

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**  
**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**

**BOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

**FANIDAN**

**O'QUV-USLUBIY MAJMUA**

**Bilim sohasi:** 600 000 – Xizmatlar

**Ta'lim sohasi:** 610 000 – Xizmat ko'rsatish

**Ta'lim yo'nalishi:** 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

**TOSHKENT**

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

**Tuzuvchilar:**

- Tajibayev S.S.** – “Boks, qidichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati” kafedrası katta o'qituvchisi.
- Abduhamidov R.N.** – “Boks, qidichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o'qituvchisi.

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201\_\_ yil “\_\_” \_\_\_\_\_ dagi “\_\_” -sonli bayonnoma).

## MUNDARIJA

|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>FAN DASTURI</b>          | <b>3</b>   |
| <b>ISHCHI O`QUV DASTURI</b> | <b>28</b>  |
| <b>MA`RUZALAR</b>           | <b>48</b>  |
| <b>TEXNOLOGIK XARITA</b>    | <b>173</b> |
| <b>DARS KONSPEKTI</b>       | <b>239</b> |
| <b>GLOSSARIY</b>            | <b>281</b> |

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**



Ro'yxatga olindi:  
№ BD - 5610500 - 4.01  
2016 yil "08" 08

Oliy va o'rta maxsus ta'lim  
vazirligi

2016 yil "08" 08

**BOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI  
FAN DASTURI**

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

Toshkent – 2016

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "28" 08 dagi "355"-sonli buyrug'ining 2-ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "08" 08 dagi 3 - sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

**Tuzuvchilar:**

- Xalmuxamedov R.D. – O'zDJTI, "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori, p.f.d.;
- Tajibayev S.S. – O'zDJTI, "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrası katta o'qituvchisi;

**Taqrizchilar:**

- Turdiyev F.K. – O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi Vitse-prezidenti, p.f.n., dotsent;
- Salamov R.S. – O'zDJTI, "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedrası professori, p.f.d.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" 09 dagi "12" -sonli bayonnomasi).

## Fanning dolzarbligi

Ushbu dasturda Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlaridan biri boks tasnifi, sport turining jismoniy tarbiya tizimida o'rni va ro'li, rivojlanish tarixi, boks sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, uslublari va vositalari, shu sport turining muammolari hamda boks sportida ilmiy tadqiqot ishlari masalalarini o'z ichiga oladi.

Boks nazariyasi va uslubiyati fani boks bo'yicha o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rganiladi. Talabalarga fan kursini o'zlashtirishda quyidagi talablar qo'yiladi: boks sport turining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi ahamiyatini bilish; boks texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jixatdan egallash: shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish hamda yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish: musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va xakamlik qilish malakasiga ega bo'lishni.

### Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi

"Boks nazariyasi va uslubiyati" fani asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, 1-8 semestrlarda o'tkaziladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa, pedagogika, sport pedagogikasi, bioximiyasi va sport bioximiyasi, milliy va sport o'yinlari, yengil atletika, gimnastika fanlaridan yetarli bilim va ko'niklarga ega bo'lish talab etiladi.

### Fanning ilm-fan, jismoniy tarbiya va sport hamda ishlab chiqishdagi o'rni

Jismoniy tarbiya va sport jahon siyosatining eng muhim yo'nalishlaridan biridir. Boks esa Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan va butun jahonda ommaviylashgan sport turi hisoblanadi.

Turli xalqaro musobaqalarda O'zbekiston bokschilari shoxsupada yuqori o'rinlarni egallab davlatimizni xorijiy mamlakatlarda shon-shuhratini yanada oshirmoqda. Shuning uchun boks sport turiga alohida talablar qo'yiladi.

Respublikamizdagi sport tashkilotlarida mavjud bo'lgan boks bo'limlariga yuqori malakali murabbiylar kerak bo'ladi. Shuning uchun ushbu fan asosiy ixtisoslik fani hisoblanib, ishlab chiqarish jismoniy tarbiya va sport tizimida ajralmas bo'g'indir.

### Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarining boks nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni o'quv jarayoniga tadbiq etish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, tarqatma materiallar, elektron materiallar va ko'rgazmali vositalaridan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy darslarni o'qitish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

#### Fan modulining dasturi (module syllabus)

|  |   |                         |
|--|---|-------------------------|
| <b>O'quv kursining to'liq nomi:</b>          | <b>Boks nazariyasi va uslubiyati</b>                            |                         |
| <b>Kursning qisqacha nomi:</b>               | <b>Boks N va U</b>  | <b>Kod: Boks N va U</b> |
| <b>Kafedra:</b>                              | <b>Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati</b> |                         |
| <b>O'qituvchi haqida ma'lumot:</b>           | <b>F.I.SH.</b>  | <b>E-mail</b>           |
| <b>Semestrva o'quv kursining davomiyligi</b> | <b>1- 8 – semestr</b>   |                         |

|   |  |             |
|---|--|-------------|
| <b>Semester va o'quv kursining davomiyligi</b>  | <b>Jami:</b>   | <b>1101</b> |
|   | Shuningdek:  | -           |
|   | Ma'ruza  | <b>124</b>  |
|   | Seminar  | <b>404</b>  |
|   | Amaliy   | <b>130</b>  |
|   | Mustaqil ta'lim  | <b>443</b>  |
| <b>O'quv kursining statusi</b>  | <b>Ixtisoslik fanlari bloki</b>  |             |
| <b>Dastlabki tayyorgarlik:</b>  | <b>Kurs "Boks nazariyasi va uslubiyati" fanidan o'zlashtirilgan balimlarga asoslanadi.</b> |             |
| <p><b>Fanning predmeti va mazmuni:</b> - Talabalarga boks bilimlarining nazariy asoslarini, boks sport turining asosiy tushunchalarini, jang qoidalarini o'rgatish hamda ularni amalda tadbiq etish ko'nikmasini hosil qilishning nazariy va amaliy tomonlarini o'rganishga yo'naltirilgan.</p>   |  |             |
| <p><b>Fanning o'qitishdan maqsadi:</b> - talabalarda boks sport turi vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. Boks texnikasiga o'rgatish, boks mashg'ulotining asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir.</p> <p><b>Fanni vazifasi</b> - talabalarga boks sport turining nazariyasi har xil malakali sportchilarli tayyorlashda zamonaviy uslublarini o'quv-mashg'ulotlar jarayonida qo'llashni, sportda ilmiy izlanishlarni tashkil qilishni o'rgatishdan iborat.</p> <p>"Boks nazariyasi va uslubiyati" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida boks sport turining o'ni boks sport turi bo'yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning funktsiyalari texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi boka sport turi bo'yicha jismoniy sifatlarni rivojlantirish vosita va usullari shu bilam birgalikda texnikani, taktikani rivojlantirish vosita va usullari puxta egallashi;</li> <li>- Boks sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulot va musobaqalarda psixologik tayyorgarlik funksional,integral, tayyorgarlikka hamda joriy, yillik va istiqbolli rejalashtirish sport turi bo'yicha dastlabki tanlovni o'tkazish <b>haqida tasavvurga ega bo'lishi;</b></li> <li>- O'zining kelgusidagi kasbining mazmun-mohiyati va ijtimoiy jihatdan ahamiyatini, aniq faoliyat sohasini belgilab beruvchi fan sohasining asosiy masalalarini tushuna olish, uning umumiy bilimlar tizimidagi o'zaro aloqadorliklarini ko'ra olish; - boks sport turining jismoniy tarbiya tizimida ahamiyati, sport turining jahonda va respublikamizda rivojlanish tarixi: mashg'ulot jarayonining chuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash <b>talablarini bilish kerak:</b></li> <li>- boks texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish: boks bo'yicha turli lavozimlarda xakamlilik qilish, boks sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish: boks sport turining vositalari va uslublaridan foydalanish. Boks sport turiga sportchilarni saralash <b>ko'nikmalariga ega bo'lish kerak;</b></li> <li>- mashg'ulot jarayonini va musobaqalarini tashkil etish, o'tkazish: mashg'ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish: sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, boksda modellashtirish va bashorat qilish <b>malakalariga ega bo'lish kerak:</b></li> </ul> |  |             |

– respublika va xorijda chop etilgan jismoniy tarbiya va sportga oid ilmiy texnik axborotlarning ilmiy manbalarini o'rganish; ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarishda bevosita ishtirok etish;

– matematik-statistika usullari, axborot texnologiyalari yordamida tadqiqot natijalarini qayta ishlash usullaridan foydalana olish, umumlashtirish va xulosalarni shakllantira olish.

– bolalar va yoshlarda tanlangan sport turi bilan shug'ullanish motivasiyasini shakllantira olish, shug'ullanuvchilarda halol sport raqobatining ahloqiy tamoyillarini tarbiyalay olish;

– tanlangan sport turida individning antropometrik, jismoniy va psixologik xususiyatlarini aniqlash bo'yicha zamonaviy metodikalarni qo'llagan holda sport orientasiyasi va saralashi tizimini amalga oshira olish kerak:

– internet tarmog'ida sohaga tegishli eng yangi ilmiy, texnologik yutug'lar haqidagi ma'lumotlarni maqsadga yo'naltirilgan holda qidirish va topish;

– ilmiy-tadqiqot va ishlab chiqarish jamoasi tarkibida (tayyorlanganlik profiliga mos ravishda) kasbiy faoliyat masalalarini yechish qobiliyatlariga ega bo'lishi kerak.

### Kursning tematik tarkibi va mazmuni

| №                | Mavzularvabo'limlar  | jami      | Ma'ruza  | Amal mashg'ulot | Seminar  | Mustaqil ta'lim |
|------------------|--|-----------|----------|-----------------|----------|-----------------|
| <b>1-semestr</b> |  |           |          |                 |          |                 |
| 1                | Mutaxassislikka kirish   | 4         | 2        |                 | 2        | 4               |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |          |                 |          |                 |
| 2                | Boks tarixi  | 4         | 2        |                 | 2        | 4               |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |          |                 |          |                 |
| 3                | Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari  | 20        | 2        | 16              | 2        | 10              |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |          |                 |          |                 |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |          |                 |          |                 |
|                  | Oraliq nazorat (yozma)   |           |          |                 |          |                 |
| 4                | Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati  | 4         |          | 4               |          | 4               |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |          |                 |          |                 |
| 5                | Bokschilarning uslub va xarakterlarni tasnifi, tizimi va atamalari                                 | 4         | 2        |                 | 2        | 4               |
|                  | Oraliq nazorat (yozma)   |           |          |                 |          |                 |
|                  | Yakuniy nazorat(yozma)   |           |          |                 |          |                 |
|                  | <b>1-semestrbo'yichajami:</b>  | <b>36</b> | <b>8</b> | <b>20</b>       | <b>8</b> | <b>26</b>       |
| <b>2-semestr</b> |  |           |          |                 |          |                 |
| 6                | Boks jismoniy tarbiya tizimida   | 4         | 2        |                 | 2        | 4               |
| 7                | Bokscining jismoniy sifatleri  | 10        | 2        | 6               | 2        | 10              |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |          |                 |          |                 |
| 8                | BO'SMlarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish | 10        | 2        | 6               | 2        | 6               |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |          |                 |          |                 |
| 9                | Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish  | 14        | 2        | 10              | 2        | 10              |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |          |                 |          |                 |
|                  | Oraliq nazorat (yozma)   |           |          |                 |          |                 |
| 10               | O'rgatishning umumiy asoslari  | 10        | 2        | 6               | 2        | 8               |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |          |                 |          |                 |



|                  |   |            |           |           |           |           |
|------------------|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 11               | Uzoq, o'rt va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish                | 18         |           | 18        |           | 4         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)   |            |           |           |           |           |
| 12               | O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar                                 | 6          | 2         | 2         | 2         | 6         |
|                  | Oraliq nazorat (yozma)  |            |           |           |           |           |
|                  | Yakuniy nazorat (yozma)   |            |           |           |           |           |
|                  | <b>2-semestrbo'yichajami:</b>   | <b>72</b>  | <b>12</b> | <b>48</b> | <b>12</b> | <b>48</b> |
| <b>3-semestr</b> |   |            |           |           |           |           |
| 1                | Boksdagi dolzarb masalalar  | 4          | 2         |           | 2         | 4         |
| 2                | Bokschini jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar                       | 22         | 4         | 14        | 4         | 12        |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)   |            |           |           |           |           |
| 3                | Boks texnikasi  | 24         | 4         | 16        | 4         | 14        |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)   |            |           |           |           |           |
|                  | Oraliq nazorat (yozma)  |            |           |           |           |           |
| 4                | O'smir va yosh bokschilarni jismoniy tayyorgarligi  | 24         | 4         | 14        | 4         | 10        |
|                  | <b>Joriy nazorat (og'zaki)</b>  |            |           |           |           |           |
| 5                | Yosh bokschining kun tartibi, gigiyenasi va mashg'ulotdagi tibbiy nazorat.                              | 4          | 2         |           | 2         | 6         |
|                  | <b>Joriy nazorat (og'zaki)</b>  |            |           |           |           |           |
| 6                | BO'SMlarda sport kamolotga eriish va oliy sport mahoratibosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish | 4          | 2         |           | 2         | 8         |
|                  | <b>Joriy nazorat (og'zaki)</b>  |            |           |           |           |           |
| 7                | Bokschini psixik sifatlari  | 8          | 2         | 4         | 2         | 8         |
| 8                | Bokschilarning texnik tayyorgarligida qo'llaniladigan vosita va usullar                                 | 20         |           | 20        |           | 10        |
|                  | <b>Oraliq nazorat (yozma)</b>   |            |           |           |           |           |
|                  | <b>Yakuniy nazorat (yozma)</b>  |            |           |           |           |           |
|                  | <b>3-semestrbo'yichajami:</b>   | <b>108</b> | <b>20</b> | <b>68</b> | <b>20</b> | <b>72</b> |
| <b>4-semestr</b> |   |            |           |           |           |           |
| 9                | Dars boks mashg'ulotini o'tkazish shakli sifatida   | 4          | 2         |           | 2         | 6         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)   |            |           |           |           |           |
| 10               | O'smir bokschilarni psixologik va maxsus tayyorgarligi  | 4          | 2         |           | 2         | 8         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)   |            |           |           |           |           |
| 11               | O'smir va yosh bokschilarni texnik tayyorgarligi  | 22         | 4         | 14        | 4         | 10        |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)   |            |           |           |           |           |
|                  | Oraliq nazorat (yozma)  |            |           |           |           |           |
| 12               | Sport mashg'uloti maqsadi   | 4          | 2         |           | 2         | 6         |

|                  |  |           |           |           |           |           |
|------------------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                  | vazifalari va moxiyati.  |           |           |           |           |           |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |           |           |           |           |
| 13               | O'smir bokschilarni taktik tayyorgarligi.  | <b>18</b> | 2         | 14        | 2         | 6         |
| 14               | Umum rivojlantiruvchi mashqlar va UJT xamda MJT bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish | <b>10</b> |           | 10        |           | 6         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |           |           |           |           |
| 15               | Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari  | <b>10</b> | 2         | 6         | 2         | 6         |
|                  | Oraliq nazorat (yozma)   |           |           |           |           |           |
|                  | Yakuniy nazorat (yozma)  |           |           |           |           |           |
|                  | <b>4-semestrbo'yichajami:</b>  | <b>72</b> | <b>14</b> | <b>44</b> | <b>14</b> | <b>48</b> |
| <b>5-semestr</b> |  |           |           |           |           |           |
| 1                | O'smir va o'spirin bokschilar uchun mashg'ulot yuklamalari xususiyatlari           | <b>8</b>  | 2         | 4         | 2         | 4         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |           |           |           |           |
| 2                | O'smir bokschilarning taktik tayyorgarligi   | <b>6</b>  |           | 6         |           | 4         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |           |           |           |           |
| 3                | Bokschilarni tayyorlashda nazorat  | <b>6</b>  | 2         | 2         | 2         | 4         |
|                  | Oraliq nazorat (yozma)   |           |           |           |           |           |
| 4                | Bokschilarni texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish.                      | <b>4</b>  |           | 4         |           | 4         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |           |           |           |           |
| 5                | Tanlov nazariyasi va tizimi  | <b>4</b>  | 2         |           | 2         | 4         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |           |           |           |           |
| 6                | Sport mahoratini takomillashtirishda o'quv mashg'ulotlarning rejashtirish.         | <b>8</b>  | 2         | 4         | 2         | 6         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |           |           |           |           |
|                  | Oraliq nazorat (yozma)   |           |           |           |           |           |
|                  | Yakuniy nazorat (yozma)  |           |           |           |           |           |
|                  | <b>5-semestrbo'yichajami:</b>  | <b>36</b> | <b>8</b>  | <b>20</b> | <b>8</b>  | <b>26</b> |
| <b>6-semestr</b> |  |           |           |           |           |           |
| 7                | Boksda testlash  | <b>10</b> | 2         | 6         | 2         | 6         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |           |           |           |           |
| 8                | Sport bilan shug'ullanuvchilarning turli kontingenti bilan mashg'ulotlar o'tkazish | <b>8</b>  | 2         | 4         | 2         | 6         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |           |           |           |           |
| 9                | Murabbiy pedagogik mahorat   | <b>6</b>  | 2         | 2         | 2         | 6         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |           |           |           |           |
| 10               | Bokschilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirish                            | <b>10</b> |           | 10        |           | 6         |
|                  | Oraliq nazorat (yozma)   |           |           |           |           |           |
| 11               | Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini tuzish                                | <b>12</b> | 2         | 8         | 2         | 6         |

|                  |  |            |           |           |           |           |
|------------------|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                  | UJT hamda MJT buyicha mashg'ulotlarni o'tkazish  |            |           |           |           |           |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |            |           |           |           |           |
| 12               | Mashg'ulotlarni individual rejalarini, o'quv va tarbiya ishini ish rejasini ishlab chiqish.                  | 4          | 2         |           | 2         | 6         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |            |           |           |           |           |
| 13               | Eksperimental-tadqiqotishi.  | 14         | 2         | 10        | 2         | 6         |
|                  | Oraliq nazorat (yozma)   |            |           |           |           |           |
|                  | Yakuniy nazorat (yozma)  |            |           |           |           |           |
|                  | <b>6-semestrbo'yichajami:</b>  | <b>64</b>  | <b>12</b> | <b>40</b> | <b>12</b> | <b>42</b> |
| <b>7-semestr</b> |  |            |           |           |           |           |
| 1                | Boks nazariyasining umumiy asoslari.   | 4          | 2         |           | 2         | 4         |
| 2                | Ilmiy tadqiqot ishlari   | 12         | 2         | 8         | 2         | 12        |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |            |           |           |           |           |
| 3                | Uzbekistonda boksning zamonavay xolati   | 4          | 2         |           | 2         | 4         |
| 4                | Sport tayyorgarligining maqsadlari, vazifasi va moxiyati. Ularni qo'llanishidagi asosiy uslub va vositalari. | 4          | 2         |           | 2         | 6         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |            |           |           |           |           |
| 5                | Yuqori malakali bokschilarning o'quv-mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vosita va uslublarni qo'llash          | 16         |           | 16        |           | 8         |
| 6                | Ma'ruza va suhbat o'tkazishda bilimni, malaka va mahoratni takomillashtirish.                                | 8          | 2         | 4         | 2         | 6         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |            |           |           |           |           |
|                  | Oraliq nazorat (yozma)   |            |           |           |           |           |
| 7                | Murabbiyni ruhiy boshqarilishi.  | 4          | 2         |           | 2         | 6         |
| 8                | Bokschilarning kompleks tayyorgarlik   | 8          | 4         |           | 4         | 4         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |            |           |           |           |           |
| 9                | Sport takomilashuvida nazorat va xisobot.  | 4          | 2         |           | 2         | 4         |
| 10               | Mashg'ulotlarni o'tkazishda qo'llaniladigan vosita va usullarni tanlash.                                     | 24         | 4         | 16        | 4         | 10        |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |            |           |           |           |           |
| 11               | Yuqori malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi   | 20         | 2         | 16        | 2         | 8         |
|                  | Joriy nazorat (og'zaki)  |            |           |           |           |           |
| 12               | Bokschilarning kompleks tayyorgarligi  | 12         | 2         | 8         | 2         | 10        |
|                  | Oraliq nazorat (yozma)   |            |           |           |           |           |
|                  | Yakuniy nazorat (yozma)  |            |           |           |           |           |
|                  | <b>7-semestrbo'yichajami:</b>  | <b>120</b> | <b>26</b> | <b>68</b> | <b>26</b> | <b>82</b> |

| 8-semestr |  |           |   |    |   |    |
|-----------|--|-----------|---|----|---|----|
| 13        | Chapakay bokschilarni xarakatlanish xolatlarini xisobga olgan xolda texnik-taktik xolatini takomillashtirish uslublari   | <b>10</b> | 2 | 4  | 4 | 4  |
| 14        | "Tez sur'ali" bokschiga qarshi jang olib borish texnikasini takomillashtirish  | <b>6</b>  |   | 6  |   | 2  |
| 15        | "O'yinchi bokschi"ga qarshi jang olib borish taktikasini takomillashtirish   | <b>6</b>  |   | 6  |   | 2  |
| 16        | "Universal bokschi"ga qarshi jang olib borish taktikasini takomillashtirish  | <b>4</b>  |   | 4  |   | 2  |
|           | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |   |    |   |    |
| 17        | Yuqori malakali bokschilarni sport takomillashtirishni rejalari  | <b>16</b> | 4 | 4  | 4 | 4  |
| 18        | Yuqori malakali bokschilarning saralash.   | <b>8</b>  | 2 | 4  | 2 | 4  |
|           | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |   |    |   |    |
| 19        | Yuqori malakali bokschilarni o'quv mashg'ulot ishlari xujjatlarini tuzish rejalari   | <b>10</b> | 2 | 4  | 4 | 12 |
| 20        | Yuqori malakali bokschilarning turli xil masofalarda jang olib borish taktikasini takomillashtirish  | <b>16</b> |   | 16 |   | 6  |
| 21        | Sport takomillashtirishni yuqori malakali bokschilarni sport takomillashtirishni rejalari.   | <b>4</b>  | 2 |    | 2 | 8  |
|           | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |   |    |   |    |
|           | Oraliq nazorat (yozma)   |           |   |    |   |    |
| 22        | Sport takomillashtirishini xisobga olish va nazoratini xususiyatlari.  | <b>8</b>  | 2 | 4  | 2 | 6  |
| 23        | Respublika, shaxar, sport mahorati oliy maktabi. Ko'ngil-lilar sport jamiyati terma jamoalari yuqori malakali bokschilarni tayyorlashni tashkiliy-uslubiy xususiyatlari. | <b>8</b>  | 2 | 4  | 2 | 6  |
| 24        | Jismoniy tayyorgarlik.   | <b>16</b> | 2 | 12 | 2 | 12 |
|           | Joriy nazorat (og'zaki)  |           |   |    |   |    |
| 25        | Yuqori malakali bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida qo'llaniladigan vositava usullar  | <b>20</b> | 2 | 16 | 2 | 8  |
| 26        | Yuqori malakali bokschilarda doping nazorati   | <b>4</b>  | 2 |    | 2 | 8  |

|    |  |            |           |           |           |           |
|----|--|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 27 | Boks musobaqalarida hakamlilik qilish malakalari oshirish            | 14         | 2         | 10        | 2         | 9         |
|    | Joriy nazorat (og'zaki)  |            |           |           |           |           |
| 28 | Bokschining kun tartibi, gigiyenasi va mashg'ulotdagi tibbiy nazorat | 4          | 2         |           | 2         | 6         |
|    | Oraliq nazorat (yozma)   |            |           |           |           |           |
|    | Yakuniy nazorat (yozma)  |            |           |           |           |           |
|    | <b>8-semestrbo'yichajami:</b>  | <b>150</b> | <b>26</b> | <b>94</b> | <b>30</b> | <b>99</b> |

|  |  |             |                      |
|--|--|-------------|----------------------|
| <b>Ta'limberish va o'qitish uslubi:</b>                          | Ma'ruza, amaliy va seminar mashg'ulotlar, mustaqil ta'lim (keys stadi, master klasslar)  |             |                      |
| <b>Mustqil ishlar</b>  | O'quvloyhalar, guruxlitaqdimot, referatlar, keyslar, dokladlar, prospekt, essevax.z.   |             |                      |
| <b>Maslaxatlar va topshiriqlarni topshirish vaqti</b>            | <b>Kunlar</b>  | <b>Vaqt</b> | <b>Aud.</b>          |
| 1.   |  |             | 104, boks sport zali |
| 2.   |  |             | 104, boks sport zali |
| 3.   |  |             | 104, boks sport zali |
| 4.   |  |             | 104, boks sport zali |
| 5.   |  |             | 104, boks sport zali |
| 6.   |  |             | 104, boks sport zali |
| 7.   |  |             | 104, boks sport zali |
| 8.   |  |             | 104, boks sport zali |
| <b>Bilimlarni baholash usullari, mezonlar va tartibi:</b>        |  |             |                      |
| <b>Baholash usullari</b>   | Testlar, yozma ishlar, og'zaki so'rov, prezentatsiyalar va h.k.  |             |                      |
| <b>Fan bo'yicha talabalar bilimni nazorat qilish va baholash</b> | <b>Nazorat shakllari</b>   |             |                      |
|  | Baholash turlari fan xususiyatidan kelib chiqqan holda so'rovlar, og'zaki savol-javob, yozma ish, test sinovlari yoki boshqa ko'rinishda o'tkazilishi mumkin |             |                      |

| <b>Fan bo'yicha talabalar bilimni baholash mezon</b> |   |
|--|---|
| <b>Ball</b>  | <b>Talabalarning bilim darajasi</b>   |
| <b>86-100</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Talaba mashg'ulotlarga doim tayyorlangan, juda faol, dasturiy materiallarni yaxshi biladi xulosa va qarorlar qabul qila oladi, ijodiy fikirlaydi, bilimlarni amaliyotda qo'llay oladi.</li> <li>- Talaba ijodiy masalalar xal qilish mobaynida tegishli bilimlarni qo'llash doirasini maqsadga muvofiq tanlab, echimni topishga xizmat qiluvchi yangi usul va yo'nalishlarni topa oladi, o'quv materialini mohiyatini tushunadi.</li> <li>- Talaba taqdim etilgan o'quv vazifalarini echish yo'llarini izlaydi va turli materiallarni biladi va aytib bera oladi hamda tasavurga ega bo'ladi.</li> </ul> |
| <b>71-85</b>   | - Talaba o'rganilayotgan xodisalar aloqadorligini bilish xamda ob'ektni tavsiflay olish ko'nikmasiga ega bo'lishi bilan birgalikda, qo'yilgan masalalarni sabab-oqibat aloqadorligini ochib bergan xolda echa oladi, o'rganilayotgan  |

|              |  |
|--------------|--|
|              | nazariy bilimlarni amaliyot bilan bog'layoladi va mustaqil mushoxada qila oladi;<br>- Bilim va ko'nikmalar mazmunini tadbiiq qila olish maxorati, bir tipda masalalarni echa olish, yozib olish va eslab qolish faoliyatini amalga oshiradi, bilimlarni amaliyotda qo'llay oladi;<br>- Talaba mashg'ulotlarga tayyorlanganda sturiy materiallarni biladi moxiyatini tushunadi va tasavvurga ega. |
| <b>55-70</b> | - Talabaning eshitganlari ularga berilgan namunalar taqdim etilgan algoritim va ko'rsatmalar asosida topshiriqlarni bajaraoladi, mohiyatini tushunadi.<br>- Talaba qator belgilar asosida ma'lum ob'ektni farqlash bilan birgalikda unga ta'rif bera oladi va o'quv materiallarni tushuntirib bera oladi va tasavvurga ega.  |
| <b>0-54</b>  | - Talaba tasavvurga ega emas.<br>- Talaba dasturiy materiallarni bilmaydi.   |
|              | <b>Fanga doir ma'ruzalar, video mashg'ulotlar va slaydlar</b>  |
|              | <b>Glossariylar:</b>   |
|              | <b>Axborotresursbaza:</b>  |

## ASOSIY QISM

### 1-modul. Mutaxassislikka kirish qismi

Jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassis va boks bo'yicha murabbiy faoliyatlariga tavsiyalar. Boks bo'yicha murabbiyning kasbiy-pedagogik bilimlari, qobiliyati va ko'nikmalari. Zamonaviy boksning paydo bo'lishi. O'zbekistonda boks. Boks bo'yicha murabbiy modeli. *Ko'nikma va madaniyat. Murabbiy usullari.*

### 2-modul. Boks tarixi

Jahon boks tarixi: AQSH, Angliya, Egipt, qadimgi Gretsiyada va Rossiyada boksni ommaviylashishi va rivojlanishi. Boksni sport turi sifatida vujudga kelishi. O'zbekiston boksni rivojlanishi, O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda boksni rivojlanishi, O'zbekistonning mashhur bokschilarini erishgan yutuqlari. O'zbekiston bokschilarini Olimpiya o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionat-laridagi yutuqlari Turli tarixiy davrlarda boks.

### 3-modul. Boks texnikasiga o'rgatish usublari, xususiyatlari

*O'qitish va mashg'ulot metodlari.* Boks texnikasi xolat va harakatlariga o'rantish yo'llari. himoya texnikasini o'rgatish usullari. Xujum texnikasini o'rgatish usullari.

### 4-modul. Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati

Juftlikda o'rta masofada jang oli borish texnikasi. Juftlikda shartli jang olib borish texnikasi. Juftlikda erkin jang olib borishda masofalarni xisqilishga o'rgatish usullari. Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati. *Zarbalar to'plami. To'gridan yo'naltirilgan zarbalar. Apperkot.*

### 5-modul. Bokschilarning uslub va xarakatlarni tasnifi, tizimi va atamallari

Turkumlash, atama, tizimlash (sistemalash) tushunchalarini ta'rifi. Boks texnikasi tarkibiy qismini tasniflanishi: jangovor xolat, zarbalar, himoyalar, jangovor masofa va harakatlar. Boksda asosiy atamalar. Boks texnikasida tizimlash. Sportchilarni yoshiga, vazniga, mahoratiga qarab turkumlashtirish. *Boks stoykalari (qadni rostlash). Boks qadamlari. Boksning asosiy zarbalari.*

### 6-modul. Boks jismoniy tarbiya tizimida

Boks federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkil topishi. Murabbiylar va xakamlar kengashi. Boks tugaraklari va shaxarlardagi federatsiyalar, KSJ muassasalarda. *Murabbiykim. Sekundant. AIBA Murabbiylarni boshqarish tizimi. Murabbiylar malakasiga oid siyosat.*

## **7-modul. Bokschilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar**

Bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan usullar. Bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlar. *O'zining jismoniy ahvolini tiklash. Jismoniy rivojlantirish.*

## **8-modul. BO'SMlarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lolarni tashkillashtirish**

Sport-ta'limmuassasasida o'quv bosqichlarini tayyorlashda sportning boks turidan o'quv-mashg'ulotlari soat hajmlarining taqsimoti. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. *Boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish.* Nazariy bilim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlik.

O'quv-mashq mashg'uloti bosqichi. *Guruhda mashg'ulotlar olib boorish.* Sport-ta'lim muassasasining bosqichlariga qabul me'zon talablari. Nazariy bilim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlik.

## **9-modul. Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish**

*Musobaqa.* Musobaqa mohiyati: Musobaqani tashkil qilishda asosiy shakl sifatida; sport ishlariga xulosa qilish: Sport mahoratini oshishiga rag'batlantirish, musobaqani targ'ibot va tarbiyaviy ishlari.

Musobaqa qoidalari va bokschilar texnika va taktikasiga ta'siri. Ochiq musobaqalar, chempionatlar, saralash musobaqalar.

Musobaqani turlari. Musobaqa qatnashchilari. Musobaqa jangi, xakamlarini ish faoliyati. Bokschilar bellashuvlarini o'tkazish, tarozda tortish, juftliklarga bo'lish. G'olibni aniqlash yo'llari va yutuq berish xolatlari. Musobaqa nizomi. *Qonun va qoidalar. Yosh bo'yicha guruhlanish. Bokschilarning yaroqliligi. Xatoliklar (follar).*

## **10-modul. O'rgatishni umumiy asoslari**

Yosh bokschilarni o'rgatish va tarbiyalashdagi maqsad, vazifa va uslublar. Yosh bokschilar va usmirlarning o'quv tarbiyasining maqsadi va vazifasi. Uqitish va mashq qildirish - bu yagona pedagogik jarayoni. O'qitishdagi uslubiy vadidaktik tamoyillarining tushunchasi. Bolalar bilan olib boriladigan sport va tarbiyaviy ishlarni xususiyati. *Ixtisoslashuvbosqichi.*

## **11-modul. Uzoq, o'rta va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish**

*Turli masofalarda jang olib boorish.* Uzoq masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish. O'rta masofada jang olib borishtexnikasini takomillashtirish. Yaqin masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.

## **11-modul. O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar**

O'smir va o'spirinlarda anatomikxususiyatlari. O'smir vao'spirinlarda fiziologik xususiyatlari. O'smir vao'spirinlarda psixologik xususiyatlar. *Psixologik tayyorgarlik.*

## **13-modul. Boksda dolzarb masalalar**

O'zbekistonda boks sportini rivojlanish bosqichlari. O'zbekistonda boks sportini ommaviylashtirish va rivojlanishning yangi noanaviy vosita va usullari.

## **14-modul. Bokschini jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar**

Boksda ishchanlikni asosiy tushunchasi. Bokschini jismoniy sifatleri: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, vestibulyar ustunlik. va jismoniy sifatlariga izoh. *Jismoniy tarbiya.*

**Kuch.** Kuch qobiliyatlariga umumiy tushuncha. Turli xil yoshdagi va tayyorgarlikdagi bokschilarning kuch sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullarni qollash. *Kuchni shakllantiruvchi mashqlar.*

**Tezlik.** Tezlik qobiliyatlariga umumiy tushuncha. Turli xil yoshdagi va tayyorgarlikdagi bokschilarning kuch sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullarni qollash. *Tezlikni shakllantiruvchi mashg'ulotlar.*

**Chidamlilik.** Chidamlilik qobiliyatlariga umumiy tushuncha. Turli xil yoshdagi va tayyorgarlikdagi bokschilarning kuch sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullarni qollash. *Chidamlilikni shakllantiruvchi mashg'ulotlar.*

**Chaqqonlik.** Chaqqonlik qobiliyatlariga umumiy tushuncha. Turli xil yoshdagi va tayyorgarlikdagi bokschilarning kuch sifatini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullarni qollash. Vestibulyar ustunlikka umumiy tushuncha. *Kordinatsiya.*

**Egiluvchanlik.** Egiluvchanlik qobiliyatlariga umumiy tushuncha. Bokschida egiluvchanlikni namoyon bo'lishi.

Jismoniy sifatlarini tarbiyalash: Jismoniy sifatlarini tarbiyalashdagi vosita va usullar. Boksda jismoniy sifatlarini tarbiyalash va tashkil bo'lishini o'ziga xosligi.

## **15-modul. Boks texnikasi**

Hujum va himoya usullarini yig'indisi, boks texnikasini umumiy tushunchasi. Bokschi harakati texnikasi tizimi, mezoni va (sifatiligi soni) samaradorligi. Texnikani barqarorligi, variativligi (jiddiy o'zgarishi) va unga xos usullar xususiyati, hujum va himoya texnikasi. Yaqin, o'rta va uzok masofalarda aldamchi harakat, qarshi zarba, himoya va zarbalarni texnikasi. Harakat texnikasi majmui, vazifali janglar. Chapaqay bokschilar bilan jang olib borish va chapaqay bokschilar texnikasini o'ziga xosligi. Vazifada-erkin janglar. Erkin janglar. Sparringlar. *Boks texnikalari.*

## **16-modul. O'smir va yosh bokschilarni jismoniy tayyorgarligi**

Sport mahoratini oshirishda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati. Kuch tayyorgarligining asosiy usullari. Sport faoliyatida tezlikni namoyon etish shakllari. Sportchilarda tirishqoqlilik va chidamlilikni shakllantirish. *"D" ilova*

## **17-modul. Yosh bokschingun kun tartibi, gigiyenasi va mashg'ulotdagi tibbiy nazorat**

Yosh bokschingun kun tartibi. Yosh bokschingun ovqatlanishi. Yosh bokschingun shaxsiy gigiyenasi. Bokschi vaznini boshqarish. Bokschingun ish qobiliyatini oshiruvchi yordamchi gigiyenik tadbirlar. Boks mashg'ulotlari o'tkazadigan joylarga qo'yiladigan gigiyenik talablar. Bokschilarning tayyorgarlik jarayonida tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish. Jarohatlanishni oldini olish. *Tibbiy vaziyatlar. Jarohatlanish.*

## **18-modul. BO'SMlarda sport kamolotga erish va oliy sport mahorati bosqichlarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish**

Sport kamolotga erishish bosqichi. Nazariy bilim. *Mashg'ulot rejasini shakllantirish.* Umumiy jismoniy tayyorgarlik. *Umumiy jismoniy mashqlardan oldingi davr. Umumiy jismoniy*



*mashqlar davri. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy mashqlar davri. Maxsus jismoniy mashqlar davri mashg'ulotlariga misol. Texnik-taktik tayyorgarlik.*

Oliy sport mahorati bosqichi. Nazariy bilim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlik.

### **19-modul. Bokschini psixik sifatlari**

Bokschilar mahoratida psixik sifatlarni ahamiyati. Bokschini sport va o'ziga xos harakat faoliyatida psixik sifatlarni rivojlanishi xususiyatini shartli darajasi. Bokschini rivojlanishi, fikrlash qobiliyatiga'tiborli xususiyatlari.

Oddiy sensomotorik (sezish organini harakatga bo'lgan ta'siri), dizenktiv (murakkablashtirilgan). antitsipitik (oldindan payqash) ta'sirchanlik xususiyatlari. Xissiy xususiyatlarni asosiy sabablari (motiv) yo'nalishini o'ziga xosligi. Ruxiy taranglik tizimiga axborotni o'ziga xosligi. Musobaqa, mashg'ulot jarayonida ruxiy xolatga na'munaviy izoh. Bokschini ruxiy tayyorgarligining umumiy tushunchasi. Ruxiy tayyorgarlik dinamikasi.

### **20-modul. Bokschilarning texnik tayyorgarligida qo'llaniladigan vosita va usullar**

Yondan va pasdan zarbalar va ularni takomillashtirish usuliyati. Harakatlanish texnikasini takomillashtirishda qo'llaniladigan vosita va usullar. To'g'ridan zarbalar va ularni takomillashtirish qo'llaniladigan vosita va usullar. Hujum harakatlarida zarbalarning uyg'unlashuvi.

### **21-modul. Dars boks mashg'ulotini o'tkazish shakli sifatida**

Dars vazifasi, darslarni xilma xilligi va yo'nalishi. Boksda o'quv, o'quv-mashg'ulot va mashg'ulot darslarini o'ziga xosligi. Darsning maqsadi va vazifasini amalga oshirishda qo'llaniladigan asosiy nazariy va amaliy usullar. *Mashg'ulot rejasini shakllantirish. Mashg'ulotlarni tashkil etish.*

### **22-modul. O'smir bokschilarni psixologik va maxsus tayyorgarligi**

Mashg'ulot jarayonida sport-texnik, sport-etik xislatlarni tarbiyalash. Bokschilar xislatlari psixologik sifatlari. Shaxsni psixologik xislatlariga qo'yiladigan talablar (shaxsni yo'nalishi, qobiliyati, temperamenti, xususiyati). Maxsus o'zlashtirish xususiyatlarini rivojlantirish (masofani xis qilish) ringda erkin harakat qilish qobiliyati, tana og'irligini sezish, vaqtni, harakat erkinligi.

### **23-modul. O'smir va yosh bokschilarni texnik tayyorgarligi**

Harakatlanish texnikasini takomillashtirish. To'g'ridan zarbalar va ularni takomillashtirish. Yondan va pasdan zarbalar va ularni takomillashtirish usuliyati. Hujum harakatlarida zarbalarning uyg'unlashuvi.

### **24-modul. Sport mashg'uloti maqsadi vazifalari va moxiyati**

O'qitishning didaktik tamoyillari. O'qitish uslublari. O'qitishning uslubiy shakli. Voyaga yetmagan bolalar va yoshlar bilan o'tkaziladigan o'quv-sport, tarbiyaviy ishlarining moxiyati.

### **25-modul. O'smir bokschilarni taktik tayyorgarligi**

Uzoq, o'rta va yaqin masofalarda jang taktikasini takomillashtirishga yo'naldirilgan o'quv mashg'ulotlarni tashkillashtirish. Turli sheriklar bilan jang olib borish uslublari.

### **26-modul. Umum rivojlantiruvchi mashqlar va UJT xamda MJT bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish**

Mashg'ulotlarni aylanma va intervalli uslub bo'yicha o'tkazish rejasini tuzish. UJT xamda MJT bo'yicha tuzilgan majmuasini taxlil qilish. UJT xamda MJT bo'yicha tuzilgan majmuasini tekshirish va baholash. *Mashg'ulot rejasini shakllantirish.*

### **27-modul. Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari**

Mashg'ulotni asosiy tamoyillari, uslublari, vositalari. Boksda mashg'ulot uslublari. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari.

### **28-modul. O'smir va o'spirin bokschilar uchun mashg'ulot yuklamalari xususiyatlari**

Tayyorgarlikning turli bosqichlarda mashg'ulot yuklamalarining xajmi va shiddati. Jismoniy sifatlarni rijlantirishda yuklamalarning qo'llanilishi.

### **29-modul. O'smir bokschilarning taktik tayyorgarligi**

Razvedka shaklidagi. Hujumkor shakldagi janHimoya shaklidagi jang tashabbusniUzoq masofadagi jang o'ziga xos xususiyatlari. O'rta masofadagi jang yoki hujum yoxud qarshi hujum harakatlarining rivojlantirish. Yaqin masofadagi jangolib borish.Tayyorlov harakatlar. Razvedka harakatlari. Aldamchi harakatlar. Manyovr qilish harakatlari: Masofali manyovr. Yalpi manyovr. Qanotli manyovr. Hujum harakatlarini rivojlantirish.

### **30-modul.Bokschilarni tayyorlashda nazorat**

Bosqichli nazorat. Joriy nazorat. Tezkor nazorat Chuqurlashtirilgan majmuaviy nazorat.Pedagogik nazorat. Shifokor nazorati. Psixologik nazorat. O'z – o'zini nazorat qilish. Biokimyoviy nazorat.

### **31-modul. Bokschilarni texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish**

Yaqin, o'rta va uzoq masofalarda jang olib borishda takomillashish. Tayyorlov harakatlar. Razvedka harakatlari. Aldamchi harakatlar. Manyovr qilish harakatlari: Masofali manyovr. Yalpi manyovr. Qanotli manyovr. Hujum harakatlarini rivojlantirish. *Ring arqoni va burchaklaridagi taktikalar.*

### **32-modul. Tanlov nazariyasi va tizimi**

Tanlov tizimi-asosiy qismi sportchining tayyorgarligining umumiy tizimida. Tanlovning asosiy bosqichlari. Dastlabki saralash. Dastlabki saralashning muvofiq-ligini chuqur tekshirish. Sportga yo'naltirish bosqichi.

### **33-modul.Sport mahoratini takomillashtirishnda o'quv mashg'ulotlarning rejalashtirish**

Rejalashtirish turlari. Rejalashtirish turlarini qo'llashda uzluksizlik. Rejalash-tirishni uslublari.Yuqori malakali bokschilar o'quv mashg'ulot jarayonini rejalashtirish.

### **34-modul. Boksda testlash**

Sport mashg'ulotida testlarni o'tkazish. Testlarni qo'llash tamoillari. Yuqori malakali bokschilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini aniqlash SPUDERG-4.

### **35-modul. Sport bilan shug'ullanuvchilarning turli kontingenti bilan mashg'ulotlar o'tkazish**

Boshlovchi sportchilar, yuqori malakali bokschilar bilan turli yo'nalishli mashg'ulotlarni olib borish xususiyatlari. boks bo'yicha o'quv-mashg'ulot ishini tashkil qilish va olib borish xususiyatlari. Sportni o'ziga xosligini hisobga olib sport ommaviy ishlarini o'tkazish.

### **36-modul. Murabbiy pedagogik mahorat**

Murabbiy faoliyatini psixologik pedagogik tavsiyanomasi. Murabbiyni kollektiv bilan aloqasi. Murabbiyni xususiyatlari.

### **37-modul. Bokschilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirish**

Tayyorlov harakatlar. Razvedka harakatlari. Aldamchi harakatlar. Manyovr qilish harakatlari: Masofali manyovr. Yalpi manyovr. Qanotli manyovr. Hujum harakatlarini rivojlantirish. *Taktika*.

### **38-modul. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini tuzish**

#### **UJT hamda MJT buyicha mashg'ulotlarni o'tkazish.**

Yuqori malakali bokschilarga umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini tuzish. Yuqori malakali bokschilarga UJT buyicha mashg'ulotlarni o'tkazish. Yuqori malakali bokschilarga MJT buyicha mashg'ulotlarni o'tkazish. *"S" Ilovapliometrik mashg'ulotlar*.

### **39-modul. Mashg'ulotlarni individual rejalarini, o'quv va tarbiya ishini ish rejasini ishlab chiqish**

O'quv-mashg'ulot ishini reja-konspektini ishlab chiqish. O'quv rejaları va davrlar uchun o'quv-tarbiyaviy ishlar rejalarini tashkil qilish.

### **40-modul. Eksperimental-tadqiqotishi**

Eksperimentni rejalashtirish va o'tkazish. Tadqiqot olib borish rejasini ishlab chiqish. Anketalarni tuzish. Eksperimental ma'lumotlarni taxlili.

### **41-modul. Boks nazariyasining umumiy asoslari**

Boksning dolzarb masalalarini baholash. Mamlakat bo'yicha boks bilan shug'ullanuvchilar va tayyorlangan razryadli sportchilar soni mamlakatda boksni rivojlanishi haqida ma'lumot.

### **42-modul. Ilmiy tadqiqot ishlari**

Ilmiy vazifalar ishlab chiqish uslublari. Vazifalarni yo'g'ri taxlil qilish. Ilmiy-tekshirishni pedagogik, fiziologik va ruhiy uslublari.

### **43-modul. O'zbekistonda boksni zamonaviy xolati**

Respublikada boksni rivojlanishi. Boks rivojlanishdagi muammo va uslubiy, jixoz va yangilik. O'zbekistonda boksni yanada rivojlantirishda yangi vazifalari.

### **44-modul. Sport tayyorgarligining maqsadlari, vazifasi va moxiyati. Ularni qo'llanishidagi asosiy uslub va vositalari**

Murabbiyning pedagogik mahorati mezonlari. Bokschilarning fiziologik, psixologik va anatomo-morfologik xususiyatlarini xisobga olish. Yuqori malakali bokschilarni tayyorlashni asosiy jarayoni va takomillashtirish jarayoni.

### **45-modul. Yuqori malakali bokschilarning o'quv-mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vosita va uslublarni qo'llash**

Yuqori malakali bokschilarning o'quv mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan vositalarning o'ziga xosligi. Yuqori malakali bokschilarning o'quv mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan uslublarning o'ziga xosligi.

### **46-modul. Ma'ruza va suhbat o'tkazishda bilimni, malaka va mahoratni takomillashtirish**

Suxbatga reja tuzish, ma'lumotlar to'plash. Rasmi bezak va ma'lumotlarini yigish, namoyish qilish xususiyatlari. Suxbat o'tkazishda malaka va ko'nikmalarni takomillashtirish.

#### **47-modul. Murabbiyni ruhiy boshqarilishi**

Bokschini umumiy ruhiy sifatlarini mashq qildirish. Ruhiy xolatni o'rganish. Bokschini musoboqadan oldin, musoboqadan keyingi ruhiy sifatleri va ruhiy xolati. *Psixologik tayyorgarlik.*

#### **48-modul. Kompleks tayyorgarlik**

Majmualitayyorgarlikni maqsadi va vazifasi. Kompleks mashg'ulot darslari, uning tamoyillari va tuzulish uslubiyati. Turli malakali guruhlarda kompleks mashg'ulotlarni tuzilishi. Yuqori malakali bokschilarni kompleks tayyorlash xususiyatlari.

#### **49-modul. Sport takomilashuvida nazorat va xisobot**

Xisobot turlari: joriy va yakuniy. Xisobot shakillari: jurnal, sportchining kundaligi. Pedagogik nazorat asoslarida sport takomillashtirishning rejalarini tuzish. Kundalik va jurnallarning tekshiruv nazorati. Sport takomilashuvining rejalarini tekshiruv. Reyting nazorati tekshiruv.

#### **50-modul. Mashg'ulotlarni o'tkazishda qo'llaniladigan vosita va usullarni tanlash**

Turli yo'nalishdagi tayyorgarlik o'quv mashg'ulotlarini o'tkazishda vositalarni saralash va qo'llash. Musobaqaoldi bosqichida o'quv mashg'ulotlarni o'tkazish usullarini saralash. O'quv mashg'ulot vazifalarini taxlili. *YUqoridarajadagitexnikalar: Evropa. Boksstoykasi. Oyoqbilanishlash. Xujum. Himoyausullari. Fintlar.*

#### **51-modul. Yuqori malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi**

To'g'ridan to'rtalik zarbalar rivojlantirish. Yondan to'rtalik zarbalar rivojlantirish. Pastdan to'rtalik zarbalar rivojlantirish. *Xujum. Zarbalar majmuasi. Tayyorgarliksiz xujum tashkil etish. Qarshi zarba). Qarshi xujum. Orqaga va yontomonlarga qadam tashlagan holda xujum.*

#### **52-modul. Bokschilarning kompleks tayyorgarligi**

Majmualitayyorgarlikni maqsadi va vazifasi. Kompleks mashg'ulot darslari, uning tamoyillari va tuzulish uslubiyati. Turli malakali guruhlarda kompleks mashg'ulotlarni tuzilishi. Yuqori malakali bokschilarni kompleks tayyorlash xususiyatlari.

#### **53-modul. Chapaqay bokschilarning texnik-taktik faoliyati jarayonini takomillashtirish uslublari**

Odam harakat assimetriyasi muammolari. Chapaqay bokschilarni taktik-texnik haraktalarini xususiyatlari. Texnik-taktik mahorati asosida tuzilgan chapaqay bokschilarni asosiy guruhlari. O'naqay va chapaqay bokschilarni tafovutlarini xisobga olgan xolda o'quv-mashg'ulot guruhlarini tuzish. Funktsional harakat assimetriyasini murabbiy tomonidan xisobga olish. O'naqay-chapaqay bokschilarda xarakat assimetriyasini majmuali tekshirish xulosalari. *Boks stoykalari (qadnirostlash). Boksqadamlari.*

#### **54-modul. "Tez sur'atli" bokschiga qarshi jang olib borish texnikasini takomillashtirish**

"Tez sur'atli" bokschiga uzoq, o'rta va yaqin masofada jang olib borish texnikasini takomillashtiri.

#### **55-modul. "O'yinchi bokschi"ga qarshi jang olib borish texnikasini takomillashtirish**

"O'yinchi bokschi"ga uzoq, o'rta va yaqin masofada jang olib borish texnikasini takomillashtiri.

#### **56-modul. "Universal bokschi"ga qarshi jang olib borish taktikasini takomillashtirish**

"Universal bokschi"ga uzoq, o'rta va yaqin masofada jang olib borish texnikasini takomillashtiri.

### **57-modul. Yuqori malakali bokschilarni sport takomillashtirishni rejelari**

Rejalashtirish turlari. Istiqbolli rejalashtirish. Joriy rejalashtirish. Tezkor rejalashtirish. Maxsus tayyorgarlik bosqichi (15 kun). Musobaqalardan oldingi bosqich (23 kun). Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda o'quv – mashg'ulotlar yig'inining oxirgi bosqichi. 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.

### **58-modul. Yuqori malakali bokschilarning saralash**

O'smirlar terma jamoalariga saralash. Yoshlar terma jamoalariga saralash. Mamlakat terma jamoasining asosiy tarkibiga saralash.

### **59-modul. Yuqori malakali bokschilarni o'quv mashg'ulot ishlari xujjatlarini tuzish rejelari**

Terma jamoa bokschilari orasida malakalarini takomillashtirish hamda ularning tayyorgarliklari bo'yicha individual rejani takomillashtirish. Terma jamoa bokschilari orasida o'quv mashg'ulotining turli yo'nalishdagi konspektlarini tuzishni takomillashtirish. Xalqaro turnir va musobaqalarda terma jamoa ishtirokchilari tayyorgarliklarini turli yo'nalishlarda reja bo'yicha bilimlarini takomillashtirish.

### **60-modul. Yuqori malakali bokschilarning turli xil masofalarda jang olib borish taktikasini takomillashtirish**

Yuqori malakali bokschilarda o'rta masofada jang olib borish taktikasini takomillashtirish. Yuqori malakali bokschilarni turli xil masofalarda jang olib borish taktikasini takomillashtirish. Uzoqva yaqin masofalarda jang olib borish taktikasini takomillashtirish. *Taktikmashg'ulot. Turli boks usullariga qarshi jang olib borish.*

### **61-modul. Sport takomillashtirishni yuqori malakali bokschilarni sport takomillashtirishni rejelari**

Rejalashtirish xillari. Rejalashtirish xillarini qo'llashda uzluksizlik va endoshlik. Rejalashtirishni uslublari. Yuqori malakali bokschilarga rejalashtirishni xususiyatlari. *Ixtisoslashuv bosqichi. Yuqori saviyali bosqich mashg'ulot maqsadi.*

### **62-modul. Sport takomillashtirishini xisobga olish va nazoratini xususiyatlari**

Terma jamoa bokschilarini shug'ulanganligi darajasini qo'llashdagi pedagogik, ruhiy va fiziologik uslublarini taxlili. Sportchilarni nazorat qilish turlari va mazmini.

### **63-modul. Respublika, shaxar, sport mahorati oliy maktabi. Ko'ngillilar sport jamiyati terma jamoalari yuqori malakali bokschilarni tayyorlashni tashkiliy-uslubiy xususiyatlari**

Shug'ullanuvchilar tarkibiga majmualiy tayyorgarlik. O'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va rejalashtirish. Sportchilarni o'ziga xoslik rejelari. Sportchini kundalik daftari.

### **64-modul. Jismoniy tayyorgarlik**

Jismoniy tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Umumiy tayyorlanishdan maxsus tayyorgarlikka o'tish vositalarini murabbiy tomonidan xisobga olish. Yuqori malakali bokschilarni jismoniy tayyorgarligida qo'llaniladigan uslub va vositalar. *"B" Ilovaizometrik mashg'ulotlar.*

## **65-modul. Yuqori malakali bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida qo'llaniladigan vosita va usullar**

Yuqori malakali bokschilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar. Yuqori malakali bokschilarda maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar. *Mashg'ulot rejasini shakllantirish.*

## **66-modul. Yuqori malakali bokschilarda doping nazorati**

Dopingga qarshi. Jahon Kodeksi. Man etilgan ro'yxat. Man etilgan ro'yxatini tuzilishi. Oziq-ovqat qo'shimchalari. Man etilgan substansiyalardan terapevtik foydalanilishi. Doping-nazorat dasturi. Musobaqada testlash. Musobaqadan tashqari sinov. Sportchilar qayerdaligi haqida ma'lumot. Nimani unutmash lozim. Atamalar va ta'riflar. *Dopingga qarshi tushun tirishlar. Musobaqa jarayonidagi doping testi. Musobaqadan tashqari doping testi.*

## **67-modul. Boks musobahalarida hakamlik qilish malakalari oshirish**

AIBAhakam va referilarini boshqarish tizimi. AIBAmurabbiylarni boshqarish tizimi. Ochkolarni hisoblash. Hakamlar. Ochkolarni hisoblash. *Musobaqa mobaynidagi faoliyat.*

## **68-modul. Boksning kun tartibi, gigiyenasi va mashg'ulotdagi tibbiy nazorat.**

Boksning kun tartibi. Boksning ovqatlanishi. *Ovqatlanish.* Boksning shaxsiy gigiyenasi. Bokschi vaznini boshqarish. *Vazni nazorat qilish.* Boksning ish qobiliyatini oshiruvchi yordamchi gigiyenik tadbirlar. Boks mashg'ulotlari o'tkazadigan joylarga qo'yiladigan gigiyenik talablar. Bokschilarning tayyorgarlik jarayonida tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish. Jarohatlanishni oldini olish.

### **Amaliy mashg'ulotlar**

#### **Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor-o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlarda hal etish orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

- 1 Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari
- 2 Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati
- 3 Boksning jismoniy sifatleri
- 4 BO'SMLarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish
- 5 Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish
- 6 O'rgatishning umumiy asoslari
- 7 Uzoq, o'rta va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish
- 8 O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar
- 9 Bokschini jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar
- 10 Boks texnikasi
- 11 O'smir va yosh bokschilarni jismoniy tayyorgarligi.
- 12 Bokschini psixik sifatleri
- 13 Bokschilarning texnik tayyorgarligida qo'llaniladigan vosita va usullar

- 14 O'smir va yosh bokschilarni texnik tayyorgarligi
- 15 O'smir bokschilarni taktik tayyorgarligi.
- 16 Umum rivojlantiruvchi mashqlar va UJT xamda MJT bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish
- 17 Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari
- 18 O'smir va o'spirin bokschilar uchun mashg'ulot yuklamalari xususiyatlari
- 19 O'smir bokschilarning taktik tayyorgarligi
- 20 Bokschilarni tayyorlashda nazorat
- 21 Bokschilarni texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish.
- 22 Sport mahoratini takomillashtirishda o'quv mashg'ulotlarning rejashtirish.
- 23 Boksda testlash
- 24 Sport bilan shug'ullanuvchilarning turli kontingenti bilan mashg'ulotlar o'tkazish
- 25 Murabbiy pedagogik mahorat
- 26 Bokschilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirish
- 27 Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini tuzish UJT hamda MJT buyicha mashg'ulotlarni o'tkazish
- 28 Eksperimental-tadqiqotishi.
- 29 Ilmiy tadqiqot ishlari
- 30 Yuqori malakali bokschilarning o'quv-mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vosita va uslublarni qo'llash
- 31 Ma'ruza va suhbat o'tkazishda bilimni, malaka va mahoratni takomillashtirish.
- 32 Mashg'ulotlarni o'tkazishda qo'llaniladigan vosita va usullarni tanlash
- 33 Yuqori malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi
- 34 Bokschilarning kompleks tayyorgarligi
- 35 Chapakay bokschilarni xarakterlanish xolatlarini xisobga olgan xolda texnik-taktik xolatini takomillashtirish uslublari
- 36 "Tez sur'ali" bokschi qarshi jang olib borish texnikasini takomillashtirish
- 37 "O'yinchi bokschi"ga qarshi jang olib borish taktikasini takomillashtirish
- 38 "Universal bokschi"ga qarshi jang olib borish taktikasini takomillashtirish
- 39 Yuqori malakali bokschilarni sport takomillashtirishni rejelari
- 40 Yuqori malakali bokschilarning saralash.
- 41 Yuqori malakali bokschilarni o'quv mashg'ulot ishlari xujjatlarini tuzish rejelari
- 42 Yuqori malakali bokschilarning turli xil masofalarda jang olib borish taktikasini takomillashtirish
- 43 Sport takomillashtirishini xisobga olish va nazoratini xususiyatlari.
- 44 Respublika, shaxar, sport mahorati oliy maktabi. Ko'ngillilar sport jamiyati terma jamoalari yuqori malakali boks-chilarni tayyorlashni tashkiliy-uslubiy xususiyatlari.
- 45 Jismoniy tayyorgarlik.
- 46 Yuqori malakali bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida qo'llaniladigan vositava usullar
- 47 Boks musobaqalarida hakamlik qilish malakalari oshirish

### **Seminar mashg'ulotlar**

#### **Seminar mashg'ulotlar tashkil etish bo'yicha ko'rsatmalar**

Seminar mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor-o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini seminar mashg'ulotlarda hal etish orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustahkamlashga erishish, tarqatma

materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

- 1 Mutaxassislikka kirish
- 2 Boks tarixi
- 3 Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari
- 4 Bokschilarning uslub va xarakatlarni tasnifi, tizimi va atamalari
- 5 Boks jismoniy tarbiya tizimida
- 6 Bokscining jismoniy sifatleri
- 7 BO'SMlarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish
- 8 Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish
- 9 O'rgatishning umumiy asoslari
- 10 O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar
- 11 Boksdagi dolzarb masalalar
- 12 Bokschini jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar
- 13 Boks texnikasi
- 14 O'smir va yosh bokschilarni jismoniy tayyorgarligi
- 15 Yosh bokschining kun tartibi, gigiyenasi va mashg'ulotdagi tibbiy nazorat.
- 16 BO'SMlarda sport kamolotga erish va oliy sport mahoratibosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish
- 17 Bokschini psixik sifatleri
- 18 Dars boks mashg'ulotini o'tkazish shakli sifatida
- 19 O'smir bokschilarni psixologik va maxsus tayyorgarligi
- 20 O'smir va yosh bokschilarni texnik tayyorgarligi
- 21 Sport mashg'uloti maqsadi vazifalari va moxiyati.
- 22 O'smir bokschilarni taktik tayyorgarligi.
- 23 Sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillari
- 24 O'smir va o'spirin bokschilar uchun mashg'ulot yuklamalari xususiyatlari
- 25 Bokschilarni tayyorlashda nazorat
- 26 Tanlov nazariyasi va tizimi
- 27 Sport mahoratini takomillashtirishn-da o'quv mashg'ulotlarning rejashtirish.
- 28 Boksdagi testlash
- 29 Sport bilan shug'ullanuvchilarning turli kontingenti bilan mashg'ulotlar o'tkazish
- 30 Murabbiy pedagogik mahorat
- 31 Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini tuzish UJT hamda MJT buyicha mashg'ulotlarni o'tkazish
- 32 Mashg'ulotlarni individual rejalarini, o'quv va tarbiya ishini ish rejasini ishlab chiqish.
- 33 Eksperimental-tadqiqotishi.
- 34 Boks nazariyasining umumiy asoslari.
- 35 Ilmiy tadqiqot ishlari
- 36 Uzbekistonda boksning zamonavay xolati
- 37 Sport tayyorgarligining maqsadlari, vazifasi va moxiyati. Ularni qo'llanishi-dagi asosiy uslub va vositalari.
- 38 Ma'ruza va suhbat o'tkazishda bilimni, malaka va mahoratni takomillashtirish.
- 39 Murabbiyni ruhiy boshqarilishi.
- 40 Bokschilarning kompleks tayyorgarlik
- 41 Sport takomilashuvida nazorat va xisobot.
- 42 Mashg'ulotlarni o'tkazishda qo'llanila-digan vosita va usullarni tanlash.
- 43 Yuqori malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi
- 44 Bokschilarning kompleks tayyorgarligi



- 45 Chapakay bokschilarni xarakatlanish xolatlarini xisobga olgan xolda texnik-taktik xolatini takomillashtirish uslublari
- 46 Yuqori malakali bokschilarni sport takomillashtirishni rejalari
- 47 Yuqori malakali bokschilarning saralash.
- 48 Yuqori malakali bokschilarni o'quv mashg'ulot ishlari xujjatlarini tuzish rejalari
- 49 Sport takomillashtirishni yuqori malakali bokschilarni sport takomillash-tirishni rejalari.
- 50 Sport takomillashtirishini xisobga olish va nazoratini xususiyatlari.
- 51 Respublika, shaxar, sport mahorati oliy maktabi. Ko'ngillilar sport jamiyati terma jamoalari yuqori malakali bokschilarni tayyorlashni tashkiliy-uslubiy xususiyatlari.
- 52 Jismoniy tayyorgarlik.
- 53 Yuqori malakali bokschilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgar-ligida qo'llaniladigan vositava usullar
- 54 Yuqori malakali bokschilarda doping nazorati
- 55 Boks musobaqalarida hakamlik qilish malakalari oshirish
- 56 Boksning kun tartibi, gigiyenasi va mashg'ulotdagi tibbiy nazorat

### **Labaratoriya ishlarini tashkil etish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar**

Fan bo'yicha laboratoriya ishlari namunaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan. Kurs ishini tashkil etish uslubiy ko'rsatmalar. Fan bo'yicha kursishlari namunaviy o'quv rejada ko'zda tutilmagan.

### **Mustaqil ta'limtashkil etishning shakli va mazmuni**

Talaba mustaqil ishni tayyorlashda muayyan fanning hususiyatlarini hisobga olgan xolda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi:

- Darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;
- Tarqatma materiallar bo'yicha ma'ruzalari qismini o'zlashtirish;
- Mahsus adabiyotlar bo'yicha fanlar bo'limlari yoki mavzulari ustida ishlash;
- Yangi texnikalarni, apparaturalarni va jihoz texnologiyalarni o'rganish;

INTERNET tarmog'idan foydalanish. Fan mavzularini o'zlashtirish, bitiruv malakaviy ishlarni yozishda mavzu bo'yicha INTERNET manbalarini topish ular bilan ishlash nazorat turlarining barchasida qo'shimcha ballar bilan rag'batlantiriladi.

1. Mutaxassislikka kirish qismi.
2. Boks tarixi.
3. Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari.
4. Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati.
5. Bokschilarning uslub va xarakatlarni tasnifi, tizimi va atamalari.
6. Boks jismoniy tarbiya tizimida.
7. Bokschilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar.
8. BO'SMlarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish.
9. Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish.
10. O'rgatishni umumiy asoslari.
11. Uzoq, o'rta va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish.
12. O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar.
13. Boksda dolzarb masalalar.

14. Bokschini jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar.
15. Boks texnikasi.
16. O'smir va yosh bokschilarni jismoniy tayyorgarligi.
17. Yoshbokschi uchun kun tartibi, gigiyenasi va mashg'ulotdagi tibbiy nazorat.
18. BO'SMLarda sport kamolotga erishish va oliy sport mahorati bosqichlarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish.
19. Bokschini psixik sifatleri.
20. Bokschilarning texnik tayyorgarligida qo'llaniladigan vosita va usullar.
21. Dars boks mashg'ulotini o'tkazish shakli sifatida.
22. O'smir bokschilarni psixologik va maxsus tayyorgarligi.
23. O'smir va yosh bokschilarni texnik tayyorgarligi.
24. Sport mashg'uloti maqsadi vazifalari va moxiyati.
25. O'smir bokschilarni taktik tayyorgarligi.
26. Umum rivojlantiruvchi mashqlar va UJT xamda MJT bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish.
27. Sport mashg'ulotlarining asosiy.
28. O'smir va o'spirin bokschilar uchun mashg'ulot yuklamalari xususiyatlari.
29. O'smir bokschilarning taktik tayyorgarligi.
30. Bokschilarni tayyorlashda nazorat.
31. Bokschilarni texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish.
32. Tanlov nazariyasi va tizimi.
33. Sport mahoratini takomillashtirishda o'quv mashg'ulotlarning rejelash-tirish.
34. Boksda testlash.
35. Sport bilan shug'ullanuvchilarning turli kontingenti bilan mashg'ulotlar o'tkazish.
36. Murabbiy pedagogik mahorat.
37. Bokschilarning taktik tayyorgarligini takomillashtirish.
38. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar kompleksini tuzish UJT hamda MJT buyicha mashg'ulotlarni o'tkazish.
39. Mashg'ulotlarni individual rejalarini, o'quv va tarbiya ishini ish rejasini ishlab chiqish.
40. Eksperimental-tadqiqotishi.
41. Boks nazariyasining umumiy asoslari.
42. Ilmiy tadqiqot ishlari.
43. O'zbekistonda boksni zamonaviy xolati.
44. Sport tayyorgarligining maqsadlari, vazifasi va moxiyati. Ularni qo'llanishidagi asosiy uslub va vositalari.
45. Yuqori malakali bokschilarning o'quv-mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vosita va uslublarni qo'llash.
46. Ma'ruza va suhbat o'tkazishda bilimni, malaka va mahoratni takomillashtirish.
47. Murabbiyni ruhiy boshqarilishi.
48. Kompleks tayyorgarlik.
49. Sport takomilashuvida nazorat va xisobot.
50. Mashg'ulotlarni o'tkazishda qo'llaniladigan vosita va usullarni tanlash.
51. Yuqori malakali bokschilarning texnik-taktik tayyorgarligi.
52. Bokschilarning kompleks tayyorgarligi.
53. Chapaqay bokschilarning texnik-taktik faoliyati jarayonini takomillashtirish uslublari.
54. "Tez sur'ali" bokschi qarshi jang olib borish texnikasini takomillashtirish.

55. “O’yinchi bokschi”ga qarshi jang olib borish texnikasini takomillashtirish.
56. “Universal bokschi”ga qarshi jang olib borish taktikasini takomillashtirish.
57. Yuqori malakali bokschi larni sport takomillashtirishni rejalari.
58. Yuqori malakali bokschi larning saralash.
59. Yuqori malakali bokschi larni o‘quv mashg‘ulot ishlari xujjatlarini tuzish rejalari.
60. Yuqori malakali bokschi larning turli xil masofalarda jang olib borish taktikasini takomillashtirish.
61. Sport takomillashtirishni yuqori malakali bokschi larni sport takomillashtirishni rejalari.
62. Sport takomillashtirishini xisobga olish va nazoratini xususiyatlari.
63. Respublika, shaxar, sport mahorati oliy maktabi. Ko‘ngillilar sport jamiyati terma jamoalari yuqori malakali bokschi larni tayyorlashni tashkiliy-uslubiy xususiyatlari.
64. Jismoniy tayyorgarlik.
65. Yuqori malakali bokschi larning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida qo‘llaniladigan vosita va usullar.
66. Yuqori malakali bokschi larda doping nazorati.
67. Boks musobahalarida hakamlilik qilish malakalari oshirish.
68. Bokschi ning kun tartibi, gigiyenasi va mashg‘ulotdagi tibbiy nazorat.

### **Dasturning axborot uslubiy ta’minoti**

Mashg‘ulotlarni o‘tkazishda quyidagi informatsion manbalar, ko‘rgazmali kurollar va texnik vositalardan foydalaniladi:

- jadvallar, diagrammalar, harakat texnikasini ijro etish tartibini namoyish etuvchi plakatlar;
- jang texnikasi va taktikasining klassifikatsion mohiyatini aks ettiruvchi stendlar;
- turli chastotada namoyish etiladigan o‘quv videofilmlari;
- turli jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi ko‘pfunksionalli trenajerlar va harakat reaksiyalarini baholashda qo‘llaniladigan o‘lchov asboblari (dinamometr, spirometr, SPUDERG-4, va h.);
- jang malakalarini shakllantirishda qo‘llaniladigan yordamchi anjomlar, jihozlar va uskunalar.

## **Foydalaniladigan adabiyotlar**

### **Me'yoriy xuquqiy hujjatlar.**

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni (yangi tahriri) Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr.
2. Постановление Кабинетов Министров Республики Ўзбекистан «О фонде развития бокса в Узбекистане» № 279 от 1 июня 1999 г. «Народное слово» 3 июня 1999г.

### **Asosiy adabiyotlar**

- 1.COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.
- 2.Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С, Ражабов Ғ.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари” “МУМТОЗ СЎЗ” 228бет. 2012 й. 228 бет.
3. Каримов М.А, Халмухамедов Р.Д, Шамсематов И.Ю., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент, 2011. 478 бет.
4. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксе. Учебное пособие. ФКиС, М. 2006.-61 с.
5. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. Волгоград, 2003, - 111с.
- 6.Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007, - 286 с.
- 7.Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Ташкент. 2008. 308 бет.
8. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров.Учебное пособие.Ташкент – 2008 г. 160 с.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

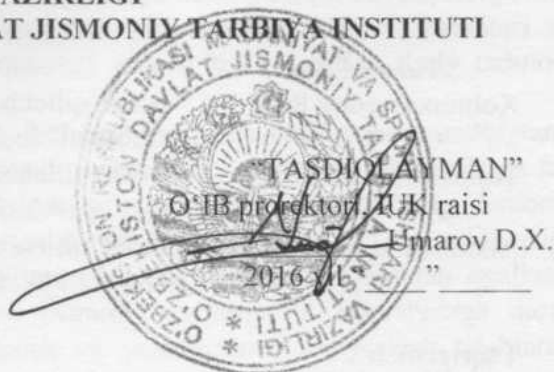
1. Isroilov Sh.X., Халмухамедов Р.Д., Тажибаев С.С., “Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish” elektron multimedia darslik. Toshkent, 2015 y.
2. Гаськов А.В., Кузьмин В.А., Структура и содержание тренировочно соревновательной деятельности в боксе. Монография. Красноярск 2004,104с.
3. Гаськов А.В., Кузьмин В.А., Теоретические аспекты построения спортивной тренировочной тренировки в единоборствах. Красноярск 2004,100 с.

### **Internet saytlar:**

1. [Gov.uz](http://gov.uz) Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali
2. [olympicboxing.uz/](http://olympicboxing.uz/) O'zbekiston Boks Federatsiyasi
3. <http://rusboxing.ru/> Rossiya Boks Federatsiyasi
4. <http://akboxing.ru/> Aleksandr Kolesnikovdan Boks yangiliklari
5. <http://www.boxing-szh.ru/> Boks hayoti mazmuni.
6. <http://www.fbu.net.ua/> Ukraina Boks Federatsiyasi

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM  
VAZIRLIGI  
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI  
VAZIRLIGI  
O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIIYA INSTITUTI

Ro'yxatga olingan  
№ IV-4.01  
«23» 08 2016 y.



“BOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI” FANINING

ISHCHI O'QUV DASTURI

1- BOSQICH UCHUN

|                    |         |                               |
|--------------------|---------|-------------------------------|
| Bilim sohasi:      | 600000  | - Xizmatlar                   |
| Ta'lim sohasi:     | 610000  | - Xizmat ko'rsatish           |
| Ta'lim yo'nalishi: | 5610500 | - «Sport faoliyati»<br>(boks) |

Toshkent – 2016 y.

Ishchi o'quv dasturi UzR OUMTV tomonidan 2016 yil 25 avgust dagi "355" -sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan, Namunaviy o'quv dasturi asosida ishlab chiqilgan.

**Tuzuvchilar:**

Xolmuxamedov R.D. "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini professor, p.f.d.  
Tajibayev S.S. "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini katta o'qituvchisi.  
Abduhamidov R.N. "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini o'qituvchisi.

**Taqrizchilar:**

Kerimov F.A. - p.f.d., professor  
Turdiev F.K. - p.f.n., dotsent

Ishchi o'quv dasturi Yakkakurash sport turlari fakulteti Kengashining 2016 yil "22" avgust dagi yig'ilishida ko'rib chiqilgan va maqullangan. ("1" -sonli bayonnoma).

**Fakultet kengash raisi:**  I.B. Aliyev

Ishchi o'quv dasturi "Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining 2016 yil "26" avgust dagi yig'ilishida maqullangan hamda YaSTF Kengashiga taqdim etilgan. (1-sonli bayonnoma).

**Kafedra mudiri:**  G.B. Abdurasulova

**Kelishildi: O'quv bo'limi boshlig'i**  Asatova G.R.

## **Kirish**

Ushbu dastur Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlaridan biri boks tasnifi, ushbu sport turining jismoniy tarbiya tizimida o'rni va roli, rivojlanish tarixi. boks sport turi bo'yicha mashg'ulot jarayonining tuzilishi, uslublari va vositalari. shu sport turining muammolari xamda boks sportida ilmiy tadqiqot ishlari masalalari qamraydi

Boks nazariyasi va uslubiyati fani boks bo'yicha o'qituvchi-murabbiylarni tayyorlashda etakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rganiladi. Talabalarga fan kursini o'zlashtirishda quyidagi talablar qo'yiladi: boks sport turining jismoniy tarbiya va sport tizimidagi ahamiyatini bilish; boks texnikasi va taktikasiga o'rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jixatdan egallash: shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi. jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg'ulotlarni rejalashtirish. o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarini bilish: musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish va xakamlik qilish malakasiga ega bo'lish.

### **O'quv fanining maqsadi va vazifalari**

Fanni o'qitishdan maqsad - talabalarda boks sport turi vositalari, uslubiyati. tamoyillari. mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish. boks texnikasiga o'rgatish. boks mashg'ulotining asoslari bo'yicha bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir.

Fanning vazifalari - talabalarga boks sport turining nazariyasi yuqori malakaliy sportchilarni tayyorlashda zamonaviy uslublarni, sportda ilmiy izlanishni o'rgatishdan iborat.

### **Fan bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmaga qo'yiladigan talablar**

"Boks nazariyasi va uslubiyati" o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- boks sport turining jismoniy tarbiya tizimida ahamiyati, sport turining jaxonda va respublikamizda rivojlanish tarixi: mashg'ulot jarayonining tuzilishi; shug'ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab. mashg'ulotlarni rejalashtirish, o'tkazish va yuklamalarni me'yorlash talablarni bilish kerak:

- boks texnikasi va taktikasini bajarishga o'rgatish: boks bo'yicha turli lavozimlarda xakamlik qilish, boks sportida ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish: boks sport turining vositalari va uslublarni foydalanish. Boks sport turiga sportchilarni saralash ko'nikmalariga ega bo'lish kerak;

- mashg'ulot jarayonini va musobaqalarni tashkil etish, o'tkazish: mashg'ulot yuklamalarini optimal rejalashtirish: sportchilar ustidan pedagogik nazorat qilish; sportchilar bilan ma'naviy-ma'rifiy va tarbiyaviy ishlar olib borish, boksda modellashtirish va bashorat qilish malakalariga ega bo'lish kerak.

### **Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jixatdan uzviy ketma-ketligi**

"Boks nazariyasi va uslubiyati" fani asosiy ixtisoslik fani xisoblanib, 1-8 semestrlarda o'tkaziladi. Dasturni amalga oshirish o'quv rejasida rejalashtirilgan jismoniy tarbiya tarixi. jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa. pedagogika va sport pedagogikasi, bioximiyasi va sport bioximiyasi, milliy va sport o'yinlari, yengil atletika, gimnastika fanlaridan etarli bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlik talab etiladi.

### **Fanning jismoniy tarbiya va sport soxasidagi o'rni**

Jismoniy tarbiya va sport jaxon siyosatining eng muxim yo'nalishlaridan biri. boks esa Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan va butun jaxonda ommaviylashgan sport turi xisoblanadi.

Turli xalqaro musobaqalarda O'zbekiston bokschilari shoxsupada yuqori o'rinlarni olib davlatimizni xorijiy mamlakatlarda shon-shuxratini yanada oshirmoqda.

Shuning uchun boks sport turiga aloxida talablar qo'yiladi.

Respublikamizdagi sport tashkilotlarida mavjud bo'lgan boks bo'limlariga yuqori malakaliy murabbiylar kerak bo'ladi. Shuning uchun ushbu fan asosiy ixtisoslik fani xisoblanib, ishdan chiqarish jismoniy tarbiya va sport tizimida ajralmas bo'g'inidir.

### **Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar**

Talabalarning boks nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirishlari uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish. yangi informasiion-pedagogik texnologiyalarni tadbiiq qilish muxim ahamiyatga egadir. Fan o'zlashtirishda darslik. o'quv qo'llanmalar, ma'ruza matnlari. tarqatma materiallar, elektron materiallar va ko'rgazmali vositalaridan foydalaniladi. Ma'ruza. amaliy darslarida mos ravishda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

**Shaxsga yo'naltirilgan ta'lim.** Bu ta'lim o'z mohiyatiga ko'ra ta'lim jarayonining barcha ishtirokchilarini to'laqonli rivojlanishlarini ko'zda tutadi. Bu esa ta'limni loyihalashtirilayotganda, albatta, ma'lum bir ta'lim oluvchining shaxsini emas, avvalo, kelgusidagi mutaxassislik faoliyati bilan bog'liq o'qish maqsadlaridan kelib chiqqan holda yondoshilishni nazarda tutadi.

**Tizimli yondoshuv.** Ta'lim texnologiyasi tizimning barcha belgilarini o'zida mujassam etmog'i lozim: jarayonning mantiqiyliqi, uning barcha bo'g'in-larini o'zaro bog'langanligi, yaxlitligi.

**Faoliyatga yo'naltirilgan yondoshuv.** Shaxsning jarayonli sifatlarini shakllantirishga, ta'lim oluvchining faoliyatni aktivlashtirish va intensivlashtirish, o'quv jarayonida uning barcha qobiliyati va imkoniyatlari, tashabbuskorligini ochishga yo'naltirilgan ta'limni ifodalaydi.

**Dialogik yondoshuv.** Bu yondoshuv o'quv munosabatlarini yaratish zaruriyatini bildiradi. Uning natijasida shaxsning o'z-o'zini faollashtirishi va o'z-o'zini ko'rsata olishi kabi ijodiy faoliyati kuchayadi. Hamkorlikdagi ta'limni tashkil etish. Demokratik, tenglik, ta'lim beruvchi va ta'lim oluvchi faoliyat mazmunini shakllantirishda va erishilgan natijalarni baholashda birgalikda ishlashni joriy etishga e'tiborni qaratish zarurligini bildiradi.

**Muammoli ta'lim.** Ta'lim mazmunini muammoli tarzda taqdim qilish orqali ta'lim oluvchi faoliyatini aktivlashtirish usullaridan biri. Bunda ilmiy bilimni ob'ektiv qarama-qarshiligi va uni hal etish usullarini, dialektik mushohadani shakllantirish va rivojlantirishni, amaliy faoliyatga ularni ijodiy tarzda qo'llashni mustaqil ijodiy faoliyati ta'minlanadi.

Axborotni taqdim qilishning zamonaviy vositalari va usullarini qo'llash - yangi kompyuter va axborot texnologiyalarini o'quv jarayoniga qo'llash. O'qitishning usullari va texnikasi. Ma'ruza (kirish, mavzuga oid, vizuallash), muammoli ta'lim, keys-stadi, **pinbord, paradoks va loyihalash usullari**, amaliy ishlar.

**O'qitishni tashkil etish shakllari:** dialog, muloqot hamkorlik va o'zaro o'rganishga asoslangan frontal, kollektiv va guruh.

**O'qitish vositalari:** o'qitishning an'anaviy shakllari (darslik, ma'ruza matni) bilan bir qatorda – kompyuter va axborot texnologiyalari. Kommunikasiya usullari: tinglovchilar bilan operativ teskari aloqaga asoslangan bevosita o'zaro munosabatlar.

**Teskari aloqa usullari va vositalari:** kuzatish, oraliq va joriy va yakunlovchi nazorat natijalarini tahlili asosida o'qitish diagnostikasi.

**Boshqarish usullari va vositalari:** o'quv mashg'uloti bosqichlarini belgilab beruvchi texnologik karta ko'rinishidagi o'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'yilgan maqsadga erishishda o'qituvchi va tinglovchining birgalikdagi harakati, nafaqat auditoriya mashg'ulotlari, balki auditoriyadan tashqari mustaqil ishlarning nazorati.



**Monitoring va baholash:** o'quv mashg'ulotida ham butun kurs davomida ham o'qitishning natijalarini rejali tarzda kuzatib borish. Kurs oxirida test topshiriqlari yoki yozma ish variantlari yordamida tinglovchilarning bilimlari baholanadi.

“Boks nazariyasi uslubiyati” fanini o'qitish jarayonida kompyuter texnologiyasidan, “Excel”, “PowerPoint” elektron jadvallar va slayd dasturlaridan foydalaniladi.

Ayrim mavzular bo'yicha talabalar bilimni baholash test asosida va kompyuter yordamida bajariladi. “Internet” tarmog'idagi rasmiy iqtisodiy ko'rsatkichlaridan foydalaniladi, tarqatma materiallar tayyorlanadi, test tizimi hamda tayanch so'z va iboralar asosida oraliq va yakuniy nazoratlar o'tkaziladi.

**I kurs talabalar uchun**  
**“Boks nazariyasi va uslubiyati” fanidan mashg'ulotlarning**  
**mavzular va soatlar bo'yicha taqsimlanishi:**

| <b>№</b>                        | <b>Mavzularvabo'limlar</b>   | <b>jami</b> | <b>Ma'ruza</b> | <b>Amal mashg'ulot</b> | <b>Seminar</b> | <b>Mustaqil ta'lim</b> |
|---------------------------------|--|-------------|----------------|------------------------|----------------|------------------------|
| <b>2-semestr</b>                |  |             |                |                        |                |                        |
| 1                               | Mutaxassislikka kirish   | 4           | 2              |                        | 2              | 4                      |
| 2                               | Boks tarixi  | 4           | 2              |                        | 2              | 4                      |
| 3                               | Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari  | 20          | 2              | 16                     | 2              | 10                     |
| <b>Joriy nazorat (og'zaki)</b>  |  |             |                |                        |                |                        |
| 4                               | Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati  | 4           |                | 4                      |                | 4                      |
| <b>Joriy nazorat (og'zaki)</b>  |  |             |                |                        |                |                        |
| 5                               | Bokschilarning uslub va xarakterlarni tasnifi, tizimi va atamalari                                 | 4           | 2              |                        | 2              | 4                      |
| 6                               | Boks jismoniy tarbiya tizimida   | 4           | 2              |                        | 2              | 4                      |
| 7                               | Bokscining jismoniy sifatlari  | 10          | 2              | 6                      | 2              | 10                     |
| <b>Joriy nazorat (og'zaki)</b>  |  |             |                |                        |                |                        |
| <b>Oraliq nazorat (yozma)</b>   |  |             |                |                        |                |                        |
| 8                               | BO'SMlarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish | 10          | 2              | 6                      | 2              | 6                      |
| <b>Joriy nazorat (og'zaki)</b>  |  |             |                |                        |                |                        |
| 9                               | Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish  | 14          | 2              | 10                     | 2              | 10                     |
| 10                              | O'rgatishning umumiy asoslari  | 10          | 2              | 6                      | 2              | 8                      |
| <b>Joriy nazorat (og'zaki)</b>  |  |             |                |                        |                |                        |
| 11                              | Uzoq, o'rta va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish          | 18          |                | 18                     |                | 4                      |
| 12                              | O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixo-logik xususiyatlar                           | 6           | 2              | 2                      | 2              | 6                      |
| <b>Oraliq nazorat (yozma)</b>   |  |             |                |                        |                |                        |
| <b>Yakuniy nazorat (yozma)</b>  |  |             |                |                        |                |                        |
| <b>2-semestr bo'yicha jami:</b> |  | <b>108</b>  | <b>20</b>      | <b>68</b>              | <b>20</b>      | <b>74</b>              |

**Asosiy qism**  
**Mutaxassislikka kirish.**

Asosiy qismda (ma'ruza) fanni mavzulari mantiqiy ketma-ketlikda keltiriladi. Har bir mavzuning mohiyati asosiy tushunchalar va tezislar orqali ochib beriladi. Bunda mavzu bo'yicha talabalarga DTS asosida etkazilishi zarur bo'lgan bilim va ko'nikmalar to'la qamrab olinishi kerak. Asosiy qism sifatiga qo'yiladigan talab mavzularning dolzarbligi, ularning ish beruvchilar talablari va ishlab chiqarish ehtiyojlariga mosligi, mamlakatimizda bo'layotgan ijtimoiy-siyosiy va demokratik o'zgarishlar, iqtisodiyotni erkinlashtirish, iqtisodiy-huquqiy va boshqa sohalaridagi islohatlarning ustuvor masalalarini qamrab olishi hamda fan va texnologiyalarning so'nggi yutuqlari e'tiborga olinishi tavsiya etiladi.

