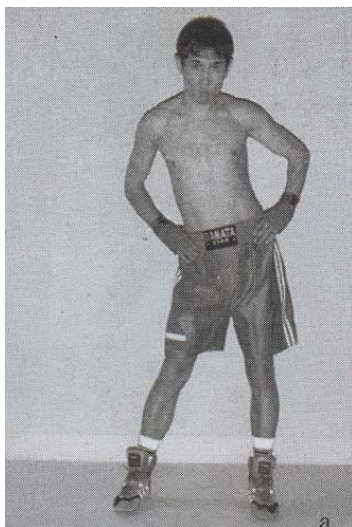
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan yarim bukilgan va belda. Dastlabki xolatdan avval soat millari bo'ylab, keyin soat millariga qarshi tomonga tosni aylantrib harakatlantirishni bajaring.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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





## 23 – mashq.

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

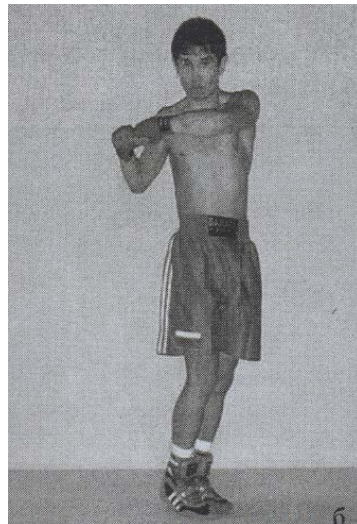
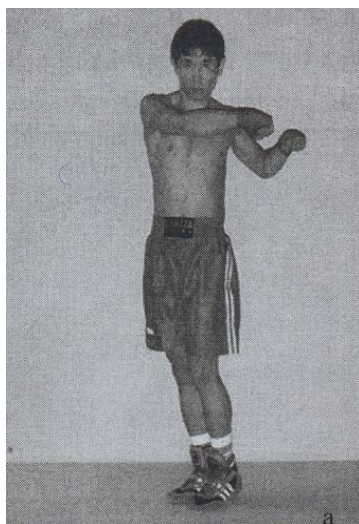
Dastlabki xolatdan turgan joyda bir oz yuqoriga sakrash bilan bir vaqtda tos va qo'llarni o'ngga hamda chapga bir-biriga teskari holda burishlarni bajaring. Tosni qo'llar harakatiga qarama – qarshi tomonga buring. Mashqni bajarish vaqtida oyoq kaftlarini tos harakatlanayotgan tomonga taxdaqan  $45^0$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

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



## 24 – mashq.

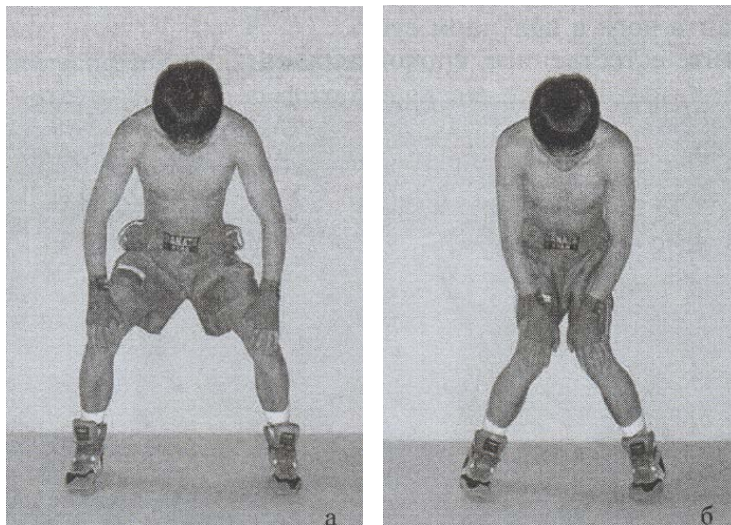
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – gavda bir oz oldinga egilgan, oyoqlar bir yarimyelka kengligi teng masofada va tizzadan bukilgan, qo'llar panjalari tizzalarda turadi.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



## 25 – mashq.

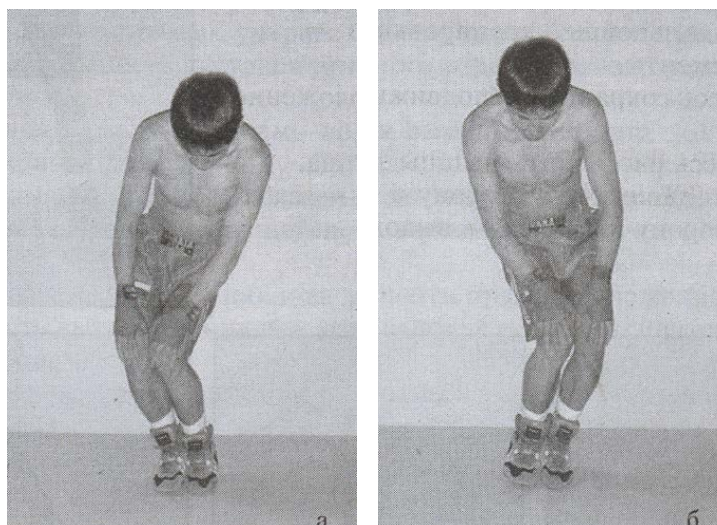
**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – oyoqlar birga va tizza bo'g'imidan sal bukilgan, qo'l panjalari tizzalarda turadi, gavda oldinga egilgan. Dastlabki xolatdan avval soat millari bo'ylab, keyin soat millariga qarshi tomonga tizza bo'g'implaridan aylanma harakatni bajaring.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



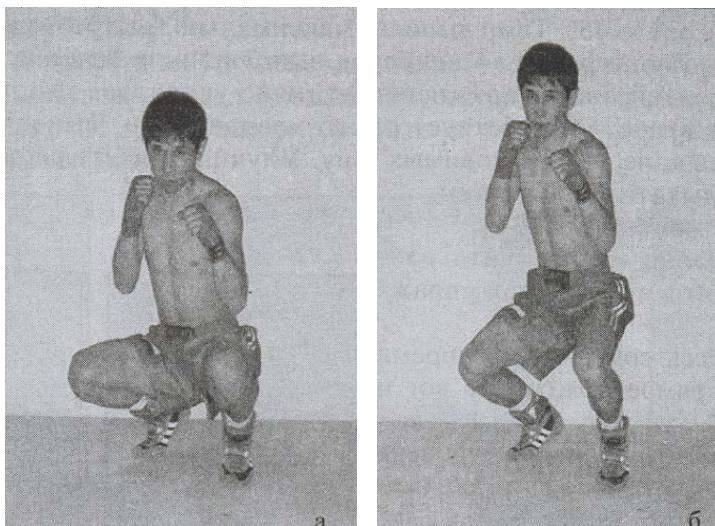
## 26 – mashq.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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





## 27 – mashq.

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

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

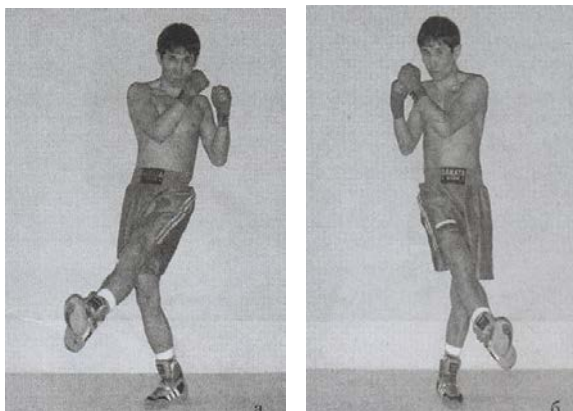
Bajarish sur'ati – o'rtacha, gavdani burish va boshqa tarafdagi oyoqni ko'tarish juda tez bajarilishi kerak. Takrorlashlar soni – 10 – 15 marta.

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

Gavda mushaklarini qizdiradi va keyingi mashg'ulotlarga tayyorlaydi.

### **Muxim jihatlari:**

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



## 28 – mashq.

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

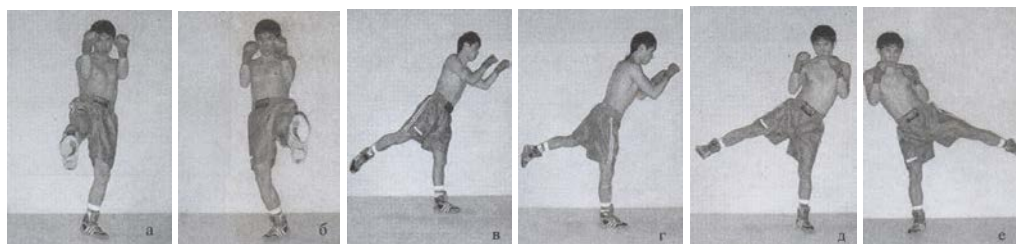
### **Muhim jihatlari:**

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

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

**Ta'sir etish hususiyati:** mashq qorin pressi, orqa va oyoqlar mushaklarini samarali mustahkamlaydi. Koordinatsiya, chidamlilik, tezkorlik va bokschiga zarur bo'lgan

boshqa sifatlarning rivojlanishiga yordam beradi. Yurak-tomir va nafas olish tizimi faoliyatini yaxshilaydi.



### **29 – mashq.**

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

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

#### ***Bajarilish variantlari:***

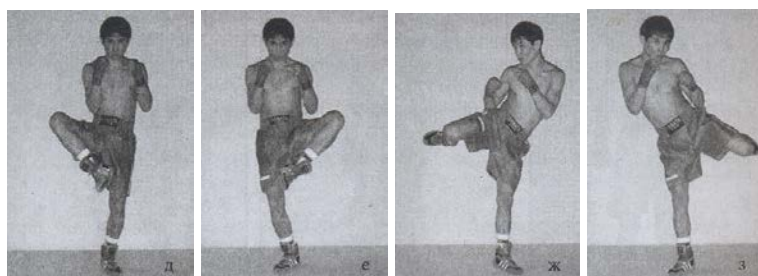
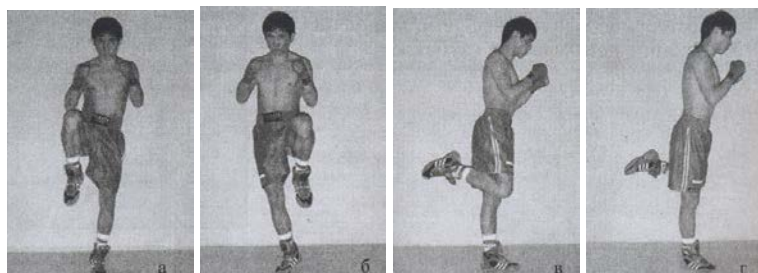
a) dastlabki xolatdan tizza bo'g'imidan bukilgan o'ng va chap oyoqni galma – galdan orqaga tashlash bilan turgan joyda yugurishni bajaring;

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

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

**Ta'sir etish hususiyati:** mashq mushaklar guruhining ishlash shiddatini oshiradi, yurak – tomir va nafas olish tizmlari faoliyatini kuchaytiradi. Chidamlilik

va tezkorlikning rivojlanishiga tsir qiladi va o'z kuchini to'g'ri taqsimlay olish ko'nikmasini rivojlanishiga yordam beradi.

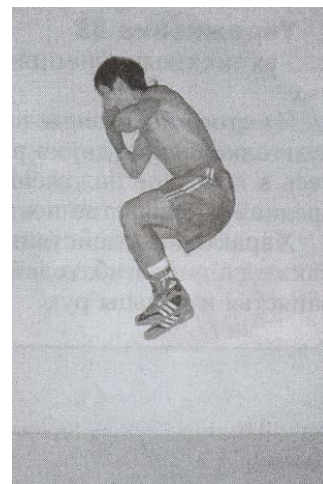




### **30 – mashq.**

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

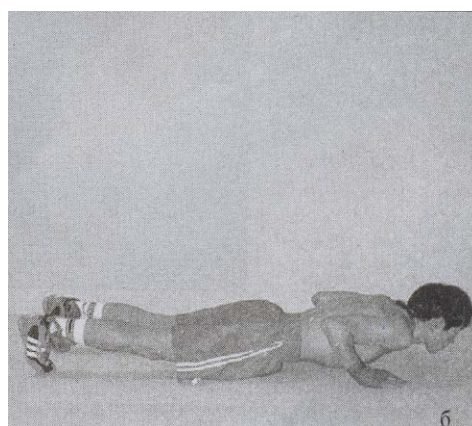
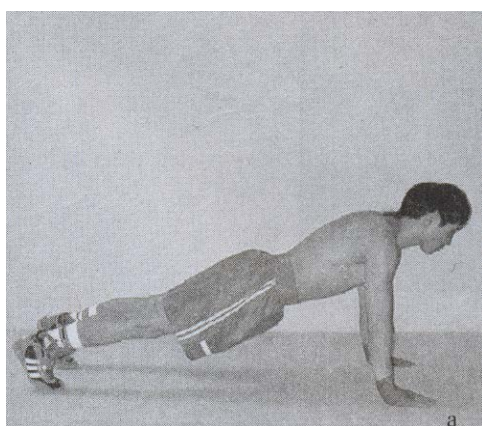
**Ta'sir etish xususiyati:** mashq oyoqlarning mushak kuchini, shuningdek, chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsiyani samarali rivojlantiradi.



### 31 – mashq.

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

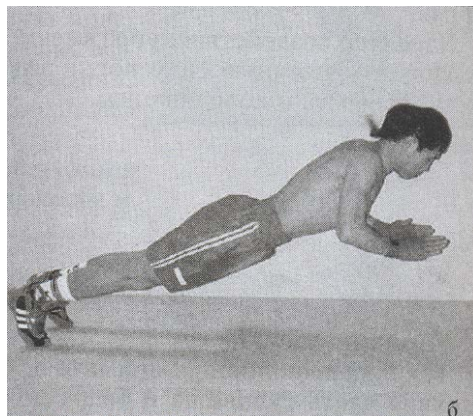
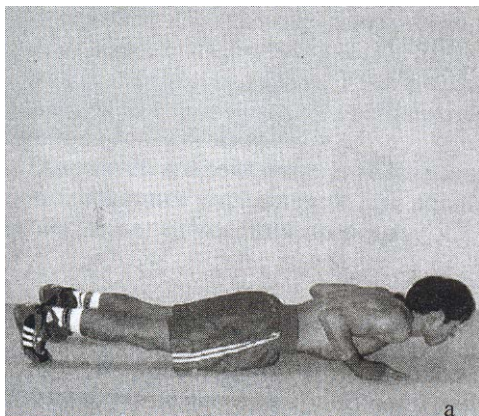
**Ta'sir etish xususiyati:** mashq chidamlilikni, shuningdek, qo'llarni bukuvchi hamda ko'krak sohasi mushaklarining kuchini samarali rivojlantiradi. Bilakni va qo'l panjalarini mustahkamlaydi.



### 32 – mashq.

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

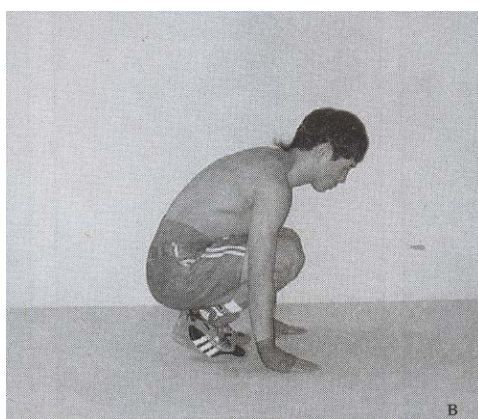
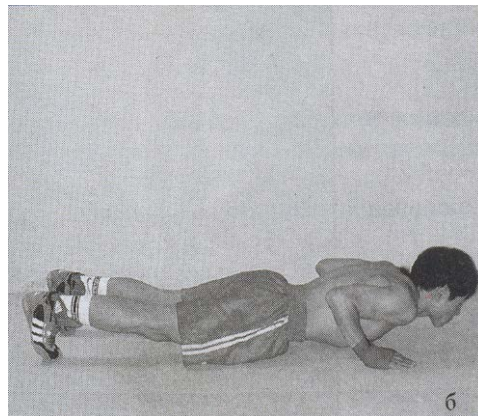
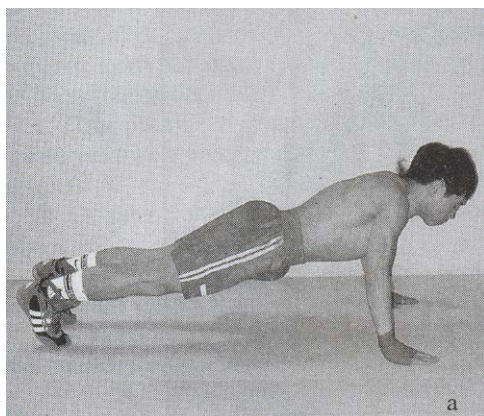
**Ta'sir etish hususiyati:** mashq chidamlilikni, shuningdek, qo'llarni bukuvchilar, ko'krak hamdayelka sohalari mushaklari kuchini samarali rivojlantiradi. Bilak va qo'l barmoqlarini mustahkamlaydi.



### 33 – mashq.

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

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



### **34 – mashq.**

***Bajarilish texnikasi:*** dastlabki xolatni egallang – jangovar tik turish.

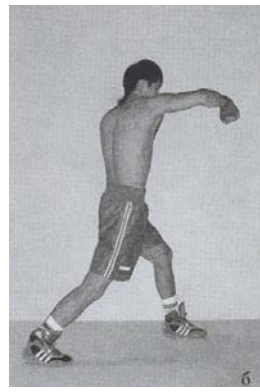
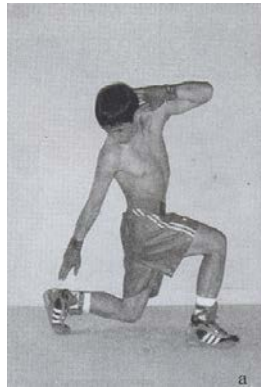
Shu xolatdan o'ng oyoqda bir oz oldinga tashlanishni bajaring, oyoqlarning tizza bo'g'imidan bukilish burchagi taxdaqan  $90^0$  ni tashkil etishi lozim. Oldinda turgan oyoq kafti oldinga qaratilgan, orqada turgan oyoq kafti oldingi qismi bilanyerga tegib turadi. Oldinga tashlanish bilan bir vaqtda gavdani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

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

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

#### ***Muhim jihatlari:***

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





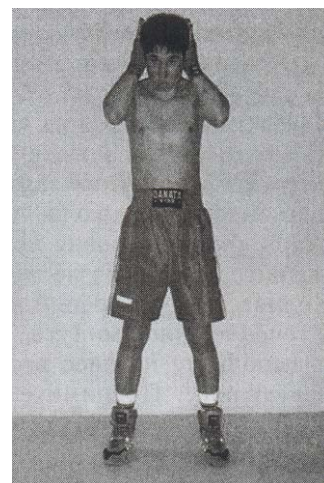
### 35 – mashq.

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

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

#### **Muhim jihatlari:**

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



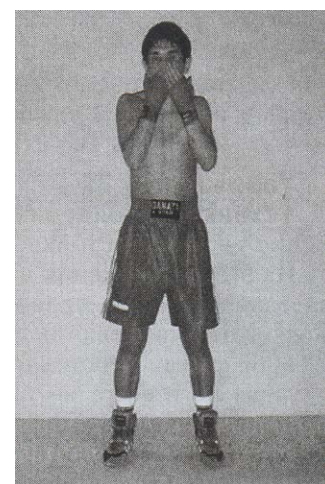
### 36 – mashq.

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

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

#### **Muhim jihatlari:**

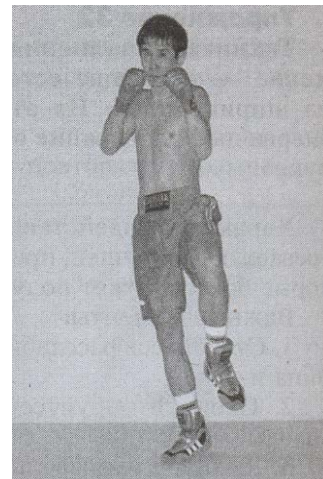
1. Massaj vaqtida yuz va bo'yin mushaklarini bo'shashtirishga harakat qiling.
2. Boshning massaj qilinadigan joylariga diqqatni jamlang.
3. Nafas olish erkin.



### 37 – mashq.

**Bajarilish texnikasi:** dastlabki xolatni egallang – jangovar tik turish.

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



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

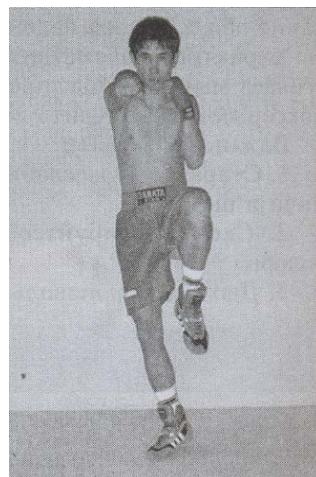


### **38 – mashq.**

***Bajarilish texnikasi:*** dastlabki xolatni egallang – jangovar tik turish.

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

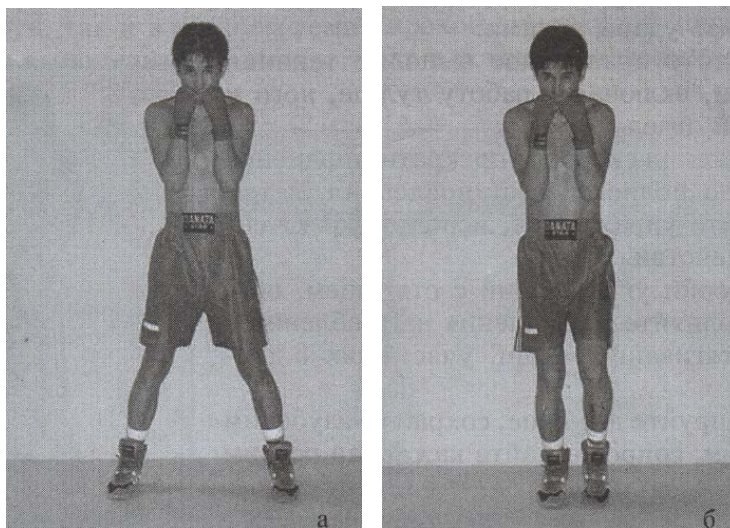
***Ta'sir etish hususiyati:*** siljishlar va zarba harakatlarini birga bajarishni rivojlantirish uchun samarali yaqinlashtiruvchi mashq hisoblanadi



### 39 – mashq.

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

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

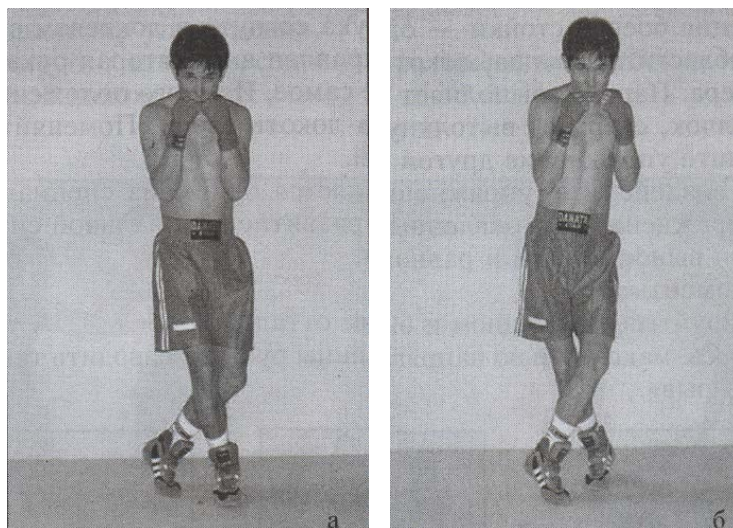


#### 40 – mashq.

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

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

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



#### 41 - mashq.

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

#### **Bajarilish variantlari:**

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

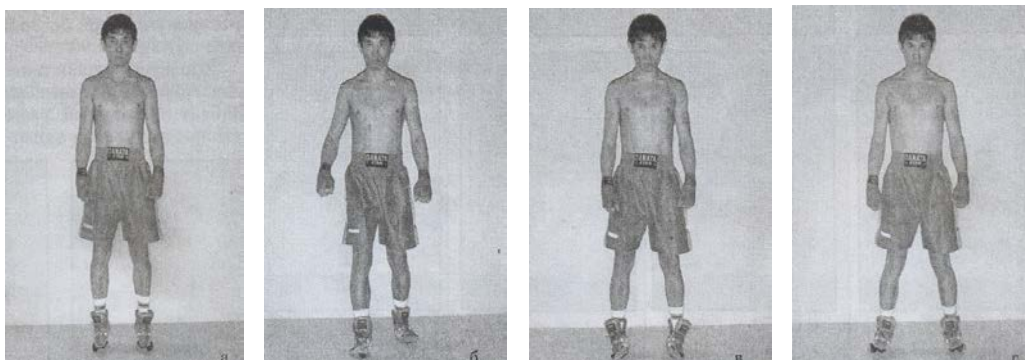
b) dastlabki xolatdan oyoq kaftining tashqi tomonida yurishni bajaring. Bajarish sur'ati-o'rtacha, takrorlashlar soni -1-2 daqiqa davomida to'xtovsiz.

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

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

#### **Muhim jihatlari:**

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

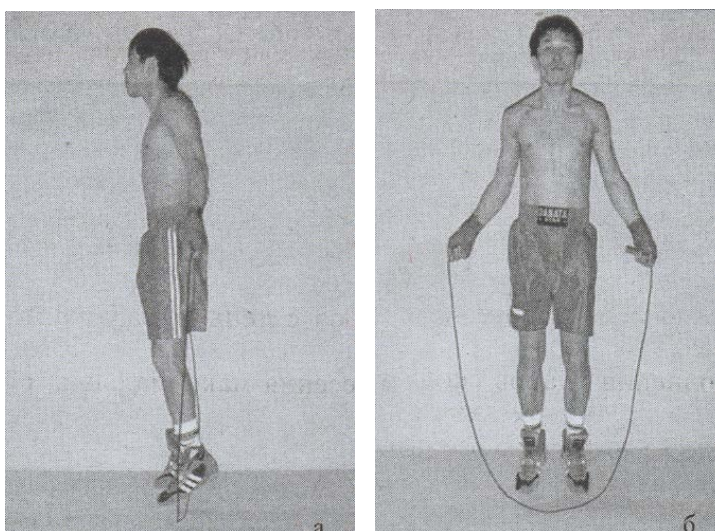


## 42 – mashq.

**Bajarilish texnikasi:** mashq arg'amchi yordamida bajariladi.

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

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



**BOKSCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA FOYDALANILADIGAN  
MASHQLAR** 6 – jadval.

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

Izoh: + mashqlarning jismoniy tayyorgarlikka ta'siri.



#### 4.11. OG'IRLIKLAR BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR

##### 1 – mashq.

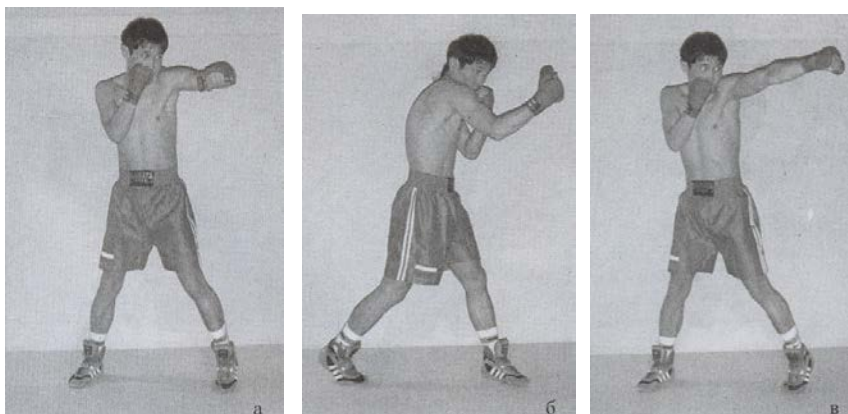
**Bajarilish texnikasi:** mashq og'irliklardan foydalangan holda bajariladi (1 kg vaznli gantellar).

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

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

##### **Muhim jihatlari:**

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



## 2 – mashq.

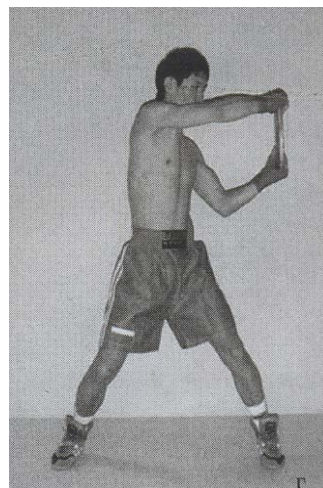
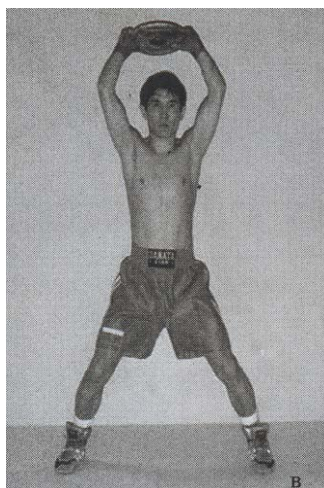
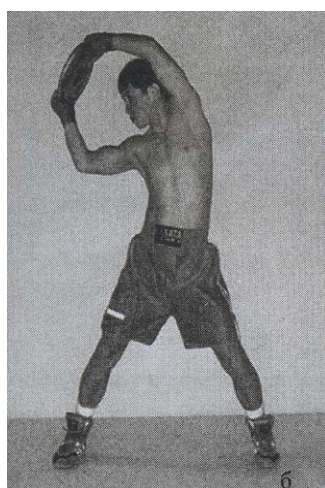
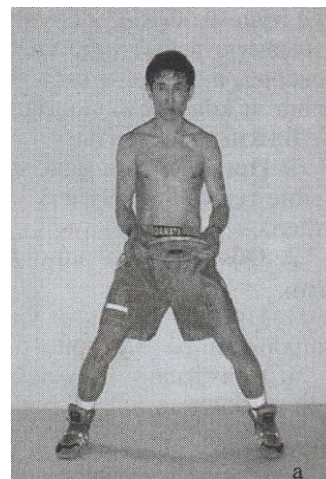
**Bajarilish texnikasi:** mashq og'irliklardan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar bir yarimyelka kengligida, qo'llar o'z oldida tekis uzatilgan, og'irlik vazni 5 kg va undan yuqori (vazningizga bog'liq holda).

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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





### 3 – mashq.

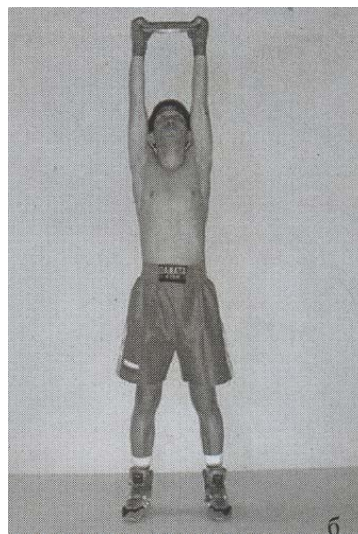
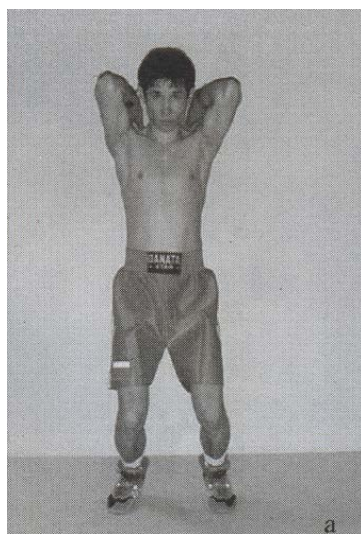
**Bajarilish texnikasi:** mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallangavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va bosh orqasiga olib o'tilgan. Qo'llardagi og'irlik vazni-vazningizga qarab 5 kg dan tortib to undan ortiqroq.

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

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

#### **Muhim jihatlari:**

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



#### 4 – mashq.

**Bajarilish texnikasi:** mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi.

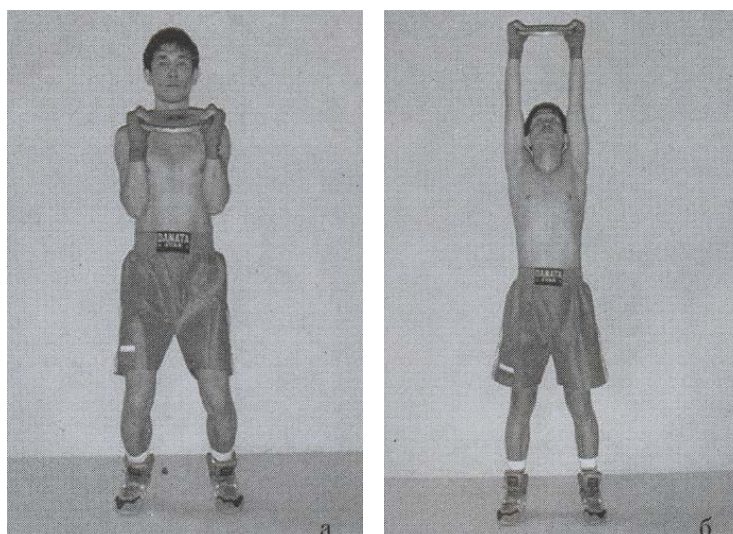
Dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar tizza bo'g'imidan bir oz bukilgan, oyoq kaftlari orasidagi masofa yelka kengligiga teng, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va ko'krak oldida joylashgan, qo'llardagi og'irlik vazni – vazningizga qarab 5 kg dan ortiqroq to undan og'irroq.

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

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

#### **Muhim jihatlari:**

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



## 5 – mashq.

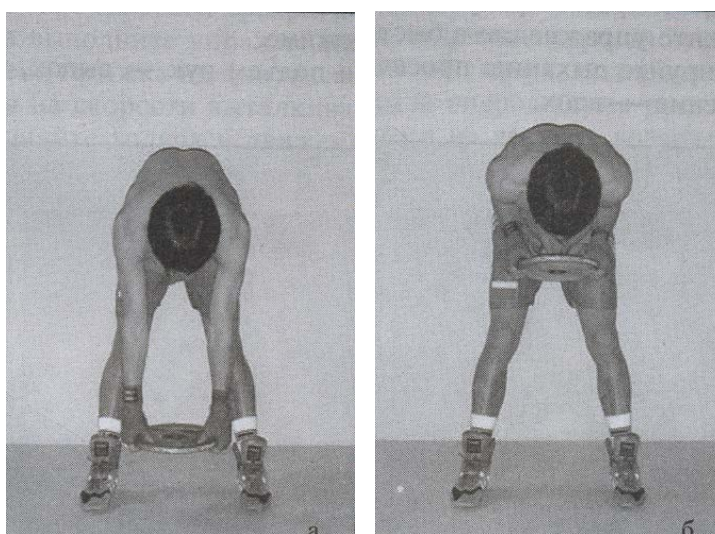
**Bajarilish texnikasi:** mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang – gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, gavda  $45^{\circ}$  burchak ostida oldinga engashtirilgan qo'llar yuk vazni – vazningizga qarab 2-5 kg dan tortib to og'irroq.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



## 6 – mashq.

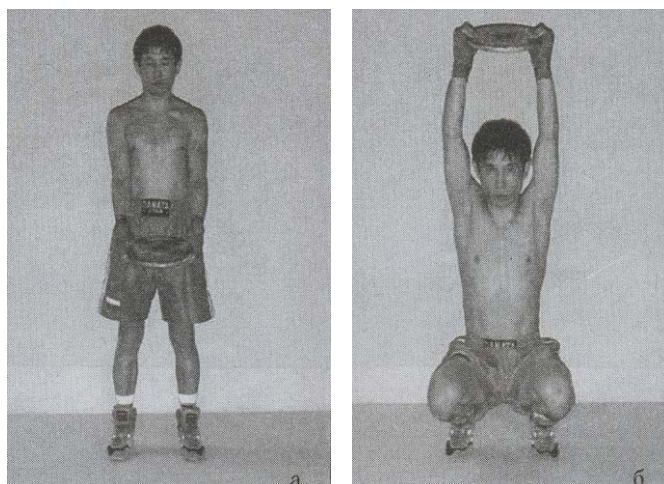
**Bajarilish texnikasi:** mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang-gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar o'z oldida tekislangan, qo'llardagi yuk vazni – vazningizga qarab 2-5 kg dan tortib to og'irroq.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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





## 7 – mashq.

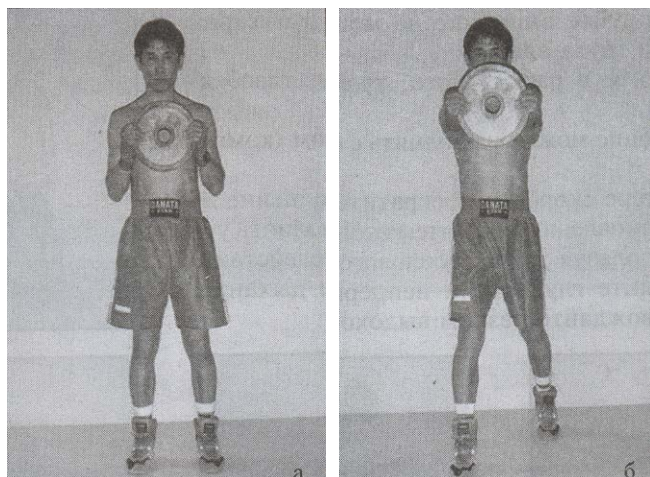
**Bajarilish texnikasi:** mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang-gavda tabiiy tekislangan, oyoqlar yelka kengligida, qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilgan va gavda oldida ko'krak darajasida joylashgan. Qo'llardagi yuk vazni-vazningizga qarab -5 kg dan tortib to og'irroq.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



## **8 – mashq.**

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

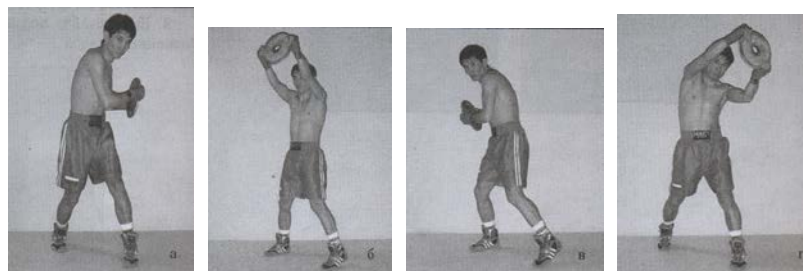
Jangovar tik turish xolatidan gavda og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazing va gavdani chapga buring. Harakat siltab ko'tarishdan yoki oldinga otishdan oldin qo'l ko'tarish harakatiga o'hshagan bo'lishi kerak. Shu xolatdan gavda og'irligini orqada turgan oyoqqa o'tkazgan holda va gavdani burib,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

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

### ***Muhim jihatlari:***

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

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



## 9 – mashq.

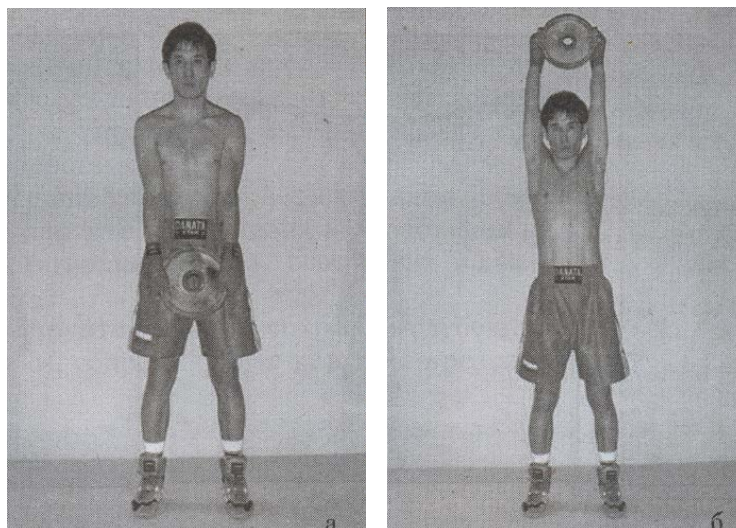
**Bajarilish texnikasi:** mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang-gavda tabiiy tekislangan, oyoqlaryelka kengligida, qo'llar o'z oldida tekislangan va yuk faqat rasmda ko'rsatilgandek ushlab turiladi (yani panja va qo'l bir to'g'ri chiziqni hosil qilishi kerak.). Yuk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

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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





## 10 – mashq.

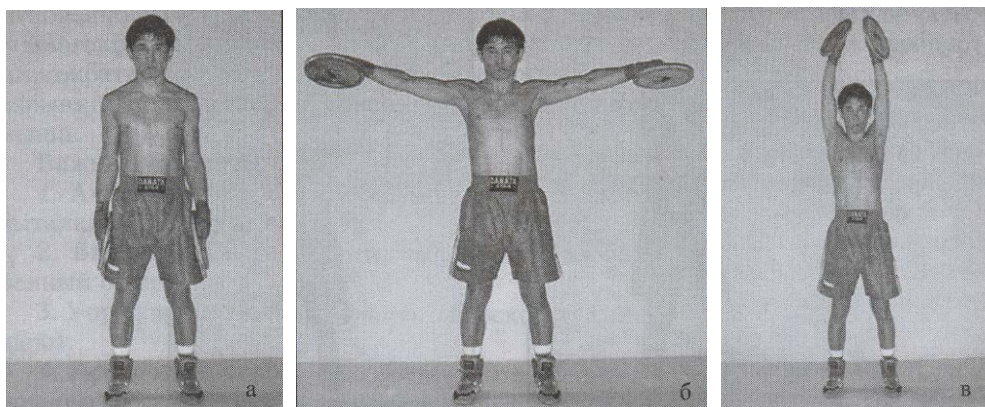
**Bajarilish texnikasi:** mashq og'irlikdan foydalangan holda bajariladi. Dastlabki xolatni egallang- gavda tabiiy tekislangan, oyoqlaryelka kengligida, qo'llar gavda bo'ylab joylashgan. Qo'llardagi og'irlik vazni vazningizga qarab 5 kg dan, to og'irroq.

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



## 11 – mashq.

**Bajarilish texnikasi:** mashq og'irliklardan foydalangan holda bajariladi.

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

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

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

### **Muxim jihatlari:**

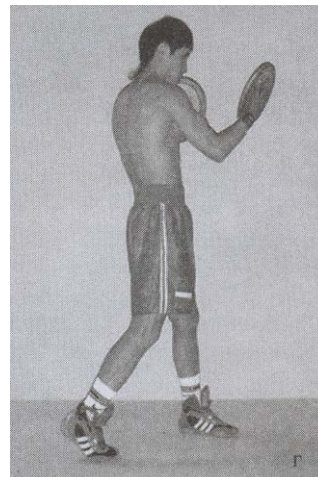
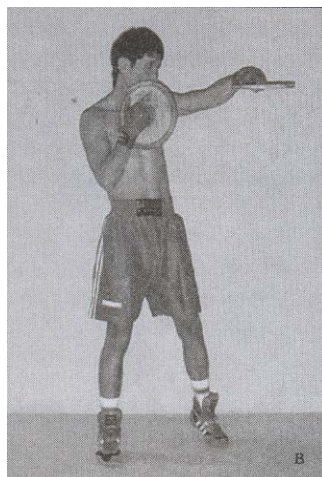
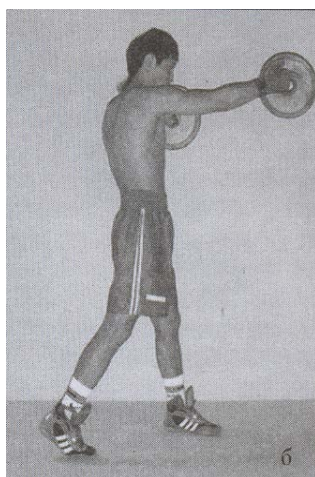
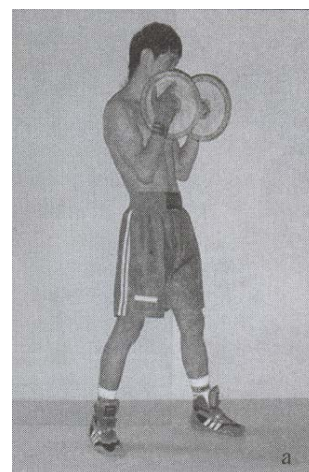
1. Ishda shunday vaznga ega yukdan foydalanish lozimki, u maksimal tez sur'atda zarbalar berishga imkon yaratishi zarur.

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

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

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

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



## OG'IRLIKLAR BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR

7 – jadval.

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

Izoh: + mashqlarning jismoniy tayyorgarlikka ta'siri.

#### 4.12. Juftlikda bajariladigan mashqlar

##### 1 – mashq.

**Bajarilish texnikasi:** mashq sherik bilan juftlikda bajariladi.

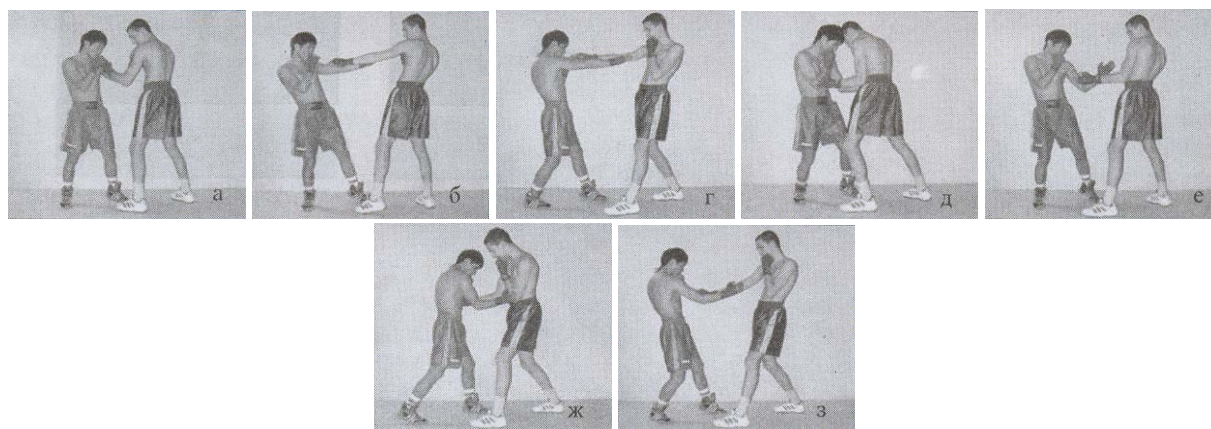
Dastlabki xolatni egallang-sherigingizga yuzma-yuz turib jangovar tik turish xolatini egallang; sherikning chapyelkasiga chap qo'lingiz bilan tayaning. Sherik ham huddi shuni bajaradi. Dastlabki xolatdan gavda og'irligini orqada turgan oyoqdan oldinda turgan oyoqqa o'tkazish bilan Ma'lum bir maromda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

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

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

##### **Muhim jihatlari:**

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



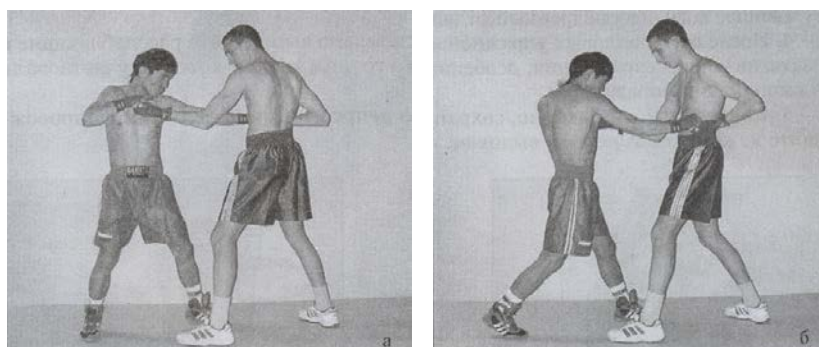
## 2 – mashq.

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

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

### Muhim jihatlari:

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





### 3 – mashq.

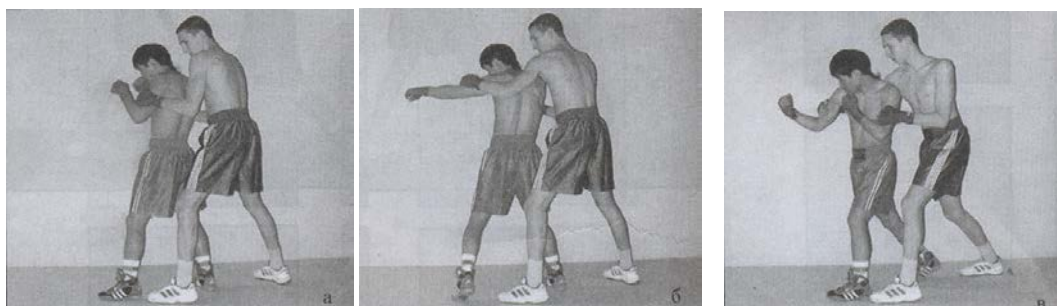
**Bajarilish texnikasi:** mashq sherik bilan juftlikda bajariladi.

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

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

#### **Muhim jihatlari:**

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



#### 4 – mashq.

**Bajarilish texnikasi:** mashq sherik bilan juftlikda bajariladi.

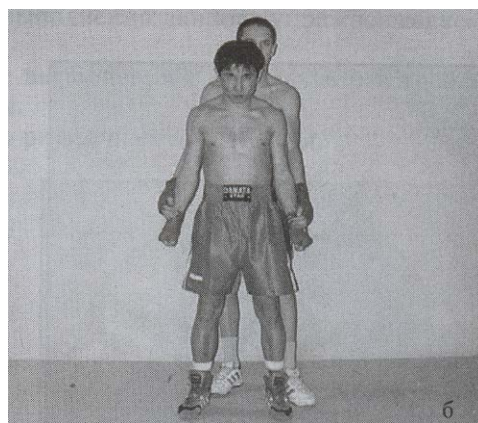
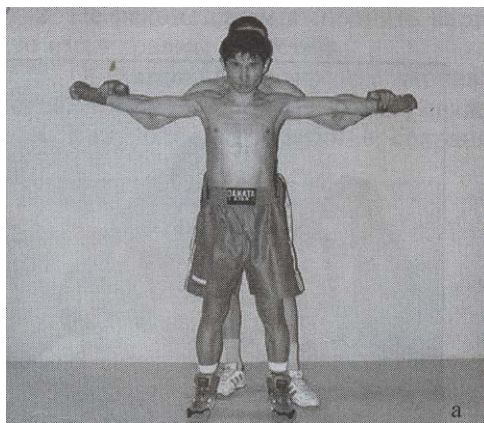
Dastlabki xolatni egallang-sherigingizga orqa bilan turib, oyoqlaryelka kengligida qo'llar yon tomonga tekis uzatilgan, sherigingiz sizni bilagingizdan ushlab turadi.

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

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

#### **Mahim jihatlari:**

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



## 5 – mashq.

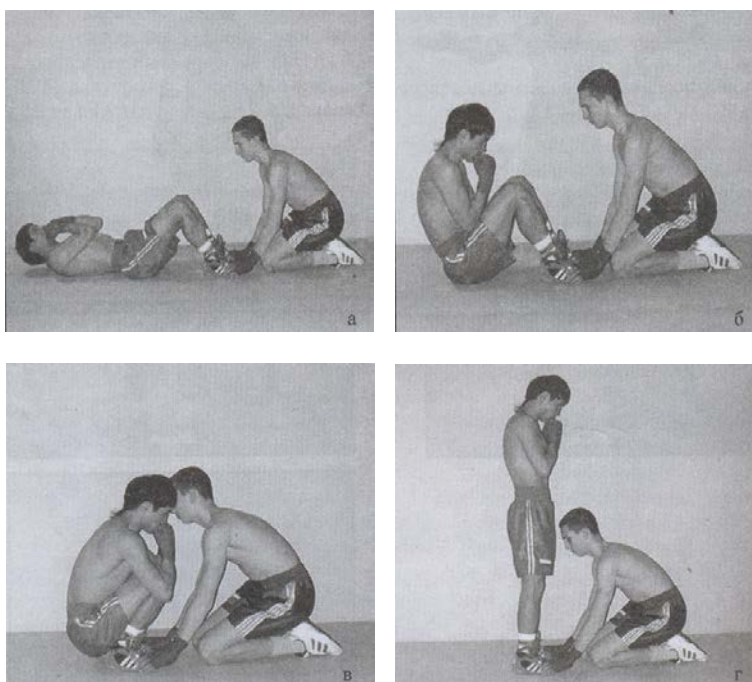
**Bajrilish texnikasi:** sherigingiz bilan juftlikda bajaring.

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

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

### Muhim jihatlari:

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





## 6 – mashq.

**Bajarilish texnikasi:** sherik bilan juftlikda bajariladi.

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

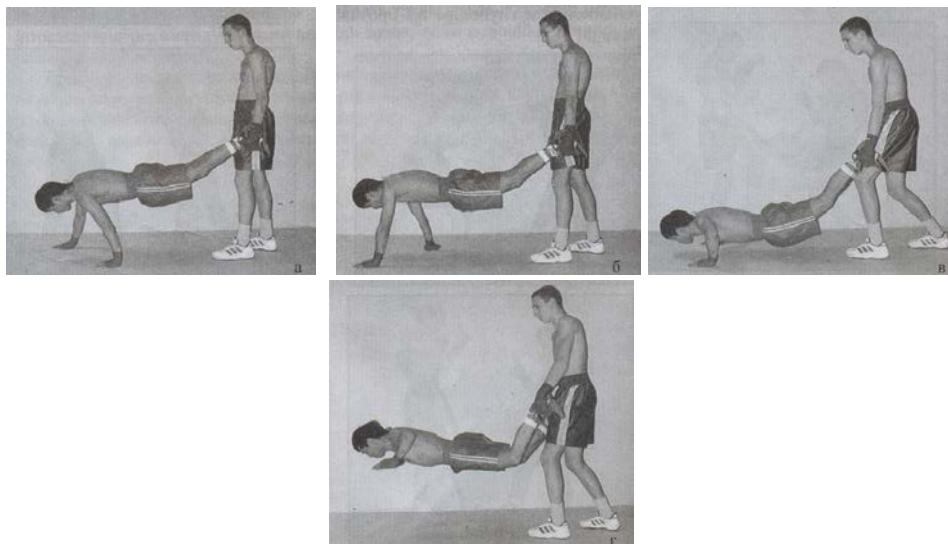
**Bajarish varianti:**

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

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

**Muhim jihatlari:**

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



## 7 – mashq.

**Bajarilish texnikasi:** mashq sherik bilan juftlikda bajariladi.

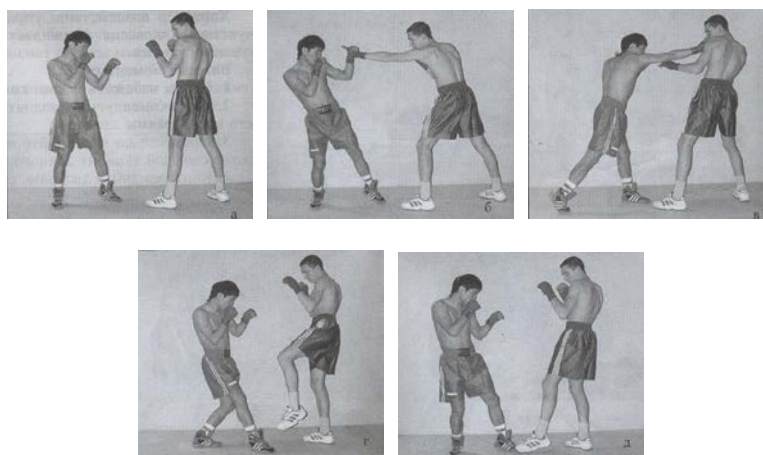
Ushbu mashq o'yin tartibidagi shartli imitatsiyali mashq hisoblanadi, mashqning maqsadi texnika – taktika harakatlaridan foydalanib, qo'llarda turli xil zarbalar berishni, boksdagi siljib harakatlanishlar, hujumlar va qarshi hujumlarni, sho'ng'ishlarni qo'llab, sherigiga qo'li yoki oyog'i bilan tegishga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

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

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

### **Muhim jihatlari:**

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



## **8 – mashq.**

***Bajarilish texnikasi:*** yo'lda ishlash (yurish).

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

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

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

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

***Ta'sir etish xususiyati:*** mashq umumiy chadamlilikni, shuningdek tezlik-kuch chidamliligini samarali rivojlantiradi. Umumiy jismoniy rivojlantiruvchi

mashqlar maxsus-tayyorgarlik mashqlari bilan uyg'unlashtirilganda kuch, tezlik, chaqqonlik samrali rivolanadi.

**JUFTLIKDA RAQIB BILAN BAJARILADIGAN MASHQLAR**

8 – jadval.

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

Izoh: + mashqlarning jismoniy tayyorgarlikka ta'siri.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.**

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

14. Yuqoriyelka kamari mushaklarini samarali qizdiradigan va bo'g'implarning harakatchanligini oshirishga yordam beradigan hamda tirsak,yelka bo'g'implari harakatchanligini oshirishga yordam beradigan mashqlarga izoh bering?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Tavsiya etiladigan adabiyotlar**

1. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsimatov I.Yu., Tajibayev S.S., Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. O'quv qo'llanma. Toshkent-2008 y. 480 bet.

2.Xalmuxamedov R.D. Boks. O'quv qo'llanma. © "Lider Press" nashriyoti, Toshkent.2008 y. 308 bet.

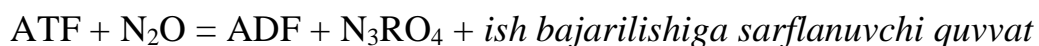
3.COACHES MANUAL. Coordinator: Adam Kusior, Coaches Commission Chairman Philip Jun. Publisher/Producer: AIBA. August-2011. 275 pg.

4.

## V BOB. BOKSCHI ISHINING ENERGIYA TA'DAQOTI

### 5.1. Mushak ishining energiya manbalari

Mushak ishini bajarish uchun (shuningdek, organizmning boshqa turdagi quvvatga bo'lgan ehtiyojlarini tahdaqlash uchun) bevosita quvvat manbai sifatida adenozintrifosfat kislota (ATF) xizmat qiladi. ATF molekulasida o'ziga xos kimyoviy bog'lanish mavjud hisoblanadi. Faqatgina ushbu kimyoviy bog'lanishning uzilishi natijasida quvvat ajralishi amalga oshib, ushbu quvvat tirik organizmlarda turli xildagi ishlarni bajarishda foydalaniladi. Bunda ATFning adenozindifosfat kislotaga (ADF) va erkin holatdagi fosfat kislotaga parchalanishi amalga oshadi va bu jarayon quyidagi tenglama bilan ifodalanadi:



Mushak to'qimasi odam organizmida ATF ga nisbatan boy bo'lgan to'qimalardan biri hisoblanadi. Uning tarkibida ATF miqdori 0,4 – 0,5% ni tashkil qilib, tizimli tarzda mashg'ulotlar amalga oshirilishi davomida deyarli o'zgarmaydi. Bu ATF miqdori nisbatan unchalik katta bo'lmagan quvvat zahirasi hisoblanib, mubolag'asiz aytish mumkinki, bu quvvat mushaklarning bir necha sekund davomida zo'riqish bilan ish bajarishi uchun yetarli hisoblanadi. Bundan tashqari, mushaklar tarkibida mavjud bo'lgan barcha ATF zahirasi parchalanishga uchramaydi. ATF miqdorining deyarli yarmisiga yaqin qismi parchalanganidan keyin mushaklar o'zining qisqarish xususiyatini yo'qotadi, ya'ni charchaydi. Ma'lum bir sezilarli darajadagi ishni bajarish uchun ATF miqdori uning sarflanishi tezligi tegishli qiymatlarga mos ravishda qaytadan sintezlanishi talab qilinadi. Odatdagi sharoitlarda ATFning asosiy qismi kislorod ishtirokidagi aerob jarayonlar (aerob nafas olish) hisobiga sintezlanadi. Bu jarayon organizm uchun energetik jihatdan nisbatan qulay va foydali holat hisoblanadi. Zo'riqishli ish bajarish davomida esa kislorod tashilishi va foydalanilishi talab qilinuvchi ATF miqdori qayta sintezlanishi uchun yetarli hisoblanmaydi va shu sababli bunday sharoitlarda ATF ning qayta sintezlanishi jarayoniga kislorod talab qilinmaydigan – anaerob jarayonlar: ya'ni, alaktat anaerob (kreatinfosfat) va laktat anaerob (glikoliz) jarayonlari jalb qilinadi. Bu ko'rsatib o'tilgan uchta asosiy energiya ta'daqoti mexanizmlari bir – biridan o'z



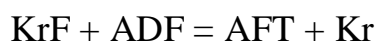
imkoniyatlari bilan farqlanib, jumladan amalga oshish tezligi, maksimal quvvati, sig'imi va energetik jihatdan samaradorligi kabi ko'rsatkichlari bilan tavsiflanadi. *Amalga oshish tezligi* jadal tarzdagi ish bajarishdan boshlab uni energiya bilan ta'daqlash uchun ATFning qayta sintezlanishi tezligigacha bo'lgan vaqt bilan baholanadi.

Energiya ta'daqoti jarayonining *maksimal quvvat* qiymati – u yoki bu jarayonning vaqt birligi davomida ishni energiya bilan ta'daqlashda ajratuvchi nisbatan ko'proq energiya miqdori bilan tavsiflanadi. Energiya ta'daqoti jarayonining *sig'imi* – ishni energiya bilan ta'daqlaovchi jarayonda hosil bo'luvchi umumiy energiya miqdori bilan yoki jarayonning ishni energiya bilan ta'daqlash davomidagi vaqt bilan ifodalanadi. Energiya ta'daqotining uchta komponenti o'zaro farqlanadi: ya'ni, alaktat, glikolitik va aerob komponentlar. Ushbu komponentlarning har birining yuzaga kelishi bajariluvchi mushak ishining jadalligi, davomiyligi va boshqa xususiyatlari bilan belgilanadi.

Ishning energiya ta'daqotidagi ushbu uchala asosiy mexanizmlarning har biriga alohida to'xtalib o'tamiz.

## **5.2. Energiya ta'minotining alaktat komponenti**

ATFdan tashqari odam organizmida yana bittta tarkibida fosfor tutuvchi birikma mavjud bo'lib, huddi ATF molekulasida tarkibidagi ko'rinishdagi kimyoviy bog'lanishga ega hisoblanadi. Bu – kreatinfosfat (KrF) hisoblanadi. KrF molekulasida mavjud bo'lgan ushbu kimyoviy bog'lanish hisobiga ADFdan ATF quyidagi tenglama asosida qayta sintezlanishi mumkin:



Bu yerda, *Kr* – kreatinfosfatning o'zgarish jarayoni davomida xosil bo'luvchi kreatin moddasini ifodalaydi.

ATFning kreatinfosfat (*alaktat*) qayta sintezlanish mexanizmi amalga oshish tezligi qiymati nisbatan yuqoriligi va shuningdek, yuqori quvvat qiymatiga egaligi bilan tavsiflanadi. Ushbu mexanizm o'z maksimal qiymatdagi tezligiga mushak

ishining jadalligi boshlanishidan 1 – 2 s dan keyin erishishi mumkin. Uning maksimal qiymatdagi quvvati aerob oksidlanish jarayoniga nisbatan 3 – 4 marotaba yuqori hisoblanib, shuningdek, glikoliz jarayoniga nisbatan 1,5 marotaba yuqori bo'lishi qayd qilinadi. Kreatinfosfat mexanizmi quvvat qiymati maksimalga yaqin bo'lgan (tezkorlikdagi, tezkor – kuch talab qilinuvchi, katta og'irlikdagi kuch talab qilinuvchi), shuningdek, ishni bajarish davomida jadallikning keskin o'zgarishlari kuzatiluvchi sharoitlarda qisqa davriylikdagi mashqlarni bajarishni energiya bilan ta'daqlaydi. Kreatinfosfat reaksiyasining maksimal quvvati 6 – 8 soniya davomida saqlanib turadi. Navbatdagi bosqichlarda esa kreatinfosfat miqdorining sezilarli darajada kamayishi hisobiga ushbu jarayon susayishi qayd qilinadi, o'z navbatida ishning bajarilishi jadalligi qiymati pasayishi kuzatiladi.

Alaktat komponentning ortishi ish bajaruvchi mushaklar tarkibida kreatinfosfat miqdori ortishi hisobiga, shuningdek sport texnikasi tejamkorligi ortishi bilan bog'liq holatda kreatinfosfatning sarflanishi tezligi kamayishi hisobiga amalga oshirishi mumkin. Maxsus ixtisoslashtirilgan tarzda amalga oshiriluvchi mashg'ulotlar mushaklar tarkibida kreatinfosfat miqdorining sezilarli darajada oshishiga olib keladi, o'z navbatida alaktat komponent qiymati ortishi ta'daqlanadi. Kreatinfosfat mexanizmda qing sig'imi mashg'ulotlarga nisbatan zo'r berishga bog'liq bo'lib, ushbu mexanizm energiya bilan ta'daqlashga qaratilganligi bilan tavsiflanadi. Sportning ma'lum bir turlariga ixtisoslashtirilgan yuksak darajada mahoratga ega bo'lgan sportchilarda energiya ta'daqotida kreatinfosfat mexanizmi yetakchi o'rinni egallashi kuzatiladi, o'z navbatida mashg'ulotlarning ushbu mexanizmning takomillash-tirilishiga yo'naltiriladi va mashqlarning maksimal darajadagi quvvat qiymati sezilarli darajada uzoq vaqt davomida ushlab turilishi mumkin.

### **5.3. Energiya ta'daqotining glikolitik komponenti**

Energiya ta'daqotining boshqa bir anaerob mexanizmi – bu glikoliz hisoblanadi. Glikoliz jarayoni uglevodlarning (glikogen yoki glyukoza) sut kislota xosil bo'lish bosqichigacha anaerob (kislrod ishtirokisiz) parchalanishi hisoblanadi. Bunda uglevolarning parchalanishi jarayoni davomida ajralib chiquvchi energiya

ATFning qayta sintezlanishiga sarflanadi. Glikolizni yuqori darajada samarali jarayonlar guruhi tarkibiga kiritish mumkin emas. Glikoliz jarayoni davomida uglevodlar molekulasi tarkibida mavjud bo'lgan kimyoviy bog'larda mujassamlashgan uncha katta qiymatlarda bo'lgan energiya ajralishi kuzatilib, bu energiya bevosita ATF qayta sintezlanishiga yo'naltiriladi. Bunda energiyaning asosiy qismi sut kislotasi tarkibidagi kimyoviy bog'larda qoladi. Biroq, glikoliz jarayoni davomida ajralib chiquvi umumiy yig'indi energiya qiymati etarli darajada yuqori bo'lib, sezilarli darajagi mushaklar ishini bajarishni ta'daqlay oladi.

O'zining kinetik imkoniyatlariga ko'ra glikoliz jarayoni kreatinfosfat reaksiyalari va aerob oksidlanish jarayonlari o'rtasida oraliq holatni egallaydi. Glikoliz jarayonining amalga oshish tezligi mushaklar ishinin jadalligi boshlanishidan hisoblaganda 15 – 30 s ni tashkil qiladi, maksimal quvvati qiymati esa kreatinfosfat reaksiyasiga nisbatan 1,5 marotaba past va shuningdek, aerob holatdagi energiya ta'daqoti jarayoniga nisbatan esa 1,5 – 2 marotabagacha yuqori qiymatga ega hisoblanadi. Glikoliz jarayonining sig'idaqi baholash favqulotda darajada murakkab bo'lib, ya'ni bu jarayon faqat boshqa mexanizmlar bilan majmuaviy holatdagi ishni energiya bilan ta'daqlashda ishtirok etadi. Glikoliz jarayonining yakuniy maxsuloti hisoblangan sut kislotasi yig'ilishini hisoblashga asoslanilgan tarzda bilvosita ma'lumotlar guvohlik berishicha, glikoliz jarayonining sig'imi qiymati kreatinfosfat reaksiyasiga nisbatan 5 – 7 marotaba yuqori hisoblanadi.

Mushaklar faoliyatida glikoliz jarayonining roli juda muhim va turli tuman hisoblanadi. Kreatinfosfat reaksiyasi bilan birgalikda glikoliz jarayoni mushaklarning zo'riqishli ishlashi boshlang'ich bosqichlarida, shuningdek ishni bajarishning boshlanishida quvvatning keskin darajada ortishi sharoitlarida organizmni energiya bilan ta'daqlashda ishtirok etadi. Bu jarayon submaksimal qiymatdagi quvvatga ega mashqlarni energiya bilan ta'daqlashning asosiy mexanizmi hisoblanadi. Ushbu turdagi holatlarga davomligi 20 s dan 3 daqiqagacha bo'lgan va tanlangan davomilik bo'yicha maksimal qiymatdagi jadallikda bajariluvchi mashqlar kiritiladi. Birinchi o'rinda bu holatssikl ko'rinishida amalga oshiriluvchi mashqlarga tegishli hisoblanadi (yugurish, suzish va boshqalar). Biroqssikl holida bo'lmagan mashq-

larda, jumladan boksdagi ish bajarish o'zgaruvchan jadallikda bajarilgan sharoitlarda glikoliz jarayonining tutgan ahamiyati beqiyos bo'lib, ya'ni ish bajarish jadalligi bunda «*anaerob almashinuv pog'onasi*» deb nomlanuvchi holat asosida sezilarli ortishi qayd qilinadi.

Agar, mashq qilmagan kishilarda ish bajarish davomida yurak urishlari chastotasi o'rtacha 130 urish/daqqa qiymatda bo'lgan sharoitlarda va yuqori darajada mashq qilgan sportchilarda yurak urish chastotasi qiymati 160 – 170 urish/daqqa bo'lgan sharoitlarda yuzaga keluvchi «*anaerob almashinuv pog'onasi*» qiymatidan quvvatning ortishi kuzatilsa va nisbatan davomiylikdagi mashqlarda glikoliz jarayoni energiya bilan ta'daqlash jarayonida ishtirok etishi qayd qilinadi.

Glikoliz jarayoni energiya bilan ta'daqlashda kreatinfosfat reaksiyasiga nisbatan ko'p komponentli mexanizm hisoblanadi. Uning sig'imi organizmning bir qator xususiyatlari bilan belgilanib, ular orasida birinchi o'rinda mushaklar tarkibidagi glikogen miqdori zahirasi, glikoliz jarayoni fermentlarining faolligi, shuningdek sut kislota yig'ilishi natijasida ichki reaksiyasi muhitning nordon yo'nalishda o'zgarishi bilan cheklanishlariga qarshi organizmning kompensator imkoniyatlari kabilar bilan baholanadi. Sut kislota erkin holatdagi vodorod ionalari ( $N^+$ ) hosil qilib dissotsiatsiyalanish xususiyatiga ega bo'lib, katta miqdorda yig'ilgan sharoitlarda ichki muhit reaksiyasini nordon (*kislotali*) tomonga o'zgartirib yuborishi mumkin. Ichki muhitning kislotalik darajasi ortishi esa energiya almashinuvini ta'daqlovchi bir qator fermentlarning faollik qiymati susayishiga olib keladi. Shuningdek, bunday sharoitlarda ATFning qayta sintezlanishi jadalligi susayadi va bu holat bevosita organizmning ish bajarish xususiyatiga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Ichki muhit reaksiyasining kislotali tomonga siljishi mushaklarda qisqaruvchan oqsillar funksiyasiga ta'sir ko'rsatadi, ularning qisqarish xususiyati yomonlashadi. Sut kislota ko'p miqdorda mushak tolalarida yig'ilishi hisobiga osmotik bosim qiymati keskin ortishi kuzatiladi va natijada esa hujayralarga hujayralararo tashqi muhitdan suv kirib kelishi kuchayadi, hujayra bo'kishi, asab tolalarining oxirgi qismlari sohalarida bosim hosil bo'lishi qayd qilinadi. Buning oqibatida og'riq xis qilinishi, mushaklar sohasida zo'riqish his qilinishi kuzatiladi. Bunda mushak tolalari

o'zining elastiklik xususiyatini yo'qotadi, hujayra ichki struktura elementlarida o'zaro qo'zg'alishga bog'liq bog'lanish jarayonlari ma'lum bir darajagacha izdan chiqadi.

Sut kislotaning organizmga ta'siri nafaqat ish bajaruvchi mushaklar darajasida kuzatiladi. Balki sut kislotasi yuqori darajada diffuziyalanish xususiyatiga egaligi sababli ish bajaruvchi mushaklar sohasidan qonga so'riladi, butun organizm bo'ylab tarqaladi va boshqa organ va to'qimlar faolligiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Sut kislota organizmda bir qator noqulay o'zgarishlarni yuzaga keltiradi, yig'indi holatda yakuniy ta'sir oqibatida organizm hujayralarida energiya ishlab chiqarilishi qiymati susayadi va organizmning ish qobiliyati keskin darajada pasayadi. Biroq, ushbu o'rinda sut kislotani organizmga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi qandaydir zaharli ta'sirga ega modda sifatida qarash mumkin emas. Sut kislota miqdorining ortishi organizmda ish bajarish jarayoni davomida va uning tugatilishidan keyin tezkorlikda o'z me'yoriga keltiriladi. Uning organizmga ta'siri deyarli butunlay to'liq holatda qaytar xususiyatga ega hisoblanadi.

Sut kislota ta'siriga nisbatan organizmning kompensator ta'sir imkoniyatlari bufer tizimlar deb nomlanuvchi moddalar orqali hosil bo'luvchi sut kislotani neytrallash ko'rinishida ifodalanadi, bunda organizmning ichki reaksiya muhiti kislotali ko'rinishdagi me'yoriy holatga qaytarilishi tarzidagi siljish amalga oshiriladi.

Boshqa bir kompensator mexanizm ferment tizimlari bilan bog'liq hisoblanadi. Genetik jihatdan odam organizmida har bir ferment o'z xususiyatlari bilan o'zaro farqlanuvchi bir nechta modifikatsiyalarda mavjud bo'lishi belgilangan. Mashg'ulotlar davomida glikolitik yo'naltirilishning tizimli tarzda qo'llanilishi shunga olib keladiki, bunda organizm ichki reaksiya muhitining kislotali tomonga siljishi ko'rinishiga o'zgarishlarga nisbatan barqarorlikka ega ferment modifikatsiyalari sintezlanishi kuchayishi amalga oshadi. Bir vaqtning o'zida ushbu ko'rinishdagi ish bufer tizimlarning imkoniyatlari ortishiga olib keladi. Bu ko'rinishdagi qayta qurilish jarayoni chidamlilikning glikolitik komponenti ortishi hisoblanadi.

Chidamlilikning glikolitik komponenti yuzaga kelishi uchun sportchining o'ziga xos alohida ruhiy xususiyatlari, ya'ni anaerob almashinuv maxsulotlari yig'ilishiga bog'liq holatda organizmning ichki muhiti noqulay tomonga o'zgarishlarida moslashuvchanlik muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

#### **5.4. Enegriya ta'daqotining aerob komponenti**

Bokschi uchun energiya ta'daqotida aerob mexanizm anaerob mexanizmdan kam bo'lmagan darajada muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Aerob oksidlanish – odam organizmda energiya bilan ta'daqolanishi muhim yo'llaridan biri hisoblanadi. Odam o'z hayotining dastlabki onlaridan boshlab eng so'nggi lahzalarigacha nafas oladi, atrof muhitdan kislorod yutib, bu kislorod aerob sharoitda amalga oshuvchi biologik oksidlanishga sarflanadi. Aerob oksidlanish – ko'plab afzalliklarga ega bo'lgan jarayon hisoblanadi. Biologik oksidlanish jarayonida energetik substratlar sifatida uglevodlar, moylar, oqsillar almashinuvi maxsulotlari o'rin tutib, bu moddalar umumiy yig'indi zahiralarga ko'ra organizmda juda katta miqdorda qayd qilinadi va ushbu moddalar bitta va hatto juda katta hajmdagi mashg'ulot mashqlarini bajarishga nisbatan o'lchamsiz darajadagi keng ko'lamdagi hajmli ishlarni bajarish uchun energiya ta'daqotini amalga oshiradi.

Aerob oksidlanish jarayonining yakuniy maxsuloti  $SO_2$  va  $N_2O$  bo'lib, bu moddalar organizm uchun neytral moddalar xisoblanadi, ular odatda odam organizmiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatmaydi va organizmdan osonlik bilan tashqariga ajraladi (nafas olish, ter ajralishi, siydik orqali). Aerob oksidlanish – bu energetik jihatdan yuksak darajadagi samarali jarayon hisoblanadi. Aerob o'zgarishlar jarayoni davomida ajraluvchi tahdaqan 60% energiya foydali ishga sarflanadi, ya'ni adenozintrifosfat kislotasi (ATF) sintezlanishiga yo'naltiriladi, ma'lumki ATF mushaklar ish bajarishida bevosita energiya manbai vazifasini bajaradi. Jarayon davomida ajraluvchi qolgan 40% energiya issiqlik ko'rinishida ajralib, odatdagi sharoitlarda tananing me'yoriy haroratini saqlashga zo'rg'a etadi. Zo'riqishli tarzda mushaklar ishini bajarish davomida aerob oksidlanish jarayoni

tezligi hisobiga ajralib chiquvchi energiya sezilarli darajada yuzaga keladi va uni ajratib tashlash (ter ajralishi yo'li bilan) talab qilinadi.

Biroq, aerob oksidlanish jarayoni bir qator kamchiliklarga xam ega hisoblanadi, bu kamchiliklar bevosita zo'riqishli ko'rinishdagi mushaklar ishi bajarilishida ko'zga tashlanadi. Birinchidan, bu jarayon ma'lum bir inertlik xususiyatiga ega hisoblanadi, ya'ni mushaklar ishi boshlanganidan keyin sekin amalga oshadi (o'z tezligini o'zgartiradi) va ishni bajarish davomida ish jadalligi ortishi bilan unga moslashish jarayoni asta – sekinlikda amalga oshadi. Aerob mexanizmning inertlik xususiyati birinchi navbatda tashqi muhitdan nafas olish orqali kirib keluvchi kislorodning ish bajaruvchi to'qimalarga, ushbu to'qima hujayralarida joylashgan mitoxondariyalarda energiya almashinuvi amalga oshuvchi sohalarga yetkazilishi jarayoni murakkabligi bilan bog'liq hisoblanadi. Ushbu jarayonda nafas olish va yurak – qon tomir tizimi, qon tizimi (eritrotsitlar), hujayra ichidagi transport mexanizmlari ishtirok etadi. Ushbu barcha tizimlar faoliyatining qayta tashkillantirilishi vaqt davomida bir zumda talab qilingan tezkorlikda qayta o'zgartirilishi mumkin emas. So'zsiz ravishda, yaxshi shug'ullangan sportchilarda kam darajada mashq qilgan sportchilarga nisbatan bu tizimning qayta tashkillanishi tez amalga oshadi. Shuningdek, bu ko'rinishdagi qayta tashkillanish jarayoniga asosiy ishlarni bajarishdan oldin unga qizib olish ko'rinishidagi tayyorgarlik ko'rish ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Biroq, baribir bu masalada tegishli muammoli vaziyatlar saqlanib qoladi.

Aerob oksidlanish jarayonining ikkinchi sezilarli darajadagi kamchiligi – bu nisbatan uncha yuqori bo'lmagan qiymatdagi quvvat hisoblanadi. Aerob yo'l yuqori jadallikdagi ish bajarishni etarli darajadagi energiya bilan ta'daqalay olmaydi.

Ushbu o'rinda qayd qilib o'tish kerakki, bu ikkala kamchilik (inertlik va ayniqsa quvvat qiymati cheklanganligi) ma'lum bir yo'nalishlarda sport sohasidagi mashg'ulotlarni olib borishga o'zining sezilarli ta'sirini ko'rsatishi bilan tasdiqlangan.

Aerob oksidlanish jarayonining yana bitta jihati shundan iboratki, ya'ni uning sig'imi ko'rsatkichlari qiymati energiya hosil bo'lishining anaerob yo'lga nisbatan

birmuncha yuqori hisoblanadi. Aytish mumkinki, aerob oksidlanishning sig‘imi cheklanmagan – ushbu jarayon organizmning butun hayoti davomida energiya bilan ta‘daqlaydi. Biroq sport sohasi amaliyotida aerob usulda ma‘lum bir vaqt birligi davomida organizmni katta miqdordagi energiya bilan ta‘daqlash, ya‘ni yuqori jadallikda ishlash masalasi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Sport amaliyotida aerob usulda energiya bilan ta‘daqlanish mexanizmning sig‘imi mushaklar ish bajarishida aerob oksidlanishning maksimal jadalligi ushlab turilishi vaqti bilan baholanadi. Bunda aerob oksidlanishning jadalligini o‘lchash ko‘rsatkichi sifatida kislorod iste‘molini qayd qilish usulidan foydalaniladi. Shu sababli aerob oksidlanish ko‘rsatkichlari bo‘yicha energiyaning anaerob usulda ta‘daqlanishiga nisbatan ustunlik qilishi kuzatiladi. Aerob turdagi faoliyat bilan yaxshi darajada shug‘ulangan sportchilarda (uzoq masofalarga yuguruvchilar, chang‘ichilar) aerob oksidlanish maksimal jadalligi 30 daqiqa va undan ortiq vaqt davomida ushlab turilishi mumkinligi tasdiqlangan. Biroq ko‘pincha holatlarda ishlar nisbatan past jadallik qiymatlarida bajariladi, ya‘ni aerob nafas olish jarayoni maksimum qiymatga nisbatan 80 – 90% darajada ishlashi qayd qilinadi. Ushbu holatda bajariluvchi mashqlar davomiyligi sezilarli darajada uzaytirilishi mumkin.

Ko‘rsatib o‘tilgan kamchiliklariga qaramasdan, energiya bilan ta‘daqlanishda aerob usul har qanday kishi uchun, shuningdek, bokschi uchun muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Aerob oksidlanishning bokschi uchun mashg‘ulotni amalga oshirishi va musobaqalarda qatnashishi vaqtidagi faoliyatida roliga batafsil to‘xtalib o‘tamiz. Bokschi uchun mashg‘ulotlarni olib borishda va musobaqalarda ishtirok etishida energiyaning asosiy miqdori aerob oksidlanish hisobiga hosil qilinadi. Bu o‘ziga xos tarzda fon ko‘rinishidagi mexanizm katta hajmdagi mashg‘ulotlar va musobaqalardagi ishlarni bajarishni energiya bilan ta‘daqlaydi. Ayniqsa, anaerob reaksiyalar ish bajarilishi maksimal qiymatga yaqinlashgan vaziyatlarda muhim ahamiyat kasb etadi: ya‘ni, zarbalar seriyasi va takroriy zarbalar seriyalarini amalga oshirish, raqibning zarbalari zonasidan kutilmagan tarzda birdaniga «*portlash tarzidagi qochishlar*» va jangning jadalikda bajariluvchi boshqa ko‘rinishdagi elementlarida ushbu holat ko‘zga tashlanadi. Bundan tashqari, anaerob reaksiyalar,



jumladan glikoliz jarayoni mushaklarning statik rejimda ishlashi davomida juda muhim ahamiyatga ega hisoblandi. Bu ko'rinishdagi vaziyatlar boks musobaqalarida ko'p uchrovchi holat – ya'ni, bokschilarning tashabbusni o'z qo'liga olishida qayd qilinadi. Glikolizning o'rnini almashtirib bo'lmaydigan tarzdagi tutgan katta ahamiyati ayniqsa, uzoq masofadan xujumga o'tishda yoki sportchining yoki uning raqibining himoyaga qaratilgan harakatlarni amalga oshirishida yaqqol ko'zga tashlanadi.

Anaerob reaksiyalarning ishni bajarishda energiya bilan ta'daqlashdagi ishtiroki organizmda noqulay tarzdagi siljishlarga olib kelishi, uning ish qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi xam mumkin. Bu ko'rinishdagi o'zgarishlarni bartaraf qilish (ya'ni, joriy qayta tiklanishda) xam aerob oksidlanish jarayonining vazifasiga kiradi. Aerob usulda energiya bilan ta'daqlanish rivojlantirilishi darajasi qanchalik yuksak bo'lsa, anaerob usulda yuzaga kelgan salbiy o'zgarishlarni bartaraf qilish tezligi shunchalik ortadi va o'z navbatida bokschi maksimal qiymatga yaqin darajada takroriy harakatlarni amalga oshirishga tayyor holatda bo'ladi.

Shuni esdan chiqarimaslik kerakki, ya'ni mashg'ulotlarni amalga oshirishdan keyin yoki musobaqalardan keyin qayta tiklanish jarayoni xam aerob oksidlanish natijasida xosil bo'luvchi energiya hisobiga amalga oshadi va ushbu ko'rinishdagi energiya xosil bo'lishi mexanizdaqing rivojlanish darajasi so'zsiz ravishda qayta tiklanish jarayonlari amalga oshishi tezligiga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Boks musobaqalarining nisbatan qisqa davriylikda amalga oshirilishi, uning raundlarga ajratilishida faqatgina bokschi uchun nafaqat energiya bilan ta'daqlanishning aerob usuli sig'imi birinchi o'rinda ahamiyatga ega bo'lmasdan, balki aerob jarayonning quvvati – ya'ni, ma'lum vaqt birligi davomida katta miqdordagi energiyani etkazib berish xususiyati va o'z navbatida organizm ichki muhitida yuzaga kelgan siljishlar ko'rinishidagi anaerob reaksiyalarning salbiy ta'sirini bartaraf qilishi ham hisobga olinadi.

Energiya bilan ta'daqlanishning aerob mexanizmi imkoniyatlari energiya manbalari sifatida foydalaniluvchi zahiralardan foydalanilish imkoniyatlari va shuningdek ushbu jarayonning ish bajaruvchi mushaklarni va boshqa organ,

to'qimalarni energiya bilan ta'daqlab berishi, mushaklar ishi bajarilishida xizmat ko'rsatilishi, ish bajaruvchi organ va to'qimalarga kislorodning yetkazilishi tizimlari-ning imkoniyatlari, aerob oksidlanish tizimi fermentlari imkoniyatlari bilan xam belgilanadi. Boks musobaqalari odatda nisbatan qisqa davriylikda amalga oshadi, shu sababli bunda aerob jarayonda talab qilinuvchi oksidlanuvchi substratlarning cheklanishi muammosi deyarli ko'zga tashlanmaydi. Bu holatda organizmda kislorodning etkazib berilishi va undan foydalanishni ta'daqlovchi tizimlarning ahamiyati juda muhim hisoblanadi. Atrof muhitdan kislorodning nafas olish orqali qabul qilinishi va uning ishchi organlarga va to'qimalarga yetkazib berilishini organizmda nafas olish va yurak – qon tomir tizimi, shuningdek qon tizimi tadaqlab beradi.

Nafas olish tizidaqing imkoniyatlari o'pkalarning tiriklik sig'imi, nafas olish mushaklarining kuchi kabi ko'rsatkichlar orqali belgilanadi. Mutaxassislar tomonidan hisoblanishicha, tashqi nafas olish apparati iste'mol qilinuvchi kislorod miqdorining cheklanishi omili hisoblanmaydi. Bundan tashqari, tashqi nafas olish apparati zo'riqishli tarzda mushaklar ish bajarishi davomida talab qilingan nisbatan favqulotda darajada yuqori jadallikda funktsiya bajara oladi. Bu holat uning funktsiyasiga anaerob mexanizmlar natijasida xosil bo'luvchi maxsulotlarning qo'shimcha stimullovchi ta'siri bilan belgilanadi. Ushbu holatni ijobiy holat deb hisoblash mumkin emas, ya'ni nafas olish mushaklarining favqulotda darajada jadal tarzda xizmat ko'rsatishi organizm tomonidan qabul qilinuvchi kislorodning ma'lum bir qisdaqi o'zi uchun sarflanishiga olib keladi. Ushbu nuqtai nazardan olib qaralganda, ayrim bokschilarning musobaqa raundlari oralig'idagi tanaffuslar davomida nafas olishning su'niy tarzda jadalligi qiymati oshirilishiga katta e'tibor qaratishi maqsadga muvofiq oqilona echim hisoblanmaydi.

Ish bajaruvchi to'qima hujayralarini kislorod bilan ta'daqlashda tashqi nafas olish apparati imkoniyatlariga nisbatan yurak–qon tomir tizimi imkoniyatlari katta ahamiyatga ega hisoblanadi. Yurak – qon tomir tizidaqing imkoniyatlari yurakning ish bajarish qobiliyati va ish bajaruvchi mushaklarni, to'qima va organlarni qon bilan ta'daqlash (*kapillyarizatsiya*) darajasi bilan belgilanadi. Ushbu ikkala ko'rsatkichlar

tizimli tarzda mashg'ulotlarni amalga oshirish davomida yaxshilanishi qayd qilinadi. Yurakning ish bajarish qobiliyati (yurakning urish hajmidan kelib chiqqan holatdagi qon miqdorini o'ziga ifodalaydi, bu ko'rsatkich yurakning bir marta urishi davomida katta qon aylanish doirasi bo'ylab haydaluvchi qon miqdorini, shuningdek, yurak urishlari chastotasini belgilab beradi) yurak o'lchamlari va yurak mushaklarining kuchi ortishi hisobiga yuqori qiymatlarga ega bo'lishi kuzatiladi. Jadal tarzda mushaklar ish bajarishi davomida yurak urishlari chastotasi mashg'ulotlarda mashq qilish darajasi ortishi bilan oldingi darajada qolishi yoki hatto birmuncha pasayishi qayd qilinadi.

Ish bajaruvchi mushaklarni va boshqa organ, to'qimalarni qon bilan ta'daqlashning yaxshilanishi bevosita kapillyarlar son miqdori va ularning ichki yuzasi ortishiga bog'liq hisoblanadi.

Tizimli tarzda mashg'ulotlarni amalga oshirish natijasida qonning kislorodni o'ziga bog'lab olish xususiyati ortadi. Bu holat qon tarkibida gemoglobin miqdorining ortishi hisobiga amalga oshadi, shuningdek bunda gemoglobining kislorod bog'lash xususiyati ortishi, umumiy qon miqdori ortishi bilan bog'liq hisoblanadi. Bir vaqtning o'zida doimiy ravishda yangilanib turuvchi qizil qon tanachalari (eritrotsitlar) o'lchamlari kichiklashishi yuz beradi. Kichik o'lchamga ega bo'lgan eritrotsitlar o'z navbatida kapillyar tomirlar to'rida yaxshiroq harakatlanadi (qonning qovushqoqlik xususiyati qiymati kamayadi) va qon o'pka to'qimalari orqali o'tganda kislorod biln faol tarzda to'yinishi amalga oshadi. Shu sababli qon miqdori va uning tarkibidagi gemoglobin miqdori bir xil bo'lgan sharoitda xam ularning kislorod bog'lash xususiyati o'zaro farqlanishi mumkin. Bu ko'rsatkich qiymati odatda eritrotsitlar o'lchamlari nisbatan kichik bo'lgan qonda yuqori hisoblanadi.

Bundan tashqari, mashg'ulotlar ishlarini amalga oshirish davomida, ayniqsa mashg'ulotlarni dengiz sathidan o'rtacha 1000 – 3000 metr balandlikda bo'lgan o'rta tog' daqtaqasida amalga oshirganda eritrotsitlar o'lchamlariga ijobiy ta'sir qilishi aniqlangan.

Ish bajaruvchi mushaklarda, boshqa organ va to'qimalarda xam aerob energiya ta'daqoti mexanizmlarining takomillashtirilishi bilan bog'liq o'zgarishlar amalga

oshadi. Jumladan, qondan to'qima-larga kislorodning nisba-tan samarali tarzda o'tishini ta'daqlovchi – mioglobin miqdori ortadi, shuningdek, aerob almashinuv fermentlari miqdori va faolligi qiymati ortadi.

Bu jaryonlarning barchasi kislorodning maksimal iste'moli (KMI) deb nomlanuvchi qiymatning ortishiga olib keldi, bu ko'rsatkich energiya ta'daqotida aerob mexanizm quvvati darajasini o'lchashdagina qo'llanilmasdan, balki uning rivojlanishining integral baholanishida xam muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Mavjud adabiyot ma'lumotlarida maxsus tarzdagi tizimli mashg'ulotlar amalga oshirilishi ta'sirida KMI qiymati 40% gacha ortishi mumkinligi keltirilgan. Bundan tashqari, organizm tomonidan kislorodning foydalanilish samaradorligi qiymati ortadi.

Sportchilarning aerob imkoniyatlari darajasini aniqlab beruvchi yana bitta muhim xususiyat – bu «*anaerob almashinuv pog'onasi*» (AAP) hisoblanib, bu anaerob jarayonlar (glikoliz) ishtirokidagi energetik ta'daqotdan boshlab mashg'ulotlar quvvati darajasini ifodalaydi. Kam darajada mashq qilgan kishilarda AAP quvvati qiymati KMI qiymati erishuvchi qiymatning 40 – 50% qisdaqi tashkil qilishi aniqlangan. Aerob yuklamalarga nisbatan yuqori darajada mashq qilgan sportchilarda AAP quvvati qiymati KMI qiymati erishuvchi qiymatning 70% qisdaqi va undan ortiq qiymatlarni tashkil qilishi aniqlangan. AAP qiymati qanchalik yuqori bo'lsa, energetik ta'daqotda anaerob rekatsiyalarning jalb qilinishi shunchalik darajada past bo'ladi, shuningdek o'z navbatida organizmda anaerob reaksiyalar natijasida yuzaga keluvchi salbiy siljishlar shunchalik kam bo'ladi, organizmning ish qobiliyati yuqori darajada saqlanadi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollari**

1. Nima mushaklar ishi uchun energiya manbai hisoblanadi?
2. Mushak to'qimasi tarkibida necha foiz ATF mavjud hisoblanadi?
3. ATF qanday miqdordagi vaqt uchun yetarli hisoblanadi?
4. Energiya ta'daqotining 3 ta komponentini sanab bering.

5. Kreatinfosfat nima?
6. Kreatinfosfatdan ATFning qayta sintezlanishi tenglamasini yozib bering.
7. Kreatinfosfat usulida qayta sintezlanishning quvvati qiymati qanday?
8. Kreatinfosfat reaksiyasi maksimal quvvati qancha vaqt davomida ushlab turilishi mumkin?
9. Glikoliz nima?
10. Glikolizning maksimal quvvati qanday?
11. Mushaklar ishining jaddalashishi vaqtidan boshlab glikolizning amalga oshish vaqti qancha?
12. Sut kislotasi ish bajarish qobiliyatiga qanday ta'sir ko'rsatadi?
13. Organizmda sut kislotasi qanday xosil bo'ladi?
14. Energiya ta'daqotida aerob komponentning afzalliklari nimada?
15. Aerob komponentning KMI qiymati qanday?
16. Aerob komponentning qanday 2 ta kamchiligi mavjud?
17. Aerob jarayonning maksimal jadalligi ushlab turilish vaqti qancha?
18. Aerob jarayon imkoniyatlariga qanday omillar o'z ta'sirini ko'rsatadi?
19. O'rta tog' daqtaqasida mashg'ulotlarni olib borish aerob jarayonga qanday ta'sir ko'rsatadi?
20. Aerob imkoniyatlar darajasiga «anaerob almashinuv pog'onasi» (AAP) qanday ta'sir ko'rsatadi?

### **TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR**

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

## **VI BOB. BOKSCHINI O'RGATISH VA MASHQ QILDIRISH TAMOYILLARI, USLUBLARI, VOSITALARI**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **6.1. Bokschini o'rgatish va mashq qildirishning pedagogik (didaktik) tamoyillari**

### **Onglilik va faollik tamoyillari**

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

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

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

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

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

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

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

### **Ko'rgazmalilik tamoyili**

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

Boks mashg'ulotlarida mashqni namoyish qilish o'rgatish va takomillashtirish asosi bo'lib xizmat qiladi. Murabbiy usulni musobaqa olishuvi sharoitlarida u qanday



bajarilsa, shu ko'rinishda aniq namoyish qilib berishi lozim. Bokschilar harakat xususiyatlari, uning tarkibiga kiruvchi alohida elementlar, fazalar va qismlarining o'zaro bog'liqligi to'g'risida mumkin qadar to'liq tasavvurga ega bo'lishlari uchun tugallangan harakatni namoyish qilish yaxshiroq.

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

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

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

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

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

Bokschini harakat malakalariga o'rgatishda videomagnitofonlar, maxsus zarbli dinamometrlar, xronoreflektometrik va boshqa moslamalar keng qo'llaniladi. Ular bevosita mashg'ulot sharoitlarida sportchidagi o'zgarishlarni qayd qilib borishga imkon beradi.

### **Muntazamlik va ketma-ketlik tamoyili**

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

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

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

## **Tushunarlik va individuallashtirish tamoyili**

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

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

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

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

yuklama shug‘ullanuvchilar imkoniyatlariga mos kelmasa, qator hollarda ularning sog‘ligida nevrologik buzilishlar yuzaga keladi.

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

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

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

## **6.2.Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari**

### **Malakaning mustahkamligi va variantlilik tamoyili**

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

Musobaqa jangi sharoitlarida bokschi malakalarining mustahkamligiga “adashtiruvchi omillar” kompleksi – raqib, bokschining o‘zining astenik emotsiya-

lari, charchash, tomosha-binlarning reaksiyasi, notanish musobaqa vaziyati va boshq. salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yuqori malakali bokschi ning pastroq malakaga ega bo'lgan bokschi dan asosiy farqi shundaki, musobaqa miqyosi, jang shiddati va raqibning individual xususiyatlaridan qat'i nazar uning harakatlari pishiqligi, to'g'ri va aniq bajarilishi bilan ajralib turadi. Shuning uchun murabbiy o'quv materialining shug'ullanuvchilar tomonidan mustahkam o'zlashtirilishini, ya'ni mustahkam malaka hosil bo'lishini tekshirib borishi lozim. Malakaning mustahkamligi deganda musobaqa vaziyatida usulning samaradorligini pasaytirmagan holda uni ko'p marta bajarish tushuniladi. O'quv-mashg'ulot vazifalarini muntazam va uzoq vaqt bajargan holdagina boksdan usullarni mustahkam o'zlashtirish mumkin bo'ladi. Ushbu vazifalarni bajarish davomida ko'p martalab takrorlashlardan so'ng harakat ko'nikmalari mustahkam harakat malakalariga o'tadi.

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

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

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

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

o'zgartirishi lozim. Buning uchun u usulni bajarishning turli-tuman taktik sharoitlarini yaratishi zarur.

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

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

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

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

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

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

Buning uchun harakat malakasining yangi variantini takomillashtirish jarayonidagi harakatlarni takrorlash soni eski variantni takrorlash sonidan ko'proq bo'lishi lozim.

### **Muvofiqlik va sport mahoratini takomillashtirish tamoyili**

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

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

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

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

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

### **Sport mahoratida qoplanish tamoyili**

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

Bokschi sport mahoratini takomillashtirishda qoplanish tamoyilining amalga oshishi murabbiy, o'z o'quvchisining qobiliyatlari va imkoniyatlarini aniqlab olib, unda individual jang olib borish uslubini shakllantirishga o'tgan paytdan boshlanadi.



Bunda murabbiy birinchi navbatda o'quvchisida ko'proq rivojlangan sifatlar hamda qobiliyatlarga tayanadi.

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

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

### **Sport mahoratini shakllantirishda yo'naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyili**

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

Bokschi tayyorgarligida yo'naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyilini amalga oshirishning eng muhim shakllaridan biri – uning maxsus jismoniy sifatlari

va maxsus harakat malakalarini bir vaqtning o'zida rivojlantirishdir. Malakani shakllantirish maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish bilan bir vaqtning o'zida olib borilgan paytda malakaning namoyon bo'lish mustahkamligi muhim darajada ortadi. Ushbu tamoyil yengil atletika, gimnastika va boshqa sport turlarida keng qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

Har xil bokschi uchun uning vazn toifasi va tayyorgarlik darajasiga qarab optimal og'irlikni oqilona tanlash o'quv-mashg'ulotlarda yo'naltirilgan tarzda birgalikda olib borish tamoyilidan samarali foydalanishning zarur shartlaridan biri

hisoblanadi. Agar og'irlik muayyan bokschi uchun "keskin"dan yuqori bo'lsa, unda malakani bajarishda kuchlanishlarning dinamik tuzilishi buziladi. Bokschi tomonidan usulning texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi og'irliklar bilan mashqlardan muvaffaqiyatli foydalanish hamda takomillashtirishning zarur sharti hisoblanadi.

### **6.3.SPORT MASHG'ULOTI TAMOYILLARI**

#### **6.3.1.Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyili**

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

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

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

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

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

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

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

yuzaga keladiki, sportchi malakasi o'sishi bilan mashqlanganlikning mashqlardan maxsus mashqlarga "ko'chishi" kamayadi.

### **Mashg'ulot jarayonining takroriyligi va uzluksizligi tamoyili**

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

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

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

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

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

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

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

Mashg‘ulotlar paytida dam olish oraliqlari har xil bo‘lishi mumkin: 1 dan 20 *daq* gacha va undan ham ko‘proq. Masalan, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo‘yicha har bir 3 daqiqali mashg‘ulotlardan keyin bokschiga bir daqiqali (“qattiq”) dam olish beriladi, bunda sportchining organizmi faqat qisman tiklanadi. Agar bokschi mashg‘ulotlarda qiyin saralash sparringini o‘tkazgan bo‘lsa, unda dam olish 20 daqiqagacha etishi mumkin va bokschi yetarlicha to‘liq tiklanib oladi. Mashg‘ulotlar orasidagi dam olishning optimal oralig‘i davomiyligi har xil bo‘lishi mumkin, biroq 48 soatdan oshmasligi kerak.

Dam olishning nafaqat davomiyligi, balki xususiyati bokschining keyingi tiklanish tezligiga jiddiy ta‘sir qiladi. Boks amaliyotida faol dam olish keng tarqalgan. Uning mohiyati shundan iboratki, bokschi yetarlicha katta hajmdagi maxsus mashg‘ulot ishini bajargandan so‘ng sust dam olmasdan, balki boshqa, nisbatan maxsus bo‘lmagan harakat faoliyatiga o‘tadi va uni kichik shiddat bilan

bajaradi. Tajribada shu narsa isbotlanganki, sportchi faol dam olish paytida, sust dam olish paytiga qaraganda, tezroq tiklanadi. Boksning “faol” dam olishi vositasi sifatida murabbiy sport o’yinlari, engil atletika, suzish va boshqalardan foydalanishi lozim. Faol dam olishga ham boks bo’yicha maxsus mashg’ulotning o’zida, ham undan keyin, qachonki sportchi sust dam olib bo’lib, basketbol, futbol o’ynab, yengil mashg’ulotni o’tkazayotganda o’tish mumkin.

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

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

### **Sikllilik tamoyili**

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

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

Masalan, malakali murabbiy takomillashtirish va boksning tezlik sifatleri hamda chidamliligi masalalarini hech qachon bir vaqtning o’zida hal qilmaydi; agar sportchi undan oldin maxsus chidamlilikni takomillashtirayotib charchagan bo’lsa, yangi texnik-taktik malakalarni o’rgatishga o’tmaydi va h.k. Shuningdek, turli xil yo’nalishdagi mashg’ulotlarni o’tkazishda uslubiy jihatdan asoslangan ketma-

ketlikka rioya etish lozim. Masalan, jangovar amaliyot bo'yicha mashg'ulot oldidan, agar sportchi katta hajmdagi shiddatli ishdan so'ng tiklanishga ulgurmasa, bokschi chidamliligini tarbiyalashga qaratilgan mashg'ulotni o'tkazish maqsadiga muvofiq.

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

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

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

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

Ikkinchi, "jadal", mikrotsikl vazifalari va mazmuni – bokschi organizmda katta shiddat bilan bajariladigan maksimal yuklamalarga moslashtirish va unda yuqori darajada maxsus chidamlilikni hosil qilish. Bu mikrotsiklda tayyorgarlikning asosiy



vositalari shartli va erkin janglar, juftlikda texnik-taktik mahoratni takomillashtirish, shuningdek, snaryadlarda ishlash hisoblanadi.

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

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

### **Mashg‘ulot yuklamalarini asta-sekin oshirish tamoyili**

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

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

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

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

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

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

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

#### **6.4.Bokschini o'rgatish uslublari**

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

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

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

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

**Bo'laklangan uslub** bokschi harakatlarini alohida qismlarini o'rganish va takomillashtirishga imkon beradi. Agar sportchi yaxlit uslub qo'llanilganda ikki zarbali har xil tipdagi kombinatsiyani egallashda yetarlicha tez oldinga siljimsa, unda yaxlit harakatni yanada oddiyroq qismlarga ajratish lozim – chap qo'lda yondan zarba va o'ng qo'lda to'g'ridan zarba berish (ular ketma-ket

o'zlashtiriladi). Bunda murabbiy bokschi ga bir qator yana ham tor mashg'ulot vazifalarini va yaqinlashtiruvchi mashqlarni taklif qilishi lozim va faqat sportchi har bir qismni o'zlashtirib olgandan keyin, u yana yaxlit harakatni egallashga qaytishi mumkin.

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

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

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

### **Boks texnikasiga o'rgatishning asosiy uslublari**

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

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

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

3) zal, maydon bo'ylab erkin harakatlanayotgan juftlikda murabbiyning topshirig'i bilan usulni mustaqil egallash;

- 4) raqiblar harakatlari muayyan tor vazifa bilan cheklangan shartli jang;
- 5) murabbiy bilan yassi qo'lqopda yoki qo'lqoplarda ishlashda bokschi tomonidan usulni individual egallash;
- 6) keng texnik-taktik vazifalar bilan shartli jang;
- 7) erkin jang (raqib harakatlari cheklanmagan jang).

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

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

Qo'llar yozilgan holda ikki qator saflanib turib, murabbiyning umumiy buyrug'i bilan usulni guruh bo'lib (sherik bilan) egallash uslubi odatda bokschilarni jangovar masofalar turlari bilan tanishtirish hamda siljib yurish sharoitlarida masofani saqlab turishga o'rgatish, shuningdek, hujum zarbasini berish va undan himoyalani sh lozim bo'lgan paytda qo'llaniladi. Bunda birinchi qator hujum qilish, ikkinchisi esa himoyalani sh vazifasini bajaradi. Vazifalarni murabbiyning umumiy buyrug'i ostida baja-rish to'satdan bo'ladigan harakatlarni oldini oladi va himoyalani shni o'z vaqtida hamda to'g'ri bajarishga, harakat shaklini saqlashga, shuningdek, raqibgacha bo'lgan masofani ushlab turishga imkon beradi.

Shug'ullanuvchilar asosiy jangovar harakatlar koordi-natsiyasini etarlicha o'zlashtirib olganlaridan va sherik bilan siljib harakatlanish sharoitlarida masofani saqlab turishga o'rganganlaridan keyin murabbiy shunday topshiriq berishi lozimki,

bokschilar ularni murabbiy buyrug'isiz mustaqil bajara turib, usullarni egallab oladilar. Har bir mashg'ulot vazifasidan oldin murabbiy albatta usulni aniq namoyish qilishi, uning bajarilish texnikasi xususiyatlarini tushuntirishi va uni jangda qo'llashning taktik variantlarini ko'rsatib o'tishi lozim.

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

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

Murabbiydan boshqa hech kim bokschi bilan bevosita ishlashda muayyan malakani egallashdagi kamchiliklar to'g'risida eng to'g'ri fikrlarni bildira olmaydi. Murabbiy bokschini bevosita yassi qo'lqopda emas, balki qo'lqoplarda o'rgatishi juda qimmatli, ayniqsa, agar murabbiy o'z chiqishlarini yaqinda yakunlagan, nisbatan yosh bo'lsa. Bunday vaziyat usulni egallash uchun o'ziga xos sharoitlarni yaratadi. Biroq ko'p hollarda ushbu uslubda bir qator shartlar mavjud (yassi qo'lqop, bokschining shiddatli harakatlarini cheklovchi murabbiyning yoshi), va shuning

uchun usulni egallash nisbatan maxsus bo'lmagan sharoitlarda sodir bo'ladi. Usulni o'rgatish va takomillashtirishda shunday uslublar asosiy hisoblanadiki, ularda malakani egallash o'ziga xos maxsus vaziyatda, sherik-raqib bilan bevosita o'zaro munosabatlarda sodir bo'ladi. Shuning uchun murabbiy bilan ishlash odatda o'rgatishning boshlang'ich bosqichida, murabbiyning imitatsiya (imo-ishorali) harakatlari bokschi uning individual xususiyatlariga muvofiq usul texnikasi to'g'risida aniq va to'g'ri tasavvur hosil qilgan paytda hamda bokschi egallanib bo'lingan usul texnikasidagi qandaydir kamchilikni to'g'rilashi zarur bo'lgan paytda qo'llaniladi.

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

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

Sheriklar harakatlari cheklanmagan erkin jangda jang olib borishning rasmiy qoidalari talablari bajarilishidan tashqari, qandaydir shartlar qo'yilmaydi. Musobaqa jangidan keyin u bokschi texnik-taktik har xilligi, uning ijodiy fikrlash boyligi ko'rsatkichi hisoblanadi. Erkin jangning muayyan vazifalaridan qat'i nazar, bokschi jangning mohirona va ijodiy jihatdan mazmunli bo'lishiga intilishi hamda qo'pol tarzda kuchli zarbalar bilan almashish holatiga yo'l qo'ymasligi zarur. Bunday

jangning maqsadi oqilona taktikadan foydalanish hisobiga raqibni ochkolar bo'yicha mohirlik bilan yutishdir. Erkin jang – bu asosiy mashq bo'lib, uning yordamida bokschi o'zining shaxsiy jang olib borish uslubini hosil qiladi.

### **Bokschi mashg'uloti uslublari**

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

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

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

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

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

Mashqning **oraliqli uslubi** mohiyati shundan iboratki, yuqori shiddatli ish dam olish oralig'i bilan almashinib turiladi. Masalan, maxsus tezlik chidamli-ligini



takomillashtirishda murabbiy 2 daqiqali raundni 1 daqiqali bo'laklarga bo'ladi. Ular orasidagi dam olish oralig'i 30 *sek* ni tashkil etadi.

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

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

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

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

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

## 6.5. Bokschini o'rgatish va mashq qildirish vositalari

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

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

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

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

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

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.**

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

### **Tavsiya etiladigan adabiyotlar**

1. Андриади И.П. Дидактические умения тренера и их формирование: Автореф. дисс... кан. пед.наук. - М.,1983. 25 с.
2. Бокс: учебник для ин-тов физкультуроъ; под обх. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.
3. Бокс: учебник для тренеров/ Под общ. Ред. А.И. Булчева. - М Физкультура и спорт, 1963. 88 с.
4. Бутенко Б.И. Спелсализированная подготовка боксера. - - М.: Физкультура и спорт, 1967.- 72 с.
5. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув кўлланма. Тошкент. "Лидер Пресс" нашриёти, 2008 й. 308 бет.

## VII BOB. YOSH BOKSCHINI O'RGATISH

Bokschilarning umumiy o'rgatish va mashq qildirish jarayonida 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, sportchi-larning 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 mehnat-sevarlikni 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 himoyalanihlarni 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.

### **7.1. Yosh shug'ullanuvchilar uchun mo'ljallangan dastur bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazishga doir uslubiy ko'rsatmalar**

#### **Umumiy jismoniy tayyorgarlik**

Muntazam umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik boks texnikasi hamda taktikasini egallashda asos bo'lib hisoblanadi. Bokschi maxsus jismoniy mashqlar malakasini qanchalik egallab olishiga qarab, uning sportdagi kelgusi faoliyati shunga bog'liq bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llashning asosiy vazifasi – umumiy jismoniy rivojlanish, suyak-boylam apparatini mustahkamlash, bo'g'imlardagi katta harakatchanlik, harakat koordinatsiyasi, muvozanatni saqlay olish ko'nikmasini rivojlantirish, shuningdek, yurak-qon tomir tizimi va nafas olish organlari ishini yaxshilash.

Ma'lum bir hajm va shiddatdagi mashqlarni tanlayotib, shuni yodda tutish lozimki, biz yosh bokschilar, odatda, o'smirlar bilan ish boshlamoqdamiz. Shuning uchun ularning yoshga xos anatomik-fiziologik va psixik xususiyatlarini hisobga olishimiz lozim.

Har bir shug'ullanuvchi saflanish mashqlari malakasini egallashi kerak.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga bokschilar uchun maxsus bo'lgan yurib, tik turib, o'tirib, yotib qo'llar, elka kamari, gavda, oyoqlar, bo'yin mushaklari uchun mashqlar bilan qo'shib bajariladigan gimnastika; mushaklarni kompleks rivojlantirish uchun buyumlar bilan mashqlar (qisqa va uzun arqonlar, gimnastika tayoqchasi va bulavalar, tennis, to'ldirma hamda basketbol to'plari, gantellar); akrobatika mashqlari, sherik bilan qarshilikda bajariladigan mashqlar, muvozanatdan chiqarish mashqlari, chang'ida yurish, konkida yugurish, eshkak eshish, suzish, rezinalar bilan mashqlar va h.k. kiradi.

Kuch, tezkorlik, koordinatsiya va chidamlilikni kompleks rivojlantirish uchun gimnastika snaryadlarida bajariladigan mashqlardan foydalaniladi: arqon va cho'pga tirmashib chiqish, xoda ustida yurish, turnikda, parallel bruslarda, halqalarda mashqlar, tayanib sakrashlar; engil atletika mashqlari (yugurib kelib balandlikka sakrash, uloqtirish va irg'itishlar, kesishgan joy bo'ylab yugurish, qisqa masofaga yugurish). Bokschilar faoliyatiga quyidagi sport o'yinlari yaqin: qo'l to'pi, tennis, basketbol.

Murabbiy bokschilarga shunday mashqlarni tavsiya etishi lozimki, bu mashqlar har bir bokschida rivojlanishda orqada qolayotgan jismoniy sifatlarning rivojini ta'daqlashi zarur. Ular bilan nafaqat guruh bo'lib maxsus mashg'ulotlar paytida, balki boks mashg'ulotlaridan bo'sh bo'lgan kunlarda ham shug'ullanish darkor.

### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bokschilar uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan. U boks texnikasi usullarini egallash va ularni takomillashtirish bilan bir vaqtda olib borilishi lozim. Murabbiy mashqlarni shunday tanlaydiki, yosh bokschi ma'lum bir doiradagi texnik ko'nikma va malakalarni egallab olishi mumkin bo'lishi kerak. Undan uzoq vaqt davom etadigan chidamlilik mashqlarini yoki tez-tez bajariladigan tezkor-kuch harakatlarini talab etib bo'lmaydi, chunki jangda yosh bokschi asosan 2 daqiqadan iborat 2-3-raundli jang hisobidan tezkorlik, chidamlilik, koordinatsiya va boshqa sifatlarni namoyon qilishi, himoyalash, siljib yurish, zarbalar berish texnikasini qo'llashda mahorat ko'rsatishi lozim.

Yosh shug‘ullanuvchini ko‘p sonli umumiy va maxsus mashqlar bilan ko‘mib tashlash maqsadga muvofiq emas. Uning boks bilan shug‘ullanish uchun vaqti kam, shuning uchun shunday mashqlarni tanlash kerakki, ular kompleks rivojlantirish vazifalariga javob berishi lozim. Bular quyidagilar: kross, qisqa masofaga yugurish, chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar (sport o‘yinlari), sheriklar bilan mashqlar, maxsus gimnastika, to‘ldirma va tennis to‘plarini bir-biriga oshirish, muvozanat, atrofni his qilish, bo‘shashish hamda harakat erkinligini tarbiyalash uchun mashqlar.

To‘p bilan, rezinkalarda, pnevmatik grusha, arqon bilan bajariladigan mashqlar texnikasini egallashga alohida e‘tibor qaratish lozim.

O‘rgatish jarayonida umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun asosan seksiya mashg‘ulotlari jadvaliga kirmaydigan alohida mashg‘ulotlar va kunlar ajratiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun ixtisoslashgan (maxsus) mashg‘ulotlar (haftasiga 2 soatdan 3 marta) qo‘llaniladi. Odatda, mashg‘ulotning birinchi qismida koordinatsiya va tezkorlikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar qo‘llaniladi, oxirida esa snaryadlarda bajariladigan mashqlar hamda egiluvchanlik va kuch sifatlarini rivojlantirish uchun, shuningdek, tezkorlik, koordinatsiya, chaqqonlikni kompleks rivojlantirish uchun (bu sifatlarni rivojlantirish uchun harakatli va sport o‘yinlaridan foydalanish mumkin) maxsus gimnastika qo‘llaniladi.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirayotib, yosh shug‘ullanuvchining butun o‘rgatish hamda mashq qildirish muddati davomida uning ulush hajdaqi hisobga olish lozim. Mashg‘ulotlar boshida umumiy jismoniy tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlikka qaraganda ko‘proq e‘tibor qaratiladi. Bokschi texnikani egallab borgani sari mashg‘ulotlarga texnikani sifatli o‘zlashtirishga yordam beruvchi maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashqlarni ko‘proq kiritish lozim, ixtisoslashgan mashg‘ulotlar asta-sekin maxsus mashqlar bilan to‘ldirib boriladi.

## **Yosh shug‘ullanuvchilarni o‘rgatish kurslarini o‘tgan bokschilar uchun UJT bo‘yicha nazorat me‘yorlari**

Jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va alohida jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni muntazam olib boriladigan pedagogik nazoratsiz amalga oshmaydi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka doir nazorat mashqlarini bajarish tekshiruvchining ta’sirli uslubi hisoblanadi.

Yugurish 100 <i>m</i>	- 14,5 <i>sek</i>
Yugurish 800 <i>msh</i>	- 2 <i>daq</i> 40 <i>sek</i>
Yugurib kelib uzunlikka sakrash	- 4,00 <i>m</i>
Turnikda tortilish	- 8 marta
Yotib tayanib, qo‘llarni bukib-yozish	- 10 marta
Bokschining vazni quyidagicha bo‘lganda 5 <i>kg</i> og‘irlikdagi bosqonni uloqtirish	
60 <i>kg</i> gacha	+
71 <i>kg</i> gacha	- 7,5 <i>m</i>
71 <i>kg</i> dan ortiq	- 9,8 <i>m</i> .

### **Texnik-taktik tayyorgarlik**

Bokschilarni o‘rgatish jarayonida texnika va taktikani o‘rganish katta o‘rin egallaydi. Yosh shug‘ullanuvchini o‘rga-tishning eng asosiy vazifalaridan biri – bokschi uchun zarur bo‘lgan jismoniy sifatlarning (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’daqlovchi mashqlar texnikasini egallashdir. Shu sababli bu mashqlarga katta e’tibor qaratish va shug‘ullanuvchilardan harakatlarni aniq bajarishlarini talab etish lozim.



Yosh bokschini o'rgatishda kurs boshida, taxdaqan 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.

Maqsad shundan iboratki, bokschi turli xil dastlabki holatlardan turib raqibga qarshi hujum qilishni bilishi zarur. Buning uchun harakatlanayotib zarbalar berish va himoyaga o'tish mashqlari qo'llaniladi. Ular yuzma-yuz turib va yonlamacha turgan holatlardan 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 holatida 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 himoyala-nishlarni 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 holatni 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 yon tomondan boshga zarba berish yoki, agar bokschi o'ng tomonlama tik turishda turgan bo'lsa, o'ng qo'lda yon tomondan boshga zarba berish o'rgatiladi. Bunday zarbalar avval shartli ravishda, keyin erkin bajariladi. So'ngra orqaga va yon tomonlarga qadam tashlash, kaft, yelka, 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 yon tomondan 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, bokschi himoyalanişdan keyingi dastlabki holatiga (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'rt dan uch qisdaqi 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, yelkalarni 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'l-atvori, 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.

### **Texnikani o'rgatishda ba'zi uslubiy ko'rsatmalar**

**Siljib yurish.** Shug'ullanuvchilar murabbiyning umumiy buyrug'i bilan oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadam tashlashni bajaradilar. Murabbiy bokschi-larning siljish paytida gavda og'irligini oyoqdan oyoqqa to'g'ri ko'chirishlarini kuzatib boradi.

Oldinga, orqaga, yon tomonlarga bittalik, ikkitalik va uchtaalik 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 qarama-qarshi 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 holati;
- b) siljib yurishlarda oyoqlar orasidagi masofaning buzilishi;
- v) oyoqlar uchida emas, balki butun oyoq kaftida siljishlar;
- g) gavda harakati va oyoqlar o‘rtasidagi yomon koor-dinatsiya;
- d) to‘g‘ri siljib yurishni qiyinlashtiruvchi oyoq kaftlarining noto‘g‘ri joylashishi;
- e) noto‘g‘ri siljib yurish oqibatida muvozanatni yo‘qotish.

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 holatlari, 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‘daqlashga 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'shilib 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 holatdan beriladi;
- 7) zarba kuchli, lekin noaniq.

**Himoyalani sh harakatlari.** Bokschilar bir vaqtning o'zida ham zarbalar, ham himoyalani sh texnikasini o'zlashtirib borishlari lozim. Himoyalani shlarni juftlikda o'rganishga kirishishdan oldin hamma himoyalani shlarni mustaqil bajarishni o'rganib olish, o'z harakatlarni ko'zgu oldida nazorat qilishni bilish, murabbiyning ogohlantirishlarini hisobga olish zarur.

O'quv jarayoni shunday qurilishi kerakki, unda himoya-lanish harakatlarni 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 holatni yaratishi darkor.

Himoyalani sh harakatlarni takomillashtirish murabbiy va bokschi tomonidan alohida e'tibor qaratilishini taqozo etadi. Butun sport faoliyati davomida har bir mashg'ulotda himoyalani shlarni muntazam takrorlab borish, ularning bajarilish texnikasini takomillashtirish, ularni avtomatlashgan holda bajarilishiga yetkazish zarur.

Himoyalani sh harakatlarni shunday ketma-ketlikda o'rganish tavsiya etiladi: siljib yurib himoyalani sh, qo'llarni qo'yib himoyalani sh, qo'lni qo'yish va qaytarishlarni orqaga hamda yon tomonlarga qadam tashlashlar, orqaga og'ishlar bilan birga qo'shib bajarish. Himoyalani shning bunday shakllari uzoq masofadagi jangga xosdir. So'ngra hal qiluvchi harakatlar uchun ancha qulay imkoniyat yaratib beruvchi himoyalani shlarning ancha murakkab shakllarni o'rganish va takomillashtirishga kirishiladi. Ular quyidagilar: gavda bilan himoyalani shlar, to'g'ridan berilgan zarbalarni yon tomonlarga va orqaga og'ishlar, yondan berilgan zarbalardan sho'ng'ishlar. Va nihoyat, kombinatsiyalashgan himoyalani shlar 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 himoyalani shlar o'rganiladi. Bokschilardan 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 ishonchli himoyalani shni 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 himoyalani shlarni 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'ullanuvchiga turli-tuman texnik vositalarni egallab olib o'zining jang olib borish uslubini tezroq topishga, mo'ljal olishni yaxshilashga, zarbalar berish aniqligini takomillashtirishga, himoyalanihlarni to'g'ri bajarishga, faol qarshi harakatlar uchun qulay dastlabki holatni tanlab olishga imkon beradi.

Ko'p uchraydigan xatolar:

- 1) berilayotgan zarbadan himoyalanihni vaqtidan oldin bajarish;
- 2) himoyaga o'tishda kechikish;
- 3) og'ishlar va sho'ng'ishlar bilan himoyalanihlarni katta amplitudada bajarish;
- 4) orqaga chekinish bilan himoyalanihda 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 qildirish-ning 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 holati uchun kurash olib borishlari lozim. Zarbalar berish mumkin bo'lgan holatlarni yaxshi o'rganib olish shart. Qurshab olish, zarba berish va manyovr olib borish texnikasini egallab olish bilan turli xil holatlardan, 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 mashg'ulotlarda musobaqalarni modellashtirishni boshlash zarur: jang oldidan badan qizdirish mashqlarini o'tkazish, sekundantlar maslahatlaridan faqat tanaffus paytida foydalanish, hamma an'analarga rioya qilish, masalan, ringda jangni boshqarib boruvchi hakam bo'lishi kerak.

Ringdagi jangovar amaliyot – yosh bokschining musobaqalarda qatnashishga tayyorgarligining eng muhim vositasidir. O'quv jangiga tayyorgarlik ko'rish va uni o'tkazish paytida bokschi quyidagi qoidalarga amal qilishi zarur:

1. Jangdan oldin yaxshilab badan qizdirish.
2. Qoidalarda ko'zda tutilgan tarzda qo'llarni bint bilan o'rab olish.
3. Niqob va kapa kiyib olish.
4. Raqibiga qaraganda kichik qo'lqop kiymaslik.
5. Ancha bo'sh raqiblarni izlashga urinmaslik – mashg'ulotlardagi yengil g'alabalar musobaqalarda og'ir mag'lubiyat 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 raqib-ning boʻshligidan foydalanmaslik, insonparvar, yaxshi oʻrtoq boʻlish.
11. Jangda hamma masofalarda rejaga muvofiq raqib-ning 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. Mashgʻulot oxirida yoki ertasi kuni murabbiy va vrachga oʻzining jangdan keyingi holati toʻgʻrisida gapirib berish.
15. Shartli janglardan qochmaslik, ularni yassi qoʻlqop bilan, snaryadlarda bajariladigan mashqlarga oʻzgartirmaslik. Shuni yodda tutish kerakki, snaryadlarda va yassi qoʻlqop bilan bajariladigan mashqlar yordamchi mashqlar hisoblanadi. Bokschi uchun hamma zarur sifatlar ringda raqib bilan jangovar mashqlar yordamida rivojlantiriladi.

Oʻquv jangini oʻz ichiga olgan mashgʻulot odatda uzoq vaqt davom etmaydi (50-60 *daq*), lekin katta shiddatda oʻtkaziladi. U quyidagi reja boʻyicha quriladi:

1. Badan qizdirish – 20-25 *daq*.
2. Ringda jang (rejaga muvofiq bir necha raund).
3. Toʻldirma va pnevmatik grushalarda, toʻp, rezinalarda hamda tennis toʻplari bilan zoʻriqishsiz mashqlar – 2-3 raund.
4. Mushaklarni boʻshashtirish va organizmni tinchlantirish uchun sekin, yengil gimnastika.

Agar mashgʻulotga erkin jang sharoitlarida texnika va taktikani takomillashtirish hamda chidamlilikni tarbiyalashga yoʻnaltirilgan mashqlar kiritilgan boʻlsa,

unda ringdagi jangdan keyingi mashqlar tinchlantiruvchi xususiyatga ega bo'lishi lozim.

### **Yosh bokschini o'rgatishda yoshga xos xususiyatlarni hisobga olish**

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 guruhleri, o'spirinlar (18-19 yosh) hamda kattalar (20 yosh va undan katta) guruhlariga 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 holati, yurak va nafas olish organlari faoliyati o'zgaradi, gavdaning uzunligiga tez o'sishi sodir bo'ladi. Biroq umurtqa, ko'krak qafasi, tos va oyoq-qo'llar suyaklarining qotishi hali yakuniga yetmaydi. 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 tizidaqi haddan ortiq tormozlanish holatiga 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 tizidaqing faolligi o'zgarib boradi. Shuningdek, kuch sifatlari, tezkorlik, koordinatsiya va h.k. yaxshilanadi.

Butun organizmning umumiy jadal o'sishi 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 holati 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 tizidaqing u yoki bu jismoniy yuklamaga reaksiyasini aniqlash uchun funksional diagnostika paytida nazarda tutish joiz. Qon bosimi 18 yoshga kelib ancha barqaror darajaga yetadi.

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 mosla-shuvchanligiga 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 yetib 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) yetarlicha 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 yetilish 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 yetilish 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. Bokschining 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 yengil 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'daqlashi 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.

## **SAVOLLAR**

Yosh shug'ullanuvchilar uchun mo'ljallangan dastur bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazishga doir uslubiy ko'rsatmalar

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Yosh shug'ullanuvchilarni o'rgatish kurslarini

o'tgan bokschilar uchun UJT bo'yicha nazorat me'yorlari

Texnikani o'rgatishda ba'zi uslubiy ko'rsatmalar

Texnik-taktik tayyorgarlik

Siljib yurish.

Zarbalar.

Himoyalani harakatlari.

Yaqin masofadagi jang.

Yosh shug'ullanuvchining jangga tayyorgarligi

Yosh bokschini o'rgatishda yoshga xos xususiyatlarni hisobga olish

O'smirlik yoshida eng asosiy vazifa

## **TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR**

## **VIII BOB. KICHIK SPORT RAZRYADIGA EGA BOKSCHILARNI O'RGATISH VA MASHQ QILDIRISH**

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

Murabbiy o'z o'quvchilarini sport texnikasini aniq va har tomonlama egallagan, taktikadan maqsadli foydalanadigan, hujum harakatlarida faol, chaqqon, yaxshi himoyalangan, kuchli zarba berishga ortiqcha berilmasdan yengil va erkin boks tushadigan mohir bokschi qilib tarbiyalashi shart.

Sport takomillashuvi jarayonida yosh bokschi o'z texnik tayyorgarligi ustida tinmay ishlashi lozim: hujum, himoya va qarshi hujumlarning asosiy usullarini takrorlagan holda texnika vositalari kompleksini takomillashtirishi, uning individual jang olib borish uslubi qanday usullar asosiga quriladigan bo'lsa, o'sha usullarga alohida e'tibor qaratishi kerak.

Bokschini o'rgatishning boshlang'ich davri maqsadi (unda texnika vositalarining keng kompleksidan foydalaniladi) – turli xil taktik yo'nalishga ega jang sharoitlarida harakat qila oladigan har tomonlama 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 sifatlar: fikrlash, harakatchanlik va reaksiya tezligi tarbiyalanadi.

Shu bilan bir qatorda yosh bokschi o'zining jangovar individualligini takomillashtiradi. Boshlang'ich o'rgatish davridanoq u jang olib borishning ma'lum bir uslublariga qiziqish bilan qaragan, endi esa mashg'ulotlar va musobaqalarda



tajriba orttira borib, jangchi sifatida o'z mavqeini belgilab oladi, ya'ni uning individual jang olib borish uslubi paydo bo'ladi. Garchi sportchilar bitta murabbiydan tipik texnika bo'yicha boks tushishni o'rgangan bo'lsalarda, o'rgatish kursi tugagandan so'ng ular bir-biriga o'xshagan bo'lmaydilar. Murabbiy yosh bokschi qobiliyatini ochishi va rivojlantirishi, uni ma'lum texnika vositalari bilan qurollantirishi zarur.

Individual qobiliyatni ochishga ko'pincha musobaqalar yordam beradi. Musobaqalar bokschi qobiliyatini baholashga, 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 qilmay-digan sportchilarni qoralash, yoshlarning tabiatan berilgan iqtidorlari rivojlanishini cheklaydigan bir qolipdagi hamda standart o'quv-mashg'ulot ishi bilan qat'iy kurashish zarur.

Musobaqalarni tashkil qilish yil fasliga bog'liq emas. Musobaqalar taqvimiga amal qilib, murabbiy umumta'lim maktablaridagi o'quv mashg'ulotlariga xalaqit bermaydigan va shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasiga mos keladigan vaqtni belgilab oladi. Musobaqa oldidan o'tkaziladigan bevosita mashg'ulot ushbu musobaqa xususiyatlariga sportchi diqqatini jamlashga qaratilgan.

Yosh sportchi musobaqalar taqvimidan qat'i nazar o'z sport mahoratini doimo oshirib borishi zarur. U, mashg'ulotlarni o'qish bilan birga olib borib, musobaqalarga uning sportda takomillashuvdagi 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.

### **8.1.Hujumlar**

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

Bokschining himoyalaniqlarsiz 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 gavgdaga navbatma-navbat beriladigan to'g'ridan zarbalar seriyalari qo'llaniladi.

Yosh bokschi ikkala qo'lda pastdan va yon tomondan zarbalar berish bilan hujum qilishni egallashi kerak. Ularni amalga oshirishdan oldin raqib diqqatini hujum boshlanishidan chalg'ituvchi aldamchi zarbalar (fintlar) qo'llaniladi. Bunday

fintlar masofani o'zgartirish bilan bog'liq o'yin ko'rinishidagi manyovr olib borish bilan birgalikda hujumdan avval bajariladi.

Har bir hujum boshi va oxiri bor bo'lgan yaxlit harakat sifatida amalga oshiriladi. Har qanday hujum quyidagi fazalar bo'yicha quriladi: tayyorgarlik, boshlovchi (birinchi) zarba, zarba seriyalari bilan hujumni rivojlantirish va jangdan chiqish. Ishonchli tarzda harakat qilish maqsadida, har bir hujumni shu fazalar bo'yicha o'rganish va takomillashtirish shart.

## **8.2.Himoyalar**

Himoya sport mahoratining negizidan biri hisoblanadi. Himoyani na vaqtini, 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 himoyalanihd muhim ahamiyat kasb etadi, aynan bunday zarbadan nokdaun holatiga tushish mumkin. Bu zarbadan himoyalanihd kombineziyalashgan himoyalar eng yaxshi vosita hisoblanadi. Bunda bitta himoya harakatida himoyalanihdning bir nechta turlari: qochish, og'ish, o'ng kaft, chap yelka va chap tirsak bilan to'sish birga qo'shib bajariladi. Bunday himoyalanihdni boshga beriladigan qo'sh zarbalarga qarshi ham qo'llaniladi. Zarbalarga mustahkam va puxta dosh berishni ta'daqlash uchun har doim bitta harakatda himoyaning bir nechta turlarini birga bajarish zarur. Shuni

yodda tutish kerakki, orqaga chekinish bilan raqibning har qanday hujumidan qutilib qolish mumkin, lekin keyin zudlik bilan javob zarbasini yo'llash uchun dastlabki holatga qaytish lozim.

### **8.3.Qarshi hujumlar**

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

Agar bokschi ishonchli himoyalaniшни istasa, u himoya jangining texnik vositalarini o'zlashtirib olishi lozim. Shunda u faollikni yo'qotmagan holda jangovar tashabbusni saqlab qolish imkoniyatini oladi.

Himoyaning har bir turi texnika nuqtai nazardan javob zarba berish uchun qulay dastlabki holat bo'lib xizmat qiladi yoki qarshi zarba bilan birga bajariladi. Bu bokschiga jang sur'atini tushirmay, oqilona holda tashabbuslik bilan harakat qilishga yordam beradi. Masalan, orqaga chekinish paytida u himoya holatidan istalgan javob zarbasini amalga oshirishi mumkin.

O'ng qo'lda javob zarbalarini o'ngga og'ib bajarish ham mumkin, gavdani o'ngga burish esa bu zarba uchun qulay dastlabki holatni yaratadi. Orqaga 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 himoyalaniish 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.

#### **8.4.Yaqin masofada jang olib borishda takomillashish**

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

Yaqin masofadagi jangda uni yaxlitligicha egallash uslubi tabiiy va samarali hisoblanadi. Avval bokschi shaylangan holda jangovar holatda raqibga yaqin turishga hamda u bilan o'rtadagi masofani buzmasdan siljib yurishga o'rganishi lozim. Faqat himoyali tik turishda erkin turgan holda raqibning turli yo'nalishda harakatlanishiga qarab yaqin masofani ushlab turishni o'rganib olgandan keyingina zarbalar va himoya texnikasini takomillashtirishga o'tish mumkin.

Jangovar harakatlarni to'sishlar bilan himoyalanihdan egallash lozim, ya'ni raqibning qisqa zarbalarini o'tkazib yubormaslikni o'rganish kerak. Ushbu himoya turining mohiyati shundan iboratki, bukilgan qo'llar va yelkalar bilan boshni va gavdaning oldi qisdaqi berkitishdir. Bokschi 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.

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

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

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

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

Yaqin masofadagi jangni egallash jarayoni taktil sezgilarni tarbiyalashga asoslangan. Agar bokschi uzoq masofada yuzaga keladigan jangovar vaziyatlarni baholashda asosan ko'zga tayansa, yaqin masofadagi jangda u raqib harakatlarini his qilish orqali uning niyatini oldindan bilib oladi. Raqib bilan bevosita to'qnashganda bokschiga uning zarba berishga yoki himoyalanishga o'rganishi bilan bog'liq bo'lgan mushak kuchlanishlari o'tadi.

Teri-mushakning sezish jarayoni taktil analizatori ishiga asoslanadi. Unga uchta turdagi sezgilar kiradi: teriga tegish, teridagi junlarning sezuvchanligi va siquv.

Yaqin masofada mohirlik bilan jang olib bora oladigan bokschida sezuvchanlik hislari yuqori va taktil qo'zg'atuvchiga asab-mushak reaksiyasi tezligi juda rivojlangan bo'ladi.

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

Bokschi jangda o'zini erkin va bemalol tuta bilishi zarur. Yaqin masofadagi jang ustasi, raqibning qisqa zarbalari doirasida bo'la turib, o'zining mushak kuchlanishlarini aniq o'lchay olish qobiliyatini doimo saqlab turadi. Bunday bokschi taktik sezgilar ideal tarzda rivojlangan bo'ladi. U kuchini hech qachon raqibni turtishga yoki uning siquvini engib o'tishga sarflamaydi, o'z sa'y-harakatlarini faqat zarbalarga qaratadi.

Raqib qo'pol ravishda jismonan siqib borgan hollarda u unga yon bosadi. Lekin orqaga chekinayotgan paytda ham hujumdagi kabi katta samara bilan zarbalar bera oladi.

Endi yaqin masofada himoyalaniish harakatlari kompleksiga sho'ng'ishlar, qaytarishlar va qochishlarni qo'shish lozim. Qaytarish bilan himoyalaniish hamma qisqa zarbalardan qo'llaniladi va asosan bilak bilan bajariladi. Sho'ng'ib himoyalaniish faqat yondan boshga berilgan zarbalardan, qachonki raqib bokschi dan baland bo'lganda, qo'llaniladi. Agar bokschi masofani uzib, yaqin masofadagi jangdan chiqishi lozim bo'lsa, ushbu holda faqat qochish bilan himoyalaniish qo'llaniladi.

Yaqin masofadagi jangni egallab olish bokschi ga hujum va qarshi hujumlarda ishonch beradi. Raqibning yaqinida turib harakatlanishda u zarbalar seriyasi bilan hujumni rivojlantiradi.

Hozirgi zamonda buyuk sportchilar odatda uzoq va o'rta masofadan jang olib boradilar. Biroq, yirik turnirlardagi tajribaning ko'rsatishicha, yaqin masofadagi jang uzoq va o'rta masofalardan jang olib borishning texnik hamda taktik vositalariga zarur bo'lgan qo'shimcha hisoblanadi. Uning zarurati quyidagi hollardan ham ko'rinib turibdi. Hujum oxirida, raqibning zarba harakatlari doirasiga kirib, bokschi qo'pincha himoyada turib qoladi va uni raqib qo'llarini ushlab olish, faqat sust himoyalaniishdan qidiradi yoki, eng yomoni, zarbalar bilan almashishga o'tib oladi.

Bunday sarosimali harakatlar yaqin masofadan turib boks tusha olmaslikni anglatadi.

Yaqin masofadagi jang texnikasini egallagan bokschi raqib zarbalari doirasida o'zini ishonchli his qiladi va faol harakatlarni amalga oshirishda davom etaveradi.

Raqibga yaqin turganda bokschi o'zini qanday tutishi kerak?

Birinchi galda asabiylashmaslik va bir vaqtning o'zida shaylanib turish lozim. Bunda gavdaning hamma a'zolarini birmuncha bukkan holda turish va bukilgan qo'llar bilan gavdaning bo'sh joylarini berkitib, raqibning qisqa zarbalaridan himoyalaniş kerak. Raqib zarbalariga qo'llarni qo'yish bilan himoyalanişga qo'shimcha zarbalardan chetlashib, bir oz og'ishlarni qo'llash zarur. Himoyalanişdagi tik turishda turgan bokschi mushaklarni bo'shashtirish evaziga o'z zarbalarini nishonga aniq yo'llash va ularni keskin tarzda bajarish imkoniga ega bo'ladi. Bunday ko'nikma – yaqin masofadagi jangda eng qiyini hisoblanadi, lekin uni mukammal darajada egallab olish lozim. Faqat shundagina bokschi erkin va tanlab harakat qilish imkoniga ega bo'ladi.

### **8.5. Yosh bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va xajmi me'yori**

Xalq harakatli o'yinlarining boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida shug'ullanuvchi 11-13 yoshli bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilish shiddati va xajmlarini me'yorlab olish zarur.

Bir qator olimlar S.A. Kosilov (1981), G.S. Sodikova (1985), A.A.Rixsieva, F.N.Nasriddinov, A.I. Rixsiev (1992), Z.X. Badaeva (1994) va P.X. Xodjaevlarning (1993) ilmiy ishlarida jismoniy tarbiya vositalarini tanlashda shug'ullanuvchilarning yoshi, jinsi va tayyorgarligini hisobga olish zarurligi ta'kidlangan.

Mutaxassislar Meykson G.B., Lyubomirskiy L.E. (1989), Soliev X.X. (1997) o'sib kelayotgan yosh organizmning rivojlanishi va kamol topishi uchun jismoniy mashqlar hayotda muhim ahamiyatga ekanligini ta'kidlaydilar. SHunga binoan o'smirlik yoshidagi yetarli jismoniy yuklamalar organizmdagi ko'p jarayonlarning rivojlanishini muvofiqlashtiradi (S.YA. Vaynbaum, 1991), ayni vaqtda jismoniy faollikning yetishmasligi esa organizmning funksiyalarini va jismoniy rivojlanishini, chaqqonlik, tezkor-kuch, kuch va chidamlilik kabi asosiy harakat sifatlarining shakllanishini susaytiradi (L.E. Lyubomirskiy, 1982, A.K. Otaev, 1990).



Ko'p sonli tekshirishlardan ayonki, o'sib kelayotgan organizmning rivojlanishi va shakllanishi uchun jismoniy mashqlar hayotiy zarurdir (Meykson G.B., Lyubomirskiy L.E. 1989). 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 (Verxoshanskiy YU.V. 1988).

S.A.Bakulin (1972), V.M. Volkov (1969), R.V. Gudaqskiylar (1990) jismoniy yuklamani chegaralash va ilmiy asoslashda tekshiriluvchining funksional imkoniyatlarini hisobga olgan holda quyidagi uch holat bo'yicha yondashishni tavsiya etadilar. Bular quyidagilar:

1. Alohida fiziologik ko'rsatkichlar – YUQT, kislorod talabi, o'pka ventilyasiyasini e'tiborga olib jismoniy yuklamani me'yorlash.
2. Harakatning maksimal tezligiga qarab jismoniy yuklama shiddatini me'yorlash.
3. Organizmning maksimal energiya ta'daqoti imkoniyatlaridan kelib chiqib, yuklama shiddatini baholash.

V.M. Zatsiorskiy (1970) yuklamalarni me'yorlashda 5 ta asosiy tamoyillarni hisobga olishni tavsiya qiladi.

1. Mashqlarning davom etishi.
2. SHiddati.
3. Mashqlar oralig'ida dam olishning davom etishi.
4. Dam olish xususiyati (dam olish tanaffusini boshqa faoliyatlar bilan to'ldirish).
5. Mashqlarni takrorlash soni.

Sport fiziologiyasida ko'proq jismoniy yuklamaning 2 ta shiddatdagi turkumlaridan foydalaniladi. Ulardan biri yuklama shiddati, kislorod talabi va ikinchisi sarflangan energiya bilan baholanadi. Boshqacha vaziyatda jismoniy yuklama jadalligining hamma tomoni inson olib borayotgan mexanik ishlarning ko'rsatkichlariga bog'lab pog'onalarga ajartiladi.

N.A. Fodaq, (1973) L.E. Lyubomirskiy (1982) har xil biologik yoshdagi maktab o'quvchilari uchun yuklamani me'yorlash uslubiyati zamonaviy sharoitda muhim

amaliy hamda nazariy ahamiyatga ega va shu asosda ma'lumotlarni aniqlash, ishlab chiqish zarur, aks holda, o'quvchilarning sog'lig'i yosh o'tishi bilan yomonlashishini aytib o'tgan.

Mashg'ulotlarga empirik tarzda yondashish, mashqlarni bajarishda ketma-ketlik noto'g'ri tanlansa, yakuniy natija rejaga nisbatan boshqacha bo'lishi mumkin.

M.A.Godik 1980) o'z manbalarida ijobiy natijalarga erishish uchun dastlab:

1. Alaktatli anaerob (tezkor-kuch), keyin anaerob-glikolitik mashqlar (tezlik-chidamliligi);
2. Alaktat-anaerob, keyin aerob mashqlar (umumiy chidamlilik mashqlari);
3. Anaerob-glikolitik (kichik hajmdagi), keyin aerob mashqlar qo'llaniladi deb keltirib o'tgan.

Mamlakatimiz va chet el olimlari tomonidan mashg'ulot yuklamalarini shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatidan kelib chiqqan xolda tizimlashtirish, rejalashtirish, optimallashtirish, qo'llaniladigan vosita va usullarni me'yorlash hamda boshqalar yuzasidan ko'plab ilmiy izlanishlar olib borilgan (YA.S. Vaymbaun, 1991, B.A. Miranchuk, 1984, B. G. Boyboboev, 1999 va boshqalar).

Biroq boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida shug'ul-lanuvchi 11-13 yoshli bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda vosita sifatida qo'llaniladigan xalq harakatli o'yinlarining shiddat va xajmlarini me'yorlash borasida ilmiy izlanish olib borilmagan.

Tadqiqot ishimizning vazifasi echidaqi topishda S.V. Xrushevning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanganda charchashning tashqi belgilari yuzasidan bergan ma'lumot-laridan foydalandik (6-jadval).

**6-jadval.**

## Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanganda charchashning tashqi belgilari

(S.V. Xrushev bo‘yicha)

Charchash darajasi			
Belgilari			
Yuz, tana rangining o‘zgarishi	Bir oz qizarish	Ancha ko‘proq charchash	Keskin ravishda qattiq charchash
Terlash	Bir oz	Ancha ko‘p qizargan	To‘satdan qizarish, oqarib ketish, (lablarda paybo bo‘ladi)
Nafas olish	Tinch, tezlashgan	Ancha tezlashgan, doimiy, og‘iz orqali	To‘satdan tezlashadigan, yuzaki
Harakat	Odatdagi-dek (buzilma-gan)	Ishonchsiz	Harakat uyg‘unligining yo‘qotilishi, gavda pastki qisdaqing qaltirashi, og‘ishlar
O‘zini his etish	Shikoyat yo‘q	Charchaganlik haqida shikoyat, yurak urishi va nafas olishning tezlashishi va h. k.	Kuchli charchoq, oyoqlarda og‘riq, bosh aylanishi, nafas olishning tezlashishi, quloqlarda shovqin bosh og‘rig‘i, ko‘ngil aynishi va boshqalar

11-13 yoshli bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda xalq harakatli o‘yinlarining qo‘llanilish shiddat va xajmlarini me‘yorlash quyidagicha amalga oshirildi.

Xalq harakatli o‘yinlarini saralashni biz ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va malakali murabbiylarning fikr-mulohazalarini umumlashtirish hamda anketa so‘rovnomasi yordamida amalga oshirdik. Xalq harakatli o‘yinlarining jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo‘llanilishi chigalyozdi mashqlaridan so‘ng amalga oshiriladi. Chigalyozdi mashqlardan so‘ng, shug‘ullanuvchilarning YUQTdaqiqada 116-124 zarba atrofida bo‘ladi.

Bokschilarning ring bo‘ylab harakatlanishida har xil koor-dinatsion murakkab harakatlarni samarali bajarishda, shu bilan birgalikda g‘alabaga erishishda chaqqonlik sifatining rivojlan-ganligi muhim o‘rin tutadi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o‘yinlarining davomiyligini boks sporti turining musobaqa faoliyati uchun belgilangan vaqt oralig‘iga asoslanib olishni lozim topdik. Ushbu vaqt oralig‘ida chaqqonlik sifati faol rivojlanishini M.A. Godik (1980) o‘z ilmiy manbalarida keltirib o‘tgan.

“Oyoqqa ehtiyot bo‘l”. Bu o‘yinni 2-4 martadan takroran o‘ynash 11-13 yoshli bokschilar uchun belgilab olindi.

1-2 marta takroran o'ynalganda shug'ullanuvchilar o'yin harakatlarini odatdagidek (buzmagan holda bajarishlari) 3-4 martadan ko'p, 5 marta takroran o'ynalganda ularda o'yin texnik harakatlarini bajarishda xatoliklar sonining ortib borishi, yurak urishi va nafas olishning tezlashishi va h. k. Xolatlar kuzatilgan, shularni xisobga olgan holda 11-13 yoshli bokschilarda 2-4 marta takroran o'ynash me'yori me'yori sifatida belgilab olindi.

O'yinning eng qizigan vaqtida shug'ullanuvchilarning YUQT ko'rsatkichlari daqiqada 130-170 zarbaga teng bo'ladi (aralash).

**7-jadval.**

### **8.6. CHaqqonlik sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va xajmi me'yorlari**

O'yin nomlari	O'yindan oldin YUQT daq/uri	O'yin vaqtida YUQT daq/uri	O'yindan so'ng YUQT daq/uri	O'yin davom etish vaqti	Takrorlash soni	Dam olish vaqti
Oyoqqa ehtiyot bo'lish	110/120 daq/uri	130-170 daq/uri	120/130 daq/uri	90-120 soniya	2-4 marta	50-60 soniya
Moki usulida musobaqalas hish	110/120 daq/uri	150-170 daq/uri	120/130 daq/uri	90-120 soniya	2-3 marta	50-60 soniya
Arqonga tegib ketma	100/124 daq/uri	150-170 daq/uri	122/136 daq/uri	90-120 soniya	2-3 marta	50-60 soniya
Ringda quvlashmach oq	110/122 daq/uri	150-170 daq/uri	114/120 daq/uri	90-120 soniya	2-4 marta	50-60 soniya
Po'sht-po'sht	108/114 daq/uri	160-180 daq/uri	112/120 daq/uri	90-120 soniya	2-4 marta	50-60 soniya

O'yin 90-120 soniya vaqt oralig'ida o'ynaladi. Dam olish vaqti 50-60 soniyani tashkil etadi. Dam olish uchun belgilangan vaqtdan dastlab kamroq ya'ni 35-40 soniya vaqt berilganda shug'ullanuvchilarning YUQT ko'rsatkichi o'yin boshidagi xolatiga nisbatan yaqinlashmadi, 50-60 soniyada esa nisbatan dastlabki YUQT dastlabki ko'rsatkichlarga tenglashdi (daqiqada 90-120 zarba).

“Moki usulida musobaqalashish” o'yinini o'ynash jarayonida shug'ullanuvchilarning YUQT ko'rsatkichi bir daqiqada 130-170 zarba atrofida bo'ladi. O'yinning davom etish vaqti 90-120 soniyani tashkil etadi. Dam olish vaqti 50-60 soniya.

O'yin 11-12 yoshlilarda 2-3 marta, 13 yoshlilarda 4 martagacha takroran o'ynaladi. 11-12 yoshlilarda 3 martadan ko'p takroran o'ynalsa, o'yin texnik harakatlarida xatoliklar yuzaga keladi, nafas olish ancha tezlashadi va og'iz orqali amalga oshiriladi, charchaganlik haqida shikoyat, yurak urishi va nafas olishning tezlashishi yuz bera. O'yin shiddati va xajmi shularni hisobga olgan xolda me'yorlandi. 50-60 soniya dam olish uchun berilgan vaqtda ham yurak urish tezligi dastlabki xolatga yaqinlashmaganligi, o'yin vaqtida shug'ullanuvchilarning nafas olishi tezlashganligi va boshqa xolatlar e'tiborga olindi.

13 yoshlilarda belgilangan takrorlashlar sonidan ko'p o'ynalgan vaqtda ularning YUQT ko'rsatkichlari ortib ketishi, nafas olishining tezlashishi shu bilan birgalikda mashg'ulot vaqtida keyingi beriladigan yuklamalarga nisbatan toliqish, belgilangan harakatlarni bajarish vaqtida xatoliklar sonining ortib borishi va boshqa xolatlarining sodir bo'lishi kuzatildi.

“Arqonga tegib ketma”, “Ringda quvlashmachoq” “Po'sht-po'sht” o'yinlarning shiddat va xajmlari me'yori 7-jadvalda batafsil keltirilgan .

CHaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun qo'llanilgan xalq harakatli o'yinlari 11-13 yoshli bokschilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirishda ham o'z samarasini berdi.

A.M.Achilov, J.A.Akramov va O.V. Goncharovalarning (2009), ta'kidlashicha tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda portlash xususiyatiga ega dinamik mashqlarga ustunlik berish maqsadga muvofiq. Biz ushbu sifatlarni rivojlantirishda portlash xususiyatidagi dinamik harakatlarga boy bo'lgan xalq harakatli o'yinlarini saralab olib ularning qo'llanilish shiddati va xajmlari me'yorini ishlab chiqdik (8-jadval).

“Aravachalar musobaqasi 2” o'yining qo'llanilish shiddati va xajmi me'yorlarini quyidagicha belgilanib oldik: chigalyozdi mashqlaridan so'ng shug'ullanuvchilarning YUQT ko'rsatkichlari daqiqada 118-124 zarbada bo'ladi, o'yinning eng qizigan vaqtida YUQTdaqiqada 160-180 zarbaga ga etadi. O'yinning davom etish vaqti 12-14 soniyani tashkil etadi. Takrorlashlar soni 11-12 yoshlilarda - 2-3 marta, 13 yoshlilarda - 3-4 marta. Biz “Aravachalar musobaqasi 2” o'yinining qo'llanilish shiddati va xajmi me'yorlarini mashg'ulot jarayonida bevosita qo'llab

berilayotgan yuklamaga 11-13 yoshli bokschilar organizidaqing tashqi javoblariga qarab belgilab oldik.

## 8-jadval.

### 8.7. Tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va xajmi me'yorlari

O'yin nomlari	O'yindan oldin YUQT daq/uri	O'yin vaqtida YUQT daq/uri	O'yindan so'ng YUQT daq/uri	O'yin davom etish vaqti	Takrorlash soni	Dam olish vaqti
Aravachalar musobaqasi 2	112/124 daq/uri	160-180 daq/uri	120/130 daq/uri	10-12 soniya	2-3 marta	40 soniya
Kim bir oyoqda yuguradi	110/120 daq/uri	150-180 daq/uri	120/130 daq/uri	18-22 soniya	3-4 marta	40-45 soniya
Panja urish	108/114 daq/uri	160-180 daq/uri	112/120 daq/uri	30-45 soniya	2 marta	45-60 soniya
Tarvuzni otish estafetasi	110/122 daq/uri	150-180 daq/uri	114/120 daq/uri	12-14 soniya	2-3 marta	60 soniya
To'ldirma to'plar bilan yugurish	100/120 daq/uri	160-180 daq/uri	110/120 daq/uri	12-16 soniya	2-3 marta	40 soniya

Bunda biz o'yinlarni takrorlash soni va davom etish vaqtlarini 11-12 yoshlilarda 2-3 marta deb belgilab olishimizga sabab shundaki, 4 martada ba'zi bokschilarda uch marta o'yin o'ynatilganda charchaganlik haqida shikoyat, yurak urishi va nafas olishning tezlashishi va h. k. xolatlar yuz berdi. SHuning uchun ushbu yoshda "Aravachalar musobaqasi o'yinini" 2-3 marta takrorlanib o'ynalishi maqsadga muvofiq deb bildik. Dam olish vaqtini 40-45 soniya, shug'ullanuvchilar ushbu belgilangan vaqtdan kam vaqt ichida keyingi beriladigan yuklamaga tayyor bo'lmaydi, YUQT pasaymaydi.

"Kim bir oyoqda tez yuguradi" o'yinining deb olishimiz asosida esa qo'llanilishi quyidagicha: chigalyozish mashqlaridan so'ng, o'yinchilarning YUQTdaqiqada 112-124 zarba atrofida bo'ladi, belgilangan masofani o'yinchilar yuqori shiddatda bir oyoqda sakrab yugurgan xolda bosib o'tishlari kerak. O'yinning eng qizigan vaqtida shug'ullanuvchilarning YUQT ko'rsatkichlari daqiqada 170-180 zarbaga etadi. Bir marta yugurib o'tish vaqti 10-12 soniyaga to'g'ri keladi,

takrorlashlar soni 11-12 yoshlilarda 2-3 marta, 13 yoshlilarda esa 3-4 marta. Dam olish vaqti har bir takrorlashlar orasida 40-45 soniyani tashkil etadi.

“Kim bir oyoqda tez yuguradi” o'yinining qo'llanilish shiddati va xajmlari me'yori qator mutaxassislar tomonidan ushbu sifatni rivojlantirish yuzasidan olib borilgan ilmiy izlanishlar xulosalariga tayangan xolda hamda mashg'ulot jarayonida bevosita qo'llash orqali aniqlangan.

O'yinni 11-12 yoshli bokschilarda yuqorida belgilangan vaqtdan ko'proq davom ettirilsa va ko'p takrorlansa shug'ullanuvchilar o'yin harakat texnikasini bajarishda xatoliklarga yo'l qo'yadilar, oyoqlarida qaltiroq paydo bo'ladi, bir oyoqda sakrab yugurish vaqtida ikkinchi oyoqlarini toliqish sababli beixtiyor erga qo'yib yuboradilar. SHuni e'ttiborga olgan xolda yuqoridagi shiddat va xajmda qo'llash me'yorlandi.

O'yinni takrorlashlar sonini ko'paytirish shug'ullanuvchi-larning jismoniy tayyorgarligiga qarab amalga oshiriladi.

“Panja-urish” o'yinining tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda qo'llanilishi quyidagicha: o'yinning davom etish vaqti 18-24 soniyani tashkil etadi, takrorlashlar soni 2-4 marta 12-13 yoshlilarda, 11 yoshlilarda esa 2 marta, ba'zi vaqtlarda darsning vazifasidan kelib chiqqan holda 3 martagacha o'ynatish mumkin.

CHigalyozdi mashqlaridan so'ng shug'ullanuvchilarning YUQT ko'rsatkichlari daqiqa 118-124 zarba atrofida bo'ladi, o'yinning eng qizigan vaqtida ularning YUQT ko'rsatkichi daqiqada 160-180 zarba atrofida bo'ladi, o'yin oralig'ida berilgan 40-45 soniya faol dam olish vaqtidan so'ng YUQT daqiqada 124-130 zarbaga teng bo'ladi.

11 yoshlilarda 2 marta takrorlash sonini me'yorlashimizga asosiy sabab shundaki, shug'ullanuvchilar o'yinni 3-4 marta takroran o'ynagandan so'ng, nafas olishlari juda tez sodir bo'la boshlaydi, harakat uyg'unligining yo'qotilishi, gavda pastki qisdaqing qaltirashi ba'zi vaqtlarda o'yinni umuman davom ettira olmaslik xolatlari ham uchraydi. Yuqoridagi xolatlardan xulosa qilib, ushbu o'yinni 11 yoshlilarda 2 marta, ba'zi vaqtlarda 3 martagacha davom ettirish mumkin. Asosan 11 yoshda 2 martadan o'ynalganda shikoyatlar bo'lmadi. 12-13 yoshlilarda esa yuqoridagi xolatlar 3-4 marta takroran o'ynalganda deyarli sodir bo'lmadi. 5 marta

takroran o'ynalganda esa shug'ullanuv-chilarning o'zlarida shikoyat bo'lmasada 12 yoshlilarda 13 yoshlilarga nisbatan oyoq mushaklarida toliqish, o'yinda belgilangan harakatlarda xatoliklar kuzatila boshladi, YUQT da ham o'zgarish sezildi, 13 yoshlilarda bo'lsa 12 yoshlilarda yuz bergan holatlar nisbatan kamrok kuzatildi. SHu boisdan 11 yoshlilarda ushbu o'yinni takroran 2 marta, 12-13 yoshlilarda bo'lsa 3-4 marta takroran o'ynash me'yori belgilab oldik.

## 9-jadval.

### 8.8. Kuch sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va xajmi me'yorlari

O'yin nomlari	O'yindan oldin YUQT daq/uri	O'yin vaqtida YUQT daq/uri	O'yindan so'ng YUQT daq/uri	O'yin davom etish vaqti	Takrorlar soni	Dam olish vaqti
To'pni egallash	100-110 daq/uri	130-150 daq/uri	120-126 daq/uri	90-120 soniya	2-4 marta	60 soniya
Tarvuzni otish estafetasi	106-112 daq/uri	140-160 daq/uri	110-120 daq/uri	90-120 soniya	3-4 marta	60 soniya
Qatorlar o'rtasida tortishuv	100-120 daq/uri	130-160 daq/uri	110-120 daq/uri	90-120 soniya	2 marta	60 soniya
Ho'rozlar jangi	110-120 daq/uri	130-160 daq/uri	108-124 daq/uri	90-120 soniya	2-3 marta	60 soniya
Aravachalar musobaqasi	108-114 daq/uri	130-160 daq/uri	108-116 daq/uri	90-120 soniya	2-3 marta	60 soniya

Xalq harakatli o'yinlarining kuch sifatini rivojlantiruvchi samarali vosita ekanligini qator mutaxassislar o'z manbalarida tavsiya qilganlar. Kuch sifati bokschi g'alabaga erishishida asosiy omillardan biri sanaladi. SHularni xisobga olgan xolda yosh bokschilarning kuch sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan xalq harakatli o'yinlarini shiddat va xajmlarini me'yorlab oldik (9-jadval).

“To'p uchun kurash” o'yinining me'yori. O'yin 90-120 soniya vaqt oralig'ida davom etadi. O'yinning eng qizigan vaqtida shug'ullanuvchilarning YUQT ko'rsatkichi daqiqada 140-160 zarba atrofida bo'ladi.

11-12 yoshlilar 2-3 marta, 13 yoshlilar esa 4-5 martadan takroran o'ynaydilar. Ushbu belgilangan shiddat va xajm me'yorlarining amalga oshirilishi quyidagicha. Asosan ushbu o'yinni o'ynash jarayonida 11-12 yoshli shug'ullanuvchilarda ko'proq



charchaganlik haqida shikoyat, qo'llarda toliqish paydo bo'lganligi, yurak urishi va nafas olishning tezlashishi va h. k. kuzatildi.

Dam olish vaqti ushbu o'yinda 60 soniyani tashkil etadi, dam olish turi esa faol. Dam olish vaqtini 60 soniya deb belgilab olishimizga sabab shundaki, ushbu belgilangan vaqtdan kam vaqt ichida shug'ullanuvchilarning YUQT dastlabki xolatga nisbatan yaqinlashmaydi.

“Tarvuz otish estafetasi” o'yini asosan estafeta shaklida emas balki boksga moslashtirilgan variantda tashkillashtirildi. O'yinning eng qizigan vaqtida shug'ullanuvchilarning YUQT ko'rsatkichi daqiqada 140-160 zarba atrofida bo'ladi.

11-12 yoshlilar o'yinni 2-3 marta, 13 yoshlilar esa 4-5 martagacha takroran o'ynashlari lozim. O'yin xajdaqi me'yorlash quyidagicha amalga oshirildi. 11-12 yoshlilarda o'yinni 4-5 marta o'ynash jarayonida shug'ullanuvchilarda toliqish, yurak urish va nafas olish tezlashishi, o'yinda belgilangan harakatlarni bajarishda xotoliklar sonining ortib borishi, har ikki o'yinchida ham to'ldirma to'plarni erga tushirib yuborish xolatlari ko'p kuzatila boshladi. SHu asosida 11-12 yoshlilar 2-3 martagacha o'yinni takroran o'ynashlari me'yorlandi.

13 yoshli bokschilarning kuch sifati yoshga nisbatan tahlil qilinganda 11-12 yoshlilarga nisbatan ushbu yoshda ko'proq rivojlanish xususiyatiga ega ekanligini ko'pgina soha mutaxassislari o'z manbalarida keltirib o'tganlar. SHu boisdan ham 13 yoshlilarda kuch sifatini rivojlantirishda qo'laniladigan o'yinlarning takrorlash soni boshqa yoshlarga nisbatan ko'proq.

“Ho'rozlar jangi” o'yini davomida etish vaqtida YUQT daqiqada 130-160 zarbaga etadi. O'yin 90-120 soniya davom etadi. 60 soniya dam olish vaqtdan so'ng YUQT daqiqada 124-132 zarbaga yaqinlashadi. O'yin 11-12 yoshlilarda 2-3 marta, 13 yoshlilarda esa 4-5 martadan takrorlanishi me'yorlandi.

Ushbu o'yinni 11-12 yoshli bokschilar 2-3 martadan ko'p o'ynasalar harakat uyg'unligining yo'qotilishi, oyoqlarda qaltirash, ikkinchi oyoqning erga qo'yib yuborilish xolatlari sodir bo'ladi. Ba'zi xollarda shug'ullanuvchilarning o'zlarida charchash to'g'risida shikoyat bo'lmasa ham, lekin ularning nafas olishlari o'ta tezlashib ketganligi va YUQT ortib ketganligi sababli me'yorlar shu tarzda

belgilandi. 13 yoshlilarda 6- marta takroran o'ynalganda ularda o'yinga nisbatan qiziqish qisman paydo bo'lganligi, oyoq mushaklarida toliqish paydo bo'lganligi nafas olish tezlashishi xolatlari kuzatildi.

Agar shug'ullanuvchilarning YUQT ko'rsatkichi ortib ketsa, bu boshqa jismoniy sifatning rivojlanishiga olib keladi. Bu hol bizning maqsad vazifamizdan bir oz chetlashishga olib keladi.

“Qatorlar o'rtasida tortishuv” o'yinining eng qizigan vaqtida YUQT daqiqada 130-160 zarba atrofida bo'ladi. O'yin 11-12 yoshlilarda 2-3 marta, 13 yoshlilarda esa 3-4 martagacha mashg'ulotning maqsadidan kelib chiqqan holda tashkillashtiriladi.

11-12 yoshlilarda 2-3 marta o'yin o'ynalganda shug'ullanuvchilar o'zlarini yaxshi xis etdilar, toliqish to'g'risida shikoyatlar bo'lmadi, nafas olish tezligi ham ko'zda tutilgan darajada bo'ldi. 4- marta o'yin davom ettirilganda esa shug'ullanuvchilarda qo'l mushaklarining toliqishi, nafas olishning keskin tezlashishi, yurakning daqiqalik xajmi ortib ketdi.

13 yoshlilarda o'yin 2-3 marta takroran davom ettirilganda ularning o'zida o'yinni yana davom ettirish istagi borligi kuzatilmadi, yurakning daqiqalik xajmi ortishi, nafas olish tezlashganligi hamda toliqish alomatlari bilinmadi, shundan so'ng 4-5 martagacha takroran o'yinni davom ettirish me'yori belgilab olindi.

Dam olish vaqti 60 soniya deb belgilandi. Sabab shundaki, o'yinni me'yorlash vaqtida 60 soniyadan kam vaqt dam olish uchun ajratilganda shug'ullanuvchilarda oyoq va qo'l mushaklarida toliqish, yurakning daqiqalik xajmi dastlabki holatga nisbatan yaqinlashmaganligi kuzatildi.

“Aravachalar musobaqasi” o'yinning asosiy qismida o'yinning eng qizigan vaqtida YUQT ko'rsatkichlari 140-160 zarbaga ko'tarildi. O'yinni 11-12 yoshlilarda 2 marta, 13 yoshlilarda esa 3-4 martagacha shug'ullanuvchilarning jismoniy xolatini hisobga olgan holda tashkillashtirish mumkin.

Ushbu o'yinning ham shiddati va xajmlarini aniqlashda yuqoridagi o'yinlardagi holatlarga va omillarga tayanildi. Bunda biz o'yin vaqtida faol ishlaydigan asosiy mushaklar faoliyatini kuzatdik. O'yinni me'yorlash davomida 11-12 yoshlilar 2

martadan ko'p 3 marta o'ynaganlarida shug'ullanuvchilarning qo'llarida qaltiroq, yurak urishi va nafas olish tezlashishi, qo'llarda yurib belgilangan masofani bosib o'tishda yura olmasdan, to'htab qolish xolatlari ham sodir bo'ldi.

11-12 yoshlilarda 2 marta, ba'zi xollarda 3 marta shug'ullanuvchilarning jismoniy xolatini xisobga olgan xolda qo'llash maqsadga muvofiq.

O'yinlarning qo'llanilish shiddati va xajmlarini me'yorlash o'yinlar qo'llanilgandan so'ng shug'ullanuvchilar mashg'ulotlarni qanday davom ettirishlarini kuzatib, doimiy mashg'ulot jarayonida o'zlarini jismoniy xis qilishlariga, keyingi berilgan yuklamalarga nisbatan ularni organizimlarining tashqi va ichki ta'sirlarini xisobga olgan xolda amalga oshirildi.

Jangning har bir epizodida bokschilar harakatlari shiddati kichikdan mumkin qadar chegaragacha o'zgarib turadi. SHuning uchun bokschining aerob va anaerob mahsuldorligi darajasi (ya'ni uning umumiy va maxsus chidamliligi) uning uchun muhim ahamiyat kasb etadi. CHidamlilik sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan xalq harakatli o'yinlarining shiddat va xajmi me'yorlari quyidagicha amalga oshirildi.

“Arg'amchi bilan sakrash” o'yinini murabbiy mashg'ulotning maqsad va vazifasidan kelib chiqqan xolda qo'llaydi. Unda har bir bokschida bittadan arg'amchi bo'ladi. Ular 3,5-4 daqiqa davomida bir hil sur'atda sakraydilar. SHug'ullanuvchilarning YUQT ko'rsatkichi sakrash vaqtida daqiqada 130-160 zarba atrofida bo'lishi kerak, murabbiy bajarilayotgan ishning shiddati sekinlashib va tezlashib ketishini nazorat qilib turishi lozim. Sabab shundaki yuqoridagi shiddatdan oshib ketsa, boshqa sifatning rivojlanishi yuzaga kelib chiqadi.

O'yinni takrorlashlar soni 11-13 yoshlilarda 2-3 marta davom etadi. SHug'ullanuvchilar 4-5 marta takroran o'ynaganlarida yurak urishi va nafas olish tezlashishi, harakat uyg'unligining yo'qotilishi, gavda pastki qisdaqing qaltirashi, arg'amchida sakrash harakatini bajarish sonining kamayishi va boshqa xolatlar hisobga olinib, shiddat va xajmlar me'yorlandi.

Dam olish vaqti 60-90 soniya belgilandi. Ushbu vaqtdan kam vaqt dam olish uchun ajratilganda shug'ullanuvchilarda tiklanish jarayoni ko'zda tutilgan xolatga qaytmaganligi ma'lum bo'ldi.

### 8.9. CHidamlilik sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va xajmi me'yorlari

O'yin nomlari	O'yindan oldin YUQT daq/uri	O'yin vaqtida YUQT daq/uri	O'yindan so'ng YUQT daq/uri	O'yin davom etish vaqti	Takror lash soni	Dam olish vaqti
Arg'amchi bilan sakrash	100-112 daq/uri	130-160 daq/uri	118-126 daq/uri	4 Daqiqa	2-3 marta	60-90 soniya
Quvib etib ol	108-116 daq/uri	140-160 daq/uri	118-124 daq/uri	4 Daqiqa	1-2 marta	60-90 soniya
Arqondan sakrab quvlashmashoq	108-118 daq/uri	130-160 daq/uri	126-132 daq/uri	4 Daqiqa	1-2 marta	60-90 soniya
Bayroqchalar uchun kurashish	110-118 daq/uri	130-160 daq/uri	118-122 daq/uri	6 Daqiqa	1-2 marta	60-90 soniya
Poezdlar estafetasi	118-124 daq/uri	130-160 daq/uri	104-112 daq/uri	3,5-4 daqiqa	1-2 marta	60-90 soniya

“Quvib etib ol”, “Arqondan sakrab quvlashmashoq”, “Bayroqchalar uchun kurashish”, “Poezdlar estafetasi” o'yinlarining shiddati va xajmlarini me'yorlashda shug'ullanuvchilar organizidaqing berilayotgan yuklamaga nisbatan qarshi javobi, ya'ni yurak urishi, nafas olish, o'zini xis etish va toliqish alomatlarini hisobga olgan xolda amalga oshirildi.

Bokschining egiluvchanligi – usulni kerakli amplitudada bajarish qobiliyatidir. Egiluvchan bokschining bo'g'imlari harakatchan bo'ladi, bu mushaklar va boylamlarning cho'ziluvchanligiga bog'liq.

Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun quyidagi ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlili va malakali murabbiylar fikr mulohazalarini umumlashtirgan xolda xalq harakatli o'yinlarini saralab oldik (11- jadval).

Xalq harakatli o'yinlarini mashg'ulot jarayonida qo'llash uchun maqbul vaqt bu mashg'ulotning tayyorlov va yakuniy qismidir. Buning sababi yuqorida saralab olingan o'yinlardan “Oldinga, orqaga o'mbaloq oshish” o'yinini oladigan bo'lsak bu o'yin nisbatan tiklanuvchi vosita sifatida ham o'z samarasini ko'rsatdi. SHug'ullanuvchilar ushbu o'yinni o'ynash jarayonida o'zlarini juda yaxshi xis

etganliklarini, asosan ko'proq mashg'ulot jarayonida yuklama olgan mushaklarni bo'shashtirishda yordam berganligini ko'rishimiz mumkin.

“Oldinga-orqaga o'mbaloq oshish” o'yinini o'ynash vaqtida shug'ullanuvchilarning YUQT ko'rsatkichi daqiqada 110-130 zarba atrofida bo'ladi. 11-13 yoshlilarda 10-12 daqiqadan 2 marta mashg'ulotning maqsad va vazifasidan kelib chiqqan holda davom ettiriladi.

Takrorlashlar soni 3 yoki 4 marta bo'lganda shug'ullanuvchilarning yurak urishi va nafas olishi tezlashdi, ba'zi vaqtlarda mushaklarda og'riq paydo bo'lganligi haqida shikoyatlar ham bo'ldi.

Dam olish vaqti 60-90 soniya ushbu vaqtdan kam vaqt dam olish uchun ajratilsa yurak urishining dastlabki xolatga yaqinlashmaganligi kuzatildi.

### 11-jadval.

#### 8.10. Egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati, xajmi va me'yorlar

O'yin nomlari	O'yindan oldin YUQT daq/uri	O'yin vaqtida YUQT daq/uri	O'yindan so'ng YUQT daq/uri	O'yin davom etish vaqti	Takrorlar soni	Dam olish vaqti
Oldinga orqaga umbaloq oshish	98-112 daq/uri	110-130 daq/uri	104-112 daq/uri	10-12 daqiqa	2-3 marta	60-90 soniya
Ko'prik va mushuk	96-104 daq/uri	110-136 daq/uri	102-104 daq/uri	10-12 daqiqa	2-3 marta	60-90 soniya
Jonli ko'prikchalar	100-108 daq/uri	102-120 daq/uri	104-112 daq/uri	8-10 daqiqa	2-3 marta	60-90 soniya
Tayoq orqaga	108-112 daq/uri	110-120 daq/uri	108-112 daq/uri	9-11 daqiqa	2-3 marta	60-90 soniya
Bosh ustiga o'tirgich	98-112 daq/uri	108-130 daq/uri	108-114 daq/uri	10-12 daqiqa	2-3 marta	60-90 soniya

Egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarini vosita sifatida qo'llash bilan birgalikda gimnastika mashqlarini ham kompleks tarzda qo'llash maqsadga muvofiqligini ta'kidlab o'tishi lozim. Sababi mutaxassislar egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda sport turining xususiyatidan kelib chiqqan xolda rivojlantiradigan mashqlarning qo'llanilish samaradorligini yuqori baholaganlar.

“Ko'prik va mushuk”, “Jonli ko'prikchalar”, “Tayoq orqaga” va “Bosh ustiga o'tirgich” o'yinlarining shiddati va xajmlarini me'yorlashda shug'ullanuvchilar organizidaqing berilayotgan yuklamaga nisbatan qarshi javobi, ya'ni yurak urish,

nafas olish, o'zini xis etish va toliqish alomatlari, mushaklarda og'riq paydo bo'lishi va boshqa xolatlar hisobga olingan holda amalga oshirildi.

Shunday qilib, murabbiylar xalq harakatli o'yinlarini mash-g'ulot jarayoniga tadbiq etishda shug'ullanuvchilarning yoshga xos xususiyatlarini, jismoniy va funksional tayyorgarliklarini e'tiborga olgan holda qo'llashlari lozim.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar**

1. Yosh bokschilarni hujum harakatlariga o'rgatishni izohlab bering?
2. Yosh bokschilarni himoya harakatlariga o'rgatishni izohlab bering?
3. Yosh bokschilarni qarshi hujumlar harakatlariga o'rgatishni izohlab bering?
4. Yaqin masofada jang olib borishda takomillashishni izohlab bering?
5. Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va xajmi me'yorlarini izohlab bering?
6. Tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va xajmi me'yorlarini izohlab bering?
7. Kuch sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va xajmi me'yorlarini izohlab bering?
8. Chidamlilik sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va xajmi me'yorlarini izohlab bering?
9. Egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va xajmi me'yorlarini izohlab bering?

### **Tavsiya etiladigan adabiyotlar**

1. Бокс: учебник для ин-тов физкультуръ; под обх. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.
2. Бокс. Учебное пособие для ДСШ и школьных коллективов физической культуръ одобрено Федератсией бокса СССР. - М.: Физкультура и спорт, 1964.
3. Бим Бекман, Аман Атилов. Бокс на 100%. Ростов н/Д:Феникс,2007. -315.
4. Бутенко Б.И. Тактическая подготовка боксера перед соревнованиями. - В кн.: БоксГъежегодник. - М.: Физкультура и спорт, 1971, с. 87-97.

5. Валерий Шитов. Бокс для начинающих. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. - 448 с.: ил.-(Спорт).
6. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях Гъ М.И. Романенко. - М.: ФиС, 1972. - 189 с.
7. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Оъкув коълланма. Тошкент. "Лидер Пресс" нашриёти, 2008 й.
8. Усмонхоъжаев Т.С., М.У. Косимова. 500 машк ва харакатли ўйинлар 2-кисм. Тошкент. 1999. с 4-15.

## **IX BOB. YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNI TAYYORLASH**

Yuqori malakali bokschiarga katta razryadli (I sport razryadi, sport ustaligiga nomzodlar) va oliy razryadli (sport ustalari, xalqaro toifadagi sport ustalari, xizmat ko'rsatgan sport ustalari) kiradi. Oliy razryadli bokschi – bular ringda qatnashishda katta tajribaga ega bo'lgan katta yoshdagi sportchilar (19 yoshdan kattalar), shuningdek, yoshlar guruhidagi ayrim iqtidorli o'smir sportchilardir (18-19 yosh). Ularning eng yaxshilari O'zbekiston terma jamoasiga kiradilar va unga nomzod hisoblanadilar hamda terma jamoa tarkibida Osiyo, jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlarida ishtirok etadilar. Qolganlar mas'uliyati kamroq musobaqalarda qatna-shadilar. Katta razryadli ko'pchilik sportchilar yoshlar guruhi vakillari hisoblanadi, olimpiya zahirasini tashkil etadi va respublika hamda xalqaro yoshlar musobaqalarida ishtirok etadilar.

Hozirgi paytda yuqori malakali sportchini tayyorlash kuchli sportchi “modelini” hisobga olmaslik mumkin emas. Boksda, boshqa sport turlaridagi kabi, kuchli sportchilarning doimiy tekshiruvlari olib boriladi va ularning model tavsiflarini tuzish uchun zarur ma'lumotlar to'planadi. Kuchli sportchining “modeli”ni yaratish bokschi tayyorgarligini turli bosqichlarda boshqarishga va ularni rejalashtirilgan sport yutuqlari darajasiga olib chiqishga yordam beradi. Tadqiqotlarning ko'rsati-shicha, kuchli sportchilar “modellari” uchta darajada joylashgan tarkibiy qismlardan tashkil topadi (24-jadval).

Birinchi, asosiy, darajada kuchli sportchilarning mas'uliyatli musobaqalardagi faoliyati tavsiflari o'rin olgan. Ular asosida “musobaqa faoliyati modeli”ni tuzish mumkin. Ikkinchi darajada kuchli sportchilarning eng yuksak sport formasida bo'lgan davrdagi maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi tavsiflari joylashgan. Uchinchi darajada kuchli sportchilarning eng yuksak sport formasida bo'lgan davrdagi funksional tayyorgarligi, morfologik xususiyatlari, yoshi va sport staji tavsiflari o'rin olgan.



Daraja	Kuchli bokschi “modeli”ning tarkibi
I	Musobaqa faoliyati
II	Maxsus jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik
III	Funksional va psixik tayyorgarlik, morfologik xususiyatlar, yoshi hamda sport staji

Inson organizmi alohida tizimlarining tuzilishi va ish faoliyati, buyuk sportchilar mashqlanganligining tuzilishi to'g'risidagi bilimlar yetarli bo'lmaganligi sababli kuchli sportchi “modeli”ni tuzish mumkin emas. Faqat ayrim ko'rsatkichlardan tuzilgan dastlabki “modellar” to'g'risida gapirish mumkin (ularni boshqachasiga “model tavsiflari”, deb ham ataydilar). (24-jadval).

Kuchli bokschi “modeli”ning asosiy tarkiblari birinchi navbatda uning musobaqa faoliyati xususiyatlari, uning maqsadlari, mas'uliyati, musobaqalarning keskinligi, jangovar harakatlar tavsifi hamda sportchi tayyorgarligining har xil tomonlari xususiyatlari bilan belgilanadi. Yuqori razryadli bokschilarning (terma jamoa a'zolari va unga nomzodlarning) maqsadi – yirik musobaqalar (Respublika, Osiyo, jahon birinchiliklari, Olimpiya o'yinlari) g'oliblari yoki sovrindorlari bo'lish. Katta razryadli bokschilarning maqsadi – sport ustasi, xalqaro toifadagi sport ustasi unvoniga erishish, O'zbekiston terma jamoasi tarkibiga nomzod va a'zo bo'lish, respublika, idoraviy chempionatlarda g'oliblikni qo'lga kiritish, ya'ni bu guruh bosqichlarining darajasi bir xil emas.

Yuqori razryadli bokschilarning musobaqalardagi kurashi va jangovar harakatlarning asosiy “modeli” – bu Olimpiya o'yinlaridagi janglar, chunki bu o'yinlar eng mas'uliyatli hamda keskin raqobat ostida o'tadigan musobaqalar bo'lib, unda barcha qit'alardan eng yaxshi sportchilar qatnashadilar va eng kuchli hamda chidamli bokschilar ustunlikka erishadilar. Amerika va Afrika davlatlari bokschilarining janglari o'ta yuqori sur'at, o'rta masofada kuchli zarbalar bilan to'xtovsiz almashish, himoya harakatlarini etarlicha tan olmaslik bilan tavsiflanadi (bu zarbalarga

matonat va chidam bilan turib berish orqali kelib chiqadi). Amerika professional boksida qabul qilingan qattiq shiddat bilan jang olib borish uslubi bu bokschilarning jang uslubiga ta'sir ko'rsatgan. Bu yo'nalish vakillari – kuch bilan jang olib borish uslubiga mansub bokschilar – jangda juda xavflidirlar, lekin, odatda, ular, jang olib borish san'atini yuqori darajada egallaganliklari tufayli, garchi Olimpiya o'yinlari sovrindorlari qatoridan o'rin olsalar-da, olimpiya chempioni unvoniga erisha olmaydilar.

Mukammal jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik hamda psixik mustahkamlikka ega, bir paytning o'zida yorqin ifodalangan jang olib borish uslubining individual xususiyatlari (nokautchilar, tez sur'atlilar, o'yinchilar, universallar) yoki ustun jangovar sifatlari (kuchli zarba, jangovar harakatlarning o'ta katta zichligi, vaqt va masofani his qilish, raqib harakatlarini oldindan ko'zlay olish qobiliyati) bilan ajralib turuvchi yuqori malakali mohir bokschilar mamlakat, qit'alar chempionlari va ayniqsa jahon birichiligi hamda Olimpiya o'yinlari g'oliblari bo'ladilar. Faqat shunday bokschilar “kuchli” bokschilarni yutib, ko'p kunlik turnirning hamma bosqichlaridan muvaffaqiyatli o'tadilar, ularning mahorati zamonaviy olimpiyachi bokschining mukammal “modeli” hisoblanadi.

Mamlakat terma jamoasi tarkibiga kirishga intilayotgan katta razryadli yosh sportchilar uchun musobaqa kurashining asosiy “modeli” O'zbekiston birinchiligi, shuningdek, yoshlar o'rtasida O'zbekiston birinchiligi hamda Osiyo chempionati hisoblanadi. Bu musobaqalardagi janglarning jahon chempionati va Olimpiya o'yinlaridagi uchrashuvlarga nisbatan mas'uliyati va keskinligi birmuncha kamroq.

Yuqori va katta sport razryadiga ega bokschilar mahorat hamda tayyorgarlik darajasiga ko'ra bir-birlaridan farq qiladilar. Yuqori malakali bokschilar mas'uliyatli xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatga erishish uchun turli-tuman texnik-taktik mahoratga, yuqori darajada rivojlangan hamma maxsus jismoniy va psixik sifatlarga ega bo'lishlari, ya'ni universal bokschi bo'lishlari lozim. Ular o'zlarining individual jang uslublarini saqlab qolgan holda juda yuqori sur'atda jang olib borishni bilishlari, tez sur'atda, kuchli zarba bilan hamda raqibdan ustun kelib jang o'tkazishga yo'naltirilgan taktik ko'rsatmalarni uzoq, o'rta va yaqin masofalardan

turli-tuman texnik vositalar bilan birga qo'shib bajara olishlari zarur. Ular mahoratining yuksak darajasi turli jang vaziyatlarida va har xil raqiblarga qarshi harakat qilish sharoitlarida turli xil vositalarni qo'llay olish ko'nikmasi, keng darajada tezkor fikrlay olish, murakkab jangovar vaziyatlarda yuqori tezlikda mo'ljal olish hamda qarorlar qabul qilish qobiliyati bilan ta'daqlanadi. Bir vaqtning o'zida yuqori razryadli bokschilarga ham hajm va shiddatli yuklamalar ta'siriga sensor, sensomotor hamda fikrlash jarayonlarining yuksak darajadagi mustahkamligi (bardoshlilik) zarur. Ular uchun katta perseptiv – sensomotor ish qobiliyati xos bo'lib, u mashg'ulot va musobaqa yuklamalariga uzoq vaqt ta'sir etganda perseptiv hamda sensomotor funksiyalarning yuqori darajasida, butun mashg'ulot davomidagi bir yerga jamlangan diqqatda, taktik variantlarni idrok etish tezligida, musobaqa jangi davomidagi yaxshi kuzatuvchanlikda namoyon bo'ladi.

Yuqori razryadli bokschilarning yana bir muhim sifatlaridan biri intellektual ish qobiliyatidir, ya'ni mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalari uzoq vaqt davomida ta'sir etganda intellektual ish faoliyatining yuqori darajasi hisoblanadi. U bokschining taktik jihatdan turli-tumanligida, raqib harakatlari o'zgarishiga qarab jang sur'atini o'zgartira olish qobiliyatida, o'sib borayotgan toliqish sharoitlarida katta hajmdagi taktik vositalarni qo'llay olish qobiliyatida, kuchli zarbaga ega yoki yuqori sur'atda jang olib boruvchi bokschiga qarshi taktik jihatdan turlicha harakat qilish qobiliyatida namoyon bo'ladi.

Bu guruh bokschisining eng muhim sifati uning emotsional mustahkamligi (bardoshlilik) hisoblanadi. U keskin musobaqalar va salbiy emotsiogen omillarning ta'sir ko'rsatishi sharoitlarida yuqori darajadagi jismoniy hamda psixik ish qobiliyatini ta'daqlashga imkon beradi. Emotsional mustahkamlik yutuqlarga bo'lgan motivatsiyaning yuqori hamda barqaror darajasi, mashg'ulotlarga nisbatan chuqur ongli va ehtirosli munosabat, yuklamalarga psixik bardoshlilik, bir qator irodaviy sifatlar (maqsadga intiluvchanlik, o'zini qo'lga olish) bilan chambarchas bog'liq.

Bu bokschilarning eng muhim jismoniy sifatlari tezkor va tezkor-kuch ish qobiliyati bo'lib, u bokschining yuqori funksional tayyorgarligi hamda yuksak darajadagi jismoniy sifatlari bilan ta'dqlanadi.

O'zbekiston, Osiyo chempionatlari, mamlakat birinchiliklarida kattalar orasida muvaffaqiyatga erishayotgan katta razryadli istiqbolli bokschilar yuqorida aytib o'tilgan jismoniy va psixik sifatlarning ko'pchiligiga ega, yuqori funksional tayyorgarlikka ega va universal bo'lmasalarda, yoki yutish, yoki tez sur'at, yoki kuchli zarbaga asoslangan taktik ko'rsatma berilgan jang olib borishning individual uslubi bilan ajralib turadilar. Ular janglarni ko'proq biron-bir masofada olib boradilar, universallikning yo'qligini qoplovchi individual jangovar vositalar va sifatlarning ma'lum bir tor ixtisoslashgan kompleksini muvaffaqiyat bilan qo'llaydilar.

Katta va yuqori razryadli sportchilar tayyorlashning asosiy shakli mashg'ulotlar bo'lib, uning vazifalariga quyidagilar kiradi:

- 1) texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish;
- 2) bokschilarning jismoniy, funksional va irodaviy tayyorgarligi darajasini oshirish;
- 3) asosiy musobaqalarga tayyorgarlikning (sport forma-sining) yuqori darajasiga erishish va ularda psixik jihatdan ishonchli qatnashishni yaxshilash.

Sportchining tayyorgarligi bir qator o'zaro bog'liq tarkiblardan (texnik, taktik, jismoniy va psixik tayyor-garlikdan) hosil bo'ladi, ular muvaffaqiyatli qatnashish uchun muhim ahamiyatga ega, va shuning uchun zamonaviy tayyorgarlik sharoitlarida yuqorida aytib o'tilgan vazifalar faqat kompleks holda hal etilishi mumkin.

Sensomotor, perseptiv va miemik jarayonlar hamda sensomotor o'z-o'zini nazorat qilish bilan bog'liq bo'lgan texnikani takomillashtirish faqat maxsus jismoniy sifatlari – tezkorlik, chaqqonlik va kuch bir vaqtning o'zida rivojlantirilgandagina mumkin bo'ladi, ijodiy hamda tezkor fikrlashga asoslangan taktikani takomil-lashtirish o'zini qo'lga olish va qat'iyatlilik rivojlantirilganda, texnik-taktik harakatlar doirasi kengaytirilganda va ular takomillashtirilganda; jismoniy va funksional tayyorgarlik darajasini oshirish irodaviy tayyorgarlik hamda irodaviy sa'yharakatlar namoyon qilingan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Jangovar

tayyorgarilikni takomillashtirish (ya'ni bokschini sport formasining optimal darajasiga olib kelish) uning psixik jihatdan ishonchliligini yuqori darajasini talab etadi. Biroq bokschini tayyorlash (ayniqsa individual tayyorgarlik) jarayonida murabbiy ayrim vaziflarni hal etishga diqqatini jamlashi hamda ma'lum bir mashg'ulot vositalari va uslublari kompleksidan foydalanishi lozim. Bu sportchi tayyorgarligini mashg'ulotning hamma bosqichlarida oqilona boshqarishga hamda mas'uliyatli musobaqalar boshlanishida sport formasining cho'qqisiga erishishga imkon yaratadi.

Yuqori malakali sportchilar mashg'ulotlari vazifala-rining umumiy tuzilishi yagona bo'lishiga qaramasdan, uning bo'limlarining yo'nalishi hamda dasturi katta va yuqori razryadli bokschilar uchun har xil bo'ladi.

Katta razryadli bokschilar mashg'ulotida yuqori darajada qoplanish tamoyili qo'llanilishi lozim: biror sifatning yetarlicha rivojlanmaganligi yuqori darajada rivojlangan boshqa sifatlar bilan qoplanishi kerak. Bunda texnik-taktik vositalarning individual kompleksi tanlanadi hamda sportchilarga xos bo'lgan jismoniy va psixomotor qobiliyatlar takomillashtiriladi.

Yuqori razryadli bokschilar mashg'ulotlari universallikni rivojlantirish, ya'ni texnik-taktik mahoratning hamma tarkiblarini, maxsus jismoniy va psixik tayyorgarlikni rivojlantirish hamda takomillashtirish yo'nalishida olib borilishi lozim.

### **9.1. Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish**

Zamonaviy musobaqalar va ularga tayyorgarlik sharoitlarida texnik-taktik jihatdan takomillashuv jismoniy hamda psixik sifatlarning, shuningdek, organizmning funksional imkoniyatlarining yuqori darajada rivojlanishi bilan ta'dqlanishi lozim.

Katta razryadli bokschilar texnik-taktik tayyorgarlik davomida individual jang uslubini takomillashtirishlari, ularga xos bo'lgan texnik vositalar hamda taktik

harakatlarni “sayqallashlari”, texnika va taktika muvaffaqiyatli rivojlantiriladigan maxsus fikrlash hamda sensomotor qobiliyatlarni (vaqtni his qilish, masofani his qilish, zarbani his qilish, oldindan ko’zlay olish reaksiyasi, diqqatni jamlash, taqsimlash va ko’chirish, qaror qabul qilish tezligi hamda muvofiqligi) bir tekis rivojlantirishlari, shuningdek, irodaviy sifatlar – tashabbuskorlik, o’zini qo’lga olish, qobiliyatlilikni tarbiyalashlari lozim.

Texnik-taktik takomillashuv jarayonida yuqori razryadli bokschilar keng doiradagi texnik-taktik harakatlarni takomillashtiradilar (hamma masofalarda jang olib borishda uchta taktik ko’rsatmalarni – yuqori sur’at, kuchli zarba, mohirona aldash hamda ularni har xil raqiblarga qarshi jangda amalga oshirishni egallash), taktik fikrlash chuqurligi, kengligi hamda sensomotor o’z-o’zini nazorat qilish mustahkamligini rivojlantiradilar.

Sportchi mahorati o’sishi uchun u bilan individual ishlash (sport takomillashuvini individuallashtirish) katta ahamiyatga ega bo’lganligi sababli, katta va yuqori razryadli bokschilar tayyorgarligini individuallashtirish qanday amalga oshirilishini bilish juda muhim.

Katta razryadli bokschining sport mahoratini takomil-lashtirish jarayonini individuallashtirish uchun murabbiy uning texnikasi va taktikasini, jismoniy rivojlanishini, psixomotor sifatlarini, shaxsiy hamda asab tizimi xususiyatlarini har tomonlama o’rganishi lozim. Buning uchun turli xil apparaturali hamda anamnestik testlar, trenajyorlar va mashg’ulotlar hamda musobaqalar jarayonida kuzatuvlardan foydalaniladi.

Murabbiy mashg’ulot janrlari va musobaqalarda bokschi-larni kuzata turib hamda har birining shaxsiy xususiyatlarini aniqlayotib, quyidagilarni belgilab oladi:

a) bokschiga qaysi masofada harakat qilish qulayroq, ya’ni qayerda u erkin, ishonchli va faolroq harakat qiladi, qaerda o’z usullarini qo’llashning ko’proq uddasidan chiqadi;

v) qanday zarbalar va himoyalaniشلardan foydalanishni afzal ko’radi, aynan qaysi usullarni boshqalariga ko’ra yaxshiroq bajara oladi;

v) ushbu bokschi qanday jang olib borish uslubi xos, ya'ni uzoq yoki o'rta va yaqin masofalarda hujumlar yoki qarshi hujumlardan, bittalik yoki seriyali zarbalardan muvaffaqiyatliroq foydalanadi;

g) bokschi qanday fe'l-atvorga xos xususiyatlar bilan ajralib turadi, u faolmi, jang paytida yetarlicha jasurmi, sovuqqonmi yoki ortiqcha qiziqqonmi, tajovuzkormi, bezovtami va h.k.;

d) bokschi xatti-harakatlari va xulqiga asab tizida qanday xususiyatlari ta'sir ko'rsatadi (qo'zg'altiruvchi va tormozlantiruvchi jarayonlar kuchi, vazdaqlik, asab jarayonlarining harakatchanligi).

Shartli va erkin janglar hamda musobaqalardagi janglarni (harakatlarning umumiy koordinatsiyasi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, jismoniy va psixik sifatlar xususiyatlari) tahlil qila turib, murabbiy bokschi tavsifnomasini to'ldiradi hamda har bir sportchining jangovar uslubini takomillashtirish ustida ishlash lozim bo'lgan yo'nalishni belgilab beradi.

Sport takomillashuvi jarayonini to'g'ri tashkil etish maqsadida o'qituvchi texnik-taktik tavsifnoma tayyorlaydi, unda bokschini kuzatishlarga asoslanib, qanday usullarni boshqalariga qaraganda u yaxshi qo'llaydi, uning individual jang uslubi qanday (hujum, qarshi hujum va kombinatsiyalashgan), yutish, kuchli zarba, jangning yuqori sur'atiga bo'lgan taktik ko'rsatmalar qanday – bokschi qanday ko'rgan masofasi, asosiy sifatleri (kuch, tezkorlik, chidamlilik, jasurlik, qat'iyatlilik, g'alaba-ga bo'lgan iroda), turli xil raqiblarga u qanday moslashyapti; qanday xatolarga yo'l qo'yyapti, texnikasi nimada orqada, qanday taktika vositalarini egallaganligini ko'rsatib o'tadi.

Ushbu tavsifnomaga muvofiq bokschini individual o'rgatish va mashq qildirish rejasi ishlab chiqiladi. Bu reja quyidagilarni o'z ichiga olishi lozim: a) bokschi egallashi lozim bo'lgan taktik usullar ro'yxati; b) bokschi u yoki bu sifatlarini rivojlantirishga yordam berishi lozim bo'lgan mashqlar ro'yxati (yoki ularning tavsifi); v) bokschi ishlashi lozim bo'lgan taktik usullar va harakatlar ro'yxati; g) bokschi oldiga qo'yilgan vazifalarga muvofiq holda shartli hamda erkin janglar uchun sheriklar ro'yxati; d) mashg'ulotlarning taqvim jadvali va ularning har

birining mazmuni. Bunday reja ko'p jihatdan namuna hisoblanadi. Mashg'ulotlar davomida shunday bo'lishi ham mumkinki, biron bir bo'limning materiali kutilganidan ko'ra tezroq o'zlashtiriladi, boshqa bo'limda esa ko'proq to'xtalishga to'g'ri keladi.

Kuzatuvlar asosida tuzilgan bokschilar takomillashuvining individual rejalarini o'zgarimas va yakuniy, deb hisoblab bo'lmaydi. Keyingi ishlar davomida yangi ma'lumotlar olib, bokschilarning jang paytidagi xatti-harakatlari, texnikasi va taktikasida yuzaga kelgan yangi qirralarni aniqlab, murabbiy ular oldiga yangi maqsadlar qo'yishi lozim, ba'zan esa ishning umumiy yo'nalishini to'liq o'zgartirishi zarur. Shunday qilib, bokschilar tayyorgarligining bu bosqichida murabbiyning vazifasi shundan iboratki, ularning jismoniy harakatlariga xos va texnik-taktik xususiyatlarini aniqlab, takomillashtirishning muayyan yo'nalishini belgilab berishi lozim.