**FANNING KALENDAR REJASI**

| №             |                | Mavzularvabo'limlar   | Ajratilgan soat |
|---------------|----------------|---|-----------------|
| 1             | Ma'ruza        | Mutaxassislikka kirish  | 2               |
| 2             | Seminar        | Mutaxassislikka kirish  | 2               |
| 3             | Ma'ruza        | Boks tarixi   | 2               |
| 4             | Seminar        | Boks tarixi   | 2               |
| 5             | Ma'ruza        | Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari   | 2               |
| 6-13          | Amaliy         | Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari   | 16              |
| 14 ж/н        | Seminar        | Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari   | 2               |
| 15-16         | Amaliy         | Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati   | 4               |
| 17            | Ma'ruza        | Bokschilarning uslub va xarakter-larni tasnifi, tizimi va atamalari                                       | 2               |
| 18 ж/н        | Seminar        | Bokschilarning uslub va xarakter-larni tasnifi, tizimi va atamalari                                       | 2               |
| 19            | Ma'ruza        | Boks jismoniy tarbiya tizimida  | 2               |
| 20            | Seminar        | Boks jismoniy tarbiya tizimida  | 2               |
| 21            | Ma'ruza        | Bokscining jismoniy sifatleri   | 2               |
| 22-24         | Amaliy         | Bokscining jismoniy sifatleri   | 6               |
| <b>25 о/н</b> | <b>Seminar</b> | <b>Bokscining jismoniy sifatleri</b>  | <b>2</b>        |
| 26            | Ma'ruza        | BO'SMlarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish        | 2               |
| 27-29         | Amaliy         | BO'SMlarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish        | 6               |
| <b>30 ж/н</b> | <b>Seminar</b> | <b>BO'SMlarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish</b> | <b>2</b>        |
| 31            | Ma'ruza        | Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish   | 2               |
| 32-36         | Amaliy         | Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish   | 10              |
| 37            | Seminar        | Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish   | 2               |
| 38            | Ma'ruza        | O'rgatishning umumiy asoslari   | 2               |
| 39-41         | Amaliy         | O'rgatishning umumiy asoslari   | 6               |
| <b>42 ж/н</b> | <b>Seminar</b> | <b>O'rgatishning umumiy asoslari</b>  | <b>2</b>        |
| 43-51         | Amaliy         | Uzoq, o'rta va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish                 | 18              |
| 52            | Ma'ruza        | O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar                                   | 2               |

|        |         |  |          |
|--------|---------|--|----------|
| 53     | Amaliy  | O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar        | 2        |
| 54 o/h | Seminar | <b>O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar</b> | <b>2</b> |

### MA'RUZA MASHG'ULOTLARI

#### Mutaxassislikka kirish.

Jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassis va boks bo'yicha murabbiy faoliyatlariga tavsiyalar. Boks bo'yicha murabbiyning kasbiy-pedagogik bilimlari, qobiliyati va ko'nikmalari. Zamonaviy boksning paydo bo'lishi. O'zbekistonda boks. Boks bo'yicha murabbiy modeli. *Ko'nikma va madaniyat Murabbiy usullari*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1; A6; A7; A8; Q1; Q2; Q3.

#### Boks tarixi.

Jahon boks tarixi: AQSH, Angliya, Egipt, qadimgi Gretsiyada va Rossiyada boksni ommaviylashishi va rivojlanishi. Boksni sport turi sifatida vujudga kelishi. O'zbekiston boksni rivojlanishi, O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda boksni rivojlanishi, O'zbekistonning mashhur bokschilarini erishgan yutuqlari. O'zbekiston bokschilarini Olimpiya o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionat-laridagi yutuqlari. Turli tarixiy davrlarda boks.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1; A2; A5; A6; A7; A8; Q1; Q2; Q3.

#### Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari

*O'qitish va mashg'ulot metodlari.* Boks texnikasi xolat va harakatlariga o'rnatish yo'llari. himoya texnikasini o'rgatish usullari. Xujum texnikasini o'rgatish usullari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A6; A7; A8; Q1; Q2; Q3.

#### Bokschilarning uslub va xarakatlarni tasnifi, tizimi va atamalari.

Turkumlash, atama, tizimlash (sistemalash) tushunchalarini ta'rifi. Boks texnikasi tarkibiy qismini tasniflanishi: jangovor xolat, zarbalar, himoyalar, jangovor masofa va harakatlar. Boksda asosiy atamalar. Boks texnikasida tizimlash. Sportchilarni yoshiga, vazniga, mahoratiga qarab turkumlashtirish. *5.1. Boks stoykalari (qadni rostlash). Boks qadamlari. Boksning asosiy zarbalari.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, Venn diagrammasi, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A7; A8; Q1; Q2; Q3.

#### Boks jismoniy tarbiya tizimida.

Boks federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkil topishi. Murabbiylar va xakamlar kengashi. Boks tugaraklari va shaxarlardagi federatsiyalar, KSJ muassasalarda. *Murabbiy kim. Sekundant. AIBA Murabbiylarni boshqarish tizimi. Murabbiylar malakasiga oid siyosat.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A7; A8; Q1; Q2; Q3.

### **Bokschilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar**

Bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan usullar. Bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlar. *O'zining jismoniy ahvolini tiklash. Jismoniy rivojlantirish.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; A8; Q1; Q2;Q3.

### **BO'SMLarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish**

Sport-ta'lim muassasasida o'quv bosqichlarini tayyorlashda sportning boks turidan o'quv-mashg'ulotlari soat hajmlarining taqsimoti. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. *Boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish.* Nazariy bilim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlik.

O'quv-mashq mashg'uloti bosqichi. *Guruhda mashg'ulotlar olib boorish.* Sport-ta'lim muassasasining bosqichlariga qabul me'zon talablari. Nazariy bilim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlik.

.Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; A6; A7; A8; Q1; Q2;Q3.

### **Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish**

*Musobaqa.* Musobaqa mohiyati: Musobaqani tashkil qilishda asosiy shakl sifatida; sport ishlariga xulosa qilish: Sport mahoratini oshishiga rag'batlantirish, musobaqani targ'ibot va tarbiyaviy ishlari.

Musobaqa qoidalari va bokschilar texnika va taktikasiga ta'siri. Ochiq musobaqalar, chempionatlar, saralash musobaqalar.

Musobaqani turlari. Musobaqa qatnashchilari. Musobaqa jangi, xakamlarini ish faoliyati. Bokschilar bellashuvlarini o'tkazish, tarozda tortish, juftliklarga bo'lish. G'olibni aniqlash yo'llari va yutuq berish xolatlari. Musobaqa nizomi. *Qonun va qoidalar. Yosh bo'yicha guruhlanish. Bokschilarning yaroqliligi. Xatoliklar (follar).*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, Venn diagrammasi, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A7; A8; Q1; Q2;Q3.

### **O'rgatishning umumiy asoslari**

Yosh bokschilarni o'rgatish va tarbiyalashdagi maqsad, vazifa va uslublar. Yosh bokschilar va usmirlarning o'quv tarbiyasining maqsadi va vazifasi. Uqitish va mashq qildirish - bu yagona pedagogik jarayoni. O'qitishdagi uslubiy va didaktik tamoyillarining tushunchasi. Bolalar bilan olib boriladigan sport va tarbiyaviy ishlarni xususiyati. *Ixtisoslashuv bosqichi.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A6; A7; A8; Q1; Q2;Q3.

### **O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar**

O'smir va o'spirinlarda anatomik xususiyatlari. O'smir va o'spirinlarda fiziologik xususiyatlari. O'smir va o'spirinlarda psixologik xususiyatlar. *Psixologik tayyorgarlik.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A6; A7; A8; Q1; Q2;Q3.

**“Boks nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha ma'ruza mashg'ulotining kalendar tematik rejasi**

| №  | Mavzularvabo'limlar  | Ajratilgan soat |
|----|--|-----------------|
| 1  | Mutaxassislikka kirish   | 2               |
| 3  | Boks tarixi  | 2               |
| 5  | Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari  | 2               |
| 17 | Bokschilarning uslub va xarakatlarni tasnifi, tizimi va atamalari                                  | 2               |
| 19 | Boks jismoniy tarbiya tizimida   | 2               |
| 21 | Bokschilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar         | 2               |
| 26 | BO'SMLarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish | 2               |
| 31 | Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish  | 2               |
| 38 | O'rgatishning umumiy asoslari  | 2               |
| 52 | O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar                            | 2               |

**Amaliy mashg'ulotlarning tavsiya etiladigan mavzulari**

**Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari.**

*O'qitish va mashg'ulot metodlari.* Boks texnikasi xolat va harakatlariga o'rnatish yo'llari. himoya texnikasini o'rgatish usullari. Xujum texnikasini o'rgatish usullari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim va hatolarni o'z vaqtida tuzatish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A6; A7; A8; Q1; Q2;Q3.

**Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati.**

Juftlikda o'rta masofada jang oli borish texnikasi. Juftlikda shartli jang olib borish texnikasi. Juftlikda erkin jang olib borishda masofalarni xisqilishga o'rgatish usullari. Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati. *Zarbalar to'plami. To'gridan yo'naltirilgan zarbalar. Apperkot.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim va hatolarni o'z vaqtida tuzatish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; Q1; Q2;Q3.

**Bokschilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar**

Bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan usullar. Bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlar *O'zining jismoniy ahvolini tiklash. Jismoniy rivojlantirish.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim va hatolarni o'z vaqtida tuzatish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2;Q3.

### **BO'SMlarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish.**

Sport-ta'lim muassasasida o'quv bosqichlarini tayyorlashda sportning boks turidan o'quv-mashg'ulotlari soat hajmlarining taqsimoti. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. *Boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish.* Nazariy bilim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlik.

O'quv-mashq mashg'uloti bosqichi. *Guruhda mashg'ulotlar olib boorish.* Sport-ta'lim muassasasining bosqichlariga qabul me'zon talablari. Nazariy bilim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlik.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim va hatolarni o'z vaqtida tuzatish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; Q1; Q2;Q3.

### **Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish**

*Musobaqa.* Musobaqa mohiyati: Musobaqani tashkil qilishda asosiy shakl sifatida; sport ishlariga xulosa qilish: Sport mahoratini oshishiga rag'batlantirish, musobaqani targ'ibot va tarbiyaviy ishlari.

Musobaqa qoidalari va bokschilar texnika va taktikasiga ta'siri. Ochiq musobaqalar, chempionatlar, saralash musobaqalar.

Musobaqani turlari. Musobaqa qatnashchilari. Musobaqa jangi, xakamlarini ish faoliyati. Bokschilar bellashuvlarini o'tkazish, tarozda tortish, juftliklarga bo'lish. G'olibni aniqlash yo'llari va yutuq berish xolatlari. Musobaqa nizomi. *Qonun va qoidalar. Yosh bo'yicha guruhlanish. Bokschilarning yaroqliligi. Xatoliklar (follar).*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim va hatolarni o'z vaqtida tuzatish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; Q1; Q2;Q3..

### **O'rgatishning umumiy asoslari.**

Yosh bokschilarni o'rgatish va tarbiyalashdagi maqsad, vazifa va uslublar. Yosh bokschilar va usmirlarning o'quv tarbiyasining maqsadi va vazifasi. Uqitish va mashq qildirish - bu yagona pedagogik jarayoni. O'qitishdagi uslubiy va didaktik tamoyillarining tushunchasi. Bolalar bilan olib boriladigan sport va tarbiyaviy ishlarni xususiyati. *Ixtisoslashuv bosqichi.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim va hatolarni o'z vaqtida tuzatish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2;Q3.

### **Uzoq, o'rta va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish.**

*Turli masofalarda jang olib boorish.* Uzoq masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish. O'rta masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish. Yaqin masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim va hatolarni o'z vaqtida tuzatish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; Q1; Q2;Q3.

**O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixo-logik xususiyatlar.**

O'smir va o'spirinlarda anatomik xususiyatlari. O'smir va o'spirinlarda fiziologik xususiyatlari. O'smir va o'spirinlarda psixologik xususiyatlar. *Psixologik tayyorgarlik.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, dialogik yondoshuv, muammoli ta'lim va hatolarni o'z vaqtida tuzatish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; Q1; Q2;Q3.

**“Boks nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha amaliy mashg'ulotining kalendar tematik rejasi**

| Dars  | Amaliy mashg'ulotlar mavzulari (barcha)  | Dars soat |
|-------|--|-----------|
| 6-13  | Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari  | 16        |
| 15-16 | Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati  | 4         |
| 22-24 | Bokscining jismoniy sifatleri  | 6         |
| 27-29 | BO'SMlarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish | 6         |
| 32-36 | Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish  | 10        |
| 39-41 | O'rgatishning umumiy asoslari  | 6         |
| 43-51 | Uzoq, o'rta va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish          | 18        |
| 53    | O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixo-logik xususiyatlar                           | 2         |
|       | <b>Jami:</b>   |           |

**Seminar mashg'ulotlarida tavsiya etiladigan mavzulari.**

**Mutaxassislikka kirish.**

Jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassis va boks bo'yicha murabbiy faoliyatlariga tavsiyalar. Boks bo'yicha murabbiyning kasbiy-pedagogik bilimlari, qobiliyati va ko'nikmalari. Zamonaviy boksning paydo bo'lishi. O'zbekistonda boks. Boks bo'yicha murabbiy modeli. *Ko'nikma va madaniyat Murabbiy usullari*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; Q1; Q2;Q3.

**Boks tarixi.**

Jahon boks tarixi: AQSH, Angliya, Egipt, qadimgi Gretsiyada va Rossiyada boksni ommaviylashishi va rivojlanishi. Boksni sport turi sifatida vujudga kelishi. O'zbekiston boksni rivojlanishi, O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda boksni rivojlanishi, O'zbekistonning mashhur bokschilarini erishgan yutuqlari. O'zbekiston bokschilarini Olimpiya o'yinlari, Jahon va Osiyo chempionat-laridagi yutuqlari Turli tarixiy davrlarda boks.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; Q1; Q2;Q3.

**Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari**

*O'qitish va mashg'ulot metodlari (23-26 bet).* Boks texnikasi xolat va harakatlariga o'rantish yo'llari. himoya texnikasini o'rgatish usullari. Xujum texnikasini o'rgatish usullari.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; Q1; Q2;Q3.

#### Bokschilarning uslub va xarakatlarni tasnifi, tizimi va atamalari.

Turkumlash, atama, tizimlash (sistemalash) tushunchalarini ta'rifi. Boks texnikasi tarkibiy qismini tasniflanishi: jangovor xolat, zarbalar, himoyalar, jangovor masofa va harakatlar. Boksdagi asosiy atamalar. Boks texnikasida tizimlash. Sportchilarni yoshiga, vazniga, mahoratiga qarab turkumlashtirish. *Boks stoykalari (qadri rostlash). Boks qadamlari. Boksnining asosiy zarbalari.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, Venn diagrammasi, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A8; Q1; Q2;Q3.

#### Boks jismoniy tarbiya tizimida.

Boks federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkil topishi. Murabbiylar va xakamlar kengashi. Boks tugaraklari va shaxarlardagi federatsiyalar, KSJ muassasalarda. *Murabbiy kim. Sekundant. AIBA Murabbiylarni boshqarish tizimi. Murabbiylar malakasiga oid siyosat.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; A8; Q1; Q2;Q3.

#### Bokschilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar

Bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan usullar. Bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlar *O'zining jismoniy ahvolini tiklash. Jismoniy rivojlantirish.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A8; Q1; Q2;Q3.

#### BO'SMLarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashg'ulotlarni tashkillashtirish

Sport-ta'lim muassasasida o'quv bosqichlarini tayyorlashda sportning boks turidan o'quv-mashg'ulotlari soat hajmlarining taqsimoti. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi. *Boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish.* Nazariy bilim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlik.

O'quv-mashq mashg'uloti bosqichi. *Guruhda mashg'ulotlar olib boorish.* Sport-ta'lim muassasasining bosqichlariga qabul me'zon talablari. Nazariy bilim. Umumiy jismoniy tayyorgarlik. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Texnik-taktik tayyorgarlik.

.Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; A8; Q1; Q2;Q3.

#### Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish

*Musobaqa.* Musobaqa mohiyati: Musobaqani tashkil qilishda asosiy shakl sifatida; sport ishlariga xulosa qilish: Sport mahoratini oshishiga rag'batlantirish, musobaqani targ'ibot va tarbiyaviy ishlari.



Musobaqa qoidalari va bokschilar texnika va taktikasiga ta'siri. Ochiq musobaqalar, chempionatlar, saralash musobaqalar.

Musobaqani turlari. Musobaqa qatnashchilari. Musobaqa jangi, xakamlarini ish faoliyati. Bokschilar bellashuvlarini o'tkazish, tarozda tortish, juftliklarga bo'lish. G'olibni aniqlash yo'llari va yutuq berish xolatlari. Musobaqa nizomi. *Qonun va qoidalar. Yosh bo'yicha guruhlanish. Bokschilarning yaroqliligi. Xatoliklar (follar).*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, Venn diagrammasi, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A5; A6; A7; A8; Q1; Q2;Q3.

#### O'rgatishning umumiy asoslari

Yosh bokschilarni o'rgatish va tarbiyalashdagi maqsad, vazifa va uslublar. Yosh bokschilar va usmirlarning o'quv tarbiyasining maqsadi va vazifasi. Uqitish va mashq qildirish - bu yagona pedagogik jarayoni. O'qitishdagi uslubiy va didaktik tamoyillarining tushunchasi. Bolalar bilan olib boriladigan sport va tarbiyaviy ishlarni xususiyati. *Ixtisoslashuv bosqichi.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; A6; A7; A8; Q1; Q2;Q3.

O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar

O'smir va o'spirinlarda anatomik xususiyatlari. O'smir va o'spirinlarda fiziologik xususiyatlari. O'smir va o'spirinlarda psixologik xususiyatlar. *Psixologik tayyorgarlik.*

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Ma'ruzani gapirib berish, blisi –so'rov, bayon qilish, o'yla va birgalikda ishla qoidasiga amal qilish.

Adabiyotlar: A1;A2; A3; A4; A5; A8; Q1; Q2;Q3.

#### **“Boks nazariyasi va uslubiyati” fani bo'yicha seminar mashg'ulotining kalendar tematik rejasi**

| №  | Seminar mashg'ulotlar mavzulari (barcha)  | Ajratilgan soat |
|----|---|-----------------|
| 2  | Mutaxassislikka kirish  | 2               |
| 4  | Boks tarixi   | 2               |
| 14 | Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari   | 2               |
| 18 | Bokschilarning uslub va xarakat-larni tasnifi, tizimi va atamalari                                  | 2               |
| 20 | Boks jismoniy tarbiya tizimida  | 2               |
| 25 | Bokschilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar          | 2               |
| 30 | BO'SMLarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lottlarni tashkillashtirish | 2               |
| 37 | Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish   | 2               |
| 42 | O'rgatishning umumiy asoslari   | 2               |
| 54 | O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar                             | 2               |
|    | <b>Jami:</b>  |                 |

#### **Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni.**

“Boks nazariyasi va uslubiyati” bo'yicha talabani mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan. Talabalar auditoriya mashqulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar. Auditoriyadan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi. Bundan tashqari ayrim

mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydi qamda mavzu bo'yicha testlar echadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida bag'lanadi. Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlardan yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas. Uy vazifalarini tekshirish va bag'lash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va bog'lash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

| №   | Mustaqil ta'lim mavzulari  | Berilgan topshiriqlar  | Bajar. muddat. | Hajmi (soatda) |
|-----|--|--|----------------|----------------|
|     |  |  |                | Barcha         |
| 1.  | Mutaxassislikka kirish   | Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash.<br>Individual topshiriqlarni bajarish | 1 Hafta        | 4              |
| 2.  | Boks tarixi  | Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash.<br>Individual topshiriqlarni bajarish | 2 Hafta        | 4              |
| 3.  | Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari  | Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash.<br>Individual topshiriqlarni bajarish | 3-4-5 Hafta    | 10             |
| 4.  | Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubiyati  | Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash.<br>Individual topshiriqlarni bajarish | 6 Hafta        | 4              |
| 5.  | Bokschilarning uslub va xarakatlarni tasnifi, tizimi va atamaları                                  | Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash.<br>Individual topshiriqlarni bajarish | 7 Haftalari    | 4              |
| 6.  | Boks jismoniy tarbiya tizimida   | Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash.<br>Individual topshiriqlarni bajarish | 8 Hafta        | 4              |
| 7.  | Bokschilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va usullar         | Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash.<br>Individual topshiriqlarni bajarish | 9-10-11 Hafta  | 10             |
| 8.  | BO'SMlarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish | Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash.<br>Individual topshiriqlarni bajarish | 12 Hafta       | 6              |
| 9.  | Musobaqa qoidalari. Musobaqa qoidalari va uni o'tkazish  | Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash.<br>Individual topshiriqlarni bajarish | 13-14 Hafta    | 10             |
| 10. | O'rgatishning umumiy asoslari  | Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash.<br>Individual topshiriqlarni bajarish | 15-16 Hafta    | 8              |
| 11. | Uzoq, o'rta va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni                            | Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash.<br>Individual topshiriqlarni bajarish | 17 Hafta       | 4              |

|             |  |   |          |    |
|-------------|--|---|----------|----|
|             | takomillashtirish  |   |          |    |
| 12.         | O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixo-logik xususiyatlar | Adabiyotlarni o'rganish va referat tayyorlash. Individual topshiriqlarni bajarish | 18 Hafta | 6  |
| <b>Jami</b> |  |   |          | 74 |

**“Boks nazariyasi va uslubiyati” fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezonlari.**

Nazorat turlari, uni o'tkazish tartibi va mezonlari kafedra mudiri tavsiyasi bilan oliy ta'lim muassasaning (fakultet) o'quv-uslubiy kengashida muhokama qilinadi va tasdiqlanadi hamda har bir fanning ishchi o'quv dasturida mashg'ulot turlari bilan birgalikda ko'rsatiladi.

Reyting nazorati jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarning saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Talabalarining bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlarini o'tkazish nazarda tutiladi:

- **joriy nazorat (JN)** – talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning xususiyatidan kelib chiqqan holda, seminar mashg'ulotlarida og'zaki so'rov, test o'tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollokiyum, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o'tkaziladi;

- **oraliq nazorat (ON)** – semestr davomida o'quv dasturining tegishli (fanning bir necha mavzularini o'z ichiga olgan) bo'limi tugallangandan keyin talabaning bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazoratining soni (bir semestrda ikki martadan ko'p o'tkazmasligi lozim) o'quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

- **yakuniy nazorat (YAN)** – semestr yakunida muayyan fan bo'yicha nazariy bilim va amaliy ko'nikmalarni talabalar tomonidan o'zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan “Yozma ish” shaklida o'tkaziladi.

Oraliq nazoratni o'tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida davriy ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, oraliq nazorat natijalari bekor qilinadi hamda oraliq nazorat qayta o'tkaziladi.

Oliy ta'lim muassasasi rahbarining buyrug'i bilan ichki nazorat va monitoring bo'limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida yakuniy nazoratni o'tkazish jarayoni davriy ravishda o'rganib boriladi va uni o'tkazish tartiblari buzilgan hollarda, yakuniy nazorat natijalari bekor qilinadi hamda yakuniy nazorat qayta o'tkaziladi.

Talabalarining bilim saviyasi, ko'nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabaning har bir fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

“Boks nazariyasi va uslubiyati” fan bo'yicha talabaning semestr davomidagi o'zlashtirish ko'rsatkichi 100 ballik tizimda baholanadi.

Ushbu 100 ball baholash turlari bo'yicha quyidagicha taqsimlanadi:

YA.N.-30 ball, qolgan 70 ball esa J.N.-35 ball va O.N.-35 ball qilib taqsimlanadi.

| Ball   | Baho   | Talabalarining bilim darajasi   |
|--------|--------|---|
| 86-100 | A'lo   | Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushoxada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish. |
| 71-85  | Yaxshi | Mustaqil mushoxada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga  |

|       |                   |  |
|-------|-------------------|--|
|       |                   | <i>ega bo'lish.</i>  |
| 55-70 | <i>Qoniqarli</i>  | <i>Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish Tasavvurga ega bo'lish.</i> |
| 0-54  | <i>Qoniqarsiz</i> | <i>Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.</i>                            |

Saralash bali 55 ballni tashkil qiladi. Talabani saralash balidan past bo'lgan o'zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

Talabalarning o'quv fani bo'yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

Talabani fan bo'yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi:

$$R_f = \frac{V \cdot O'}{100}$$

bu erda:

V – semestrda fanga ajratilgan umumiy o'quv yuklamasi (soatlarda);

O' – fan bo'yicha o'zlashtirish darajasi (ballarda).

Fan bo'yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy balning 55 foizi saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to'plagan talabalar yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

Joriy va oraliq nazorat turlari bo'yicha 55 va undan yuqori ballni to'plangan talaba fanni o'zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo'yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo'l qo'yiladi.

Talabani semestr davomida fan bo'yicha to'plagan umumiy bali har bir nazorat turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to'plagan ballari yig'indisiga teng.

Oraliq va yakuniy nazorat turlari kalendar-tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o'tkaziladi. Yakuniy nazorat semestrning oxirgi 2 xaftasi mobaynida o'tkaziladi

Joriy va oraliq nazoratlarda saralash balidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

Talabani semestrda joriy va oraliq nazorat turlari bo'yicha to'plangan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakunida joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plangan ballari yig'indisi 55 balldan kam bo'lsa, u akademik qarzdor hisoblanadi.

Akademik qarzdor talabalarga semestr tugaganidan keyin qayta o'zlashtirish uchun bir oy muddat beriladi.

Kassalligi sababli darslarga qatnashmagan hamda belgilangan muddatlarda joriy, oraliq va yakuniy nazoratlarni topshira olmagan talabalarga fakultet dekani farmoyishi asosida, o'qishni boshlaganidan so'ng ikki hafta muddatda topshiriga ruxsat beriladi.

Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekaning taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

Apellyasiya komissiyasi talabalarning arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra mudiri, o'quv bo'limi hamda ichki nazorat va monitoring bo'limi tomonidan nazorat qilinadi.

Semestr davomida ikki marta oraliq baholash o'tkaziladi. Har bir baholashga maksimal 17 va 18 balldan ajratiladi.

Talabani semestr davomida fan bo'yicha to'plangan umumiy bali, har bir baholash turlaridan to'plangan ballar yig'indisi shaklida umumlashtiriladi:

|   |                  |                   |                 |                         |
|---|------------------|-------------------|-----------------|-------------------------|
| joriy o'quv semestri davomida: ma'ruzalarda faol ishtiroki uchun va seminar darslarida talaba bilimini baholash | I oraliq nazorat | II oraliq nazorat | yakuniy nazorat | jami o'zlashtirish bali |
| 35 ball   | 17 ball          | 18 ball           | 30 ball         | 100 ball                |

**1-bosqich talabalari uchun boks mutaxassisligidan  
REYTING NAZORATI**

| Nazorat turi    | mashg'ulot   | Mazmuni  | Max ball     | «3»          | «4»          | «5»           |
|-----------------|--------------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Joriy nazoart   | 14           | Mutaxassislikka kirish   | 5            | 3            | 4            | 5             |
|                 | 19           | Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari  | 5            | 3            | 4            | 5             |
|                 | 18           | Bokschilarning uslub va xarakter-larni tasnifi, tizimi va atamaları                                | 5            | 3            | 4            | 5             |
|                 | 30           | BO'SMlarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish | 5            | 3            | 4            | 5             |
|                 | 42           | O'rgatishning umumiy asoslari  | 5            | 3            | 4            | 5             |
|                 |              | <b>Mustaqil ish</b>  | 10           | 6            | 8            | 10            |
|                 | <b>JAMI:</b> | <b>35</b>  | <b>19-24</b> | <b>25-29</b> | <b>30-35</b> |               |
| Oraliq nazorat  | 25           | Bokscining jismoniy sifatlari  | 17           | 12           | 14           | 17            |
|                 | 53           | O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar                            | 18           | 12           | 15           | 18            |
|                 |              | <b>JAMI:</b>   | <b>35</b>    | <b>19-24</b> | <b>25-29</b> | <b>30-35</b>  |
| Yakuniy nazorat |              | Bosqichlar kesimida yozma ish.   | <b>30</b>    | <b>17-20</b> | <b>21-26</b> | <b>27-30</b>  |
|                 |              | <b>JAMI BALLAR:</b>  | <b>100</b>   | <b>55-70</b> | <b>71-85</b> | <b>86-100</b> |

**AMALIY MASHG'ULOTLAR BAHOSINING MEZONI**

**“5” baho qo'yiladi:**

- Mashqlarning ko'nikmalarini aniq va tushunarli ko'rsatib, mashqlarni harakatlantiruvchi mexanizmni tushuntirish.
- Mashqlarni bajarish texnikasini to'g'rilab turish ko'nikmalari.
- Mashg'ulot mavzusiga muvofiq mashqlarni saralang va o'tkazish (aniq xatolar yo'q).
- Tuzilgan konspekt dars konspektini tuzish uslubi va talabiga javob beradi.

**“4” baho qo'yiladi:**

- Mashqlarni harakatlantiruvchi mexanizmni ko'rsatish va tushuntirishdagi nisbiy xatolar.
- Mashqlar bajarish texnikasining korrektirovkasida aniqlik va tushunarlik yo'q.
- Mashqlarni saralashda va o'tkazishda 2 ta xatodan ko'p bo'lmasa.
- Tuzilgan konspekt tashkiliy – uslubiy ko'rsatmalarda va mashqlar bayonida konspekti 3 xatodan ko'p bo'lmasa.

**“3” baho qo'yiladi:**

- Mashqlarning harakatlantiruvchi mexanizmni ko'rsatishda va tushuntirishdagi qo'pol xatolar.
- Mashqlar texnikasining bajarish korrektirovkasida 3 ta xatodan ko'p bo'lmasa.
- Mashqlarni saralash va o'tkazishda 3 ta xatodan ko'p bo'lmasa.

4. Tashkiliy – uslubiy ko‘rsatmalar va mashqlar ta’rifi tuzilgan konspektda 3 ta xatodan ko‘p bo‘lmasa (oshmasa).

**“2” baho qo‘yiladi:**

1. Mashqlar o‘tkazishni bilmaslik va baxolarga olmaslik.
2. Tuzilgan konspekt dars konspektini tuzish uslubi talabiga javob bermaydi.

**YOZMA ISHLARNI BAHOLASH MEZONI**

**“5” baho qo‘yiladi:**

1. Mavzuning barcha savollarga mazmunan to‘liq va to‘g‘ri ochilishiga.
2. O‘z fikirlari bilan mavzuni yoritganligiga, sport atamalarini va tushunchalarini taxlil qilishiga.
3. Xatolarning yo‘qligiga.
4. Kamchiligi bittadan kam bo‘lmaganligiga.

**“4” baho qo‘yiladi:**

1. Yozma ishining mazmuni mavzuga asosan to‘g‘riligiga, katta xatolarga yo‘l qo‘yilmaganligiga.
2. Sport atamalarida va tushunchalarida kichkina xatolarning borligiga.
3. Kamchiligi uchtdan ko‘p bo‘lmaganligiga.

**“3” baho qo‘yiladi:**

1. Ishning asosida to‘g‘riligiga. Aloxida kichkina noto‘g‘ri joylarning borligiga.
2. Sport atamalarining va tushunchalarning kamchiligiga.
3. Ishning kamchiligi 5-dan ko‘p bo‘lmaganligiga.

**“2” baho qo‘yiladi:**

1. Talabaning bilimlari talablarga javob bermaganligiga.
2. Ish mazmuni mavzusiga mavjud bo‘lmaganligiga.

**OG‘ZAKI SO‘ROVNING BAHOLASH MEZONLARI**

**“5” baho qo‘yiladi**

- 1) O‘zlashtirilgan mavzularni to‘liq bayon qiladi, tushunchalarga to‘g‘ri ta’rif beradi;
- 2) Mavzularni tushunchasini aniqlaydi, o‘z fikrlarini asoslab bera oladi, *olgan bilimlarini amaliyotda qo‘llay oladi, zarur misollarni nafaqat darslikdan keltiradi, balki o‘zi ham mustaqil tuza oladi;*
- 3) O‘qitish uslubi nuqtai nazardan olgan bilimlarini ketma-ket va to‘g‘ri bayon qilib beradi .

**“4” baho qo‘yiladi:**

1. Talaba “5” baho talablarini qoniqtiradigan javob beradi, lekin 1-2 hatolikka yo‘l qo‘yadi va o‘zi to‘g‘ri olmaydi, hamda o‘qitish uslubi va ketma-ketligini bayon qilishda 1-2 kamchilikka yo‘l qo‘yadi.

**“3” baho qo‘yiladi:**

Talaba mavzuning asosiy xolatlarining bilim va tushunchalarini topa oladi, lekin:

1. materialni to‘liq ifodalab bera olmaydi va tushunchalarga ta’rif berishda noaniqlikka yo‘l qo‘yadi.
2. o‘z fikr va misollarini etarli darajada chuqur va isbotlar bilan tasdiqlab bera olmaydi.
3. materialni ketma-ketlikda bayon qilib bera olmaydi va o‘qitish uslubida hatoliklarga yo‘l qo‘yadi.

**“2” baho qo‘yiladi:**

Agar talaba o‘qitilgan materiallarning *ko‘p qismini bilmasligi aniqlansa*; Tushunchalarni ta’riflab berishda hatoliklarga yo‘l qo‘ysa, ularni ma’nosini buzib ko‘rsatsa, materialni tartibsiz va o‘ziga ishonmagan holda bayon qiladi.

Baho (“5”, “4”, “3”) nafaqat bir vaqtda berilgan javobga qo‘yilishi mumkin (talaba javobga tayyorgarlanishiga ma’lum bir vaqt ajratilganda). Balki, mashg‘ulot davomida talabaning bergan javoblari yig‘indisiga, shuningdek, agar dars jarayonida talabaning nafaqat javoblari, balki ularning olgan bilimlarini amaliyotda qo‘llay olishi ham tekshirilsa, u holda bu uchun ham baho qo‘yiladi.

*Yakuniy nazorat “Yozma ish” shaklida belgilangan boʻlib, 30 ball bilan baholanadi.*

Reyting tizimining yakuniy nazorat bosqichida yozma ish usulini oʻtkazish tartibi

Talabalar bilimni reyting tizimi boʻyicha baholashning yozma ish usuli, talabalarda mustaqil fikrlash va oʻz fikrini yozma ifodalash koʻnikmalarini rivojlantirishga qaratilgan.

YAN yozma shaklida oʻtkazish boʻyicha mavzular (savollar) kafedra majlisida muhokama etilib, kafedra mudiri tomonidan tasdiqlanadi. Mavzular (savollar) fanning ishchi dasturiga ilova qilinadi.

Yozma ishlarni baholash mezonlari quyidagicha belgilanadi:

| Mavzular mazmuni va talabanning bilim darajasini baholash | Fikrini ifodalash mahorati, yozuvi va ish hajmini baholash | Jami  | Mavzuni (savollarni) yoritilganlik darajasi   |
|---|--|-------|---|
| 20-22   | 7-8  | 27-30 | Mavzuni bilishi va ijodiy fikrlay olishi; mustaqil mushohada yuritish; amaliy taklif kiritishi; mohiyatni tushunishi; xulosa va qaror qabul qilish. |
| 17-19   | 4-6  | 21-26 | Mavzuni bilish va ifodalay olishi, mustaqil mushohada yuritishi; amaliy taklif kiritishi, mohiyatini tushunishi.                                    |
| 15-16   | 2-4  | 17-20 | Mavzuni etarli darajada bilishi, mohiyatini tushunishi, tasavvurga ega boʻlish.   |
| 0-16  | 0  | 0-16  | Mavzu haqida tasavvurga ega emaslik, bilimni yozma ifodalay olmaslik.   |

Yozma ish natijasi bir kun muddatda talabalarga maʼlum qilinadi.

Yozma ishlar xolisligi dekanat tomonidan taʼminlanadi.

Talabalar yozma ishlari ikki yil mobaynida dekanatda saqlanadi.

## **Foydalaniladigan adabiyotlar**

### **Me'yoriy xuquqiy xujjatlar.**

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni (yangi tahriri) Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr.
2. Постановление Кабинетов Министров Республики Ўзбекистан «О фонде развития бокса в Узбекистане» № 279 от 1 июня 1999 г. «Народное слово» 3 июня 1999г.

### **Asosiy adabiyotlar**

1. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011, 275 pg.
2. Ачилов А.М., Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари” “МУМТОЗ СЎЗ” 228бет. 2012 й. 228 бет.
3. Каримов М.А, Халмухамедов Р.Д, Шамсематов И.Ю., Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент, 2011. 478 бет.
4. Кисилев А.В. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксе. Учебное пособие. ФКиС, М. 2006.-61 с.
5. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. Волгоград, 2003, - 111с.
- 6.Осколков В.А. Передвижения по рингу – основа технико-тактической подготовки в боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007, - 286 с.
- 7.Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув кўлланма. Ташкент. 2008. 308 бет.
8. Шин В.Н. Технология планирования подготовки боксеров.Учебное пособие.Ташкент – 2008 г. 160 с.

### **Qo'shimcha adabiyotlar**

4. Isroilov Sh.X., Xalmuhamedov R.D., Tajibayev S.S., “Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish” elektron multimedia darslik. Toshkent, 2015 y.
5. Гаськов А.В., Кузьмин В.А., Структура и содержание тренировочно соревновательной деятельности в боксе. Монография. Красноярск 2004,104с.
6. Гаськов А.В., Кузьмин В.А., Теоретические аспекты построения спортивной тренировочной тренировки в единоборствах. Красноярск 2004,100 с.

### **Internet saytlar:**

1. [Gov.uz](http://gov.uz) Yagona interaktiv davlat xizmatlari portali
2. [olympicboxing.uz/](http://olympicboxing.uz/) O'zbekiston Boks Federatsiyasi
3. <http://rusboxing.ru/> Rossiya Boks Federatsiyasi
4. <http://akboxing.ru/> Aleksandr Kolesnikovdan Boks yangiliklari
5. <http://www.boxing-szh.ru/> Boks hayoti mazmuni.
6. <http://www.fbu.net.ua/> Ukraina Boks Federatsiyasi



## 1-MA'RUZA

**Mavzu: MUTAXASSISLIKKA KIRISH.**

### **Reja.**

- JISMONIY MADANIYAT BO'YICHA MUTAXASSIS VA BOKS BO'YICHA MURABBIY FAOLIYATLARIGA TAVSIYALAR.
- BOKS BO'YICHA MURABBIYNING KASBIY-PEDAGOGIK BILIMLARI, QOBILIYATI VA KO'NIKMALARI.
- ZAMONAVIY BOKSNING PAYDO BO'LISHI.
- O'ZBEKISTONDA BOKS.
- BOKS BO'YICHA MURABBIY MODEL.



1-rasm. O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Islom Karimov Xalqaro havaskor bokschilar uyushmasi (AIBA) prezidenti Ching-Kuo Vu

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga birinchi Prezidentimiz Islom Abdug'aniyevich Karimovning hissalar juda katta. U kishining sharofatlari bilan bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabat sezilarli darajada o'zgardi. Bularni biz, qurilayotgan zamonaviy sport komplekslaridan ham ko'rishimiz mumkin (1-rasm).

Shu jumladan yakkakurash sport turlari tarkibiga kiruvchi Boks sport turi ham juda qiziqarli sport turlaridan biri hisoblanadi, buni biz Respublikamizda oxirgi yillarda tobora mashhur bo'lib borayotganidan yaqqol ko'rishimiz mumkin.

Boks, yakkakurash sport turlarining biri sifatida, o'zining yakkama - yakka jangi va belgilangan aniq qoidalari bilan namoyon bo'ladi. Mashq qilish va o'rgatish jarayonida, xilma-xil mashqlar sistemasidan foydalaniladi. Bu bokschilarning maxsus tayyorgarligini hamda jismonan har tomonlama rivojlanishni ta'minlaydi.

Texnik-taktik munosabatlarda, boks eng murakkab sport turlaridan biridir. Jangdagi intilib, o'zgarib turadigan xolat, bokschining tez va aniq bir to'xtamga kela olishi va shu bilan birga o'z o'ylarini ro'yobga chiqarishini talab etadi. Shuning uchun bokschi epchil, aniq, tez bo'lishi va o'zini yaxshi boshqara olishi, har qanday xolatdan chiqib keta oladigan bo'lishi kerak.

Ringdagi jang o'zining tez harakatli bo'lishini talab qiladi, bu esa boksning organizmining yuqori talabalarga javob berishi kerak deganidir. Shuning uchun boksning chidamliligini hamda kuchini kerakli miqdorda sarf qilishga o'rgatish nihoyatda muhimdir.

Bizning boksimiz to'g'ri yo'ldan og'ishmay borishi uchun, avvalam bor, qo'pol bo'ladigan ayovsiz janglardan ya'ni shikastlanish xollarini yo'q qilish kerak bo'ladi.

Kundalik bo'ladigan o'quv-mashq va musobaqalarni ko'paytirish orqali sportdagi raqibini yenga olishga o'rgatiladi. Qoidada belgilanmagan zarbalarga yo'l qo'ymaslik, zarbalarni turgan xolatda olish qobiliyatini oshirish muhim masaladir.

O'zbekiston sport maktabidagi boks o'zining vatanparvarlik xususiyatlariga ega, bu - sog'lom, jasur, ishlab chiqarish mehnatiga layoqatli hamda vatan himoyasiga tayyor yoshlarni tayyorlashdir.

O'zbek bokschilarining jismonan tayyorgarligi sohasida ko'plab jismoniy tarbiya vazifalari amalga oshirilmoqda. Bokschilarning ta'lim va mashq qilishlari, ularning har tomonlama tarbiyasiga qaratilgan.

Boksning barcha jismoniy mashqlari, o'qituvchining to'g'ri boshqaruvi, tozalikka rioya qilishi hamda shifokor ko'rigi ostida bo'lishi kerak.

## MUTAXASSISLIKKA KIRISH

Jismoniy madaniyat va sport bo'yicha bo'lajak mutaxassislarni tayyorlash uchun ularning faoliyatida zarur bo'ladigan bilimlar qobiliyat va ko'nikmalar mezonlarini aniqlash borasida qator vazifalarni xal etish lozim.

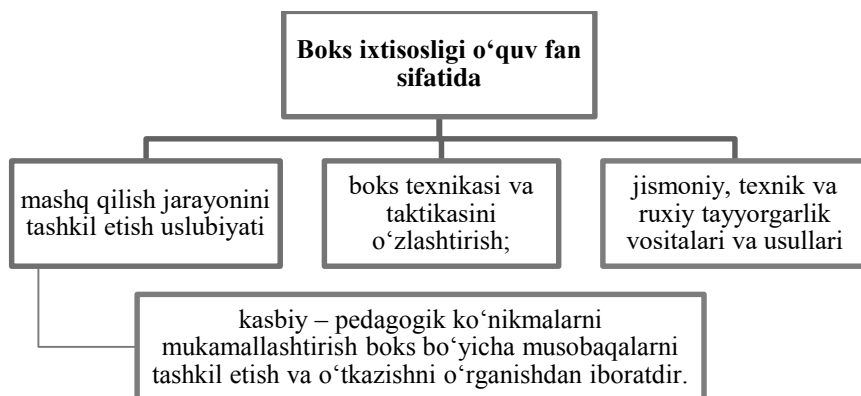
**Ko'nikma** – takrorlash bilan shakllantirilgan yuqori o'zlashtirish darajasiga ega bo'lgan xarakatdir.

**Xarakatlanish ko'nikmasi** – tashqi ob'ekt uni katta o'zgartirish maqsadida harakatlar ta'sir etish.

**Qobiliyat** – o'zlashtirilgan bilim va ko'nikmalar yordamida harakatlarni bajara olish usuli. Qobiliyat mashq qilish yo'li bilan shakllanadi hamda harakatni nafaqat odatdagi sharoitda balki o'zgargan shart-sharoitda xam bajarish imkoniyatini beradi.

**Boks bo'yicha murabbiy professional** – pedagogik faoliyatida uning maxoratini shakllanishiga qaratilgan bilimlar tizimi belgilanadi.

Jismoniy madaniyat oliygohlari nazariy bilimlar bilan amaliy ko'nikmalarni o'zaro uyg'unlikda qo'llash qobiliyatiga ega bo'lgan, zamonaviy taraqqiyot sharoitiga tez ko'nika oladigan mutaxassislarni shakllantirish uchun xizmat qiladin (**1-sxema**).



**1-sxema. Boks ixtisosligi o'quv fan sifatida.**

Boks jismoniy tarbiya vositalaridan biri sifatida, shug'ullanuvchilar organizmiga chuqur va xar tomonlama ta'sir etadi. Boks yuklamalari ta'siri ostida tayanch xarakat apparati

mustaxkamlanadi; tezlik, aniqlik, xarakterlar koordinatsiyasi kabi turli xarakterlanish ko'nikmalari rivojlanadi va xayot uchunzaruriy barcha asosiy funksiyalar faollashadi. Boks mashg'ulotlarini sog'lomlashtiruvchi ahamiyati aynan shu bilan belgilanadi. Boks sa'natining mohiyati raqib bilan olishuv vaqtida raqib zarbasiga yo'lqo'ymagan holda, unga zarba berishdan iboratdir. Jang vaqtida muvaffaqiyat bilan harakatlanish uchun qilichboz turli hujum va ximoya ko'nikmalar texnikasi va ularni qo'llash taktikasini o'zlashtirish hamda yuksak darajada rivojlangan jismoniy, ruhiy maxsus xarakatchanlik ko'nikmalariga ega bo'lish lozim.

Boksda sportchi, faoliyati yuksak va xarakatchanlik faoliyati bilan aniqlanadi. Boks sa'nati sport tashqarisida xam qo'llaniladi. Boks yakkakurash sifatida teatr, kino, zangori ekranda, ommaviy sport zaxiralarida xam qo'llaniladi. Shuningdek, milliy boks turlari xam keng tarqalgan. Jismoniy madaniyat oliygoxlari boksga xos mutaxassislar tayyorlovchi, murabbiy va sportchilar tajribasini umumlashtiruvchi asosiy markaz xisoblanadi. Jismoniy madaniyat oliygoxida o'rgatiladigan "boks" fani mashq qilish nazariyasi, tarixi uslubiyat xolda professional-pedagogik ko'nikmalar tizimidan iboratdir.

**Nazariya** – boksni sport turi sifatidagi mazmuni; aloxida qurol turlaridagi faoliyat; boksni sportchiga, unga jismoniy tarbiya tizimida tutgan o'rniga ta'siri; jangovar xarakterlar tasnifi, texnikasi muammolari, amalar, jismoniy va ruxiy xislatlarni namoyon bo'lishi.

**Tarix.** Boks sport turini ravnaq topishi va rivojlanishi ko'rib chiqiladi. Respublikamizda va jaxonda boksni rivojlantirishning asosiy tamoyillari belgilanib sportchilar tayyorlash tizimini kelgusida takomillashtirish bo'yicha asosiy vazifalar belgilanadi.

**Mashq qilish** uslubiyati bokschilarni o'qitish va mashq qildirish tizimidan xamda ko'p turlari bo'yicha mashq qilish uslubiyatidan iborat. BUSM, SMMda qo'llaniladigan o'quv-mashq qilish shakl va usuli; OSMM va sport tamoyillarida yuqori va oliy razryaddagi tayyorlashni boshqarish muxim ahamiyat kasb etadi.

## SPORT KO'NIKMALARINI TAKOMILLASHTIRISH.

Ixtisoslashtirishning zaruriy qismini tashkil etadi va talabalar oliygoxda o'quv davri davomidagi muntazam mashq qilish mashg'ulotlarda, musobaqalarda ishtirok etish orqali o'zlashtiriladi.

### KASBIY-PEDAGOGIK KO'NIKMALAR TIZIMI.

O'quv-tarbiya jarayonining asosiy maqsadi mazkur ko'nikmalarni o'rganishdir. Talabalarni kasbiy pedagogik jihatdan tayyorlashning asosiy shakli BUSM (Bolalar – o'smirlar sport maktabi), OSMM, ROZKda qo'llaniluvchi tanlangan ixtisoslik bo'yicha pedagogik amaliyot xisoblanadi.

### TALABALARNING ILMIIY ISHLARI

Boksni rivojlanishi va boks sport mahoratini oshirib borish ilmiy-tadqiqot ishlarini taraqqiy etishi bilan uzviy bog'liqdir. Ilmiy – tadqiqot ishlar borasidagi ko'nikmalarni o'zlashtirish – zamonaviy talablarga javob beruvchi va boksni kelgusidagi rivojlanishini taminlashga qodir malakaliy mutaxassislarni tayyorlashning zaruriy shartidir (2-rasm).



2-rasm. Talabalarning ilmiy tadqiqot ishlarini o'tkazish jarayoni.

### **BOKS BO'YICHA MURABBIYNING KASBIY-PEDAGOGIK BILIMLARI, QOBILIYATI VA KO'NIKMALARI.**

Boks sportchilarni tarbiyalash murabbiydan umumnazariy va maxsus bilimlarni xamda yuksak pedagogik maxoratni talab etadi. Bu maxorat jismoniy madaniyat oliygohlarida mutaxassislarni tayyorlash jarayonida shakllanadi. Boks bo'yicha murabbiyning pedagogik ko'nikmalari shunday amaliy usullarni, ular murabbiy o'quv-mashq qilish jarayonini tashkil etadi: sportchilarga to'plangan sport turi texnikasi va taktikasini o'rgatadi; ularda maxsus harakatlanish qobiliyati va irodaviy xislatlarni tarbiyalaydi.

Bilim, ko'nikmalar va qobiliyatini shakllanishi – yaxlit jarayon bo'lib, o'zlashtirilayotgan bilimlar asosida bo'lajak mutaxassislar pedagogik ko'nikmalarni o'rganadilar.

Bilim, ko'nikmalar va qobiliyatni shakllantirishni zaruriy sharti-ularni qayta takrorlash va to'xtab o'ylab chiqilgan mashqlar tizimini qo'llash hisoblanadi. Boks texnik jihatdan muvafaqiyat qozongan sport turi bo'lib, shu bilan bir vaqtda yakkakurash sport turlaridan biri hisoblanadi. Tayyorgarlik jarayonida bokschilar turli ximoya – xujum xarakterlarini mukammal o'zlashtirishga intilishlari kerak. Bunga esa turli mashq qilish uslublarini qilish orqali erishiladi. Murabbiy bu usullarni doimo takomillashtirib turishi kerak. Bu esa undan maxsus kasbiy ko'nikmalarni turli boks vositalarini qo'llash texnikasi borasida yuksak amaliy tayyorgarlikni talab etadi.

Murabbiy boshlang'ich tayyorlov guruxlari; o'quv-mashg'ulot va oliy sport maxorati guruxlari uchun qobiliyatli sportchilarni tanlab olish (zamonaviy vosita va usullar qo'yilgan holda); sportchi organizmining funksional tizimlari imkoniyatlarini; mashq qilish va musobaqa yuklamalariga nisbatan ruxiy bardoshlik darajasini aniqlay olishi; sport natijasi va uning dinamikasini baxolay olishi kerak. Murabbiy odam organizmi rivojlanishining asosiy qonuniyatlarini xamda bokschilarni ta'riflarini bilishi lozim.



Zamonaviy boksning poydevori Angliyada qo'yilgan. 1681-1682 yil Al Demarl tomonidan uyushtirilgan musht jangi. XVII asr boshlarida Londonda, mashhur Doleyis Frigg tomonidan musht janglaridan uning "akademiya" ochilgan. Tez orada London va Angliyaning boshqa shaxarlarida shu kabi qo'l jangi maktablari paydo bo'ladi, yarim-rasmiy matlar va turnirlar boshlanadi. 1719 y Djeym Figg Angliyaning musht jangi bo'yicha, barcha raqiblarini ortda qoldirgan holda chempion bo'ladi.

1720 yil Djeym Figg chempionlik shoxsupasini o'z shogirdi Djoun Braunga berdi. U "boks otasi" nomini olib, 1743 yil musht jangining sovrinli ilk qoidalarini "qanoatlar ichida" (1838 yilgacha faoliyat ko'rsatgan)ini ishlab chiqqan.

Bokschilar mushtlari bilan jangni qanoatlari bilan to'silgan to'rtburchak (ring) 24 ga 24 fut (1 futq30,5 sm) da olib borganlar. Jang raqiblarning birining "mutloq g'olib"ligi bilan bo'lgan.

Ushlab olish, chalish, yuqoridan beriladigan “sindiradigan” zarbalar, tirsak bilan, elka bilan zarba berish ruhsat berilar edi. Har bir qismda (raund) bittadan bokschi chiqib ketar va yarim minut tanaffus berilar edi. Agar shu vaqt ichida va qo‘shimcha referi sanaydigan 10 sek. - ichida, bokschi o‘yinni davom ettira olmasa, u mag‘lub deb topilar edi. Shu tariqa raundlarning muddati va soni ishlab chiqiladi.

1865 yil Angliya aristokratlaridan biri, sobiq sport shinavandasi Djon Duglas Shatlo (Markiz Kinsberri). Londonlik journalist D.G.Chembers tomonidan ishlab chiqarilgan boks musobaqasi qoidalarini kiritdi.

Bu qoidalar zamonaviy boks kodeksining asosini tashkil etadi. Bokschilarning bu uchrashuvida raund o‘zunligi, (muddati) 3 min.li, raundlar aro tanaffus esa 1 min; jang faqatgina 2 dan 5 uno‘ygacha (1 uno‘yning 28,23ir) keladigan boks qo‘lqoplarida olib borilishiga ruhsat berilgan. Vaznlar belgilangan bo‘lib, yengil vazn (140 fut - 63,5kg), o‘rta vazn (158fut 71,6 kg) va og‘ir vazn (158futdan yuqori); raund davomiyligi eng ko‘pi bilan 45 raund nokdaun va nokaut xollari aniq belgilangan edi. 1881 yil Angliyada dunyodagi birinchi, boks shinavandalari va profesional bokschilarning qonun qoidalarida farq bo‘lgan. Jangining davomiyligi belgilangan, qo‘lqop og‘irliklari 8 unsiygacha (275,84 gr) og‘irlashtirilgan edi. Bu zarbaning zarbini susaytirar edi.

Amerika chempioni nomli professional bokschilar o‘rtasidagi jang “8 iyul 1989 yil Bostonlik kuchli yigit” (Saliven)Richburgada (Missisipi shtatida) eng katta raqiblardan, Djek Kilreyn bilan uchrashadi va 75 raundda g‘olib bo‘ladi. Ring o‘tlar ustida qurilgan edi. 24 ga 24 futlik to‘rtburchak belgilanib olinib, 8 ta ustunga qoqilib 2 ta qanot bilan o‘ralgan edi.Jang kunduzgi 11: 00 da boshlanadi.Kunduzgi soyadagi harorat darajasidan 30C edi. Jang - qonli, va beayov bo‘ladi. Raundlar orasidagi tanaffusda Nilreyn o‘zini viski bilan bo‘shashtirmay turdi, Silliven esa viskiga choy qo‘shib ichganligi, bu ichimliklardan har biri 1- l.dan ortiq ichganligi haqida mish-mishlar tarqaldi.

Shu jangni tomosha qilib turgan doktor Nilreynning sekundantiga qarab “agar jang davom etsa, bu kishi o‘ladi” deb 75-raundda aytdi. Shunda esxonasi chiqib ketgan sekundant, o‘z bokschisining kapitulyasiyasi belgisiga gubkani tashlab yubordi.

Djon L.Sallivan markaz qoidalari bo‘yicha dunyodagi birinchi chempion bo‘ladi, deb ko‘pgina tarixchilar ta‘kidlaydilar.

Bokschining tan olinishi osonlikcha bo‘lmagan. Birinchi va ikkinchi Olimpiada tashkilotchilari, boksni o‘yinlar ro‘yxatiga kiritishdan bosh tortdilar. Birinchi bor Olimpiada o‘yinlari qatoriga 1904 yili Sent-Luisda, uning ustiga bu o‘yin AQSHda allaqachonlar mashhur sport o‘yinlari qatoriga kiritilganligi sababli ham kiritildi.

O‘yin tashkilotchilari qiziqarli boks turniri bo‘lib o‘tishi uchun qo‘llaridan kelgan barcha imkoniyatni sarf qildilar. Lekin, ko‘pgina mamlakatlarda boks endigina tepapoya qilayotganligi sababli, ko‘pgina milliy Olimpiyada qo‘mitalari sport delegatsiyasi tarkibiga bokschilardan qo‘shilmas edi.

Olimpiadada deyarli faqatgina Amerika bokschilari qatnashar edilar, tabiiyki, barcha sovrinli o‘rinlar ham ularga topshirilgan.

Sent-Luisda o‘tkazilgan Olimpiadaning qiziq bir punkti bor edi: o‘z vaznining g‘olibi, boshqa vazndagi g‘olibni kurashishga mumkin edi. Bu bilan 2 chi oltin medalni yutishga imkoni bo‘lar edi. Bu huquqdan bir necha kishi foydalandi, faqatgina Amerikalik Oliver Kirgachina 2 ta oltin medal eng yengil va yarim og‘ir vazn egasi bo‘ladi.

1912 yil Stokgolmdagi Olimpiya o‘yinlari qatoriga boks qo‘yilmadi. 1920 yildan boshlab boks o‘zining doimiy vakiliga ega bo‘ldi. Anvertendagi turnirda 8 kategoriyada (o‘ngacha faqat 5 kategoriyada bo‘lgan) o‘tkazildi va boksning shuhrati butun jahonda yanada oshib borayotganini ko‘rsatdi. 12 ta mamlakat Olimpiya ringiga o‘z vakillarini chiqardilar. Bokschilarning soni ortgan, tomoshabinlar uchun professional bokschilarning beayov janrlaridan ko‘ra, havaskor bokschilarning o‘yini qiziqarliroq bo‘la boshladi. Chempion va sovrin egalari qatorida, avvallari deyarli havaskor boksdan ham habari bo‘lmagan - Daniya, Kanada, Fransiya, Italiya, Norvegiyaliklar namoyon bo‘ladilar.

1924 yilgi Parij Olimpiyadasida 27-mamlakatdan 182 bokschini yigʻadilar. Mamlakatlar soni jihatidan, bu raqamlar rekord raqamlari ekanini koʻrsatadi. Avvalgi Olimpiyadadan 2 baravar koʻpaygan edi. Keyinchalik har Olimpiadada ularning soni tobora koʻpayib bordi.

Urushdan keyingi, birinchi Olimpiadada 1984 yil Londonda boʻldi. Unda 39 mamlakatdan boʻlgan 206 sportchi qatnashdilar. Bu eng zoʻr turnirlardan biri boʻldi.

Rossiyada esa boks birinchi bor 1895 yil 15 iyulda Moskva tashqarisidagi Xadmi dalasida, rus bokschilarining chiqishlari boʻldi. Shu yilning oʻzida M.Nister “Angliya boksi” nomi ostida, Moskvada “Atletika krujogini” ochdi. Unda kurashchilar, shtangistlar va birinchi rus bokschilari kirdilar. Ikki yildan soʻng boks toʻgaragi Peterburgda ham ochildi.

1913 yilga kelib, yangi sport turi Rossiyaning boshqa koʻpgina shaharlarida tarqldi. U ogʻirlik vaznlariga boʻlinmasdan oʻtkazilar edi. Yutuq sohibi, mashhur I.Grove boʻldi. Bir yildan soʻng Rossiya Chempionati 3 ogʻirlik vaznlarida jang olib bordi. Bu yengil, oʻrta va ogʻir vaznlar edi. Yaxshi bokschilar, sport shinavandalari orasida katta shuhrat qozondilar. Ular orasida ayniqsa N.Alimov (Qora - Malay) va N.Nikifirovlardir.

Boksning yangi bir davri Ulugʻ Oktyabr revolyusiyasidan keyingisi boʻldi. Bunda jismoniy tarbiya va sport butun halqning madaniyati boʻlib qoldi. 1920 yil oʻtkazilgan Butun Rossiya Olimpiada oldi musobaqasida, Moskvalik N.Nikiforov, uning shogirdi M.Fomin, M.Petrov, G.Rojdenstvenskiy, Samaramen N.Nikitinlar gʻolib boʻldilar.

Halqaro arenaga 1952 yil, Xelsinkiy Olimpiya oʻyinlariga chiqdi. Jamoa tarkibida barcha 9 vazndagi bokschilar qatnashdilar. Oltin sovrin sohibi boʻla olmasalarda, ishtirokchilar - V.Mednov va S.Sherbakov kumush sovrin sohibi, 4 ishtirokchi - A.Bulakov, G.Gorbukov, B.Tishkin, A.Petrov - bronza sovrin sohibalariga aylandilar.

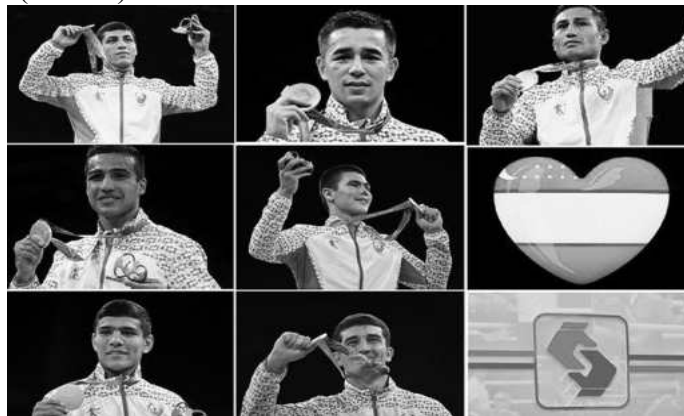
Shaxsiy rekordlarga keladigan boʻlsak, uch marotaba Evropa chempioni boʻlganlar - V.Engibaren, O.Grigorev, A.Abramov, R.Tamuli, V.Ribakov bundan tashqari, 15 ta rus bokschilari ikki bora oltin belbogʻ sohibi boʻlganlar.

1991 yil Oʻzbekiston Respublikasi oʻz mustaqilligini qoʻlga kiritdi. 1974 yil Gavanada (Kuba) gi birinchi jahon chempionatida 75 kg vazn ogʻirligida qatnashgan oʻzbek bokschisi R.Risqiev jahon chempioni boʻldi. 1976 yilgi Olimpiya oʻyinlarida esa ikkinchi oʻrinni egalladi.

Evropa chempionatining sovrindori esa Oʻzbek bokschisi N.Xromov boʻldi.

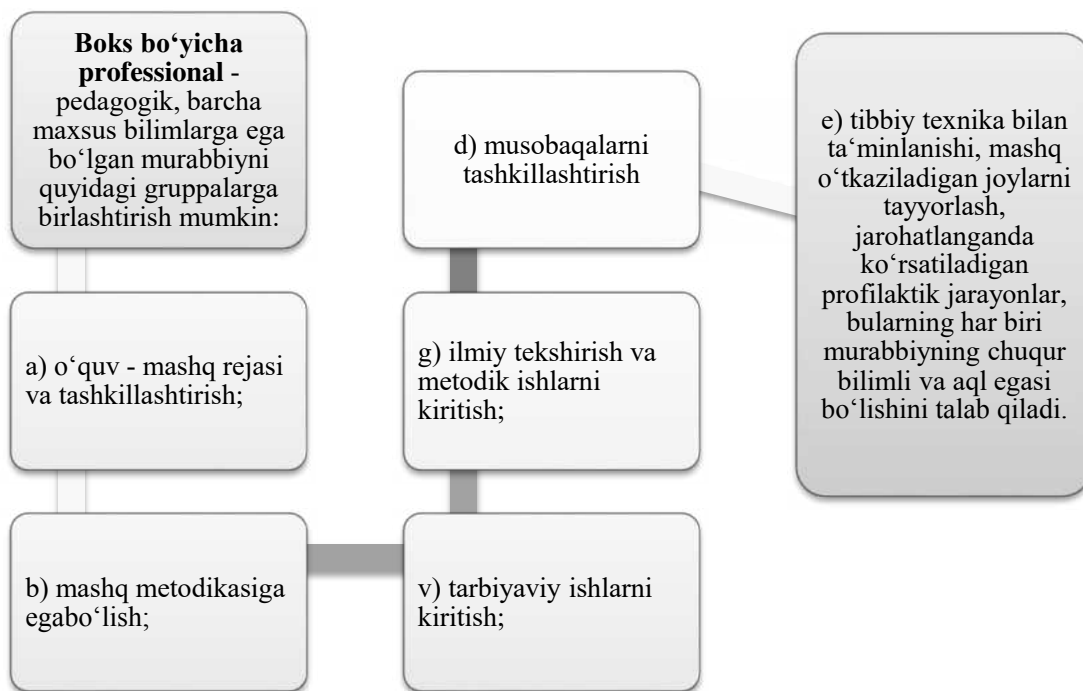
Oʻzbekiston boksining jahondagi oʻrnini alohida taʼkidlab oʻtadigan darajada katta boʻldi. 2000 yili M. Abdullaev 1 ta oltin, K. Toʻlaganov va S. Mixaylovlar - 3 ta bronzani Olimpiya oʻyinlarida qoʻlga kiritdilar. Jahon chempioni nomini esa bokschilari: S.Risqiev 75 kg vaznda, M.Abdullaev - 65 kg vaznda va Haydarov 75 kg vaznda oldilar.

Oʻzbekistondagi boks asoschilari: Djakson S.L., Buxman YU.V., Frank N.V., Aroʻegov A.G., Din A.D., Granatkin B.A. 2016 yil Rio-de-Janeyroda boʻlib oʻtgan XXXI yozgi Olimpiya oʻyinlarida bokschilar yuksak natijalarni qoʻlga kiritdi. Jumladan: 3 ta oltin, 2 ta kumush va 2 ta bronza medallari qoʻlga kiritil-di. Bokschilarimiz jamoa hisobida 207 ta mamlakatlar orasida fahrli birinchi oʻrinni egalladi (3-rasm).

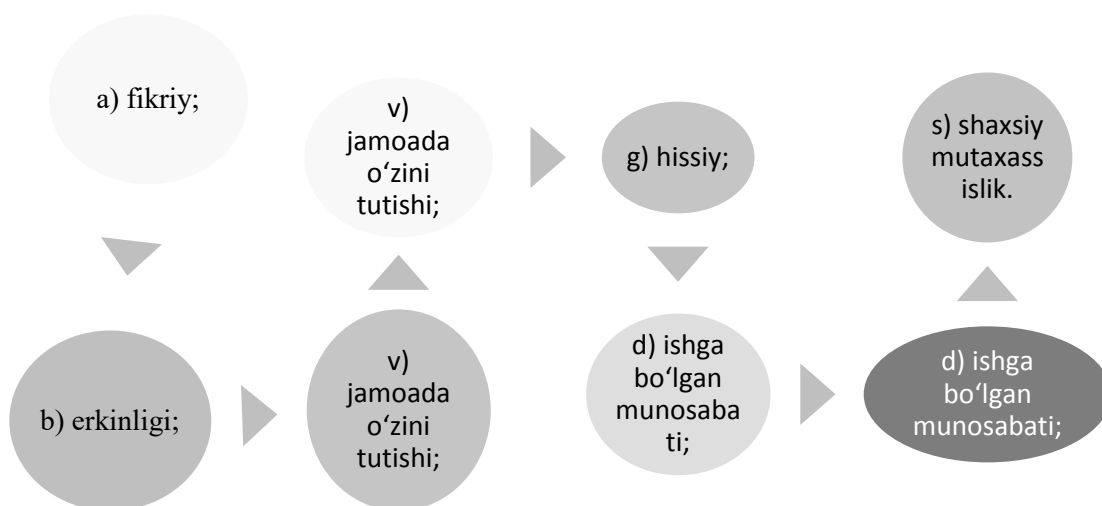


**3-rasm. XXXI yozgi Olimpiya oʻyinlari gʻolib va sovrindorlari.**

## OKS BO'YICHA MURABBIY MODELI.



## SHAXSNING INDIVIDUAL QOBILIYATI.



### **YAKKA (AVTOKRATIK) MURABBIYLIK**

*Murabbiy mashg'ulotlarga va boksning boshqa barcha sohalariga tegishli qarorlarni qabul qiladi.*

*Bokschi esa buyruqqa bo'ysunishi, quloq tutishi va uni bajarishi shart bo'ladi. Bokschilarda yuqori darajadagi intizom va tartibni shakllantirishga imkoniyat yaratadi. Biroq, ushbu murabbiylik usuli bokschilarda o'z shaxsiy fikrini rivojlantirish ko'nikmasini susaytirib qo'yishi mumkin.*

### **MAS'ULIYATLAR**

*Murabbiyning eng birlamchi va muhim vazifasi bu albatta bokschining xavfsizligi sanaladi. Murabbiy hamma vaqt bokschining sog'lom bo'lishini ta'minlashi lozim. Bokschiga mashg'ulotlar, musobaqalar, sayohat va boshqa boksga tegishli xollarda xavfsiz sharoitni ta'minlab berishi lozim.*

*Bokschini jarohat qilmaydigan tog'ri ta'lim texnologiyalarini qo'llashi shart. Hamma bokschilarda ham bir xil o'rganish qobiliyati bo'lavermasligi hisobga olinishi lozim. Mashg'ulotlardan oldin mashg'ulot dasturini ishlab chiqib tayyorlash; musobaqa jadvali rejalashtirish davomida inobatga olinishi kerak bo'ladi.*

### **NAZORAT UCHUN SAVOLLAR:**

1. Boks bo'yicha murabbiy modelini qanday gruppalari bor?
2. Murabbiyning faoliyat ko'rsatish nechta stili bor?
3. Zamonaviy boks qachon paydo bo'lgan?
4. O'zbekistonga boks qachon kirib kelgan?

### **ADABIYOTLAR.**

1. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date:August 2011
2. Киселева А.В. Совершенствование спортивной подготовки высоко-квалифицированных боксеров. Учебное пособие. ФКиС, М. 2006. - 61 с.
3. Осолов В.А. Бокс: обучение и тренировка. Волгоград, 2003, - 111 с.
4. Осолов В.А. Передвижения порингу - основа технико-тактической подготовки боксе. Учебное пособие. Волгоград, 2007, - 286 с.
5. Халмухамедов Р.Д. Бокс. О'қув қўлланма. Ташкент. 2008.

<sup>1</sup>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011. 16-18 p



**REJA:**

**-KIRISH.**

**- JAHON BOKS TARIXI: AQSH, ANGLIYA, EGIPET, QADIMGI GRETSIYADA VA ROSSIYADA BOKSNI OMMAVIYLASHISHI VA RIVOJLANISHI**

**- BOKSNI SPORT TURI SIFATIDA VUJUDGA KELISHI**

**- O'ZBEKISTONDA BOKSNI RIVOJLANISHI, O'ZBEKISTON MUSTAQILLIKKA ERISHGANDAN KEYINGI YILLARDA BOKSNI RIVOJLANISHI, O'ZBEKISTONNING MASHHUR BOKSCHILARINI ERISHGAN YUTUQLARI.**

**- O'ZBEKISTON BOKSCHILARINI OLIMPIYA O'YINLARI, JAHON VA OSIYO CHEMPIONAT-LARIDAGI YUTUQLARITURLI TARIXIY DAVRLARDA BOKS.**

**1. Jahon boks tarixi: AQSH, Angliya, Egipt, qadimgi Gretsiyada va Rossiyada boksni ommaviylashishi va rivojlanishi.**

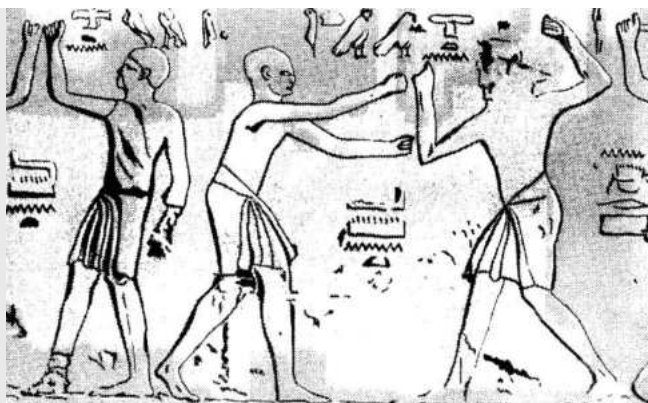
Boksni hamma davrlar sporti, deb atashadi. Uning rivojlanish tarixi besh ming yildan ziyod davrga teng.

Qo'l jangi sport yakka-kurashi 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. Tassili-n-Azzer qoya toshlarga chizilgan rasm*

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



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

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



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

Adabiy yodgorliklar, rasmlar Qadimiy Gretsiyada qo'l jangini olib borish qoidalari, jangchilarni mashq qildirish uslublari to'g'risida etarlicha ma'lumot beradi.

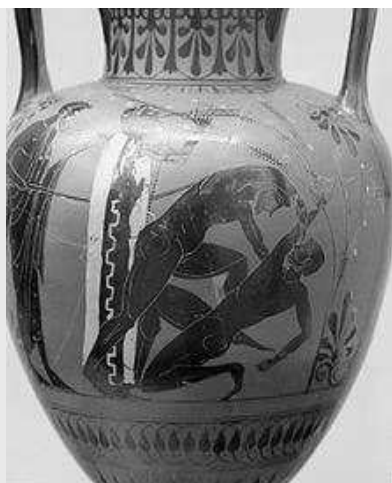
Jang olib borish uchun jangchilarning mushtlari nam teridan tayyorlangan yumshoq tasmalar bilan o'ralgan. Ular hozirgi zamonaviy bintlar singari qo'lni jarohatlardan saqlagan.



4-rasm. Qadimgi Gretsiyalik jangchi qiyofasi.

Musht bilan kurashuvchi jangchilar tik turgan holda jang olib borganlar. Ulardan asosan tezkorlik va chaqqonlik talab qilingan.

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 (4-rasm).

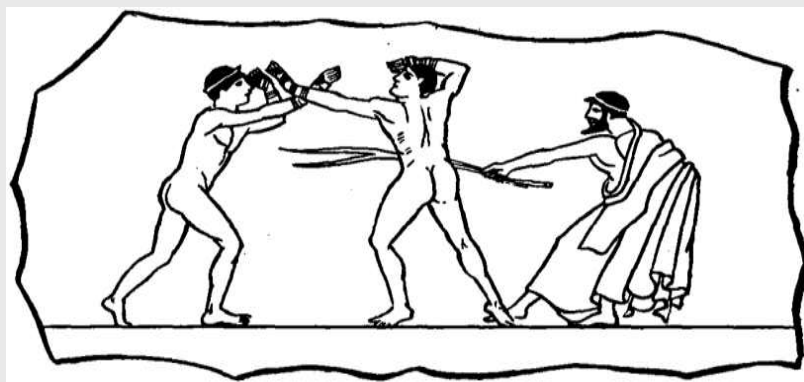


5-rasm. Mushtda jang qilish tasvirlangan qadimgi Gretsiya vazasi.



6-rasm. Qadimgi Gretsiyalik jangchi qiyofasi.

Greklar juftliklarni vazn toifasiga qarab emas, balki qur'a tashlash yo'li orqali ajratganlar (5-6-rasm). 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 (7-rasm). U ushbu novdani jangchilarga tekkizib, ularning harakatlariga aralashgan.



7-rasm. Qadimgi grek qo'l jangchilari va hakam 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. Er kavlash va omoch haydash eng keng tarqalgan mashq sanalgan (8-rasm).



8-rasm. Bosh balandligida osib qo'yilgan qop tasviri

Qadimgi Rimda musht-lashish jangi oddiy xalq uchun tomoshaga aylangan va amfiteatrlar maydonlarida o'tkazilgan. Mushtning zarba kuchini oshirish uchun uni qurol-lantirishning turli xil usullari (sestlar va h.k.) qo'llanilgan (9-rasm).



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

O'rta asrlarda G'arbda mushtlashish janglari ritsirlarni 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.

1719 y boks bo'yicha Angliya chempioni J.Fig tomonidan musoboqa ringi kashf etilgani to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan (10-rasm).

Tomoshabinlar orasidagi bahslarni bartaraf etish maqsadida boksning birinchi qoidalari 1743-yilda sirk egasi J.Brauton tomonidan ishlab chiqilgan (11-pacm).

Qoidalar faqat 7 banddan iborat bo'lgan va jangning borishini kam miqdorda cheklagan.

Ushbu qoidalar 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 himoyalashga, 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



10-rasm. 1719 y boks bo'yicha Angliya chempioni J.Fig



11-rasm. J.Brauton



ular da asosan bokschilar-ning harakatlariga emas, balki garov boylovchilar uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan musobaqalarning yuridik tomonlariga aniqliklar kiritilgan (12-rasm).

Bokschilarning mashg'ulotlari zamona-viysidan 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. Jang-chilar 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 berdi. Professional sport to'raligicha ishbiarmonlar qo'liga o'tadi. Lekin boks, foyda keltirish uchun mo'ljallangan tomosha sifatida, eski qoidalar asosida rivojlana olmas edi.

## **2.Sport turi sifatida boksn ing paydo bo'lishi.**

Bokschilarning 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 (13-rasm).



12-rasm. "Sovrinli London ringi qoidalari" bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar tasviri



13-rasm. Markiz-Kvinsberri

Bokschilarning ochiq mushtlar bilan olib boriladigan jangning qo‘polligi sportchilarni o‘ziga tortmas edi, shuning uchun 1867-yilda yangi qoidalar (Kvinsberri qoida-lari) 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 bokschilarga 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 bokschilar 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 bokschilar 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, elkani zarbaga tutib berish va h.k.) foydalana boshlaganlar.

Qo‘lqoplarning kiritilishi uchrashuvda achkolar bo‘yicha g‘alaba qozonishga imkon yaratgan. Agar ilgari eng kuchli va chidamli bokschilar g‘olib bo‘lgan bo‘lsa, endi eng mohir bokschilar 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.

### ***Kuba boksining tarixi***

*Kubadagi boksni tarixi 2 bosqichga bo‘linadi. Birinchi bosqich revolyutsiyadan oldin, ikkinchi bosqich revolyutsiyadan 1958-yildan keyin. Revolyutsiyadan oldin kubadagilar keyinroq amerikalik boks maktabida o‘rganilgan edi.*

*Revolutsiyadan keyin Fidil Kastro kelganidan keyin professional boks kubada keng tarqaladi va uning o‘rniga havaskor boks rivojlanishiga sabab bo‘lgan. U o‘zi boksni yaxshi ko‘rgan va Sobiq Ittifoqdan ancha yaxshi murabbiylarni Kubaga ishga chaqirgan.*

*Eng asosiy diqqat himoya texnikaga chidamlilikka bag‘ishlangan. Kubadagilar xalqoro mobigep musoboqalarga 1960-yildan qatnashishni boshlashgan lekin faqat 1972-yilda ular muvaffaqiyatli g‘alabalarga erishdi. Eng kuchli va katta murabbiy Alsides Sagarre ko‘plab g‘oliblikni qo‘lga kiritgan. Shu sababli uni shogirdlari Teofilu Stivenson, Filiks Savon va boshqa Kubadagi bokschilar Olimpiya o‘yinlari va jahon chempionatlari g‘olibi bo‘lishgan.*

### ***Rossiyada boks tarixi***

*Rossiyada boks rivojlanishiga M.O.Kister katta xissa qo‘shgan bo‘lib, uning*

xarakati bilan 1895yilda Moskva shaxrida 1-chi boks klubi tashkil etilgan.

Rossiyada boksning ommalasha boshlagan davri 1913yillarga to'g'ri keladi, chunki shu davrga kelib birinchi marta Rossiya birinchiligi o'tkazilgan edi. Bu musobaqa Peterburg shaxrida o'tkazilgan bo'lib unda ishtirokchilar soni 15 tani tashkil etgan.

Birinchi boks qoidasi 1915 yilda tashkil qilingan bo'lib shu qoidaga asosan 8 ta vazin toifasi bo'yicha musobaqalar o'tkazilgan. Ush bu boks qoidalariga asosan boks qo'lqopining og'irligi 226 gr bo'lib, janglarning davom etish vaqti 3 minutdan 3 ta raundga ajratilgan edi. 1916 yilga kelib yangi boks qoidalari tashkil qilingan. Bu boks qoidalariga ko'pgina yangi punktlar kiritilgan.

Sovet davlati tuzilgandan keyin, boks sporti judayam tez rivojlana boshlagan. Bu davrga kelib Savet davlatida kuchli bokschilar va murabbiylar yetishib chiqishgan. Bularga B.Bariieg, K.Grodolonov, A.Ilyushin, A.Lebyadev, P.Mixaylov, M.Petrov, G.Rojdestvenskiy va x/k larni misol qilib keltirish mumkin.

1987yilning bahorida Moskva shaxrida birinchi marta xalqaro musobaqalar o'tkazilgan. 1988yilga kelib esa Peterburg shaxrida shunga o'xshagan xalqaro musoboqa o'tkazilgan.<sup>2</sup>

## **2.O'zbekiston boksni rivojlanishi, O'zbekiston mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda boksni rivojlanishi, O'zbekistonning mashhur bokschilarini erishgan yutuqlari.**

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

### **O'zbekistonga boks sportining kirib kelish tarixi 1917-yildan to 1941-yilgacha rivojlanish bosqichlari**

Taqdirtaqozosi bilan Sidney Jakson 1917 yilda Toshkentga keladi. 1921 – yilda O'rta Osiyo Olimpiadasida boks bo'yicha ko'rgazmali chiqishlar o'tkazilgan. Bir yildan so'ng, boks bo'yicha ko'rgazmali chiqishlar ya'ni 1922-yilda Samarqand shahrida tashkil qilingan (14-rasm).

O'zbekistonda birinchi rasmiy to'ga-raklar 1922 yil Toshkentda birinchi marotaba S.Jakson raxbarligida ochildi.

Sidney Jaksonning mashg'ulot uslubiyati, professional boks mashg'ulot uslublariga o'xshar edi. Chunki Sidney Jakson o'zi Amerikaning engil



Sidney Jakson

<sup>2</sup>COACHES MANUAL.Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011. 204 p



oʻrta vaznli mashhur bokschilaridan biri boʻlgan (15-rasm).



14-rasm. Sidney Jakson



15-rasm. Sidney Jakson shogirtlari bilan

Oʻzbek boks maktabi davlatimiz hududidan tashqarida mutaxassislarga juda yaxshi tanish. 1926-yilda birinchi sobiq Ittifoq chempionatida Oʻzbekiston vakili K.Nikitin kumush medalni qoʻlga kiritgan.

Koʻp karra sobiq Ittifoq chempioni, xizmat koʻrsatgan sport ustasi Rufat Risqiyevning gʻalabalari ham hammaga maʼlum. U 1974-yilda sobiq Ittifoq bokschilari orasida birinchi bor jahon chempioni, 1976-yilda esa XXI Olimpiya oʻyinlarining kumush medali sohibi boʻlgan (16-rasm).

Oʻzbek boks maktabining yana bir vakili – XTSU, koʻp karra sobiq Ittifoq chempioni, 1974-yilda jahon Kubogi sohibi, “Doʻstlik-84”



16-rasm. Руфат Асадович Рискиев

xalqaro musobaqalarining g'olibi Vladimir Shindir (17-rasm).



17-rasm. Vladimir Nikolaevich Shin

Sobiq Ittifoq chempionlari N.Anfimov, N.Xramov, S.Vasilenko, Z.Abdukadirov, R.Trishev, mamlakat Kubogi sohiblari G.Pinchuk va A.Matchonov, sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasi chempioni, 1991-yilda jahon chempionatining kumush medali sohibi, 1990-yilda birinchi “Yaxshi niyat” o‘yinlari g‘olibi, XTSU Artur Grigoryan va ko‘pgina boshqa buyuk bokschilarimiz o‘zbek sporti bayrog‘ini yuqori ko‘targanlar. Ular o‘z ustoz-murabbiylari – sobiq Ittifoq va O‘zbekistonda xizmat ko‘rsatgan murabbiy S.A.Jakson, Yu.V.Buxman, B.A.Granatkin, A.D.Din, M.B.Frank, B.S.Gazizov, B.P.Norkin, A.A.Karimov, M.G. Qo‘chqorov, A.A. 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‘chqorov 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 musobaqalarda 12 ta medal sohibiga aylandilar. Artur Grigoryan X sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida va Ittifoq Kubogida ikkita oltin medalga sazovor bo‘ldi.

1992-yilda bokschilarimiz xalqaro musobaqalarda 15 ta medalni qo‘lga kiritdilar. A.Grigoryan MDH chempionati g‘olibi bo‘ldi va xalqaro turnirlarda yana 7 ta medallar qo‘lga kiritildi. Mustaqil O‘zbekiston boks maktabi shu tarzda shakllandi. 1992-yil 9-aprelda boks murabbiylari va mutaxassislari ishtirokidagi konferensiyada

O'zbekiston boks federatsiyasi mustaqil jamoat tashkiloti sifatida ta'sis etildi. Sportchilarimizning Tampera shahrida (Fillandiya) o'tkazilgan jahon chempionatida ishtirok etishi 1993-yildagi eng muhim voqea bo'ldi. Toshkentlik armiyachi Hikmatilla Ahmedov 51 kg gacha bo'lgan vaznda kumush medalni qo'lga kiritdi. Bu musobaqada qatnashgan N.Otayev (67 kg, Kogon, Buxoro) va O.Maskayev (91 kg dan yuqori, Toshkent viloyati) 5-o'rin sohibiga aylandilar.

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

1994-yil – Xirosima shahridagi XII Osiyo o'yinlari bo'lib o'tadigan yil. 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 (Fillandiya) 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 medalni 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, Fillandiyada bo'lib o'tgan turnirlarda erishgan g'alabalari salmoqli bo'ldi. Bu yerda ular Yevropa qit'asining eng kuchli bokschilariga haqiqiy raqib bo'la oldilar. Ushbu turnirda R.Chagayev katta muvaffaqiyatga erishdi. Avgust oyining ikkinchi yarmida Malayziyada XIX Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. O'zbekiston bokschilari 3 ta oltin, 4 ta kumush, 3 ta bronza medallarini qo'lga kiritib, umumjamoa 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 kifoyalandilar.

1998-yilning eng muhim musobaqalari – jahon Kubogi, "Yaxshi niyat"

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

Jahon Kubogi 14-20-iyun kulari Xitoyda bo‘lib o‘tdi. Bokschilarimiz ikkita oltin, bitta kumush, uchta bronz medallarini qo‘lga kiritdilar. M.Abdullayev va L.Zokirovlarning sharafiga ikki br O‘zbekiston madhiyasi yangradi. T.Turg‘unov kumush medaliga sazovor bo‘lgan bo‘la, D.Yuldashev, N.Otayev, D.Yorbekov bronza medali bilan taqdirlandir.

27-iyuldan 1-avgustgacha Nu-York shahrida (AQSh) “Yaxshi niyat” o‘yinlari bo‘lib o‘tdi. T.Tulyakov oltin, D.Yobekov esa bronza medalini qo‘lga kiritdilar.

1998-yil yakunida O‘zbekiston bokschilari butun Osiyo mintaqasida eng kuchli ekanliklarini yana bir bor namoyish tib, Tailand poytaxtida o‘tkazilgan XIII Osiyo o‘yinlarida umumjamoa hisobid birinchi o‘rinni egalladilar. Andijonlik bokschilar M.Abdullayev, S.Mixaylov v R.Chagayev sharafiga uch marta O‘zbekiston madhiyasi yangradi. To‘rt nfar sportchimiz – T.Tulyakov, T.Turg‘unov, G.Sulaymonov, D.Yorbekov kuush; 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 yillik sikli boshlandi. Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish davoida bokschilarimiz yettita yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, jami 28 ta mdal, jumladan 10 ta oltin medal sohibi bo'ldilar.

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

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 chimpionatida 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 bittasi ham savrindorlar 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 boqschilarimiz ikkita bronza medallariga (Latipov J., Rasulov e.) sazovor bo'ldilar.

2012 yil Londonda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida A.Otaev bronza medalga sazavor 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 bo'ldilar.

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

Mustaqilligimizning 25 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 sazavor bo'lgan bo'lsa, yana bir vakilimiz S.Latipov kumush oldi. (5-jadval).