Ma'lum bir vositalarning tanlanishi bokschiga tanlangan harakatlarda, texnikada, uni turli sharoitlarda qo'llay bilishda takomillashish imkonini beradi, uning irodasi va jangovar fikrlashining rivojlanishiga ko'maklashadi. Texnik-taktik vositalarning tanlanishi yana shunga bog'liqki, zamonaviy boks sur'ati, avvalgiga qaraganda, ancha yuqori bo'lib bormoqda va texnika, taktikani yuksak darajada takomillashtirishni, harakat hamda reaksiya, fikrlash va idrok etishning yuqori tezligini talab qilmoqda. Kim texnika va taktikani yaxshi egallagan, jismoniy va irodaviy jihatdan a'lo darajada tayyorlangan bo'lsa, o'sha g'alaba qozonadi.

Boks rivojlanishining hozirgi zamon miqyosida texnika va taktika faqat sportchilar juda tezkor hamda chidamli bo'lsalargina samara keltiradi. Ringda bir zumda u yoki bu taktik qarorlarni qabul qilish yoki ularni o'zgartirish, raqib himoyasidan ilgari darhol zarbalar berish yoki, aksincha, vaqt hamda masofani aniq hisoblab turib, uning keskin hujumlari va qarshi hujumlaridan himoyalaniish zarur. Buning hammasi bokschini mashg'ulotlar jarayonida ma'lum bir usullar ustida yaxshilab ishlash hamda sayqallashga, unga xos bo'lgan harakatlar doirasini takomillashtirishga, ya'ni ularning sifatli tomonlarini maksimal rivojlantirishga undaydi. Usullarni takomillashtirish, fikrlash, iroda, oddiy va murakkab reaksiyani,



vaqtni his qilish, masofani his qilishni rivojlantirish, shartli refleksli aloqalarni nozik tabaqalashtirish bokschini sinchiklab va uzoq ishlashga majbur qiladi. Bokschi, o'zining jangovar sifatlarini yuksak darajada rivojlantirib, bu vositalarni jangda qo'llash va kuch hisobiga emas, balki mahorat, san'at hisobiga g'alaba qozonish imkoniga ega bo'ladi.

Bokschi texnikasi va taktikasini takomillashtirishda murabbiy uning diqqatini harakatlar tezligiga, zarbalar va himoyalanihlarning aniq hamda o'z vaqtida bajarilishiga, u yoki bu harakatni amalga oshirish zaruratiga qaratishi lozim.

Bokschi individual mahoratini takomillashtirish uchun nima kerak? Birinchi navbatda u ongli ravishda texnikani egallashi zarur. Texnika asoslarini bir necha bor tushuntirayotib hamda usullarni namoyish qilayotib, murabbiy shunga erishishi kerakki, bokschi namoyish etilganlarni nafaqat to'g'ri takrorlashi, balki takomillash-tirilayotgan usulning har qanday detalini tushuntirib bera olishi, so'ngra esa mustaqil mashq qila olishi zarur.

Avval mashqlar murabbiy kuzatuv ostida bajariladi, u zarur tushuntirishlar va ko'rsatmalar beradi; keyinroq, bokschi jangovar harakat tuzilishini egallab olganida u mustaqil shug'ullanishi mumkin.

Bokschi takomillashtirilayotgan harakatni ko'p marta takrorlashi kerak: avval bir tekis tez bo'lmagan sur'atda, so'ngra uni tezlashtirib va, nihoyat, topshirilgan yoki erkin holda o'zgartirilgan sur'atda; usul bajarilayotgan yoki birga qo'shib amalga oshirilayotgan sharoitlarni o'zgartirishi zarur. Mashqlar mashg'ulotdan mashg'ulotga uzoq vaqt davomida takrorlab boriladi. Xuddi o'sha usulni shartli va erkin jangning o'zgaruvchan sharoitlarida ko'p marta qo'llash lozim.

Texnikani ma'lum bir ketma-ketlikda materialning qiyinligini asta-sekin oshirib borgan holda takomillashtirish zarur. Zarbalarni o'zlashtirayotib, bokschi yassi qo'lqopda, snaryadlar, shuningdek, sherik bilan mashqlarda harakatlarning umumiy tuzilishini takomillashtiradi. Keyin shartlar asta-sekin murakkablashib boradi. Sherikning boshida oddiy bo'lgan qarshiligi asta-sekin ortib boradi: avval u faqat himoyalanihlarni qo'llaydi, keyin ularni qarshi hujumlar bilan to'ldiradi. Nihoyat, bokschilar jangni mashq qiladilar, bunda sherigi bokschiga (topshiriq

bo'yicha) kuchsiz, so'ngra faol qarshilik ko'rsatadi. Bu harakatlarning to'g'ri tuzilishini mustahkamlash, ularni o'z vaqtida qo'llashni o'rganish, zarba berish uchun qulay paytni tanlash hamda masofa va vaqtni aniq hisoblash maqsadida qilinadi.

Agar murakkablashtirilgan sharoitlarda harakat noto'g'ri bajarilsa yoki bokschi vaqt hamda masofani his qilmay qo'ysa, ancha oddiyroq hamda kam darajada qiyin mashqlarga qaytish lozim.

U yoki bu usulni mustahkamlash uchun quyidagilarni qo'llash kerak:

- raqibning (topshiriq bo'yicha) bo'sh qarshiligi;
- kuchsizroq raqib bilan mashqlar;
- doimiy (ma'lum bir davrlarda) raqib bilan mashqlar (o'rganilgan sharoitlar);
- kuchliroq raqib bilan mashqlar;
- raqiblarni almashtirgan holda mashqlar (turli-tuman sharoitlar).

Alohida harakatlarni takomillashtirishda ham, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligini takomillashtirishda ham bunday ketma-ketlikka amal qilish lozim. Agar unga rioya qilinmasa (masalan, agar bokschi takomillashtirilayotgan harakatni darhol ancha kuchliroq raqibga qarshi qo'llashga majbur bo'lsa yoki agar raqibga qarshilikni bo'shashtirish vazifasi berilmagan bo'lsa), boksching harakatlari buziladi va u qiyin sharoitlar hamda zarbadan qo'rqish ta'sirida harakatlana olmay, ko'p sonli xatolarga yo'l qo'yadi, harakatning to'g'ri tuzilishini o'zlashtirmaydi va o'z vaqtida bir harakatdan ikkinchisiga o'ta olmaydi. Aksincha, agar sharoitlar asta-sekin murakkab-lashtirilsa, bokschi tez takomillashuvga erishadi, mashqlarda egallangan malakani mustahkamlaydi hamda uni har xil jangovar vaziyatda muvaffaqiyatli qo'llaydi.

Bokschilar takomillashuvining birinchi bosqichida asosiy e'tiborni guruhning hamma bokschilaridagi siljib yurishlar, zarba berish va himoyalalanishlar texnikasiga qaratish lozim. Zarbani to'g'ri berishni yo'lga qo'yishda yassi qo'lqopda, snaryadlarda, juftlikda bajariladigan mashqlarni qo'llayotib, murabbiy bokschi zarbalarni zo'riqishsiz tez, aniq, etarlicha keskin tarzda berishiga, masofa va vaqtni

hisoblashda adashmasdan, muvozanatni yo'qotmay va zarba paytida keyingi harakatlar uchun qulay bo'lgan dastlabki holatga o'tib bajarishiga erishishi lozim.

Zarbani yo'lga qo'yishda ham bokschilarning xususiyat-larini hisobga olish zarur. Murabbiy quyidagilarni aniqlab olishi kerak: a) qanday zarbalarni yo'lga qo'yish hamda takomillashtirishga asosiy e'tiborni qaratish lozim; b) takomillashtirish uchun tanlangan zarbalarni qaysi masofadan turib berish bokschi uchun qulayroq; v) ushbu zarbalarni qanday shaklda – hujum yoki qarshi hujum shaklida berish yaxshiroq; g) bu zarbalar himoyalanişning qaysi turlari bilan birga qo'shib bajariladi.

Shundan so'ng murabbiy har bir bokschi uchun mashg'ulot vazifalarining ketma-ketligini belgilab beradi.

Usullarni (siljib yurish, zarbalar, himoyalanişlar, fintlar, qarshi zarbalar, kombinatsiyalar) asta-sekin qiyinlashtirilib borilayotgan sharoitlarda ko'p marta takrorlash hamda sayqallash bokschiga harakatlarning tezligi va bevositaligini, vaqt hamda masofani his qilishni, idrok etish va reaksiya tezligini, diqqatning mustahkamliligi hamda to'g'ri taqsimlanishini yuqori darajagacha rivojlantirishga va shu orqali erkin hamda musobaqa janglarida usullarning bajarilishini mukammal darajagacha yetkazishga imkon yaratadi.

Bokschilarning individual takomillashuvi jarayonida o'quv-mashg'ulot materialining cheklanganligi sezilarli foyda beradi. Ma'lum bir vositalarni tanlash va maqsadli tor individuallashtirilgan ish natijasida bokschilar u yoki bu jang uslubida takomillashadilar, mukammal darajaga yetkazilgan nisbatan tor doiradagi texnika va taktika vositalaridan foydalangan holda sport ustasi unvoniga erishadilar. Keyinchalik taraqqiy etish uchun bokschi unga xos bo'lgan jang olib borish uslubiga nisbatan texnik-taktik vositalarning ancha keng to'pladaqi egallab olishi lozim, chunki bitta raqib bilan yakkama-yakka olishuvda ustunlik beradigan jangovar vositalar boshqa hollarda yaramaydi. Mohirlik bilan g'alaba qozonish uchun har xil masofalarda turli xil raqiblarning qarshiligini yengib o'ta olish lozim. Bunda turli-tuman tayyorgarlik, himoya, hujum va qarshi hujum harakatlaridan foydalanish zarur.

Yuqori razryadli bokschining individual takomillashuvi yo'llari va uslublarini aniqlash maqsadida, qanday vositalar hamda uslublar bokschiga janglarni va aynan qaysi raqiblarni yutishga imkon berishi, shuningdek, bokschiga qanday vositalar va sifatlar etishmasligini bilish kerak.

Yana bokschi texnikasi va taktikasidagi kamchiliklar aynan nimada ekanligini, nima bilan to'ldirish lozimligi, uning texnik-taktik vositalarini qaysi yo'nalishda o'zgartirish kerakligini aniqlab olish muhim.

Har bir bokschi uchun uning xususiyatlari va oldiga qo'yilgan vazifalarga muvofiq holda turli xil mazmundagi hamda murakkablikdagi bir qator texnik va taktik vazifalarni ishlab chiqish lozim. Bokschi har bir vazifani vaqti-vaqti bilan emas, balki muntazam, zarur ko'nikma hamda malakalar shakllanishiga qadar bajarishi lozim. Hamma guruhlar uchun umumiy bo'lgan taktik vazifalar etarli bo'lmaydi, chunki har bir bokschi, ularni bajarayotib, baribir o'ziga xos bo'lgan jang uslubida harakat qiladi. Shuning uchun bokschining ko'nikmalari, malakalarini kengaytirish, unga yangi materialni o'zlashtirishga imkon berish maqsadida, umumiy materialdagi har bir sportchi uchun ma'lum bir taktik vazifalarni ajratib olish hamda shu vazifalarga mos bo'lgan texnikani tanlash lozim. Agar takomillashuv boshida ushbu bokschiga xos bo'lgan texnika va taktikani sayqallash, mustahkamlash, takomillashtirish ayniqsa muhim bo'lgan bo'lsa, va hamma individual vazifalar aynan shundan kelib chiqib qurilsa, unda keyinchalik bokschiga unga etishmay-diganini, uning sportda o'sishi uchun zarur bo'ladiganini taklif etish kerak.

Har bir bokschi uning texnik-taktik imkoniyatlarini kengaytiruvchi harakatlarni alohida mashq qilishi lozim. Bir bokschi uchun maxsus mashqlar faol hujum harakatlari, masalan, yo'l-yo'lakay himoyalani bilan oldinga siljib yurishni o'rganish uchun kerak bo'ladi. Boshqa bokschiga jangni "boshlab olish" malakasini va o'rta hamda yaqin masofalarda jang olib borish ko'nikmasini egallash va takomillashtirish kerak. Uchinchi bokschiga – u yoki bu jismoniy va psixologik sifatlarni rivojlantirish zarur.

Bokschi va murabbiy oldida turgan vazifalar ro'yxatini davom ettirish mumkin edi. Bu bosqichda takomillashuv vazifalari nafaqat bokschi ixtiyoridagi usullarni sayqallashdagi, balki ushbu sportchiga turli masofalardagi razvedki harakatlari, himoyada va hujumda muayyan texnik-taktik vazifalarni hal etish uchun zarur bo'lgan yangi vositalarni o'zlashtirishdan iborat.

Mashg'ulotlarda bokschilar takomillashuvini hamma guruh uchun umumiy (turli-tuman) va har bir bokschi uchun individual (cheklangan) texnik-taktik vazifalar yo'li orqali olib borish kerak. Ular bir-biri bilan birga qo'shib olib borilishi, bunda individual vazifalar ushbu bokschiga xos bo'lgan jang olib borish uslubini paydo qilishga hamda takomillashtirishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Bokschi takomillashuv jarayonida turli-tuman texnik va taktik material keng qo'llanilishi zarur, chunki har xil vazifalarni tez-tez almashtirib turish mashg'ulot-larga bo'lgan barqaror qiziqishni saqlab qolishga yordam beradi, bokschilarning bilim doirasini kengaytiradi, harakatlarning o'ziga xos koordinatsiyasini yaxshilaydi, zarbalar, himoyalanişlar hamda ular uyg'unligini to'g'ri shakllarini hosil qiladi, bokschini texnik va taktik vositalar bilan boyitadi.

Takomillashuv jarayonidagi texnik-taktik materialning turli-tumanligi sportchiga o'z yo'lini aniqlab olishga, murabbiyga esa kelgusida u bilan individual ishlash yo'nalishini belgilab olishga imkon beradi.

Yuqori malakali bokschilar tayyorlash amaliyotida mashg'ulotlarning bir nechta namunaviy sxemalari qo'llaniladi. Quyida ulardan eng keng tarqalganlari misol tariqasida keltiriladi.

### **Texnikani takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar**

Bu mashg'ulotlarda ko'proq topshiriq bo'yicha (oddiy reaksiya qilish sharoitlarida) juftlikda qolqoplarda mashqlar qo'llaniladi. Ular texnik usullar va maxsuslashgan perseptiv hamda sensomotor jarayonlar – zarba, vaqt, masofani his qilish, zarba hamda himoyaning o'z vaqtidaligi va tezligi, himoya reaksiyasining tezligini takomillashtirishga yordam beradi.

Mashg‘ulot badan qizdirishdan boshlanadi, unda umumiy tayyorgarlik mashqlari bilan bir qatorda yaqinlashtiruvchi va imo-ishora bilan bajariladigan mashqlar qo‘llaniladi (10-20 *daq*). Asosiy qismning mazmuni murabbiy tomonidan qo‘yilgan vazifaga bog‘liq. Bu boksdan qo‘llaniladigan keng doiradagi texnik harakatlarni yoki boks texnikasining alohida klassik usullarini, yoki sportchilar yaxshi ko‘radigan usullarni takomillashtirish bo‘lishi mumkin.

Keng doiradagi usullar takomillashtiriladigan mashg‘u-lotning asosiy qisdaqing taxdaqiy sxemasi quyidagicha. “Soya bilan jang”ning 2 raundidan (yoki joyida turib imo—ishora orqali yoki qo‘lqopsiz sherik bilan bajariladigan mashqlardan) keyin bokschilar juftlikda qo‘lqoplarda mashq qiladilar (8-10 raund). Masalan, agar mashg‘ulotda bokschilar uzoq masofadagi jang texnikasini takomillashtirayotgan bo‘lsalar, ularga quyidagi vazifani berish mumkin:

1-raund – birinchi bokschi chap qo‘lda to‘g‘ridan zarba bilan hujum qiladi, ikkinchisi orqaga engashish, o‘ngga, chapga og‘ishlar, yon tomonlarga qadam tashlashlarni qo‘llaydi;

2-raund – raqiblar o‘z vazifalari bilan almashadilar;

3-raund – birinchi bokschi chap qo‘lda unga qaramaqarshi oyoqda sakrash yoki qadam tashlash bilan yon tomondan zarba beradi, ikkinchisi sho‘ng‘ish yoki chapga og‘ish bilan o‘ng yelkasi va bilagini qo‘yish orqali himoyalaniadi. Raundning ikkinchi yarmida hujum qilayotgan bokschi sakrab yon tomondan yengil zarbani o‘ng qo‘lda to‘g‘ridan zarba bilan birga qo‘shib bajaradi, uning raqibi esa chap yelkasini to‘shish bilan orqaga chekinadi;

4-raund – bokschilar vazifalari bilan almashadilar;

5-raund – birinchi bokschi oldinga harakatlanadi, ikkinchisi topshiriq bo‘yicha hujumni imo-ishora orqali bajaradi, birinchi bokschi unga qarshidan zarba beradi, ikkinchisi undan kaftini to‘shish bilan himoyalaniadi. Raundning ikkinchi yarmida birinchi bokschi orqaga harakatlanishni boshlaydi, ikkinchisi esa unga zudlik bilan ma‘lum bir zarbalarni beradi, uning raqibi o‘ng qo‘lda qarshidan zarbani qo‘llaydi. Ikkinchi bokschi o‘ng kaftini to‘shish bilan himoyalaniadi;

6-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

7-raund – birinchi bokschi oldinga harakatlanadi, ikkinchisi zudlik bilan oldinga harakatlanib, hujumni imo-ishora orqali bajaradi, birinchi bokschi orqaga chekinayotib, bir vaqtning o'zida to'g'ridan zarbalar seriyalarini beradi;

8-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar.

Agar sportchilar individual usullarni takomillashtirayotgan bo'lsalar, har bir bokschi, raqibi bilan almashib, 4 raund davomida o'zining yaxshi ko'rgan usuli ustida ishlaydi. SHundan so'ng bokschilar snaryadlar va yassi qo'lqopda texnikani takomillashtirishni davom ettiradilar (5-6 raund). Mashg'ulotlar joyida turib bajariladigan gimnastika va bo'shashtirish mashqlari bilan yakunlanadi.

### **Alohida va kombinatsiyalashgan taktik harakatlarni takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar**

Bunday mashg'ulotlarda ko'proq shartli janglarda murabbiy topshirig'i bilan cheklangan hujum, himoya va qarshi hujum harakatlari takomillashtiriladi. Texnika murakkabroq – jangovar vaziyatga yaqin sharoitlarda takomillashtiriladi. Texnikani takomillashtirish mashg'ulotlarida shakllanadigan sifatlar bilan bir qatorda bokschi shuningdek oldindan qo'zlay bilish reaksiyasi tezligi hamda aniqligini (oldindan signallarni tahlil qilish bo'yicha va ehtimolga yaqin bashorat natijasida) hamda murakkab tanlash reaksiyasini takomillashtiradi. Texnikani takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotning asosiy qismidan farq qilmaydigan tayyorgarlik qismidan so'ng bokschilar shartli jangdagi mashqlarga kirishadilar. Ularda turli xil aldmachi harakatlarni (chalg'itish va chorlashlar, turli masofalarda manyovr olib borish, jumladan oyoqlarda mohirlik bilan siljib yurish), uzoq, o'rta va yaqin masofalarda hujum, himoya hamda qarshi hujum harakatlari, yaqin masofaga kirish va undan chiqish, ringda arqonlar yonida va ring burchagida harakatlarni bajarish, fintlar, hujum, himoya hamda qarshi hujum harakatlarini qo'llagan holda bir masofadan boshqasiga o'tishni takomillashtiradilar.

Shartli jangda vazifalar quyidagicha taqsimlanishi mumkin. Masalan:

1-raund – birinchi bokschi manyovrlar va chorlashlardan foydalanib ikkinchisini o'ng qo'lda zarba berishga chorlaydi, unisi chorlashlarga chap yoki o'ng qo'lda zarba bilan javob qaytradi. Birinchi bokschi chap qo'lda berilgan zarbadan to'sishlar bilan himoyalaniadi, o'ng qo'ldagi zarbaga esa chapga og'ishni bajaradi hamda o'ng qo'lda gavgaga qarshi zarba beradi;

2-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

3-raund – birinchi bokschi uzoq masofadan turib chap qo'lda hujum qiladi, ikkinchisi himoyalaniishlar hamda ikkala qo'lda bittalik javob qarshi zarbalarni, raundning ikkinchi yarmida esa qarshidan zarbalarni qo'llaydi. Birinchi bokschi himoyalaniadi;

4-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

5-raund – ikkinchi bokschi uzoq masofadan turib hamma bittalik va qo'shaloq zarbalar bilan boshga hamda gavgaga hujum qiladi, birinchisi to'sishlar hamda og'ishlar bilan himoyalaniishni qo'llaydi va, qulay payt topib, o'ng qo'lda qarshidan zarba beradi;

6-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

7-raund – birinchi bokschi chap qo'lda to'g'ridan zarbani qo'llab, hujumga chorlaydi, ikkinchisi javoban oldinga siljigan holda chap qo'lda to'g'ridan zarba beradi yoki zarbalar seriyasini amalga oshiradi, birinchi bokschi chap qo'ldagi zarbadan faqat himoyalaniadi, zarbalar seriyasidan esa himoyalaniib, chekinayotgan holda zarbalar beradi;

8-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

9-raund – ikkinchi bokschi chap qo'lda to'g'ridan zarba beradi yoki keng quloch yozib zarbalar seriyasini amalga oshiradi, birinchisi chap qo'lda berilgan to'g'ridan zarbaga qarshi o'ng kaftni to'sish bilan, zarbalar seriyasidan esa – to'sishlar va og'ishlar bilan himoyalaniadi yoki “klinch” holatini qo'llaydi;

10-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar;

11-raund – ikkinchi bokschi o'ng yoki chap qo'lda zarba beradi, birinchisi chap qo'lda berilgan zarbadan himoyalaniadi, o'ng qo'lda berilgan zarbaga qarshi esa chapga og'ishni qo'llaydi hamda zarbalar seriyalarini amalga oshirib yaqin



masofaga kiradi, ketidan raqibning oldinga harakatlanishiga o'ng qo'lda zarba berish bilan uzoq masofaga o'tadi;

12-raund – raqiblar vazifalari bilan almashadilar.

### **Turli xil uslubda jang olib boruvchi bokschi qarshi yaxlit hujum va himoya harakatlarini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar**

Bunday mashg'ulotlarda ko'proq keng miqyosdagi vazifa-lar qo'yiladigan shartli janglarda turli xil uslubda jang olib boruvchi raqiblarga qarshi murakkab hujum va himoya (hamma turdagi himoyalashlar va qarshi hujumlarni o'z ichiga olgan) harakatlari kompleksini amalga oshirish usullari takomillashtiriladi. Shartli jangda bokschi raqibning harakatlari (u murabbiy tomonidan belgilab beriladi) ma'lum bo'lishi lozim.

Yuqorida aytib o'tilgan mashg'ulotlarda rivojlantiriladigan sifatlardan tashqari bu yerda tezkor fikrlashning ba'zi tomonlari (vazifani hal etish usullarini tanlash, ma'lum sharoitlar va nisbatan cheklangan standart variantlardagi harakatlarda uni tez amalga oshirish) takomillashtiriladi.

### **Jang taktikasini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar**

Bu mashg'ulotlarda ko'proq o'quv, erkin janglarda jangovar fikrlashning takomillashuvi sodir bo'ladi. Agar maxsus tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlarda raqiblarga ikkalalari uchun ma'lum bo'lgan vazifalar taklif qilingan bo'lsa, unda taktikani takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlarda musobaqa jangi sharoitlari modellashtiriladi, ya'ni bokschi raqibi qanday uslubda jang olib borishi, uning taktik vazifasi qandayligini bilmaydi. Bokschilarning harakatlari oldindan belgilanmagan bo'ladi.

O'quv erkin jangda murabbiy bir bokschi ma'lum bir taktik ko'rsatmalar beradi. Boshqasi uning niyatini va vazifalarini topishi zarur.

Jang taktikasini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlarda oddiy erkin janglardan foydalanish mumkin. Bunday janglar davomida bokschi o'zi raqib

niyatini payqab olishi kerak bo'ladi. Murabbiy har doim bokschilar harakatini sharhlab turadi, ularning xatti-harakatlarini tuzatib boradi, zarur hollarda esa jang olib borish yuzasidan kamchiliklarni ko'rsatadi, uni taktik rejaga asosan o'zgartiradi.

## **9.2. Jismoniy, funksional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish**

Yuqori malakali bokschilar o'zlarining jismoniy va funksional tayyorgarliklarini yil bo'yi olib boriladigan mashg'ulotlar jarayonida takomillashtiradilar. Unda yukla-malarning hajmi hamda shiddati va tiklanish vositalari oqilona uyg'unlashtirgan holda jismoniy va maxsus tayyorgarlikning turli-tuman vositalari qo'llaniladi.

Bokschining **umumiy jismoniy tayyorgarlik** vositalariga boshqa sport turlaridagi umumiy tayyorgarlik mashqlari (yengil atletika va chang'i krossi, suzish, og'ir atletika, basketbol, futbol va boshq.), tuzilishiga ko'ra bokschining maxsus mashqlariga yaqin bo'lgan elementlarni o'z ichiga olgan umumiy tayyorgarlik mashqlari kiradi. **Maxsus jismoniy tayyorgarlik** vositalariga bokschining maxsus tayyorgarlik mashqlari: yaqinlashtiruvchi, imo-ishoralar yordamida bajariladigan mashqlar, snaryadlar bilan mashqlar, qo'lqoplarda maxsus vazifali mashqlar kiradi. **Maxsus tayyorgarlik** vositalariga topshiriq bo'yicha juftliklardagi mashqlar, shartli va erkin janglar kiradi.

Bokschining jismoniy tayyorgarligida o'zgaruvchan shiddat bilan bajariladigan tezkor-kuch xususiyatidagi mashqlar keng qo'llaniladi.

Katta razryadli bokschilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi darajasini oshirish uchun keng doiradagi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash zarur. Ular mashg'ulotdagi maxsus yuklamalarni yanada jadallashtirish hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik asosini yaratishga imkon beradi. Katta razryadli bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi individual jang olib borish uslubini takomillashtirish vazifalariga bog'liq holda tor individual yo'nalishga ega bo'lishi zarur. Yuqori razryadli bokschilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi ancha ixtisoslashtirilgan, maxsus

tayyorgarligi esa turli-tuman bo'ladi hamda yuklamalarning yuqori darajadagi hajmi va shiddati bilan ajralib turadi. Bu sifatlar ham texnik-taktik mahoratni takomillashtirishdagi universallashtirishga bo'lgan jihat bilan bog'liq. Yuqori razryadli bokschilar mashg'ulotida musobaqa vaziyatlarini modellashtirish keng qo'llaniladi, bu sportchilarning irodaviy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi. Yuqori malakali bokschilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini ma'lum bir darajaga ko'tarish yil bo'yi mashg'ulotlarning turli davrlarida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, yuklamalar hajmi hamda shiddatini optimal tarzda uyg'unlashtirib borishni taqozo etadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy poydevori sportchilar tayyorgarligining tayyorgarlik davrida quriladi. Uning birinchi, umumiy tayyorgarlik davrida (uning vazifasi maxsus tayyorgarlik bosqichining maxsus yuklamalariga organizmni tayyorlashdan iborat) umumiy jismoniy sifatlar: chidamlilik, kuch, tezkorlik, chaqqonlikning rivojlanishiga alohida e'tibor qaratish lozim. Buning uchun krosslar, yo'lda ishlash, suzish, sport o'yinlari, og'ir atletika, gimnastika mashqlari qo'llaniladi. Xuddi shu davrda og'irliklar bilan, snaryadlarda hamda yassi qo'lqopda bajariladigan mashqlar yordamida maxsus tezkorlik va kuch rivojlantiriladi. Bu bosqichda uning oxirigacha shiddati oshirib boriladigan (o'rtadan yuqorigacha) umumiy rivojlantiruvchi, umumiy tayyorgarlik hamda maxsus tayyorgarlik mashqlarining katta hajdaqi qo'llash lozim. Ikkinchi, maxsus tayyorgarlik bosqichida xuddi o'sha umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari ko'proq ixtisoslashtirilgan xususiyat kasb etadi. Maxsus tayyorgarlik jarayonida snaryadlar, trenajyorlarda bajariladigan mashqlar yordamida shartli va erkin janglarda bokschining maxsus chidamliligini rivojlantirishga urg'u berish lozim. Maxsus va maxsus tayyorgarlik mashqlari hajmi hamda shiddati oshadi. Mashg'ulotning asosiy davrining musobaqa oldi bosqichida (u ikkita qismdan iborat – umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyor-garlik) umumiy hamda maxsus tayyorgarlik vositalarini uyg'unlashtirish va yuklamalarni taqsimlash tamoyili saqlab qolinadi.

O'tish davrida, qachonki bokschi musobaqalardan so'ng faol dam olayotgan va tiklanayotgan paytda, yuklama hajmi hamda shiddati ancha kamayadi, maxsus

tayyorgarlik vositalari va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining ko'pchiligi butunlay chiqarib tashlanadi. Sportchi umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalaridan (suzish, sport o'yinlari, o'rmonda yugurishlar, tosh irg'itish mashqlari) foydalangan holda o'z jismoniy tayyorgarligini saqlab turishi zarur. Bu unga dam olish, tiklanish hamda tayyorgarlik davriga kelib mashqlanganlikni saqlab qolishga imkon beradi.

Ish qobiliyati, zamonaviy turnirlar va mashg'ulotlardagi katta yuklamalarga bardosh bera olish qobiliyatining yuqori darajasiga erishish zarurati sportchidan ancha katta irodaviy sa'y-harakatlarni namoyon qilishni hamda irodaviy sifatlar – maqsadga intiluvchanlik, qat'iyatlilik, matonatni rivojlantirishni, shuningdek, yuklamalarga psixik jihatdan bardosh berish, psixik chidamlilikning yuqori darajasini taqozo etadi. Bokschi mas'uliyatli musobaqalarda yuqori natijalarga erishishga qaratilgan zarur motivatsion ko'rsatmalarni, shuningdek, yuqori yuklamalar sharoitlaridagi tayyorgarlik jarayoniga bo'lgan yuksak darajadagi ongli munosabatni hosil qilish hamda psixik funksiyalarni shakllantirish hamda takomillashtirish uchun asos hisoblanadi.

Bokschi juda katta jismoniy va psixik yuklamalarga moslashish jarayonida qiyinchiliklar hamda to'siqlarni maqsadli engib o'tayotib, irodaviy sifatlarini tarbiyalaydi.

Mashg'ulot davomida bokschi jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish uchun namunaviy mashqlar kompleksi qo'llaniladi. U vazifalari va yo'nalishiga ko'ra uchta guruhga bo'linishi mumkin: a) ko'proq umumiy jismoniy tayyorgarlikka bag'ishlangan va umumiy jismoniy sifatlarni (chidamlilik, kuch, chaqqonlik, tezkorlik) rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar; b) ixtisoslashtirilgan jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar, ularning maqsadi – umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlari yordamida umumiy hamda maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish; v) boks vositalari (bokschi maxsus mashqlari) yordamida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar.

Jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlarda deyarli aralash komplekslar hisoblanadi, unga yuqorida aytib o'tilgan "sof" turlar uchun xos bo'lgan hamma mashqlar

kiritilgan. Bu xildagi aralash mashg'ulotlar qatoriga ertalabki badan tarbiya va mashg'ulot kiradi. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha hamma mashg'ulotlarning maqsadi – bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarining turli uyg'unliklarini rivojlantirishga yordam berishdir.

### **Umumiy chidamlilikni ko'proq rivojlantirish uchun mashg'ulotlar**

Namunaviy mashg'ulotlarga krosslar, stadionda yugurishni (yugurish va dam olishni qat'iy almashlash bilan) kiritish mumkin.

Kross mashg'ulotlari odatda yugurish va harakatlanayotib mashq bajarish, keyin esa bir tekis sur'atda yugurish (5 dan 10 *km* gacha masofalarga) yoki tezlanishlar hamda siltanishlar bilan birga bajariladigan yugurish (eng qisqa masofalarga, masalan 3-5 *km*) ko'rinishidagi yengil badan qizdirishni o'z ichiga oladi. 3 *km* ga kross yugurishning taxdaqiy bo'linishi quyidagicha; sportchi 1000 *m* ni bosib o'tadi, bunda u har bir 100 *m* dan keyin 10-15 *m* tezlanishlarni bajaradi; oxirgi 50 *m* ni u maksimal tezlikda yugurib o'tadi, keyin esa 1 *daq* davomida sekin yuguradi, keyingi 1000 *m* dan oxirgi 100 *m* ni sportchi butun kuchi bilan bosib o'tadi, shundan so'ng 1 *daq* dam oladi; oxirida u 1000 *m* ni bosib o'tadi, bunda har bir 100 *m* dan keyin 10-15 *m* tezlanishlarni bajaradi hamda masofani sekin yugurish bilan yakunlaydi.

Shuningdek, stadionda masofa bo'laklarini (3 dan 8 gacha) bosib o'tish, bunda har birini 3 *daq* ichida siltanishlar va tezlanishlar bilan notekis sur'atda bosib o'tish tavsiya etiladi. Bo'laklar orasida daqiqali dam olish tanaffusi beriladi (bu vaqtda bokschi yurishga yoki sekin sur'atda yugurishga o'tadi).

Sport o'yinlari yordamida chidamlilik, tezlik va chaqqonlikni kompleks rivojlantirish uchun yo'naltirilgan mashqlar odatda harakatlanib va joyida turib badan qizdirishni (10-15 *daq* davomida), keyin esa, odatda, katta yoki kichik maydonda futbol yoki basketbol (kam hollarda qo'l to'pi, suv polosi) o'yinini o'z ichiga oladi. Bu yengillashtirilgan qoidalar bo'yicha kam qatnashchi ishtirokida, ba'zi ogohlantirishlarsiz o'tkaziladigan o'yinlar ko'p jihatdan boks xususiyatiga

javob beradi, chunki yakkama-yakka olishuv elementlari bilan to'la hamda bokschi uchun zarur bo'lgan psixomotor sifatlar, tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantiradi hamda bir vaqtning o'zida shug'ullanuvchilar moslashishi lozim bo'lgan katta jismoniy va psixik yuklamalarni yuzaga keltiradi. Mashg'ulotlarning davomiy-ligi tayyorgarlik vazifalariga qarab 30 dan 90 *daq* gacha atrofida bo'ladi.

### **Kuchni rivojlantirish uchun mashg'ulotlar**

Mashg'ulotlar umumiy badan qizdirish va gantellar, to'ldirma to'plar, espanderlar, shtanga bilan bajariladigan mashqlarni o'z ichiga oladi. Yaqin masofadagi zarba va himoya harakatlarida hamda kuch bilan qarshilik ko'rsatishda qatnashuvchi asosiy mushaklar kompleksiga ta'sir ko'rsatadigan mashqlar bilan birga boksching harakatlanishida faol qatnashadigan, mushaklarning alohida guruhiga (masalan, yelka kamari mushaklari, oyoqlar mushaklari), lokal ta'sir qiluvchi mashqlar qo'llaniladi. Birinchi guruh mashqlariga asosan shtanga (shtangani siqib ko'tarish, siltab ko'tarish, dast ko'tarish), to'ldirma to'plar, maxsus og'ir atletika trenajyorlari bilan mashqlar kiradi. Boksching umumiy kuchini rivojlantirish uchun eng samarali og'irlik – bu shtanga bo'lib, uning vazni maksimaldan 70-80% ni tashkil etadi. Ikkinchi guruh mashqlariga gantellar, espander bilan mashqlar hamda shtanga bilan maxsus yo'naltirilgan mashqlar (yotib shtangani siqib ko'tarish, shtanga bilan sakrashlar va boshq.) kiradi. Mashg'ulotlarda ikkala guruh mashqlari navbatma-navbat qo'llaniladi. Kuch mashqlarini turlicha o'tkazish mumkin. Bunda ko'proq umumiy kuchni (asosan umumiy og'ir atletika mashqlaridan foydalanib) yoki maxsus kuchni (yanada ixtisoslashtirilgan mashqlardan foydalanib) rivojlantirishga e'tibor qaratiladi.

### **Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar**

Ularga umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni ochiq joyda va zalda rivojlantirish uchun mo'ljallangan kompleks mashg'ulotlar kiradi.

## Ochiq joyda o'tkaziladigan mashg'ulotlar

Chidamlilikni (funktional tayyorgarlikni) rivojlantirish vositalaridan ko'proq foydalangan holda o'tkaziladigan mashg'ulotlar – “yo'lda ishlash”. “Yo'lda ishlash” bir tekis yugurish va o'zgaruvchan shiddatli yugurishni o'z ichiga oladi. Ular tezkor-kuch xususiyatiga ega mashqlar (toshlar, to'ldirma to'plarni irg'itish, uloqtirish, juftlikda og'irliklar bilan mashqlar, tortilishlar va h.k.) hamda maxsus tayyorgarlik mashqlari (siljib yurayotib imo-ishorali va “soya bilan jang” mashqlari) bilan almashlab turiladi.

Bunday mashg'ulotlar asosan ertalab yoki kunduzi, qachonki asosiy mashg'ulot kechqurun bo'lgan paytlarda, o'tkaziladi. Mashg'ulot davri, mahalliy sharoitlar va bokschining xususiyatiga qarab “yo'lda ishlash” umumiy vaqti 40 dan 80 *daq* gacha atrofida, masofa esa 3 dan 8 *km* gacha bo'ladi. Sayr qilish shiddati murabbiy va bokschi tomonidan boshqariladi (oldinda turgan zaldagi asosiy mashg'ulot hisobga olinadi) hamda yuqori, o'rta, kichik bo'lishi mumkin. Shuningdek, mashqlar ketma-ketligi oldinda turgan mashg'ulot vazifalari, iqlim va ochiq joy sharoitlari, bokschining odatlari hamda istaklariga qarab har xil bo'lishi mumkin. “Yo'ldagi mashg'ulotlarning” muayyan mazmuni ularning vazifalariga, o'tkazilish vaqti va joyiga, shuningdek, boshqa sharoitlarga bog'liq.

“Yo'lda ishlash” mashg'ulotlarining turli variantlari taxdaqiy mazmuni:

a) o'rtacha hajm shiddatidagi mashg'ulot sifatida ertalabki soatlarda o'tkaziladigan “yo'lda ishlash”. Ochiq joydagi mashg'ulotlar tinch yurish bilan boshlanadi va asta-sekin u engil yugurishga o'tadi. Bu organizmni oldinda turgan shiddatliroq ishga kirishib ketishiga yordam beradi. Yugurish paytida (uning yo'nalishi har doim o'zgartirib turiladi) 15-20, 30-40 *m* spurtlar bajariladi. 2-3 *km* masofa davomida bokschilar 5-7 spurtlarni bajaradilar va keyin 10-15 *daq* mobaynida gimnastika hamda imo-ishora orqali bajariladigan mashqlarni harakatlana turib amalga oshiradilar va tez yurishga o'tadilar. Yurish sur'ati asta-sekin kamayib boradi. Shundan so'ng ular juftliklarda, qarshilik ko'rsatish, toshlarni ko'tarish va otish bilan mashqlar bajaradilar, o'tirib, tik turib va joyida turib

gimnastika mashqlarini amalga oshiradilar. Mashg‘ulot 15-20 *daq* davom etadigan futbol yoki basketbol o‘yini bilan yakunlanadi.

Ertalabki “badan qizdirish” kabi mashg‘ulotlarda aytib o‘tilgan mashqlar tanlab qo‘llaniladi, ularning shiddati birmuncha past bo‘ladi hamda 30 *daq* atrofida davom etadi;

b) katta hajm va shiddat bilan kechadigan mustaqil mashg‘ulot sifatida kunduzgi soatlarda o‘tkaziladigan “yo‘lda ishlash”. Mashg‘ulot 5-7 *daq* davom etadigan yengil yugurish bilan boshlanadi, keyin 3 *daq* davomida o‘zgaruvchan shiddatli yugurish o‘tkaziladi. Bunday yugurish vaqtida (musobaqalashish tartibida) 10-15 *m* tezlanishlar seriyasi (2-3) qo‘llaniladi. 3 *daq* yugurgandan so‘ng guruh yurishga o‘tadi, dam oladi. Bunday 3 *daq* li yugurishlar shug‘ullanuvchilarning kayfiyatiga qarab 8-10 ta o‘tkaziladi, bunda 10-15 *m* dagi spurtlar bosib o‘tilgan masofa ko‘payib borgan sari 3-4 qadam to‘satdan siltanishli tezlanishlar bilan almashtiriladi (uni etakchi sportchi bajaradi va guruh darhol takrorlaydi).

Agar ochiq joyda imkoniyat bo‘lsa, yugurish paytida o‘yin mashqlarini o‘tkazish mumkin. Ularni bajarish paytida sportchi harakat yo‘nalishini keskin o‘zgartiradi, boshqalar esa darhol va sinxron tarzda uning ketidan borishlari lozim.

Yuguruvchilar 2-3 marta harakat sur‘atini o‘zgartirish uchun hamma sun‘iy va tabiiy to‘siqlardan foydalanadilar: 3 *daq* davomida ariqlar, chuqurchalar, butalar, ag‘darilib yotgan daraxtlar ustidan sakrab o‘tadilar. O‘rmonga yoki siyrak butazor bo‘ylab yugurayotib, guruh, yugurish sur‘atini saqlab qolishga urinib, 3 *daq* davomida daraxt tanasi, shoxlari va butalariga to‘qnashishdan qochib, yonlamacha qadam tashlashlar, og‘ishlar, sho‘ng‘ishlar, egilishlarni qo‘llaydilar.

Raundli yugurish tizimida masofa va vaqtni nazorat qilish uchun shuni hisobga olish lozimki, kesishgan joyda o‘zgaruvchan yugurishda 3 *daq* ichida bokschi 700-800 *m*, 1 *daq* yurish davomida esa 100 *m* ga yaqin masofani bosib o‘tadi.

Har xil joylar bo‘ylab o‘zgaruvchan yugurishning 8-10 raunddan so‘ng sportchilar tinch yurishga o‘tadilar va 2-3 raund “soya bilan jang” uchun qulay joy tanlaydilar. Agar imkoniyat bo‘lsa, undan keyin toshlarni uloqtirish va irg‘itish o‘tkaziladi. So‘ngra joyida turib, o‘tirib va yotib umumiy rivojlantiruvchi hamda



maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llanilishi mumkin. Hajm va shiddatga hamda sportchilarning kayfiyatiga qarab mashg'ulot oxirida o'zgaruvchan yoki bir tekis yugurish yoki tinch yurish qo'llaniladi.

### **Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalaridan ko'proq foydalaniladigan mashg'ulotlar**

Mashg'ulot boshida o'rtacha shiddatdagi 10 *daq* davom etadigan harakatda bajariladigan umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan iborat badan qizdirishdan keyin 30-40 *daq* davomida yengil atletika mashqlari – 60-100 m ga yugurish, startdan siltanib chiqib 20-30 m ni bosib o'tish, joyidan turib balandlikka sakrash, uzunlikka sakrash, turli xil buyumlarga sakrab chiqish, og'irliklar bilan yoki ularsiz sakrab tushishlar yoki kichik maydonchada soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha yuqori sur'atda futbol o'ynash qo'llaniladi. Keyin 3 *daq* dam olishdan so'ng bokschilar toshlar irg'itish hamda uloqtirish mashqlarini bajaradilar, gantellar, yengil shtanga bilan mashqlarni, raqibga qarshilik ko'rsatish mashqlarini 40 *daq* atrofida qo'llaydilar. Mashg'ulot "soya bilan jang" mashqi (1-2 raund) hamda bo'shashtirishga oid mashqlar bilan yakunlanadi. Mashg'ulotning umumiy davomiyligi – 90-120 *daq*.

### **Zalda o'tkaziladigan mashg'ulotlar**

#### **Umumiy (kuch) va maxsus chidamlilikni rivojlantirish vositalaridan ko'proq foydalangan holda o'tkaziladigan mashg'ulotlar**

Mashg'ulot boshida namunaviy 10 *daq* davom etadigan harakatlanishdagi badan qizdirish mashqlari (o'rtacha shiddatda), "soya bilan jang" mashqining 2-3 raundi beriladi. Keyin bokschilar yengil (3-4 raund) va og'ir (5-6 raund) snaryadlarda ko'proq zarbalar seriyalaridan foydalangan holda mashqlarni navbatma-navbat bajaradilar. Shundan so'ng ko'p marotaba (toliqqungacha) og'irliklar – gantellar, o'rtacha og'irlikdagi shtanga va uning grifi, espanderlar,

devorga osilgan bloklar bilan 30-40 *daq* davomida mashqlar bajaradilar, keyin arqon bilan 2-3 raund hamda bo'shashtirish uchun mashqlar qo'llaniladi, mashg'ulotning umumiy davomiyligi – 90-120 *daq*.

### **Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari ko'proq qo'llaniladigan mashg'ulotlar**

Bokschilar namunaviy badan qizdirish mashqlaridan (10 *daq*) so'ng soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha kichik to'p bilan basketbol, qo'l to'pi, futbol o'ynaydilar. Keyin "soya bilan jang" mashqining 2 raundi (portlovchan xususiyatga ega alohida 3-5 sekundli tezlanishlar bilan) hamda ko'proq yengil snaryadlarda (to'ldirma va pnevmatik grushalar) va qoplarda spurtlar bilan mashqlar qo'llaniladi – hammasi bo'lib 5-7 raund. 3 *daq* dam olishdan so'ng bokschilar (30 *daq* davomida) har xil og'irlikdagi, jumladan chegara atrofidagi og'irlikdagi shtanga bilan dast ko'tarish va portlovchan mashqlarni (2-3 ta urinish, og'irlik bilan sakrash mashqlari, gimnastika snaryadlariga sakrab chiqish va ulardan sakrab tushish), keskinlik uchun mashqlarni bajaradilar. Bunda tiklanish uchun me'yoranmagan tanaffuslar beriladi. Keskinlik va tezkorlik uchun mashqlar tugashi bilan bokschilar bo'shashtirish mashqlariga o'tadilar, mashg'ulotning umumiy davomiyligi – 60-90 *daq*.

### **9.3. Asosiy mashg'ulotlarga tayyorgarlikning yuqori darajasiga (sport formasiga) erishish va ularda ishonchli qatnashish darajasini oshirish**

Tayyorgarlikning yuqori darajasi (sport formasi) yil bo'yi mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida faol dam olish, mashg'ulotning umumiy tayyorgarlik hamda maxsus tayyorgarlik bosqichlarini optimal almashlash hisobiga erishiladi.

Sport formasiga mashg'ulotning tayyorgarlik bosqichi paytida erishiladi. Musobaqa davrida musobaqalar tizimi rejalashtiriladi. Asosiy turnirga etkazib kelish uchun sog'lomlashtirish yig'inlari, UJT yig'inlari o'tkaziladi. Musobaqa oldi tayyorgarlik jarayonida tayyorgarlik holatini boshqarish ushbu bosqichdagi yutuqlar

hamda sport formasini saqlash va sportchining individual xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

Tayyorgarlikni rejalashtirish, yuklamalar, sportchining tiklanish vositalarini tanlash hamda taqsimlash psixodiagnostika, tibbiy-biologik va pedagogik tekshirishlar ma'lumotlarini puxta hisobga olish hamda musobaqalar, taqvidaqing individual keskinligini baholashni taqozo etadi.

Yuqori darajadagi tayyorgarlikka erishish maqsadida mashqlanganlikning rivojlanishini boshqarish jarayoni mashg'ulotning tayyorgarlik davridan boshlanadi. Yuqori malakali bokschilar uchun tayyorgarlik davrining davomiyligi va mazmuni hozirgi paytda yil davomida musobaqalarning ko'pligi sababli ancha o'zgargan. Tayyorgarlik davri, avvalgiga qaraganda ancha qisqa va ixtisoslashtirilgan bo'ldi: yuqori malakali bokschi birinchi janglarini mashg'ulotning o'tish davri tugagandan so'ng 1,5-2 oydan keyin o'tkazadi. Shuning uchun xususan tayyorgarlik davri 2 oy atrofida davom etadi. Uning birinchi yardaqi umumiy tayyorgarlik bosqichi (uning davomida bokschi ko'proq jismoniy tayyorgarlik bilan shug'ullanadi), shuningdek, maxsus tayyorgarlik (tezkor-kuch va tezkorlik) mashqlaridan foydalanadi; ikkinchi yardaqi maxsus tayyorgarlik bosqichi tashkil etadi, uning davomida asosan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik sherik bilan bajariladigan maxsus mashqlarda texnik-taktik jihatdan takomillashuv bilan birga o'tkaziladi.

Aytib o'tilgan vositalardan foydalanish umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasining oshishiga olib keladi hamda asosiy (musobaqa) davrida maxsus mashqlanganlikning yuqori darajasiga erishish uchun asos yaratadi.

Shunday qilib, sportchi asosiy davrda oraliq musobaqalar seriyalari va ularga tayyorgarlik mikrobosqichlari: o'tish, umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlari orqali asosiy musobaqalarga yetkazib kelinadi. Asosiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davrida mazkur musobaqa paytiga va oraliq musobaqalarda qatnashish vazifalariga qarab mashqlanganlik darajasining qonuniy tebranishi sodir bo'ladi.

Asosiy davrdagi o'tish mikrobosqichlarining (faol dam olishning) mazmuni mashg'ulotning o'tish davri mazmuniga mos keladi. Asosiy davrdagi umumiy

tayyorgarlik mikrobosqichining mazmuni tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichiga mos keladi (farqlanish faqat yuklamalar va dam olishni me'yorlashda, mashqlar ketma-ketligi, sonida bo'lishi mumkin).

Tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichi haftalik sikllari va bokschi mashg'ulotlari asosiy davrining umumiy tayyorgarlik mikrobosqichlari vazifalari hamda taxdaqiy mazmuni.

### **Birinchi hafta.**

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Umumiy jismoniy sifatlarni: sport o'yinlari, yengil atletika mashqlari yordamida tezkorlik va chaqqonlikni; shtanga, to'ldirma to'plar, toshlar, amortizatorlar va boshq. bilan bajariladigan mashqlar yordamida kuchni; "yo'lda ishlash" (o'rtacha shiddatli yuklama, bir tekis sur'atdagi yugurish) hamda krosslar yordamida chidamlilikni takomillashtirish.

2. Shartli janglar, snaryadlar va yassi qo'lqopda bajariladigan mashqlar yo'li bilan texnikani takomillashtirish, maxsus harakat tezligini (siljib yurishlar, bittalik va seriyali zarbalar hamda himoyalar, bitta harakatdan ikkinchisiga o'tishni), sensomotor va sensor jarayonlarni (reaksiya tezligi, vaqt, masofani his qilishni va h.k.) rivojlantirish.

3. Maxsus vazifalar yuklatiladigan shartli va erkin janglarda bajariladigan mashqlar yo'li bilan taktikani takomillashtirish, diqqatni, fikrlash tezligi va egiluvchanlikni rivojlantirish.

4. Individual texnika va taktikani takomillashtirish.

Mashg'ulotlarning taxdaqiy mazmuni:

**Dushanba.** Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sport o'yinlari (futbol, basketbol, qo'l to'pi, regbi va boshq.).

Kechqurungi mashg'ulot: sherik bilan texnikani takomil-lashtirish (turli-tuman aylana).

**Seshanba.** Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash" yoki 45-60 *daq* kross.

Kechqurungi mashg'ulot: sport o'yinlari.

**Chorshanba.** Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Kechqurungi mashg'ulot: sherik bilan taktikani takomil-lashtirish (turli-tuman aylana).

**Payshanba.** Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: "yo'lda ishlash" yoki 45-60 *daq* kross.

Kunduzgi mashg'ulot: hammom, massaj.

**Juma.** Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sherik bilan texnika va taktikani individual takomillashtirish.

Kechqurungi mashg'ulot: sport o'yinlari.

**Shanba.** Yuklama hajmiga va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash" yoki 60-90 *daq* kross.

Kechqurungi mashg'ulot: hammom, massaj.

**Yakshanba.** Dam olish kuni.

**Ikkinchi hafta.**

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Maksimal shiddatli mashqlar – o'zgaruvchan shiddatli yugurish, sport o'yinlari, "yo'lda ishlash" yordamida yuqori darajada chidamlilikka erishish.

2. Og'irliklar va bokschilar snaryadlari bilan bajariladigan mashqlar yo'li orqali tezkor-kuch chidamliligini takomillashtirish.

3. Shiddatli umumiy rivojlantiruvchi mashqlar jarayonidagi toliqishni yengib o'tishga bo'lgan qobiliyatni takomillashtirish.

4. Faol dam olish yo'li orqali funksional va emotsional holatni boshqarish.

Mashg'ulotlarning taxdaqiy mazmuni:

**Dushanba.** Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra maksimal.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: 5-8 *km* ga yuqori shiddatda o'zga-ruvchan yugurish.

Kechqurungi mashg'ulot: bokschilar snaryadlari bilan, yassi qo'lqopda mashqlar, shuningdek, sherik bilan qo'lqopda mashqlar.

**Seshanba.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurungi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

**Chorshanba.** Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra maksimal.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: 5-8 *km* ga yuqori shiddatda o'zgaruvchan yugurish.

Kechqurungi mashg'ulot: bokschilar snaryadlari, yassi qo'lqopda, shuningdek, sherik bilan qo'lqopda mashqlar.

**Payshanba.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

Kechqurun: hammom, massaj.

**Juma.** Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra maksimal.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: 5-8 *km* ga yuqori shiddatda o'zga-ruvchan yugurish.

Kechqurungi mashg'ulot: bokschilar snaryadlari, yassi qo'lqopda, shuningdek, sherik bilan qo'lqopda mashqlar.

**Shanba.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

Kechqurun: hammom, massaj.

**Yakshanba.** Dam olish kuni.

**Uchinchi hafta.**

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Qo'llaniladigan yuklamalar shiddati va hajdaqi nisbatan kamaytirish yo'li orqali oldingi yuklamalarning kumulyativ ta'siri natijasida umumiy chidamlilik darajasini oshirish.

2. Texnika va taktika hamda ular bilan bog'liq bo'lgan jismoniy va psixik sifatlarni takomillashtirish.

Mashg'ulotlarning taxdaqiy mazmuni:

**Dushanba.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: texnikada individual takomillashish.

Kechqurungi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

**Seshanba.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurungi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

**Chorshanba.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Kechqurungi mashg'ulot: taktikada individual takomil-lashish.

**Payshanba.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Kechqurun: hammom, massaj.

**Juma.** Yuklama hajmiga ko'ra o'rtacha va shiddatiga ko'ra katta (yuqori psixik zo'riqishni keltirib chiqaruvchi).

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: nazorat sparringlari.

Kechqurungi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

**Shanba.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yin-lari.

Kechqurun: hammom, massaj.

**Yakshanba.** Dam olish kuni.

Asosiy davrdagi turnirlarga musobaqa oldi tayyorgar-ligining maxsus tayyorgarlik mikrobosqichi o'ziga xos tuzilishga ega va 3 hafta atrofida davom etadi.

## **Bokschi mashg'uloti asosiy davrining maxsus tayyorgarlik mikrobosqichlari haftalik sikllarining asosiy vazifalari va taxdaqiy mazmuni**

### **Birinchi hafta.**

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Umumiy chidamlilik, tezkorlik, kuch va chaqqonlikni (kross, "yo'lda ishlash", basketbol, futbol, umumiy rivoj-lantiruvchi mashqlar, og'irliklar bilan mashqlar), maxsus chidamlilik, kuch, tezkorlik va chaqqonlikni oshirish (boks vositalari yordamida: 10-12 raund davomida sherik bilan mashq qilish, snaryadlar va yassi qo'lqopda mashqlar).

2. Boks texnikasi va taktikasini takomillashtirish.

3. Shartli va erkin janglarda hamda sherik bilan maxsus vazifalarda sensorika, diqqat va boshqa psixik jarayonlarni, shuningdek, bokschining psixik mustahkamligini takomillashtirish.

Mashg'ulotlarda katta hajmdagi, lekin o'rtacha shiddatli yuklamalar qo'llaniladi. Bunda umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonidagi yuklama hajmi maxsus tayyorgarlik jarayonidagi yuklama hajmiga taxdaqan teng (yoki undan birmuncha ko'proq).

Zaldagi mashg'ulot 90-120 *daq* davom etadi.

Mashg'ulotlarning taxdaqiy mazmuni:

**Dushanba.** Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtachadan yuqori.

Ertalab: sayr.



Kunduzgi mashg'ulot: shartli va erkin janglarda texnikani takomillashtirish.

Kechqurungi mashg'ulot: sport o'yinlari.

**Seshanba.** Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurungi mashg'ulot: sport o'yinlari.

**Chorshanba.** Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtadan yuqori.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Kechqurungi mashg'ulot: shartli va erkin janglarda taktikani takomillashtirish.

**Payshanba.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurun: hammom, massaj.

**Juma.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra katta.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: texnika va taktikani individual takomillashtirish (erkin janglar yoki "sparring").

Kechqurungi mashg'ulot: sport o'yinlari.

**Shanba.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurun: hammom, massaj.

**Yakshanba.** Dam olish kuni.

**Ikkinchi "kuchli" hafta.**

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Sheriklar bilan va snaryadlarda bajariladigan maksimal shiddatli maxsus hamda maxsus tayyorgarlik mashqlari va "yo'lda ishlash" yordamida maxsus jismoniy tayyorgarlik hamda psixik chidamlilikni rivojlantirish.

2. Ekstremal (favqulodda) vaziyatlarda boks taktikasi va jangovar fikrlashni takomillashtirish (shiddatli erkin janglar va sparringlar).

3. Emotsional zo'riqishni boshqarish va asab-psixik jihatdan tiklanishga (faol dam olish yo'li orqali) yordam berish.

Bu bosqichda yuqori va maksimal shiddatli maxsus hamda maxsus-tayyorgarlik mashqlari qo'llaniladi. Yuqori sur'atda o'tkaziladigan shartli va erkin janglar raundi soni 5-6 ga kamaytiriladi. Umumiy tayyorgarlik mashqlari shiddati va hajmi kamaytiriladi va ular ko'proq faol dam olish vositasi sifatida qo'llaniladi.

Mashg'ulot davomiyligi 60-90 *daq* ni tashkil etadi.

Mashg'ulotlarning taxdaqiy mazmuni:

**Dushanba.** Yuklama hajmiga ko'ra o'rtacha va shiddatiga ko'ra maksimal (yuqori psixik zo'riqishni keltirib chiqaruvchi).

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: shartli va erkin janglar, snaryadlar bilan mashqlar.

**Seshanba.** Yuklama hajmiga ko'ra katta va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurungi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

**Chorshanba.** Yuklama hajmiga ko'ra o'rtacha va shiddatiga ko'ra maksimal (yuqori psixik zo'riqish).

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sparring, snaryadlar bilan mashqlar.

Kechqurungi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

**Payshanba.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurun: hammom, massaj.

**Juma.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha (yuqori psixik zo'riqish).

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: sport o'yinlari.

Kechqurungi mashg'ulot: shartli va erkin janglar, snaryadlarda mashqlar.

**Shanba.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtachadan past.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: "yo'lda ishlash".

Kechqurun: hammom, massaj.

**Uchinchi hafta.**

Tayyorgarlik vazifalari va vositalari:

1. Qo'llaniladigan yuklamalar shiddati va hajdaqi nisbatan kamaytirish hamda tezkorlikka ko'rsatma berilgan maxsus mashqlardan juftlikda va snaryadlarda foydalanish bilan bir vaqtda oldingi yuklamalarning kumulyativ ta'siri hisobiga maxsus chidamlilik hamda tezkorlikni oshirish.

2. Turli raqiblar bilan uchrashishni hisobga olgan holda texnik-taktik mahoratning eng kuchli tomonlarini takomillashtirish.

3. Erkin janglarda sparring – sheriklarni (raqiblarni) tanlash hamda psixik boshqaruv vositalari va uslublarini qo'llash yo'li orqali emotsional mustahkamlik darajasini oshirish.

4. Dam olish va ko'ngil ochishni to'g'ri tashkil qilish yo'li orqali psixik zo'riqishni kamaytirish (yuklamalar hajmi va shiddati kamayadi, ayniqsa haftaning ikkinchi yarmida),

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalari faol dam olish vositasi bo'lib xizmat qiladi va sportchilar tomonidan jangovar vaznni saqlab turish uchun individual qo'llaniladi.

Bokschi yengil chaqqon raqiblar bilan erkin jang olib borishni mashq qiladi, yengil snaryadlarda shug'ullanadi, pnevmatik grushada mashq qiladi, tennis to'pi, punktblol va boshq. bilan o'ynaydi.

Mashg'ulotning davomiyligi – 45-60 *daq.*

Mashg'ulotlarning taxdaqiy mazmuni:

**Dushanba.** Yuklama hajmiga ko'ra o'rtacha va shiddatiga ko'ra yuqori.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: erkin jangda raqib bilan texnika va taktikani individual takomillashtirish.

Kechqurungi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

**Seshanba.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtachadan past.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: faol dam olish uchun sport o'yinlari.

**Chorshanba.** Yuklama hajmiga ko'ra o'rtacha va shiddatiga ko'ra yuqori.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: erkin janglarda texnika va taktikani individual takomillashtirish.

**Payshanba.** Yuklama hajmi va shiddatiga ko'ra o'rtacha.

Ertalab: sayr.

Kunduzgi mashg'ulot: murabbiyning individual rejasi va sportchining kayfiyatiga qarab texnika hamda taktikani takomillashtirish (yassi qo'lqopda yoki snaryadlarda mashqlar).

Kechqurun: individual reja bo'yicha mashg'ulot – faol dam olish uchun sport o'yinlari yoki to'liq dam olish.

**Juma.** Hammom, massaj.

**Shanba.** Dam olish kuni.

**Yakshanba.** Musobaqalar.

Amaliyotning ko'rsatishicha, mas'uliyatli, "saralash" hisoblangan musobaqalardan so'ng o'tkaziladigan yirik xalqaro turnir musobaqalariga (Osiyo chempionatlari, Olimpiya o'yinlari) tayyorgarlik ko'rishning optimal vaqti avvalgi qatnashish va keyingi faol (haftalik va o'n kunlik) dam olishdan keyin 2 oyni tashkil etadi.

Bunday tayyorgarlik ikkita bosqichdan iborat:

1) umumiy tayyorgarlik, umuman olganda u mazmuniga ko'ra mashg'ulotning tayyorgarlik davrining maxsus tayyorgarlik bosqichini takrorlaydi, lekin umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo'llanishiga katta e'tibor qaratiladi;

umumiy tayyorgarlik bosqichi, u o'rtacha tog' sharoitlarida o'tkazilgan paytda, ayniqsa samarali bo'ladi;

2) yuqorida bayon qilingan maxsus tayyorgarlik bosqichi.

O'zbekiston chempionatiga tayyorgarlik shu sxema bo'yicha o'tkazilishi mumkin. Biroq boshqacha varianti ham tez-tez amalda qo'llanib kelinadi: viloyatlar chempionatlari tugashi bilan mamlakat chempionatida qatnashishga da'vogar bo'lgan y sportchilar uch haftalik mashg'ulotlarni o'tkazadilar. Bunday mashg'ulotlar faol dam olish va maxsus tayyorgarlik bosqichining qisqartirilgan sxemasi bo'yicha o'tkaziladigan bevosita musobaqa oldi tayyorgarligini o'z ichiga oladi. Xuddi shunday tayyorgarlik tizimi mashg'ulotning asosiy davri bo'lgan kichikroq musobaqalar orasida qo'llaniladi. Sportchilar har bir musobaqada sport formasining navbatdagi cho'qqisiga erishadilar: musobaqalarda qatnashish tugagandan so'ng uning darajasini birmuncha vaqtga sun'iy ravishda pasaytirish lozim. Musobaqa oldi tayyorgarligi-ning 3 haftasi davomida sport formasini yuqori darajada saqlab turish ko'pgina jismoniy va psixik energiya sarflashni talab qilgan bo'lardi, bu vaqtda sport formasini vaqtincha pasaytirish, keyinchalik uning yanadi yuksakroq cho'qqiga erishishiga shart-sharoitlar yaratadi.

Tayyorgarlik oxiriga kelib yuqori darajadagi mashqlan-ganlikka asta-sekin oqilona erishish zarurati uning vositalari hamda vazifalarini quyidagicha taqsimlashni taqozo etadi. Birinchi hafta vazifalari – musobaqa turnirining salbiy oqibatlarini kamaytirish va sportchi organizdaqi maxsus xususiyatga ega maksimal yuklamalarga tayyorlash. Bu vazifalar sportchining umumiy funksional holatini yaxshilash, ham umumiy jismoniy, ham ixtisoslashtirilgan jihatdan ish qobiliyatining hamma tomonlarini rivojlantirish maqsad qilingan katta hajmdagi mashg'ulotlar yordamida hal etiladi; umumiy ish qobiliyati kross tayyorgarligi, suzish, ertalabki sayrlar yordamida; umumiy kuch ish qobiliyati og'irliklar bilan ishlash, qarshilik uchun mashqlar yordamida; umumiy tezkorlik ish qobiliyati futbol, basketbol o'yinlari yordamida takomillashtiriladi. Katta hajmdagi ijobiy emotsional umumiy jismoniy tayyorgarlik ham faol dam olish uchun, ham funksional holatni oshirish uchun qo'llaniladi.

Maxsus ish qobiliyatini rivojlantirish uchun snaryadlarda ixtisoslashtirilgan ish va juftlikda alohida tezkorlik hamda tezkor-kuch jihatdan ko'p raundli ish o'tkaziladi. Sensomotor, perseptiv va intellektual doirani rivojlantirish va takomillashtirish uchun o'rtacha sur'atda turli-tuman texnik-taktik mashqlar ("boks hiylasi" mashqlari) beriladi.

Ikkinchi haftaning vazifasi – boksning jismoniy va psixik ish qobiliyati darajasini oshirish. Buning uchun erkin jang va sparringlar sharoitlarida maxsus xususiyatga ega maksimal yuklamalar qo'llaniladi. Ulardan faol dam olish bilan almashlab foydalaniladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik yuqori shiddatda o'tkaziladi. "Portlovchan" va tez sur'atli motorikani, reaksiya tezligi, jangovar fikrlash, chidamlilikni takomillashtirish uchun mashqlar yuqori shiddatli bo'lishi hamda bokschilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda qo'llanilishi zarur. Maxsus jismoniy tayyorgarlik tezkor va tezkor-kuch rejimlarida o'tkaziladi.

Uchinchi hafta vazifalari – boksning maxsus ish qobiliyatini taklash va oshirish. Buning uchun faol dam olishni (futbol, basketbol, suzish, yugurishlar) tezkorlik hamda chaqqonlikni tarbiyalash uchun mashqlar, maxsus individual texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish uchun mashqlar bilan almashlab qo'llaniladi; bu haftada katta sa'y-harakatlar hamda ehtiyotkorlik bilan vazni tartibga solish sodir bo'ladi. Mashg'ulot jarayonida bokschi ish qobiliyatining hamma tomonlarining yuqori darajada rivojlanishiga erishiladi.

Bokschini yuqori darajadagi tayyorgarlikka olib kelish jarayonida jangovar tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlardan foydalanish zarur. Ularda, birinchidan, bokschilarni jismoniy, psixik va texnik-taktik takomillashtirish hamda ularni musobaqalarda qatnashishi uchun bevosita tayyorlash vazifalari hal etiladi; ikkinchidan, sportchilar tayyorgarligi ustidan nazorat va asosiy jamoaga saralash amalga oshiriladi. Shunday mashg'ulotlar qatoriga yuqori sur'atli jangovar mashg'ulotlar – sparringlar kiradi.

Yuqori sur'atli jangovar mashg'ulotning vazifasi – shartli, erkin janglarda va snaryadlarda yuqori jismoniy hamda psixik yuklamalarni (sensomotorika va fikrlash jarayonlariga) qo'llash yo'li orqali maxsus mashqlanganlikni oshirish. Bokschilar

shiddatli qisqa badan qizdirish va bir-ikki raund “soya bilan jang”dan so’ng 6 raund erkin jang o’tkazadilar. Birinchi ikki raundda va oxirgi ikki raundda sportchilar maxsus vazifalarni bajaradilar. 1-raundda bitta bokschi faol, yuqori sur’atda faqat hujum harakatlarini, boshqasiga esa faqat qarshi hujum harakatlarini yuqori sur’atda va darhol bajarish vazifasi beriladi. 2-raundda bokschilar vazifalari bilan almashadilar. 3-chi – 4-chi raundlarda bokschilar yuqori sur’atda cheklanishlarsiz erkin jang o’tkazadilar. 5-chi va 6-chi raundlarda bokschilar yaqin masofadan jang olib boradilar, bitta raundda to’xtovsiz tez zarbalar beriladi, ikkinchisida kuch yordamida olishish va urg’u berilgan zarbalar seriyalarini navbatma-navbat bajarish qo’llaniladi (boshga kuchli zarbalar berishga ruxsat etilmaydi). Shundan so’ng sportchi 4-6 raund davomida snaryadlarda va yassi qo’lqopda o’zgaruvchan shiddat bilan mashqlar o’tkazadi. Zarbalar asosan boshni berkitib turgan gavgaga va qo’lqoplarga beriladi. Hamma 6 raund borishi davomida murabbiy jamoaning asosiy bokschilari uchun toliqqan raqiblarni almashtirib turadi. Ushbu mashg’ulotlardagi funksional yuklama musobaqa yuklamasidan ortiq bo’lishi kerak. Bunda emotsional zo’riqish nisbatan yuqori emas (janglarda raqibni engish vazifasi qo’yilmaydi). Sparringlar bilan o’tkaziladigan mashg’ulotlar mashq qildiruvchi, nazorat yoki saralash bo’lishi mumkin.

Mashq qildiruvchi snaryadlar bilan mashg’ulotlar bokschi tayyorgarligi hamma tomonlarining darajasini oshirish va ularni turli xil uslubda jang olib boruvchi raqiblarga qarshi bo’ladigan uchrashuvlarga tayyorlash vazifasiga ega 3-4 raundli sparringlar kichik badan qizdirishdan keyin o’tkaziladi. So’ngra bokschilar snaryadlar bilan, murabbiy bilan yassi qo’lqopda, arqon bilan mashq qiladilar, maxsus gimnastikani bajaradilar.

Nazorat sparringlari bilan o’tkaziladigan mashg’ulotlarning vazifasi – bokschining ringda o’tkaziladigan oldindagi erkin jang musobaqalariga tayyorgarlik darajasini tekshirish. Bu sparringda bokschilarga 3-4 raund davomida jangni o’z uslubida yuqori sur’atda olib borishga ko’rsatma beriladi. Bu mashg’ulotdagi psixik zo’riqish yuqori sur’atli jangovar tayyorgarlikka nisbatan ancha yuqori, mashqning shiddati esa past bo’ladi. Sparringga qadar bokschilar “soya bilan jang” mashqi

orqali individual jangovar badan qizdirishni o'tkazadilar, ba'zan esa xohlaganlar 1-2 raund raqib bilan shartli jang o'tkazishlari mumkin. Sparring-lardan keyin bokschilar snaryadlar bilan, yassi qo'lqopda mashq bajaradilar va mashg'ulotni gimnastika bilan yakunlaydilar. Saralash sparringlari bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarning vazifasi – eng yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarni musobaqalarda qatnashish uchun jamoaning asosiy tarkibiga saralab olish. Shu sababli bokschilar o'ta yuqori psixik zo'riqishni boshdan kechiradilar. Bunday zo'riqish ba'zilar uchun oldinda turgan musobaqalarga qaraganda ko'proq bo'ladi. Saralash spar-ringida, musobaqalardagi singari, sportchi jangni yutish maqsadida butun kuch-g'ayratini ishga soladi. Mashg'ulot sxemasi xuddi nazorat sparringi kabi, lekin bokschilar odatda 4 raunddan iborat jangni to'liq o'tkazadilar (raqiblarni almashtirmasdan). Bokschilar sparringlardan keyin snaryadlar bilan va yassi qo'lqopda mashqlarga o'tadilar yoki bir necha raund shartli jang o'tkazadilar.

Bitta vazn toifasidagi asosiy raqobatchi bokschilar o'rtasida saralash sparringlarini o'tkazmaslik lozim, chunki bu bokschilarning o'ta psixik zo'riqishiga olib keladi va eng mas'uliyatli davrda sport formasining boshqarilishini yomonlashtiradi, bundan tashqari, jarohatlanishga olib kelishi mumkin.

Mashg'ulot (ayniqsa musobaqa oldi mashg'uloti) jarayonida bokschining tayyorgarlik darajasini oshirish uchun sportchining psixik mustahkamligini oshiruvchi psixologik-pedagogik ta'sirlar katta ahamiyatga ega. Ringda samarali va ishonchli qatnashish uchun zarur bo'lgan psixik sifatlarni takomillashtirish shaxsning sportga yo'nalganligini (motivatsiya, sportda takomillashishga bo'lgan qiziqishni), o'z-o'zini nazorat qilishga bo'lgan intilishi, irodaviy sifatlari, evolyutsion turg'unlikni tarbiyalashni nazarda tutadi hamda sportchilarning individual-tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshirilishi lozim. Bundan tashqari, musobaqalarda ishonchli tarzda qatnashish darajasini oshirish uchun tayyorgarlik jarayonida bokschilarning musobaqalar va mashg'ulotda samarali hamda barqaror faoliyat ko'rsatish darajasini oshirish vositalari va uslublaridan foydalanish zarur (masalan, jismoniy sog'liq, jarohatlarga bo'lgan bardoshlilikni yaxshilash, yutuqqa erishiga bo'lgan motivatsiya, yuklamalarga psixik jihatdan bardosh berish darajasini



o'shirish, sportchilarning yil bo'yi tayyorgarligida musobaqalar sharoitlarini modellashtirish vositalari va uslublari).

Bokschini katta yuklamalarni bajarishga, og'ir sparringlarda qatnashishga, qiyin raqiblar bilan uchrashuvlarga psixologik jihatdan tayyorlash, mashg'ulotlar va musobaqalarda butun kuchni maksimal safarbar etishga, jangdagi haddan ziyod zo'riqishning yuzaga kelishini bartaraf etish maqsadida har qanday to'siqlarni engib o'tishga bo'lgan intilishni keltirib chiqarish uchun uni musobaqalarning keskin vaziyatlariga asta-sekin moslashtirib borish lozim. Musobaqa oldi tayyorgarligi amaliyotida buning uchun oldinda turgan musobaqa vaziyatlarini unga xos bo'lgan qiyinchiliklari hamda kutilmagan tasodiflari bilan modellashtirishdan foydalaniladi.

Buning uchun murabbiylar oldindagi musobaqaning o'tkazilish shartlari, raqiblarning xususiyatlari (jang olib borish uslubi, jismoniy holati va tajribasi, turnir oldidan oxirgi oylardagi ishtiroki natijalari), tashqi muhitni (vaqt chegarasi, ob-havo, dengiz sathidan balandlik, tomoshabinlarning har xil jamoalarga munosabatlari, jang o'tkazilish joyi, kiyinish-yechinish xonasidagi sharoitlar, ringning joylashishini va h.k.) birma-bir tahlil qilib ko'radi.

So'ngra mashg'ulotlarda musobaqa vaziyatlari, jangovar vaziyatlar, har xil raqiblarning jang uslubini aks ettiruvchi tegishli "modellar" yaratiladi. Natijada sportchilarda tegishli psixik jarayonlar va holatlar ishlab chiqiladi, sportchi psixikasi musobaqa sharoitlari hamda mumkin bo'lgan qiyinchiliklarga moslashtiriladi. Musobaqa vaziyatini modellashtirish uchun shiddatli maxsus tayyorgarlik mashqlari hamda snaryadlar bilan "yuluq" sur'atda kutilmagan tezlanishlar hamda siltanishlar bilan mashqlar qo'llaniladi; jangovar mashg'ulotlar ochiq havoda, noqulay meteorologik sharoitlarda (shamol, jazirama issiq, sovuq-larda), yoritish yomon bo'lgan holda, yomon ringda o'tkaziladi; mashg'ulot janglari mashg'ulotlar boshida, darhol jangovar badan qizdirishdan keyin o'tkaziladi; oldinda turgan musobaqalar o'tadigan vaqtda "jangovar amaliyot" tipidagi mashg'ulot qo'llaniladi (bunday mashg'ulotlar turnirdagi jang kunlariga muvofiq ravishda bir necha kun ketma-ket o'tkazilishi mumkin).

Musobaqa janglari sharoitlarini modellashtirishda turli xil uslubda jang olib boruvchi hamda jismoniy ko'rsatkichlari har xil bo'lgan "yangi" raqiblarni tez-tez almashtirib turiladi. Ular navbatma-navbat bitta bokschi bilan boks tushadilar, teng bo'lmagan vaziyatlarni hosil qiladilar, ya'ni bitta sportchi hamma masofalarda texnikaning ba'zi vositalaridan foydalangan paytda, uning raqibi ma'lum bir daqimum bilan cheklanishga majbur bo'ladi, masalan, bitta qo'lda boks tushishi, faqat uzoq masofadan turib zarba berishi, faqat chekinayotib (ring burchagida, arqonlar yonida) jang olib borishi lozim bo'ladi. Mashg'ulotlar paytida ko'pincha shunday janglar o'tkaziladiki, bunda hakamlar vazifasini bajaruvchi bokschi baholab boradilar, murabbiylar esa ataylab tomo-shabinlar shovqinini hosil qilib, bokschiarning biriga muxlislik qiladilar.

Bu hamma mashqlar haftalik mashg'ulot sikllari va sportchilarning individual mashg'ulot rejalariga muvofiq holda qat'iy dasturlashtiriladi.

Musobaqa oldi mashg'ulotlarning muhim vazifasi boks-chida o'z kuchiga bo'lgan ishonchni hosil qilish va mustah-kamlashdan iborat.

Buning uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

a) bokschi unda texnika, taktika va jismoniy tayyor-garlikda ijobiy o'zgarishlar borligini ko'rsatish, u musobaqalarga yaxshi sport formasida yetib keladi;

b) bokschini shunga ishontirish lozimki, agar u yaxshi tayyorlanishni xohlasa va tayyorlansa, unda musobaqadagi har qanday qatnashchini mag'lubiyatga uchrata oladi, ya'ni g'alabaga erishadi, chunki hammada, hattoki eng kuchli raqiblarda ham o'zining bo'sh tomonlari bor, g'alabaga erishish uchun undan ustalik bilan foydalana bilish zarur;

v) taklif etilayotgan musobaqa oldi mashg'uloti tizimi, qo'llaniladigan yuklamalar, raqiblarni tanlash a'lo darajada samara berishini hamda bokschi yaxshi sport formasida bo'lishini isbotlash;

g) bo'lajak raqiblarning jang olib borish uslubini aniq tahlil qilish; oldindagi turnirni baholash, musobaqa oldi davrida kun tartibiga qanday amal qilish, vaznni qanday barqaror ushlab, jangda kuchni qanday taqsimlash, qanday taktikani

qo'llash to'g'risida ko'rsatmalar berish hamda bir vaqtning o'zida bokschida uning jangovar sifatlari va texnik ko'rsatkichlari jangni muvaffaqiyatli olib borishga imkon berishi to'g'risidagi ishonchni har vaqt mustahkamlab borish kerak;

d) oldinda turgan musobaqalardagi raqiblarning qadr-qimmatini (obro'sini) bo'rttirmaslik va tushirmaslik;

e) bokschini shartli, erkin janglarda va sparringlardagi raqiblarga qarshi muvaffaqiyatli harakatlari uchun har tomonlama rag'batlantirish hamda maqtash, uning tayyorgarligi hamda mahoratini bahosini ataylab oshirish;

j) bokschida unga jamoaning yaxshi munosabatda bo'lishiga ishonch hosil qilish, hamma o'rtoqlari va murabbiylar har doim unga muxlislik qilishlarini sezdirish.

Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida bokschining op-timal emotsional holatini hosil qilish salbiy emotsiogen omillarning bartaraf qilinishini hamda turmush va mashg'u-lotlarda sportchilarda ijobiy emotsiyalarning yuzaga kelishiga yordam beradigan sharoitlarni yaratishni nazarda tutadi.

Shuni yodda tutish lozimki, yig'in va mashg'ulotlar sharoitlarida bokschilarda salbiy emotsional holatlarning yuzaga kelishiga quyidagilar sababchi bo'ladi:

1. Yig'in sharoitlarida: noqulay tashqi muhit (ob-havo, iqlim, balandlik, vaqt daqtaqasi va boshq.), noqulay turmush sharoitlari (qoniqarsiz ovqatlanish, xizmat ko'rsatish, madaniy hordiq, joylashish, kun tartibi va h.k.), yomon o'zaro munosabatlar (murabbiy, jamoadagi o'rtoqlari, xizmat ko'rsatuvchi xodimlar bilan), tayyorgarlikning yomon rejalashtirilishi, qoniqarsiz axborot (raqiblarning yuqori darajada tayyorgarligi to'g'risidagi ma'lumotlar, musobaqalarni o'tkazishning noqulay sharoitlari to'g'risidagi axborot, bokschilarning asosiy tarkibga kiritimaganligi to'g'risidagi axborotning yo'qligi), murabbiylar, shifokor va do'stlari tomonidan sportchi tayyorgarligining salbiy baholanishi, yomon tayyorgarlik va qoniqarsiz jismoniy holat, qo'shimcha vaziyatlar (ish, oiladagi noxushliklar va h.k.).

2. Mashg'ulot sharoitlarida: noqulay mashg'ulot sharoitlari (zalning yashash joyidan uzoqligi, yomon jihozlanganlik, yomon inventar, qoniqarsiz gigiyenik

sharoitlar), mashg'ulot jarayonining qoniqarsiz boshqarilishi (tayyorgarlik vositalari, yuklamalar hajmi va shiddatining noto'g'ri taqsimlanishi, kam samara beruvchi mashqlar kompleksi, muvaffaqiyatsiz uslubiy usullar, murabbiyning o'z majburiyatlariga pala-partish munosabatda bo'lishi), jarohat olish xavfi, yomon texnik-taktik tayyorgarlik, raqibdan qo'rqish. Bu hamma omillarning ta'sirini bartaraf etish – boksning psixik tayyorgarligi bilan shug'ullanuvchi murabbiyning eng birinchi darajali vazifalaridan biridir.

Yig'inlarda shunday kun tartibini kiritish lozimki, bunda mehnat intizomi va ichki kun tartibi qoidalariga qat'iy amal qilinishi kerak, lekin bir vaqtning o'zida bokschilar ko'ngil ochishlari hamda dam olishlari mumkin bo'lsin. Masalan, ilmiy-ommabop filmlarni (jumladan sport filmlari, fiziologiya, psixologiya, gigiyena, tibbiyot, geografiya, etnografiya bo'yicha filmlarni), kinokomediyalarni ko'rish, yoqtirgan musiqani tinglash, adabiyot, sport va boshqa mavzularda viktorinalar, bahslar o'tkazish, suhbatlar, ko'rgazmali chiqishlar bilan klublar, korxonalariga borish, ommaviy sport o'yinlarini o'ynash, shahardan tashqariga chiqish, yubileylar, tantanali sanalarni, tug'ilgan kunni bayram qilish.

Boksning musobaqa oldi tayyorgarligida turli xil usullar yordamida o'zining psixik holatini boshqara bilishni takomillashtirishga katta o'rin ajratish lozim.

Katta va yuqori razryadli sportchilarning jangovar tayyorgarlik holatiga erishishi va psixik ishonchliligini oshirish tamoyillari hamda uslublari bir xil, biroq yuqori malakali bokschilarni sport formasiga yetkazishda taqvimning o'ta zichligi, yuksak mas'uliyat, turnirlarning keskinligi va og'irligi, yig'inlar sharoitlarida musobaqa oldi tayyorgarligining o'ziga xos xususiyati, ancha yuqori mashg'ulot va musobaqa yuklamalari, katta razryadli bokschilarga qaraganda tez-tez hamda to'liq tiklanish zarurligini hisobga olish kerak. Buning hammasi yuqori malakali bokschilar sport formasining rivojlanishini boshqarish jarayonini qiyinlashtiradi va ko'pincha ular mas'uliyatli musobaqalarda qatnashish vaqtiga kelib optimal darajadagi tayyorgarlikka erisha olmaydilar.

**O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.**

1. Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirishga izoh bering?
2. Texnikani takomillashtirish mashg'ulotlarini tasniflab bering
3. Alohida va kombinatsiyalashgan taktik harakatlarni takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlarni tasniflab bering?
4. Turli xil uslubda jang olib boruvchi bokschilarga qarshi yaxlit hujum va himoya harakatlarini takomillashtirish mashg'ulotlariga izoh bering?
5. Jang taktikasini takomillashtirish mashg'ulotlariga izoh bering?
6. Jismoniy, funktsional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirishda qo'llaniladigan mashqlarga izoh bering?
7. Umumiy chidamlilikni ko'proq rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni izohlab bering?
8. Kuchni rivojlantirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni izohlab bering?
9. Ochiq joyda o'tkaziladigan mashqlarni izohlab bering?
10. Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalaridan ko'proq foydalaniladigan mashqlarni izohlab bering?
11. Zalda o'tkaziladigan mashqlarni izohlab bering?
12. Tezkor-kuch tayyorgarligi vositalari ko'proq qo'llaniladigan mashg'ulotlar
13. Asosiy mashg'ulotlarga tayyorgarlikning yuqori darajasiga (sport formasiga) erishish va ularda ishonchli qatnashish darajasini oshirish mashqlarni izohlab bering.

### **Tavsiya etiladigan adabiyotlar**

1. Андриади И.П. Дидактические умения тренера и их формирование: Автореф. дисс... кан. Пед.наук. - М.,1983. 25 с.
2. Бокс: учебник для ин-тов физкультуръ; под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.
5. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Тошкент. "Лидер Пресс" нашриёти, 2008 й. 308 бет.

## **X BOB. YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK SIKLINI TASHKIL ETISH MODELI**

### **10.1. Yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik siklini tashkil etishning prinsipial sxemasi**

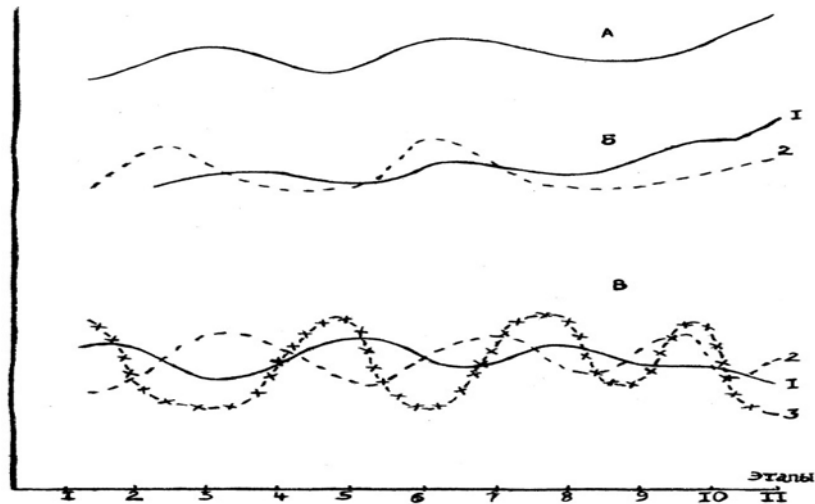
Mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini rejalashtirish masalalariga oid maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o'rganish, boksdagi mashg'ulotlar jarayonini tashkil etishning ilg'or amaliy-pedagogik tajribani tahlil qilish, yuqori malakali bokschilar ssillik tayyorgarlik siklidagi mashg'ulot yuklamalari tuzilishini tekshirish, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari va mashg'ulot yuklamasi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganish natijalari yuqori malakali bokschilar tayyorgarlik siklini tashkil etishning prinsipial sxemasini ishlab chiqish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Ishlab chiqilgan prinsipial sxema (33-rasm) quyidagi tarkiblarning mavjudligini nazarda tutadi:

- maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarining bashorat qilinayotgan dinamikasi;
- har xil ixtisoslashtirilgan mashqlar hajdaqing maqsadga muvofiq dinamikasi;
- umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari taqsimlanishi hamda nisbatlari strategiyasi.

Ishlab chiqilgan prinsipial sxema yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik siklini oqilona hamda samarali tashkil etishning asosiy qonuniyatlarini aks ettiradi, ya'ni:

- maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy ko'rsatkichlari darajasi dinamikasi muhim musobaqalarning o'tkazilishiga mos bo'lgan muddatlarda ularning katta ko'rsatkichlarga yetishini nazarda tutadi;



**33-rasm. Yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik siklini tashkil etishning prinsipial sxemasi.**

*Eslatma: A) MJT ko'rsatkichlari dinamikasi;  
 B) ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmi dinamikasi;  
 1 – maksimal ixtisoslashtirilgan; 2 – kam ixtisoslashtirilgan;  
 V) UJT vositalari dinamikasi: 1 – kuch; 2 – tezkor-kuch; 3 – chidamlilik.*

- kam va o'rtacha ixtisoslashgan mashqlarning yuklama hajmi ko'proq yillik mashg'ulot siklining birinchi-ikkinchi va yettinchi-sakkizinchi bosqichlarida rejalashtiriladi;

- yuqori va maksimal ixtisoslashtirgan yuklamalarning eng katta hajmi yilning asosiy musobaqalaridan oldin keladigan bosqichlarda bajariladi;

- texnik harakatlarni takomillashtirish bo'yicha chuqur-lashtirilgan mashg'ulot oldin amalga oshirilgan kuch va tezkor-kuch yuklamasi zahirida rejalashtiriladi.

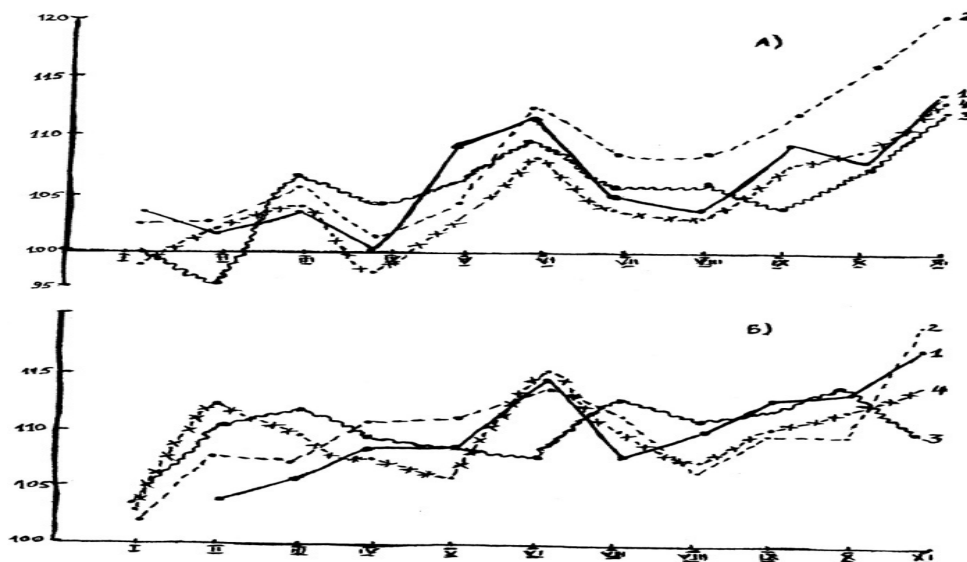
Demak, yuqori malakali bokschilar texnikasi ustida ishlashni rejalashtirishda maxsus ish qobiliyati darajasini hisobga olish zarur. Bunda birinchi yarim yillik sikl ancha kam ixtisoslashtirilgan texnik vositalarning katta hajmda bajarilishi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib, yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik siklini tashkil etishning ishlab chiqilgan sxemasi maqsadga muvofiq hisoblanadi va musobaqa faoliyati samaradorligini oshirishga yordam beradi.

## 10.2. Yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik siklini tashkil etishning miqdoriy modeli

Asosiy tayyorgarlik vositalarining yillik sikldagi taqsimlanishining miqdoriy modelini ishlab chiqishda yillik tayyorgarlik siklini tashkil etishning prinsipial sxemasi asos sifatida qabul qilib olinadi. Miqdoriy modelni ishlab chiqishda quyidagilar hisobga olinadi: bokschilar mashg'ulotlarini tashkil etishga oid ilg'or amaliy tajriba hamda sportchilarning oldingi tayyorgarlik siklidagi tayyorgarligi xususiyatlari, mashg'ulotning davrlanishi va musobaqalarning aniq taqvimi, oldinga qo'yilgan tayyorgarlik vazifalarini hal etish uchun aniq bajara olinadigan hamda ob'yektiv zarur bo'lgan mashg'ulot yuklamalari hajmi. Yillik siklni tashkil etishning miqdoriy modelini ishlab chiqish quyidagi mantiqiy ketma-ketlikda amalga oshiriladi (34-rasm):

1. O'zbekiston terma jamoalari a'zolari bo'lgan bokschilarning aniq imkoniyatlaridan kelib chiqib, mo'ljal natija belgilab olinadi (ushbu holda jahon chempionatida sovrinli o'rin egallash).



**34-rasm. Yuqori malakali bokschilarning yillik tayyorgarlik siklini tashkil etish modeli**

*Eslatma: A) MJT ko'rsatkichlari dinamikasi: 1 –  $R_{15}$ ; 2 –  $\Sigma P_{10,20}^4$ ; 3 –  $K^{15}$ ; 4 –  $K_{10,20}^4$ .*

*B) ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmi dinamikasi: 1 – maksimal; 2 – yuqori; 3 – o'rta; 4 – kam.*



2. Jismoniy tayyorgarlikning ixtisoslashganlik darajasini hisobga olgan holda yuqori malakali bokschilarning maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari dinamikasining maqsadga muvofiqligi aniqlanadi.

3. Maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlarining o'zgarishi dinamikasi hisobga olinadi, asosiy tayyorgarlik vositalari tarkibi va hajmi aniqlanadi.

21-jadval

**Yuqori malakali bokschilar asosiy tayyorgarlik vositalarining taqsimlanishi  
(yillik hajmga nisbatan foizlarda)**

№	Mashqlar guruhlari	Tayyorgarlik bosqichlari											Yil-lik hajmi±x
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	Maksimal ixtisoslashtirilgan	-	5,0	5,5	8,0	8,0	15,0	7,0	9,0	11,0	12,0	19,5	1300±75
2	Yuqori ixtisoslashtirilgan	-	7,0	8,0	10,0	10,5	13,0	9,0	7,5	8,0	8,0	19,0	980±40
3	O'rtacha ixtisoslashtirilgan	3,0	9,0	11,0	8,0	11,0	7,0	10,5	9,0	10,5	12,0	9,0	1300±45
4	Kam ixtisoslashtirilgan	6,0	12,0	9,0	7,0	5,5	11,0	10,0	9,5	8,0	10,0	12,0	1240±70
Maxsus bo'lmagan mashqlar													
1	Gimnastika mashqlari	13,0	13,0	6,0	11,0	9,0	6,0	14,0	8,0	9,0	7,0	4,0	870±30
2	Sakrash mashqlari	5,0	13,0	14,5	4,0	11,0	11,0	6,0	13,5	4,0	9,0	9,0	1730±70
3	Kross yugurish	30,0	4,0	3,0	17,5	3,0	2,0	16,0	5,0	15,0	3,0	1,5	810±40
4	Sport o'yinlari	25,0	8,0	6,5	8,5	9,0	2,5	11,5	14,0	7,0	5,5	2,5	310±20

Mashg'ulot yuklamalarining rejalashtirilayotgan kattaliklari yillik siklda mashg'ulotni tashkil qilishdagi amaliy tajriba hamda maxsus ish qobiliyatining bajarilgan yuklamaga qarab o'zgarishi to'g'risidagi ma'lumotlarni o'rganish asosida aniqlanadi.

4. Yillik siklni tashkil etishning prinsipial sxemasi va maxsus ish qobiliyati modeliga muvofiq asosiy tayyorgarlik vositalari bosqichlarga taqsimlanadi. Bu yerda bajarilgan ish hajmi 100%, deb qabul qilingan umumiy yillik hajmdan foizlarda keltirilgan (21-jadval).

Yuqori malakali bokschilar mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va boshqarish maxsus tayyorgarlikning aniq hamda model dinamikasini doimiy ravishda taqqoslab borishni nazarda tutadi. Maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlarining aniq va model dinamikasidagi 5,5% dan ko'proq tafovut (ushbu kattalik dastlabki tadqiqotlar

natijalari bilan moslanadi) sportchilar tayyorgarligi jarayoniga tuzatishlar kiritish uchun asos bo'ladi.

Tabiiy mashg'ulot sharoitlarida yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulotni tashkil etish bo'yicha ishlab chiqilgan model samaradorligini tekshirish yuzasidan bir qator olimlar tomonidan tadqiqotlar o'tkazilgan.

Tadqiqotda yuqori malakali 14 bokschi (2 ta xizmat ko'rsatgan sport ustasi, 6 ta xalqaro toifadagi sport ustasi, 6 ta O'zbekiston sport ustasi) qatnashgan. Ular dastlabki tajribada ham ishtirok etishgan.

Tajriba davomida quyidagi vazifalar hal etilgan::

1. Yillik siklni tashkil etishning taklif etilayotgan modelini tajribada sinash va uning aniq mashg'ulot jarayoniga mosligini aniqlash.

2. Tajriba guruhi tarkibiga kiruvchi bokschilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik dinamikasini model tavsiflari ma'lumotlari bilan taqqoslash.

Yillik siklni tashkil etishning ishlab chiqilgan modeli maxsus tayyorgarlikning asosiy vositalari bo'yicha yillik yuklama hajdaqi aniqlashda hamda keyinchalik ularni mashg'ulot bosqichlari bo'yicha taqsimlashda asos sifatida qabul qilingan.

Tajriba guruhiga kirgan sportchilarning shaxsiy murabbiylari va O'zbekiston terma jamoasi murabbiylari bilan birgalikda oldingi mavsumdagi mashg'ulot jarayoni tahlil qilib chiqilib, joriy yilning eng asosiy musobaqalari – Osiyo va jahon chempionatlaridagi natijalar rejalashtirilgan. Sport mavsumidagi eng asosiy musobaqalarda rejalashtirilayotgan natijalarga muvofiq bo'lgan tayyorgarlikning asosiy tarkiblarining rivojlanish darajasi tavsiflari ishlab chiqilgan. So'ngra joriy yil uchun bokschilarning tayyorgarlik dasturi tuzib chiqilgan. Mazkur dastur tajribada qatnashayotgan har bir sportchi uchun individual tayyorgarlik rejalarini ishlab chiqishga asos bo'lgan.

Asosiy tayyorgarlik vositalarining yillik sikl bosqichlari bo'yicha taqsimlanishi va mashg'ulot hamda musobaqa yuklamalarining umumiy yillik hajmlarining taqsimlanishi ishlab chiqilgan modelga muvofiq ravishda amalga oshirilgan. Asosiy mashg'ulot vositalarining bosqichlar bo'yicha taqsimlanishi va mashg'ulot yuklamasining yillik hajmlari 22-jadvalda keltirilgan. Tajriba davomida qayd

qilingan maxsus ish qobiliyatining nazorat ko'rsatkichlari dinamikasi 23-jadvalda berilgan. Mashg'ulot jarayonini rejalashtirishda avval o'tkazilgan tadqiqotlar natijalari hisobga olingan.

22-jadval

**Tajribada asosiy tayyorgarlik vositalarining taqsimlanishi (yillik umumiy hajmdan foizlarda, 100%)**

№	Mashqlar guruhlari	Tayyorgarlik bosqichlari											Yillik hajmi±x
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
1	Maksimal ixtisoslashtirilgan	-	4,5	5,2	8,9	8,7	16,1	6,3	8,1	11,4	12,5	18,3	1361+68
2	Yuqori ixtisoslashtirilgan	-	7,4	8,8	9,8	10,4	12,4	8,3	7,8	9,3	8,2	17,6	1018+31
3	O'rtacha ixtisoslashtirilgan	3,5	9,8	11,5	7,0	11,9	6,3	11,1	9,9	8,9	11,4	8,7	1373+36
4	Kam ixtisoslashtirilgan	6,7	12,4	9,3	6,2	5,0	10,3	10,9	9,4	8,6	9,6	11,6	1196+59
Maxsus bo'lmagan mashqlar													
1	Gimnastika	14,3	12,6	6,1	10,0	8,5	6,7	14,3	7,7	8,3	7,4	4,1	848+23
2	Sakrash	6,2	12,1	14,0	5,1	10,9	9,1	7,3	12,5	4,6	9,9	8,3	1614+61
3	Kross yugurish	28,2	4,9	4,0	16,6	3,5	2,2	15,5	6,5	13,1	3,6	1,9	783+33
4	Sport o'yinlari	26,2	8,3	6,0	9,3	9,8	3,1	10,7	12,0	6,6	5,9	2,1	327+17

23-jadval

**Tajribada qatnashgan bokschilarning yillik tayyorgarlik siklidagi MJT darajasi dinamikasi**

T/r	Ko'rsatkichlar	Fon	Tayyorgarlik bosqichlari										
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	$F_{10}^4$	3941	4024	3973	4288	4075	4174	4599	4040	4311	4453	4662	4871
		100	102,1	100,8	108,8	103,4	105,9	116,7	102,5	109,4	113,0	118,3	123,6
2.	$F_{20}^4$	4190	4169	4420	4525	4332	4525	4852	4446	4508	4575	4731	5057
		100	99,5	105,5	108,0	103,4	108,0	115,8	106,1	107,6	109,2	112,9	120,7
3.	$F_{15}^4$	803	821	833	858	812	872	899	826	862	878	895	912
		100	102,2	103,7	106,8	101,1	108,6	112,0	102,9	107,3	109,3	111,5	113,6
4.	$F_{10.20}^4$	49280	49773	50955	52680	50118	52286	55489	52680	53370	55046	56130	58643
		100	101,0	103,4	106,9	101,7	106,1	112,6	106,9	108,3	111,7	113,9	119,0
5.	$K_{10}^4$	47	46	49	52	49	50	52	50	52	53	54	56
		100	97,8	104,2	110,6	104,2	106,3	110,6	106,3	110,6	112,7	114,8	119,1
6.	$K_{20}^4$	48	49	50	51	48	50	51	51	50	50	51	52
		100	102,0	104,1	106,2	100,0	104,1	106,2	106,2	104,1	104,1	106,2	108,3
7.	$K_{15}^4$	125	128	123	133	133	136	137	137	134	133	139	143
		100	102,4	98,4	106,4	106,4	108,8	109,6	109,6	107,2	106,4	111,2	114,4
8.	$K_{10.20}^4$	1152	1160	1192	1222	1181	1206	1289	1225	1210	1248	1273	1343
		100	100,6	103,5	106,1	102,5	104,7	111,9	106,3	105,0	108,3	110,5	116,6

Unda yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik siklida mashg'ulot yuklamalari tuzilishining xususiyatlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari hamda mashg'ulot yuklamasi o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklar aniqlangan edi. Tajriba davomida, bundan tashqari, yo'nalishi,

ixtisoslashganligi, koordinatsion murakkabligi va shiddati turli xil bo'lgan tayyorgarlikning asosiy tomonlariga maqsadli ta'sir ko'rsatish ehtimoli o'rganilgan.

Tajriba ma'lumotlarining tahlili yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik siklini tashkil etishning ishlab chiqilgan modeli samarali ekanligini ko'rsatdi.

Yillik siklning (1999 y.) 1-2-chi bosqichlaridagi mashg'ulot ishi kam va o'rtacha ixtisoslashtirilgan mashqlar-ning katta hajmda bajarilishi bilan tavsiflanadi. Bunda ko'proq aerob yo'nalishdagi UJT vositalarining katta hajmlari kuzatilgan. Kross yugurish va sport o'yinlari umumiy yillik hajmdan muvofiq ravishda 28,2% ni tashkil etadi (22-jadval, 1-bosqich). Maksimal va yuqori ixtisoslashtirilgan vositalar qo'llaniladi. Kuch va aerob xususiyatga ega katta hajmdagi mashg'ulot ishini bajarish davrida maxsus ish qobiliyati darajasi ko'rsatkichlarida rejalashtirilgan o'sish aniqlangan. Zarba kuchini aks ettiruvchi ko'rsatkichlar ( $\Gamma_{10}^4$ ;  $\Gamma_{15}$ ;  $\Gamma_{10,30}^4$ ) 101,0%-103,2% ni tashkil etgan. Zarbalar soni ko'rsatkichlarida ham ( $K_{10}^4$ ;  $K_{10,20}^4$ ) xuddi shunday yo'nalish kuzatilgan, bu yerda o'sish kattaligi 97,8% dan 101,4% atrofida bo'lgan (23-jadval).

Xalqaro musobaqalarda qatnashish uchun O'zbekiston terma jamoasiga saralash musobaqalari seriyalari yaqinlashib borgan sari (ular 3-bosqich tugashi bilan o'tkazilgan) o'rtacha va yuqori ixtisoslashtirilgan vositalar hajdaqing ko'proq oshganligi (muvofiq ravishda 11,5% va 8,8%) kuzatilgan. Shuningdek, tezkor-kuch yo'nalishidagi vositalar hajmi birinchi bosqichda 6,2% dan uchinchi bosqichda 14% gacha oshgan. Bunda aerob va kuch xususiyatidagi yuklama hajmi kamaytirilgan.

Ta'kidlash joizki, tajribada qatnashgan hamma boks-chilar ushbu davr vazifalarini muvaffaqiyatli bajarganlar va O'zbekiston terma jamoasi tarkibiga kirganlar.

Birinchi yarim yillikning asosiy musobaqalari – 1999 yil jahon chempionati yaqinlashgan sari (tayyorgarlikning 6-boqichi tugashi bilan) umumiy jismoniy tayyorgarlik (kuch va aerob yo'nalishdagi) vositalar hajmi ancha kamaygan. Kross yugurish hajmi 6-bosqichda 4-bosqichga nisbatan umumiy yillik hajmdan 14,4% ga, sport o'yinlari – 6,2% ga kamaygan. Tezkor-kuch sifatlarining yuqori darajasi musobaqa faoliyati samaradorligi uchun muhim ahamiyatga ega, shuning uchun u

tezkor-kuch yo'nalishidagi vositalarning nisbatan katta hajdaqi qo'llash orqali ushlab turiladi (6-bosqichda yillik hajmdan 9,1%).

Birinchi yarim yillik sikli yakuniga kelib maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlarining o'sishi kuzatilgan. Maxsus ish qobiliyati, jumladan zarbalar kuchi ko'rsatkichlari o'rtacha 14,3% ga, zarbalar soni – 9,6% ga oshgan.

Tajribada qatnashgan deyarli hamma bokschilar maxsus ish qobiliyatining rejalashtirilgan darajasiga erishganlar yoki hisob-kitob ko'rsatkichlariga yaqinlashganlar. Shu sababli asosan maksimal va yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlarni (sparring va erkin jang, shartli janglar, texnik-taktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha sherik bilan mashqlar, yassi qo'lqopda murabbiy bilan mashqlar) qo'llash yo'li orqali texnik-taktik tayyorgarlik vazifalarini hal etishga alohida e'tibor qaratilgan. Bunday mashqlarning hajmi muvofiq ravishda yillik hajmdan 16,1% va 12,4% ni tashkil etgan.

Jahon chempionatida M.Abdullayev (63,5 kg), R.Haydarov (75 kg) – oltin, N.Yuldashev kumush medal sohibi bo'lganlar. Bundan tashqari, jahonning eng kuchli bokschilari oltiligiga kirganlar. Natijada, O'zbekiston terma jamoasi birinchi marta faxrli 3-o'rinni egallagan. Umuman, hamma tekshiruvchilar ushbu musobaqada o'zlarining texnik va maxsus tayyorgarlik darajalariga mos darajada qatnashganlar.

Ikkinchi yarim yillik siklning birinchi yarmida o'rtacha va kam ixtisoslashtirilgan yuklamaning nisbatan katta hajmi – muvofiq ravishda 11,1% va 10,9%, shuningdek, kross yugurish, gimnastika mashqlari va sport o'yinlari – muvofiq ravishda (15,5%; 14,3%; 10,7%) rejalashtirilgan edi. Yillik siklning 7-bosqichida yuqorida aytib o'tilgan hajmlarning oshirilishi 1999 yildagi jahon chempionatidan so'ng katta jismoniy hamda psixik yuklamani yo'qotish va organizmni keyingi shiddatli va katta hajmdagi yuklamalarga tayyorlash bilan bog'liq bo'lgan. 7-bosqichda asosiy tayyorgarlik vositalari quyidagilardan iborat bo'lgan: boks qopida mashqlar, "soya bilan jang", maxsus tayyorgarlik mashqlari (boks maktabi), yengil og'irliklar bilan imitatsiyali mashqlar va h.k.)

Texnik-taktik tayyorgarlikni rejalashtirish bokschilar maxsus tayyorgarligini joriy darajasini hisobga olish bilan olib boriladi. Maxsus ish qobiliyati darajasi oshib borishi bilan ixtisoslashganligi va shiddati nisbatan yuqori bo'lmagan texnik-taktik tayyorgarlik vositalari (III-IV guruhlar) izchillik bilan yuqori darajada mashqlantirish imkoniyatiga ega mashqlarga (I va II guruhlar) almashtiriladi. Maksimal ixtisoslashtirilgan mashqlar hajmi 11-bosqichda 7-bosqichga nisbatan 12,0% ga, yuqori ixtisoslashtirilgan mashqlarning hajmi 9,3% ga oshgan. Bunda UJT vositalarining umumiy hajmi yillik hajmdan 12,0% dan 4,1% ga kamaygan.

11-bosqich tugashi bilan tajriba ishtirokchilarida maxsus ish qobiliyati ko'rsatkichlari dastlabki darajaga nisbatan 16,9% ga yaxshilangan. Bokschilar maxsus ish qobiliyatining integral ko'rsatkichlari – zarbalar kuchi ( $\Gamma_{10,20}^4$ ) – o'rtacha 19,0% ga, zarbalar soni ( $K_{10,20}^4$ ) – 16,6% ga yaxshilangan.

Shunday qilib, tajribada qatnashgan bokschilar ikkinchi yarim yilning eng asosiy musobaqasi – 1999-yil Osiyo chempionatiga kelib maxsus ish qobiliyatining eng yaxshi ko'rsatkichlariga erishganlar. Natijada, etti nafar tekshirilgan bokschilar Osiyo chempionati g'olibi bo'lganlar va Olimpiya o'yinlarida ishtirok etish huquqini beruvchi litsenziyani qo'lga kiritganlar.



## XII. BOB. BOKSNING FIZIOLOGIK VA PSIXOLOGIK ASOSLARI

### 12.1. Bokschi faoliyatining fiziologik tavsiflari

Boks atsiklik sport turlari qatoriga kiradi. Undagi harakatlar tezkor-kuch xususiyatiga ega bo'lib, o'zgaruvchan shiddat bilan amalga oshiriladi. Jang maydonida ishning shiddati – submaksimal. Boksning hamma harakatlari, u yoki bu zarbalarning yoki himoyalarnishlarning qo'llanilishi, ularning shiddati raqibning xatti-harakatlari hamda ringda yuzaga kelayotgan vaziyat bilan belgilanadi. Bokschi faoliyatning o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, turli zarba o'tkazib yuborish havfi mavjudligi tufayli hamma jismoniy yuklamalar yuqori emotsional qo'zg'aluvchanlik zahirida bajariladi.

Bokschi mashg'ulotlarda va musobaqalarda mashq-larning xususiyati, shiddati va davomiyligiga muvofiq holda o'z organizmda funktsional imkoniyatlarini safarbar qila olishi lozim.

Boks mashg'ulotlari ta'sirida nafaqat harakat sifatlari (kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlik, eguluvchanlik, mustahkam muvozanat saqlash qobiliyati), balki vegetativ funksiyalar - qon aylanishi, nafas olish, ovqat hazm qilish va h.k. ham rivojlanadi va takomillashib boradi.

Bokschi uchun mushak kuchi, tezkorlik va chidamlilik kabi sifatlari juda muhim sanaladi. Bu sifatlarni tarbiyalash uslublari, vositalari va rejimlarini to'g'ri tanlash maqsadida sportchilar hamda murabbiylar ular namoyon bo'lishining fiziologik va biokimyoviy mexanizmlarini yaxshi bilishlari lozim.

**Mushak kuchi** rivojlantiriladigan mushak kuchlanishi darajasi bilan tavsiflanadi. U fiziologik, biokimyoviy, biomexanikaviy xususiyatlarga hamda asab boshqaruvi xususiyatlariga bog'liq. Shuningdek, harakat paytida irodaviy kuchlanishlarni (sa'y-harakatlarni) namoyon qilish darajasi ham unga ta'sir ko'rsatadi.

Bokschilarda kuchning namoyon bo'lish mexanizmi ko'rib chiqamiz.

Kuch kattaligi mushakning fiziologik ko'ndalangligiga va ishga jalb qilingan mushak tolalari miqdoriga bog'liq. Kuch mashqlarini qo'llash natijasida bokschilarda mushak tolalarining qalinlashuvi sodir bo'ladi, ularning kapillyarlashuvi



yaxshilanadi, buning natijasida mushak tolalarining gipertrofiyasi , shuningdek, ularning bo'laklarga ajralishi hisobiga ko'ndalangiga kengayadi.

Bitta mushakning o'zida neyromotor birikmalar bir xil emas. Bir xili tez fazali harakatlar uchun, boshqalari uzoq vaqt davom etadigan kuchlanishlar uchun moslashgan. Bunda fazali tolalar "tez" yoki "sekin" bo'lishi va bittalik innervatsiya jarayonlari tezligi, tarqalayotgan harakat potentsiali va qisqarish to'lqinini generatsiyalash qobiliyati bo'yicha farqlanishi mumkin.

Mushakning kuchlanish kuchi mushaklarda kechadigan jarayonlarning reflektor boshqaruviga bog'liq. Agar harakalanish asabi orqali keladigan impulslarning tezligi optimal bo'lsa, mushak kuchi ortadi. Mushaklardagi kuchning rivojlanishi uchun funksional birliklar qisqarishidagi mushaklar ichki koordinatsiyasi katta ahamiyatga ega. Trofik impulslarning tegishli xususiyatida mumkin bo'lgan maksimal miqdordagi hamma funksional birliklarning bir vaqtda qisqarishi jarayonida, barcha sharoitlar teng bo'lganda, kuchning eng yuqori kattaligiga erishish mumkin. Biokimyoviy nuqtai nazardan mushak kuchi qisqaruvchi oqsillar: miozin, aktin, aktomiozin va miostrodaq miqdoriga va xususiyatlariga bog'liq. Mushaklar kuchi ortishi bilan ulardagi glikogen miqdori ham ortadi.

Organizmning biomexanikaviy xususiyatlari: yelka **richaglari** uzunligi, harakatni eng yirik mushaklardan foydalanish hisobiga bajarish imkoniyati va h.k. namoyon qilinadigan kuch darajasiga ta'sir ko'rsatadi. Undan tashqari, bokschining bajarilayotgan harakat tuzilishiga muvofiq holda yuqori mushaklararo koordinatsiyaga bo'lgan qobiliyati, ya'ni harakat texnikasini o'zlashtirishning yuqori darajasi namoyon qilinadigan kuch kattaligiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi.

**Tezkorlik** deganda harakatni (zarbani) maksimal qisqa vaqt ichida bajara olish qobiliyati tushuniladi.

Tezkorlik harakat reaksiyasining latent vaqti, bittalik harakat tezligi, harakat tezligida namoyon bo'ladi. Ular bir-biriga bog'liq bo'lmaydi. Harakat reaksiyasining latent vaqti (signal paydo bo'lishidan to javob harakati boshlangunicha bo'lgan vaqt) bir nechta tarkibiy qismlardan hosil bo'ladi va ularning har biridagi asab jarayonlarining kechish tezligiga bog'liq bo'ladi: retseptorda qo'zg'alishning paydo

bo'lishi – qo'zg'alishning markazdan qochuvchi asab yo'llari orqali markaziy asab tizimiga uzatilishi – markaziy asab tizimida olingan signalning anglanishi - signalning markazga intiluvchi asab yo'llari orqali mushakka uzatilishi – mushakning qo'zg'alishi.

Bokschining maksimal tez bittalik harakatlari o'zining fiziologik tavsiflariga ko'ra sekin harakatlardan farq qiladi, chunki bajarishning eng katta tezligida sensor tuzatishlarni amalga oshirish qiyinlashadi. Bu shunga bog'liqki, impulsatsiyani amalga oshirayotgan reflektor xalqa “ishga tushishga” ulgurmaydi. Shuning uchun bokschida maksimal tezlikda bajariladigan zarbalarning aniqligi yomonlashadi.

Tezkorlik, agar ayniqsa u zarbalar seriyalarini berishning maksimal tezligida ifodalansa, harakat asab markazlarining qo'zg'alish holatidan tormozlanish holatiga va aksincha o'tish tezligiga, ya'ni asab jarayonlarining harakatlanishiga bog'liq.

Harakat tezligi darajasi markaziy asab tizimi va asab- mushak apparatining funksional xususiyatlariga, ularning funksional holatiga, mushaklarning kuchi va qisqarish tezligiga, ularning cho'ziluvchanligiga, harakat koorditsiyasiga, sportchining texnik mahoratiga, shuningdek, boshqa qator sabablarga bog'liq.

Bokschining chidamliligi deganda maxsus faoliyatni yuzaga kelayotgan toliqish sharoitlarida uning samaradorligini pasaytirmagan holda uzoq vaqt bajara olish qobiliyati tushuniladi. Maqsadga yo'naltirilgan ongli mashg'ulot yo'li orqali bokschini chidamliligini tarbiyalash uning organizimida katta o'zgarishlarga olib keladi. Chidamlilikning rivojlanishini belgilab beruvchi eng muhim o'zgarishlar – bu asab tizimida kechadigan jarayonlardir. Ularning mohiyati shundan iboratki, shartli reflekslar yordamida harakatni boshqaruvchi asab markazlari funksiyalari, shuningdek, ular bilan moslashuvchi qon aylanish, nafas olish, modda almashinuvi va ajralish funksiyalari yanada takomillashadi.

Mushak qisqarishida ATF (adenozintrifosfat kislota) – energiyaga boy birikmaning parchalanishi energiyaning bevosita manbai hisoblanadi. Organizm hujayralarida ATF miqdori doimiy va nisbatan katta emas. ATF ning sarflanadigan zaxirasi darhol to'ldirilishi lozim, aks holda mushaklar qisqarish qobiliyatini yo'qotadi. ATF

ning tiklanishi (resintez) ikki hildagi kimyoviy reaksiyalar yordamida amalga oshiriladi:

- a) nafas olish, yoki aerob, kislorod ishtirokida sodir bo'ladigan;
- b) anaerob, kislorod ishtirokisiz sodir bo'ladigan.

**Aerob imkoniyatlar** organizmning kislorod yetib kelishi va uning to'qimalardagi sarflanishini ta'daqlovchi xususiyatlar yig'indisi bilan aniqlanadi (nafas olish, yurak faoliyati, qon va h.k). Aerob o'zgarishlar organizmda to'liq parchalanmagan mahsulotlarning to'planishiga olib keladi. Bu mahsulotlar nafaqat ish vaqtida, balki undan keyingi dam olish paytida ham bartaraf etiladi, bu tinch holatga qaraganda ishdan keyingi holatda kislorodning yuqori darajada iste'mol qilinishiga olib keladi. Asosiy energetik reaksiya – kislorodli reaksiya ishtirokida hosil bo'lgan sut kislotasi oksidlanishi bilan bog'liq va anaerob holatga nisbatan energetik jihatdan samaraliroq.

**Anaerob imkoniyatlar** organizmning kislorodsiz sharoitlarda energiyadan foydalanish qobiliyatiga, organizmning ichki muhitidagi o'zgarishlarni qoplashga bo'lgan qobiliyatiga (qonning bufer sig'imi) – to'qimaning gipoksiya sharoitlariga bo'lgan moslashish darajasiga bog'liq. Anaerob jarayonlar ikki xil tipdagi reaksiyani o'z ichiga oladi: kreatinofosfatning parchalanishi bilan bog'liq bo'lgan kreatinofosfokinazali va glikoliz – glikogenning sut kislotasigacha parchalanishi (bunda ajralib chiqadigan energiyaning bir qismi ATF zahirasini tiklash uchun foydalaniladi).

Energiyaning asosiy manbai aerob jarayonlardir. Shuning uchun, agar bokschida aerob imkoniyatlar yaxshi rivojlangan va nafas olish yomon rivojlangan bo'lsa, u energiyadan faqat kislorodsiz sharoitlarda foydalana olishi mumkin, bu albatta katta kislorod qarzining hosil bo'lishiga olib keladi. Bunda to'planib qolgan anaerob parchalanish mahsulotlari juda sekin bartaraf qilinadi va sportchi tez charchab qoladi, to'planib qolgan parchalanish mahsulotlari ko'pligidan "bo'g'ilib qoladi". Demak, sportchida anaerob imkoniyatlarni rivojlantirishdan oldin ma'lum bir nafas olish imkoniyatlari bazasini (umumiy chidamlilikni) hosil qilish zarur.

Nafas olish imkoniyatlari kam darajada maxsus bo'lib, ular harakatning tashqi shakliga deyarli bog'liq emas. Shu sababli, agar bokschi mashg'ulotlar natijasida,

masalan, yugurishda o'zining aerob imkoniyatlari darajasini oshirib yuborgan bo'lsa, bu yaxshilanish uning maxsus mashg'ulotiga ham ta'sir qiladi.

Boks bilan shug'ullangandagi fiziologik o'zgarishlarni ikki tomonlama o'rganish lozim: bevosita yuklama - mashg'ulot va jang ta'sirida bokschi organizmida kuzatiladigan funksional o'zgarishlar va uzoq vaqt muntazam davom etadigan mashg'ulotlar ta'sirida sodir bo'ladigan o'zgarishlar.

**Qon aylanishi.** Mashg'ulot va musobaqa yuklamalari bokschilarning yurak-qon tomir tizimida katta o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Jang sharoitlarida 1-raundning 2-chi daqiqasidan boshlab tomir urishi daqiqaiga  $190,8 \pm 6,9$  zarbagacha ortadi va asta-sekin o'sib borib, 4-chi raund oxiriga kelib maksimumga – daqiqaiga  $202,0 \pm 7,0$  zarbagacha yetadi. Tomir urishining bunday yuqori ko'rsatkichlari asab tizidaqing maksimal darajada qo'zg'alish sharoitlarida bajariladigan jismoniy ishga bog'liq. Biroq mashg'ulotlarda ham maxsus yuklama mushak faoliyatining muayyan sharoitlariga mos holda vegetativ funksiyalarning yuqori safarbar qilinishini keltirib chiqaradi. Erkin jang va sparringlardan keyin u yaqqol namoyon bo'ladi. Maksimal tomir urish ko'rsatkichlari : a) soya bilan jangda – daqiqaiga 150 – 170 zarba; b) to'ldirma va pnevmatik osma qopda – daqiqaiga 170 zarbagacha; v) qopda – daqiqaiga 186 zarbagacha; g) murabbiy bilan yassi qo'lqopda – daqiqaiga 192 zarbagacha; d) erkin janglar va sparringlarda – daqiqaiga 220 zarbagacha.

Sistolik arterial bosim diastolik bosimning bir vaqtda tushib ketishi bilan kuzatiladi va simob ustunining 20 – 55 mm. ga oshadi. Ko'pincha sparringlar va erkin janglardan so'ng "cheksiz tovush" fenomeni qayd etiladi.

Bokschilarda tinch holatda ham yurak-qon tomir faoliyatida o'ziga xos o'zgarishlar kuzatiladi. Ularda mashqlanganlik o'sib borgan sari tomir urishi tezligi daqiqaiga 42 zarbagacha kamayadi ( tomir urishning eng past kamayishi – daqiqaiga 36 zarba). Arterial bosim ham simob ustunining o'rtacha 100/50 mm.gacha pasayadi. Bunda yurakning zarb hajmi ortadi, daqiqalik hajmi esa shundayligicha qoladi yoki kamayadi, bunga tinch holat funksiyasiga mos bo'lgan ishning tejamkorligi sifatida qarash kerak.

O'smir bokschilarda ham yurak–qon tomir tizidaqing sifat o'zgarishlari kuzatiladi. 15-18 yoshdagi bokschilar miokardining tinch holatdagi bioelektr faolligi nafaqat yoshga xos qirralarga, balki sport mashg'uloti ta'siri bilan bog'liq bo'lgan xususiyatlarga ham bog'liq.

Bokschilarda yurak faoliyatining yaxshilanishi bilan bir qatorda bosh miya qon aylanishining maxsus yuklamalarga moslashishi takomillashadi.

**Nafas olish.** Boks bilan muntazam shug'ullanish tizimlarning funksional imkoniyatlari muhim darajada oshishiga olib keladi. Bu organizmda kislorodning yetib kelishi va utilizatsiyasi bilan bog'liq.

Harakat faoliyati xususiyatlari va raqibning nafas olishni “muvozanatdan chiqaruvchi” zarbalariga uchrash imkoniyati mavjudligi tufayli bokschilarga aritmik tashqi nafas olish hosdir.

Bokschi nafas olishining chuqurligi va tezligi bir qancha sabablarga bog'liq: uning mashqlanganligiga, jangning shiddati va jadalligiga, manyovr olib borish xususiyatiga, raqib harakatlariga va h.k. Siljib yurishlarda, chekinayotib zarba berishlarda nafas olish chuqurligi hujum va himoyalanihlar paytidagiga qaraganda ko'proq bo'ladi. Zarbalar seriyalari berilgan paytda nafas olish yuzaki, tez-tez bo'lishi kuzatiladi. Yaxshi “yo'lga qo'yilgan” kuchli zarbaga ega yuqori malakali bokschilar har doim keskin nafas chiqarish paytida nafasni oxirgi bosqichda bir zumda to'xtatib turib zarba beradilar. O'sib boruvchi kuch bilan va ketidan urg'uli zarba berish orqali amalga oshiriladigan zarbalar seriyasi to'liq nafas chiqarish paytida bajariladi.

Nafas olganda urg'uli zarba berish fiziologik jihatdan qiyin, chunki zarba yo'nalishi oldinga va bir oz ichkariga amalga oshiriladi, shu sababli zarba berishda ishtirok etayotgan mushaklar ko'krak qafasini qisib qo'yadi va chuqur nafas olishga imkon bermaydi. Shu bilan birga kuchsiz zarbalar seriyasining berilishi ham nafas olishda, ham nafas chiqarishda bajarilishi mumkin. Ko'pincha bokschilar nafasni tutib turib ham zarbalar beradilar.

Yaqin masofadan jang olib borishda ayrim lahzalarda raqibning tanaga berayotgan zarbalariga faol qarshilik ko'rsatish uchun ular qorin mushaklarini taranglashtiradilar va nafas olishni erkin ushlab turib, o'zlari zarba beradilar.

Nafas olishga bo'lgan yuqori talab nafas olish mushaklarining rivojlanishiga yordam beradi. Bokschilarda o'pkaning tiriklik sig'imi aytarli darajada katta – o'rtacha 4500 mm.

Yuqori malakali bokschilar bilan olib borilgan tadqiqotlarda kislorodning maksimal iste'mol qilinishi (KMIQ) ko'rsatkichlari yuqori ekanligi ko'rsatilgan, KMIQ ning eng yuqori kattaligi – 76,9 ml/kg; o'rtacha ko'rsatkichlari – 67,05 ml/kg.

Bokschilarda qayd qilingan MKQ (maksimal kislorod qarzining) maksimal kattaligi (u anaerob reaksiyalar o'lchovi bo'lib xizmat qiladi) 18,2 l, ni tashkil etadi. Bu boshqa sport turidagi yuqori malakali sportchilarda kuzatilgan maksimal ko'rsatkichlarga yaqin.

**Markaziy asab tizimi.** Bokschi tomonidan jang paytida har xil ketma-ketlikda qo'llaniladigan harakat faoliyati shakllarining turli-tumanligi asab jarayonlarining yuqori harakatchanligini taqazo etadi. Maxsus mashqlardagi koordinatsiyalashgan harakat tezligi amalga oshirilayotgan harakat – zarbalar aniqligi va kuchi hamda himoyalanihlarning natijalarini belgilab beradi. Asab jarayonlarining qobiq va boshqa markazlardagi harakatchanligining yuqori darajasi qo'zg'alish va tormozlanishning tez almashib turishini ta'daqlaydi, bunda mushaklardagi qisqarish va bo'shashishlar uchun qulay sharoitlar yaratiladi, turli xil qo'zg'atuvchilar ta'sirida javob reaksiyalari tezlashadi. Reaksiya yashirin davrining kamayishi harakat koordinatsiyasining yaxshilanishi bilan parallel ravishda sodir bo'ladi. E'tirof etish joizki, bokschi ba'zan raqibining kutilmagan harakatlariga javoban avtomat holda o'ta murakkab bo'lgan harakatlarni sodir etadi.

Bokschining ringda muvaffaqiyatli harakat qilishida eng muhim omil – bu axborotni qayta ishlash tezligidir. Aloqa kanallari bo'ylab tez oqib boruvchi axborot miyaga yetib keladi. Bu erda u qayta ishlanadi va ijrochi organlarga buyruq beriladi. Yuqori malakali bokschilar kam malakaga ega bokschilardan birinchi galda

murakkab reaksiya ko'rsatkichlari bo'yicha farq qiladilar. Bu miyaning yanada mukammal faoliyati bilan bog'liq. Yuqori malakali bokschida axborotni qayta ishlab chiqish tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni baholash, tanlash, umumlashtirish elementlaridan iborat intellektual funksiyalar hisobiga oshadi. Hujum harakatlari tezkorligi shunchalik katta bo'ladiki, ko'rish–motor reaksiyalariga bog'liq bo'lgan himoyalanish harakat reaksiyalari tezkorligi undan ortda qoladi, shuning uchun himoyalanish harakatlari raqibning mumkin bo'lgan hujum harakatlarini oldindan ko'zlay olish natijasi hisoblanadi.

Markaziy asab tizidaqing katta ishini bajarishga bo'lgan tayyorligining bilvosita ko'rsatkichlaridan biri qo'l barmoqlarining **tremori** hisoblanadi. U turli xil emotsional holatlarda organizmning hamma tizimlari tayyorligini aks ettiradi. Yirik xalqaro musobaqalarda qatnashishda katta tajribaga ega bo'lgan bokschilarda mas'uliyatli musobaqalar oldidan musobaqa tajribasiga ega bo'lmagan bokschilarga qaraganda qo'l barmoqlarining **tremori** ancha kam bo'ladi.

Boks mashg'ulotlari ta'sirida asab-psixik sohada ham ijobiy o'zgarishlar sodir bo'ladi: mo'tadillik, o'z ishiga bo'lgan ishonch, mehnatsevarlik, qat'iyatlilik, jasurlik hosil qilinadi, maishiy tajovuzkorlik kamayadi va h.k.

**Analizatorlar.** Markaziy asab tizidaqing tahlil–sintezfaoliyati harakatlarning o'zgaruvchan jang sharoitlariga mosligini ta'daqlaydi. Bunday sharoitlarda sportchilarga ko'pgina har xil qo'zg'atuvchilar ta'sir qiladi.

Bokschilarda mashqlanganlik holati o'sib borgan sayin boks harakatlarining (sho'ng'ishlar, og'ishlar, orqaga egilishlar), shuningdek, zarbalarning vestibulyar apparatga ta'siri kuchayadi va maxsus bo'lmagan harakatlar ta'siri kamayadi. Faoliyat sharoitlariga moslashish jarayonlarida maxsus harakatlar bilan bog'liq bo'lgan funksiyalarning reaktivligi maxsus bo'lmagan funksiyalar reaktivligining pasayishi hisobiga tejamkorlik tamoyiliga asosan ortadi. Bokschilarning vestibulyar muvozanati ko'rsatkichlari va ularning tayyorgarlik darajasi o'rtasida aniqlangan bir tomonlamalik bog'liqlik – yanada yuqori vestibulyar muvozanat sportchilarning yaxshi mashqlanganlik holatida kuzatiladi.

Ko'rish apparatidan olinadigan axborot jangning hamma bosqichlarida birinchi darajali ahamiyatga ega va faqat yaqindan jang olib borishning qisqa oraliqlarida raqib harakatlarini idrok etish teri-harakat retsepsiyasiga ko'chadi. Bokschi raqib zarbalarini nafaqat ko'rishi, balki ko'rib, ularni to'g'ri anglashi hamda farqlashi lozim. Bu muvaffaqiyatli himoyalani uchun juda zarur. Yuqori malakali bokschilarda ko'rish maydoni hajmi ortib boradi, bu tezkor idrok etish maydonining oshishi bilan to'g'ridan-to'g'ri bog'liq.

Ko'rish yordamida axborot olish **masofani his qilish** asosida yotadi. Bu hujum va himoya vazifalariga qarab raqibgacha bo'lgan kerakli masofani saqlab qolish va o'zgartirish ko'nikmasidir. Vestibulyar va harakat analizatorlarining faoliyati masofani his qilish uchun katta ahamiyatga ega. Zarbani his qilishda – kuchli urg'u berilgan zarbalarni, shuningdek, yengil zarbalarni to'g'ri va o'z vaqtida qo'llash qobiliyatida mushak-harakat yordamida idrok etish asosiy rol o'ynaydi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, boksining malakasi ortib borgan sari zarba kuchini farqlash qobiliyati o'sib boradi.

Analizatorlarning boksning o'ziga xos xususiyatlariga moslashishi zarbalarga uchraydigan teri qismlarining og'riqli va taktil sezuvchanligi pasayishida ham namoyon bo'ladi. Bu organizmni og'riqli yallig'lanishlar asoratlaridan himoya qiluvchi moslashish reaksiyasi hisoblanadi.

**Tayanch-harakat apparati.** Bokschilar shtangachi, kurashchi, gimnastika-chining mushaklaridan farq qiladigan, yaxshi rivojlangan mushaklarga ega bo'ladilar. Mushaklarning ichki tuzilishi kuch va qisqarish tezligining rivojlanishiga yordam beradigan biokimyoviy, morfologik va funksional o'zgarishlarga uchraydi. Bokschilarda bilak bukuvchi, yelka yozuvchi, son bukuvchi va yozuvchi, boldir yozuvchi, oyoq kafti bukuvchi mushaklar yetakchi mushak guruhlari hisoblanadi. Boshqa ixtisoslikdagi sportchilardan bokschilar asab-mushak apparatining yuqori darajada qo'zg'aluvchanligi va o'zgaruvchanligi bilan ajralib turadilar. Oyoq – qo'llarning bo'g'imlaridagi harakatchanlikni o'rganish shuni aniqlashga yordam berdiki, bokschilarda, boshqa ixtisoslikdagi sportchilarga qaraganda, harakatlarning



eng katta amplitudasi tirsak ( $143,32 \pm 0,92^\circ$ ) va tos – son ( $155,24 \pm 1,86^\circ$ ) bo'g'imlarida kuzatiladi.

Suyak skeleti harakat apparatining kuchli funksiyasi ta'sirida morfofunktsional o'zgarishlarga uchraydi. Ishchi gipertrofiya xususiyatiga ega bo'lgan bunday o'zgarishlar oqibatida skelet kuchayib boradi va juda katta jismoniy yuklamalarni ko'taradi. Bu o'zgarishlar skeletning funksional jihatdan yuklama oladigan qismlarida, ayniqsa panja suyaklarida aniq ko'rinadi. Bokschilarning panja suyaklariga quyidagilar xos: gubkali modda suyak tuzilishining kuchayishi, bilakpanja bo'g'imlari bo'g'im chuqurchalari yopiq plastinkalarining zichlashishi va panja suyaklari zich qatladaqing fiziologik sklerozi. Undan tashqari, bokschilar panja suyaklarining tuzilishida faqat bokschilarga xos bo'lgan maxsus xususiyatlar mavjud va mahorat hamda shug'ullanish staji qancha ko'p bo'lsa, u shuncha kuchli ifodalangan bo'ladi. O'naqay bokschilarda bunday xususiyatlarga quyidagilar kiradi: o'ng panjada – suyaklarning aniq ifodalangan fiziologik sklerozi. Uning zamirida trapetsiyasimon panjaning sklerozi, asos kengligining kattalashishi va II panja suyagi diafizining deformatsiyasi; chap panjada esa - II panja suyagi boshchasi kengligining kattalashishi ajralib turadi. Chapaqay bokschilarda xuddi shunday o'zgarishlar oynada aks etgandek ko'rinishda bo'ladi.

17-18 yoshdagi bokschilar jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari bo'yicha o'z tengdoshlaridan ancha ustunlar (vazn, ko'krak perimetri, panja va gavda dinamometriyasi ishonchli tarzda yuqori).

### **12.3.Bokschi faoliyatining psixologik tavsiflari**

Bokschilar har qanday yakkakurash uchun xos bo'lgan kuchli psixik zo'riqishlar zamirida harakat qiladilar. Kuchli zarba xavfi boksning ayniqsa keskin tus olishiga sabab bo'ladi va sportchining bir qator psixik jarayonlariga, sifatlari va holatlariga yuqori talablar qo'yadi.

Bokschi jang paytida raqibning maqsadlari va harakatlari, jangdagi vaziyat va boshqalar to'g'risida katta hajmdagi axborotni qabul qiladi. U ushbu axborotni bir

zumda qayta ishlab chiqishi, vaziyatni baholashi, texnik-taktik harakatlar jamlanmasi orasidan shu vaziyatga mos keladigan harakatlarni tanlab olishi lozim bo'ladi. Idrok etish, xotira, tasavvur, fikrlash kabi psixik jarayonlarga diqqat-e'tiborning ma'lum bir xususiyatlariga qo'yiladigan yuqori talablar shundan. Buyuk bokschilarning janglari ularning jangovar holatning hamma vaziyatlarini mutlaqo aniq idrok etishlari, vaqt va masofani to'g'ri hisoblay olishlari, zarbalar hamda himoyalanişlar uchun qulay paytni topa olishlari, mushak kuchlanishlarini optimal taqsimlashlari tez va aniq taktik fikr yurita olishlari to'g'risida guvohlik beradi.

Idrok etishning har xil turlari orasida boks uchun eng muhimlari – bu harakatlarning (shaxsiy va raqib harakatlarining) makon–vaqt tavsiflarini idrok etish, ixtisoslashgan idrok etish (masofani his qilish), raqib bilan bevosita to'qnashuvdan mushak harakatlarini idrok etish. Sportchi nafaqat raqibning haqiqiy maqsadlari va harakatlari to'g'risidagi axborotni qabul qilishiga to'g'ri keladi. Axborot oqimida mumkin bo'lgan har qanday aldamchi harakatlar to'g'risidagi signallar katta o'rin egallaydi. Ularni to'g'ri baholash ularga nafaqat e'tibor qilmaslikka, balki hamma vaziyatlarni aniq idrok etishga, “jangni xis qilishga”, qarorlarni ham ongli, ham intuitiv tarzda qabul qilishga yordam beradi.

Jang vaziyatini idrok etish tanlangan yo'nalishga ega, ya'ni bokschi ko'rsatmalariga bog'liq. Masalan, qarshi hujumlar yordamida jang olib borib, raqibini ochkolar bo'yicha mag'lub etish, qarshidan amalga oshiriladigan qarshi zarbalar bilan raqibidan ilgariroq harakat qilish, uni nokautli zarbada “tutib olishga” intilish va h.k.

Idrok etishlarning aniqligi ko'p jihatdan diqqat-e'tibor xususiyatlari bilan belgilanadi. Mohir bokschi o'z diqqatini raqibning holatiga, harakatlar yo'nalishi va tezligiga, zarbalarning tezligi, kuchi va sur'atlariga, raqibgacha bo'lgan masofaga hamda o'z harakatlarining xuddi shunday tavsiflariga qaratadi. Bunda idrok etishning tashqi elementlari ushbu vaqtda hal qiluvchi hisoblanadi va sportchining diqqat markazida turadi.

Bokschi jangda ko'pincha zarba harakatlaridan himoyalaniş harakatlariga va aksincha, manyovr olib borishdan hujumlarga hamda qarshi hujumlarga

kutilmaganda o'tib turadi – bunday hollarda diqqatni ko'chirishda katta tezkorlik talab etiladi.

Bokschilarning taktik vaziyatlarning hamma elementlarini bir zumda idrok etishlari turli xil analizatorlarning o'zaro ta'sirlari murakkab jarayoni bo'lib, unda ko'rish va mushak – harakat analizatorlari yetakchi o'rin egallaydi. Odatda, raqibini kuzatayotib, bokschi uning qo'llariga, siljib yurish xususiyatlariga, oyoqlarining holatiga, qarashlariga, mimikasiga diqqatini qaratadi, zarba harakatlarining boshlanishini tutib olishga va fintlarni haqiqiy zarbalardan farqlashga intiladi.

Diqqatning yuqorida aytib o'tilgan xususiyatlari evaziga bokschi vaziyatning hamma o'zgarishlarini aniq idrok eta olishi va ularga mos ravishda reaksiya qilishi mumkin. Bokschi faoliyatida quyidagi reaksiya turlari ko'proq uchrab turadi: tanlashning oddiy (qachonki qandaydir sabablarga ko'ra raqibning hujum qilish usuli oldindan ma'lum bo'lsa va munosib himoyalanih yoki qarshi hujum tanlangan bo'lsa); tanlashning murakkab reaksiyasi (qachonki raqib harakatlarining bir nechta variantlari ehtimoldan holi bo'lmaganda, bu harakat variantlarining har biriga raqibning o'zi tomonidan ma'lum bir usullar mos keladi); antitsipik yoki harakatlanayotgan ob'yektga reaksiya (u signalning murakkabligi va signallarning soni bilan emas, balki signal harakatiga, masalan, raqib gavdasi yoki zarba berayotgan qo'lning siljishiga reaksiya qilish zaruriyati bilan aniqlanadi).

Jang olib borish masofasi qancha kam bo'lsa, reaksiya qilish tezligi shuncha yuqori bo'lishi lozim. Manyovr olib borish masofasida hujumni amalga oshirish vaqti 700 – 800 m.sek. ni, uzoq masofada – 140 – 300, o'rta masofada – 100 -140, yaqin masofada – 100 m.sek. dan kamroqni tashkil etadi. Yaxshi bokschida tanlash reaksiyasi tezligi o'rtacha 200 – 300 m.sek. ni tashkil etishi sababli u o'rta va yaqin masofalardan beriladigan zarbalarga o'z vaqtida reaksiya qilishga jismonan ulgurmaydi. Ushbu holda reaksiya qilish samarasi tayyorlanayotgan hujumning oldindan bo'ladigan signallarini: oyoqlarning qo'yilishi, boshni burish, yuz mushaklari harakati, ko'zlarning ifodasini aniq idrok eta olish qobiliyati bilan

aniqlanadi. Shu narsa isbotlanganki, raqib hujumlarining hamma elementlarini idrok etishda reaksiya qilish vaqti nafaqat ancha qisqa, balki barqaror hamdir.

Bokschi reaksiyasining tezligiga bir qator boshqa omillar ham ta'sir qiladi: noqulay dastlabki holatlar, ancha toliqish, raqib harakatlariga, o'z zarbasining boshini bajarishga diqqatning yetarlicha taqsimlanmaganligi, faqat kuchli zarbalar berishga intilish, qarshidan zarba olishga havotirga tushish.

Agar bokschi bir zumda bajariladigan ma'lum bir harakatlar uchun kompleks qo'zg'atuvchi hisoblangan va mashg'ulotlar davomida o'zlashtirib bo'lingan tipik vaziyatlarni aniq bilsa, ringda taktik vazifalarni hal etish jarayoni ancha tezlashadi. Bunday tipik vaziyatlarga ringning turli joylarida raqibning har xil dastlabki holatlari, uning zarba bergandan keyingi holati, aldamchi harakatlari xususiyati kiradi. Ko'p sonli tipik holatlarni va ularga javoban beriladigan harakatlarni eslab qolish uchun a'lo darajada ko'rish va mushak harakatlari xotirasi talab qilinadi.

Reaksiya qilish mexanizmlari yordamida taktik vazifalarni hal etish bokschi harakatlari jamlanmasida fikrlash operatsiyalari asosida shu vazifalarni hal etishga qaraganda kam o'rin egallaydi. Fikrlash (tafakkur) yordamida vazifalarni hal etarib, sportchi odatda vaziyatni hayolan baholaydi, taktik vaziyatni rivojlantirishning mumkin bo'lgan variantlarini aniqlaydi ("ichki modeli"ni tuzib chiqadi), oqilona qarorni tanlaydi va uni amalga oshirish vositasini belgilab oladi. Bir vaqtning o'zida reaksiya qilishda vaziyat obrazlarini "harakatga keltirish" hamda ularni ma'lum bir tuzilmaga birlashtirish sportchi uchun zaruriyati yo'q – har bir "tipik" vaziyatga o'rganilgan va ko'p marotaba takrorlangan reaksiya qilish varianti mos keladi.

Fikrlashning ma'lum bir mexanizmlaridan foydalangan holda jangning u yoki boshqa strategiyasiga moyillik bo'yicha hamma bokschilarni shartli ravishda uchta tipga ajratish mumkin.

Birinchi tipdagi bokschilarda tayyor texnik-taktik qarorlarni hayolan hosil qilish jarayoni ustun bo'ladi va hamma keyingi harakatlar o'ylab qo'yilgan harakatni amalga oshirish uchun eng qulay fursatni topish uchun qaratiladi. Bunday tipdagi fikrlash ko'proq bitta "qisqa" zarbaga ega bo'lgan sportchilarda uchraydi.

Ikkinchi tip vakillari odatda bir vaqtning o'zida ikki – uchta taktik modellarni o'ylab qo'yadilar va real vaziyatga mos keladigan modelni amalga oshiradilar. Masalan, bokschi boshga seriyali zarba bilan hujum qilishi, agar raqib bunga qarshilik ko'rsata olsa – hujumni urg'uli zarbalar bilan gavgaga o'tkazish niyatida olishuvni tashkil etadi.

Nihoyat, uchinchi tipdagi bokschilar taktik vaziyatni rivojlantirishning mumkin bo'lgan variantlarini hisobga olmaydilar va masalan, faqat hujumni o'ylab qo'yadilar. Bunda ular bu hujum qanday aniq rivojlanishga ega bo'lishi mumkinligini tasavvur ham qilib ko'rmaydilar. Agar birinchi tipdagi sportchilarda faoliyatning mo'ljal olish qismi ikkinchi darajali ahamiyatga ega bo'lsa va hamma narsa bajarilish sifatiga bog'liq bo'lsa, uchinchi tip vakillarida esa umuman qarama-qarshi manzara kasb etadi.

Ringdagi xatti-harakatlarning u yoki bu strategiyasiga bo'lgan moyillik sportchining asab tizimi xususiyatlari bilan ham bog'liq. Hodisalarning har qanday rivojlanishiga tayyor tura olmaslik shunga olib keladiki, o'z hujudaqi tashkil qilish bilan ovora bo'lib qolgan bokschi osongina qo'qqisdan zarbaga uchrab qolishi mumkin. Asab tizimi betartib bo'lgan bokschilar ko'proq shundan aziyat chekadilar. Ularda haddan tashqari emotsional qo'zg'aluvchanlik sababli hujumga tayyor turish shu darajada ustun bo'lib qoladiki, bu raqib tomonidan amalga oshiriladigan hujum harakatlarini kutib turishni istisno qiladi.

**Ko'z oldiga keltirish va tasavvur etish** darajasi murakkab texnik-taktik harakatlarning muvaffaqiyatli o'rganilishi vatakomillashtirilishini belgilab beradi. Qiziqarli taktik yangiliklarni yaratishga hamda original mashg'ulot uslublarini tanlashga imkon yaratadi, jangga to'g'ri “joylashish”ga, uning mumkin bo'lgan hamma qirralarini hisobga olishga yordam beradi.

Jangda qaror qabul qilish va uni amalga oshirish irodaviy sifatlarning yuqori darajada rivojlanishini taqozo etadi. Jangda yuqori sur'atni saqlab turish maqsadga intiluvchanlikni, faollik va qat'iyatlilikni; aldamchi harakatlardan hujumga, undan esa himoyalanihga va qarshi hujumga tez o'tish – dadillik va tashabbuskorlikni; begona jang olib borish uslubiga qarshilik ko'rsata olish va o'z jang uslubini

raqibiga o'tkazish – faollikni; hujumga chorlash va ketidan qarshi hujum uyushtirish – jasurlikni, sport kun tartibiga rioya qilish, murabbiyning hamma ko'rsatmalarini bajarish – intizomlikni taqozo qiladi.

Irodaviy sifatlar bilan bir qatorda boshqa psixik sifatlar ham bokschi faoliyati samaradorligini belgilab beradi. Har bir sportchiga psixik jarayonlarning ma'lum bir sifat va son tavsiflari xos bo'ladi. Idrok etish jarayoni har bir insonga xos, lekin idrok etish tezligi yoki aniqligi sifati bokschi qobiliyatining elementlaridan birini tashkil etadi. Reaksiya qilish to'g'risida ham shunday deyish mumkin. Ko'pgina mashhur bokschilar birinchi navbatda murakkab tanlash reaksiyasining tezligi yoki antitsipik reaksiya aniqligi kabi psixik sifat bilan ajralib turadilar. Oddiy reaksiya qilish tezligining o'rtacha ko'rsatkichlari yuqori malakali bokschilarda 178 m/sek. ni tashkil qiladi. Olimpiya o'yinlarida u 145 m/sek ni, murakkab tanlash reaksiyasi esa 188 m/sek ni (216 m/sek o'rtacha ko'rsatkichlarda) tashkil etadi. Ularda antitsipik reaksiya aniqligi ham yuqori: xato kattaligi 0,18 m/sek. ni (o'rtacha qiymatlarda – 0,42 m/sek.) tashkil etadi.

Umuman olganda, antitsipik reaksiya aniqligi nokautli zarbalarni o'z vaqtida bera olishi qobiliyatiga ega hamma bokschilarni ajratib turadi.

**Harakat asimmetriyasi** ham reaksiya qilish tezligiga ta'sir qiladi. O'naqay bokschilar oddiy harakat reaksiyasi bo'yicha ancha tez o'ng qo'lga egadirlar. Chapaqay bokschilar eng kuchsiz qo'lni maqsadli rivojlantiruvchi o'naqaylardan farqli ravishda harakat reaksiyasi bo'yicha deyarli simmetriklar.

Zarbaning o'zini berish vaqti bo'yicha chapaqay bokschilar murakkab reaksiya qilishda ham alohida ustunlikka ega emaslar. Shuning uchun hisoblash mumkinki, zarba berishda qo'lning harakatlarini vaqti bo'yicha, reaksiya qilish vaqtidan farqli ravishda, chapaqay bokschilar va o'naqaylar bir-biridan deyarli farq qilmaydi. Jangda zarbalarning bajarilish tezligi emas, balki murakkab reaksiya qilish sharoitlarida umumiy tezkorlik chapaqay bokschilarga ustunlik keltiradi.

Himoyalanish reaksiyalari tezligining umumiy vaqtiga ko'ra chapaqay bokschilar panja bilan, o'naqay bokschilar esa bilak bilan himoyalanishda chapga simmetrikdirlar. Ehtimol, o'ziga hos o'ng tomonlama tik turish sababli chapaqay

bokschi o'naqay bokschi bilan uchrashuvda ko'proq o'ng panja yordamida himoyalaniş harakatlaridan foydalanadi. O'naqay bokschilar o'naqaylar bilan jang olib borishda himoyalaniş uchun ko'proq bilak va o'ng qo'l panjasidan, chapaqay bokschi bilan bo'ladigan janglarda esa o'ng bilak va chap panjadan foydalanadilar.

Gavda yordamida hamma himoyalaniş harakatlarida (uni bukish va yozishda) harakat himoyalaniş reaksiyasi tezligi chapaqay bokschilarda o'naqaylarga qaraganda kamroq.

Oyoqlarning oddiy harakat reaksiyasining umumiy tezligi chapaqay bokschilarda o'naqaylarga qaraganda birmuncha yomonroq. Biroq chapaqay bokschilar janglarida ko'pincha "portlovchi" siljishlar kuzatiladi. Bunday holatni chapaqay bokschilarda yaqqol namoyon bo'ladigan kompensator mexanizmlar bilan tushuntirish mumkin. Jumladan, bu bokschilarning murakkab tanlash reaksiyasidagi ustunligi to'g'risidagi ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, kompensatsiya axborotni qabul qilish va qayta ishlash jarayonining yuqori ko'rsatkichlarida qarorning o'z vaqtida qabul qilinishi hisobiga erishiladi.

Bokschiga raqibgacha bo'lgan masofani baholay olishga, hujum, himoya, qarshi hujum uchun kerakli o'rinni tanlashga yordam beradigan eng muhim sifat – masofani his qilishdir.

Zarba berish va himoyalanişlar paytida masofani his qilish farqlanadi. Zarba berishda masofani his qilish (zarba berish masofasi) – bu bokschi zarba berish uchun yaqinlashishi kerak bo'lgan masofani to'g'ri idrok eta olishdir. Himoyalanişda masofani his qilish (himoyalaniş masofasi) – bu raqibgacha bo'lgan shunday masofani, ya'ni bokschi raqibining zarbalaridan himoyalaniş uchun chetga qochishga ulguradigan masofani to'g'ri idrok etishdir.

Masofani his qilish bokschi mashg'ulotlari jarayonida rivojlantiriladi. Harakatlanayotgan nishonga zarbalar berishda masofani aniq belgilab olish sport ustalarida, endi shug'ullanayotganlarga qaraganda, bir necha marotaba yuqori bo'ladi.

Maxsus psixik sifat hisoblangan vaqtni his qilish yuzasidan olib borilgan tekshiruvlar shundan dalolat beradiki, yuqori malakali bokschilar tezlik harakatlari

va amallari bajariladigan vaqtning mikrooraliqlarini aniq baholay olishlari mumkin (0,02 – 0,01 sek. gacha aniqlik bilan).

Bokschida, hattoki eng buyuk bokschida, hamma psixik sifatlar butunlay bir hilda rivojlanishi mumkin emas. Har bir sportchida o'zining kuchli va bo'sh tomonlari bor, buning ustiga, odatda, birinchisi ikkinchisini o'rnini qoplashi mumkin.

Ko'proq uchraydigan qoplanishlar quyidagilar:

a) taktik fikrlashdagi kamchiliklar harakat reaksiyalarining tezligi, diqqatning turg'unligi va taqsimlanishi, vaqtni his qilish, masofani his qilish bilan qoplanadi;

b) diqqatning taqsimlanishidagi kamchiliklar idrok etish va fikrlash operatsiyalarining tezkorligi, mushak-harakat tabaqalanishlarining aniqligi bilan qoplanadi;

v) diqqatni ko'chirishdagi kamchiliklar harakat reaksiya-sining tezkorligi, yaqin kelajakda vaziyatning o'zgarishini aniq bashorat qila olish qobiliyati, vaqtni his qilish bilan qoplanadi;

g) harakat reaksiyalari tezkorligidagi kamchiliklar bashorat qilishga bo'lgan qobiliyat, vaqtni his qilish, diqqatning taqsimlanishi va uning turg'unligi, taktik fikrlash bilan qoplanadi;

d) mushak-harakat tabaqalanishi aniqligidagi kamchiliklar diqqat, harakat reaksiyalari tezkorligi, vaqtni his qilish bilan qoplanadi.

Psixik sifatlar bokschining malakasi o'sib borgani sari va yosh o'tgan sayin o'zgarib boradi. Ularning o'smirlar toifasidan o'spirinlar toifasiga va o'spirinlar toifasidan kattalar toifasiga o'tishlarida psixik sifatlarning haqqoniy tarzda o'zgarishi sodir bo'ladi. Oddiy reaksiya tezligi 15-16 yoshgacha takomillashib boradi, keyin esa o'zgarishsiz qoladi (22 yoshdan keyin hatto birmuncha yomonlashadi); diqqatning taqsimlanishi 18-20 yoshda, diqqatning turg'unligi esa 20 yoshdan o'tib eng yuqori darajaga etadi: antitsipik reaksiya aniqligi ham 20 yoshdan keyin takomillashadi, yana ham kechroq tanlash reaksiyasi tezligi va taktik vaziyatning mumkin bo'lgan bashorati aniqligi yuqori darajaga yetadi.



Shunday qilib, o'smirlar va o'spirinlar maxsus psixik sifatlarning darajasiga ko'ra ko'pgina ko'rsatkichlar bo'yicha katta sportchilardan orqadalar. Yosh bokschilarning ustunligi – asab tizimi xususiyatlarining nomoyon bo'lishida psixikaning ancha yuqori harakatchanligi tezroq har qanday faoliyat rejimiga “kirishib ketishga” yordam beradi. Va faqat iqtidorli yosh bokschilar kattalar darajasiga erishishi mumkin.

Bokschining musobaqa stress omillari ta'siriga qanchalik chidamliligi, musobaqa kurashining qanchalik shiddatga ega ekanligi, kuchli emotsiyalar jangchining ijobiy qirralari namoyon bo'lishini qanchalik rag'batlantirishiga qarab, bokschi o'zining psixik sifatlarini jangda to'laligicha ro'yobga chiqarishi mumkin. Gap psixik holatlarning bokschi faoliyatiga ta'siri to'g'risida ketyapti.

Zo'riqishli holat psixologik hodisa sifatida tahlikali yoki qiyin vaziyat sharoitlarida ham salbiy, ham ijobiy omillar ta'sirida yuzaga kelishi mumkin. Umuman, psixik zo'riqish musobaqa faoliyatining yaxshi (optimal) omili hisoblanadi. Qachonki psixik zo'riqish o'zining eng oxirgi nuqtasiga – stressga etib borsa, u psixik hamda harakat funksiyalarining vaqtinchalik pasayishi sababli salbiy omilga aylanadi. Shu narsa aniqlanganki, mo'tadil zo'riqishda sportchining psixik ishchanligi yaxshilanadi, agarda psixik zo'riqish juda uzoq vaqt davom etsa yoki o'ta kuchli bo'lsa, psixik buzilishlar yuzaga kelishi mumkin. Bunda diqqatning yomonlashishi, xotiraning pasayishi, motorikaning buzilishi kuzatiladi.

Psixik zo'riqish musobaqalar miqyosi, jang mas'uliyati, bashorat qilinayotgan yutuq yoki jangdagi muvaffaqiyatsizlik, bokschilarning individual – tipologik xususiyatlariga bog'liq.

Sportchining salbiy holatlari qur'a tashlash paytiga kelib kuchayadi va odatda oydinlashadi. Ba'zida qur'a tashlash natijalari bokschining start oldi holatining hamma keyingi o'zgarishlarini, uning qolgan uchrashuvlar natijalariga va mumkin bo'lgan raqiblariga munosabatini belgilab beradi.

Start oldi reaksiyalari bokschilarda bevosita ringga chiqishdan oldin ayniqsa keskin namoyon bo'ladi.

Bokschilarda psixik zo'riqish nafaqat musobaqada, balki mashg'ulotda ham kuzatiladi. Tayyorgarlik jarayonida bokschilar stressning ikkita asosiy tarkibining ta'sirini boshdan kechiradilar: fiziologik va psixik. Birinchisining stressorlari bo'lib hajmi hamda shiddatiga ko'ra katta bo'lgan yuklamalar, tiklanib ulgurmaslik zamirida mashg'ulotlarga qatnashish hisoblanadi. Ikkinchilari qatoriga: mas'uliyatli musobaqaga haddan tashqari uzoq muddat tayyorgarlik ko'rish, keskin raqobat sharoitlari, erkin janglar va sparringlar kiradi. Vaznni kamaytirish zaruriyatini ham fiziologik, ham psixik stressor deb hisoblash mumkin. Stressorlar xususiyatiga mos ravishda organizm tizimlari mashg'ulot yuklamalariga moslashadi. Agar mashg'ulot va musobaqalar orasida katta vaqt davri mavjud bo'lsa, organizm asosan fiziologik stressor-larning ta'siriga moslashib boradi, musobaqalar yaqinlashib qolgan sayin psixik stressorlarga yorqin ifodalangan reaksiya kuzatiladi. Tayyorgarlikning oxirgi bosqichida fiziologik va psixik tizimlar sinxron tarzda yuklamaga reaksiya qila boshlaydi, ya'ni bir tomondan, har qanday yuklama mashg'ulot arafasida ham fiziologik, ham psixik tizimlarda katta o'zgarishlar bilan yakunlanadi, ikkinchi tomondan esa, mashg'ulotdan keyin ham fiziologik funksiyalarda hamda psixik holatlarda bir tomonlama o'zgarishlar kuzatiladi.

Mashg'ulot yuklamasiga bo'lgan reaksiyalarning ba'zi xususiyatlari sportchining o'zining mashqlanganlik darajasi bilan belgilanadi. Shu narsa kuzatilganki, tayyorgarlik etarlicha bo'lmaganda katta mashg'ulot yuklamalari har xil funksiyalarning nomuvofiqlashuvini keltirib chiqaradi: agar fiziologik funksiyalar yuklamaga yaxshi reaksiya qilsa, unda psixik funksiyalarda pasayish kuzatiladi, keyin u bokschining umumiy holatida namoyon bo'ladi. Boshqa holda faqat psixik funksiyalar (masalan, psixomotorika) yaxshilanishi, boshqalari (masalan, emotsional reaktivlik) esa yomonlashishi mumkin. Bunday hollar, shuning-dek, yetarli darajada mashqlanmagan sportchiga ham xos va odatda umumiy jismoniy, maxsus jismoniy va maxsus tayyorgarlik vositalarining oqilona uyg'unligi yo'qligida kuzatiladi.

Psixik holatlar bokschilarning yoshi bilan ham bog'liq bo'ladi. Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, psixik holatlarda yoshga xos farqlar jangovar amaliyot vositalari

foydalanilganda ancha sezilarli namoyon bo'ladi. Faoliyat sharoiti psixologik jixatdan qancha murakkab bo'lsa, katta yosh guruhdagi bokschilarning stresslarga bo'lgan bardoshligi (tolerantligi) shuncha mustahkam bo'ladi: bardoshlilikdagi farqlar UJT bo'yicha mashg'ulotda juda kam, sparringlar paytida esa ancha ko'p namoyon bo'ladi. O'smir bokschilar yana ham kichik darajadagi bardoshlilik bilan ajralib turadilar. Shuning uchun o'smirlar tajribali katta bokschilar bilan bir yilda bir xil miqdorda musobaqa janglarini o'tkazsalar, bunday amaliyot o'zini oqlashi gumon.

Yuqori malakali sportchining psixik jarayonlari ko'rsatkichlariga va psixik holatlarining namoyon bo'lishiga uning shaxsining ba'zi xususiyatlari hamda qirralari jiddiy ta'sir ko'rsatadi. Ular faoliyat davomida namoyon bo'ladi va sport bilan uzoq vaqt shug'ullanish mobaynida turli xil omillar kompleksi: hayotning moddiy va madaniy sharoitlari, g'oyaviy va huquqiy ko'rsatmalar, murabbiyning pedagogik ta'sirlari, jismoniy mashqlar tizimi, referent guruhlardagi o'zaro munosabatlar, sportchining maqomi va roli, uning o'z-o'zini tarbiyalashga bo'lgan intilishi darajasi ta'sirida shakllanadi.

Bu shaxsga xos xususiyatlar va qirralarga quyidagilar kiradi: Motivatsiya ko'rsatmalari, emotsional–irodaviy sifatlar, xulq-atvorga ekstremal vaziyatlardagi faoliyatga ta'sir qiluvchi xarakterning ba'zi qirralari, sportchining asab tizimi xossalariga ko'proq bog'liq bo'lgan temperament xususiyatlari.

Boks bilan shug'ullanishga bo'lgan motivatsiya xususiyatlari sportchilarning mashg'ulotga nisbatan munosabatlariga va musobaqalarda qatnashishlariga, ularning takomillashuv yo'nalishiga hamda sportda o'z o'rnini topishga, tayyorgarlikdagi faollik darajasiga kuchli ta'sir ko'rsatadi.

Boshqa sport turlari kabi, boks bilan shug'ullanishga majbur qiluvchi istaklar hech qachon doimiy, mutlaqo shakllangan bo'lmaydi. Sport bilan ko'proq o'smirlik chog'idan shug'ullana boshlaydilar. Bu paytda sportchi shaxsining yo'nalishi etarlicha aniqlab bo'linmagan, intellekt va atrofdagilar hamda o'z-o'ziga bo'lgan munosabat shakllanmagan bo'ladi. Shuning uchun hulq-atvorni faqat emotsional, har doim ham anglab olinmagan istaklar belgilab beradi. Ular qatoriga, jumladan,

sport bilan shug‘ullanish motivlari ham kiradi. Hatto ushbu sport turi bilan yaxshi tanish bo‘lmagan katta yoshdagi kishilarda ham motivlar o‘zining kelgusi faoliyati, qobiliyatlar va istiqbollari to‘g‘risida noto‘g‘ri tasavvurga ega bo‘lish natijasi bo‘lishi mumkin. Keyinchalik o‘zgarish va mashq qilish davomida bu motivlar ancha o‘zgaradi, “sportda yetuklik” davrida esa umuman boshqacha bo‘ladi.

Ko‘p yillik kuzatuvlar, sportchilar va murabbiylar o‘rtasidagi anketa so‘rovlari hamda suhbatlar shundan dalolat beradiki, 14 dan 18 yoshgacha bo‘lgan o‘smirlarda boks bilan shug‘ullanishning eng faol motivlari emotsional xususiyatga ega (“qo‘lqopda mushtlashishdan” zavq olish, “sport sharafiga” erishish, xafa qilganlardan qasos olish uchun “mushtlashishni” o‘rganib olish va h.k).

Kam tarqalgan (va kamroq ahamiyatga ega bo‘lgan) motivlar ko‘proq oqilona yo‘nalishga ega (o‘zini har tomonlama jismonan rivojlantirish, o‘zida mardlik, ishonch va qat‘iylikni tarbiyalash, bo‘sh vaqtni to‘ldirish va mashg‘ulotdan ko‘ngil ochish uchun foydalanish, boks mashg‘ulotlariga qatnashayotgan maktabdagi yoki yashash joyidagi do‘stlari hamda o‘rtoqlaridan orqada qolmaslik va h.k).

Boksni chuqurroq tanib borish davomida boks bilan shug‘ullanish motivlari o‘zgarib boradi – ular odatda ongli, aniq va muayyan bo‘ladi.

O‘rganish va mashg‘ulotlarning birinchi bosqichlarida (endi shug‘ullanuvchilar, III razryadli bokschilar) quyidagilarga intilish aniqlanadi: boks texnikasini o‘rganish (ko‘proq zarba berish harakatlarini); “mushtlashish” va erkin janglarda ustunlikka ega bo‘lish, keskin, “nokautli” zarbalarni yo‘lga qo‘yish uchun zarur bo‘lgan sifatlarni rivojlantirish; musobaqalarda qatnashish va yuqoriroq razryadni olish.

Yuqoriroq takomillashuv bosqichida (II - I razryadlar) bokschilar uchun quyidagi intilishlar xos: hamma mosofalarda jang olib borish texnikasi va taktikasini o‘rganish hamda takomillashtirish; musobaqa janglarini olib borish uchun zarur bo‘lgan individual jang olib borish uslubini hamda maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish; I razryad va sport ustaligiga nomzod razryadi me‘yorlarini bajarish uchun turnir musobaqalarida qatnashish; shahar, respublika musobaqalarida yaxshi natijalar ko‘rsatish.

Oliy mahorat darajasida motivatsiya ancha o'zgaradi. Yuqori malakali bokschilarda boks bilan shug'ullanish yirik nufuzli xalqaro turnirlarda yuqori o'rinlarni egallash; mas'uliyatli musobaqalarda O'zbekiston milliy terma jamoasi a'zosi bo'lishga intilish bilan belgilanadi.

Tabiiyki, ayrim bokschilarning motivatsiyasida ko'p qirralar mavjud, biroq unda har doim bir qator motivlar borki, ular sportchining oxirgi motivatsiyasini hamda uning kelgusi faoliyati yo'nalishini belgilab beradi.

Yuqori malakali turli bokschilarning musobaqa motivatsiyasi mazmuniga, shuningdek, shuhratparastlikni, o'z o'rnini topishga bo'lgan intilishni qondirishga, mamlakat sportiga, olimpiya g'oyalariga xizmat qilishga, o'z obro'si, maqomi va oddiy xotirjamlik darajasini oshirishga qaratilgan istaklar kiradi.

Yutuqlar motivatsiyasida psixologlar uning ikkita tomonini ajratadilar: g'alabaga intilish motivlari va mag'lubiyatni oldini olish motivlari. Oxirgisi ko'pincha faoliyat natijalarida salbiy aks etadi va ko'proq jang asoratlaridan hamda "noqulay" raqiblardan havotirlanadigan bokschilarda, shuningdek, mukammal texnik-taktik va jismoniy tayyorgarlikka ega bo'la turib, keskin vaziyatlarda va raundlar "yakunida" o'z kuchini to'la namoyon qila olmay, ko'pincha mas'uliyatli musobaqalarda ochkolar bo'yicha jangda mag'lub bo'ladigan ko'pchilik "omadsiz" bokschilarda uchrab turadi. G'alabaga erishish motivatsiyasi yosh iqtidorli sportchilar uchun xosdir.

Bokschining ba'zan irodaviy sifatlarining namoyon bo'lishi jang olib borish uslubiga bog'liq bo'ladi. Hujumkor uslubga mansub bokschilarda esa dadillik va o'zini qo'lga ola bilish rivojlangan. Aftidan, bokschilarning irodaviy sifatlarini baholashda, shuningdek, ularning malakasi, toifasi, yoshi va jang hamda mashg'ulotlardagi motivatsion ko'rsatmalarini hisobga olish zarur.

**Emotsional bardoshlilik** bokschining keskin emotsional vaziyatda jangovar harakatlarning samaradorligini, shuningdek, aqliy va jismoniy ish qobiliyatini barqaror saqlab turish yoki oshirish qobiliyati sifatida kuch darajasi va asab tizidaqing muvozanati bilan ijobiy, yuqori darajada xavotirlanish hamda asabiy-lashish kabi shaxs xususiyatlari bilan salbiy bog'liqlikka ega.

Bokschilarga xos xususiyatlarning eng yuqori ko'rsatkichlari boshqa ixtisoslikdagi ko'pchilik sportchilar xususiyatlariga nisbatan quyidagilarda kuzatiladi: hushfe'llik, vazdaqlik, boshqa kishilar bilan yumshoq munosabatda bo'lish, ongli ravishda muloqotga kirishish. Shu bilan birga qator malakali bokschilar qiyin vaziyatlarda xavotirlanish va tashvishlanishni, shuningdek, ishonmaslik va harakatlarda ehtiyotkorlikni, o'z-o'zini tahlil qilib borishga intilishni namoyon qiladilar.

Hozirgi paytda shu narsa aniqlanganki, jang olib borish uslubi har xil bo'lgan bokschilarga shaxs xususiyatlari va asab tizidaqing o'ziga xos uyg'unliklari xosdir. Hujumkor, kombinatsion va qarshi hujum uslubida jang olib boruvchi bokschilarda o'ziga xos shaxsiy va psixofiziologik sifatlar mavjudki, ular ringdagi faoliyatning maxsus tipdagi xususiyatlariga bog'liq.

Kombinatsion uslubda jang olib boruvchi bokschilar turli xil masofalarda hujum va qarshi hujum shaklidagi texnik-taktik vositalarni keng doirada qo'llaydilar. Bunday bokschilar silliq taktikaga ega bo'ladilar, olishuvning o'zgaruvchan vaziyatlarida to'g'ri yo'l tanlay oladilar. Ularga asab jarayonlarining yuqori darajadagi harakatchanligi xos bo'lib, u jangning yuqori sur'atda o'tkazilishi va tez zarba hamda ximoyalanish harakatlari kompleksining qo'llanishini ta'daqlaydi. Tormozlanishning birmuncha yuqori darajasi katta harakatchanlik bilan birga bokschilarga jangovar vaziyatlardagi o'zgarishlarni o'z vaqtida sezishga va o'z harakatlarini bir zumda o'zgartirishga yordam beradi. Buning hammasi kombinatsion uslubda jang olib boruvchi bokschilarning boshqa uslubga mansub bokschilarga qaraganda ringda ancha ishonchli harakat qilishlarini e'tirof etish imkonini beradi.

Hujumkor uslubga ega bokschilar asosan o'z sa'y-harakatlarini jangda tashabbusni egallab olish, ko'proq oldinga harakatlanish, raqibni o'z uslubida harakat qilishga majburlagan holda uning harakatlarini yo'qqa chiqarishga qaratadilar. Bunday sportchilarning harakatlari yo'nalishi birinchi galda ustunlik qilishga bo'lgan intilishlari bilan bog'liq. Hujumkor uslubda jang olib boruvchi bokschilarda axborotni qayta ishlashning yuqori darajasi ularga jangda nisbatan chidam bilan (barqaror) va samarali harakat qilish imkonini beradi. Bunday

bokschilarning ishonchlilik darajasini ustunlik qilishga bo'lgan kuchli intilish hamda axborotni qayta ishlashning yuqori tezligi o'rtasidagi nomuvofiqlik (bu ma'lum darajada faoliyatning nazorat qilinishini buzadi) pasaytiradi.

Qarshi hujum uslubida jang olib boruvchi bokschilar olishuv strategiyasi va taktikasini raqib xatolari va kamchiliklaridan foydalangan holda quradilar. Tor doiradagi usullar nisbatan yuqori darajada bo'lmagan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan birga bunday uslubda jang olib boruvchi bokschilarga etarlicha barqaror va ishonchli qatnashishga imkon bermaydi.

Turli xil o'quv-mashg'ulot guruhleri (BO'SM, IBO'OZSM, OSMM guruhleri, terma jamoalar) vakillari bo'lmish bokschilarning individual psixik xususiyatlari ijtimoiy-psixologik tavsiflar bilan chambarchas bog'liq.

Boks individual sport turi hisoblanadi, unda birgalikdagi guruhli harakatlar (masalan, sport o'yinlariga o'xshash) yo'q, biroq tarbiyaviy ishlar samarasi va ringda muvaffaqiyatli qatnashish ko'p jihatdan jamoaning qay darajada jipsligiga, uning a'zolari o'rtasidagi o'zaro munosabatlar qandayligiga bog'liq. Boks tarixidan ma'lumki, qaerda to'g'ri an'analar yuzaga kelgan bo'lsa va yuksak ong qat'iy sport intizomi bilan uyg'unlashgan bo'lsa, bunday mustahkam jamoalardan ko'proq har doim yaxshi tarbiya ko'rgan, mehnatsevar yuqori malakali bokschilar etishib chiqqan.

Hozirda boksdagi boshqa individual sport turlari-dagi kabi, har xil bokschilar guruhlarida shaxslararo munosabatlar, muloqot qilish xususiyatlari to'g'risida juda kam ilmiy axborot mavjud.

Murabbiylarning amaliy ish tajribasi ma'lum darajada bu axborotni to'ldirib boradi. Shunday dalillar ham borki, yaxshi tashkillashgan jamoada bokschilar o'rtasidagi eng muhim va o'ziga xos munosabatlar – bu bir-biriga bo'lgan ishonch, o'zaro talabchanlik, do'stona o'zaro yordam munosabatlaridir.

Odatda jipslashgan jamoada uning a'zolari o'rtasidagi munosabatlar yaxshi yo'lga qo'yilganligidan tashqari, ayrim sportchilar o'rtasida yanada yaqinroq munosabatlar hosil qilinadi.

Kichik guruhlardagi do'stona munosabatlar: umuman mashg'ulotga yoki uning alohida bo'limlari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, texnik va nazariy tayyorgarlikka bo'lgan munosabatlar; atrofdagi kishilarga bo'lgan munosabat; buyumlarga, pulga va turli moddiy boyliklarga bo'lgan munosabat; o'quv-kasbiy qiziqishlar; qandaydir faoliyat sohasidagi qiziqishlarning (musiqa, rassomchilik, raqs, teatr, kino va h.k.) umumiylikiga asoslanadi.

Bokschilar guruh bo'lib yagona faoliyatni (sport o'yinlari, mehnat) bajarayotgan paytlarida etakchilik qilishga da'vogar sportchilarni hamda tobelik munosabatlari bilan qanoatlanadigan sportchilarni har doim ajratib olish mumkin. Biroq har kunlik sport faoliyati sharoitlarida boks jamoasida, umuman olganda, sportchilarning ajralib chiqishi kuzatilmaydi. Qizig'i shundaki, mamlakat chempionlari hisoblangan bokschilar, odatda, bunday intilishni namoyon qilmaydilar.

Amaliyot shundan dalolat beradiki, qiyinchiliklarni engib o'tish bilan bog'liq bo'lgan umumiy yagona faoliyat, umumiy qiziqishlar va ularga asoslangan shaxslararo munosabatlar bokschilar jamoasini jiplashtiradi. Tabiiyki, bu jarayonda murabbiy faol qatnashishi lozim bo'ladi.

Bokschilar sport faoliyatining turli darajalarida sport guruhleri ijtimoiy – psixologik jihatdan (ya'ni “ishbilarmon” va emotsional o'zaro munosabatlarning xususiyatiga ko'ra) turli xil tuzilishga ega. Endi shug'ullanayotgan bokschilar seksiyalarida guruhlar etarlicha tuzilmagan va bog'liqliklar uzviyligi katta emas, chunki har bir bokschi boshqalarning ishchanlik va shaxsiy sifatlarini ham yetarlicha bilmaydi. Keng tarqalgan aralash guruhlarda (bu yerda turli xil razryadga ega sportchilar shug'ullanadilar) “yadro” – bir-biri bilan juda yaqin ishbilarmon hamda emotsional aloqada bo'ladigan “elita” vakillari, o'rtacha darajadagi bokschilar guruhi (ular ham ko'proq ishbilarmonlik, kam darajada emotsional aloqalar bilan birlashadilar) va bir-biri bilan faqat emotsional, shaxsiy munosabatlarda bo'ladigan (chunki ularni birlashtiruvchi qiziqishlar ko'proq sportdan tashqarida bo'ladi) sportchilar guruhi mavjud. Terma jamoalar a'zolari bo'lgan bokschilar jamoalarida tabaqalashgan aloqalar yo'lga qo'yilgan va ishchanlik xususiyatlariga ko'ra afzalliklarni tanlash ko'pincha bokschining mahorat darajasi va mas'uliyatli



musobaqalarda qatnashish istiqbollarini baholash orqali aniqlanadi. Terma jamoadagi emotsional munosabatlar, odatda, uning a'zolarining sportdagi yutuqlariga bog'liq bo'lmaydi.

Bokschilar guruhining hamma a'zolari uchun umumiy qadriyatlar va axloqiy-etik ko'rsatmalarning yo'qligi, har bir bokschining guruhdagi o'rnini va ahamiyatini etarlicha hisobga olmaslik, ba'zi bokschilarning o'z-o'zlarini yuqori baholab yuborishlari tarbiyaviy tomondan salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bunday bokschilarga har qanday "ko'ngilochar" tadbirlar bilan qiziqtirib qo'yadigan va ularning sport kun tartibini buzadigan boshqa sportchilar salbiy ta'sir ko'rsatadilar. Shuningdek, mehmonxonaga joylashtirayot-ganda, mashg'ulot janrlarida juftliklarni tanlab olganda bokschilarning o'zaro munosabatlarini pisand qilmaslik zarar keltirishi mumkin.

Bunday holatlarning muntazam pedagogik asoslangan holda bartaraf qilinishi bokschilar jamoasida psixologik muhitning yaxshilanishiga, shu bilan birga, ular bilan olib boriladigan mashg'ulot va tarbiyaviy ishlarning yaxshilanishiga hamda musobaqalarda qatnashish samaradorligining oshishiga yordam berishi lozim.

## **XI. BOB. BOKS MURABBIYINING YASSI QO'LQOPDA INDIVIDUAL DARS OLIB BORISH JARAYONIDAGI MALAKALARI**

### **11.1. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda murabbiyning harakatlari tarkibi**

Yuqori malakali sportchini tarbiyalash – bu murakkab hamda ko'p mehnat talab etiladigan jarayon bo'lib, yuqori sport natijalariga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni siljib yurishlarda mustahkamlash birinchi darajali ahamiyatga ega.

Ringda bo'lib o'tayotgan olishuvda vaziyat to'xtovsiz o'zgarib turadi, jangovar faoliyatning o'zgaruvchan sharoitlarida sport harakatlarining har xil variantlilik, har xil turlarining qo'llanilishi unga xosdir. Bunday sharoitlarda zarur natijalarga erishish uchun bokschi katta hajmdagi usullar to'pladaqi hamda texnika usullarini egallagan bo'lishi lozim.

Boks texnikasining rivojlanishi ularning yangi variantlari, usullari va uslublari-ning bajarilishini shakllantirish, ularning umumiy sonini o'zgartirish hamda musobaqa faoliyatida qo'llash sur'ati bilan ifodalanadi.

Boks texnikasiga o'rgatishning asosiy uslubiy usullari sifatida qator mutaxassis olimlar bir nechta turlarni tavsiya etadilar, ular orasida bokschi yassi qo'lqopda ishlayotgan murabbiy bilan ishlash paytida usulni individual egallashiga katta ahamiyat beriladi.

Muayyan o'quv-mashg'ulot vazifalariga muvofiq ravishda jangovar (musobaqa) vaziyatlarni modellashtirish malakasi boks murabbiyi faoliyatining o'ziga xos maxsus xususiyati hisoblanadi. Bunda boks murabbiyining harakat faoliyati operatsiyalar tarkibining cheklanganligi bilan tavsiflanadi.

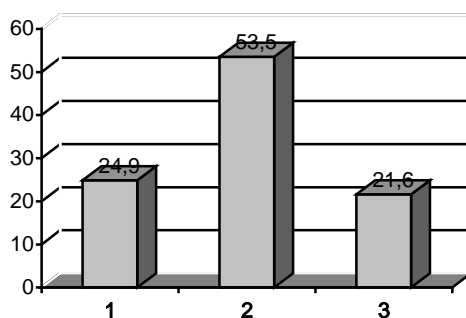
Yuqori malakali sportchilar bilan murabbiyning yassi qo'lqopda individual ishlashidagi harakatlar tarkibi va yo'nalishi uchta o'ziga xos tarkibdan iborat, ya'ni ular qatorida: 1 – tayyorlov harakatlari; 2 – hujum harakatlari; 3 – himoyalash harakatlari o'rin egallaydi (23-rasm).

Murabbiyning individual darsda bokschi bilan olib boradigan ishi ko'p jihatdan hujum harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan. U har xil turdagi harakatlarni qo'llashning umumiy hajmidan o'rtacha 53,5% ni tashkil etadi.

Buning sababi bokschining musobaqa faoliyati samara-dorligi, birinchi navbatda, faol hujum harakatlari bilan belgilanadi.

Individual darsda bokschilarda tayyorlov va himoyalanih harakatlari hajmlarida tafovut yo'q. Bu shunga bog'liqki, ushbu harakatlarning bokschilar musobaqa faoliyatidagi ahamiyati taxdaqan bir xil. Murabbiyning yassi qo'lqopda individual darsda bokschining tayyorlov harakatlarini takomillashtirishga qaratilgan harakatlari 24,9% ni tashkil etadi. Shu bilan bir qatorda sportchining murabbiy faoliyatiga qarab bajargan himoyalanih harakatlari hajmi 21,6% ni tashkil qiladi.

Ta'kidlash joizki, musobaqa faoliyatida bokschilarning himoyalanih harakatlari katta ahamiyatga ega. Biroq murabbiy tomonidan bajariladigan harakat operatsiyalarining cheklangan hajmi musobaqa vaziyatini to'liq modellashtirishga imkon bermaydi, buning natijasida ushbu harakatlar kam miqdorda qo'llaniladi. Tayyorlov harakatlarning himoyalanih harakatlari hajmlaridan ustunligi shundaki, hujum vositalarining samaradorligi hujumdan avval keladigan harakatlar bilan o'zaro bog'liq.



**23-rasm. Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda yuqori malakali bokschilar tomonidan har xil harakatlarning qo'llanish hajmlari**

*Izoh: 1 - tayyorlov harakatlari; 2 - hujum harakatlari; 3-himoyalanih harakatlari.*

## **Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda bokschilar reaksiyalarini ixtisoslashtirishga qaratilgan mashqlardan foydalanish**

Individual darsda murabbiy faoliyatining muhim tarkibiy qismi himoya va hujumlarni ishoralar yordamida bajarish, hujum, qarshi hujum, javoblarning turli usullari bajarilishini o'z ichiga oladigan harakatlar hisoblanadi. Ularni qo'llash bellashuv sharoitlarini modellashtirish va bokschining texnik-taktik takomil-lashuvi vazifalarini samarali hal etish uchun sharoit yaratishga imkon beradi.

Yassi qo'lqopda murabbiy bilan individual darsda bokschilar reaksiyalarini ixtisoslashtirishga qaratilgan turli xildagi mashqlarni shartli ravishda 7 ta asosiy kichik guruhlariga birlashtirish mumkin (24-rasm).

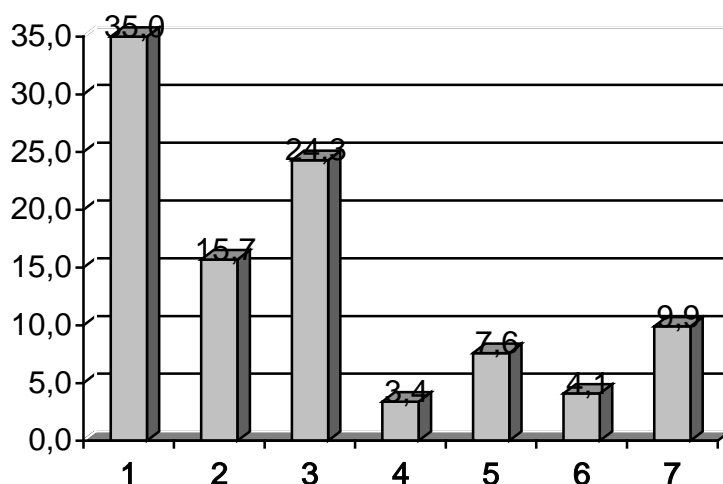
Rasmda reaksiyalarni ixtisoslashtirish bo'yicha mashqlar turlarining qo'llanilish hajmi nisbatlari to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan. Ko'rinib turibdiki, hujum qilish joylarini (boshga va gavdaga) farqlay olish malakasini ifodalovchi mashqlar (ularning hajmi 35,0% ni tashkil qildi) tez-tez qo'llaniladi. Mashqlar turli xildagi bittalik zarbalardan, ya'ni boshga yondan, to'g'ridan, bosh qismiga, o'ng va chap qo'llarda gavda qismiga beriladigan zarbalardan iborat.

Bokschining oddiy va murakkab harakatlarni farqlash hamda ularga qarshilik ko'rsatish malakasini namoyon qilishga qaratilgan (umumiy hajmdan 24,3%) mashqlarga katta e'tibor qaratiladi. Masalan, chap qo'l bilan qarshi olish, o'ng qo'l bilan yondan boshga zarba va boshga qarshi hujum qilish, turli xil aldashlar, sayd-steplar va h.k.

Hujum yo'nalishini bilish va ularni qaytarishga yordam beradigan mashqlar hajmi 15,7% ni tashkil etadi: jumladan turli joylarga (boshga, gavdaga) qarshi zarbalar berish. Bokschilarning himoyadan hujumga o'tish qobiliyatini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar kam qo'llaniladi (9,9%). Masalan, o'ngga, chapga og'ishlar va ketidan javob zarbalarini berish.

Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda bokschining hujumdan himoyaga o'tish (7,6%), bitta hujum turidan ikkinchisiga o'tish (4,1%) malakasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarga juda kam ahamiyat beriladi. Sportchining

tayyorlov harakatlari hamda hujum harakatlarini farqlash va ularga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini takomillashtiradigan vositalarga juda kam e'tibor qaratiladi (3,4%).

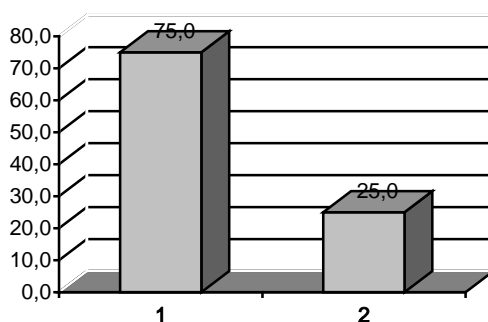


**24-rasm. Yassi qo'lqopda individual darsda murabbiy tomonidan qo'llaniladigan bokschilar reaksiyalarini ixtisoslashtirishga qaratilgan mashqlar turlarining hajmi**

*Shartli belgilar: 1 – hujum uchun bosh, gavda qismlarini farqlash va zarbalar berish malakasi; 2 – hujum yo'nalishini farqlash va ularni qaytarish; 3 – oddiy va murakkab harakatlarni farqlash hamda ularga qarshilik ko'rsatish; 4 – tayyorlov harakatlari va hujum harakatlarini farqlash hamda ularga qarshilik ko'rsatish; 5 – hujumdan himoyaga o'tish; 6 – hujumning bir turidan ikkinchisiga o'tish; 7 – himoyadan hujumga o'tish.*

Shunday qilib, murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda qo'llaniladigan, bokschilar reaksiyalarini ixtisoslashtirishga qaratilgan mashqlar turlarining qo'llanilish hajmi to'g'risida olingan ma'lumotlar tahlili quyidagi xulosaga kelishga imkon beradi. Asosiy e'tibor quyidagilarga qaratiladi: hujum joylarini farqlash va zarba berish; hujum yo'nalishlarini farqlash va ularni qaytarish; oddiy va murakkab harakatlarni farqlash hamda ularga qarshilik ko'rsatish. Mazkur mashqlar hajmi 75,0% ni tashkil qiladi. Bundan tashqari, himoyadan hujumga, hujumdan himoyaga, bitta hujum turidan ikkinchisiga o'tish, tayyorlov va hujum harakatlarini farqlash hamda ularga qarshilik ko'rsatish malakasini egallashga qaratilgan mashqlar soni atigi 25,0% ni tashkil etadi. Biroq bokschilar musobaqa faoliyati tadqiqotlari natijalarining tahlili shuni ko'rsatadiki, bellashuvlarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan

aynan shunday mashqlarning qo'llanilishiga bog'liq. Bu aniqlangan nisbatni optimal, deb tan olishga imkon bermaydi. Demak, murabbiylar sportchi bilan yassi qo'lqopda individual dars olib borishda bokschining bir faoliyat turidan ikkinchisiga o'tish malakasini takomillashtirishga qaratilgan mashqlar hajdaqi oshirishi zarur (25-rasm).



**25-rasm. Hujum va himoya turlarini farqlash (1) hamda bir harakat turidan ikkinchisiga o'tish (2) malakasini takomillashtirishga qaratilgan turli xildagi mashqlar hajmlarining nisbati.**

Jang olib borish amaliyotining ko'rsatishicha, sportchining musobaqa bellashu-vidagi reaksiyalari hujum, himoya va qarshi hujumlarni bajarish uchun xos bo'lgan turli xil ko'rinishda namoyon bo'ladi. Bunda shu narsani ta'kidlash joizki, bokschining himoya, hujum va qarshi hujumida turli xil tipdagi reaksiyalar namoyon bo'ladi. Agar sportchi o'z raqibining qanday zarba, qanday masofadan turib va qaysi lahzada hujum yoki qarshi hujum qilishini bilmasa, mazkur hollarda murakkab reaksiya namoyon bo'ladi. Agar bokschi oldindan raqibdan ma'lum bir zarbani kutsa hamda ataylab o'zini ochib bersa, lekin samarali himoyalansa, bunday himoya harakatlari oddiy tipdagi reaksiya bo'lib hisoblanadi.

Bokschining hujum va qarshi hujumida ko'pgina murakkab harakat reaksiyalari harakatlanayotgan nishonga ta'sir ko'rsatish xususiyatiga ega. Murakkab reaksiya jarayoni raqibning mumkin bo'lgan bir qancha harakatlarini idrok etish, ularni anglash va tegishli javob harakatlarini bajarishdan iborat (16-jadval).

**Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarida harakat reaksiyalarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarning qo'llanilish hajmlari**

T/R	Bokschining harakat turlari	Reaksiya tiplari (%)	
		oddiy	murakkab
1.	Himoya	44,0	56,0
2.	Hujum	74,9	25,1
3.	Qarshi hujum	-	100,0

Yuqoridagilardan xulosa qilish mumkinki, murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarida harakat reaksiyalarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash ko'rsatkichlarini aniqlash katta qiziqish uyg'otadi.

Keltirilgan jadvaldan ko'rinib turibdiki, yassi qo'lqopda individual darsda shug'ullanuvchining himoya harakatlarini takomillashtirishda murabbiy, asosan, murakkab harakat reaksiyalarini namoyon qilishga qaratilgan mashqlardan foydalanadi (umumiy hajmdan 56,0%). Sportchi oldindan shartlangan himoya harakatlarini bajarishi kabi vaziyat 44,0% ni tashkil etadi.

Yassi qo'lqopda raqib bokschi bilan individual ishlashda murabbiyning jarohat olishdan cho'chishi shunga olib keladiki, individual darsda o'quvchi oldindan shartlashilgan va oddiy harakat reaksiyalarini talab etadigan hujum mashqlarini bajaradi. Faqat hujum xususiyatiga ega mashqlarning umumiy hajmidan to'rt qismigina murakkab harakat reaksiyasini takomillashtirishga to'g'ri keladi.

O'z navbatida, qayd etish lozimki, murakkab harakat reaksiyasi hamma qarshi hujum mashqlarida namoyon bo'ladi. Bu shunday tushuntiriladiki, bokschi ochilishlar, aldamchi hujumlar, poylab turish orqali va shu bilan raqibni hujumga chorlab hamda uni qarshi yoki javob zarbalari bilan (himoya harakatlari ishtirokida) tezda uning zarbalarini tutib olib qarshi hujumlarni tayyorlaydi.

## **Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining siljib yurishlari**

Bokschilarda sport natijalari ko'p jihatdan mashg'ulot tizidaqi izchil takomillashtirishga qaratilgan kuch samaradorligi bilan belgilanadi. Individual dars mashg'ulot tizimida muhim o'rinlardan birini egallaydi.

Murabbiy faoliyati individual darsga xos bo'lib, uni o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilishning boshqa shakllaridan ajratib turadi.

Yassi qo'lqopda individual darsda jangovar holatlar va siljib yurishlar murabbiy tomonidan o'quvchilar harakatlarini tashabbuslashtirish maqsadida qo'llaniladi. Ularning eng asosiylari hujum, himoya va tayyorgarlik harakatlaridir.

Bunda shuni hisobga olish lozimki, individual darsda murabbiy harakatlari va siljib yurishlari texnikasi, yetakchi mutaxassislar D.Tishler, I.Degtyaryov, G.Abdurasulovalarning fikricha, sportchilarning sport texnikasidan ko'p jihatdan ajralib turadi. Biroq murabbiy o'quvchiga vaqt-makon nisbatlarida o'z vaqtida bajariladigan aniq harakatlar bilan xizmat ko'rsatish uchun mukammal sport texnikasiga ham ega bo'lishi lozim.

Murabbiy harakatlari va siljib yurishlari xususiyatlarini tahlil qilishda, bokschilar texnikasiga nisbatan mavjud tafovutlarni aniqlayotib, kuzatuvlar, yetakchi murabbiylar bilan olib borilgan suhbatlar natijasida mos kelishishlar darajasini aks ettiruvchi ma'lumotlar olingan.

Shu narsa aniqlanganki, murabbiyning jangovar holati, siljib yurishlar usullari texnikasi o'zining xususiyatlariga ega va bokschining shunga o'xshash harakatlari shartli qolipiga mos emas.

Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual dars olib borishdagi siljib yurishlar hajmlarining nisbatlari tahlili natijalari 26-rasmda aks ettirilgan.

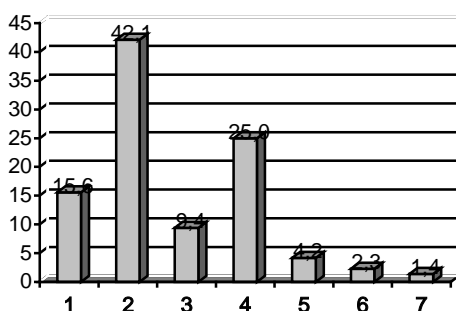
Ko'rinib turibdiki, murabbiyning individual darsdagi siljib yurishlarining katta hajdaqi orqaga oddiy qadam tashlashlar tashkil qiladi. Ma'lumki, orqaga oddiy qadam tashlash (o'ng yoki chap oyoq bilan) o'quvchigacha bo'lgan masofa kamida ikki qadam bo'lgan taqdirdagina murabbiy tomonidan qo'llaniladi. Shu orqali



murabbiy sportchining faol hujum harakatlari namoyon bo'lishi uchun ataylab sharoitlar yaratadi.

Hujum harakatlarini yetarlicha yuqori sur'atda o'tkazish uchun sharoitlar yaratish maqsadida murabbiy orqaga oyoq uchida qadam tashlashni qo'llaydi.

O'rgatish va takomillashtirish samaradorligi ko'p jihatdan murabbiyning yassi qo'lqopda individual dars olib borishda ushbu siljib yurishlar usullari texnikasini egallaganligiga bog'liq.



**26-rasm. Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual dars olib borishdagi siljib yurishlari hajmlari nisbati**

*Izoh: 1 – oldinga oddiy qadam tashlash; 2 – orqaga oddiy qadam tashlash; 3 – oldinga oyoq uchida qadam tashlash; 4 – orqaga oyoq uchida qadam tashlash; 5 – yon tomonlarga oyoq uchida qadam tashlash; 6 – bir oyoq bilan deysinib sakrab harakatlanish (joy o'zgartirish); 7 – ikkala oyoq bilan deysinib sakrab harakatlanish.*

Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda murabbiy faoliyati samarali bo'lishi uchun oldinga oddiy va oyoq uchida qadam tashlash bilan siljib yurishlar katta ahamiyatga ega.

Murabbiyning ushbu siljib yurishlar usullaridan foydalanishidan maqsad dars jarayonida musobaqa vaziyatlariga yaqinlashtirilgan holatlarni tashkil qilishdir. Bu texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirishning muhim shartlaridan hisoblanadi. Boks murabbiyining harakatlarning o'zaro almashinadigan turlarini navbatma-navbat qo'llash asosida bokschi uchun kutilmagan harakatlarni qo'llashi bunga dalildir. Bu sportchilarda jangovar vaziyatlarga o'xshash kutilmagan vaziyatlarda bo'ladigan harakatlarga har doim tayyor turishni tarbiyalash uchun imkon beradi.