*1-jadval*

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

| Yili       | O'tkazilgan joyi | Bokschini rasmi   | Familiyasi, ismi | Vazni | O'rin |
|------------|------------------|---|------------------|-------|-------|
| 18.07.1976 | XXI Monreal      |  | 1. Risqiyev R.   | 75    | II    |
| 20.07.1996 | XXVI Atlanta     |  | 1. To'laganov K. | 71    | III   |

|                      |                 |  |   |   |  |
|----------------------|-----------------|--|---|---|--|
| <b>15.09.2000</b>    | XXVII<br>Sidney | <br><br>  | 1. Abdullayev M.<br><br>2. Mixaylov S.<br><br>3. Saidov R.  | 63,5<br><br>81<br><br>91  | <b>I</b><br><br><b>III</b><br><br><b>III</b>                               |
| <b>14.08.2004</b>    | XXVIII<br>Afina | <br>  | 1. Sultonov B.<br><br>2. Haydarov O'.   | 54<br><br>81  | <b>III</b><br><br><b>III</b>   |
| <b>06.27. 2012</b>   | XXXLondon       |   | 1. Otayev A   | 75  | <b>III</b>   |
| <b>06-26/08/2016</b> | XXXI Rio        | <br><br><br> | 1. Xasanboy Do'smatov<br><br>2. Shaxobiddin Zoirov<br><br>3. Fazliddin Gayipnazarov<br><br>4. Shaxram Giyosov<br><br>5. Bektemir Melikuziev | <b>49</b><br><br><b>52</b><br><br><b>64</b><br><br><b>69</b><br><br><b>75</b> | <b>I</b><br><br><b>I</b><br><br><b>I</b><br><br><b>II</b><br><br><b>II</b> |



|  |  |   |                               |           |            |
|--|--|---|-------------------------------|-----------|------------|
|  |  |  | <b>6. Murodjon Axmadaliev</b> | <b>56</b> | <b>III</b> |
|  |  |  | <b>7. Rustam To'laganov</b>   | <b>91</b> | <b>III</b> |
|  |  |  |                               |           |            |

2-jadval

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

| <b>Yili</b>       | <b>O'tkazilgan joyi</b> | <b>Familiyasi, ismi</b>  | <b>Vazni</b>               | <b>O'rin</b>   |
|-------------------|-------------------------|--|----------------------------|--|
| <b>17.08.1974</b> | Kuba                    | 1. Risqiyev R.   | 75                         | <b>I</b>   |
| <b>15.09.1991</b> | Avstraliya              | 1. Grigoryan A.  | 60                         | <b>II</b>  |
| <b>07.05.1993</b> | Finlyandiya             | 1. Ahmedov X.<br>2. Otayev N.<br>3. Maskayev O.  | 51<br>67<br>91             | <b>II</b><br><b>V</b><br><b>V</b>                        |
| <b>14.05.1995</b> | Germaniya               | 1. Yorbekov D.   | 75                         | <b>III</b>   |
| <b>16.10.1997</b> | Vengriya                | 1. Chagayev R.<br>2. Tulyakov T.<br>3. Turg'unov T.<br>4. Rahimov A.<br>5. Yorbekov D. | 91<br>54<br>57<br>51<br>75 | <b>I</b><br><b>V</b><br><b>V</b><br><b>V</b><br><b>V</b> |
| <b>20.08.1999</b> | AQSh                    | 1. Haydarov O'.<br>2. Abdullayev M.<br>3. Turg'unov T.                                 | 75<br>63,5<br>57           | <b>I</b><br><b>I</b><br><b>II</b>                        |
| <b>03.06.2001</b> | Irlandiya               | 1. Xusanov Sh.<br>2. Haydarov O'.<br>3. Chagayev R.                                    | 67<br>75<br>91             | <b>III</b><br><b>II</b><br><b>I</b>                      |
| <b>04.07.2003</b> | Bangkok                 | 1. Xusanov Sh.<br>2. Sultonov B.<br>3. Saidov R.                                       | 69<br>54<br>91             | <b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b>                    |
| <b>13.11.2005</b> | Xitoy                   | 1. Mahmudov D.<br>2. Haydarov O'.<br>3. Matchonov J.                                   | 64<br>81<br>91             | <b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b>                    |
| <b>23.10.2007</b> | AQSh                    | 1. Otayev A.   | 81                         | <b>I</b>   |
| <b>31.08.2009</b> | Italiya                 | 1. Otayev A.<br>2. Rasulov E.<br>3. Mahmudov B.<br>4. Sultonov B.                      | 75<br>81<br>69<br>57       | <b>I</b><br><b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b>        |
| <b>22.09.2011</b> | <u>Baku, Azarbaijon</u> | 1. Latipov J.<br>2. Rasulov E.   | 52<br>81                   | <b>III</b><br><b>III</b>                                 |

|                   |                            |                   |     |            |
|-------------------|----------------------------|-------------------|-----|------------|
| <b>14.10.2013</b> | Almata, <u>Qozog'iston</u> | 1. Latipov J.     | 52  | <b>II</b>  |
|                   |                            | 2. Mamazununov O. | 81  | <b>III</b> |
| <b>05.10.2015</b> | Doxa, Qatar                | 1. Axmadaliev M.  | 56  | <b>II</b>  |
|                   |                            | 2. Abduraimov E.  | 60  | <b>III</b> |
|                   |                            | 3. Gaipnazarov F. | 64  | <b>II</b>  |
|                   |                            | 4. Meliquziev B.  | 75  | <b>II</b>  |
|                   |                            | 5. Rasulov E.     | 81  | <b>III</b> |
|                   |                            | 6. Jalolov B.     | +91 | <b>III</b> |

3-jadval

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

| <b>Yili</b>       | <b>O'tkazilgan joyi</b>     | <b>Familiyasi, ismi</b> | <b>Vazni</b> | <b>O'rin</b> |
|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|
| <b>04.10.1994</b> | Xirosima<br>(Yaponiya)      | 1. Avezboyev A.         | 91           | <b>I</b>     |
|                   |                             | 2. Maskayev O.          | 91           | <b>I</b>     |
|                   |                             | 3. Otayev N.            | 67           | <b>III</b>   |
|                   |                             | 4. Yorbekov D.          | 75           | <b>III</b>   |
| <b>07.12.1998</b> | Bangkok (Tailand)           | 1. Tulyakov T.          | 54           | <b>II</b>    |
|                   |                             | 2. Chagayev R.          | 91           | <b>I</b>     |
|                   |                             | 3. Turg'unov T.         | 57           | <b>II</b>    |
|                   |                             | 4. Abdullayev M.        | 63,5         | <b>I</b>     |
|                   |                             | 5. Mixaylov S.          | 81           | <b>I</b>     |
|                   |                             | 6. Sulaymonov T.        | 60           | <b>II</b>    |
|                   |                             | 7. Yorbekov D.          | 75           | <b>II</b>    |
|                   |                             | 8. Otayev N.            | 67           | <b>III</b>   |
|                   |                             | 9. Zokirov L.           | 91           | <b>III</b>   |
| <b>25.09.2002</b> | Pusan (Koreya)              | 1. Mahmudov D.          | 60           | <b>I</b>     |
|                   |                             | 2. Haydarov O'.         | 75           | <b>I</b>     |
|                   |                             | 3. Berdiyev I.          | 81           | <b>I</b>     |
|                   |                             | 4. Saidov R.            | 91           | <b>I</b>     |
|                   |                             | 5. Mixaylov S.          | 91           | <b>I</b>     |
|                   |                             | 6. Xidirov B.           | 54           | <b>II</b>    |
|                   |                             | 7. Sarsekboyev B.       | 63,5         | <b>III</b>   |
|                   |                             | 8. Xusanov Sh.          | 67           | <b>III</b>   |
|                   |                             | 9. Naimov S.            | 71           | <b>III</b>   |
| <b>03.12.2006</b> | Doxa (Qatar)                | 1. Sultonov B.          | 57           | <b>I</b>     |
|                   |                             | 2. Rasulov E.           | 75           | <b>I</b>     |
|                   |                             | 3. Saidov R.            | 91           | <b>I</b>     |
|                   |                             | 4. Matchonov J.         | 91           | <b>II</b>    |
|                   |                             | 5. Xidirov B.           | 60           | <b>III</b>   |
|                   |                             | 6. Mahmudov D.          | 64           | <b>III</b>   |
| <b>16.11.2010</b> | Xitoy                       | 1. Rasulov E.           | 81           | <b>I</b>     |
|                   |                             | 2. Otayev A.            | 75           | <b>II</b>    |
|                   |                             | 3. Rahmonov O'.         | 69           | <b>II</b>    |
|                   |                             | 4. Rahmonov S.          | 64           | <b>III</b>   |
|                   |                             | 5. Tojiboyev X.         | 60           | <b>III</b>   |
| <b>19.09.2014</b> | Inchxon (Janubiy<br>Koreya) | 1. Zoirov Sh.           | 52           | <b>II</b>    |
|                   |                             | 2. Madrimov I.          | 69           | <b>II</b>    |
|                   |                             | 3. Mamazulunov O.       | 81           | <b>III</b>   |
|                   |                             | 4. Abdullaev M.         | +91          | <b>III</b>   |

4-jadval

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

| <b>Yili</b> | <b>Osiyo chempionatlari</b> | <b>Familiyasi, ismi</b> | <b>Vazni</b> | <b>O'rin</b> |
|-------------|-----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|
|-------------|-----------------------------|-------------------------|--------------|--------------|

|                   |              |  |   |  |
|-------------------|--------------|--|---|--|
| <b>01.10.1995</b> | Toshkent     | 1. OtayevN.<br>2. YorbekovD.<br>3. ChagayevR.<br>4. Abdullayev M.<br>5. Tulyakov T.<br>6. To'laganov K.  | 67<br>75<br>91<br>60<br>54<br>71                            | <b>I</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b>  |
| <b>07.10.1997</b> | Malayziya    | 1. MixaylovS.<br>2. Abdullayev M.<br>3. Turg'unovT.<br>4. RahimovA.<br>5. OtayevN.<br>6. Berdiyev I.<br>7. Yorbekov D.<br>8. BakirovF.<br>9. Ibrohimov T.<br>10. ZokirovL. | 81<br>63,5<br>57<br>54<br>81<br>60<br>75<br>67<br>91<br>+91 | <b>I</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>II</b><br><b>II</b><br><b>II</b><br><b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b><br><b>III</b> |
| <b>23.10.1999</b> | Toshkent     | 1. Yo'ldoshevD.<br>2. RahimovA.<br>3. Turg'unov T.<br>4. AbdullayevM.<br>5. MixaylovS.<br>6. ChagayevR.<br>7. SaidovR.<br>8. Nabiyev D.<br>9. Naimov S.                    | 48<br>54<br>57<br>63,5<br>81<br>91<br>91<br>60<br>67        | <b>I</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>III</b><br><b>III</b>                   |
| <b>17.06.2002</b> | Malayziya    | 1. Doniyorov T.<br>2. Xidirov B.<br>3. Sarsekboyev B.<br>4. Xusanov Sh.<br>5. Haydarov O'.<br>6. Berdiyev I.<br>7. Mixaylov S.<br>8. Saidov R.                             | 51<br>54<br>63,5<br>67<br>75<br>81<br>91<br>+91             | <b>III</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>III</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>III</b><br><b>I</b>                             |
| <b>22.06.2004</b> | Filippin     | 1. Sultonov B.<br>2. Saidov R.<br>3. MaxmudovD.<br>4. Xusnov Sh.<br>5. Xidirov B.<br>6. Mamajonov O.<br>7. Donyarov T.<br>8. Gulamov N.<br>9. Albarov I.                   | 57<br>+91<br>69<br>71<br>60<br>75<br>52<br>54<br>81         | <b>I</b><br><b>I</b><br><b>II</b><br><b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b><br><b>III</b><br><b>III</b><br><b>III</b>           |
| <b>25.08.2005</b> | Vyetnam      | 1. Haydarov O'.<br>2. Matchonov J.<br>3. Saidov R.<br>4. Abduraxmonov Sh.  | 81<br>91<br>91<br>75  | <b>II</b><br><b>II</b><br><b>II</b><br><b>III</b>  |
| <b>03.06.2007</b> | Mo'g'iliston | 1. Rasulov E.<br>2. Otayev N.<br>3. Saidov R.<br>4. Shoyimov O.<br>5. Xidirov B.<br>6. Nazarov O.<br>7. Matchonov J.   | 75<br>81<br>91<br>54<br>60<br>48<br>91                      | <b>I</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>II</b><br><b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b>   |

|                   |                |  |                            |   |
|-------------------|----------------|--|----------------------------|---|
| <b>07.06.2009</b> | Xitoy          | 1. Raxmonov S.<br>2. Rasulov E.<br>3. Danyorov T.<br>4. Tojiboyev X.<br>5. Abdullayev S. | 64<br>75<br>57<br>60<br>75 | <b>I</b><br><b>I</b><br><b>II</b><br><b>II</b><br><b>II</b> |
| <b>05.08.2011</b> | Janubiy Koreya | 1. Abdullaev Sh.<br>2. Maxmudov A.<br>3. Bobojonov Q.<br>4. Qosimov N.                   | 75<br>52<br>64<br>69       | <b>I</b><br><b>III</b><br><b>III</b><br><b>III</b>          |
| <b>01.07.2013</b> | Iordaniya      | 1. Mamazunov O.<br>2. Zoirov Sh.<br>3. Ergashev I.<br>4. Xasanov M.                      | 81<br>52<br>+91<br>91      | <b>I</b><br><b>II</b><br><b>II</b><br><b>III</b>            |

5-jadval

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

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

**Nazorat uchun savollar**

1. O'zbek boks maktabining asoschisi kim?
2. O'zbekistonlik qaysi bokschi birinchi Olimpiada o'yinlari sovrindori bo'lgan?
3. Mustaqillikka erishgandan so'ng jahon chempionlaridan kimlarni bilasiz?
4. O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
5. Osiyo va jahon chempionatlarida eng ko'p natija ko'rsatgan bokschilarni sanab o'ting?

**TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLA**

1. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. Date: August 2011
2. Anasimov A.V. Dorogo k ringu. T., «Fan va texnologiyalar markazi» nashryoti, 2005 y.
3. Achilov A.M, Xalmuxamedov R.D., SHin V.N, Tajibaev S.S., Rajabov G'.Q. YOsh bokschilarni tayyorlash asoslari. T., Mumtoz so'z, 2012, 228 bet.
4. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.
5. Xalmuxamedov R.D. Boks. O'quv qo'llanma. T., 2008, 308 b.
6. Xayotillo I., Ulug'bek H. Jahon va Osiyo yo'lbarzlari. T., YAngi asr avlodi. 2000 y.

### 3-MA'RUZA

## Mavzu: BOKS TEXNIKASIGA O'RGATISH USLUBLARI, XUSUSIYATLARI

### REJA:

- O'QITISH VA MASHG'ULOT METODLARI.
- MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH.
- BOKS TEXNIKASI XOLAT VA XARAKATLARIGA

### O'RGATISH YO'LLARI.

- HIMOYA TEXNIKASINI O'RGATISH USULLARI.
- XUJUM TEXNIKASINI O'RGATISH USULLARI.

### BOKS TEXNIKASI XOLAT VA XARAKATLARIGA O'RGATISH YO'LLARI.

Vositalarga quyidagilar kiritiladi: jumladan, so'zlar, ko'rsatmalar, namoyish qilishlar, jismoniy mashqlar, tabiatning tabiiy kuchlari (quyosh, havo, suv) va gigienik omillar.

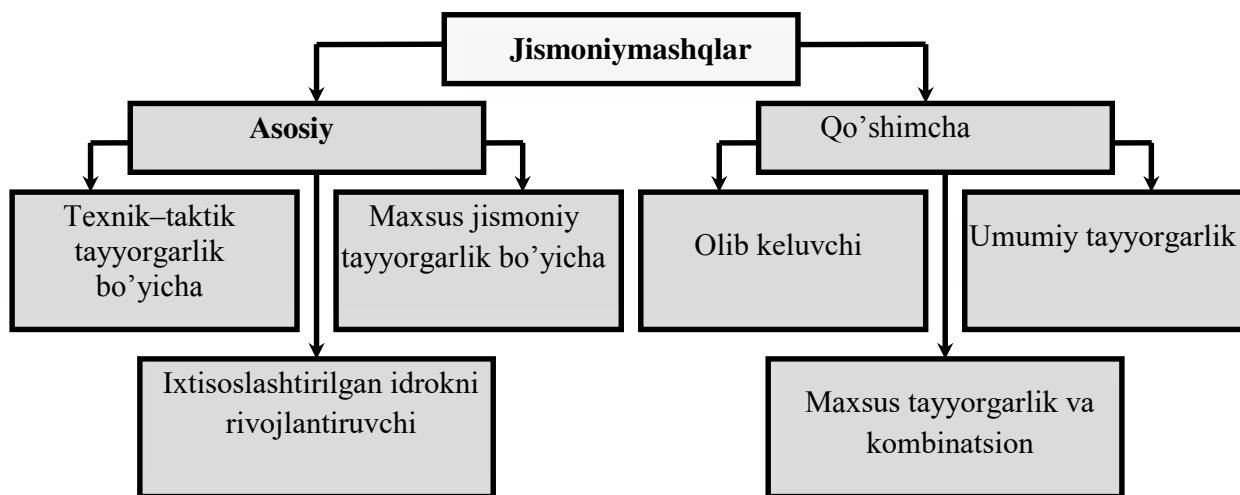
*Jismoniy mashqlar* tushunchasi sportchining mashg'ulotlar va musobaqa topshiriqlarni bajarishga qaratilgan harakatlari tushiniladi.

- ***Jismoniy mashqlar tarkibi*** tushunchasi orqali ularning sportchi organizmiga ta'sir darajasi tushiniladi.

***Jismoniy mashqlarning shakli*** – bu uning tuzilishi hisoblanadi: ya'ni, vaqtga oid, dinamik va makonga oid tavsiflarini (masofa, pozitsiya, zo'r berishlarning qiymati) ifodalaydi.

Jismoniy mashqlarning shakli va tarkibi o'zaro uyg'unlikda bir – biri bilan bog'lanishga ega hisoblanadi. Mashqlarning intensivligi darajasini oshirish orqali biz uning tarkibini sifat jihatidan o'zgartirishni amalga oshiramiz, bunda uning tarkibi bilan birgalikda shakli xam o'zgaradi.

Jismoniy mashqlar shu darajada turli tuman bo'lib, ularni tasniflash (*klassifikatsiya*) ehtiyoji yuzaga keladi, ya'ni ularni ma'lum bir belgilariga ko'ra guruhlar va kenja guruhlar tizimlari tarkibiga ajratish amalga oshiriladi. Ushbu holatda biz boksda keng miqyosda foydalaniluvchi va yetarlicha darajada keng ko'lamga ega bo'lgan jismoniy mashqlarni alohida qismlar bo'yicha tasniflaymiz. Bu ko'p xillikni quyidagi keltirilgan 1 – rasmda ko'rsatilgan holatda, mashqlarni pedagogik belgilari bo'yicha tasniflash maqsadga muvofiq hisoblanadi.



1 – rasm. Jismoniy mashqlarning pedagogik belgilari bo'yicha tasniflanishi.

Barcha mashqlar *asosiy va qo'shimcha mashqlarga* ajratiladi.

*Asosiy mashqlar* tarkibiga texnik – taktik tayyorgarlik bo'yicha mashqlar, maxsus jismoniy tayyorgarlik va ixtisoslashtirilgan idrok etishni rivojlantiruvchi mashqlar kiritiladi.

*Texnik – taktik tayyorgarlik mashqlari* qandaydir taktik yo'nalishga ega bo'lgan texnik topshiriqlarning koordinatsion strukturasi takomillashtirishga yo'naltirilgan, shartli, erkin va musobaqa janglarida berilgan topshiriq bo'yicha juftlikda ishlashni o'z ichiga oladi.

*Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari* maxsus chidamlilik, maxsus tezkorlik, maxsus kuch kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish va ushlab turishga yo'naltirilgan mashqlarni o'z ichiga oladi.

Ixtisoslashtirilgan idrok etishni takomillashtirishga yo'naltirilgan mashqlar masofani his qilish, zarbani farqlay olish, raqibni his qilish va shunga o'xshash holatlarni takomillashtirishga qaratiladi.

«*Qo'shimcha mashqlar*» guruhi o'z ichiga olib keluvchi, umumiy va maxsus tayyorgarlik vositalari ko'rinishida ajratiluvchi mashqlarni qamrab oladi. Keng ko'lamdagi umumiy tayyorgarlik mashqlari har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, funksional darajani va sportchining salomatligi darajasini oshirishga yo'naltiriladi. Bunda boshqa sport turlaridan olingan mashqlardan foydalanish xam mumkin, shuningdek sport va harakatli o'yinlar, yengil atletika, gimnastika, suzish va boshqa sport turlaridan foydalaniladi. Olib keluvchi mashqlar guruhiga koordinatsion struktura tuzilishiga ko'ra, musobaqaga o'xshash bo'lgan, biroq aynan u kabi bo'lmagan mashqlar kiritiladi. O'z navbatida, bu mashqlar turli xil birikmalar asosidagi aylanish va sakrash mashqlaridan tashkil topadi.

Jismoniy mashqlarning shakli va tarkibi uyg'un holatda o'zaro bog'lanishga ega hisoblanadi. Mashqlarning intensivligini oshirish orqali, biz uning tarkibini sifat jihatidan o'zgartirishni amalga oshiramiz, shu bilan birgalikda uning shakli xam o'zgaradi.

#### 4.HIMOYA TEXNIKASINI O'RGATISH USULLARI.

Har qanday pedagogik vositaning ta'sir ko'rsatish darajasi ko'p jihatdan uning qo'llanilishi usullariga bog'liq hisoblanadi. Jismoniy tarbiyaning o'ziga xos usullari jismoniy mashqlardan ajralmas tavsifga ega hisoblanadi. Biroq, har qanday o'qitish va tarbiya umumiy qabul qilingan pedagogik vositalar: ya'ni so'zlar va sensor – timsolli ta'sir ko'rsatishlarsiz («ko'rgazmali») ma'noga ega emas, jismoniy tarbiya jarayoni amalga oshirilishi davomida ushbu usullar o'ziga xos xususiyatlarini namoyon qiladi.

Sport nazariyasi va uslubiyaatida «*usul*» so'zi orqali odatda, mashq qiluvchilarda bilimlar, ko'nikma va malakalar tizimini shakllantirish, ularning jismoniy va iroda sifatlarini rivojlantirishda murabbiyning foydalanuvchi usullari tushiniladi.

*Sportda foydalaniluvchi barcha asosiy usullarni asosan o'qitishda va mashg'ulotlarda qo'llaniluvchi usullarga ajratish maqsadga muvofiq hisoblanadi.*

| Himoya texnikasi                  |       |                |           |                         |                    |                       |                    |           |   |        |                   |           |
|-----------------------------------|-------|----------------|-----------|-------------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|-----------|---|--------|-------------------|-----------|
| Tik turishlar va siljib yurishlar |       |                |           | Sakrashlar              |                    |                       |                    |           | Chap va o'ng qo'llarda berilgan zarbalarga qarshi himoyalashlar |        |                   |           |
| Jangovar tik turishlar            |       | Qadam tashlash |           | Sakrashlar              |                    |                       | Qo'llar bilan      |           | Gavda bilan   |        | Oyoqlar yordamida |           |
| Chap tomonlama                    | Ochiq | Oddiy          | Simg'alib | Bir oyoqda              | Ikki oyoqda        | Qarshi zarbalar       | To'sish            | Qaytarish | Blok  | Og'ish | Sho'ng'ish        | Chekinish |
| O'ng tomonlama                    | Yopiq |                |           |                         |                    |                       |                    |           |   |        |                   |           |
| Yuzma-yuz                         |       | Oldinga        |           | Elka bilan, panja bilan | Bilak, panja bilan | Lehkariga, tashqariga | Bilak, panja bilan | O'ngga    | Pastga  | Chappa |                   |           |
| Yuqori                            | Past  | Orqaga         |           |                         |                    |                       |                    | O'ngga    | Pastga  | Chappa | Pastga – o'ngga   | O'ngga    |
|                                   |       | Yon tomonlarga |           | O'ngga                  | Pastga – chappa    | Orqaga                |                    |           |   |        |                   |           |

Deyarli barcha usullar uchta guruhga ajratiladi (Platonov, 2004): ya'ni, so'zlar asosidagi, ko'rgazmali va amaliy usullar (2 – rasm).

**So'z usuli** – oldinda turgan harakatlarning timsolini yaratish uchun foydalaniluvchi hikoya, ma'ruza, suhbat, tahlil va muhokama kabilardan tashkil topadi.

Ushbu usulning asosiy masalasi – bu ma'lum bir aniq timsolni tavsiflab beruvchi to'g'ri so'zlarni topish (tanlab olish) hisoblanadi. Murabbiy yosh sportchilar va shuningdek, malakali sportchilar bilan ularning tilida (tushunarli shaklda) so'zlashishi talab qilinadi. Bu holat sportchilarning yoshiga oid va intellektual jihatdan o'zaro farqlanishini hisobga olish bilan bog'liq bo'lib, amalga oshirilishi qiyin masala hisoblanadi. Ko'pincha holatlarda murabbiy bir so'z bilan qandaydir ma'no beruvchi axborotlarni berishi, sportchi esa – boshqa mahnodagi, ya'ni noto'g'ri axborotni olishi mumkin, bu holat sportchining bosh miya po'stlog'i sohasida shartli – reflektor timsollarning shakllanishiga olib keladi va texnik harakatlarning to'g'ri tartibda bajarilishga halaqit beradi. «*Murabbiy – sportchi*» tizimida so'zlarga oid to'siq qanchalik darajada tez bartaraf qilinsa,

sportchining berilgan axborotlarni to'g'ri anglab yetishi shunchalik darajada tezlashadi va o'z navbatida, harakatlarni to'g'ri bajarishi samarali amalga oshiriladi.

*Ko'rgazmali usullar* turli xilda bo'lib, sezilarli darajada mashg'ulotlar jarayonining ta'sir darajasini belgilab beradi, o'qituvchi tomonidan ko'rgazmali holatda, uslubiy jihatdan to'g'ri ko'rsatib berilgan alohida mashqlar va bir butun harakatlarni ifodalab beradi

*Amaliy mashqlar usullari* shartli ravishda ikkita asosiy guruhlariga ajratilishi mumkin (Platonov, 2004):



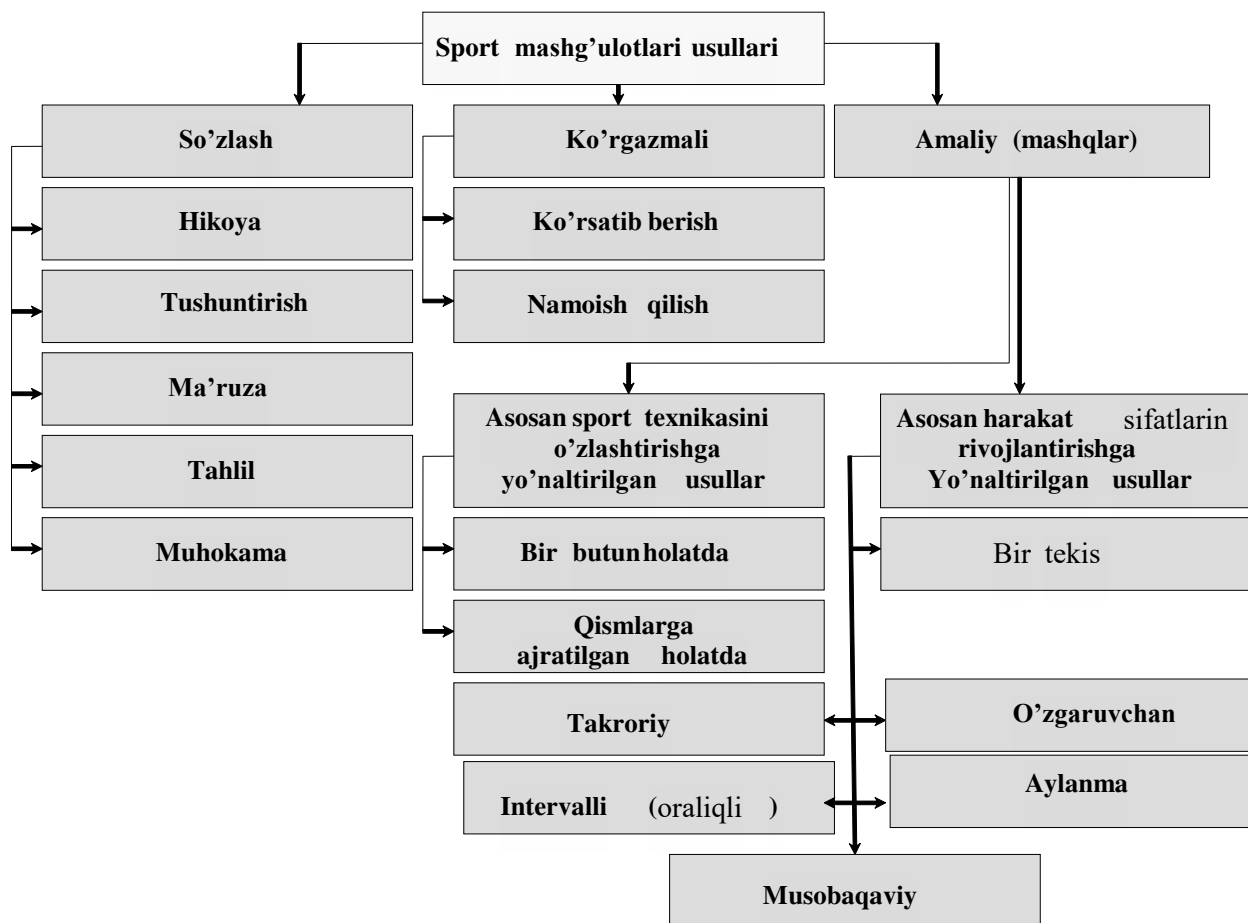
1) Asosan sport texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan, ya'ni o'ziga xos harakatlarga oid ko'nikma va malakalarni shakllantirish;



2) Asosan harakatlar sifatini (jismoniy sifatlarni) rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar.

Sport texnikasini o'zlashtirishga yo'naltirilgan usullarda mashqlarni qismlar bo'yicha va shuningdek, bir butun holatda (qismlarga bo'lingan ko'rinishda va umumiy ko'rinishda) o'rganib olish usullarini alohida ko'rsatib o'tish mumkin.





## 2 – rasm. O'QITISHVAMASHG'ULOTLARUSULLARININGTASNIFLANISHI.

Boks nazariyasi va uslubiyatida mashqlar usullari yuzasidan turli xil fikrlar mavjud hisoblanadi. Masalan, Kuznetsov (1976 – yil) tomonidan o'rganiluvchi harakatlarning qismlarga bo'linishi va bir butun holatda bajarilishning umumiylikda amalga oshirilishi maqsadga muvofiqligi haqida aniq va ilmiy jihatdan ishonarli darajada isbotlangan ko'rinishda fikrlar bildiriladi. I.P.Degtryaev va uning ham mualliflari tomonidan (Boks, 1979) qismlarga ajratilgan va bir butun holatdagi o'qitish usullari o'zaro chambarchas bog'liqligi tasdiqlanadi. Boks texnikasini o'rganish jarayoni davomida ushbu usullar navbat bilan, ketma – ketlikda foydalaniladi: ya'ni, *bir butun holat – qismlarga ajratilgan holat – bir butun holat* qayd qilinadi. Shu bilan bir vaqtda, boksda o'quv – mashg'ulotlar jarayoni bo'yicha mavjud tajribalarni o'rganish davomida B.I.Butenko tomonidan (1976 – yil) barcha murakkab koordinatsion sport turlarida bir butun o'qitish usulidan foydalanish imkoniyatlari rad qilinadi. Ushbu muallif tomonidan keltirilishicha, sport mashqlarini ularning qismlari va shakllari bo'yicha alohida bo'laklarga ajratib chiqish maqsadga muvofiqligi qayd qilinadi. Ushbu masala bo'yicha bildirilgan fikrlarning turli xilligiga katta e'tibor qaratmagan holda, qayd qilib o'tishimiz mumkinki, ya'ni u yoki bu usulning foydalanilishi yoki ularning birgalikda qo'llanilishini har bir alohida olingan vaziyatlarda tarbiyachi – Murabbiyning o'zi hal qiladi.

Boks maktabining qaror topishi amaliyotida boks texnikasining o'qitilishida quyidagi ko'rinishdagi asosiy uslubiy usullar tizimga solingan va navbatdagi bosqichlarda takomillashtirilgan (Boks, 1979):

1) Bitta saf holatida qator bo'yicha Murabbiy buyrug'i asosida usullarning guruh ko'rinishida o'zlashtirilishi (Sheriksiz holatda);

Ikki qator saf ko'rinishida joylashgan holatda, Murabbiyning umumiy buyrug'i asosida, usulning guruh ko'rinishida (Sherik bilan) o'zlashtirilishi (3-rasm);) Zal (maydon) bo'ylab erkin holatda harakatlanish asosida, Murabbiy tomonidan berilgan topshiriq bo'yicha usulning mustaqil tarzda, juft holatda o'zlashtirilishi;

4) Sheriklarning berilgan aniq, tor doiradagi topshiriq asosida harakatlanishi asosida shartli jang olib borish;

5) Murabbiy bilan «yassi qo'lqopda» yoki qo'lqopda ishlash asosida bokschining yakka tartibda usulni o'zlashtirishi (3-rasm);

6) Keng ko'lamdagi texnik – taktik topshiriqlar asosida shartli jang olib borish;

7) Erkin jang olib borish (Sheriklarning harakatlari cheklanishsiz holatda).



**3-rasm. Sherik bilan juftlikda ishlash.**

### HUJUM TEXNIKASINI O'RGATISH USULLARI.

Harakat sifatini rivojlantirishga yo'naltirilgan usullar o'zaro intensivlik va dam olish tavsifi bo'yicha, shuningdek sportchi faoliyatini tashkil qilishning shakllari xususiyatlari bilan farqlanadi. Amaliy mashg'ulotlarda quyidagi usullardan foydalaniladi: bir tekisda, tanaffus bilan (uzilishlar bilan), takroriy holatda, intervalli (oraliqli), o'yinga oid, musobaqaga oid va doira (davra) tavsifida.

*Bir tekisdagi usulda* mashqlar doimiy, o'z navbatida o'rtacha intensivlik qiymatida nisbatan davomiylikdagi vaqt davomida bajariladi. Bir tekisdagi usuldan foydalanishga misol sifatida mashg'ulotlar amaliyotida pnevmatik (dam solingan) noksimon moslama (*grusha*) bilan bajariluvchi mashqlar, bir tekisda kross mashqlari va boshqa mashqlarni ko'rsatib o'tish mumkin.

*O'zgaruvchan usul* uchun sportchi harakatlari intensivligining doimiy ravishda o'zgarishlarga egaligi xos xususiyat hisoblanadi. Mazmun – mohiyatiga ko'ra, ko'pgina maxsus va maxsus – tayyorgarlik mashqlari tanaffusli usul asosida bajariladi.

*Takroriy usulning* o'ziga xosligi – bitta mashg'ulot davomida qandaydir usulning yoki uning alohida qismining dam olish uchun bir xil yoki turli xil davomiykka ega bo'lgan tanaffuslar belgilanishi asosida takroriy holatda bajarilishi bilan bog'liq hisoblanadi.

*Intervalli (oraliqli) usulda* yuqori intensivlikda bajariluvchi mashqlar dam olish oraliqlari bilan ketma – ketlikda bajariladi. Dam olish intervali barqaror holatda yoki mashg'ulotlar vazifasiga bog'liq

holatda ortib borish yoki kamayib borish yo'nalishida o'zgaruvchan ko'rinishda belgilanishi mumkin. Bunga misol qilib, ishlash va dam olish vaqti chegaralanishini qat'iy tartibda belgilash asosida, ortib borish yoki kamaytirib borish yoki turli xil yo'nalishda variatsiyalash tendentsiyasiga amal qilish bilan tavsiflanuvchi interval rejimida boks qopi – snaryadida bajariluvchi mashqlarni ko'rsatib o'tish mumkin.

**Musobaqa usuli** turli xildagi pedagogik vazifalarni – jumladan, iroda va ahloqiy sifatlarni tarbiyalash, ko'nikma va malakalarni takomillashtirish va boshqa shu ko'rinishdagi holatlarga yo'naltirilgan vazifalarni hal qilishda foydalaniladi. Jismoniy tarbiyaning boshqa usullari bilan solishtirilganda, bu usul organizmning funktsional imkoniyatlariga nisbatan yuqori talablar qo'yadi va shuningdek ularning nisbatan ko'proq darajada rivojlantirilishini ta'minlaydi. Ushbu usulning qo'llanilishi organizm faoliyatida muhim hisoblangan tizimlarda chuqur holatdagi siljishlarni yuzaga keltiradi, bu esa o'z navbatida, moslashish jarayonlari amalga oshirishga turtki beradi, sportchining har tomonlama tayyorgarligining turli xil jihatlarining integral tartibda takomillashtirilishini ta'minlaydi.

Musobaqa usulidan foydalanishda hal qilinishi belgilangan vazifalar yechimiga nisbatan ko'proq darajada yaqinlashish maqsadida, maksimal darajada musobaqa sharoitlariga yaqinlashtirish talabi asosida mashqlarni amalga oshirish sharoitlarini keng variatsiyalashdan foydalanish tavsiya qilinadi (Platonov, 2004].

**Aylanma usulda** bokschi mashg'ulotlarni ketma – ketlikda va yetarlicha darajada vaqt davomiyligida, snaryadlar bilan va ularsiz doira bo'ylab bir qator oddiy mashqlarni bajarishi qayd qilinadi. Bunda mashqlar odatda, har bir mashq mashq qiluvchilarning maksimal imkoniyatlari darajasining yarmisi darajasida bajariladi. Har bir doiradan keyin sportchilar bir minut atrofida vaqt davomida dam olishadi va navbatdagi doira bo'ylab mashqni bajarishga kirishadi. Doira usulida mashg'ulotlarni bajarishga bokschilar topshiriqni oldindan o'rganib chiqish va har bir mashqni bajarishga o'zlarining maksimal imkoniyatlari darajasiga aniqlik kiritib olishganidan keyin kirishadi.

**O'yin usulida** jismoniy tarbiya jarayonida alohida qobiliyatlarga tanlab ta'sir ko'rsatish yoki boshlang'ich ta'sirning murakkablashtirilgan sharoitlarda harakatlarga oid faoliyatning kompleks ko'rinishda takomillashtirilishi uchun talab qilingan darajadan farqli ravishda amalga oshirilishi qayd qilinadi. Bu usul ko'proq darajada epchillik, mo'ljal olish tezkorligi, topqirlik, mustaqillik, tashabbuskorlik kabi sifatlarning takomillashtirilishi imkonini beradi (Matveev, 1999). Aqlli pedagog qo'lida o'yin usuli jamoani shakllantirishda nisbatan katta ta'sirga ega bo'lgan usul sifatida o'rin tutadi (4 –rasm).



**4-rasm. O'yin usuli**

### **1.O'qitish va mashg'ulot metodlari**

*Iloji bo'lsa muayyan jismoniy jarayonni qo'llab bosqichma bosqich namoyish etib boring. Namoyish etish paytida o'sha harakatlarning sababini va g'ar bir bosqichning ahamiyatini tushuntirib bering.*

Samarali natijaga erishishi uchun namoyishni shunday rejalashtiringki, murabbiy har bir bosqichni to'g'ri ketma ketlikda va birortasini ham tushirib qoldirmay ko'rsatib bera olsun.

Ushbu metoddan texnikaga oid ko'nikmalarni shakllantirishda foydalanish tavsiya etiladi, chunki, u barcha zarur bosqichlarni samarali o'rganish tartibida amalga oshiradi. Namoyish bosqichi o'quvchilarga foydali texnik va jismoniy mashg'ulotlarni ko'rish va eshitish imkonini yaratib beradi.

### **MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH. SHART-SHAROITLAR**

#### **SPORTZAL JIHOZLARI**

- To'rt qatorli arqon bilan o'ralgan boks ringgi (kamida 4,9m\*4,9m o'lchamda bo'lishi shart)



- 20 kilogrammli qattiq grusha (minimal o'lchami: 120sm\*40sm)
- 8 kilogrammli grusha



- Ikkala tomoni ham mahkamlanadigan grusha



- Pnevmatik grusha (prujinaga mahkamlangan boks grushasi)



- Turli hil qo'lqoplar



- Mat (minimal o'lchami: 2m\*1m\*0.05m)



- *Yog'och zinalar (minimal o'lchami: 2,5m\*1m)*



- *Devoriy lapalar va oynalar*



- *Turli toshlar va gantellar (har xil og'irlikda)*



- *Tennis koptoklari*



- *Sakrash uchun arqon (skakalka)*



- *Elektron tarozi*



- *Soat/taymer*



### ***Havfsizlik qoidalari***

- *Boks zalida*
  - *Zalning poli oson sirpanmaydigan bo'lishi kerak*
  - *Zalning hamma joyida yoritish uskunalari kerakli joylarda o'rnatilgan bo'lishi kerak*
  - *Zalda ventilyatsiya tizimini muhim ahamiyat kasb etadi. U zaldagi yoqimsiz hidlardan xalos etishdan tashqari, zal ichidagi havo sifatini yaxshilash va sanitariya qoidalariga rioya etishga ham xizmat qiladi.*
  - *Mamlakatingizda bino va inshootlarga oid qabul qilingan mahalliy, mintaqaviy yoki milliy qonun va qoidalarga amal qiling*

- *Kiyinish xonalari ayollar va erkaklar uchun alohida bo'lishi lozim*
- *Boks ringgi devoirlardan kamida 2 metr uzoqlikda joylashgan bo'lishi lozim*
- *Har bir ringning burchaklari yaxshi mahkamlangan, arqonlari va brezent pollari yaxshi holatda bo'lishi lozim (yirtilgan yoki eskirgan bo'lmasin)*
- *Grusha xavfsiz qilib osilgan bo'lishi shart*
- *Agar grushalar bir nechta bo'lsa, u holda ular bir biridan 2 metr masofada va devordan uzoqda joylashgan bo'lishi lozim*
- *Barcha jihozlar xavfsiz holda devor va shiftlarga mahkamlangan bo'lishi lozim*
- *Barcha jihozlar yaxshi holatda bo'lishi kerak (yirtilgan yoki eskirgan bo'lmasin)*
- *Barcha sportchilar zalga maxsus belgilangan oyoq kiyimda kirishlari lozim*
- *Xavfsizlikni tahminlashda murabbiyning vazifalari*
- *|sport zalidagi va narsalarni saqlash xonalaridagi barcha xatti-harakatlar hamma vaqt murabbiy va uning yordamchilari tomonidan nazorat qilib borilishi lozim*
- *Mashg'ulotlar davomida barcha jihozlar doimiy ravishda tekshirilib borilishi shart*
- *Sportchi haqida quyidagi ma'lumotlarni doimo o'zingiz bilan olib yuring:*
- *Kutilmagan baxtsiz hodisalar yuz berganda bog'lanish mumkin bo'lgan biror shaxs*
- *Bokschining jismoniy holati haqida ma'lumot (uning bo'yi, vazni va h.k.)*
- *Ilk tibbiy tekshiruv o'tkazilgan sana*
- *O'tmishda sportchining olgan jarohatlari va chalingan kasalliklari*
- *Sportchining hozirgi paytdagi tibbiy ahvoli (jaroxatlari, kasalliklari va allergiyalari)*

### **Jihozlar**

- **BOKSCHINING MASHG'ULOT JIHOZLARI**

- |  |
|--|
| ○ <i>Yonoq va iyakni ham himoyalovchi bosh kiyim</i>   |
| ○ <i>12 dan 16 untsiyagacha bo'lgan boks qo'lqoplari</i>   |
| ○ <i>Kapa va bandajlar</i>   |
| ○ <i>Himoyalovchi rakovina (erkaklar uchun) va ko'krakni himoyalovchi vosita (ayollar uchun)</i> |
| ○ <i>SHaxsiy buyumlar (boks libosi: mayka va shortlari hamda oyoq kiyimi)</i>                    |

- **MURABBIYNING JIHOZLARI**

- |   |
|---|
| ○ <i>Lapa</i>   |
| ○ <i>Xushtak</i>  |
| ○ <i>Tanani himoyalovchi vosita</i>                         |
| ○ <i>Sekundomer</i>   |
| ○ <i>Mashg'ulotlar uchun kiyim</i>                          |
| ○ <i>Krasovka</i>   |
| ○ <i>Murabbiyning kundalik qayd daftarchasi<sup>3</sup></i> |

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

1. Bir tekisdagi usulni tasniflab bering?
2. O'zgaruvchan usulni tasniflab bering?
3. Takroriy usulni tasniflab bering?

<sup>3</sup>COACHES MANUAL.Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011. 23-26 p

4. Intervalli (oraliqli) usulni tasniflab bering?
5. Musobaqa usulni tasniflab bering?
6. Aylanma usulni tasniflab bering?
7. O'yin usulni tasniflab bering?

#### **TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR**

1. Boks: uchebnikdlyain-tovfizkul'turuy; podobщ.red. I.P. Degtyareva. –M.: FiS, 1979, 279 s.
2. BimB., AmanA. Boksna 100%. Feniks. Rostov-na-Donu, 2007, 244 c.
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibayev S.S. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. –T.: 2011, 478b.
4. Filimonov V.I. Boks. Sportivno-texnicheskayaifizicheskayapodgo-tovka: monografiya / V.I. Filimonov. - M: INSAN, 2000, 432 s.
5. Xalmuxamedov R.D. Boks. O'quvqo'llanma. –T.: 2008, 308b.

## **5-modul. BOKSCHILARNING USLUB VA XARAKATLARNI TASNIFI, TIZIMI VA ATAMALARI**

- 1. TURKUMLASH, ATAMA, TIZIMLASH (SISTEMALASH) TUSHUNCHALARINI TA'RIFI.**
- 2. BOKS TEXNIKASI TARKIBIY QISMINI TASNIFLANISHI: JANGOVR HOLAT, ZARBALAR, HIMOYALAR, JANGOVR MASOFA VA HARAKATLAR.**
- 3. BOKSDA ASOSIY ATAMALAR.**
- 4. BOKS TEXNIKASIDA TIZIMLASH.**
- 5. SPORTCHILARNI YOSHIGA, VAZNIGA, MAHORATIGA QARAB TURKUMLASHTIRISH.**

### **1.Turkumlash, atama, tizimlash (sistemalash) tushunchalarini ta'rifi.**

**BOKS TEXNIKASI** – bu to'g'ri, xar tomonlama qulay hujumkorlik va himoyadir. Natijada sistemali ravishda bajarilgan mashqlar boksning xujumkorlik malakasini oshiradi.

Xar tomonlama jismonan tayyor ruhan tetik va o'z gavdasini idora qila oladigan bokschi qo'liga xaqli ravishda boks texnikasiga erishadi va undan unumli foydalana oladi.

Boks texnikasi keng ma'noda tushunilganda quyidagilar kiradi: ringda tez va engil harakatlanishi maxorati, kerak bo'lganda xujumkorlik sharoitida qulay dastlabki xolatga erishish, xamma hujum harakat mashqlarni egallanishi, to'satdan aniq kordinatsiya harakatlarini bajara olinishi, tez va zarur aniqlik bilan, himoyalash harakatlarida zarur bilim va malakaga ega bo'lish, raqibining xujumkor harakatlaridan saqlana bilish, u yoki bu himoyani birlashtiruvchi qarshi xujum texnikasini egallash xilma xil elementlarni kerak vaqtida ishlata bilish, bokschi taktik fikrlashlarga tayanganda boks sport texnikasi unga jang quroli bo'lib hizmat qiladi. Bokschi jangda erkin va ishonch bilan harakatlanishi uchun texnik mahoratga ega bo'lishi kerak.

Ringdagi jang harakatlari tinmay o'zgarishi bilan ajralib turadi, lekin xar qanday xolatda bokschini harakatlari yuqori maqsadga yo'nalgan bo'lishi kerak.

Natijaga erishish eng qiyin va harakatlarni tez va yengil bajarishdir.

Bokschini jangdagi harakatlari xilma-xil bo'lishiga qaramay, boks texnikasida ketma-ketlik va o'zaro bog'liq harakatlar: bir harakat oldingi harakatga bog'liq xolda davom etishi bilan xarakterlanadi. Turli jangavor harakatlarni to'xtovsiz almashinuvi, boksning oldindan ishlab chiqilgan xolati dastlabki xolatga mos ravishda jangovor harakat yo'naltirilishiga xolat bilan bog'liqligiga, oldingi harakatlarni tugallanishidir.

Demak, bokschi xar bir xujumlar to'plami yakunida dastlabki xolatga qaytadi, bu xolatda yana yangi yo'nalishdagi yoki shu xolatdagi harakatlarni boshlash mumkin bo'ladi va hakazo.

Xujum va himoya harakatlarni oldindan kelishilmaganligi bokschini ortiqcha harakat qilishiga va ortiqcha katta kuch ishlatishiga sabab bo'ladi.

Yosh bokschilarni o'qitishda dastlabki qadamni faqatgina xujum harakatlarini asosi bo'lgan texnik malakaga qaratmay, xar-xil texnik usullarni ishlatishdagi kerak taktik yo'nalish va boksning taktik harakatiga etibor berish kerak.

O'qituvchi va murabbiyni klassifikatsiyasining aniqlanishi ularning pedagogik ishi va faolyati va darjasidan kelib chiqqan xolda aniqlanadi.

Xujum va himoya jang klassifikatsiyasi va terminologiyasi harakat jarayonini o'sishiga, harakat xarakterini nomlanishiga u hujum himoya bo'lsin: "pastdan zarba bo'lsin," "himoya-burilish"ga asoslangan bo'ladi va hokazo.

Klassifikasiya, sistemalashtirish va terminologiya tushunchalarini aniqlanishi.

Boks uchun xilma-xil texnik usullar va ularning variantlariga mos keladi.

Pryomlar harakat vazifalari kinematik va dinamik tavsifnoma harakat natijalariga bo'linadi. Uning tuzilishi va ishlatilishida bir nechta umumiy tamoyillari borligi, texnikani to'g'ri yo'naltirilishiga qaratiladi. Texnik usullarni taxlil qilishda va uning ketma-ketligini o'rganishda klassifikatsiyalash, sistemalash va terminologiyani ishlatish kerak bo'ladi.



Klassifikatsiyalash bu bir xil pryom va harakat xillarini belgilarga qarab sinflarga va turlarga bo'linishidir.

Boksda harakat belgilarini maqsadiga muvofiq 2 sinfga bo'linadi:

Xujum texnikasi va himoya texnikasi. Ular o'z o'rnida 2 xil aralash va yordamchi texnikadan tuzilgan texnika variantlari klassifikatsiyaning quyi pog'onasi bo'lib unga texnik maxsus harakatlarni tashqi sharoit bilan bog'liqligini yozib boriladi, ya'ni bu pog'onasini belgilariga va ularni shaklga olish usullarini qo'llab o'quv mashq jarayoni uchun zarur bo'lgan texnik usullarining to'liq variant ro'yxatini olish mumkin. Boks texnikasining klassifikatsiyasi boksda usullar va harakatlarni bo'linishi mumkinligini jangda turli sharoitdan kelib chiqqan belgilarni va ularni hujum yoki himoyada ishlatishda o'xshashligini ajrata bilishiga o'rgatadi".

Boks terminalogyasi yakka kurashni zarur xolatini qamrab oladi. Terminalogiya asosi rus tili, ammo xorijiy tildagilari xam uchrab turadi xalqaro musobaqalarda ingliz tilida xakamlik qilinadi.

Klassifikatsiya va sistsemalashtirish tuzilishining asosiy tamoyillari va rivojlanishi.

Boksda texnika bu – to'g'ri va xar tomonlama qulay xujumkorlik va himoyadir, sportchining jangdagi imkoniyatiga va jangning borishiga bog'liqdir. Ringda boks texnikasi va taktik jangni berishi bir – biri bilan o'zaro bog'liq va aloqador: texnikaning xilma – xilligi ko'p bo'lsa texnikaning xillari ko'payib mazmundor bo'ladi.

## **2.BOKS TEXNIKASI TARKIBIY QISMINI TASNIFLANISHI: JANGOVOR XOLAT, ZARBALAR, HIMOYALAR, JANGOVOR MASOFA VA HARAKATLAR.**

Zarba texnikasi tik turish va almashinish yiqilishda jangovor tik turishni bokschi keyingi harakatlariga yuqori tayorgarlikni yaratish uchun ishlatadi. Bular: turli qo'l bilan turli tomonga harakatlanishi, xoxlagan vaqtga xujum harakatlarini bajarishi

Xujumkorlik harakatiga o'tish raqibni yaqinroq kelishiga va xujum pozitsiyasiga chiqishga xizmat qiladi. Ringda harakatlanganda umumiy og'irlik markazini (90 m) tebranishga yo'l qo'ymaslik va oyoqlar yengil egilgan xolatiga o'tishi kerak.

Jangovor tik turish bu boks bilan shug'ullangan sportchini texnik usullar xolati.

Bokschini doimo jangovor xolatlar tayorgarligini taminlovchi dastlabki jangovor tik turish deb tushuniladi. Bunda sportchi o'z o'ylagan bajarish va raqibni ogoxlantirish xolatida bo'ladi. Shunday qilib dastlabki xolatdagi ko'p tarmoqli jangovor tik turish har qanday harakatda shaxsiy himoyani va xujumga imkoniyatni yaratadi.

v) qadamlar va almashinish qadam harakatining 2 xil mavjud: oddiy va ketma – ket. Oddiy qadam tashlash ketma – ketga nisbatan tezroq (10-15%)bajariladi .

Raqib bilan oraliq 3 qadamdan ko'p bo'lganda, oddiy qadam (o'ng va chap oyoq bilan)dan foydalanadi. Ringdagi boshqa harakatga o'tish va almashinishi usulining asosi ketma – ket qadamdir.

g)sakrash bilan almashinish, 2 usul bilan bajariladi: bir oyoq va ikki oyoq bilan depsinish. Bir oyoq bilan depsinish xolati ketma – ket qo'yilgan qadam xolatiga to'g'ri keladi. Ammo debsinishda birinchi qadamda uchish xolati bor, qolgan xolatda ular bir xil. Boshqa tayangan xolda jangovor tik turish xolatini saqlab qoladi. Sakrash bilan boshqa harakatga o'tish xolati bilan bog'lik (oldinga –oldinda turgani, orqaga – orqada turgani, o'nga – o'nggisi , chappa – chapgisi ). Bokschining funksional assimitiriya va jismoniy rivojlanish darajasiga qarab, tik turish 3 xilga bo'linadi.

O'ng tomonlama, bundan o'ng tomondan harakatlanuvchi bokschi foydalanadi:






Chap tomonlama undan ko'proq chapaqay bokschilar foydalaniladilar:







v) Yuzma-yuz turish, yaqin xolatdagi jangda taktik vazifani bajarish uchun foydalaniladi.







Bundan tashqari, jangovar tik turish gavdaning ochib yoki yopiqlik darajasiga va umumiy og'irlik markazini ( UOM ) past balandligilga qarab ajratiladi.





### 3.BOKSDA ASOSIY ATAMALAR.

|                     |  |  |
|---------------------|--|--|
| <p><b>AIBA</b></p>  | <p>Xalqaro havaskorlik boks Assotsiatsiyasi.</p> |    |
| <p><b>MOQ</b></p>   | <p>Milliy Olimpia qo'mitasi</p>                  |    |
| <p><b>DJBEK</b></p> | <p>Boshga to'g'ridan to'satdan zarba.</p>        |   |
| <p><b>EABA</b></p>  | <p>Evropa Xavaskor boks tashkiloti.</p>          |  |
| <p><b>Zol.</b></p>  | <p>oltin.</p>                                    |  |

|                                |  |  |
|--------------------------------|--|--|
| <p><b>KLINCH</b></p>           | <p>jang vaqtida bokschilarning ikki tomonlama yaqin olishuvi. Raqibga nisbatan ta'qiqlangan harakatlarni amalga oshirish.</p>  |    |
| <p><b>KROSS</b></p>            | <p>raqibga qo'l orasidan kutib oluvchi zarba.</p>  |    |
| <p><b>NOKAUT</b></p>           | <p>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.</p> |   |
| <p><b>OI</b></p>               | <p>Olimpiyada o'yinlari.</p>   |  |
| <p><b>Перекрасный удар</b></p> | <p>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.</p>   |  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>Pravostoronna–<br/>ya stoyka</b></p> | <p>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.</p> |    |
| <p><b>SVING –</b></p>                      | <p>o‘qtanib yondan zarba berish.</p>   |    |
| <p><b>SLIPING</b></p>                      | <p>Og‘ish.</p>   |   |
| <p><b>STRET</b></p>                        | <p>to‘g‘ridan zarba.</p>   |  |
| <p><b>STEPING-BREK</b></p>                 | <p>ortga qadam.</p>  |  |
| <p><b>SEKUNDANT</b></p>                    | <p>murabbiy, jang oldidan jangdan so‘ng, har bir raund orasidan bokschi yordam va maslahat beruvchi shaxs. Har bir bokschi ikkita sekundant olish huquqiga ega.</p>                    |  |

|                               |  |  |
|-------------------------------|--|--|
| <p><b>SPARING</b></p>         | <p>kuchli bokschilarni taerma jamoaga saralash bo'yicha o'tkaziladigan o'zaro musobaqalashuv jarayoni hisoblanadi.</p> |    |
| <p><b>XUK -</b></p>           | <p>yondan zarbalar.</p>  |    |
| <p><b>SOP -</b></p>           | <p>Olimpiyada tayyorgarligi markazi.</p>   |   |
| <p><b>CHE -</b></p>           | <p>Evropa chempionati.</p>   |  |
| <p><b>UKLONOV V PRAVO</b></p> | <p>O'nga himoya</p>  |  |
| <p><b>UKLONOV VLEVO</b></p>   | <p>Chapga himoya</p>   |  |

|                  |                               |  |
|------------------|-------------------------------|--|
| <b>KAPALAR.</b>  | Tishlarni himoyalovchi vosita |    |
| <b>VUD</b>       | Portlovchi kuch               |    |
| <b>RING</b>      | Bokschilarni Jang maydoni     |    |
| <b>PERCHATKA</b> | Bokschilar qo'لقopi           |  |

#### 4. Boks texnikasida tizimlash.

##### ZARBALAR CHAP VA O'NG QO'LLAR BILAN QARSHI ZARBALAR

Boks texnikasi zarbning 3 asosiy turini belgilaydi: to'g'ri, pastdan, yondan. Bulardan o'ng va chap qo'l bilan boshga biqinga zarba berish mumkin. Boks musobaqalari shartiga binoan boshning oldingi va yon qismlariga gavdaning bel chizig'idan oldingi qismiga zarba ruxsat beriladi.

Sportchining malaka darajasi uning zarba variantlarini ko'pligi aniq va tushinarli bajarilishiga qarab belgilanadi. Bokschining shaxsi o'ziga xosligiga qaramay uning xujumkorlik harakatlarini negizida zarba texnikasi yotadi. U bokschining texnik tayorgarligining poydevorligidir va uning asosida boshqalarga o'xshamaydigan turli xil zarbalarni ishlab chiqishi mumkin. Boksda o'rganish va keyinchalik malaka oshirishni to'g'ri aniq zarba bokschilarning bilimi bilan ajralmas bog'liqdir. Biomekanikada-to'g'ri zarba bu umumiy tizimiga jamlangan qiyin harakat sistemasidir. Zarbning dastlabki harakati bu tuzulishning asosidir. Boksda to'g'ri zarbadan foydalaniladi. Ular moddiy, tez, aniq va foydaliligi bilan ajralib turadi.

To'g'ri zarbalardan asosan uzoq va o'rta masofadan xujumga o'tish uchun foydalaniladi, lekin yaqin jangda xam ulardan foydalansa bo'ladi. Shu bilan barcha xujum turlari bilan birga ishlatib, raqibning to'xtatish o'rta yoki o'zoq masofani saqlab qolish mumkin.

v) Yondan zarba bu urayotgan qo'l yo'nalishi biqinga tomon bo'lganligi uchun shunday nomlanadi. Texnik tuzilishi bo'yicha ular xilma-xildir va uzunlik bo'yicha biqinga zarbni qo'lni tirsakdan egilgan xolda va to'g'ri qo'l bilan zarbaga ajratish mumkin.

Uzoq va o'rtta masofalarda uzun yon zarbadan foydalanadi. Bokschi raqibga tegib ketishdan qochganda, yoki xujumdan oldin raqibni himoyalanihga majbur qilish, so'ngra uni yaqin va o'rtta masofaga keltirish uchun uzoq masofadan foydalanadi.

Qisqa yon zarbalar o'zining voqeyligi bilan boksning asosiy zarba harakatlari ichida birinchi o'rinlarni egallaydi. Ular qo'lni tirsakka yiqqan xolda, biroz qo'lni egilishi bilan tez va kuchli zarba bilan bajariladi.

g) zamonaviy boksdan pasdan beriladigan zarbalar xamma masofadagi janglarda ishlatiladi. O'zoq masofada ularni xujumni tugatish vaqtida yoki raqibdan past turish xolatida bo'lganda ishlatadilar.

Ular o'rtta masofada asosiy zarba harakatlaridan biri bo'ladi. Yaqin masofada etakchi hisoblanadi. Pasdan bo'ladigan zarbani boshqa harakatlar bilan birga va mustaqil ishlatiladi. Pastdan zarba texnikasi taxlilida u xar bir masofa janglarida turlicha ishlatiladi.

Qarshi zarbalar-bu raqibni hujumini qaytarish maqsadida yoki o'nga javoban zarbadir.

Qarshi zarbalar:javobli va to'qnashgan bo'lishi mumkin.Javob qarshi zarbalar himoyadan keyin tez bajariladi. Ulardan yuqori himoya harakat texnikasini egallagan bokschilar unumli foydalaniladilar: himoyani qo'llash bilan ular raqibga javob zarba berish uchun dastlabki xolatni egallaydilar.

Qarama-qarshi qarshi zarbalar himoya bilan bir vaqtning o'zida raqibning zarbasidan oldin harakat qilishda bajariladi.

Bu zarba ko'proq o'tkir va natijaliroq bo'lib, raqibning xujumidan oldingi harakatni bildiradi.

Himoya texnikasi. Tik turish va almashinishhimoyada jangovar tik tirish, xujumdagi tik turish bilan bir xil, aniqrog'i xujum va himoyalanih harakatlarida xar-xil ikki tomon o'ziga qulay himoyada tik turishda qo'llaydi.

Ringdagi texnik usul va almashinuvlarning uyg'unlashuvi " xujum texnikasi"bo'lishida yoritib berilgan. Bu erda texnik pryomlarni almashinishi bilan umumiy bajarilish qonunlari saqlab qolingan.

Boksdan himoyalanih bokschini tayorlashdagi muhim bo'lishidir.Ular texnik tomondan yoritib berishini asosiy mazmunini tashkil etadi. Agar texnik maxorat darajasini uning zarbalar varyantlari ko'pligi bilan belgilansa bokschining jangovorlik qobilyatini uning himoyadagi harakat boyligi bilan belgilanadi.

Boks himoya klassifikasiyasi. Raqib zarbadan orqaga va yonga ketish, gavgani egibroq qo'l bilan qaytarish bilan qochish mumkin. Bu himoya vositalari boksdan ko'p yillik amalyotlarda aniqlangan va himoya harakatlaridagi qoidalarni yoqqol chiqaradi.

## 5.Sportchilarni yoshiga, vazniga, mahoratiga qarab turkumlashtirish.

Himoyani sistemalashtirish.

Murabbiy bokschini asosiy zarbalarni himoyalanihni ko'p qirrada ishlatilayotgan usullarini ulardan aniqlab, himoya harakatini qulay sistemaga solishi kerak. Boksnin xamma jangovor vositalarini aniqlash va sistemalashtirish fikri A.G. Xarlampievga (1935y) tegishlidir. Uning ilmiy ishi "taktik shakllar" boksnin zamonaviy jangovor vositalarini sistemalashtirishning asosini tashkil etadi.

Himoyalanih harakatida qo'l bilan himoya keng qo'llaniladi. Shuni aytish kerakki, bokschini qo'l bilan qarshi zarbalari uning qarshi xujum harakatlari bilan bog'laydi. Ammo bunda himoyalanih ayniqsa yaqin masofadan janga kirishganda yuqori ishonch va samara beradi.

Raqibning zarbasini quyidagicha qaytarishi mumkin.

- 1) zarba boshida, bu xolda qarshi zarba yoki blok qo'llaniladi;
- 2) zarba o'rtasida bunda zarba bilan qaytarishi qo'llaniladi.
- 3) zarba oxirida, bu erda tik turib berilishi qo'llash maqsadga muvofiq.
- 4) qarshi zarba himoyaning asosiy faol usullardan xisoblanadi.

Qarshi zarba bu ro'parada kelayotgan raqibning zarbasi vaqtida ishlatilib, uning xujumini rivojlanishini to'xtalishi.

Blok bu raqibning zarbasiga elka yoki barmoqlar bilan qarama-qarshi tasir etish va mushtning tez va malum tebranishda harakatning bajarilishiga yo'l qo'ymaslik.

Turib berish bu raqibning zarbasini gavganing aloxida joyi bilan to'xtatib qolish (elka, tush, barmoqlar).

Qaytarish bu raqibning qo'lini biror joyga tegdirmaslik uchun unga qarama- qarshi qo'l harakati gavgadan himoyalanih. Bu zomonaviy jang berishida keng qo'llaniladi: egilish va sho'ng'ish bilan. Egilish joydan jilmasdan turib egilish bilan zarbadan qochish. Bunda xujum qilayotgan bokschining boshi raqibning

harakatdagi qo'li qatorida, yoki undan balandroq joylashgan bo'ladi. Zarbadan orqa tomonga egilishi qiynalishi (tashlash) deyiladi.

Sho'ng'ish bu raqibning urayotgan qo'li tagiga bokschini joyini o'zgartirmay egilishi.

Oyoqlar yordamida himoya. Bu usul yordamida himoya harakatining ishonchligi oshadi, ring bo'yab yangi "o'yini" harakatlarini keltirib chiqadi.

Bunday himoyalashning usuli bokschini joyini o'zgartirib oyoqlar yordamida yoki sakrab orqaga tashlanishdir. Bunda raqib bilan masofa o'zoqlashib aloqadan chiqiladi. Bokisning asosiy terminallari.

1. boks-yakka kurash sport turi bo'lib aniq qoidalarga asoslanadi.

2. boks qo'lqoplari musobaqalarida 284 gr boks qo'lqoplari ishlatiladi.

3. Bokschi bint. Jangdan oldin bokschi qo'l barmoqlarini 4-5 sm li qalinlikdagi 2 metr o'zunlikdagi bintlar bilan o'raydilar, og'ir vazndagi bokschi 2,5 m. o'zunlikdagi bintdan foydalanishlari mumkin.

Bokschi bintlar qo'l barmoqlarini shikaslanmasligi uchun foydalaniladi.

4. Ring. Boks bo'yicha xamma musobaqalar ringda o'tkaziladi, uning xar tomoni 6 m dan. Ring maydoni 3 qator oraliqli 3-4 sm li qalin arqon bilan chegaralangan. 4 tomondan burchakni turguchlarni xar tomondan 3-4 sm li qalin cho'zilgan mato birlashtirgan. Arqonlar oq yumshoq mato bilan o'rab chiqiladi va ring xar burchagiga 20 sm li qalinligi 5-7 sm bo'lgan yostiqlar birlashtiriladi. Ringning qarama-qarshi tomon burchaklaridagi yostiqlar va qalin arqonlar turli rangda (qizil va ko'k) bo'lishi kerak.

5. Jang-musobaqa qoidalari bilan asoslangan sport yakkakurashi.

6. Uzoq masofa bu bokschini jangovor turishi bo'lib, bir qadam tashlasa raqibga zarba berishi mumkin bo'lgan masofa. Xar bir bokschi Uzoq masofani o'zini bo'yi, qo'li uzunligi va qadamining uzunligiga qarab belgilaydi.

7. O'rta masofa raqib tomonga qadam tashlamay turib o'nga uzun zarba (to'g'ri pastdan va yondan) berishi mumkin bo'lgan masofa.

8. yaqin masofa bokschi jangovor tik turishidagi xolatidagi qisqa zarbalar berish imkoniyati bo'lgan xolat. Bunda bokschi ayrim gavda qismlari tegishib ketishlari mumkin.

9. Taktika-boksning nazariy bo'limi bo'lib, bunda raqib bilan olishuv shakllari, turlari, usullari va vositalari o'rganiladi.

10. Kirish jangi maydonni egallash uchun xujumlardan foydalanish jangi.

11. Himoyalash jangi xujumkor harakatlarga qarshi (himoya, javob zarba) vositalardan foydalanib burilish yoki chekinish.

12. Manyovir jangi ringda doimiy keskin almashinuvli jangning borishi.

13. O'rinli jang ringda sezilarsiz harakatdagi jang.

14. Qiyin jang-jangovor harakatga davomli tayorgarlik qilinadigan jang.

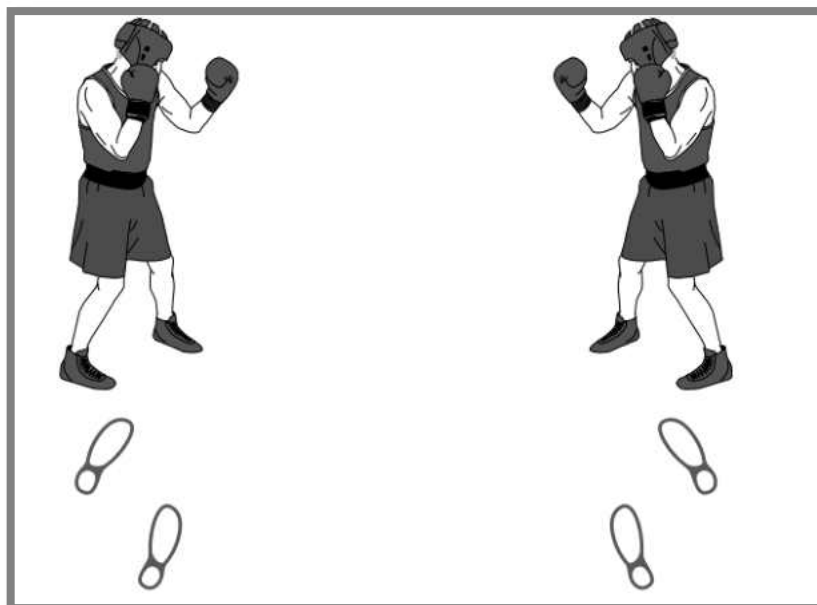
15. Jadal jang jangovor xarakterga sezilarsiz tayorgarlik bilan xujumkor tashabbus bilan jangni borishi.

### ***Boks stoykalari (qadni rostlash)***

*To'g'ri boks stoykasi bokschi ringda samarali harakat qilish va muvozanatni saqlagan holda ham xujum qilish ham himoyalash imkoniyatini beradi (1-rasm).*

### ***1-rasm. O'NG QO'LLI BOKSCHI, CHAPAQAY***





## **BOKSCHI**

1. Bokschi taxminan 45 darajali burchak ostida gavdasini burib turadi
2. oyoqlar yelka kengligida joylashtiriladi
3. tana vazni har ikkala oyoqqa bir hilda taqsimlanadi
4. Tizza biroz pastroqqa va ichkariroqqa egiladi
5. Old oyoq biroz ichkariga, ort oyoq esa to'g'riga yo'naltiriladi
6. Tana ichkari tomonga buraladi
7. ortoyoqning tovonni biroz ko'tariladi
8. Old qo'l ko'z bilan bitta chiziqda joylashtiriladi
9. Iyak pastga qaratiladi va old yelka bilan himoyalanaadi
10. Ort qo'lning tirsak qismi tanaga yaqin ushlanadi
11. Ort qo'l mushti iyakka yaqin tutiladi
12. kaftning orqa qismi qo'l bilan tekis chiziqda bo'lishi uchun bilak tekis tutiladi.

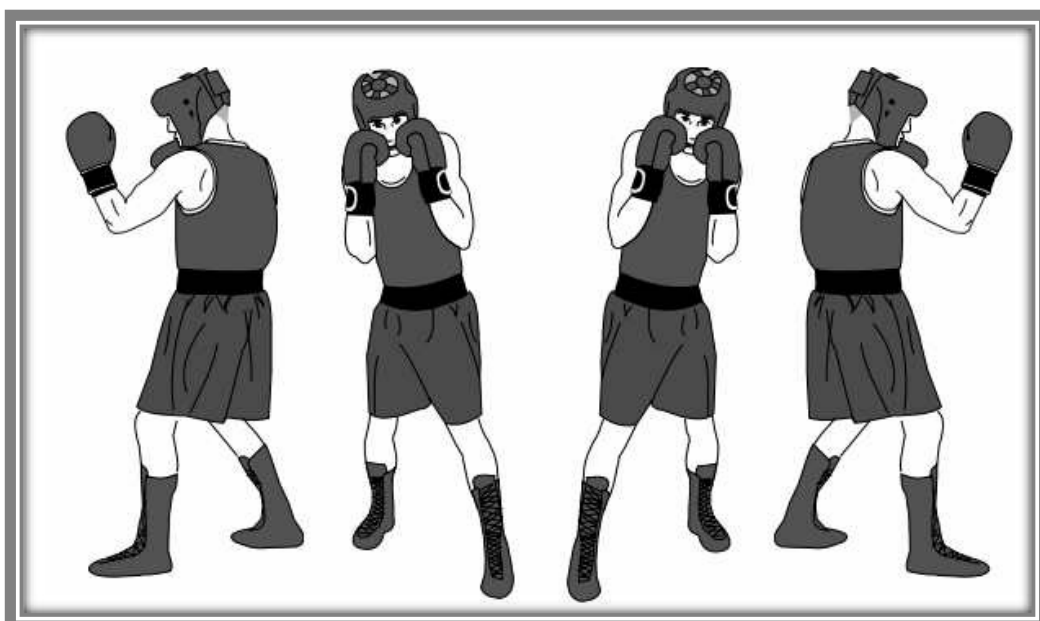
*Boks stoykalarini ushlashda yo'l qo'yiladigan umumiy hatoliklar*

- Oyoqlar orasidagi masofa juda keng bo'ladi va bu sportchining tezkor harakat qilishini cheklaydi
- Oyoqlar orasidagi masofa juda tor bo'ladi va bu movozanatni ushlashda qiyinchilik tug'diradi
- Har ikkala tovon ham yerga to'liq tegib turadi va bu sportchining erkin harakat qilishini cheklaydi
- Gavdani to'liq tik tutish –raqib uchun katta mo'ljal yaratib beradi
- Iyakni baland tutish –iyakka zarba birish imkonini oshiradi va bu boksdan nokaut zarbasi sanaladi.

**2-rasm. Boks stoykasining turli burchaklardan ko'rinishi**

**O'NG QO'LLI BOKSCHI**

**CHAPAQAY BOKSCHI**



### 7. Boks qadamlari

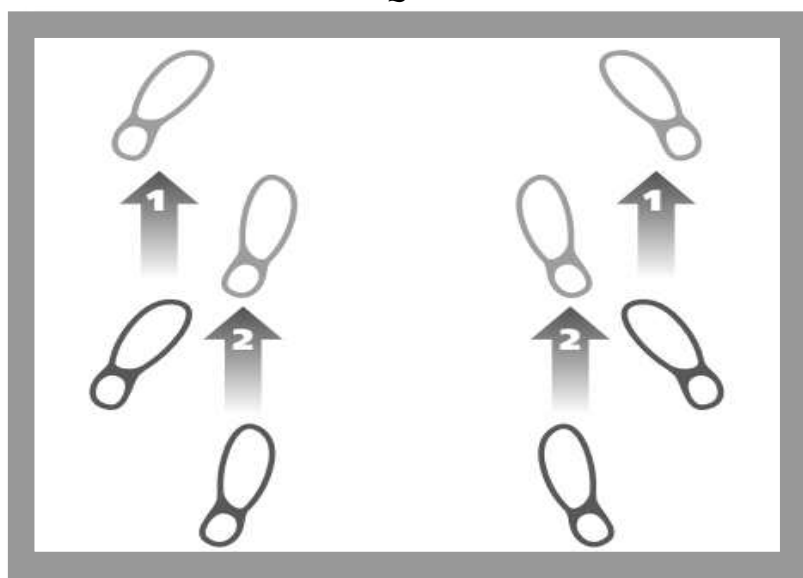
*Boks qadamlari deb bokschilarning ringdagi harakatiga aytiladi. Qadam tashlanayotgan tomonga yaqin turgan oyoq bilan birinchi qadam tashlanadi.*

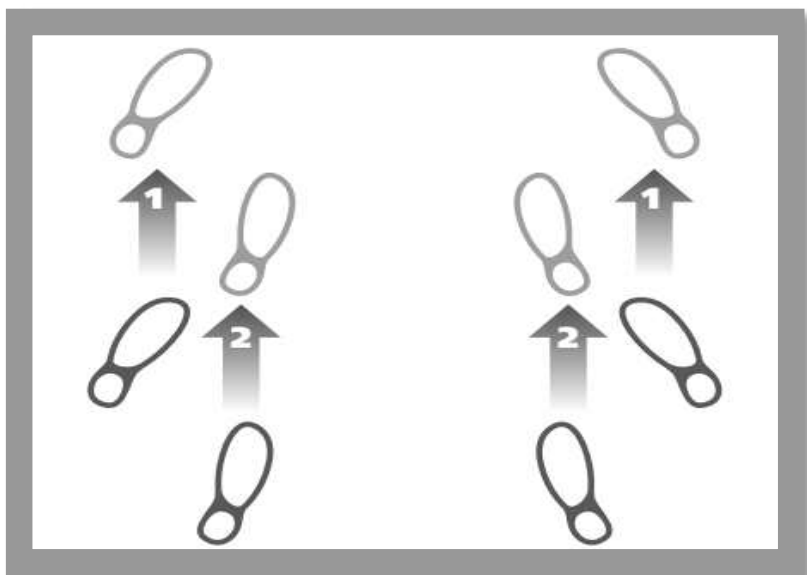
*Boks qadamlarida yo'l qo'yiladigan umumiy xatoliklar*

- *Boks stoykasida oyoqlar orasidagi masofaning juda kengligi yoki torligi.*
- *Oyoqlarning yerdagi tekis harakati*
- *Tovonlarga tayanib xarakatlanish*
- *Tana vaznining har ikkala oyoqqa bir hilda taqsimlanmaganligi*

***Boks stoykasining turli burchaklardan ko'rinishi***

***3rasm.OLDINGA QADAM TASHLASH***



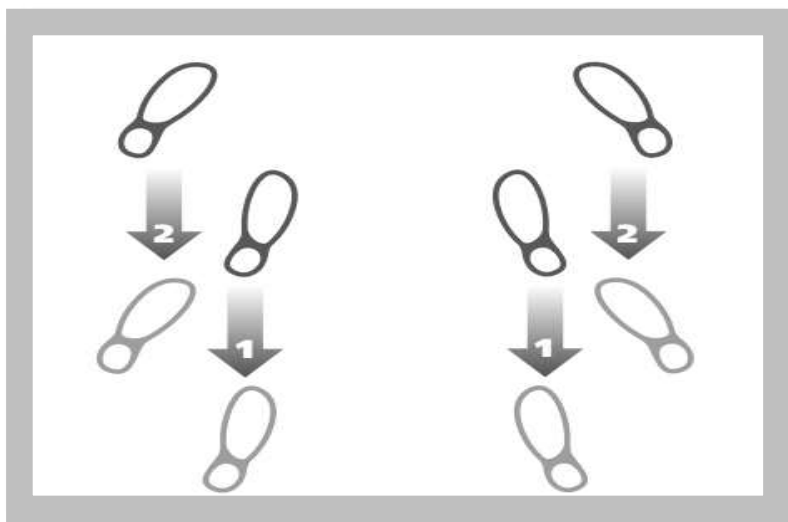


**Oldinga qadam tashlash  
(o'ng qo'lli bokschi)**

**Oldinga qadam tashlash  
(chapaqay bokschi)**

1. Boks stoykasida turing.
2. Old oyoqni biroz ko'taring
3. Ort oyog'ingiz bilan tanangizni oldinga siljiting
4. Old oyoq barmoqlari yerga tekkandan so'ng, ort oyoqni oldinga suring.
5. Oyoqlarni yelka kengligida tuting va vazningizni har ikkala oyog'ingizga bir xil taqsimlashni unutmang.

#### **4-rasm.ORTGA QADAM TASHLASH**

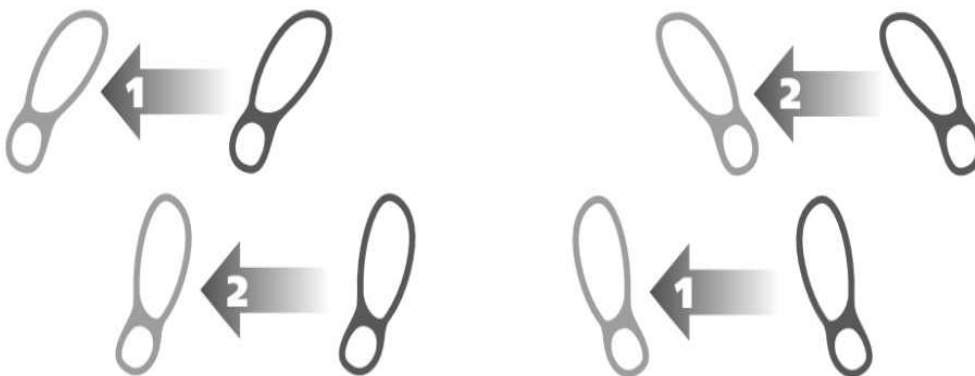


**Ortga qadam tashlash  
(o'ng qo'lli bokschi)**

**ortga qadam tashlash  
(chapaqay bokschi)**

1. Boks stoykasida turing.
2. Ort oyoqni biroz ko'taring
3. Old oyog'ingiz bilan tanangizni ortga siljiting
4. Ort oyoq yerga tekkandan so'ng, old oyoqni ortga suring.
5. Oyoqlarni yelka kengligida tuting va vazningizni har ikkala oyog'ingizga bir xil taqsimlashni unutmang.

**5-rasm.CHAP TOMONGA QADAM TASHLASH**



**CHap tomonga qadam tashlash  
(o'ng qo'lli bokschi)  
o'ng qo'lli bokschi**

1. Boks stoykasida turing.
2. Old oyog'ingizni biroz ko'taring
3. Ort oyog'ingiz bilan tanangizgni chap tomonga siljiting
4. Old oyoqning barmoqlari yerga tekkandan so'ng, ort oyoq suriladi
5. Oyoqlarni yelka kengligida tuting va vazningizni har ikkala oyog'ingizga bir xil taqsimlashni unutmang.

**CHap tomonga qadam tashlash  
(chapaqay bokschi)  
chapaqay bokschi**

2. Ort oyog'ingizni biroz ko'taring
3. Old oyog'ingiz bilan tanangizgni chap tomonga siljiting
4. Ort oyoqning barmoqlari yerga tekkandan so'ng, old oyoq suriladi

**6-rasm.O'NG TOMONGA QADAM TASHLASH**



**O'ng tomonga qadam tashlash  
(o'ng qo'lli bokschi)**

- o'ng qo'lli bokschi**
1. Ort oyog'ingizni biroz ko'taring
  2. Old oyog'ingiz bilan tanangizgni o'ng tomonga siljiting
  3. Ort oyoqning barmoqlari yerga tekkandan so'ng, old oyoq suriladi
  4. Oyoqlarni yelka kengligida tuting va vazningizni har ikkala oyog'ingizga bir xil taqsimlashni unutmang.

**O'ng tomonga qadam tashlash  
(chapaqay bokschi)**

- chapaqay bokschi**
2. Old oyog'ingizni biroz ko'taring
  3. Ort oyog'ingiz bilan tanangizgni o'ng tomonga siljiting
  4. Old oyoqning barmoqlari yerga tekkandan so'ng, ort oyoq suriladi

**Boksning asosiy zarbalari**

Boks texnikalarini o'rganishning ilk bosqichlarida barcha zarbalar yahni to'g'riga zarbalar, ilgak zarbasi va apperkot tanani tik tutgan holda o'rganilishi lozim, zarbalar to'liq o'zlashtirilib bo'lingach boks qadamlari bilan zarbalarni mashq qilish mumkin bo'ladi. Zarbalarni o'rgatish va mashq qilish quyidagi tartibda amalga oshirilishi lozim:

- Tik turgan holda zarba berish
- Oldinga va ortga qadam tashlagan holda zarba berish

- *O'ng va chap tomonlarga qadam tashlab zarba berish*

*Bitta zarbani boks stoykasida turib o'rganing va so'ngra xarakterlar bilan mashq qiling, keyingi zarbani esa boks stoykasi va xarakter bilan o'rganing. Kamida ikkita zarbani ham tik turgan holda ham xarakterlar bilan o'zlashtirganingizdan so'ng, ushbu ikkala zarbani birvarakayiga avval tik turgan holda, so'ngra xarakterlar bilan o'zlashtirib oling.*

*Boksning asosiy zarbalariga yo'l qo'yiladigan umumiy xatoliklar:*

|  |
|--|
| • <i>Tanani burmagan holda zarba berish</i>  |
| • <i>Tana vaznini noto'g'ri tomonga tashlash</i>                                       |
| • <i>Iyakni tepaga ko'tarish</i>   |
| • <i>Iyakni himoyalamaslik</i>   |
| • <i>Boshni oldinga, orqaga yoki o'ng va chap tomonlarga egish</i>                     |
| • <i>Qadam tashlab zarba berishdan oldin va keyin oyoqlarni noto'g'ri holda tutish</i> |
| • <i>Mushtni to'g'ri aylantirmaslik</i>  |
| • <i>Zarba bergandan so'ng qo'lni pastga yoki o'ng va chap tomonlarga cho'zish</i>     |
| <i>Qo'lni boshlang'ich holatga keltirishda sust harakat qilish<sup>4</sup></i>         |

### Nazorat uchun savollar

|                                       |
|---------------------------------------|
| 1. Texnika nechiga bo'linadi?         |
| 2. Boksda necha hil stoyka bor?       |
| 3. Boksda nechta masofa bor?          |
| 4. Himoyalaniشلarni nechta sinfi bor? |
| 5. Ringni o'lchamlarini ayting?       |

### ADABIYOTLAR

|   |
|---|
| 1. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. DATE: AUGUST 2011 |
| 2. Kiselev A. V. Sovershenstvovaniye sportivnoy podgotovki vysoko-kvalifitsirovannykh bokserov. Uchebnoe posobie. FKIS, M. 2006. – 61 s.  |
| 3. Oskolov V. A. Boks: obucheniye i trenirovka. Volgograd, 2003, - 111 s.   |
| 4. Oskolov V. A. Peredvijeniyaporingu – osnovatexniko-takticheskoy podgotovki v bokse. Uchebnoe posobie. Volgograd, 2007, - 286 s.        |
| 5. Xalmuxamedov R. D. Boks. O'quv qo'llanma. Tashkent. 2008.  |

## 6-modul. BOKS JISMONIY TARBIYA TIZIMIDA

### REJA

1. BOKS FEDERATSIYASI TASNIFI, VAZIFALARI VA TASHKIL TOPISHI.
2. MURABBIYLAR VA XAKAMLAR KENGASHI.
3. BOKS TUGARAKLARI VA SHAXARLARDAGI FEDERATSIYALAR, KSJMU ASSASALARDA.

<sup>4</sup>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. DATE: AUGUST 2011. 32-37 p

## BOKS FEDERATSIYASI TASNIFI, VAZIFALARI VA TASHKIL TOPISHI.

Boks yoshlarichida sevimli sport turi yakka quroli tug'ri o'z qoidalaridan iborot. Boksni irodali va kuchlilar o'ynaydi. Bu sport turi yildan-yilga rivojlanyapti. Boks mumtozli jangler tufayli rivojlandi va yangi usullar qoidalari paydo buldi.

Xozirgi jangler yumshoq qo'loqlarda o'tkaziladi. Janglar ringda bulib o'tadi. Jang raundlardan iborot. Boks jangi murakkab sportlardan biri. Bu tur jangchidan o'ta maxorat kuch iroda va tez-tez o'zgarib turadigan vaziyatda to'g'ri yo'l tutishi kerak. Bokschidan uddaburonlik, kuch, maxorat, aniq zarba berish talab qilinadi, Bokschi uddaburon epchil va chaqqon irodali bo'lishi kerak. Jang taktikasidan aniq foydalanishi kerak. Faol mexnat bokschidan uning mahorati uning ringdagi harakati bilan ifodalanadi. Boksda bokschining jang vaqtida tezda fikirlash katta ahamiyatga ega. Boks odamning tezlik harakatini oshiradi va sog'lom avlod rivojlani ishda katta o'ringa ega.

Boks jismoniy tarbiyaning turi. Boksda oyoq va qo'l mushaklari yaxshi rivojlanadi. Boksda bokschi tez xarakat qilishdan aniqlanish va qaytarishi lozim. Bu esa tez aniqlashi vaharakatlarini aniq bo'lishini talab qiladi. Bokschidan aniq zarblar tez-tez harakatlar to'g'ri yo'l tutish. Jang vaqtida kuchni bo'lishi, irodali va maxoratli bo'lishi kerak.

Boks bilan shug'ullanganlar kuchli irodali bo'ladilar. O'zbek boks maktabi boks rivojlanishida katta ishlar qilyapti.

Boksning boshqarilishi rivojlanishi. Boksning boshqarilishi bilan va Boks Federatsiyasi shug'ullanadi. Bu yerda murabbiylar maslaxati ishlab turadi va hakamlar qo'mitasi bor. Boks Federatsiyasiga raislik Ismoilov.I.K. qiladi. Respublikalar viloyatlar moxiyatlar o'z sport toyifalariga ega Da xar qo'mitasining raisi Pulatov R.K.

Kasaba uyushmalarida murabbiylar maslaxati hakamlar jamoalari ishtirok etadilar va katta ish olib boradilar boksning rivojlanishida va jamoalarda musobaqalar o'tkazishda yordam beradilar..

Boks federatsiyalarida komissiyalar ishlaydilar bu komissiyalar aniq o'tkazilgan musobaqalar va ularni tashkil etishda qilingan ishlariga javob beradilar

Respublikalar viloyatlar o'z sport qo'mitalariga ega, A.shaxar komitetining rayon R.K.Pulatov. Kasaba uyushmalari maxkamlalarida murabbiylar maslaxati hakamlar jamoalari ishtirok etadilar va katta ish olib boradilar boksning rivojlanishida va jamoalarda musobaqalar o'tkazishda yordam beradilar. Boks federatsiyalarda komissiyalar ishlaydilar. Bu komissiyalar o'tkazilgan musobaqalar va ularni tashkil etishda qilingan ishlariga javob beradilar. Oliy federatsiya jamoa organi bir yilda kamida I marta chaqiriladi federatsiyaning masalalariga (Respublika, viloyat, shahar)larkiradi.