Murabbiyning yassi qo'rqopda individual dars olib borish paytidagi siljib yurishlari turli xil kombinasiyalarda siljib yurishlarning texnik usullarini muntazam bajarishdan iborat, ya'ni oddiy qadam tashlash– oyoq uchida qadam tashlash, oddiy qadam tashlash – bir oyoq bilan sakrash; oyoq uchida qadam tashlash – oddiy qadam tashlash; oyoq uchida qadam tashlash – bir oyoq bilan sakrash; oyoq uchida qadam tashlash – ikkala oyoq bilan sakrash; bir oyoq bilan sakrash – bir oyoq bilan sakrash; bir oyoq bilan sakrash – oyoq uchida qadam tashlash; bir oyoq bilan sakrash – ikkala oyoq bilan sakrash; ikkala oyoq bilan sakrash – oyoq uchida qadam tashlash va h.k.

Texnik jihatdan bajarilishi qiyin bo'lgan siljib yurishlarni (yon tomonlarga oyoq uchida qadam tashlash, bir oyoq bilan itarilgan holda siljib yurish, ikkala oyoq bilan itarilgan holda siljib yurish) bajarish murabbiydan yuqori darajadagi maxsus jismoniy tayyorgarlikni talab etadi, shuningdek, bir qator shartlar bilan cheklanadi (murabbiy yoshi: aynan shu bokschining tezkor harakatlarini cheklab qo'yadi), buning natijasida usulni egallash nisbatan ixtisoslashtirilmagan sharoitlarda amalga oshiriladi.

Yassi qo'rqopda individual darsda siljib yurishlarga o'rgatishda ular texnikasining maxsus xususiyatlarini hisobga olish zarur. Bunda yassi qo'rqopda individual dars olib borishda musobaqa vaziyatlarini modellashtirish, o'quvchilarda oqilona siljib yurish texnikasini shakllantirish lozim. Bu, o'z navbatida, texnik-taktik kombinatsiyalarni zarur sur'atda va maromda ushlab turish imkoniyatini beradi.

## **11.2. Yassi qo'rqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining harakatlari tarkibini tizimlashtirish**

Yuqori malakali bokschini har tomonlama tayyorlash – bu murakkab va ko'p mehnat talab etiladigan jarayon. Yuksak sport natijalariga erishish uchun oqilona texnikani egallash va uni harakat ko'nikmalarida mustahkamlash birinchi navbatdagi vazifa hisoblanadi.

Bir qator mutaxassislarning ta’riflashicha, boks texnikasi – bu jangni muvaffaqiyatli olib borish uchun bokschiga zarur bo’lgan maxsus usullar kompleksidir.

Demak, bokschilarning musobaqa faoliyati samaradorligi texnika usullarini qo’llash hajmiga ko’p jihatdan bog’liq.

Murabbiy bilan yassi qo’lqopda individual olib boriladigan dars texnik usullar va taktik harakatlarga o’rgatish hamda takomillashtirish shakllaridan biri hisoblanadi.

Himoyalanişlar, hujum qilish, hujum, qarshi hujum va javob zarbalarini bajarish usullari turlarini ishora yordamida ko’rsatib berish malakasi murabbiylik mahoratining tarkibiy qismi hisoblanadi. Ularni qo’llash jang sharoitlarini modellashtirishga va bokschilarni texnik-taktik jihatdan takomillashtirish vazifalarini samarali hal etishga asos yaratadi.

Boks murabbiyining yassi qo’lqopda individual dars olib borishdagi harakatlari tahlilining natijalari shuni ko’rsatadiki, ko’p yillik amaliyot davomida bokschi bilan o’zaro harakat qilish uchun asosiy ixtisoslashtirilgan harakatlar tanlab olinadi (27-rasm). Ular mashg’ulotlarda tez-tez uchrab turadigan jangovar holatlarni modellashtirish imkonini beradi.



27-rasm. **Boks murabbiyining yassi qo’lqopda individual darsdagi harakatlarning tizimlashtirilishi**

Boks murabbiyining yassi qo'lgopda individual darsdagi harakat turlari tayyorlov, hujum va himoyalani sh xususiyatiga ega bo'lgan harakatlardan tashkil topgan. Bunda shuni alohida ta'kidlash joizki, tayyorlov harakatlari razvedka qilish, aldamchi va manyovrli harakatlarga bo'linadi. O'z navbatida, manyovr harakatlari masofali, yuzma-yuz turib va qanotdan harakatlarga ajratiladi.

Hujum harakatlari hujum va qarshi hujumni o'z ichiga oladi, ular oddiy va murakkab bo'lishi mumkin. Himoya harakatlari tarkibiga himoya, qarshi va javob harakatlari kiradi.

### **Yassi qo'lgopda individual dars olib borishda boks murabbiyining namunaviy tayyorlov harakatlari**

Boks olishuvi, odatda, yaqin, o'rta va uzoq masofalardan turib olib boriladi, uning jarayonida sportchi hal etuvchi harakatni tayyorlashda oqilona yo'l tutish imkonini oshirish maqsadida turli xil tayyorlov xususiyatidagi texnik-taktik usullardan foydalanadi.

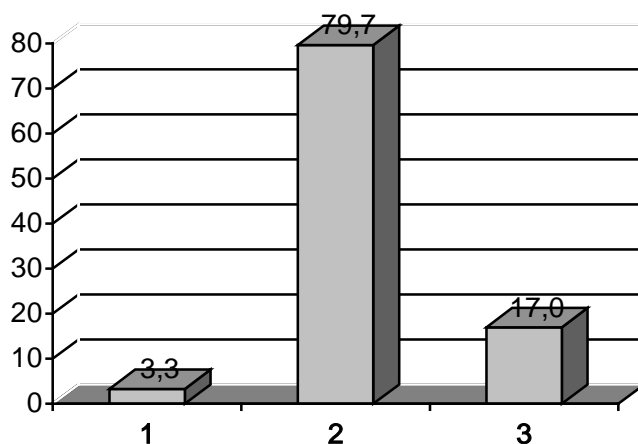
Bokschilarning tayyorlov harakatlari bevosita hujum va himoyadan oldin keladigan harakatlar sifatida belgilanadi. Ularga razvedka qilish, aldamchi va manyovr harakatlari kiradi.

Yassi qo'lgopda individual darsda murabbiy tomonidan qo'llaniladigan tayyorlov harakatlari tahlili natijalarini keltiramiz (28-rasm). Ko'rinib turibdiki, aldamchi harakatlar katta hajmni tashkil qiladi (79,7%). Bu ushbu harakatlarning jang olib borish samaradorligini baholashda katta ahamiyatga ega ekanligidan dalolat beradi.

Manyovr harakatlari hajmi 17,0% ni tashkil etadi. Ma'lumki, ushbu harakatlar qulay dastlabki holatni va faol harakatlar uchun qulay paytni tanlash maqsadida siljib yurishlar hamda himoyalani sh yordamida amalga oshiriladi va, taktik vazifalarga qarab, masofali, yuzma-yuz turib va qanotdan manyovrlarga ajratiladi.

Razvedka qilish harakatlari hajmi tayyorlov harakatlarning umumiy hajmidan 3,3% ni tashkil etadi.

Razvedka qilish harakatlarining ahamiyati juda kattadir, chunki ular raqibning yaxshi ko'rgan kombinatsiyalarini, uning kuchli zarbasi masofasini, individual jang olib borish uslubini, jismoniy tayyorgarligini va h.k. aniqlash uchun juda zarur hamda aldamchi harakatlar va jang bilan razvedka qilish orqali amalga oshiriladi. Biroq boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual dars olib borish faoliyatining o'ziga xosligi musobaqa vaziyatlarini to'liq modellashtirishga imkon bermaydi.



**28-rasm. Murabbiyning yuqori malakali bokschilar bilan yassi qo'lqopda individual olib boriladigan darsida tayyorlov xususiyatiga ega bo'lgan harakatlarning qo'llanilish hajmi.**

*Izoh: 1- razvedka qilish harakatlari; 2-aldamchi harakatlar; 3-manyovr harakatlari.*

Murabbiyning yuqori malakali bokschilar bilan yassi qo'lqopda ishlashida tayyorlov xususiyatiga ega bo'lgan harakatlardan aldamchi usullarni takomillash-tirishga qaratilgan harakatlari katta ahamiyat kasb etadi.

Tayyorlov harakatlari, shuningdek, raqibga ruhiy ta'sir ko'rsatish, ma'lum darajada jangning keskinlashuvini hosil qilish uchun ham qo'llaniladi. Bu vaziyatda kimda-kim turli xil jangovar vositalardan yaxshiroq foydlana olsa, o'sha g'olib bo'ladi. Tayyorlov vositalari murabbiyning usullar jamg'armasida alohida o'rin egallaydi, chunki u yassi qo'lqopda individual darsda o'quvchi bilan o'zaro aloqaning muayyan xususiyatini belgilab beradi.

Tayyorlov xususiyatidagi razvedka qilish harakatlari, ularning hajmi nisbatan kam bo'lishiga qaramasdan, bokschini texnik-taktik usullarga samarali o'rgatish jihatdan muhim ahamiyatga ega.

Jang olib borishning razvedka qilish shakli, raqib to'g'risida ma'lumotlar olish vositasi sifatida, jang rejasini tuzishda mustaqil hisoblanadi. Hujum va himoyalash harakatlarini tayyorlashda u yordamchi shakl sifatida xizmat qiladi.

Shuni e'tiborga olish lozimki, murabbiyning razvedka qilish xususiyatidagi harakatlarni qo'llash hajmi avval qayd qilib o'tilgan bir qator ob'yektiv sabablarga ko'ra aytarli darajada cheklangan va bokschining musobaqa faoliyatiga to'liq mos kelmaydi. Ushbu vaziyatni ijobiy, deb bo'lmaydi va boks murabbiyi razvedka qilish xususiyatiga ega bo'lgan harakatlarga ko'p e'tibor qaratishi lozim, chunki mazkur harakatlarni qo'llamay turib, muvaffaqiyatli hujum uyushtirib bo'lmaydi.

Tayyorlov xususiyatidagi razvedka qilish harakatlari, o'z navbatida, quyidagilarga ajratiladi:

- ring bo'ylab siljib yurishlar, ularni qo'llash hajmi razvedka qilish xususiyatidagi harakatlarning umumiy hajmidan 32,0% ni tashkil qiladi. Ularning eng asosiylari – raqib tomonga aylana bo'ylab, orqaga, yon tomonlarga siljib yurishlardir. Ushbu harakatlarning katta hajmda bajarilishi shunga bog'liqki, hamma harakatlar asosan siljib yurishlar jarayonida amalga oshiriladi;

- chap qo'l bilan boshga va gavgaga zarbani ko'rsatish (27,3%). Bajarishning asosiy variantlari – chap qo'l bilan pastdan, to'g'ridan va yondan ko'rsatish. Ushbu harakatlarning katta hajmda bajarilishi shunga bog'liqki, murabbiyning chap qo'l bilan harakatlari asosan o'quvchiga hujumni bajarishga halaqit berish uchun qo'llaniladi;

- qo'llar va oyoqlar yordamida o'quvchini hujumga chorlash. U cho'kkalagan holda, sakrab siltanish bilan oldinga, orqaga, yon tomonlarga qadam tashlash orqali bajariladi;

- o'ng qo'l bilan boshga va gavgaga ko'rsatish. Bajarishning asosiy variantlari – o'ng qo'l bilan pastdan, to'g'ridan va yondan ko'rsatish. Ushbu harakatning nisbatan kam hajmda bajarilishi shunga bog'liqki, ushbu holda o'ng qo'l bilan

harakatlanish kam samara beradi. Bundan tashqari, o'ng qo'l bilan ishlovchi murabbiy uchun bunday tik turishda o'ng qo'l chap qo'lga nisbatan o'quvchidan uzoqroq turadi;

- jangovar holatni o'zgartirish. Murabbiy o'ng tomonlama, chap tomonlama, yuzma-yuz tik turishlarni navbatma-navbat qo'llaydi.

Tayyorlov xususiyatga ega aldamchi harakatlar, razvedka qilish harakatlariga qaraganda, muvaffaqiyatli hujumni uyushtirish uchun shart-sharoitlar yaratish maqsadiga ega. Bu harakatlar fintlar (zarbalarni ishoralar yordamida bajarish va bo'sh joylarni yolg'ondan ochib berish) hamda yolg'ondan (yengil) zarbalar yordamida amalga oshiriladi. Ularning maqsadlari:

- a) o'quvchining jang manyovrini aniqlash uchun uni faol harakatlarga chorlash;
- b) jangga chorlash hamda o'zining hujum va qarshi hujum usullaridan o'quvchini chalg'itish.

Tayyorlov xususiyatidagi aldamchi harakatlarni shartli ravishda to'rtta kichik guruhlariga ajratish mumkin. Ulardan ko'proq chap qo'l bilan yengil zarbalar – boshga va gavdaga, yondan, to'g'ridan, pastdan zarbalar qo'llaniladi. Buning sababi, murabbiyning ushbu harakatlari yassi qo'lqopda individual darsda eng ko'p qo'llaniladi, chunki ular murabbiy uchun koordinatsiya jihatdan nisbatan oson, tez zarba berish bilan bir qatorda kuchli zarba berish imkoniyati mavjud, shuningdek, zarbalar aniq va samarali bo'ladi.

Murabbiyning chap qo'li o'quvchiga yaqin turadi. Shu sababli chap qo'lning harakat yo'li qisqa, chap qo'l zarbalaridan tez va deyarli aniq zarba berish uchun foydalaniladi.

Chap qo'l bilan to'g'ridan qisqa zarbani murabbiy yaqin masofada turganda qo'llaydi. Bunda qo'l to'laligicha yozilmaydi (tirsak bo'g'imida bukilish burchagi saqlab qolinadi), tirsak bo'g'imida qattiq zarbani hosil qilish uchun harakatlar jamlanadi va h.k. Agar o'quvchigacha bo'lgan masofa oldinga uzatilgan chap qo'l uzunligidan ko'proq bo'lsa, murabbiy yelkasini oldinga chiqarish va nishonga yetish uchun gavdasini pastga-oldinga ozgina eggan holda zarba beradi.

Bokschi texnik-taktik tayyorgarligining muhim omillaridan biri individual darsda vaqt-makon parametrlarini modellashtirish hisoblanadi. Bokschi o'rgatish va texnik-taktik jihatdan takomillashtirish bellashuvga mos vaziyatlarni yuzaga keltirish hisobiga erishiladi. Bokschi harakatlanishi usullari uyg'unligi turlicha bo'lgan bir paytda, murabbiyning aldamchi harakatlarida ma'lum bir turlarga bo'lgan yondashishi kuzatiladi, jumladan, ring bo'ylab aldamchi harakatlar: o'quvchi tomonga, undan orqaga, yon tomonlarga, aylana bo'ylab, sayd-step bilan.

Murabbiy tomonidan bokschini texnik-taktik mahoratga o'rgatishda aldamchi harakatlar texnikasini yo'lga qo'yish muhim hisoblanadi. Jumladan, o'ng qo'l bilan yengil zarbalar: boshga va gavdaga, yondan, to'g'ridan, pastdan. Ularning yassi qo'lqopda individual darsda murabbiy tomonidan nisbatan kam hajmda qo'llanilishi shunga bog'liqki, zarba berish harakatida o'ng qo'l o'quvchigacha katta yo'l bosadi va katta kuch berishni talab etadi. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda ushbu usulga katta e'tibor qaratish lozim, chunki bu o'quvchiga musobaqa jangida yolg'on va haqiqiy harakatlarni ajratib olishga imkon beradi.

Yassi qo'lqopda individual darsda qo'llaniladigan tayyorlov xususiyatidagi aldamchi harakatlar bilan bir qatorda murabbiy yolg'ondan og'ishlar, to'sishlar (gavdaning bo'sh bo'lmagan qismlarini – yelka, bilak, yassi qo'lqopni to'sish orqali o'quvchi zarbalarini to'xtatish), orqaga, yon tomonlarga qadam tashlashlarni nisbatan kam qo'llaydi. Bu yassi qo'lqopda individual dars o'tishning o'ziga xos xususiyatiga bog'liq.

Tayyorlov vositalari boks murabbiyining individual darsida alohida o'rin egallaydi, chunki murabbiyning o'quvchi bilan o'zaro munosabatlarining aniq xususiyatini oldindan aniqlab beradi. Tayyorlov harakatlaridagi manyovr xususiyati murabbiy uchun eng muhim va koordinatsiya jihatdan bajarish juda qiyin bo'lgan harakatlardan biri hisoblanadi.

Manyovr harakatlarini murabbiy, faol harakatlar uchun qulay dastlabki holatni hamda vaziyatni tanlash maqsadida, siljib yurishlar va himoyalashlar yordamida bajaradi.



Manyovr harakatlari masofali, yuzma-yuz turib va qanotdan harakatlarga ajratiladi. Murabbiyning ushbu harakatlarining uchta turini ajratish zarur:

a) masofali manyovr – uzoq masofani saqlash uchun qochishlar (orqaga, yon tomonlarga) va himoyalanişlar (yon tomonga qadam tashlab, orqaga, chapga, o'ngga burilib) yordamida himoyalaniş hamda zarba beriladigan uzoq masofalarda manyovr olib borish;

b) yuzma-yuz turib manyovr – faol hujum qilayotgan o'quvchini siqib borish yoki unga yaqinlashish uchun manyovr olib borishni (oldinga harakat) himoyalanişlar (to'sishlar, kombinatsiyalar va h.k.) bilan uyg'unlashtirish;

v) qanotdan manyovr – o'quvchining erkin harakatlarini cheklash maqsadida (oldinga va yon tomonlarga qadam tashlash bilan) ring burchaklariga va arqonlariga «qisib qo'yish».

Manyovr xususiyatidagi tayyorlov harakatlarida o'quvchida masofani his etishni shakllantirish vositalari ko'p qo'llaniladi (masofadan manyovr) va quyidagilarni o'z ichiga oladi: oldinga uzatilgan to'g'ri qo'lning to'siq qilish; qochishlar: orqaga, yon tomonlarga; chapga, o'ngga qadam tashlashlar, sayd-steplar bilan; oldinga, orqaga, o'ngga, chapga sakrashlar orqali.

Yuzma-yuz turib manyovr harakatlari yassi qo'lqopda individual darsda boks murabbiyining oldinga, to'sishlar, og'ishlar, sho'ng'ishlar, oldinga mayda qadam tashlashlar bilan bajariladigan harakatlaridan iborat.

Murabbiy harakatlarida qanotdan manyovr olib borish harakati kam hajmni tashkil etadi. Shu qatorda asosiy harakatlar, boshqa manyovr harakatlariga nisbatan, ko'p sonli vositalarni o'z ichiga oladi: chap qo'l bilan to'g'ridan boshga va gavdaga ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga va gavdaga zarbani ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- chap qo'l bilan yondan boshga va gavdaga zarbani ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- o'ng qo'l bilan yondan boshga va gavdaga zarbani ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- chap qo'l bilan pastdan boshga va gavdaga zarbani ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- o'ng qo'l bilan pastdan boshga va gavdaga ko'rsatish orqali oldinga siljib yurish;

- sakrab va chap-o'ng qo'llar bilan zarba berish orqali oldinga siljib yurish;

- zarba berishga xavf solib, mayda qadamlar bilan oldinga siljib yurish.

Bu vositalarni qo'llash murabbiyning texnik-taktik mahorati darajasiga katta talablar qo'yadi. Shu sababdan ular yassi qo'lqopda individual dars olib borishda o'quvchilarni texnik-taktik jihatdan o'rgatish jarayonida kam hajmda qo'llaniladi.

### **Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining namunaviy hujum harakatlari**

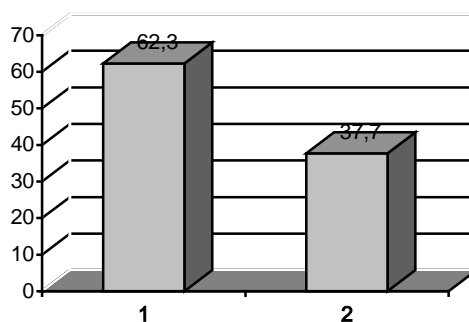
Boksdagi hujum harakatlari tayyorlov va bevosita hujum harakatlaridan iborat. Hujum va qarshi hujum tarkibiga yo'l-yo'lakay himoyalanişlar, turli masofalardan turib qarshi va javob zarbalarini berish kiradi. Mana shu hamma texnika elementlarini qo'llash ketma-ketligi turlicha va jangovar vaziyat, shuningdek, muayyan individual dars oldida turgan vazifalarga bog'liq.

O'rta va yaqin masofadan bajariladigan hujum harakatlari bir necha zarbalar bilan rivojlantiriladi hamda ular himoyalanişlar, manyovrlar, jangdan qisqa vaqtga chiqish va masofani ko'p marta o'zgartirishlar bilan almashtirib turilishi mumkin.

Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda yuqori malakali sportchilarda hujum xususiyatidagi harakatlar to'g'risidagi ma'lumotlar 29-rasmda keltirilgan.

Bu harakatlar oddiy va murakkab hujumlarni o'z ichiga oladi. Shuni e'tiborga olish kerakki, hujum boksdagi eng asosiy jangovar vositalardan hisoblanadi va u turli xil taktik maqsadlarga xizmat qiladi. Hujum jang olib borishning asosiy usuli hisoblanadi va hujum harakatlari orasida asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Ular shartli ravishda bitta va qo'shaloq zarbalardan iborat bo'lgan oddiy hamda har xil bir necha zarbalar turlarini o'z ichiga oladigan murakkab hujumlarga ajratiladi.



**29-rasm. Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda yuqori malakali bokschilarning hujum harakatlarini qo'llash hajmlari**

*Izoh: 1 - oddiy hujum 2 - murakkab hujum.*

Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda asosan oddiy hujumlar qo'llaniladi.

Murakkab hujumlar oddiy hujumlarga nisbatan deyarli ikki marta kam qo'llaniladi. Murabbiyning usullar jamg'armasidagi murakkab hujumlar soni oddiy hujumlarga nisbatan 4-5 barobar ko'p. Bu shunga bog'liqki, murakkab hujumlar o'rta masofadan boshlanib, yaqin masofalarda yakunlanadi. Biroq murabbiyning yassi qo'lqopda individual darsdagi faoliyatida murakkab hujumlarni bajarish uchun sharoitlar yaratishda katta qiyinchiliklar mavjud, chunki bokschi tomonidan o'rganilayotgan ko'p sonli murakkab koordinatsiyali usullar uning ixtisoslashtirilgan harakatlari aniqligi va tezkorligiga yuqori talablar qo'yadi, shuningdek, turli raqiblar bilan olishuv sharoitlarida bokschilar hujum usullarini ko'chirishda yuzaga keladigan qiyinchiliklar yassi qo'lqopda individual dars qo'llanilishining yuqori pedagogik ahamiyatiga bog'liq. Bunda murabbiy raqiblar harakatlarini ishora yordamida namoyish qiladi, musobaqa (jangovar) vaziyatlarini modellashtiradi va shu orqali o'quvchiga hujum harakatlari texnikasi hamda taktikasini egallashda katta yordam beradi.

Hujumlar va qarshi hujumlar, o'z navbatida, oddiy va murakkab hujumlarga ajratiladi (30-rasm).

Yassi qo'liqopda individual darsda hujum harakatlari tarkibiga bittalik va qo'shaloq zarbalarning har xil turlari kiradi (17-jadval), murakkab hujumlar esa asosan quyidagilardan iborat:

- uchta zarbadan iborat bir necha zarbalarning har xil turlari;
- to'rtta va undan ortiq zarbalardan iborat bir necha zarbalarning har xil turlari;
- takroriy bir necha zarbalarning har xil turlari;
- sakrash bilan zarba berishdagi bir necha zarbalarining har xil turlari.

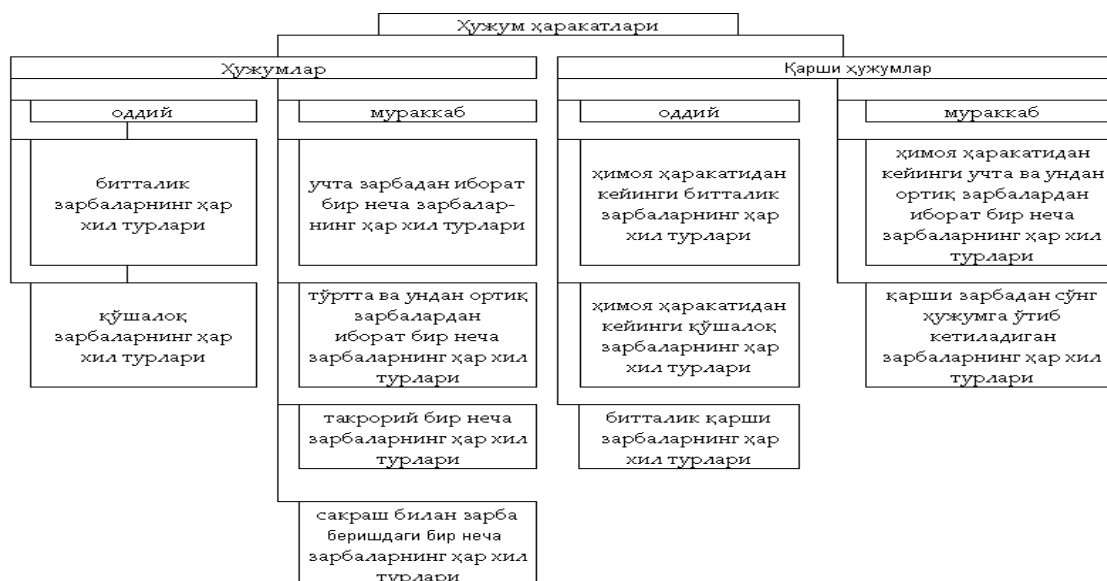
Oddiy qarshi hujum harakatlari himoya harakatidan keyingi bitta va qo'shaloq zarbalarning har xil turlarini hamda bittalik zarbalarning har xil turlarini o'z ichiga oladi. Murakkab qarshi zarbalar quyidagi turlardan iborat:

- himoya harakatlaridan keyingi uchta va undan ortiq zarbalardan iborat bir necha zarbalar;
- qarshi zarbadan so'ng hujumga o'tib ketiladigan zarbalarning har xil turlari.

Oddiy hujum harakatlarida qo'shaloq zarbalarning har xil turlari ko'proq, bittalik zarbalarning har xil turlari esa murabbiylar tomonidan kamroq qo'llaniladi.

Murabbiylar qo'shaloq zarbalarning har xil turlaridan qo'yidagi zarbalarni ko'proq qo'llaydilar:

- o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga – chap qo'l bilan pastdan boshga;
- chap qo'l bilan to'g'ridan boshga – o'ng qo'l bilan pastdan gavdaga;



**30-rasm. Boks murabbiyining yassi qo'liqopda individual darsdagi hujum harakatlari tizimi.**

**Yassi qo'lqopda individual darsda murabbiylar tomonidan har xil hujum  
harakatlari turlarining qo'llanilish hajmlari**

F.I.	HUJUMLAR							
	Oddiy			Murakkab				
	bittalik zarba	qo'shaloq zarba	$\Sigma$	uchta zarbadan iborat bir necha zarbalar	4 va undan ortiq zarbdan iborat bir necha zarbalar	takroriy bir necha zarbalar	sakrash bilan zarba berishdagi bir necha zarbalar	$\Sigma$
X.F.	2	2	4	2	3	1	-	6
SH.V.	1	7	8	1	2	-	1	4
M.X.	5	3	8	-	1	1	1	3
R.A.	8	4	12	1	2	1	1	5
K.M.	1	9	10	3	4	1	1	9
SH.M.	4	6	10	2	3	-	-	5
R.K.	1	7	8	1	2	-	1	4
N.M.	2	6	8	3	1	1	-	5
K.V.	4	8	12	2	2	-	1	5
K.A.	1	7	8	3	4	-	-	7
X.U.	1	7	8	2	3	1	1	7
X.A.	3	3	6	1	3	1	-	5
$\bar{X}$	2,8	5,8	8,5	1,8	2,5	0,6	0,6	5,4
$\delta$	2,2	2,2	2,3	1,0	1,0	0,5	0,5	1,6
V%	79	38	27	55	40	83	83	30

- o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga – chap qo'l bilan to'g'ridan gavdaga;
- takroriy zarbalar: o'ng qo'l bilan pastdan boshga – o'ng qo'l bilan pastdan gavdaga;
- takroriy zarbalar: chap qo'l bilan pastdan gavdaga – chap qo'l bilan pastdan boshga zarbalar.

Himoyalaniş harakatlaridan keyingi takroriy zarbalar turlari hamda sakrash bilan zarba berishdagi bir necha zarbalar turlari murakkab hujum harakatlari bo'lib, ularni murabbiylar bajartira olishlariga qaramay, ular bunday harakatlarni yassi qo'lqopda individual darsda kam miqdorda qo'llaydilar, chunki ularni bajarish

murabbiylar hamda bokschilarning funksional va texnik tayyorgarligiga katta talablar qo'yadi. Bunday kombinatsiyalar tarkibiga quyidagilar kiradi:

- takroriy zarba – o'ng-o'ng qo'l bilan to'g'ridan, chap qo'l bilan pastdan boshga;

- takroriy zarba – chap-chap qo'l bilan yondan – o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga (xuddi shunday gavdaga);

- takroriy zarba – o'ng-o'ng qo'l bilan yondan – chap qo'l bilan to'g'ridan boshga (xuddi shunday gavdaga);

- takroriy zarba – chap-chap qo'l bilan to'g'ridan boshga – o'ng qo'l bilan to'g'ridan gavdaga;

- takroriy zarba – o'ng-o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga – chap qo'l bilan to'g'ridan gavdaga;

- sakrab chap qo'l bilan to'g'ridan boshga – o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga tugallanadigan yaqin jangdagi bir necha zarbalar;

- sakrab chap qo'l bilan to'g'ridan boshga – chap qo'l bilan yondan boshga tugallanadigan yaqin masofadan jangdagi bir necha zarbalar;

- sakrab chap qo'l bilan to'g'ridan boshga hamda aldanchi zarbalar va h.k.

Shuni ta'kidlash lozimki, yassi qo'lqopda individual darsdagi murakkab hujum harakatlarining har xil turlari ichida murabbiylar to'rtta va undan ortiq zarbalardan iborat bir necha zarbalarni tez qo'llaydilar. Bu shundan dalolatki, murabbiylar bu kombinatsiyalarga katta ahamiyat beradilar. Ular qatoriga quyidagilar kiradi:

- boshga to'g'ridan seriyali zarbalar;

- chap (o'ng) qo'l bilan yondan boshga tugallanadigan yaqin masofadan jangdagi bir necha zarbalar;

- chap qo'l bilan to'g'ridan boshga va gavdaga – o'ng qo'l bilan to'g'ridan – chap qo'l bilan to'g'ridan boshga va h.k.

Yassi qo'lqopda individual darsda murabbiylar tomonidan oddiy va murakkab hujum kombinatsiyalari har xil turlarining qo'llanilishi nisbati shundayki, oddiy hujum harakatlari turlari ko'proq qo'llaniladi.

Bir qator murabbiylar kam hajmda bajariladigan bir hujum kombinatsiyalari o'rnini boshqa hujum harakatlarini ko'p miqdorda qo'llash orqali to'ldiradilar. Masalan, ular yassi qo'lqopda individual darsda o'rtacha faqat bir marta bittalik hujum harakatlarini bajaradilar.

Yassi qo'lqopda individual darsda boks murabbiylari tomonidan qarshi hujum harakatlari turlarini qo'llanilish hajmlari 18-jadvalda keltirilgan.

Qarshi hujumda harakatlarning oddiy turlari uchun xos bo'lgan o'xshash vaziyat kuzatiladi. Oddiy qarshi hujum kombinatsiyalarini qo'llash hajmlarida qo'shaloq zarbalarning har xil turlari ko'proq qo'llaniladi. Ularga quyidagilar kiradi:

- himoyalaniş harakatidan keyin chap - o'ng (o'ng-chap) qo'llar bilan to'g'ridan boshga;
- himoyalaniş harakatidan keyin chap-o'ng (o'ng-chap) qo'llar bilan pastdan gavdaga;
- himoyalaniş harakatidan keyin chap qo'l bilan yondan - o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga;
- himoyalaniş harakatidan keyin o'ng qo'l bilan to'g'ridan - chap qo'l bilan yondan boshga va boshq.

*18-jadval*

**Yassi qo'lqopda individual darsda qarshi hujum harakatlari turlarining murabbiylar tomonidan qo'llanilishi hajmlari**

F.I.	QARSHI HUJUMLAR					
	ODDIY			MURAKKAB		
	bittalik zarbalar	qo'shaloq zarbalar	Σ	3 yoki undan ortiq zarbadan iborat o'zib bajar. bir necha zarbalar	himoyalaniş harakatlaridan keyingi uchta va undan ortiq zarbadan iborat bir necha zarbalar	Σ
X.F.	1	3	4	1	-	1
SH.V.	2	3	5	4	1	5

M.X.	3	2	5	3	1	4
R.A.	2	4	6	1	2	3
K.M.	2	6	8	3	-	3
SH.M.	1	5	6	2	3	5
R.K.	3	3	6	3	-	3
N.M.	2	4	6	4	1	5
K.V.	-	3	3	1	1	2
K.A.	2	4	6	3	-	3
X.U.	2	4	6	2	2	4
X.A.	1	3	4	3	1	4
$\bar{X}$	1,8	3,7	5,4	2,5	1,0	3,5
$\delta$	0,9	1,1	1,3	1,0	0,95	1,2
V%	50	30	24	40	95	34

Murabbiylar bittalik zarbalarga nisbatan qo'shaloq zarbalarni qo'llash juda muhim, deb hisoblaydilar. Qo'shaloq zarbalarning har xil turlarini qo'llash hajmi bittalik zarbalardan deyarli ikki barobar ko'p.

Murakkab qarshi hujum kombinatsiyalari uchta yoki undan ortiq zarbalardan iborat o'zib bajariladigan bir necha zarbalar turlaridan iborat. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- chap – o'ng – chap qo'llar bilan to'g'ridan boshga;
- chap qo'l – o'ng qo'l bilan yondan – chap qo'l bilan yondan;
- chap qo'l bilan pastdan – o'ng qo'l bilan to'g'ridan – chap qo'l bilan yondan;
- to'g'ridan boshga bir necha zarbalar;
- yaqin masofadan jangdagi bir qancha zarbalar va boshq.

Himoyalaniish harakatlaridan keyingi murakkab qarshi hujum kombinatsiyalari quyidagilardan tashkil topgan:

- chap – chap qo'l bilan to'g'ridan – o'ng qo'l bilan yondan boshga;
- o'ng – o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga – chap qo'l bilan pastdan gavgada – o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga;
- chap – chap qo'l bilan to'g'ridan boshga – o'ng qo'l bilan to'g'ridan gavgada – chap qo'l bilan yondan boshga;
- o'ng – o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga – chap qo'l bilan to'g'ridan boshga – o'ng qo'l bilan yondan boshga va h.k.



Uchta va undan ortiq zarbalardan iborat o'zib bajariladigan bir necha zarbalardan tashkil topgan qarshi hujum harakatlarining har xil turlari katta hajmda amalga oshiriladi.

### **Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining namunaviy himoyalanish harakatlari**

Himoyalanish harakatlariga nafaqat shaxsiy himoyalar (to'sishlar, qaytarishlar, qochishlar, og'ishlar, orqaga og'ishlar va boshq.), balki alohida qarshi hamda javob zarbalari kiradi (agar ular qarshi hujumga aylanmasa va raqibning bostirib kelishini to'xtatish hamda bartaraf etish maqsadida qo'llanilsa).

Bokschilar himoyalanishining uchta varianti ajrati-ladi: 1 – gavda yordamida; 2 – qo'llar yordamida; 3 – oyoqlar yordamida.

Boksda himoyalanish harakatlari bokschilar tayyorgarli-gining muhim bo'limi hisoblanadi. Ular bokschining texnik qurollanganligining asosiy mazmunini tashkil etadi. Agar texnik mahorat darajasi zarba variantlarining keng to'plami bilan belgilansa, bokschining jangga tayyorgarligi darajasi aynan himoyalanish harakatlari bilan aniqlanadi.

Yassi qo'lqopda individual darsda yuqori malakali murabbiylarda himoyalanish xususiyatidagi harakatlar turlarining qo'llanilish hajmlari nisbatlari 31-rasmda keltirilgan.



**31-rasm. Yassi qo'lqopda individual darsda yuqori malakali murabbiylarda himoyalanish xususiyatidagi harakat turlarining qo'llanilish hajmlari nisbati**

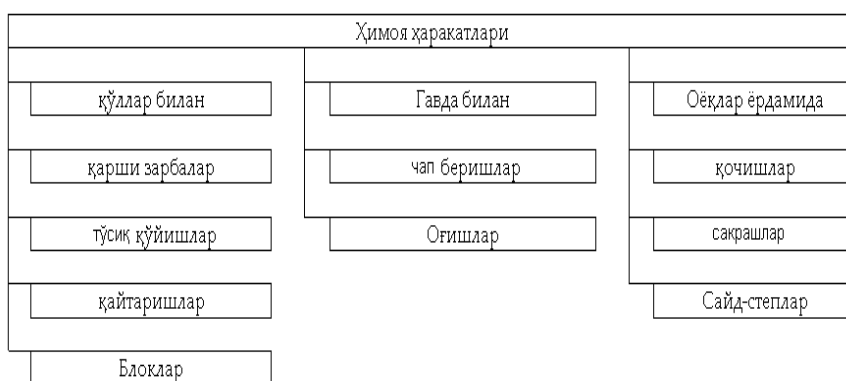
Yassi qo'lqopda individual darsda boksning himoyalaniş harakatlari asosan qo'llar yordamida amalga oshiriladi (50,1%).

Oyoqlar yordamida himoyalaniş harakatlari hajmi ularning umumiy hajmidan 29,5% ni tashkil etadi. Gavda bilan himoyalaniş kam hajmda bajariladi (20,4%).

Murabbiy tomonidan qo'llaniladigan vositalarning umumiy jamg'armasida himoyalaniş harakatlari yassi qo'lqopda individual darsda bajariladigan tayyorlov va hujum harakatlarining kam hajdaqi (21,6%) tashkil etadi.

Murabbiy yassi qo'lqopda individual dars olib borish bilan bir qatorda o'quv-mashg'ulotlarning boshqa turlarini qo'llash yo'li orqali himoyalaniş xususiyatidagi murakkab harakatlar jamg'armasini kengaytirishi hamda ko'paytirishi zarur.

Boks nazariyasi va usuliyatida yassi qo'lqopda individual darsda murabbiy tomonidan himoyalaniş hususiyatiga ega bo'lgan harakatlarning qo'llanilishi katta qiziqish uyg'otadi (32-rasm).



**32-rasm. Boks murabbiyining yassi qo'lqopda individual darsdagi himoya harakatlari tizimi**

Qo'llar yordamida bajariladigan himoyalaniş harakatlari quyidagilarga bo'linadi:

- qarshi zarbalar;
- to'sishlar;
- qaytarishlar;
- bloklar.

Murabbiy tomonidan qo'llar bilan bajariladigan himoyalash harakatlarining ko'p hajdagi o'quvchining qo'li bo'sh joyga yetib bormasligi uchun uning zarbasi yo'nalishini o'zgartirishga qaratilgan qo'llar bilan qarshi harakatlar (qaytarishlar) va raqib zarbasini bog'laydigan hamda uni eng qo'lay kenglikda va musht harakatining tezligida bajarishga imkon bermaydigan bilak yoki panja bilan qarshi ta'sirlar (blokklar) tashkil qiladi. Bu shunga bog'liqlik, ushbu xarakatlar murabbiy uchun bajarilish texnikasiga ko'ra ancha sodda, shu bilan birga bokschining himoyalash harakatlari uchun yetarlicha samaralidir.

Murabbiylar o'quvchi zarba berayotgan paytda qo'llani-ladigan, uning hujumi rivojlanishini to'xtatadigan (qarshi zarbalar) hamda gavdaning bo'sh bo'lmagan joylari yordamida to'sish orqali zarbasini to'xtatadigan (to'sishlar) qarshi zarbalar kabi himoyalash xususiyatidagi harakatlarni kam bajaradilar.

Bu hol shunday tushuntiriladiki, bunday harakatlarni bajarish murabbiydan tez reaksiya qilishni va yuqori darajadagi texnik mahoratni talab etadi.

Yassi qo'lqopda individual darsda murabbiylar chap va o'ng qo'l bilan qaytarishlar, keyinchalik gavdaga va boshga hujum zarbalarini berish variantlari hamda bloklardan iborat bo'lgan qaytarishlarni eng ko'p qo'llaydilar (19-jadval).

Murabbiylar qo'llar bilan quyidagi himoya harakatlarini kam qo'llaydilar: qarshi zarbalar (o'ng, chap qo'l bilan to'g'ridan boshga; o'ng – chap qo'l bilan to'g'ridan gavdaga; o'ng – chap qo'l bilan yondan boshga; chap – o'ng qo'l bilan pastdan gavdaga va boshga va boshq.), shuningdek, to'sishlar, (chap qo'l, o'ng qo'l bilan to'sishlar, chap – o'ng bilak bilan, chap – o'ng yelka, tirsaklar bilan to'sishlar). Bu qarshi zarbalarni texnik jihatdan bajarish murakkabligiga va to'siq qo'yish kabi bunday himoyalash harakatini bajarishda murabbiyning og'riq sezishiga bog'liq.

**Yassi qo'lqopda individual darsda murabbiy tomonidan qo'llar bilan  
bajariladigan himoya harakati turlarining qo'llanilishi**

F.I.	Qarshi zarbalar	To'sishlar	Qaytarishlar	Bloklar	$\Sigma$
X.F.	-	-	3	2	5
SH.V.	2	1	1	3	7
M.X.	1	-	2	1	4
R.A.	1	2	1	1	5
K.M.	-	1	2	1	4
SH.I.	1	-	2	1	4
R.K.	2	1	1	1	5
N.M.	1	-	2	1	4
K.V.	1	-	1	2	4
K.A.	-	-	3	1	4
X.U.	2	-	1	2	5
X.A.	-	1	2	2	5
$\bar{X}$	0,9	0,5	1,7	1,5	4,7
$\delta$	0,8	0,4	0,7	0,7	0,9
V%	89	80	41	47	19

Murabbiylar og'ishlar yordamida keyinchalik hujum harakatlari orqali gavda bilan himoyalaniş harakatlarini ko'p qo'llaydilar. Og'ishlar quyidagilar: chapga og'ish – chap yoki o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga, gavgada hujum harakati; chapga og'ish - chap qo'l bilan yondan boshga; o'ngga og'ish – o'ng qo'l bilan yondan boshga; chapga og'ish – chap qo'l bilan pastdan boshga va gavgada; o'ngga og'ish – o'ng qo'l bilan pastdan boshga va gavgada zarba. Bunda o'quvchining hujum harakatlaridan orqaga og'ishlar murabbiylar tomonidan deyarli bir xil miqdorda qo'llaniladi: orqaga og'ish – o'ng va chap qo'l bilan to'g'ridan boshga hujum berish harakati; orqaga og'ish – chap yoki o'ng qo'l bilan yondan boshga va boshq.

Boksçilar musobaqa faoliyatida oyoqlar yordamida himoyalaniş harakatlari keng qo'llaniladi. Ular quyidagilarga ajratiladi: qadam tashlash, sakrash va sayd-steplar bilan qochishlar; qochish – o'ng yoki chap qo'lda to'g'ridan boshga hujum harakati; orqaga og'ish – chap va o'ng qo'l bilan yondan boshga va h.k. Ushbu

himoyalaniş harakatlarining maqsadi – masofani uzaytirish va raqib bilan to'qnashuvdan chiqish (20-jadval).

Yassi qo'lqopda individual darsda oyoqlar yordamida himoyalaniş harakatlarini asosan qadam tashlab qochish orqali bajarish kuzatiladi.

Murabbiylar ketidan hujum qilish bilan sakrashlar: sakrash – chap-o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga hujum zarbasi; sakrash – o'ng-chap qo'l bilan to'g'ridan boshga; sakrash – chap qo'l bilan yondan, o'ng qo'l bilan to'g'ridan boshga; sakrash – o'ng qo'l bilan yondan, chap qo'l bilan to'g'ridan boshga va h.k., shuningdek, sayd-steplar kabi himoyalaniş harakatlarini kam qo'llaydilar. Ayniqsa, sayd-steplarni bajarish murabbiyning funksional, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligiga yuqori talablar qo'yadi.

Murabbiylar shug'ullanuvchilarni o'rgatishda va ularning texnik-taktik mahoratini takomillashtirishda himoyalaniş harakatlarini kam miqdorda qo'llaydilar, bu esa sportchilarning musobaqa faoliyati samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yassi qo'lqopda individual dars olib borish bilimlari, ko'nikma va malakalarini shakllantirishda jismoniy tarbiya instituti talabalari himoyalaniş harakatlari turlariga o'rgatish hamda takomil-lashtirishga katta e'tibor qaratishlari lozim. Bu shunga bog'liqlik, tayyorlov va hujum harakatlarini bajarish paytida yo'l qo'yilgan xatolarni bellashuv davomida bartaraf etish mumkin, himoya harakatlarini bajarishdagi xatolar esa noxush vaziyatlarning (nokaut, nokdaun) yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

20-jadval

**Yassi qo'lqopda individual darsda himoyalaniş harakatlari turlarining murabbiylar tomonidan qo'llanilishi**

F.I.	Himoyalaniş harakatlari						
	Gavda bilan			Oyoqlar yordamida			
	Og'ish	Orqaga og'ish	Σ	Qochish-lar	Sakrash-lar	sayd-steplar	Σ
X.F.	1	-	1	2	1	-	3
SH.V.	3	1	4	-	1	-	1
M.X.	-	1	1	3	-	1	4
R.A.	1	-	1	2	1	1	4
K.M.	2	1	3	-	1	1	2

SH.I.	1	1	2	2	-	-	2
R.K.	1	-	1	1	-	1	2
N.M.	1	1	2	3	1	1	5
K.V.	-	1	1	2	-	2	4
K.A.	2	1	3	1	1	-	2
X.U.	1	1	2	3	1	1	5
X.A.	1	1	2	1	-	1	2
$\bar{X}$	1,1	0,7	1,9	1,6	0,6	0,7	3
$\delta$	0,8	0,4	1	1,1	0,5	0,6	1,3
V%	72	57	53	69	83	85	43

Shuning uchun yassi qo'lqopda individual darsda JTI talabalari bokschilarni himoyalash harakatlariga samarali o'rgatishga imkon beradigan bilimlar, ko'nikma va malakalarga ega bo'lishlari lozim.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar.**

1. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda murabbiyning harakatlari tarkibini izohlab bering.
2. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda bokschilar reaksiyalarini ixtisoslashtirishga qaratilgan mashqlardan foydalanishning o'ziga hosligini tasniflang.
3. Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual darsda himoya, hujum va qarshi hujum harakatlarida harakat reaksiyalarini takomillashtirishga qaratilgan mashqlarning qo'llanilish hajmlarini izohlang.
4. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining siljib yurishlarini izohlang.
5. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining harakatlari tarkibini tizimlashtirishni izohlang.
6. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining na'munaviy tayyorlov harakatlarini izohlang.
7. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining na'munaviy hujum harakatlarini izohlang.
8. Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyining na'munaviy himoyalash harakatlarini izohlang.

## Tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Andriadi I.P. Didakticheskiye umeniya trenera i ih formirovaniye: Aftoref. diss... kan. Ped.nauk. - M.,1983. 25 s.
2. Boks: uchebnik dlya in-tov fizkulturo'; pod obh. red. I.P. Degtyareva. - M.: FiS, 1979. - 279 s.
3. Boks: uchebnik dlya trenerov/ Pod obsh. Red. A.I. Bulcheva. – M Fizkultura i sport, 1963. 88 s.
4. Boks. Uchebnoe posobie dlya DSSh i shkolno'x kollektivov fizicheskoy kulturo' odobreno Federatsiey boksa SSSR. – M.: Fizkultura i sport, 1964.
5. Butenko B.I. Takticheskaya podgotovka boksera pred sorevnovaniyami. – V kn.: Boks G'ejegodnik. – M.: Fizkultura i sport, 1971, s. 87-97.
6. Butenko B.I. Spetsalizirovannaya podgotovka boksera. - – M.: Fizkultura i sport, 1967.- 72 s.
7. Valeriy Shitov. Boks dlya nachinayushih.M.:FAIR-PRESS,2004. – 448s.: il.- (Sport).
8. Djeroyan G.O. Tendentsii razvitiya taktiki sovremennogo boksa G' G.O. Djeroyan, E.V. Kalmo'kov, N.A. Xudadov G'G' Boks: Ejegodnik, 1980.-S.8-12.
9. Xalmuxamedov R.D. Boks. O'quv qo'llanma. Toshkent. © “Lider Press” nashriyoti, 2008 y.

## **XIII BOB. BOKSCHILARNI TARBIYALASH VA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATI**

### **13.1. Bokschi shaxsiyati yo'nalishini shakllantirishning ba'zi xususiyatlari**

Bu bobda bokschi uchun hamma tayyorgarlik bosqichida zarur bo'lgan psixik sifatlar va jarayonlarni shakllantirish hamda rivojlantirishning asosiy psixologik tamoyillari bayon qilinadi. Ushbu bobdagi u yoki bu tavsiyalardan foydalanish murabbiy va psixologning muayyan ish sharoitlari, shuningdek, yuqori malakali sportchilarning psixodiagnostika tekshiruvi ma'lumotlari bilan belgilanadi.

Bokschilarni maqsadli tarbiyalash sport tayyorgarligining hamma darajasida ko'p yillik mashg'ulot va musobaqalar jarayonida amalga oshirilishi lozim.

Sport psixologiyasida sportchi shaxsining umumiy va maxsus – sport- psixik sifatlarining (ya'ni sport mahoratini egallash uchun zarur bo'lgan sifatlarining) shakllanishiga yordam beradigan vositalar, uslublar va tadbirlar kompleksini tarbiyalash hamda mashq qildirishning psixologik asoslari (yoki umumiy psixik tayyorgarlik vositalari), deb atash qabul qilingan. Musobaqalarga psixik tayyor turishni hosil qilishga va musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashish uchun zarur bo'lgan maxsus psixik sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan psixologik–pedagogik ta'sirlar vositalari tizidaqi musobaqaga psixik tayyorlanish tizimi (yoki sportchining maxsus psixik tayyorgarlik vositalari), deb atashadi.

Psixologik–pedagogik ta'sir qilish tizimi quyidagilarni nazarda tutadi:

- a) o'zbek bokschisi shaxsiyati yo'nalishini shakllantirish;
- b) bokschining irodaviy sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish;
- v) bokschining maxsuslashgan psixik sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish;
- g) psixik holatni o'zi boshqarishga bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash.

Tabiiyki, hamma aytib o'tilgan sifatlar ma'lum bir darajada boks mashg'ulotlari natijasida o'z holicha maxsus mashqlar, mashg'ulot sharoitlari, jamoa va sheriklarning ta'siri kabi omillar ta'sirida rivojlanishi mumkin. Biroq psixik sifatlar va jarayonlarning o'z-o'zidan rivojlanish darajasi juda kichik va bundan tashqari,



mashg'ulotlar omillarining ta'siri ikki hil bo'lishi mumkin: yoki ijobiy, yoki salbiy. Sportchi shaxsini to'g'ri va samarali shakllantirish, uning irodasini va boshqa psixik sifatlarini rivojlantirishning eng zarur sharti pedagogik jarayonni to'g'ri tashkil qilish, mutaxassislarni – murabbiylar, pedagoglar va psixologlarni mohirlik bilan tanlay bilish hisoblanadi.

Biroq bu ham etarli emas: agar bokschi o'z psixik sifatlarini o'zi faol takomillashtirishni, psixik jihatdan o'zini–o'zi boshqarishni o'rganib olishni xohlamasa, shaxsga xos xususiyatlarni hamda psixik jarayonlarni shakllantirish etarlicha samarali kechmaydi. U o'z fe'l-atvorini tarbiyalashni, irodasini chiniqtirishni istashi, o'z hissiyotlarini turli xil sharoitlarda boshqara bilishni o'rganishi, g'alaba qozonish uchun kuchini safarbar qila olishi diqqatni va tafakkurni takomillashtirishi, o'z-o'zini tarbiyalashga faol intilishi lozim.

Sportchi to'g'ri shaylana oladimi yoki yo'qmi, muvaffaqiyatsizliklarga uchrasa, o'z-o'zini tarbiyalashni davom ettira oladimi yoki yo'qmi - buning hammasi ko'pincha murabbiyga bog'liq bo'ladi.

Agar “o'z-o'zini tarbiyalash” funksiyasini kengroq ko'rib chiqadigan bo'lsak, unga o'z harakatlari, xulqi, fikrlari va hissiyotlarini ongli tarzda boshqara olish qobiliyatini mustaqil takomillashtirishni hamda o'z-o'zini anglashni ham kiritish kerak.

O'z-o'zini anglash - o'z kuchi, imkoniyatlari, xulqini tahlil qilish va mustaqil baholash - o'z-o'zini tarbiyalash asosini tashkil qiladi. O'ziga maqsadli ta'sir ko'rsatish uchun, birinchi navbatda, o'z-o'zini yaxshi bilish, qilayotgan xatti-harakatlarini yaxshi tushunish, o'zining ijobiy va salbiy tomonlarini ko'ra olish, jamiyat manfaatlaridan kelib chiqqan holda o'z xulqini tanqidiy baholash, siyosiy jihatdan bilimdon bo'lish zarur. Sportchilarni tayyorlash jarayonida o'z-o'zini bilishning turli hil vositalari, yo'llari va maqsadlaridan foydalanish mumkin: sportchilarning o'z harakatlari, jang uslubi, taktikasi, ahloqiy xulqi, irodaviy sifatlari xususiyatlari, organizmi va psixikasi xususiyatlari to'g'risida atrofdagilardan oladigan axborotlar; o'z jismoniy va psixik holatini o'zi nazorat qilishning tarkibiy qismi sifatida o'z-o'zini kuzata bilish; o'z faolligi, xatti-harakati, ularni belgilab

beruvchi omillarni tahlil qilish; g'alabalar va mag'lubiyatlar sabablarini aniqlash; mashg'ulotlar va musobaqalar natijalarini mustaqil qayd qilib borish; bajarilgan faoliyat to'g'risida mustaqil hisobot tayyorlash; tanqid va o'z-o'zini tanqid qilish; jismoniy, axloqiy, irodaviy, intellektual va boshqa sifatlarni mustaqil takomillashtirish bo'yicha ishlarni mustaqil baholash; shaxsiy kundalikni olib borish (bu erda nafaqat tashqi omillar, voqealar, ma'lumotlar qayd qilinadi, balki ichki kechinmalar, o'y-fikrlar, intellektual tahlil qilinadi va yoritib beriladi).

O'zini bilish va tarbiyalashning qator vositalari hamda uslublari bokschining o'z-o'zini tarbiyalashida muvaffaqiyat bilan qo'llanilishi mumkin. Bunda murabbiy sportchi tomonidan bajarilgan ishni muntazam nazorat qilib borishi, uning kundaligi bilan tanishib chiqishi, o'z-o'zini takomillashtirishga to'sqinlik qilayotgan qiyinchiliklar to'g'risida ochiqchasiga suhbatlashib olishi lozim.

Tarbiyaning eng muhim vazifalaridan biri bokschi shaxsining to'g'ri ijtimoiy va ma'naviy yo'nalishini (dunyoqarashi, motivlari va qiziqishlarini) shakllantirishdan iborat. Bunda sportchining mafkuraviy tarbiyasi samaradorligi ko'p jihatdan to'g'ri ma'naviy, irodaviy va estetik tarbiyani belgilab beradi. Murabbiy o'z tarbiyaviy ishida o'quvchilarga jamiyat oldidagi majburiyatni anglash hissiyotini, mehnatga bo'lgan muhabbatni, jamoat mulkini avaylashni, intizomga ongli ravishda munosabatda bo'lishni, jamoani hamda o'rtoqlarini o'zaro qo'llab-quvvatlash hissini, halollik va haqgo'ylik, soddalik va kamtarlikni tarbiyalashi lozim.

Sportchilarda bu va boshqa ma'naviy sifatlarning shakllantirilishi oila, maktab, sport jamoalari birgalikda ularning psixikasiga tarbiyaviy ta'sir ko'rsatgan taqdirdagina muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. O'qituvchi-sportchilarning dunyoqarashi, ma'naviy hissiyotlariga ta'sir ko'rsatish maqsadida har qanday vaziyatlardan ( kundalik va ijtimoiy hayotda uchraydigan voqealar, gazetalardagi xabarlar va ayrim sportchilarning musobaqalardagi xulqlaridan ) foydalanishi lozim.

Bokschining qarashlari, e'tiqodi, manfaatlari tizidaqing shakllanishiga u mashq qiladigan jamoaning ta'siri katta bo'ladi. Jamoada yoki klubda guruh a'zolarining hurmatiga sazovor bo'lgan va jamoani jipslashtirishda murabbiy tayana oladigan yetakchi sportchining bo'lishi muhim ahamiyatga ega.

Ahil jamoani yaratish uchun har bir sportchining birgalikda olib boriladigan mashg'ulotlar natijalariga bo'lgan manfaatlari asosida barcha shug'ullanuvchilarda qiziqishlarning umumiylikini oshirishga harakat qilish lozim.

Bokschilar o'rtasida o'zaro ishonch, o'zaro talabchanlik, o'zaro yordam munosabatlarini mustahkamlab borish zarur. U o'zaro maslahatlar, ko'rsatmalar berishda, mashg'ulotlar davomida xatolarni tuzatishda, musobaqalarda chiqishdan oldin psixologik qo'llab-quvatlashda namoyon bo'ladi. O'zaro ishonch bo'shroq sportchilarga juftlikda xotirjamroq, siqilmasdan va zo'riqishsiz boks tushishga imkon beradi.

O'zaro talabchanlik munosabatlari katta tarbiyaviy ahamiyatga ega: bokschilar o'rtoqlarining belgilangan kun tartibiga, intizomga, musobaqa qoidalariga va gigiyenaga rioya qilishlarini, murabbiy vazifalari va ko'rsatmalarini bajarishlarini kuzatib boradilar.

Bokschilar o'zlarining jamoadagi majburiyatlarini bilishlari, har bir mashg'ulot, shuningdek, o'qish va mashg'ulotning ma'lum bir davri maqsadi va mazmunini aniq tasavvur qilishlari, mashg'ulot jarayonini o'ylab tuzishlari, murabbiy talablarini, boks qoidalarini, shaxsiy gigiena talablarini qat'iy bajarishlari lozim.

Foydali an'analar jamoani jipslashtirishda katta ahamiyat kasb etadi: musobaqa jarayoni g'oliblarini sharaflash, ko'rgazmali mashg'ulotlarni o'tkazish, shahar tashqarisida mashg'ulotlar tashkil etish, bokschilar hayotidagi tantanali kunlarda ularni tabriklash, devoriy gazetalar chiqarish va h.k.

Jamoa sportchilarda mashq qilish va musobaqalarda qatnashish uchun ijobiy xohish-istaklarni shakllantirishda katta ahamiyatga ega. Murabbiyning o'z tarbiyalanuvchilari xohish-istaklarini bilishi katta amaliy ahamiyatiga ega, chunki sportchining bu xohish-istaklarda namoyon bo'ladigan shaxsga xos xususiyatlarini baholashga imkon beradi, sportchining o'qitish va mashg'ulotlar vaqtidagi faolligini oshirish, ba'zi ahloqiy hamda irodaviy sifatlarni takomillashtirish uchun ulardan foydalanishga yordam beradi, eng muhim xohish-istaklar esa musobaqalarda muvafaqiyatli qatnashish uchun foydalanishga imkon yaratadi. Bokschini boks bilan shug'ullanishga undaydigan xohish-istaklar uning mashg'ulotga, oldinda turgan musobaqaga, kun tartibiga bo'lgan munosabatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi, sport

bilan shug‘ullanish maqsadini, irodaning namoyon bo‘lish darajasi hamda xususiyatini belgilab beradi. Mashg‘ulotlar jarayonida sportchining eng katta faolligini chaqiruvchi, qiyinchiliklarni yengib o‘tishga kuchni maksimal safarbar qiluvchi xohish-istaklarni shakllantirish juda muhim.

Musobaqalarda g‘alaba qozonishga bo‘lgan intilish bilan bog‘liq mashg‘ulotlarning ijobiy xohish-istaklarini shakllantirayotib, murabbiy ularning ijtimoiy asosini mustahkamlashga harakat qilishi hamda mashg‘ulotlarda zamonaviy sportning insonlar hayotidagi o‘rnini, sportchilarning musobaqalardagi chiqishlari targ‘ib qiluvchi ahamiyat kasb etishini, ularning bokschilar shug‘ullanadigan jamoa uchun ijtimoiy ahamiyatga ega ekanligini ta’kidlab o‘tish maqsadida har qanday vaziyatdan foydalana olishi zarur. Shu bilan birga murabbiy va jamoa tor yo‘nalishdagi xohish-istaklarga amal qiladigan (izzattalablik, o‘ta manmanlik, shuhratparastlik va h.k.) sportchilarga ta’sir ko‘rsatishi lozim.

Murabbiy vazifalaridan biri bokschilar jamoasida ijtimoiy muhim manfaatlarni tarbiyalashga yordam berish hisoblanadi. Bu manfaatlar, birinchidan, sportchilarni faol mashq qilishga va musobaqalarda qatnashishga undashi, ikkinchidan, ularning ma’naviy dunyosini boyitishi, muhim intellektual, axloqiy, estetik hislatlarning rivojlanishiga yordam berishi, mehnatga to‘g‘ri munosabatda bo‘lishni tarbiyalashi kerak.

Sportchilarda to‘g‘ri manfaatlarini hosil qilish uchun murabbiy:

-sportchilarga mohirona boks tushish mohiyatini, uning bokschi organizmiga ta’sirini batafsil tushuntirib berishi; boksning muvofiqlashgan dinamik harakatlarda, yengil siljib yurishlarda, qiyin vaziyatlarda, bir zumda reaksiya qilishda, zarbalardan qutilib qolishda namoyon bo‘ladigan estetikasi mohiyatini ochib berishi;

-har bir bokschi bilan uning sportda o‘shish istiqboli va mahoratini takomillashtirish yo‘llarini tahlil qilib borishi;

-bir qolipda va bir xil o‘tadigan mashg‘ulotlarga yo‘l qo‘ymaslik uchun har bir mashg‘ulot oldiga yangi vazifalarni qo‘yib mashg‘ulotlarni ijodiy yondashgan holda o‘tkazishi;

- mashg'ulotlarda onglilik, faollik, izchillik, asta-sekinlik, yengillik, mustahkamlik, ko'rgazmalilik, individuallik tamoyillariga rioya qilishi;
- bokschilarga texnika, taktika va jismoniy sifatlarni ijodiy takomillashtirishga imkon berishi;
- erkin janglarda bokschilarning bir-biriga qo'pol zarbalarni yoki kuchli zarbalarni berishlariga yo'l qo'ymasligi;
- yassi qo'lqopda ishlash orqali bokschini individual takomillashtirish uchun maxsus vaqt ajratishi;
- bokschi tegishli darajada mashqlanganlikka ega bo'lganidan keyingina uni musobaqalarda qatnashish uchun olib chiqishi;
- sportchini musobaqalarga tayyorlashda, sekundantlik qilishda faol qatnashishi, u bilan musobaqada ishtirok etishi va uning natijalarini muhokama qilishi;
- bokschining shaxsiy xayoti, uning ishi, o'qishi bilan qiziqishi lozim.

### **13.2.Bokschining irodaviy sifatlarini rivojlantirish**

Irodaviy tayyorgarlikning asosiy vazifasi – sportchini o'z irodasini maksimal safarbar etishga, mashg'ulotlarda va musobaqalarda oldinga qo'yilgan maqsadga erishish uchun zarur bo'lgan irodaviy sifatlarni namoyon qilishga o'rgatishdir.

Buning uchun shu narsa muhimki, bokschining o'zi o'z irodasini safarbar qilishga intilishi kerak. Bu intilish quyidagi hollarda: birinchidan, bokschi boks mohiyati va uning jismoniy hamda irodaviy sifatlariga qo'yiladigan talablarni tushunganda va anglaganda: ikkinchidan, unda mashg'ulotlarga, musobaqalarda muvafaqiyatli qatnashishga bo'lgan faol, barqaror qiziqish hosil qilinganda paydo bo'lishi mumkin.

Bokschilarda irodaviy sifatlarni tarbiyalash uslubikasi sportchilar mashg'ulotlar va musobaqalarda qatnashish vaqtida yengib o'tishlari lozim bo'lgan qiyinchiliklar darajasini asta-sekin oshirib borishni, mashg'ulot sharoitlarini musobaqalar sharoitlariga asta-sekin yaqinlashtirishni nazarda tutadi.

Murabbiy boksning o'sib borayotgan qiyinchiliklarni engib o'tishga bo'lgan xatti-harakatlarini rag'batlantirib borishi, buning uchun turli xil usullardan foydalanishi zarur.

U sportchini ishonтира olishi, unda mashg'ulotga va musobaqada qatnashishga nisbatan muhabbat uyg'otishi, mashg'ulot va musobaqa natijalari uchun shaxsiy javobgarlik hissini hosil qilishi; unga turli bosqichlardagi tayyorgarlik vazifalarini tushuntirib berishi: sportchining urinishlarini mukofotlashi va texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni ma'qullashi; o'quvchisini xatolari uchun xolisona tanqid qilishi va mashg'ulotlarda hamda musobaqalardagi chiqishlarda bo'ladigan qiyinchi-liklarni yengib o'tishini istamaganlik uchun jazolashi ( masalan, mashg'ulotlardan chetlatish, musobaqalarda qatnashishga ruxsat bermaslik, jangovar mashqlarni cheklab qo'yish va h.k.) lozim.

Sport mashg'uloti uslubiyatida irodani mashg'ulot jarayonida tarbiyalash imkonini beruvchi turli xil usullardan foydalanish mumkin.

Masalan:

1. Kichik qiyinchiliklardan boshlash, asta-sekin uning shiddatini, mashqlarning kombinatsion murakkabligini, raundlar sonini, sheriklarning tayyorligi va kuchini oshirib borish.

2. Musobaqa tamoyilidan foydalanib, bokschilarda oldinga qo'yilgan vazifani bajarishga bo'lgan intilishni keltirib chiqarish (zarbalarning yuqori darajada keskinligiga erishish, bir nechta raundlarni yuqori sur'atda o'tkazish, shartli jangda ishtirokchidan ilgariroq harakatlanish va h.k. ).

3. Sportchida topshirilgan qiyin vazifani bajarish mumkinligiga ishonch hosil qilish (avval kichik sur'atdagi mashqlarni berish, keyin esa uni asta-sekin oshirib borish, qiyin kombinatsiyalarni qismlarga ajratib o'rgatish, shartli va erkin janglarda bo'sh bokschini kuchliroq bokschiga qarshi qo'yish, uni esa o'z ustunligini namoyon qilish zarurligi to'g'risida ogohlantirish va h.k.).

4. Bokschilarda tez va g'ayratli irodaviy zo'riqlashlarni (shartli va erkin janglarda, qoplardagi mashqlarda yuqori shiddatda ishlashlar taklif qilish),

umumrivojlantiruvchi hamda maxsus mashqlarda shiddatli kuchlanishlarni keltirib chiqarish.

5. Sportchidan daqqatni jamlagan holda chalg‘imasdan bajarishni talab qilish (u har doim safarbarlikka tayyor holda turishi shart, uning sherigi harakatlarini diqqat bilan kuzatishda o‘z ifodasini topgan irodasi bir zumda keskin va aniq hujum yoki qarshi hujum harakatlarini ta’daqlashga tayyor turishi kerak).

6. Chidamlilikka qaratilgan mashqlarni qo‘llagan holda shug‘ullanuvchilarda uzoq vaqt davom etadigan irodaviy kuchlanishlarga bo‘lgan qobiliyatni hosil qilish (qoplar bilan va yassi qo‘lqopda bajariladigan mashqlarda, soya bilan jangda tanaffuslarni kamaytirish, bunda sur‘at va shiddatni pasaytirishga ruxsat bermaslik lozim). Irodaviy kuchlanishlarni rag‘batlantirish uchun mashg‘ulot paytida qator psixologik ta’sir qilish uslublaridan foydalaniladi (masalan, mukofotlash va ma’qullash, beg‘araz tanqid, misollar va h.k). Musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida tarbiyalash va takomillashtirish zarur bo‘lgan irodaviy sifatlarga quyidagilar kiradi: maqsadga intiluvchanlik, matonat, tashabbuskorlik, mardlik, qat’iyatlilik, ishonch, o‘zini tuta bilish va h.k.

Bu hamma sifatlar bokschining nafaqat sport faoliyatida, balki hayotida, turmushida, mehnatida ham shakllanishiga va namoyon bo‘lishiga intilish lozim.

Murabbiy maqsadga intiluvchanlikni tarbiyalashi zarur. Xaqiqiy maqsadga intiluvchanlik sportchining boksga bo‘lgan qiziqishi va uning sportda yutuqlarga erishishga bo‘lgan shaxsiy manfaatdorligi asosida shakllantirilishi mumkin. Agar usta bokschi betartib, rejasiz mashq qilsa va murabbiy unga “uzoq” istiqbolni ochib bermasa, balki faqat yaqin orada, yaqin kunlarda erishiladigan istiqbolni ko‘rsatsa, bu juda yomon. Bokschi yaqin bir necha yil davomida o‘z tayyorgarligida nimaga intilish kerakligini aniq tasavvur qila olmasa, unda mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqish susayadi va tashabbuskorlik yo‘qoladi.

Murabbiy bokschilar bilan ular tayyorgarligi barcha bo‘limlarining (jismoniy, texnik-taktik, psixik) ijobiy va salbiy tomonlarini muhokama qilib turishi lozim, xatolarni tuzatish hamda sifatlarni va texnikani takomillashtirish yo‘llarini belgilab olishi kerak.

Shuningdek, murabbiy bokschilar oldiga har bir mashg'ulot davrining, har bir mashg'ulotning maqsad va vazifalarini aniq qo'yishi zarur.

Juftlikda mashq qilayotgan bokschilar o'z vazifalarini bilishlari va qo'yilgan maqsadga muvofiq harakatlarni bajarishlari kerak. Masalan, agar ularning maqsadi himoya-lanishlarni takomillashtirish bo'lsa, hujumkor jangga o'tib ketish kerak emas, balki turli xil himoyalani harakatlarini qo'llash va sherigining zarbalaridan qochish zarur.

Belgilangan maqsadga erishishni ta'daqlovchi eng muhim sifatlardan biri matonatdir.

Maqsadni aniq tasavvur qilish va unga erishish istagi muqarrar shu narsaga olib keladiki, bokschi mashg'ulotlar, jangovar mashqlar va musobaqa janglarining qiyinchiliklarini sabot bilan yengib o'ta boshlaydi.

Umumrivojlantiruvchi va maxsus tayyorgarlik mashqlarini, texnika hamda taktikani o'zlashtirish bo'yicha mashqlarni, snaryadlar bilan mashqlarni bajarish vaqtida asta-sekin o'sib boruvchi yuklamani yengib o'tishga bokschini majbur qilayotib, murabbiy unga matonatni takomillashtirishga yordam beradi.

Sparringlarda bokschilar raqiblariga o'z jang uslublarini singdirishga intilishlari, hamma raundlarda harakatning yuqori sur'atini saqlab turishlari, ringga chiqish vaqtida esa kuchliroq raqiblardan g'alabani "tortib" olishga harakat qilishlari lozim. Bunda ular mohirona boks tizimi tamoyillarini va musobaqa qoidalarini buzmasliklari shart.

Xatto yaxshi mashqlangan bokschilarda mavjud bo'lgan jangda "nafas qisilishidan" qo'rqish hissini yengib o'tish zarur va ba'zan ularni sparringlar va chiqishlar vaqtida o'zini to'liq "namoyon qilishga" majburlash lozim.

Shuningdek, maksimal yuqori yuklamalar va toliqish sharoitlarida, vazn kamayganda yuzaga keladigan og'riqli hissiyotlarni, noxush tuyg'ularni yengib o'tish ko'nikmasini hosil qilish lozim.

Bokschining matonati tashabbuskorlik, mashg'ulot va janglarda oldinga qo'yilgan maqsadga faol hamda mustaqil intilish ko'nikmasidan ajralgan holda shakllanmaydi.



Murabbiyning bokschiga mashg‘ulotlarda beradigan topshiriqlarini bajarilishi shart bo‘lgan majburiy vazifa deb qabul qilish yaramaydi. Murabbiy sportchining mashg‘u-lotdagi mustaqilligini rag‘batlantirishi, ayrim bokschilarga badan qizdirish mashqlarini o‘tkazishga hamda mashg‘ulot oxiridagi gimnastikani boshqarishga, o‘rtoqlarining texnikasi va taktikasi yuzasidan kamchiliklarni ko‘rsatishga imkon berishi lozim.

Shartli jangda tashabbuskorlikni rivojlantirish uchun keng miqyosli vazifalarni berish zarur. Masalan, hujumkor jang olib borish, hujum va qarshi hujumga chorlashlarni qo‘llagan holda boks tushish.

Erkin janglarni jang olib borish uslubi har xil bo‘lgan bokschilar bilan o‘tkazish juda foydali. Bokschilar olishuvni faol olib borishlari, har xil aldamchi harakatlarni qo‘llashlari, qo‘pol mushtlashishdan saqlangan holda hujumlar, qarshi hujumlar, himoyalanihlarni rivojlantirishlari kerak. Biroq murabbiy shogirdining tashabbuskorligini rivojlantirayotib, shuni kuzatib borishi zarurki, tashabbuskorlik bokschilarning individual mashg‘ulot rejasi vazifalarini hal etishga to‘sqinlik qilmasligi zarur.

Mardlik, qat‘iyatlilik va o‘zini tuta bilish sifatleri ko‘p jihatdan o‘z kuchiga bo‘lgan ishonch bilan bog‘liq. Tabiatan jasur va mard bokschining g‘alaba qozonishi yoki mag‘lubiyatga uchrashi ko‘pincha o‘z kuchiga bo‘lgan ishonchga bog‘liq bo‘ladi. Ishonch, odatda, o‘z imkoniyatlarini anglash, bokschi har qanday raqib bilan uchrashmasin, unga o‘zining sport mahoratini qarshi qo‘ya olishini tushunishi bilan birga paydo bo‘ladi. O‘z kuchiga ishonch hissi bokschining mukammal texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligi natijasi sifatida paydo bo‘ladi. Har xil uslubda jang olib boruvchi sheriklar bilan boks tushishni o‘rganib olib, sportchi har qanday kuchli yoki tez zarbalardan himoyalana olishi, pala-partish hujum qilayotgan raqibni qarshi zarba bilan to‘xtatib qo‘yishi, yaqin masofadan muvaffaqiyatli jang olib borishi mumkinligini tushuna boshlaydi. O‘ziga ishonchi bo‘lmagan bokschining mavsumdagi birinchi muhim uchrashuvi uning g‘alabasi yoki kichikroq mag‘lubiyati bilan tugallangansa, yaxshi. Mag‘lubiyatga uchrash ehtimoli bokschiga katta umidsizlikni keltirib chiqarmasligi lozim. Uni shunga ishon-tirish kerakki, agar u bir oz ko‘proq

kuch berganida yoki jangda ba'zi xatolarga yo'l qo'ymaganida, g'alaba albatta unga berilgan bo'lar edi.

Bokschi ko'pincha texnika, taktika va jismoniy tayyor-garlikdagi kamchiliklar sababli mag'lubiyatga uchraydi va ishonchini yo'qotadi. Bunday mag'lubiyatlar muqarrar ekanligini, ular bokschining kuchsizligi oqibati emasligini va uning yanada mahoratga erishishida kerakli ekanligini isbotlab berish zarur. Muvaffaqiyatsizlikdan so'ng bokschi musobaqada jangni boy bergan raqibning qobiliyatlariga o'xshash qobiliyatlarga ega bo'lgan sportchilar bilan mashg'u-lotda uchrashishi lozim.

Bokschining mardligi va qat'iyatliligi o'z kuchiga bo'lgan ishonchga, o'zining ijobiy tomonlari va yutuqlarini bilishga, jangovar vaziyatni tushunish ko'nikmasiga asoslanadi.

Murabbiy mardlik va qat'iyatlilikni rivojlantirish uchun bokschini qo'rquvni va sustkashlikni yengib o'ta olishga o'rgatishi kerak. Buning uchun u mashg'ulot janglarida unga mos sheriklarni tanlab beradi, musobaqalarda esa sportchi-ning nafsoniyatiga va sha'niga tegishga urinadi.

Shartli janglarda bokschiga kutilmaganda, tez va keskin hujum qilish, qarshilovchi zarbalardan foydalanish, sherigini hujumga chorlab, alohida zarbalarni seriyalab rivojlantirish, o'rta va yaqin masofalardan faol jang olib borish, erkin jangda esa sust chekinish taktikasi hamda ortiqcha ehtiyotkorlik bilan kurashish vazifasini berish lozim. Keskin va kutilmaganda bajariladigan hujumlar va qarshi hujumlarni mustahkamlash uchun sherik bilan amalga oshiriladigan mashqlardan keng foydalanish lozim hamda barcha mashqlarda reaksiya tezligini va harakatlar keskinligini rivojlantirish kerak. Biroq shuni nazarda tutish lozimki, sherigi zarbasidan xavotirlanmaydi-gan, haddan tashqari jasur sportchilar hech qachon boks san'atini o'zlashtira olmaydilar, chunki ular to'xtovsiz zarbalar bilan almashishga intilib, manyovr olib borish va himoyalani sh harakatlarini pisand qilmaydilar, o'zlarida tez reaksiya va jangovor zehnni rivojlantirmaydilar. Yuqori malakali bokschi mardlik va ehtiyotkorlikni uyg'unlashtira olishi shart. Shuning uchun bokschini kutilmaganda tez va keskin hujumlar hamda qarshilovchi zarbalarga unday turib, uni bir vaqtning o'zida ehtiyotlash va himoyalani shning turli xil usullaridan

foydalanishga majburlash hamda xatarli harakatlarga berilib ketishga ruxsat etmaslik lozim.

Tez hujum uyushtiruvchi, tajovuzkor raqiblarga qarshi jang olib borish, mumkin bo'lgan har qanday zarbalar va ularning birikmalaridan puxta hamda turlicha himoyalanih ko'nikmasini takomillashtirayotib, bokschi o'zini tuta bilish qobiliyatini oshirib boradi. Shartli janglarda raqiblardan biriga tez va betartib hujum qilishni, biroq keskin, urg'u berilgan zarbalarni qo'llamaslikni, boshqasiga esa yengil siljib yurib, diqqat bilan va xotirjam qarshi hujumlar uchun qulay dastlabki holatlarni topish hamda o'zi uchun foydali masofani saqlab turishni taklif qilish mumkin. Erkin janglarda bokschi tartibsiz hujumlar va zarbalar bilan almashishdan o'zini tiyib turishi, sherigining qo'llari va gavdasining holatini kuzatib turishi, har xil zarbalarga qarshi himoyalanihlarni tanlashi, qarshilovchi zarbalar berish uchun payt topishi lozim. Erkin jangda bokschi uchun faolroq va keskinroq raqiblarni tanlab borib yoki shartli jangda uni raqiblariga nisbatan qiyin holatlarga qo'yib qo'yish bilan murabbiy bokschining o'zini tuta bilishi va bardoshini tekshirib ko'radi hamda takomillashtiradi.

### **13.3. Bokschining ba'zi ixtisoslashtirilgan sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish**

Bokschining texnika va taktikada muvaffaqiyatli takomillashuvi uning tashqi sifatleri hamda ixtisoslashtirilgan idrokiga, masofani his qilish, ringda mo'ljal olish, gavda holati va harakat erkinligini his qilish, zarbani his qilish, vaqtni his qilish, diqqat-e'tibor, fikrlash, reaksiya tezligining rivojlanish darajasiga bog'liq. Bu sifatlar mashg'ulotlar davomida tezlikning maxsus pedagogik ta'sirlari yordamida shakllantiriladi. O'quv mashg'ulot jarayoni uslubiyatida bokschining ixtisoslashtirilgan sifatlarini rivojlantirishning ma'lum bir tamoyillari shakllangan.

Ixtisoslashtirilgan idrokni rivojlantirishning asosiy tamoyili tegishli sezgilarni muntazam tabaqalashtirib borish, raqibgacha bo'lgan masofani, gavda holatini hamda mushak kuchlanishi va bo'shashtirilishi darajasini ongli tarzda nazorat qila bilish

hamda boshqara olish ko'nikmasini hosil qilishdir. Ixtisoslashtirilgan idrok darajasini takomillashtirish uchun mashg'ulotlarda bokschi harakatlarining turli xil parametrlarini - ularning bajarilish vaqti, tezligi, keskinligi va boshqalarni doimo o'zgartirib turishi, qarama-qarshi harakatlarda yuzaga keladigan sezgilarni tushunib olishga tezroq o'rganib olishga intilishi lozim.

Gavda harakatlari va holatini yaxshi nazorat qilib borish uchun ko'rish ta'qiqlanadi yoki cheklanadi, turli tezkor axborot vositalaridan foydalaniladi. Bokschi rivojlantirishni xohlayotgan har bir ixtisoslashtirilgan idrokning mohiyatini tushunib etishi hamda gavda, uning qismlarining holati to'g'risidagi ko'rish hamda kinestezik tasavvurlarni mashq qildirishi, harakatning eng muhim xossalarini o'rganishi lozim.

Ixtisoslashtirilgan idrokni rivojlantirish ko'zgu oldida, soya bilan jangda, qoplarda, sherik bilan mashqlarda har kuni ter to'kib diqqat bilan ishlashni taqozo etadi. Idrokni rivojlantirish uchun turli xil yordamchi vositalar (toshlar, to'plar, espander, havo to'ldirilgan kameralar, ustunlar va h.k), shuningdek, bajarilayotgan harakatlarning xususiyatlari to'g'risida tez axborot olishga yordam beruvchi asboblar ( o'lchagichlar - masofani qayd qilish uchun, xronometrlar - vaqtni o'lchash uchun, goniometrlar – gavda a'zolari holatini qayd etish uchun, dinamometrlar - zarba impulsini o'lchash uchun vah.k ) qo'llaniladi.

Reaksiya tezligini rivojlantirish uchun umumiy tayyorgarlik, mahsus tayyorgarlik va jangovar mashqlarni bajarish jarayonida reaksiya qilishlar uchun maxsus topshi-riqlardan foydalaniladi.

Sportchilarda reaksiya tezligini rivojlantirishni xohlaydigan murabbiy quyidagilarni amalga oshirishi lozim:

1. Ularda maksimal tez va aniq reaksiya qilishga bo'lgan ko'rsatmani hosil qilishi lozim (taklif qilinadigan qo'zg'atuv-chilar-signallar, ko'rsatib berishlar, zarbalar, olishishlar va boshqalarga bir zumda reaksiya qilish).

2. Mashqlarni bajarish vaqtida to'satdan o'zgaradigan sharoitlarni yoritib berishi lozim (bokschilar ularga maksimal tez harakat bilan bir zumda reaksiya qilishlari lozim).

3. Harakatlarning noto'g'ri koordinatsiyasi yoki bokschilarning emotsional holati natijasida yuzaga keladigan harakat zo'riqishi hamda qisilganligini yengib o'tishga bokschilarni o'rgatishi shart.

4. Bokschilarni o'zlarining vaqtga bo'lgan reaksiyalarini nazorat qilish hamda ularning tezligini boshqara olishga o'rgatishi, mashg'ulotda mahsus vaqt o'lchagichlarni qo'llagan holda sportchilarda reaksiya davomiyligi to'g'risida aniq tasavvur hosil qilishi kerak.

Reaksiya tezligini rivojlantirish uchun shu narsa muhimki, bokschilar reaksiya jarayoni mohiyatini aniq-ravshan tasavvur qila olishlari lozim. Odatda sportchilar reaksiya tipiga ko'ra harakatlarni bir zumda bajarayotib, bu harakatlarni ularning tezligi sababli elementlarga ajrata olmaydilar, reaksiya buzilishi nimadan hosil bo'lishini tasavvur qila olmaydilar, ongda "javob" qaytarish paytini farqlay bilmaydilar.

Reaksiya qilish tezligini rivojlantirish tamoyillari mashg'ulotlarning tayyorgarlik qismida muvaffaqiyat bilan amalga oshirilishi mumkin, chunki sportchining diqqati va asab-mushak apparati katta yuklamalar natijasida toliqmagan, o'rtacha bo'lgan badan qizdirish mashqlardan keyingi reaksiya tezligi optimal ahamiyatga ega.

Reaksiya tezligini rivojlantirish uchun mashg'ulotning tayyorgarlik qisdaqi umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik mashqlaridan boshlash maqsadga muvofiq. Ularda buyruqlar va signallar tizimi qo'llaniladi, bokschilar ularga imkon qadar katta tezlik bilan tegishli harakatlarni bir zumda bajargan holda reaksiya qilishlari kerak. Odatda reaksiya tezligini rivojlantirish uchun avvalo siljib yurish paytida umumiy tayyorgarlik mashqlari, keyin esa zal bo'ylab harakatlanib, bir joyda turib imitatsiyali mashqlarni bajarish taklif qilinadi. Mashqlarni egiluvchanlikka va cho'ziltirishga mo'ljallangan mashqlar yordamida mushaklarni tegishlicha qizdirib olgandan keyin bajarish lozim, chunki tez, keskin "javob" harakatlari qizdirib yozib olinmagan mushaklarda jarohatlanishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Qoplarda bajariladigan mashqlar paytida turli xil signallar berish lozim, bokschi ularga zarba-himoya harakatlari bilan reaksiya qilishi kerak.

Murabbiy yassi qo'lqoplarda amalga oshiriladigan mashqlarni qo'llayotib, bokschi bilan kelishib, ularni ma'lum bir holatlarda ushlab turadi. Bu holatlar zarbalar yoki seriyali zarbalar uchun signal bo'lib xizmat qiladi. Murabbiy yassi qo'lqoplar yordamida zarbalarni imitatsiya qiladi, sportchi esa bunga javoban albatta himoyalanişlar (yoki qarshi zarbalar bilan himoyalanişlar) bilan reaksiya qilishi shart. Shunday mashqlar ham foyda berishi mumkinki, bunda bokschi avval yassi qo'lqoplarga ma'lum bir seriyali zarbalarni beradi, keyin esa o'qituvchining signali bo'yicha uni to'xtatadi va himoyalanişga o'tadi yoki masofani keskin o'zgartirib, yana zarba berishni davom ettiradi.

Reaksiya tezligini rivojlantirish uchun qo'lqoplargasiz va qo'lqoplarda mashg'ulotning asosiy qismida bajariladigan maxsus tayyorgarlik mashqlari tizimi ayniqsa samarali hisoblanadi. Avval sportchilar topshirilgan maxsus tayyorgarlik mashqlarini qo'lqoplargasiz bir qator turganda bajaradilar. Murabbiyning signallariga (zarbalar, himoyalanişlar) reaksiya qilgan holda, keyin esa ularni uzoqroq masofada raqib bilan takrorlaydilar. Shundan so'ng sherik bilan qo'lqoplarda bajariladigan maxsus tayyorgarlik mashqlarida bokschilar jangovar masofalarda qo'lqoplarganing holatlariga shartlashilgan harakatlar bilan reaksiya qiladilar.

Qo'lqoplargasiz va qo'lqoplarda reaksiya qilish tezligini rivojlantirish uchun mo'ljallangan mashqlar ko'p vaqt olmasligi kerak. Bokschi topshiriqlarni yomon qabul qila boshlashi bilanoq boshqa mashqlarga o'tish zarur, keyin esa reaksiya tezligini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlarga yana qaytish lozim. Bunday almashlash reaksiya tezligini rivojlantirish uchun mashqni uzluksiz bajarishga qaraganda ko'proq samara beradi.

Shartli jangda mashqlar reaksiya tezligini rivojlan-tirishga yordam berishi uchun bir nechta shartlarga rioya qilishi zarur: bokschi sherigining reaksiya qilishi kerak bo'lgan harakatlari yoki holatlarini oldindan payqashga harakat qilishi va bir vaqtning o'zida o'zining harakati paytida reaksiyaning yashirin davrini ongida ajratib olgan holda tez harakatlarni qayd qilishi zarur. Reaksiyaning oxirgi davrida bokschi zarba yoki himoyani juda aniq bajarishga intilishi hamda dastlabki holatni egallab olishi (o'zining keyingi harakatlarini vaqtiga ko'ra qo'yib yubormasligi) kerak.

Bokschi o'z harakatlarini va raqibning javob harakatlarini murakkablashtirish tizimiga qat'iy amal qilishi lozim.

Masalan, raundning birinchi yarmida sportchilardan biriga fintsiz chap qo'lda zarba berish taklif qilinadi. Bokschi (uning uchun bu mashq reaksiya tezligini shakllantiruvchi hisoblanadi) o'ngga og'ishni bajaradi (oddiy reaksiya), raundning ikkinchi yarmida raqib fint bajaradi yoki fintsiz zarba beradi, fint bajaradi va zarba beradi. Bokschi fint va haqiqiy zarbani farqlay olishi lozim yoki himoyalanihdan tiyilishi yohud himoyalanihi kerak. Ikkinchi raundning birinchi yarmida raqib o'ng yoki chap qo'lda zarba beradi; bokschi chap qo'lga berilgan zarbadan o'ngga og'ish bilan, o'ng qo'lda to'g'ridan berilgan zarbadan orqaga qadam tashlash bilan himoyalaniadi (javob reaksiyasi qiyinlashadi). Shundan so'ng raqib fintlar qo'llaydi va bokschi reaksiyasi yanada qiyinlashadi, keyin unga o'z reaksiyasi tuzilishini o'zgartirishni taklif qilish mumkin. Himoyalanihlarni tanlashda keng imkoniyat berish, himoyalanihni qarshi zarba bilan bog'lash, bokschiarga vazifalarni har xil masofalarda bajarishni hamda ularni almashtirib turishni taklif qilish mumkin.

Bunday mashqlar bir raunddan kamroq (yarim raund, bir daqiqa) davom etishi kerak. Vazifalarni bajarish paytida bokschiarga keskin urg'u berilgan zarbalarni berish man qilinadi, sportchilar hamma harakatlarni oxirigacha bo'shash-gan holda engil va tez bajarishlari lozim.

Reaksiya tezligini rivojlantirish uchun shunday mashqlar ko'proq ishlatiladiki, ularda bir sportchi chap va o'ng qo'lda boshqa yengil tez zarbalarni beradi, ikkinchisi esa qochishlar, og'ishlar, orqaga egilishlar, yon tomonga qadam tashlashni qo'llagan holda qo'l yordamida himoyalaniadi. Bunday mashq bokschini raqibning hamma zarbalariga reaksiya qilishga majbur etadi, chunki u o'ng kafti va ikkala yelkalari bilan ehtiyotlanishga umid qila olmaydi.

Taktik fikrlash shartli va erkin janglar jarayonida shakllantiriladi. Sportchilar raqib harakatlarini kuzatib turishlari va ularga to'g'ri reaksiya qilishlari kerak. Bunga ular bir zumda qaror qabul qilishlari, qarshi harakatni to'g'ri tanlashlari, o'z qarorlarini amalga oshirish uchun kura-shishlari, jang davomida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni engib o'tishlari, zarur hollarda esa qabul qilingan qarorni o'zgartirishlari

lozim bo'ladi. Bokschilarga raqiblarining texnikasi va taktikasi, jismoniy tayyorgarligi hamda jang olib borish uslubini, kuchli va bo'sh tomonlarini o'rganish uchun ularning harakatlarini razvedka qilish bo'yicha vazifalar beriladi. Bunda sportchi raqibining qanday harakat qilayotganligini faqat kuzatibgina qolmay, balki qarshi harakatlarni qo'llash zarurligini bir zumda hal qiladi va ularni shu zahotiy oq bajarishga urinib ko'radi.

Keyin bokschi jang olib borish uslubi turlicha bo'lgan raqibga qarshi, ya'ni, masalan, to'xtovsiz hujum qiladigan yoki bittalik engil zarbalar bilan jang olib borishni afzal ko'radigan raqib bilan, kuchli zarbaga ega bokschi bilan, chapaqay bokschi bilan jang qilish taklif etiladi. Sportchi raqibining jang olib borish uslubiga qarab maxsus vazifalarni hal etishi lozim.

Bokschilar shartli va erkin janglar tugagandan keyin, ba'zan esa ularning borishi davomida olishuv vaqtida nimani aniqlab olganliklarini, ularning jangdagi bunday harakatlari sababi nimada ekanligini, sportchilarning maqsadi qanday bo'lganligini, belgilab olingan harakatlarning bajarilishiga nima halaqit berganligini murabbiyga gapirib berishlari zarur. Bokschilar har bir shartli yoki erkin jangni detallarigacha tahlil qila olishlari lozim, bunda murabbiy ular bilan birga ularning psixik sezgilarini tahlil qilishi, bokschilar jangovar vaziyatni qanchalik to'g'ri idrok etganliklari hamda unga reaksiya qilganliklarini, nechog'liq diqqat-e'tiborli hamda kuzatuvchan bo'lganliklarini, vazifani bajarishga qanday qiyinchiliklar to'sqinlik qilganligini, janglar jarayonida bokschilarning irodaviy fazilatlarini qanday namoyon bo'lganligini aniqlashi shart.

#### **13.4. Psixik holatni mustaqil boshqarishga bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash**

Psixik holatni boshqara olish bokschi tayyorgarligining eng muhim tomonlaridan biri hisoblanadi. Biroq o'z-o'zini psixik jihatdan boshqarish muhimligi hamma tomonidan tan olinganligidan hamda o'z-o'zini boshqarishning ko'pgina uslubiyatlari mavjud ekanligidan qat'i nazar, boksdagi unga muntazam ravishda o'rgatish deyarli olib borilmaydi.



Psixik o'z-o'zini boshqarish vositalari va uslublari tibbiyot hamda psixologiyaga oid adabiyotlarda yetarlicha batafsil yoritib berilganligi sababli bu herda faqat sport amaliyotida keng tarqalgan musobaqalarda ishonchli ishtirok etish darajasini oshirish maqsadida chiqish davomidagi tanaffuslar va to'xtalishlar vaqtida sportchining o'zi qo'llay oladigan vosita va uslublar sanab o'tiladi. Bu usullarni o'zlashtirib olish uchun ko'p vaqt zarur bo'ladi, sportchi ularning ahamiyatini hamda muhimligini tushunishi va butun sportdagi hayoti davomida muntazam (kuniga bir necha marta) maxsus mashq qilishi zarur.

Sportchi psixik zo'riqishni kamaytirish uchun quyidagilardan foydalanishi mumkin:

a) fikr va diqqatni ijobiy hamda emotsional reaksiyalarini keltirib chiqaruvchi obrazlar va hodisalarga - tabiat manzarasi, yoqimtoy kishilar va adabiy qahramonlarning obrazlari, kitobda, shaxsiy hayotda sodir bo'lgan voqealardan parchalar va lavhalarga ko'chirish;

b) o'y-fikrlarni sport texnikasiga, sport takomillashuvi jarayoniga ko'chirish;

v) o'z-o'zini tinchlantirishga qaratilgan va o'zining yaxshi mashqlanganligi, raqibning bo'shligi, musobaqada qatnashish natijasi uchun javobgarlikning kamligi to'g'risidagi tasavvurlar bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini muhokama qilish;

g) "tinchlan" "hayajonlanma", "o'zingni qo'lga ol" kabi o'z-o'ziga buyruqlar berish;

d) qandaydir o'y-fikrlar hamda tasavvurlardan to'liq halos bo'lish.

Hayajonlanish (qizishish) darajasini kamaytirish uchun harakatlar va tashqi ta'sirlarni qo'llash bilan bog'liq bo'lgan usullardan foydalanish mumkin:

a) qizishgan holatga xos bo'lgan ta'sirli harakatlarni erkin ushlab turish;

b) nafas olish va nafas chiqarish oraliqlaridan foydalanish, nafasni tutib turish yo'li orqali nafas olishni erkin boshqarish;

v) autogen mashqlarning tinchlantiruvchi formulalarini qo'llagan holda V.Gorobets tizimi bo'yicha mushaklarning asosiy guruhlarini ketma-ket bo'shashtirish;

g) Jekobson-Persival tizimi bo'yicha mahalliy mushak guruhlarini navbatma-navbat zo'riqtirish hamda bo'shashtirish;

d) shaxsiy mimika, yuz ifodasi, motorika va tashqi ko'rinishning boshqa tomonlarini nazorat qilish hamda ularni mo'tadil, tinch holatga mos darajaga "keltirish";

e) massaj va o'z-o'zini massaj qilishning tinchlantiruvchi usullarini (yengil silash, qoqish va boshqalar) qo'llash.

Sportchini musobaqalarda qatnashish oldidan safarbar qilish maqsadida uning qo'zg'aluvchanlik, musobaqada butun kuchini berishga shaylanish darajasini oshirish uchun quyidagi uslublardan foydalanish mumkin.

1. Sportchi bir yil davomida tayyorgarlik jarayonida o'zlashtirib olganidek, so'z orqali o'z-o'ziga ta'sir qilish:

a) fikrni g'alabaga, yuqori natijaga erishishga jamlash;

b) texnik-taktik va jismoniy imkoniyatlardan maksimal foydalanishga shaylanish;

v) raqiblardan ustun ekanligi to'g'risida tasavvurlarni hosil qilish;

g) musobaqada qatnashish natijasi uchun javobgarlikni oshirishga qaratilgan o'z-o'zini ishontirish;

d) "Vatan uchun bor kuchingni ber, faqat g'alaba qozon", "o'z kuchingni safarbar qil" kabi o'z-o'ziga buyruq berish va h.k.

2. Eng yaxshi safarbar qilingan tayyorgarlikka, optimal natijaga, raqib ustidan g'alaba qozonishga mos keladigan tasavvurlar kompleksini hosil qilish.

3. Final shartlari, hal qiluvchi hujumlar "shohona" zarbalar va boshqalar to'g'risida idiamator tasavvurlar.

4. Qo'zg'aluvchanlik darajasini oshirishga yordam beruvchi harakatlar, holatlar va tashqi ta'sirlarni qo'llash bilan bog'liq bo'lgan usullar:

a) quvvat beruvchi harakatlar;

b) qisqa muddatli giperventilyasiyani qo'llagan holda nafasni erkin boshqarish;

v) final spurtlari, hal qiluvchi hujumlar, "shohona" zarbalarni imitatsiya qilgan holda badanni qizdirish elementlaridan foydalanish;

g) massaj va o'z-o'zini massaj qilishning qo'zg'altiruvchi usullari (ezg'ilash, ishqalash, to'qmoqlash) foydalanish;

d) tananing mahalliy qismlariga (bo'yin, o'mro' suyagi, tizza sohasiga) ta'sir qiluvchi qo'zg'atuvchilardan (muz, xloretil) foydalaniladi.



## **BOB. BOKSCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH**

Sport ishlarini rejalashtirish mashgʻulotlar jarayonini boshqarish barcha tizidaqing asosiy jihatlaridan biri hisoblanadi. Hozirgi vaqtda mashgʻulotlar jarayonini rejalashtirish eng avvalo turli xil davrlar boʻyicha hisoblangan rejalar tizidaqi tuzib chiqish sifatida aks etib, bunda belgilangan oʻzaro bogʻliqlikdagi vazifalar kompleksi roʻyobga oshirilishi taʼdaqlanishi talab qilinadi. *Mashgʻulotlar rejasi* – bu ilmiy asoslanilgan mehnat boʻlib, rejalashtirish obʻyektining boshlangʻich darajasiga tayaniladi. Bokschilarni tayyorlashning rejalashtirilishida asosiy vazifa – sportda yuksak natijalarga erishish maqsadlarida sportchilarning sport bilan shugʻullanish darajasi qiyofasi (*forma*) holatini ilmiy asoslangan holatda tashkil qilishdan iborat hisoblanadi.