- Jamoa nazorati o'quv mashqlari faoliyati vaqtida

- Nazorat qilish va boshqarish o'quv yurti kiritilgan

- Boshqarish va tashkillashtirishi musobaqalarni
- ilmiy – metodik konferensiyalari musoboqalarni
- ilmiy metodik konferensiyalari seminarlari, murabbiylar va hakamlarni tayinlaydi simpoziumlarini tashkil etadi
- tajriba almashinuvchi
- targ'ibot va tashviqot yig'inlarini o'tkazish
- kerakli jihozlarni ishlab chiqarish maslahatlar va nazorat qilishi
- musobaqalar qoidalarini instruksiyalar yo'lanmalar ishlab chiqish
- boks adabiyotini kinofilmlarini va ilmiy izlanish hujjat larini nazorat qilish

Nazoratlarni taqdim etishda muxokama qilish.

- jamoalarni va nomerlash rejalarini tasdiqlash.

Murabbiylar kengashi tajribasi mutaxas-sislardan iborat (vrach-lar, biologlar, psixologlar, sotsiologlar)

Ulaning vazifalari jamoalarni tayyorgarlik ko'rishi qoidalarga yordam berish seminarlarni tashkil etish, kiradi hakamlar jamoalari hakamlarni attestatsiya qilishi va ularning malakasini oshirishi jarayonida katta ish olib borishadi. Hakamlar va murabbiylarning malakalari seminarlarda yig'inlarda konferensiyalarda oshiriladi. Bu yig'inlarda boksning ilmiy yo'nalishi o'rganib chiqildi va qoidalarni ishlash jarayoni o'rganildi.

Xalqaro boks federatsiyasi 1946 yil tashkil topgan. Ilk boks to'garagi 1920 yil tashkil topgan edi. Birinchi MBA boks prezidenti Fransuz boks federatsiyasining raisi Zgal Gremo bo'lgan edi.



AIBA azolariga milliy asotsiatsiyalar yoki xavoskor boks federatsiyasi bo'lishlari mumkin hozirgi vaqtda AIBAgA 120 davlat kiradi (2-rasm).



2-rasm. Halqaro xavoskor boks federatsiyasi

Bokschilar AIBA va EABA sovrindorlari. Uepaborkera kubogi 1934 y. Buyuk Britaniyada buyuk bokschi nomiga qo'yilgan (3-rasm).



3-rasm. Uepaborkera kubogi

Bu nomga Olimpiya o'yinlarida kurashadilar Rassel Kubaga 1974y.esa chempionatida o'ynalar.

1974y.N.Nikiforov Denisov kubogi Evropa chempionatida o'ynaladi.V.Ribokov 1975y, Emil Gremo Kubogi 1952y. tayinlangan AIBA prezidenti xotirasiga 1970y. Yoshlar Chempionatida o'ynalardi.O'zbekistonda bolalar va o'smirlar orasida boks maktablari katta ahamiyatga ega.

Boks maktablari juda faol ishlaydilar, Rejalangan usulida maktab boksi ish olib bormoqda.

Musobaqalar ro'yhati avvalo pastdan toRespublika miqyosigaolib boriladi. So'ngra Osiyo chempionatidan keyin Jaxon chempionati so'ngra OLIMPIYA o'yinlari.



4-rasm. Yosh bokschilalar.

O'zbeksitonda boks xamma viloyatlarda rivojlangan ommaviy o'sish boksda Respublikamizning xamma viloyatlarida rivojlangan. Ommaviy o'sish boksda Respublikamizning xamma joylarida kuzatiladi.

**O'qituvchilar va murabbiylarning tayyorlash usullari jismoniy tarbiya institutida ochilgan1956 birinchi kafedra ochilgan edi(5 – rasm).**



5-rasm. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti

Nazorat uchun savollar

**1.Xalqaro boks federatsiyasi qachon tashkil topgan?**



2.O`zbekiston boks federatsiyasi qachon tashkil topgan?

3. 1974yilning - AIBA prezidenti kim bo`lgan?

ADABIYOTLAR.

1.COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011

2.KiselevA.V. Sovershenstvovanie sportivnoy podgotovki vysoko-kvalifitsirovannykh bokserov. Uchebnoeposobie.FKiS, M. 2006. – 61 s.

3. OskolovV.A. Boks: obuchenietrenirovka. Volgograd, 2003, - 111 s.

4.OskolovV.A. Peredvijeniyaporingu – osnovatexniko-takticheskoypodgotovkivbokse.Uchebnoeposobie.Volgograd, 2007, - 286 s.

5.XalmuxamedovR.D. Boks. O`quvqo`llanma. Tashkent. 2008.

6. SHinV.N. Texnologiyaplanirovaniyapodgotovkibokserov.Uchebnoeposobie.Tashkent – 2008 y.

# BOKSCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI RIVOJLANTIRISHDA QO'LLANILADIGAN VOSITA VA USULLAR

Reja

1.BOKSCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA QO'LLANILADIGAN MASHQLAR.

2.BOKSCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHDA QO'LLANILADIGAN USULLAR.

Bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan mashqlar.

## JISMONIY TAYYORGARLIK

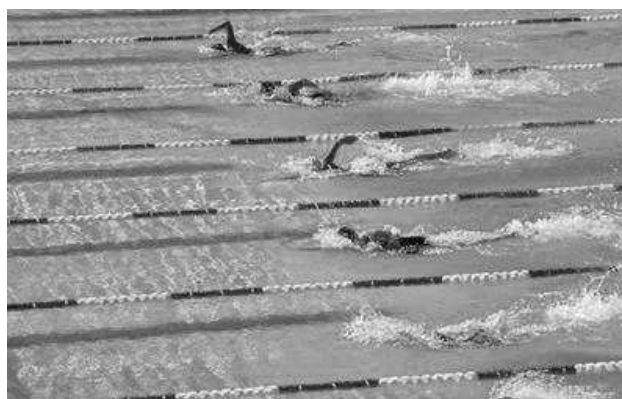
*Jismoniy tarbiya bokschisi uchun o'ta muhim bo'lgan bardoshlilik, kuch, tezlik va kordinatsiya kabi qobiliyatlarni shakllantiradi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlari texnik mashg'ulotlar bilan birgalikda olib borilishi lozim. Jismoniy tarbiya sportchilar uchun juda zarur mashg'ulot sanaladi.*

## CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHG'ULOTLAR

### UMUMIY CHIDAMLILIK RIVOJLANTIRUVCHI MASHG'ULOTLARGA MISOLLAR(1,2,3,4,5)



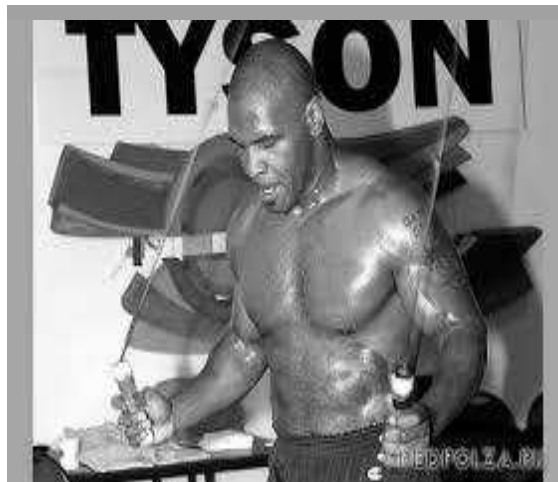
1-rasm. Past va o'rtta tezlikda uzoq masofaga yugurish



2-rasm. Uzoq masofaga suzish



3-rasm. SKAKALKA



4-rasm. SAKRASH (SKAKALKADA)



5-rasm. JAMOAVIY O'YINLA

**BOKSNING MAXSUS CHIDAMLILIK RIVOJLANTIRUVCHI  
MASHG'ULOTLARIGA MISOLLAR**



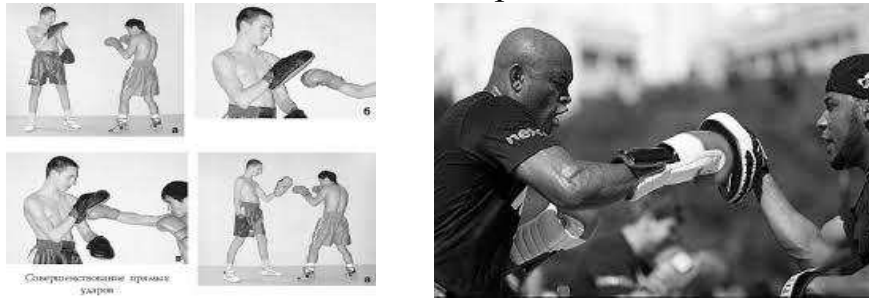
6-rasm. Barcha turdagi grushalarga va boshqa boks jihozlariga zarbalar berish



7-rasm. Sparring



8-rasm. Raqibsiz boks



9-rasm. Yassi qo'lqopda ishlash

## KUCHNI CHIDAMLILIK RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

Kuch deb mushaklardan foydalanib, jismlarga kuch ishlatishga aytiladi. Jismoniy kuch ham mushak kuchi deb yuritiladi. Kuch mashg'ulotlarini vazn mashg'ulotlari bilan bog'lash juda oson. Biroq, dastlabki mashg'ulotlardan og'ir vaznli jihozlar bilan vazn mashg'ulotlarini olib borish tavsiya etilmaydi.

### Umumiy kuchni shakllantiruvchi mashg'ulotlarga misollar

\*Turli ko'rinishlardagi siqib rostlanish (otjimanie) mashqlari

\*Umumiy siqib rostlanish (otjimanie) mashqlari

\*Qo'llarni qarsak chalib, siqib rostlanish (otjimanie)\*\*

\*Turnikka tortinish\*\*

\*Vertikalg' holda paylarni cho'zish\*\*

\*Gantel ko'tarish\*\*

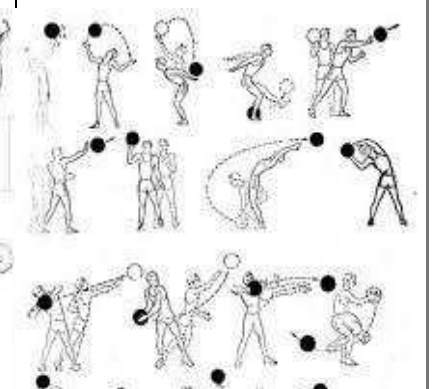
\*Parallel brusyalarda mashq\*\*

\*Koptokni uloqtirish\*\*

\*Tosh uloqtirish

\*Gantellarda mashqlar bajarish

\*O'z yoki sherigining vazni bilan mashqlar



|                          |  |  |
|--------------------------|--|--|
| *Turli sakrash mashqlari |  |  |
|--------------------------|--|--|

*Boksning maxsus kuchni shakllantiruvchi mashg'ulotlariga misollar*

- Engil vaznli toshlarda “soya bilan jang” (raqibsiz boks)
- Yumshoq yuzada “soya bilan jang” (oyoq kuchini oshiradi)
- Engil vaznli toshlarda suv ichida “soya bilan jang” va boshqa mashqlar
- Og'irroq qo'lqoplar bilan zarba berish mashqlari
- Rezina qarshiligini yengish mashqlari



*10-rasm. Engil vaznli toshlarda “soya bilan jang” (raqibsiz boks)*

**\*\*\*Mazkur mashqlarni qanday bajarish yuzasidan B ilovaning Jismoniy tarbiya mashqlari bo'limiga murojaat eting.**

## TEZLIKNI RIVOJLANTIRUVCHI MASHG'ULOTLAR




*11-rasm. Qisqa masofaga (20 metrga) yugurish*

*Tezlik deb qisqa vaqt ichida xarakatlarni tezroq bajara olish qobiliyatiga aytiladi. Tezlikni shakllantiruvchi mashg'ulotlar reaksiya muddatini, tezkor xarakatlarni va xarakatlar ketma ketligini shakllantirishda qo'llanadi.*

**Umumiy tezlikni shakllantiruvchi mashg'ulotlarga misollar**

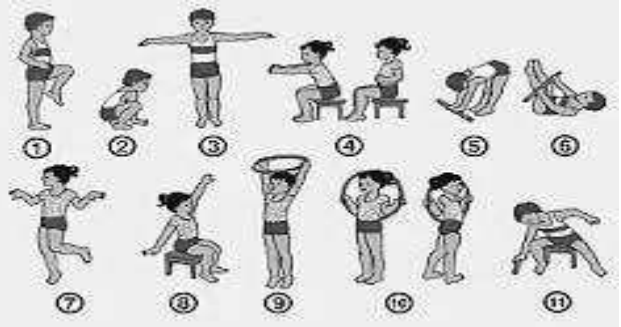

- Qisqa masofaga (20-60 metrga) yugurish
- Takrorlash metodini qo'llagan holda yugurish va jismoniy mashqlar-sprint
- Tezlik bilan te'alikdan 'astga qarab yugurish
- Tezlikni oshirib boradigan sakrash (skakalkada)



|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jamoaviy o'yinlar</b></li> </ul>   | <p align="center"><b>12-rasm. Qisqa masofaga (60 metr) yugurish</b></p> |
| <p><i>Boksning maxsus tezlikni shakllantiruvchi mashg'ulotlariga misollar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Murabbiy yordamida lapa bilan ishlash</li> <li>• Murabbiyning ishorasi bilan turli templarda soya bilan jang</li> <li>• Murabbiyning ishorasiga tayangan holda turli templarda grushalarga zarba berish</li> <li>• Engilroq vazn toifasiga mansub sherik bilan boks texnikasiga oid mashqlar</li> <li>• Xarakatlar cheklangan joyda soya bilan jang</li> </ul>  |   |

### KOORDINATSIYA

*Koordinatsiya deb o'zining tana harakatlarini muayyan joy va vaqtda boshqara olish qobiliyatiga aytiladi va u muvozanat, orientatsiya va ritmlarni ham o'z ichiga oladi. Kordinatsiyani shakllantirish mashg'ulotlari davomida murabbiy bahzi odamlarda bu xususiyatni shakllantirish boshqalarga nisbatan sekin kechishini inobatga olishi lozim. Kordinatsiya ko'nikmasini yaxshilab borish mumkin. Shuning uchun, kordinatsiyasi sekin rivojlanayotgan sportchilarni murabbiy imkoni boricha ko'proq qo'llab quvvatlashga harakat qilishi lozim.*

|   |  |
|---|--|
| <p><i>Umumiy kordinatsiyani shakllantiruvchi mashg'ulotlarga misollar</i></p> <p><i>Qadam tashlash va qo'l harakatlari***</i></p> <p><i>Qadam tashlash vato'g'riga zarba ijro etish***</i></p> <p><i>Ichki va tashqi tomonlarga aylanma harakatlanish ***</i></p> <p><i>Tennis koptogida mashqlar (sharik bilan yoki sheriksiz)-uloqtirish va ushlab olish</i></p> <p><i>Bir oyoqda muvozanat saqlash mashqlari***</i></p> <p><i>O'yinlar (futbol, mini xokkey, basketbol va voleybol) (13-rasm).</i></p> |  <p align="center"><b>13-rasm. Turli xildagi mashqlar</b></p>                                   |
| <p><i>Oldinga, orqaga, o'ng va chap tomonlarga umboloq oshish</i></p> <p><i>Umboloq oshib sakrash va boshqa sakrash mashqlari</i></p> <p><i>Turli usullarda sakrash (skakalkada) orqaga sakrash, bir oyoqda sakrash va h.k. (14-rasm).</i></p>  |  <p align="center"><b>14-rasm. Oldinga, orqaga, o'ng va chap tomonlarga umboloq oshish</b></p> |

\*\*\*Mazkur mashqlarni qanday bajarish yuzasidan "B" ilovaning Jismoniy tarbiya mashqlari bo'limiga murojaat eting.

|   |  |
|---|--|
| <p><i>Boksning maxsus kordinatsiyani shakllantiruvchi mashg'ulotlariga misollar:</i></p>  |  |
| <p><i>Turli boks stoykalarida soya bilan jang</i></p> <p><i>Turli boks stoykalarida turgan bokschilar bilan sparing (o'ng qo'lli bokschi-chapaqay bokschi va teskarisi)</i></p> <p><i>Zarbalarni ijro etgan holda qadam tashlash (bir hil qo'l va oyoq yoki o'ng qo'l xarakatga kelganda chap oyoq xarakatlanadi yoki teskarisi)</i></p> <p><i>Turli xil texnik xarakatlar to'plami</i></p> |  |

### **Bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan usullar.**

*Iloji bo'lsa muayyan jismoniy jarayonni qo'llab bosqichma bosqich namoyish etib boring. Namoyish*

etish paytida o'sha harakatlarning sababini va g'ar bir bosqichning ahamiyatini tushuntirib bering. Samarali natijaga erishishi uchun namoyishni shunday rejalashtiringki, murabbiy har bir bosqichni to'g'ri ketma ketlikda va birortasini ham tushirib qoldirmay ko'rsatib bera olsin.

Ushbu metoddan texnikaga oid ko'nikmalarni shakllantirishda foydalanish tavsiya etiladi, chunki, u barcha zarur bosqichlarni samarali o'rganish tartibida amalga oshiradi. Namoyish bosqichi o'quvchilarga foydali texnik va jismoniy mashg'ulotlarni ko'rish va eshitish imkonini yaratib beradi.

### **TUSHUNTIRISH METODI**

Tushuntirish deb savol yoki tushunarsiz vaziyatlarga oydinlik kiritish maqsadida turli izohlardan foydalanishga aytiladi. Ta'lim jarayonida tushuntirish metodidan samarali foydalanish uchun murabbiy yoki instruktor tushuntirilishi lozim bo'lgan soha yoki dalillar borasida aniq tushunchaga ega bo'lishi lozim.

*Ushbu metod namoyish metodidan farq qiladi. Namoyish metodi jismoniy jarayonlarni tushunish va ularga oydinlik kiritishga ko'mak besa, tushuntirish metodi o'quvchiga mavzu va sohani yaxshi tushunishiga yordam beradi.*

- **Taktik mashg'ulotlarda**
- **Mashg'ulot dasturini tushunishda**
- **Ovqatlanish va vaznni to'g'ri tashqil etishni tushunishda**

**Sezilarli samara beradi**

### **MUHOKAMA METODI**

Muhokama ochiq bahs bo'lib, unda murabbiy yoki instruktor bilan bir qatorda o'quvchilar ham o'z fikr va mulohazalarini bayon etadilar. Muhokama metodi o'quvchi va murabbiy o'rtasida o'zaro bog'liqlikni va bir birini tushunishni shakllantiradi.

*Muhokama metodi murabbiy va sportchiga muayyan mavzuga nisbatan munosabat, fikr, tushuncha va istehdodlarni o'z ichiga olgan turfa hil ma'lumotlarni o'zaro almashish imkonini yaratib beradi.*

- **Taktik mashg'ulotlarda**
- **Aqliy mashg'ulotlarda**
- **Kuchli istakni shakllantirishda**

**Samarali sanaladi**

### **TAXLIL METODI**

Tahlil metodi murakkab mavzu yoki ma'lumotni kichik qismlarga ajratib, o'quvchilarga uni yaxshiroq tushunishi uchun zamin yaratadi. Yanada yaxshiroq natijaga erishish uchun murabbiy mavzu yoki ma'lumotni oldindan rejalashtirib, uni batafsil o'rganib chiqishi lozim.

*Ushbu metoddan boksning mashg'ulot va musobaqalardagi ishtirokini hamda uning rivojlanish jarayonini tahlil qilishda foydalanish tavsiya etiladi.*

- **Texnik mashg'ulotlarda**
- **Jismoniy mashg'ulotlarda**
- **Mashg'ulot jarayonini qayta qo'zdan kechirishda**
- **Musobaqadagi ishtirokka izoh berishda**

**O'z samarasini beradi.**

### **KO'RGAZMALI METOD**

Ko'rgazmali qurollar ta'limda juda muhim vosita sanaladi. Turli vositalar asosida ko'rgazmali metod sportchilarni jismoniy qobiliyatlaridan tortib aqliy qobiliyatlarigacha rivojlantirishi mumkin. Murabbiy samaradorlikni yanada oshirish va maqsadga erishish uchun to'g'ri ko'rgazmali qurol tanlay olishi

shart.

*Biroq, ko'rgazmali metod murabbiy va o'quvchi o'rtasida o'zaro bog'liqlikni o'rnata olmaydi va muayyan sohaga chuqur kirib bora olmaydi, chunki undagi ko'rgazmali qurollar odatda umumiy tushunchanigina qamrab oladi holos.*

- **Texnik mashg'ulotlarda**
- **Jismoniy mashg'ulotlarda**
- **Taktik mashg'ulotlarda**
- **Aqliy mashg'ulotlarda**

**O'z samarasini beradi.**

## **MASHG'ULOT METODI**

*Mashg'ulotlar davomida qo'llanishi mumkin bo'lgan metodlar ikki turga ya'ni uzluksiz va uzulishli turlarga bo'linadi. Uzluksiz metodda mashqlar o'rtasida nafas rostdashga vaqt ajratilmaydi. Uzulishli metodda esa aksincha, sportchiga mashqlar o'rtasida biroz xordiq chiqarishga imkoniyat beriladi.*

### **Terminologiya**

*Setlar (to'plamlar): takrorlanuvchi harakatlar majmuasi*

*Takror xarakatlar: bir nechta mashqlar*

*Nafas rostdash davri: xordiq uchun ajratilgan fursat*

*Yurak urishi: mahlum vaqt davomida yurakning necha marta urganligi*

*Ish davri: mashqning davom etish vaqti*

## **UZLUKSIZ METOD**

*Uzluksiz metodning asosiy printsipti mashqlar o'rtasida nafas rostdash muddatining mavjud emasligi sanaladi. Uzluksiz metod ham ikki turga bo'linadi: muntazam shiddatli va o'zgaruvchan shiddatli. Shiddat deb sportchilarning mashqlarga ajratgan kuch yoki sayi-harakat miqdoriga aytiladi.*

*Shiddatni sportchining yurak urish miqdori orqali aniqlash mumkin. Yurak urishi odatdagidan sezilarli darajada baland (yahni odatdagidan ikki barobar ko'proq) bo'lsa mashq yuqori shiddat bilan bajarilgan deyiladi va aksincha, yurak urishi odatdagiga yaqin bo'lsa mashq past shiddat bilan bajarilgan sanaladi.*

## **MUNTAZAM SHIDDATLI UZLUKSIZ METOD**

*Mashqlarni qiyinlik darajasi va shiddatini o'zgartirmagan holda olib boring. Masalan, uzoq masofaga yumshoq yuza ustida bir hil tempda yugurish.*

*Mashg'ulot samarasi: umumiy va kuchning bardosh berish darajasini oshiradi.*

## **O'ZGARUVCHAN SHIDDATLI UZLUKSIZ METOD**

*Mashqlarni qiyinchilik darajasi va shiddatini o'zgartirib boring. Masalan, uzoq masofaga yumshoq va qattiq yuza ustida, goh balandlikka goh pastlikka qarab yugurish.*

*Mashg'ulot samarasi: umumiy va kuchning bardosh berish darajasini yuqori bosqichga olib chiqadi.*

## **UZULISHLI METOD**

*Uzulishli metodning asosiy printsipti mashq shiddati, davomiyligi va xordiq chiqarish muddati o'rtasidagi uzviy bog'liqlikdir.*

## **TAKRORLASH METODI**

*Takrorlash metodi uch elementning jamlanmasidan tashkil topgan bo'ladi: mashqning davom etish muddati, mashqni takrorlash miqdori va nafas rostdash davri. Takrorlash metodida mashq maksimal shiddat bilan bajariladi, shuning uchun, eng yuqori natijaga erishish uchun bajarilayotgan mashqdan sportchi yaxshi xabardor bo'lmog'i lozim. Nafas rostdash davri esa sportchi o'zini to'liq tiklab olishi uchun yetarli bo'lishi talab etiladi (yurak odatiy urish miqdoriga tushish lozim). O'zini to'liq tiklab olish uchun fursatning*



berilishiga sabab sportchi aynan o'sha mashqni yana bir necha bor takroran maksimal shiddat bilan bajarishiga to'g'ri kelishidadir. O'zini to'lik tiklab olmagan sportchi bilan takrorlash metodi yordamida mashqlar bajarish kerakli natijani bermaydi.

Takrorlash metodida mashqlar to'plami birvarakayiga 6 martadan 8 martagacha takrorlanishi mumkin va bunda mashq faqat 3 tadan 4 tagacha to'plamdan iborat bo'lishiga ruxsat etiladi.

Mashg'ulot samarasi: maksimal va dinamik kuchni, tezlikka bardosh berishni va tezlikni oshirishni shakllantiradi.

### **QISQA TANAFFUSLI METOD**

Qisqa tanaffusli metod uchun murabbiy mashg'ulotni mashqning davomiyligi va shiddatini hamda nafas rostdash muddatini juda ham jiddiy inobatga olgan holda rejalashtirishi lozim. Takrorlash metodidan farqli o'laroq, bu metodda sportchiga o'zini to'liq tiklab olish uchun yetarli vaqt ajratilmaydi. Masalan, sportchi 30 soniya davomida qisqa masofaga maksimal shiddat bilan yuguradi va so'ngra 30 soniya nafas rostlaydi va yana 30 soniya maksimal shiddat bilan qisqa masofaga yuguradi, so'ngra yana 30 soniya nafas rostlaydi va mashq shu zaylda davom etadi. Mashg'ulot maqsadidan kelib chiqqan holda murabbiy mashq davomiyligini, nafas rostdash muddatini va mashqni necha marta takrorlash kerakligini aniq belgilab olishi shart.

Mashg'ulot samarasi: maxsus bardoshni, tezlik va kuchga bardosh berish kabi xususiyatlarni shakllantiradi<sup>5</sup>

### **NAZORAT UCHUN SAVOLLAR:**

1. Boksda kuch nechaga bo'linadi?
2. Portlovchi kuch deganda nimani tushunasiz?
3. Tezlik deganda nimani tushunasiz?
4. Tezkor kuchdeganda nimani tushunasiz?

### **Adabiyotlar**

1. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. Date: August 2011
2. Kiselev A.V. Sovershenstvovanie sportivnoy podgotovki vysoko-kvalifitsirovannykh bokserov. Uchebnoe posobie. FKIS, M. 2006. – 61 s.
3. Oskolov V.A. Boks: obucheniye i trenirovka. Volgograd, 2003, - 111 s.
4. Oskolov V.A. Peredvijeniya po ringu – osnova texniko-takticheskoy podgotovki v bokse. Uchebnoe posobie. Volgograd, 2007, - 286 s.
5. Xalmuxamedov R.D. Boks. O'quv qo'llanma. Tashkent. 2008.

---

<sup>5</sup>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. DATE: AUGUST 2011. 70-73 p

## 8-modul.BO'SMLarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish

1. SPORT-TA'LIMMUASSASASIDA O'QUV BOSQICHLARINI TAYYORLASHDA SPORTNING BOKS TURIDAN O'QUV-MASHG'ULOTLARI SOAT HAJMLARINING TAQSIMOTI.
2. BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHI.NAZARIY BILIM.
3. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK.
4. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK.
5. TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK.
6. O'QUV-MASHQ MASHG'ULOTI BOSQICHI.
7. SPORT-TA'LIM MUASSASASINING BOSQICHLARIGA QABUL ME'ZON TALABLARI.
8. NAZARIY BILIM.
9. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK.
10. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK.
11. TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK.

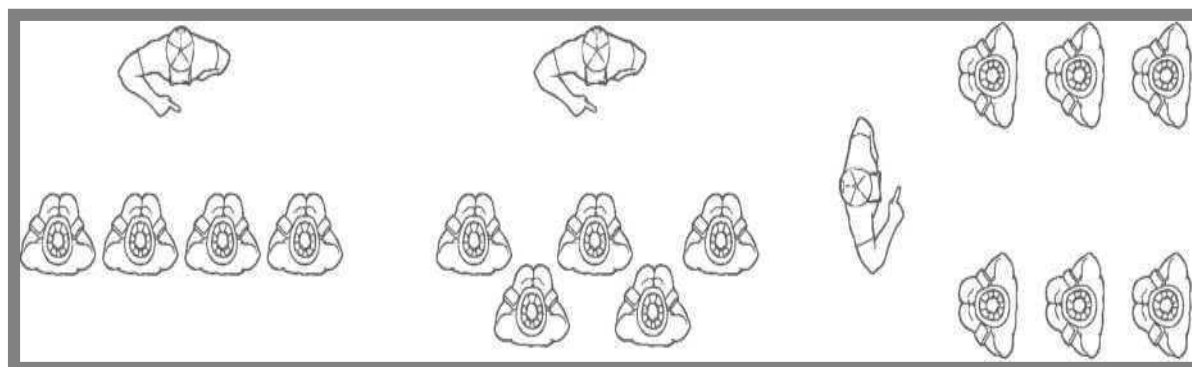
### 1.Sport-ta'limmuassasasida o'quv bosqichlarini tayyorlashda sportning boks turidan o'quv-mashg'ulotlari soat hajmlarining taqsimoti.

#### BOSHLANG'ICH GURUHLARDA MASHG'ULOT OLIB BORISH

Guruhli dars o'tish (1-rasm). Boshlang'ich darajadagi bokschi uchun uning yoshi va tajribasidan qat'iy nazar umumiy badan tarbiya mashg'ulotlari birlamchi vazifa sanalishi lozim.

Mazkur bosqichdan yana tezlik va koordinasiyani ham rivojlantirish muxim sanaladi.

Kordinatsiya va tezlikni rivojlantirish mashg'ulotlarini amalga joriy etish lozim.Og'ir vaznlilar, ayniqsa, yosh bokschilar bilan kuchni oshirish mashg'ulotlarini olib borishtavsiya etilmaydi. Bunday mashg'ulotlar ularni jismoniy rivojlanishini cheklab qo'yishi mumkin. Har bir mashg'ulot bokschiga ham jismoniy ham texnik amallarni o'rgatishga mo'ljallangan bo'lishi lozim. Doim mashg'ulotlarni sodda mashqlardan murakkabiga qarab tashkil eting. Mashqingiz qanchalik murakkab bo'lsa bokschining e'tibori va qiziqishini so'ndirish shunchalik oson bo'ladi. Qiziqarli mashg'ulot muxitini yaratish uchun mashg'ulotlarni turli o'yinlar bilan tashkil etish tavsiya etiladi.



1-

rasm. Guruhli dars o'tish.

### 2.BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHI. NAZARIY BILIM.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport. O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimida boks. Odam organizmining tuzilishi va funksiyasi haqida qisqacha ma'lumot. O'zbekistonda boksning rivojlantirilishida sport maktablarining roli. Jismoniy mashqlarning mashq qiluvchilar organizmiga ta'siri. Gigiena, chiniqish va ovqatlanish rejimi haqida umumiy tushuncha. Organizmni chiniqtirish maqsadlarida tabiiy tabiat omillaridan (quyosh, havo, suv) foydalanish. Organizmning chiniqtirilishiga qo'yiluvchi talablar. Shifokor nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish, birinchi yordam ko'rsatish. Boks texnikasi va taktikasi asoslari.

### BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHI

| №           | Tayyorgarlik bo'limlari            | Birinchi o'qitish yili                          | Bir yildan ko'p o'qitish |
|-------------|------------------------------------|---|--------------------------|
| 1.          | Nazariy tayyorgarlik               | 12  | 12                       |
| 2.          | Umumiy jismoniy tayyorgarlik       | 80  | 96                       |
| 3.          | Maxsus jismoniy tayyorgarlik       | 96  | 132                      |
| 4.          | Texnik – taktik tayyorgarlik       | 96  | 132                      |
| 5.          | Psixologik tayyorgarlik            | 12  | 12                       |
| 6.          | Nazorat sinovlari                  | 6   | 8                        |
| 7.          | Musobaqalarda ishtirok             | Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha |                          |
| 8.          | Hakamlik va yo'riqchilik amaliyoti |   | 12                       |
| 9.          | Tiklanish tadbirlari               | 10  | 12                       |
| <b>Jami</b> |                                    | <b>312</b>                                      | <b>416</b>               |

### Birinchi o'qitish yili bosqichi uchun o'quv soatlari taqsimotining yillik jadvali

| №                    | Tayyorgarlik bo'limlari            | BOKSNING TAVSIFLARI.                            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | Jami      |            |
|----------------------|------------------------------------|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
|                      |                                    | IX  | X         |           |           |           |           |           |           | IV        | V         | VI        | VII       |           | VIII       |
| 1.                   | Nazariy tayyorgarlik               | 1   | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 12         |
| 2.                   | Umumiy jismoniy tayyorgarlik       | 6   | 8         | 6         | 8         | 7         | 6         | 6         | 7         | 5         | 7         | 7         | 7         | 7         | 80         |
| 3.                   | Maxsus jismoniy tayyorgarlik       | 7   | 9         | 7         | 9         | 8         | 7         | 9         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 96         |
| 4.                   | Texnik-taktik tayyorgarlik         | 8   | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 8         | 96         |
| 5.                   | Psixologik tayyorgarlik            | 1   | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 12         |
| 6.                   | Nazorat sinovlari                  | 3   |           |           |           |           |           |           |           | 3         |           |           |           |           | 6          |
| 7.                   | Musobaqalarda ishtirok             | Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 8.                   | Hakamlik va yo'riqchilik amaliyoti |   |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |            |
| 9.                   | Tiklanish tadbirlari               |   | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 10         |
| <b>Oylik yuklama</b> |                                    | <b>26</b>                                       | <b>28</b> | <b>24</b> | <b>28</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>312</b> |

Boksning sog'lomlashtiruvchi, amaliy va tarbiyaviy ahamiyati. Odam organizmining tuzilishi va funksiyasi haqida qisqacha ma'lumot. Tayanch – harakatlanish apparati va muskullar, ularning tuzilishi va

o‘zaro aloqadorligi. Jismoniy tarbiya va sport gigienasi, uning ahamiyati, asosiy vazifalari va talablari. Mehnat rejimi, dam olish, sport bilan shug‘ullanish rejimining gigienaga oid asoslari. Texnik tayyorgarlik. Taktik tayyorgarlik. Kiyim va oyoq kiyimlari gigienasi. Turar joylar va mashg‘ulotlar joylarining gigienasi: havo, harorat, namlik, yoritilish va binolarning shamollatilishi. Boks bo‘yicha musobaqa turlari.

### **3. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK.**

Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalarining qo‘llanilishi vazifasi – salomatlikni mustaxkamlash, mashq qiluvchilarning umumiy jismoniy jihatdan rivojlantirilishi, suyak – paylar bog‘lamlari mustahkamlanishi, asosiy yuklama tushuvchi muskullar tizimi va muskullarning rivojlantirilishi, asosiy harakat sifatlarining – kuch, tezlik, umumiy va maxsus chidamlilik, harakatlar koordinatsiyasi rivojlantirilishi, shuningdek kardio – respirator (nafas olish, qon aylanish) tizimi funksiyasi yaxshilanishiga yo‘naltiriladi. Joyida turgan holatda saf mashqlari va qayta saflanish mashqlari. Bir vaqtning o‘zida va o‘zgaruvchan tartibda, uyg‘unlikda (*sinxron*) va sinxron bo‘lmagan ko‘rinishda yelka, tirsak va tirsak – bilak bo‘g‘imlari harakatlari.

Oldinga egilish, turli yon tomonlarga egilish, qo‘llarning turli hil holatlarida orqaga egilish. Oyoqlar to‘g‘ri holatda va bukilgan ko‘rinishda, turgan holatda va turli xil predmetlarga tayanib turli xil harakatlanishlarni bajarish. Turli xil tempda yurish va yugurish. Oldinga, orqaga va yon tomonlarga ag‘darilish. Qo‘llar bilan koptokni boshga tashlash, boshdan boshga, oyoqlar oralig‘iga tashlash. Polda tayanchning kamaytirilishi bilan mashqlarni bajarish, gimnastika skameykasi, to‘sinlarida ushbu ko‘rinishda mashqlarni bajarish.

Joyida turib aylanishlar va harakatlanish asosida aylanishlar. Turli xildagi boshlang‘ich holatlarda (o‘tirgan holatda, turgan holatda, yotgan holatda) predmetlar (gimnastika tayoqchasi, cho‘qmor (*bulava*), koptok va boshqalar) bilan birgalikda turli xil mashqlar, yuklama (gantel, meditsinbol, qum to‘ldirilgan qop va boshqalar) bilan birgalikda bajariluvchi mashqlar – qo‘lga tayangan holatda, qo‘lning bukilishi va yozilishi, orqa holatda, burchak ostida, yotgan holatda tayangan holatda mashqlarni bajarish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari va vositalari barcha o‘quv guruhlarida va mashg‘ulotlarning barcha davrlarida mashqlarning ajralmas qismini tashkil qilishi talab qilinadi. Ikki oyoqda o‘tirib – turish va qo‘shimcha tayanishdan foydalanib bir oyoqda o‘tirib – turish. Harakatlanish va aylanishlar bilan tashlanish harakatlari.

Tayoqning turli xil holatlarida (yuqorida, pastda, oldinda, bosh orqasida, belda) gavdaning egilish va burilishlari (turgan holatda, o‘tirgan holatda, yotgan holatda), tayoq orqali qadam tashlash va sakrash, aylanishlar va qayrilishlar, hamkorning qarshiligi asosida mashqlarni bajarish.

### **4. MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK**

Boks amaliyotida maxsus jismoniy tayyorgarlikning yo‘naltirilishi turli xil amplitudada, turli xil tezlikda va kuchda, noodatiy holatlarda bajariluvchi jangovor usullarning texnik – taktik jihatidan turli xilligi bilan chambarchas bog‘liq hisoblanadi. Ushbu holatga bog‘liq ravishda, maxsus jismoniy tayyorgarlik musobaqa janglarini muvafaqqiyatli amalga oshirish imkoni beruvchi keng diapazondagi jismoniy sifatning rivojlantirilishi vazifasini hal qilishga yo‘naltiriladi.

#### **KUCHNI, TEZLIKNI, CHIDAMLILIKNI, EPCHILLIKNI, EGILUVCHANLIKNI VA MUVOZANAT SAQLASHNI RIVOJLANTIRISH UCHUN MASHQLAR.**

Quyida keltirilgan materiallar butun o‘quv yili davomida, barcha darajadagi mashq qiluvchi guruhlar mashg‘ulotlari tarkibiga kiritilishi talab qilinib, biroq bunda belgilangan mashqlarning hajmi va intensivligi mashq qiluvchilarning mashq qilganlik darajasi holati va mashq qiluvchilarning texnik – taktik jihatdan tayyorgarligi darajasiga bog‘liq tanlanadi.

JISMONIY SIFATLARDAN KUCH, TEZKORLIK, CHIDAMLILIK, CHAQQONLIK, EGILUVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISHGA OID MASHQLAR BAJARISH. Bokschilarda epchillikni rivojlantirish maxsus snaryadlarda ishlash davomida, shuningdek juft holatda, hamkor bilan ishlash davomida amalga oshirilishi mumkin.

### 5. Texnik-taktik tayyorgarlik

Ushbu bokschdagi guruhlarining mashg'ulotlar mashqlarini bajarish jarayonida quyidagi vazifalarni hal qilish belgilanadi:

– Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish; jismoniy sifatlarni rivojlantirish; boks texnikasi va taktikasini o'rganish va takomillashtirish. Bunda dastlabki ikkita belgilangan vazifalarni ro'yobga oshirish umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik usullari va vositalari yordamida bajariladi.

– Texnik – taktik harakatlarni o'rganish va takomillashtirishda quyidagi vosita hamda usullardan foydalaniladi:

**1. Zarba berish davomida mushtlarning holati: mushtning zarba berish qismi bilan boks qopi yoki devorga o'rnatilgan yostiqchaga zarba berish; bitta qo'l tirsagi bilan boshqa qo'lning kaft suyaklariga bosim o'tkazish; devorga o'rnatilgan yostiqchaga, boks qopiga yoki «lapa»ga zarbalar berish.**

**2. Jangovor holat: oyoqlarning, gavda va qo'llarning oqilona tarzda joylashtirilishini o'zlashtirish; barcha turish holatlarini o'rganish, ularning ko'zgu oldida to'g'rilanishi; tana og'irligining jangovor holatda bitta oyoqdan ikkinchiga o'tkazilishi; muvozanat saqlangan holatda jangovor turish holati bo'yicha qayrilishlarni amalga oshirish; jangovor holatda ring bo'ylab erkin harakatlanish.**

**3. Joyini o'zgartirish harakatlari: Ring bo'ylab joyini o'zgartirish harakatlari qadam tashlash bo'yicha (odatdagi tashlash asosida) yoki sakrash tarzida tashlanish (bitta yoki ikkita oyoqda itarilish) asosida amalga oshiriladi.**

1) Odatdagi qadamlar bilan joyini o'zgartirish nisbatan qulay holatda amalga oshirilib, agar raqib bunda sezilarli masofada turganbo'lsa (3 qadamgacha va undan ortiq) bu usul samarali qo'llaniladi. Ushbu usul xujum qilish davomida va shuningdek, himoyaga o'tishda qo'llaniladi.

Tashlangan qadamlar bilan joyini o'zgartirish gavdaning butun og'irligini bitta oyoqqa tashlamasdan, balki siljuvchi qadamlar ko'rinishida amalga oshirilishi xam mumkin. Bunda orqada turgan oyoq oldinga tashlanuvchi oyoqqa yaqin keltiriladi va oldingi oyoq tegishli masofaga oldinga suriladi, bu holatda jangvor turish holati saqlanib qoladi.

Qadam oldinga tashlanishi asosida joy o'zgartirilishida chap (chapaqaylar uchun o'ng oyoq) oldinga tashlanadi, oldingi oyoq (chapaqaylarda chap oyoq) bosiladi, orqaga qaytishda esa oyoqlarning roli o'zgaradi. Yon tomonlarga joyini o'zgartirishda boshlang'ich qadam qaysi tomonga harakatlanishga qarab o'shatomonda joylashgan oyoq yordamida tashlanadi.

2) Sakrash bilan joyini o'zgar tirish (bitta oyoqda olg'a tashlanish) o'z strukturasiiga ko'ra qo'yiluvchi qadamga o'xshash hisoblanadi. Bunda o'zaro farqlanish sakrash tarzidagi joyini o'zgartirishda uchish fazasi mavjudligi bilan belgilanadi. Qolgan strukturalar bir xilda hisoblanadi, ya'ni oldinga sakrovchi oyoq jangvor turish holati masofasi saqlangan holatda harakatlantiriladi.

Sakrash tarzida harakatlanish yo'nalishi tashlanuvchi oyoq harakatlari boshlanishi orqali regulyasiya qilinadi (oldinga harakatlanishda – oldinda turgan oyoq tashlanadi, orqaga harakatlanishda – orqada turgan oyoq harakatlanadi, o'ngga harakatlanishda – o'ng tomondagi va chapga harakatlanishda esa – chap tomonda turgan oyoq harakatlanadi). Sakrash davomida uncha katta bo'lmagan balandlik sakrash ko'rinishida harakatlanishda «siljuvchi» tavsiflarni o'zida namoyon qiladi.

Ikkala oyoqda sakrash tarzida joyini o'zgartirish oyoqlarning boldir – tavon bo'g'imi sohasida faol tarzda yozilishi hisobiga amalga oshirilib, o'z navbatida uncha katta bo'lmagan masofada bajariladi. Bu ko'rinishdagi joyini o'zgartirish harakat usuli nisbatan qulay bo'lib, ya'ni xujumga o'tish va himoya harakatlarini amalga oshirishda yuqori darajadagi harakatchanlikni ta'minlaydi va raqibning xujumga o'tishiga qiyinchilik tug'diradi, bu usul nozik tarzidagi manyovr elementi hisoblanib, zarba – himoya pozitsiyasini aniqlab beradi.

Joyini o'zgartirish harakatlarining takomillashtirilishi uchun quyidagi mashqlarni bajarish tavsiya qilinadi: bitta oyoqni va har ikkala oyoqni oldinga – orqaga, chapga – o'ngga tashlash orqali jangovor holatda joyini o'zgartirish harakatlarini bajarish; tutash ketma – ketlikda (to'rtlik) to'rt burchak bo'yicha jangovor turish holatida joyini o'zgartirish harakatlari – chapga – oldinga – o'ngga – orqaga qadam tashlash va boshqa tomonga harakatlanish (sakkizlik); oldinga tashlanuvchi siljuvchi qadamlar bilan doira bo'ylab oldinga o'ng va chap yondan joyini o'zgartirish harakatlarini amalga oshirish; har bir qo'yilgan ikki uchqadam orqali 180°ga aylanishlar bilan joyini o'zgartirish harakatlarini bajarish; «mokisimon» joyini o'zgartirish harakatlari; turli xil yo'nalishlardagi jangovor turish holatidagi joyini o'zgartirish harakatlarini amalga oshirish.

**Zarbalar va himoyaga o'tishni o'rganish va uni takomillashtirishda quyidagi mashqlardan foydalaniladi:**

**Chap oyoqda oldinga tashlanish bilan chap qo'l zarba berish; o'ng tirsakni qo'yish orqali himoyaga o'tish; o'ng tirsakni qo'yish orqali himoyaga o'tish; o'ng qo'lning chapga pastgatashirish orqali himoyalani; o'ngga egilish, ortga tashlanish; sayd step.**

**Chap oyoqda oldinga tashlanish va o'ng qo'l bilan boshga to'g'ridan zarba berish, chap yelkani himoyaga tashlash; o'ng tirsakni qo'yish; chapga egilish; ortga chekinish; chap tomonlama sayd step;**

**Gavdaga to'g'ridan zarba berish, tirsakdan qayrilgan chap qo'l bilan himoyaga o'tish; ortga chekinish;**

**O'ng qo'l bilan gavdaga zarba berish, chap qo'l bilan tirsakdan bukilgan holatda himoyaga o'tish; ortga chekinish;**

**Juft holatdagi to'g'ridan beriluvchi zarbalar va ulardan himoyalani:**

**Boshga beriluvchi to'g'ridan zarbalar (chap – o'ng), o'ng qo'lning tirsagi bilan himoyaga o'tish, ortga chekinish va chap yelkani himoyaga tashlash.**

**Chap qo'l bilan boshga to'g'ridan zarba berish, o'ng qo'l bilan gavdaga zarba berish, o'ng tirsakni qo'yish va chap qo'lning bukilgan tirsagi bilan himoyaga o'tish.**

**Chap qo'l bilan gavdaga to'g'ridan zarba berish, o'ng qo'l bilan boshga zarba berish, chap qo'lning bukilgan tirsagi bilan va o'ng tirsak bilan himoyaga o'tish.**

To'g'ridan beriluvchi uchlik va to'rtlik zarbalar kombinatsiyalari va ulardan himoyalani.

Pastdan beriluvchi yakka zarbalar va ulardan himoyalani (2-rasm):



2-rasm. Gavdaga pastdan zarba berish.

– Pastdan chap qo'l bilan boshga zarba berish va o'ng qo'lning tirsagini qo'yish orqali undan himoyalani; ortga chekinish;

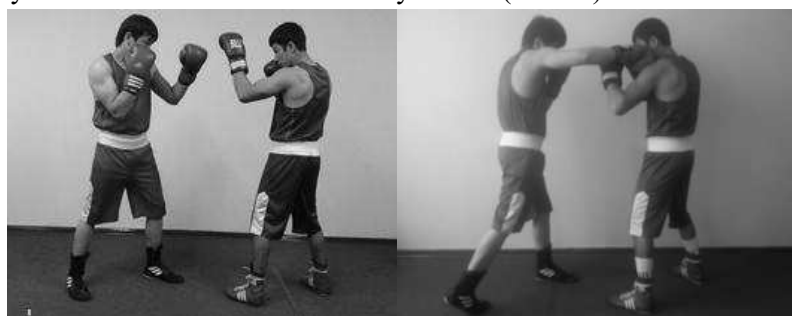
– Chap qo‘l bilan pastdan gavgaga zarba berish va bukilgan o‘ng qo‘l yordamida undan himoyalaniish;

– O‘ng qo‘l bilan pastdan boshga zarba berish va bukilgan o‘ng qo‘l tirsagini qo‘yish orqali undan himochlanish yoki qochish;

– Pastdan o‘ng qo‘l bilan gavgaga zarba berish va bukilgan chap qo‘l bilan undan himoyalaniish.

Pastdan beriluvchi juft holatdagi (ikkilik) zarbalar va ulardan himoyalaniish. Pastdan beriluvchi uchlik va to‘rtlik kombinatsiyadagi zarbalar va ulardan himoyalaniish. Pastdan beriluvchi zarbalar seriyalari va ulardan himoyalaniish.

Yakka holatdagi yondan zarbalar va ulardan himoyalaniish (3-rasm):



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

– Chap qo‘l bilan yondan beriluvchi zarba va undan o‘ng qo‘l kaftining orqa tomoni bilan himoyalaniish, shuningdek o‘ngga egilish, ortga qochish orqali himoyalaniish;

– Chap qo‘l yordamida yondan gavgaga beriluvchi zarba va bukilgan o‘ng qo‘l yordamida, qochish orqali undan himoyalaniish;

– O‘ng qo‘l yordamida yondan boshga beriluvchi zarba va tirsakdan bukilgan chap qo‘l bilan, chap yelka sohasi, chapga egilish, ortga qochish orqali himoyalaniish;

– O‘ng qo‘l bilan yondan gavgaga beriluvchi zarba va bukilgan chap qo‘l bilan, shuningdek ortga qochish yordamida himoyalaniish;

Boshga va gavgaga beriluvchi qo‘sh holatdagi yondan zarbalar va ulardan himoyalaniish.

Bosh va gavgaga uchlik va to‘rtlik ko‘rinishida yondan beriluvchi zarbalar va ulardan himoyalaniish.

Yondan zarbalar seriyalari bilan bosh va gavgaga zarba berish va ulardan himoyalaniish.

Pastdan va to‘g‘ridan, pastdan va yondan, yondan va to‘g‘ridan beriluvchi juft holatdagi zarbalar. Ulardan himoyalaniish. Boshga va gavgaga beriluvchi uchlik, to‘rtlik kombinatsiyalar va turli xildagi zarbalar seriyalari, ulardan himoyalaniish.

*Qarshi zarbalar.* Qarshi zarbalar berish taktikasini asoslash. Kutib olish va javob qarshi zarbalari va ulardan himoyalaniish (4-rasm).



4-rasm. Qarshi zarba.

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

*Jangovor masofalar:*

*Uzoq masofa:* jangovor turish holati; joyini o'zgartirish harakatlari, uzoq masofada beriluvchi zarbalar va ulardan himoyalaniş (5-rasm)..



5-rasm. Uzoq masofa.

*O'rta masofa:* jangovor turish holati, joyini o'zgartirish harakatlari, o'rta masofalarda beriluvchi zarbalar va ulardan himoyalaniş (6-rasm).



6-rasm. O'rta masofa.

*Yaqin masofa:* jangovor turish holati, joyini o'zgartirish harakatlari, yaqin masofalarda beriluvchi zarbalar va ulardan himoyalaniş (7-rasm).

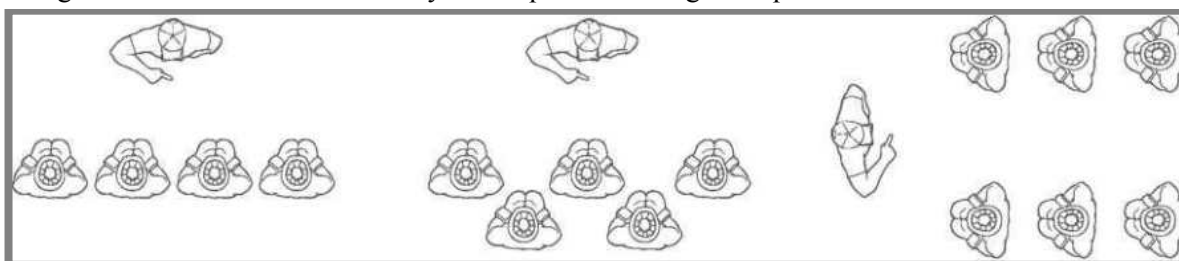


7-rasm. Yaqin masofa.

## 6.O'QUV-MASHQ MASHG'ULOTI BOSQICHI

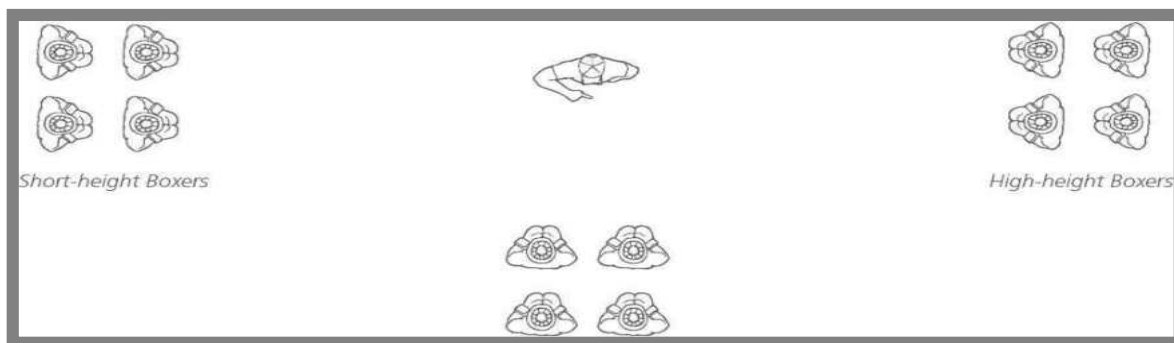
### GURUHDA MASHG'ULOTLAR OLIB BORISH

Bir guruh boksçilarga murabbiylik qilinganda murabbiy barcha boksçilarning harakatlarini ko'ra oladigan va boksçilar ham murabbiyni to'liq kuzata oladigan nuqtani tanlashi lozim.



8-rasm. Guruhli dars o'tish.





9-rasm. Guruhli dars o'tish.

Turli jismoniy hususiyatlarga va boks ko'nikmalariga ega bokschilar guruhiga murabbiylik qilinganda guruhni jismoniy hususiyatlarga va boks ko'nikmalariga binoan kichik guruhlariga ajratish tavsiya etiladi. Masalan, yuqori darajadagi ko'nikmaga ega bokschilar bir guruhga, bo'yi past bokschilar yana bir guruhga, baland bo'yililar alohida guruhga va vazn kategoriyalariga binoan guruhlariga ajratilishlari kerak bo'ladi (8-9-rasm).

### 8. NAZARIY BILIM.

Jismoniy tarbiyaning – madaniyat va ta'lim tarbiyadagi muhim vositalari. O'zbekiston fuqarolari salomatligini mustahkamlash va jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish borasida amalga oshirilayotgan ishlar. O'zbekistonda boksning rivojlanishi qisqacha tarixi. O'zbekiston bokschilarining xalqaro musobaqalarda erishgan yutuqlari. Qon aylanish tizimi haqida asosiy ma'lumotlar. Nafas olish, yurak va qon tomiri tizimlari haqida ma'lumot. Ovqatlanish rejimi, mashg'ulotlar va musobaqalar vaqtida suv iste'mol qilish rejimi. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishda shifokor nazorati va o'z – o'zini nazorat qilishning tarkibi va ahamiyati. Boks bo'yicha musobaqalar dasturlari va qoidalari. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish vaqtining cheklanishi va ta'qiqlanishlar. Shaxsiy va ommaviy sanitariya – gigiyena profilaktika chora tadbirlari (kasalliklardan ogohlantirish). Kashandalik va spirtli ichimliklar iste'mol qilishning zararli ta'siri.

### O'QUV-MASHQ MASHG'ULOTI BOSQICHI

|    | Tayyorgarlik bo'limlari              | Birinchi o'qitish yili                          | Ikkinchi o'qitish yili | Uchinchi o'qitish yili | Uch yildan ko'p o'qitish |
|----|--------------------------------------|---|------------------------|------------------------|--------------------------|
| 1. | Nazariy tayyorgarlik                 | 12  | 14                     | 18                     | 20                       |
| 2. | Umumiy jismoniy tayyorgarlik         | 144   | 166                    | 206                    | 228                      |
| 3. | Maxsus jismoniy tayyorgarlik         | 168   | 196                    | 242                    | 270                      |
| 4. | Texnik taktik tayyorgarlik           | 250   | 290                    | 392                    | 434                      |
| 5. | Psixologik tayyorgarlik              | 14  | 22                     | 28                     | 30                       |
| 6. | Nazorat sinovlari                    | 8   | 8                      | 10                     | 12                       |
| 7. | Musobaqalarda ishtirok               | Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha |                        |                        |                          |
| 8. | Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti | 10  | 12                     | 16                     | 20                       |
| 9. | Tiklanish tadbirlari                 | 18  | 20                     | 24                     | 26                       |
|    | <b>Jami</b>                          | <b>624</b>                                      | <b>728</b>             | <b>936</b>             | <b>1040</b>              |

O'zbekistonda boksning holati va ushbu sport turining kelgusida rivojlantirish yo'llari. Boks bo'yicha sport tasniflanishiga qo'yiluvchi talablar va razryadlar bo'yicha me'yorlar. Boks yo'nalishida boshqaruvda tashkiliy – uslubiy struktura. Nafas olishning organizmdagi ahamiyati. Ovqat hazm qilish organlari va moddalar almashinuvi. Markaziy asab tizimining butun organizm faoliyatidagi yetakchi roli.

Muskullar faoliyati jismoniy rivojlanish, organizmning me'yoriy holatda funktsiya bajarishi, salomatlik va ish qobiliyatining ushlab turilishi uchun talab qilinuvchi zaruriy shart sifatida. Musobaqa

ishtirokchilari, ularning huquqlari va burchlari. Pay cho'zilishi, uzilishlar, bo'g'im chiqishi, suyak sinishi, qon ketishlarda birinchi (shifokor yordamigacha) yordam ko'rsatish. Qon ketishini to'xtatish usullari: tampon qo'yish, bog'lash. Nokaut, nokdaun, shok holatlarida birinchi yordam ko'rsatish.

Jismoniy mashqlar bilan tizimli tarzda shug'ullanishda salomatlikning mustahkamlanishi, jismoniy qobiliyatlar rivojlanishi va yuksak sport natijalariga erishishdagi ahamiyati. Ichki organlari (ichak, buyraklar, o'pkalar, teri)ning funksiyalari. Oyoqlarni parvarishlash. Suv protseduralarining (cho'milish, artinish, ustidan suv quyish, dush, hammom qabul qilish, suzish) gigiena nuqtai nazaridan ahamiyati. O'z – o'zini nazorat qilish kundaligi, uning tarkibi va tutish tartibi. Sport formasi haqida tushuncha, charchoq va haddan tashqari yuklama bilan mashq qilish. Sportga oid uqalash (*massaj*) asoslari. Sportga oid uqalash haqida umumiy tushunchalar. Uqalashning asosiy usullari (silash, ishqalash, qorishtirib uqalash, yengil tarzda urib uqalash, silkilab uqalash). Mashg'ulotlar va musobaqalar oldidan uqalashni amalga oshirish, musobaqa vaqtida musobaqadan keyin uqalash. Uqalashga qarshi belgilangan holatlar.

Sportchilarning ovqatlanishida oqsillar, uglevodlar, yog'lar, mineral tuzlar va vitaminlarning ahamiyati. Ovqatning quvvati (*kalloriyasi*) va o'zlashtirilishi. Boks bilan shug'ullanuvchilarda o'rtacha sutkalik ovqatlarni me'yorlari. Uxlash gigienasi. Teri, soch va tirnoqlarni parvarish qilish. Og'iz bo'shlig'i gigienasi. Boks texikasining umumiy tavsifi. Boksning asosiy turish holatlari: jangovor turish holati, ring bo'yicha harakatlanish, jangovor masofalar, zarbalar, himoyalar, qarshi zarbalar. Himoyalar va ularning tasniflanishi. Jangning muvafaqqiyatli olib borilishiga ta'sir ko'rsatuvchi omillar. Boksning joyini o'zgartirish asosida harakatlanishi va uning zamonaviy jang sharoitlaridagi ahamiyati. Har bir himoya – faol holatdagi qarshi hujumga o'tish uchun asosi sifatida. Javob tarzidagi va qarshi xujum harakatlari.

## 9. UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK

Mashqlarning miqdori va tarkibi tanlanishi mashq qiluvchilarning jismoniy jihatdan rivojlanish darajasiga, mashg'ulotlar davrida belgilangan vazifalarga, jismoniy jihatdan tayyorgarlik va mashq qiluvchilarning yoshi, tegishli moddiy materiallar bazasining mavjudligi kabilarga bog'liq hisoblanadi. Safda tegish sohalarining uzilishi. Aralash holatda va to'g'ri va teskari holatda ushlagan tarzda turnikda tortilish. Gavdaning aylana harakatlari. Bir vaqtning o'zida va navbat bilan oyoqlarning gavda bilan yotgan holatda yuqoriga ko'tarilishi. Qo'llar va oyoqlar qotirilgan holatda gavda bilan yotib, egilish. Boshlang'ich holat – qo'llar pastga tushirilgan holatda va belda kaftlar orqa tomoni bilan birlashtirilgan holatda – jadal tarzda ularni kaftlarning maksimal holatda ichki tomon bo'ylab qayrilishi ko'rinishida to'g'rilanishi amalga oshiriladi, bir vaqtning o'zida oyoq kiftlarida ko'tarilib, gavdaning ko'krak sohasi egiladi (nafas olinadi), boshlang'ich holatga qaytiladi (nafas chiqariladi);

Boshlang'ich holat – gimnastika to'sinidan (*reka*) qo'l bilan ushlab turgan holatda, unga orqa bilan turiladi. Oyoq kiftlari ko'tariladi, ko'krak sohasi sakrash holatiga keltiriladi, boshlar orqaga tashlanadi (nafas olinadi), oldingi boshlang'ich holatga qaytiladi (nafas chiqariladi);

Saf mashqlari. Umumiy rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari. Xalq harakatli o'yinlarini kiritish kerak. Oyoqlar yordamida va oyoqlar yordamisiz holatda arqonga osilib tirmashib chiqish. Nishab va gorizontal holatdagi gimnastika narvonchasida tirmashib chiqish. Gavda muskullarini rivojlantirish uchun mashqlar. harakatli o'yinlarini kiritish kerak.

Orqa bilan yotgan holatda: navbat bilan va bir vaqtning o'zida oyoqlarning ko'tarilishi va tushirilishi, oyoqlar bilan aylana harakatlarni amalga oshirish, 45°gacha ko'tarish, oyoqlar va gavdani navbat bilan ko'tarish, o'tirgan holatda oyoqlar harakatsiz holatda, qo'llarning turli hil holatlarida (qo'llar gavda yonida, belda, bosh orqasida), qo'lda turli xil yuklamalarni (gantel, meditsinbol, blin) ko'targan holda gavda sohasini ko'tarish. Ushbu mashqlar nishab holidagi gimnastika skameykasida yoki doskasida (oyoq boshdan pastda joylashgan holda) yotgan holatda xam bajarilishi mumkin. Harakatli o'yinlar va estafetalar. Koptok bilan o'ynash mashqlari qarshilik harakatlari bilan, sakrash bilan, uloqtirish, qarshilik to'siqlarini yengib o'tish bilan birgalikda bajariladi. Mahalliy joyda amalga oshiriluvchi o'yinlar.

---

**Sport o'yinlari: qo'l to'pi, basketbol, tennis, raketbol, voleybol, rus laptasi, regbi, futbol va boshqalar.**

---

Yengil atletika mashqlari. Past va yuqori darajada start olish bo‘ylab yugurish. Almashinuvchi yugurish. Boldirni urib yugurish. Tezlashish bilan yugurish. 30, 50, 60, 100 metrlarga olg‘a intilish bilan yugurish.

Saf holatida yurish va yugurish va boshqalar. Gimnastika devorida qo‘lda osilib joyni o‘zgartirish. Gantellar (1 – 2 kg), meditsinbol (1 – 3 kg), qum to‘ldirilgan qoplar (5 – 17 kg), shtanga (15 – 20 kg) va boshqalar yordamida mashqlarni bajarish. Mahalliy joyda mavjud predmetlar bilan mashqlarni bajarish. Turli xil predmetlarni (1 – 3 kg) turli xil yo‘nalishlarda va turli xil holatlarda turgan vaziyatda uloqtirish. Hamkorning qarshiligi bilan birgalikda qo‘llar uchun mashqlarni bajarish. Halqada osilgan holda, turnik, gimnastika devorida yoki boshqa predmetlarda – qo‘lda meditsinbol tutib turgan holatda, oyoqlarning yuqoriga, ushlab turish sohasigacha ko‘tarilishi. Gimnastika devorida osilib turgan holatda – oyoqlarning ikkala yon tomonga va boshqa yo‘nalishlarda aylana harakatlantirilishi.

### *Muvozanat mashqlari.*

Tayanich maydonini kamaytirish yo‘li bilan mashqlarni murakkablashtirish, snaryadning balandligini oshirish, tayanchni kamaytirishda harakatlanishning boshlang‘ich holatini o‘zgartirish. Tayanch sohasi kamaytirilgan holatda qo‘llarning turli xildagi qo‘shimcha harakatlanishlari bilan qayta harakatlanish, oyoqlar va gavda harakatlari bilan ushbu mashqlarni bajarish. Boshlang‘ich holat – kaftlar boshda, tirsaklar oldinda – tirsaklar yon tomonlarga yoyiladi va bel rostlanib, oyoq uchida ko‘tariladi (nafas olinadi); boshlang‘ich holatga qaytish amalga oshiriladi (nafas chiqariladi); O‘ng va chap yon bilan almashingan holatda oldinga yurish. Oyo kifti va barmoqlarda yurish. Qo‘llarning turli xil harakatlanishi holatida yurish.

Qumda va tepaliklarda yurish va yugurish. Sayoz suv sharoitida yurish va yugurish. Yotgan holatda tayanib, oyoqlar hamkor yordamida tutib turilgan holatda, tayanib yondan va orqaga yotish, oldinga qayta harakatlanishni amalga oshirish. Ko‘rsatib o‘tilgan mashqlar turli xil tempda va turli xil amplituda qiymatida, marta sonida va charchagunga qadar seriyalar ko‘rinishida bajariladi. Barcha mashqlar turli xil tempdagi, ma‘lum marta sonda va charchagunga qadar, mashg‘ulotlar yuklamalari dinamikasiga bog‘liq holatda mikro, mezo va makrotsikllar davomida seriyalar ko‘rinishida bajariladi.

Polda yoki yerda, gimnastika skameykasida turgan holatda oyoqlarni jadal tarzda ko‘tarish. Kurak sohasi, bosh bilan turish, devorda qo‘l bilan ushlab turgan holatda va hamkor yordamida turish mashqlari. Boshlang‘ich holat – qo‘llar balandga ko‘tariladi, qo‘llar barmoqlari bir biriga kiritiladi («qulf») – oyoqlar kiftida yuqoriga ko‘tariladi va qo‘l kaftlari aylantiriladi (nafas olinadi); boshlang‘ich holatga qaytiladi (nafas chiqariladi); Gimnastika devorida, narvonda, arqonda, shest, brevna, skameyka, brus, turnik, halqa, konda va boshqalarda bajariluvchi mashqlar kuch sifatini va harakatlar koordinatsiyasini rivojlantirish maqsadlarida amalga oshiriladi.

### **10. Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

**Bokschilarda maxsus kuchni rivojlantirish uchun qo‘llaniluvchi mashqlar uning umumiy rivojlantirilishi tamoyillariga amal qilishi talab qilinib, bunda uncha katta bo‘lmagan yuklama bilan uzoq vaqt davomiyligida ishlash, o‘rtacha qiymatdagi yuklama bilan charchagunga qadar ishlash va submaksimal va maksimal qiymatdagi yuklamalar bilan qisqa vaqt davomiyligida ishlash kabilar qarab chiqiladi.**

Bu amalga oshiriluvchi mashqlar nafaqat zarbaberish va joyini o‘zgartirish harakatlarida maxsus tezlikni rivojlantirish imkon beradi, balki mashq qiluvchilarda tezlikka oid to‘siqlarning vujudga kelishi imkoniyatlarini asosida gikurash vazifalarini xam hal qilishga qaratiladi.

Bokschilarda maxsus shiddatli rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlariga asoslaniladi. Bunda strukturasi ko‘ra boksga ko‘proq o‘xshash bo‘lgan sport turlari harakatlaridan foydalanish samarali hisoblanadi.

Bokschilarda maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish umumiy va maxsus tayyorgarlik asosida amalga oshiriladi. Texnik – taktik usullarni bajarish samaradorligi sezilarli darajada bokschilarda vestibulyar apparatning rivojlanish darajasiga, harakatchanlikda va jangni olib borish davomida muvozanatning saqlanishi xususiyatiga bog‘liq hisoblanadi.

Raqibning qarshiligini yengib o'tish bo'yicha mashqlar (turish holatida kurash, «push – push», «xo'rozlar jangi» va boshqalar); boks zarbalarini immitatsiyalovchi holatda yadro, tosh, meditsinbol uloqtirish va itqitish; qo'lda gantel ushlab turgan holatda boks zarbalarini berish; «soya» bilan olishuv jangini amalga oshirish; espaner, amortizator, tennis bloklari bilan zarbani immitatsiyalovchi mashqlarni bajarish; katta bolg'a (bosqon) bilan sandonga (avtomobil shinasi) turli xil balandlik bo'yicha zarba berish; qo'lda yengil shtanga tutib turgan holatda ko'krak sohasidan oldinga va orqaga qo'llarni harakatlantirish; shtanganing oxirgi qismidan (mustahkamlanish ikkinchi uchi) tutib turish orqali to'g'ridan zarba berish; og'ir qo'lqopda zarba berish; og'irlashtirilgan oyoq kiyimi yoki yelka, belda yuk bog'langan holatda arg'imchoqda sakrash, «soya» bilan jangni amalga oshirishda joyini o'zgartirish harakatlari; oyoq kiftida o'tirish, joyini o'zgartirish harakatlari, yelkada hamkor o'tirgan holatda o'tirish mashqi; qo'lda qadoq tosh (16 – 24 kg) ko'tarilgan holatda harakatlanish. yengil atletika sport turlari: uloqtirish, itqitish, yugurishning turli xil turlari; og'ir atletika, chang'i sporti, suzish, eshkak eshish, velosport. Sport janglari orasida ko'proq qo'l to'pi (*gandbol*), basketbol, regbi qo'llanilib, bunda chidamlilikni rivojlantirish uchun o'yinlar vaqti 1,5 soat va undan ko'p qilib belgilanadi.

*Snaryadlarda bajariluvchi mashqlar:* punktblolga zarbalar seriyasini berishni amalga oshirish; turli xil yo'nalishlarda pnevmatik grushaga zarbalar seriyasining berilishi; tortilgan (gorizontal holatda) grushaga zarbalar berish; harakatlanuvchi boks qopiga zarbalar berish; bir vaqtning o'zida 2 – 3 ta dam solingan yoki qum to'ldirilgan grushalar bilan ish olib borish; tortilgan (vertikal) holatdagi grushaga unga nisbatan 90° burchak ostida joylashgan ikkita hamkorning navbat bilan zarbalar berishi; chuqur *shtirga* (prujinali asosda) o'rnatilgan pnevmatik grushaga zarbalar berish.

Qo'lda gantel ushlab turgan holatda va ushbu ko'rinishda yugurish davomida zarbalarni bajarish; meditsinbolda tashlanishlar seriyasi va zarbalar berilishini amalga oshirish; og'irlashtirilgan oyoq kiyimi bilan «soya» bilan olishuv jangini amalga oshirish va oyoq kiyimini yechib tashlangandan keyin ushbu mashqlarni takrorlash; oyoqlar bilan «*quvlashmahoq*» (qo'llar hamkorning yelkasiga qo'yilgan holatda); hamkorlardan biri bilan belgilangan masofada bog'lanish sharoitida juft holatda harakatlanish; murabbiy signali (xushtak, qarsak va hakoza) bo'yicha himoyaga o'tish yoki zarba berish harakatlarini tezda bajarish; qo'lqopda va qo'lqopsiz holatda uzoq masofada (jangovor emas) hamkor bilan jang olib borish; maksimal tempda 15 soniya davomida zarbalar seriyasini amalga oshirish, navbatdagi 30 soniyadan keyin hotirjam tempda ushbu mashqlarni bajarish; maksimal tempda bajariluvchi, beriluvchi yakka zarbalardan yondan harakatlar va egilishlar bo'ylab himoyalani; ushbu mashqlarni juft holatdagi zarbalar uchun bajarish; himoya harakatlaridan tezda xujum harakatlariga o'tish yoki aksincha yo'nalishdagi harakatlar asosida texnik – taktik kombinatsiyalarni takomillashtirish; tezkorliklagi va yengil holatdagi qarshi xujum harakatlarini bajarish; yaqin masofada maksimal tempda zarbalar seriyasini bajarish; tezkorlik bo'yicha belgilangan holatda hamkor bilan shartli jang olib borish (raqibni yengish); ushbu mashqlarni og'irlashtirilgan qo'lqopda bajarish; «*nishon paydo bo'lgan*» lahzada «*lapa*»ga tezkor zarbalar berish; dam solingan (*pnevmatik*) noksimon moslamaga (*grusha*) maksimal tempda zarbalar berish; punktblolga zarbalar berish (yakka va seriyali ko'rinishda).

Boksda maxsus chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha mashqlar mashq qiluvchilarda aerob va anaerob imkoniyatlarni rivojlantirish vazifasini hal qiladi.

Aerob imkoniyatlarni rivojlantirish uchun asosan quyidagi mashqlardan foydalaniladi: pnevmatik grushada ko'p raundli ko'rinishda ish olib borish; uning vertikal holatda pasayishiga yo'l qo'ymaslik asosida, grushaga yengil zarbalarni uzluksiz tarzda berish; boks qopda ko'p raundli mashqlarni bajarish; uzaytirilgan raundlar sharoitida mashg'ulotlar janglarini amalga oshirish; suvda (yelka bo'g'imigacha balandlikda) turgan holatda uzluksiz zarbalar seriyalarini berish; arg'imchoq bilan sakrashni ko'p raundli ko'rinishda bajarish.

**HAMKOR BILAN MASHQLAR:** Seydsteplarni bajarish, sakrash tarzida zarba berish; turli xil oyoqlarda qadam tashlash va bir xil oyoqlarda qadam tashlash davomida zarbalarni bajarish; hamkor zarbalar seriyasini berishi davomida himoya harakatlarini amalga oshirish; «teskari» turish holatida shartli jang olib borish; zarbalar soni cheklangan holatda ishlash; «bog‘lanish» usulining takomillashtirilishi; 1,5×1,5 m o‘lchamdagi ringda sparring o‘tkazish; «devordan devorga» shartli jangini amalga oshirish (10-rasm);



10-rasm. Hamkor bilan mashqlar

juft holatda, xamkorning vaishlashtempining tez – tezalmashtirilish bilan jang olib borish; «yengilayotgan» raqibga zarbalar seriyasini berish; hamkorning xujumga o‘tishida burchaklardan «chiqibketish» va orqon qasbi qibqo‘yishlardan «qochish» usullarini takomillashtirish; «erkinjang» davomida barcha texnik – taktik usullar majmuasidan foydalanish.

### 11. Texnik-taktik tayyorgarlik

**O‘qish va mashg‘ulotlarning vazifalari:**

- Boks texnikasi usullarining navbatdagi bosqichlarda o‘rganilishi va takomillashtirilishi;
- Mustahkamlangan ko‘nikmalar darajasigacha o‘zlashtirilgan harakatlarga erishish;
- Taktik usullarning turli xil variantlarini o‘rganish va takomillashtirish;
- Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

**Joyini o‘zgartirish harakatlari.** Ushbu tayyorgarlik bosqichida bokschi joyini o‘zgartirish bo‘yicha turli xildagi harakatlarni o‘zlashtirishga alohida e‘tibor qaratishi talab qilinadi, ya‘ni bu vaqtda harakatlanishlar yengil tarzda amalga oshirilishiga intilish, yuqori darajada harakatchanlikka ega bo‘lish, turli xildagi joyini o‘zgartirish harakatlari o‘zlashtirilishi navbatdagi bosqichlarda nisbatan tejamkor tarzda, jang manyovri dinamik ko‘rinishi amalga oshirilishi olib kelib, bu holat bokschi ning individual xususiyatlariga muvofiq kelishi ta‘minlanadi.

**Ushbu holatga bog‘liq ravishda ushbu tayyorgarlik bosqichida quyidagilar amalga oshiriladi:**

- Boks mayda qadamlari (*shaftl*), o‘zgaruvchi qadamlar bilan tavsiflanuvchi oldinga tashlanuvchi qadamlar bilan joyini o‘zgartirish harakatlarini o‘rganish;
- Yakka va juft qadamlar bilan oldinga – orqaga, chapga – o‘ngga, «mokisimon» usulda joyini o‘zgartirish harakatlari.

Keyinxatolarni tuzatishlar ustida ishlash gavaqtsafrlarni kuchun bunda o‘rganilgan harakatlarning to‘g‘ri holatda bajarilishiga e‘tibor berish talab qilinadi.

**Zarbalar va himoyalar. Zarbalarning takomillashtirilishi quyidagi vazifalarni hal qilishni iko‘zda tutadi: jumladan, kuch va beriluvchi zarbalar tezkorligi, aniqligini rivojlantirish.**

Zarbaning aniqligi muskul – harakat koordinatsiyasi darajasi va harakatlarni bajarish tezligiga bog‘liq hisoblanadi. Ushbu holatga bog‘liq ravishda, aniqlikni takomillashtirish jarayoni uchun zarbalarning tezligi rivojlantirilishi bilan chambarchas bog‘liq holatda bajarilishi talab qilinadi. Bu holat zarbalarning aniqligi doimiy ravishda nazorat qilingan holatda, beriluvchi zarbalarning tezligi asta – sekin ortib borishini ta‘minlaydi, bunda zarba bajarilishi maksimal darajadagi tezligiga erishish ta‘minlanadi. Tezkor harakatlarning bajarilishi uchun zaruriy talab qilinuvchi sharoitlardan biri sifatida ushbu harakatlarda ishtirok etuvchi asosiy muskullar guruhlarining oldindan bo‘shashtirilishini o‘zlashtirish muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Bundan tashqari, katta tezlikda zarbalarni amalga oshirish jarayoni ushbu harakatlarni bajaruvchi muskullarning kuchi bilan chambarchas bog‘liq hisoblanadi. Asosan, kuchning rivojlantirilishi maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarish davomida amalga oshirilib, bu holatda maxsus boks harakatlari (zarbalar) murakkablashtirilgan (og‘irlik yuklamasi qo‘yilishi, qarshilik) sharoitlarda bajariladi.

O'quv – mashg'ulotlar guruhlarida bokschilarda quyidagi zarbalar va ularning kombinatsiyalari takomillashtiriladi.

|  |
|--|
| <b>Jumladan, chap va o'ng qo'l bilan boshga va gavdaga beriluvchi yakka zarbalarni takomillashtirish:</b>                                  |
| – Chap qo'l bilan to'g'ridan beriluvchi zarba: uzun kuchli, qisqa kuchli, uzun tez, qisqa tez;   |
| – O'ng qo'l bilan to'g'ridan beriluvchi zarba: uzun kuchli, qisqa kuchli, uzun tez, qisqa tez;   |
| – Chap qo'l bilan yondan beriluvchi zarba: uzun kuchli, qisqa kuchli, uzun tez, qisqa tez;   |
| – O'ng qo'l bilan yondan beriluvchi zarba: uzun kuchli, qisqa kuchli, uzun tez, qisqa tez;   |
| – Pastdan chap qo'l bilan beriluvchi zarba: uzun kuchli, qisqa kuchli, uzun tez, qisqa tez;  |
| – Pastdan o'ng qo'l bilan beriluvchi zarba: uzun kuchli, qisqa kuchli, uzun tez, qisqa tez;  |
| <b>Turli zarbalar kombinatsiyalarining takomillashtirilishi</b>  |
| – Takroriy zarbalar – bir qo'lda ketma – ketlikdagi ikkilik zarbalar berish;   |
| – Juft zarbalar – bir qo'lda va boshqasida ketma – ketlikdagi ikkilik zarbalar berish;   |
| <b>Seriyali zarbalar – ma'lum bir aniqlikda qo'llarning almashinishi asosida uchlik, to'rtlik va undan ko'p sondagi zarbalar berilishi</b> |

*Himoyalar.* Himoya harakatlarini takomillashtirishda quyidagi vazifalar halqilinadi: jumladan, barcha himoya harakatlari arsenali o'rganilishi va takomillashtirilishi; himoya kombinatsiyalarini tanlash va ularning ishonchligini ta'minlash; himoya harakatlari faolligini ta'minlash, ya'ni ishonchli himoyadan hujum va qarshi xujumga tezkorlikda o'tish (*11-rasm*).



*11-rasm.Himoyalar.*

**Himoya harakatlarining samaradorligi quyidagi holatlarga bog'liq hisoblanadi:**

- 1. Raqibning xujumga o'tish xarakterlarini oldindan seza olishni bilish, shuningdek xususiy xujum xarakterlari ro'yobga oshirilishi usullarini oldindan ko'ra olish.**
- 2. Himoya usullari ko'rinishida qarshilik ko'rsatishni tashkil qilish orqali raqibning harakatlarini aniqlash.**

Himoya harakatlarini takomillashtirishda harakatlanishning quyidagi umumiy tamoyillari saqlab qolinadi:

- 1. Gavdaning joyini o'zgartirish harakatlarini avbarqarorligi saqlanishiga yo'naltirilgan tarzda ayoqlarning faolish bajarishi.**
- 2. Raqibning zarbalaridan himoalanish uchun yo'naltirgan tarzda gavdaning faol tarzda ish bajarishi.**
- 3. Beriluvchi zarbalarni to'xtatish va kutib olish va qarshi javob zarbalarini berishga tayyorlikni ta'minlash maqsadida yo'naltirilgan tarzda harikkala qo'lining faolish bajarishi.**

**Dasturiy material himoya va uning kombinatsiyalarining quyidagi usullarini o'rganish va ularni ko'nikmalar darajasigacha yetkazishni aniqlab beradi:**

- Egilish: orqaga, chap tomonga tashlanish; o'ng, chap tomonga egilish; orqaga, orqaga – o'ng tomonga egilish, orqaga – chap tomonga egilish; pastga egilish, pastga – chap tomonga egilish.

|   |
|---|
| – To‘xtashlar: kaft qo‘yilishi, yelka oldi, yelka qo‘yilishi; qo‘l kafti orqasi bilan qaytarish, kaft ichki tomoni, bilak tashqi sohasi, bilak ichki sohasi, bilak bloki, kaft sohasi bilan qaytarish;  |
| – Himoya kombinatsiyalari usullari: orqaga chekinish va kaftlarning himoyaga qo‘yilishi, o‘ng tomonga qochish va kaftning ichki tomoni bilan himoyaga tashlanish va hakozi;   |
| – Zarba berish bilan birgalikdagi himoya kombinatsiyalari: himoya harakatlaridan zarba harakatlariga o‘tishni amalga oshirish – o‘ngga egilish – o‘ng qo‘l bilan boshga zarba berish; chap tomonga egilish – chap qo‘l bilan boshga zarba berish va hakozi;                                     |
| – Zarbalardan himoya harakatlariga o‘tish: o‘ng qo‘l bilan to‘g‘ridan boshga zarba berish – pastga – o‘ngga egilish; chap qo‘l bilan boshga yondan zarba berish – pastga – chap tomonga egilish va hakozi;  |
| – Chap qo‘l bilan boshga to‘g‘ridan beriluvchi zarbalar xujumi; bosh va gavdaga beriluvchi zarbalar; gavda va boshga beriluvchi zarbalar xujumi;  |
| – Chap qa o‘ng qo‘l bilan boshga yondan zarbalar berish ko‘rinishidagi xujum;   |
| – Chap qo‘l bilan yondan va o‘ng qo‘l bilan to‘g‘ridan boshga beriluvchi zarbalar ko‘rinishida xujum; ushbu ko‘rinishda, biroq qo‘llar o‘rni almashtirilgan holatda xujumni amalga oshirish;  |
| – Turli xil tipdagi zarbalar (pastdan, yondan va to‘g‘ridan) chap va o‘ng qo‘lda boshga va gavdaga yo‘naltiriluvchi xujum;  |
| – Raqibning chap qo‘li ostidan chap qo‘l yordamida o‘ngga egilish asosida boshga to‘g‘ridan kutib oluvchi zarba berish ko‘rinishidagi qarshi xujum;   |
| – Raqibning chap qo‘li ostidan va chap qo‘l orqali («kross») chap tomonlama egilish asosida, o‘ng qo‘l bilan beriluvchi kutib oluvchi zarba ko‘rinishida qarshi xujum;  |
| – Chap qo‘l bilan boshga beriluvchi zarbadan o‘ng qo‘l tirsagini himoyaga qo‘yishdan keyin, chap qo‘l bilan boshga to‘g‘ridan beriluvchi qarshi javob xujumi;   |
| – Chap qo‘l bilan boshga to‘g‘ridan beriluvchi zarbadan o‘ng tomonga egilish orqali himoyalanihdan keyin, o‘ng qo‘l yordamida boshga yo‘naltiriluvchi zarba ko‘rinishidagi javob qarshi xujumi;   |
| – O‘ng qo‘l bilan boshga yo‘llangan zarbadan chap yelkani himoyaga qo‘yishdan keyin o‘ng qo‘l bilan boshga to‘g‘ridan berilgan zarba ko‘rinishidagi javob qarshi xujumi;  |
| – O‘ng qo‘l bilan boshga to‘g‘ridan yo‘llangan zarbadan chapga egilish yordamida himoyalanihdan keyin, chap qo‘l bilan pastdan gavdaga beriluvchi zarba ko‘rinishida qarshi javob xujumi, shuningdek ushbu ko‘rinishda, faqat chap qo‘l bilan boshga beriluvchi yondan zarbani amalga oshirish; |
| – To‘g‘ridan, yondan pastdan beriluvchi zarbalardan himoyaga qo‘yishlar, egilish va qochishlar yordamida himoyalangandan keyin, qo‘sh, takroriy va turli xil tipdagi, uchlik – to‘rtlik zarbalar seriyalari asosida qarshi javob xujumi.  |

*Taktikharakatlarnitakomillashtirish.* Uzoq masofada harakatlanish: manyovrlarni amalga oshirish, tayyorgarlik harakatlari (yolg‘ondakam va aldamchi), xujumning boshlanishi, rivojlantirilishi va tugallanishi, himoya va javob harakatlari; o‘rta masofalarda harakatlanish: o‘rta masofalarga kirib borish, turish holatlari, joyini o‘zgartirish harakatlari, jangovor harakatlarni amalga oshirish xususiyatlari (zarbalarning yuqori darajada zichligi, ularning kuch bo‘yicha differensirovkasi, himoya qo‘yishlarining roli ortib borishi, bloklashlar, egilishlar va hakozi)ning ahamiyatin ortishi), uzoq masofalarga o‘tish, himoya harakatlari; yaqin masofalarda harakatlanish: kirib borish, turish holati, zarbalar kombinatsiyalari, himoyalar, uzoq masofaga o‘tishlar;

## ADABIYOTLAR

1.COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun.

Date:August 2011

2. KiselevA.V. Sovershenstvovaniesportivnoypodgotovkivysokokvalifitsirovannyxbokserov. Uchebnoeposobie. FKIS, M. 2006. – 61 s.

3.OskolovV.A. Boks: obuchenieitrenirovka. Volgograd, 2003, - 111 s.

4.OskolovV.A. Peredvijeniyaporingu – osnovatexnikotakticheskoypodgotovkivbokse. Uchebnoeposobie. Volgograd, 2007, - 286 s.

5.XalmuxamedovR.D. Boks. O‘quvqo‘llanma. Tashkent. 2008.



## 9-MODUL.

### Mavzu: MUSOBAQA QOIDALARI VA UNI O‘TKAZISH

#### **REJA:**

-BOKSDA MUSOBAQALARNING TURLARI

-MUSOBAQA MOHIYATI: MUSOBAQANI TASHKIL QILISHDA ASOSIY SHAKL SIFATIDA; SPORT ISHLARIGA XULOSA QILISH.

-SPORT MAHORATINI OSHISHIGA RAG‘BATLANTIRISH, MUSOBAQANI TARG‘IBOT VA TARBIYAVIY ISHLARI.

-MUSOBAQA QOIDALARI VA BOKSCHILAR TEXNIKA VA TAKTIKASIGA TA‘SIRI. OCHIQ MUSOBAQALAR, CHEMPIONATLAR, SARALASH MUSOBAQALAR.

-MUSOBAQANI TURLARI. MUSOBAQA QATNASHCHILARI. MUSOBAQA JANGI, XAKAMLARINI ISH FAOLIYATI. BOKSCHILAR

BELLASHUVLARINI O‘TKAZISH, TAROZDA TORTISH, JUFTLIKLARGA

BO‘LISH. G‘OLIBNI ANIQLASH YO‘LLARI VA YUTUQ BERISH

XOLATLARI. MUSOBAQA NIZOMI.

#### **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‘minlashga yo‘naltirilgan bilimlar va faoliyat sohasi sifatida qarab chiqilishi mumkin.

Belgilangan maqsad va vazifalari, tashkillashtirish shakli, ishtirokchilar tarkibiga bog‘liq holda sport musobaqalarini har xil turlarga ajratib chiqish mumkin.

Yirik rasmiy musobaqalar uzoq vaqt davomiyligidagi tayyorgarliklar ko‘rilishi samaradorligini o‘zida aks ettirib, sportchilar va jamoaning tayyor-garligi joriy tizimini baholash imkonini beradi. Boshqa musobaqalar esa nisbatan muhim ahamiyatga ega hisoblangan musobaqalar uchun sportchilarning ishtirokini aniqlashda munosib sportchilarni tanlab olish masalasini hal qilishni ta‘minlab beradi, shuningdek sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi takomillashtirilishining muhim samarali vositasi hisoblanadi.

|                     |                |             |                 |               |
|---------------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|
| <b>TAYYORGARLIK</b> | <b>NAZORAT</b> | <b>OLIB</b> | <b>SARALISH</b> | <b>ASOSIY</b> |
|---------------------|----------------|-------------|-----------------|---------------|

|  |  |                              |  |  |
|--|--|------------------------------|--|--|
|  |  | <b>KELUVCHI<br/>(MODEL),</b> |  |  |
| <p><i>Tayyorgarlik musobaqalari.</i> 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.</p>   |  |                              |  |  |
| <p><i>Nazorat musobaqalari</i> 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.</p> |  |                              |  |  |
| <p><i>Olib keluvchi (model) musobaqalar.</i> Ushbu musobaqalarning asosiy vazifasi – sportchilarni makrotsikldagi, yillik, to‘rt yillik davomidagi asosiy musobaqalarga olib kelish, yo‘naltirish hisoblanadi. Bu musobaqalar sportchilarning tayyorgarligi tizimi tarkibida maxsus tashkil qilingan musobaqalar ko‘rinishida, shuningdek rasmiy taqvim musobaqalar shakllarida bo‘lishi mumkin. Ular oldinda turgan musobaqalarni to‘liq yoki qisman modellashtirishi talab qilinadi.</p>   |  |                              |  |  |
| <p><i>Saralash musobaqalari</i> 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 normativ-larini 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.</p>   |  |                              |  |  |
| <p><i>Asosiy musobaqalar.</i> Asosiy musobaqalar sportchilarning sport takomillashtirishning 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.</p>   |  |                              |  |  |

Tabiiyki, to'liq holatda olimpiada sport turida markaziy o'rinni kompleks holatdagi musobaqalar tashkil qiladi, jumladan Olimpiada o'yinlari va qishki Olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, yirik mintaqaviy va hududiy miqyos-dagi musobaqalar, shuningdek Butunjahon universiadasi kabi yirik kompleks holatdagi musobaqalar qayd qilib o'tiladi.

Har xil turdagi musobaqalarda sportchilar tomonidan qabul qilinuvchi startlar soni sezilarli darajada keng oraliqlarda tebranishi kuzatiladi. Nisbatan ko'p sonli startlar tayyorlash, nazorat va olib keluvchi (*model*) musobaqa turlarida qayd qilinadi.

Belgilangan vazifalarga bog'liq holatda musobaqalar turli xil shaklarda amalga oshiriladi.

**Tumanlar, shaharlar, viloyatlar, Respublika, KSJ va idoralar miqyosidagi sport to'garaklari, jismoniy tarbiya jamoalari, o'rtasidagi birinchilik uchun o'quv-mashg'ulotlar amalga oshiriladi va nisbatan kuchli bokschilar, jamoalar, tashkilotlar aniqlanadi.**

*Xotira musobaqalari* davomida sport yoki ijtimoiy tashkilotlar, gazeta tahririyatlari, vazirliklar va idoralar miqyosida ilg'or davlat arboblari yoki buyuk sportchilar xotirasiga bag'ishlangan, shuningdek bayramlar munosabati bilan musobaqalar tashkil qilinishi amalga oshiriladi.

*Bellashuv uchrashuvlari* ko'rinishidagi musobaqalarda esa shahar, respublika miqyosidagi sport jamiyatlari, jismoniy tarbiya jamoalari to'garaklari, sportchilar guruhlarini o'rtasida mahoratni takomillashtirish, sportchilarda vatanparvarlik va o'z jamoasiga, shahar va o'z respublikasiga sodiqlikni tarbiyalash maqsadlarida amalga oshiriladi.

*Saralash musobaqalari* terma jamoa tarkibini yig'ish maqsadlarida kuchli bokschilar orasidan tanlab olishni amalga oshirish uchun o'tkaziladi.

*Tasnifiy musobaqalar* («ochiq ring») – kichik razryadlardagi sportchilarni tayyorlashning asosiy shakli hisoblanib, ularning kelgusida katta ringga chiqish imkoniyatlarini ta'minlaydi.

Musobaqalar ko'lami va o'tkazilish miqyosiga ko'ra razryad, yosh va og'irlik toifalari bo'yicha hududiy, idoralararo, xalqaro, yopiq, ochiq musobaqalarga ajratiladi.

*Hududiy miqyosdagi musobaqalar jismoniy tarbiya va sport ishlari qo'mitasi tomonidan tashkil qilinib*, shahar, tuman, viloyat, respublika miqyosida boksning holatini va rivojlanishini tekshirish maqsadlarida, KSJ va idoralarga mansubligidan qat'iy nazar tegishli hududda istiqomat qiluvchi alohida sportchilar va sport jamoalarining ishtirokini hisobga olgan holatda o'tkaziladi.

*Idoralararo musobaqalar* joylarda ishlash holatini tekshirish maqsadlarida

|   |
|---|
| KSJ va idoralar tomonidan tashkil qilinadi.   |
| <i>Xalqaro musobaqalar</i> 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. |
| <i>Yopiq musobaqalar</i> faqat tegishli tashkilotlar a‘zolari o‘rtasidagina tashkil qilinadi.   |
| <i>Ochiq musobaqalar</i> – barcha taklif qilinganlar uchun tashkil qilinadi.  |

|  |
|--|
| <b>O‘tkazilish tavsiflariga ko‘ra musobaqalar quyidagi turlarga ajratiladi:</b>  |
| <b>a) shaxsiy</b> – bu musobaqalarda faqat har bir og‘irlik toifalari bo‘yicha shaxsiy o‘rin aniqlanadi;   |
| <b>b) shaxsiy-jamoaviy</b> – bu musobaqalarda har bir bokschining alohida, shaxsiy natijalari aniqlanib, keyin esa ularning shaxsiy natijalari asosida jamoaviy natijalar, o‘rinlar belgilanadi; |
| <b>c) jamoaviy</b> – bu musobaqalarda jamoa a‘zolari – har bir bokschining shaxsiy natijalari asosida faqat tegishli jamoalarning egallagan o‘rni aniqlanadi.                                    |

|  |
|--|
| <b>Boks bo‘yicha musobaqalar quyidagi uchta tizimdan biri bo‘yicha amalga oshirilishi mumkin:</b>  |
| <b>a) yutqazganlarning chiqib ketishi, ya’ni bunda ishtirokchi (jamo) birinchi marta yutqazgan vaziyatda musobaqani tark etadi;</b>  |
| <b>b) yutqazganlarning chiqib ketishi, ya’ni bunda ishtirokchi (jamo) ushbu musobaqada belgilangan va mavjud tegishli qoidalarga binoan ikkinchi marta yutqazgan vaziyatda musobaqani tark etadi;</b>                    |
| <b>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.</b> |

## 2. MUSOBAQA MOHIYATI: MUSOBAQANI TASHKIL QILISHDA ASOSIY SHAKL SIFATIDA; SPORT ISHLARIGA XULOSA QILISH.

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'minlashga yo'naltirilgan bilimlar va faoliyat sohasi sifatida qarab chiqilishi mumkin.

Belgilangan maqsad va vazifalari, tashkillashtirish shakli, ishtirokchilar tarkibiga bog'liq holda sport musobaqalarini har xil turlarga ajratib chiqish mumkin.

Yirik rasmiy musobaqalar uzoq vaqt davomiyligidagi tayyorgarliklar ko'rilishi samaradorligini o'zida aks ettirib, sportchilar va jamoaning tayyor-garligi joriy tizimini baholash imkonini beradi. Boshqa musobaqalar esa nisbatan muhim ahamiyatga ega hisoblangan musobaqalar uchun sportchilarning ishtirokini aniqlashda munosib sportchilarni tanlab olish masalasini hal qilishni ta'minlab beradi, shuningdek sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi takomillashtirilishining muhim samarali vositasi hisoblanadi.

## MUSOBAQA.

*Bokschi musobaqada qatnashishga tayyor bo'lgandan so'ng:*

*Bokschini musobaqa tashkiliy qo'mitasida ro'yhatdan o'tkazing*

*Bokschining mashg'ulot dasturi musobaqa jadvaliga moslangan bo'lishi kerak*

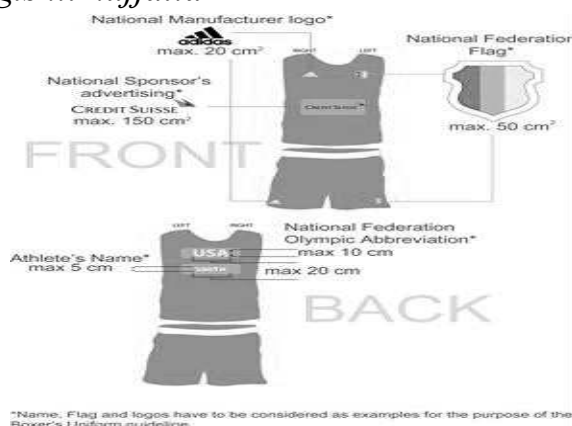
*Murabbiy bokschining vaznini aniqlashi kerak*

*Murabbiy musobaqa dasturini ko'rib chiqib undan xabardor bo'ligi kerak.*

*Bundan tashqari murabbiy bokschida musobaqa jihozlarining barchasi mavjudligiga ishonch hosil qilishi kerak.*

*Ular quyidagilar: Ro'yhatdan o'tish va tegishli hujjatlar*

*Boks libosi (forma: qizil va ko'k ranglarda)*



*Boks oyoq kiyimi va paypoqlari  
himoya rakovinasi (erkaklar uchun)  
va ko'krakni himoya qiluvchi vosita  
(ayollar uchun)*



*Kapa*



*Toza sochiqlar va alohida suv idishi*

*Sport kiyimi va Sumkasi*



*Bandajlar*



*Bosh kiyimi va boks qo'lqoplari (agar  
tashkiliy qo'mita tomonidan  
berilmasa)*



## *RO'YHATDAN O'TISH VA TEGISHLI HUJJATLAR*

*AIBAning texnik va musobaqa qonun-qoidalariga binoan AIBA musobaqalarida  
ishtirok etish uchun bokschida quyidagi uchta hujjat bo'lishi kerak:*

*Pasport<sup>6</sup>*

<sup>6</sup>COACHES MANUAL.Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches  
Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011. 87 p

Musobaqa qoidalari va bokschilar texnika va taktikasiga ta'siri. Ochiq musobaqalar, chempionatlar, saralash musobaqalar.

Bokschilarni tasniflash.

### **1.1. Yoshga xos tasniflash.**

**1.1.1. Erkaklar va ayollar-19-40 yoshdagi bokschilar elita bokschilari toifasiga kiradi.**

Yosh bokschilarga elita bokschilari uchun amal qiladigan qoidalar bo'yicha elita musobaqalarida qatnashishiga ruxsat beriladi.

**1.1.2. 17-18 yoshdagi bokschilar (ayollar va erkaklar) yoshlar toifasiga kiradi.**

**1.1.3. O'smir yigitlar va qizlar -15-16 yoshdagi bokschilar o'smirlar toifasiga kiradi.**

**1.1.4. Bokschilarning yoshi ularning tug'ilgan kun sanalariga ko'ra aniqlanadi.**

**1.1.5. Maktab o'quvchilari va boshqa yana biron yosh guruxlari bilan bog'liq bo'lgan barcha musobaqalar faqat milliy va mintaqaviy darajalarda tashkil qilinadi. Bu toifadagi bokschilarning yoshi -14 yoshgacha. Bu musobaqalarda qatnashuvchi bokschilarning yoshlari o'rtasidagi farq ikki yildan ko'p bo'lmasligi lozim.**

### **1.2. Vazn toifalari.**

**1.2.1. Erkaklar elitasi va yosh erkaklar uchun 10ta vazn toifasi belgilangan: 49 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg, 91 kg, 91+ kg.**

**1.2.2. Ayollar elitasi va yosh xotin-qizlar uchun ta vazn 3 toifasi belgilangan: 51 kg, 60 kg, 75 kg,**

**1.2.3. O'smirlar (yigit va qizlar) uchun 13ta vazn toifasi belgilangan: 46 kg, 48 kg, 50kg, 52kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 63kg, 66kg, 70kg, 75kg, 80kg, 80 +kg.**

**1.2.4. Har bir toifa uchun atamalar S ilovada keltirilgan.**

**Bokschilarga musobaqalarda qatnashish uchun ruxsat berish.**

2.1. Millati.<sup>7</sup>

2.1.1 AIBA tomonidan tasdiqlanadigan musobaqalarda qatnashuvchi har qanday bokschi ushbu musobaqalarda qatnashayotgan mamlakat Milliy federatsiyasi - AIBA a'zosi bo'lgan davlatning fuqarosi bo'lishi kerak.

<sup>7</sup>COACHES MANUAL.Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date: August 2011. 95 p

2.1.2. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan jahon chempionatlari, jahon kubogi va boshqa halqaro turnirlar davomida yuzaga keladigan hamma bahsli vaziyatlarda millatni aniqlash borasida yakuniy qaror AIBA ijroiya qo‘mitasi ixtiyorida qoladi.

2.1.3. AIBA Konfederatsiyasi tomonidan mintaqaviy darajada tasdiqlanadigan mintaqaviy chempionatlar va boshqa turnirlar davomida yuzaga keladigan hamma bahsli vaziyatlarda millatni aniqlash borasida yakuniy qaror Mintaqaviy Konfederatsiya ijroiya qo‘mitasi ixtiyorida qoladi.

2.1.4. Agar bokschi fuqarolik holatini o‘zgartirishni hohlasa, u fuqaroligini o‘zgartirgandan so‘ng 3 (uch) yil o‘tib boshqa Milliy Federatsiya vakili sifatida AIBA tomonidan tasdiqlangan har qanday musobaqalarga qo‘yiladi.

2.1.5. Agar bokschi AIBA tomonidan tasdiqlanadigan har qanday musobaqalarda bitta Milliy federatsiya Assotsiatsiya nomidan qatnashgandan so‘ng ayni paytda ikkita yoki bir nechta davlatlar fuqarosi bo‘lsa, bu bokschi AIBA tomonidan tasdiqlanadigan musobaqalarda vakil sifatida qatnashish uchun faqat bitta davlatni tanlashi mumkin. Ushbu holda bokschi biron bir Milliy federatsiya foydasiga o‘z tanlovini amalga oshirsa, AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hech bir musobaqada boshqa Milliy federatsiya jamoasi uchun 3 (uch) yil qatnashmasligi lozim.

2.1.6. Uch yillik davrni aniqlash uchun AIBA bokschilarning musobaqalarda qatnashishlarini qayd qilib borish maqsadida hamma bokschilarning ma‘lumotlar bazasini yaratadi. Har qanday qabul qiluvchi federatsiya va tashkiliy qo‘mita bokschining millatini tasdiqlatish va uning musobaqalarda qatnashishiga ruxsat olish uchun AIBAgga yakuniy talabnomalar jo‘natishga tayyor turishlari zarur. Shu bilan birga, bunday ma‘lumotlar bazasi yo‘q bo‘lgan taqdirda millat pasporti bokschilar kitobchasi va AIBA tomonidan tasdiqlanadigan avvalgi musobaqalar natijalari tekshirilishi mumkin.

2.1.7. Musobaqalar oldidan AIBA shtab – kvartirasi bokschilarning qaysi millatga mansubligi va ularga ruxsat berilishini tasdiqlashi kerak. Shu bilan birga, musobaqalar davomida har qanday bahs Texnik Delegat tomonidan hal etilishi lozim, shundan so‘ng tegishli qaror tegishli Ijroiya qo‘mitasi tomonidan tasdiqlanishi zarur.

2.2. Har bir vazn toifasidagi bir o‘rin.

AIBA tomonidan o‘tkaziladigan hamma musobaqalarda: jahon chempionati, jahon kubogi, mintaqaviy chempionatlar va Olimpiya saralash turnirlarida bitta vazn toifasida bitta bokschi mamlakat uchun qatnashishi mumkin.

2.3. Bokschilarga ruxsat berishning Tibbiy jihatlar.

2.3.1. Shifokorning ruxsati.

Agar bokschida AIBA Tibbiy byurosi rahbari tomonidan tasdiqlangan vakolatli shifokorning ushbu bokschining musobaqalarda qatnashishga yaroqligi to‘g‘risidagi qaydi kiritilgan Xalqaro zacht kitobchasi bo‘lmasa, bokschi xalqaro musobaqalarda ishtirok etishga qo‘yilmasligi kerak. Xalqaro zacht kitobchasi, agar u hamma



qoidalarga amal qilingan holda to'ldirilgan bo'lsa, joriy paytdagi holatni aks ettirsa va, agar oxirgi har yillik Tibbiy ko'rik vaqtidan bir yildan oshiq vaqt o'tmagan bo'lsa, kitobcha haqiqiy hisoblanadi.

Bokschi janglarda qatnashadigan har kuni musobaqa mezbonlari bo'lgan davlatning Milliy federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan yoki Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, jahon kubogi va AIBA Chaqiriq Matchlarida AIBA Tibbiy komissiyasi tomonidan tasdiqlangan malakaliy shifokordan musobaqalarda qatnashish uchun yaroqliligi to'g'risida tasdiq olishi kerak.

2.3.2 Bokschi boks tushish uchun ruxsat berilgan qarshi ko'rsatmalar.

2.3.2.1. Bokschi boks tushishga ruxsat berilgan ko'rsatmalarga aniqlik kiritish uchun amaldagi tibbiyot ma'lumotnomaga qarang (xx ilova).

2.3.3. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan musobaqalarda boks tushish man qilingan qarshi ko'rsatmalar:

2.3.3.1. Agar bokschi boshining soch qismida yoki burun va quloqlari bilan birga yuzida kesilgan, shilingan, terisi yorilgan joyiga yoki gematomasiga qo'yilgan boylam bor bo'lsa. Agar shilingan joy kollodiy yoki sterillangan leyko plastir yordamida yopilgan bo'lsa, bokschi jangda qatnashishga ruxsat beriladi. Ruxsat berish to'g'risidagi qaror bokschini musobaqa kuni ko'zdan kechirayotgan shifokor tomonidan qabul qilinadi.

2.3.3.2. Tibbiy ko'rik va vazn o'lchashdan oldin bokschi soqollarini toza oldirishi lozim. Soqol va mo'ylovga ruxsat berilmaydi. Jang paytida bokschi tanasida hech qanday pirsing va aksessuarlar bo'lmasligi lozim.

2.3.3.3. Homilador bokschi bokschi hech qanday musobaqalarda qatnashishga ruxsat berilmaydi.

2.3.4. Vaqtinchalik chetlatishdan so'ng shifokorning ruxsati. Har qanday davr moboynda chetlatilgandan so'ng janglarda qatnashishni tiklash oldidan bokschi bokschi musobaqalarida keyinchalik qatnashishga yaroqli ekanligini aniqlab olish shifokor tomonidan guvohnoma olishi lozim. Chetlatilish davrlari 2.3.6.1., 2.3.6.2., 2.3.6.3.-bandlarida ko'rsatib o'tilgan.

2.3.5. Referi tomonidan jangning to'xtatilishi – boshga zarba (RZSN). Referi bokschi boshiga berilgan zarbalardan so'ng jangni davom ettira olmasligi natijasida jangni to'xtatganda juri va hakamlarga hakamlar yozuvlarida ular "RZSN" deb izoh yozib qo'yishlariga ko'rsatma beradi. "RZSN" bu shunday atamaki bokschi boshiga kuchli zarba qabul qilib olgandan so'ng va himoyalani hamda jangni davom ettirish imkoniyatini yo'qotgandan keyin nokautni oldini olish maqsadida jang to'xtatilgan bo'lsa, faqat aynan shunday vaziyatda u qo'llaniladi.

Agar yaqqol ustunlik ko'zga tashlansa va bokschi bokschi biri juda ko'p zarbalarni o'tkazib yuborsa, o'zi esa hech qanday ochko jamg'ara olmasa bunday hollarda RZSN qo'llanilishi kerak emas.

### 2.3.6. Himoyalovchi sanitariya choralari.

2.3.6.1. Bitta nokaut yoki RZSN – jang paytida boshga berilgan zarbalar natijasida nokaut holatiga tushgan, lekin hushini yo‘qotmagan bokschi yoki referi bokschi boshga kuchli zarbalar olgandan so‘ng yoki himoyalani sh hamda jangni davom ettirish imkoniyatini yo‘qotgandan keyin jangni to‘xtatgan bo‘lsa, bunday bokschi ga nokautdan keyin kamida 30 kun davomida musobaqalarda va mashg‘ulot janglarida qatnashishga ruxsat berilmaydi.

2.3.6.2. Ikkita nokaut yoki KZSN. Jang paytida boshga berilgan zarbalar natijasida nokautga uchragan bokschi yoki, agar referi boshga kuchli zarbalar olingandan so‘ng yoki himoyalani sh hamda jangni davom ettirish imkoniyati yo‘qotilgandan keyin jangni to‘xtatgan bo‘lsa, agar bu holat 90 kun ichida ikki marta sodir bo‘lgan bo‘lsa, ikkinchi nokautdan yoki KZSN dan keyin 90 kun mobaynida musobaqalarda va mashg‘ulot janglarida qatnashishga ruxsat berilmaydi.

2.3.6.3. Uchta nokaut yoki KZSN . Jang paytida boshga berilgan zarbalar natijasida nokautga uchragan bokschi yoki, agar referi boshga kuchli zarbalar olingandan so‘ng yoki himoyalani sh hamda jangni davom ettirish imkoniyati yo‘qotilgandan keyin jangni to‘xtatgan bo‘lsa, agar bu holat o‘n ikki oy ichida uch marta sodir bo‘lgan bo‘lsa, uchinchi nokaut yoki RZSN muddatidan 360 kun davomida musobaqalarda va mashg‘ulot janglarida qatnashishga ruxsat berilmaydi.

2.3.6.4. Boshga berilgan zarbalar natijasida olingan har bir nokaut yoki har bir RZSN ushbu bokschi ning xalqaro zaxet kitobchasiga yozib qo‘yiladi.

2.3.6.5. Agar nokaut mashg‘ulot vaqtida olingan bo‘lsa, ushbu holda barcha himoya choralari qo‘llanishi lozim. Murabbiy o‘zining milliy federatsiyasiga bu haqda ma’lum qilishi kerak.

2.3.6.6. Agar “breyk” yoki “stop” buyruqlaridan so‘ng bokschi boshga berilgan zarbalar natijasida nokautga uchragan bo‘lsa va “aut” buyrug‘i yangragan bo‘lsa, “diskvalifikatsiya bo‘yicha” g‘alaba ushbu bokschi ga musobaqalarni davom ettirishga ruxsat bermaydi.

2.3.6.7. 1 minutdan kamroq vaqt ichida xushini yo‘qotgan bokschi ga 90 kun davomida musobaqalarda va mashg‘ulot janglarida qatnashishga ruxsat berilmaydi.

2.3.6.8. 1 minutdan ko‘proq vaqt ichida xushini yo‘qotgan bokschi ga 180 kun davomida musobaqalarda va mashg‘ulot janglarida qatnashishga ruxsat berilmaydi.

2.3.6.9. Jarohat olgan bokschi AIBA Tibbiy jyurisi ko‘rsatmasiga binoan musobaqalardan chetlatilishi mumkin.

2.3.6.10. Jarohatdan so‘ng qaytgan bokschi lar boksga tushish uchun o‘z shifokorlaridan ruxsat olishlari lozim.

### 2.4. AIBA ga taalluqli bo‘lmagan profesional boks.

2.4.1. AIBA ga taalluqli bo‘lmagan profesional boksdagi qatnashadigan har qanday bokschiga AIBA tomonidan tasdiqlanadigan musobaqalarda qatnashishga ruxsat berilmaydi.

### **Bokschilarni musobaqalarda ro‘yxatga olish.**

3.1. Hujjatlarning haqiqiyliigi.

Quyida AIBA tomonidan tasdiqlanadigan musobaqalarda qatnashuvchi hamma bokschilar uchun majburiy bo‘lgan hujjatlar va materiallar ko‘rsatilgan.

3.1.1. Pasport nazorati – bu jarayon bokschilar fuqaroligini va tug‘ilgan kun sanalarini tekshirishni ko‘zda tutadi.

3.1.2. Bokschining zaxet kitobchasi – bu jarayon bokschilarning tibbiy va a‘zolik maqomini tekshirishni nazarda tutadi.

3.1.3. Akkreditatsiya – bokschilarning amaldagi akkreditatsiyani taqdim etgan holda musobaqalarda qatnashish uchun ro‘yxatga olinganligi tasdig‘ini ko‘rsatishi lozim.

3.1.4. Hujjatlar tekshiruvidan o‘tganligini isbotlash - hujjatlarni nazorat qilish joyida bokschilarga amal qiluvchi hujjat shakli berilishi lozim, u Tibbiy ko‘rikdan o‘tish va vazn o‘lchash paytida ko‘rsatilishi zarur.

### **TIBBIY GUVOHNOMA.**

4.1. Musobaqa qatnashchisi vazn o‘lchash belgilangan vaqtda musobaqada qatnashish uchun yaroqli deb topilishi hamda vazn o‘lchash oldidan tibbiy jyuri a‘zosi tayinlagan shifokor tomonidan ko‘rikdan o‘tkazilishi lozim. Vazn o‘lchashni engillashtirish uchun Texnik Delegat Tibbiy ko‘rikning boshlanish vaqtini ancha ertaroqqa belgilash to‘g‘risida qaror qabul qilishi mumkin. Tibbiy jyuri raisi Tibbiy jyuri majburiyatlarini bajarishda yordam ko‘rsatish uchun mahalliy shifokorlarni jalb qilishi mumkin.

4.2. Bokschilarning Tibbiy ko‘rik va vazn o‘lchash paytida aniq axborotlar qayd qilingan ma‘lumotlardan iborat zaxet kitobchasini taqdim etishi lozim. Bokschining zaxet kitobchasidagi yozuvlar uning milliy assotsiatsiyasi bosh kotibi yoki ijroiya direktori tomonidan qaydlangan bo‘lishi zarur. Zaxet kitobchasida tegishli lavozimdagi shaxslar tomonidan barcha yozuvlar kiritilishi lozim.

Agar bokschilarning Tibbiy ko‘rik va vazn o‘lchash paytida o‘zining zaxet kitobchasini taqdim etmasa, u musobaqalarga qo‘yilmaydi.

4.3. Undan tashqari, ayol bokschilarning tibbiy jyuri tomonidan beriladigan har qanday savollarga imkon qadar aniq javob berishi va ma‘lumotnoma taqdim etishi kerak.

4.4. Tenderli test. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda tenderli test o‘tkazilishi mumkin.

### **VAZN O‘LCHASH.**

5.1. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarga taaluqlidir.

5.1.1. Talabnomaga kiritilgan barcha bokschilar musobaqalarning birinchi kunida ertalab umumiy vazn o'lchash marosimida qatnashishlari shart. Agar talabnomaga kiritilgan bokschilar soni 300 dan oshib ketsa, umumiy vazn o'lchash musobaqalar birinchi kunining ertalabiga qadar 24 soat oldin tashkil etilishi mumkin. Har qanday holda ham, umumiy vazn o'lchash boshlanishidan birinchi jang boshlanishigacha bo'lgan vaqt birligi kamida 6 soat bo'lishi kerak. Vazn o'lchash yakunlanishidan birinchi jang boshlanishigacha bo'lgan vaqt boshqa kunlarda kamida 3 soat bo'lishi lozim. Texnik Delegat kutilmaganda vaziyatlar yuzaga kelgan sharoitlarda tibbiy jyuri raisi bilan maslahatlashgandan so'ng bu shartni olib tashlash huquqini o'zida saqlab qoladi.

5.1.2. Vazn o'lchash AIBA vakolatiga ega rasmiy shaxslar tomonidan o'tkazilishi zarur. Bokschining Milliy federatsiya jamoasi vakili vazn o'lchashda qatnashishi mumkin, lekin u vazn o'lchash jarayoniga aslo qo'shilmasligi lozim.

5.1.3. Umumiy vazn o'lchashda ro'yxatga olingan bokschining vazni tegishli vazn toifasi uchun belgilangan maksimumdan oshib ketmasligi zarur va tegishli vazn toifasi uchun belgilangan minimumdan ham past bo'lmasligi kerak. Musobaqaning birinchi kunida umumiy vazn o'lchashda qayd qilingan vazn butun musobaqa davrida qatnashchining vazn toifasini belgilab beradi, biroq bokschi har kuni, ya'ni uning jangda qatnashishi belgilangan kunda yana vazn o'lchashdan o'tishi va shu kundagi mavjud vazn tegishli toifa uchun maksimal yo'l qo'yiladigan vazndan oshib ketmaganligini tasdiqlashi zarur.

Qatnashchi faqat umumiy vazn o'lchashda qayd qilingan vazn toifasida jang olib borish huquqiga ega.

5.1.4. Tarozi. Kiyimsiz, pastki ichki kiyimdan tashqari, vazn o'lchashda tarozi ko'rsatgan vazn bokschining vazni hisoblanadi. Bokschi pastki ichki kiyimini faqat tarozi ustida echishi mumkin. Elektron tarozilardan foydalanishga ruxsat beriladi. Turnirda qo'llaniladigan nazorat tarozilari va rasmiy vazn o'lchashda qo'llaniladigan tarozi bitta ishlab chiqaruvchidan hamda huddi o'shanday o'lchamlarda bo'lishi kerak.

5.2. AIBA tomonidan tasdiqlanmaydigan hamma musobaqalarga taalluqlidir.

5.2.1. Vazn o'lchash musobaqalar tashkilotchisi bo'lgan davlatning milliy federatsiyasi tayinlagan vakil tomonidan amalga oshirilishi kerak. Unga taklif qilingan ishtirokchi davlatning vakili yordam beradi.

#### **UMUMIY VAZN O'LCHASHDA BOKSCHINI ALMASHTIRISH.**

6.1. Qatnashchiga faqat bir marta birinchi tibbiy ko'rikda va umumiy vazn o'lchashda rasmiy tarozida vazn o'lchash marosimida ishtirok etishga ruxsat beriladi. Bunda qayd qilingan vazn yakuniy hisoblanadi.

6.2. Shu bilan birga, umumiy vazn o'lchashda vazni belgilangan chegaradan ortiq bo'lib chiqqan bokschi qaysi davlat nomidan qatnashayotgan bo'lsa, shu davlat vakiliga bokschini yanada yuqori yoki past vazn toifasida talabnomaga kiritishga ruxsat beriladi. Buning uchun bokschi shu vazn toifasi doirasiga kirishi va agar ushbu davlat mazkur vazn toifasida bo'sh o'ringa ega bo'lishi, umumiy vazn o'lchash esa hali yakunlanmagan bo'lishi lozim.

6.3. Shuningdek qatnashuvchi davlat umumiy vazn o'lchash va tibbiy tekshiruv tugagunga qadar istalgan paytda bir bokschini boshqasiga almashtirish huquqiga ega. Buning uchun zahiradagi bokschi ushbu yoki istalgan vazn toifasida zahira tarkibiga kiritilgan bo'lishi kerak.

6.4. Ushbu qoida AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda qo'llanilishi mumkin. Shu bilan birga, ushbu qoida olimpiya o'yinlari va o'smirlar olimpiya o'yinlari uchun qo'llanilmaydi.

6.5. Boshqa har qanday vaziyatlarda almashtirish tibbiy tekshiruvdan va umumiy vazn o'lchashdan bir kun oldin hal etiladi.

#### RASMIY QUR'A TASHLASH.

7.1. Qur'a tashlash vazn o'lchash tugallangandan so'ng uch soatdan kechiktirmay o'tkazilishi lozim.

Qur'a tashlash musobaqalar birinchi jangi boshlanishidan 3 soat oldin tugallanishi zarur.

7.2. Qur'a tashlashda qatnashayotgan vakillarning kamida bitta rasmiy vakili ishtirok etish kerak. Hech qaysi bir qatnashchi bitta vazn toifasida qolganlar kamida bitta jang o'tkazmagunlarigacha ikki marta jangda qatnashmasligini imkon qadar ta'minlash lozim. Alohida vaziyatlarda texnik delegat bu qoidadan chekinish qilish huquqiga ega.

7.3. Olimpiya o'yinlarida qur'a tashlash musobaqalar boshlanishidan bir kun oldin o'tkaziladi.

Диаграмма 1

1 айлана

2 айлана

финал

Ғолиб

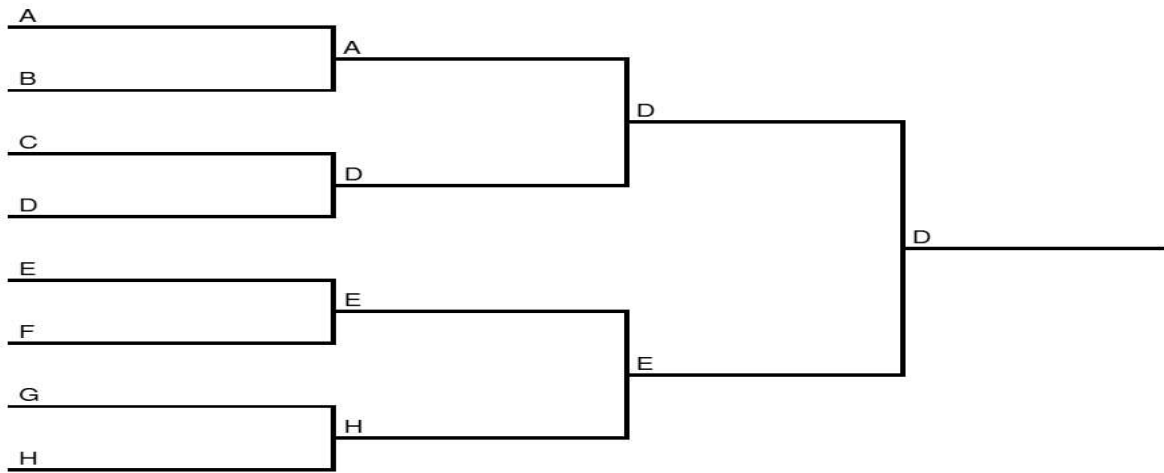


Диаграмма 2  
 1 айлана      2 айлана      3 айлана      финал



## RAUNDLARNING DAVOM ETISHI VA SONI

8.1. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha erkaklar elitasi musobaqalarida janglar har biri ikki (2) minutdan iborat to‘rt (4) raund bo‘lib o‘tadi.

8.1.1. 2009 yil 1 yanvardan boshlab AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha erkaklar elitasi musobaqalarida janglar har biri uch (3) minutdan iborat uch (3) raund bo‘lib o‘tadi.

8.2. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha xotin - qizlar musobaqalarida janglar har biri ikki minutdan iborat uch (3) raund bo‘lib o‘tadi.

8.2.1. 2009 yil 1 yanvardan boshlab AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha erkaklar elitasi musobaqalarida janglar har biri uch (3) minutdan iborat uch (3) raund bo‘lib o‘tadi.

8.3. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan erkaklar – yoshlarning hamma musobaqalarida janglar har biri ikki (2) minutdan iborat to‘rt (4) raund bo‘lib o‘tadi.

8.4. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha yosh xotin - qizlar musobaqalarida janglar har biri ikki (2) minutdan iborat uch (3) raund bo‘lib o‘tadi.

8.5. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha o‘smir yigitlar musobaqalarida janglar har biri ikki (2) minutdan iborat uch (3) raund bo‘lib o‘tadi.

8.6. 2009 yil 1 yanvardan boshlab AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha o‘smir qizlar musobaqalarida janglar har biri bir yarim (1,5) minutdan iborat uch (3) raund bo‘lib o‘tadi.

Yuqorida aytib o‘tilgan hamma musobaqalarda raundlar orasidagi tanaffus bir (1) minutni tashkil qiladi.

## QARORLAR.

9.1. Ochkolar bo‘yicha g‘alaba.

Jang tugashi bilan g‘olib ushbu jangdagi umumiy ochkolar sonini hisobga olgan holda aniqlanadi. Ushbu jangda eng ko‘p miqdorda ochko to‘plagan bokschi g‘olib deb e‘lon qilinishi lozim. Agar ikkala bokschi jarohat olgan bo‘lsalar va jangni davom ettira olmasalar, hakamlar jang tugatilgan vaqtga qadar har bir bokschi tomonidan to‘plangan ochkolar sonini qayd qilishlari lozim va jang tugatilgunga qadar eng ko‘p miqdorda ochko jamg‘argan bokschi g‘olib deb e‘lon qilinishi kerak.

9.2. Raqibning jangni davom ettirishdan bosh tortishi natijasidagi g‘alaba.

Agar bokschi olgan jarohati yoki boshqa sabablarga ko‘ra jangni davom ettirishdan ixtiyoriy tarzda voz kechsa, yoki sekundan o‘rtaga sochiq tashlasa, yoki u raundlar orasidagi tanaffus tugagandan so‘ng jangni davom ettirishdan bosh tortsa, uning raqibi g‘olib deb topilishi kerak.

9.3. Referening jangni to'xtatishi natijasidagi g'alaba. (RZS).

9.3.1. Yaqqol ustunlik "KZS" (referening jangni to'xtatishi) atamasi bokschilardan biri boshqasidan mahoratda aniq orqada yoki jangni davom ettirishga yaroqsiz bo'lgan hollarda jangning vaqtdan oldin to'xtatilishini belgilash uchun qo'llaniladi. Agar bokschilardan biri, referi fikricha, boshqasiga mahoratda boy bersa yoki haddan ziyod ko'p miqdorda zarbalarni o'tkazib yuborsa, jang to'xtatilishi, raqib esa g'olib deb e'lon qilinishi kerak.

9.3.2. Jarohat tufayli referining jangni to'xtatishi natijasida g'alaba(KZS)

9.3.3. Agar bokschilardan biri, shifokor referi fikricha, to'g'ri g'alabalar yoki boshqa harakatlar natijasida olingan jarohat tufayli jangni davom ettira olmasa yoki u istalgan sabablarga ko'ra jismonan jangni davom ettirishga qodir bo'lmasa, jang to'xtatilishi kerak va raqibi g'olib deb e'lon qilinishi lozim(R5S1). Agar ikkala bokschi bir vaqtda jarohat olishsa, ko'proq ochko to'plagan bokschi g'olib deb e'lon qilinishi kerak.

9.3.4. Bunday qarorni qabul qilish huquqi referida qoladi, u Tibbiy jyuri bilan maslahatlashishi yoki Tibbiy jyuri har qanday yo'l bilan referiga jangni to'xtatish zarurligi to'g'risida signal berishi mumkin.

9.3.5. Referi bokschining holatini tekshirish uchun shifokorni ringga chaqirgan paytda shu ikkita rasmiy shaxsdan tashqari boshqa hech kim ring arqonlari yaqinlariga yo'latilmaydi.

9.4. Raqib chiqarib yuborilishi sababli g'alaba. Agar raqiblardan biri yuborilgan bo'lsa, uning raqibi g'olib deb topilishi kerak. Agar ikkala bokschi chiqarib yuborilgan bo'lsa, unda tegishli qaror e'lon qilinadi. Yomon hulqli yoki intizomni buzganligi tufayli chiqarib yuborilgan bokschi u chiqarib yuborilgan musobaqalarning istalgan bosqichida sovrin, medal, yutuq, faxrli mukofot, reyting ochkolarini olish yoki toifasini oshirish huquqidan mahrum qilinadi, uning hulqi esa intizom komissiyasi tomonidan tahlil qilinadi.

#### **9.5. NOKAUT BILAN G'ALABA.**

Agar bokschi nokdaun holatida bo'lsa va hisoblangan o'n sekund tugashi bilan jangni qayta tiklay olmasa, uning raqibiga nokaut bilan g'alaba berilishi kerak.

9.6. Boshga berilgan zarbalardan so'ng referi jangni to'xtatganligi sababli g'alaba.

Agar (RZSN) bokschi jangni davom ettira olmasa va uni boshga kuchli zarbalar olgandan so'ng uni qayta tiklay olmasa, g'alaba uning raqibiga beriladi (RZSN).

9.7. Jangning bekor qilinishi.

Jang referi tomonidan bokschilarga bog'liq bo'lmagan sabablarga ko'ra yoki referi nazoratida bo'lmagan vaziyatlarga ko'ra (ringning buzilishi yoritish moslamalarining ishdan chiqishi, eksteremal ob – havo sharoitlari va h.k.)



muddatidan oldin to'xtatilishi mumkin. Bunday vaziyatlarda "jangni bekor qilish" qarori e'lon qilinadi, agar jang chempionat doirasida o'tayotgan bo'lsa, jyuri keyingi zarur harakatlar to'g'risida qaror qabul qilishi lozim.

#### 9.8. Raqibi kelmaganligi sababli g'alaba.

Agar bokschi ringda jang uchun to'liq kiyingan va sport formasida paydo bo'lsa, uning raqibi esa ismi e'lon qilinganidan keyin ringda paydo bo'lmasa, bong chalingan va maksimum bir minut o'tgan bo'lsa, referi "raqib kelmaganligi sababli" birinchi bokschining g'alabasini e'lon qiladi. Birinchi navbatda, referi musobaqalar jyurisiga ma'lum qilishi, keyin bokschini ring o'rtasiga chiqarishi va qaror e'lon qilingandan so'ng uning qo'lini yuqoriga ko'tarib, g'olibligini bildirishi kerak.

#### 9.9. Durang holatida qabul qilinadigan qaror.

9.9.1. Jang tugashi bilan, agar bokschilar bir hil miqdorda ochko to'plagan bo'lsa, ikkala bokschilarning eng yuqori va eng past ochkolarini e'tiborga olmagan holda hisoblab chiqqan ochkolarni inobatga olib qaror qabul qilinishi kerak. Agar ochkolar soni bir xil bo'lib qolsa, qaror beshta (5) hakamlar tarkibining ko'pchiligi tomonidan bokschilarning o'zlarini qanday namoyon qilganliklarini inobatga olgan holda tegishli tugmachani bosish bilan qabul qilinadi:

9.9.1.1. Jangda kim ko'p tashabbusga ega bo'ldi yoki yaxshi uslubda jang qildi yoki, agar bu erda ham tenglik kuzatilsa,

9.9.1.2. kim eng yaxshi himoyalani (blok qo'yish, zarbalarni qaytarish, yon tomonlarga qochish va h.k) namoyish qilsa, shuning evaziga raqibining hujumlari maqsadga erishmagan bo'lsa.

9.9.2. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda g'olib e'lon qilinishi kerak.

9.9.3. Faqat ikki tomonlama matchlarda qaror qur'a tashlash yo'li bilan qabul qilinishi mumkin.

Huddi shunga o'xshash, ikki tomonlama matchda birinchi raundda jarohat olingan vaziyatlarda qaror qur'a tashlash yo'li bilan qabul qilinishi lozim.

#### **9.10. Referi nazoratida bo'lmagan ringdagi salbiy vaziyatlar.**

9.10.1. Agar birinchi yoki ikkinchi raund boshlanishiga bong chalingandan keyin birinchi minut davomida jangni davom ettirishga imkon bermaydigan (masalan, chiroq o'chib qolsa) vaziyat sodir bo'lgan bo'lsa, jang to'xtatilishi kerak va bu bokschilar shu seriyaning eng oxirgi jangida yana uchrashishlari lozim.

9.10.2. Agar salbiy vaziyat jangning oxirgi raundida sodir bo'lgan bo'lsa, jang to'xtatilishi hamda hakamlar jang g'olibi to'g'risida qaror chiqarishlari zarur.

9.10.3. Agar jang ushbu sessiya oxirigacha qayta tiklanishi mumkin bo'lmasa, u keyingi sessiyaning boshiga shu sessiyaning dastlab rejalashtirilgan birinchi jangi oldiga ko'chiriladi. Agar keyingi sessiya ertasi kuniga belgilangan bo'lsa, bokschilar jang oldidan vazn o'lchatishlari va shifokor ko'rigidan o'tishlari kerak.

9.10.4. Agar jangni to‘xtatishga to‘g‘ri kelgan bo‘lsa, keyin uni davom ettirish imkoniyati yuzaga kelsa, to‘xtatilgan paytda hisob qayd qilinishi va jang qayta tiklanishi bilan qayta tiklanishi lozim.

9.11. Qat‘iy noroziliklar.

9.11.1. Qat‘iy norozilik jang tugagandan so‘ng 30 minutdan kechiktirmay jamoa rahbari tomonidan beriladi. Istalgan qat‘iy norozilik ushbu jang referisi va yoki hakami qaror(lar) chiqarishi uchun berilishi mumkin.

9.11.2. Qat‘iy norozilik yozma ravishda tayyorlanishi va norozilik uchun aniq va ravshan sabablar ko‘rsatilgan holda Jyuri Raisiga topshirilishi kerak.

9.11.3. Qat‘iy norozilik uchun garov puli (summasi) 500 ni tashkil etadi. Bu summadan 100 miqdorida ma‘muriy badal olib qolinadi, qolgan summa esa, agar qat‘iy norozilik qondirilsa, qaytarib beriladi. Agar norozilik qondirilmasa, garov qaytarilmaydi.

9.11.4. Musobaqalar jyurisi Raisi qat‘iy norozilik(lar)ni rad etish huquqiga ega. Agar Rais tomonidan norozilik qabul qilinmasa, musobaqalar Jyurisining hamma a‘zolari qat‘iy norozilik bildirilgan jang natijasini baholaydilar.

9.11.5. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda jangni tahlil qilish uchun videoyozuvdan foydalaniladi.

9.11.6. Turnir finalida qat‘iy norozilik haqida jang tugaganidan keyin 5 minut davomida ma‘lum qilish kerak.

9.11.7. Turnir davomida qat‘iy norozilik bildirilgan hollardamukofotlash marosimi norozilikni ko‘rib chiqish natijasi e‘lon qilingunga qadar to‘xtatib turiladi.

9.11.8. Qat‘iy norozilik kunning hamma janglari yakunlangnidan so‘ng darhol ko‘rib chiqiladi. Norozilikni ko‘rib chiqish natijalari bo‘yicha yakuniy qaror vazn o‘lchash va tibbiy ko‘rikka qadar yozma ravishda ikkala jamoa rahbariga ma‘lum qilinadi.

#### **AIBA ning hisoblash mashinasi.**

10.1. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda AIBA ning xisoblash mashinasidan foydalanish lozim.

10.2. AIBA ning hisoblash mashinasidan foydalanilgan hollarda hakamlarning varaqalari to‘ldirilmaydi. Qaror chiqarish uchun zarur bo‘lgan barcha axborot kompyuterda qayd qilinadi va jang tugashi bilan darhol bosmadan chiqariladi.

10.3. Agar AIBA hisoblash mashinasi ishdan chiqsa, quyidagi amallarga rioya qilinadi:

Jyuri Raisi bir minutga jangni to‘xtatishi kerak. Agar bu vaqt ichida nuqsonlar, kamchiliklarni bartaraf etishga erishilmasa, mashina buzilgan paytgacha qayd qilingan hisob saqlab qolinadi va beshta (5) hakam jang tugaguncha qo‘l kalkulyatori asosida hisoblash mashinalaridan foydalanishi kerak. Jyuri Raisi shu beshta(5) hakamdan hakamlik varaqalarini yig‘ib olishi, AIBA hisoblash mashinasi

buzulgunicha qayd etilgan ochkolarni qo‘shishi lozim va jyuri tekshirgandan so‘ng jangning tegishli natijasi e‘lon qilinishi zarur. Agar AIBA hisoblash mashinasini tuzatib bo‘lmagan bo‘lsa, jyuri hakamlarga qo‘l kalkulyatori asosida hisoblash mashinalaridan foydalanishga ruxsat bergan holda janglar turnirlarning ushbu sessiyasini davom ettirish to‘g‘risida qaror qabul qilishi mumkin.

10.4. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha musobaqalarda va olimpiya o‘yinlarida AIBA hisoblash mashinasida AIBA tomonidan tanlab olingan xodim ishlashi lozim va elektron hisoblash mashinasidan foydalanish majburiydir.

10.5. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan hamma musobaqalarda jang yozuvini ko‘rish uchun videokamera AIBA ning hisoblash mashinasining ajralmas elementi, AIBA ning yirik musobaqalari (jahon chempionati, jahon kubogi, Prezident kubogi, olimpiya o‘yinlari va olimpiya saralash turnirlari) uchun majburiy hisoblanadi.

10.6. Agar AIBA hisoblash mashinasi musobaqa davomida buzilib qolsa, hakamlar hisoblash mashinasidan qo‘l kalkulyatori asosida foydalanishlari kerak. Jang tugashi bilan jyurining har bir a‘zosi yoki hakam hisobni qayd qiladi va tegishli formulyarga imzo qo‘yadi.

10.7. Hisobni namoyish qilish.

Tomoshabinlar hisobni ekranda ko‘rish imkoniyatiga ega bo‘lishlari lozim; shu bilan birga, referi, beshta hakam va Tibbiy jyuri jang vaqtida hisobni ko‘rmasliklari zarur.

10.7.1. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan barcha musobaqalarda ochiq hisob tizimi majburiy hisoblanadi.

## **11 – QOIDA. OCHKOLARNI YOZISH.**

11.1. Hisobga olinadigan zarbalar.

11.1.1. Har bir raund vaqtida hakam bokschi tomonidan berilgan, nishonga tekkan zarbalar soniga mos ravishda har bir bokschi uchun ochkolar hisobini olib borishi lozim. Zarba hisobga olinishi va unga ochko berilishi uchun, u to‘sib qo‘yilgan yoki qaytarilgan bo‘lishi kerak emas, zarba hohlagan qo‘lda qo‘lqopning zarba beradigan qismi bilan berilishi hamda boshga yoki boshning yon qismiga yoki gavdaning beldan yuqori qismiga aniq borib tegishi lozim. Yuqorida aytib o‘tilgan usulda berilgan zarbalar uchun ochkolar yoziladi.

11.1.2. Ochkolarni yozishda quyidagi tamoil qo‘llanilishi kerak: nishonga tekkan har bir to‘g‘ri zarba uchun bir ochko.

11.1.3. Beshta (5) hakamdan kamida uchtasi (3), qachonki zarba ularning fikricha, to‘g‘ri berilganda va nishonga tekkanda, bir vaqtning o‘zida sinxron tarzda zarba borib nishonga tekkanligini qayd qilsa, ochkolar yoziladi.

11.2. Hisobga olinmagan zarbalar. Nokdaun uchun hech qanday qo‘shimcha ochkolar yozilmaydi.

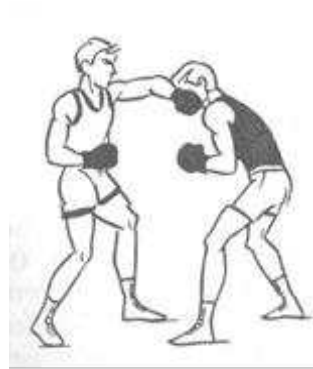
## Qoidalarning buzilishi.

### 12.1. Tipik qoida buzarlilar.

12.1.1. Beldan past qismiga zarbalar berish raqibni ushlab qolish, chalishlar, oyoq yoki tizza bilan zarbalar yoki turtkilar berish.



12.1.2. Bosh, elka bilan, tirsak bilan zarbalar berish, raqibni bo'g'ishga urinishlar, raqib yuzini qo'l yoki tirsak bilan yopish, raqib boshini arqon tashqarisiga og'dirib ustidan bosish.



12.1.3. Ochiq qo'lqopda, qo'lqopning ichki tomoni bilan, bilak-kaft yoki qo'l panjasining yon qismi bilan zarbalar berish.



12.1.4. Orqaga zarbalar ayniqsa bo'yin va boshning orqa qismiga zarbalar hamda buyraklarga zarbalar berish.



12.1.5. Qo'lqopning ichki tomoni bilan zarbalar berish.



12.1.6. Arqonga tayanib yoki arqonlardan foydalanib hujum qilish.



12.1.7. Raqib ustiga yotib olish, kurash

12.1.8. Raqib polda yotgan yoki poldan

tushish, ushlab olish (klinch).



ko'tarilayotgan paytida hujum qilish.



12.1.9. Ushlab qolish.



12.1.10. Ushlab qolish yoki raqibni oldiga tortish paytida zarba berish.



12.1.11. Raqib boshini yoki qo'lini ushlab qolish yoki siqib turish yoki o'z qo'lini raqib qo'li tagidan ichkariga suqish.



12.1.12. Raqibni uning belidan pastroq tomonga raqib uchun xatarli bo'lgan holatda ustidan bosib turish.



12.1.13. Mutlaqo sust, ikkala qo'l bilan yuzni berkitib olgan holda "quruq" himoyalash va zarbadan qutulib qolish maqsadida ataylab yiqilish yoki raqibga orqasi bilan burilib olish.

12.1.14. Raund vaqtida keraksiz , tajovuzkorona yoki haqoratli zarbalarni ishlatish.

12.1.15. "Breyk" buyrug'i berilganda orqaga bir qadam tashlash ko'rsatmasini bajarmaslik.

12.1.16. Referining "breyk" buyrug'idan so'ng orqaga qadam tashlash bajarilguncha darhol zarba berishga urinish.

12.1.17. Istalgan vaqtda referiga xavf solish yoki tajovuz qilish.

12.1.18. Kapani - tishlarga kiyiladigan moslamani tupurib yuborish.

12.1.19. Raqibning ko'rishini qiyinlashtirish maqsadida to'g'riga uzatilgan qo'lni oldinga chiqarish.

12.2. Tanbehlar, ogohlantirishlar, diskvalifikatsiya (chiqarib yuborish).

Referi ko'rsatmalarini bajarmaydigan, boks qoidalariga qarshi harakat qiladigan, sportga hilof hatti-harakatlarni nomoyon qiladigan yoki qonunbuzarliklarga yo'l qo'yadigan bokschi referining ixtiyoriga ko'ra tanbeh, ogohlantirish yoki diskvalifikatsiya bilan jazolanishi mumkin. Referi, agar u bokschi ogohlantirish bermoqchi bo'lsa, jangni to'xtatishi va imo-ishoralar yordamida qanday qoidabuzarlikka yo'l qo'yilganligini ko'rsatishi lozim. Keyin u qoida buzgan bokschini har bir beshta hakamlarga ko'rsatishi kerak. Agar referi bokschi muayyan qoidabuzarlik, masalan, ushlab qolish uchun ogohlantirish bergan bo'lsa, u o'sha hildagi qoidabuzarlik uchun tanbeh bera olmaydi. Bir hildagi qoidabuzarlik uchun uchta tanbehdan so'ng bokschi majburiy tartibda ogohlantirish berilishi lozim.

Bitta jangning o'zida bir bokschi o'ziga faqat uchta ogohlantirish berilishi mumkin. Uchinchi ogohlantirish o'z-o'zidan diskvalifikatsiyaga olib keladi.

12.3. Bokschi Referidan ogohlantirish olganda bu ogohlantirishga ko'pchilik hakamlar qo'shilsa, ogohlantirilgan bokschi raqibiga AIBA hisoblash mashinasining tegishli tugmachasini bosish orqali ikki (2) ochko yozib qo'yiladi.

12.4. Agar referida uning nazaridan qochgan qoidabuzarlik sodir etilganligini tahlil qilishga asos bo'lsa, u hakamlar bilan maslahatlashib olishi mumkin.

12.5. Bokschi jang oldidan va undan keyin bir-birlarining qo'llarini qisib ko'rishishlari kerak. Jang paytida har qanday qo'l qisib ko'rishishlar taqiqlanadi.

| <b>Nokdaun.</b>  |
|--|
| <b>13.1. Nokdaunni aniqlash.</b>   |
| <b>13.1.1. Agar bokschi zarba yoki zarbalar seriyasi natijasida, oyoq kaftidan tashqari, tanasining istalgan qismi bilan polga tegsa.</b>  |
| <b>13.1.2. Agar zarba yoki zarbalar seriyasi natijasida u ilojisiz arqonlarga osilib qolsa.</b>  |
| <b>13.1.3. Agar bokschi zarba yoki zarbalar seriyasi natijasida butunlay yoki qisman arqon tashqarisiga chiqib ketse.</b>  |
| <b>13.1.4. Agar kuchli zarbadan so'ng u yiqilmasa va arqonlarga osilib qolmasa, lekin yarim hushsiz holatda bo'lsa va referining fikricha, jangni davom ettirishga qodir bo'lmasa.</b> |
| <b>13.2. Nokdaun holatida sanash.</b>  |
| <b>Nokdaun holatida referi darhol sekundlarni hisoblashni boshlashi</b>  |

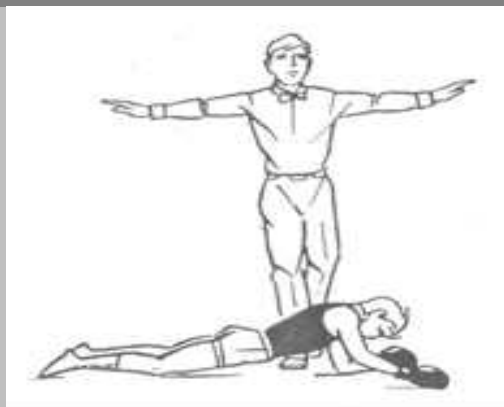
**lozim. Bokschi nokdaun holatida bo‘lganida referi raqamlar orasida bir sekund tanaffus bilan birdan sakkizgacha baland ovozda sanashi lozim. Bunda u har bir sekundning tugashini qo‘li bilan shunday ko‘rsatib turishi zarurki, nokdaun holatida bo‘lgan bokschi hisobni kuzata olish imkoniyatiga ega bo‘lishi kerak. Bokschi polga yiqilgan mahaldan boshlab to “bir” sanog‘i e‘lon qilingunga qadar bir sekund o‘tishi zarur. Agar nokdaun holatida bo‘lgan bokschining raqibi referi buyrug‘i bilan betaraf burchakka ketmagan bo‘lsa, referi hisobni to‘xtatishi lozim. Raqib betaraf burchakka chekingandan keyingina hisob to‘xtatilgan joydan qayta sanab ketiladi.**

### 13.3. Raqibning harakatlari.

Agar bokschi nokdaun holatida bo‘lsa, uning raqibi referi ko‘rsatmasiga binoan zudlik bilan bertaraf burchakka uzoqlashadi.

13.4. Sakkizgacha majburiy sanash. Agar bokschi zarba natijasida nokdaun holatiga tushib qolsa, referi sakkizgacha sanamaguncha, hattoki bokschi shungacha jangni davom ettirishga tayyor tursa ham, jang davom ettirilmasligi lozim.

### 13.5. Nokaut.



Referi “o‘n” va “aut” so‘zini aytganidan keyin jang tugallangan hisoblanadi va nokaut bilan g‘alaba qozonilganligi to‘g‘risida qaror chiqariladi.

### 13.6. Raund oxirida nokdaun.

Agar bokschi AIBA tomonidan tasdiqlangan har qanday musobaqada raund tugagan mahalda nokdaun holatida bo‘lsa, referi sanashni davom ettirishi lozim. Agar referi o‘ngacha sanasa, bokschi jangni nokaut bilan boy bergan hisoblanadi.

### 13.7. Yangi zarbasiz takroriy nokdaun.

Agar bokschilardan biri zarba natijasida nokdaunga tushgan bo‘lsa, keyin esa sakkiz sanog‘idan so‘ng jang qayta tiklangan bo‘lsa, lekin bokschi yangi zarbani olmasdan yana yiqilsa, referi sakkiz raqamidan boshlab sanashni davom ettirishi zarur.

### 13.8. Ikkala bokschi nokdaun holatida.

Agar ikkala bokschi bir vaqtning o‘zida nokdaun holatiga tushib qolsa, referiulardan biron biri nokdaun holatida bo‘lgan vaqtga qadar sanashni davom

ettiradi. Agar ikkala bokschi referi “o‘n” sonini aytgan paytda nokdaun holatida bo‘lsa, jang to‘xtatiladi va ikkala bokschi jangni nokaut bilan boy bergan deb hisoblanadi.

Agar shunday vaziyat yarim finalda yoki finalda sodir bo‘lsa, eng ko‘p ochko to‘plagan bokschi g‘alaba qozonadi.

### 13.9. Sanashda majburiy cheklanishlar.

Elita musobaqalarida bokschiga bitta raundning o‘zida uch marta yoki butun jang paytida to‘rt marta hisob ochilganda referi jangni to‘xtatishi kerak (KZS,RZSN).

Qolgan hamma musobaqalarda jang bitta raundda ikkita nokautdan so‘ng yoki butun jang davomida uchta nokautdan keyin jang to‘xtatilishi kerak.

Har qanday qoida buzilishidan so‘ng yuzaga kelgan nokdaun yoki hisob majburiy cheklanishda hisobga olinmaydi.

## MUSOBAQANI O‘TKAZISH UCHUN AIBA SANKSIYASI. (RUXSATNOMASI).

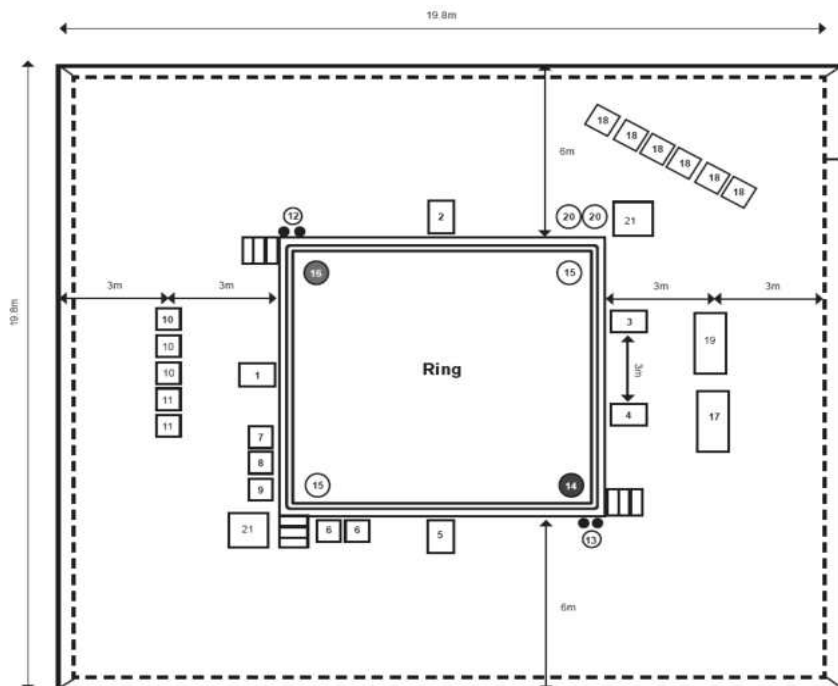
14.1. AIBA ruxsatnomasini olish shartlari AIBA musobaqalarini o‘tkazish bo‘yicha AIBA yo‘riqnomalarida aytib o‘tilgan.

### MUSOBAQALAR MAYDONI.

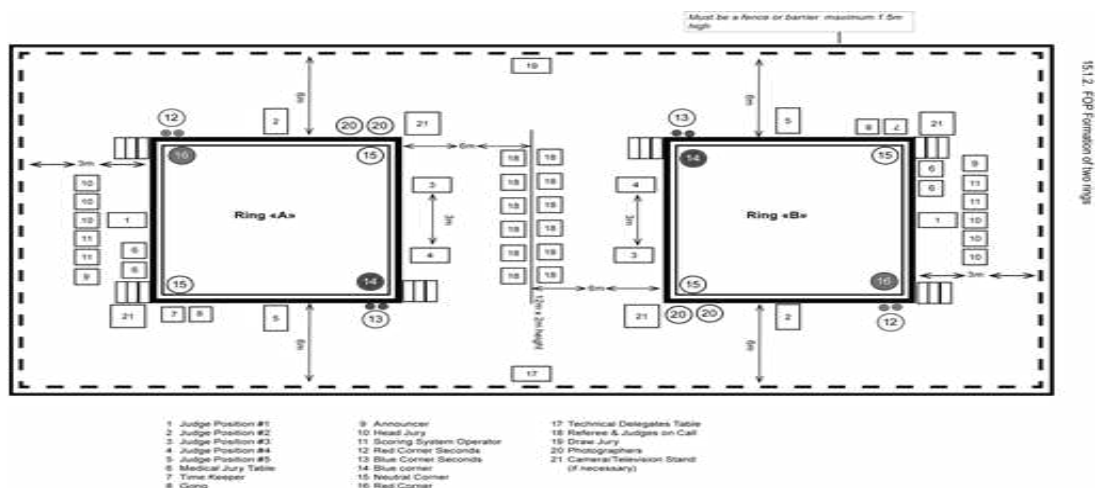
#### 15.1. Musobaqalar maydoni.

Quyida, agar bitta (1), ikkita (2) ringdan foydalanilsa, musobaqalar maydoni sxemasi berilgan:

##### 15.1.1. Bitta ring bo‘lganda musobaqalar maydoni sxemasi.







Maksimum 1,5 m to'siq bo'lishi kerak.

|     |                             |     |                                      |
|-----|-----------------------------|-----|--------------------------------------|
| 1.  | 1 – hakam o‘rni.            | 12. | Qizil burchak sekundantlari.         |
| 2.  | 2 – hakam o‘rni.            | 13. | Ko‘k burchak sekundantlari.          |
| 3.  | 3 – hakam o‘rni.            | 14. | Ko‘k burchak.                        |
| 4.  | 4 – hakam o‘rni.            | 15. | Betaraf burchak                      |
| 5.  | 5 – hakam o‘rni.            | 16. | Qizil burchak                        |
| 6.  | Tibbiy jyuri stoli.         | 17. | Texnik Delegatlar stoli.             |
| 7.  | Xronometrist hakam          | 18. | Zahiradagi referi hakamlar           |
| 8.  | Gong                        | 19. | Qur’a tashlash juryisi               |
| 9.  | Axborotchi hakam.           | 20. | Fotograflar                          |
| 10. | Jyuri Raisi.                | 21. | Telekamera (zarur bo‘lganda) ustuni. |
| 11. | Hisoblash tizimi operatori. |     |                                      |

Ring(lar) o‘rnatilishidan tashqari, tashkilotchilar quyidagi xonalarni tayyorlab qo‘yishlari kerak:

|   |
|---|
| 15.2.1. referi va hakamlar uchun kutish xonasi.                         |
| 15.2.2. bokschilar uchun echinish xonasi.                               |
| 15.2.3. dopingga qarshi xonasi.   |
| 15.2.4. Tibbiy tekshiruv xonasi (tibbiy punkt).                         |
| 15.2.5. bokschilarning badan qizdirish uchun xona.                      |
| 15.2.6. bokschilar sport kiyimlarini saqlash punkti.                    |
| 15.2.7. AIBA, mahalliy Tashkiliy qo‘mita, Texnik delegat uchun ofislar. |
| 15.2.8. matbuot markazi va intervyu uchun xona.                         |
| 15.2.9. TV va referi hamda hakamlar uchun kengash xonasi.               |
| 15.2.10. U/R-loja.  |
| 15.3. Qo‘shimcha hakamlarga qo‘yiladigan talablar.                      |

Aralash, ya’ni erkaklar va ayollar musobaqalashadigan turnirlarning tashkilotlari erkaklar va ayollar uchuntibbiy ko‘rikdan o‘tadigan va vazn o‘lchash (tortilish) o‘tkaziladigan alohida xona tayyorlab qo‘yishlari kerak. Ayol bokschilarni tibbiy ko‘rikdan o‘tkazish AIBA tibbiy ma’lumotnomasiga kiritilgan maxsus yo‘riqnomalarga binoan amalga oshirilishi zarur.

#### DOPINGGA QARSHI NAZORAT.

Dopingga qarshi kurashga ta’lluqli bo‘lgan hamma masalalar AIBA ning Dopingga qarshi qoidalarida aytib o‘tilgan.

## **Musobaqalar jyurisi.**

### 4.1. Tayinlash.

4.1.1. Olimpiya o‘yinlarida va jahon chempionlarida jyuri tarkibiga referi va hakamlarning halqaro reestriga kiritilgan AIBA Ijroiya qo‘mitasi a‘zolari hamda Texnik komissiya va hakamlar komissiyasi a‘zolari kiradi.

4.1.2. Mintaqaviy chempionatlarda referi va hakamlarning halqaro reestriga kiritilgan Mintaqaviy konfederatsiya Ijroiya qo‘mitasi a‘zolari va musobaqalar bo‘yicha komissiya hamda Hakamlar komissiyasi a‘zolari jyuri tarkibiga kiradi.

### 4.2. Musobaqalardagi jyuri tarkibi.

Har bir boks sessiyasida (finaldan tashqari) jyuri 4.1.1 – bandiga muvofiq uch kishidan tarkib topgan bo‘lib, ulardan biri rais hisoblanadi.

### 4.3. Musobaqalardagi jyuri tarkibining o‘rni va rotatsiyasi.

Jyuri a‘zolaridan tashqari hech kim sessiya davomida jyuri stoli yonida o‘tirishi mumkin emas. Har bir sessiyada jyuri tarkibining rotatsiyasi musobaqalar boshlangunga qadar Texnik Delegat tomonidan tashkil qilinadi. Rotatsiya paytida o‘z o‘rinlarini almashtirishni hohlovchi a‘zolar oldindan Texnik Delegatning roziligini olishlari lozim.

### 4.4. Qaror qabul qilish marosimi.

Rais hamma qarorlarni butun jyuri a‘zolari nomidan e‘lon qilishi kerak.

### 4.5. Majburiyatlari.

4.5.1. Rais jang tugashi bilan axborotchi hakamga monitor ko‘rsatmalariga binoan g‘alaba qozongan bokschining ismini ma‘lum qilishi kerak.

4.5.2. Jyuri a‘zolari hisob yuritilishini va referi hamda hakamlarning hatti-harakatlarini kuzatib borishlari, qoidalarga xilof ish tutgan referi va hakamni zudlik bilan shu kundagi musobaqalar oxirigacha chetlatishlari lozim. Keyin musobaqalar tugagandan so‘ng Texnik Delegat va uch nafar jyuri a‘zosi referi va hakamga nisbatan sanksiya qo‘llashga doir Ijroiya qo‘mitaga topshiriladigan keyingi tavsiyalarni muxokama qilib olishlari kerak.

4.5.3. Agar jangga hakamlik qilish uchun tayinlangan hakam yo‘q bo‘lsa, jyuri Raisi tasdiqlanadigan hakamlar ro‘yxatidan munosib nomzodni tayinlashi mumkin va birinchi imkoniyat bo‘lishi bilanoq bunday o‘zgartirish to‘g‘risida Ijroiya qo‘mitaga yoki tegishli mintaqaviy konfederatsiyaga ma‘lum qilishi kerak.

4.5.4. Agar jang paytida uning bir me‘yorda o‘tkazilishiga to‘sqinlik qiluvchi vaziyatlar yuzaga kelsa va bunda referi vaziyatni to‘g‘rilash uchun samarali choralar

ko'rmsa, jyuri raisi bokschi'larga jangni to'xtatishga buyruq berishi muimn. Jang qoniqarli vaziyatlarda yana qayta tiklanishi mumkin.

4.5.5. Jyuri raisi ushbu sessiyada janglarning bir me'yorda o'tkazilishiga to'sqinlik qiluvchi vaziyatlar yuzaga kelganda, zarur deb hisoblasa, har qanday tez choralarni qo'llashi mumkin.

4.5.6. Agar bokschi halol raqobatchilik ruhiga zid bo'lgan jiddiy va ataylab qilingan qoidabuzarlikda aybdor bo'lsa, jyuri raisi ushbu bokschi ma'lum bir muddatga musobaqalarda qatnashishdan chetlatilishini tavsiya etish, Ijroiya qo'mita esa e'lon qilish huquqiga ega. Ijroiya qo'mita bunday bokschini ushbu musobaqada yutib olgan sovrinidan yoki medalidan mahrum qilish huquqiga ega.

4.5.7. Jyuri a'zolari o'z mamlakatlari bokschi'lari ishtirok etayotgan janglarda xizmat ko'rsatishlari mumkin emas.

#### 4.6. Referi qarorini bekor qilish.

Agar referi AIBA Ustavi va qoidalariga aniq zid bo'lgan qaror qabul qilsa, jyuri Raisi referi qarorini noqonuniy deb tan olishi mumkin. Bunday mojaroni ko'rib chiqishda jyuri a'zolari jangning videoyozuvidan foydalanishlari mumkin.

#### 4.7. Manfaatlarning to'qnashuvi.

Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari, jahon kubogi, AIBA Chaqiriq matchlari va mintaqaviy chempionatlarga xizmat ko'rsatuvchi jyuri a'zolari bu musobaqalarda referi va hakamlar majburiyatlarini bajara olmaydilar.

#### 4.8. Betaraflik.

Jyuri a'zolari boks bo'yicha halqaro turnirlarda har xil davlatlar vakillar bo'lishlari lozim.

4.9. Natijalar tabloga chiqarilishi kerak. AIBA hisoblash komissiyasi operatori har bir jangdagi hakamlarning baholarini jyuri a'zolari uchun darhol namoyish qilinishini ta'minlashi lozim.

#### 5 – qoida. Referi va hakamlar uchun qoidalar.

##### 5.1. Tayinlash va betaraflik.

Betaraflikni ta'minlash maqsadida har bir jang uchun referi va beshta hakam nomlari kompyuterda dasturiy ta'minlash yordamida va yoki qur'a tashlash komissiyasi tomonidan aniqlanadi.

##### 5.1.1. Beshta hakamdan har biri referi va hakam sifatida tasdiqlanishi zarur.

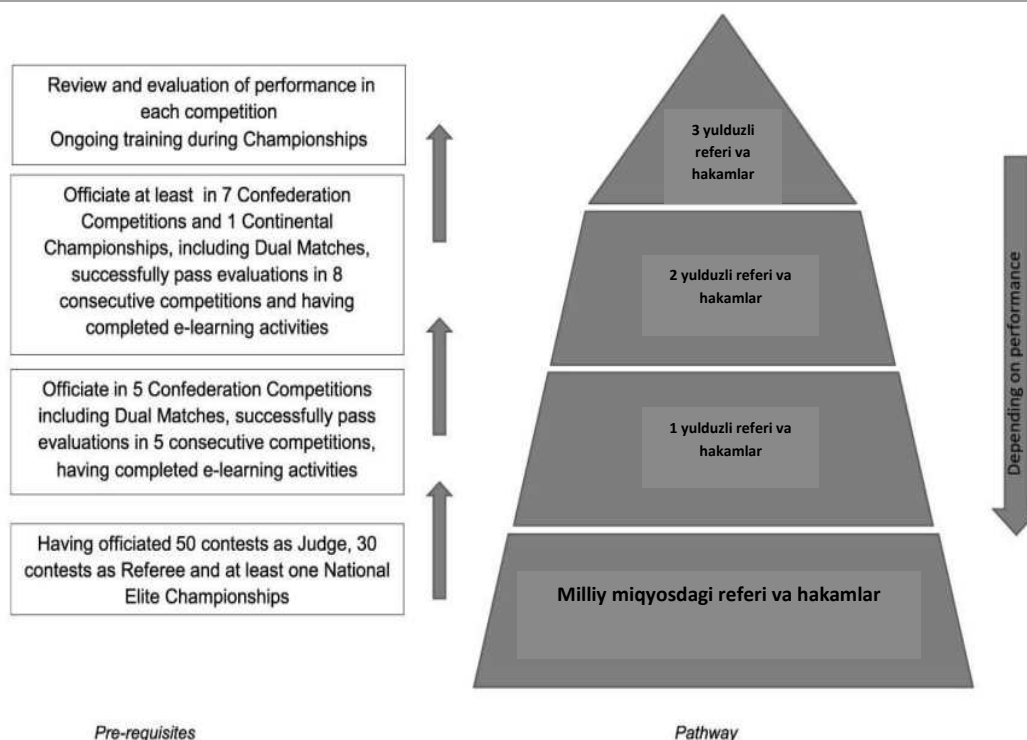
##### 5.3. Intizom choralari.

5.3.1. Hakamlar yoki referini chetlash to'g'risidagi qaror intizom komissiyasi tomonidan qabul qilinishi lozim.

## **REFERI.**

## 6.1. Tayinlash va qatnashish.

AIBA tomonidan tasdiqlanadigan olimpiya o‘yinlarida va hamma musoba-qalarda har bir olishuv ringda AIBA tasdiqlagan referi tomonidan nazorat qilib boriladi. Referi jangga hakamlik qiladi, lekin ochkolar hisobini yuritmaydi.



## 6.2. Majburiyatlari.

6.2.1. Bokschi to‘g‘risida g‘amxo‘rlik qilish referining asosiy vazifasi bo‘lishi kerak.

6.2.2. Boks qoidalariga va halol sport raqobati tamoyillariga qat‘iy amal qilinishini kuzatib borish.

6.2.3. Jangning hamma bosqichlarida jangni nazorat ostida ushlab turish.

6.2.4. Kuchsizroq bokschining ortiqcha va keraksiz zarbalar olishini to‘xtatish.

7 – qoida. Hakamlar.

## 7.1. Tayinlash va qatnashish.

7.1.1. AIBA tomonidan tasdiqlanadigan Olimpiya o‘yinlarida va hamma musobaqalarda har bir jang 5 nafar AIBA hakamlari tomonidan baholanishi lozim. Ular tomoshabinlardan alohida ringga bevosita yaqin joyda o‘tiradilar.

7.1.2. Ikkita hakam ring tomonlaridan birida, bir-biridan etarlicha masofa narida joylashadi, qolgan uchta hakamlarning har biri esa ringning boshqa uchta tomonlaridan birida markazda joylashishlari kerak. Agar musobaqada etarli miqdorda hakamlar bo‘lmasa, beshta o‘rniga uchta yon hakamlardan foydalanish mumkin, lekin bunday holatga Olimpiya o‘yinlarida, jahon chempionatlarida va chempionatlarda ruxsat berilmaydi.

## 7.2. Majburiyatlari.

7.2.1. Har bir hakam ikkala bokschining mahoratini mustaqil baholashi va qoidalarga binoan g‘olibni aniqlashi lozim.

7.2.2. Har bir hakam bokschilarning jang olib borishlarini baholash uchun AIBA hisoblash mashinasidan foydalanishi kerak.

7.2.3. Jang paytida hakam na jang ishtirokchilari, na boshqa hakamlar, na boshqa biron kishi bilan gaplashmasligi zarur.

7.2.4. Har bir hakam zarurat tug‘ilganda raund tugashi bilan, chamasi referi sezmay qolgan har qanday salbiy vaziyatga, masalan sekundantning nojo‘ya harakatlariga, arqonning yomon tortilganligiga va h.k. uning diqqatini jalb qilishi mumkin.

7.2.5. Hech qaysi bir hakam hakamlar qarori tomoshabinlarga e‘lon qilinmaguncha o‘z o‘rnini tashlab ketmasligi zarur.

7.2.6. Har bir hakam AIBA ning hulq kodeksiga amal qilishi hamda imzo qo‘yishi kerak. (XX ilova)

### VAZN TOIFASI

#### KATTA YoSHLI ERKAKLAR VA YoSH YIGIT BOKSCHILAR

Hakam tomonidan jang natijasi ehlon qilingandan so‘ng bokschilar boks qoidalariga asosan do‘stona raqiblik belgisi sifatida raqib burchagiga borishi va sekundantlar raqibga qo‘l berib ko‘rishishi mumkin.

| Vazn Toifasi                  | Minimal vazn (kg) | Maksimal vazn (kg) |
|-------------------------------|-------------------|--------------------|
| O‘ta yarim yengil             | 46                | 49                 |
| yarim yengil                  | 49                | 52                 |
| nisbatan yengil               | 52                | 56                 |
| Engil                         | 56                | 60                 |
| 2-darajali yarim o‘rta yengil | 60                | 64                 |
| 2-darajali yarim o‘rta        | 64                | 69                 |
| O‘rta                         | 69                | 75                 |
| Yarim og‘ir                   | 75                | 81                 |
| Og‘ir                         | 81                | 91                 |
| O‘ta og‘ir                    | 91                |                    |

#### KATTA YOSHLI AYOLLAR VA YOSH QIZLAR

| Vazn Toifasi      | Minimal vazn (kg) | Maksimal vazn (kg) |
|-------------------|-------------------|--------------------|
| O‘ta yarim yengil | 45                | 48                 |
| yarim yengil      | 48                | 51                 |
| nisbatan yengil   | 51                | 54                 |

|                                      |    |    |
|--------------------------------------|----|----|
| <b>Engil</b>                         | 54 | 57 |
| <b>2-darajali yarim o'rta yengil</b> | 57 | 60 |
| <b>2-darajali yarim o'rta</b>        | 60 | 64 |
| <b>O'rta</b>                         | 64 | 69 |
| <b>Yarim og'ir</b>                   | 69 | 75 |
| <b>Og'ir</b>                         | 75 | 81 |
| <b>O'ta og'ir</b>                    | 81 |    |

### **O'SMIRBOLALAR VA QIZLAR**

| <b>Vazn Toifasi</b>                  | <b>Minimal vazn (kg)</b> | <b>Maksimal vazn (kg)</b> |
|--------------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>O'ta kichik</b>                   |                          | 46                        |
| <b>O'ta yarim yengil</b>             | 46                       | 48                        |
| <b>yarim yengil</b>                  | 48                       | 50                        |
| <b>O'ta nisbatan yengil</b>          | 50                       | 52                        |
| <b>nisbatan yengil</b>               | 52                       | 54                        |
| <b>Juda yengil</b>                   | 54                       | 57                        |
| <b>Engil</b>                         | 57                       | 60                        |
| <b>2-darajali yarim o'rta yengil</b> | 60                       | 63                        |
| <b>2-darajali yarim o'rta</b>        | 63                       | 66                        |
| <b>Yarim o'rta</b>                   | 66                       | 70                        |
| <b>O'rta</b>                         | 70                       | 75                        |
| <b>Yarim og'ir</b>                   | 75                       | 80                        |
| <b>Og'ir</b>                         | 80                       |                           |

### **BOKSCHILARNING YaROQLILIGI**

- AIBAning rasmiy musobaqalarida qantashadigan har qanday bokschi shunday musobaqada qatnashayotgan mamlakat AIBA milliy federatsiyasining ahzosi bo'lishi lozim.
- Agar bokschi bir vaqtning o'zida ikki yoki undan ortiq mamlakatning terma jamoasi ahzosi bo'lsa, AIBAning rasmiy musobaqasida qatnashish uchun o'sha milliy federatsiyalardan faqat birini tashlashi lozim bo'ladi.
- Bokschi bir milliy federatsiyani tanlaganidan so'ng AIBAning rasmiy musobaqalarida uch yil davomida boshqa federatsiya nomidan qatnasha olmaydi.

### **XATOLIKLAR (FOLLAR)**

- Beldan past qismiga zarba berish, ushlar, oyoqdan chalar, tepish, oyoq yoki tizza bilan himoyalanih
- Bosh, yelka, bilak, tirsaklar bilan zarba berish, raqibni bo'g'ish, qo'l yoki tirsak bilan raqibning yuzini siqib qo'yish, raqibning boshini ring arqonlari uzra oshirib siqish.
- Ochiq qo'lqop bilan zarba berish, qo'lqopning ichki, yon yoki bilak qismi bilan zarba berish
- Raqibning orqa tomoniga zarba berish, va ayniqsa, bo'yin yoki boshning orqa qismiga va bo'yirakka zarba yo'llash
- Tayanch zonalariga zarba
- Arqonni ushlagan holda xujum qilish yoki arqonlardan qoidaga zid foydalanish
- Yotib olish, kurash amallarini qo'llash yoki klinchga kirgan raqibni otib yuborish
- Yiqilgan yoki o'rnidan turayotgan raqibga xujum qilish
- Raqibni ushlab turish, ushlab turib zarba berish yoki o'ziga qo'li bilan tortib zarba berish
- Raqibning qo'li yoki boshini ushlab olish yoki to'sish, kafti bilan raqibning qo'lini yitarish
- Raqibga xavfli tarzda uning belidan past darajada pasayish
- Qo'sh himoya bilan butunlay passiv himoyada jang olib borish, raqib zarbasidan qochish uchun atayin yiqilish, chopish yoki orqaga burilib olish
- Raund paytida keraksiz, badjahl va xaqoratli so'zlar bilan so'kinish
- Breyk buyrug'idan so'ng ortga chekinmaslik, yoki hakam breyk buyrug'ini bergandan so'ng zarba berishga xarakat qilish
- Har qanday vaqtda xakamni xaqorat qilish yoki unga nisbatan agressiv xarakatlar qilish
- Kapani yechib tashlash
- Raqibning qo'rish qobiliyatini cheklash uchun old qo'lni doimiy to'g'ri ushlar

#### **Nazorat uchun savollar**

- 1. Erkaklar elitasi va yosh erkaklar uchun nechta vazn toifasi belgilangan?**
- 2. Ayollar elitasi va yosh xotin-qizlar uchun nechta vazn toifasi belgilangan?**
- 3. Qur'a tashlash vazn o'lchash tugallangandan so'ng necha soatdan kechiktirmay o'tkazilishi lozim?**
- 4. Har bir raundlarning davomiyligi qancha vaqtdan iborat?**
- 5. Rasmiy qur'a tashlash qachon o'tkaziladi?**



### **Adabiyotlar**

- 1. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date: August 2011**
- 2. Boxings Ten Commandmets Essential Training For The Sweet Science Alan Lachica. 2011. 226 pg.**
- 3. KiselevA.V. Sovershenstvovanie sportivnoy podgotovki vsoko-kvalifitsirovannix bokserov. Uchebnoeposobie. FKIS, M. 2006. – 61 s.**
- 4. OskolovV.A. Boks: obuchenie i trenirovka. Volgograd, 2003, - 111 s.**
- 5. OskolovV.A. Peredvijeniyaporingu – osnovatexniko-takticheskoypodgotovkivbokse. Uchebnoeposobie. Volgograd, 2007, - 286 s.**
- 6. Xalmuxamedov R.D. Boks. O‘quvqo‘llanma. Tashkent. 2008.**

## 9- MA'RUZA

### MAVZU: O'RGATISHNING UMUMIY ASOSLARI

#### REJA:

1. YOSH BOKSCHILARNI O'RGATISH VA TARBIYALASHDAGI MAQSAD, VAZIFA VA USLUBLAR.
2. YOSH BOKSCHILAR VA O'SMIRLARNING O'QUV TARBIYASINING MAQSADI VA VAZIFASI.
3. O'QITISH VA MASHQ QILDIRISH - BU YAGONA PEDAGOGIK JARAYONI.
4. O'QITISHDAGI USLUBIY VADIDAKTIK TAMOIYLLARINING TUSHUNCHASI.
5. BOLALAR BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT VA TARBIYAVIY ISHLARNI XUSUSIYATI.

#### YOSH BOKSCHILARNI O'RGATISH VA TARBIYALASHDAGI MAQSAD, VAZIFA VA USLUBLAR.

O'zbekiston mustaqillikka erishgach ijtimoiy hayotning hamma sohalarida bo'lgani kabi mamlakatda sportni rivojlantirish va uni jahon darajasiga ko'tarish uchun qulay imkoniyatlar yaratildi. Respublikamiz Prezidenti I.A. Karimov o'zbek sportini taraqqiy topishi uchun shaxsan g'amxo'rlik qilmoqdalar, o'zbek sportini yuksak darajaga ko'tarishni talab qiladigan bir qancha muhim farmon va qarorlarga imzo chekdilar.

Natijada sportning juda ko'p turlari bo'yicha o'zbek sportchilari birinchi va sovrinli o'rinlarni egallab, yurtimiz nomini olamga yoymoqdalar. Bu o'rinda o'zbek bokschilari erishgan yutuqlar salmoqli bo'lmoqda. Bunday yutuqlarga erishish uchun bolalar va o'smirlar, yoshlar orasida sport ommaviyligiga erishishi ularni sportga jalb etishni kuchaytirish lozim. Bu sport turlari orasida boks alohida o'rin egallaydi.

Yoshlarni boks sportiga jalb qilar ekanmiz ularni boksga o'rgatish va tarbiyalashning maqsad-vazifalarini belgilab, uslublarini aniqlab olishimiz zarur. Mazkur ma'ruza matni shu yo'ldagi bir urinish hisoblanadi.