Sport tayyorgarligi boʻyicha tegishli maqsad va vazifalar belgilab olingandan keyin, maʼlum bir aniq tarkibdagi oʻquv – mashgʻulotlar jarayoniga oʻtiladi. Talab qilingan nazariy bilimlar, taktik, texnik, maʼnaviy – ahloqiy, irodani mustahkamlash yoʻnalishidagi tayyorgarlik boʻyicha hajm qiymatini aniqlash boks texnikasi va taktikasi sistematikasi va klassifikatsiyasi asosida, boks yoʻnalishida yigʻilgan nazariy va amaliy tajribalar hajmi boʻyicha amalga oshiriladi.

Mashgʻulotlar yuklamalarining asosiy koʻrsat-kichlarini aniqlashda boksning oʻziga xos xususiyatlari, ushbu sport turining ilgʻor nazariy va amaliy tajribalari, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi amalga oshirilgan tadqiqotlar maʼlumotlari, shugʻullanuvchilarning holati va ularning sportga oid tasniflanishi hisobga olinishi talab qilinadi. Mashgʻulotlar yuklamalarining barcha koʻrsatkichlari quyidagi asosiy guruhlariga ajratiladi:

- a) qiymatlar koʻrsatkichlari (hajm va shiddat);
- b) ixtisoslashtirish koʻrsatkichlari (maxsus va maxsus boʻlmagan);
- v) yoʻnalganlik koʻrsatkichlari (aerob, aralash, anaerob – glikolitik, anaerob – alaktat va anabolik yuklamalar);
- g) koordinatsion murakkabliklar koʻrsatkichlari.

Yuqorida sanab o'tilgan mashg'ulotlar yuklamalari ko'rsatkichlari sportchi organizmiga har bir jismoniy mashqlarning miqdoriy va sifat jihatidan ta'siri o'lchovlarini yetarlicha darajada to'liq holatda baholash imkonini beradi. Bu jarayonning barcha murakkabliklari faqat ma'lum bir aniq shug'ullanuvchilar kontingenti uchun optimal darajadagi mashg'ulot yuklamalarini tanlay olishdagina ko'zga tashlanadi. Bunda asosiy diqqat – e'tibor yuklamalarning qiymat ko'rsatkichlariga qaratiladi, ya'ni ta'sir hajmi va intensivligi noto'g'ri tanlangan vaziyatda yetarlicha darajadagi yoqimsiz oqibatlariga (haddan tashqari zo'riqishlar va mashg'ulotlarda ortiqcha mashq qilish yuzaga kelishi hodisalari) olib kelishi mumkinligi qayd qilinadi. Bu holat shu bilan bog'liqki, ya'ni jismoniy yuklamalar tashqi muhit omili hisoblanib, sportchi organizmiga ma'lum bir ta'sirga ega hisoblanadi, bunda eng avvalo organizmda gomeostaz o'zgarishlari qayd qilinadi. Biroq, ruxsat etilgan o'zgarishlar oralig'i (*diapazon*) unchalik katta hisoblanmaydi. Shu sababli, rejalashtirilgan yuklamalar ko'rsatkichlarini belgilashda shug'ullanuvchilarning biologik, tibbiy va shifokor ko'rigi asosidagi holatlariga sinchiklab diqqat – e'tibor qaratish talab qilinadi.

Rejalashtirishda nisbatan mas'uliyatli operatsiya – mashg'ulotlar yuklamalarining vaqt davomida taqsimlanishi bilan bog'liq hisoblanadi. Ushbu operatsiyaning to'g'ri bajarilishi sport mashg'ulotlari bo'yicha barcha ishlarning samarali amalga oshirilishini ta'daqlab beradi. Mashg'ulotlar yuklamalarining alohida qismlarga ajratilishi va taqsimlab chiqishda aniqlashtirilishi darajasi reja tuzib chiqiluvchi bosqichning davomiyligiga bog'liq hisoblanadi. Bosqich qanchalik qisqa davomiylikka ega bo'lsa, ushbu operatsiyaga shunchalik ma'suliyat bilan yondoshuv talab qilinadi. Bunda mashg'ulotlar yuklamalarini taqsimlab chiqishda quyidagi ko'rsatkichlarga alohida katta e'tibor qaratish talab qilinadi:

a) *ixtisoslashtirish bo'yicha*, ya'ni tayyorgarlikning maxsus va maxsus bo'lmagan vositalari nisbatlari bo'yicha;

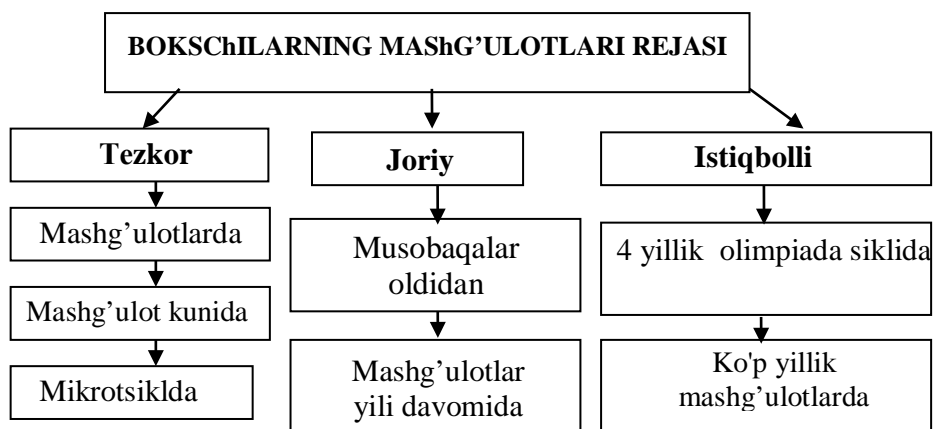
b) *yo'naltirilish bo'yicha*, ya'ni aerob, aralash, anaerob va anabolik yuklamalarning ma'lum bir aniqlikdagi ketma – ketlikda taqsimlanishi bo'yicha;

v) *qiymati va koordinatsion murakkabligi bo'yicha*, ya'ni yuklamalar va dam olishlarning ma'lum bir aniqlikda kesishishlari, murakkab koordinatsion va nisbatan oddiy mashqlarning o'zaro ketma – ketlikda kelishi va shu kabilar bo'yicha.

Yuklamalarning optimal darajada taqsimlanishi nisbatan samarali kutilgan natijalarga erishish imkoniyatini beradi, bunda ko'p jihatdan sport tayyorgarligi mashg'ulotlarining umumiy va o'ziga xos qonuniyatlari qanchalik darajada hisobga olinganligi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

### 14.1.Rejalashtirish turlari

Rejalar tuzib chiqilgan davrlar va bosqichlarning davomiyligiga bog'liq ravishda *istiqbolli* (ko'p yillik), *joriy* (yillik, musobaqalar oldidan tayyorgarlik), *tezkor* (mashg'ulotlarga oid, kunlik, mikrotsikl bo'yicha) rejalash-tirish turlari o'zaro farqlanadi ( – rasm).



– rasm. Mashg'ulotlar rejalarining turlari.

## 14.2. Istiqbolli rejalashtirish

Sport mashg'ulotlarida rejalashtirishga oid asosiy xujjat – bokschilarning bir necha yillarga (odatda 4 – 8 yil) mo'ljallangan mashg'ulotlari bo'yicha *istiqbolli rejalashtirish* (guruhga tegishli va individual holatdagi) hisoblanadi. Ushbu reja tarkibida quyidagi holatlar ko'rib chiqilishi talab qilinadi:

– sport mashg'ulotlarining umumiy qonuniyatlari (yuksak natijalarga yo'naltirilganlik, umumiy va maxsus tayyorgarliklarning birligi; uluksizlik, asta – sekin ketma – ketlik va maksimal yuklamalar yonalishi; yuklamalarning to'liqinsimon ko'rinishga egaligi; sikllilik);

– ilmiy – uslubiy va tibbiy ta'daqotning kelgusida takomillashtirilishi;

– g'oyaviy – tarbiyaviy va tashviqot ishlarining maqsadga yo'naltirilganligi;

– terma jamoaning tayyorgarligida moddiy – texnik ta'daqotning yaxshilanishi;

– yangi, ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar bazasining yaratilishi va zamonaviy texnik talablar darajasiga javob beruvchi tayanch punktlari tashkil qilinishi va amalga oshiriluvchi ishlarning yaxshilanishi.

***Guruhga oid istiqbolli rejalashtirish*** – bu bokschilarning barcha tayyorgarligi asosini tashkil qiladi. Sportchilarning bir necha yillar davomida takomillashtirilishi istiqbollari to'g'ri holatda belgilanganligi, mashg'ulotlar vositalari oqilona rejalashtirilganligi, belgilangan nazorat me'yorlari to'g'ri amalga oshirilganligi kabi holatlar ko'p jihatdan yillik siklda mashg'ulotlar natijalari samaradorligi va kutilgan natijalarga erishish jadalligining o'sishini belgilab beradi. Istiqbolli rejani tuzib chiqishda quyidagi asosiy holatlardan foydalanish tavsiya qilinadi: jumladan, istiqbolli rejalar sportchilar guruhlar uchun va shuningdek, bitta sportchi uchun ishlab chiqilishi mo'ljallangan. Birinchi holatda *guruhga oid reja* ishlab chiqiladi, ikkinchi holatda esa *individual reja* tuzib chiqiladi. Guruhga tegishli va individual rejalar o'zaro bir – biri bilan bog'liqlikda bo'lishi talab qilinadi. Ular bir – biriga to'liq holatda mos kelishi asosida tuzib chiqiladi. Individual istiqbolli reja muddatlari sportchining yoshi, uning tayyorgarlik darajasi, u yoki bu turli xil darajadagi (hududiy, respublika, xalqaro darajadagi) mas'uliyatli musobaqalarni o'tkazish kabilar bilan bog'liq hisoblanadi. To'rt yillik sikl – bitta Olimpiada o'yinlaridan ikkinchisiga qadar oraliq vaqt, bitta



Spartakiadadan ikkinchisigacha bo'lgan vaqt bilan belgilanuvchi muddat juda keng tarqalgan.

Istiqbolli rejalarni tuzib chiqishda bir necha yillik rejalarni mexanik tarzda umumlashtirish, ko'chirib olish, yillar davomida belgilangan vazifalarni o'zgartirishsiz qoldirish, o'quv – mashg'ulotlar jarayonlari tarkibini takrorlash ko'rini-shida ifodalash tarzida ishlab chiqilishi tavsiya qilinmaydi. Bu joyda bokschilarning tayyorgarligi turli jihatlariga qo'yiluvchi talablar yildan yilga o'sib borishi tendensiyasi aks ettirilishiga alohida diqqat–e'tibor qaratish talab qilinadi. Ushbu holatga bog'liq tarzda mashg'ulotlar vazifalarini oqilona ko'rinishda o'zgartirish, mashg'ulotlar yuklamalari qiymatlarini, nazorat normativlari va turli xil yillar davomidagi mashg'ulotlarning boshqa ko'rsatkichlarini maqsadga muvofiq tarzda o'zgartirish masalasi qarab chiqilishi talab qilinadi. Istiqbolli reja tarkibida yillik rejalarni to'g'ri holatda tuzib chiqish uchun tayanch hisoblangan asosiy ma'lumotlar o'z ifodasini topishi belgilanadi.

***Individual istiqbolli reja*** quyidagi bo'limlardan tashkil topadi:

1. Sportchining qisqacha tavsifi: uning yoshi, oldingi mavsumda sportda erishgan yutuqlari, sport razryadi, umumiy tayyorgarligi darajasi, texnik – taktik jihatdan mohirlik darajasi va sportchining ma'naviy – ahloqiy, irodaga oid tayyorgarligi darajasi; uning tayyorgarlik holatidagi mavjud asosiy kamchi-liklari, salomatligi holati, jismoniy jihatdan rivojlanish darajasi va boshqa holatlar hisobga olinadi.

2. Ko'p yillik mashg'ulotlarning maqsad va vazifalari.

3. Tayyorgarlik bosqichlari va ularning davomiyligi (odatda, har bir rejaning davomiyligi bir yil muddatda belgilanadi).

4. Har bir bosqichdagi markaziy (asosiy) musobaqalar.

5. Bosqichlar bo'yicha mashg'ulotlar jarayonlarining asosiy yo'nalishlari (asosiy vazifalar va ularning har bir bosqichdagi ahamiyati);

6. Har bir bosqichda mashg'ulotlar, musobaqalar va dam olishlarning taqsimlanishi.

7. Bokschilarning har tomonlama tayyorgarligi holatini tavsiflab beruvchi nazorat normativlari.

8. Mashg'ulotlarning asosiy vositalari va ularning bosqichlar bo'yicha taqsimlanishi.

9. Mashg'ulotlar yuklamalarining mo'ljallangan hajmi va shiddati.

10. Pedagogik va shifokor ko'rigi muddatlari.

*Ko'p yillik mashg'ulotlar rejasi* bokschining butun tarjimai holini o'z ichiga qamrab oladi. Uning tuzib chiqilishida struktura (sikllar, bosqichlarning soni, ularning yoshga oid chegaralari, davomiyligi), shuningdek, alohida bosqichlar davomida mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishlari qayd qilinadi.

### **14.3. Joriy rejalashtirish**

Yuqorida ta'kidlanganidek, bokschilarning mashg'u-lotlarini rejalashtirishga oid joriy xujjatlarga musobaqalardan oldingi tayyorgarlik va mashg'ulotlar yiliga tegishli rejalar kiritiladi.

Boksda joriy rejalashtirish jarayonining tarkibini oydinlashtirishga o'tishda oldin ushbu sport turida mavjud bo'lgan rejalashtirishlarning o'ziga xos xususiyatlari haqida fikr bildirib o'tish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

Yuqori malakaga ega bokschilarning yillik mashg'ulotlar makrotsiklida 5 – 6 tadan 10 – 11 tagacha musobaqalar o'tkaziladi. Musobaqalarning zich holatdagi taqvim bokschilarni uzoq vaqt davomiyligida musobaqalar oldi tayyorgarligi sharoitlarida bo'lishiga majbur qiladi, jumladan bu tayyorgarliklar barcha bosqichlari qisqa oraliqlarda takrorlanishi kuzatiladi.

Taqvim yili o'z tarkibiga bir – biriga hajmi va mashg'ulotlar yuklamalari dinamikasi bo'yicha, shuningdek, qo'llaniluvchi vositalar, tayyorgarlik vazifalari va boshqa bir qator xususiyatlariga ko'ra o'zaro o'xshash bo'lgan bir nechta mashg'ulotlar sikllarini qamrab oladi. Odatda, sikllarning son miqdori yil davomida amalga oshiriluvchi musobaqalar soni bilan belgilanadi.

Musobaqalarning yillik davri bir oydan kam bo'lmagan davomiylikdagi faol holatdagi dam olishdan (*o'tish davri*) keyin boshlanadi. Keyin esa 2 oydan kam bo'lmagan vaqtni o'z ichiga oluvchi tayyorgarlik davri keladi. Bu davr umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlarini (*mezotsikllar*) o'z ichiga oladi. Bu davrning tugallanishidan keyin bokschi «*birlamchi*» sport tayyorgarligi *formasiga*

erishadi va dam olishdan keyin birinchi musobaqada ishtirok etadi, shuningdek, o'tgan tayyorgarlik davrini bosib o'tadi. Ushbu ko'rinishda, musobaqalarga oid davr boshlanib, bu davr 9 oyga yaqin vaqtni o'z ichiga qamrab oladi. Bu davrni bosib o'tish davomida musobaqalarda ishtirok etishlar faol tarzda dam olishlar va navbatdagi musobaqalarga tayyorlanish bilan kesishishi (navbatlashib kelishi) qayd qilinadi. Ushbu holatda faol dam olish bosqichining davomiyligi musobaqalarning qiyinligi va zo'riqish ko'rinishidagi yuklamalarga egaligi darajasiga bog'liq bo'lib, tayyorgarlik bosqichining davomiyligi esa – navbatdagi, oldinda turgan musobaqalarning ko'lami va qiyinchilik darajasi bilan belgilanadi. Musobaqalardan oldingi davr boksda 9 oydan tashkil topgan bo'lib, musobaqalarning soni va darajasi bilan belgilanuvchi murakkab strukturaga ega hisoblanadi. Davr ichidagi alohida sikllarning davomiyligi sportga oid tayyorgarlik darajasi qiyofasiga (*formaga*) erishish va uni saqlab qolish muddatlari bilan belgilanadi. Ushbu ko'rinishdagi yillik siklning ko'p sikllardan tashkil topgan holatda davrlarga bo'linishi boksda umumiy qabul qilingan holat hisoblanadi.

Tayyorgarlik davrining asosiy vazifasi – oldinda turgan musobaqalarda samarali natijalar bilan chiqishlarni ta'daqlash uchun har tomonlama va yaxshi darajadagi tayyorgarlikni tashkillashtirish hisoblanadi. Mashg'ulotlar amalga oshirilishi davomida yangi uslubiy usullar o'zlashtiriladi va takomillashtiriladi, shuningdek, jismoniy jihatidan umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari ustida ish olib boriladi, oldin o'zlashtirilgan texnik–taktik harakatlar takomillashtiriladi va yangi usullar o'zlashtiriladi.

Tayyorgarlik davrida o'quv–mashg'ulotlar va tarbiya-viy ishlarning nisbatan aniq holatda rejalashtirilishi uchun bu davrni ikkita bosqichlarga (*mezotsikllar*) ajratish maqsadga muvofiq hisoblanadi, jumladan: *umumiy tayyorgarlik* va *maxsus tayyorgarlik bosqichlari*.

Umumiy tayyorgarlik bosqichida (*mezotsikl*) asosiy diqqat–e'tibor har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi talab qilinib, bu yo'nalishdagi ishlar mashg'ulotlar vaqtining umumiy 40 – 50% qisdaqi tashkil qiladi, shuningdek, texnik tayyorgarlik ulushi – 36 – 40%ni, taktik tayyorgarlik ulushi – 20 – 25%ni tashkil qiladi. Bir vaqtning o'zida asosiy jismoniy sifatlarning (tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik va epchillik) tarbiyalanishi bilan birgalikda jangovor usullar texnikasi va

taktik harakatlar takomillashtiriladi, shuningdek, irodaga bog‘liq sifatlarni rivojlantiriladi, sezilarli darajadagi diqqat–e‘tibor bokschilarning psixik jihatdan tayyorgarligi holatiga qaratiladi. Ushbu bosqichda (*mezotsikl*) asosiy vositalarga quyidagilar kiritiladi: jumladan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, gimnastika snaryadlarida va predmetlarida bajariluvchi mashqlar, akrobatika, yuklamalarga asoslanilgan mashqlar, yugurish musobaqalari (*kross*), yo‘laklar bo‘ylab yugurish, sakrash, har xil sport o‘yinlari va harakatli o‘yinlar, sherik bilan birgalikda jang sharoitlarida texnik–taktik ko‘nikmalarni o‘zlashtirish mashqlari ko‘rsatib o‘tiladi. Nazariy jihatdan tayyorgarlik sportga oid faoliyatning asosini tashkil qiluvchi bilimlarni o‘zlashtirish va chuqurlashtirishga yo‘naltiriladi.

Ushbu bosqichda mashg‘ulotlar shakli – jismoniy jihatdan maxsus ixtisoslashtirilgan va kompleks (majmuaviy) mashg‘ulotlar, maxsus va texnik tayyorgarlikdan tashkil topgan bo‘lib, asta–sekin mashg‘ulotlar yuklamalarining umumiy hajmi oshirib boriladi va ularning shiddat darajasi kamaytiriladi. Bu bosqichning davomiyligi mashq qiluvchilarning jismoniy holatiga bog‘liq ravishda 30 – 40 kunni tashkil qiladi.

Maxsus–tayyorgarlik bosqichining (*mezotsikl*) eng muhim vazifasi – mashq qilish darajasining oshirilishi, bevosita sport bilan shug‘ullanish darajasi qiyofasining (*forma*) qaror toptirilishi, bokschilar uchun o‘ziga xos tavsifga ega bo‘lgan va shuningdek, sportchilarning o‘ziga xos musobaqalarga oid ishlashiga asos sifatida xizmat qiluvchi maxsus sifatlarni va ko‘nikmalarning rivojlantirilishi bilan belgilanadi.

Jismoniy jihatdan tayyorgarlik umumiy vaqtning 25 – 30% qisdaqi tashkil qilib, asosan jismoniy sifatlarning tarbiya–lanishini ta‘daqlaydi. Jumladan, maxsus jismoniy tayyorgarlikning qiyosiy ulushi ortishi qayd qilinadi. Texnik jihatdan tayyorgarlik – bu nisbatan murakkab vaziyatlarda taktik ko‘nikmalarning takomillashtirilishi hisoblanib, umumiy vaqtning 35 – 45% qisdaqi tashkil qiladi; taktik jihatdan tayyorgarlik – jang sharoitlarida taktik ko‘nikmalarning takomillashtirilishi va sheriklarning turli xildagi jangovar xususiyatlari va uslublari bilan ishlashdan iborat bo‘lib, umumiy vaqtning 35 – 40% qisdaqi tashkil qiladi.

Ushbu bosqichda (*mezotsikl*) asosiy vosita sifatida quyidagilar ko‘rsatib o‘tiladi: jumladan, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, jismoniy sifatlarning navbatdagi

takomil-lashtirilishi uchun maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, texnika va taktika bo'yicha maxsus mashqlar (shartli va erkin janglar).

Psixik jihatdan tayyorgarlikda asosiy diqqat–e'tibor mashg'ulotlarga oid yuklamalarni bajarish ko'nikmalarining rivojlantirilishi, mashg'ulotlarda individual vositalardan foydalanish ko'nikmalariga qaratilib, bu esa bokschilardan butun kuchning ushbu maqsadlarda yo'naltirilishi va kuchaytirilishini talab qilinadi.

Nazariy jihatdan tayyorgarlik mashg'ulotlarga oid umumiy masalalar bo'yicha materiallarning o'rganib chiqilishiga bag'ishlanadi. Yuqori malakaga ega bo'lgan sportchilar nazariy jihatdan amalga oshiriluvchi mashg'ulotlarda bokschilarning texnik va taktik tayyorgarligining turli xil jihatlari haqidagi ma'lumotlar bilan chiqish qilishlari talab qilinadi.

Ikkinchi bosqichda (*mezotsikl*) mashg'ulotlarning asosiy shakli – ishlashning individual va guruhga tegishli usullaridan foydalanilgan holatda jismoniy, texnik, taktik jihatdan maxsus va kompleks tarzdagi mashg'ulotlardan tashkil topadi. Barcha musobaqalarga tegishli va oraliq ishlash usullari oshirib boriladi. Umumiy mashg'ulotlar yuklamalari hajmi barqarorlashtiriladi va mashqlarni bajarish shiddati davom ettiriladi.

Jismoniy sifatlarning tarbiyalanishi usullari majmuaviy tavsifga ega bo'lib, asosan tezkorlik, tezlik – kuchga oid sifatlari, koordinatsion harakatlar va maxsus chidamlilik rivojlantirilishiga yo'naltiriladi.

Yuqorida sanab o'tilgan vositalardan foydalanish umumiy va maxsus tayyorgarlik darajasi oshirilishiga olib keladi va asosiy davrda (musobaqalarda) maxsus mashq qilish holati yuksak darajada bo'lishini ta'daqalaydi.

**Asosiy davrda** sportchilar yil davomidagi belgilangan, nisbatan sezilarli darajadagi ma'suliyat-li musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishadi. Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, boksdan musobaqalarga oid davr 8 – 9 oyni tashkil qiladi. Uning tarkibida nisbatan mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish bosqichlari ajratib ko'rsatilib, bunda sportchilar nisbatan yaxshi holatdagi sport formasiga (sport formasiga ega bo'lishning eng yuqori avj holati) ega bo'lishi talab qilinadi. Bundan tashqari, bokschilar bunda bir qator yirik musobaqalarda ham ishtirok etishi qayd qilinib, ularni nisbatan mas'uliyatli musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish sifatida qarab

chiqilishi mumkin. Yil davomidagi musobaqalar oraliq'idagi vaqt va uning davomiyligi turli xilda bo'lishi mumkin. Ushbu ko'rinishda, odatda yilning ikkita asosiy musobaqalari – Yevropa chempionati va O'zbekiston chempionati o'rtasidagi oraliq vaqt – ikki oyga yaqin hisoblanib (o'z navbatida Yevropa chempionati may oyining oxiri va iyun oyining boshlarida o'tkaziladi), Olimpiada o'yinlari (yilning ikkinchi yarmisida) va O'zbekiston chempionati o'rtasidagi vaqt oraliq'i esa 3 – 5 oyni tashkil qiladi.

Shunday qilib, asosiy davr davomida sportchilar asosiy musobaqalarga oraliq musobaqalar va bosqichlar (*mezotsikllar*) orqali tayyorgarlik ko'rish bilan yetib borishadi. Tayyorgarlik davri davomida asosiy musobaqalarda mashq qilish darajasidagi qonuniy tarzda tebranishlar amalga oshib, bu holat asosiy musobaqalar vaqti va oraliq musobaqalarda chiqishlarda qo'yiluvchi vazifalarga va shunga bog'liq ravishda mashq qilishning har tomonlama darajasini oshirish vazifalariga bog'liq hisoblanadi.

Amaliyot natijalari ko'rsatishicha, nisbatan yirik hisoblangan halqaro musobaqalarga (Yevropa chempionati, jahon chempionati, Olimpiya o'yinlari) tayyorgarlikning optimal darajadagi muddatlari mas'uliyatli musobaqalardan keyin belgilanib, o'z mohiyatiga ko'ra, bu musobaqalar tanlash xususiyatiga ega hisoblanadi va oldingi chiqishlardan keyin 2 oy atrofida belgilanadi, o'z navbatida keyingi faol tarzda bir haftalik yoki o'n kunlik dam olishlar hisobga olinadi.

Ushbu ko'rinishdagi musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish odatda, ikkita bosqichdan (*mezotsikllar*) tashkil topadi:

1. *Umumiy tayyorgarlik bosqichi* – bu umumiy holatda tarkibiga ko'ra mashg'ulotlarning tayyorgarlik davridagi maxsus – tayyorgarlik bosqichni (*mezotsikl*) takrorlaydi, biroq bu holatda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariga alohida, katta urg'u beriladi. Umumiy tayyorgarlik bosqichi (*mezotsikl*) o'rta tog' daqtaqasi sharoitlarida olib borilganda ayniqsa, alohida samaradorlikka ega bo'lishi qayd qilinadi;

2. *Maxsus – tayyorgarlik bosqichi (mezotsikl)*.

Biroq ko'pgina holatlarda boshqa bir variantdan ham amaliyotda foydalaniladi: ya'ni, hududiy yetakchilik musobaqalari yakunlanganidan keyin mamlakat

miqyosidagi chempionatda ishtirok etishga talabgorlar uch haftalik tayyorgarlikdan o'tkaziladi, bu tayyorgarlik maxsus – tayyorgarlik bosqichi (*mezotsikl*) qisqartirilgan sxemasi asosida amalga oshiriladi. Bu ko'rinishdagi tayyorgarlik sxemasi mashg'ulotlarning asosiy davrida amalga oshiriluvchi nisbatan yirik musobaqalar oraliqlarida ham amalga oshirilishi mumkin.

Har bir musobaqalar davomida sportchilar yuqori darajadagi sport formasiga kirib borishadi, musobaqalarda chiqishlardan keyin bu daraja ma'lum bir vaqt davomida su'niy ravishda susaytirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Musobaqalardan oldin 3 hafta mobaynida sport formasining yuqori darajada ushlab turilishi holati sportchidan ko'p miqdordagi jismoniy va psixik energiyani talab qilib, musobaqalardan keyingi vaqt davomida sport formasi darajasining ma'lum darajada susaytirilishi navbatdagi bosqichlarda nisbatan yuqori holatdagi natijalarga erishish uchun asos yaratib beradi.

Tayyorgarlikning oxirida mashq qilish darajasining yuqori darajasiga asta – sekin, oqilona tartibda erishish ehtiyoji bu yo'nalishda quyidagi ko'rinishda maqsad va vazifalarning taqsimlanishini talab qiladi. Jumladan, birinchi haftada amalga oshirilishi belgilangan vazifalar – o'tkazilgan musobaqalarning salbiy ta'siri oqibatlarini kamaytirish va sportchi organizmning maxsus tavsifga ega bo'lgan maksimal darajadagi yuklamalarga tayyorlanishi bilan bog'liq hisoblanadi. Bu vazifa hajmiy mashg'ulotlar yordamida hal qilinib, bunda umumiy jismoniy va, shuningdek, maxsus ko'lamdagi ish qobiliyati rivojlani-shining barcha jihatlari hisobga olinadi; umumiy ish qobiliyati suzish, ertalabki sayr kabi kross ko'rinishidagi tayyorgarlik yordamida takomillashtiriladi; umumiy kuchga oid tayyor-garlik – og'irlik bilan ishlash, qarshilikka oid mashqlar yordamida amalga oshiriladi; umumiy tezlikka oid ish qobiliyati – futbol o'yini, basketbol yordamida ta'daqlanadi. Shuningdek, faol holatda dam olish, funksional holat darajasini oshirish ko'rinishlaridagi umumiy jismoniy tayyorgarlik yo'nalishida umumiy ijobiy ruhiy (emotsional) hajmiy tayyorgarliklar qo'llaniladi.

Maxsus ish qobiliyati rivojlantirilishi uchun snaryad-larda va alohida juft holatlarda, tezlik, tezlik–kuchga oid rejimlarda ko'p raundli ishlar bo'yicha amalga oshiriladi. Sensomotor, perseptiv va intellektual sferalar bo'yicha takomil-lashtirishlar

va rivojlantirishlar uchun o'rtacha shiddatda turli xildagi texnik – taktik topshiriqlar beriladi («*bokschilar ayyorligi*» va shu kabi boshqa mashqlar).

Ikkinchi haftada amalga oshirilishi belgilangan vazifalar – bokschilarning jismoniy va psixik jihatdan ish qobiliyati darajasini oshirish bilan bog'liq hisoblanadi. Buning uchun faol tarzda dam olishlar bilan navbatlashuvchi, janglar va sparringlar sharoitlarida maxsus tavsifga ega bo'lgan maksimal yuklamalardan foydalaniladi. «*Portlovchan shiddat*» va sur'atga oid motorika, tezlikka oid reaksiyalar, chidamlilikni takomillashtirish mashqlari yuqori shiddatda bo'lishi va bunda bokschilarning individual xususiyatlari hisobga olinishi talab qilinadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik tezlik va tezlik – kuchga oid rejimlarda olib boriladi.

Uchinchi haftada bajarilishi kerak bo'lgan vazifalar – bokschilarning maxsus ish qobiliyatini qayta tiklash va darajasini oshirishga qaratiladi. Buning uchun faol tarzda dam olishlar (futbol, basketbol, suzish, yugurish mashqlari) tezkorlik va chaqqonlikni tarbiyalash mashqlari bilan navbatlashish holatida amalga oshiriladi, shuningdek, maxsus individual texnik–taktik harakatlarni takomillashtirish uchun ushbu hafta mobaynida katta kuch va ehtiyotkorlik talab qilinuvchi – sportchilarning tana og'irligini yakuniy nazorat qilish amalga oshiriladi. Mashg'ulotlar jarayoni davomida sportchilarning har tomonlama rivojlanishi holatining yuksak darajasiga erishilishi ta'daqlanadi.

Musobaqalar davrida tayyorgarliklarning ajralmas qismi sifatida musobaqalar yakunlanganidan keyin tezda qayta tiklanishga oid mikrotsikllar ko'rsatib o'tiladi.

Navbatdagi musobaqalarga tayyorlanish bir haftalik dam olishdan keyin boshlanishi talab qilinadi. Bunda musobaqa yuklamalardan keyingi birinchi hafta davomida rejalashtirishlarda har kunlik ertalabki chigilyozdi mashqlari va to'rtta o'yin mashg'ulotlari hisobga olingan tayyorgarlik varianti taklif qilingan. Ikkinchi haftada amalga oshiriluvchi mashg'ulotlar katta hajm va shiddatga ega maxsus yuklamalar bilan tavsiflanadi. Uchinchi hafta – mashg'ulotlar hajdaqing asta – sekin pasaytirib borilishi va shiddat darajasining esa oshirib borilishi bilan tavsiflanadi.

Bokschilarning musobaqalardan oldingi tayyorgarligi ham «*tebrangich tamoyili*» asosida tuzib chiqilishi mumkin. Bu holat shuni anglatadiki, ya'ni musobaqalardan oldingi tayyorgarlik ikki tipdagi mikrotsikllarning – vositalar tarkibi



bo'yicha, ularning bajarilishi bo'yicha mashg'ulotlar yuklamalari oldinda turgan musobaqalarga nisbatan o'xshash holatdagi *maxsus ixtisoslashtirilgan* va shuningdek musobaqalarga o'xshashligi darajasi nisbatan kam bo'lgan – *kontrast* mikrotsikllarning navbatma–navbat, ritmik tarzida kelishi asosida bajarilishi qayd qilinadi. Musobaqalarga o'xshashlik darajasi yaqinlashtirilgan maxsus ixtisoslashtirilgan mikrotsikllar musobaqalar sikliga nisbatan ko'proq o'xshash hisoblanadi, kontrast mikrotsikllar esa tarkibiga umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining kiritilishi hisobiga musobaqalardan ko'proq farqlanishi qayd qilinadi. Musobaqalar oldidan tayyorgarlikda bir xillik (*monotoniya*) tarzidagi kurash mashqlarining tuzib chiqilishi bir qator ustunliklarga ega bo'lib, biroq bu holatning kamchilik tomoni shundaki, uni seksiya tarzidagi mashg'ulotlarda mashg'ulotlarning qat'iy tartibdagi jadvaliga amal qilingan sharoitlarda har doim ham amalga oshirish imkoniyati mavjud emasligi kuzatiladi, shuningdek, katta vaqt davomiyligiga ega bo'lgan musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda bu usul unchalik yuqori samaradorlikka ega hisoblanmaydi.

Zo'riqishli yuklamalar bilan tavsiflanuvchi musobaqalar davridan keyingi ***o'tish davri*** bokschilarning organizmida psixik (ruhiy) va jismoniy jihatdan to'liq qayta tiklanish amalga oshishi uchun talab qilinadi. Aynan ushbu davrda bokschilarning mashg'ulotlar navbatdagi siklini nisbatan yuqori darajadagi tayyorgarlik holatida boshlashlari uchun asos yaratiladi.

O'tish davrining davomiyligi barcha oldingi tayyorgarliklarning zo'riqishli yuklamalari va musobaqalar davrining yuklamalari, davomiyligiga bog'liq hisoblanadi. Musobaqalar davri qanchalik zo'riqishli yuklamalarga boy va davomiyligi uzoq bo'lsa, o'tish davri davomiyligi ham shunchalik uzoq bo'lishi talab qilinadi. Odatda, o'tish davri davomiyligi 4 – 5 haftagacha cho'zilishi mumkin.

O'tish davri yuklamalarning hajmi va shiddati qiymati pasaytirilishi bilan tavsiflanib, shuningdek, mashg'ulotlar tarkibi vositalari va ularning yo'naltirilishi darajasi susaytirilishi amalga oshiriladi. Bu holat bokschilarning oldingi mashg'ulotlar va musobaqalarga oid yuklamalar ta'siridan to'liq holatda qayta tiklanishi ehtiyoji ta'daqlanishi bilan bog'liq hisoblanadi. Bunda mashg'ulotlarning maxsus vositalari ham keskin darajada o'zgartirilishi amalga oshiriladi. Dastlabki ikki hafta davomida ular to'liq holatda mashg'ulotlar jarayonidan chiqariladi, bunda albatta «*soya bilan*

*jang»* mashqlari va ayrim imitatsion mashqlar bundan mustasno tariqasida amalga oshirilishi mumkin. Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) vositalari sifatida nisbatan katta darajadagi jismoniy va asab tizimi zo'riqishlarini talab qilmaydigan vositalar tanlab olinadi. Dastlabki ikki hafta – bu yuqori shiddatga ega bo'lmagan holatda cho'milish va suzish, unchalik davomiyligi yuqori bo'lmagan yugurish musobaqalari (kross) va boshqalardan tashkil topadi. Keyin esa tarkibiga nisbatan emotsional va jadalligi yuqoriroq bo'lgan mashqlarni (futbol, voleybol, tennis) kiritib borish mumkin. UJT vositalari hajmi ularning shiddati darajasi unchalik oshirilmagan holatda hajdaqing asta – sekin oshirib borilishi talab qilinadi.

O'tish davri davomida ko'pincha qo'llaniladigan vositalar (ayniqsa, o'tish davrining birinchi yarmida) faol holatda dam olish shaklida foydalanilishi belgilanadi. Faqat o'tish davrining oxirlaridagina tarkibiga kuch, tezkorlik, chaqqonlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlarni kiritish tavsiya qilinadi. Chidamlilikni tarbiyalash mashqlari bu o'rinda foydalanilishi tavsiya qilinmaydi. Bunda sherik bilan qo'lqop yordasida ishlash va snaryadlarda mashq bajarishlar mashg'ulotlar ro'yxati tarkibidan chiqarib turiladi.

O'tish davri faol tarzda amalga oshirilishi talab qilinadi. Albatta, bunda har qanday holatda ham nofaol tarzda, davomiylidagi dam olishlarga yo'l qo'yilmasligi belgilangan, ya'ni oraliq yuklamalardan nofaol holatdagi dam olishga keskin tarzda o'tishlar organizmning funksional holati sezilarli darajada yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

O'tish davri davomida mashg'ulotlarning soni haftasiga 3 tadan 7 tagacha oraliqda tebranishi qayd qilinadi. O'tish davrining birinchi yarmisi davomida bir martalik mashg'ulotlar amalga oshiriladi, uning oxirgi qismi mobaynida esa ikki martalik mashg'ulotlarga o'tiladi. Mashg'ulotlar vositalarni tanlash birinchi o'rinda sportchining o'zining xohish–istagiga bog'liq hisoblanadi. Jumladan, ushbu o'rinda bokschini o'zi hohlamagan mashqlarni bajarishga majburlash tavsiya qilinmaydi.

Eslatib o'tish kerakki, o'tish davri – bu nafaqat faol holatda dam olish hisoblanadi, balki sportga oid natijalarni oshirib borish maqsadlarida yangi, nisbatan yuqori darajadagi yuklamalarni o'zlashtirishga tayyorgarlik davri ham hisoblanadi. Shu sababli navbatdagi tayyorgarlik davriga tayyorlanishda bokschilar nafaqat yaxshi

holatda dam olishlari talab qilinadi, balki ularning mashq qilish holati darajasi ham oldingi davrning boshlang'ich vaqtiga solishtirilganda nisbatan yuqori darajada bo'lishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Bokschilar faqat sinchiklab shifokor ko'rigidan o'tkazil-gandan keyingina, navbatdagi tayyorgarlik davriga o'tkaziladi, ya'ni to'liq holatda qayta tiklanishga erishmagan sportchilar navbatdagi bosqichda rejalashtirilgan mashg'ulotlar yuklamlarini o'zlashtirishlari mumkin emas.

### **14.3. Tezkor rejalashtirish**

Bokschilarning mashg'ulotlarini tezkor rejalashtirishda quyidagi uchta turga ajratib chiqish mumkin: ya'ni, bitta mashg'ulotlarga mo'ljallangan reja, mashg'ulotlarning bir kuni uchun mo'ljallangan reja va tayyorgarlik mikrotsikli rejasi.

Mashq qilishga oid mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishlariga mos ravishda boks amaliyotida – umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha, texnik–taktik mahoratni takomillashtirish bo'yicha va jangovar amaliyot bo'yicha mahoratni takomillashtirish o'zaro farqlanishi qabul qilingan. Ushbu mashg'ulotlarning har biri o'ziga xos xususiyatlarga ega hisoblanadi.

*Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) bo'yicha mashg'ulotlar* bokschilarning umumiy tayyorgarlik tizimi tarkibida, ayniqsa umumiy tayyorgarlik bosqichida alohida katta o'rinni egallaydi. Ular sportchilarning umumiy mashq qilish darajasi oshirilishiga yo'naltiriladi va shuningdek, asosiy jismoniy sifatlari rivojlantirilishiga qaratiladi.

Mashg'ulotlar turli xil sport turlaridan olingan umumiy rivojlantiruvchi mashqlardan keng ko'lamda foydalanish asosida tuzib chiqiladi. Alohida mashg'ulotlar to'liq holatda qandaydir bitta o'yin turiga, masalan yengil atletika oid yugurish musobaqasiga (kross) bag'ishlanishi mumkin, shuningdek, turli xildagi mashqlardan tuzib chiqilishi mumkin.

Bokschilarning jismoniy jihatdan umumiy tayyorgarligining ixtisoslashtirilishi maqsadlarida umumiy rivojlan-tiruvchi mashqlarni tanlashda bokschilarning o'ziga xos xususiyatlarini ham hisobga olish tavsiya qilinadi.

UJT bo'yicha bokschilarning yurak urish tezligi (YUQT) sezilarli keng oraliqlarda o'zgarib turadi ( daqiqaiga 130 dan 190 zarbagacha). Bu holat qo'llani-

luvchi vositalar va mashg‘ulotlar usullarining turli xilligi bilan belgilanadi. Jumladan, bir xil sur‘atda, shiddat darajasi yuqori bo‘lmagan holatda yugurishda puls rejimida YUQT qiymati daqqaiga 130 dan 190 gacha zarbani tashkil qiladi, musobaqa usulidagi krossda esa YUQT qiymati daqqaiga 130 dan 190 gacha ortishi mumkin.

Sport o‘yinlarida yuklamalarning nazorati boshqarilishida alohida diqqat–e‘tibor berish talab qilinadi, ya‘ni ular keng oraliqlarda o‘zgarib, mashg‘ulotlar davomida hisobga olishini qiyin bo‘lgan bir qator omillarga bog‘liq hisoblanadi.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulotlar** aynan boksdan zaruriy talab qilinuvchi – maxsus harakatlarga oid sifatlar va ko‘nikmalarning rivojlantirilishiga yo‘naltiriladi. Bunda turli xilda imitatsion mashqlardan keng foydalaniladi, shuningdek, *yassi qo‘lqop* va boshqa boks sport turiga tegishli snaryadlarda mashg‘ulotlarni olib borish hisobga olinadi. Bundan tashqari, sportchilarning harakatlariga oid holatida asosiy strukturalarning saqlanishi va maxsus jismoniy sifatlarning rivojlantirilishiga yo‘naltirilgan, yuklamalarga asoslaniluvchi turli xildagi mashqlar mashg‘ulotlar tarkibiga kiritiladi.

Bu ko‘rinishdagi mashg‘ulotlarning shiddati mashg‘ulotlarda qo‘llaniluvchi tegishli o‘ziga xos vositalar va usullarga bog‘liq holatda sezilarli oraliqlarda o‘zgarishi qayd qilinadi. YUQT qiymatlarining nisbatan pastligi zo‘riqishsiz maxsus tayyorgarlik mashqlarida va, shuningdek, zo‘riqishlarga ega, biroq shiddat darajasi yuqori bo‘lmagan mashqlarni bajarish davomida qayd qilinadi. YUQT qiymatining sezilarli darajada ortishi ( daqqaiga 180 zarbagacha) sportchilarda tezlik–kuchga oid imkoniyatlarni rivojlantirishga qaratilgan aylanma mashg‘ulotlarda kuzatiladi.

Texnik usullarni takomillashtirishga qaratilgan mashq devori va mashq qopida bajariluvchi mashqlarda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan oraliqlar ko‘rinishidagi ishlashga nisbatan (YUQT daqqaiga 190 zarba va undan ortiq) sezilarli darajada puls rejimi kuzatilishi qayd qilinadi ( daqqaiga 160–170 zarba). Snaryadlarda bajariluvchi barcha mashqlardan nisbatan shiddatlisi – osma va dam solingan noksimon moslamada (*grusha*) bajariluvchi mashqlar ajratib ko‘rsatiladi.

**Texnik – taktik mohoratni takomillashtirish bo‘yicha mashg‘ulotlar** alohida maxsus ko‘nikmalar va taktik harakatlarni rivojlantirish va takomillashtirish maqsadlariga qaratiladi. Ushbu mashg‘ulotlarda asosiy vosita sifatida texnik va taktik

usullarni o'rganish bo'yicha, shuningdek, shartli janglarda sherik bilan birgalikda qo'lqop yordamida bajariluvchi mashqlar ko'rsatib o'tiladi. Shartli janglar yuqori sur'atda va bokschilar musobaqalarida kuzatiluvchi tabiiy sharoitlarga yaqinlashtirilgan holatlarda amalga oshiriladi.

Ushbu mashg'ulotlarda yuklamalarning shiddati oldingisiga nisbatan yuqori bo'lib, variatsiya qiymati esa kamaytiriladi. Sherik bilan birgalikda ishlash mashqlarida yetarlicha darajada yuqori YUQT qiymati qayd qilinib, odatda bu holat mashg'ulotlarning yakuniy qismida kuzatiladi. Shartli janglarda puls qiymati daqiqaga 175 – 190 zarbagach yetishi kuzatiladi.

Sherik bilan ishlash mashqlari davomida YUQT qiymati mashq bajarilishi oraliq masofasiga bog'liq hisoblanadi. Uzoq masofalardan turib mashq bajarishda YUQT qiymati o'rta va yaqin masofalardan mashq bajarishga nisbatan past bo'lishi qayd qilinadi.

Jangovar amaliyot bo'yicha mashg'ulotlarda asosiy maqsad – bokschilarni oldinda turgan musobaqalar yuklamalariga tayyorlashga, shuningdek, musobaqalar sharoitlariga yaqinlashtirilgan vaziyatlarda texnik va taktik ko'nikmalarning mustahkamlanishiga qaratiladi.

Bu yerda asosiy hisoblangan mashqlar erkin jang va sparringlar hisoblanadi. Shuningdek, bunda boshqa maxsus mashqlardan ham foydalanilib, biroq ularning barchasi ushbu mashg'ulotlar samaradorligini oshirishga yo'naltiriladi. Shunday qilib, chigilyozdi mashqlaridan keyin hamkor bilan bir necha raundlar davomida shartli jangni amalga oshirish maqsadga muvofiq hisoblanadi, bu holat oldinda turgan sparringda yaxshi holatda rostlanishga yordam berishi mumkin va ishlash jarayonini tezlashtiradi. Erkin jang yoki sparring amalga oshirilishidan keyin boks snaryadlarida 2 – 3 raunddan tashkil topgan mashqlarni bajarish mumkin. Bunda ishlash jadal tarzda bo'lishi talab qilinib, maxsus chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilishi kerak.

Erkin jang va sparringlarni amalga oshirishda turli xil variantlarda YUQT mutlaq qiymatlari va variantlarini tahlil qilish sportchilarda yuklamalarning oshirib borilishini belgilab beruvchi quyidagi omillarni aniqlash imkonini beradi:

1. Bokschi uchun jangning ahamiyati (tanlash davomidagi sparringda nazoratdagiga nisbatan YUQT qiymati yuqori bo'lishi).

2. Raqibning yuksak malakaga va mahorat darajasiga egaligi, unda nokautga olib keluvchi zarbalarning mavjudligi.

3. Jang davomida sherigirning nisbatan «*yangisi*»ga almashtirilishi.

4. Jangni olib borish joyi (ringdan tashqaridagiga nisbatan ringdagi jangda YUQT qiymati yuqori bo'lishi aniqlangan).

5. Jangni olib borish shakli (guruh holatidagi jangda juft holatdagi janglarga nisbatan YUQT qiymati past bo'lishi qayd qilinadi).

Hozirgi vaqtda boksdagi *kuniga uch martalik mashg'ulotlarni* amalga oshirish qo'llaniladi. Uch martalik mashg'ulotlar – *ertalabki, kun davomidagi* (kunduzgi) va *kechqurungi* mashg'ulotlaridan tashkil topadi.

Ertalabki mashg'ulotlar ertalab amalga oshiriluvchi badantarbiya mashqlarining yangilangan (nisbatan davomiylikdagi) varianti hisoblanadi. U asosan UJT maqsadlarida amalga oshirilib, navbatdagi mashg'ulotlar davomida ish qobiliyatining yaxshilanishini ta'daqlash uchun yo'naltiriladi.

Ertalabki mashg'ulotlar odatda 40 – 60 daqiqadan tashkil topgan bo'lib, yengil tarzda yugurish (2 – 4 km), tananing deyarli barcha muskullari ishtirok etuvchi turli xildagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar, ayrim imitatsion mashqlar, jumladan «*soya bilan jang*» mashqi kabilardan tarkib topgan bo'lib, yuklamalarning unchalik katta emasligi bilan farqlanadi. Hozirgi kunda ertalabki mashqlar tarkibida texnik mahoratni takomillashtirish maqsadlarida *yassi qo'lqop* va snaryadlarda bajariluvchi mashqlar keng ommalashmagan bo'lib, shu bilan bir vaqtda aynan ertalabki soatlarda tungi uyqudan keyin markaziy asab tizidaqing (MAT) optimal holatdagi qo'zg'alish darajasi kuzatilishi qayd qilinib, bu holat nozik holatdagi shartli – reflektor reflekslarning shakllanishi imkonini beradi, ya'ni yangi texnik harakatlarning o'zlashtirilishi samaradorligini belgilab beradi.

Navbatdagi ikkita mashg'ulotlar – *kun davomidagi* va *kechqurungi* mashqlar – nisbatan davomiylikda amalga oshiriladi. Ularda kun davomidagi asosiy mashg'ulot ishlari bajariladi. Ular umumiy birlikda kun davomida belgilangan asosiy vazifalar hal qilinishi ta'daqlanishi ko'rinishida tuzib chiqiladi. Boshqa ishlar qo'shimcha, yordamchi tavsifga ega hisoblanadi.

Agar kun davomidagi mashg‘ulotlarda zo‘riqishli yuklamalar berilsa (masalan, sparringlarni amalga oshirish), u holatda kechqurungi mashg‘ulotlar sportchilarning orga-nizmida qayta tiklanish uchun sharoit yaratilishiga yo‘nal-tirilishi talab qilinadi. Ushbu vaziyatda, kechqurun kichik hajmdagi va past shiddatli mashg‘ulotlarning qo‘llanilishi (yengil tarz-dagi yugurish, eshkak eshish, voleybol) maqsadga muvofiq hisoblanadi. Shuningdek, samarali natija beruvchi qayta tiklash mashqlariga suzish kiritiladi.

Mashg‘ulotlarni bajarish vaqtini tanlashda odam organizmning sutkalik davriylik bo‘yicha fiziologik funktsiya-larining xususiyatlari hisobga olingan holatda ko‘rsatmalarga amal qilish tavsiya qilinadi. Odam organizmning davriy ravish-da ish qobiliyati ortishi kun davomida soat 10 – 12 atrofida, keyin esa kunning ikkinchi yarmisida – soat 17 – 18 atrofida qayd qilinadi. Ushbu holatga muvofiq tarzda, mashq qilish mashg‘ulotlari vaqtini tanlash belgilanadi.

Mashq mashg‘ulotlari kunini rejalashtirishda navbatdagi yuklamalardan keyin keyingi kunda bokschilar oranizmidagi qayta tiklanish amalga oshmasligi holatlari ham hisobga olinishi talab qilinadi, jumladan ushbu holatga olib keluvchi yuklamalar quyidagilardan tashkil topadi:

- bir kun davomida katta shiddat bilan amalga oshiriluvchi, UJT bo‘yicha ikkita mashg‘ulotdan keyin (masalan, basketbol va davomiylikdagi yugurish musobaqasi ketma – ketligidan keyin);
- bir – ikki raunddan keyin sheriklarning davriy ravishda o‘zgartirilishi asosida sparring yoki erkin jang olib borishda;
- mashg‘ulotlar va bug‘li hammom qabul qilish (bir kun davomida);
- maksimal yuklamalar bilan mashg‘ulotlar olib borish va keyingi kunda bug‘li hammom qabul qilishdan keyin;
- og‘irlikning jadallashtirilgan tarzda kamaytirilishi.

**Makrotsikl** bir nechta mashg‘ulot kunlaridan iborat bo‘lib, o‘quv – mashg‘ulotlar jarayonining mustaqil holatdagi, takrorlanuvchi fragmentlaridan tashkil topadi. Bu holat mashq mashg‘ulotlarining ma‘lum bir aniqlikdagi ketma– ketligi va yuklamalarning hajmi va shiddati qiymati davriy ravishda o‘zgartirilishi bilan

tavsiflanadi. Boksda nisbatan keng tarqalgan holat – *haftalik tayyorgarlik makrotsikli* deb nomlanadi.

Mikrotsikllarning tuzilishi xususiyatlari ma'lum bir tayyorgarlik bosqichi davomida hal qilinishi talab qilingan vazifalarga bog'liq hisoblanadi. Mikrotsikllarning turli xil bosqichlardagi o'zgarishlari har bir siklda mashg'ulotlarning tarkibi va yuklamalarning dinamikasi bilan bog'liq hisoblanadi.

Mikrotsikllarning tuzilishi xususiyatlari ko'p jihatidan yuklamalar va dam olishlar o'rtasidagi qonuniyatlarga asoslanadi. Jismoniy yuklamalarning alohida funksiyalarga ta'siri, shuningdek, qayta tiklash jarayonlarining xususiyatlari mashqlarni bajarish intensivligi va davomiyligi, shuningdek, takrorlashlar orasidagi dam olish oraliqlari davomiyligi va takrorlashlar sifati, muskullarning ishga qo'shilish soni, rejimi va ularning faoliyati kabi tavsiflarga bog'liq hisoblanadi.

Har bir mikrotsikl davomida alohida mashg'ulotlarni ajratib ko'rsatish maqsadga muvofiq hisoblanadi, hatto mashg'ulotlarning qandaydir alohida vazifalarini hal qilish maqsadlarida yo'naltirilgan alohida kunlarni ajratib ko'rsatish talabi yuzaga keladi. Bu holat mashg'ulotlar vositalarining optimal konsentratsiyasini ta'daqalaydi va ushbu belgilangan vazifalarning nisbatan optimal holatda hal qilinishiga yordam beradi. Bir qator holatlarda mashg'ulotlarning samaradorligi darajasini oshirish maqsadlarida, ayniqsa texnikani o'rganish va takomillashtirish, tezkorlikni tarbiyalashda ketma – ketlikda bir necha kun mobaynida bitta yo'nalishda mashg'ulotlarni takroriylikda bajarish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Ushbu vaziyatda yuklama juda yuqori va hajmi katta bo'lmasligi kerak.

Bir so'z bilan aytganda, mikrotsikl davomida mashg'ulotlar yuklamalarini boshqarishda mashqlarning yo'nalishlarini va ularning sportchilar organizmiga tanlab ta'sir ko'rsatish xususiyatlarini hisobga olish talab qilinadi. Mikrotsikl davomida turli xil yo'nalishlarga ega bo'lgan mashg'ulotlarning hisobga olinishi har safar organizmning turli xildagi funksional tizimlarini ishga tushirish imkonini beradi. Bu holat esa o'z navbatida sportchilarda charchash, toliqib qolish havfini yuzaga keltirmasdan turib, yuklamalarning hajmi va shiddatini oshirish imkonini yuzaga keltiradi.



## 14.4.MAXSUS TAYYORGARLIK BOSQICHI (15 kun)

### **Juma**

*Ertalab* (7<sup>00</sup> - 8<sup>15</sup>) – ishtirokchilar va murabbiylarning kelishi, joylashuvi.

*Kun davomida* (12<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>)

*Kechqurun* (17<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>) – umumiy rivojlantiruvchi mashqlar (URM) – 15 daqiqa; Maxsus tayyorgarlik mashqlari (MTM) MTM – 15 daqiqa; Sport o'yinlari: futbol – 15 daqiqadan 2 taym, basketbol – 15 daqiqadan 2 taym (II zona); Gimnastika – 5 daqiqa.

### **Shanba**

*Ertalab* – yugurish – 10 daqiqa; URM – 15 daqiqa; Tezlik – kuchga oid mashqlar (TKM) – 15 daqiqa; MTM arg'amchi bilan, tennis koptogi bilan mashq bajarish – 20 daqiqa (II zona); Gimnastika, nafas olish mashqlari – 15 daqiqa.

*Kun davomida* – sayr qilish, suzish, quyosh hammomi qabul qilish (ob – havo holatiga bog'liq ravishda 90 – 120 daqiqagacha) – ikki kunda bir marta, butun o'quv – mashg'uotlar yig'ini davomida.

*Kechqurun* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; topshiriq bo'yicha sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 14 raund, erkin jang – 3 daqiqadan 1 raund (II zona); Gimnastika – 10 daqiqa.

### **Yakshanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; Yengil atletka, yugurish: 5 × 100 metr (vaqt bo'yicha = 12,8 sekund – 13,6 sekund) – II zona, tanafusslarda (3 – 4 daqiqa) zarba harakatlari va bo'shashish mashqlari; 3 × 800 metr (40 sekund;  $t_2 = 2,40 - 2,50$ ;  $t_3 = 2,50 - 3,00$ ) – III zona: Yugurish mashqlari davomiyligi 45 daqiqadan 60 daqiqa-gacha;

Shtanga bilan ishlash, qo'shimcha topshiriqlar bilan, kuchga oid gimnastika – 20 daqiqa; Nafas olish gimnastikasi – 5 daqiqa.

*Kechqurun* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; topshiriq bo'yicha sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 15 raund (II zona); Gimnastika – 10 daqiqa.

### **Dushanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 5 daqiqa; «Boks maktablari» mashqi – 15 daqiqa; «Soya bilan jang» qo'shimcha topshiriqlar bilan – 3 daqiqadan 3

raund, tanaffusda tennis koptogi bilan mashq bajarish (harakatlanishni takomillashtirish) – 12 daqiqa; Sport o'yinlari: basketbol – 20 daqiqa, futbol – 20 daqiqa (II zona); Gimnastika – 5 daqiqa.

*Kechqurun* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; topshiriq bo'yicha sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 15 raund (jangni kombinatsion usulda olib borishni takomillashtirish) (KBT) – 3 daqiqadan 12 raund, yaqin masofadan jang olib borish – 6 daqiqa, erkin jang – 3 daqiqadan 1 raund) – II zona; Gimnastika – 10 daqiqa.

### **Seshanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; «*Boks maktablari*» mashqi – 20 daqiqa; Tezlikka oid ishlash (yugurish): 10 × 10 metr, 10 × 20 metr (II zona) – 25 daqiqa; shtanga bilan mashq bajarish, kuchga oid mashqlar – 15 daqiqa; tennis koptogi bilan mashq bajarish – 5 daqiqa.

*Kechqurun* – dam olish, madaniy tadbirlar (individual holda).

### **Chorshanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; oyoqlar muskullari uchun TKM («*qattiq*» sakrash, oyoqdan oyoqqa almashinish, qattiq egilish, tezlashib borish tarzida arg'imchoq yordamida mashq bajarish va boshqalar) – 30 daqiqa; «*Boks maktablari*» mashqi – 15 daqiqa (II zona); Yugurish, gimnastika, bo'shashish mashqlari – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; topshiriq bo'yicha sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 15 raund, (KBT) – 3 daqiqadan 12 raund, yaqin masofadan jang olib borish – 6 daqiqa, erkin jang olib borish – 3 daqiqadan 1 raund – II zona; Gimnastika – 10 daqiqa.

### **Payshanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; Yengil atletika: yugurish: 20 × 400 metr (8 km) vaqt bo'yicha = 30 – 31 daqiqa (II zona); Gimnastika – 10 daqiqa.

*Kechqurun* – qayta tiklash tadbirlari (sauna qabul qilish, suv yordamida amalga oshiriluvchi tadbirlar, massaj) – 60 dan 90 daqiqagacha.

### **Juma**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 5 daqiqa; «*Boks maktabi*» mashqi – 20 daqiqa; Sport o'yinlari: basketbol – 20 daqiqa, futbol – 20 daqiqa (II zona); Gimnastika – 10 daqiqa.

*Kechqurun* – URM – 5 daqiqa; MTM – 15 daqiqa; topshiriq bo'yicha sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 10 raund (taktikani takomillashtirish mashqi – 8 raund, erkin jang olib borish – 2 raund) – (II zona); Arg'imchoq yordamida mashq bajarish – 3 daqiqa, tennis koptogi bilan mashq bajarish – 5 daqiqa, gimnastika – 5 daqiqa.

### **Shanba**

*Ertalab* - chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; TKM oyoq muskullari uchun – 30 daqiqa; «*Boks maktabi*» mashqi – 15 daqiqa (II zona); Yugurish, gimnastika, tennis koptogi bilan mashq bajarish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 5 daqiqa; TKM qo'l muskullari uchun – 15 daqiqa; topshiriq bo'yicha sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 10 raund (taktikani takomillashtirish mashqi – 8 raund, erkin jang olib borish – 2 raund) – (II zona); Arg'imchoq yordamida mashq bajarish, tennis koptogi bilan mashq bajarish – 20 daqiqa.

### **Yakshanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; Yengil atletika, yugurish: 5 × 100 metr, 3 × 800 metr (II – III zona) – 50 daqiqa; Shtanga bilan mashq bajarish, qo'shimcha topshiriqlar bilan kuchga oid gimnastika – 15 daqiqa; Tennis koptogi bilan mashq bajarish – 5 daqiqa.

*Kechqurun* – dam olish, madaniy tadbirlar (individual holda).

### **Dushanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 5 daqiqa; «*Boks maktabi*» mashqi tezlashishlar bilan birgalikda – 25 daqiqa (II zona); Sport o'yinlari: basketbol – 20 daqiqa, futbol – 20 daqiqa (II zona); Gimnastika – 5 daqiqa.

*Kechqurun* – URM, MTM – 5 daqiqa; TKM oyoq muskullari uchun – 15 daqiqa; Topshiriq bo'yicha sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 10 raund (topshiriq

bo'yicha 8 raund, erkin jang olib borish – 2 raund) – II zona; Gimnastika, arg'imchoq yordamida mashq bajarish, tennis koptogi bilan mashq bajarish – 20 daqiqa.

### **Seshanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; «*Boks maktabi*» mashqi – 20 daqiqa; Tezlikka oid mashqlar (yugurish): 10 × 10 metr, 10 × 15 metr, 10 × 20 metr (II zona) – 25 daqiqa; Shtanga bilan ishlash mashqlari, TKM – 15 daqiqa; Tennis koptogi bilan ishlash mashqlari – 5 daqiqa.

*Kechqurun* – qayta tiklash tadbirlari (sauna qabul qilish, suv yordamida amalga oshiriluvchi tadbirlar, massaj) – 60 dan 90 daqiqagacha.

### **Chorshanba**

*Ertalab* – URM, MTM – 10 daqiqa; TKM oyoq muskullari uchun – 30 daqiqa; «*Boks maktabi*» mashqi – 20 daqiqa (II zona); Yugurish, gimnastika, tennis koptogi bilan mashq bajarish – 15 daqiqa.

*Kechqurun* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 5 daqiqa; TKM qo'l muskullari uchun – 15 daqiqa; sherik bilan birgalikda STTM – 3 daqiqadan 10 raund (taktikani takomillashtirish – 8 raund, erkin jang olib borish – 2 raund) – (II zona); Gimnastika, arg'imchoq yordamida mashq bajarish, tennis koptogi bilan mashq bajarish – 20 daqiqa.

### **Payshanba**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 10 daqiqa; Yengil atletika, yugurish: 5 × 100 metr, 3 × 800 metr (II – III zona) – 50 daqiqa; shtanga (yengil og'irlikda) bilan TKM – 15 daqiqa; Gimnastika – 5 daqiqa.

*Kechqurun* – qayta tiklash tadbirlari (sauna qabul qilish, suv yordamida amalga oshiriluvchi tadbirlar, massaj) – 60 dan 90 daqiqagacha.

### **Juma**

*Ertalab* – chigilyozdi mashqlari (individual holda) – 5 daqiqa; «*Boks maktabi*» – 20 daqiqa; Sport o'yinlari: basketbol – 20 daqiqa, futbol – 20 daqiqa (II zona); Gimnastika – 10 daqiqa.

*Kechqurun* – musobaqalarga chiqish.

## 14.5.MUSOBAQALARDAN OLDINGI BOSQICH (23 kun)

### **Yashanba**

*Ertalab* (7<sup>00</sup> – 8<sup>15</sup>) – Ishtirokchilar va murabbiylarning kelishi, joylashishi.

*Kun davomida* (12<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>).

*Kechqurun* (17<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup>) – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. O'yin mashg'ulotlari (futbol) – 30 daqiqadan 2 taym. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

### **Dushanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. «Boks maktabi» – 30 daqiqa. Individual holatda murabbiylar bilan ishlash – 20 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 6 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryad va yassi qo'lqopda mashq bajarish – 3 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

### **Seshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. Maxsus jismoniy mashqlar (MJM) – 20 daqiqa. Soya bilan jang – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund (tanaffusda yotgan holatda tayanib qo'lni bukish va yozish). Sakrash mashqlari (to'siqlar osha va kvadrat bo'ylab) 6 ta yondoshuv asosida. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 8 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryad va yassi qo'lqopda mashq bajarish – 3 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

## **Chorshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund (tanaffusda yotgan holatda qo'lni bukish va yozish). 11 daqiqa davomida yugurish. Toshlar bilan ishlash – 15 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 10 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryadda STTM – 4 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

## **Payshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. O'yin mashg'ulotlari – 40 daqiqa. Murabbiy bilan yassi qo'lqopda individual holatda ishlash – 20 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – sauna qabul qilish. Massaj. Qayta tiklash tadbirlari.

## **Juma**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. YUGurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Tiqilgan va avtokamerali koptoklar bilan ishlash, kvadrat va to'siqlar orqali sakrash – 45 daqiqa. YAKunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan olishuv mashqi – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 12 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryad va kaftda (*maxsus qo'lqop*) ishlash – 4 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

## **Shanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan olishuv mashqi – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryadda

STTM – 12 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – sauna qabul qilish. Massaj. Qayta tiklash tadbirlari.

### **Yakshanba**

*Ertalab* – nazariy jihatdan tayyorgarlik ko‘rish.

### **Dushanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 3 raund, 15 daqiqadan 3 raund (tanaffusda yotgan holatda qo‘lni bukish va yozish). Raund ko‘rinishida yugurish – 3 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Stadion atrofi bo‘ylab harakatlanishda zarbalar berish va himoyaga o‘tish mashqini bajarish. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 12 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryad va kaftlarda (*maxsus qo‘lqop*) mashq bajarish – 4 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

### **Seshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Tiqilgan va avtokamerali koptoklar bilan ishlash, kvadrat va to‘siqlar orqali sakrash – 45 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 10 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryadlarda ishlash – 4 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

## **Chorshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 3 raund, 15 daqiqadan 3 raund. Snaryadda STTM va yassi qo'rqopda ishlash – 14 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – boshqa bazaga ko'chish.

## **14.6. Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv – mashg'ulotlar yig'inining oxirgi bosqichi**

### **Payshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. O'yin mashg'ulotlari (basketbol) 2 t. x 20 daqiqadan 2 taym. Murabbiy bilan yassi qo'rqopda individual holda ishlash. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – sauna qabul qilish. Massaj. Qayta tiklash tadbirlari.

### **Juma**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 3 raund, 10 daqiqadan 3 raund (tanaffusda yotgan holatda qo'lni bukish va yozish). Estafeta ko'rinishida yugurish – 30 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – SPARRINGLAR.

### **Shanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Snaryadlarda sport ishlarini bajarish – 1 daqiqadan 10 raund, 30 sekunddan 20 raund. Arg'imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – o'yin mashg'ulotlari (basketbol) 20 daqiqadan 2 taym. Sauna qabul qilish. Massaj. Qayta tiklash tadbirlari.



## **Yakshanba**

*Ertalab* – Ekskursiya.

## **Dushanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 3 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Qisqa masofalarga yugurish – 100 metr – 5 marta, 60 metr – 5 marta, 30 metr – 5 marta. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 8 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Snaryad va yassi qo‘lqopda ishlash – 3 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

## **Seshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. Yassi qo‘lqopda murabbiy bilan individual holda ishlash – 30 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Snaryadda STTM – 1 daqiqadan 10 raund (tanaffus 1 daqiqa), 30 sekundan 20 raund (tanaffus 30 sekund). Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

## **Chorshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Yugurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. MJM – 20 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 3 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Estafeta ko‘rinishida yugurish – 30 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 8 raund, 10

daqiqadan 3 raund. Snaryadda STTM3 – 15 daqiqadan 3 raund. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

### **Payshanba**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. YUgurish – 2000 metr. URM – 10 daqiqa. O‘yin mashg‘ulotlari (basketbol) 20 daqiqadan 2 taym. yassi qo‘lqopda murabbiy bilan individual holda ishlash – 20 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

### **Juma**

*Ertalab* – safga tizilish. Topshiriqlarning berilishi. Tortilish – 10 daqiqa. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 10 daqiqa. URM – 10 daqiqa. Soya bilan jang mashqi – 1 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Juft holatda STTM – 6 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Snaryad va yassi qo‘lqopda ishlash – 3 raund, 10 daqiqadan 3 raund. Arg‘imchoqda sakrash mashqini bajarish – 5 daqiqa. Yakunlovchi gimnastika, tortilish – 20 daqiqa.

*Kechqurun* – musobaqalarning boshlanishi.

## **14.7.O‘rta tog‘ daqtaqasi sharoitida jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha 15 kunlik o‘quv – mashg‘ulotlar yig‘inida yuqori darajadagi malakaga ega bokschilarni tayyorlashga oid namunaviy reja**

### **Shanba**

*Ertalab* (7<sup>30</sup> – 9<sup>00</sup>) – ishtirokchilar va murabbiylarning kelishi, joylashishi.

*Kun davomida* (12<sup>00</sup> – 14<sup>00</sup>).

*Kechqurun* (17<sup>00</sup> – 19<sup>30</sup>) – URM – 15 daqiqa; MTM – 8 daqiqa; Sport o‘yinlari: basketbol – 30 daqiqadan 2 taym, gandbol (qo‘l to‘pi) – 30 daqiqadan 2 taym – II zona; sauna qabul qilish, qayta tiklash tadbirlari – 20 daqiqa.

### **Yakshanba**

*Ertalab* – URM – 10 daqiqa; yugurish musobaqasi (kross) – 20 daqiqa (II zona); STTM – 30 daqiqa (II zona); tana muskullari uchun mashqlarni bajarish – 15 daqiqa; tezlik kuchga oid mashqlarni bajarish – 13 daqiqa (I zona).

*Kun davomida* – yig‘inning umumiy majlisi.

*Kechqurun* – URM – 12 daqiqa; yadro uloqtirish – 3 daqiqa; Sport o'yinlari: basketbol – 20 daqiqadan 2 taym, gandbol (qo'l to'pi) – 30 daqiqadan 2 taym, suzish – 20 daqiqa (II zona).

### **Dushanba**

*Ertalab* – URM – 15 daqiqa; tana muskullarini mashq qildirish – 15 daqiqa; sport o'yinlari – 16 daqiqadan 2 taym (II zona).

*Kun davomida* – toqqa chiqish – 120 daqiqa.

*Kechqurun* – URM – 15 daqiqa; Shtanga bilan ishlash – 40 daqiqa; Suzish – 25 daqiqa. Sauna qabul qilish, qayta tiklash tadbirlari.

### **Seshanba**

*Ertalab* – yugurish musobaqasi (kross) – 25 daqiqa (II zona); STTM – 35 daqiqa (II zona); oyoqlar uchun mashqlar – 15 daqiqa; tosh va yadro (soqqa) uloqtirish – 15 daqiqa.

*Kun davomida* – nazariy jihatdan tayyorgarlik mashg'ulotlari.

*Kechqurun* – URM – 10 daqiqa; MTM – 14 daqiqa; yugurish musobaqasi (kross) – 25 daqiqa; snaryadlar, yassi qo'lqopda ishlash – 7 daqiqadan 6 raund (II zona); Yakunlovchi gimnastika – 15 daqiqa.

### **Chorshanba**

*Ertalab* – URM (kross) – 30 daqiqa (II zona), STTM – 30 daqiqa (II zona); yelka kamari muskullari uchun mashqlarni bajarish – 15 daqiqa.

*Kun davomida* – nazariy mashg'ulotlar.

*Kechqurun* – URM – 10 daqiqa; MTM – 15 daqiqa; STTM – 7 daqiqadan 6 raund (II zona); yakunlovchi gimnastika (joyida turish bilan jang olib borish, imitatsion mashqlar) – 15 daqiqa.

### **Payshanba**

*Ertalab* – URM – 15 daqiqa; STTM – 45 daqiqa (II zona).

*Kun davomida* – toqqa chiqish – 120 daqiqa.

*Kechqurun* – URM – 15 daqiqa; sport o'yinlari – 30 daqiqadan 2 raund (II zona) – futbol; 20 daqiqadan 2 raund (II zona) – basketbol. Sauna qabul qilish, qayta tiklash tadbirlari.

### **Juma**

*Ertalab* – URM – 10 daqiqa; MTM – 15 daqiqa; STTM – 20 daqiqa (II zona).

*Kun davomida* – URM – 10 daqiqa; STTM – 8 daqiqadan 6 raund (II zona); yakunlovchi gimnastika – 15 daqiqa.

*Kechqurun* – kross – 30 daqiqa; sport o'yinlari – 30 daqiqadan 2 raund (II zona) – futbol; 30 daqiqadan 2 raund (II zona) – basketbol, suzish – 30 daqiqa (II zona).

### **Shanba**

*Ertalab* – URM – 10 daqiqa; kross – 10 daqiqa; STTM – 30 daqiqa (II zona); oyoq muskullari uchun mashqlar – 12 daqiqa; kross – 15 daqiqa (II zona).

*Kun davomida* – nazariy mashg'ulotlar.

*Kechqurun* – og'ir atletika – 45 daqiqa; sport o'yinlari – 30 daqiqadan 2 raund (II zona), suzish – 30 daqiqa (II zona).

### **Yakshanba**

*Ertalab* – texnika ustida individual holatda ishlash.

*Kun davomida* – faol holatda dam olish (tabiatga sayrga chiqish).

### **Dushanba**

*Ertalab* – URM – 10 daqiqa; turnikda, to'sinda qo'l va tana muskullari uchun mashqlar bajarish – 12 daqiqa; yugurish musobaqasi (kross) – 50 daqiqa: (II zona – 35 daqiqa; III zona – 15 daqiqa).

*Kun davomida* – nazariy mashg'ulotlar.

*Kechqurun* – URM – 12 daqiqa; MTM – 10 daqiqa; STTM – 8 daqiqadan 6 raund (II zona); snaryadlar – 8 daqiqadan 4 raund (III zona); yakunlovchi gimnastika – 15 daqiqa.

### **Seshanba**

*Ertalab* – URM – 15 daqiqa; STTM – 45 daqiqa (II zona); Yelka kamari muskullari uchun mashqlarni bajarish – 20 daqiqa.

*Kun davomida* – toqqa chiqish – 120 daqiqa.

*Kechqurun* – URM – 12 daqiqa; og'ir atletika – 30 daqiqa; suzish – 30 daqiqa.

### **Chorshanba**

*Ertalab* – URM – 10 daqiqa; yugurish musobaqasi (kross) – 15 daqiqa; STTM – 45 daqiqa (II zona).

*Kun davomida* – nazariy mashg'ulotlar.

*Kechqurun* – URM – 10 daqiqa; STTM, snaryadlar va yassi qo'lqopda ishlash – 7 daqiqadan 10 raund (II zona).

### **Payshanba**

*Ertalab* – URM – 15 daqiqa; STTM – 40 daqiqa (II zona).

*Kun davomida* – tog' sharoitida yugurish musobaqasi (kross) – 60 daqiqa.

*Kechqurun* – suzish – 40 daqiqa (II zona); qayta tiklash tadbirlari.

### **Juma**

*Ertalab* – URM – 15 daqiqa; STTM – 50 daqiqa (II zona).

*Kun davomida* – jismoniy tayyorgarlik bo'yicha belgilangan nazorat me'yorlarni topshirish.

*Kechqurun* – URM – 15 daqiqa; STTM – 6 daqiqadan 2 raund (II zona); shartli janglar – 4 daqiqadan 2 raund (III zona); yakunlovchi gimnastika (akrobatika) – 15 daqiqa.

### **Shanba**

*Ertalab* – URM – 15 daqiqa; STTM – 45 daqiqa (II zona).

*Kun davomida* – jismoniy tayyorgarlik bo'yicha belgilangan nazorat me'yorlarni topshirish.

*Kechqurun* – suzish – 50 daqiqa, qayta tiklash tadbirlari.

### **Yakshanba**

*Ertalab* – mustaqil mashg'ulotlar – 60 daqiqa.

*Kun davomida* – ishtirokchilarning yashash joylariga chiqishi.

## O'z-o'zini tekshirish uchun savollari

1. Boksda rejalashtirishning maqsad va vazifalari.
2. Boksda mashg'ulotlarga oid yuklamalarning asosiy ko'rsatkichlari.
3. Boksda rejalashtirish turlari.
4. Istiqbolli rejalashtirish nima?
5. Bokschilarning guruhga oid istiqbolli rejalashtirilishi qanday tuzib chiqiladi?
6. Individual istiqbolli reja qanday bo'limlardan tashkil topgan?
7. Boksda joriy rejalashtirish qanday o'ziga xos xususiyatlarga ega ?
8. Bokschilarning tayyorgarligida umumiy tayyorgarlik bosqichi qanday xususiyatlarga ega hisoblanadi?
9. Bokschilarning maxsus-tayyorgarlik bosqichi qanday o'ziga xos xususiyatlarga ega ?
10. Boksda «tebrangich» tamoyili bo'yicha musobaqalardan oldingi mashg'ulotlarning tuzilishi mohiyati nimada aks etadi?
11. O'tish davri nima uchun kerak, uning davomiyligi, mashg'ulotlar vositalari tarkibi qanday ifodalanadi?
12. Bokschilarning tayyorgarligi bo'yicha tezkor rejalashtirish turlari.
13. Boks amaliyotida UJT bo'yicha mashg'ulotlarning xususiyatlari nimada ifodalanadi?
14. Boks amaliyotida maxsus jismoniy tayyorgarlik (JT) bo'yicha mashg'ulotlarning o'ziga xosligi nimada?
15. Bokschilarning texnik – taktik jihatdan mahoratini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlarning o'ziga xos xususiyatlari nimalarda namoyon bo'ladi?
16. Bokschilarning jangovar amaliyot bo'yicha mashg'ulotlarining o'ziga xosligi nimalarda ko'zga tashlanadi?
17. Bokschi tomonidan qabul qilinuvchi yuklamalarning ortishiga qanday omillar ta'sir ko'rsatadi?
18. Boksda mikrotsiklning tuzilishining o'ziga xosliklari nimalarda aks etadi?
19. Bokschilarning ertalabki mashg'ulotlari nimadan tashkil topgan?

20. Kun davomidagi (kunduzgi) mashg‘ulotlarni rejalash-tirishda nimalarni hisobga olish talab qilinadi?

## XVI BOB. BOKSDA MUSOBAQALAR VA MUSOBAQA FAOLIYATI

### 15.1. Boksda musobaqalarning turlari

Olimpiada sport o'yinlari tarkibida sport musobaqalari markaziy element hisoblanib, bu sportchilarning musobaqalar natijaviy faoliyati uchun talab qilinuvchi barcha tashkiliy, uslubiy va tayyorgarlik tizimlari tavsiflarini belgilab beradi. Musobaqalarsiz sportning o'zining ham mavjud bo'lishi qiyin hisoblanadi. Shu sababli olimpiada sporti sezilarli darajada musobaqalarning funktsiya bajarishi va rivojlantirilishini ta'daqlashga yo'naltirilgan bilimlar va faoliyat sohasi sifatida qarab chiqilishi mumkin.

Belgilangan maqsad va vazifalari, tashkillashtirish shakli, ishtirokchilar tarkibiga bog'liq holda sport musobaqalarini har xil turlarga ajratib chiqish mumkin.

Yirik rasmiy musobaqalar uzoq vaqt davomiyligidagi tayyorgarliklar ko'rilishi samaradorligini o'zida aks ettirib, sportchilar va jamoaning tayyorgarligi joriy tizidagi baholash imkonini beradi. Boshqa musobaqalar esa nisbatan muhim ahamiyatga ega hisoblangan musobaqalar uchun sportchi-larning ishtirokini aniqlashda munosib sportchilarni tanlab olish masalasini hal qilishni ta'daqlab beradi, shuningdek, sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi takomillash-tirilishining muhim samarali vositasi hisoblanadi.

*Tayyorgarlik, nazorat, yaqinlashtiruvchi (model), saralish va asosiy musobaqalar* ajratib ko'rsatiladi.

***Tayyorgarlik musobaqalari.*** Ushbu musobaqalarda asosiy vazifa – sportchilarning musobaqalar faoliyatida oqilona texnika va taktikani takomillashtirish, organizmning turli xil tizimlarini musobaqalarga tegishli yuklamalarga moslashtirish va boshqalardan tashkil topgan. Bunda sportchilarning mashq qilish darajasi oshiriladi, ularda musobaqalarga bo'lgan tajriba va ko'nikmalari shakllantiriladi.

***Nazorat musobaqalari*** sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholash imkonini beradi. Bu musobaqalar davomida sportchilarning texnika, taktikani o'zlashtirish darajasi, harakatlarga oid sifatlarning rivojlanish darajasi, musobaqalar yuklamalarga nisbatan psixik jihatdan tayyorlik darajasi tekshiriladi. Nazorat musobaqalarining natijalari tayyorgarlik jarayoni tuzilishiga o'zgartirishlar kiritish imkonini beradi.



Nazorat musobaqalari maxsus tashkil qilingan, shuningdek turli xil darajadagi rasmiy musobaqalar ko'rinishlarida amalga oshirilishi mumkin.

***Yaqinlashtiruvchi (model) musobaqalar.*** Ushbu musobaqalarning asosiy vazifasi – sportchilarni makrotsikldagi, yillik, to'rt yillik davomidagi asosiy musobaqalarga olib kelish, yo'naltirish hisoblanadi. Bu musobaqalar sportchilarning tayyorgarligi tizimi tarkibida maxsus tashkil qilingan musoba-qalar ko'rinishida, shuningdek, rasmiy taqvim musobaqalar shakllarida bo'lishi mumkin. Ular oldinda turgan musobaqalarni to'liq yoki qisman modellashtirishi talab qilinadi.

***Saralash musobaqalari*** sportchilarni terma jamoa tarkibiga tanlab olish va yuqori darajadagi musobaqalar uchun ishtirokchilarni saralab olish maqsadlarida amalga oshiriladi. Bu ko'rinishdagi musobaqalarning o'ziga xos farqlanib turuvchi jihatlari – tanlash sharoitlari bilan belgilanadi, ya'ni nazorat normativlarini bajarishda ma'lum bir o'rinlarni egallash amalga oshirilib, o'z navbatida bu holat asosiy musobaqalarda chiqish imkonini beradi. Saralash tavsiflari rasmiy, shuningdek, maxsus tashkil qilingan musobaqalar tavsiflariga ega bo'lishi mumkin.

***Asosiy musobaqalar.*** Asosiy musobaqalar sportchilarning sport takomillashishining ushbu bosqichida nisbatan yuksak natijalar ko'rsata olishi imkoni beruvchi musobaqalar hisoblanadi. Ushbu musobaqalarda sportchilarda mavjud bo'lgan texnik-taktik va funksional imkoniyatlar to'liq holatda yo'naltirilishi talab qilinadi, jumladan bunda nisbatan yuqori natijalarga erishish uchun maksimal darajada maqsadlar qo'yilishi, psixik jihatdan ham yuqori darajada tayyorgarlik namoyon bo'lishi qayd qilinadi.

Tabiiyki, to'liq holatda olimpiada sport turida markaziy o'rinni kompleks holatdagi musobaqalar tashkil qiladi, jumladan Olimpiya o'yinlari va qishki Olimpiya o'yinlari, jahon chempionati, yirik daqtaqaviy va hududiy miqyosdagi musobaqalar, shuningdek, Butunjahon universiadasi kabi yirik kompleks musobaqalar qayd qilib o'tiladi.

Har xil turdagi musobaqalarda sportchilar tomonidan qabul qilinuvchi startlar soni sezilarli darajada keng oraliqlarda tebranishi kuzatiladi. Nisbatan ko'p sondagi startlar tayyorlash, nazorat va *yaqinlashtiruvchi (model)* musobaqa turlarida qayd qilinadi.

Belgilangan vazifalarga bog‘liq holatda musobaqalar turli xil shaklarda amalga oshiriladi.

Tumanlar, shaharlar, viloyatlar, Respublika, KSJ va idoralar miqyosidagi sport to‘garaklari, jismoniy tarbiya jamoalari, o‘rtasidagi *birinchilik* uchun o‘quv-mashg‘ulotlar amalga oshiriladi va nisbatan kuchli bokschilar, jamoalar, tashkilotlar aniqlanadi.

*Xotira musobaqalari* davomida sport yoki ijtimoiy tashkilotlar, gazeta tahririyatlari, vazirliklar va idoralar miqyosida ilg‘or davlat arboblari yoki buyuk sportchilar xotirasiga bag‘ishlangan, shuningdek, bayramlar munosabati bilan musobaqalar tashkil qilinishi amalga oshiriladi.

*Bellashuv uchrashuvlari* ko‘rinishidagi musobaqalarda esa shahar, respublika miqyosidagi sport jamiyatlari, jismoniy tarbiya jamoalari to‘garaklari, sportchilar guruhlari o‘rtasida mahoratni takomillashtirish, sportchilarda vatanparvarlik va o‘z jamoasiga, shahar va o‘z respublikasiga sodiqlikni tarbiyalash maqsadlarida amalga oshiriladi.

*Saralash musobaqalari* terma jamoa tarkibini yig‘ish maqsadlarida kuchli bokschilar orasidan tanlab olishni amalga oshirish uchun o‘tkaziladi.

*Tasnifiy musobaqalar* («ochiq ring») – kichik razryadlardagi sportchilarni tayyorlashning asosiy shakli hisoblanib, ularning kelgusida katta ringga chiqish imkoniyatlarini ta‘daqlaydi.

Musobaqalar ko‘lami va o‘tkazilish miqyosiga ko‘rarazryad, yosh va og‘irlik toifalari bo‘yicha hududiy, idoralararo, xalqaro, yopiq, ochiq musobaqalarga ajratiladi.

*Hududiy miqyosdagi musobaqalar* jismoniy tarbiya va sport ishlari qo‘mitasi tomonidan tashkil qilinib, shahar, tuman, viloyat, respublika miqyosida boksning holatini va rivojlanishini tekshirish maqsadlarida, KSJ va idoralarga mansubligidan qat‘i nazar tegishli hududda istiqomat qiluvchi alohida sportchilar va sport jamoalarining ishtirokini hisobga olgan holatda o‘tkaziladi.

*Idoralararo musobaqalar* joylarda ishlash holatini tekshirish maqsadlarida KSJ va idoralar tomonidan tashkil qilinadi.

*Xalqaro musobaqalar* O‘zbekiston Respublikasi miqyosida Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan tashkil qilinib, shuningdek, KSJ va idoralar tomonidan

horijiy bokschilarni jalb qilish asosida tashkillashtiriladi. Olimpiada, jahon birinchiligi va Yevropa birinchiligi musobaqalari AIBA va EABA tomonidan tashkil qilinadi.

*Yopiq musobaqalar* faqat tegishli tashkilotlar a'zolari o'rtasidagina tashkil qilinadi.

*Ochiq musobaqalar* – barcha taklif qilinganlar uchun tashkil qilinadi.

O'tkazilish tavsiflariga ko'ra musobaqalar quyidagi turlarga ajratiladi:

a) *shaxsiy* – bu musobaqalarda faqat har bir og'irlik toifalari bo'yicha shaxsiy o'rin aniqlanadi;

b) *shaxsiy-jamoaviy* – bu musobaqalarda har bir bokschining alohida, shaxsiy natijalari aniqlanib, keyin esa ularning shaxsiy natijalari asosida jamoaviy natijalar, o'rinlar belgilanadi;

c) *jamoaviy* – bu musobaqalarda jamoa a'zolari – har bir bokschining shaxsiy natijalari asosida faqat tegishli jamoalarning egallagan o'rni aniqlanadi.

Boks bo'yicha musobaqalar quyidagi uchta tizimdan biri bo'yicha amalga oshirilishi mumkin:

a) *yutqazganlarning chiqib ketishi*, ya'ni bunda ishtirokchi (jamo) birinchi marta yutqazgan vaziyatda musobaqani tark etadi;

b) *yutqazganlarning chiqib ketishi*, ya'ni bunda ishtirokchi (jamo) ushbu musobaqada belgilangan va mavjud tegishli qoidalarga binoan ikkinchi marta yutqazgan vaziyatda musobaqani tark etadi;

c) *aylanma tartibda* (faqat jamoalar uchun) – bunda musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar o'zaro bir martadan uchrashishlari va har bir ishtirokchining ikkitadan ortiq yutqazishlarga ega bo'lmasligi belgilanadi.

## **15.2. Musobaqa faoliyati**

*Boks* – bu musobaqalar faoliyati tuzilishiga ko'ra, murakkab koordinatsion sport turi hisoblanib, bunda tezkor-kuchga oid atsiklik xususiyatda ega harakatlar bajariladi. Ushbu yakkakurash sport turida alohida o'ziga xos talablar («*portlovchan, to'satdan*» namoyon bo'luvchi kuch, tezkorlik va faollik, tezlik-kuchga oid chidamlilik kabi jismoniy sifatlar) qo'yiladi. Bir vaqtning o'zida boks shunday sport turi hisoblanadiki,

bunda uning ishtirokchilari doimiy ravishda zarba berishga intilishi bilan birgalikda doimiy tarzda zarba qabul qilib olish xavfi ostida bo'ladi, bu esa bokschilarda sezilarli darajada emotsional zo'riqishlar bilan bog'liq tavsiflarga ega bo'lishni belgilab beradi va sportchilardan psixik sifatlarga nisbatan yuqori talablarni qo'yadi.

Boksda sport faoliyatning o'ziga xosligi, boshqa yakkakurash sport turlarida kuzatilgani kabi uning vaqt cheklanishi (*limit*) sharoitida amalga oshirilishi bilan belgilanadi, ushbu vaqt davomida raqibga faol tarzda qarshilik ko'rsatishni uddalash, yetarlicha darajada avtomatlashtirilgan tarzda va shu bilan bir vaqtda variativ texnik ko'nikmalar asosida harakat qilish talabi yuzaga keladi. Bunda birinchi o'ringa perseptiv-intellektual va emotsional-irodaviy jarayonlar olib chiqilib, bu jarayonlar uzluksiz tarzda o'zgaruvchan faoliyat sharoitlarida amalga oshadi, o'z navbatida, talab qilingan vaziyatlarda qisqa vaqt oralig'ida yuzaga kelgan vaziyatni his qila olish va musobaqa kurashni olib borish usullari va yo'llari haqida ijodiy yechimlar va qarorlarga kela olish, ularni amalga oshirish talab qilinadi. Raqibga nisbatan faol tarzda qarshilik ko'rsatish sportchida doimiy ravishda fikrlar (bevosita aloqa) va harakatlarni samarali tarzda bajarish natijalari haqidagi axborotlar o'rtasida (aks teskari aloqa) muvofiqlik yuzaga kelishini talab qiladi, bu esa psixik regulyatsiya jarayonlari faollashishi ehtiyojini yuzaga keltiradi.

Boksda sport faoliyatning o'ziga xosligi umumiy holatda «*yakkakurash*» nomi bilan ifodalanuvchi boshqa sport turlaridagi kabi, o'z navbatida sportchining amalga oshiruvchi bitta harakati mavjud ziddiyatli vaziyatni «*yumshatishga*» olib kelmasligi, balki faqat uni o'zgartirishi yoki yangi vaziyatni yuzaga keltirishiga olib kelishida namoyon bo'ladi. Shu sababli bunda sportchilarning o'ziga xos tavsiflari ta'sirlarga chidamlilik, ziddiyatli vaziyatlarning salbiy ta'sirlariga nisbatan bardoshlilik, ushbu vaziyatlarda maksimal darajada taktik jihatdan o'z foydasiga ishlash bilan belgilanadi. Bu bilan sportchilarning baza sifatidagi intellektual faoliyati ustidan barpo qilingan «*qurilma*» sifatida axborotlar jarayonlarning ahamiyati muhimligi belgilanadi.

Bokschi jangovar vaziyatni aniq holatda his qila olishi va baholay olish ko'nikmalariga ega bo'lishi talab qilinadi, shuningdek, vaqt va masofalarni aniq hisoblay olishi, zarba berish va himoyaga o'tish uchun kerakli lahzalarni aniq topa olishi, muskullariga zo'r berishlarni optimal taqsimlay olishi va manyovrlarni amalga

oshirish, hujumga o'tish va himoyaviy harakatlarni bajarish davomida zo'riqishlar va bo'shishlarni oqilona tarzda ketma-ketlikda joylashtira olishi, daqimal qiymatdagi vaqt oraliqlarida tezkorlikdagi yechimlarga kela olish, muhim qarorlar qabul qila olishi talab etiladi.

Bokschining faoliyati tuzilishi tarkibida raqibning qarshiligi, shuningdek, musobaqa faoliyatining sharoitlari va tuzilishi amalga oshishi bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlar ham mavjud bo'lib, bokschining mahoratida yetakchi omillardan biri hisoblanadi. Mashg'ulot faoliyatining ichki o'zaro bog'liqliklarini aniqlash, umumiy va maxsus mashg'ulotlar vositalarining birligi bokshi mahoratining qaror topishini belgilab beradi.

Ushbu ko'rinishda, murakkab taktik vaziyatlarda bokschining mo'ljal olishi bilan bog'liq «*ideal*» holatdagi faoliyati ushbu ko'rinishdagi vaziyatlarning dinamik rivojlanishini baholash va tezkorlikda qabul qilinuvchi (taktik) yechimlarga kelish bevosita kuch jihatidan deyarli teng bo'lgan raqibni jismoniy jihatdan yengish bilan bog'liq faol tarzdagi motor faoliyati orqali amalga oshiriladi.

Zamonaviy boksning rivojlanishida qayd qilinuvchi qonuniyatlar quyidagilardan tashkil topgan:

- asosan musobaqaga oid faoliyat tarkibidagi komponentlarda o'sib boruvchi dinamik tavsiflar sharoitida jangovor harakatlarning navbatdagi bosqichlarning intensivatsiyasi (jadallashishi) kuzatiladi;

- zamonaviy boks uchun har bir raundlar davomida o'sib boruvchi ko'rinishdagi jangni olib borish sur'atining oshirilishi tavsifi qayd qilinadi;

- yetarlicha darajadagi zichlik kuzatiluvchi jang davomida bokschilarning maqsadga erishishga qaratilgan beriluvchi zarbalari juda yuqori foiz qiymatlarda bo'lmasligi qayd qilinadi;

- chidamlilik koeffitsiyentining yuqori qiymatlarga egaligi shundan dalolat beradiki, yuqori malakaga ega ushbu bokschilar jangni yuqori sur'atda olib borishlari va jangni yakuniy qismida o'z foydasi tomoniga yo'naltirish holatida ushlab turish qobiliyatiga ega hisoblanadi;

– ko'pgina yuqori malakaga ega bo'lgan bokschilar to'g'ridan beriluvchi zarbalardan foydalanishadi, bunda ko'p vaziyatlarda – uzoq masofalardan zarba berish qayd qilinadi;

– yaqin masofalardan jangni olib borish masalasi hozirgi kunga qadar dolzarbligicha qolishi kuzatilib, bu holat bokschilarning yon tomondan beriluvchi va ayniqsa pastdan beriluvchi zarbalardan yetarlicha darajada foydalanmasliklari bilan belgilanadi;

– bokschilar ko'p holatlarda qo'llari yordamida himoyaga o'tishadi, kam holatlardagina gavda yordamida himoyalanihadi;

– turli xil masofalarda turishlar holatlarini tahlil qilish ko'rsatishicha, bokschilar «*jangovar vaqt*»ning yarmisidan ko'prog'ini uzoq masofada o'tkazishni maqsadga muvofiq deb bilishadi;

– turli xil masofalarda turib hujumga o'tish samaradorligi koeffitsiyenti ko'rsatkichlari bokschilarning raqibga faol tarzda yaqinlashishga intilishini oldindan bashorat qilish imkonini beradi, bu holat jangning faol tarzidagi hujumga o'tish tavsiflarini belgilab beradi;

– zamonaviy jangning makon-vaqt tavsiflarini tahlil qilish natijalari ko'rsatishicha, jangning to'xtatilishi soni birinchi raunddan so'nggi raundgacha ortib borishi qayd qilinadi.

Bokschilarning sport faoliyati «*tashqi ko'rsatkichlarini*» tavsiflash orqali quyidagi ko'rsatkichlarni ajratib ko'rsatish qabul qilingan:

– *jang zichligi* – jang davomida beriluvchi zarbalarning umumiy soni bilan aniqlanadi;

– *zarbalarning samaradorligi koeffitsiyenti* – nishongacha yetib boruvchi zarbalarning jang davomida beriluvchi umumiy zarbalar soniga nisbati bilan ifodalanadi;

– *texnik harakatlarning zichligi* – nishonga yetib boruvchi zarbalar sonining jang davomiyligiga nisbati bilan ifodalanadi;

– *himoyaning ishonchliligi koeffitsiyenti* – qaytarilgan zarbalar sonining raqibning jang davomida bergan zarbalari umumiy soniga nisbati bilan aniqlanadi;

– *hujumlar oraliq'i* – jang davomiyligining jang davomida berilgan umumiy zarbalar soniga nisbati bilan aniqlanadi.

Havaskorlik boksiga elektron hakamlikning joriy qilinishi jang shiddatini pasaytirishi kuzatilib, ayniqsa uzoq davomiylidagi zarbalar seriyalari chastotasi kamayishi hisobiga ushbu vaziyat yuzaga kelishi qayd qilinadi. Jumladan, bunda qo'llaniluvchi texnika va himoya elementlarining soni deyarli o'zgarishsiz qoladi. Biroq umumiy holatda sportchilar jang davomida faqat «*elektron hakamlik*» tizimi hisobga olishi mumkin bo'lgan jang elementlaridagina foydalanishlari qaror topishi kuzatiladi.

### **15.3. Sportchilarning musobaqa faoliyati tuzulishi**

Sport nazariyasi va amaliyotida sport faoliyat haqida fikr bildirishda uni sportchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyati sifatida qarab chiqilishi qabul qilingan.

Ichki his qilishlar asosida olib qaralganda, ushbu tushuncha odatda aniq tarzda ko'zga tashlanadi. Biroq, «*faoliyat*» atamasining umumiy mazmun-mohiyatiga ko'ra chegaralari yetarlicha darajada keng hisoblanadi (faoliyat – *mashg'ulot, mehnat, faollik* sifatida tushuniladi), bunda ushbu tushunchaning ma'lum bir aniq vaziyatlarda o'ziga xos mazmunga egaligi qayd qilinadi. «*Sportchining musobaqa faoliyati*» tushunchasi orqali sportchining musobaqada qo'yilgan maqsad va ob'yektiv mantiqning (qonuniy tarzda ketma-ketliklarning yig'ilib borishi) ro'yobga oshirilishi birligi sifatida musobaqalar jarayonidagi harakatlari umumiyliги ifodalanadi.