Bolalar va o'smirlar sport maktabi (BO'SM) to'g'risidagi Nizom va dasturga muvofiq 10 yoshli bolalar boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga kiritiladi. 3-yillik tayyorgarlikning maqsadi – bolalar tomonidan III o'smirlar razryadini bajarishdir.

| T/r | O'rgatish prinsiplari                 | Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar   |
|-----|---------------------------------------|---|
| 1   | Ilmiylik                              | O'rgatishda bolalar yoshi jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi |
| 2   | Onglilik va faollik                   | O'rgatilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim   |
| 3   | Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik     | Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi   |
| 4   | Mutanosiblik va muvofiqlik            | Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi darkor  |
| 5   | Mukammallik                           | Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi  |
| 6   | Uzluksizlik                           | Yildan-yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi                      |
| 7   | "Yengildan og'iriga"                  | O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin "to'lqinsimon" shaklda kuchaytirib borilishi kerak  |
| 8   | "O'tilganidan o'tilmaganiga"          | Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligin oshiradi  |
| 9   | "Oddiydan murakkabga"                 | Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim   |
| 10  | Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi | O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur           |

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini oldiga qo'yidagi vazifalar qo'yiladi:

- shug'ullanuvchilarning sog'ligini mustahkamlash va organizmini chiniqtirish; kumush nishon bosqichi kompleksi normalarini egallash va topshirish uchun har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka erishish; boks texnikasi va taktikasini o'rganish va har tomonlama egallash; o'zida tezkorlik, kuchlilik sifatlarini, chidamlilik, chaqqonlik va chaqqonlik sifatlarini shakllantirish, rivojlantirish; boksning nazariy masalalarini ham o'rganish.

Dastlabki ikki yilda o'quv guruhlarini 20 kishidan iborat qilib tuziladi va haftasiga 6 soat mashg'ulot o'tkaziladi. Boksga endi kirib kelayotgan bolalar bilan ishlashning muvaffaqiyati ular o'rtasida sog'lomlashtirish, ta'lim va tarbiyaviy ishning qanday yo'lga qo'yilganligi bilan belgilanadi.

Boksdagi dastlabki qadam bolaning 10-13 yoshida boshlanadi. Chunki shu yoshda inson organizmi jadal rivojlanish bosqichida bo'ladi. Shu davrda inson organizmda turli sistema va funksiyalar, inson psixikasi ham shakllanadi. Shu sababli bolaning organizmi tashqaridan bo'ladigan har qanday ta'sirga tez beriluvchi bo'ladi.

**BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHI**

| <b>№</b>    | <b>Tayyorgarlik bo'limlari</b>       | <b>Birinchi o'qitish yili</b>                   | <b>Bir yildan ko'p o'qitish</b> |
|-------------|--------------------------------------|---|---------------------------------|
| 1.          | Nazariy tayyorgarlik                 | 12  | 12                              |
| 2.          | Umumiy jismoniy tayyorgarlik         | 80  | 96                              |
| 3.          | Maxsus jismoniy tayyorgarlik         | 96  | 132                             |
| 4.          | Texnik – taktik tayyorgarlik         | 96  | 132                             |
| 5.          | Psixologik tayyorgarlik              | 12  | 12                              |
| 6.          | Nazorat sinovlari                    | 6   | 8                               |
| 7.          | Musobaqalarda ishtirok               | Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha |                                 |
| 8.          | Hakamlilik va yo'riqchilik amaliyoti |   | 12                              |
| 9.          | Tiklanish tadbirlari                 | 10  | 12                              |
| <b>Jami</b> |                                      | <b>312</b>                                      | <b>416</b>                      |

*Yosh bokschilar va o'smirlarning o'quv tarbiyasining maqsadi va vazifasi.*

1. Boks bo'yicha o'quv mashg'ulotining asosiy tashkiliy shakli gurux darsi xisoblanadi, quidaʼgilarni bajarish shart:

1) Mo'ljal va mavzuni aniqlik bilan saqlash, boks bo'yicha o'qituvchi qo'ygan vazifalar

2) Malakali sportchilar qatorida bo'lish uchun o'z bilimini o'rganmoqchi bo'lganlarga etarli darajada etkazib berish.

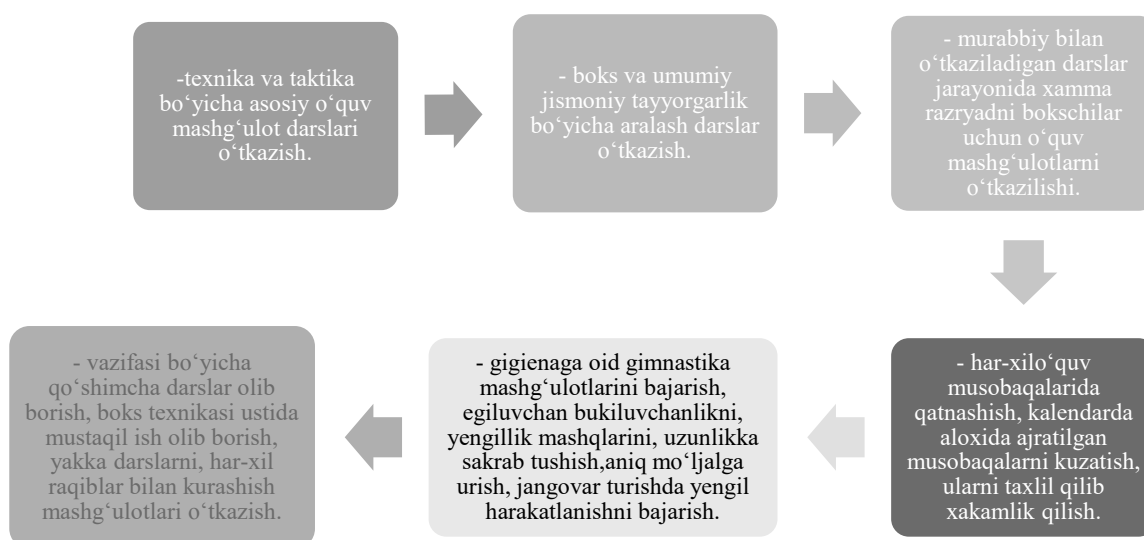
3) O'z soxasini bilimini va mlakasini puxta ta'minlash.

4) Sekin asta o'z malakasini oshirib kengaytirmoqvaboks bilimini yanada barqarorlashtirmoq.

5) Malakasini, o'tgan darslarda olgan bilimlarini mustaxkamlash va yana yangi malakalar oshirishni o'rganish.

6) Jismoniy tarbiya vaboksda xar xil mavzular va metodik uslublar ishlatish.

## O'qitish va mashq qildirish - bu yagona pedagogik jarayoni.

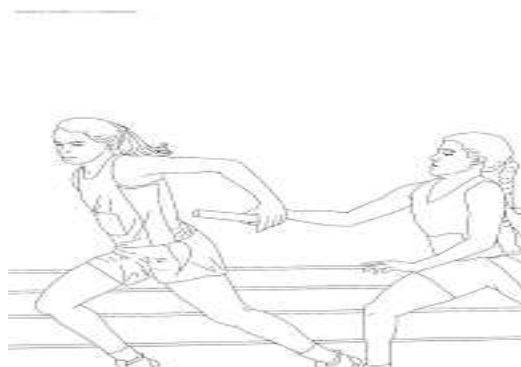


Yosh bokschilarni tayyorlashni asosiy shakllaridan biri jismoniy tayyorgarlik, o'yin va musobaqa shakllarini ishlatishda va mashqlardadir.

Boks taktikasida qayta o'ynamoqni bilish, raqibni ayyorlik bilan aldash, keyin esa o'ylangan amaldagi xarakatidan adashtirish.

O'z qobiliyatini faqatgina boks mashqlari bilan chegaralab qo'ymasdan shu sportga oid to'g'ri yo'nalishdagi sport o'yinlari estafetalarda qatnashish shart (*I-rasm*).

Bu sport turiga ta'sir o'tkazadigan tarbiyadan tezlik sifati, epchil tezligi, irodalik sifatlari, xamda har-xil estafeta, gimnastik yog'och, tennis, basketbol to'plari bilan o'tkaziladigan mashqlar kerak bo'ladi.



*1-rasm. Estafeta mashqlari*

Boksda mashqning o'yin shakliga xam e'tibor berish kerak, masalan o'yinda harbiy turishda o'rin o'zgartirish. Raqiblardan biri o'rin o'zgartirish yo'llarini bilgan xolda iloji boricha to'g'ri keladigan masofani mo'ljalga olib ko'ksidan hujum qilib raqibini qo'lga yotib boradi.

### DARSNING TUZILISHI, ASOSIY TALAB, VOSITA TANLASH, VA O'RGANISH MOXIYATI

Darsning moxiyati, o'quvchilarning soni, tuzilgan reja, yil fasli, mashqlarni o'tish davri, o'tkazish shartlaridan iboratdir.

Dars ish rejasi bo'yicha tuziladi. Darsda o'quvchilar oldiga aniq va ravshan vazifalarni qo'yish kerak. Boks darsida asosan o'quvchilarni xavfsizligini saqlash ta'minlanishi kerak.

### O'QITISHDAGI USLUBIY VADIDAKTIK TAMOYILLARINING TUSHUNCHASI.

O'quv mashg'uloti deb – sport-texnikasini odatini mustaxkamlash va barqarorlashtirish, bilimni, boksni o'zlashtirish va boshqa axloqiy yo'nalishlarga ehtibor berish, bokschilarni o'sishiga shu qatorda

fanlardan (gigiena, fiziologiya, anatomiya, tarix, pedagogika, vrach nazorati, massaj va boshqalar) yordam beradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni xam o'quv mashg'ulot darsi xal qiladi. Bokschilarni jismoniy, psixik tomonlarini rivojlanishi. Bu darslar boksni asosiy o'rmini topishda, yordam beradi.

#### SPORT VA TARBIVAVIY ISHLARNI XUSUSIYATI.

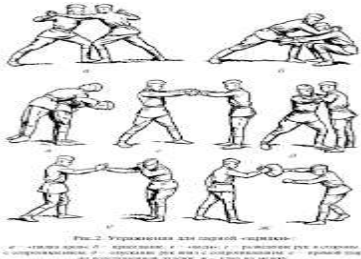
Bu darslar sportni barqaror bo'lishidagi xal qiluvchi masalalar, sport-texnikasini odat qilib olish baland tabaqaga erisha bilishni o'rgatadi. Darsda asosan bokschilarni bilimni yanada chuqurlashtirib, taktikasini, o'zida jang vaqtida ustalik bilan xarakat qilishni tarbiyalashni, o'rgatadi, sabr-toqatli va bardoshli bo'lishni tushuntiradi. Odob-axloqli bo'lishga tayyorlaydi. Bu darslar o'quvchida sport shakli buzilmasligini, bevosita musobaqalar yaqin qolgan vaqtda o'tkaziladi.

#### NAZORAT DARSLARI

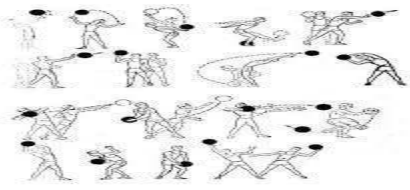
Bokschilar sport-texnikasini yaxshi o'zlashtiraolganini, tekshiruvlarini tekshiruv masalalari, boksdagi o'zlashtiruvlari; o'rgatish jarayoni, mashg'ulotlarga qatnashishini nazorat ostiga oladi.

Darslarni bo'linishi katta axamiyatga egadir. Ular katta xajmda tarbiyani mustaxkam bo'lishi, soxani barqarorlanishiga va nazoratni kuchayishiga yordam beradi.





2-rasm. Sherik bilan bajariladigan mashqlar



3-rasm. Snaryad bilan bajariladigan mashqlar.

## DARS TUZILISHI

Bu darslarda uch xil mantiqiy mashq o'zaro bog'langan bo'limdan iborat. Ularning xar biri o'ziga xos vazifaga egadir.

I Kirish bo'limi. Asosiy ma'no-gurux tuzilishi, xisssiyotlarni umumiy oshishi, ishga kirishish, asosiy ishni borishga kirishish.

**AYRIM DARSLAR** – darsni tashkiliy olib borish xayolni bir joyga jamlash, darsning masala va mavzusi bilan tanishtirish, mashqlar o'tkazish, undan tashqari aloxida tayyorlov mashqlarini asosiy ishlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun o'tkazish.

**ASOSIY VOSITALAR** – safdagi mashg'ulot, figurali yurish, qo'llarni xar xil qimirlatib, gavnani, oyog'ni yugirish, kutilmagn komanda bo'yicha berilgan mashq. Snaryad bilan o'tkaziladigan mashqlar, boks xolati, bokschilar yurishini o'rganish, paylar guruxini rivojlanishi uchun mashqlar, tezlik, kuch, tebranish egiluvchanlik mashqlari, yog'ochlar bilan o'tkaziladigan mashqlar, oddiy kurash, engil atletika mashqlari, xar xil raqib bilan mashq,

boksga oid mashqlar sherik bilar va sheriksiz muskullar bo'shashgan xolda taranglanishga o'tayotgandagi mashqlar, to'limlarda, nishonda, oyna oldida (2-rasm, 3-rasm).

**II ASOSIY BO'LIM** – Asosiy ko'rsatmalar – boks taktika va texnikasini egallamoq va ularni barqarorlashtirish sport shaklini mashg'ulotlar bilan yanada mustaxkamlash ayrim masalalar – ayrim usullarni o'rganish ularni boks mashg'ulotlarini takrorlash davrida mustaxkamlash og'ir ishlarga oid maxsus tayyorgarlik boks bo'yicha aniq amaliy bilim olish.

Asosiy vositalar boksdagi mashqlar, raqib bilan o'tkaziladigan mashqlar murabbiy-o'qituvchini vazifasi bo'yicha "xujum" qilish mashqlari cheklangan va cheklanmagan xolda, ta'minlanish va himoya usullari o'qituvchining o'quv, mashg'ulot aloxida darslari asosiy vosita xisoblanadi. O'quvchilarga mustaqil xarakatlanish boks texnikasi va taktikasini oshirish xar-xil turdagi musobaqalar o'tkazish xakamlidagi amaliy mashg'ulot, metodika, taktika, texnika savollari bo'yicha bilimlarini ehlon qilish tashkiliy rejali o'qitish va mashg'ulotlar, asbob uskunalar, gigiena tartiblari, o'zini nazorat qilish, boks tarixi va xokazo.

**III YAKUNIY BO'LIM.** Asosiy ko'rsatmalar – asosiy ishni bajarayotgan davrda jismoniy sifatlarni o'zlashtirish, o'qishlarni tashkiliy yakunlash nerv sistemasini kuchlanishini tushirish va qo'zg'atish.

**AYRIM MASALALAR** – o'tilgan darsning asl moxiyati va uning yakuni, shu darsda berilgan reja bo'yicha yaqqol jismoniy sifatlarni rivojlantirish (Chaqqonlik, kuch, tezlik, egiluvchanlik) mustaqil ishlash bo'yicha qo'yilgan vazifalarni sifatli bajarish.

**ASOSIY VOSITA** – jismoniy sifadni barqarorlashtirish mashqlari, boksn uzoq davom ettirganlar uchun, muskullarini bo'shashtirish.

Snaryadli, snaryadsiz mashqlar, qoloq jismoniy sifad bo'yicha aloxida mashqlar, ma'naviy savollar bo'yicha qisqacha suxbat mustaqil ish uchun aloxida ko'rsatmalar. Tashkiliy vazifalar va e'lonlar.

Darsdan so'ng cho'milish tavsiya etiladi (suzish, iliq dush yoki vanna) masaj.

## BOLALAR BILAN OLIB BORILADIGAN SPORT VA TARBIVAVIY ISHLARNI XUSUSIYATI.

O'smirlar sport jamoasi (seksiyasi)ga kirib keldi. Maqsad baquvvat, epchil va jasur bo'lishdir. U kelajakda Rufat Riskiev, Muxammadkadir Abdullaev, Ruslan Chagaev, Artur Grigoryan kabi mashhur bo'lish orzusi bilan kirib keldi. Balki, bu bola o'z akasi, sinfdoshi yoki maxalladoshidan o'rnak olib bu erga

kelgandir. Uning kelajagi uchun, shaxs sifatida shakllanishiga endi sport jamoasi, murabbiy kuchli ta'sir qiladi. Birinchi navbatda undagi boksga bo'lgan xavasnani yanada kuchaytiradilar.

Murabbiy o'z shogirdini ringda jang qilish borasida "bilimini" chiqarar ekan, bolada xarakterni shakllantirib boradi, shu bilan birga raqiblarga, seksiya (shuba) dagi do'stlariga qanday munosabatda bo'lish, g'alabaga erishganda, mag'lubiyatga uchraganda o'zini qanday tutish lozimligini xam o'rgatadi. Murabbiyning, sport jamoasining, bolaga, o'smirga ta'siri juda kuchli bo'ladi (4-rasm).



4-rasm. Individual dars jarayoni

Bu ta'sir ijobiy bo'lsa yaxshi, lekin bu ta'sir bolaga maktab, oila ta'sir qilganining teskarisi bo'lmasligi kerak, ya'ni sport jamoasi bilan maktab, oila ta'siri fanning so'ngi yutuqlariga suyanishi va bir-birini qo'llab-quvvatlab boyitishi zarur.

Yosh insonning xayoti turlicha bo'lishi mumkin. Eng muhimi uning taqdiri og'ir bo'lmasin, qiyinchiliklar engib ko'rmasin, xayot bola uchun fayzli, osoyishta, totli va rang-barang bo'lsin. Bu o'rinda murabbiy o'z pedagogik mahoratini vaqtida qo'llasa uning o'smirga katta foydasi tegadi.

Xayot murabbiy oldiga xar soatda murakkab pedagogik muammolarni qo'yadi. Pedagogik mahorat esa mashaqqatli izlanishlar, o'y-fikr natijasida to'planib boradi. Bu izlanishlarda to'g'ri va samarali yo'lni tanlash zarur. Bunda tajribalarning cheksiz ummonida pedagogik tamoyillar (prinsiplar) dasturil-amal bo'lishi lozim.

Xozirgi zamon o'ziga xos akseleratsiya xodisasi, ya'ni yoshlarning tez rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Xozirgi yoshlar o'zlarining jismoniy rivojlanishi, jinsiy etukligi jixatdan bundan 30 – 40 yil avval tug'ulganlardan 2-4 yil tezroq etilmoqdalar. Natijada xarakterning shakllanishi, shaxsning kamol topishi bilan ilk biologik etuklik o'rtasidagi masofa o'zoqlashib bormokda. Bularning xammasi xaqida murabbiy, tarbiyachi, ustoz bosh kotirishi lozim.

Zamonaviy boks anchayin yoshardi. Uning chuqqilarini yosh sportchilar, kechagi bolalar zabt etmokdalar. Bu bolalik davri faqat sportdagi birinchi qadam emas, balki og'ir va mashaqqatli mashg'ulotlar davri demakdir.

<sup>8</sup>Hozir yosh sportchilar nafaqat xar kuni, balki ko'pincha bir kunda ikki marta shug'ullanadilar. Mashg'ulotlar 2-3 soat yoki ko'proq davom etishi, shu bilan birga bu jismoniy mashg'ulotlar maktabdagi aqliy faoliyat bilan uyg'unlikda olib boriladi. Moskva shahridagi maktab o'quvchilari o'rtasida saralab o'tkazilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, maktabdagi va zaldagi kundalik o'quv mashg'ulotlarning davomiyligi 5 – 6 sinflar uchun 8 – 9 soat, 8 – 9 sinflar uchun 9,5 – 12 soatni tashkil kilar ekan. Buning xammasi o'quvchilar, yosh sportchilarga og'irlik qilishi, sog'liklariga salbiy ta'sir qilishi, yosh iktidorlar uchun katta sportga yo'lni berkitishi mumkin.

Shu sababli yosh sportchilarning morfologik, fiziologik va psixologik xususiyatlarini to'liq bilishi, ularni o'ziga xos tomonlarini hisobga olishi, ularni organizmida ruy berayotgan funksional jarayonlarni ko'zatib va yo'naltirib borishi murabbiy uchun bugun xar qachongidan zarurdir.

Yosh sportchilarning bu xususiyatlari haqida navbatdagi ma'ruzalarimizda batafsil to'xtalib o'tamiz.

#### NAZORAT UCHUN SAVOLLAR:

1. Darsning maqsadi nimadan iborat?
2. Dars necha qismga bo'linadi?
3. Darslarda necha xil mantiqiy mashq o'zaro bog'langan bo'limdan iborat?
4. Nazorat darslari deganda nimani tushunasiz?



# *O'SMIR VA O'SPIRINLARDA ANATOMIK, FIZIOLOGIK VAPSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR*

## **REJA**

- 1. O'SMIR VA O'SPIRINLARDA ANATOMIK XUSUSIYATLARI.**
- 2. O'SMIR VA O'SPIRINLARDA FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI.**
- 3. O'SMIR VA O'SPIRINLARDA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR.**

## **O'SMIR VA O'SPIRINLARDA ANATOMIKXUSUSIYATLARI.**

Yosh sportchilarni tayyorlasht izimi yuqori samaradorligining eng asosiy shartlaridan biri endi shug'ullanayotgan sportchi rivojlanishining alohida bosqichlari uchun xos bo'lgan yoshga xos va individual morfofunktsional xususiyatlarni qattiy e'tiborga olishdan iborat. Bunday yondashuv mashg'ulotlarning munosib vositalari va usullarini tanlash, mashg'ulot, musobaqa yuklamalarini me'yorlash, sportdagi yutuqlarni bashorat qilish masalalarini to'g'ri hal etishga imkon berishini V.G. Alabin., A.V. Alabin., V. Bizin[1993], E.M. Gallular [1995] o'z manbalarida keltirgan.

Boks bo'yicha BO'SMlarda boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarida asosan 11-13 yoshdagi bolalar shug'ullanadilar. Bu yosh uchun, boshqa yoshga xos rivojlanish davrlari singari, organizmning geteroxron tarzda va har tomonlama o'sishi va rivojlanishi xosdir. Shu bilan birga, bu davrda organlar nisbatan tinch shakllanadi va organizmning turli funktsiyalari takomillashib boradi.

[E.Ilg'in 2000, A.S, Solodkov, Ye.B.Sologub, 2001]. Har bir yosh bosqichi – bu o'ziga xos davr bo'lib, o'zining morfologik xususiyatlariga egadir. Ularni bilish sog'liqni mustahkamlash samaradorligini aniqlash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va kelgusida sport natijalariga erishish uchun sport texnikasini o'rganish imkonini beradi [V.P.Guba 1996, V.V.Kuzin, B.A. Nikityuk 1996, Ye.B.Savostg'yanova, V.P. Titova, 1998].

Gavdaning total [umumiy] o'lchovlari [gavda uzunligi va og'irligi, vazn, ko'krak qafasi aylanasi] asosiy morfologik [somotometrik] ko'rsatkich sanaladi. Total o'lchamlar insonning o'sish va jismoniy rivojlanish jarayonlarini tavsiflaydi [B.A. Nikityuk, 1989].

Jismoniy rivojlanish deganda inson yoshi va jinsi, uning salomatlik holati, irsiy omillar, hayot tarzi va mahlum bir sport turi bilan shug'ullanish natijasida o'ziga xos tarzda tahsirlar bilan bog'liq bo'lgan organizmning morfologik va funktsional xususiyatlari o'zgarishining qonuniy jarayoni tushuniladi A.S. Solodkov, Ye.B. Sologub.

E'tirof etish mumkinki, maktab o'quvchilarining jismoniy rivojlanishini tavsiflash uchun faqatgina u yoki bu antropometrik ko'rsatkichni boshqa belgilardan holi ravishda olish mumkin emas. Kompleks holda yondashilgandagina, bir-biri bilan uzviy holda qaralgandagina to'laqonli manzarani hosil qilish mumkin [M.J. Kushmerick, 1992, R.NDoroxov, V.P.Guba, V.G. Petruxin, 1994, V.P Guba 2000],

Antropolog R.Ward, W.D.Ross, A.J.Leyland, S. Selbielar [1989] gavda uzunligi nafaqat o'sish jarayonining eng asosiy ko'rsatkichlaridan biri, balki kichik maktab yoshidagi bolalarda yetuklikning ma'lum bir darajasi hisoblanadi. Gavda og'irligidan farqli ravishda gavda uzunligi 77 dan 98% gacha genetik nazorat ostida bo'ladi. Olimlarning fikricha gavdaning uzunasiga o'lchamlari va uning alohida segmentlari tug'ilgan paytdan boshlab o'zgarib boradi va keyinroq notekis o'sadi. o'g'il bolalarda gavda uzunligining jadal o'sish davri 4 dan 5,5 yoshgacha va 11 dan 14 yoshgacha sodir bo'ladi [V.Guba, V.Nikitushkin, 1998].

Qo'llar uzunligining jadal o'sishi gavda uzunligining jadal o'sishiga o'hshash qonuniyatga bo'ysunadi. O'g'il bolalarda qo'llar uzunligining o'sishi gavda uzunligi o'sishiga nisbatan bir yil oldin pasayadi, bunda o'sish shiddati ularda, qo'llarga qaraganda, 1,5 yilga uzoqroq saqlanib qoladi. Natijada, bu yoshda o'g'il bolalarda nisbatan qo'llarning uzunroq bo'lishi kuzatiladi.

Oyoqlar uzunligining ortishi xususiyatiga ko'ra gavda uzunligi oshishiga mos keladi, biroq ularning o'sish surhatlarining pasayishi qo'llar uzunligi hamda gavda uzunligining o'sish suratlari pasayishiga nisbatan ancha tekisroq sodir bo'ladi. 10 yoshgacha oyoqlar uzunligi o'g'il bolalarda ko'proq, chunki oyoqlar uzunligining jadal o'sishi 11 yoshdan boshlab ancha pasayadi [V.P. Guba, 1989, T.S.Dorofeeva, A.Yu. Moskalev 2000].

Gavda og'irligi, gavda uzunligi singari, integral ko'rsatkich bo'lib, turli xil tizimlargataalluqlibo'lganorganlarog'irligidanxosilbo'ladi.

Ularharxilmashug'lotyuklamalarigarharxilreaktsiyaqiladilar, o'ztuzilishivaog'irliginio'zgartiradilar. Gavdaog'irligitahtaminan 60%gagenetikomillarta`siridabo'ladivako'proqijtimoiy-iqtisodiyturmushsharoitlarigabog'liq. Uningo'zgarishiningkengimkoniyatlarishubilanbelgilanadi.

Bolalardabiryildavaznqo'shilishiularningjismoniyrivojlanishininazoratqilishdaengqulayko'rsatkichxisoblanadi. Gavdaog'irliginingnisbatanjadalo'sishio'g'ilbolalarda 12 dan 15 yoshgachakuzatiladi. Jinsiy yetilishdavridagavdaog'irligio'sishio'g'ilbolalardamaximumga yetadi [E.B. Savostgpyanova, V.P. Titova, 1998].

V.P. Guba [2000] ikkilamchi jinsiy belgilar rivojlanishida o'z tengdoshlaridan oldinlab ketgan o'quvchilardasalomatlikko'rsatkichlaridayiligakamo'sishlarkuzatiladi.

Yilliko'sishlarkattaligidagibundayfarqlarshungabog'liqki, ertajinsiy yetilishgavdaningoldingiyillardaertao'sishibilankuzatiladiDoroxovR.N [1995]. Xozirgipaytdabolalardajinsiy yetilishdavrio'g'ilbolalarda 11-13 yoshdanboshlanadi [E.Hultman, L.Spriet, K. Soderlund, 1986].

Sportamaliyotiuchungavdauzunligivaog'irliginingo'zarobog'liqligikattaqiziqishuyg'otadi. Barchayoshguruhlardagibolalardagavdaog'irliginingoshishiko'ribchiqilayotganyoshdagibolalardamavjudkattaog'zgarishlardanbirmunchaoshadi [R.N. Doroxov, 1995].

Gavdauzunliginio'rganishuningog'irliginito'g'ribaholashuchunhamkerak. Gavdaog'irliginingo'sibborishibuyoshdagibolalardakattaog'zgarishlargaduchkeladi.

Ko'krakqafasiaylanasiyoshulg'aygansariasta-sekino'sibboradi. Ko'krakqafasiaylanasiningmutloqkattaligio'g'ilbolalarda, qizlargaqaragandahardoimko'proqbo'ladi [13-15 yoshdagibolalardantashqari][V.P.Guba, V.G.Nikitushkin, P.V. Kvushak, 1997], 15 yoshdao'g'ilbolalardako'krakqafasiaylanasiningo'sishidasekinlashishkuzatiladi [R.NDoroxov, 1995].

Maktabo'quvchilarigavdasiningtotal [umumiy] o'lchovlari [bo'y, vazn, ko'krakqafasiaylanasi] yilliko'sishiningmutloqkattaliklaritahlilishuniko'rsatadiki, 7 dan 11-12 yoshgacha o'g'il bolalar va qizbolalarning jismoniy rivojlanishi jarayonida sezilarli farqlar bo'lmaydi [R.N.Doroxov., V.P. Guba, V.G. Petuxin, 1994], [1-jadval].

1-jadval.

### Kichik sinf yoshidagi o'g'il bolalarda gavda umumiy o'lchovlarining o'sish shiddati

| Yoshi | Yilliko'sish       |                     |                            |
|-------|--------------------|---------------------|----------------------------|
|       | Gavdauzunligi[sm]. | Gavdaog'irligi[kg]. | Ko'krakqafasiaylanasi[sm]. |
| 10-11 | 3,9-6,9            | 2,0-4,6             | 1,1-4,3                    |
| 11-12 | 3,7-7,1            | 2,0-4,5             | 1,1-4,3                    |

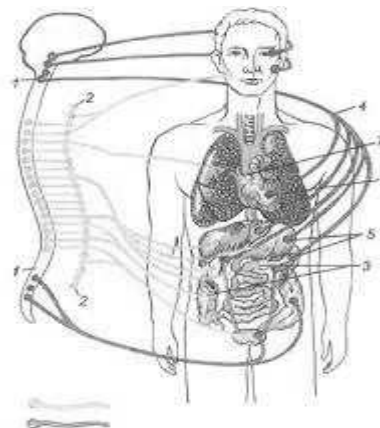
Yillik o'sish ko'rsatkichlari bola organizimining o'sish surhatlarini aniq tasniflab bera olmaydi, chunki ular gavdaning dastlabki o'lchovlariga bog'liq, ular katta individual tebranishlarga ega bo'ladi. Shuning uchun foizlarda ifodalangan bolaning alohida hayot yillari bo'yicha yillik o'sishning nisbiy ko'rsatkichidan foydalanish maqsadga muvofiq.

7 dan 11-12 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalarda gavda uzunligining o'rtacha nisbiy yillik o'sishi 10-11,5 atrofida, gavda og'irligi – 8%dan 11 %gacha, ko'krak qafasi aylanasi – 10 dan 10,5%gacha o'zgarib turadi. 10-13 yoshda organlar va funktsiyalarning yetarlicha jadal rivojlanishi kuzatiladi. Gavda vazni har yili o'rtacha 2 - 4 kg ga, bo'y – 2-5 sm ga ortib boradi.

Suyaklar va mushak tizimi kuchli shakllana boshlaydi, tos suyaklari birlashib boradi, panja va yelka suyaklarining qotishi sodir bo'ladi [20].

Suyak to'qimasining rivojlanishi ko'p jihatdan mushak to'qimasining o'sishiga bog'liq. Bolalar mushaklarining tuzilishi kattalarnikidan ancha farq qiladi. Ular cho'ziluvchan, qisqarish vaqtida juda kaltalashadi, bo'shashish vaqtida esa ancha cho'ziladi.

## **O'SMIR VA** **O'SPIRINLARDA** **FIZIOLOGIK** **XUSUSIYATLARI.**



A.A. Nikolaev [2000], A.S. Solodkov, Ye.B. Sologublarning [2001] fikricha mushaklarning rivojlanishi bir tekis sodir bo'lmaydi: yirik mushaklar tezroq, kichik mushaklar sekinroq hakllanadi. Birinchi 15 yilichidamushaklarog'irligi 9%ga, keyingi 2, 3 yilichida 12% ga ortadi. Qo'l mushaklari yuqori sura'tlarda o'sishini ta'kidlab o'tishgan.

Bolaning yuragi hajmiga ko'ra katta emas, yetarlicha kuchga ham ega emas. Yurak-tomir tuzilishining boshqaruv mexanizmlari shakllanish bosqichida bo'ladi. Lekin tomirlarning keng yo'llari va kattalarnikiga qaraganda qonning nisbatan ko'proq daqiqalikhajmi [QDH gavda og'irligining 1 kg. Ga nisbatan hisoblanganda] organlarni qon bilan yetarlicha ta'minlaydi. Biroq, kattalarga qaraganda, kerakli QDHga erishish bu yoshdagi bolalarda ko'proq yurak qisqarishi tezligihi sobigaa malga oshiriladi, shu orqali yurakning kichik zarb hajmi qo'lanadi deb E.A.Gorodnichenko [2000] va S.E.Pavlovlar [2000] hisoblaydilar.

V.N. Platonov., K.O. Saxnovskiylar [1988] past optimal bosim zamirida [AB 97-98/51-54 sim. ustun], yuqori YuQT [8-10 yoshda minutiga 90/96 zarba] yurak-tomir tizimi faoliyatida qo'shimcha zo'riqishni keltirib chiqaradi. Yosh ulg'aygan sari zarb xajmi ko'rsatkichi ortadi, YuQT pasayadi, arterial bosim bir muncha oshadi.

8 yoshdan o'pka og'irligi ortadi, alveolar soni kapillyarlarnikiga o'hshash xajmlarga yaqinlashadi. O'pka tuzilishidagi o'zgarishlar o'pka tiriklik sig'imining [O'TS] oshishini belgilab beradi, u 2,1 -2,2 dan 2,4 va 2,7 gacha ortadi. Tashqi nafas olish va yurak- tomir tizimi imkoniyatlari oshishi bilan bir vaqtda kislorod iste'mol qilish ko'rsatkichlarining ham tinch holatda, ham kuchli jismoniy ish sharoitlarida o'sishi kuzatiladi. Nafas tizimidagi ijobiy o'zgarishlaruning funktsional chegaralari kengayganligini tavsiflaydi, biroq u xali mukammallik darajasidan yiroq. Bu, birinchi navbatda, jismoniy yuklamalarni bajarish vaqtiga ta'sir qiladi, binobarin kichik yoshdagi maktab o'quvchilarida yuqori nafas olish sur'ati va nisbatan kichik nafas olish hajmlari, mexanik ishning kam samarali qiymati kuzatilishini V.M.Volkov [2000], A.Vromashovlar ta'kidlamogda [2000].

V.N. Platonov, K.O. Saxnovskiylar [1988] rivojlanish suyaklarning uzunasiga va eniga o'sishi bilan tavsiflaydilar, biroq ular o'lchamlarining oshishi bir tekis sodir bo'lmaydi. Tezlashgan va sekinlashgan o'sish davrlari kuzatiladi. Skeletning to'liq shakllanishi 20-24 yoshlarga kelib yakunlanadi. Yosh ulg'aygan sari suyaklarning kimyoviy tarkibi o'zgarib boradi. Kaltsiy, fosfor, magniy tuzlari miqdori ortadi, shu orqali suyaklarning pishiqligi oshadi.

Bu yoshdagi bolalarning eng muhim xususiyatlari – analizatorlarning rivojlanish dinamikasidir. Katta yarimsharlar po'stlog'I zonalari harakatan alizatoriga taalluqli bo'lib, ularancha yetuk holatga keladi. Shu bilan birga, harakat, ko'rish va boshqa analizatorlar orasida funktsional imkoniyatlarning yaqindan o'zaro bog'liqligi kuzatilmaydi. Shuningdek, erkin harakatlarni dasturlashtiruvchi va nazorat qiluvchi boshmiya po'stlog'I sohalari hali yetarli darajada yetilmaydi, bu murakkab harakat tuzilishiga ega bo'lgan ko'pgina harakatlarning o'zlashtirilishi va qayta ko'rsatib berilishida aks etadi [V.K.Balsevich, V.A. Zaporozhanov, 1987].

Shunday qilib, 10-12 yoshdagi maktab o'quvchilarining funktsional imkoniyatlari ko'pgina ko'rsatkichlar bo'yicha katta yoshdagi kishilar imkoniyatlaridan orqada qoladi, lekin ayrim organlar va

tuzilmalarning taraqqiy etib rivojlanishi ularning yanada jadalroq rivojlanishiga maqsadli ta'sir qilish imkonini beradi va bu orqali organizimning funktsional imkoniyatlari ortadi. Jismoniy tarbiya amaliyoti uchun bolalar organizimining funktsional ko'rsatkichlari jismoniy yuklamalarni, harakat tuzilmasini,

orga  
nizi  
mga  
ta'sir  
qilis  
h  
met  
odla

| YOSHI | BEL         | O'NG QO'L   | CHAP QO'L   |
|-------|-------------|-------------|-------------|
| 11    | <b>76,5</b> | <b>17,8</b> | <b>15,9</b> |
| 12    | <b>82,4</b> | <b>22,6</b> | <b>20,6</b> |
| 13    | <b>96,2</b> | <b>24,5</b> | <b>22,5</b> |

rini tanlashda yetakchi mezon xisoblanadi [L.V. Volkov, 1981].

10-13 yoshdagi bolalarda emotsional faollik nisbatan tez o'zgaradi va ularga passiv holatga o'tish xos bo'ladi. Bu shunga bog'liqlik, uzoq vaqt bolaga ta'sir qiluvchi emotsional yuklama asabtizimi oliy bo'limlarining markaziy zonalarida tormozlanish jarayonlarining rivojlanishiga [himoyalovchi refleks] olib keladi. SHuningdek, umumiy jismoniy ish qobiliyatining past darajasiga bog'liq bo'ladi, bu organizimning tez toliqishiga olib keladi. Lekin, boshqa tomondan, bu yoshdagi bolalar yuklamalardan so'ng tez

tikla  
nadi  
lar.  
Bola  
lar  
xatti  
-  
hara

| Yoshi [yil] | Gavdamassasi [kg] | Bo'yi [sm]     |
|-------------|-------------------|----------------|
| 11          | <b>32,1-40,9</b>  | <b>138-149</b> |
| 12          | <b>36,7-49,1</b>  | <b>143-158</b> |
| 13          | <b>39,9-53,0</b>  | <b>149-165</b> |

katlaridagi funktsional faollikning bunday o'zgarishi mashg'ulot vaqtida yuklama va dam olishni optimal uyg'unlashtirishni taqozo etadi. Bir xildagi harakatlarni uzoq vaqt bir xil tarzda bajarishdan va uzoq vaqt davom etadigan emotsional zo'riqishlardan qochish lozim. Mashg'ulot jarayoniga har doim yangi harakatlarni, yangi topshiriqlarni, turli xil shakldagi mashg'ulotlarni kiritish lozim [K.Vinter, X. Zibort, 1969, L.V. Volkov, 1981], A.N.Korjevskiy, P.V. Kvashuk, 1993].

K.T. Almatov, L.S. Klemesheva, A.T. Matchanov, SH.I. Allamuratovlar [2004] o'z manbalarida 11-13 yoshli bolalarning jismoniy rivojlanishlarini quyidagicha tavsiflaganlar [2-jadval].

**2-jadval.**

### **Gavda massasi va bo'yni o'rtacha normalari**

### **Alohida yoshga oid davrlarda mushak kuchining o'rtacha ko'rsatkichlari, kg/m** **3-jadval.**

Mushak kuchining eng jadal kuchayishi bolalarda 13-14 yoshda, mushak kuchidagi jinsiy farqlar 13-14 yoshda paydo bo'ladi.

Bolalar 7-11 yoshda past mushak kuchiga ega bo'ladi va kuch talab qiladigan, ayniqsa, turg'un [statik] mashqlar ularni tezroq charchashiga olib keladi.

O'zbek antropolik olimasi S.A.Astanakulova [2002] o'z ilmiy izlanishlari natijasida 10-12 yoshli bolalarning tana o'sishi, vazn ortishi kabi antropometrik o'lchamlarni dinamikasini aniqlagan [4-jadval].

### **O'SMIR VA O'SPIRINLARDA PSIXOLOGIK XUSUSIYATLAR.** **PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK**

Boksda psixologik tayyorgarlik muhim ahamiyat kasb etadi. Bu bokschi kuchli hayajonni yengishga va ijro mahoratiga salbiy ta'sir ko'rsatuvchi stressdan holi bo'lishga imkon beradi.

Zaif psixologik tayyorgarlikka ega bo'lgan ko'plab bokschi musobaqalarda o'zlarining to'liq mahoratlarini namoyish eta olmaganliklarining ko'pmarotaba guvohi bo'lganmiz. Shuning uchun bokschi psixologik tayyorgarligi boksda muvaffaqiyatga erishish uchun muhim omil sanaladi

| <b>Umumiy psixologik tayyorgarlik</b>  |
|--|
| Bokschi karyerasini boshlashi bilanoq, murabbiy bokschi bilan suhbat olib borib, uning ilgarilari qatnashgan sport turlari, ularda erishgan yutuqlari, oilasi bilan munosabatlari va yashash shart-sharoitlari kabi shaxsiy ma'lumotlarni aniqlab oladi. |
| Kundalik mashg'ulotlar turli mashqlar, o'rganish, xordiq chiqarish va mustaqil ta'limni o'zida mujassamlashtirishi lozim.  |
| Murabbiy bokschi bilan suhbat qurish va ruhiyat bag'ishlovchi metodlarni qo'llagan holda xordiq chiqarish mashqlarini tashkil etish orqali psixologik tayyorgarlikni shakllantirib boradi  |
| Mashg'ulotlar mobaynida erishilgan yutuqlarni ta'kidlab bokschini rag'batlantirib borish lozim, bu unda o'ziga ishonchni va yuqori marralarni erishishga qiziqishni orttiradi.   |
| Mashg'ulot va boshqa vaziyatlarda bokschi o'ziga xos xususiyatlarini kuzatib yodda saqlab borish lozim.  |
| Janglarda duch kelish mumkin bo'lgan turli vaziyatlardan foydalangan holda mashg'ulot tashkil etish lozim, bu bokschi bo'lajak janglarda har qanday vaziyatga tayyor turish imkonini beradi.   |

| <b>Musobaqa uchun psixologik tayyorgarlik</b>   |
|---|
| Ilk musobaqa bokschi g'alaba qozona oladigan darajada bo'lishi lozim. Bu bokschi o'zining dastlabki boks karyerasidanoq g'oliblik hissini tuyish imkonini beradi.   |
| Bokschi o'z mahorat va ijrosiga bo'lgan ishonchni shakllantirib boring  |
| Bokschi boks qoidalari bilan yaqindan tanishtirish lozim, bu bokschi har qanday muammoga duch kelinganda masalani o'zi hal eta olish imkonini beradi. Bu bokschi murabbiy menga ishonarkan degan ijobiy tuyg'uni baxsh etadi. |

### **ADABIYOTLAR**

|   |
|---|
| 1. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. Date: August 2011 |
| 2. Kiselev A.V. Sovershenstvovanie sportivnoy podgotovki vysoko-kvalifitsirovannykh bokserov. Uchebnoeposobie. FKIS, M. 2006. – 61 s.     |
| 3. Oskolov V.A. Boks: obuchenie i trenirovka. Volgograd, 2003, - 111 s.   |
| 4. Oskolov V.A. Peredvijeniya po ringu – osnova texniko-takticheskoy podgotovki v bokse. Uchebnoeposobie. Volgograd, 2007, - 286 s.       |
| 5. Xalmuxamedov R.D. Boks. O'quvqo'llanma. Tashkent. 2008.  |

|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 1-mavzu | Mutaxassislikka kirish. |
|---------|-------------------------|

**Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi**

|   |  |
|---|--|
| <b>Vaqt – 2 soat</b>  | <b>Talabalar soni: _____ nafar</b>   |
| <b>O'quv mashg'ulotining shakli</b>   | Kirish, vizual ma'ruza   |
| <b>Ma'ruza mashg'ulotining rejasi</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassis va boks bo'yicha murabbiy faoliyatlariga tavsiyalar.</li> <li>2. Boks bo'yicha murabbiyning kasbiy-pedagogik bilimlari, qobiliyati va ko'nikmalari.</li> <li>3. Zamonaviy boksning paydo bo'lishi.</li> <li>4. O'zbekistonda boks.</li> <li>5. Boks bo'yicha murabbiy modeli.</li> </ol>  |
| <b><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi: Boks sport turining jismoniy tarbiya tizimida o'rni va ro'li to'g'risida bilimlarni hamda to'liq tasavvurni shakllantirish.</i></b>                            |  |
| <b><i>Pedagogik vazifalar:</i></b><br>- boks sport turi rivojlanishi bilan tanishtirish va fanning predmetini tushuntirish;<br>- boks sport turi rivojlanishi bilan tanishtirish va izohlab berish. | <b><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></b><br>Talaba:<br>- Jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassis va boks bo'yicha murabbiy faoliyatini izohlab beradi;<br>- Boks bo'yicha murabbiyning kasbiy-pedagogik bilimlari, qobiliyati va ko'nikmalarini tariflab beradi;<br>- Zamonaviy boksning paydo bo'lishini izohlaydi, har biriga rivojlanish yillariga alohida ta'rif beradi;<br>- O'zbekistonda boks degan nimani tushunishini izohlab beradi;<br>- Boks bo'yicha murabbiy modeli haqida o'z tushunchasini izohlab beradi; |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>   | Vizual ma'ruza, blich -so'rov, bayon qilish, "ha -yo'q" texnikasi  |
| <b>O'qitish vositalari:</b>   | Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.  |
| <b>O'qitish shakli:</b>   | Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.   |
| <b>O'qitish shart –sharoiti:</b>  | Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya   |

**Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi**

| <b>Bosqichlar, vaqti</b>            | <b>Faoliyat mazmuni</b>  |   |
|-------------------------------------|--|---|
|                                     | <b>O'qituvchi</b>  | <b>talaba</b>   |
| <b>1-bosqich. Kirish (10min.)</b>   | 1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulo-tidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.   | 1.1. Eshitadi, yozib oladi.   |
| <b>2-bosqich. Asosiy (60min.)</b>   | <p>2.1 Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol – javob o'tkazadi.</p> <p>2.2 Jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassis va boks bo'yicha murabbiy faoliyatlariga tavsiyalar.</p> <p>2.3 Boks bo'yicha murabbiyning kasbiy-pedagogik bilimlari, qobiliyati va ko'nikmalari.</p> <p>2.4 Zamonaviy boksning paydo bo'lishi.</p> <p>2.5 O'zbekistonda boks.</p> <p>2.6 Boks bo'yicha murabbiy modeli.</p> <p>2.7 O'qituvchi vizual materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>2.8 Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi .</p> <p>(COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date:August 2011)</p> | <p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir – birini takrorlamay atamalarni aytadi. O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi.</p> |
| <b>3-bosqich. Yakuniy (10 min.)</b> | <p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa:</p> <p>3.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.</p>   | <p>3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>  |



(1 rasm) O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Islom Karimov Xalqaro havaskor bokschilar uyushmasi (AIBA) prezidenti Ching-Kuo Vu



(2 rasm) milliy Olimpiya qo'mitasi belgisi, xalqaro AIBA assosatsiyasi belgisi va mashg'ulot o'tkazish uchun boks zali



(3 rasm Rio 2016)



|         |                         |
|---------|-------------------------|
| 2-mavzu | Mutaxassislikka kirish. |
|---------|-------------------------|

**Seminar mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi**

|   |   |
|---|---|
| <b>Vaqt – 2 soat</b>  | <b>Talabalar soni: _____ nafar</b>  |
| <b>O'quv mashg'ulotining shakli</b>   | Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.   |
| <b>Seminarda muhokama etiladigan savollar</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassis va boks bo'yicha murabbiy faoliyatlariga tavsiyalar.</li> <li>2. Boks bo'yicha murabbiyning kasbiy-pedagogik bilimlari, qobiliyati va ko'nikmalari.</li> <li>3. Zamonaviy boksning paydo bo'lishi.</li> <li>4. O'zbekistonda boks.</li> <li>5. Boks bo'yicha murabbiy modeli.</li> </ol>   |
| <b>O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.</b>  |   |
| <p><b>Pedagogik vazifalar:</b><br/> <b>mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan xolda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganish.</b><br/> <b>mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish.</b><br/> <b>o'quv mashg'ulotlarning sistematik o'qitish tiziminiyo'lga qo'yish.</b><br/> <b>dars mashg'ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida malaka va ko'nikmalarni shakillantirish.</b></p> | <p><b>O'quv faoliyatining natijalari:</b><br/> <b>Talaba:</b><br/>         -Jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassis va boks bo'yicha murabbiy faoliyatini izohlab beradi;<br/>         -Boks bo'yicha murabbiyning kasbiy-pedagogik bilimlari, qobiliyati va ko'nikmalarini tariflab beradi;<br/>         - Zamonaviy boksning paydo bo'lishini izohlaydi, har biriga rivojlanish yillariga alohida ta'rif beradi;<br/>         - O'zbekistonda boks degan nimani tushunishini izohlab beradi;<br/>         - Boks bo'yicha murabbiy modeli haqida o'z tushunchasini izohlab beradi;</p> |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>   | Individual ishlashga o'rgatish  |
| <b>O'qitish vositalari:</b>   | Daftar, ruchka, qalam   |
| <b>O'qitish shakli:</b>   | Individual ishlash  |
| <b>O'qitish shart-sharoiti:</b>   | Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.  |

### Seminar mashg'ulotining texnologik kartasi

| Bosqichlar, vaqti                                   | Faoliyat mazmuni  |  |
|---|---|--|
|   | O'qituvchi  | talaba   |
| <b>1-bosqich. Kirish (5 min.)</b>                   | 1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.<br>1.2. Savol berdi: "Jismoniy madaniyat bo'yicha mutaxassis va boks bo'yicha murabbiy faoliyatini izohlab beradi" 1-2 ta javoblarni eshtgach, muhokama va munozaralarga o'tiladi.  | 1.1. Eshitadi, yozib oladi.<br>1.2. Savollarga javob beradilar.  |
| <b>2-bosqich. Guruhlarda ishlash qismi (20min.)</b> | 2.1. Talabalar 3 ta guruhga bo'linadi. Ularga topshiriq beriladi. Baholar e'lon qilinadi. Darslarni bajarishda qaysi o'quv adabiyotlardan foydalanish kerakligini aytib, tushuntirib o'tadi.<br>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date: August 2011 | 2.1. Dars mashg'ulotlari, baholash mezonlari bilan tanishtiradi. Topshiriqlarni bajaradi.                    |
| <b>3-bosqich. (45 min.)</b>                         | 3.1. Guruhda prezentatsiya o'tkazilishini tashkillashtiridi va guruhning umumiy o'zlashtirish baholarini e'lon qiladi. Tahlil qiladi, bilim darajalarini umumlashtiradi va asosiy e'tiborni dars jarayonida yakuniy xulosa qilib oladi.   | 3.1. Hamkorlikda tayyorlangan prezentatsiya bilan ishtirok etadilar. Qo'shimchalar kiritadilar, baholaydilar |
| <b>3-bosqich. Yakuniy (10 min.)</b>                 | 4.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi.<br>Mustaqil ish uchun vazifa:<br>4.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.<br>4.3. "Bokschilarning asosiy mashg'ulotlardan oldingi tayyorgarligi" mavzusi asosida uyga vazifa beriladi. | 3.1. Eshitadi, aniqlashtiradi.<br>3.2. Topshiriqni yozib oladi.  |

#### Guruhlarda ishlash qoidasi

Xar bir talaba boshqa talabalarni xam eshtishi lozim.

Xar bir talaba dars mashg'ulotlarida faol qatnashishi kerak hamda xar bir berilgan vazifa va topshiriqlarga mas'uliyat bilan yondashishlari kerak.

Xar bir talaba kerakli paytda uyalmasdan o'qituvchidan yordam yoki tushuntiruv so'rashi kerak.

Xar bir talaba bir-birlariga kerakli paytida yordam berishi lozim.

|         |              |
|---------|--------------|
| 3-mavzu | Boks tarixi. |
|---------|--------------|

### Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

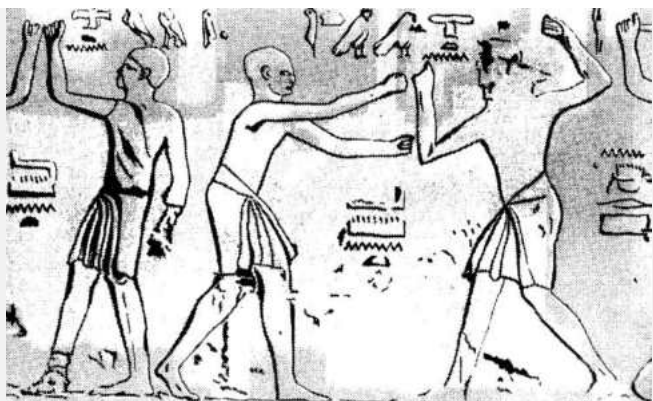
|   |  |
|---|--|
| <b>Vaqt – 4 soat</b>  | <b>Talabalar soni: 35 nafar</b>  |
| <b>O'quv mashg'ulotining shakli</b>   | Kirish, vizual ma'ruza   |
| <b>Ma'ruza mashg'ulotining rejasi</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Turli tarixiy davrlarda boks.</li> <li>2. Sport turi sifatida boksning paydo bo'lishi.</li> <li>3. O'zbekistonda boks tarixi va uning rivojlanishi.</li> <li>4. Mustaqillik davrida O'zbekiston bokschilarining halqaro musobaqalardagi g'alabalari.</li> </ol>  |
| <b><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Turli tarixiy davrlarda boksni vujudga kelishi, rivojlanish tarixi, O'zbekistonga boksni kirib kelish va rivojlanishi to'g'risida bilimlarni hamda to'liq tasavvurni shakllantirish.</b> |  |
| <b><i>Pedagogik vazifalar:</i></b><br>- boks sport turi rivojlanishi bilan tanishtirish va fanning predmetini tushuntirish;<br>- boks sport turi rivojlanishi bilan tanishtirish va izohlab berish.                               | <b><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></b><br>Talaba:<br>- turli tarixiy davrlarda boksni paydo bo'lishini izohlab beradi;<br>- boks sport turi sifatida shakllanishini tariflab beradi;<br>- O'zbekistonga boksni kirib kelishini va rivojlanishini izohlaydi, har biriga rivojlanish yillariga alohida ta'rif beradi;<br>- Mustaqillik davrida O'zbekiston bokschilarining halqaro musobaqalardagi g'alabalarini to'liq izohlab berish; |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>   | Vizual ma'ruza, bosh -so'rov, bayon qilish, "ha -yo'q" texnikasi   |
| <b>O'qitish vositalari:</b>   | Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.  |
| <b>O'qitish shakli:</b>   | Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.   |
| <b>O'qitish shart –sharoiti:</b>  | Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya   |

**Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi**

| <b>Bosqichlar, vaqti</b>            | <b>Faoliyat mazmuni</b>   |   |
|-------------------------------------|---|---|
|                                     | <b>O'qituvchi</b>   | <b>talaba</b>   |
| <b>1-bosqich. Kirish(10min.)</b>    | 1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quvmashg'ulo-tidankutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.  | 1.1. Eshitadi, yoziboladi.  |
| <b>2-bosqich. Asosiy(60min.)</b>    | 2.1 Talabalar e'tiborini jalb etish va bilimdarajalarini aniqlash uchuntezkor savol –javobo'tkazadi.<br>2.2 Boks O'zbekistonning zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida.<br>2.3 Turli tarixiy davrlarda boks.Sport turi sifatida boksning paydo bo'lishi.<br>2.4 O'zbekistonda boks tarixi va uning rivojlanishi.<br>2.5 Mustaqillik davrida O'zbekiston bokschilarining halqaro musobaqalardagi g'alabalari.<br>2.6 O'qituvchi vizual materiallardanfoydalangan holda ma'ruzani bayonetishda davom etadi.<br>2.7 Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi .<br>(Boxings Ten Commandments Essential Training for the Sweet Science Alan Lachica) | 2.1. Eshitadi.Navbat bilan bir –birinitakrorlamay atamalariniaytadi.O'ylaydi, javobberadi.Javob beradi va to'g'rijavobni eshitadi.<br>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi.Savollar berib,asosiyjoylarini yoziboladi.<br>2.3. Eslab qoladi,yozadi. Har bir savolga javobberishga harakat qiladi. |
| <b>3-bosqich. Yakuniy (10 min.)</b> | 3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiboriniasosiy masalalarga qaratadi.<br>Faol ishtirok etgan talabalarnirag'batlantiradi.<br>Mustaqil ish uchun vazifa:<br>3.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.   | 3.1. Eshitadi,aniqlashtiradi.<br>3.2. Topshiriqni yoziboladi.   |



1-rasm. Tassili-n-Azzer qoya toshlarga chizilgan rasm



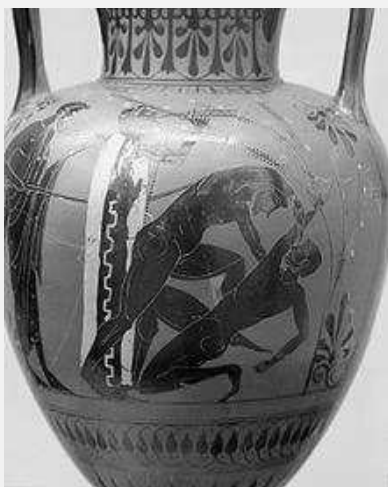
2-rasm. Fir'avn Xeros sag'anasi devorida aks ettirilgan chizma



3-rasm. Krit-Mikenmadaniyatidavrininqo'ljangitasviri



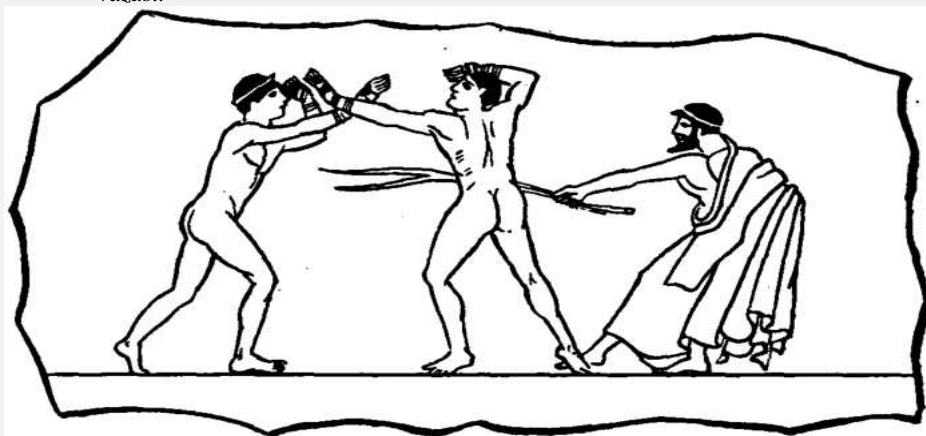
4-rasm. Qadimgi Gretsiyalik jangchi qiyofasi.



5-rasm mushtda jang qilish tasvirlangan qadimgi Gretsiya vazasi.



6-rasm. Qadimgi Gretsiyalik jangchi qiyofasi.



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



8-rasm. Bosh balandligida osib qo'yilgan qop tasviri



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



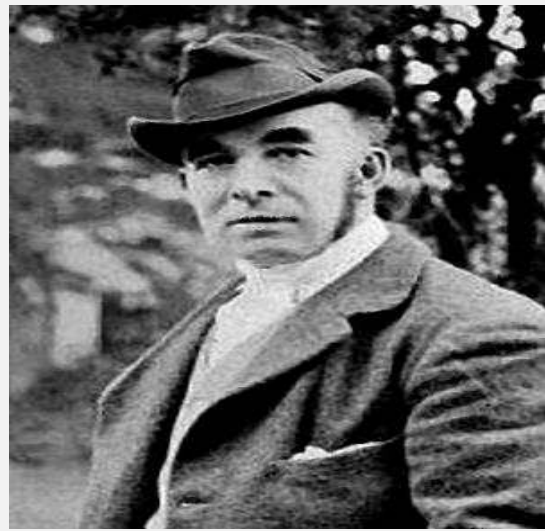
10-rasm. 1719 y boks bo'yicha Angliya chempioni J.Fig



11-rasm. J.Brauton



12-rasm. "Sovrinli London ringi qoidalari" bo'yicha o'tkazilgan musobaqalar tasviri



13-rasm. Markiz-Kvinsberri

|                |                     |
|----------------|---------------------|
| <b>4-mavzu</b> | <b>Boks tarixi.</b> |
|----------------|---------------------|

**Seminar mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi**

|   |  |
|---|--|
| <b>Vaqt – 4 soat</b>  | <b>Talabalar soni: 35 nafar</b>  |
| <b>O'quv mashg'ulotining shakli</b>   | Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.  |
| <b>Seminar muhokama etiladigan savollar</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Turli tarixiy davrlarda boks.</li> <li>2. Sport turi sifatida boksning paydo bo'lishi.</li> <li>3. O'zbekistonda boks tarixi va uning rivojlanishi.</li> <li>4. Mustaqillik davrida O'zbekiston bokschilarining halqaro musobaqalardagi g'alabalari.</li> </ol>  |
| <b>O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.</b>  |  |
| <b>Pedagogik vazifalar:</b><br>mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan xolda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganish.<br>mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish.<br>o'quv mashg'ulotlarning sistematik o'qitish tiziminiyo'lga qo'yish.<br>dars mashg'ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida malaka va ko'nikmalarni shakllantirish. | <b>O'quv faoliyatining natijalari:</b><br>Talaba:<br>- turli tarixiy davrlarda boksni paydo bo'lishini izohlab beradi;<br>- boks spor turi sifatida shakllanishini tariflab beradi;<br>- O'zbekistonga boksni kirib kelishini va rivojlanishini izohlaydi, har biriga rivojlanish yillariga alohida ta'rif beradi;<br>- Mustaqillik davrida O'zbekiston bokschilarining halqaro musobaqalardagi g'alabalarini to'liq izoxlab berish; |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>   | Individual ishlashga o'rgatish   |
| <b>O'qitish vositalari:</b>   | Daftar, ruchka, qalam  |
| <b>O'qitish shakli:</b>   | Individual ishlash   |
| <b>O'qitish shart-sharoiti:</b>   | Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.   |

### Seminar mashg'ulotining texnologik kartasi

| Bosqichlar, vaqti                                   | Faoliyat mazmuni   |  |
|---|--|--|
|   | O'qituvchi   | talaba   |
| <b>1-bosqich. Kirish(5 min.)</b>                    | 1.3. Mavzu, uning maqsadi, o'quvmashg'ulotidankutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.<br>1.4. Savol berdi: "Sport turi sifatida boksning paydo bo'lishi" 1-2 ta javoblarni eshtgach, muhokama va munozaralarga o'tiladi.   | 1.3. Eshitadi, yoziboladi.<br>1.4. Savollarga javob beradilar.   |
| <b>2-bosqich. Guruhlarda ishlash qismi (20min.)</b> | 2.1. Talabalar 3 ta guruhga bo'linadi. Ularga topshiriq beriladi. Baholar e'lon qilinadi. Darslarni bajarishda qaysi o'quv adabiyotlardan foydalanish kerakligini aytib, tushuntirib o'tadi. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date:August 2011  | 2.1. Dars mashg'ulotlari, baholash mezonlari bilan tanishtiradi. Topshiriqlarni bajaradi.                    |
| <b>3-bosqich. (45 min.)</b>                         | 3.1. Guruhda prezentatsiya o'tkazilishini tashkillashtiridi va guruhning umumiy o'zlashtirish baholarini e'lon qiladi. Tahlil qiladi, bilim darajalarini umumlashtiradi va asosiy e'tiborni dars jarayonida yakuniy xulosa qilib oladi.  | 3.1. Hamkorlikda tayyorlangan prezentatsiya bilan ishtirok etadilar. Qo'shimchalar kiritadilar, baholaydilar |
| <b>3-bosqich. YAkuniy (10 min.)</b>                 | 4.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarinirag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa:<br>4.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.<br>4.3. "Bokschilarning asosiy mashg'ulotlardan oldingi tayyorgarligi" mavzusi asosida uyga vazifa beriladi. | 3.1. Eshitadi,aniqlashti-radi.<br>3.2. Topshiriqni yoziboladi.   |

#### **Guruhlarda ishlash qoidasi**

Xar bir talaba boshqa talabalarni xam eshtishi lozim.

Xar bir talaba dars mashg'ulotlarida faol qatnashishi kerak hamda xar bir berilgan vazifa va topshiriqlarga mas'uliyat bilan yondashishlari kerak.

Xar bir talaba kerakli paytda uyalmasdan o'qituvchidan yordam yoki tushuntiruv so'rashi kerak.

Xar bir talaba bir-birlariga kerakli paytida yordam berishi lozim.



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

| Yili          | O'tkazilgan joyi | Bokschini rasmi   | Familiyasi, ismi      | Vazni | O'rin |
|---------------|------------------|---|-----------------------|-------|-------|
| 18.07.1976    | XXIMonreal       |    | 1. Risqiyev R.        | 75    | II    |
| 20.07.1996    | XXVI Atlanta     |    | 1. To'laganov K.      | 71    | III   |
| 15.09.2000    | XXVII Sidney     |    | 1. Abdullayev M.      | 63,5  | I     |
|               |                  |    | 2. Mixaylov S.        | 81    | III   |
|               |                  |   | 3. Saidov R.          | 91    | III   |
|               |                  |  |                       |       |       |
| 14.08.2004    | XXVIII Afina     |  | 1. Sultonov B.        | 54    | III   |
|               |                  |  | 2. Haydarov O'.       | 81    | III   |
| 06.27. 2012   | XXXLondon        |  | 1. Otayev A           | 75    | III   |
| 06-26/08/2016 | XXXI Rio         |  | 1. Xasanboy Do'smatov | 49    | I     |
|               |                  |  | 2. Shaxobiddin Zoirov | 52    | I     |

|  |  |   |                                  |           |            |
|--|--|---|----------------------------------|-----------|------------|
|  |  |  | <b>3. Fazliddin Gayipnazarov</b> | <b>64</b> | <b>I</b>   |
|  |  |  | <b>4. Shaxram Giyosov</b>        | <b>69</b> | <b>II</b>  |
|  |  |  | <b>5. Bektemir Melikuziev</b>    | <b>75</b> | <b>II</b>  |
|  |  |  | <b>6. Murodjon Axmadaliev</b>    | <b>56</b> | <b>III</b> |
|  |  |  | <b>7. Rustam To'laganov</b>      | <b>91</b> | <b>III</b> |

2-ilova

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

| <b>Yili</b>       | <b>O'tkazilgan joyi</b> | <b>Familiyasi, ismi</b>  | <b>Vazni</b>               | <b>O'rin</b>   |
|-------------------|-------------------------|--|----------------------------|--|
| <b>17.08.1974</b> | Kuba                    | 1. Risqiyev R.   | 75                         | <b>I</b>   |
| <b>15.09.1991</b> | Avstraliya              | 1. Grigoryan A.  | 60                         | <b>II</b>  |
| <b>07.05.1993</b> | Finlyandiya             | 1. Ahmedov X.<br>2. Otayev N.<br>3. Maskayev O.  | 51<br>67<br>91             | <b>II</b><br><b>V</b><br><b>V</b>                        |
| <b>14.05.1995</b> | Germaniya               | 1. Yorbekov D.   | 75                         | <b>III</b>   |
| <b>16.10.1997</b> | Vengriya                | 1. Chagayev R.<br>2. Tulyakov T.<br>3. Turg'unov T.<br>4. Rahimov A.<br>5. Yorbekov D. | 91<br>54<br>57<br>51<br>75 | <b>I</b><br><b>V</b><br><b>V</b><br><b>V</b><br><b>V</b> |
| <b>20.08.1999</b> | AQSh                    | 1. Haydarov O'.<br>2. Abdullayev M.<br>3. Turg'unov T.                                 | 75<br>63,5<br>57           | <b>I</b><br><b>I</b><br><b>II</b>                        |
| <b>03.06.2001</b> | Irlandiya               | 1. Xusanov Sh.<br>2. Haydarov O'.<br>3. Chagayev R.                                    | 67<br>75<br>91             | <b>III</b><br><b>II</b><br><b>I</b>                      |
| <b>04.07.2003</b> | Bangkok                 | 1. Xusanov Sh.<br>2. Sultonov B.<br>3. Saidov R.                                       | 69<br>54<br>91             | <b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b>                    |

|                   |                            |   |   |   |
|-------------------|----------------------------|---|---|---|
| <b>13.11.2005</b> | Xitoy                      | 1. Mahmudov D.<br>2. Haydarov O'.<br>3. Matchonov J.  | 64<br>81<br>91  | <b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b>   |
| <b>23.10.2007</b> | AQSh                       | 1. Otayev A.  | 81  | <b>I</b>  |
| <b>31.08.2009</b> | Italiya                    | 1.Otayev A.<br>2.Rasulov E.<br>3. Mahmudov B.<br>4. Sultonov B.   | 75<br>81<br>69<br>57  | <b>I</b><br><b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b>                             |
| <b>22.09.2011</b> | <u>Baku, Azarbaijon</u>    | 1. Latipov J.<br>2. Rasulov E.  | 52<br>81  | <b>III</b><br><b>III</b>  |
| <b>14.10.2013</b> | Almata, <u>Qozog'iston</u> | 1. Latipov J.<br>2.Mamazununov O.   | 52<br>81  | <b>II</b><br><b>III</b>   |
| <b>05.10.2015</b> | <b>Doxa, Qatar</b>         | <b>1. Axmadaliev M.</b><br><b>2. Abduraimov E.</b><br><b>3. Gaipnazarov F.</b><br><b>4. Meliquziev B.</b><br><b>5. Rasulov E.</b><br><b>6. Jalolov B.</b> | <b>56</b><br><b>60</b><br><b>64</b><br><b>75</b><br><b>81</b><br><b>+91</b> | <b>II</b><br><b>III</b><br><b>II</b><br><b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b> |

3-ilova

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

| <b>Yili</b>       | <b>O'tkazilgan joyi</b> | <b>Familiyasi, ismi</b>  | <b>Vazni</b>   | <b>O'rin</b>   |
|-------------------|-------------------------|--|--|--|
| <b>04.10.1994</b> | Xirosima<br>(Yaponiya)  | 1. Avezboyev A.<br>2. Maskayev O.<br>3. Otayev N.<br>4. Yorbekov D.  | 91<br>91<br>67<br>75                                 | <b>I</b><br><b>I</b><br><b>III</b><br><b>III</b>   |
| <b>07.12.1998</b> | Bangkok (Tailand)       | 1. Tulyakov T.<br>2. Chagayev R.<br>3. Turg'unov T.<br>4. Abdullayev M.<br>5. Mixaylov S.<br>6. Sulaymonov T.<br>7. Yorbekov D.<br>8. Otayev N.<br>9. Zokirov L. | 54<br>91<br>57<br>63,5<br>81<br>60<br>75<br>67<br>91 | <b>II</b><br><b>I</b><br><b>II</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>II</b><br><b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b> |
| <b>25.09.2002</b> | Pusan (Koreya)          | 1. Mahmudov D.<br>2. Haydarov O'.<br>3. Berdiyev I.<br>4. Saidov R.<br>5. Mixaylov S.<br>6. Xidirov B.<br>7. Sarsekboyev B.<br>8. Xusanov Sh.<br>9. Naimov S.    | 60<br>75<br>81<br>91<br>91<br>54<br>63,5<br>67<br>71 | <b>I</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b><br><b>III</b>  |
| <b>03.12.2006</b> | Doxa (Qatar)            | 1. Sultonov B.<br>2. Rasulov E.<br>3. Saidov R.<br>4. Matchonov J.<br>5. Xidirov B.<br>6. Mahmudov D.  | 57<br>75<br>91<br>91<br>60<br>64                     | <b>I</b><br><b>I</b><br><b>I</b><br><b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b>  |
| <b>16.11.2010</b> | Xitoy                   | 1. Rasulov E.<br>2. Otayev A.<br>3. Rahmonov O'.<br>4. Rahmonov S.<br>5. Tojiboyev X.  | 81<br>75<br>69<br>64<br>60                           | <b>I</b><br><b>II</b><br><b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b>   |

|            |                          |                   |     |     |
|------------|--------------------------|-------------------|-----|-----|
| 19.09.2014 | Inchxon (Janubiy Koreya) | 1. ZoirovSh.      | 52  | II  |
|            |                          | 2. Madrimov I.    | 69  | II  |
|            |                          | 3. Mamazulunov O. | 81  | III |
|            |                          | 4. Abdullaev M.   | +91 | III |

4-ilova

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

| Yili       | Osiyo chempionatlari | Familiyasi, ismi    | Vazni | O'rin |
|------------|----------------------|---------------------|-------|-------|
| 01.10.1995 | Toshkent             | 1. OtayevN.         | 67    | I     |
|            |                      | 2. YorbekovD.       | 75    | I     |
|            |                      | 3. ChagayevR.       | 91    | I     |
|            |                      | 4. Abdullayev M.    | 60    | II    |
|            |                      | 5. Tulyakov T.      | 54    | III   |
|            |                      | 6. To'laganov K.    | 71    | III   |
| 07.10.1997 | Malayziya            | 1. MixaylovS.       | 81    | I     |
|            |                      | 2. Abdullayev M.    | 63,5  | I     |
|            |                      | 3. Turg'unovT.      | 57    | I     |
|            |                      | 4. RahimovA.        | 54    | II    |
|            |                      | 5. OtayevN.         | 81    | II    |
|            |                      | 6. Berdiyev I.      | 60    | II    |
|            |                      | 7. Yorbekov D.      | 75    | II    |
|            |                      | 8. BakirovF.        | 67    | III   |
|            |                      | 9. Ibrohimov T.     | 91    | III   |
|            |                      | 10. ZokirovL.       | +91   | III   |
| 23.10.1999 | Toshkent             | 1. Yo'ldoshevD.     | 48    | I     |
|            |                      | 2. RahimovA.        | 54    | I     |
|            |                      | 3. Turg'unov T.     | 57    | I     |
|            |                      | 4. AbdullayevM.     | 63,5  | I     |
|            |                      | 5. MixaylovS.       | 81    | I     |
|            |                      | 6. ChagayevR.       | 91    | I     |
|            |                      | 7. SaidovR.         | 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. MaxmudovD.       | 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.<br>4. Shoyimov O.<br>5. Xidirov B.<br>6. Nazarov O.<br>7. Matchonov J.             | 91<br>54<br>60<br>48<br>91                        | <b>I</b><br><b>II</b><br><b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b> |
| <b>07.06.2009</b> | Xitoy          | 1. Raxmonov S.<br>2. Rasulov E.<br>3. Danyorov T.<br>4. Tojiboyev X.<br>5. Abdullayev S.        | 64<br>75<br>57<br>60<br>75                        | <b>I</b><br><b>I</b><br><b>II</b><br><b>II</b><br><b>II</b>    |
| <b>05.08.2011</b> | Janubiy Koreya | 5. Abdullaev Sh.<br>6. Maxmudov A.<br>7. Bobojonov Q.<br>8. Qosimov N.                          | 75<br>52<br>64<br>69                              | <b>I</b><br><b>III</b><br><b>III</b><br><b>III</b>             |
| <b>01.07.2013</b> | Iordaniya      | <b>5. Mamazunov O.</b><br><b>6. Zoirov Sh.</b><br><b>7. Ergashev I.</b><br><b>8. Xasanov M.</b> | <b>81</b><br><b>52</b><br><b>+91</b><br><b>91</b> | <b>I</b><br><b>II</b><br><b>II</b><br><b>III</b>               |

5-ilova

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

| Yili              | O'tkazilgan joyi | Familiyasi, ismi                                     | Vazni                  | O'rin                                 |
|-------------------|------------------|--|------------------------|---------------------------------------|
| <b>27.08.2010</b> | Singapur         | 1. Mamadjonov A.<br>2. Xurboev Z.<br>3. Begaliyev S. | 69<br>48<br>81         | <b>II</b><br><b>III</b><br><b>III</b> |
| <b>17.08.2014</b> | Nankin           | <b>1. Meliqiziev B.</b><br><b>2. Latipov S.</b>      | <b>69</b><br><b>52</b> | <b>I</b><br><b>III</b>                |

**Nazorat 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?

|         |   |
|---------|---|
| 5-mavzu | Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari |
|---------|---|

**Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi**

|   |  |
|---|--|
| <b>Vaqt – 2 soat</b>  | <b>Talabalar soni:        nafar</b>  |
| <b>O'quv mashg'ulotining shakli</b>   | Kirish, vizual ma'ruza   |
| <b>Ma'ruza mashg'ulotining rejasi</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Texnika ko'rsatkichlariga ma'lumot yig'ish xususiyatlari.</li> <li>2. Musobaqa nizomini boks texnikasiga ta'siri.</li> <li>3. Boks texnikasini o'ziga xosligi turi.</li> <li>4. O'zbekiston, chet el charm qo'lqop ustalari mahoratini tahlil qilish.</li> </ol>   |
| <b><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi: Bokschilarning uslub va harakatlarni tasnifi, tizimi va atamalari to'g'risida bilimlarni takomillashtirish.</i></b>  |  |
| <b><i>Pedagogik vazifalar:</i></b><br>- turkumlash, atama, tizimlash (sistemalash) tushunchalarini ta'rifini tushuntirish;<br>- boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi: jangovor xolat, zarbalar, himoyalar, jangovor masofa va harakatlarni tushuntirib berish;<br>- boksda asosiy atamalarni tushuntirish;<br>- xalqaro atamalar, boksda xorijiy atamalarni izohlab berish.<br>- sportchilarni yoshiga, vazniga va mahoratiga qarab turkumlashtirishni izohlab berish. | <b><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></b><br>Talaba:<br>- Texnika ko'rsatkichlaritushunchalarini ta'rifini tushuntiradi;<br>- boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi: jangovor xolat, zarbalar, himoyalar, jangovor masofa va harakatlarni tushuntirib beradi;<br>- boksda asosiy va xalqaro atamalar, boksda xorijiy atamalarni izohlab berish;<br>- sportchilarni yoshiga, vazniga va mahoratiga qarab turkumlashtirishni izohlab berish. |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>   | Vizual ma'ruza, blich -so'rov, bayon qilish, "ha -yo'q" texnikasi  |
| <b>O'qitish vositalari:</b>   | Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.  |
| <b>O'qitish shakli:</b>   | Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.   |
| <b>O'qitish shart –sharoiti:</b>  | Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya   |

### Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi

| Bosqichlar, vaqti                   | Faoliyat mazmuni   |  |
|-------------------------------------|--|--|
|                                     | O'qituvchi   | talaba   |
| <b>1-bosqich. Kirish(10min.)</b>    | 1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quvmashg'ulo-tidankutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.   | 1.1. Eshitadi, yoziboladi.   |
| <b>2-bosqich. Asosiy(60min.)</b>    | <p>2.1 Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol –javob o'tkazadi.</p> <p>2.2 Turkumlash, atama, tizimlash (sistemalash) tushunchalarini ta'rifi.</p> <p>2.3 Boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi: jangovor xolat, zarbalar, himoyalar, jangovor masofa va harakatlar.</p> <p>2.4 Boksda asosiy atamalar.</p> <p>2.5 Xalqaro atamalar, boksda xorijiy atamalar.</p> <p>2.6 Bokstexnikasidatizimlash.</p> <p>2.7 Sportchilarni yoshiga, vazniga, mahoratiga qarab turkumlashtirish.</p> <p>2.8 O'qituvchi vizual materiallardanfoydalangan holda ma'ruzani bayonetishda davom etadi.</p> <p>2.9 Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi .</p> <p>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date:August 2011</p> | <p>2.1. Eshitadi.Navbat bilan bir – birinitakrorlamay atamalarniaytadi.O'ylaydi, javobberadi.Javob beradi va to'g'rijavobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi.Savollar berib,asosiyjoylarini yoziboladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi,yozadi. Har bir savolga javobberishga harakat qiladi.</p> |
| <b>3-bosqich. YAkuniy (10 min.)</b> | <p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiboriniasosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarnirag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa:</p> <p>3.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.</p>   | <p>3.1. Eshitadi,aniqlashti-radi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yoziboladi.</p>  |

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>6-13-mavzu</b> | <b>Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari</b> |
|-------------------|--|

*Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi*

|   |  |
|---|--|
| <b>Vaqt – 16 soat</b>   | <b>Talabalar soni:        nafar</b>  |
| <b>Amalimashg'ulotiningrejas</b>  | <p>5. Texnika ko'rsatkichlariga ma'lumot yig'ish xususiyatlari.</p> <p>6. Musobaqa nizomini boks texnikasiga ta'siri.</p> <p>7. Boks texnikasini o'ziga xosligi turi.</p> <p>8. O'zbekiston, chet el charm qo'lqop ustalari mahoratini tahlil qilish.</p>  |
| <b>O'quvmashg'ulotiningmaqsadi: Boksningasosiyxolatlari, harakatlanishlarvazarbatexnikalariningmohiyatinio'rganish.</b>   |  |
| <p><b>Pedagogikvazifalar:</b></p> <p>-<br/><b>Texnikako'rsatkichlarigama'lumotyig'ishxususiyatlari to'g'risidato'liqma'lumotlarberish.</b></p> <p>-<br/><b>Musobaqanizominibokstexnikasigata'sirito'g'risidama'lumotlarberish.</b></p> <p><b>- Boks texnikasini o'ziga xosligi turiniizohlabberish.</b></p> <p><b>- O'zbekiston, chetelcharm qo'lqopustalarimahoratinitahlilqilishvaularningsamaraliharakatlariniizohlabberish.</b></p> | <p><b>O'quvfaoliyatiningnatijalari:</b></p> <p>Talaba:<br/>- Berilganvazifalarnito'g'ribajarishgaharakatqiladi.</p> <p>-<br/>Mashg'ulodaqo'llanilganmashqlarniesdasaqlabq olishgavato'g'ribajarishgaharakatqiladi.</p> <p>-Ko'nikma va malaka hosil qiladi.</p> <p>-O'tkazilgan o'quv-mashg'ulotuslublarinitakomillashtirish.</p> <p>-O'quv-mashg'ulotlardatexnik harakatlarnirivojlantirishnikengaytirishgaqaratilganvositalar hajminioshirish.</p> |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>   | Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan fodalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.  |
| <b>O'qitishshakli:</b>  | Darsvamashg'ulotkonspekti, boksqopi, yassiqo'lqop, xushtak, sekundomer, umumiyvamaxsusmashqlar.  |
| <b>O'qitishshart –sharoiti:</b>   | Bokszali (barcha talablarga javob beradigan).  |



|                 |  |
|-----------------|--|
| <b>14-mavzu</b> | <b>Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari</b> |
|-----------------|--|

SEMINAR MASHG'ULOTINING O'QITISH TEXNOLOGIYASI

|  |  |
|--|--|
| <b>Vaqt – 2 soat</b>   | <b>Talabalarsoni:        nafar</b>   |
| <b>O'quvmashg'ulotiningshakli</b>  | Seminarmashg'ulotlarbo'yichabilimlarnikeng aytirishvachuqurlashtirish.   |
| <b>Seminardamuhokamaetiladigansavollar</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dars vazifasi, darslarni xilma xilligi va yo'nalishi.</li> <li>2. Boksda o'quv, o'quv-mashg'ulot va mashg'ulot darslarini o'ziga xosliligi.</li> <li>3. Darsningmaqsadivavazifasiniamalgaoshiri shdaqo'llanalidiganasosiynazariyusullar.</li> </ol>  |
| <b>O'quvmashg'ulotiningmaqsadi: Talabalarbilimlarnikengaytirishvachuqurlashtirish.</b>   |  |
| <b>Pedagogik vazifalar:</b><br>- darsvazifasi,<br>darslarnixilmaxilligivayo'nalishiningahamiyat<br>chibberish. - boksdao'quv, o'quv-<br>mashg'ulotvamashg'ulotdarslarinio'zigaxosliligi<br>nitushuntiribberish.-<br>darsningmaqsadivavazifasiniamalgaoshirishdaq<br>o'llanalidiganasosiynazariyusullarnitushuntirib<br>berish. | <b>O'quvfaoliyatiningnatijalari:</b><br>Talaba:<br>- darsvazifasi,<br>darslarnixilmaxilligivayo'nalishiningahamiyat<br>iniizohlabberadi;<br>- boksdao'quv, o'quv-<br>mashg'ulotvamashg'ulotdarslarinio'zigaxoslil<br>iginitariflabberadi;<br>-<br>darsningmaqsadivavazifasiniamalgaoshirishd<br>aqo'llanalidiganasosiynazariyusullarniizohlab<br>berish; |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>  | Individualishlashgao'rgatish   |
| <b>O'qitishvositalari:</b>   | Daftar, ruchka, qalam  |
| <b>O'qitishshakli:</b>   | Individualishlash  |
| <b>O'qitishshart-sharoiti:</b>   | Auditoriya,<br>guruhlardaishlashuchunmaxsusauditoriyalar.  |

*Seminar mashg'ulotining texnologik kartasi*

| Bosqichlar va aqti            | Faoliyat mazmuni  |  |
|-------------------------------|---|--|
|                               | <i>o'qituvchi</i>   | <i>talaba</i>  |
| 1-bosqich kirish ( 20 daqiqa) | <p>1.1. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi.</p> <p>1.2. YUrishvayugurish mashqlari</p> <p>1.3. URM mashqlari ( harakatda )</p>  | Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.  |
| 2-bosqich Asosiy 9. aqiqa)    | <p>2.1. Texnika ko'rsatkichlariga ma'lumot yig'ish xususiyatlari to'g'risida to'liq ma'lumotlar berish.</p> <p>2.2. Musobaqa nizomini bokstexnikasiga ta'sir to'g'risida ma'lumotlar berish.</p> <p>1.1. Bokstexnikasini o'ziga xosligini izohlab berish.</p> <p>1.2. O'zbekiston, chet elcham qo'lqop ustalarini mahoratini tahlil qilish va ularning samarali harakatlarini izohlab berish.</p> <p>(COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. Date: August 2011)</p> | <p>Tinglaydilar Mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.</p> <p>YU tuzgan jamoa qo'shimchasini bajaradi.</p> <p>Nazorat me'yori ni topshiradilar</p> |
| 3-bosqich YAKuniy (5 daqiqa)  | <p>3.1. Guruh bir qator bo'lib saflanadi va harakatda nafas rostlovchi mashqlar beriladi.</p> <p>3.2. Darsga hulosalar qilinadi.</p> <p>3.3. Nazorat me'yori natijalarini e'lon qiladi.</p> <p>3.4. Uygavazifalar beriladi va faol o'quvchilarni rag'batlantiriladi.</p>  | Diqqat bilan eshitishadi Uygaberilgan vazifalarni yozib olishadi   |

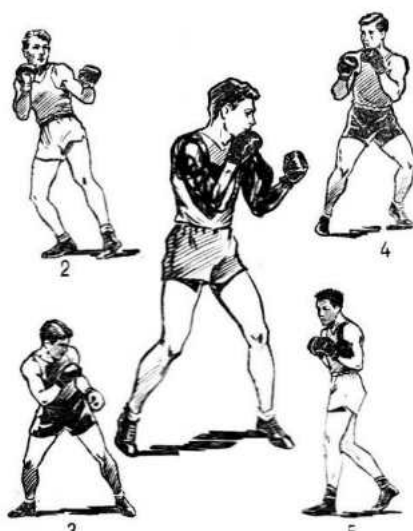
**Nazorat savollar**

8. Bir tekisdagi usulni tasniflab bering?
9. O'zgaruvchan usulni tasniflab bering?
10. Takroriy usulni tasniflab bering?
11. Intervalli (oraliqli) usulni tasniflab bering?
12. Musobaqa usulni tasniflab bering?
13. Aylanma usulni tasniflab bering?
14. O'yin usulni tasniflab bering?

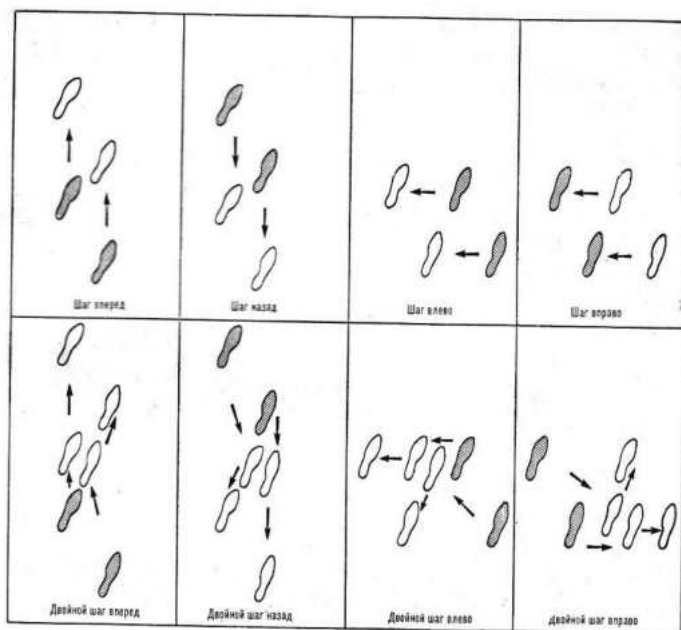
JANGO VARTIKTURISHLARNING VARIANTLARI 1-ilova

| Usullar                  |             | Variantlari                      | Variantlar raqamlari |
|--------------------------|-------------|----------------------------------|----------------------|
| joylashish               | guruhlanish |                                  |                      |
| CHaptomonlama            | Ochiq       | YUqori<br>Past                   | 1<br>2               |
|                          | YOpiq       | YUqori<br>Past                   | 3<br>4               |
| O'ngtomonlama            | Ochiq       | YUqori<br>Past                   | 5<br>6               |
|                          | YOpiq       | YUqori<br>Past                   | 7<br>8               |
| YUzma-yuz<br>(ro'parada) | Ochiq       | YUqori<br>Past<br>YUqori<br>Past | 9<br>10<br>11<br>12  |

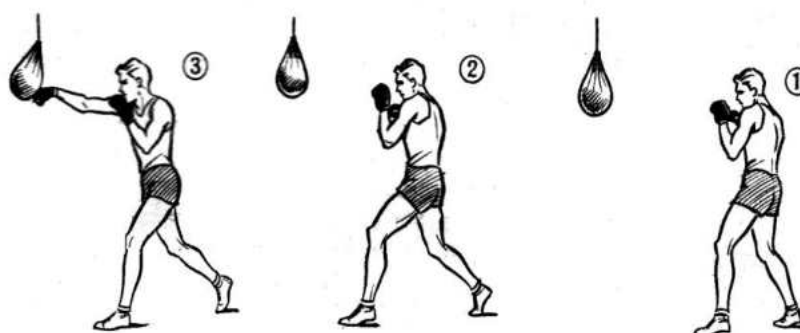
1-ilova



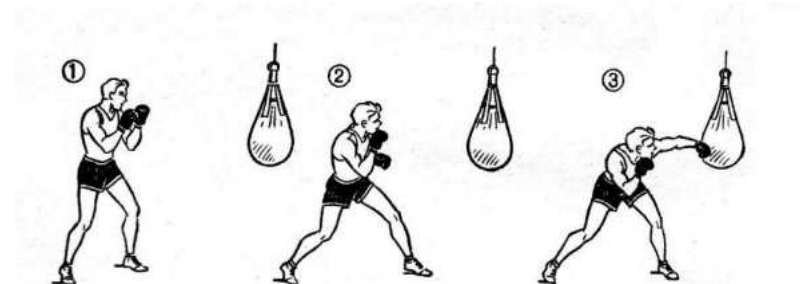
2-ilova



3-ilova



4-ilova



| Usul                       | Uslub        |              | Varianti | Variantlarraqamlari |
|----------------------------|--------------|--------------|----------|---------------------|
|                            | 1-chibelgisi | 2-chibelgisi |          |                     |
| YOntomon-<br>dano'ngqo'lda | Kuchli       | Oddiy        | Uzun     | 1                   |
|                            |              |              | Qisqa    | 2                   |
|                            | Keskin       | Keskin       | Uzun     | 3                   |
|                            |              |              | Qisqa    | 4                   |
|                            | Tezkor       | Oddiy        | Uzun     | 5                   |
|                            |              |              | Qisqa    | 6                   |
| Keskin                     | Keskin       | Uzun         | 7        |                     |
|                            |              | Qisqa        | 8        |                     |
| YOntomon-<br>danchapqo'lda | Kuchli       | Oddiy        | Uzun     | 9                   |
|                            |              |              | Qisqa    | 10                  |
|                            | Keskin       | Keskin       | Uzun     | 11                  |
|                            |              |              | Qisqa    | 12                  |
|                            | Tezkor       | Oddiy        | Uzun     | 13                  |
|                            |              |              | Qisqa    | 14                  |
| Keskin                     | Keskin       | Uzun         | 15       |                     |
|                            |              | Qisqa        | 16       |                     |

|  |   |
|--|---|
| 17-mavzu   | <b>Bokschilarning uslub va harakatlarni tasnifi, tizimi va atamalari.</b>   |
| <b>1.1. Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi</b>   |   |
| <b>Vaqt – 2 soat</b>   | <b>Talabalar soni: nafar</b>  |
| <b>O'quv mashg'ulotining shakli</b>  | Kirish, vizual ma'ruza  |
| <b>Ma'ruza mashg'ulotining rejasi</b>  | 1. "Klassifikatsiya, sistemalashtirish va terminalogiya" tushunchalarini aniqlanishi.<br>2. Klassifikatsiya va sistemalashtirishda tuzilishining asosiy tamoyillari va rivojlanishi.<br>3. Boksning asosiy terminlari.  |
| <b>O'quv mashg'ulotining maqsadi: Bokschilarning uslub va harakatlarni tasnifi, tizimi va atamalari to'g'risida bilimlarni takomillashtirish.</b>  |   |
| <b>Pedagogik vazifalar:</b><br>- turkumlash, atama, tizimlash (sistemalash) tushunchalarini ta'rifini tushuntirish;<br>- boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi: jangovor xolat, zarbalar, himoyalar, jangovor masofa va harakatlarni tushuntirib berish;<br>- boksda asosiy atamalarni tushuntirish;<br>- xalqaro atamalar, boksda xorijiy atamalarni izohlab berish.<br>- sportchilarni yoshiga, vazniga va mahoratiga qarab turkumlashtirishni izohlab berish. | <b>O'quv faoliyatining natijalari:</b><br>Talaba:<br>- turkumlash, atama, tizimlash (sistemalash) tushunchalarini ta'rifini tushuntiradi;<br>- boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi: jangovor xolat, zarbalar, himoyalar, jangovor masofa va harakatlarni tushuntirib beradi;<br>- boksda asosiy va xalqaro atamalar, boksda xorijiy atamalarni izohlab berish;<br>- sportchilarni yoshiga, vazniga va mahoratiga qarab turkumlashtirishni izohlab berish. |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>  | Vizual ma'ruza, blich -so'rov, bayon qilish, "ha -yo'q" texnikasi   |
| <b>O'qitish vositalari:</b>  | Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.   |
| <b>O'qitish shakli:</b>  | Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.  |
| <b>O'qitish shart –sharoiti:</b>   | Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya  |

### Nazorat uchun savollar.

1. Boksning asosiy terminlari.
2. Boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi.
3. Terminalogiyatushunchasiga izoh bering.
4. Boksning asosiy terminlari aytib bering.
5. Boksda asosiy va xalqaro atamalar

### Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi

| Bosqichlar, vaqti                           | Faoliyat mazmuni  |  |
|---|---|--|
|   | O'qituvchi  | talaba   |
| <b>1-bosqich.<br/>Kirish(10min.)</b>        | 1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quvmashg'ulotidankutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.   | 1.1. Eshitadi, yoziboladi.   |
| <b>2-bosqich.<br/>Asosiy(60min.)</b>        | <p>2.1 Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol –javob o'tkazadi.</p> <p>2.9 Turkumlash, atama, tizimlash (sistemalash) tushunchalarini ta'rifi.</p> <p>2.10 Boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi: jangovor xolat, zarbalar, himoyalar, jangovor masofa vaharakatlar.</p> <p>2.11 Boksda asosiy atamalar.</p> <p>2.12 Xalqaro atamalar, boksda xorijiy atamalar.</p> <p>2.13 Bokstexnikasidatizimlash.</p> <p>2.14 Sportchilarni yoshiga, vazniga, mahoratiga qarab turkumlashtirish.</p> <p>2.15 O'qituvchi vizual materiallardanfoydalangan holda ma'ruzani bayonetishda davom etadi.</p> <p>2.9 Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi .</p> <p>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date:August 2011</p> | <p>2.1. Eshitadi.Navbat bilan bir – birinitakrorlamay atamalarniaytadi.O'ylaydi, javobberadi.Javob beradi va to'g'rijavobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi.Savollar berib,asosiyjoylarini yoziboladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi,yozadi. Har bir savolga javobberishga harakat qiladi.</p> |
| <b>3-bosqich.<br/>YAkuniy<br/>(10 min.)</b> | <p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiboriniasosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarnirag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa:</p> <p>3.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.</p>  | <p>3.1. Eshitadi,aniqlashti-radi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yoziboladi.</p>  |

|  |  |
|--|--|
| <b>18-mavzu</b>  | <b>Bokschilarning uslub va harakatlarni tasnifi, tizimi va atamali.</b>  |
| <b>Seminar mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi</b>  |  |
| <b>Vaqt – 2 soat</b>   | <b>Talabalar soni: nafar</b>   |
| <b>O'quv mashg'ulotining shakli</b>  | Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.  |
| <b>Seminar muhokama etiladigan savollar</b>  | 1. "Klassifikatsiya, sitemalashtirish va terminalogiya" tushunchalarini aniqlanishi.<br>2. Klassifikatsiya va sitemalashtirishda tuzilishining asosiy tamoyillari va rivojlanishi.<br>3. Boksning asosiy terminlari.   |
| <b>O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.</b>   |  |
| <b>Pedagogik vazifalar:</b><br>- Musobaka bellashuvlarini o'tkazish: vaqtini o'lchash, taftish, juftliklarga bo'lish haqida ma'lumot berish;<br>- G'olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasi haqida ma'lumot berish.<br>- Musobaqa turlari va uni xususiyatlari. Musobaqa qatnashchilari haqida to'liq ma'lumot.<br>- G'olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasi haqida to'liq ma'lumot. | <b>O'quv faoliyatining natijalari:</b><br>Talaba:<br>- Musobaka bellashuvlarini o'tkazish: vaqtini o'lchash, taftish, juftliklarga bo'lishni izohlab beradi;<br>- G'olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasini tariflab beradi;<br>- Musobaqa turlari va uni xususiyatlari. Musobaqa qatnashchilarini izohlab berish;<br>- G'olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasini to'liq izohlab berish; |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>  | Individual ishlashga o'rgatish   |
| <b>O'qitish vositalari:</b>  | Daftar, ruchka, qalam  |
| <b>O'qitish shakli:</b>  | Individual ishlash   |
| <b>O'qitish shart-sharoiti:</b>  | Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.   |

### Nazorat uchun savollar.

1. AIBA so`zini to`liq yoritib bering.
2. Texnik harakatlarning Klassifikatsiyasini yoritib bering.
3. terminalogiyatushunchasiga izoh bering.
4. Boksning asosiy terminlari aytib bering.
5. Individual ishlashga o'rgatish



|  |   |
|--|---|
| <b>19-mavzu</b>  | <b>Boks jismoniy tarbiya tizimida.</b>  |
| <b>1.2. Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi</b>   |   |
| Vaqt – 2 soat  | Talabalar soni: nafar   |
| O'quv mashg'ulotining shakli   | Kirish, vizual ma'ruza  |
| Ma'ruza mashg'ulotining rejasi   | 1. Boks federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkiliy ishlari.<br>2. Murabbiylar va xakamlar kengashi.<br>3. Boks to'garaklari va shaxarlardagi federatsiyalar, KSJ muassasalarda.   |
| <i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Boks sport turining jismoniy tarbiya tizimida o'rni va boks federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkiliy ishlari to'g'risida bilimlarni hamda to'liq tasavvurni shakllantirish.  |   |
| <i>Pedagogik vazifalar:</i><br>- boks sport turi rivojlanishi bilan tanishtirish va fanning predmetini tushuntirish;<br>- boks sport turi rivojlanishi bilan tanishtirish va izohlab berish;<br>- boks federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkiliy ishlarini tushuntirish;<br>- murabbiylar, xakamlar kengashi va boks to'garaklari va shaxarlardagi federatsiyalar, KSJ muassasalari bilan tanishtirish va izohlab berish. | <i>O'quv faoliyatining natijalari:</i><br>Talaba:<br>- boks sport turi sifatida rivojlanishi izohlab beradi;<br>- boks federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkiliy ishlarini tariflab beradi;<br>- murabbiylar, xakamlar kengashi va boks to'garaklari va shaxarlardagi federatsiyalar, KSJ muassasalari bilan tanishtirish va izohlab berish. |
| O'qitish uslubi va texnikasi   | Vizual ma'ruza, blich -so'rov, bayon qilish, "ha -yo'q" texnikasi   |
| O'qitish vositalari:   | Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.   |
| O'qitish shakli:   | Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.  |
| O'qitish shart –sharoiti:  | Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya  |

### **Nazorat uchun savollar.**

- 1. Boksning asosiy terminlari.**
- 2. Boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi.**
- 3. Terminalogiyatushunchasiga izoh bering.**
- 4. Boksning asosiy terminlari aytib bering.**
- 5. Boksda asosiy va xalqaro atamalar**

**Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi**

| Bosqichlar, vaqti                   | Faoliyat mazmuni   |  |
|-------------------------------------|--|--|
|                                     | O'qituvchi   | talaba   |
| <b>1-bosqich. Kirish(10min.)</b>    | 1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quvmashg'ulotidankutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.  | 1.1. Eshitadi, yoziboladi.   |
| <b>2-bosqich. Asosiy(60min.)</b>    | <p>2.1 Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol –javob o'tkazadi.</p> <p>2.3 Boks sport turi sifatida rivojlanishi.</p> <p>2.3 Boks federatsiyasi tasnifi, vazifa-lari va tashkiliy ishlari.</p> <p>2.4 Murabbiylar, hakamlar kengashi va boks to'garaklari va shaxarlardagi federatsiyalar, KSJ muassasalari.</p> <p>2.6 O'qituvchi vizual materiallardanfoydalangan holda ma'ruzani bayonetishda davom etadi.</p> <p>2.7 Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi .</p> <p>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date:August 2011</p> | <p>2.1. Eshitadi.Navbat bilan bir – birinitakrorlamay atamalarniyatadi.O'ylaydi, javobberadi.Javob beradi va to'g'rijavobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi.Savollar berib,asosiyjoylarini yoziboladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi,yozadi. Har bir savolga javobberishga harakat qiladi.</p> |
| <b>3-bosqich. YAkuniy (10 min.)</b> | <p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiboriniasosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarnirag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa:</p> <p>3.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.</p>   | <p>3.1. Eshitadi,aniqlashti-radi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yoziboladi.</p>  |

**Nazorat uchun savollar.**

- 1. Boks texnikasida tizimlash.**
- 2. Boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi deganda nimani tushunas**
- 3.Boksda xalqaro va xorijiy atamalar izoh bering.**
- 4. terminalogiyatushunchasiga izoh bering.**
- 5. AIBA so`zini to`liq yoritib bering.**

|   |                                 |
|---|---------------------------------|
| 20-mavzu  | Boks jismoniy tarbiya tizimida. |
| <b>Seminar mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi</b> |                                 |

|  |   |
|--|---|
| <b>Vaqt –2 soat</b>  | <b>Talabalar soni: nafar</b>  |
| <b>O'quv mashg'ulotining shakli</b>  | Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.   |
| <b>Seminarda muhokama etiladigan savollar</b>  | 1.Boks federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkil topishi.<br>2.Murabbiylar va xakamlar kengashi.<br>3.Boks tugaraklari va shaxarlardagi federatsiyalar, KSJ muassasalarda.   |
| <b>O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.</b>   |   |
| <b>Pedagogik vazifalar:</b><br>mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan xolda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganish.<br>mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish.<br>o'quv mashg'ulotlarning sistematik o'qitish tiziminiyo'lga qo'yish.<br>dars mashg'ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida malaka va ko'nikmalarni shakillantirish. | <b>O'quv faoliyatining natijalari:</b><br>Talaba:<br>- turli tarixiy davrlarda boksni paydo bo'lishini izohlab beradi;<br>- boks spor turi sifatida shakillanishini tariflab beradi;<br>- O'zbekistonga boksni kirib kelishini va rivojlanishini izohlaydi, har biriga rivojlanish yillariga alohida ta'rif beradi;<br>- Mustaqillik davrida O'zbekiston bokschilarining halqaro musobaqalardagi g'alabalarini to'liq izoxlab berish; |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>  | Individual ishlashga o'rgatish  |
| <b>O'qitish vositalari:</b>  | Daftar, ruchka, qalam   |
| <b>O'qitish shakli:</b>  | Individual ishlash  |
| <b>O'qitish shart-sharoiti:</b>  | Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.  |

### **Nazorat uchun savollar.**

- 1.Boksning asosiy terminlari.**
- 2. Boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi.**
- 3. Terminologiyatushunchasiga izoh bering.**
- 4. Boksning asosiy terminlari aytib bering.**
- 5. Boksda asosiy va xalqaro atamalar**

**Seminar mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi**

|  |  |
|--|--|
| <b>Vaqt – 2 soat</b>   | <b>Talabalar soni:      nafar</b>  |
| <b>O'quv mashg'ulotining shakli</b>  | Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.  |
| <b>Seminarda muhokama etiladigan savollar</b>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boks federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkil topishi.</li> <li>2. Murabbiylar va xakamlar kengashi.</li> <li>3. Boks tugaraklari va shaxarlardagi federatsiyalar, KSJ muassasalarda.</li> </ol>   |
| <b>O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.</b>   |  |
| <b>Pedagogik vazifalar:</b><br>- Musobaka bellashuvlarini o'tkazish: vaqtini o'lchash, taftish, juftliklarga bo'lish haqida ma'lumot berish;<br>- G'olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasi haqida ma'lumot berish.<br>- Musobaqa turlari va uni xususiyatlari. Musobaqa qatnashchilari haqida to'liq ma'lumot.<br>- G'olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasi haqida to'liq ma'lumot. | <b>O'quv faoliyatining natijalari:</b><br>Talaba:<br>- Musobaka bellashuvlarini o'tkazish: vaqtini o'lchash, taftish, juftliklarga bo'lishni izohlab beradi;<br>- G'olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasini tariflab beradi;<br>- Musobaqa turlari va uni xususiyatlari. Musobaqa qatnashchilarini izohlab berish;<br>- G'olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasini to'liq izohlab berish; |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>  | Individual ishlashga o'rgatish   |
| <b>O'qitish vositalari:</b>  | Daftar, ruchka, qalam  |
| <b>O'qitish shakli:</b>  | Individual ishlash   |
| <b>O'qitish shart-sharoiti:</b>  | Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.   |

**Nazorat uchun savollar.**

1. Boksning asosiy terminlari.
2. Boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi.
3. Terminologiyatushunchasiga izoh bering.
4. Boksning asosiy terminlari aytib bering.
5. Boksda asosiy va xalqaro atamalar

|          |                                 |
|----------|---------------------------------|
| 21-mavzu | Bokschining jismoniy sifatlari. |
|----------|---------------------------------|

### Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

|  |   |
|--|---|
| Vaqt – 2 soat  | Talabalar soni:        nafar  |
| O'quv mashg'ulotining shakli   | Kirish, vizual ma'ruza  |
| Ma'ruza mashg'ulotining rejasi   | Boksda ish qobiliyati asosiy tushuncha.<br>Bokschining jismoniy sifatlari: kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, vestibulyar ustunlik va jismoniy ustunlik va jismoniy sifatlarni kechishi.   |
| <b><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi: Jismoniy sifatlarni to'g'risida bilimlarni hamda to'liq tasavvurni shakllantirish.</i></b>  |   |
| <b><i>Pedagogik vazifalar:</i></b><br><br>- boksda ish qobiliyatini asosiy tushunchalarini izohlab berish;<br><br>-bokschining jismoniy sifatlari tushuntirib berish;<br><br>- kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, vestibulyar ustunlik, jismoniy ustunlik va jismoniy sifatlarni rivojlantirishni tushuntirib berish. | <b><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></b><br>Talaba:<br><br>- boksda ish qobiliyatini asosiy tushunchalarini tushuntiradi;<br><br>- bokschining jismoniy sifatlari tushuntirib berish;<br><br>- kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, vestibulyar ustunlik, jismoniy ustunlik va jismoniy sifatlarni rivojlantirishni tushuntirib berish. |
| O'qitish uslubi va texnikasi   | Vizual ma'ruza, blich -so'rov, bayon qilish, "xa -yo'q" texnikasi   |
| O'qitish vositalari:   | Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.   |
| O'qitish shakli:   | Jamoa, guruxva juftlikda ishlash.   |
| O'qitish shart –sharoiti:  | Proektor, kompyuter bilan jixozlangan auditoriya  |

### Nazorat uchun savollar.

1. Boksning asosiy terminlari.
2. Boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi.
3. Terminologiyatushunchasiga izoh bering.
4. Boksning asosiy terminlari aytib bering.

## Ma'ruzamashg'ulotining texnologik kartasi

| Bosqichlar, vaqti                   | Faoliyat mazmuni   |   |
|-------------------------------------|--|---|
|                                     | O'qituvchi   | talaba  |
| <b>1-bosqich. Kirish (10min.)</b>   | 1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quvmashg'ulotidankutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.  | 1.1. Eshitadi, yoziboladi.  |
| <b>2-bosqich. Asosiy (60min.)</b>   | <p>2.1 Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol –javob o'tkazadi.</p> <p>2.2 Boksda ish qobiliyati asosiy tushuncha.</p> <p>2.3 Boksning jismoniy sifatleri.</p> <p>2.4 Kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, vestibulyar ustunlik, jismoniy ustunlik va jismoniy sifatlarni kechishi.</p> <p>2.5 O'qituvchi vizual materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>2.6 Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi .</p> <p>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. Date: August 2011</p> | <p>2.1. Eshitadi. Navbat bilan bir – birin takrorlamay atamalarni aytadi. O'ylaydi, javob beradi. Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muxokama qiladi. Savollar berib, asosiy joylarini yoziboladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Xar bir savolga javob berishga xarakat qiladi.</p> |
| <b>3-bosqich. YAKuniy (10 min.)</b> | <p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa:</p> <p>3.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.</p>   | <p>3.1. Eshitadi, aniqlashti-radi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yoziboladi.</p>  |

### Nazorat uchun savollar.

1. Boksda ish qobiliyati asosiy tushuncha.
2. Boksning jismoniy sifatleri.
3. Vestibulyar ustunlik xaqida tushuncha bering.
4. Boksni asosiy terminlarini aytib bering.
5. CHidamkorlikni tarbiyalashda eng muxim omillar.

|             |                               |
|-------------|-------------------------------|
| 22-24-mavzu | Bokschini jismoniy sifatlari. |
|-------------|-------------------------------|

**Amaliy mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi**

|  |  |
|--|--|
| <b>Vaqt – 6 soat</b>   | <b>Talabalar soni:            nafar</b>  |
| <b>Amaliy mashg'ulotining rejasi</b>   | 1. Maxsus jismoniy sifatlari.<br>2. Maxsus sifatlarni tarbiyalashdagi vosita va uslublar.<br>3. Boksdagi kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlari.   |
| <b>O'quv mashg'ulotining maqsadi: Bokschilarni jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan usul va vositalarni o'rgatish.</b>  |  |
| <b>Pedagogik vazifalar:</b><br>- Maxsus jismoniy sifatlarni to'g'risida ma'lumot berish.<br><br>- Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan usul va vositalarni to'g'risida to'liq ma'lumot berish.<br><br>-Maxsus sifatlarni tarbiyalashdagi vosita va uslublarning ahamiyatini tushuntirish.<br><br>- Boksdagi kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlarini izohlab berish. | <b>O'quv faoliyatining natijalari:</b><br><br>Talaba:<br>- Berilgan vazifalarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi.<br><br>- Mashg'ulodagi qo'llanilgan mashqlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi.<br><br>-Ko'nikma va malaka hosil qiladi.<br><br>-O'tkazilgan o'quv-mashg'ulot uslublarini takomillashtirish.<br><br>-O'quv-mashg'ulotlarda texnik harakatlarni rivojlantirishni kengaytirishga qaratilgan vositalar hajmini oshirish. |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>  | Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan fodalaniib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.   |
| <b>O'qitish shakli:</b>  | Dars va mashg'ulot konspekti, boks qopi, yassi qo'lqop, xushtak, sekundomer, umumiy va maxsus mashqlar.  |
| <b>O'qitish shart –sharoiti:</b>   | Boks zali (barcha talablarga javob beradigan)  |

**Nazorat uchun savollar.**

1. Boksnin asosiy terminlari.
2. Boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi.
3. Terminologiyatushunchasiga izoh bering.
4. Boksnin asosiy terminlari aytib bering.
5. Boksdagi asosiy va xalqaro atamalarAmaliy mashg'ulotining texnologik kartasi

| Bosqichlar vaqti                    | Faoliyatmazmuni   |   |
|-------------------------------------|---|---|
|                                     | <i>o'qituvchi</i>   | <i>talaba</i>   |
| 1-bosqich<br>kirish<br>( 20 daqiqa) | 1.1. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi.<br>1.2. YUrish va yugurish mashqlari<br>1.3. URM mashqlari ( harakatda )   | Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.   |
| 2-bosqich<br>Asosiy<br>(55 daqiqa)  | 2.1. Maxsus jismoniy sifatlar to'g'risida ma'lumotlar berish.<br><br>2.2. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan usul va vositalarni to'g'risida to'liq ma'lumot berish.<br><br>2.3. Maxsus sifatlarini tarbiyalashdagi vosita va uslublarning ahamiyatini tushuntirish.<br><br>2.4. Boksda kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlarini izohlab berish.<br><br>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office.<br>Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission<br>Chairman Philip Jun. Date:August 2011 | Tinglaydilar<br>Mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.<br><br>YUtgazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi.<br><br>Nazorat me'yorini topshiradilar |
| 3-bosqich<br>YAkuniy<br>(5 daqiqa)  | 3.1. Guruh bir qator bo'lib saflanadi va harakatda nafas rostlovchi mashqlar beriladi.<br>3.2. Darsga hulosa qilinadi.<br>3.3. Nazorat me'yorini natijalarini e'lon qiladi.<br>3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.  | Diqqat bilan eshitishadi<br>Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi  |

## Nazorat uchun savollar.

1. Boksning asosiy terminlari.
2. Boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi.
3. Terminologiyatushunchasiga izoh bering.
4. Boksning asosiy terminlari aytib bering.
5. Boksda asosiy va xalqaro atamalar



|                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| <b>25-mavzu</b> | <b>Jismoniy sifatlar.</b> |
|-----------------|---------------------------|

### Seminar mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

|  |  |
|--|--|
| Vaqt – 2 soat  | Talabalar soni:        nafar   |
| O'quv mashg'ulotining shakli   | Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.  |
| Seminarda muhokama etiladigan savollar   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boksda ish qobiliyati asosiy tushuncha.</li> <li>2. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlar.</li> <li>3. Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tarbiyalashda qo'llaniladigan usul va vositalar.</li> <li>4. Boksda kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlari.</li> </ol>   |
| <i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.   |  |
| <p><i>Pedagogik vazifalar:</i><br/> mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan xolda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganish.<br/> mavzu bo'yicha fikr va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish.<br/> o'quv mashg'ulotlarning sistematik o'qitish tizimini yo'lga qo'yish.<br/> dars mashg'ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida malaka va ko'nikmalarni shakillantirish.</p> | <p><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i><br/> Talaba:<br/> - boksda asosiy ish qobiliyati tushunchalarini izohlab beradi;<br/> - umumiy va maxsus jismoniy sifatlarlarni tariflab beradi;<br/> - umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tarbiyalashda qo'llaniladigan usul va vositalarni izohlab beradi;<br/> - bokschilarni kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlarini izohlab beradi;</p> |
| O'qitish uslubi va texnikasi   | Individual ishlashga o'rgatish   |
| O'qitish vositalari:   | Daftar, ruchka, qalam  |
| O'qitish shakli:   | Individual ishlash   |
| O'qitish shart-sharoiti:   | Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.   |

### Nazorat uchun savollar.

- 1. Boksning asosiy terminlari.**
- 2. Boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi.**
- 3. Terminalogiyatushunchasiga izoh bering.**
- 4. Boksning asosiy terminlari aytib bering.**
- 5. Boksda asosiy va xalqaro atamalar**

## Seminarmashg'ulotiningtexnologikkartasi

| Bosqichlar, vaqti                                   | Faoliyat mazmuni   |   |
|---|--|---|
|   | O'qituvchi   | talaba  |
| <b>1-bosqich. Kirish(5 min.)</b>                    | <p>1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quvmashg'ulotidankutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.</p> <p>1.2. Savol berdi: "Sport turi sifatida boksning paydo bo'lishi" 1-2 ta javoblarni eshtgach, muhokama va munozaralarga o'tiladi.</p>  | <p>1.5. Eshitadi, yoziboladi.</p> <p>1.6. Savollarga javob beradilar.</p>   |
| <b>2-bosqich. Guruhlarda ishlash qismi (20min.)</b> | <p>2.1. Talabalar 3 ta guruxga bo'linadi. Ularga topshiriq beriladi. Baxolar e'lon qilinadi. Darslarni bajarishda qaysi o'quv adabiyotlardan foydalanish kerakligini aytib, tushuntirib o'tadi. COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date:August 2011</p>         | <p>2.1. Dars mashg'ulotlari, baxolash mezonlari bilan tanishtiradi. Topshiriqlarni bajaradi.</p>                    |
| <b>3-bosqich. (45 min.)</b>                         | <p>3.1. Guruxda prezentatsiya o'tkazilishini tashkillashtiridi va guruhning umumiy o'zlashtirish baxolarini e'lon qiladi. Taxlil qiladi, bilim darajalarini umumlashtiradi va asosiy e'tiborni dars jarayonida yakuniy xulosa qilib oladi.</p>   | <p>3.1. Hamkorlikda tayyorlangan prezentatsiya bilan ishtirok etadilar. Qo'shimchalar kiritadilar, baholaydilar</p> |
| <b>3-bosqich. YAkuniy (10 min.)</b>                 | <p>4.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarnirag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa:</p> <p>4.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.</p> <p>4.3. "Bokschilarning asosiy mashg'ulotlardan oldingi tayyorgarligi" mavzusi asosida uyga vazifa beriladi.</p> | <p>3.1. Eshitadi,aniqlashti-radi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yoziboladi.</p>   |

|           |  |
|-----------|--|
| 26- mavzu | BO'SMlarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish |
|-----------|--|

### 1.3. Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

|  |   |
|--|---|
| <b>Vaqt –2 soat</b>  | <b>Talabalar soni: nafar</b>  |
| O'quv mashg'ulotining shakli   | Kirish, vizual ma'ruza  |
| Ma'ruza mashg'ulotining rejasi   | 1.“ Sport ta'lim muassasasida o'quv bosqichlarini tayyorlashda sportning boks turidan o'quv-mashg'ulotlari soat hajmlarining taqsimoti<br>2. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi..<br>3. O'quv-mashq mashg'uloti bosqichi.   |
| <b>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</b> Boshlang'ich guruhlarda mashg'ulot olib borish   |   |
| <b>Pedagogik vazifalar:</b><br><br>- boks texnikasi tarkibiy qismini klassifikatsiyasi: jangovor xolat, zarbalar, himoyalar, jangovor masofa va harakatlarni tushuntirib berish;<br>- boksda asosiy mashg'ulot jarayonini tushuntirish;<br>- Boks mashg'ulotida yuklamalarini taqsimlash.<br>- sportchilarni yoshiga, vazniga va mahoratiga qarab turkumlashtirishni izohlab berish. | <b>O'quv faoliyatining natijalari:</b><br>Talaba:<br>- Umumiy jismoniy tayyorgarlik.<br>- Maxsus jismoniy tayyorgarlik.<br>- Texnik-taktik tayyorgarlik.<br>- O'quv-mashq mashg'uloti bosqichi.<br>- Sport-ta'lim muassasasining bosqichlariga qabul me'zon talablari.<br>- sportchilarni yoshiga, vazniga va mahoratiga qarab turkumlashtirishni izohlab berish. |
| O'qitish uslubi va texnikasi   | Vizual ma'ruza, blich -so'rov, bayon qilish, “ha -yo'q” texnikasi   |
| O'qitish vositalari:   | Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.   |
| O'qitish shakli:   | Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.  |
| O'qitish shart –sharoiti:  | Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya  |

### Nazorat uchun savollar.

1. Boks texnikasi tarkibiy qismini.
2. Boksda asosiy mashg'ulot jarayonini tushuntirish.
3. Boks mashg'ulotida yuklamalarini taqsimlash.
4. sportchilarni yoshiga, vazniga va mahoratiga qarab turkumlashtirishni izohlab berish

**Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi**

| Bosqichlar, vaqti                   | Faoliyat mazmuni   |  |
|-------------------------------------|--|--|
|                                     | O'qituvchi   | talaba   |
| <b>1-bosqich. Kirish(10min.)</b>    | 1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.  | 1.1. Eshitadi, yozib oladi.  |
| <b>2-bosqich. Asosiy(60min.)</b>    | <p>2.1 Talabalar e'tiborini jalb etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol –javob o'tkazadi.</p> <p>2.16 Nazariy bilim (sistemalash) tushunchalarini ta'rifi.</p> <p>2.17 Umumiy jismoniy tayorgarlik klassifikatsiyasi: jangovor xolat, zarbalar, himoyalar, jangovor masofa vaharakatlar.</p> <p>2.18 Boksda texnik taktik tayorgarlik.</p> <p>2.19 Boks texnikasida tizimlash.</p> <p>2.20 Sportchilarni yoshiga, vazniga, mahoratiga qarab turkumlashtirish.</p> <p>2.21 O'qituvchi vizual materiallardan foydalangan holda ma'ruzani bayon etishda davom etadi.</p> <p>2.9 Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi .</p> <p>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date:August 2011</p> | <p>2.1. Eshitadi.Navbat bilan bir – birini takrorlamay mashg'ulot turlarini aytadi.O'ylaydi, javobberadi. Javob beradi va to'g'rijavobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi.Savollar berib, asosiy joylarini yozib oladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi, yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi.</p> |
| <b>3-bosqich. YAkuniy (10 min.)</b> | <p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiboriniasosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarinirag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa:</p> <p>3.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.</p>  | <p>3.1. Eshitadi, aniqlashti-radi.</p> <p>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>  |

**Nazorat uchun savollar.**

- 1. Boks texnikasi tarkibiy qismini.**
- 2. Boksda asosiy mashg'ulot jarayonini tushuntirish.**
- 3. Boks mashg'ulotida yuklamalarini taqsimlash.**
- 4. sportchilarni yoshiga, vazniga va mahoratiga qarab turkumlashtirishni izohlab berish**

|  |   |              |
|--|---|--------------|
| 27-29  | BO'SMLarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish      |              |
| <b>Amaliy mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi</b>   |   |              |
| <b>Vaqt –6 soat</b>  | <b>Talabalar soni:</b>  | <b>nafar</b> |
| <b>O'quv mashg'ulotining shakli</b>  | Kirish,   |              |
| <b>Amaliy mashg'ulotining rejasi.</b>  | Umumiy jismoniy tayyorgarlik.<br>Maxsus jismoniy tayyorgarlik.<br>Texnik-taktik tayyorgarlik.           |              |
| <b><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi: Boks sport turining jismoniy tarbiya tizimida o'rni va boks federatsiyasi tasnifi, vazifalari va tashkiliy ishlari to'g'risida bilimlarni hamda to'liq tasavvurni shakllantirish.</i></b> |   |              |
| <b>Pedagogik vazifalar:</b>  | <b><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></b><br>Talaba:  |              |
| - Boksda umumiy jismoniy tayyorgarlikni ko'rsatib berish;  | 12. - Talabalar umumiy jismoniy tayyorgarlikni mashg'ulot jarayonida bosqichma-bosqich ko'rsatib beradi |              |
| - Mahsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish;   | 13. - Maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlarni ko'rsatib beradi.                      |              |
| - Boksda texnika va taktikani bir biriga bog'liqligini tushuntirish;   | 14. - Texnik-taktik tayyorgarlik jarayonlarini ko'rsatib beradi.  |              |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>  | Vizual ma'ruza, blich -so'rov, bayon qilish, "ha -yo'q" texnikasi                                       |              |
| <b>O'qitish vositalari:</b>  | Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.   |              |
| <b>O'qitish shakli:</b>  | Jamo'a, guruh va juftlikda ishlash.   |              |
| <b>O'qitish shart –sharoiti:</b>   | Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya  |              |

### Nazorat uchun savollar.

1. Boks texnikasi tarkibiy qismini.
2. Boksda asosiy mashg'ulot jarayonini tushuntirish.
3. Boks mashg'ulotida yuklamalarini taqsimlash.
4. sportchilarni yoshiga, vazniga va mahoratiga qarab turkumlashtirishni izohlab berish

## BO'SMLarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish

### Seminar mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

|   |   |
|---|---|
| <b>Vaqt – 2 soat</b>  | <b>Talabalar soni: nafar</b>  |
| <b>O'quv mashg'ulotining shakli</b>   | Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.   |
| <b>Seminarda muhokama etiladigan savollar</b>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Klassifikatsiya, sitemalashtirish va terminalogiya" tushunchalarini aniqlanishi.</li> <li>2. Klassifikatsiya va sitemalashtirishda tuzilishining asosiy tamoyillari va rivojlanishi.</li> <li>3. Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi</li> </ol>   |
| <b>O'quv mashg'ulotining maqsadi: Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.</b>  |   |
| <p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mashg'ulot bellashuvlarini o'tkazish: vaqtini o'lchash, taftish, juftliklarga bo'lish haqida ma'lumot berish;</li> <li>- Mashg'ulotlarni tuzilishi haqida ma'lumot berish.</li> <li>- Mashg'ulot turlari va uni xususiyatlari. Mashg'ulotqa shug'ullanuvchilar haqida to'liq ma'lumot.</li> </ul> | <p><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mashg'ulotlar va bellashuvlarini o'tkazish: vaqtini o'lchash, taftish, juftliklarga bo'lishni izohlab beradi;</li> <li>- G'olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasini tariflab beradi;</li> <li>- Mashg'ulot turlari va uni xususiyatlari izohlab berish;</li> <li>- Eng yahshi mashg'ulotda ishtrok etgan sportchi holatini aniqlab beradi;</li> </ul> |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>   | Individual ishlashga o'rgatish  |
| <b>O'qitish vositalari:</b>   | Daftar, ruchka, qalam   |
| <b>O'qitish shakli:</b>   | Individual ishlash  |
| <b>O'qitish shart-sharoiti:</b>   | Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.  |

### Nazorat uchun savollar.

1. Boks texnikasi tarkibiy qismini.
2. Boksda asosiy mashg'ulot jarayonini tushuntirish.
3. Boks mashg'ulotida yuklamalarini taqsimlash.
4. sportchilarni yoshiga, vazniga va mahoratiga qarab turkumlashtirishni izohlab berish

|                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| <b>31-mavzu.</b> | <b>Musobaqalarni o'tkazish.</b> |
|------------------|---------------------------------|

**Ma'ruza mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi**

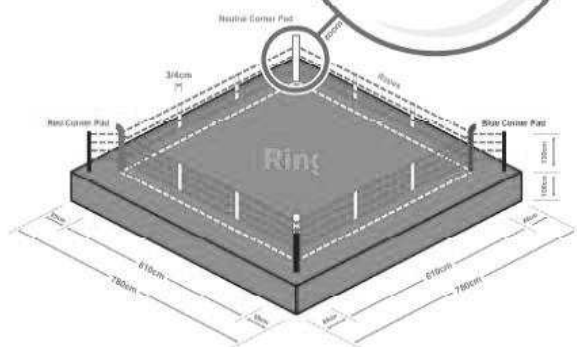
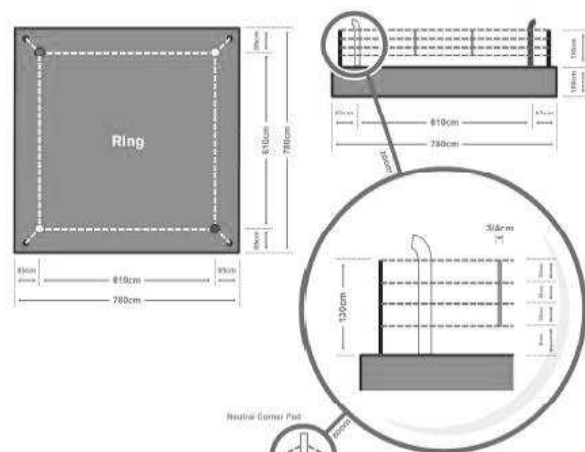
|  |  |
|--|--|
| Vaqt – 4 soat  | Talabalar soni: 35 nafar   |
| O'quv mashg'ulotining shakli   | Axborot ma'ruza, birgalikda o'qish usuli.  |
| Ma'ruza mashg'ulotining rejasi   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bokschi'larga musobaqalarda qatnashish va ularning tasnifi.</li> <li>2. Musobaqa turlari, tashkil qilinish, o'tkazish va xakamlar vazifalari.</li> <li>3. Musobaqa qoidalari.</li> <li>4. Hakam hay'ati vazifalari.</li> <li>5. Musobaqani o'tkazish uchun AIBA sanksiyasi. (ruxsatnomasi).</li> </ol> |
| <i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Boks musobaqalarning ahamiyati, tashkil qilinish, o'tkazish va xakamlarning vazifalari, musobaqa turlari va tartiblarini o'rganish.                    |  |
| <i>Pedagogik vazifa:</i><br>- boks musobaqalarning ahamiyati ochib berish.<br>- tashkil qilinish, o'tkazish va xakamlarning vazifalari, musobaqa turlari va tabiatlarini tushuntirib berish. | <i>O'quv faoliyatining natijasi:</i><br>- Musobaqalarning ahamiyati, tashkil qilinish, o'tkazish va xakamlar uslublari xaqida to'liq tushunchaga ega bo'lish.<br>- Musobaqa qoidalari, musobaqa turlari va tartiblarini tushuntirib berish.<br>- AIBA – Xalqaro boks Assotsiatsiyasi ta'riflari xaqida to'liq bilimlarga ega bo'lish.            |
| O'qitish uslubi va texnikasi.  | Vizual ma'ruza, bosh -so'rov, bayon qilish, "ha -yo'q" texnikasi   |
| O'qitish vositalari  | Proektor, tarqatma material, doska,bo'r.   |
| O'qitish shakli  | Individual, frontal, umumjamoa va juftlikda ishlash  |
| O'qitish sharoitlari   | Proektor va kompyuter bilan ta'minlangan auditoriya  |

### Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi

| Bosqichlar vaqti                    | Faoliyat mazmuni  |  |
|-------------------------------------|---|--|
|                                     | <i>o'qituvchi</i>   | <i>talaba</i>  |
| 1-bosqich<br>kirish<br>(10 daqiqa)  | 1.1 Mavzu, uning maqsadi, o'quv ma'ruza mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.  | Eshitib, to'liq yozib olishi kerak   |
| 2-bosqich<br>Asosiy<br>(60 daqiqa)  | <p>2.1. Talabalar diqqatini jamlash va bilim darajasini aniqlash uchun tezkor savol-javob o'tkaziladi.</p> <p>2.2. Musobaqa qoidalari haqida umumiy tushunchalar berish.</p> <p>2.3. Musobaqalarning ahamiyati, tashkil qilinish, o'tkazish va xakamlik uslublari xaqida to'liq ma'lumot berib, misollar bilan tushuntiradi.</p> <p>2.4. Musobaqa qoidalari, musobaqa turlari va tartiblarini tushuntirib berish.</p> <p>2.5. AIBA – Xalqaro boks Assotsiatsiyasi ta'riflari xaqida to'liq bilimlarga ega bo'lish.<br/>(Boxings Ten Commandments Essential Training for the Sweet Science Alan Lachica)</p> | <p>Diqqatlik bilan eshitish kerak</p> <p>Esda olib qolish,</p> <p>Chizma va jadvallarni yozib olishi kerak</p> |
| 3-bosqich<br>Yakuniy<br>(10 daqiqa) | 3.1 Mavzuga yakun yasaladi.<br>Faol ishtirok etgan talabalar rag'batlantiriladi.<br>Mustaqil ishlash uchun vazifalar beriladi<br>Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar ro'yhati e'lon qilinadi.  | Eshitib, aniqlatirishi kerak<br>Topshiriqni va adabiyotlar ro'yxatini yozib oladi.                             |



1-ilova



2-ilova

| <i>Cm</i>                 | <i>sm</i>                    |
|---------------------------|------------------------------|
| <i>Ring</i>               | Ring                         |
| <i>Zoom</i>               | Masshtab ( <i>ko'lam</i> )   |
| <i>Ropes</i>              | Arqonlar                     |
| <i>Blue Corner Pad</i>    | Ko'k burchak uchun yostiq    |
| <i>Red Corner Pad</i>     | Qizil burchak uchun yostiq   |
| <i>Neutral Corner Pad</i> | Betaraf burchak uchun yostiq |

| 32-36-mavzu  | Musobaqalarni o'tkazish.  |
|--|---|
| <b>Amaliy mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi</b>   |   |
| Vaqti – 10 soat  | Talabalar soni: 35 nafar  |
| Amaliy mashg'ulotining rejasi  | 1.Hakamlar varaqasi, uni tuldirishga qo'yiladigan talablar, yordamchi ochkolar, ularni hisoblash usullari.<br>2.G'olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasi  |
| <i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Boks musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish usullarini o'rganish.  |   |
| <i>Pedagogik vazifalar:</i><br>-Hakamlar varaqasi, uni tuldirishga qo'yiladigan talablar, yordamchi ochkolar, ularni hisoblash usullari. haqida ma'lumot berish;<br>- G'olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasi xaqida ma'lumot berish. | <i>O'quv faoliyatining natijalari:</i><br><br>Talaba:<br>- Berilgan vazifalarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi.<br><br>- Mashg'uloda qo'llanilgan mashqlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi.<br><br>-Ko'nikma va malaka hosil qiladi.<br><br>-O'tkazilgan o'quv-mashg'ulot uslublarini takomillashtirish. |
| O'qitish uslubi va texnikasi:  | Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan foydalanib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.  |
| O'qitish shakli:   | Dars va mashg'ulot konspekti, boks qopi, yassi qo'lqop, xushtak, sekundomer, umumiy va maxsus mashqlar.   |
| O'qitish shart –sharoiti:  | Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya  |

Диаграмма 1

1 айлана 2 айлана финал Голиб

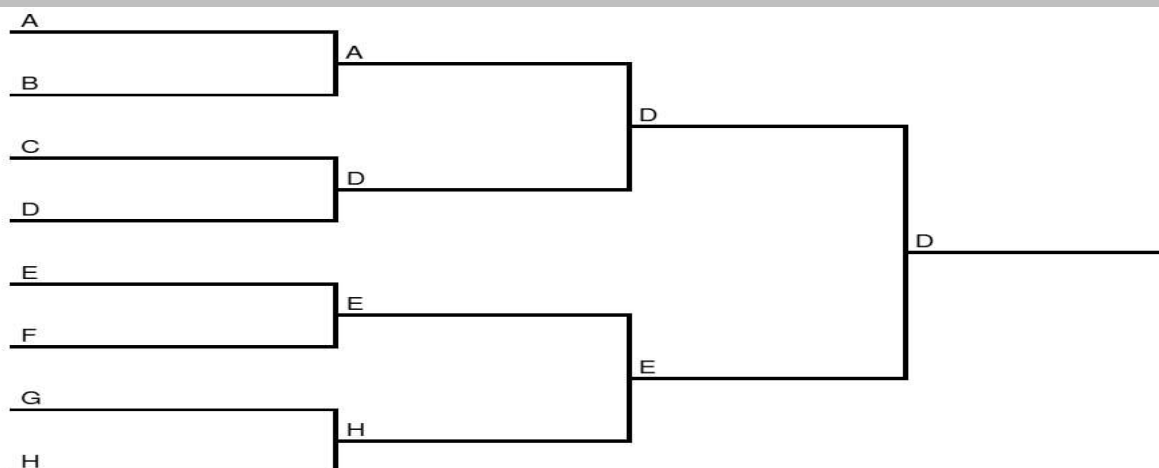
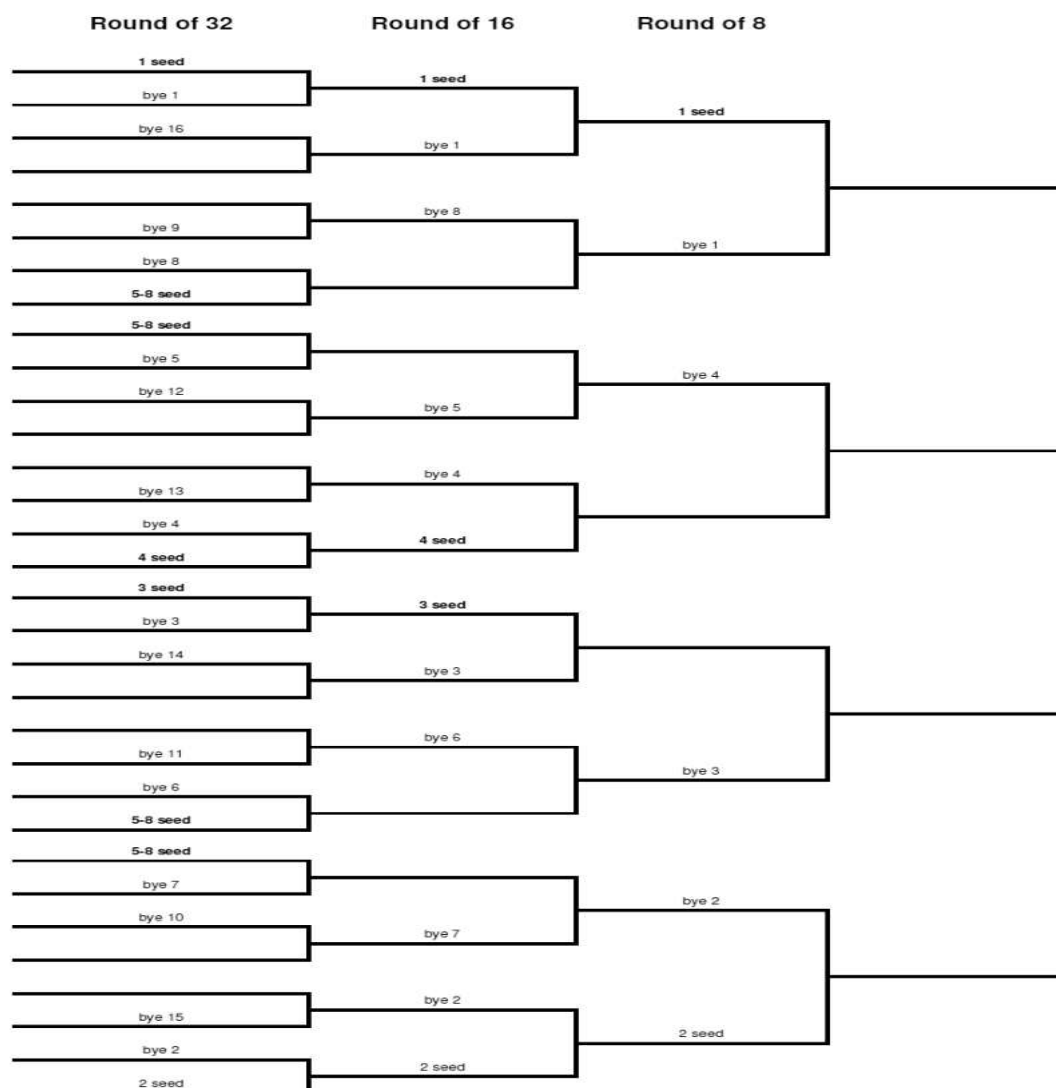


Диаграмма 2

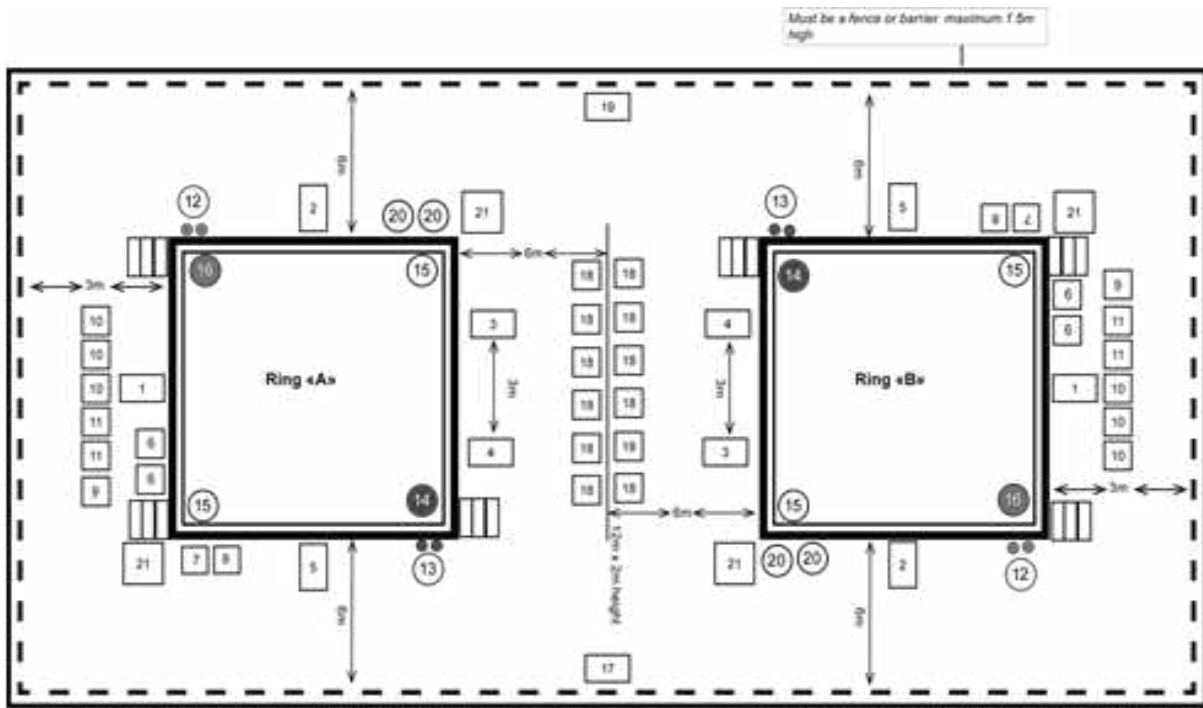
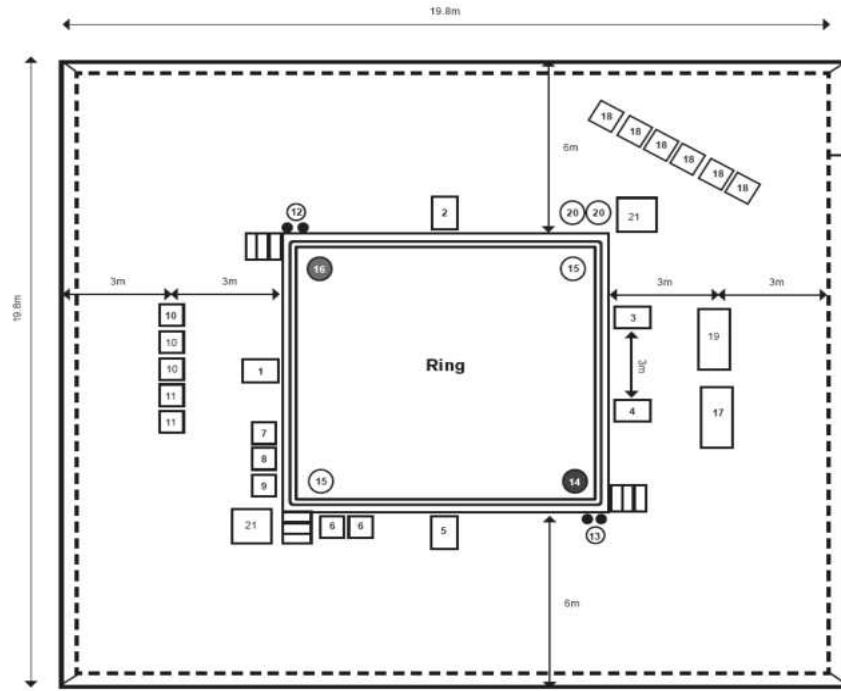
1 айлана 2 айлана 3 айлана финал Голиб



|                   |                                 |
|-------------------|---------------------------------|
| <b>37 – mavzu</b> | <b>Musobaqalarni o‘tkazish.</b> |
|-------------------|---------------------------------|

### Seminar mashg‘ulotining o‘qitish texnologiyasi

|  |  |
|--|--|
| Vaqt – 4 soat  | Talabalar soni: 35 nafar   |
| O‘quv mashg‘ulotining shakli   | Seminar mashg‘ulotlar bo‘yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.  |
| Seminarda muhokama etiladigan savollar   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bokschilarga musobaqalarda qatnashish va ularning tasnifi.</li> <li>2. Musobaqa turlari, tashkil qilinish, o‘tkazish va xakamlar vazifalari.</li> <li>3. Musobaqa qoidalari.</li> <li>4. Hakam hay‘ati vazifalari.</li> <li>5. Musobaqani o‘tkazish uchun AIBA sanksiyasi. (ruxsatnomasi).</li> </ol>  |
| <i>O‘quv mashg‘ulotining maqsadi:</i> Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.   |  |
| <i>Pedagogik vazifalar:</i><br>- Musobaka bellashuvlarini o‘tkazish: vaqtini o‘lchash, taftish, juftliklarga bo‘lish haqida ma’lumot berish;<br>- G‘olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasi haqida ma’lumot berish.<br>- Musobaqa turlari va uni xususiyatlari. Musobaqa qatnashchilari haqida to‘liq ma’lumot.<br>- G‘olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasi haqida to‘liq ma’lumot. | <i>O‘quv faoliyatining natijalari:</i><br>Talaba:<br>- Musobaka bellashuvlarini o‘tkazish: vaqtini o‘lchash, taftish, juftliklarga bo‘lishni izohlab beradi;<br>- G‘olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasini tariflab beradi;<br>- Musobaqa turlari va uni xususiyatlari. Musobaqa qatnashchilarini izohlab berish;<br>- G‘olibni aniqlash. Ringdagi hakamni vazifasini to‘liq izohlab berish; |
| O‘qitish uslubi va texnikasi   | Individual ishlashga o‘rgatish   |
| O‘qitish vositalari:   | Daftar, ruchka, qalam  |
| O‘qitish shakli:   | Individual ishlash   |
| O‘qitish shart-sharoiti:   | Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.   |



15.1.2. FOP Formation of two rings

- |                      |                            |   |
|----------------------|----------------------------|---|
| 1 Judge Position #1  | 9 Announcer                | 17 Technical Delegates Table              |
| 2 Judge Position #2  | 10 Head Jury               | 18 Referee & Judges on Call               |
| 3 Judge Position #3  | 11 Scoring System Operator | 19 Draw Jury                              |
| 4 Judge Position #4  | 12 Red Corner Seconds      | 20 Photographers                          |
| 5 Judge Position #5  | 13 Blue Corner Seconds     | 21 Camera/Television Stand (if necessary) |
| 6 Medical Jury Table | 14 Blue corner             |   |
| 7 Time Keeper        | 15 Neutral Corner          |   |
| 8 Gong               | 16 Red Corner              |   |

Maksimum 1,5 m to'siq bo'lishi kerak.

|     |                             |     |                                     |
|-----|-----------------------------|-----|-------------------------------------|
| 1.  | 1 – hakamo‘rni.             | 12. | Qizil burchak sekundantlari.        |
| 2.  | 2 – hakamo‘rni.             | 13. | Ko‘k burchak sekundantlari.         |
| 3.  | 3 – hakamo‘rni.             | 14. | Ko‘kburchak.                        |
| 4.  | 4 – hakamo‘rni.             | 15. | Betarafburchak                      |
| 5.  | 5 – hakamo‘rni.             | 16. | Qizilburchak                        |
| 6.  | Tibbiyjyuristoli.           | 17. | Texnik Delegatlar stoli.            |
| 7.  | Xronometrist hakam          | 18. | Zahiradagi referi hakamlar          |
| 8.  | Gong                        | 19. | Qur’a tashlash jyurisi              |
| 9.  | Axborotchihakam.            | 20. | Fotograflar                         |
| 10. | JyuriRaisi.                 | 21. | Telekamera (zarurbo‘lganda) ustuni. |
| 11. | Hisoblash tizimi operatori. |     |                                     |

### **Nazorat uchun savollar**

1. Siz qanday musobaqalar turlarini bilasiz?
2. Tayyorgarlik, nazorat, olib keluvchi, saralash va asosiy musobaqalarni tavsiflab bering.
3. Amalga oshirilish shakliga ko‘ra musobaqalar qanday turlarga ajratiladi?
4. Birinchilik, xotira musobaqalari, uchrashuv musobaqalari, saralash va tasniflash musobaqalarini tavsiflab bering.
5. Ko‘lami va amalga oshirilishi darajasiga ko‘ra musobaqalar qanday turlarga ajratiladi?
6. Hududiy, idoralararo, xalqaro miqyosdagi, ochiq va yopiq tipdagi musobaqalar qanday xususiyatlari bilan o‘zaro farqlanadi?
7. Amalga oshirilishi tizimlari tavsiflariga ko‘ra musobaqalar qanday turlarga ajratiladi?

|                 |                                      |
|-----------------|--------------------------------------|
| <b>38-mavzu</b> | <b>O'rgatishning umumiy asoslari</b> |
|-----------------|--------------------------------------|

**Ma'ruzamashg'ulotining o'qitish texnologiyasi**

|   |   |
|---|---|
| Vaqt – 2 soat   | Talabalar soni:        nafar  |
| O'quvmashg'ulotining shakli   | Kirish, vizual ma'ruza  |
| Ma'ruzamashg'ulotining rejasi   | 1. Yosh bokschilarni o'rgatish va tarbiyalashdagi maqsad, vazifa va uslublar.<br>2. Yosh bokschilar va usmirlarning o'quv tarbiyasining maqsadi va vazifasi.<br>3. O'qitish va mashk qildirish - bu yagona pedagogik jarayoni.  |
| <i>O'quvmashg'ulotining maqsadi:</i> Jismoniy sifatlarni o'g'risidabilimlarni hamdaro'liqtasavvurnishakllantirish.  |   |
| <i>Pedagogik vazifalar:</i><br>- boksdan ish qobiliyatini asosiy tushunchalarini izohlab berish;<br>- bokschining jismoniy sifatlari tushuntirib berish;<br>- kuch, chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, vestibulyar ustunlik, jismoniy ustunlik va jismoniy sifatlarni rivojlantirishni tushuntirib berish. | <i>O'quv faoliyatining natijalari:</i><br>Talaba:<br>- boksdan ish qobiliyatini asosiy tushunchalarini tushuntiradi;<br>- bokschining jismoniy sifatlari tushuntirib berish;<br>- Yosh bokschilar va usmirlarning o'quv tarbiyasining maqsadi va vazifasi tushuntirib berish. |
| O'qitish uslubi va texnikasi  | Vizual ma'ruza, blicc -so'rov, bayon qilish, "ha - yo'q" texnikasi  |
| O'qitish vositalari:  | Ma'ruzalar matni, proektor, tarqatma materiallar.   |
| O'qitish shakli:  | Jamoa, guruh va juftlikda ishlash.  |
| O'qitish shart –sharoiti:   | Proektor, kompyuter bilan jihozlangan auditoriya  |

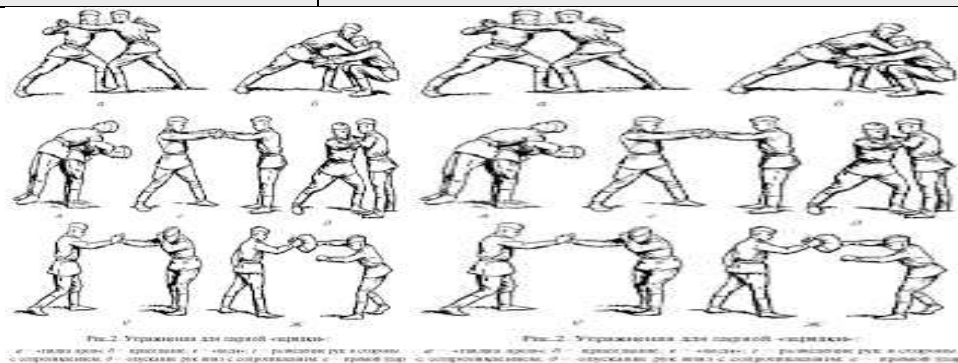
## Ma'ruza mashg'ulotining texnologik kartasi

| Bosqichlar, vaqti                  | Faoliyat mazmuni   |   |
|------------------------------------|--|---|
|                                    | O'qituvchi   | talaba  |
| 1-bosqich.<br>Kirish(10min.)       | 1.1. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.  | 1.1. Eshitadi, yoziboladi.  |
| 2-bosqich.<br>Asosiy(60min.)       | <p>2.1 Talabalar e'tiborini jalb Etish va bilim darajalarini aniqlash uchun tezkor savol –javob o'tkazadi.</p> <p>1.Yosh bokschilarni o'rgatish va tarbiyalashdagi maqsad, vazifa va uslublar.<br/>2.Yosh bokschilar va usmirlarning o'quv tarbiyasining maqsadi va vazifasi.<br/>3.Uqitish va mashk qildirish - bu yagona pedagogik jarayoni.</p> <p>2.7 Talabalarga mavzuning asosiy tushunchalariga e'tibor qilishni va yozib olishlarini ta'kidlaydi .</p> <p>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date:August 2011</p> | <p>2.1. Eshitadi.Navbat bilan bir – birin takrorlamay atamalarni aytadi.O'ylaydi, javob beradi.Javob beradi va to'g'ri javobni eshitadi.</p> <p>2.2. Sxema va jadvallar mazmunini muhokama qiladi.Savollar berib,asosiy joylarini yoziboladi.</p> <p>2.3. Eslab qoladi,yozadi. Har bir savolga javob berishga harakat qiladi.</p> |
| 3-bosqich.<br>YAkuniy<br>(10 min.) | <p>3.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa:<br/>3.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.</p>  | <p>3.1. Eshitadi, aniqlashti-radi.<br/>3.2. Topshiriqni yozib oladi.</p>  |



*Amaliy mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi*

|   |  |
|---|--|
| Vaqt – 6soat  | Talabalar soni:        nafar   |
| Amalymashg'ulotiningrejasi  | 1.Yosh bokschilarni o'rgatish va tarbiyalashdagi maqsad, vazifa va uslublar.<br>2.Yosh bokschilar va usmirlarning o'quv tarbiyasining maqsadi va vazifasi.<br>3.Uqitish va mashk qildirish - bu yagona pedagogik jarayoni.   |
| <i>O'quvmashg'ulotiningmaqsadi:</i><br>Bokschilarnijismoniy sifatlarinirivojlantirishgaqaratilganusulvavositalarinio'rgatish.   |  |
| <i>Pedagogikvazifalar:</i><br>-Maxsus jismoniy sifatlar to'g'risida ma'lumotlar berish.<br><br>- Maxsus jismoniy sifatlarini Rivojlantirishga qaratilgan usul va vositalarni to'g'risida to'liq ma'lumot berish.<br><br>-Maxsus sifatlarini tarbiyalashdagi vosita va uslublarning ahamiyatini tushuntirish.<br><br>- Boksda kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlarini izohlab berish. | <i>O'quvfaoliyatiningnatijalari:</i><br><br>Talaba:<br>- Berilgan vazifalarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi.<br><br>- Mashg'uloda qo'llanilgan mashqlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi.<br><br>-Ko'nikma va malaka hosil qiladi.<br><br>-O'tkazilgan o'quv-mashg'ulot uslublarini takomillashtirish.<br><br>-O'quv-mashg'ulotlarda texnik harakatlarni rivojlantirishni kengaytirishga qaratilgan vositalar hajmini oshirish. |
| <b><i>O'qitish uslubi va texnikasi</i></b>  | Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan fodalaniib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.   |
| O'qitishshakli:   | Dars va mashg'ulot konspekti, boks qopi, yassi qo'lqop, xushtak, sekundomer, umumiy va maxsus mashqlar.  |
| O'qitishshart –sharoiti:  | Boks zali(barcha talablarga javob beradigan)   |



SHERIKbilan bajariladigan mashqlarSnaryad bilan bajariladigan mashqlar



*Individual dars jarayoni*

*Estafeta mashqlari*



**AMALIY MASHG'ULOTNING TEXNOLOGIK KARTASI**

| <b>Bosqichlarvaqti</b>              | <b>Faoliyat mazmuni</b>   |  |
|-------------------------------------|---|--|
|                                     | <i>o'qituvchi</i>   | <i>talaba</i>  |
| 1-bosqich<br>kirish<br>( 20 daqiqa) | <p>1.4. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi.</p> <p>1.5. YUrishvayugurishmashqlari</p> <p>1.6. URM mashqlari ( harakatda )</p>   | Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.  |
| 2-bosqich<br>Asosiy<br>(55 daqiqa)  | <p>1.Yosh bokschilarni o'rgatish va tarbiyalashdagi maqsad, vazifa va uslublar.</p> <p>2.Yosh bokschilar va usmirlarning o'quv tarbiyasining maqsadi va vazifasi.</p> <p>3.Uqitish va mashk qildirish - bu yagona pedagogik jarayoni.</p> <p>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date:August 2011</p> | <p>Tinglaydilar</p> <p>Mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.</p> <p>YUtqazganjamoaqo'shimchamashqbajaradi.</p> <p>Nazoratme'yorinitopshiradilar</p> |
| 3-bosqich<br>YAkuniy<br>(5 daqiqa)  | <p>3.1. Guruh bir qator bo'lib saflanadi va harakatda nafas rostlovchi mashqlar beriladi.</p> <p>3.2. Darsga hulosa qilinadi.</p> <p>3.3. Nazoratme'yorinatijalarinie'lonqiladi.</p> <p>3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.</p>   | <p>Diqqat bilan eshitishadi</p> <p>Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi</p>  |

|                 |                                      |
|-----------------|--------------------------------------|
| <b>42-mavzu</b> | <b>O'rgatishning umumiy asoslari</b> |
|-----------------|--------------------------------------|

SEMINAR MASHG'ULOTINING O'QITISH TEXNOLOGIYASI

|  |   |
|--|---|
| Vaqti – 2soat  | Talabalar soni:        nafar  |
| O'quvmashg'ulotining hakli   | Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.   |
| Seminarda muhokama etiladigan savollar   | 1.Yosh bokschilarni o'rgatish va tarbiyalashdagi maqsad, vazifa va uslublar.<br>2.Yosh bokschilar va usmirlarning o'quv tarbiyasining maqsadi va vazifasi.<br>3.O'qitish va mashk qildirish - bu yagona pedagogik jarayoni.   |
| <i>O'quvmashg'ulotining maqsadi:</i> Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.  |   |
| <i>Pedagogik vazifalar:</i><br>Mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan xolda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganish.<br>Mavzu bo'yicha fikir va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish.<br>o'quv mashg'ulotlarning sistematik o'qitish tizimini yo'lga qo'yish.<br>Dars mashg'ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida malaka va ko'nikmalarni shakillantirish. | <i>O'quv faoliyatining natijalari:</i><br>Talaba:<br>- boksda asosiy ish qobiliyati tushunchalarini izohlab beradi;<br><br>- umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tariflab beradi;<br><br>- umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tarbiyalashda qo'llaniladigan usul va vositalarni izohlab beradi;<br><br>- bokschilarni kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlarini izohlab beradi; |
| O'qitish uslubi va texnikasi   | Individual ishlashga o'rgatish  |
| O'qitish vositalari:   | Daftar, ruchka, qalam   |
| O'qitish shakli:   | Individual ishlash  |
| O'qitish shart-sharoiti:   | Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.  |

*Seminarmashg'ulotiningtexnologikkartasi*

| Bosqichlar, vaqti                            | Faoliyat mazmuni  |  |
|--|---|--|
|  | O'qituvchi  | talaba   |
| 1-bosqich. Kirish(5 min.)                    | 1.3. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.<br>1.4. Savol berdi: "Sport turi sifatida boksning paydo bo'lishi" 1-2 tajavoblarni eshtgach, muhokama va munozaralarga o'tiladi.   | 1.7. Eshitadi, yoziboladi.<br>1.8. Savollarga javob beradilar.   |
| 2-bosqich. Guruhlarda ishlash qismi (20min.) | 2.1. Talabalar 3 ta guruhga bo'linadi. Ularga topshiriq beriladi. Baholar e'lon qilinadi. Darslarni bajarishda qaysi o'quv adabiyotlardan foydalanish kerakligini aytib, tushuntirib o'tadi.<br><br>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. Date:August 2011 | 2.1. Dars mashg'ulotlari, baholash mezonlari bilan tanishtiradi. Topshiriqlarni bajaradi.                    |
| 3-bosqich. (45min.)                          | 3.1. Guruhda prezentatsiya o'tkazilishini tashkillashtiridi va guruhning umumiy o'zlashtirish baholarini e'lon qiladi. Tahlil qiladi, bilim darajalarini umumlashtiradi va asosiy e'tiborni dars jarayonida yakuniy xulosa qilib oladi.   | 3.1. Hamkorlikda tayyorlangan prezentatsiya bilan ishtirok etadilar. Qo'shimchalar kiritadilar, baholaydilar |
| 3-bosqich. YAkuniy (10 min.)                 | 4.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi. Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi. Mustaqil ish uchun vazifa:<br>4.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.<br>4.3. "Bokschilarning asosiy mashg'ulotlardan oldingi tayyorgarligi" mavzusi asosida uyga vazifa beriladi.        | 3.1. Eshitadi, aniqlashti-radi.<br>3.2. Topshiriqni yozib oladi.   |

**NAZORAT UCHUN SAVOLLAR:**

- 1.Darsning maqsadi nimadan iborat?
2. Dars necha qismga bo'linadi?
- 3.Darslarda necha xil mantiqiy mashq o'zaro bog'langan bo'limdan iborat?
- 4.Nazorat darslari deganda nimani tushunasiz?

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>43-47-mavzu</b> | <b>Uzoq, o'rtta va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish</b> |
|--------------------|---|

**Amaliy mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi**

|   |  |
|---|--|
| Vaqt – 10 soat  | Talabalar soni: nafar  |
| Amaliy mashg'ulotining rejasi   | <p>1.Uzoq masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.</p> <p>2.O'rtta masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.</p> <p>3.Yaqin masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.</p>  |
| <i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Bokschilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan usul va vositalarni o'rgatish.  |  |
| <p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maxsus jismoniy sifatlar to'g'risida ma'lumotlar berish.</li> <li>- Maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan usul va vositalarni to'g'risida to'liq ma'lumot berish.</li> <li>-Maxsus sifatlarini tarbiyalashdagi vosita va uslublarning ahamiyatini tushuntirish.</li> <li>- Boksda kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlarini izohlab berish.</li> </ul> | <p><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berilgan vazifalarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi.</li> <li>- Mashg'uloda qo'llanilgan mashqlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi.</li> <li>-Ko'nikma va malaka hosil qiladi.</li> <li>-O'tkazilgan o'quv-mashg'ulot uslublarini takomillashtirish.</li> <li>-O'quv-mashg'ulotlarda texnik harakatlarni rivojlantirishni kengaytirishga qaratilgan vositalar hajmini oshirish.</li> </ul> |
| <b><i>O'qitish uslubi va texnikasi</i></b>  | Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan fodalaniib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.   |
| O'qitish shakli:  | Dars va mashg'ulot konspekti, boks qopi, yassi qo'lqop, xushtak, sekundomer, umumiy va maxsus mashqlar.  |
| O'qitish shart –sharoiti:   | Boks zali (barcha talablarga javob beradigan)  |



### **Joylashishlar.**

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



### **Yonga joylashishlar.**

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

### Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi

| Bosqichlar vaqti                    | Faoliyatmazmuni   |   |
|-------------------------------------|---|---|
|                                     | <i>o'qituvchi</i>   | <i>talaba</i>   |
| 1-bosqich<br>kirish<br>( 20 daqiqa) | <p>1.7. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi.</p> <p>1.8. YUrish va yugurish mashqlari</p> <p>1.9. URM mashqlari ( harakatda )</p>  | Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.   |
| 2-bosqich<br>Asosiy<br>(55 daqiqa)  | <p>1.Uzoq masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.</p> <p>2.O'rta masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.</p> <p>3.Yaqin masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.</p> <p>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office.<br/>Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission<br/>Chairman Philip Jun. Date:August 2011</p> | <p>Tinglaydilar<br/>Mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.</p> <p>YUtqazgan jamoa qo'shimcha mashq bajaradi.</p> <p>Nazorat me'yorini topshiradilar</p> |
| 3-bosqich<br>YAkuniy<br>(5 daqiqa)  | <p>3.1. Guruh bir qator bo'lib saflanadi va harakatda nafas rostlovchi mashqlar beriladi.</p> <p>3.2. Darsga hulosa qilinadi.</p> <p>3.3. Nazorat me'yori natijalarini e'lon qiladi.</p> <p>3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.</p>   | <p>Diqqat bilan eshitishadi<br/>Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi</p>  |



|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>48-51-mavzu</b> | <b>Uzoq, o'rta va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish</b> |
|--------------------|--|

### Amaliy mashg'ulotining o'qitish texnologiyasi

|  |   |
|--|---|
| Vaqt – 8 soat  | Talabalar soni: nafar   |
| Amaliy mashg'ulotining rejasi  | <p>1. Uzoq masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.</p> <p>2. O'rta masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.</p> <p>3. Yaqin masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.</p>   |
| <i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Boksчилarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan usul va vositalarni o'rgatish.  |   |
| <p><i>Pedagogik vazifalar:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Maxsus jismoniy sifatlar to'g'risida ma'lumotlar berish.</li> <li>- Maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan usul va vositalarni to'g'risida to'liq ma'lumot berish.</li> <li>- Maxsus sifatlarini tarbiyalashdagi vosita va uslublarning ahamiyatini tushuntirish.</li> <li>- Boksda kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlarini izohlab berish.</li> </ul> | <p><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></p> <p>Talaba:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berilgan vazifalarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi.</li> <li>- Mashg'uloda qo'llanilgan mashqlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi.</li> <li>- Ko'nikma va malaka hosil qiladi.</li> <li>- O'tkazilgan o'quv-mashg'ulot uslublarini takomillashtirish.</li> <li>- O'quv-mashg'ulotlarda texnik harakatlarni rivojlantirishni kengaytirishga qaratilgan vositalar hajmini oshirish.</li> </ul> |
| <b><i>O'qitish uslubi va texnikasi</i></b>   | Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan fodalaniib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.  |
| O'qitish shakli:   | Dars va mashg'ulot konspekti, boks qopi, yassi qo'lqop, xushtak, sekundomer, umumiy va maxsus mashqlar.   |
| O'qitish shart –sharoiti:  | Boks zali (barcha talablarga javob beradigan)   |



### Orqaga qadam tashlash.

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



### Chapga qadam tashlash.

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

#### Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi

| Bosqichlar vaqti              | Faoliyatmazmuni  |                                     |
|-------------------------------|--|-------------------------------------|
|                               | <i>o'qituvchi</i>  | <i>talaba</i>                       |
| 1-bosqich kirish ( 20 daqiqa) | 1.10. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi.<br>1.11. YUrish va yugurish mashqlari<br>1.12. URM mashqlari ( harakatda ) | Eshitadilar va mashqlarni bajaradi. |

|                                    |   |   |
|------------------------------------|---|---|
| 2-bosqich<br>Asosiy<br>(55 daqiqa) | <p>1.Uzoq masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.</p> <p>2.O`rta masofada jang olib borishtexnikasini takomillashtirish.</p> <p>3.Yaqin masofada jang olib borish texnikasini takomillashtirish.</p> <p>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office.<br/>Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission<br/>Chairman Philip Jun. Date:August 2011</p> | <p>Tinglaydilar<br/>Mashqlarni to`g`ri va aniq bajarishlari kerak.</p> <p>YUtqazgan jamoa qo`shimcha mashq bajaradi.</p> <p>Nazorat me`yori topshiradilar</p> |
| 3-bosqich<br>YAkuniy<br>(5 daqiqa) | <p>3.1. Guruh bir qator bo`lib saflanadi va harakatda nafas rostlovchi mashqlar beriladi.</p> <p>3.2. Darsga hulosa qilinadi.</p> <p>3.3. Nazorat me`yori natijalarini e`lon qiladi.</p> <p>3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o`quvchilar rag`batlantiriladi.</p>   | <p>Diqqat bilan eshitishadi<br/>Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi</p>  |

#### Nazorat uchun savollar:

1. Uzoq masofa deb nimaga aytiladi?
2. O`rta masofa deb nimaga aytiladi?
3. Yaqin masofa deb nimaga aytiladi?
4. Boksning asosiy holatlari texnikasiga nimalar kiradi?

|          |  |
|----------|--|
| 52-mavzu | <b>O`smir va o`spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar</b> |
|----------|--|

#### AMALIYMASHG`ULOTININGO`QITISHTEXNOLOGIYASI

|   |  |
|---|--|
| <b>Vaqt – 2soat</b>   | <b>Talabalar soni:            nafar</b>  |
| <b>Amaliy mashg`ulot rejasi</b>   | <p>1.O`smir va o`spirinlarda anatomik xususiyatlari.</p> <p>2.O`smir va o`spirinlarda fiziologik xususiyatlari.</p> <p>3. O`smir va o`spirinlarda psixologik xususiyatlar.</p> |
| <b><i>O`quv mashg`ulotining maqsadi:</i> Bokschilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan usul va vositalarni o`rgatish.</b> |  |

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Pedagogik vazifalar:</b><br/> <b>-Maxsus jismoniy sifatlarni to'g'risida ma'lumot berish.</b></p> <p><b>- Maxsus jismoniy sifatlarni Rivojlantirishga qaratilgan usul va vositalarni to'g'risida to'liq ma'lumot berish.</b></p> <p><b>-Maxsus sifatlarni tarbiyalashdagi vosita va uslublarning ahamiyatini tushuntirish.</b></p> <p><b>- Boksda kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlarini izohlab berish.</b></p> | <p><b>O'quv faoliyatining natijalari:</b></p> <p>Talaba:<br/> - Berilgan vazifalarni to'g'ri bajarishga harakat qiladi.</p> <p>- Mashg'uloda qo'llanilgan mashqlarni esda saqlab qolishga va to'g'ri bajarishga harakat qiladi.</p> <p>-Ko'nikma va malaka hosil qiladi.</p> <p>-O'tkazilgan o'quv-mashg'ulot uslublarini takomillashtirish.</p> <p>-O'quv-mashg'ulotlarda texnik harakatlarni rivojlantirishni kengaytirishga qaratilgan vositalar hajmini oshirish.</p> |
| <p><b>O'qitish uslubi va texnikasi</b></p>   | <p>Mashqlarni oddiydan murakkabga uslubdan fodalaniib, ko'rsatish, takrorlash uslubi, hatolarni o'z vaqtida tuzatish.</p>   |
| <p><b>O'qitish shakli:</b></p>   | <p>Dars va mashg'ulot konspekti, boks qopi, yassi qo'lqop, xushtak, sekundomer, umumiy va maxsus mashqlar.</p>  |
| <p><b>O'qitish shart –sharoiti:</b></p>  | <p>Boks zali(barcha talablarga javob beradigan)</p>   |

## O'SMIR VA O'SPIRINLARDA ANATOMIKXUSUSIYA TLARI.



## AMALIY MASHG'ULOTNING TEXNOLOGIK KARTASI

| Bosqichlar vaqti                    | Faoliyat mazmuni  |  |
|-------------------------------------|---|--|
|                                     | <i>o'qituvchi</i>   | <i>talaba</i>  |
| <b>1-bosqich kirish (20 daqiqa)</b> | <p>1.13. Saflantirish, salomlashishi, talabalarni mashg'ulotning maqsadi va vazifalari bilan tanishtiradi.</p> <p>1.14. Yurish va yugurish mashqlari</p> <p>1.15. URM mashqlari ( harakatda )</p>   | Eshitadilar va mashqlarni bajaradi.  |
| <b>2-bosqich Asosiy (55 daqiqa)</b> | <p>1. O'smir va o'spirinlarda anatomik xususiyatlari.</p> <p>2. O'smir va o'spirinlarda fiziologik xususiyatlari.</p> <p>3. O'smir va o'spirinlarda psixologik xususiyatlar.</p> <p>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date: August 2011</p> | <p>Tinglaydilar</p> <p>Mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishlari kerak.</p> <p>Yutqazgan jamoahoqo'shimchamas hqbajaradi.</p> <p>Nazorat me'yorini topshiradilar</p> |
| <b>3-bosqich Yakuniy (5 daqiqa)</b> | <p>3.1. Guruh bir qator bo'lib saflanadi va harakatda nafas rostlovchi mashqlar beriladi.</p> <p>3.2. Darsga hulosasi qilinadi.</p> <p>3.3. Nazorat me'yori natijalarini e'lon qiladi.</p> <p>3.4. Uyga vazifa beriladi va faol o'quvchilar rag'batlantiriladi.</p>   | <p>Diqqat bilan eshitishadi</p> <p>Uyga berilgan vazifalarni yozib olishadi</p>  |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>53-54-<br/>mavzu</b> | <b>O'smir va o'spirinlarda anatomik, fiziologik va<br/>psixologik xususiyatlar</b> |
|-------------------------|--|

**SEMINAR MASHG'ULOTINING O'QITISH TEXNOLOGIYASI**

|   |  |
|---|--|
| <b>Vaqt – 2 soat</b>  | <b>Talabalar soni:        nafar</b>  |
| <b>O'quv mashg'ulotining shakli</b>   | Seminar mashg'ulotlar bo'yicha bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.  |
| <b>Seminarda muhokama etiladigan savollar</b>   | 1.O'smir va o'spirinlarda anatomik xususiyatlari.<br>2.O'smir va o'spirinlarda fiziologik xususiyatlari.<br>3. O'smir va o'spirinlarda psixologik xususiyatlar.  |
| <b><i>O'quv mashg'ulotining maqsadi:</i> Talabalar bilimlarni kengaytirish va chuqurlashtirish.</b>   |  |
| <b><i>Pedagogik vazifalar:</i></b><br>Mavzu bo'yicha bilimlarni anglagan xolda muhokama qilish va o'ziga xos xususiyatlarni o'rganish.<br>Mavzu bo'yicha fikir va mulohazalarni, o'ziga xos ta'limotlarni mohiyatini chuqur o'rganish.<br>o'quv mashg'ulotlarning sistematik o'qitish tizimini yo'lga qo'yish.<br>Dars mashg'ulotlarida, guruhlarda ishlash jarayonida malaka va ko'nikmalarni shakillantirish. | <b><i>O'quv faoliyatining natijalari:</i></b><br>Talaba:<br>- boksda asosiy ish qobiliyati tushunchalarini izohlab beradi;<br><br>- umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tariflab beradi;<br><br>- umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tarbiyalashda qo'llaniladigan usul va vositalarni izohlab beradi;<br><br>- bokschilarni kuch va kuch chidamliligini o'ziga xos xususiyatlarini izohlab beradi; |
| <b>O'qitish uslubi va texnikasi</b>   | Individual ishlashga o'rgatish   |
| <b>O'qitish vositalari:</b>   | Daftar, ruchka, qalam  |
| <b>O'qitish shakli:</b>   | Individual ishlash   |
| <b>O'qitish shart-sharoiti:</b>   | Auditoriya, guruhlarda ishlash uchun maxsus auditoriyalar.   |

## SEMINAR MASHG'ULOTINING TEXNOLOGIK KARTASI

| Bosqichlar, vaqti                                  | Faoliyatmazmuni  |  |
|--|--|--|
|  | O'qituvchi   | talaba   |
| <b>1-bosqich. Kirish(5 min.)</b>                   | 1.5. Mavzu, uning maqsadi, o'quv mashg'ulotidan kutilayotgan natijalar ma'lum qilinadi.<br>1.6. Savol berdi: "Sport turisi fatida boksning paydo bo'lishi" 1-2 tajavoblarni eshtgach, muhokama va munozaralarga o'tiladi.  | 1.9. Eshitadi, yoziboladi.<br>1.10.Savollarga javob beradilar.   |
| <b>2-bosqich. Guruhlarda ishlash qismi(20min.)</b> | 2.1. Talabalar 3 taguruhgabo'linadi. Ularga topshiriq beriladi. Baholar e'lon qilinadi. Darslarni bajarishda qaysi o'quv adabiyotlardan foydalanish kerakligini aytib, tushuntirib o'tadi.<br><br>COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. Date:August 2011   | 2.1. Dars mashg'ulotlari, baholash mezonlari bilan tanishtiradi. Topshiriqlarni bajaradi.                    |
| <b>3-bosqich. (45min.)</b>                         | 3.1. Guruhda prezentatsiya o'tkazilishini tashkillashtiridi va guruhning umumiy o'zlashtirish baholarini e'lon qiladi. Tahlil qiladi, bilim darajalarini umumlashtiradi va asosiy e'tiborni dars jarayonida yakuniy xulosa qilib oladi.  | 3.1. Hamkorlikda tayyorlangan prezentatsiya bilan ishtirok etadilar. Qo'shimchalar kiritadilar, baholaydilar |
| <b>3-bosqich. Yakuniy (10 min.)</b>                | 4.1. Mavzuga yakun yasaydi va talabalar e'tiborini asosiy masalalarga qaratadi.<br>Faol ishtirok etgan talabalarni rag'batlantiradi.<br>Mustaqil ish uchun vazifa:<br>4.2 Asosiy va qo'shimcha adabiyotlar tavsiya etiladi.<br>4.3. "Bokschilarning asosiy mashg'ulotlardan oldingi tayyorgarligi" mavzusi asosida uyga vazifa beriladi. | 3.1. Eshitadi,aniqlashti-radi.<br>3.2. Topshiriqni yozib oladi.  |

### NAZORAT UCHUN SAVOLLAR

|   |
|---|
| <b>4. O'smirlarda anatomik xususiyatlari qanday kechadi?.</b>     |
| <b>5. O'spirinlarda anatomik xususiyatlari qanday kechadi?.</b>   |
| <b>6. O'smirlarda fiziologik xususiyatlari qanday kechadi?.</b>   |
| <b>7. O'spirinlarda fiziologik xususiyatlari qanday kechadi?.</b> |
| <b>8. O'smir psixologik xususiyatlar qanday kechadi?.</b>         |
| <b>9. O'spirinlarda psixologik xususiyatlar qanday kechadi?.</b>  |

**DARS KONSPEKTI**

*Mavzu: “Boks texnikasiga o’rgatish uslublari, xususiyatlari ”. ( 6-7 o’quv mashg’ulotlari).*


*2.Vazifa: Bokschini asosiy turish xolatlari. Tik turishlar va siljib yurishlar.*

*3.Kerakli jihozlar: xushtak, sekundamer,*

*4.O’tkaziladigan joy: O’zDJTI boks zali.*

*5.Guruh: – guruh Bosqich –*

*6.Vaqt:*

|                            | Mashg’ulotning borishi   | Miqdor   | Uslubiy ko’rsatmalar  |
|----------------------------|--|--|---|
| Tayyorlov qismi 16-20 min. | <p>1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o’quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o’tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o’tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo’ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo’llar belda boshni 4-8 marta chappa va 4-8 marta o’ngga</p> <p>2.d.h.: harakatda iz harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo’lni to’g’ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo’l tepada o’ng qo’l pastda har qadamda qo’llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo’lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o’zgartirgan xolda ikkinchi qo’lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo’llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo’llar bosh orqasida o’tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko’targan holda, oyoq tavonini orqaga ko’tarib, oyoq uchini oldinga ko’tarib, oyoq uchini orqaga ko’tarib, oyoq uchlarini yontarafa ko’tarib harakatlarish.</p> | <p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>   | <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo’llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo’llar juft holatda ko’krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo’llar yelkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo’llar ko’krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo’l tepeda, ikkinchi qo’l pasda qo’llar to’g’ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo’llar yonda to’g’ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to’g’ri tutish kerak.</p> <p>Qo’llar belda, musht holatida jag’da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p> |
| Asosiy qism 45-50 min      | <p>Juftlikda “push-push” mashqlari</p> <p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Bokschilar kurashi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s ten’yu)</p> <p>Boks qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1<sup>1</sup> tezlika</p> <p><b>Jangovar tik turish harakatlarini takomillashtirish; (chap tomonlama, ung tomonlama, yuzma-yuz).</b></p> <p>Oyoqlarning yerdagi tekis harakati</p> <p>Tovonlarga tayanib xarakatlanish</p> <p>Tana vaznining har ikkala oyoqqa bir hilda taqsimlash harakati.</p> <p><b>Siljib yurish harakatlarini mustaxkamlash;</b> Oddiy qadam tashlash harakatlari, Sirg’alib qadam tashlash harakatlari, istalgan usulda va istalgan tomonga siljib yurish, istalgan vaqtda zarbalarni bajarish:</p> <p>Old oyoq bilan tanani ortga siljitish</p> <p>Ort oyoq yerga tekkandan so’ng, old oyoqni ortga surish mashqlari.</p> <p>Oyoqlarni yelka kengligida tuting va vazningizni har ikkala oyog’ingizga bir xil taqsimlash mashqlar</p>  | <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>3x3<sup>1</sup></p> <p>8x3<sup>1</sup></p> <p>4<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>7<sup>1</sup></p> <p>7<sup>1</sup></p> <p>4<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>1<sup>1</sup></p> <p>1<sup>1</sup></p> | <p>Juftlikka bo’lish</p> <p>0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0</p> <p>X</p> <p>Jangovar harakatda harakatlanib raqibini . oyog’ini, oyog’i bilan bosish.</p> <p><b>O’ng tomonlama tik turishda</b> 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.</p> <p>(1-2-ilova)</p> <p>Ringda harakatlanish chog’ida umumiy og’irlik markazining (UOM) tikka tebranishini yo’q qilish va faqat bir oz bukilgan oyoqlarda siljib yurish zarur.</p>  |



|                          |  |                                      |   |
|--------------------------|--|--------------------------------------|---|
| Yakuniy qism<br>8-10 min | Tiklanish mashqlari:<br>«Ko'prik», «shpagat», turnikda osilib turish Qayta saflanish, nafasni rostdash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish. | 5 <sup>1</sup><br><br>3 <sup>1</sup> | Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish. (3-ilova) |
|--------------------------|--|--------------------------------------|---|

1-Ilova

**O'NG QO'LLI BOKSCHI**



**CHAPAQAY BOKSCHI**



2-Ilova

**Oldinga qadam tashlash  
(o'ng qo'lli bokschi)**



**Oldinga qadam tashlash  
(chapaqay bokschi)**



## DARS KONSPEKTI

*Mavzu: "Boks texnikasiga o'rgatish uslublari, xususiyatlari". ( 8-9 o'quv mashg'ulotlari).*

2. *Vazifa:* Himoya texnikasini o'rgatish usullari. Asosiy himoya usullari.