Sportchining musobaqa faoliyati tarkibiga uning kompleks shakllarini birlashtiruvchi musobaqaga bog'liq harakatlari va musobaqa jarayonidagi xulq-atvori kiritiladi.

Musobaqa harakatlari umumiy mantiqqa bo'ysunuvchi, musobaqa faoliyatining birlamchi maqsadlariga tegishli komponentlarini tashkil qiladi. U o'ziga xos operatsion tarkibga ega bo'lib, ya'ni harakatlar birligini ta'daqlovchi u yoki bu operatsiyalardan tashkil topadi. «*Operatsiya*» atamasi sportchining musobaqa faoliyati tavsiflarida qo'llanilganda, bir xil ma'noga ega emasligi ko'zga tashlanadi, ya'ni tor

ma'noda bu tushuncha musobaqa harakatlar elementlarini ifodalab beradi («*mikrooperatsiyalar*»), nisbatan keng ma'noda bu tushuncha kompleks harakatlarga, ayniqsa harakatlar kompleksining taktik variantlariga tegishli tarzda talqin qilinadi («*makrooperatsiyalar*»).

Ko'pgina sport turlarida musobaqa faoliyatning nisbatan yirik komponenti uning substrukturalarini birlashtiruvchi *kombinatsiyalar* hisoblanadi. Bitta sport turida ular qat'iy tartibda shakllantirilgan kombinatsiyalar (masalan, sport gimnatikasi, konkida figurali uchish kabi) ko'rinishida ifodalanadi, boshqa bir sport turida esa musobaqa taktikasi bilan belgilanuvchi, nisbatan keng ko'lamda variatsiyalanuvchi harakatlar kompleksi sifatida aks ettiriladi (sport o'yinlarida, yakka kurash turlarida).

Musobaqa harakatlarini kombinatsiyalar tarkibiga birlashtiruvchi qonuniy bog'lanishlar umumiyliigi, ularning bir butunlikdagi shakli sportchining musobaqa jarayonidagi xulq-atvori, uning musobaqa xulq-atvori tuzilishini shakllantiradi. U tuzilish sportchining oldindan rejalashtirilgan fikrlari, taktik jihatdan rejaları va umumiy holatda musobaqa xulq-atvori yo'nalishlarini belgilab beradi, shuningdek, (hal qiluvchi darajada) musobaqa jarayonida belgilangan maqsadlar amalga oshirilishining qonuniyatlari va aniq sharoitlarini ifodalab berishi qayd qilinadi. Bu joydan tushunarli bo'ladiki, ya'ni alohida operatsiyalar va sportchining harakatlari hali uning musobaqa faoliyatini belgilab bermaydi, balki ular faqat uning komponentlari hisoblanadi va umumiylikda birlashishi natijasida tuzilishining bir butunligini tashkil qiladi.

Ushbu tushunchalar bilan bir qatorda, sportchining musobaqa faoliyatining mazmun-mohiyati va uning unga ta'sirida sportchining holatini (psixik va funksional jihatdan) o'zgartiruvchi faza tavsiflar muhim ahamiyatga ega hisoblanishi qayd qilinadi. Musobaqa boshlanishiga qadar, startdan oldingi fazada musobaqaga chiqishni oldindan ko'ra bilish, unga o'zini rostdash sportchining psixik va umumiy jihatdan bir butun o'zgarishlar holatlari bilan bog'liq bo'lib, bu holat aynan startdan oldingi vaziyatda o'zini namoyon qiladi. Bu ko'rinishdagi musobaqa qaror topishlarning shakllanishi – bu sportchining samarali natijalarga erishishda o'z imkoniyatlarini va qiziqish-xohishlarini baholay olishi, ehtiyojlarini his qila olishi, fikrlay olishi asosidagi motivatsiyasi, oldinda turgan musobaqa faoliyatini modellashtirishi, bevosita oldindagi



musobaqaga o'zini ruhiy jihatidan tayyorlay olishi va amaliy jihatdan unga chigil yozish mashqlari ko'rinishida tayyorligini belgilab beradi.

Musobaqa jarayonida esa oldindan ishlab chiqilgan musobaqa qaror topishlar va faoliyat modeli tabiiyki, aniqlashtiriladi, musobaqadagi haqiqiy vaziyatni hisobga olgan holatda unga ayrim o'zgartirishlar kiritiladi.

O'z navbatida, mos ravishda, sportchining musobaqa harakatlari kompleksida namoyon bo'luvchi funksional imkoniyatlari (texnik va taktik) amalga oshiriladi. Haqiqiy mavjud holatdagi amalga oshuvchi musobaqa faoliyatiga bog'liq ravishda musobaqa yuklamalarining hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi musobaqa tugallanishi holati bo'yicha navbatdagi «*natijaviy, oqibat*» ko'rinishidagi tarzda yangi jarayonlarni boshlab beradi. Bunda, eng avvalo, qayta tiklanish jarayonlari (organizm tizimlarining boshlang'ich funksional holatiga qaytishi, sarflangan kuch-g'ayratning tezkorlik asosida qaytarilishi, o'rni to'ldirilishi, sarflangan bioenergetik zahiralarning yangilanishi, tezkorlikka asoslani-luvchi ish qobiliyatining oldingi darajasi o'z holatiga keltirilishi) nazarda tutiladi. Musobaqadan keyin unga nisbatan javob reaksiyasi sifatida, nisbatan uzoq davomiylikdagi jarayonlar yuzaga keladi, bu holatda, boshqacha aytganda o'tkazilgan musobaqaning barqaror «*izlari*» ko'zga tashlanadi (jumladan, ko'pgina vaziyatlarda *superkompensator hodisa* deb nomlanuvchi holat yuzaga keladi, ya'ni sarflangan bioenergetik zahiralarning «*yuqori darajada qayta tiklanishi*», hujayra gipertrofiyasi va, shuningdek, sportchi organizdaqing alohida boshqa morfofunktsional holatlari bo'yicha o'zgarishlari qayd qilinadi). Bunda sportchilarning musobaqa faoliyatini belgilab beruvchi jarayonlarning faza tuzilishi namoyon bo'ladi.

Ushbu faoliyat tavsiflarini tushuntirib berish uchun musobaqa ishtirokchilarining o'zaro reflekslar asosidagi, ziddiyatli tarzda ta'sirlashishlari va faoliyatning amalga oshirilishi ehtimolliklari bilan bog'liq xususiyatlariga e'tibor qaratish talab qilinadi.

Qarab chiqilayotgan holatda ziddiyatli vaziyat sifatida aynan sportchilarning faoliyatini olish mumkin, ya'ni bunda ikkita yoki undan ko'p sondagi sportchilarning bitta maqsadga erishish (masalan, g'alaba qozonish, birinchilikni olish, eng yaxshi natija ko'rsatish) maqsadlariga intilishi kuzatiladi, ob'yektiv tarzda berilgan sharoitlar esa faqat ularning bittasigina ushbu qo'yilgan maqsadga erishishi imkonini beradi.

Ushbu joyda sportda manfaatlarning raqobat asosidagi o'zaro to'qnashishlari antagonistik tavsiflarga ega emasligi kelib chiqadi. Ushbu ma'noda sport musobaqadagi ziddiyatlar tushunchasi shartli ravishda qo'llaniladi. Bundan tashqari, musobaqa ziddiyat vaziyati sportchilarga musobaqa sharoitida xulq-atvorida o'ziga xos ruhiy alanga beruvchi vazifasini bajaradi.

Sport faoliyatida musobaqa davomida sportchining o'z raqibi bilan hali to'g'ridan-to'g'ri aloqaga kirishmagan holatida ziddiyatli boshlang'ich yuzaga keladi (sirtqi musobaqalar kabi yoki sportchining qandaydir oldin o'rnatilgan rekord natijaga erishgan holatlarida). Sport faoliyatida ziddiyatning manbalari sifatida ichki qarama-qarshiliklar ko'rsatib o'tilishi mumkin, bunda sportchi o'z-o'zi bilan ziddiyatli vaziyatda qolib ketadi, jumladan unda o'zining haqiqiy mavjud imkoniyatlari va musobaqalarda qo'yilgan maqsadlar o'rtasidagi nomuvofiqlikni his qilish kayfiyati yuzaga kelishi mumkin.

Har bir musobaqa ishtirokchisi vaziyatlarda to'g'ri qarorlarga kelish va musobaqa davomida raqiblar va o'z sheriklarining (jamoaviy musobaqada) aniq maqsadlari va fikrlarini oldindan ko'ra olishi, uqib olishi (oldindan topqirlik, anglay olish), xuddi hayolan, o'zini ularning o'rniga qo'ya olishi, ular tomonidan o'ylangan fikrlar va qarorlarning natijalarini oldindan his qila olishi, shuningdek bu vaziyatda o'zi (va jamoa) uchun foydali jihatlarda o'zining javob ko'rinishidagi harakatlarini tanlay olishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Bu ko'rinishdagi o'ziga xos o'zaro bog'lanishdagi refleksiya har qanday sport turida ham juda muhim ahamiyatga ega hisoblanib, musobaqalarning sun'iy taktikasi tarkibiy komponenti hisoblanadi. Ayniqsa, bu holat raqibning, shuningdek, ko'p sonli raqiblarning qarshiliklari favqulotda darajada variatsiyalanishi kuzatiluvchi sport turlarida (yakkakurash, shu kabi, shuningdek, ko'pgina boshqa sport turlarida) alohida ahamiyatga ega hisoblanadi.

Sport faoliyatining o'zgarishlari ehtimolligi tavsiflari uning oldindan o'ylangan va belgilangan jihatlari (reja, loyiha, model va boshqalar) haqiqiy mavjud vaziyatlarda aynan bir xilda amalga oshmasligi va belgilangan ishlanmalarga to'liq mos holatda kuzatilmassligi bilan ifodalanadi, u yoki bu ko'rinishdagi ehtimolliklar amalga oshishi

esa tegishli tartibda o'zgarishlar, belgilangan me'yorlardan chetga og'ishlar va tuzatishlar qayd qilinishini belgilab beradi.

Bu holat sportchining musobaqa davomida belgilangan maqsadga yo'naltirilishi va umumiy xulq-atvorida ma'lum bir barqarorligi bo'yicha ham kuzatilishi mumkin. Bundan tashqari, ayniqsa alohida vaziyatlardagi musobaqalar sharoitlarida aniq taktika va ularning amalga oshirilishi qochib bo'maydigan tarzda variatsiyalanishi kuzatilib, bir qator vaziyatlarda esa oldindan belgilangan musobaqalarni olib borishning umumiy chizig'i o'zgartirilishiga to'g'ri keladi. Bu ko'rinishdagi o'zgarishlardan qochib bo'lmaslik vaziyati tasodifiy tarzda vaziyatlarning yuzaga kelishi va keng ko'lamdagi qonuniyatlar bilan belgilanib, jumladan raqiblar va sheriklarning xulq-atvori variatsiyalari; musobaqa amalga oshishi davomida dinamik tarzda o'zgaruvchi vaziyatlar (oldindan aytib bo'lmaydigan holatlar); tashqi sharoitlar o'zgarishlari asosida kelib chiquvchi vaziyatlar (jumladan, tomoshabinlarning xulq-atvoriga, shuningdek, musobaqa o'tkazilish joyidagi qurilmalar, meteorologik sharoitlar va boshqalarga bog'liq holatda) bilan bog'liq bo'lishi mumkinligi qayd qilib o'tiladi. Shunisi tushunarliki, musobaqada oldindan belgilangan maqsad va vazifalarni ro'yobga oshirishga erishish darajasi ehtimolligi turli xil sport turlarida bir-biridan keskin darajada farqlanadi. Ushbu ko'rinishda musobaqalar o'tkazilishi nisbatan ko'proq standartlashtirilganligi bilan farqlanuvchi, musobaqa ishtirokchilarining to'g'ridan-to'g'ri jismoniy jihatdan aloqaga kirishishi mavjud bo'lmagan va musobaqa faoliyati tarkibi kamroq variatsiyalanuvchi sport turlarida (ko'pgina yengil atletika sport turlari, sport gimnastikasi va boshqalar) musobaqada oldindan o'ylangan, belgilangan rejalarni alohida qismlar bo'yicha, nisbatan to'liq holatda ro'yobga oshirish ehtimolligi darajasi nisbatan yuqori hisoblanadi. Musobaqa ishtirokchilarining o'zaro bir-biri bilan ta'sirlashish darajasi yuqoriligi bilan farqlanuvchi, yakka kurash va sport o'yinlarida musobaqa vaziyatlarining dinamik xususiyatlari favqulotda darajada variativlikka egaligi qayd qilinib, bu ko'rinishdagi sport turlarida musobaqalarda oldindan belgilangan rejalarning haqiqiy vaziyatga mos kelish ehtimolligi darajasi nisbatan kam hisoblanadi va musobaqa davomida vaziyatlarning keskin tarzda o'zgarishlari yuzaga kelishi mumkin.

Sport fanlarida tarixiy jihatdan tarkib topishda sport mashg'ulotlari nazariyasi bilan bog'liq bo'lgan masalalar oldingi o'ringa olib chiqilgan, ayrim vaziyatlarda bunda sportchilarning musobaqalar faoliyati o'ziga xosliklari hisobga olinmagan. Mutlaqo so'zsiz ravishda shu narsa ma'lumki, sportchining ma'lum bir belgilangan natijalarga erishishida eng avvalo, yakkakurash musobaqasining borish sharoitlarini bilish talab qilinib, jumladan bu holatda organizmning alohida funksiyalariga qo'yiluvchi talablar, ularning energiya sarfi va musobaqalar sharoitida asab-mushak apparatining ishlash xususiyatlari hisobga olinishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi, keyin esa ushbu asosda mashg'ulotlar jarayoni tuzib chiqish amalga oshirilishi mumkin.

Sportchilarning sport faoliyatini o'rganish, ushbu jarayoning o'ziga xos qonuniyatlarini tushunish bevosita sportchining sportda nisbatan yuqori natijalarga erishishi darajasida tayyorgarligida sportga faqat mashg'ulotlar jarayoni orqali yondashuvga nisbatan solishtirilganda juda katta hissa qo'shishi qayd qilinadi.

Shu bilan bir vaqtda, sport faoliyatning mashg'ulotlar pozitsiyasi nuqtai nazaridan tahlil qilinishi uning alohida jihatlarining (jismoniy, texnik va boshqalar) yuqori mahoratga erishishda bo'linishlari haqidagi tasavvurlarni beradi.

Musobaqada bu barcha komponentlar dialektik jihatdan bir butun, yagonalik asosida namoyon bo'ladi va integral tavsiflarga ega hisoblanadi.

Ushbu nuqtai nazardan olib qaralganda, musobaqa jarayonining o'zining mazmun-mohiyatini oydinlashtirish favqulotda darajada muhim ahamiyatga ega hisoblanib, ya'ni boshqacha aytganda, sportchining musobaqaga oid faoliya-tining nimaga asoslanilishi, uning qanday komponentlardan tashkil topganligiga aniqlik kiritish muhim hisoblanadi.

Yakkakurash sport turlarida musobaqa faoliyati nostandart muhitda amalga oshadi, ya'ni vaqtning qat'iy tartibda cheklanishi (*limitlanishi*) sharoitida kuzatilib, bunda o'z navbatida vaziyatning kutilmagan tarzda o'zgarishlariga nisbatan tezkorlikda javob berish uchun qarorlar qabul qilish talabi yuzaga keladi. Bu yerda raqiblar o'rtasidagi bevosita kurash ketishi nazarda tutilib, kutilgan natijalarga erishish esa ma'lum bir aniq raqibning faol tarzda qarshilik ko'rsatish faoliyatida o'z aksini topadi. Ushbu ko'rinishdagi vaziyatlarda sportchining faoliyati o'z vaqtida

(tezkorlikda) bajariluvchi alohida operatsiyalardan (usullar) tashkil topadi, bu holat yakkakurash sport turlarida faoliyatni tezkorlikdagi (*operativ*) faoliyatning tipik misoli sifatida qarab chiqish imkonini beradi.

Sportchining ekstremal sharoitlardagi kurash musobaqasi davomida harakatlanishi xususiyatlarini odam xulq-atvorining psixik va fiziologik mexanizmlari haqidagi bilimlarga tayanuvchi *faoliyat nazariyasi* yordamisiz to'liq holatda tushuna olish mumkin emas.

Faoliyat nazariyasining eng muhim qoidalari quyidagilardan tashkil topgan:

1. Faoliyatning asosiy belgisi – odamda adekvat (mos ravishdagi) motivatsiyaning mavjudligi hisoblanadi.

2. Faoliyat ma'lum bir aniq maqsadlarga bo'ysunuvchi alohida harakatlardan tashkil topadi.

3. Harakatlar *operatsiyalar* deb nomlanuvchi avtomatlashtirilgan elementlar yig'indisi asosida shakllanadi.

Agar ularni musobaqa sharoitida amalga oshirishga harakat qilinsa, hatto, eng oddiy zarba, tegish, tashlanish va boshqalarning harakatlantiruvchi tuzulishi yetarlicha darajada murakkab hisoblanishi qayd qilinadi.

Qayd qilib o'tish muhimki, ma'lum bir aniq yakkakurashchining texnik jihatdan tayyorgarligi alohida operatsiyalar va ularning bir butun umumiyligida aks etadi, o'z navbatida bu holatlar bevosita g'alabaga olib keluvchi holat sifatida baholanmasdan, balki g'alabani ta'daqlovchi jiddiy darakchilar hisoblanadi. Bunda sportchi ularni avtomatizm darajasida o'zlashtirishi talab qilinadi.

Yakkakurashchilarning texnik-taktik jihatdan tayyorgarligi harakatlar arsenali va ularning umumiy yig'indisini aks ettiradi, ular yordamida sportchi musobaqa davomida yuzaga keluvchi o'z oldiga qo'ygan turli xil maqsadlariga erisha olishi mumkin. Alohida operatsiyalar va ularning umumiy yig'indisining avtomatizm darajasida mustaxkamlanishi texnikani tashkil qiladi, taktika esa raqibning xususiyatlarini, o'zining joriy holatini va jang musobaqasi borishi xususiyatlarini hisobga olgan holatda ulardan har xil harakatlar davomida foydalana olishni tavsiflab beradi.

Yakkakurashchining taktik jihatdan tayyorgarligi unda xulq-atvorga oid yetarlicha miqdordagi arsenal mavjudligi asosida belgilanib, bu holatlar sportchiga o'z kuchini butun musobaqa davomida to'g'ri taqsimlash va belgilangan maqsadga erishish imkonini beradi.

Yakkakurash turlarida: jumladan, kurash, boks, qilichbozlik kabilarda faoliyatning tahlil qilinishi yetarlicha darajada qiyinchiliklarga ega hisoblanadi. Bu holatning asosiy sababi – qarama-qarshilik asosida kurash musobaqalarida markaziy, o'q asosni tashkil qiluvchi faoliyat toifalarini tahlil qilish murakkabligi bilan belgilanadi.

Butunlay tabiiy ravishda, faoliyat tushunchasining o'zini, uning turli xilliklarini, jumladan musobaqalarga oid faoliyatni izohlash, uni tahlil qilish, ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklarni aniqlash, uni o'rganishda mos usullarni tanlab olish, yakkakurashning bitta turi va, shuningdek, sport turlari guruhlari bo'yichaturli xil usullar asosida olingan natijalarni solishtirish maqsadlarida uning turlarini tasniflash asoslarini tanlash, birliklar taksonimiyasini tuzib chiqish qiyinchiligi yuzaga keladi. Bularning barchasi o'z navbatida yangi qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi, jumladan ba'zan ilmiy tadqiqotlar davomida olingan natijalarning qayta baholanishi yoki baholanmasligi, ularning amaliyotda qo'llanilishi masalasida turli xil fikrlar yuzaga keladi. Bu qiyinchiliklarni ifodalash uchun zamonaviy fanda mavjud bo'lgan faoliyat turlari va shakllari o'rtasidagi o'zaro farqlanishlar ro'yxatini sanab o'tish talab qilinadi: jumladan, tashqi va ichki, bevosita va bilvosita, ongli va ongsiz tarzdagi, erkin va ixtiyoriy bo'lmagan holatdagi, individual, guruhga oid va jamoaviy holatlarga tegishli faoliyatlar mavjud hisoblanadi. Shuningdek, faoliyatning boshqa ko'pgina turlari ham qayd qilib o'tiladi: jumladan faoliyat sport bo'lishi mumkin, o'yin, musobaqa, mashg'ulotlar va o'quv jarayoniga tegishli bo'lishi mumkin. Nihoyat, faoliyatni motivlar, maqsadlar bo'yicha, predmet tarkibi, mavjudlik usullari, yakuniy natijalari, natijalarning turi va tavsiflarini aniqlash vositalarini tanlash bo'yicha o'zaro turlarga ajratib chiqish mumkin.

Yuqorida keltirilgan ro'yxatdan ko'rinib turganidek, faoliyatning har bir turi uning haqiqiy holatda mavjudligi tavsiflari asosida ko'plab hisoblash tizimlari yordamida tadqiq qilinishi mumkin. Shu bilan bir vaqtda, bir xillikka ega bo'lgan,

biroq aniq bir qiymatlarga ega o'lchamlilikdan foydalanilgan sharoitda amaliy tadqiqot vazifalari sezilarli darajada oson hal qilinishini hisobga olish talab qilinadi. Ushbu asosda, masalan musobaqaga oid faoliyatni tahlil qilishda ko'pincha holatlarda unga nisbatan tashqi tavsiflardan (texnik-taktik harakatlarning hajmi, ularning samaradorligi va boshqalar) foydalaniladi. Ushbu ko'rsatkichlarning yuqori darajada ishonchliligi va axborot bera olish darajasi yuqoriligiga qaramasdan, ular asosida izohlashlar vositasida mashg'ulotlar jarayonini tahlil qilish, uni optimallashtirish va modellashtirish masalalarini hal qilishni optimallashtirishda bir qator qiyinchiliklar yuzaga keladi. Buning asosiy sababi – harakatlanish, operatsiyalar fakt materiallari ko'rinishida o'zgarishi, faoliyatning shunchaki yo'qolishi va faqat uning natijalarda aks etishi bilan bog'liq hisoblanadi.

O'z navbatida, zamonaviy sportda musobaqa faoliyati (MF) turli xil jihatdan o'rganilishi mumkin, ya'ni izohlovchi tamoyil sifatida, shuningdek, tadqiqot predmeti sifatida, baholash predmeti sifatida, tashkil qilish, boshqarish, oldindan bashorat qilish va modellashtirish sifatida o'rganilishi mumkin.

Boks, kurash, qilichbozlik kabi sport musbaqalarida foydalaniluvchi nazorat usullari va ob'yektlari o'z tarkibiga hajmning baholanishi, hujum qilish va himoyaga o'tish harakatlarining har tomonlama samaradorligini baholash kabilarni qamrab oladi. Bu ko'rsatkichlar yakkakurash sport turlarida keng oraliqlarda variatsiyalanib, shu sababli takroriy o'lchashlar natijalarining ishonchlilik darajasi yuqori bo'lmasligi qayd qilinadi. Bundan tashqari, yakkakurash sport turlarida MF nazorat natijalaridan foydalanish quyidagi yo'nalishlarga ega bo'lishi mumkinligi ta'kidlanadi:

– mashg'ulotlar yuklamalari me'yorlashtirilishi asoslaniluvchi miqdoriy mo'ljal olishlar sifatida;

–sportchilarning musobaqa harakatlari samaradorligini baholash usuli sifatida.

MFni tahlil qilishni amalga oshirish uchun turli xil simvollar yordamida har xil stenogramma (*notatsion yozuvlar*) usullaridan foydalaniladi. Uni tadqiq qilishning quyidagi ishlar ketma-ketligi (algoritmi) mavjud hisoblanadi:

1. Sportchining musobaqadagi harakatlarini qayd qilish.
2. Umumlashtiruvchi bayonnomani tuzib chiqish.
3. Ko'rsatkichlarni hisoblash va matematik qayta ishlash.

#### 4. MF ko'rsatkichlarini tahlil qilish va izohlash.

Hozirgi kunda mutaxassislarning bildirgan fikrlariga ko'ra, MF mezonlarini yagona tartibda belgilash va ularni to'liq baholash usullari hali ishlab chiqilmagan. Uning tavsiflanishi uchun qiyin amalga oshiriluvchi va qisman turli xildagi ko'rsatkichlar asosida ish olib boriladi.

MFning yuqorida sanab o'tilgan joriy qiymatlarining tahlil qilinishi asosida modelning o'rtacha qiymatlariga bog'liq holatda yillik siklda tayyorlanishning strategik jihatdan rejalashtirilishi elementlari ishlab chiqiladi.

### **15.4. Boksda musobaqa faoliyatini tahlil qilish**

Boksda musobaqa faoliyati tushunchasi orqali rejalashtirilgan natijalarga erishish yoki raqib ustidan g'alabaga erishishga yo'naltirilgan qarama-qarshilik kurash jarayoni tushuniladi.

Boksda jang musobaqalarini tahlil qilish sezilarli darajada qiyinchiliklarga ega hisoblanadi. Bokschilarning qarama-qarshilik kurashi haqidagi to'liq hajmdagi axborotlarni yaqin vaqtlarda olishning imkoniyati mavjud emas. Aftidan, fanda odamning tabiat va jamiyatga tegishli hodisa hisoblanishi masalasi ko'rinishidagi masalalar sport uchun ham xos hisoblanadi. Bu holat ayniqsa, odamning ekstremal, ziddiyatli vaziyatlarda faoliyatida aniq namoyon bo'ladi.

Musobaqa faoliyati xuddi ko'zguda aks etishlar kabi bokschilarning mahorati va kamchiliklarini ifodalab beradi, demak, o'z navbatida bu holat zamonaviy boksni tavsiflab beradi. Biroq jang musobaqasining xususiyatlari murakkabligi, jumladan boksning juda yuqori tempda bajariluvchi ko'p sondagi turli xil harakatlardan tashkil topganligi sababli musobaqa faoliyatini oydinlashtirib berish qiyin masala hisoblanadi.

Odatda, jang davomida alohida harakatlar yoki ularning epizodlarda umumiyliklari ajratib olinadi, ushbu asosda bokschilarning jismoniy va texnik jihatdan tayyorgarlik darajasini o'zida aks ettiruvchi maxsus va harakatlarga oid sifatlari, ko'nikmalari tavsiflanadi. Bu ko'rinishdagi harakat-larga eng avvalo zarbalar va himoyaga o'tish harakatlari kiritiladi.



Bokschining musobaqa faoliyatini tahlil qilish uchun jangda texnik-taktik mahoratning ob'yektiv tavsiflari aniqlanadi va bokschining tayyorgarligi asosiy jihatlari ko'rsatkichlari baholanishida sub'yektiv ekspertlar baholashlaridan foydalaniladi.

Aytaylik, boks musobaqasida ikkita raqibning faoliyati davomidagi xulq-avtor xususiyatlarini harbiy jangovar, iqtisodiy va boshqa holatlarda yuzaga keluvchi ziddiyatli vaziyatlarda raqiblarning xulq-atvoriga o'xshash tarzda hisoblashimiz mumkin, bunda mantiqiy tarzda bokschilarning texnika va taktikasi miqdoriy jihatdan tavsiflanishi uchun operatsiyalarni tadqiq qilish usullaridan foydalanish amalga oshiriladi.

Ikkita raqibning mavjudligi va bokschilarning aniq tartibda belgilangan harakatlari chegaralari belgilangan maqsadlarni hal qilishni soddalashtiradi. Boksdan quyidagi uchta asosiy zarbalardan foydalaniladi: jumladan, *to'g'ridan*, *yondan* va *pastdan beriluvchi zarbalar*. Bu zarbalar chap va o'ng qo'l bilan berilishi, raqibning bosh qismiga yoki tana qismiga yo'naltirilishi mumkin. Boksdan qo'llaniluvchi himoya qochishlar, egilishlar, boshni pastga tashlash, boshni oldinga tashlash va qo'llar tagiga olish kabilardan tashkil topadi. Bokschilarning hujum qilish va himoyaga o'tish harakatlarini rasmiylashtirish davomida jang musobaqasining notatsion tizim asosidagi yozuvlaridan foydalanish mumkin, bunda ekspertlar tomonidan musobaqada bevosita ishtirok etish orqali va janglarning video yozuvlarini tahlil qilinishi asosida baholash amalga oshiriladi.

Xalqaro miqyosda o'tkaziluvchi musobaqalarda yuqori malakaga ega bo'lgan bokschilarning musobaqa faoliyatini tadqiq qilish natijalari bo'yicha quyidagi boksnings texnika va taktikasini miqdoriy baholashlar ishlab chiqilgan va muhokamadan o'tkazilgan:

- 1) jangning shartli shiddatlilik va zichligini baholash;
- 2) jangovar harakatlardan foydalanish chastotasining taqsimlanishiga asoslanilgan baholashlarni amalga oshirish;
- 3) texnik mahorat ko'rsatkichlari;
- 4) hujum qilish va himoyaga o'tish harakatlari samaradorligini baholash;
- 5) texnik-taktik jihatdan turli xilliklar ko'rsatkichlari.

Jangning shartli shiddatligi va zichligini baholash jang raundlari va daqiqalari davomida bokschilarning bergan umumiy zarbalar sonini hisoblash asosida amalga oshiriladi. Bu ko'rsatkich bokschilarning vazn toifalariga bog'liq holatda, shuningdek, bokschilarning tayyorgarlik darajasi, ularning individual texnik-taktik jihatdan harakatlari, raqibning xususiyatlari va sportchilarning malaka darajasi kabilarga bog'liq hisoblanadi. Ushbu ko'rinishda, masalan nisbatan tana vazni og'ir bo'lgan toifalardagi bokschilar tomonidan jang davomida beriluvchi zarbalar o'rtacha soni tana vazni yengilroq bo'lgan bokschilar tomonidan jangda beriluvchi o'rtacha zarbalar soniga solishtirilganda nisbatan kam bo'lishi qayd qilinadi. Shunga o'xshash ma'lumotlarga ega bo'lish orqali, jangning shartli shiddati ko'rsatkichini kiritishimiz mumkin, ya'ni daqiqa davomidagi o'rtacha zarbalar soni va bitta zarbani berish uchun sarflangan o'rtacha vaqt, shuningdek, bokschilarning alohida jang shakllaridan foydalanish tavsiflari ham aniqlanadi. Masalan, jang davomida qarama-qarshi va javob tarzidagi qarshi hujumlarda, uzoq, o'rta va yaqin masofalardan berilgan zarbalar soni kabi ko'rsatkichlar hisobga olinadi.

Zarbalar chastotasi taqsimlanishiga asoslanilgan baholash bokschilarning individual manyovrlarini tavsiflab beradi va deyarli bitta musobaqa davomida, ayniqsa jismoniy jihatdan ko'rsatkichlari, shuningdek, jangni olib borish manyovrlari o'zaro yaqin bo'lgan raqiblar o'rtasidagi jang davomida o'zgar-masligi qayd qilinadi.

Bokschilarning texnik jihatdan mahorati jang davomida kuzatiluvchi harakatlar bajarilishining takomillashtirilishini belgilab beradi. Biroq har bir zarba yoki himoyaga o'tishlar ko'pincha holatlarda bir xilda bajarilmaydi va uchrashuvlarning natijalariga turli xil darajada ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi.

Bokschilarning hujumga o'tish va himoyaga qaratilgan harakatlari samaradorligini baholash uchun nishonga yetib borgan va yetib bormagan (ya'ni, qaytarilgan) zarbalar soni hisoblanib, nishonga yetib borgan zarbalar umumiy sonining berilgan umumiy zarbalar soniga nisbatlari hisoblanadi. Ushbu holatda zarbalar samaradorligi koeffitsiyenti quyidagi formula yordamida hisoblab topiladi:

$$K_{zarba.samar.} = \frac{n}{N}$$

bu yerda,  $n$ – nishongacha yetib borgan zarbalar soni;

$N$ – berilgan umumiy zarbalar sonini ifodalaydi.

Himoya samaradorligi koeffitsiyenti esa quyidagi formula yordamida hisoblab topiladi:

$$K_{\text{himoya.samar.}} = \frac{N - n}{n}$$

bu yerda,  $N - n$ – qaytarilgan zarbalar soni;

$n$  – o'tkazib yuborilgan zarbalar sonini ifodalaydi.

Bu ikkala ko'rsatkichlar jangning turli xil fazalarida, jumladan jang davomida, raund davomida, jangning har bir daqiqalari davomiylikda va boshqa holatlar bo'yicha hujumga o'tish va himoyalanish harakatlarining o'rtacha samaradorligi qiymatlarini baholash uchun foydalanilishi mumkin.

Musobaqa faoliyati qanchalik murakkab bo'lsa va shuningdek bokschining malakasi darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning tayyorgarlik darajasini baholash uchun shunchalik ko'proq sondagi ko'rsatkichlardan foydalanish talab qilinadi. Bu holat teng va turli xildagi farqlanuvchi malakasiga ega bo'lgan bokschilarning tayyorgarlik darajasini solishtirishni qiyinlashtiradi, ushbu ko'rinishda ko'pincha bitta sportchi bitta ko'rsatkich bo'yicha yaxshiroq tayyorlanishi va boshqa ko'rsatkichlar bo'yicha esa nisbatan kuchsizroq tayyorlanishi natijasida samarali yutuqlarga erishishi qayd qilinadi. Shunday qilib, bitta bokschi kuchli nokautga olib keluvchi zarbaga ega bo'lishi hisobiga yutuqqa erishishi kuzatilsa, boshqa bir bokschi esa funksional jihatdan tayyorgarlik darajasi yuqoriligi va zarbalar berilishi chastotasi yuqoriligi hisobiga yuqori natija ko'rsatishi mumkin, uchinchi bokschi esa texnik-taktik jihatdan harakatlarining turli xilligi va ayniqsa, jangovor tarzda tafakkurlay olish tarzi hisobiga yuksalishi mumkin.

### **Bob bo'yicha savollar:**

1. Siz qanday musobaqalar turlarini bilasiz?
2. Tayyorgarlik, nazorat, olib keluvchi, saralash va asosiy musobaqalarni tavsiflab bering.
3. Amalga oshirilish shakliga ko'ra musobaqalar qanday turlarga ajratiladi?
4. Birinchilik, xotira musobaqalari, uchrashuv musobaqalari, saralash va tasniflash musobaqalarini tavsiflab bering.
5. Ko'lam va amalga oshirilishi darajasiga ko'ra musobaqalar qanday turlarga ajratiladi?
6. Hududiy, idoralararo, xalqaro miqyosdagi, ochiq va yopiq tipdagi musobaqalar qanday xususiyatlari bilan o'zaro farqlanadi?
7. Amalga oshirilishi tizimlari tavsiflariga ko'ra musobaqalar qanday turlarga ajratiladi?
8. Boksdagi musobaqaga oid faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari haqida siz qanday fikr bildira olasiz?
9. Zamonaviy havaskorlik boksining qanday qonuniyatlari sanab berilishi haqida siz qanday fikr bildira olasiz?
10. Siz musobaqa faoliyatning qanday ko'rsatkichlarini bilasiz?
11. Musobaqa faoliyatiga elektron hakamlik qanday ta'sir ko'rsatadi?
12. «Ziddiyatli» faoliyat atamasi nimani anglatadi?
13. Boks texnikasi va takatikasini baholashda qanday miqdoriy ko'rsatkichlardan foydalaniladi?
14. Jang shiddati va zichligini baholash nimani anglatadi?
15. Hujum qilish va himoyaga qaratilgan harakatlar samaradorligi qanday baholanadi?

### **TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR**

1. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФИС, 1979. - 279 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФИС, 1985. - 126 с.

3. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.В. Гаськов. — М., 1999.-53 с.

4. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. -С. 43-46.

5. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. - М: ФиС, 1971. - 149 с.

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

## **XVII BOB. BOKSCHINING KUN TARTIBI, GIGIYENASI VA MASHG‘ULOTDAGI TIBBIY NAZORAT**

Gigiyenik ta’daqlash bokschi tayyorgarligining tarkibiy qismi hisoblanadi. U oqilona kun tartibi, yuqori sifatli ovqatlanish, shaxsiy gigiyena qoidalari, boks bilan shug‘ullanishda tegishli gigiyenik sharoitlarni o‘z ichiga oladi. Asosiy gigiyenik qoidalarni hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonining tashkil etilishi bokschilar salomatligining yuksak darajasini, ular mahoratining muntazam o‘rib borishini, sport formasining barqarorligini, sportda uzoq umr ko‘rishni ta’daqlaydi va musobaqalarga sifatli tayyorgarlik ko‘rishning eng muhim sharti hisoblanadi.

### **16.1. Bokschining kun tartibi**

Kun tartibi bokschi uchun katta ahamiyatga ega. Kun tartibiga to‘g‘ri va qat‘iy amal qilinganda ma‘lum bir kunlik yurish turish tarzi (stereotip) hosil qilinadi. Bu yuqori darajadagi ish qobiliyatini ta’daqlaydi va uning tiklanishi uchun yaxshi sharoitlar yaratadi. Oqilona kun tartibi nafaqat yuqori ish qobiliyatini saqlab qolishga, balki o‘z vaqtini yaxshiroq rejalashtirishga va sermahsul mehnat qilishga yordam beradi. Kun tartibiga qat‘iy amal qilish bokschilarda uyushqoqlikni va irodani tarbiyalaydi, shuningdek, ularni ongli intizomga o‘rgatadi.

Kun tartibiga qo‘yiladigan asosiy talab – ish va dam olishning oqilona almashlab turilishidir. Bu organizmga yanada samarali va bir maromda ishlashga yordam beradi. Kun tartibida mashg‘ulotlarni optimal muddatlarda o‘tkazishni, har xil turdagi faol va passiv dam olishdan foydalanishni; uzoq va to‘laqonli uyquni, chiniqtiruvchi muolajalarni bajarishni, doimiy ovqatlanishni nazarda tutish lozim.

Kun tartibini rejalashtirishda organizm funksional holatining kunlik o‘zgarishlari to‘g‘risidagi ma‘lumotlarni hisobga olish zarur. Kun davomida insonning ish qobiliyati o‘zgarib turadi. Asta-sekin oshib borib, u soat 10.00-13.00 larda yuqori darajaga yetadi, soat 14.00 ga kelib odatda pasayadi. Shundan so‘ng ish qobiliyati oshishining ikkinchi to‘lqini boshlanadi, u soat 20.00 dan so‘ng asta-sekin pasayadi. Harakat tezligi, aniqligi va yuqori koordinatsiyasi bilan bog‘liq bokschilar uchun

muhim bo'lgan psixofiziologik funksiyalarning eng yuqori darajasi soat 10.00 dan 13.00 gacha, shuningdek, soat 16.00 dan 20.00 gacha kuzatiladi.

Kasbiy faoliyat, turmush tarzi va mashg'ulotning turli sharoitlari hamma bokschilar uchun yagona kun tartibini taklif qilishga imkon bermaydi, biroq uning asosiy holatlariga har qanday vaziyatda ham amal qilinishi zarur.

Bir xil vaqtda, soat ertalabki 7.00 dan kechikmay turish lozim. Darhol ertalabki badan tarbiya bajariladi. Uni ochiq havoda 15-20 daqiqa davomida o'tkazish yaxshiroq. Badan tarbiyaga turli xil umumrivojlantiruvchi, shuningdek, ba'zi maxsus mashqlar kiritiladi. Arqon, koptoklar, yengil gantellar, espander bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiq. Statik mashqlarni, shuningdek, katta og'irliklar bilan bajariladigan mashqlardan foydalanish tavsiya etilmaydi. Badan tarbiyadan so'ng albatta chiniqtiruvchi muolajalar bajariladi.

Asosiy mashg'ulotlarni eng yuqori ish qobiliyati davrlarida (soat 10.00-13.00 va 16.00-20.00) o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Kun tartibida, shuningdek, optimal muddatlarni hamda faol va passiv dam olish davomiyligini nazarda tutish zarur. Har xil turdagi dam olishlar ma'lum bir vaqtda qo'llanilishi kerak, bu ish qobiliyatining tez tiklanishiga yordam beradi. Kuniga ikki marta mashg'ulotlar o'tkazilganda ular orasidagi tanaffuslar imkoni boricha ko'proq bo'lishi kerak. Bu paytda turli xil tiklanish vositalaridan (suv muolajalari, massaj va h.k.) foydalanish maqsadga muvofiq. Kechqurungi mashg'ulotlar uyqudan 2-3 soat oldin tugashi zarur.

Eng mas'uliyatli musobaqalarga tayyorlanish paytida kun tartibini musobaqalar muddatlarini (hafta kuni, musobaqada chiqish soati, vaqtdagi farq) hisobga olgan holda rejalashtirish zarur. Bunda mashg'ulot jarayoni va kun tartibini shunday tuzib chiqish muhimki, ish qobiliyatining eng yuqori cho'qqisi bokschilarning chiqishlari bo'lib o'tadigan xuddi o'sha kunga va soatlarga to'g'ri kelishi lozim, ya'ni musobaqalarning umumiy boshlanishi vaqtini emas, balki bokschi ringga chiqadigan paytni hisobga olish darkor. Amaliyotning ko'rsatishicha, agar musobaqalar soat 18.00 da boshlansa, og'ir vazn toifasidagi bokschilarning janglari odatda soat 21.00-22.00 da o'tkaziladi. Tabiiyki, musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishda butun kun tartibi qayta tuziladi, ya'ni o'rindan turish va uyquga ketish vaqti, mashg'ulotlar vaqti, ovqatlanish vaqti o'zgaradi. Odatdagi uyg'onish va uyquga ketish vaqti sharoitlarida kun

davomidagi kun tartibini qayta tuzish 2 haftani tashkil qiladi, butun kun tartibini o'zgartirish esa 3 haftani taqozo etadi. Vaqt daqtaqalari keskin o'zgargan hollarda (transmeridional uchib o'tishlar) bokschilar kun tartibi va mashg'ulotini rejalashtirishda quyidagi xususiyatlarni hisobga olish zarur. Birinchi ikki kun ichida ish qobiliyati saqlanadi yoki birmuncha pasayadi. 3-5-kunlarda ish qobiliyati ancha pasayadi va kayfiyat yomonlashadi, biroq keyinchalik organizmning funksional holati asta-sekin yaxshilanadi. Shuning uchun yangi joyga ko'chganda darhol mahaliy kun tartibiga o'tish hamda faol harakat kun tartibini saqlab qolish zarur.

Kun tartibida uyqu muhim ahamiyatga ega. Bu asosiy va hech narsa bilan o'rnini bosib bo'lmaydigan dam olish turidir. Muntazam ravishda uyquga to'yimaslik va uyqusizlik asab tizidaqing holdan toyishini, ish qobiliyatining pasayishini, organizm himoya kuchlarining kuchsizlanishini keltirib chiqaradi. Har bir bokschi o'zi uchun uyquning optimal davomiyligini aniqlab olishi va unga qat'iy amal qilishi lozim. Shiddatli mashg'ulotlar va musobaqalar davrida uyquga ajratiladigan vaqtni ko'paytirish zarur.

Uyqu uzluksiz bo'lishi va ma'lum bir soatlarda kechishi kerak. Barvaqt yotish va erta turish maqsadga muvofiqdir: kechqurun soat 10.00-11.00 da yotish va ertalab soat 6.00-7.00 da turish. Tinchlik va osoyishtalik sog'lom uyquning zarur shartidir. Uyqu oldidan asab tizidaqing o'ta qo'zg'aluvchanligini keltirib chiqaruvchi hamma narsadan xalos bo'lish lozim.

Shiddatli mashg'ulotlar va musobaqalar davrida kunduzi uxlash tavsiya qilinadi. Agar shunday uyqudan keyin so'lg'inlik paydo bo'lsa, kayfiyat yomonlashsa, u holda undan voz kechish kerak. Mashg'ulotlarni kunduzgi uyqudan 1-1,5 soat keyin boshlash zarur.

Uyqu – organizm holatining ko'rsatkichidir. Salomatlik holatida hattoki ozgina kamchilik bo'lsa ham bu uning buzilishiga olib keladi. Ko'pincha markaziy asab tizidaqing haddan ziyod toliqishi oqibatida yuzaga keladigan uyqusizlik paydo bo'ladi. Noto'g'ri mashg'ulotda, shuningdek, bir me'yordagi tartibdan chetga chiqilganda bokschilar yoki uzoq vaqt uxlay olmaydilar yoki tez uxlab qoladilar, so'ng esa uyg'ona-dilar va bir necha vaqt uyqusiz yuradilar. Shiddatli mashg'ulotlar davrida – bu haddan ortiq mashqlanganlik signallaridir. Ular paydo bo'lganda kun tartibini



qaytadan ko'rib chiqish, jismoniy yuklamani kamaytirish va faol dam olishga o'tish zarur. Musobaqalar oldidan sportchining ortiqcha hayajonlanishi ko'pincha uyqusizlikni keltirib chiqaradi, biroq oqilona kun tartibi va hamma gigienik tavsiyalarga qat'iy amal qilish undan xalos bo'lishga yordam beradi. Uyqu muntazam va uzoq vaqt buzilib turganda shifokorga murojaat qilish kerak. Uning maslahatlarisiz turli xil uyqu dori-darmonlaridan foydalanish mumkin emas.

Musobaqalar oldidan dam olayotib, boshqa turdagi faoliyatga o'tish lozim: qiziqarli va sevimli ish bilan mashg'ul bo'lish, konsert, teatr, kinoga borish, imkoni boricha ko'proq ochiq havoda bo'lish, oldinda turgan musobaqalar to'g'risida kam o'ylash va gapirish, sport kurashi uchun asab tizidaqi asrash zarur.

## **16.2. Boksning ovqatlanishi**

Boksning oqilona ovqatlanishi – salomatlikni saqlash, ish qobiliyatini oshirish va yuksak sport natijalariga erishishning eng muhim omillaridan biri.

Boksning ratsioni organizmning energiya sarflarini to'liq qoplashi lozim. Shiddatli mashg'ulotlar davrida bokschi bir kunda ovqat bilan 1 kg. vaznga nisbatan 65-70 kkal. olishi kerak. Agar bokschi 75 kg. vaznga ega bo'lsa, unda u ovqat bilan 4825-5250 kkal. olishi zarur.

Bokschi ovqatlanishining miqdoriy jihatdan to'laonliligini nazorat qilishda ikkita kattalikni taqqoslaydilar: energiyaning kunlik sarfi ma'lumotlari (xronometrajli – jadvali uslub yordamida aniqlanadi) va ovqatning kaloriyaliligi (menyu –taqsimlash yordamida hisoblab chiqiladi). Energetik jihatdan oziq-ovqatning to'laonliligi to'g'risida bokschi vaznining dinamikasi bo'yicha ham fikr yuritish mumkin. Ovqatlanish kaloriyaliligi etarli bo'lganda sportchi vazni katta chegaralarda o'zgarib turadi. Agar vazn ortiqcha yog' to'planishi hisobiga oshsa, mushaklar esa rivojlanmasa, bu haddan ortiq ovqatlanishni ko'rsatadi. Vaznning kamayib ketishi yetarlicha ovqatlanmaslikdan dalolat beradi.

Bokschi oziq-ovqat ratsionining sifat jihatdan to'laonliligi unda turli xil oziq-ovqat moddalarining (oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitadaqlar, daqeral moddalarning) hamda suvning zarur va muvozanatlashgan miqdorini ta'daqlaydi. Vaznga ko'ra oqsillar, yog'lar, uglevodlar 1:0, 8:4 nisbatda bo'lishi kerak.

Bokschilar uchun oqsillarning kunlik me'yori 1 kg. vaznga nisbatan 2,4 – 2,5 gr. ni tashkil etadi. Hamma iste'mol qilinadigan oqsillarning yarmidan ko'pini hayvonlardan olinadigan oqsillar tashkil qilishi lozim. Ular go'sht, baliq, tuxum, sut, tvorog, pishloqda bo'ladi. O'simliklardan olinadigan mahsulotlardan soya, loviya, suli va grechka yormalari, kartoshka, guruch, javdari non ko'proq oqsillarga boy. Oqsillarni haddan ortiq (1 kg. vaznga nisbatan 3 g. dan ko'proq) iste'mol qilish oqilona ish emas va organizm uchun zararli bo'lishi mumkin. Oqsillarga boy bo'lgan mahsulotlarni quyidagi tartibda taqsimlash tavsiya qilinadi: go'sht va go'shtli mahsulotlar, pishloqlar – nonushta va tushlikka, baliq, tvorog, sutli bo'tqalar – kechki ovqatga.

Bokschilar uchun yog'larning kunlik me'yori 1 kg. vaznga nisbatan 2,0 – 2,1 gr. ni tashkil etadi. Ratsionda hayvonlardan olinadigan yog'lar 80-85% ni tashkil qilishi lozim. Shu qatorda sportchilar oziq-ovqat bilan 15-20% o'simliklardan olinadigan yog'larni qabul qilishlari lozim. U o'simlik yog'lari iste'mol qilinganda olinadi.

Uglevodlarning kunlik me'yori 1 kg. vaznga nisbatan 9,0 -10,0 gr. ni tashkil qiladi. Bokschi ratsionida murakkab uglevodlar 64% ni, oddiylari 36% ni tashkil qilishi tavsiya etilmaydi.

Yengil hazm bo'ladigan uglevodlarga boy bo'lgan qimmatli mahsulot – bu asaldir. Unda mavjud bo'lgan fruktoza yurak mushaklarini oziqlantirish uchun eng ajoyib vosita bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bokschilarga ayniqsa shiddatli mashg'ulotlar va musobaqalardan so'ng asal iste'mol qilish tavsiya etiladi. Asalni kechasiga ichish lozim. Ratsionda shakarining miqdori mos ravishda kamaytiriladi.

Eng muhim vitadaqlarga bo'lgan kunlik ehtiyoj quyidagi kattaliklar bilan ifodalanadi (1-jadval).

1-jadval

Bokschi faoliyati davrlari	Vitadaqlar (mg)			
	A	V1	RR	S
Faol dam olish	2,0	2,5	20	75
Asosiy mashg'ulotlar	3,0	5,0	20	150
Musobaqalar	2,0	5,0	25	250
Musobaqalardan 3-4 kun keyin	3,0	5,0	20	250

Vitadaqlarga bo'lgan ehtiyojni birinchi navbatda tabiiy oziq-ovqat mahsulotlari hisobiga qondirish lozim. Ularda vitadaqlar zarur komplekslar ko'rinishida bo'ladi va yaxshi singadi. Vitadaqlarga boy bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlari etishmagan hollarda oziq-ovqat mahsulotlaridan tayyorlangan maxsus vitadaqli konsentratlarni qabul qilish tavsiya etiladi.

Agar tabiiy mahsulotlar va konsentratlar hisobiga kerakli miqdorda vitadaqlar ta'daqlansa, sintetik vitadaqli dori-darmonlardan foydalanish mumkin emas (albatta shifokor nazorati ostida).

O'quv-mashg'ulot yig'inlari va uzoq davom etadigan musobaqalar paytida vitadaqlashtirishga alohida e'tibor berish lozim. Bu paytda sportchilarda, odatda, vitadaq tanqisligi yuzaga keladi.

Qo'shimcha vitadaqlashtirishni vitadaqli komplekslar yordamida amalga oshirish maqsadga muvofiq. Ularda turli xil vitadaqlar eng optimal nisbatlarda bo'ladi – polivitadaqli dorilardan "Undevit", "Vitamaks", "Komplivit" va boshqalar bilan bir qatorda har kuni 100 mg. gacha S vitadaqi qabul qilish zarur, chunki bu dori-darmonlarda ular bokschilar uchun etarli emas. Sintetik vitadaqli dori-darmonlarni nazoratsiz va xohlagancha iste'mol qilish sport ish qobiliyatining oshishiga yordam bermaydi va organizmda turli xil buzilishlarni keltirib chiqarishi mumkin.

Daqeral moddalar bokschilarning ovqatlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Ratsionda kalsiy tuzlarining etarli miqdori asab tizimi va asab-mushak apparatining bir me'yorda qo'zg'alishiga yordam beradi, shuningdek, sportchilarda tez-tez yuzaga keladigan mushaklardagi og'riqli sezgilarni (tomir tortishishini) oldini oladi. Kalsiy tuzlarining bir kunlik me'yori -1-1,75gr. Pishloq, tvorog, sut, ikra, baliq konservalari, loviya kalsiyga boy. Fosfor tuzlari ham ish qobiliyatini saqlash uchun muhim ahamiyatga ega. Fosforning kunlik me'yori – 1,5 – 2,5 gr. Pishloq, jigar, go'sht, baliq, loviya, no'xat, suli va grechka bo'tqalari fosforga boy.

Odatda ratsionda 20-15 gr. osh tuzi bo'lishi zarur. Ko'pincha ovqatlanish tartibi buzilganda ishtahani ochish uchun ovqatga ko'p tuz qo'shiladi. Shu tariqa ovqatga keragidan ortiq tuz qo'shib eyish kabi zararli odat rivojlanadi. Natijada organizmga ortiqcha tuz kelib tushadi, u suvning ushlanib qolishiga olib keladi, bu esa yurak va buyrakning ishini qiyinlashtiradi.

Ovqatning ballast moddalari muhim ahamiyatga ega. Bu kletchatka–polisaxarid bo'lib, u o'simlik xujayralari pardasi tarkibiga kiradi va organizmda parchalanmaydi. Biroq kletchatka oshqozon-ichak yo'lining shilliq pardasini qo'zg'atgan holda ichakning peristaltikasini va ovqat hazm qilish bezlari sekretsiyasini kuchaytiradi. Ovqatda ballast moddalarining etishmovchiligi bokschilarda ovqat hazm bo'lishining buzilishiga va ich qotishining paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Dag'al maydalangan undan qilingan non, dukkaklilar, lavlagi, sholg'om, sabzi, turp, olxo'ri va boshqa sabzavot hamda mevalarda ko'p miqdorda kletchatka mavjud.

Bokschilar ovqati aralash va turli-tuman bo'lishi lozim: sut va sutli mahsulotlar, go'sht, baliq, tuxum va h.k. Oqsillar, fosfor va V1 vitadaqiga boy mahsulotlarni ko'proq iste'mol qilish zarur. Bokschiga ko'p meva va sabzavotlar kerak bo'ladi. Ular organizmni uglevodlar, vitadaqlar va daqerallar, tuzlar bilan ta'daqlaydi, shuningdek, shiddatli mashg'ulot yuklamalaridan keyin buziladigan ishqoriy-kislota muvozanatini tez me'yorga keltirishga yordam beradi.

Kunlik ratsion hajmiga ko'ra katta bo'lmasligi hamda ovqat hazm qilish organlarini zo'riqtirmasligi kerak. Ratsionning umumiy og'irligi – 3 – 3,5 kg. Musobaqa kunlarida, shuningdek, bevosita mashg'ulotdan oldin ovqat qabul qilish paytida ratsionga yuqori darajada to'yimli va kaloriyali mahsulotlarni hamda kichik hajmdagi taomlarni (go'shtli va baliqli taomlar, bulyonlar, tuxum, sariyog', suli va grechka bo'tqasi, pishloq, tvorog va baliq) kiritiladi.

Ovqat iste'mol qilish tartibini sportchining umumiy kun tartibi bilan muvofiqlashtirish zarur. Har doim turlicha ovqatlarni bir xil vaqtda yeyish kerak, chunki shunda u yaxshiroq hazm bo'ladi va singadi. Och qoringa mashq qilib bo'lmaydi. Mashg'ulotdan 2-2,5 soat oldin va u tugagandan keyin 30-40 daqiqa o'tgach ovqat yeyish mumkin. Bir kunda 3-4 marta ovqatlanish zarur.

Bokschi kunlik ratsionining taxdaqiy taqsimlanishi va kaloriyaliligi har xil paytda mashg'ulot o'tkazilganda quyidagi raqamlar bilan ifodalanadi (%):

	<b>Kunning birinchi yarmidagi asosiy mashg'ulot</b>	<b>Kunning ikkinchi yarmidagi asosiy mashg'ulot</b>
Nonushta	25	35
Tushlik	40	30
Yarim kunlik	10	5
Kechki ovqat	25	30

Nonushtaga to'g'rab yoki dimlab pishirilgan go'sht, tovuq, pishloq, tuxum, smetana, suli bo'tqasi, kartoshka, sabzavotlar, mevalar, kofe, kakao, choy tavsiya qilinadi. Tushlikka – gazak (tuzlangan baliq, salat, venegret va boshq.), turli xil sho'rvalar, ikkinchi taom va shirin taom. Tushlikka qiyin hazm bo'ladigan asosiy mahsulotlar kiritiladi: qovurilgan go'sht, karam va dukkaklilar. Kechki ovqatga – baliqli taomlar, tvorog, turli xil bo'tqalar, sabzavotlar, mevalar, kefir, qatiq.

Bir kunda ikki marta mashg'ulot o'tkazilganda ratsionning umumiy kaloriyasi bir oz ko'paytiriladi, bu energiyaning ko'p sarflanishi bilan bog'liq.

Musobaqalar paytida odatiy ovqatlanish tartibini keskin o'zgartirish mumkin emas. Shunday taomlarni tanlash lozimki, hajmi va vazni kam bo'la turib, u juda yuqori kaloriyali, oson hazm bo'ladigan va singadigan bo'lishi zarur. Musobaqalardan keyin yog'lar miqdorini kamaytirish va ratsionga sut, tvorog, pishloq, sabzavotlarni kiritish tavsiya qilinadi.

Suvni to'g'ri iste'mol qilish – bokschining yuqori ish qobiliyati garovidir. Ortiqcha va betartib suv iste'mol qilish chanqoqni nafaqat yomon qondiradi, balki ko'p suv ichish odatini rivojlantiradi va organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun “suv intizomiga” qat'iy amal qilish lozim.

Yuqori haroratda, ayniqsa issiq iqlimda, asosiy ichimlik sifatida choydan, yaxshirog'i ko'k choydan foydalanish maqsadga muvofiq. U nafaqat chanqoqni yaxshi qondiradi, balki asab va yurak-qon tomir tizimiga quvvatni oshiruvchi ta'sir ko'rsatadi. Nondan tayyorlangan kvas, gazli va daqeral suv, tomat sharbati, na'matak damlamasi, olcha va boshqa mevali hamda sabzavotli qaynatmalardan ham foydalanish mumkin.

Issiq paytida sabzavot va mevalarni ko'proq iste'mol qilish lozim. Ularda mavjud bo'lgan suv asta-sekin so'riladi, shuning evaziga ter ajralish bezlarining ishi yaxshilanadi. Bundan tashqari, organizm sabzavotlar va mevalar bilan ko'p miqdorda vitadaqlar va daqeral tuzlarni qabul qiladi. Shuningdek, sut va sut-qatiq mahsulotlarini (kefir, qatiq, qimiz) ichish tavsiya qilinadi. Ular chanqoqni yaxshi qondiradi va ko'p miqdorda daqeral tuzlar va vitadaqlarga boy.

Organizm ter bilan birga nafaqat suvni, balki daqeral tuzlar, ko'proq osh tuzini yo'qotadi, bu organizmning umumiy holatiga va uning ish qobiliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Shu sababli issiq paytda nafaqat yo'qotilgan suvni, balki osh tuzini ham

qoplash zarur bo'ladi. Buning uchun ratsionga turli xil tuzlamali taomlarni kiritish lozim.

### **16.3. Boksning shaxsiy gigiyenasi**

Shaxsiy gigiyena qoidalarini bajarish bokschi salomatligini mustahkamlash va ish qobiliyatini oshirish uchun katta ahamiyatga ega.

Terini parvarishlashning asosiy vositasi – tanani doimo yuvib yurishdir. Mashg'ulotlardan so'ng iliq dush qabul qilish zarur. U terini yaxshi tozalaydi va asab hamda yurak-qon tomir tizimiga tinchlantiruvchi ta'sir ko'rsatadi, modda almashinuvini oshiradi va tiklanish jarayonlarini yaxshilaydi. Dushdan keyin tanani yaxshilab ishqalab artish va asosiy mushak guruhlarini engil massaj qilish tavsiya etiladi.

Qo'llarni alohida e'tibor bilan parvarish qilish kerak: bokschi o'z qo'llarini asrashi lozim. Bintlarsiz va qo'lqoplarsiz boks snaryadlarida mashq bajarish mumkin emas. Qo'l lat yeganda yoki terisi shilinganda uni davolash zarur. Zarba berish yuklamasi katta bo'lganda mashg'ulotlarda gubka va boshqa sintetik materiallardan tayyorlangan yumshoq to'shamalardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Zararli odatlar (chekish, spirtli ichimliklarni iste'mol qilish), ortiqcha jinsiy munosabatlar sog'liq va ish qobiliyatiga xatarli ta'sir ko'rsatadi. Ular bokschilar uchun mashqlanganlikning buzg'unchilari hisoblanadi va shuning uchun sportchi kun tartibiga ziddir.

Boksning shaxsiy gigiyenasida hammom muhim ahamiyatga ega. Hammomdan to'g'ri foydalanish tananing yaxshi parvarish qilinishini ta'daqlaydi, yurak-qon tizimi, haroratni boshqaruvchi jarayonlar, markaziy asab tizimi, harakat apparati funksional imkoniyatlarining oshishiga yordam beradi va mushak ishidan keyin tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi. Hammom, shuningdek, ma'lum darajada chiniqtiruvchi samara beradi.

Hozirgi paytda ikki xil turdagi hammomlar keng qo'llaniladi: bug'li (ruscha turi) va quruq havoli (fincha turi – sauna). Bu hammomlarda yuqori harorat yuqori yoki past namlik bilan birga bo'ladi. Bug'li hammomlarda havo harorati, odatda, 40-60° va nisbiy namlik 80-100% bo'ladi. Bu issiq uzatish jarayonlarini qiyinlashtiradi va

organizm tez qizib ketadi. Quruq havoli hammomlarda havo harorati, odatda, 70-110° atrofida bo'ladi, lekin nisbiy namlik hammasi bo'lib 5-15% ni tashkil etadi, bu terning tez ajralishiga yordam beradi va qizib ketishni sekinlashtiradi. Shu sababli quruq havoli hammomdan foydalanish yaxshiroq.

#### **16.4. Bokschi vaznini boshqarish**

Ba'zi bokschilar eski vazn toifasida qolish yoki yengilroq vazn toifasiga o'tish uchun o'z vaznini kamaytirishga (haydashga, yo'qotishga) intiladilar. Ular, vazni haydagach, engilroq vazn toifasida muvaffaqiyatliroq qatnashish mumkin, deb o'ylaydilar. Vazn ko'p miqdorda haydalganda chanqoq va ochlik kabi og'ir hissiyotlar bilan birga almashinuv jarayonlarining buzilishi sodir bo'ladi, bu bokschining jangovar sifatlarining pasayishiga olib keladi va sog'liqqa jiddiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu ko'pgina misollar bilan isbotlanadi. Yosh sportchilarning vazn haydashlariga yoki uni sun'iy tarzda saqlab turishlariga yo'l qo'yib bo'lmaydi. Ular ulg'ayib borgan sari va tabiiy ravishda vaznlari ortib borgan sayin keyingi vazn toifasiga o'tishga moyil bo'ladilar.

Har bir bokschi jismoniy rivojlanishning individual xususiyatlariga va yoshga qarab tayyorgarlikning turli bosqichlarida o'zining jangovar vaznini aniqlab olishi lozim. Shu vaznda u o'zini yaxshi his etishi, katta harakatchanlikka va yuqori ish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak. Bokschining jangovar vazni saqlab turishi asosan ovqatlanish va suv iste'mol qilish tartibini to'g'ri tanlab olish yo'li orqali boshqariladi. Ovqatlanish va suyuqliklarni iste'mol qilishda har qanday ortiqchaliklar organizmda yog' to'qimalarining rivojlanishi va suvning tutilishi hisobiga vazn oshishini keltirib chiqarishi mumkin.

Zarur hollarda musobaqalar oldidan bokschi vaznini shifokor va murabbiy bilan birgalikda belgilab beriladigan chegaragacha kamaytirishi mumkin. Vazni haydashda gigiena nuqtai nazaridan amaliyotda eng oqlangan va o'zini yaxshi namoyon qilgan uslub quyidagicha: musobaqalar boshlanishi-dan oldin 2-3 hafta davomida bokschi ratsionida uglevodlardan iborat mahsulotlar (non, kartoshka, unli mahsulotlar) miqdori kamaytiriladi, shuningdek, osh tuzi va suyuqliklarning iste'mol qilinishi birmuncha ozaytiriladi. Biroq bunda ratsionda oqsillar, vitadaqlar, daqeral moddalarga boy

mahsulotlar (go'sht, baliq, tvorog, tuxum, sabzavotlar, mevalar, meva sharbatlari) miqdori yetarli darajada bo'lishi kerak. Ayniqsa tvorog oqsillar va daqeral moddalarga boy bo'lib, u bir oz siydik haydovchi ta'sirga ham ega.

Mashg'ulotlar paytida ter ajralishini tezlashtirish uchun issiqroq kiyim kiyish lozim.

Zarur hollarda, agar musobaqagacha 3-4 kun qolgan va mashg'ulot yuklamalari kamaytirilayotgan bo'lsa, vazn haydash uchun hammomdan (bug'li yoki quruq havoli) yoki yorug'li issiq vannalardan foydalanish mumkin. Vazn haydash uchun hammomdan kam foydalanish zarur. Musobaqalardan 1-2 kun oldin vazn haydash uchun hammomdan foydalanib bo'lmaydi. Yorug'li issiq vanna organizmga yaxshi ta'sir ko'rsatadi va yaxshi samara beradi. 1 stakan malina damlamasini (200 g. suvga 50 g. malina) ichib, 70% li spirt eritmasini tanaga surtib, qaynoq dush qabul qilgan holda bunday vannaning ta'sirini oshirish mumkin.

Musobaqalar paytida jangovar vazn oziq-ovqat va ichimlik tartibi bilan boshqariladi. Har bir bokschi jangovar vaznini kamaytirish va saqlab turish xususiyati to'g'risidagi ma'lumotlarni o'z-o'zini nazorat qilish kundaligiga qayd qilib borishi lozim. Ular eng optimal variantni topishlari mumkin.

Vazni kamaytirish bo'yicha hamma tadbirlar shifokor nazorati ostida o'tkazilishi shart.

Bokschi vaznini oshirish asosan mushak massasini o'stirish hisobiga ro'yobga chiqadi. Bunda oziq-ovqat ratsionida oqsillarga boy mahsulotlar (go'sht, baliq, tvorog, pishloq, tuxum, sut, non, bo'tqalar) miqdorini oshirish zarur.

### **16.5. Bokschining ish qobiliyatini oshiruvchi yordamchi gigiyenik tadbirlar**

Bokschilarning ish qobiliyatini oshirishga va tez tiklanishiga qaratilgan yordamchi gigiyenik tadbirlar – bu suv muolajalari, massajning har xil turlari, ultrabinafsha nurlanishlardir. Ularni qo'llash paytida bokschining individual xususiyatlarini, mashg'ulot yuklamalari xususiyatini, mashg'ulot o'tkazish sharoitlarini hisobga olish va doimo shifokor bilan maslahatlashish lozim. Ko'p sonli



suv muolajalari orasida birinchi navbatda dushni, bug‘li hammomni, kontrastli vannalarni aytish mumkin.

Dushning organizmga ta‘siri mexanik ta‘sir kuchiga va suv haroratining indifferent haroratdan ortishiga (34-36°) bog‘liq. Bu omillarning birga har xil qo‘llanishi turli xil samara beradi. Qaynoq va uzoq vaqtli dushlar sezgi va harakat asablari qo‘zg‘aluvchanligini pasaytiradi, almashinuv jarayonlari shiddatini oshiradi. Iliq dushlar organizmga tinchlantiruvchi ta‘sir qiladi. Qisqa vaqt qabul qilinadigan sovuq va qaynoq dushlar mushaklar va yurak-qon tomir tizimi tonusini oshiradi.

Ish qobiliyatini oshirish va tez tiklanish uchun quruq havoli hammomdan (saunadan) foydalanish tavsiya qilinadi. Saunada bo‘lish sportchining sog‘liq holati, yoshi va individual xususiyatlariga qarab qat‘iy me‘yorlangan bo‘lishi lozim. Yuqori haroratdagi hammomda ko‘p turish maqsadga muvofiq emas, chunki sportchining ish qobiliyati pasayishi mumkin.

Hammomdan so‘ng dam olish zarur, uning davomiyligi unda bo‘lgan vaqt davomiyligiga bog‘liq. Saunada maksimal vaqt oralig‘ida bo‘lgan hollarda 45-60 daqiqa dam olish kerak.

Kontrastli vannalar ikkita vannalarda (suv havzalarida) qabul qilinadi: qaynoq vannada (suv harorati 38-40°) va sovuq vannada (18-24°). Avval bokschi 2-3 daqiqa qaynoq vannada, keyin esa 1-1,5 daqiqa sovuq vannada bo‘ladi, 7 martagacha shunday takrorlanadi. Muolaja sovuq vannada tugaydi, keyin sportchi quruq sochiq bilan tez ishqalanib artinadi. Kontrastli vannalar har kuni yoki kun ora qabul qilinadi.

O‘z-o‘zini massaj qilish va massajning har xil turlari toliqishga qarshi hamda ish qobiliyatini oshirish uchun samarali vositadir.

Sport massajini, odatda, mutaxassis bajarishi lozim, lekin o‘z-o‘zini massaj qilishning ayrim usullarini sportchining o‘zi qo‘llashi mumkin. Buning uchun uning bu usullarni massajchi rahbarligida egallab olishi talab qilinadi.

Maxsus jihozlangan xonalarda – fotariyalarda simob-kvarsli lampalar yordamida ultrabinafsha nurlar bilan nurlantirish sportchilarning ish qobiliyatini oshiradi va chiniqtiruvchi samara beradi.

Ultrabinafsha nurlar bilan nurlantirishni kuzda va qishda o‘tkazish tavsiya qilinadi.

## **16.6. Boks mashg'ulotlari o'tkazadigan joylarga qo'yiladigan gigiyenik talablar**

Boks bilan shug'ullanishga mo'ljallangan xona ustki kiyim uchun yechinish joyi bor dahlizdan, yechinish xonasi va sport zalidan iborat bo'lishi lozim. Devorlar va eshiklar silliq, ochiq rangga bo'yalgan va ho'llab tozalashga moslashgan bo'lishi kerak.

Boks zalida havo harorati  $+16^{\circ}$ , havoning nisbiy namligi 35-60%, havoning harakat tezligi 0,5 m/sek. Havoni bir me'yorda almashtirib turish bitta sportchi uchun soatiga  $80 \text{ m}^3$  va bitta tomoshabin uchun  $20 \text{ m}^3$  havo uzatishni hisobga olgan holda oqib keluvchi – tortib oluvchi ventilyasiya orqali ta'daqlanadi. Juda bo'lma-ganda mahalliy sun'iy ventilyasiya-dan foydalanish, shuningdek, zalni deraza oynachalari orqali tez-tez shamollatib turish lozim.

Boks zali to'g'ridan-to'g'ri tabiiy yoritilishi kerak. Yorug'lik tushadigan maydonning pol maydoniga nisbati – 1:6. Derazalar poldan 2 m. balandlikda joylashadi. Sun'iy yoritish uchun yoyiluvchi yoki qaytaruvchi nurli yoritkichlar, yaxshisi lyudaqessentli lampalar qo'llani-ladi. Zalda 800 dan ziyod tomoshabinlar ishtirokidagi musobaqalar paytida ring ustidagi yoritkich kamida 1000 lyuks bo'lishi kerak.

Ring o'lchamlari va qurilishi umumiy qabul qilingan andozalarga (standartlarga) va musobaqa qoidalariga mos bo'lishi lozim.

Boks qo'lqoplari va boshqa kerakli jihozlar belgilangan namunadagidek bo'lishi, toza va yaxshi saqlangan bo'lishi lozim.

Ring va boks jihozlari tez-tez ifloslanib turishi sababli ularni doimiy ravishda tozalab turish va dezinfeksiyalash zarur. Shu maqsadda bakteritsidli lampalar o'rnatilgan maxsus qurilmalardan foydalanish tavsiya etiladi.

Shuningdek, jarohat olingan paytda birinchi yordam ko'rsatish uchun dori-darmon solingan aptechkalar bo'lishi kerak. Hamma dorilar nomi yozilgan etiketkalar bilan ta'daqlanishi lozim.

## **16.7. Bokschilarning tayyorgarlik jarayonida tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish**

Tibbiy nazorat boks mashg'ulotlari va musobaqalarning zarur shartidir.

Shaharlardagi jismoniy tarbiya jamoalarida shug'ullanuvchi bokschilar poliklinikalarda yoki sport jamiyatlari yohud BO'SM tibbiy-sanitariya qismida, qishloq joylardagi shug'ullanuvchilar esa uchastka yoki tuman qishloq kasalxonalarida yoki poliklinikalarda mutaxassislar tomonidan tibbiy tekshiruvdan o'tadilar.

Respublika, viloyatlar, shaharlarning yetakchi bokschilari, bolalar va o'smirlar sport maktablari o'quvchilari, sport ustalari hamda sport ustaligiga nomzodlar, shuningdek, birinchi razryadli sportchilar dispanserizatsiyadan o'tishlari shart. Dispanserizatsiya uslubi sportchilarning tibbiy kuzatib borishning eng samarali shakli hisoblanadi. U bokschilarning jismoniy rivojlanishi, salomatligi hamda ish qobiliyati o'zgarishlarini muntazam ravishda kuzatib borishga imkon yaratadi.

Tibbiy tekshiruvlarning vazifalari: mashg'ulotlar va musobaqalarga qatnashish uchun ruxsat berish mumkinligini aniqlash, mashg'ulotlarning salomatlik holatiga ta'sirini baholash, bokschining mashqlanganlik darajasini belgilash.

Tibbiy tekshiruvlar dastlabki, takroriy va qo'shimcha turlariga bo'linadi. Dispanserizatsiya paytida tibbiy tekshiruvlar asosiy (dastlabki), joriy (bosqichli) va qo'shimcha tekshiruvlardan iborat bo'ladi. Bokschining asab tizimi holatiga alohida e'tibor qaratiladi. Tibbiy tekshiruvlar davomida sportchilarning salomatlik holati va ish qobiliyatini har tomonlama o'rganib chiqish uchun turli xil zamonaviy tadqiqot uslublaridan foydalaniladi (klinik, fiziologik, biokimyoviy, elektrofiziologik va boshqalar).

Tibbiy tekshiruv natijasida xulosa tuziladi, unda bokschining jismoniy rivojlanishiga, salomatlik holatiga, funksional holatiga va umumiy mashqlanganlik darajasiga baho beriladi.

Dastlabki tekshiruvlar mashg'ulotlarga kirishayotgan hamma shug'ullanuvchilar uchun majburiy hisoblanadi. Salomatlik holati va jismoniy rivojlanish darajasini tekshirish natijalari ijobiy bo'lganda shifokor boks bilan shug'ullanishga ruxsat (ma'lumotnoma shaklida) beradi. Biron-bir kasalligi bor bo'lgan shaxslar mashg'ulotlarga qo'yilmaydilar.

Takroriy tibbiy tekshiruvlardan hamma sportchilar bir yilda kamida bir marta o'tadilar. Dispanserizatsiyada bo'lgan bokschilar bir yilda kamida 4 marta tekshiruvdan o'tadilar. Takroriy tekshiruvlar davomida muntazam mashg'ulotlar ta'sirida organizm holatidagi o'zgarishlar aniqlanadi. Bu ma'lumotlar mashg'ulot jarayoniga tegishli tuzatishlar kiritish uchun qo'llaniladi. Mashg'ulotlardagi majburiy tanaffusdan keyin musobaqalarda yoki muntazam mashg'ulotlarda qatnashish uchun sportchilarga ruxsat berish mumkinligini aniqlash zarur bo'lgan paytlarda, shuningdek, murabbiy va sportchining iltimosiga ko'ra qo'shimcha tibbiy tekshiruvlar o'tkaziladi.

Tibbiy tekshiruvlar har doim musobaqalar boshlanishidan oldin o'tkaziladi. Musobaqa qatnashchilari ular boshlanishidan 3 kundan vaqtliroq bo'lmagan holda, boshqa shaharda yashovchi bokschilar esa musobaqaga ketishdan 3 kun oldin tibbiy ko'rikdan o'tadilar va albatta okulist hamda nevropatolog xulosasi bo'lishi shart. Musobaqalar jarayonida bokschilarning tibbiy tekshiruvlari vazn o'lchash (tortilish) oldidan doimiy ravishda o'tkaziladi. Musobaqalar vaqtida bokschilarni tibbiy ta'dqlash boks musobaqalarida tibbiy xizmat ko'rsatish bo'yicha yo'riqnomaga binoan amalga oshiriladi.

Bokschilar tayyorgarligida tibbiy-pedagogik kuzatuvlar katta ahamiyatga ega. Ular mashg'ulotlarda va musobaqlarda shifokor tomonidan amalga oshiriladi. Olingan ma'lumotlar murabbiy va sportchi uchun muhim ahamiyatga ega. Ular mashg'ulotlar jarayoniga tegishli tuzatishlar kiritishga yordam beradi va shu orqali mashg'ulotlar samaradorligi oshiriladi.

Tibbiy-sport maslahatlari mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish va o'tkazish uchun ko'proq ahamiyatga ega. Ular tibbiy tekshiruvlar ko'rsatkichlari va tibbiy-pedagogik kuzatuvlarning tahliliga, shuningdek, dispanserizatsiya mobaynida olingan muntazam kuzatuvlar ma'lumotlarini o'rganishga asoslangan. Murabbiy tibbiy-sport maslahati vaqtida bokschining salomatlik holati hamda ish qobiliyati o'zgarishi to'g'risida qimmatli axborotga ega bo'ladi, shuningdek, mashg'ulot tartibi va uslubiyatibo'yicha zarur tavsiyalarni oladi.

O'quv-mashg'ulot jarayonini to'g'ri tashkil qilish va yuqori darajada sport ish qobiliyatini saqlab qolish uchun bokschining o'zi o'z salomatligi holatini muntazam kuzatib borishi zarur. O'z-o'zini nazorat qilish mashg'ulot jarayonining borishini

kuzatishiga, o'z organizdagi individual xususiyatlarini hisobga olishga va toliqish belgilarini o'z vaqtida sezishga yordam beradi. Sportchini o'z-o'zini nazorat qilishning eng asosiy qoidalariga murabbiy yoki shifokor o'rgatishi zarur. Suhbatlar paytida ular har bir ko'rsatkichning mohiyatini tushuntiradilar, o'z-o'zini nazorat qilish kundaligini qanday tutish kerakligi to'g'risida gapirib beradilar hamda ko'rsatadilar.

Bokschi kuzatuvlarni har kuni bir xil vaqtlarda: ertalab, mashg'ulotdan oldin va keyin amalga oshirishi lozim. O'z-o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlari kundalikka yozib qo'yiladi.

Odatda quyidagi ko'rsatkichlar hisobga olinadi va yoziladi: kayfiyat (a'lo, yaxshi, qoniqarli, yomon), sustlik, charchoq, madorsizlikning mavjudligi, ish qobiliyati (yuqori, odatiy, sust); mashq qilish istagi (o'zini majbur qildi, badan qizdirishdan so'ng mashq qilishga qiziqish uyg'ondi); uyqu (davomiyligi, chuqur, qattiq, uyqusizlik, tez yoki uzoq vaqtdan keyin uxlab qoldi, tushlari); ishtaha (baland, yaxshi, bir me'yorda, past, yomon, kuchli chanqoq); tomir urishi (daqiqaga zarbalar soni, ritmi, to'lish xususiyati); mashg'ulotlar sharoitlari (mashg'ulot qayerda o'tkazildi – sport zali, stadion); meteorologik sharoitlar, vazn (mashg'ulotdan oldin va keyin, shuningdek, ertalab yechingan holda, och qoringa). O'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlariga ko'ra salomatlik holati hamma ko'rsatkichlarni hisobga olib baholanadi.

Kayfiyatning yomonlashishi, ish qobiliyatining pasayishi, mashq qilish istagining yo'qligi, uyquning buzilishi, ishtahaning so'nishi, tana vaznining kamayishi, tinch turganda tomir urishining ancha sekin-lashishi yoki tezlashishi – buning hammasi yuzaga kelayotgan toliqish va ortiqcha mashqlanish belgilaridir.

Ta'kidlash joizki, o'z-o'zini nazorat qilish ma'lumotlari tibbiy-pedagogik kuzatuvlarning o'rnini bosolmaydi, balki faqat to'ldiradi. Shuning uchun bokschilar o'z-o'zini nazorat qilish ko'rsatkichlarini o'zgartirayotganda shoshilinch xulosalarga kelmasliklari kerak. Hayot va mashg'ulotlar tartibini o'zgartirishdan oldin shifokor va murabbiydan maslahat olish lozim. Murabbiy bokschining o'z-o'zini nazorat qilish kundaligini doimiy ravishda tekshirib borishi zarur.

## 16.8. Jarohatlanishni oldini olish

Jarohatlanishni muvaffaqiyatli oldini olish uchun bokschilarda jarohatlar yuzaga kelishining ichki va tashqi sabablarini yaxshi bilish kerak. Tashqi sabablarga quyidagilar kiradi: mashg‘ulotlarni tashkil qilish va o‘tkazishdagi kamchiliklar (mashg‘ulot uslubiyatidagi xatoliklar, sparring-raqiblarning noto‘g‘ri tanlanishi, shug‘ullanuvchilarning intizomsizligi); qoniqarsiz sanitariya-gigiyena sharoitlari, inventarlar, kiyim va oyoq kiyidaqing yomon ahvoldaligi: bokschilarda kerakli himoyalaniş moslamalarining yo‘qligi va h.k. Ichki sabablar orasidan quyidagilarni ko‘rsatish mumkin: bokschilarning jismoniy va texnik-taktik tayyorgarliklarining etarli emasligi, salomatlik holatining qoniqarsizligi, mashqlanganlik darajasining pasayishi va h.k. Jarohatlanishning bu sabablari bilan bir qatorda musobaqalardagi yomon hakamlik, ta‘qiqlangan zarbalar va harakatlarning qo‘llanilishi, musobaqa qoidalarining buzilishi ham uchrashi mumkin. Shu narsa aniqlanganki, hamma jarohatlarning taxdaqan 60% bokschilarning yaxshi tayyorgarlik ko‘rmaganligi va 17% mashg‘ulotlarni tashkil qilish hamda o‘tkazish uslubiyatidagi kamchiliklar bilan bog‘liq.

Boksda odatda harakat apparatining shikastlanishi, yuz, markaziy asab tizidaqing jarohatlari yuzaga keladi. Harakat apparatining shikastlanishi ko‘p hollarda barmoqlar, bilak-kaft va tirsak bo‘g‘imlarining turli xil jarohatlari bilan bog‘liq. Odatda bu barmoq yostiqlari orasidagi bo‘g‘imlar boylamlarining cho‘zilishi va yorilishi, barmoq yostiqlarining sinishi, kaft suyaklari ichki yuzasining periostitlari, birinchi barmoqning chiqishi va birinchi kaft suyagining sinishidir. Bu shikastlanishlarning asosiy sabablari: zarba berish paytida mushtning noto‘g‘ri holati, qo‘llarning bint bilan yomon o‘ralganligi, qo‘lqoplar va qoplarning qoniqarsiz holati.

Yuz jarohatlanishlari orasida burundan qon kelishi, shilinishlar, qosh usti yoyi terisi va yonoq suyaklari sohasidagi yorilishlar, ko‘z sohasidagi gematomalar tez-tez uchrab turadi.

Markaziy asab tizimi jarohatlanishi bokschi-larda kam uchraydi. Biroq sportchi sog‘lig‘i uchun o‘zining ahamiyatiga ko‘ra ular alohida e‘tiborga loyiq. Markaziy asab tizidaqing jarohatlanishidan biri – bu nokaut. U ko‘pincha iyakning pastki qismiga,

chakkaga, o'mro' suyagi sohasiga, bo'yinning yon yuzasiga aniq va kuchli zarbalar berilganda yuzaga keladi. Nokautning yuzaga kelish mexanizmi zarba berilgan joyga bog'liq. Nokaut holati muvozanatni yo'qotish, harakat koordinatsiyasining ancha buzilishi, teri qatlamlarining keskin oqarib ketishi bilan kuzatiladi. Zarba o'tkazib yuborilgandan so'ng 10 soniya ichida jangni davom ettira olmaydigan holatga tushgan bokschi nokautga uchragan hisoblanadi.

Nokautda organizm faoliyatida qisqa muddatli buzilish sodir bo'ladi, biroq u, agar zarur choralar ko'rilmasa, xavfli oqibatlariga olib kelishi ham mumkin. Nokaut hollarida sportchini yotqazish, unga tinchlik yaratish, malakali tibbiy yordam ko'rsatishni ta'daqlash zarur.

Nokaut yoki og'ir nokdaunga uchragan bokschi murabbiy yoki vakil hamrohligida davolash muassasasiga yoki turar joyiga yuboriladi.

Og'ir nokautga uchragan bokschi unga birinchi tibbiy yordam ko'rsatilgandan keyin zudlik bilan shifoxonaga yotqaziladi. Peshonasi va chakkasiga berilgan kuchli zarbadan nokaut holatiga tushgan bokschi'larga juda katta e'tibor bilan munosabatda bo'lish lozim.

Agar bokschi jangda nokaut bilan mag'lubiyatga uchragan bo'lsa, unda (3 oy davomida) unga musobaqalarda qatnashish man qilinadi. Muddat davomiyligi zarba berilgan joyga va bokschi'ning holatiga qarab jyuri raisi (bosh hakam), musobaqalar bosh shifokori va shu jangda hakamlik qilgan referi tarkibidagi komissiya tomonidan belgilab beriladi.

Bokschi'larning tayyorgarligi jarayonida jarohatlanishni oldini olishning asosiy yo'nalishlari: 1) mashg'ulotlarning to'g'ri tashkil qilinishi va o'tkazilishi; 2) texnik-taktik usullarning va ayniqsa himoyalash harakatlarining ketma-ket va puxta o'zlashtirilishi; 3) mushak va boylam bo'g'im apparatini munosib tarzda tayyorlab, badan qizdirish mashqlarining to'g'ri o'tkazilishi; 4) qo'llarni sinchkovlab bint bilan o'rash va himoyalash moslamalarining qo'llanilishi; 5) sparring-raqiblarning to'g'ri tanlanishi; 6) mashg'ulot o'tkazish joylaridagi tegishli sanitariya-gigiena sharoitlari; 7) ring va sport jihozlarining soz holati.

Bokschi'larning bilan olib boriladigan tarbiyaviy ishlarga alohida e'tibor qaratish lozim.

Ularga jarohatlanish sabablarini hamda ularni oldini olish choralarini tushuntirish zarur. Bokschilarning intizomli, o'ta e'tiborli va sparring-raqiblariga ehtiyot bo'lib munosabatda bo'lishlariga erishish zarur.





## XIV BOB. BOKSDA ILMIY -TADQIQOT ISHLARI

Boks rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida ilmiy-tadqiqot ishi katta ahamiyat kasb etadi. Bokschilarimiz faoliyatining son va sifat o'zgarishlarini ob'ektiv aniqlamay turib, kelgusida faqatgina sport amaliyoti tajribasini umumlashtirish asosida yuqori sport natijalariga erishib bo'lmaydi. Boksning jismoniy sifatlari dinamikasini, sportchi organizmda asosiy funksional tizimlari holati o'zgarishini, uning jismoniy, texnik, taktik va psixik tayyorgarligi darajasini ob'yektiv tarzda hisobga olmasdan turib uning mashg'ulot va musobaqa faoliyatini samarali rejalashtirish, shuningdek, uni boshqarish mumkin emas.

Bokschi faoliyatining har xil tomonlarini o'rganish uchun o'zaro aloqador fanlardan (psixologiya, fiziologiya, biokimyó va boshq.) turli-tuman uslublar kompleksi hamda bokschi uchun xos bo'lgan pedagogik uslublar guruhi qo'llaniladi.

Mutaxassislar tomonidan olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlari boks nazariyasi va amaliyoti oldida turgan muammolarni samarali hal etishga imkon beradi. Kelgusida ishlab chiqilishi taqozo qilinadigan muammolar qatoriga quyidagilarni kiritish mumkin: bokschi sport mahoratining va mashqlanganligining hosil bo'lish qonuniyatlari, boksdá jarohatlanishni oldini olish choralari, turli kontingentdagi bokschilarning jismoniy sifatlari darajasi va dinamikasini aniqlash; turli malakaga ega bokschilarda texnikaning turli-tumanligi va samaradorligi darajasi, boks texnikasining biomexanikaviy tahlili, yirik xalqaro musobaqalar paytida bokschilarning psixik bardoshlilikiga erishish uslublari, yuklamalarga moslashishning oqilona uslublari, kuchli bokschilarning musobaqalarda ishonchli qatnashishlarini oshirish, bokschilar faoliyatining individual uslublarini o'rganish va h.k.

Ilmiy-tadqiqot ishi mutaxassisning o'z sohasidagi yutuqlar darajasidan qoniqmasligi natijasi sifatida boshlanadi. Masalan, murabbiy shunga ishonch hosil qiladiki, uning o'quvchilari yomon siljib yuradilar, ularda oyoq kuchi yetarlicha rivojlanmagan va siljib yurishlarni takomillashtirish hamda sportchining tez oyoq kuchini tarbiyalash uslublari jiddiy tuzatishlar kiritilishiga muhtoj, chunki bokschi oyoqlarining keskin tezkor-kuch xususiyatdagi ishida ular tez toliqadilar. Buning hammasi murabbiyni tadqiqot zarurligi to'g'risidagi fikrga va "Bokschilarda

oyoqlarning tezkor-kuch ishida toliqishning harakatda namoyon bo'lishi sababli siljib yurishlarni takomillashtirish uslublari" mavzusini shakllan-tirishga olib keladi.

Ilmiy-tadqiqot ishining eng zarur sharti bu uning amaliy qiymati, unda ochib beriladigan boks nazariyasi va uslubikasi muammolarining yangiligidir.

Ilmiy ish amaliyotida muayyan mavzudagi tadqiqotni nomlashning uchta uslubi mavjud: deduktiv, induktiv va tasodifiy. Deduktiv uslubda (umumiydan xususiyga) tadqiqotchi tadqiqotning umumiy yo'nalishidan kelib chiqib, mavzuni aniqlashtiradi. Masalan, ilmiy xodim yoki murabbiyda sportda tezlik sifatlarini takomillashtirish uslublari samara-dorligini tahlil qilish zaruriyati yuzaga keldi. Sportchilarning individual rejalari tahlili, adabiyot manbalarini o'rganish va boshqa sport turidagi mutaxassislar bilan suhbatlar tadqiqot-chini shunday xulosaga olib keladiki, boksdagi tezlik sifatlarini tarbiyalashning zamonaviy uslublarni yanada chuqurroq ishlab chiqish taqozo etiladi. Natijada quyidagi aniq mavzu shakllantiriladi: "Boksdagi tezlik sifatlarini takomillashtirishning yangi uslublardan foydalanish samaradorligini tajribada tekshirish".

Induktiv uslub (xususiydan umumiyga), aksincha, avval tor doiradagi xususiy masalani o'rganishga va kelgusida aniqlashtirib, uni jiddiy ilmiy ish mavzusida umumlashtirishga asoslangan. Masalan, tadqiqotchi avval bokschi zarbasining "portlovchan" kuchini takomillashtirish yuzasidan tor vazifani qo'yadi. Bajarilgan ishlar natijalari unga umumiy xususiyatdagi tadqiqot mavzusini shakllantirishga imkon beradi: "Sport faoliyatida ballistik zarba harakatlarini takomillashtirish uslublarni tekshirish".

Mavzuni shakllantirishning tasodifiy uslubi kam uchraydi va asosan yuqori darajadagi kuzatuvchanlik, intiluvchanlik va tahlil qilish hamda umumlashtirish qobiliyati bilan ajralib turuvchi tadqiqotchilar uchun xosdir. Masalan, bokschi mo'l ter ajralishi bilan tugallangan yaxshi badan qizdirish mashqlaridan so'ng shuni tushundiki, uning harakat tezligi ortdi. Bu shunday mavzuni shakllantirishga asos bo'ladi: "Harakat tezligi va sportchining tana harorati o'zgarishi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni tekshirish".

Mavzuga aniqlik kiritilgandan so'ng navbatdagi ish bosqichi asosiy va o'zaro aloqador faoliyat sohalaridagi muammoning tarixini o'rganish bo'ladi, chunki

mutaxassisni qiziqtirayotgan masala nazariy tomondan o'rganib chiqilgan va ma'lum bir jihatdan amaliyotda hal qilingan bo'lishi ehtimoldan holi emas. Ushbu holda avval olingan ma'lumotlardan foydalanish va diqqatni mavzuning yuqorida, hali hal etilmagan tomonlariga qaratish zarur.

Mutaxassisning tekshirilayotgan mavzuning tarixiy, nazariy va amaliy tomonlari bilan tanishib chiqishi kompleks tarzda bo'lishi hamda avval bajarilgan tajriba ishlari, uslubik adabiyotlarni o'rganishga, shuningdek, amaliy faoliyatni tahlil qilishga asoslanishi lozim. Shundan so'ng tadqiqotlarning asosiy yo'nalishi asoslab olinadi, ishchi faraz aniqlanadi, ishning tashkiliy shakllari va ob'yektiv ma'lumotlarni olish uchun eng aniquslubikalar aniqlab olinadi. Bir vaqtning o'zida ish rejasiga aniqliklar kiritiladi.

Tajribaviy tadqiqotlar (laboratoriya, modeli tabiiy tajribalar va h.k.) ilmiy ishning asosiy bosqichi hisoblanadi. Ular yordamida ilmiy xodim maxsus tashkil qilingan sharoitlarda u yoki bu omilning ta'sirini, mashg'ulot uslubini ob'yektiv tarzda oydinlashtiradi, ularning sportchi organizmiga ta'sir qilish darajasini aniqlaydi. Qator hollarda ilmiy ish mavzusi, masalan, "Boks uslubiy asoslarining tarixiy rivojlanishi" albatta tajribalar olib borishni taqozo etmaydi. Biroq ushbu mavzuni o'rganishda ilmiy xodimdan nafaqat katta kasbiy tajriba, balki turli tarixiy bosqichlarda boksni o'rgatish uslubiyatining rivojlanishi bo'yicha chuqur nazariy tadqiqotlar talab qilinadi.

Ilmiy tekshiruvlar olingan ma'lumotlarni tahlil qilish bilan yakunlanadi. Uning asosida xulosalar tayyorlanadi va tavsiyalar beriladi. Bu tavsiyalarni amaliy faoliyatga joriy qilish zarur bo'ladi.

Bajarilgan ilmiy ish natijalari e'lon qilinishi mumkin, tadqiqotchi ularni anjumanlar, simpoziumlar, murabbiylar hamda ilmiy xodimlar uchun sadoqarlardagi o'zining chiqishlarida, bokschilar uchun ma'ruzalarida e'lon qilishi mumkin.

### **17.1. Tajribani nazariy tahlil qilish va umumlashtirish**

Tajribani nazariy tahlil qilish va umumlashtirish tadqiqot masalalariga bevosita hamda bilvosita taalluqli bo'lgan va taxdaqan 10-15 yillar ichida yaratilgan adabiyot manbalarini o'rganishdan boshlanadi. Ilmiy axborot hajmi juda katta. Shuning uchun kerakli ma'lumotlarni izlab topish o'ta qiyin. Zarur adabiyot manbalarini izlashga

sarflanadigan vaqtni qisqartirish uchun bibliografik ko'rsatmalardan foydalaniladi. Adabiyotlarni o'rganishga kirishayotib, asosiy masalalar ro'yxatini tuzib chiqish va yozuvlar uchun kartochkalar tayyorlab olish zarur.

Tadqiqotchi tez o'qiy olish malakasiga ega bo'lishi juda muhim. Bu unga ishning mohiyatini tez anglab olishga va qisqa vaqt ichida uni batafsil o'rganish yoki chetga surib qo'yish kerakligini hal etishga yordam beradi. Agar manba qadrli bo'lsa, uni o'qib chiqish lozim. Bunda o'qish davomida tadqiqotchini qiziqtirayotgan joylarini belgilab chiqish kerak bo'ladi. Qayta o'qish paytida avval belgilab olingan betlar o'rganib chiqiladi va ularning asosiy ma'nosi kartochkalarga yozib qo'yiladi.

Adabiyotlar ustida ishlash tadqiqot mavzusi bo'yicha avval yoritilgan masalalarning nazariy tahlili va adabiyotlar ro'yxatini tuzish bilan tugallanadi. Unda ma'lum bir ketma-ketlikda tadqiqotchini qiziqtirayotgan hamma masalalar tizimlashtiriladi.

Adabiyotlar ro'yxati alifbo tartibida yoki mavzuga oid tarzda tuzib chiqilishi mumkin. Birinchi holda ish mualliflarining familiyalari asos qilib olinadi va alifbo tartibida joylashtiriladi. Ikkinchisida – ishlar mavzuga oid bo'limlar bo'yicha taqsimlanadi (masalan, “Boks texnikasi”, “Boks taktikasi”, “Boksning jismoniy sifatlari”, “Yuklamalarning bokschi organizmiga ta'siri” va h. k.). Ularning ichida alifbo tartibi saqlanib qoladi.

Amaliy ish tajribasini o'rganayotib, tadqiqotchi sport mashg'uloti bo'yicha hujjatli materiallarni (sportchining individual rejalari va mashg'ulotlar kundaligi, anketalar, so'rov varaqalari, musobaqa bayonnomalari va hisobotlarini) tahlil qiladi va umumlashtiradi, murabbiylar, o'quvchilar, ilmiy xodimlar va bokschilar bilan suhbatlashadi. Sport mashg'ulotiga oid xujjatlarning tahlili - ilmiy tadqiqotlarning qimmatli uslubidir. Masalan, tadqiqotchi bokschilarning ko'p yillar davomidagi ishtiroklari to'g'risidagi bayonnomalar va hisobotlar asosida o'tkazilgan musobaqalar soni hamda boksning qatnashish barqarorligi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik to'g'risida muhim ma'lumotlarni olishi mumkin.

Maxsus anketalar va so'rov varaqalari ham hujjatli materiallarga kiradi. Ular javoblar hajmi bilan bir-biridan farq qiladi. Anketada javoblar aniq va lo'nda ifodalangan bo'lishi kerak, masalan, “ha” yoki “yo'q” so'rov varaqasida esa javoblar

ko'paytirilgan ta'rif berish shaklida beriladi. Anketalar va so'rov varaqalari aniq sohadagi ilg'or mutaxassislar guruhining masalaning holati to'g'risidagi fikrlarini aniqlash maqsadida qo'llaniladi. Biroq shuni yodda tutish lozimki, anketalar va so'rovlar natijalari qandaydir uslubiyatning samarasini aniqlashda hal qiluvchi mezon bo'la olmaydi. Amaliyot va dalillar ilmiy tadqiqotlarning negizi hisoblanadi.

### **17.2.Pedagogik tekshiruv**

Pedagogik tekshiruvning mohiyati sportchi faoliyatining ayrim ko'rsatkichlarini qayd qilish uslublaridan foydalanishdan iborat. Ular tadqiqotchining faol ishtirokida amalga oshirilmaydi.

Xususan, bu pedagogik kuzatuvlar. Pedagogik kuzatuvlar uchun quyidagilar kerak: a) kuzatuv ob'yektini belgilab olish; b) kuzatiladigan hodisalar doirasini aniqlash; v) kuzatuvlarni qayd qilishning eng ta'sirli usullarini aniqlab olish. Masalan, tadqiqotchi bokschi tomonidan jang sharoitlarida qo'llaniladigan himoyalanihlarni qayd qilishi zarur (kuzatuv ob'yekti). Bunda uni qo'llaniladigan himoya guruhlarining qiyosiy samaradorligi qiziqtiradi: qo'llar, gavda, oyoqlar yordamida (kuzatiladigan hodisalar doirasi). Puxta amalga oshirilgan tahlildan so'ng u shunday xulosaga keladiki, agar bokschi tomonidan qo'llaniladigan himoyalanihlarni bayonnomada matematik belgilar ko'rinishida (kuzatuvlarning qayd qilishning eng ta'sirli usuli) qayd qilinsa, kuzatuv tez, samarali va ob'ektiv bo'ladi. Qo'llar yordamida himoyalanihlarni guruhi, masalan, "1" raqami bilan, gavda yordamida himoyalanihlarni "2", oyoqlar yordamida himoyalanihlarni "3" raqami bilan belgilanadi.

Ilmiy tadqiqotlar natijalari maksimal tarzda ob'ektiv bo'lishi hamda tajriba o'tkazuvchining shaxsiy sifatlariga bog'liq bo'lmasligi lozim. Shuning uchun ular tajriba olib boruvchining sub'yektiv taassurotlariga emas, balki ko'p miqdordagi ob'ektiv uslublar, masalan fotokinosuratga olish, videokamera yozuvlari va boshqalarga asoslanishi zarur.

### **17.3.Tajriba**

**Tajriba** – ilmiy tadqiqot uslubi bo'lib, unda tadqiqotchini qiziqtirayotgan hodisalar va sharoitlar uning o'zi tomonidan ataylab tashkil qilinadi. Tipik

sharoitlarning o'zgarishiga qarab tajriba tabiiy, modeli va laboratoriya tajribalari bo'lishi mumkin.

Tabiiy tajribaning xususiyati shundan iboratki, unda sportchi tabiiy sharoitlarda mashg'ulot olib boradi. Masalan, tajriba o'tkazuvchi raundlar o'rtasidagi tanaffuslarda bajarilayotgan vazifalarning shiddat darajasini aniqlash maqsadida bokschi yurak qisqarish tezligini paypaslab ko'rish uslubi yordamida qayd qiladi. Ushbu holda tajriba tabiiy sharoitlarda o'tadi, mashg'ulot o'tkazish tuzilmasi va ketma-ketligi buzilmaydi.

Modelli tajribada qandaydir ongli ravishda o'zgartiriladigan omillarning o'rgatish va bokschi mashg'uloti natijasiga ta'siri aniqlanadi, ya'ni tadqiqotchining o'zi uni qiziqtiradigan sharoitlarni yaratadi. Masalan, agar harakat tezligini yaxshilash maqsadida musobaqa oldi badan qizdirish mashqida kuch mashqlarining qo'llanilish samaradorligi darajasi o'rganilayotgan bo'lsa, badan qizdirishga kuch mashqlari kompleksi kiritiladi, ya'ni maxsus sharoitlar yaratiladi (modellastiriladi).

Laboratoriya tajribalarida tajriba natijalariga ta'sir qilishi mumkin bo'lgan ikkinchi darajali omillarni bartaraf etish maqsadida mashg'ulot amaliyotidan juda uzoq bo'lgan sharoitlar va vaziyat yaratiladi. Masalan, bokschilarda reaksiya vaqti bevosita mashg'ulot sharoitlarida emas, balki shovqin o'tishiga yo'l qo'yilmaydigan maxsus jihozlangan xonada qayd qilinadi. Shunday qilib, laboratoriya tajribasi uchun sharoitlarning qat'iy standartlashtirilganligi va ikkinchi darajali (qo'shimcha) ta'sirlarning bartaraf etilishi xosdir.

Sportda, jumladan boksdan, pedagogik tajriba eng muhim tadqiqot uslubi sanaladi.

**Pedagogik tajriba** – bu tarbiya, o'qitish va mashg'ulotning u yoki bu uslublari, usullari, shakllari samaradorligini aniqlash maqsadida pedagogik ishlarni maxsus yo'lga qo'yishdir. U ishlab chiqilgan reja asosida tekshiriluvchilar guruhlarini bilan maxsus tashkil qilingan tajriba mashg'ulotlarini o'tkazishni nazarda tutadi.

Pedagogik tajriba, odatda, tajriba va nazorat guruhlarining mavjudligini ko'zda tutadi. Bokschi tajriba va nazorat guruhlarini shakllantirishdan oldin quyidagilar albatta hisobga olinadi: yoshi, sport staji, malakasi, tayyorgarligi, salomatlik holati va boks texnikasini egallaganlik darajasi.

Tajriba va nazorat guruhlarini tarkib jihatdan bir xil bo'lishi kerak. Pedagogik tajribada tajriba va nazorat guruhlarining tadqiqot ma'lumotlari bir-biri bilan yoki

dastlabki natijalar bilan taqqoslanadi va tajriba o'tkazuvchi ma'lum bir xulosaga keladi. Agar bu xulosa ijobiy ahamiyatga ega bo'lsa, tekshirilayotgan vosita yoki uslub samarali, deb hisoblash mumkin bo'ladi.

#### **17.4. Tadqiqot natijalarini qayta ishlab chiqish va tahlil qilish**

Jismoniy tarbiya sohasida, jumladan boksdan matematik statistika uslublaridan foydalanmay turib, chuqur ilmiy tekshiruvlarni o'tkazish hamda olingan son va sifat ko'rsatkichlarni to'g'ri anglash mumkin emas. Hozirgi paytda matematik statistikaga noaniq vaziyatlarda echimlar qabul qilish to'g'risidagi fan sifatida ta'rif beriladi (Ch.Xiks).

Tajriba natijalarini qayta ishlab chiqishda matematik statistika uslublarini qo'llashdan maqsad an'anaviy uslublar yordamida olish mumkin bo'lgandan ham ko'proq axborotga ega bo'lishdir.

Sportda matematik statistika uslublarining qo'llanilishi tadqiqot materiallarini ishlab chiqishda hisob-kitoblar va formulalar bilan cheklanib qolmaydi. Statistik tahlil mantig'i, olingan ma'lumotlarga tanqidiy fikr bildirish, ilmiy asoslab berish tartibi va tizimi sport amaliyoti uchun eng muhim hamda ahamiyatli hisoblanadi.

Matematik ishlab chiqish uslublarini tanlash tadqiqotning qanchalik chuqur-ligiga bog'liq. Agar tajriba o'tkazuvchi bitta, juft aloqani, masalan, tajribada kam miqdorda nazorat testlaridan (ushbu holda ikkitasidan) foydalangan holda bokschilarda chap va o'ng qo'l zarbasi tezligi o'rtasidagi farqni o'rganayotgan bo'lsa, unda u odatda o'rtacha arifmetik kattalik, kvadrat og'ishni hisoblab chiqarish, farqlar ishonchliligi va korrelyatsiya koeffitsiyentini aniqlash bilan chegaralanadi. Shu bilan birga, ilmiy tadqiqotlar amaliyoti uchun tizimli –tuzilmaviy yondashuv xos bo'lib, u ko'p sonli tekshirilmagan ko'rsatkichlar bilan kompleks tajriba o'tkazishni taqozo etadi. Ko'pincha shu tufayli faqat mavjud bo'lgan dastlabki ma'lumotlarga (o'rtacha arifmetik kattalikka, kvadrat og'ish va o'rtacha xatoga) asoslanib har tomonlama tahlil qilib bo'lmaydi. Ushbu holda tadqiqotchilar natijalarni qayta ishlab chiqishning mos uslublaridan keng foydalanadilar. Masalan, omillar tahlili. U mashinada ishlab chiqish asosida o'rganilayotgan hodisa mazmunini, olingan tajriba ma'lumotlarini tasniflashga imkon beradi. Agar tajribada qo'llaniladigan testlar kompleksi yetarlicha katta bo'lsa,



bokschining tezlik sifatleri tuzilishini tekshirish omillar tahlilidan samarali foydalanishga misol bo'lib xizmat qilishi mumkin.

### **17.5. Ilmiy ishning tuzilishi va turlari**

Ko'pgina hollarda ilmiy ish quyidagi tuzilishga ega bo'ladi:

1. Kirish, unda tekshirilayotgan muammoning dolzarb-ligi hamda uni hal etish uslublari qisqacha asoslab beriladi.

2. Ilmiy adabiyot manbalari va boks uslubi hamda amaliyotini umumlash-tiruvchi materiallar ma'lumotlari bo'yicha masalaning ahvoli. Odatda, bu bo'lim tadqiqot mavzusining asoslab berilishi va nomlanishi bilan tugallanadi.

3. Tadqiqot vazifalari, uslublari va tashkil qilinishi.

4. Tadqiqot natijalarining tahlili.

5. Olingan xulosalar va amaliyotga joriy etish uchun uslubiy tavsiyalar.

Ilmiy ishlar: a) dissertatsiya; b) monografiya; v) ilmiy maqola; g) referat; d) uslubiy maqola; e) darslik yoki qo'llanma shaklida nashrga tayyorlanadi.

Ilmiy daraja olish uchun bajarilgan dissertatsiya fundamental ish bo'lib, uni tekshirilayotgan muammo, metodika, uning tashkil qilinishi hamda tajribaning borishi va natijalari, tajriba ma'lumotlarining har tomonlama tahliliga asoslanib olingan xulosalar, amaliyotda qo'llash uchun uslubiy tavsiyalar batafsil bayon qilinadi.

Monografiya muallif va uning o'quvchisining ko'p yillik tadqiqotlari yakuni hisoblanadi. Odatda, unda boks nazariyasi va amaliyoti ilmiy-uslubiy asoslarining dolzarb muammolari yoritiladi.

Ilmiy maqolada muammoni batafsil bayon qilmay turib, uning asosiy mazmuni qisqa bayon qilinadi (tajribalarning borishini yoritish, natijalarni tahlil qilish va xulosalar).

Referat – ishning asosiy mohiyatini qisqa bayon qilishdir.

Uslubiy maqolada muallifning o'rgatish va mashq qildirish uslubi bo'yicha asosiy xulosalari hamda tavsiyalari ommabop tarzda bayon qilinadi. Zarur hollarda uslubiy maqola tajriba ma'lumotlari bilan tasdiqlanadi.

Darslik yoki qo'llanma bokschini o'rgatish va mashq qildirishning zamonaviy uslublari masalalarini keng doirada qamrab oladi. Ma'lum bir sport turi nazariyasi va uslubiyati masalalari yuzasidan ustuvor tasavvurlarni aks ettiradi.

Talabanning diplom va kurs ishi ilmiy ishning bir turi bo'lib, shaxsiy tajriba yoki nazariy tadqiqotlar asosida quriladi.

Boksda ilmiy-tadqiqot ishlarini o'tkazishda mutaxassislar qator pedagogik, psixologik, fiziologik, tibbiy va boshqa uslublardan foydalanadilar. Bu uslublar sportchi faoliyatining turli xil tomonlarini hamda uning mashqlanganlik darajasini ob'ektiv tarzda baholashga qaratilgan bo'ladi. Har bir ta'riflangan tadqiqot uslublari boks amaliyotida samarali qo'llanib kelinadi.

### **17.6. Ayrim pedagogik tadqiqotlar uslublari**

Eng keng tarqalgan pedagogik tadqiqot uslublari orasida fotovideotasvirga tushirishdir. Ular yordamida sportchining harakat shaklini ob'yektiv qayd qilish va jang sharoitlarida uning texnikasi darajasini tahlil qilish imkoniyati yaratiladi.

Chunki fotosuratga olish yordamida sportchining dinamikadagi harakatlari ketma-ketligini emas, balki uning harakatining qandaydir ma'lum bir paytini tekshirish mumkin.

Ilmiy tadqiqotlar amaliyotida ko'pincha videoyozuv uslublari bokschilarning texnik-taktik imkoniyatlarini tahlil qilish uchun keng qo'llaniladi. Uning yordamida harakatlarni mashg'ulot va musobaqa sharoitlarida tahlil qilish mumkin bo'ladi.

Bokschilarning maxsus tezlik sifatlarini tekshirish uslubi fotoelektron datchiklar o'rnatilgan maxsus millisekundomer-lardan foydalanishga asoslangan. Ularning yordamida bittalik va seriyali zarbalar vaqti, himoya reaksiyasi vaqti hamda bokschining raqib bilan bevosita harakatlari sharoitlarida siljib yurish tezligi qayd qilinadi.

Bokschining zarba kuchi va maxsus ish qobiliyatini tekshirishda maxsus ishlab chiqilgan va seriyali dinamometrlar qo'llaniladi. Ular alohida zarbalar kuchini aniqlash bilan birga ma'lum bir vaqt ichida (masalan, 1, 2 yoki 3 raundda) beriladigan zarbalarning umumiy "tonnajini" aniqlash uchun xizmat qiladi.

### **17.7.Fiziologik tadqiqot uslublari**

Fiziologik uslublari bokschi mashqlanganligini rivojlan-tirishning fiziologik qonuniyatlarini o'rganishga, uning ish qobiliyati tiklanishi tezligini aniqlashga yordam beradi.

Boksda ilmiy muammolarni ishlab chiqishda qo'llaniladigan uslublari qatoriga quyidagilar kiradi:

1. Asosiy almashinuvni aniqlash uchun bilvosita kalorimetriya.
2. Quyidagilarni: a) simobli manometr yordamida nafas olish mushaklarining kuchi va chidamliligini; b) o'pkaning tiriklik sig'imi hamda uning tarkiblarini; v) ko'krak qafasi ekskursiyasini; g) o'pkaning erkin ventilyatsiyasi maksimal hajdaqi; d) nafas erkin ushlab turilganda maksimal faoliyat ko'rsatishni (bir vaqtning o'zida qonning oksigenatsiyasini tekshirish bilan); e) alveolyar havoda uglekislota miqdoriga ko'ra nafas olish markazining qo'zg'aluvchanligini; j) qonning sistolik va daqiqalik hajdaqi; z) maksimal "kislород" chegarasini aniqlash uslublari.
3. Asab-mushak tizidaqi funksional holatini aniqlash uchun xronoksimetriya.
4. Bokschi vestibulyar apparatining turli xildagi yuklamalarga chidamliligini aniqlash uchun vestibulometriya.
5. Asboblar yordamida fazoviy tabaqalanishlarni va kuch berishlarni tekshirish.

### **17.8.Psixologik tadqiqotlar uslublari**

Boksda psixologik tadqiqot uslublari quyidagilar kiradi:

1. Psixologik kuzatuvlar.
2. Bokschilar holatlarini va psixik jarayonlarni: sezish, idrok etish, fikrlash, diqqat, xotira, psixik va emotsional holatni apparatura, maxsus testlar hamda topshiriqlar yordamida ob'yektiv tekshirishlar.
3. Reaksiya vaqtini tekshirish.
4. Suhbatlar, so'rovlar va anketalar yordamida bokschilarning sub'yektiv holatlarini qayd qilish.

Psixologik kuzatuvlar pedagogik kuzatuvlarning bir qismi hisoblanadi. Ularning vazifasi boks bilan shug'ullanuvchilarning shaxs xususiyatlarini va xulqini, ularning

jamoaga, o'rtog'lariga bo'lgan munosabatini, psixikasi holatini, qobiliyatlarini, intellektining alohida sifatlarini, iroda, diqqatning rivojlanish darajasini aniqlashdir.

Psixologik kuzatuvlar bokschilar bilan tarbiyaviy ishlarni olib borish uchun zarur bo'lgan asosiy materialni beradi va shuning uchun uzluksiz va puxta (chuqur) o'tkazilishi lozim.

Bokschilarning psixik holatini tekshirish turli xil asboblari (taxioskoplar, reaksiyometrlar, psixik va emotsional zo'riqishni aniqlab beruvchi asboblari) yordamida, shuningdek, fikrlash tezligi, diqqat, shaxsga xos xususiyatlarni aniqlab beruvchi testlar orqali amalga oshiriladi.

### **17.9. Tibbiy tekshiruv uslublari**

Boksda tibbiy tekshiruv uslublari shug'ullanuvchilarning salomatlik holatini, mashqlanganlik rivojlanishining borishini tibbiy kuzatishni va sportda jarohatlanishni oldini olish uslublarini ishlab chiqishni nazarda tutadi. Bokschining salomatlik holatini tekshirish uslubiyati odatda umumiy qabul qilingan ishning kuzatuvlar doirasi bilan chegaralanadi. Anamnez va funksional tadqiqot uslublari uning uchun xosdir.

Anamnezda bokschilarning sub'yektiv holati xususiyatlari aniqlanadi, ularning hayot kechirish va kasbiy mashg'ulotlari sharoitlari, kun tartibi, ovqatlanish, boshdan kechirgan kasalliklari va jarohatlari, atrofdagi vaziyatga va turli hodisalarga bo'lgan reaksiya xususiyatlarini aks ettiruvchi ma'lumotlar to'planadi.

Shundan so'ng shifokor quyidagilarni aniqlaydi: bokschi sport bilan qanchadan beri shug'ullanadi, kimning rahbarligi ostida shug'ullanadi, muntazam qatnashadimi yoki tanaffuslar bilanmi, uning eng yaxshi natijalari qanday, yuklamalarga qay darajada bardosh bera oladi, ularning eng katta hajmi va shiddati qanday, bokschi qanday dam oladi, kun tartibida buzilishlar bormi, mashg'ulotlar paytida nokautlar va nokdaunlar, jarohatlanishlar, o'ta zo'riqish, o'ta mashqlanganlik uchrab turadimi va h.k.

Funksional tadqiqot uslublari umumiy ko'rikni (gavda tuzilishi xususiyatlari, tashqi qatlamlar, og'iz bo'shlig'i, limfa tugunchalari va boshqa holatlar), paypaslashni (arterial tomir urishi, qorin bo'shlig'i organlari, mushak tizimi, bo'g'imlar, paylar), urib ko'rishni (yurak va aorta chegarasini aniqlab beruvchi) o'z ichiga oladi.

Bokschilarni ommaviy tarzda tibbiy tekshiruvdan o'tkazishda tadqiqotlarning daqimum instrumental va laboratoriya uslublaridan foydalaniladi;

a) sfigmomanometr yordamida arterial bosimni aniqlash; b) ko'krak qafasining rentgenoskopiyasi; v) elektrokardiografiya tekshiruvlari; g) qon va siydikning biokimyoviy tahlili.

Bokschilarni chuqur tekshirish asosida klinik ko'rikning kompleks uslubiyati yotadi, u qator funksional–diagnostik uslublar bilan to'ldiriladi: rentgenografiya, fonokardiografiya, ballistokardiografiya, arterial ossilloografiya, kapilleroskopiya va boshqalar.

Bokschilarning maxsus mashqlanganlik darajasini aniqlash uchun turli tadqiqot uslublari qo'llanilishi mumkin. Ulardan biri organizmda mashg'ulot yoki musobaqa tomonidan bevosita keltirib chiqariladigan funksional o'zgarishlarni o'rganishga asoslangan.

Tekshiruvlarga qo'shimcha yuklamalardan (funksional kombinatsiyalashgan sinovlar yoki maxsus – “soya bilan jang”, 3 daqiqa davomida qoplar yoki pnevmatik osma qopcha bilan mashqlardan) foydalangan holda mashg'ulotning bevosita ta'sirini o'rganish kiritiladi.

Kech tiklanish davrida bokschilarni tekshirish yordami-da mashqlanganlik holatini aniqlash mashg'ulot yuklamasi ta'sirini o'rganishni to'ldiradi. Organizm holatidagi “ishdan keyingi” kech o'zgarishlarni tekshirishni bir martalik mashg'ulotda 18-20 soatdan so'ng amalga oshirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Maxsus mashqlanganlikni aniqlashning boshqa uslubiyati oddiy mashg'ulot sharoitlarida tegishli badan qizdirish mashqlaridan keyin maksimal shiddatdagi takroriy yuklamalarning qo'llanilishiga asoslanadi. Bokschi mashg'ulotida bu “soya bilan jang”, qoplar bilan mashqlar, shartli jang (3 raund, 3 daqiqadan, tanaffus - 2 daqiqadan) bo'lishi mumkin. Yuklamalarga moslashish shifokor tomonidan tomir urishi, qon bosimi va nafas olishning o'zgarishiga qarab aniqlanadi.

Bokschilarning tibbiy tekshiruvlari pedagogik, psixologik va fiziologik tekshiruvlar bilan parallel ravishda o'tkaziladi. Bu hamma uslublar bir-birini o'zaro to'ldirib turadi.





## **XVIII BOB. XALQARO BOKS ASSOTSIATSIYASI (AIBA)**

### **TEXNIK QOIDALARI**

#### **18.1.A'zolik.**

1.1. Milliy va xalqaro miqyosdagi AIBA musobaqalarida ishtirok etish uchun barcha bokschilar, murabbiylar, rasmiy shaxslar o'zlarining milliy assotsiatsiyasi, Konfederatsiyalar va AIBA a'zolari bo'lishi talab qilinadi.

#### **Bokschilarning tasniflanishi.**

1.1. Yoshga oid tasniflash:

1.1.1. 19-40 yosh oralig'idagi bokschilar (erkak va ayollar) «*saralangan bokschilar*» (*elita*) toifasi tarkibiga kiritiladi.

1.1.2. 17-18 yoshdagi bokschilar (o'smir va qizlar) «*yosh bokschilar*» toifasi tarkibiga kiritiladi.

1.1.3. 15-16 yoshdagi bokschilar (o'smirlar va qizlar) «*o'smirlar*» toifasi tarkibiga kiritiladi.

1.1.4. Bokschilarning yosh xususiyatlari ularning tug'ilgan kuni va yili bo'yicha aniqlanadi.

1.1.5. Maktab o'quvchilari va boshqa nisbatan yosh guruhlar bilan bog'liq barcha musobaqalar faqatgina Milliy federatsiya va konfederatsiyalar miqyosi-dagina tashkil qilinishi belgilanadi. Bu toifaga kiruvchi bokschilarning yoshi 14 yoshgachani tashkil qiladi. Ushbu musobaqalarda ishtirok etuvchi bokschi-larning yoshi farqlanishi 2 yildan oshmasligi talab qilinadi.

1.2. Og'irlik toifalari.

1.2.1. Erkaklar elitasi yoki erkak yoshlar 10 (o'n)ta og'irlik toifalariga ajratiladi: 46-49 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg, 91 kg, 91 kg dan og'ir.

1.2.2. Ayollar elitasi yoki yosh ayollar 10 (o'n)ta og'irlik toifalariga ajratiladi: 45-48 kg, 51 kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg va 81 kg +.

1.2.3. Ayollar elitasi uchun Olimpiada o'yinlarida 3 (uch)ta og'irlik toifalari belgilangan: 48-51 kg, 57-60 kg, 69-75 kg.



1.2.4. O'smirlar (o'smir va qizlar) uchun 13 ta og'irlik toifalari belgilangan: 44-46 kg, 48 kg, 50 kg, 52 kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 63 kg, 66 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg va 80 kg +.

## **18.2. Ochkolarni hisoblash**

2.1. Ochkolarni hisoblash tizimi barcha janglarda qo'llaniladi. Ochkolarni hisoblash tizimi «10 balli tizim»ga asoslaniladi.

2.2. 5 ta hakam tanlab olinganidan keyin va ularning ringda tegishli ishchi zonani egallashlaridan so'ngra, ulardan har biri tasodifiy ehtimollik asosida ring atrofidan joy olishadi.

2.3. Har bir jangning boshlanishidan oldin ochkolarni hisoblash tizimida tasodifiy tarzda ochkolarni hisoblashda 5 (besh)ta hakamdan 3 (uch)ta hakam tanlab olinadi; ballarni faqat ushbu hakamlar hisoblashadi.

2.4. Har bir raundning so'ngida har bir hakam raund davomida g'alaba qilgan bokschini aniqlab berishlari talab qilinadi, bunda unga 10 (o'n) ochko qo'yish orqali, yutqazgan bokschiga esa 9 (to'qqiz) yoki raqibning yutqazishi darajasiga bog'liq holatda, undan kam – 6 gacha ochko qo'yilishi amalga oshiriladi. G'olib har bir raund bo'yicha e'lon qilinadi.

2.5. Hakamlarga tugmachani bosish uchun 15 (o'n besh) soniya vaqt beriladi. Natijalar bevosita texnik delegat tomonidan boshqariluvchi kompyuter tizimiga uzatiladi; birlamchi uzatishdan keyin natijalarni o'zgartirish va qo'shimcha kiritishlarga ruxsat etilmaydi. Bevosita navbatdagi raund boshlanishidan oldin to'g'ridan-to'g'ri e'lon natijalar e'lon qilinadi (so'nggi raund natijalari e'lon qilinmaydi, chunki bu holatda natijalarning e'lon qilinishi va namoyish qilinishi uchun rasmiy axborot beruvchi huquqidan foydalaniladi). Bu e'lon qilishlar texnik delegat tomonidan ma'qullanishi kerak, keyin esa to'g'ridan-to'g'ri e'lon natijalari (translyasiya) televizion kompaniyaga uzatiladi. Jang yakunida hakamlar va ularni muhokama qiluvchilar ismlari bilan birgalikda asosiy ekranda namoyish qilinuvchi aniq ochkolar muhokama qilinadi. Shuningdek, asosiy ekranda butun jang davomida har bir hakamlar tomonidan xulosa chiqarilgan (ogohlantirishlarni ham hisobga olgan holatda) umumiy natijalar ham ko'rsatiladi.

2.6. Agar jang yakunida umumiy natija barcha hisoblashlarni kiritgan holatda bir xil bo'lsa, hakam ochkolarni hisoblash tizimiga kim g'olib ekanligini qayd qilishi, ya'ni uning fikriga ko'ra kim jang g'olibi ekanligini qayd qilish talab qilinadi.

Bu holat faqat quyidagi holatlarda talab qilinadi:

2.6.1. Hakamlardan ikkitasi ushbu ochkolarni qayd qilsa.

2.6.2. Boshqa ikkila hakamlar turli xil g'oliblarni qayd qilgan bo'lsa.

2.6.3. Boshqa ikkala hakam bir xildagi ochkolar yig'indisini ko'rsatishsa.

2.7. So'nggi raund natijalari jang g'olibi e'lon qilingunga qadar oshkora qilinishi yoki aks ettirilishi mumkin emas. Keyin esa texnik delegat rasmiy axborot beruvchiga rasmiy natijalarni e'lon qilishni topshiradi.

2.8. Ochkolarni hisoblash tizimida qayd qilingan barcha natijalar jang yakuni bo'yicha nashr qilinishi va rasmiy hisobot tarkibida qayd qilinishi, texnik delegat tomonidan AIBA qarorgoh-manziliga jo'natilishi talab qilinadi.

2.9. Agar ochkolarni hisoblash tizimi buzilgan bo'lsa, referi barcha 5 ta hakamlardan hisob kartochkalarini yig'ib oladi va ularni texnik delegatga uzatadi. Texnik delegat tasodifiy tarzda 5 (besh)ta hakamdan 3 (uch) tasini tanlab olib, tanlangan hakamlarning ismlarini saqlab qo'yadi. Ikkinchi raund boshlanishi bilan texnik delegat uchala hakam to'plagan ochkolarni hisoblab chiqadi.

2.10. Agar hakamlardan biri kutilmagan vaziyat sababli ochkolarni hisoblashni amalga oshirishi mumkin bo'lmasa, u holda ochkolarni hisoblash tizimida tasodifiy tarzda uchinchi hakam boshida tanlanmagan 2 (ikki)ta hakamdan tanlab olinadi.

2.10.1. O'z vazifasini bajarishga qodir bo'lmagan hakam o'rnini tegishli ushbu hakam egallashi talab qilinadi.

2.11. Ochkolarni hisoblash tizimi g'olibni belgilashni bir ovozdan yoki alohida holatda quyidagicha hal qiladi:

2.11.1. Ochkolar bo'yicha bir ovozdan hal qilish: 3 (uch) hakam bitta g'olibni belgilaydi.

2.11.2. Ochkolar bo'yicha hal qilish yechimlarining taqsimlanishi.

2.11.2.1.2 (ikki) hakam 1 (bitta) g'olib bokschini belgilaydi, boshqasi esa boshqa g'olib bokschini belgilaydi.

2.11.2.2.2 (ikki) hakam 1 (bitta) g‘olib bokschini belgilaydi, boshqa hakam esa durangni qayd qiladi.

2.12. Har bir hakam mustaqil holatda 2 (ikki) bokschini baholaydi, bunda ochkolarni hisoblash tizimidan foydalanib, quyidagi mezonlar bo‘yicha ish tutiladi:

2.12.1. Nishon sohalarga berilgan sifatli zarbalar soni.

2.12.2. Jang davomida yetakchilik qilish.

2.12.3. Raqibdan ruhiyat ustunligi.

2.12.4. Texnika va taktikaning ustunligi.

2.12.5. Qoidalarning buzilishi.

2.13. Ruandni baholash uchun hakam quyidagi mezonlardan foydalanishi mumkin:

2.13.1. «10-9» – yaqin natija.

2.13.2. «10-8» – yaqqol ustunlik qiluvchi g‘olib.

2.13.3. «10-7» – to‘liq holatda ustunlik.

2.13.4. «10-6» – ustunlik.

### **18.3.Hakamlar**

3.1. Belgilash va qatnashish.

3.1.1. 2013-yil 1-iyun sanasidan keyin AIBA tasdiqlovchi barcha musobaqalarda har bir jang 5 ta hakamdan tanlab olingan 3 ta hakam tomonidan baholanadi.

3.1.2. Har bir 5 (besh) hakam mos ravishda AOB musobaqalari qoidalari, APB musobaqalari qoidalari va WSB musobaqalari qoidalarida ko‘rsatilganidek, ringning 3 (uch) tomonidan joy olishadi.

3.2. Jang vaqtida hakam jang ishtirokchilari, boshqa hakamlar va yana boshqalarga qandaydir signallar bermasligi yoki gaplashmasligi talab qilinadi.

3.3. Hakamlikhuquqi ommaviy e‘lon qilinmagunga qadar hech bir hakam o‘z joyini tark etishi mumkin emas.

### **18.4.Murabbiylar, sekundantlar**

4.1. Talablar.

4.1.1. Faqat AIBA tomonidan sertifikat (maxsus ruxsatnoma) berilgan murabbiylar AIBA tomonidan o'tkaziladigan barcha musobaqalarida sekundant sifatida ishtirok etishlari mumkin. Milliy federatsiyalar yoki AIBA Akademiya-lari miqyosida bokschi bilan ishlovchi barcha sekundantlarga AIBA tomonidan sertifikat (maxsus ruxsatnoma) berilishi talab qilinadi. Bundan tashqari, AIBA tomonidan ayrim mustasnlarga yo'l qo'yilishi mumkin.

4.1.2. Professional boksdagi ishlovchi murabbiy har qanday darajadagi AIBA musobaqalarida, murabbiy o'zining professional boksdagi bandlik faoliyatini kamida 6 (olti) oy oldin tugatganligi va AIBA tomonidan sertifikat berilgan murabbiy bo'lgan vaziyatdan tashqari, murabbiy va sekundant bo'lishi mumkin emas.

4.1.3. Har bir bokschi 3 (uch)ta sekundantlar xizmatidan foydalanish huquqiga ega hisoblanadi. Bundan tashqari, faqat 2 (ikki)ta sekundant ring supasiga ko'tarilish huquqiga ega hisoblanadi va 1 (bitta) sekundant ringga kirishi mumkin.

#### 4.2. Majburiyatlar:

4.2.1. Jang vaqtida sekundantlardan birortasi ring supasida bo'lmasligi talab qilinadi. Raund boshlanishiga qadar ular ring supasini tark etishlari, ringdan kursi, sochiq, chelak va hakoazolarni yig'ishtirib olishlari talab qilinadi.

4.2.2. O'z majburiyatlarini bajarishlari davomida sekundant ring burcha-gida bokschi uchun sochiqqa ega bo'lishi talab qilinadi. Sekundant agar, uning bokschisi jangni davom ettirishga qodir emasligini ko'ra olsa, referi hisobni ochish vaqtidan boshqa holatlarda bokschi uchun jangni davom ettirishni rad etish haqida ringga sochiq tashlash orqali signal berishi mumkin.

4.2.3. Sekundantlar faqat tashkiliy qo'mita tomonidan taqdim etilgan shaffof suvdan foydalanishlari mumkin. Kesilish jarohati qayd qilinganda, sekundantlar vazelin, kollodiy, trombin eritmasi, mikrofibrillar kollagen, gel-pen, serdjisel va adrenalin 1/1000 dan foydalanishlari mumkin. Shuningdek, sovitish uchun muz solingan paket, plastin va qon to'xtatuvchi tamponlardan foydalanishga ruxsat beriladi.

#### 4.3. Ta'qiqlangan faoliyat.

4.3.1. Sekundantlarga bokschini, hakamni olqishlash, qichqirish, tomosha-binlarga qarsak chalish yoki jang vaqtida signallar berishiga ruxsat etilmaydi. Sekundantga jang vaqtida ringga teginishga, baqirishga, ziddiyatlarni keltirib chiqarishga va musobaqa borishi qoidalarini buzishga ruxsat etilmaydi.

4.3.2. Sekundantlarning o'zni ring burchagidan 0,5-1,0 m uzoqlikda, 2,0-2,5 m<sup>2</sup> o'lchamdagi maydonchada bo'lishi belgilanadi. Sekundantga belgilangan hudud chegarasidan chiqish, referiga nisbatan ruxsat etilmagan harakatlar qilishiga ruxsat berilmaydi.

4.3.3. Sekundantga o'z noroziligini bildirish asosida har qanday buyum-larni irg'itishi, stul, suv solingan idish va boshqalarni oyog'i bilan tepishi va boshqa harakatlarni amalga oshirishi ruxsat etilmaydi, bu xatti-harakatlar sportga xos bo'lmagan xulq-atvor sifatida baholanishi mumkin.

4.3.4. Ring zonasida har qanday kommunikatsiya vositalaridan (uyali telefon, so'zlashish qurilmalari, smartfon, qisqa to'lqinli radio qabul qilgichlar va hokazolar) foydalanish taqiqlanadi.

4.3.5. Jang vaqtida bokschiga hech qanday vaziyatlarda qo'shimcha kislorod berilmaydi.

#### 4.4. Sanksiyalar (jarima).

4.4.1. Yuqorida ko'rsatilgan harakatlari uchun birinchi marta qoidani buzgan sekundant tanbeh oladi.

4.4.2. Yuqorida ko'rsatilgan harakatlar uchun ikkinchi marta qoidani buzgan sekundantga ogohlantirish beriladi, undan ring atrofidagi ishchi zonani tark etish so'raladi, biroq musobaqa zalida qolishga ruxsat etiladi.

4.4.3. Yuqorida ko'rsatilgan harakatlar uchun ikkinchi marta qoidani buzgan sekundant musobaqa hakamlari raisi tomonidan musobaqalar kuni davomida o'tkaziluvchi musobaqalardan chiqariladi.

4.4.4. Agar sekundant musobaqalar zalidan ikkinchi marta chiqarilsa, u holda u musobaqalar tugagunga qadar diskvalifikatsiya qilinadi.

#### 4.5. AIBA murabbiylarni boshqarish tizimi S – ilovada tavsiflangan.

## 18.5.Ring

5.1. Tasdiqlangan belgilashlar.

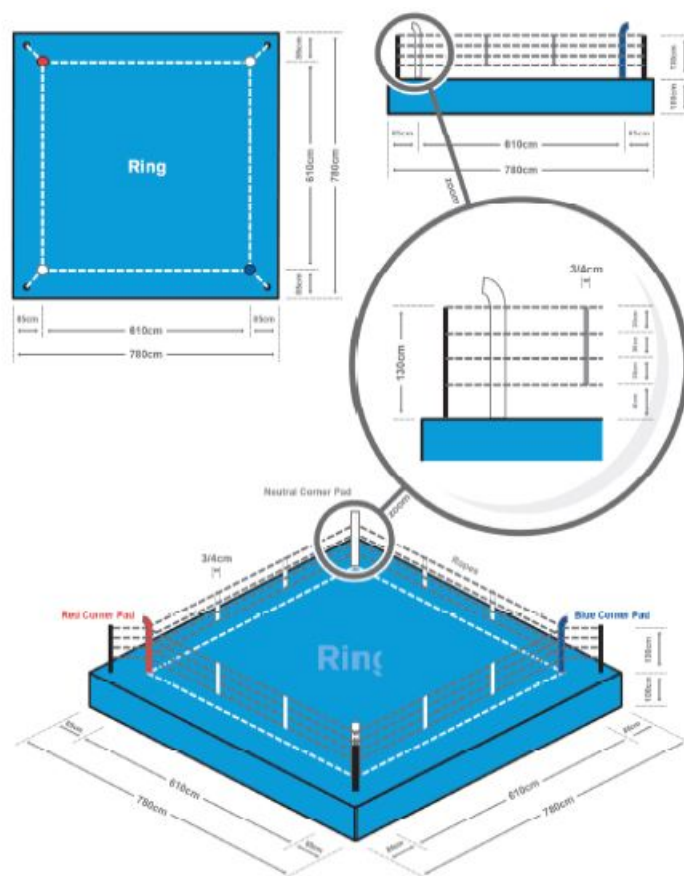
5.1.1. Barcha AIBA musobaqalarida, Milliy federatsiyalar va BMA musobaqalarida AIBAgaga xizmat qiluvchi rasmiy litsensiyaga ega ishlab chiqaruvchi tomondan ishlab chiqilgan ringdan foydalanish talab qilinadi.

5.2. Ring supasi o'lchamlari:

5.2.1. AIBA tomonidan tasdiqlanuvchi barcha musobaqalarda o'lchamlari arqonlarning ichki chizig'i 6,10 *m* bo'lgan musobaqa ringidan foydalanishi talab qilinadi.

5.2.2. Arqonlarning keyin qo'shimcha tayanchlar qo'yilishi hisobiga ring supasining har bir tomoni o'lchami 85 *sm* ga ortadi.

5.2.3. Ring o'lchamlari quyidagi ko'rsatilgan sxemadagi o'lchamlarga mos bo'lishi talab qilinadi.



<i>Cm</i>	<i>sm</i>
<i>Ring</i>	Ring
<i>Zoom</i>	Masshtab ( <i>ko'lami</i> )
<i>Ropes</i>	Arqonlar
<i>Blue Corner Pad</i>	Ko'k burchak uchun yostiқ
<i>Red Corner Pad</i>	Qizil burchak uchun yostiқ
<i>Neutral Corner Pad</i>	Betaraf burchak uchun yostiқ

### 5.3. Ring balandligi:

5.3.1. Ringning tag qismidan 100 *sm* (3.3 fut) balandlikda bo'lishi kerak.

### 5.4. Supa va burchak yostiqlari:

5.4.1. Supa xavfsizlikni hisobga olgan holda qurilgan bo'lishi talab qilinadi, tekis tag qismi, qandaydir to'siqlar mavjud bo'lmasligi kerak. Ring burchagiga to'rtta burchak ustunlar o'rtatilib, usti maxsus yostiqlar bilan yaxshi holatda himoyalaniishi yoki bokschilar jarohatlanishining oldi olinishi uchun boshqacha usullarda qoplanishi talab qilinadi. Burchak yostiqlari hakamlar raisi stoliga nisbatan quyidagi ko'rinishda joylashtiriladi:

- a) yaqin chap burchakka – qizil rangda;
- b) uzoq chap burchakka – oq rangda;
- c) uzoqdagi o'ng burchakka – ko'k rangda;
- d) yaqin joylashgan o'ng burchakka – oq rangda.

17.4.2. Platformaning o'lchamlari – tomonlari uzunligi 7,80 *m* bo'lgan kvadrat ko'rinishida.

#### 5.5. Ring tag qismi to'shamasi (qoplamasi).

5.5.1. 1,5 *sm* dan kam bo'lmagan, 2 *sm* dan ortiq bo'lmagan bo'lishi belgilangan. Tag qismi voylok, rezina yoki boshqa tasdiqlangan elastik materiallardan yasilib, qalinligi 1,5 *sm* dan kam bo'lmagan va 2 *sm* dan ortiq bo'lmagan o'lchamda bo'lishi belgilangan.

5.5.2. Tag to'shama qoplamasi silliq bo'lmasligi va butun supani qoplab olgan bo'lishi kerak.

5.5.3. Qoplama rangi – ko'k, panton 299.

#### 5.6. Arqonlar.

5.6.1. Arqonlar qalin qavatga ega bo'lishi talab qilinadi.

5.6.2. Ringning har bir tomoniga qoplamani hisobga olmagan holatda qalinligi 4 *sm* bo'lgan to'rtta qator arqon tortilishi talab qilinadi.

5.6.3. 4 (to'rt) arqon 40 *sm*, 70 *sm*, 100 *sm* va 130 *sm* balandlikda tortilishi kerak.

5.6.4. Arqonlarning har bir tomoni (qoplama teksturasiga o'xshash tuzilishga ega) o'zaro 3-4 *sm* kenglikdagi ikkita kashaklar bilan birlashtirilishi, ular bir xil oraliqlarda joylashishi talab qilinadi. Kashaklar arqon bo'ylab siljimasligi kerak.

5.6.5. Har bir arqonlar seksiyalarining tortilishi yetarlicha kuchli bo'lishi kerak. Shu bilan birgalikda, har qanday vaziyatda referi va texnik delegat a'zosi talab qilingan holatlarda arqonlarning tortilishi holatini nazorat qilish huquqini saqlab qoladi.

#### 5.7. Pillapoyalar:

5.7.1. Ring uchta pillapoya bilan ta'daqlanishi talab qilinadi. Ulardan ikkitasi qarama-qarshi burchaklarda o'rnatilib, bokschilar va ularning sekundantlari



tomonidan foydalaniladi. Uchinchi pillapoya neytral burchakda joylashtirilib, referi va tibbiy hakamlar a'zolari tomonidan foydalaniladi.

## **18.6.AIBA hakam va referilarini boshqarish tizimi**

### **1. AIBA referi va hakamlarining malakasi.**

1.1. AIBA referi va hakamlarining malakasi standart mezonlari:

1.1.1. Ijtimoiy holati (statusi) bo'yicha quyidagi shaxslar referi va hakam bo'lishlari mumkin emas:

1.1.1.1. Milliy federatsiyalarning barcha saylangan boshqaruv a'zolari, jumladan: Prezident, Ijroya qo'mitasi a'zosi, Bosh kotib va boshqalar.

1.1.1.2. Milliy federatsiyadan maosh oluvchi har qanday xodimlar.

1.1.1.3. Jamoalarning joriy boshliqlari, murabbiylari va hokazolar.

1.1.1.4. Hakamlik, texnik va ayollar komissiyalari a'zolari.

1.1.2. Sportga oid holati (statusi) bo'yicha:

1.1.2.1. APB va WSB referi va hakamlari AOB joriy referi va hakamlari bo'lishi va aksincha holat kuzatilishi mumkin.

1.1.2.2. Faqat referi bo'lish mumkin emas, biroq faqat hakam bo'lish mumkin.

1.1.2.3. Boks tayyorgarligiga ega bo'lmagan yoki sobiq bokschilar referi va hakam bo'lishi mumkin.

1.1.3. Jismoniy holati (statusi) bo'yicha:

1.1.3.1. Barcha daltoniklar referi va hakam bo'lishi mumkin emas.

1.1.3.2. Qulog'i eshitmaydiganlar referi bo'lishi mumkin emas.

1.1.4. Axloqiy holati (statusi) bo'yicha:

1.1.4.1. AIBA tomonidan axloqiy sabablarga ko'ra chetlatilgan referi va hakamlar boks musobaqalarida ortiq ishlashlari mumkin emas.

### **2. Referi va hakamlarning ish sifatini oshirish.**

2.1. Barcha darajalardagi referi va hakamlar tayyorgarlikdan o'tishlari va musobaqalarni muhokama qilishda faqat AIBA referi va hakamlari qo'llanmalariga amal qilish belgilangan.

2.2. AIBA hakamlik bo'yicha instruktorlarga sertifikat berishni tashkillashtirishni amalga oshiradi, bunda milliy va hududiy darajalarda o'qitish sedaqarlari va kurslari olib boriladi.

2.3. Faqat AIBA tomonidan sertifikat berilgan referi va hakamlargina boks bo'yicha musobaqalarni muhokama qilishga ruxsat beriladi va ular AIBA ma'lumotlar bazasi tarkibida qayd qilinishi talab qilinadi.

2.4. AIBA referi va hakamlarni boshqarish tizimi quyidagi holatlarga ruxsat beradi:

2.4.1. Turli xil darajalarda referi va hakamlar miqdorini oshirish.

2.4.2. Referi va hakamlar ishining sifatini yaxshilash.

2.4.3. Referi va hakamlarning adolatli va oshkora rivojlanish yo'lini ishlab chiqilishi.

2.4.4. Barcha darajalarda referi va hakamlar ishini tahlil qilish va baholash.

### **3. Referi va hakamlarni sertifikatsiyalash, tasniflash.**

3.1. AIBAda referi va hakamlarni sertifikatsiyalashning 3 ta darajasi mavjud hisoblanadi:

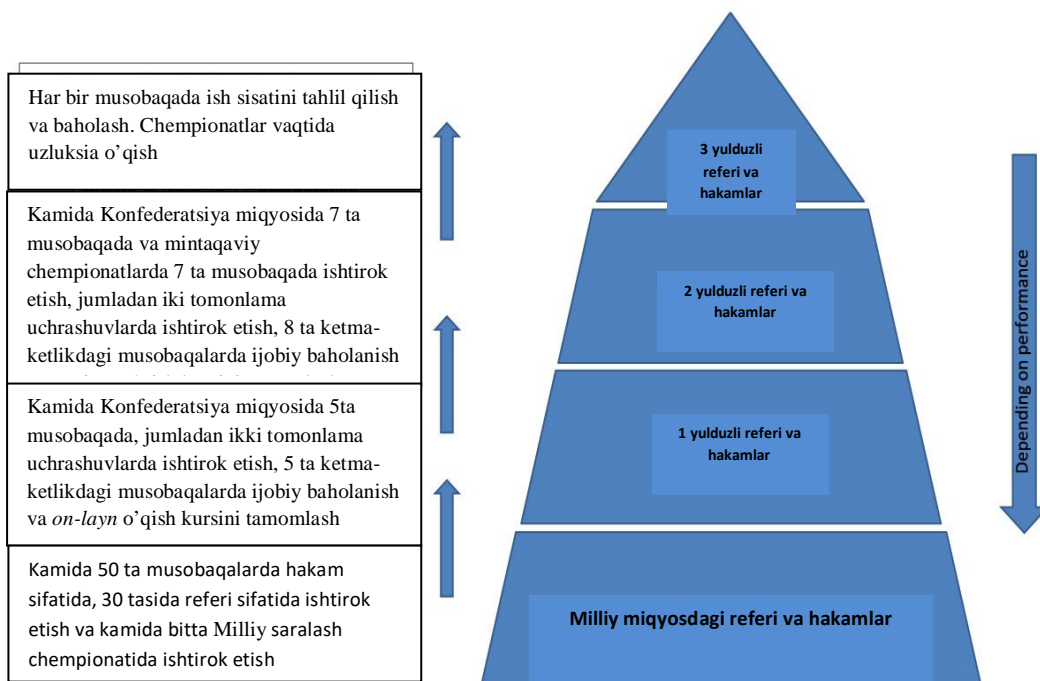
3.1.1. 1 yulduzli referi va hakamlar.

3.1.2. 2 yulduzli referi va hakamlar.

3.1.3. 3 yulduzli referi va hakamlar

3.2. Darakchilar va yo'l.

Quyidagi sxemada AIBA tizimida referi va hakamlik sertifikatini olish uchun kurslarda ishtirok etish bo'yicha darakchi ma'lumotlar keltirilgan:



Depending on performance Faoliyat natijalariga bog'liq holatda

#### 4. AIBA referi va hakamligi sertifikatini olish uchun kurslar

4.1. AIBA referi va hakamligi sertifikatini olish uchun barcha kurslar AIBA tomonidan tasdiqlanishi talab qilinadi.

4.2. Bitta darajadan ikkinchisiga o'tish uchun 3 (uchta) kurs darajasini tamomlash talab qilinadi:

4.2.1. Milliy darajadan 1 yulduzli darajasiga o'tish: Milliy Federatsiya ushbu ko'rinishdagi kurslarni o'tish uchun AIBA qarorgoh-manziliga ariza berishi talab qilinadi.

4.2.1.1. AIBA kursni tasdiqlab, nomzodlar uchun instruktorlarni tayinlaydi.

4.2.2. 1 yulduzli darajasidan 2 yulduzli darajasiga o'tish: har yili turli xil mamlakatlarda Akademiyalarda amalga oshiriladi.

Har bir daqtaqada kamida 1 (bitta) kurs amalga oshiriladi. Har yili AIBA Akademiyasida 5 (besh)tdan 6 (olti)tagacha kurs amalga oshiriladi.

4.2.2.1. AIBA kursni tashkil qiladi, nomzodlar uchun instruktorlarni tayinlashni tasdiqlaydi.

4.2.3. 2 yulduzli darajadan 3 yulduzli darajaga o'tish: Kurslar har yili turli xil mamlakatlarda Akademiyalarda amalga oshiriladi.

Har bir daqtaqada kamida 1 (bitta) kurs amalga oshiriladi. Har yili AIBA Akademiyalarida 5 (besh)tdan 6 (olti)tagacha kurslar o'tkaziladi.

4.2.3.1. AIBA kurslarni tashkil qilishni amalga oshiradi, nomzodlar va konstruktorlarni tayinlaydi.

4.3. 3 yulduzli referi va hakamlarning doimiy tarzda o'qitilishi uchun har jahon chempionati o'tkazilishi oldidan kurslar tashkil qilinadi.

4.4. AIBA referi va hakamlari sertifikatini olish uchun kurslarda ishtirok etishga to'lovlar Milliy federatsiyalar tomonidan amalga oshiriladi.

4.5. Sertifikat berish mezonlari:

4.5.1. AIBA sertifikatini olish uchun talablar quyidagi mezonlar asosida aniqlanadi:

4.5.1.1. 1 yulduzli darajasi: Nomzod barcha talablarga javob berishi talab qilinadi, tegishli kurslarni tamomlashi va imtihon topshirishi, umumiy holatda 75% dan kam bo'lmagan bahoni olishi talab qilinadi.

4.5.1.2. 2 yulduzli darajasi: Nomzod barcha talablarga javob berishi talab qilinadi, tegishli kurslarni tamomlashi va 1 (bir) yil davomida referi sifatida zalda va 1 (bir) yil davomida qo'shimcha videotizimdan foydalanib, AIBA instruktorlari tomonidan kuzatilgan holatda hakam sifatida ishlashi talab qilinadi. Har bir nomzod yozma shakldagi imtihon topshirishi, umumiy holatda 80% dan kam bo'lmagan baho olishi belgilangan.

4.5.1.3. 3 yulduzli darajasi: Nomzod barcha talablarga javob berishi talab qilinadi, tegishli kurslarni tamomlashi va 1 (bir) yil davomida referi sifatida zalda va 1 (bir) yil davomida qo'ishmcha videotizimdan foydalanib AIBA instruktorlari tomonidan kuzatilgan holatda hakam sifatida ishlashi talab qilinadi. Har bir nomzod yozma shakldagi imtihon topshirishi, umumiy holatda 80% dan kam bo'lmagan baho olishi belgilangan.

## **5. Sertifikatning amal qilish muddati.**

5.1. AIBA hakamlik sertifikati 4 yilga amal qiladi, keyin esa rasmiy shaxs yoki Milliy federatsiya tomonidan nazorat testi tashkil qilinishi talab qilinadi.

5.2. Agar hakam AIBA yirik musobaqalarida, Olimpiada o'yinlari va hokazolarda samarali faoliyat olib borsa, ruxsatnoma (litsensiya) muddati bu ko'rinishdagi musobaqalar sanasi bilan yana 4 yilga uzaytirilishi mumkin.

### **6. 5 yulduzli referi va hakamlar majburiyatlari.**

6.1. Musobaqalardagi majburiyatlar:

6.1.1. AIBA musobaqalarida referi va hakam rovida ishtirok etish.

6.1.2. AIBA musobaqalarida referi va hakamlar guruhi kapitani rovida ishtirok etish.

6.1.3. Barcha daqtaqaviy chempionatlarda referi va hakam rovida ishtirok etish

6.1.4. Rasmiy tarzda referi va hakam funksiyasini bajarishdan tashqari vaziyatlarda chempionatlar va musobaqalar vaqtida qabul qilinuvchi qarorlarni izohlash, qo'llab-quvvatlashni ta'daqlash.

6.2. Musobaqalardan tashqari majburiyatlar:

6.2.1. WSB va APB musobaqalarini tahlil qilish, bunda referi va hakam sifatida ishtirok etmaslik, 48 soat davomida AIBA ma'lumot bazasidan foydalanib, AIBA qarorgohi-manziliga taqriz jo'natish.

6.2.2. *On-layn* o'qitish uchun qo'llanma va vositalar kontentqo'llanmalarni ishlab chiqish.

6.2.3. Barcha darajalarda referi va hakamlar kurslarida instruktor majburiyatini bajarish.

6.2.4. Milliy chempionatlarga quyidagi maqsadlarda tashrif buyurish:

- potensial (istiqbolli) referi va hakamlarni aniqlash;
- milliy darajada referi va hakamlarning ishi haqida axborotlar va referi va hakamlarga taqrizlar taqdim etish.

### **18.7.AIBA murabbiylarni boshqarish tizimi**

AIBA murabbiylarni boshqarish majmuaviy tizimi nazorat qilinuvchi va markazlashtirilgan tizim bo'lib, shu sababli barcha darajalarda murabbiylarning ish sifatida doimiy ravishda yaxshilanadi. Murabbiylarni boshqarish bo'yicha yangi tizim ham malakaga ega bo'lmagan murabbiylarning boks sifatida va nufuziga ta'sir ko'rsata olmasligi asosida ularni takomillashtirishga yo'nal-tiriladi.

## **1. Murabbiylarning malakasi.**

1.1. AIBA barcha murabbiylari Milliy federatsiya a'zosi bo'lishi talab qilinadi.

1.2. AIBA faqat Milliy federatsiyalar bilan aloqada bo'lgan murabbiy-larnigina tan oladi.

1.3. Faqat AIBA tomonidan sertifikat berilgan murabbiylargina Olimpiya birdamligi fondi tomonidan beriluvchi barcha imkoniyatlarga ega hisoblanadi va AIBA va Konfederatsiyalar musobaqalarida ishlash huquqiga ega hisoblanadi.

1.4. AIBAda murabbiylarning 3 (uch) toifasi mavjud hisoblanadi:

1.4.1. 1 yulduzli AIBA murabbiyi.

1.4.2. 2 yulduzli AIBA murabbiyi.

1.4.3. 3 yulduzli AIBA murabbiyi.

1.5. AIBA barcha murabbiylari kurslar davomida AIBA sertifikatini olish-lari talab qilinadi.

1.6. 2013-yilga qadar sertifikat olgan murabbiylar tegishli darajadagi kurslarni o'tishlari, ya'ni bu sertifikatni tasdiqlashlari talab qilinadi.

1.7. Barcha joriy murabbiylar uchun AIBA musobaqalarida sekundant sifatida ishtirok etish huquqi berilgan.

1.8. AIBA murabbiylariga o'zlarining Milliy federatsiyalarida tegishli lavozimlarni egallashga ruxsat etiladi.

## **2. AIBA murabbiylariga sertifikat berish kurslari.**

2.1. AIBA murabbiylariga sertifikat berish barcha kurslari AIBA tomonidan tasdiqlanishi talab qilinadi.

2.2. Kurslarning 3 (uch)ta darajasi o'zaro farqlanadi:

2.2.1. 1 yulduzli daraja: Milliy federatsiyalar ushbu kurslarni o'tish uchun AIBA qarorgohi-manziliga ariza bilan murojaat qilishlari belgilangan. AIBA kursni tasdiqlaydi, nomzodlar va instruktorni (instruktorlar) tayinlaydi.

2.2.2. 2 yulduzli daraja: Milliy federatsiyalar ushbu kurslarni o'tish uchun AIBA qarorgohi-manziliga ariza bilan murojaat qilishlari belgilangan. AIBA kursni tasdiqlaydi, nomzodlar va instruktorni (instruktorlar) tayinlaydi.

2.2.3. 3 yulduzli daraja: Kurslar har yili turli xil mamlakatlarda, Akademiyalarda tashkil qilinadi. AIBA kursni tashkil qiladi, nomzodlar va instruktorlarni tasdiqlaydi.

2.2.3.1. Barcha joriy 3 yulduzli murabbiylar uchun o'z sertifikatlarini tasdiqlash maqsadida AIBA tomonidan barcha daqtaqalarda 2013-yilda turli xil kurslar tashkil qilinadi.

2.3. AIBA murabbiyi sertifikatini olish uchun kurslarda ishtirok etish to'lovlari Milliy federatsiyalar tomonidan amalga oshiriladi.

### **3. Kasbiy yaroqlilik va murabbiylarning yo'li.**

AIBA murabbiyi sertifikatini olish uchun ariza berishda Milliy federatsiya tomonidan ariza tegishli shaklda to'ldirilib, AIBA qarorgohi-manziliga yo'llanadi. Bunda faqat milliy federatsiyalar tomonidan taqdim etilgan hujjatlar qabul qilinadi. Murabbiylar quyidagi talablarga javob berishi kerak:

#### 3.1. 1 yulduz uchun kurs:

3.1.1. Tajriba: murabbiylik tajribasi 4 yildan kam bo'lmasligi yoki «*murabbiy*» mutaxassisligi bo'yicha bakalavr darajasiga ega bo'lishi va 2 yillik tajribaga ega bo'lishi talab qilinadi.

3.1.2. Natijalari va erishgan yutuqlari: kamida hududiy miqyosdagi chempionatda 1 (bitta) bokschi yarim final darajasigacha yetib kelishi (erkak va ayollar, o'smirlar, yoshlar va elita).

#### 3.2. 2 yulduz kursi:

3.2.1. Tajriba: murabbiylik tajribasi 1 yulduzli murabbiy sertifikatini olganidan keyin 2 yildan kam bo'lmasligi.

3.2.2. Natijalari va erishgan yutuqlari: kamida Milliy chempionatda 1 (bitta) bokschi yarim final darajasigacha yetib kelishi (erkak va ayollar, o'smirlar, yoshlar va elita).

#### 3.3. 3 yulduz kursi:

3.3.1. Tajriba: murabbiylik tajribasi 2 yulduzli murabbiy sertifikatini olganidan keyin 2 yildan kam bo'lmasligi.

3.3.2. Natijalari va erishgan yutuqlari: kamida Konfederatsiya chempionatida 1 (bitta) bokschi yarim final darajasigacha yetib kelishi (erkak va ayollar, o'smirlar, yoshlar va elita).

#### **4. Musobaqalarda murabbiylarni boshqarish.**

4.1. AIBA barcha musobaqalarida har bir delegatsiya tarkibida kamida 1 (bitta) 3 yulduzli murabbiy bo'lishi talab qilinadi. Har bir delegatsiya tarkibida 3 yulduzli sertifikatga ega murabbiy bilan birgalikda burchakda sekundant sifatida ishtirok etuvchi boshqa darajalardagi sertifikatga ega murabbiylar bo'lishi talab qilinadi.

4.2. Delegatsiyani qayddan o'tkazishda 3 yulduzli murabbiy sertifikati nusxasi talab qilinadi.

4.3. Sertifikatga ega murabbiylar quyidagi ko'rinishda sekundant sifatida ishtirok etishga ruxsat beriladi:

4.3.1.1 yulduzli murabbiy – 1 yulduzli AOV musobaqalarida sekundant sifatida.

4.3.2. 2 yulduzli murabbiy – 1 yulduzli AOV va 2 yulduzli AOV musobaqalarida sekundant sifatida.

4.3.3.3 yulduzli murabbiy – AIBA barcha musobaqalarida sekundant sifatida.

4.4. 4.1 – band 2013-yilning 1-iyul sanasidan boshlab qo'llaniladi.

4.4.1. O'tish davri 2013-yilning 30-iyunidan qo'llaniladi.

#### **5. Murabbiylar uchun nazorat testlari.**

5.1. AIBA Murabbiylari talablariga javob berishning yangilanishiga moslik tarzida murabbiylarning faol holatda qolishlari uchun Milliy federatsiya o'z murabbiylarining statusini tasdiqlashi, har yili AIBA ma'lumotlar bazasi tarkibida murabbiylar faoliyati bo'yicha axborotlarni yangilashi talab qilinadi.

5.2. Murabbiylar o'zlarining yulduzli reytingiga mos ravishda AIBA musobaqalarida faol tarzda ishtirok etishlari talab qilinadi. Quyidagi ishtirok etishlar talab qilinadi:

5.2.1. 1 yulduzli murabbiylar har to'rt yilda kamida bir marta AIBA1 yulduzli musobaqalarida ishtirok etishlari.



5.2.2. 2 yulduzli murabbiylar har uch yilda kamida bir marta AIBA2 yulduzli musobaqalarida ishtirok etishlari.

5.2.3. 3 yulduzli murabbiylar har uch yilda kamida bir marta AIBA 3 yulduzli musobaqalarida yoki APB, WSB musobaqalarida ishtirok etishlari talab qilinadi.

5.3. Agar yuqorida keltirilgan ishtirok etish sxemasiga amal qilinmasa, murabbiyning statusi pasaytiriladi va unga sertifikat olish uchun tegishli kurs-larda ishtirok etish tavsiya qilinadi, ya'ni o'zining yulduzli darajasini qaytarib olish amalga oshiriladi.

5.4. Sertifikatning amal qilish muddati murabbiy ishtirok etgan so'nggi musobaqadan keyin 2 (ikki) yilga cho'ziladi.

## **6. Murabbiylar ma'lumotlar bazasi.**

6.1. Milliy federatsiyalar tomonidan berilgan barcha murabbiylar haqidagi ma'lumotlar AIBA murabbiylar ma'lumotlar bazasi tarkibida qayd qilinadi.

Milliy federatsiyalar AIBA murabbiylari haqida ma'lumotlar to'ldirilgan shakldagi arizalarni AIBA qarorgohi-manziliga jo'natish majburiyatini oladi. Barcha murabbiylar AIBA murabbiylari kurslarini tamomlaganlaridan keyin tegishli sertifikatni olishadi.

### **O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:**

1. Milliy va xalqaro miqyosdagi AIBA musobaqalarida ishtirok etish uchun nima talab qilinadi?
2. Bokschilarni yoshga oid tasniflab bering.
3. Bokschilarni vazn toifalari bo'yicha tasniflab bering.
4. Bokschilarni ochkolarni hisoblash tizimi necha balli tizimga asoslaniladi?
5. AIBA musobaqalarida bokschilar jangi nechta hakam tomonidan baholanadi?
6. AIBA tomonidan o'tkaziladigan barcha musobaqalarda sekundant sifatida ishtirok etish uchun nima talab etiladi?
7. Musobaqalarda qatnashishda jamoaning rasmiy vakillariga kimlar kiradi?
8. Boks musobaqalarini o'tkazishda hakamlarning asosiy majburiyatlarini bayon qiling.

9. Bokschiarga musobaqalarda qatnashishi uchun zarur bo'lgan hujjatlar.
10. Musobaqalarda g'oliblarni aniqlash yo'llarini bayon qiling.
11. Hakamlar tomonidan ochko yozish tartiblarini tushuntiring.
12. AIBA tomonidan ruxsat etilgan ring o'lchamlarini bayon eting.

### **TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR**

1. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. -С. 43-46.
2. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов, В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1963. - 305 с.
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschiarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.
4. Щербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе / С.С. Наумов, В.А. Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. - М.: ФОН, 2000. - С. 61-65.

## GLOSSORIY

**AIBA** – Xalqaro havaskorlik boks Assotsiatsiyasi.

**MOQ** – Milliy Olimpia qo'mitasi.

**AIBA TOMONIDAN NAZORAT QILINADIGAN MUSOBAQALAR** – AIBA tomonidan tasdiqlanadigan va boshqariladigan musobaqalar bo'ladi.

**KONFEDERATSIYA** - AIBA tomonidan tan olingan va bitta qit'aning o'ziga mansub bo'lgan milliy federatsiyalar guruhi.

**KUNDALIK VAZN O'LCHASH** - u shuni anglatadiki, musobaqada ishtirok etish uchun talabnomaga kiritilgan har bir bokschi, boks tushadigan bo'lsa, shu kuni uning vazni ushbu vazn toifasi uchun belgilangan maksimumdan oshib ketmasligiga ishonch hosil qilishi uchun har kuni vazn o'lchashi zarur.

**IKKI TOMONLAMA UCHRASHUV** – ikkita davlat bokschilarining musobaqasi.

**UMUMIY VAZN O'LCHASH** – bokschilarni ro'yxatga olish va tibbiy ko'rik. Bu musobaqalarning birinchi kunida birinchi jang oldidan o'tkaziladi. Bokschilarning nomlari, agar ular muvaffaqiyatli tarzda ro'yxatdan o'ta olsalar-gina, qur'a tashlash uchun qabul qilinadi.

Talabnomaga kiritilgan barcha bokschilar butun musobaqa davomida qaysi vazn toifasida qatnashishlari to'g'risida qaror chiqarish maqsadida umumiy vazn o'lchashda ishtirok etishlari shart.

**“ITO”** - AIBA tomonidan tan olingan xalqaro Texnik Delegat (referi va hakamlardan tashqari).

**MILLIY FEDERATSIYA** – kongressda AIBAg'a a'zo qilib olingan, shu tariqa AIBA a'zosiga aylangan har qanday boks federatsiyasi va assotsiatsiyasi.

**ISHTIROKCHI BOKSCHI** – o'zining AIBA a'zosi bo'lgan Milliy Federatsiyasi tomonidan litsenziya olgan har qanday bokschi.

**JAMOANING RASMIY VAKILLARI** – AIBA tomonidan tasdiqlangan musobaqalarga va Olimpiya o'yinlariga o'zining Milliy Federatsiyalari tomonidan talabnomaga kiritilgan jamoa rahbarlari, murabbiylar va shifokorlar.

**TEXNIK DELEGAT** – AIBA vakili bo'lib, AIBA tomonidan tasdiqlangan musobaqalar va Olimpiya o'yinlari vaqtida Texnik rahbarlik hamda tartibga javob beradi.

**JANG** – boks uchrashuvi.

**RASMIY QUR'A TASHLASH** – Qur'a tashlash vazn o'lchash tugallangandan so'ng uch soatdan kechiktirmay o'tkazilishi lozim.

Qur'a tashlash musobaqalar birinchi jangi boshlanishidan 3 soat oldin tugallanishi zarur.

**TAROZI** - bokschilarning vaznini o'lchash asbobi.

**QO'LQOPLAR** – kiyim elementi bo'lib, qo'llarni himoya qilish uchun ularga kiyiladi.

**REFERI** – jang vaqtida bokschilar tomonidan musobaqa qoidalariga amal qilinishini kuzatib turuvchi shaxs.

**HAKAM** - AIBA musobaqalari qoidalarini inobatga olgan holda har bir bokschining ringdagi chiqishlarini e'tiborga olib, jang vaqtida ochkolar yozib boradigan shaxs.

**DJBEK** – Boshga to'g'ridan to'satdan zarba.

**DSO** – Ko'ngilli sport jamiyatlari.

**DSSH** – Bolalar sport maktabi.

**DYUSSH** - Bolalar-o'smirlar sport maktabi.

**EABA** – Evropa Xavaskor boks tashkiloti.

**Zol.** – oltin.

**KAND.** – nomzod.

**KLINCH** – jang vaqtida bokschilarning ikki tomonlama yaqin olishuvi.  
Raqibga nisbatan ta'qiqlangan harakatlarni amalga oshirish.

**KM** – Jahon kubogi.

**KROSS** – raqibga qo'l orasidan kutib oluvchi zarba.

**Mejd.** – Xalqaro.

**NOKDAUN** –

- Agar bokschi zarba yoki zarbalar seriyasi natijasida, oyoq kaftidan tashqari, tanasining istalgan qismi bilan polga tegsa.

- Agar bokschi zarba yoki zarbalar seriyasi natijasida, oyoq kaftidan tashqari, tanasining istalgan qismi bilan polga tegsa.

- Agar zarba yoki zarbalar seriyasi natijasida u ilojisiz arqonlarga osilib qolsa.

- Agar bokschi zarba yoki zarbalar seriyasi natijasida butunlay yoki qisman arqon tashqarisiga chiqib ketsa.

- Agar kuchli zarbadan so'ng u yiqilmasa va arqonlarga osilib qolmasa, lekin yarim hushsiz holatda bo'lsa va referining fikricha, jangni davom ettirishga qodir bo'lmasa.

**NOKAUT** – bokschi zarba o'tkazgandan so'ng, 10 soniya oralig'ida jangni davom ettira olmaslik xolati. Referi "o'n" va "aut" so'zini aytganidan keyin jang tugallangan hisoblanadi va nokaut bilan g'alaba qozonilganligi to'g'risida qaror chiqariladi.

**OI** – Olimpiyada o'yinlari.

**Perekrasnyy udar** – to'g'ridan boshga kutib oluvchi zarba, raqibni jang vaqtida chap qo'lda to'g'ridan boshga bergan zarbasiga chapga og'ish bilan himoyalani berilgan zarba.

**Pravostoronnyaya stoyka** – bokschi raqibiga gavdasining o'ng tomoni bilan buriladi. Bunda o'ng oyoq oldinga qo'yiladi, chap oyoq orqaga. Qo'llar va oyoqlarning holati xuddi chap tomonlama tik turishdek.

**SDYUSHOR** – ixtisoslashgan o'smirlar va yoshlar olimpia zahiralari maktabi.

**SVING** – o'qtanib yondan zarba berish.

**SLIPING** – Og'ish.

**STRET** – to'g'ridan zarba.

**STEPING-BREK** – ortga qadam.

**SEKUNDANT** – murabbiy, jang oldidan jangdan so'ng, har bir raund orasidan bokschi yordam va maslahat beruvchi shaxs. Har bir bokschi ikkita sekundant olish huquqiga ega.

**SPARING** – kuchli boksчилarni taerma jamoaga saralash bo'yicha o'tkaziladigan o'zaro musobaqalashuv jarayoni hisoblanadi.

**Sud.k.** – hakamlar jamoasi.

**TEXNISECHKIY NOKAUT** -

**UKLONOV VPRAVO** - o'nga og'ish bilan himoyalani.

**UKLONOV VLEVO** - to'g'ridan berilgan zarbadan himoyalani harakati (og'ish).

**XUK** - yondan zarbalar.

**SOP** - Olimpiyada tayyorgarligi markazi.

**CHE** - Evropa chempionati.

**CHM** – Jahon chempionati.

**PTS** – ochkolar hisobiga g'alaba. Jang tugashi bilan g'olib ushbu jangdagi umumiy ochkolar sonini hisobga olgan holda aniqlanadi. Ushbu jangda eng ko'p miqdorda ochko to'plagan bokschi g'olib deb e'lon qilinishi lozim. Agar ikkala bokschi jarohat olgan bo'lsa va jangni davom ettira olmasa, hakamlar jang tugatilgan vaqtga qadar har bir bokschi tomonidan to'plangan ochkolar sonini qayd qilishlari lozim va jang tugatilgunga qadar eng ko'p miqdorda ochko jamg'argan bokschi g'olib deb e'lon qilinishi kerak.

**“RZS”** – yaqqol ustunlikda g'alaba. YAqqol ustunlik (referining jangni to'xtatishi) atamasi bokschildan biri boshqasidan mahoratda aniq orqada yoki jangni davom ettirishga yaroqsiz bo'lgan hollarda jangning vaqtdan oldin to'xtatilishini belgilash uchun qo'llaniladi. Agar bokschildan biri, referi fikricha, boshqasiga mahoratda boy bersa yoki haddan ziyod ko'p miqdorda zarbalarni o'tkazib yuborsa, jang to'xtatilishi, raqib esa g'olib deb e'lon qilinishi kerak.

**KZS** - Jarohat tufayli referining jangni to'xtatishi natijasidachi g'alaba

**RZSN** - Agar bokschi jangni davom ettira olmasa va uni boshga kuchli zarbalar olgandan so'ng uni qayta tiklay olmasa, g'alaba uning raqibiga beriladi

### **KAPALAR.**

- Bokschi kapadan foydalanishi zarur. Kapa tishlar shakliga moslashtiriladi. Agar bokschi o'z kapasiga ega bo'lmasa, musobaqalar tashkilotchilari bokschining Milliy Federatsiya Assotsiatsiyasi to'laydigan tegishli haq evaziga kapa taqdim qilishlari lozim.

- Jang vaqtida bokschining kapani ataylab tupurib yuborishi taqiqlanadi, lekin u baribir shunday qilsa, unga ogohlantirish beriladi yoki u diskvalifikatsiya (chatlashtirish) qilinishi mumkin. Agar bokschining kapasi tushib ketsa, referi uni o'z burchagiga olib borishi va kapa suvda chayib tashlanganligini hamda joyiga to'g'ri

o'rnatilganligini kuzatib turishi kerak. Bu paytda sekundantga bokschi bilan gaplashishga ruxsat berilmaydi.

- Agar kapa uchinchi bor tushib ketsa, unda, sababidan qat'iy nazar, bokschi ogohlantirish oladi, agar yana shunday vaziyat sodir bo'lsa, u ikkinchi ogohlantirishni oladi



## MUNDARIJA

	<b>SO'Z BOSHI.....</b>	<b>3</b>
<b>I</b>	<b>BOB. BOKSNING RIVOJLANISHI TO'G'RISIDA QISQACHA MA'LUMOTLAR.....</b>	<b>5</b>
	1.1. Turli tarixiy davrlarda boks .....	5
	1.2. O'zbekistonda boks tarixi va uning rivojlanishi.....	10
<b>II</b>	<b>BOB.BOKS TEXNIKASI.....</b>	<b>24</b>
	2.1.Umumiy tushunchalar.....	24
	2.2.Hujum texnikasi.....	28
	2.3.Himoya texnikasi .....	59
<b>III</b>	<b>BOB.BOKS TAKTIKASI.....</b>	<b>68</b>
	3.1.Umumiy qoidalar.....	68
	3.2. Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko'rsatish usullari (jangni rejalashtirish)	75
	3.2.1.“Tez sur'atli” bokschiga qarshi jang	77
	3.2.2.Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiga qarshi jang	78
	3.2.3.Texnik jihatdan mohir bokschiga qarshi jang	78
	3.2.4. Qarshi hujumlarni afzal ko'ruvchi bokschiga qarshi jang	79
	3.2.5.Kombinatsion jang olib boruvchi universal bokschiga qarshi jang	80
	3.2.6.Chapaqay bokschiga qarshi jang	80
	3.3.Taktikada takomillashish	82
	3.4.Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish	83
	3.5.Turli uslubda jang olib boruvchi bokschilar bilan o'tadigan jangda zarur bo'lgan yaxlit hujum va himoya harakatlarida takomillashish	87
<b>IV</b>	<b>BOB. BOKSCHINING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYA-</b>	<b>94</b>

	<b>LASH</b>	
	4.1.Jismoniy tayyorgarlik	94
	4.2.Kuchni tarbiyalash	95
	4.3.Tezkorlikni tarbiyalash	99
	4.4.Chidamlilikni tarbiyalash	105
	4.5.Chaqqonlikni tarbiyalash	108
	4.6.Muvozanat va uni tarbiyalash usuliyati	111
	4.7.Egiluvchanlikni tarbiyalash	114
	<b>4.8.Jismoniy tayyorgarlik mashqlarining tizimlashtirilishi</b>	115
	4.9.Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash uslubiyati	116
	4.10.Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	117
	4.11.Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar	163
	4.12.Juftlikda bajariladigan mashqlar	176
<b>V</b>	<b>BOB. BOKSCHILARNING HARAKAT FAOLIYATIDA ENERGIYA TA'DAQOTI</b>	188
	5.1.Mushak harakatining energiya manbalari	188
	5.2.Energiya ta'minotining alakatat komponenti	189
	5.3.Energiya ta'minotining glikolitik komponenti	190
	5.4.Energriya bilan ta'minlanishning aerob komponenti	194
<b>VI</b>	<b>BOB. BOKSCHINI O'RGATISH VA MASHQ QILDIRISH TAMOYILLARI, USLUBLARI, VOSITALARI</b>	202
	6.1.Bokschini o'rgatish va mashq qildirishning pedagogik (didaktik) tamoyillari	203
	6.2.Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari	208
	6.3.Sport mashg'uloti tamoyillari	215
	6.3.1.Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyili	215
	6.4.Bokschini o'rgatish uslublari	222
	6.5.Bokschini o'rgatish va mashq qildirish vositalari	230
<b>VII</b>	<b>BOB. YOSH BOKSCHINI O'RGATISH</b>	232

	7.1.Yosh shug‘ullanuvchilar uchun mo‘ljallangan dastur bo‘yicha o‘quv-mashg‘ulotlarni o‘tkazishga doir uslubiy ko‘rsatmalar	233
<b>VIII</b>	<b>BOB. KICHIK SPORT RAZRYADIGA EGA BOKSCHILARNI O‘RGATISH VA MASHQ QILDIRISH</b>	<b>252</b>
	8.1.Hujumlar	254
	8.2.Himoyalalar	255
	8.3.Qarshi hujumlar	256
	8.4.Yaqin masofada jang olib borishda takomillashish	257
	8.5.Yosh bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda xalq harakatli o‘yinlarining qo‘llanilish shiddati va xajmi me‘yorlari	260
	8.6.Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o‘yinlarining qo‘llanilish shiddat va xajmi me‘yorlari	264
	8.7.Tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o‘yinlarining qo‘llanilish shiddati va xajmi me‘yorlari	267
	8.8.Kuch sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o‘yinlarining qo‘llanilish shiddati va xajmi me‘yorlari	268
	8.9.Chidamlilik sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o‘yinlarining qo‘llanilish shiddati va xajmi me‘yorlari	272
	8.10.Egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o‘yinlarining qo‘llanilish shiddati, xajmi va me‘yorlari	273
<b>IX</b>	<b>BOB. YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNI TAYYORLASH</b>	<b>276</b>
	9.1.Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish	281
	9.2.Jismoniy, funksional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish	294
	9.3.Asosiy mashg‘ulotlarga tayyorgarlikning yuqori darajasiga (sport formasiga) erishish va ularda ishonchli qatnashish darajasini oshirish	302
<b>X</b>	<b>BOB. YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING YILLIK TAYYORGARLIK SIKLINI TASHKIL ETISH MODELI</b>	<b>322</b>

	10.1.Yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik siklini tashkil etishning prinsipial sxemasi	322
	10.2.Yuqori malakali bokschilar yillik tayyorgarlik siklini tashkil etishning miqdoriy modeli	324
<b>XI</b>	<b>BOB. BOKS MURABBIYINING YASSI QO'LQOPDA INDIVIDUAL DARS OLIB BORISH JARAYONIDAGI MALAKALARI</b>	<b>358</b>
	11.1.Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda murabbiyning harakatlari tarkibi	358
	11.2.Yassi qo'lqopda individual dars olib borishda boks murabbiyi harakatlari tarkibini tizimlashtirish	366
<b>XII</b>	<b>BOB. BOKSNING FIZIOLOGIK VA PSIXOLOGIK ASOSLARI</b>	<b>332</b>
	12.1.Bokschi faoliyatining fiziologik tavsiflari	332
	12.3.Bokschi faoliyatining psixologik tavsiflari	342
<b>XIII</b>	<b>BOB. BOKSCHILARNI TARBIYALASH VA TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATI</b>	<b>388</b>
	13.1.Bokschi shaxsiyati yo'nalishini shakllantirishning ba'zi xususiyatlari	388
	13.2.Bokschining irodaviy sifatlarini rivojlantirish	393
	13.3.Bokschining ba'zi ixtisoslashtirilgan sifatlarini rivojlantirish va takomillashtirish	399
	13.4.Psixik holatni mustaqil boshqarishga bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash	404
<b>XV</b>	<b>BOB. BOKSCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGINI REJALASHTIRISH</b>	<b>409</b>
	14.1.Rejalashtirish turlari	411
	14.2.Istiqbolli rejalashtirish	412
	14.3.Joriy rejalashtirish	414
	14.3.Tezkor rejalashtirish	423

14.4.	Maxsus tayyorgarlik bosqichi (15 kun)	429
14.5.	Musobaqalardan oldingi bosqich (23 kun)	433
14.6.	Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv – mashg'ulotlar yig'inining oxirgi bosqichi	436
14.7.	O'rta tog' daqtaqasi sharoitida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha 15 kunlik o'quv–mashg'ulotlar yig'inida yuqori darajadagi malakaga ega bokschilarni tayyorlashga oid namunaviy reja	438
<b>XVI</b>	<b>BOB. BOKSDA MUSOBAQALAR VA MUSOBAQA FAOLIYATI</b>	<b>444</b>
15.1.	Boksda musobaqalarning turlari	444
15.2.	Musobaqa faoliyati	447
15.3.	Sportchilarning musobaqaga oid faoliyati strukturasi	451
15.4.	Boksda musobaqa faoliyatini tahlil qilish	460
<b>XVII</b>	<b>BOB. BOKSCHINING KUN TARTIBI, GIGIYENASI VA MASHG'ULOTDAGI TIBBIY NAZORAT</b>	<b>466</b>
16.1.	Bokschining kun tartibi	466
16.2.	Bokschining ovqatlanishi	469
16.3.	Bokschining shaxsiy gigienasi.	474
16.4.	Bokschi vaznini boshqarish.	475
16.5.	Bokschining ish qobiliyatini oshiruvchi yordamchi gigiyenik tadbirlar	476
16.6.	Boks mashg'ulotlari o'tkazadigan joylarga qo'yiladigan gigiyenik talablar	478
16.7.	Bokschilarning tayyorgarlik jarayonida tibbiy nazorat va o'z- o'zini nazorat qilish	479
16.8.	Jarohatlanishni oldini olish	482
<b>XIV</b>	<b>BOB. BOKSDA ILMIY- TADQIQOT ISHLARI</b>	<b>486</b>
17.1.	Tajribani nazariy tahlil qilish va umumlashtirish.	488
17.2.	Pedagogik kuzatuv	490
17.3.	Tajriba	490

17.4.Tadqiqot natijalarini qayta ishlab chiqish va tahlil qilish	492
17.5.Ilmiy ishning tuzilishi va turlari	493
17.6.Ayrim pedagogik tadqiqotlar metodlari	494
17.7.Fiziologik tadqiqotlar metodlari	495
17.8.Psixologik tadqiqotlar metodlari	495
17.9.Tibbiy tekshiruv metodlari	496
<b>XVIII BOB. XALQARO BOKS ASSOTSIATSIYASI (AIBA)</b>	<b>500</b>
<b>TEXNIK QOIDALARI</b>	
18.1.A'zolik	500
18.2.Ochkolarni hisoblash	501
18.3.Hakamlar	503
18.4.Murabbiylar, sekundantlar	503
18.5.Ring	506
18.6.AIBA hakam va referilarini boshqarish tizimi	509
18.7.AIBA murabbiylarni boshqarish tizimi	513
<b>Glossoriy</b>	<b>518</b>

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	<b>Предисловие</b> .....	3
<b>I</b>	<b>ГЛАВА. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО БОКСА</b>	5
	1.2. Разное историческое времена бокса	5
	1.2. История развития спортивного бокса в Узбекистане	10
<b>II</b>	<b>ГЛАВА. ТЕХНИКА БОКСА</b> .....	24
	2.1. Общие понятие.....	24
	2.2. Техника атака.....	28
	2.3. Техника защита.....	59
<b>III</b>	<b>ГЛАВА. ТАКТИКА БОКСА</b> .....	68
	3.1. Общие положения.....	68
	3.2. Индивидуальные манеры ведения боя и способы противодействия им (планирование боя).....	75
	3.2.1 Бой против боксера «темповика».....	77
	3.2.2. Бой против боксера, бурно атакующего сильными ударами.....	78
	3.2.3. Бой против технические искусного боксера.....	78
	3.2.4. Бой против боксера, предпочитающего контратаки.....	79
	3.2.5. Бой против боксера комбинационного боя, универсала.....	80
	3.2.6. Бой против боксера-левши.....	80
	3.3. Совершенствование в тактике.....	82
	3.4. Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов.....	83
	3.5. Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя.....	87
<b>IV</b>	<b>ГЛАВА. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОКСЁРОВ</b> .....	94
	4.1. Физическая подготовка.....	94

4.2. Воспитание силы.....	95
4.3. Воспитание быстроты.....	99
4.4. Воспитание выносливости.....	105
4.5. Воспитание ловкости.....	108
4.6. Равновесие и методы его воспитания.....	111
4.7. Воспитание гибкости.....	114
4.8. Систематизация упражнений по физической подготовке.....	
4.9. Методы применения средств физической подготовке.....	116
4.10. Обще развивающие упражнения.....	117
4.11. Упражнения с отягощениями.....	163
4.12. Упражнения в парах.....	176
<b>V ГЛАВА. ЭНЕРГООБЕСПЕЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ</b>	<b>188</b>
<b>ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БОКСЁРОВ.....</b>	
5.1. Энергетические источники мышечных действий.....	188
5.2. Алактатный компонент энергообеспечение.....	189
5.3. Гликолитический компонент энергообеспечение.....	190
5.4. Аэробный компонент энергообеспечение.....	194
<b>VI ГЛАВА. ПРИНЦИПЫ, МЕТОДЫ И СРЕДСТВА</b>	<b>202</b>
<b>ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ БОКСЁРА.....</b>	
6.1. Педагогические (дидактические) принципы обучения тренировки боксёра.....	203
6.2. Принципы совершенствование спортивного мастерства.....	208
6.3. Принципы спортивный тренировки.....	215
6.4. Принцип единства общей и специальный физической подготовки.....	215
6.5. Методы обучения боксёра.....	222
6.6. Средства обучения и тренировки боксёра.....	230
<b>VII ГЛАВА. ОБУЧЕНИЯ ЮНЫХ БОКСЁРОВ.....</b>	<b>232</b>
7.1. Методические указания по проведению учебно- тренировочных занятий по программе для новичков.....	233



<b>VIII</b>	<b>ГЛАВА. ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКА БОКСЁРОВ</b>	<b>252</b>
	<b>МЛАДШИХ РАЗРЯДОВ.....</b>	
	8.1. Атаки.....	254
	8.2. Защиты.....	255
	8.3. Контратаки.....	256
	8.4. Совершенствование в ведении боя на ближней дистанции.	257
	8.5. Нормы интенсивности и объёма применение народных подвижных игр развития физических качеств юных боксёров....	260
	8.6. Нормы интенсивности и объёма применения народных подвижных игр для развития ловкости.....	264
	8.7. Нормы интенсивности и объёма применения народных подвижных игр для развития скоростно-силовых качеств.....	267
	8.8. Нормы интенсивности и объёма применения народных подвижных игр для развития силовых качеств.....	268
	8.9. Нормы интенсивности и объёма применения народных подвижных игр для развития выносливости.....	272
	8.10. Нормы интенсивности и объёма применения народных подвижных игр для развития гибкости.....	273
<b>IX</b>	<b>ГЛАВА. ПОДГОТОВКА БОКСЁРОВ ВЫСОКОКВА-</b>	<b>276</b>
	<b>ЛИФИЦИРОВАННЫХ.....</b>	
	9.1. Техника-тактическое мастерство, совершенствование сенсомоторных процессов и процессов мышления.....	281
	9.2. Повышение уровня физической, функциональной и волевой подготовки.....	294
	9.3. Достижение высокого уровня подготовленности спортивной формы к основным занятием и повышение надежного участия в них.....	302
<b>X</b>	<b>ГЛАВА. МОДЕЛЬ ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА</b>	<b>322</b>
	<b>ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ</b>	
	<b>БОКСЁРОВ.....</b>	

10.1. Принципиальная схема построения годового цикла подготовки высококвалифицированных боксёров.....	322
10.2. Количественная модель построения годового цикла подготовки высококвалифицированных боксёров.....	324
<b>XI ГЛАВА. УМЕНИЯ ТРЕНЕРА ПО БОКСУ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО УРОКА НА ЛАПАХ.....</b>	<b>358</b>
11.1. Состав действий тренера при проведении индивидуального урока на лапах.....	358
11.2. Систематизация составе действий тренера по боксу при проведении индивидуального урока на лапах.....	366
<b>XII ГЛАВА. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ БОКСА.....</b>	<b>332</b>
12.1. Физиологические характеристики деятельности боксёра.	332
12.2. Психологические характеристики деятельности боксёра.	342
<b>XIII ГЛАВА. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОСОБЕННОСТЬ ВОСПИТАНИЯ И ПОДГОТОВКИ БОКСЁРОВ.....</b>	<b>388</b>
13.1. Некоторые особенности формирования личности боксёра.	388
13.2. Развития волевых качеств боксёра.....	393
13.3. Развития и совершенствование некоторых специализированных качеств боксёров.....	399
13.4. Воспитание способности самостоятельного управления психическим состоянием.....	404
<b>XIV Глава. ПЛАНИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ БОКСЕРОВ.....</b>	<b>409</b>
14.1. Виды планирования.....	411
14.2. Перспективное планирование.....	412
14.3. Текущее планирование.....	414
14.3. Оперативное планирование.....	423
14.4. Этап специальный подготовки (15 дней).....	429

14.5. Предсоревновательной этап (23 дней).....	433
14.6. Последний этап учебно-тренировочных сборов с учётом места проведение соревнований.....	436
14.7. Примерный (тиковый) плен по общей физической подготовки высококвалифицированных боксёров на пятнадцатидневных боксёров учебно-тренировочных сборах....	438
<b>XV ГЛАВА. СОРЕВНОВАНИЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В БОКСЕ.....</b>	<b>444</b>
15.1. Виды соревнований в боксе.....	444
15.2. Соревновательная деятельность.....	447
15.3. Структура соревновательной деятельности спортсменов....	451
15.4. Анализ соревновательной деятельности.....	460
<b>XVI ГЛАВА. РЕЖИМ ДНЯ ГИГИЕНА БОКСЁРА И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ НА ЗАНЯТИЯХ.....</b>	<b>466</b>
16.1.Режим дня боксёра.....	466
16.2. Питание боксёра.....	469
16.3. Личная гигиена боксёра.....	474
16.4. Регулирование веса боксёра.....	475
16.5. Дополнительные гигиенические мероприятия, повышающие работоспособность боксёра.....	476
16.6. Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведение занятий по боксу.....	478
16.7. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе подготовки боксёров.....	479
16.8. Предупреждение травматизма.	482
<b>XVII ГЛАВА. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА В БОКСЕ.....</b>	<b>486</b>
17.1.Теоретический анализ и обобщение эксперимента.....	488
17.2. Педагогическое наблюдение.....	490
17.3. Эксперимент.....	490

17.4. Обработка и анализ результатов исследований.....	492
17.5. Структура и виды научных работ.....	493
17.6. Педагогические методы исследование.....	494
17.7. Физиологические методы исследование.....	495
17.8. Психологические методы исследование.....	495
17.9. Методы врачебного контроля.....	496
<b>XVIII ГЛАВА. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА МЕЖДУНАРОДНОЙ</b>	<b>500</b>
<b>АССОЦИАЦИИ БОКСА (AIBA).....</b>	
18.1. Членство.....	500
18.2. Подсчёт очков.....	501
18.3. Судейство.....	503
18.4. Тренерыи секунданты.....	503
18.5. Ринг.....	506
18.6. приложение. СтруктураAIBA управления рефери.....	509
18.7. приложение. СтруктураAIBA управления тренерами.....	513
Глоссарий.....	518

## TABLE OF CONTENTS

	PREFACE ... ..	3
<b>I</b>	<b>CHAPTER I. HISTORY OF DEVELOPMENT OF BOXING</b>	<b>5</b>
	1.1. Different historical boxing times	5
	1.2. History of development of sports boxing in Uzbekistan	10
<b>II</b>	<b>HEAD II. TECHNIQUE OF BOXING ... ..</b>	<b>24</b>
	2.1. The general concept ... ..	24
	2.2. Technique of attack ... ..	28
	2.3. Technique of defense ... ..	59
<b>III</b>	<b>HEAD III. BOXING TACTICS ... ..</b>	<b>68</b>
	3.1. General provisions ... ..	68
	3.2. Individual manners of conducting bout and ways of counteraction by them (bout planning) ... ..	75
	3.2.1 Bout against the boxer of "temper" ... ..	77
	3.2.2. Bout against the boxer who is violently attacking in strong blows ... ..	78
	3.2.3. Bout against the technical skillful boxer ... ..	78
	3.2.4. Bout against the boxer preferring counterattacks ... ..	79
	3.2.5. Bout against the boxer of combinational bout, the versatile person ....	80
	3.2.6. Bout against the boxer lefthander ... ..	80
	3.3. Improvement in tactics ... ..	82
	3.4. Improvement in tactics of carrying out the attacking and counterattacking receptions ... ..	83
	3.5. Improvement in the complete offensive and defensive actions necessary in count with boxers of various manners of conducting	87

	bout... ..	
<b>IV</b>	<b>CHAPTER IV. TRAINING OF PHYSICAL QUALITIES OF BOXERS</b> .....	94
	4.1. Physical training .....	94
	4.2. Training of force .....	95
	4.3. Training of speed .....	99
	4.4. Training of endurance .....	105
	4.5. Training of dexterity .....	108
	4.6. Balance and methods of its training .....	111
	4.7. Training of flexibility .....	114
	4.8. Systematization of exercises on physical training .....	
	4.9. Methods of application of means to physical training .....	116
	4.10. General developing exercises .....	117
	4.11. Exercises with weight .....	163
	4.12. Exercises in couples .....	176
<b>V</b>	<b>CHAPTER V. POWER SUPPLY MOTIVE ACTIVITY OF BOXERS</b> .....	188
	5.1. Power sources of muscular actions .....	188
	5.2. Alaktat component of power supply .....	189
	5.3. Glycolytic component of power supply .....	190
	5.4. Aerobic component of power supply.	194
<b>VI</b>	<b>CHAPTER VI. PRINCIPLES, METHODS AND MEANS OF BOXERS' STUDDING AND TRAINING</b> .....	202
	6.1. Pedagogical (didactic) principles of boxers' studding and training .....	203
	6.2. Principles improvement of sports skill .....	208

6.3 Principles of sports training ... ..	215
6.4. Principle of unity of the general and special physical preparation	215
6.5. Methods of boxers' training ... ..	222
6.6. Means of boxers' studding .....	230
<b>VII CHAPTER VII TRAINING OF YOUNG BOXERS ... ..</b>	<b>232</b>
7.1. Methodical instructions on carrying out educational and training in the program for beginners	233
<b>VIII CHAPTER VIII. STUDDING AND TRAINING OF BOXERS OF YOUNGER CATEGORIES ... ..</b>	<b>252</b>
8.1. Attacks ... ..	254
8.2. Defenses ... ..	255
8.3. Counterattacks ... ..	256
8.4. Improvement under the authority of infighting bout.....	257
8.5. Standards of intensity and volume application of national outdoor games development of physical qualities of young boxers	260
8.6. Standards of intensity and volume of application of national outdoor games for dexterity development ... ..	264
8.7. Standards of intensity and volume of application of national outdoor games for development of high-speed and power qualities	267
8.8. Standards of intensity and volume of application of national outdoor games for development of power qualities ... ..	268
8.9. Standards of intensity and volume of application of national outdoor games for endurance development ... ..	272
8.10. Standards of intensity and volume of application of national outdoor games for flexibility development .....	273
<b>IX CHAPTER IX. PREPARATION OF HIGHLY SKILLED BOXERS</b>	<b>276</b>
9.1. Technique-tactical skill, improvement sensomotor processes and processes of thinking ... ..	281

	9.2. Increase of level physical, functional and strong-willed preparation ... ..	294
	9.3. Achievement of high level of readiness of sports form to a major activity and increase of reliable participation in them ... ..	302
<b>X</b>	<b>CHAPTERX. MODEL OF CREATION OF THE YEAR CYCLE OF TRAINING OF HIGHLY SKILLED BOXERS ...</b>	<b>322</b>
	10.1. Schematic diagram of creation of a year cycle of training of highly skilled boxers ... ..	322
	10.2. Quantitative model of creation of a year cycle of training of highly skilled boxers ... ..	324
<b>XI</b>	<b>CHAPTERXI. ABILITIES OF THE BOXING COACH IN THE COURSE OF CARRYING OUT THE INDIVIDUAL LESSON ON PAWS ... ..</b>	<b>358</b>
	11.1. Structure of actions of the coach when carrying out an individual lesson on paws ... ..	358
	11.2. Systematization structure of actions of the boxing coach when carrying out an individual lesson on paws ... ..	366
<b>XII</b>	<b>CHAPTER XII. PHYSIOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL BASES OF BOXING ... ..</b>	<b>332</b>
	12.1. Physiological characteristics of activity of the boxer.....	332
	12.2. Psychological characteristics of activity of the boxer.....	342
<b>XIII</b>	<b>CHAPTER XIII. PSYCHOLOGICAL FEATURE OF EDUCATION AND TRAINING OF BOXERS ... ..</b>	<b>388</b>
	13.1. Some features of formation of the identity of the boxer.....	388
	13.2. Developments of strong-willed qualities of the boxer ... ..	393
	13.3. Developments and improvement of some specialized qualities of boxers ... ..	399
	13.4. Education of ability of independent management of a mental state ... ..	404
<b>XIV</b>	<b>CHAPTER XIV. PLANNING OF SPORTS PREPARATION</b>	<b>409</b>



<b>OF BOXERS</b> .....	
14.1. Types of planning .....	411
14.2. Advance planning .....	412
14.3. Routine planning .....	414
14.3. Operational planning .....	423
14.4. Stage of special preparation (15 days) .....	429
14.5. Precompetitive stage (23 days) .....	433
14.6. The last stage of educational training camps taking into account the place competitions .....	436
14.7. Approximate (standard) plan on the general of physical training of highly skilled boxers on fifteen-day educational training camps .....	438
<b>XV CHAPTER XV. COMPETITIONS AND COMPETITIVE ACTIVITY IN BOXING.....</b>	444
15.1. Types of competitions in boxing.....	444
15.2. Competitive activity.....	447
15.3. Structure of competitive activity of athletes.....	451
15.4. Analysis of competitive activity.....	460
<b>XVI CHAPTER XVI . THE DAY REGIMEN HYGIENE OF THE BOXER AND MEDICAL CONTROL ON TRAININGS ... ..</b>	466
16.1. Day regimen of the boxer ... ..	466
16.2. Boxer's Food ... ..	469
16.3. Personal hygiene of the boxer ... ..	474
16.4. Regulation of weight of the boxer ... ..	475
16.5. The additional hygienic actions increasing efficiency of the boxer ... ..	476
16.6. Hygienic the requirement, shown to places carrying out training in boxing ... ..	478

16.7. Medical control and self-checking in the course of training of boxers ... ..	479
16.8. Injury prevention.....	482
<b>XVII CHAPTER XVII. RESEARCH WORK IN BOXING ... ..</b>	<b>486</b>
17.1. Theoretical analysis and synthesis of experiment ... ..	488
17.2. Pedagogical supervision ... ..	490
17.3. Experiment ... ..	490
17.4. Processing and analysis of results of researches ... ..	492
17.5. Structure and types of scientific works ... ..	493
17.6. Pedagogical methods in research ... ..	494
17.7. Physiological methods in research ... ..	495
17.8. Psychological methods in research ... ..	495
17.9. Methods of medical control ... ..	496
<b>XVIII CHAPTER XVIII. TECHNICAL RULES OF THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF BOXING (AIBA).....</b>	<b>500</b>
18.1. Membership ... ..	500
18.2. Counting of points.....	501
18.3. Refereeing.....	503
18.4. Coaches and seconds.....	503
18.5. Ring.....	506
18.6. application. Structure of AIBA of management of the referee.....	509
18.7. application. Structure of AIBA of management of trainers.....	513
	518