3. *Kerakli jihozlar:* xushtak, yassi qo'lqop, sekundamer, boks qopi.

4. *O'tkaziladigan joy:* O'zDJTI boks zali.

5. *Guruh:* – gurux Bosqich –

6. *Vaqt:* \_\_\_\_\_

|                            | Mashg'ulotning borishi  | Miqdor   | Uslubiy ko'rsatmalar  |
|----------------------------|---|--|---|
| Tayyorlov qismi 16-20 min. | <p>1. Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda yelkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafa ko'tarib harakatlarish.</p> | <p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>                          | <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">⊗</p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar yelkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p> |
| Asosiy qism 45-50 min      | <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli bokschi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli bokschi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli bokschi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli bokschi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p> <p><b>BLOK</b>-Boks stoykasidan boshlanadi.</p> <p>Ort qo'lning kafti ochiladi va kelayotgan zarbani ushlab olish uchun iyakning ro'parasidan oldinga harakatlantiriladi.</p> <p>Qo'lqop yuz qismiga kuch bilan tegmasligi uchun ort qo'l mahkam tutiladi.</p> <p><b>OG'ISH</b>- Boks stoykasidan boshlanadi.</p> <p>Tizzalar pastga va ichki tomonga bukiladi.</p> <p>Ko'zlar raqibga tikiladi.</p> <p>Bilak va tirsaklar tanani himoya qiladi.</p> <p><b>ORTGA QADAM TASHLASH</b>-Boks stoykasidan boshlab tezlik bilan ortga qadam tashlanadi.</p>   | <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>3x3<sup>1</sup></p> <p>8x3<sup>1</sup></p> <p>4<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>1<sup>1</sup></p> <p>1<sup>1</sup></p> | <p>Qo'llarni ko'krakka qo'yib bir-birini qo'llar yordamida uzoqlashtirish</p> <p>Juftlikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Jangavor harakatda harakatlanib raqibini oyog'ini, oyog'i bilan bosish. (1-ilova)</p> <p>(2-ilova) Bunda sportchining sherigi asosiy zarbalarni amalga oshiradi va bokschi esa asosiy himoya usullaridan foydalanib, o'zini himoya qiladi.</p>   |

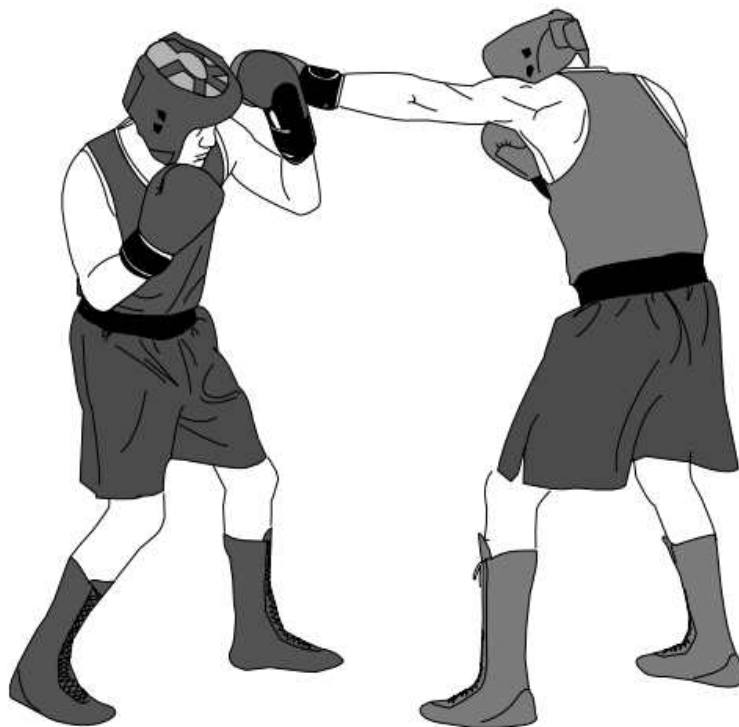
|                   |  |                          |   |
|-------------------|--|--------------------------|---|
| Yakuniy qism 8-10 | Tiklanish mashqlari:<br>«Ko'prik», «shpagat», turnikda osilib turish Qayta saflanish, nafasni rostdash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish. | 5 <sup>1</sup><br><br>31 | Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish. |
|-------------------|--|--------------------------|---|

## 1-Ilova BLOK



2-Ilova

## OG'ISH



9

<sup>9</sup> COACHES MANUAL.Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011.69, 76p.

## DARS KONSPEKTI

*Mavzu: “Boks texnikasiga o’rgatish uslublari, xususiyatlari”. ( 10-11 o’quv mashg’ulotlari).*


*2.Vazifa: Himoya texnikasini o’rgatish usullari. Asosiy himoya usullari.*

*3.Kerakli jihozlar: xushtak, yassi qo’lqop, sekundamer, boks qopi.*

*4.O’tkaziladigan joy: O’zDJTI boks zali.*

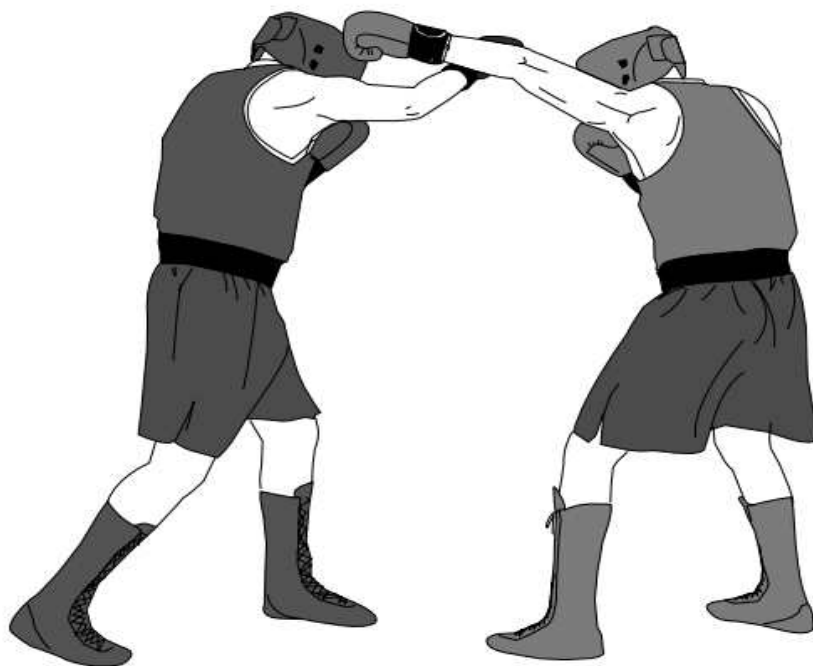
*5.Guruh: – gurux Bosqich –*

*6.Vahti: \_\_\_\_\_*

|  | Mashg’ulotning borishi  | Miqdor                                     | Uslubiy ko’rsatmalar   |
|--|---|--|--|
| Tayyorlov qismi 16-20 min.   | 1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o’quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o’tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o’tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo’ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M) | 3-4 min                                    | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX<br>                             |
|  | 1.d.h.: qo’llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o’ngga aylantiramiz harakatda.   | 4-5 min                                    |  |
|  | 2.d.h.: harakatda yelkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.  | 3-4 min                                    | Qo’llar tirsakdan bukulgan   |
|  | 3.d.h.: qo’lni to’g’ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.   | 10-12 min                                  | Qo’llar juft holatda ko’krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.  |
|  | 4.d.h.: chap qo’l tepada o’ng qo’l pastda har qadamda qo’llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.  | 10-14 marta                                | Qo’llar yelkada, oyoq uchida harakatlanamiz.   |
|  | 6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo’lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o’zgartirgan xolda ikkinchi qo’lni aylantirish (8-10 marta)  | 10-14 marta                                | Qo’llar ko’krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.   |
|  | 7.d.h.: qo’llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.   | 10-14 marta                                | Bitta qo’l tepeda, ikkinchi qo’l pasda qo’llar to’g’ri tutiladi.   |
|  | 8.d.h.: qo’llar bosh orqasida o’tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.  | 10-14 marta                                | Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.   |
|  | 9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko’targan holda, oyoq tavonini orqaga ko’tarib, oyoq uchini oldinga ko’tarib, oyoq uchini orqaga ko’tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko’tarib harakatlarish.  | 10-14 marta                                | Qo’llar yonda to’g’ri tutiladi.  |
|  | Asosiy qism 45-50 min   | Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki) | 2 <sup>1</sup>   |
| “Bokschilar kurashi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish  |   | 2 <sup>1</sup>                             | 0 0 0 0  |
| “Soya bilan jang” mashiqi (Boy s tenyu)  |   | 3x3 <sup>1</sup>                           | 0 0 0 0  |
| Boks qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1 <sup>1</sup> tezlika. |   |  | X  |
| <b>ORT QO’LDA BLOK QO’YISH-</b> Boks stoykasidan boshlanadi.   |   | 8x3 <sup>1</sup>                           | Jangavar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.  |
| Tana old tomonga biroz buriladi.   |   | 4 <sup>1</sup>                             | Bunda sportchining sherigi asosiy zarbalarni amalga oshiradi va boksechi esa asosiy himoya usullaridan foydalanib, o’zini himoya qiladi. |
| Ort qo’l bilagi yuqoriga ko’tarilib, mag’kam tutiladi.   |   | 2 <sup>1</sup>                             |  |
| Old qo’l yuqorida va mahkam tutiladi.  |   | 3 <sup>1</sup>                             |  |
| Ko’zlar raqibga tikiladi.  |   | 3 <sup>1</sup>                             |  |
| <b>ENGASHISH/PASAYISH-</b> Boks stoykasidan boshlanadi   |   | 2 <sup>1</sup>                             |  |
| Tizzalar pastga va ichki tomonga bukiladi  | 2 <sup>1</sup>  |  |  |
| Ko’zlar raqibga tikiladi   | 2 <sup>1</sup>  |  |  |
| Bilak va tirsaklar tanani himoya qiladi  | 1 <sup>1</sup>  |  |  |
|  | 1 <sup>1</sup>  |  |  |

|                   |  |                      |   |
|-------------------|--|----------------------|---|
| Yakuniy qism 8-10 | Tiklanish mashqlari: «Ko’prik», «shpagat», turnikda osilib turish Qayta saflanish, nafasni roslash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish. | 5 <sup>1</sup><br>31 | Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish. |
|-------------------|--|----------------------|---|

1-Ilova  
**ORT QO’L BILAN ZARBANI QAYTARISH**



2-Ilova **ENGASHISH/PASAYISH**



10

<sup>10</sup> COACHES MANUAL.Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Comission Chairman Philip Jun. DATE:AUGUST 2011.73-74p.

## DARS KONSPEKTI

Mavzu: “Boks texnikasiga o’rgatish uslublari, xususiyatlari”. ( 12-13

o’quv mashg’ulotlari).


Vazifa: Xujum texnikasini o’rgatish usullari. Asosiy xujum usullari.

3.Kerakli jihozlar: xushtak, yassi qo’lqop, sekundamer, boks qopi.

4.O’tkaziladigan joy: O’zDJTI boks zali.

5.Guruh: – gurux Bosqich –

6.Vahti: \_\_\_\_\_

|                            | Mashg’ulotning borishi  | Miqdor           | Uslubiy ko’rsatmalar   |
|----------------------------|---|------------------|--|
| Tayyorlov qismi 16-20 min. | 1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o’quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o’tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o’tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo’ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M) | 3-4 min          | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX  |
|                            | 1.d.h.: qo’llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o’ngga aylantiramiz harakatda.   | 4-5 min          |   |
|                            | 2.d.h.: harakatda yelkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.  | 3-4 min          | Qo’llar tirsakdan bukulgan   |
|                            | 3.d.h.: qo’lni to’g’ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.   | 10-12 min        | Qo’llar juft holatda ko’krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.  |
|                            | 4.d.h.: chap qo’l tepada o’ng qo’l pastda har qadamda qo’llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.  | 10-14 marta      | Qo’llar yelkada, oyoq uchida harakatlanamiz.   |
|                            | 6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo’lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o’zgartirgan xolda ikkinchi qo’lni aylantirish (8-10 marta)  | 10-14 marta      | Qo’llar ko’krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.   |
|                            | 7.d.h.: qo’llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.   | 10-14 marta      | Bitta qo’l tepeda, ikkinchi qo’l pasda qo’llar to’g’ri tutiladi.   |
|                            | 8.d.h.: qo’llar bosh orqasida o’tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.  | 10-14 marta      | Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.   |
|                            | 9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko’targan holda, oyoq tavonini orqaga ko’tarib, oyoq uchini oldinga ko’tarib, oyoq uchini orqaga ko’tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko’tarib harakatlarish.  | 10-20 qadam      | Qo’llar yonda to’g’ri tutiladi.  |
|                            |   |                  | 20-30 qadam  |
| Asosiy qism 45-50 min      | Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:  | 2 <sup>1</sup>   | Qo’llarni ko’krakka qo’yib   |
|                            | Birinchi raqamli bokschi to’g’ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli bokschi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.  | 2 <sup>1</sup>   | bir-birini qo’llar yordamida   |
|                            | Birinchi raqamli bokschi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli bokschi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.  | 3x3 <sup>1</sup> | uzoqlashtirish   |
|                            | <b>Oldinga qadam tashlash bilan chap va o’ng qo’lda gavadaga to’g’ridan zarbalar berish.</b>  |                  | Juftlikka bo’lish  |
|                            | <b>Bajarilish texnikasi:</b> Uzoq masofadan turib o’ng oyoq uchida depsinib, tana og’irligini oldinda turgan chap oyoqqa o’tkazib, bir vaqtning o’zida chap oyoqda oldinga qadam tashlang va gavadani chapdan-o’ngga burib, oldinga-o’ngga engashib, chap qo’lda gavadaga to’g’ridan zarba bering. <b>O’ng va chap qo’lda boshga, o’ng va chap qo’lda gavadaga to’g’ridan zarbalar berish.</b>  | 8x3 <sup>1</sup> | 0 0 0 0<br>0 0 0 0<br>X  |
|                            | <b>Bajarilish texnikasi:</b>  | 4 <sup>1</sup>   | Jangavor harakatda harakatlanib raqibini .   |
|                            | Uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, tana og’irligini to’lalgicha oldinda turgan chap oyoqqa o’tkazib, o’ng qo’lda boshga to’g’ridan zarba bering.   | 2 <sup>1</sup>   | oyog’ini, oyog’i bilan bosish.   |
|                            |   | 3 <sup>1</sup>   | (1-ilova)  |
|                            |   | 3 <sup>1</sup>   | (2-ilova) bokschi har bir bokschi o’ziga xos xususiyatlarga ega bo’lishi haqida xabardor bo’lishlari lozim va shu raqiblarga qarshi to’g’ri taktikaning qo’llanilishi jangda g’alaba qozonish imkonini yanada oshiradi |
|                            |   | 2 <sup>1</sup>   |  |
|                            | 2 <sup>1</sup>  |                  |  |
|                            | 1 <sup>1</sup>  |                  |  |
|                            | 1 <sup>1</sup>  |                  |  |

|                          |  |                                  |   |
|--------------------------|--|----------------------------------|---|
| Yakuniy qism<br>8-10 min | Tiklanish mashqlari:<br>«Ko'prik», «shpagat», turnikda osilib turish Qayta saflanish, nafasni rostdash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish. | 5 <sup>1</sup><br>3 <sup>1</sup> | Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish. |
|--------------------------|--|----------------------------------|---|

### 1-ilova



Chap qo'l tirsagini gavgaga qattiqroq tortib, gavgani ko'tarmasdan va o'ng oyoqni qattiqroq bosib, gavda og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, zudlik bilan dastlabki holatga qayting.

### 2-ilova



Uzoq masofadan turib bir vaqtning o'zida gavgani chapdan-o'ngga burib, chap oyoqda oldinga qadam tashlab va tana og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. So'ngra gavda og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib va gavgani orqaga tortib, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Orqada turgan o'ng oyoqqa tana og'irligini o'tkazib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish raqibning javob zarbalariga qarshi qo'llaniladi.

## DARS KONSPEKTI

*Mavzu: "Juftlikda erkin jang va shartli jang o'tkazish uslubi". ( 15-16 o'quv mashg'ulotlari).*

2.Vazifa:1-raqamli bokschi to'g'ridan bittalik zarbalar 2- raqamli bokschi himoyalani bittalik jovob zarbalarini uradi .

3.Kerakli jihozlar: xushtak, yassi qo'lqop, sekundamer, boks qopi.

4.O'tkaziladigan joy: O'zDJTI boks zali.

5.Guruh: – gurux Bosqich –

6.Vahti: \_\_\_\_\_

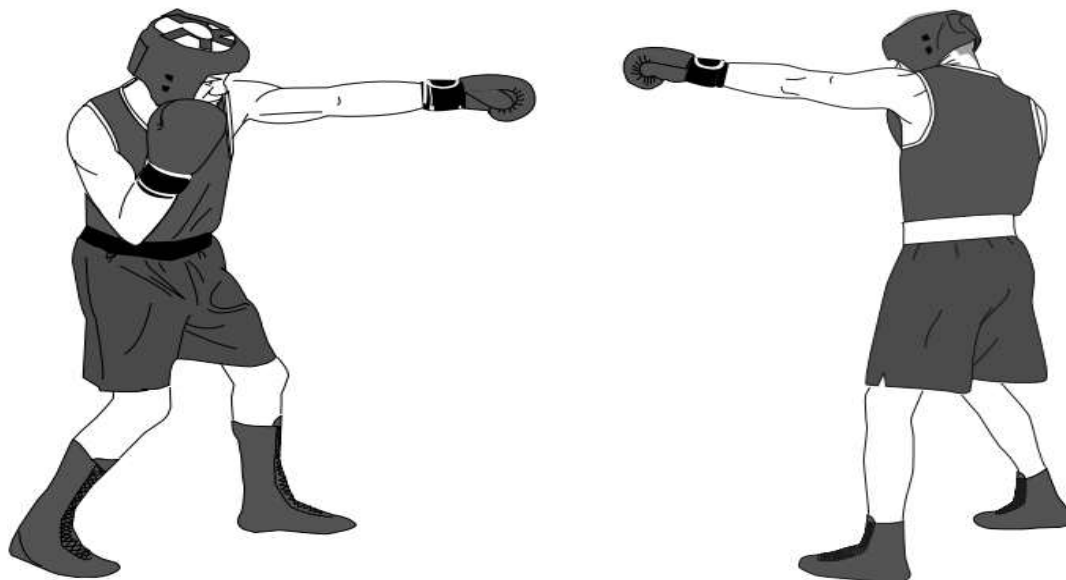
|                            | Mashg'ulotning borishi   | Miqdor   | Uslubiy ko'rsatmalar   |
|----------------------------|--|--|--|
| Tayyorlov qismi 16-20 min. | <p>1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. YAngi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontararga ko'tarib harakatlarish.</p> | <p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>   | <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">⊗</p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepada, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p> |
| Asosiy qism 45-50 min      | <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli bokschi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli bokschi undan himoyalani; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli bokschi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli bokschi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p> <p><b>OLD QO'L BILAN BOSHGA TO'G'RI ZARBA BERISH</b>-Old qo'l mushtingiz bilan raqibning iyagini mo'ljalga oling. Tana vazningizni ort oyog'ingizdan old oyog'ingizga o'tkazing</p> <p>Tanangizni orqa tomonga buring</p> <p>Iyagingizni pasga qarating</p> <p>Mushtingizni tepaga va kaftingizni pastga qarating</p> <p>Mo'ljalga zarba berganingizdan so'ng, qo'lingizni zudlik bilan to'g'ri ortga, boshlang'ich holatga keltirib oling</p> <p><b>ORT TOMONGA PASAYISH</b>- Boks stoykasidan boshlanadi . Tizzalar bukiladi, tana va old tizza ort tomonga qarab buraladi. Ko'zlar raqibga tikiladi</p> <p>Old qo'lning bilak va tirsaklari tana va boshni himoya qiladi</p> <p>Boks stoykasiga qaytiladi.</p>   | <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>3x3<sup>1</sup></p> <p>8x3<sup>1</sup></p> <p>4<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>1<sup>1</sup></p> <p>1<sup>1</sup></p> | <p>Qo'llarni ko'krakka qo'yib bir-birini qo'llar yordamida uzoqlashtirish</p> <p>Juftlikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Jangavor harakatda harakatlanib raqibini . oyog'ini, oyog'i bilan bosish. (1-2-ilova)</p> <p>Bunda sportchining sherigi asosiy zarbalarni amalga oshiradi va bokschi esa asosiy himoya usullaridan foydalanib, o'zini himoya qiladi.</p>  |



|                      |   |                          |   |
|----------------------|---|--------------------------|---|
| YAkuniy<br>qism 8-10 | Tiklanish mashqlari:<br>«Ko‘prik», «shpagat», turnikda osilib turish Qayta saflanish, nafasni roslash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish. | 5 <sup>1</sup><br><br>31 | Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish. |
|----------------------|---|--------------------------|---|

### 1-Ilova

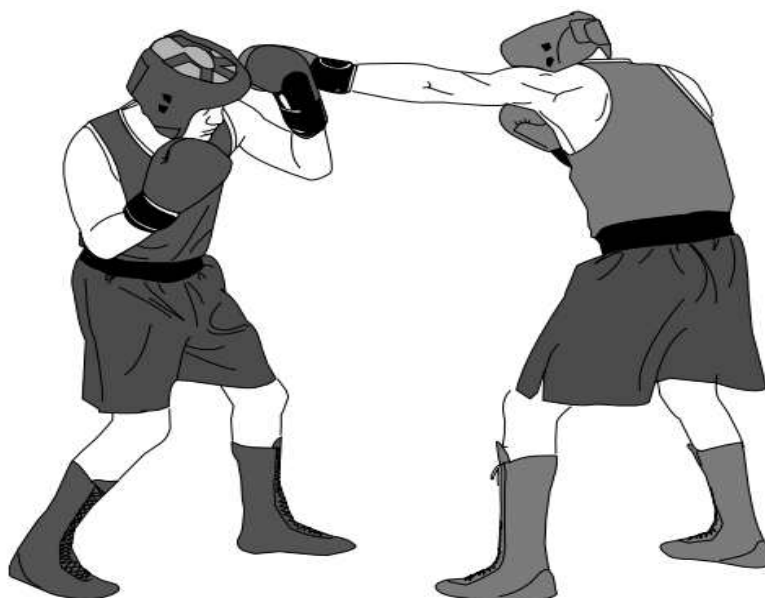
#### OLD QO‘L BILAN BOSHGA TO‘G‘RI ZARBA BERISH



11

### 2-Ilova

#### ORT TOMONGA PASAYISH



<sup>11 11</sup> COACHES MANUAL. Prepared by: AIBA HQs Office. Coordinator: Adam Kusior, AIBA Coaches Commission Chairman Philip Jun. DATE: AUGUST 2011. 51,76p.

## DARS KONSPEKTI

1. Mavzu: “Bokschilarni jismoniy sifatlari”. (22 o’quv mashg’ulotlari).

2. Maqsad: bokschilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish.


a) kuch, b) chidamlilik.

3. Kerakli jihozlar: xushtak, arg’imchoq, xar xil vazndagi gantellar, sekundamer, boks qopi.

4. O’tkaziladigan joy: O’zDJTI boks zali.

5. Guruh: 111 – gurux Bosqich – 1.

6. Vaqti: \_\_\_\_\_

|  | <i>Mashg’ulotning borishi</i>  | <i>Miqdor</i>                              | <i>Uslubiy ko’rsatmalar</i>  |
|--|--|--|--|
| <i>Tayyorlov qismi 16-20 min.</i>  | 1. Saflanish, tekislan rostlan buyuriqlarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, talabalarga turgan joyda burilish buyuriqlarini bajartirib yurishga o’tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o’tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo’ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M) | 3-4 min<br>4-5 min                         | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX<br>                 |
|  | 1.d.h.: qo’llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o’ngga aylantiram.  | 3-4 min                                    | Qo’llar tirsakdan bukulgan   |
|  | 2.d.h.: harakatda iz harakatda yelkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.  | 10-12 min                                  | Qo’llar juft holatda ko’krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.  |
|  | 3.d.h.: qo’lni to’g’ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.  | 10-14 marta                                | Qo’llar yelkada, oyoq uchida harakatlanamiz.   |
|  | 4.d.h.: chap qo’l tepada o’ng qo’l pastda har qadamda qo’llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.   | 10-14 marta                                | Qo’llar ko’krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.   |
|  | 6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo’lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o’zgartirgan xolda ikkinchi qo’lni aylantirish (8-10 marta)   | 10-14 marta                                | Bitta qo’l tepeda, ikkinchi qo’l pasda qo’llar to’g’ri tutiladi.   |
|  | 7.d.h.: qo’llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.  | 10-14 marta                                | Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.   |
|  | 8.d.h.: qo’llar bosh orqasida o’tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.   | 10-14 marta                                | Qo’llar yonda to’g’ri tutiladi.  |
|  | 9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko’targan holda, oyoq tavonini orqaga ko’tarib, oyoq uchini oldinga ko’tarib, oyoq uchini orqaga ko’tarib, oyoq uchlarini yon tarafga ko’tarib harakatlarish.  | 10-20 qadam<br>20-30 qadam                 | Qadam tashlab yurganda belni to’g’ri tutish kerak.<br>Qo’llar belda, musht holatida jag’da, tirsaklar pastga qarab bukulgan. |
|  | <i>Asosiy qism 45-50 min</i>   | Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki) | 2 <sup>1</sup>   |
| “Bokschilar kurashi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish  |  | 2 <sup>1</sup>                             | 0 0 0 0  |
| “Soya bilan jang” mashiqi (Boy s ten’yu)   |  | 3x3 <sup>1</sup>                           | 0 0 0 0  |
| Boks qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkab hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1 <sup>1</sup> tezlika |  | 8x3 <sup>1</sup>                           | X<br>Qoplarda qo’lqoplarni kiygan xolda ishlash. (1-ilova)   |
| Og’ir toshlar bilan mashqlar:  |  |  | Shtangani oldinga otganda oyoqda sakrash kerak.(2-ilova)   |
| Ko’krak oldidan shtangani oldiga otish mashqlari;  |  | 2 <sup>1</sup>                             | Zarba berganda gavda harakati.   |
| Engil gantellar bilan zarbalarni bajarish mashqlari,   |  | 2 <sup>1</sup>                             |  |
| Og’ir kuvalda bilan avtomobilning pokr’ishkasiga zarba berish mashqlari,   |  | 3 <sup>1</sup>                             | Gavda va oyoqlarni to’g’ri tutish kerak. (3-ilova)   |
| Brusda qo’llarni bukib yozish mashqlari  |  | 3 <sup>1</sup>                             | Balantroqqa sakrash, juftlikda kim baland sakrash oyoqlar juft holatda tutish kerak.   |
| Sakragichda sakrash mashqlari:   |  | 2 <sup>1</sup>                             |  |
| Tizzalarni ko’krakka tekkizib sakrash mashqlari;   | 2 <sup>1</sup>   |  |  |
| Tezlik bilan sakrash mashqlari;  | 2 <sup>1</sup>   |  |  |
| Belni o’ngga va chapga burib sakrash mashqlari;  | 1 <sup>1</sup>   |  |  |
| Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o’tkazish)   | 1 <sup>1</sup>   |  |  |
| <i>Yakuniy qism 8-10</i>   | Tiklanish mashqlari:<br>«Ko’prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish<br>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.   | 8 <sup>1</sup> x10 <sup>1</sup>            | Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.  |

Qoplarda qo'loqlarni kiygan xolda ishlash. (1-ilova)



Shtanga girini oldinga otish. (2-ilova)



Gavda va oyoqlarni to'g'ri tutish kerak. (3-ilova)



## DARS KONSPEKTI

1. Mavzu: “Bokschilarni jismoniy sifatлари”. (23 o’quv mashg’ulotlari).

2. Maqsad: bokschilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish.


a) epchillik, b) tezkorlik sifatlarini rivojlantirish.

3. Kerakli jihozlar: xushtak, arg’imchoq, yassi qo’lqop, sekundamer, boks qopi.

4. O’tkaziladigan joy: O’zDJTI boks zali.

5. Guruh: 111 – gurux Bosqich – 1.

6. Vaqti: \_\_\_\_\_

|   | Mashg’ulotning borishi   | Miqdor  | Uslubiy ko’rsatmalar   |
|---|--|---|--|
| Tayyorlov qismi 16-20 min.  | 1. Saflanish, tekislan rostlan buyuriqlarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, talabalarga turgan joyda burilish buyuriqlarini bajartirib yurishga o’tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o’tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo’ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M) | 3-4 min<br>4-5 min                                  | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX<br> |
|   | 1.d.h.: qo’llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o’ngga aylantiram.  | 3-4 min   | Qo’llar tirsakdan bukulgan   |
|   | 2.d.h.: harakatda iz harakatda yelkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.  | 10-12 min   | Qo’llar juft holatda ko’krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.  |
|   | 3.d.h.: qo’lni to’g’ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.  | 10-14 marta<br>10-14 marta                          | Qo’llar yelkada, oyoq uchida harakatlanamiz.   |
|   | 4.d.h.: chap qo’l tepada o’ng qo’l pastda har qadamda qo’llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.   | 10-14 marta   | Qo’llar ko’krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.   |
|   | 6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo’lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o’zgartirgan xolda ikkinchi qo’lni aylantirish (8-10 marta)   | 10-14 marta   | Bitta qo’l tepeda, ikkinchi qo’l pasda qo’llar to’g’ri tutiladi.   |
|   | 7.d.h.: qo’llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.  | 10-14 marta   | Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.   |
|   | 8.d.h.: qo’llar bosh orqasida o’tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.   | 10-14 marta   | Qo’llar yonda to’g’ri tutiladi.  |
|   | 9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko’targan holda, oyoq tavonini orqaga ko’tarib, oyoq uchini oldinga ko’tarib, oyoq uchini orqaga ko’tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko’tarib harakatlarish.   | 10-14 marta   | Qadam tashlab yurganda belni to’g’ri tutish kerak.   |
|   | Asosiy qism 45-50 min  | Qo’llar bilan yelkarni kim tez ushlash (Pyatnashki) | 2 <sup>1</sup>   |
| “CHizzaga qo’l tekazish” mashqini bajarish,   |  | 2 <sup>1</sup>                                      |  |
| “Soya bilan jang” mashiqi (Boy s tenbyu)  |  | 3x3 <sup>1</sup>                                    | 0 0 0 0<br>0 0 0 0   |
| Boks qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, spurt mashqlari, tezlikka har 30s «10s tez» tezlik |  | 3 <sup>1</sup>                                      | X  |
| Engi toshlar bilan mashqlar:  |  | 5x3 <sup>1</sup>                                    | Jangovar harakatda.(1-ilova) harakatlanib zarbalarni tez tez yo’naltirish.                                   |
| Jangovar xolatda yengil gantellar bilan tezlikda zarbalarni bajarish mashqlari,   |  | 4 <sup>1</sup>                                      | Xar xil sakrash, bir oyoqda, oyoqlar uchida va juft oyoqda. (2-ilova)  |
| Sakragichda sakrash mashqlari:  |  | 2 <sup>1</sup>                                      | Gavda va oyoqlarni to’g’ri tutish kerak.   |
| Tizzalarni ko’krakka tekkizib sakrash mashqlari;  |  | 3 <sup>1</sup>                                      | Balantroqqa sakrash, juftlikda kim baland sakrash.   |
| Tezlik bilan sakrash mashqlari;   |  | 3 <sup>1</sup>                                      | Raqib bilan ishlash.   |
| Belni o’ngga va chapga burib sakrash mashqlari;   |  | 2 <sup>1</sup>                                      | Mashq payitida nafasni to’g’ri to’g’ri olib chiqarish(3-ilova)   |
| Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o’tkazish)  | 2 <sup>1</sup>   |   |  |
| 30x30 moksimon yugurish tezlikga  | 1 <sup>1</sup>   |   |  |
| Pres mashqlari 20 tadan 5 xil turdagi mashqlarni bajarish;  | 1 <sup>1</sup>   |   |  |

|                   |   |                                 |   |
|-------------------|---|---------------------------------|---|
| Yakuniy qism 8-10 | Tiklanish mashqlari:<br>Turnikda osilib turish;<br>Nafasni roslash mashqlari, qayta saflanish, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish. | 8 <sup>1</sup> x10 <sup>1</sup> | Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish. |
|-------------------|---|---------------------------------|---|

Jangovar harakatda gantellarda ishlash.(1-ilova)



Sakragichda sakrash mashqlari: (2-ilova)



Pres mashqlari 20 tadan 5 xil turdagi mashqlarni bajarish(ilova-3)



## DARS KONSPEKTI

1. Mavzu: “Bokschilarni jismoniy sifatlari”. (24 o’quv mashg’ulotlari).

2. Maqsad: bokschilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish.


a) Egiluvchanlik sifatlarini rivojlantirish.

3. Kerakli jihozlar: xushtak, arg’imchoq, mat, bitsinbol topi, sekundamer.

4. O’tkaziladigan joy: O’zDJTI boks zali.

5. Guruh: 111 – gurux Bosqich – 1.

6. Vaqti: \_\_\_\_\_

|  | Mashg’ulotning borishi  | Miqdor  | Uslubiy ko’rsatmalar   |
|--|---|---|--|
| Tayyorlov qismi 16-20 min.                                 | 1. Saflanish, tekislan rostan buyuriqlarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, talabalarga turgan joyda burilish buyuriqlarini bajartirib yurishga o’tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o’tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo’ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M) | 3-4 min<br>4-5 min  | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX<br> |
|  | 1.d.h.: qo’llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o’ngga aylantiram.   | 3-4 min   | Qo’llar tirsakdan bukulgan   |
|  | 2.d.h.: harakatda iz harakatda yelkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.   | 10-12 min   | Qo’llar juft holatda ko’krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.  |
|  | 3.d.h.: qo’lni to’g’ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.   | 10-14 marta   | Qo’llar yelkada, oyoq uchida harakatlanamiz.   |
|  | 4.d.h.: chap qo’l tepada o’ng qo’l pastda har qadamda qo’llarni orqaga almastirib tortish 8-10 marta.   | 10-14 marta   | Qo’llar ko’krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.   |
|  | 6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo’lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o’zgartirgan xolda ikkinchi qo’lni aylantirish (8-10 marta)  | 10-14 marta   | Bitta qo’l tepeda, ikkinchi qo’l pasda qo’llar to’g’ri tutiladi.   |
|  | 7.d.h.: qo’llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.   | 10-14 marta   | Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.   |
|  | 8.d.h.: qo’llar bosh orqasida o’tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.  | 10-14 marta   | Qo’llar yonda to’g’ri tutiladi.  |
|  | 9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko’targan holda, oyoq tavonini orqaga ko’tarib, oyoq uchini oldinga ko’tarib, oyoq uchini orqaga ko’tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko’tarib harakatlarish.  | 10-14 marta   | Qadam tashlab yurganda belni to’g’ri tutish kerak.   |
|  |   | 10-20 qadam   | Qo’llar belda, musht holatida jag’da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.                                       |
| Asosiy qism 45-50 min                                      | Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)  | 2 <sup>1</sup>  | Juftlikka bo’lish  |
|  | “Bokschilar kurashi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish   | 2 <sup>1</sup>  | 0 0 0 0 0  |
|  | “Soya bilan jang” mashiqi (Boy s теньу)   | 3x3 <sup>1</sup>  | 0 0 0 0 0<br>X   |
|  | Matlarda dumboloq oshish mashqlari;   | 5 <sup>1</sup>  | Uzun qilib yozilgan matlar 3-4   |
|  | Oldinga, orqachalab, yonboshchalab  | 3 <sup>1</sup>  | Gimnastika eshagidan juft oyog’da sakrab o’tib matga dumboloq oshish.(1-ilova)                               |
|  | Yugurib kelib dumboloq oshish;  |   |  |
|  | Brus ustida tebranish mashqlari;  | 4 <sup>1</sup>  | Oyoqlar oldinga orqaga tebranadi   |
|  | Sakragichda sakrash mashqlari:  | 2 <sup>1</sup>  | Xar xil sakrashlar, bir oyoqda, juft oyoqlarda.  |
|  | Turnikda egilish mashqlari;   | 2 <sup>1</sup><br>3 <sup>1</sup>  | Turnikda osilib turib oyoqlarni tepaga bukib yozish. (2-ilova)   |
|  | Belni o’nga va chapga burib sakrash mashqlari;  | 3 <sup>1</sup><br>4 <sup>1</sup>  | Joyidan tepaga sakrab xovoda tozlarni burish.  |
| Tenis koptogida o’ynash mashqlari;                         | 3 <sup>1</sup>  | Ikkita qo’l bilan xam galma-gal polga urish.  |  |
| Pres mashqlari 20 tadan 6 xil turdagi mashqlarni bajarish; | 3 <sup>1</sup>  | Matda o’tirgan xolda cho’zilish mashqlari, mashq payitida nafasni to’g’ri to’g’ri olib chiqarish. (3-ilova) |  |
| Gimnastika mashqlari;                                      | 3 <sup>1</sup>  |   |  |

|                   |  |                                 |   |
|-------------------|--|---------------------------------|---|
| Yakuniy qism 8-10 | Tiklanish mashqlari:<br>Turnikda osilib turish, nafasni rostlash, qayta saflanish, mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish. | 8 <sup>1</sup> x10 <sup>1</sup> | Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish. |
|-------------------|--|---------------------------------|---|

Matlarda dumboloq oshish mashqlari; (1-ilova)



Turnikda egilish mashqlari; (2-ilova)



Gimnastika mashqlari; (3-ilova)





### DARS KONSPEKTI

1. *Mavzu: "BO'SMlarda boshlang'ich va o'quv-mashq mashg'uloti bosqichlarida mashgu'lotlarni tashkillashtirish" (27-28-29 o'quv mashg'ulotlari).*

2. *Maqsad: boqschilarni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini takomillashtirish. a) kuch, chidamlilik, epchillik, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish.*

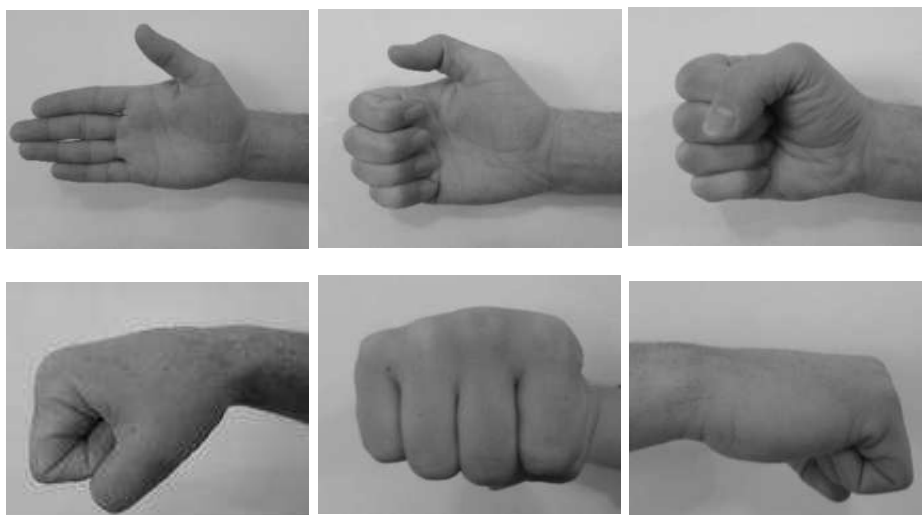
3. *Kerakli jihozlar: xushtak, yassi qo'lqop, sekundamer, boks qopi.*

4. *O'tkaziladigan joy: O'zDJTI boks zali.*

5. *Guruh: \_\_\_\_ – gurux Bosqich – I.*

6. *Vahti: \_\_\_\_\_*

|                            | <i>Mashg'ulotning borishi</i>  | <i>Miqdor</i>  | <i>Uslubiy ko'rsatmalar</i>   |
|----------------------------|--|--|---|
| Tayyorlov qismi 16-20 min. | <p>1. Saflantirish, davomatni tekshirish, o'tiladigan mashg'ulot vazifalarini qisqacha tushuntirish, saf mashqlari.</p> <p>2. Yurishlar: qadam bilan, oyoqni ichki va tashqi tomonida, tovonda yurishlar, sportcha yurishga o'tish</p> <p>3. Yugurishlar: orqa b-n, yon tomonlar b-n, va tezkorlik b-n</p> <p>4. U.R.M. mashqlarini engil yugirgan xolda bajarish</p>                | <p>1<sup>1</sup>-2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup>-3<sup>1</sup></p> <p>5<sup>1</sup></p> <p>8<sup>1</sup>-10<sup>1</sup></p> | <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p>⊗</p> <p>Boshlovchi orqasidan zal bo'ylab yurishga o'tish</p> <p>Bir tekisda safni buzmaganda xolda.</p> <p>Shiddati o'rtacha</p> |
| Asosiy qism 45-50 min      | <p>1. Mushtning jangovor holati.</p> <p>2. Yuzma-yuz turishga o'rgatish.</p> <p>3. To'gridan boshga zarbalar va ulardan ximoyalanishlar.</p> <p>4. Yondan boshga zarbalar va ulardan ximoyalanishlar.</p> <p>5. Pastdan boshga zarbalar va ulardan ximoyalanishlar.</p> <p>6. To'gridan qoringa zarbalar.</p> <p>7. Yondan qoringa zarbalar.</p> <p>8. Pastdan qoringa zarbalar.</p> | 45 <sup>1</sup> -50 <sup>1</sup>   | <p>(1-ilova)</p> <p>(2-ilova)</p> <p>(3-ilova)</p> <p>(4-ilova)</p> <p>(5-ilova)</p> <p>(6-ilova)</p> <p>(7-ilova)</p> <p>(8-ilova)</p>                           |
| Yakuniy qism 8-10 min      | <p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni roslash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>   | <p>5<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p>  | <p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>  |



**(1-ilova) Mushtning jangovor holati.**

Mushtning zarba beruvchi oʻrni. Boks qoidalarida mushtning faqat muayyan qismi paralon bilan toʻldirilgan maxsus boks qoʻlqopida qisilgan musht, yaʼni kaft tashqi suyaklari musht qilingan barmoqlarning birinchi suyaklariga tutashgan joyda – kaft tashqi suyaklarining boshlari bilan zarba berishga ruxsat etiladi.



**(2-ilova) Bajartilish texnikasi:** Oyoqlar yelka kengligi boʻylab bir chiziqda kerilgan, tovonlar yonma-yon joylashgan. Qoʻllar tirsakdan erkin bukilgan, bosh pastga tushirilgan, qorin ichga tortilgan. Tana ogʻirligi ikkala oyoqqa baravar taqsimlangan. Bu holat koʻproq oʻquv ahamiyatiga ega boʻlib, bu holatda bokschi asosiy harakatlarni egallab oladi. Jangda u yaqinlashgan paytda, ayniqsa raqibni taʼqib qilish uchun qoʻllaniladi.



**(3-ilova) Bajartilish texnikasi:** jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchini aylantirib, bir vaqtning oʻzida tos-son suyagi boʻgʻimidan gavdani chapdan-oʻngga burib, chap yelkani keskin oldinga chiqarib va chap qoʻl mushtini toʻgʻri chiziq boʻylab nishonga yoʻnaltirib, zarba harakatini bajaring. Zarba paytida iyakni qarshilovchi yoki javob zarbalaridan himoyalash uchun chap yelkani bir oz koʻtaring. Oʻng qoʻl tirsagi bilan gavdani himoyalang, qoʻlning kaft qismi bilan iyakni himoyalang. Tana ogʻirligini ikkala oyoqqa teng taqsimlang. Chap qoʻlni dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatiga oʻting.



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



(5-ilova) **Bajarilish texnikasi:** jangovor tik turish holatidan o‘ng oyoq uchida depsinib, tana og‘irligi chap oyoqqa o‘tkazgan holda, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlashni bajaring. Bir vaqtning o‘zida, gavnani chapdan-o‘ngga burib, bir oz yarim o‘tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarini yuqoriga qaratib, bir vatning o‘zida oyoqlarni to‘g‘rilab, chap qo‘lda pastdan boshga zarba harakatini bajaring. O‘ng qo‘l boshni qarshilovchi zarbalardan himoya qiladi. Chap qo‘l va chap oyoqni zarba traektoriyalari bo‘ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatini egallang.



(6-ilova) **Bajarilish texnikasi:** uzoq masofadan turib o‘ng oyoq uchida depsinib, tana og‘irligini oldinda turgan chap oyoqqa o‘tkazing, bir vaqtning o‘zida chap oyoqda oldinga qadam tashlang va gavnani chapdan-o‘ngga burib, oldinga-o‘ngga engashib, chap qo‘lda gavnaga to‘g‘ridan zarba bering. Chap qo‘l tirsagini gavnaga qattiqroq tortib, gavnani ko‘tarmasdan va o‘ng oyoqni qattiqroq bosib, gavda og‘irligini to‘laligicha chap oyoqqa o‘tkazib, o‘ng qo‘lda gavnaga to‘g‘ridan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, zudlik bilan dastlabki holatga qayting.



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

**DARS KONSPEKTI**

Mavzu: “Musobaqa qoidalari va uni o‘tkazish”. (32-34 o‘quv mashg‘ulotlari).

2.Vazifa: Hakamlar varaqasi, uni tuldirishga qo‘yiladigan talablar, yordamchi ochkolar, ularni hisoblash usullari haqida ma‘lumot berish;

3.Kerakli jihozlar: xushtak, sekundamer, ring.

4.O‘tkaziladigan joy: O‘zDJTI boks zali.

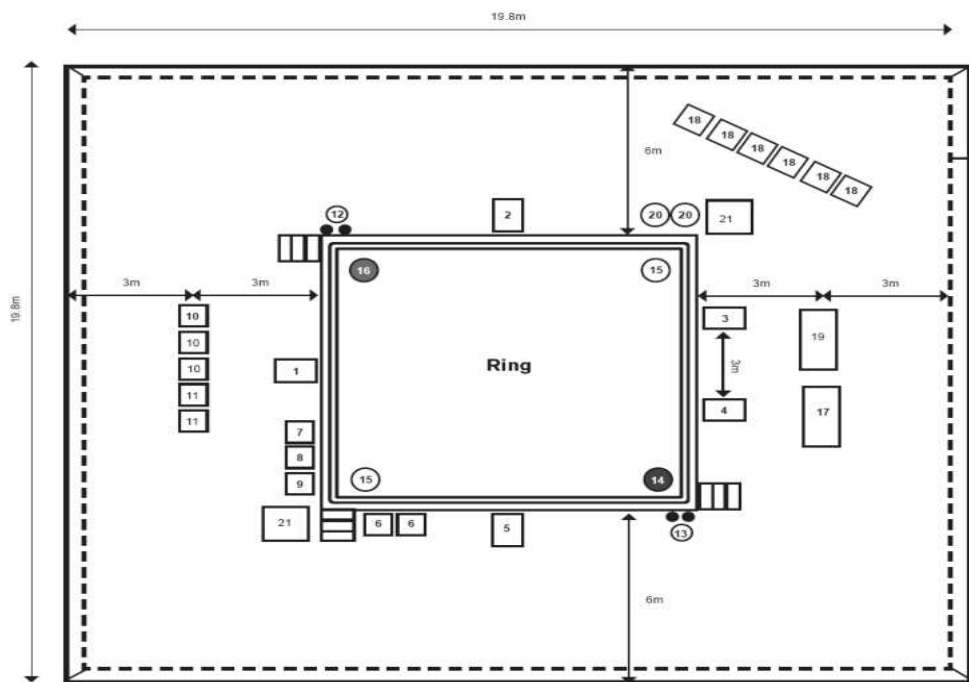
5.Guruh: – gurux Bosqich –

6.Vaqt:

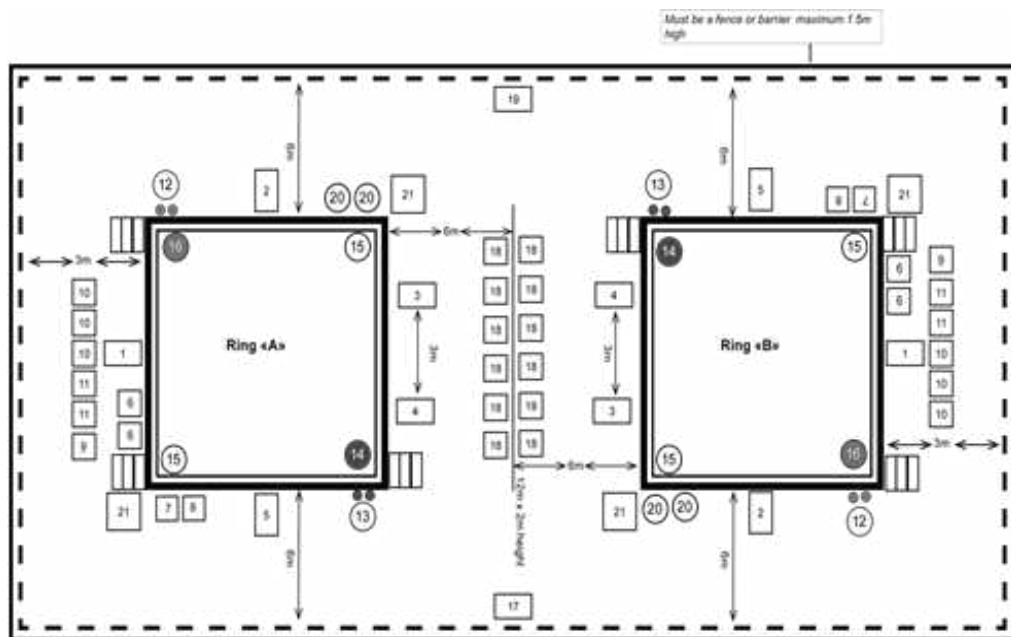
|   | <i>Mashg‘ulotning borishi</i>  | <i>Miqdor</i>  | <i>Uslubiy ko‘rsatmalar</i>   |
|---|--|--|---|
| <b>Tayyorlov qismi 16-20 min.</b>   | 1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirman qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o‘quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o‘tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o‘tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo‘ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M) | 3-4 min<br>4-5 min<br>3-4 min<br>10-12 min   | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX<br><br>Qo‘llar tirsakdan bukulgan<br>Qo‘llar juft holatda ko‘krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz. |
|   | 1.d.h.: qo‘llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o‘ngga  | 10-14 marta  | Qo‘llar yelkada, oyoq uchida harakatlanamiz.  |
|   | 2.d.h.: harakatda iz harakatdaelkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.  | 10-14 marta  | Qo‘llar ko‘krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.  |
|   | 3.d.h.: qo‘lni to‘g‘ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.  | 10-14 marta  | Bitta qo‘l tepeda, ikkinchi qo‘l pasda qo‘llar to‘g‘ri tutiladi.  |
|   | 4.d.h.: chap qo‘l tepeda o‘ng qo‘l pastda har qadamda qo‘llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.   | 10-14 marta  | Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.  |
|   | 6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo‘lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o‘zgartirgan xolda ikkinchi qo‘lni aylantirish (8-10 marta)   | 10-14 marta  | Qo‘llar yonda to‘g‘ri tutiladi.   |
|   | 7.d.h.: qo‘llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.  | 10-14 marta  | Qadam tashlab yurganda belni to‘g‘ri tutish kerak.  |
|   | 8.d.h.: qo‘llar bosh orqasida o‘tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.   | 10-20 qadam  | Qo‘llar belda, musht holatida jag‘da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.  |
|   | 9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko‘targan holda, oyoq tavonini orqaga ko‘tarib, oyoq uchini oldinga ko‘tarib, oyoq uchini orqaga ko‘tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko‘tarib harakatlarish.   | 20-30 qadam  |   |
|   | <b>Asosiy qism 45-50 min</b>   | Juftlikda “push-push” mashqlari  | 2 <sup>1</sup>  |
| Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)  |  | 2 <sup>1</sup>   | 0 0 0 0   |
| “Bokschilar kurashi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish   |  | 3x3 <sup>1</sup>   | 0 0 0 0   |
| “Soya bilan jang” mashiqi (Boy s тенью)   |  |  | X   |
| Boks qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkam hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1 <sup>1</sup> tezlika  |  | 8x3 <sup>1</sup>   | Jangavar harakatda harakatlanib raqibini . oyog‘ini, oyog‘i bilan bosish.   |
| <b>Vazifali jan olib borish, jangni kuzatish va baholashga o‘rgatish.</b>   |  | 4 <sup>1</sup>   |   |
| Ringa qo‘yiladigan talablar .   |  | 2 <sup>1</sup>   | 1-ilova Bitta ringda musobaqa o‘tkazilganda hakamlar va ringni umumiy joylashish holati   |
| Tovonlarga tayanib xarakatlanish  |  | 7 <sup>1</sup>   |   |
| Tana vaznining har ikkala oyoqqa bir hilda taqsimlash harakati.   |  | 7 <sup>1</sup>   |   |
| <b>Erkin jang olingan achkolarni hisoblashga o‘rgatish.</b> Ring bo‘ylab harakatlanishni takomillashtirish, Sirg‘alib qadam tashlash harakatlari, istalgan usulda va istalgan tomonga siljib yurish, istalgan vaqtda zarbalarni bajarish: |  | 4 <sup>1</sup>   |   |
| Old oyoq bilan tanani ortga siljitish   | 2 <sup>1</sup>   | 2-ilova Musobaqa ikkita ringda o‘tkazilganda ringlarning va hakamlarning jolashish holatlari |   |
| Ort oyoq yerga tekkandan so‘ng, old oyoqni ortga surish mashqlari.  | 2 <sup>1</sup><br>2 <sup>1</sup><br>1 <sup>1</sup><br>1 <sup>1</sup>   |  |   |

|                          |  |                      |  |
|--------------------------|--|----------------------|--|
|                          | Oyoqlarni yelka kengligida tuting va vazningizni har ikkala oyog'ingizga bir xil taqsimlash mashqlari  |                      |  |
| <b>Yakuniy qism 8-10</b> | Tiklanish mashqlari:<br>«Ko'prik», «shpagat», turnikda osilib turish Qayta saflanish, nafasni rostdash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish. | 5 <sup>1</sup><br>31 | Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.<br>(3-ilova) |

1-ilova



2-ilova



5.1.2. FQP Formation of two rings

- 1 Judge Position #1
- 2 Judge Position #2
- 3 Judge Position #3
- 4 Judge Position #4
- 5 Judge Position #5
- 6 Medical Jury Table
- 7 Time Keeper
- 8 Gong
- 9 Announcer
- 10 Head Jury
- 11 Scoring System Operator
- 12 Red Corner Seconds
- 13 Blue Corner Seconds
- 14 Blue corner
- 15 Neutral Corner
- 16 Red Corner
- 17 Technical Delegates Table
- 18 Referee & Judges on Call
- 19 Draw Jury
- 20 Photographers
- 21 Camera/Television Stand (if necessary)

## DARS KONSPEKTI

*Mavzu: "Mashg'ulot jarayonida musobaqa ishtirokchilarini juftliklarga ajratishga o'rgatish". ( 35-36 o'quv mashg'ulotlari).*


2.Vazifa: Musobaqa jarayonida jang olib borishni takomillashtirish.

3.Kerakli jihozlar: xushtak, yassi qo'lqop, sekundamer, boks qopi.

4.O'tkaziladigan joy: O'zDJTI boks zali.

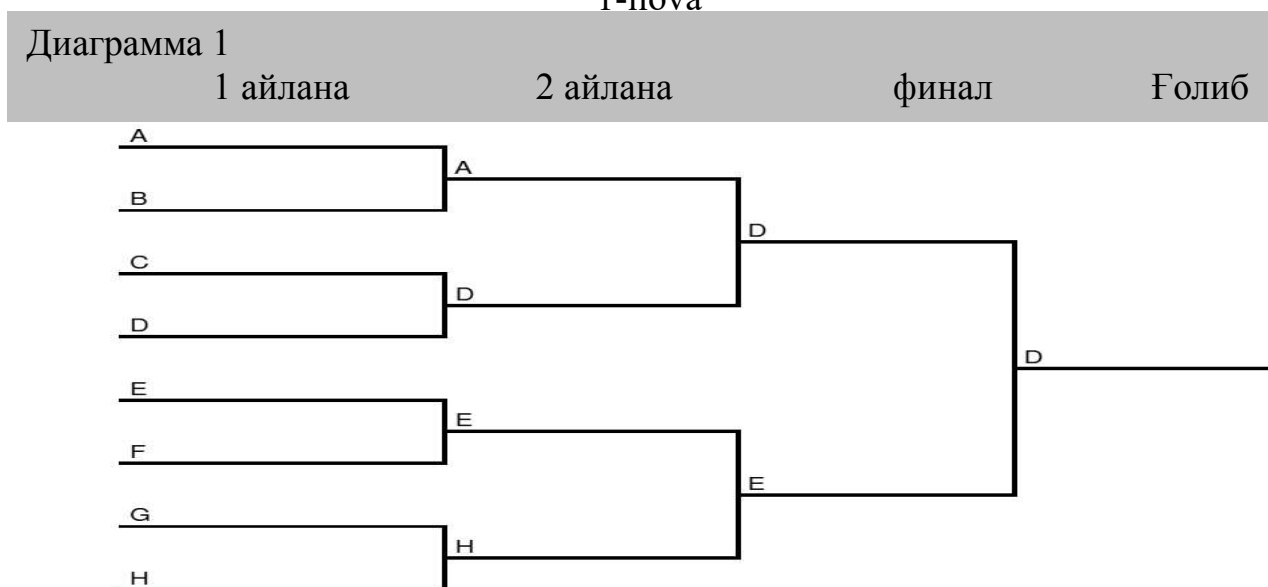
5.Guruh: – gurux Bosqich –

6.Vahti: \_\_\_\_\_

|                                   | <i>Mashg'ulotning borishi</i>   | <i>Miqdor</i>   | <i>Uslubiy ko'rsatmalar</i>  |
|-----------------------------------|---|---|--|
| <i>Tayyorlov qismi 16-20 min.</i> | <p>1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda yelkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko'tarib harakatlarish.</p> | <p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>     | <p style="text-align: center;">XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakat-lanamiz.</p> <p>Qo'llar yelkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p> |
| <i>Asosiy qism 45-50 min</i>      | <p>Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:</p> <p>Birinchi raqamli bokschi to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli bokschi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.</p> <p>Birinchi raqamli bokschi uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli bokschi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.</p> <p><b>Musobaqa sharoitida texnik xarakatlarni takomillashtirish</b>-Boks stoykasidan boshlanadi.</p> <p>Ort qo'lining kafti ochiladi va kelayotgan zarbani ushlab olish uchun iyakning ro'parasidan oldinga harakatlantiriladi.</p> <p>Qo'lqop yuz qismiga kuch bilan tegmasligi uchun ort qo'l mahkam tutiladi.</p> <p><b>Taktik usullarni takomillashtirish</b> - Boks stoykasidan boshlanadi.</p> <p>Tizzalar pastga va ichki tomonga bukiladi.</p> <p>Ko'zlar raqibga tikiladi.</p> <p>Bilak va tirsaklar tanani himoya qiladi.</p>   | <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>3x3<sup>1</sup></p> <p>8x3<sup>1</sup></p> <p>4<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>1<sup>1</sup></p> <p>1<sup>1</sup></p> | <p>Juftlikka bo'lish</p> <p>0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0</p> <p>X</p> <p>(1-ilova) Bokschi soni 4, 8, 16, 32, 64, 128ta yoki 2 raqamining qo'paytmasi bo'lgan har qanday songa teng bo'lganida bokschi quyida keltirilgan 1-diagrammada 8 nafar bokschi uchun keltirilgan tartibda bir birlari bilan jang olib boradilar</p> <p>(2-ilova) Bokschi soni 2ning ko'paytmasi teng bo'lmagan hollarda janglarning birinchi turida qur'aga asosan bo'sh o'rinlar kelib chiqadi. Bo'sh o'rinlarning soni bokschi soni va 2ga ko'payadigan keyingi raqamlarning ayirmasiga teng bo'ladi (masalan, 17 nafar bokschi ishtiroq etayotgan bo'lsa, 32-17=15, ya'ni 15ta bo'sh o'rin ya'ni inglizcha <b>bye</b> deb yuritiladi)</p>                  |

|                  |  |                      |   |
|------------------|--|----------------------|---|
|                  |  |                      |   |
| Yakuni<br>y qism | Tiklanish mashqlari:<br>«Ko'prik», «shpagat», turnikda osilib turish Qayta saflanish, nafasni rostdash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish. | 5 <sup>1</sup><br>31 | Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish. |

1-ilova



2-ilova





### **DARS KONSPEKTI**

1. **Mavzu: “O’rgatishning umumiy asoslari”.** (39-41 o’quv mashg’ulotlari).


2. **Vazifalari:** A) Yosh bokschilarni o’rgatish. B) Yosh bokschilar va o’smirlarning o’quv tarbiyasining maqsadi va vazifasi. C) O’qitish va mashq qildirish. D) O’qitishdagi uslubiy va didaktik tamoyillar. E) Bolalar bilan olib boriladigan sport va tarbiyaviy ishlarni xususiyati.

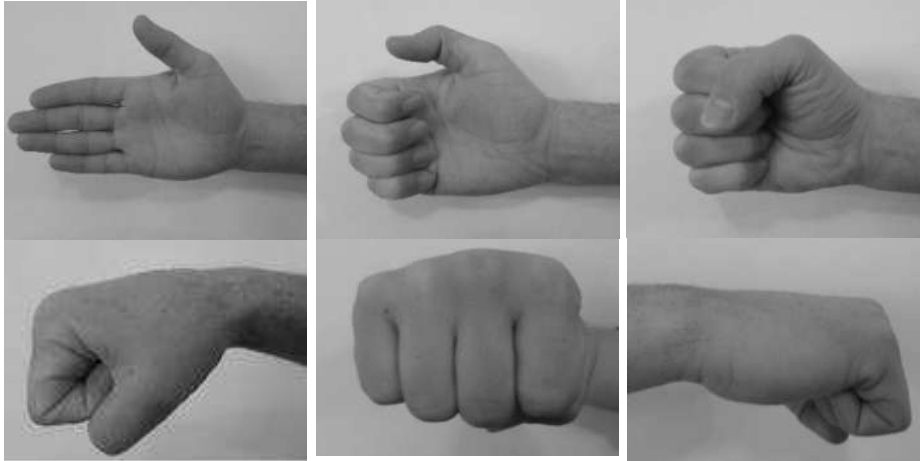
3. **Kerakli jihozlar:** xushtak, yassi qo’lqop, sekundamer, boks qopi.

4. **O’tkaziladigan joy:** O’zDJTI boks zali.

5. **Guruh:** \_\_\_\_ – gurux Bosqich – I.

6. **Vahti:** \_\_\_\_\_

|                            | <i>Mashg’ulotning borishi</i>   | <i>Miqdor</i>  | <i>Uslubiy ko’rsatmalar</i>  |
|----------------------------|---|--|--|
| Tayyorlov qismi 16-20 min. | <p>1. Saflantirish, davomatni tekshirish, o’tiladigan mashg’ulot vazifalarini qisqacha tushuntirish, saf mashqlari.</p> <p>2. Yurishlar: qadam bilan, oyoqni ichki va tashqi tomonida, tovonda yurishlar, sportcha yurishga o’tish</p> <p>3. Yugurishlar: orqa b-n, yon tomonlar b-n, va tezkorlik b-n</p> <p>4. U.R.M. mashqlarini engil yugirgan xolda bajarish</p>   | <p>1<sup>1</sup>-2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup>-3<sup>1</sup></p> <p>5<sup>1</sup></p> <p>8<sup>1</sup>-10<sup>1</sup></p> | <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Boshlovchi orqasidan zal bo‘ylab yurishga o’tish</p> <p>Bir tekisda safni buzmagani xolda.</p> <p>Shiddati o’rtacha</p> |
| Asosiy qism 45-50 min      | <p>Quyidagi usullardan foydalaniladi;</p> <p>Gapirib berish va ko’rsatib berish usuli, O’yin usuli, Aylanma usuli, Uzluksiz usuli, Takrorlash usuli.</p> <p>1. Mushtning jangovor holati.</p> <p>2. <i>Yuzma-yuz turishga o’rgatish.</i></p> <p>3. <i>To’gridan boshga zarbalar va ulardan ximoyalanişlar.</i></p> <p>4. <i>Yondan boshga zarbalar va ulardan ximoyalanişlar.</i></p> <p>5. <i>Pastdan boshga zarbalar va ulardan ximoyalanişlar.</i></p> <p>6. <i>To’gridan qoringa zarbalar.</i></p> <p>7. <i>Yondan qoringa zarbalar.</i></p> <p>8. <i>Pastdan qoringa zarbalar.</i></p> | <p>45<sup>1</sup>-50<sup>1</sup></p>   | <p>(1-ilova)</p> <p>(2-ilova)</p> <p>(3-ilova)</p> <p>(4-ilova)</p> <p>(5-ilova)</p> <p>(6-ilova)</p> <p>(7-ilova)</p> <p>(8-ilova)</p>  |
| Yakuniy qism 8-10 min      | <p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko’prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostdash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>   | <p>5<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p>  | <p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>   |



**(1-ilova) Mushtning jangovor holati.**

Mushtning zarba beruvchi oʻrni. Boks qoidalarida mushtning faqat muayyan qismi paralon bilan toʻldirilgan maxsus boks qoʻlqopida qisilgan musht, yaʼni kaft tashqi suyaklari musht qilingan barmoqlarning birinchi suyaklariga tutashgan joyda – kaft tashqi suyaklarining boshlari bilan zarba berishga ruxsat etiladi.



**(2-ilova) Bajariysh texnikasi:** Oyoqlar yelka kengligi boʻylab bir chiziqda kerilgan, tovonlar yonma-yan joylashgan. Qoʻllar tirsakdan erkin bukilgan, bosh pastga tushirilgan, qorin ichga tortilgan. Tana ogʻirligi ikkala oyoqqa baravar taqsimlangan. Bu holat koʻproq oʻquv ahamiyatiga ega boʻlib, bu holatda bokschi asosiy harakatlarni egallab oladi. Jangda u yaqinlashgan paytda, ayniqsa raqibni taʼqib qilish uchun qoʻllaniladi.



**(3-ilova) Bajariysh texnikasi:** jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchini aylantirib, bir vaqtning oʻzida tos-son suyagi boʻgʻimidan gavgdani chapdan-oʻngga burib, chap yelkani keskin oldinga chiqarib va chap qoʻl mushtini toʻgʻri chiziq boʻylab nishonga yoʻnaltirib, zarba harakatini bajaring. Zarba paytida iyakni qarshilovchi yoki javob zarbalaridan himoyalash uchun chap yelkani bir oz koʻtaring. Oʻng qoʻl tirsagi bilan gavgdani himoyalang, qoʻlning kaft qismi bilan iyakni himoyalang. Tana ogʻirligini ikkala oyoqqa teng taqsimlang. Chap qoʻlni dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatiga oʻting.



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



(5-ilova) **Bajarilish texnikasi:** jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida depsinib, tana og'irligi chap oyoqqa o'tkazgan holda, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlashni bajaring. Bir vaqtning o'zida, gavnani chapdan-o'ngga burib, bir oz yarim o'tirib, zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarini yuqoriga qaratib, bir vatning o'zida oyoqlarni to'g'rilab, chap qo'lda pastdan boshga zarba harakatini bajaring. O'ng qo'l boshni qarshilovchi zarbalardan himoya qiladi. Chap qo'l va chap oyoqni zarba traektoriyalari bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatini egallang.



(6-ilova) **Bajarilish texnikasi:** uzoq masofadan turib o'ng oyoq uchida depsinib, tana og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga qadam tashlang va gavnani chapdan-o'ngga burib, oldinga-o'ngga engashib, chap qo'lda gavnaga to'g'ridan zarba bering. Chap qo'l tirsagini gavnaga qattiqroq tortib, gavnani ko'tarmasdan va o'ng oyoqni qattiqroq bosib, gavda og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda gavnaga to'g'ridan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, zudlik bilan dastlabki holatga qayting.



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



## DARS KONSPEKTI

1. *Mavzu: Uzoq o'rta va yaqin masofada jang olib berishda texnik harakatlarni takomillashtirish. (43-45 mashg'ulot)*


2. *Maqsad: bokschilarni texnik taktik usullarga o'rgatish.*

3. *Kerakli jihozlar: xushtak, yassi qo'lqop, sekundamer, boks qopi.*

4. *O'tkaziladigan joy: O'zDJTI boks zali.*

5. *Guruh: \_\_\_\_\_ – gurux Bosqich – I.*

6. *Vaqt: \_\_\_\_\_*

|                            | <i>Mashg'ulotning borishi</i>   | <i>Miqdor</i>   | <i>Uslubiy ko'rsatmalar</i>  |
|----------------------------|---|---|--|
| Tayyorlov qismi 16-20 min. | <p>1. Saflanish, tekislan rostlan buyruqlarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiram.</p> <p>2.d.h.: harakatda iz harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko'tarib harakatlarish.</p> | <p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>     | <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p> |
| Asosiy qism 45-50 min      | <p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Bokschilar kurashi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish “push-push”.</p> <p>Tizzalarni ko'krakka tekkizib sakrash mashqlari.</p> <p>Tezlik bilan sakrash mashqlari.</p> <p>Belni o'ngga va chapga burib sakrash mashqlari.</p> <p><b>Uzoq masofadan uriladigan zarbalarga o'rgatish.</b></p> <p>1-Yuzma-yuz (o'quv) holatidan chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish.</p> <p>2-Yuzma-yuz holatidan o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish.</p> <p>3-Chap oyoqda oldinga qadam bilan chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish hujumi.</p> <p>4-Chap oyoqda oldinga qadam tashlab boshga o'ng qo'lda to'g'ridan zarba berish.</p> <p>5-O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilish.</p> <p>6- Tiqma koptok (medbol)ni aylantirish va uloqtirish.</p>  | <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>3x3<sup>1</sup></p> <p>8x3<sup>1</sup></p> <p>4<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>1<sup>1</sup></p> <p>1<sup>1</sup></p> | <p>Juftlikka bo'lish</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">0 0 0 0</p> <p style="text-align: center;">X</p> <p>Jangavar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>Balantroqqa sakrash, sakraganda oyoqlar juft holatda tutish kerak.</p> <p>(1-ilova)</p> <p>(2-ilova)</p> <p>(3-ilova)</p> <p>(4-ilova)</p> <p>(5-ilova)</p> <p>(6-ilova)</p> <p>Gavda va oyoqlarni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qorin, bel, son, qo'l va ko'krak mushaklarini va kuchini rivojlantiradi.</p>   |
| Yakuniy qism 8-10 min      | <p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>   | <p>5<sup>1</sup></p> <p>31</p>  | <p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>   |



**1-ilova Bajarilish texnikasi:** jangovor tik turish holatidan chap oyoq uchini aylantirib, bir vaqtning o'zida tos-son suyagi bo'g'imidan gavdani chapdan-o'ngga burib, chap yelkani keskin oldinga chiqarib va chap qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'ylab nishonga yo'naltirib, zarba harakatini bajaring. Zarba paytida iyakni qarshilovchi yoki javob zarbalaridan himoyalash uchun chap yelkani bir oz ko'taring. O'ng qo'l tirsagi bilan gavdani himoyalang, qo'lning kaft qismi bilan iyakni himoyalang.



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



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

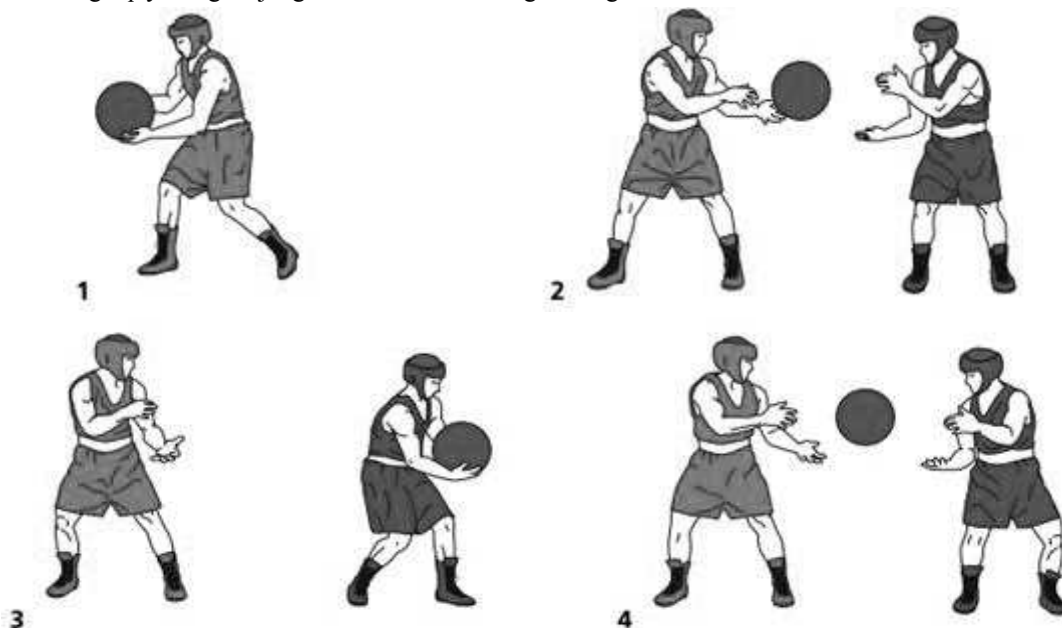


**4-ilova Bajarilish texnikasi:** jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligini chap

oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavnani tos-son bo'g'imidan o'ngdan-chapga burib, bir oz oldinga-chapga og'ib va o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'yicha nishonga yo'naltirib zarba harakati bajaring. Zarba paytida o'ng yelka iyakni berkitish uchun bir oz ko'tariladi. Chap qo'l bilan boshni himoyalaydi, tirsak esa gavnani mumkin bo'lgan javob yoki qarshilovchi hujumlardan ehtiyotlaydi.



**5-ilova Bajarilish texnikasi:** jangovor tik turish holatidan o'ng oyoq uchida depsinib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavnani tos-son bo'g'imidan o'ngdan-chapga burib, bir oz oldinga-chapga og'ib va o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'yicha nishonga yo'naltirib zarba harakati bajaring. Zarba paytida o'ng yelka iyakni berkitish uchun bir oz ko'tariladi. Chap qo'l bilan boshni himoyalaydi, tirsak esa gavnani mumkin bo'lgan javob yoki qarshilovchi hujumlardan ehtiyotlaydi. Qo'lni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovor tik turish holatiga o'ting.



**6-ilova Bajarilish texnikasi:** Medbol vazni boksining holatidan kelib chiqib tanlanadi. Bu mashq sherik bilan bajariladi. Oyoqlar elka kengligida tutiladi. Tizzalar biroz bukiladi va bel to'g'ri tutiladi. Tananing yuqori qismi biroz oldinga yo'naltiriladi. Medbol ikkala qo'l bilan qorinning ro'parasida tutiladi. Tananing yuqori qismi sherikka qarama qarshi tomonga bukiladi. Tananing yuqori qismi tezlik bilan qaytib sherik tomonga bukiladi va medbol son, yelka va qo'llarning kuchi bilan sherikka o'loqtiriladi. Medbolni sherikdan qabul qilib olgandan so'ng yana tananing yuqori qismi sherikka qarama qarshi tomonga bukiladi so'ngra tananing yuqori qismi tezlik bilan qaytib sherik tomonga bukiladi va koptok sherikka uloqtiriladi.

## DARS KONSPEKTI

1. Mavzu: Uzoq o'rta va yaqin masofada jang olib berishda teknik harakatlarni takomillashtirish. (46-47 mashg'ulot)


2. Maqsad: boqschilarni umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini takomillashtirish. a) kuch, chidamlilik, epchillik, tezkorlik sifatlarini rivojlantirish.

3. Kerakli jihozlar: xushtak, yassi qo'lqop, sekundamer, boks qopi.

4. O'tkaziladigan joy: O'zDJTI boks zali.

5. Guruh: \_\_\_\_ – gurux Bosqich – I.

6. Vaqti: \_\_\_\_\_

|                            | <i>Mashg'ulotning borishi</i>  | <i>Miqdor</i>   | <i>Uslubiy ko'rsatmalar</i>   |
|----------------------------|--|---|---|
| Tayyorlov qismi 16-20 min. | <p>1. Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiram.</p> <p>2.d.h.: harakatda iz harakatda elkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko'tarib harakatlarish.</p> | <p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>   | <p>xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo'llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar elkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.</p> <p>Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.</p> <p>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p> |
| Asosiy qism 45-50 min      | <p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Bokschilar kurashi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi Jangovar tik turish. Jangovar tik turish holatidan 1 kg yoki 2 kg vaznga ega yengil gantellardan foydalangan holda hayoliy raqib bilan shartli olishuv.</p> <p><b>“Yaqin va o'rta masofada uriladigan zarbalar takomillashtirish.</b></p> <p>1- Yuzma-yuz holatdan chap qo'lda boshga yondan zarba berish.</p> <p>2- Chap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba berish.</p> <p>3- Yuzma-yuz holatidan o'ng qo'lda boshga yondan zarba berish.</p> <p>4- Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda gavdaga yondan zarba berish.</p> <p>5-Turgan joyida chap va o'ng qo'llarda boshga pastdan zarba berish.</p> <p>6-Yondan berilgan zarbalardan himoyalanih.</p> <p>7-Brusda qo'llarni bukib yozish mashqlari</p> <p>Sakragichda sakrash (bitta sakraganda 2-3 marta o'tkazish)</p>  | <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>3x3<sup>1</sup></p> <p>4<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>1<sup>1</sup></p> <p>1<sup>1</sup></p> | <p>Juftlikka bo'lish</p> <p>0 0 0</p> <p>0 0 0</p> <p>X</p> <p>hamma boks texnikasi usullarini birikmasi</p> <p>1-ilova</p> <p>2-ilova</p> <p>3-ilova</p> <p>4-ilova</p> <p>5-ilova</p> <p>6-ilova</p> <p>7-ilova</p>   |



|                          |  |                                  |   |
|--------------------------|--|----------------------------------|---|
| Yakuniy qism<br>8-10 min | Tiklanish mashqlari:<br>«Ko‘prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish<br>Qayta saflanish, nafasni roslash mashqlari, kamchiliklarni<br>bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish. | 5 <sup>1</sup><br>3 <sup>1</sup> | Talabalarni baholash va<br>kamchiliklarini tushuntirib<br>berish. |
|--------------------------|--|----------------------------------|---|



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



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



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



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



**5-ilova Bajarilish texnikasi:** jangovor tik turish holatidan to'sni bir oz orqaga egiltirib, tirsaklari o'tkir burchak ostida pastga tushirilgan ikkala qo'lni bukib, gavnaga bir oz taqalgan chap qo'l tirsagini zarbaga qarshi qo'ying. Gavnani bir oz o'ngga burish orqali tirsakka berilgan zarbani yumshatish mumkin.



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



7-ilova **Bajarilish texnikasi:** mashq bokschi uchun qo'lda zarba berishda zarur bo'lgan portlovchi va tezlik-kuch sifatlarini samarali rivojlantiradi mashq bokschi uchun qo'lda zarba berishda zarur bo'ladi.

## DARS KONSPEKTI

Mavzu: Uzoq, o'rta va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish. ( 48-49 o'quv mashg'ulotlari).


Vazifa: Turli masofalarda jang olib borish

3.Kerakli jihozlar: xushtak, yassi qo'lqop, sekundamer, boks qopi.

4.O'tkaziladigan joy: O'zDJTI boks zali.

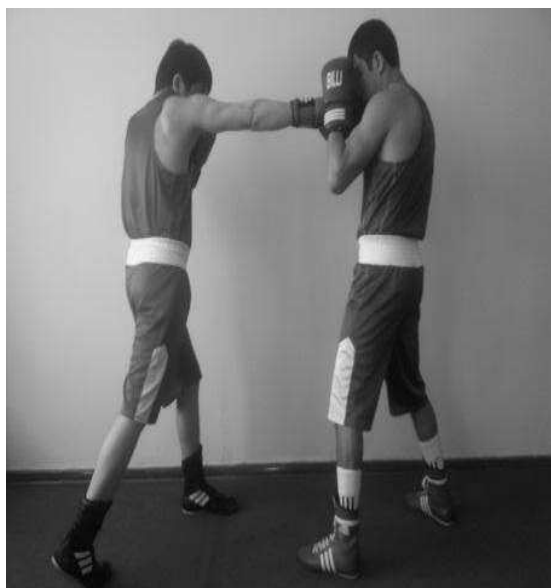
5.Guruh: – gurux Bosqich –

6.Vahti:

|   | Mashg'ulotning borishi   | Miqdor   | Uslubiy ko'rsatmalar   |
|---|--|--|--|
| Tayyorlov qismi 16-20 min.  | 1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirman qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M) | 3-4 min<br>4-5 min<br>3-4 min<br>10-12 min                           | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX<br><br>Qo'llar tirsakdan bukulgan |
|   | 1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.  | 10-14 marta<br>10-14 marta   | Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.  |
|   | 2.d.h.: harakatda yelkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.   | 10-14 marta  | Qo'llar yelkada, oyoq uchida harakatlanamiz.   |
|   | 3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.  | 10-14 marta  | Qo'llar ko'krak oldida, tirsaklar yonga qarab bukulgan.  |
|   | 4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.   | 10-14 marta  | Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.   |
|   | 6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)   | 10-14 marta  | Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.   |
|   | 7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.  | 10-14 marta  | Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.  |
|   | 8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.   | 10-20 qadam  | Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.   |
|   | 9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafa ko'tarib harakatlarish.  | 20-30 qadam  | Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.   |
|   | Asosiy qism 45-50 min  | Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)                           | 2 <sup>1</sup>   |
| “Bokschilar kurashi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish   |  | 2 <sup>1</sup>   | 0 0 0 0  |
| “Soya bilan jang” mashiqi (Boy s ten'yu)  |  | 3x3 <sup>1</sup>   | 0 0 0 0  |
| Boks qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1 <sup>1</sup> tezlika |  | 8x3 <sup>1</sup>   | X  |
| Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:  |  |  | Jangavar harakatda harakatlanib raqibini .   |
| Birinci raqamli bokschi to'g'ridan sherigiga zarba beradi,  |  | 4 <sup>1</sup>   | oyoqini, oyoqi bilan bosish.   |
| ikkinchi raqamli bokschi undan himoyalanaadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschi bajaradi.  |  | 2 <sup>1</sup>   | bokschi o'rta masofadan turib zarba jang olib borganida  |
| Birinci raqamli bokschi uzoq masofada jang olib boradi,   |  | 3 <sup>1</sup>   | to'g'riga berilgan zarbalarda  |
| ikkinchi raqamli bokschi esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.   |  | 3 <sup>1</sup>   | qo'llar to'liq ochilmaydi yoki aksariyat hollarda ilgak  |
| <b>UZOQ MASOFADA JANG OLIB BORISH-</b> bokschi raqibi tomonga qadam bosmasdan zarba bera olmaydigan masofani takomillashtirish.   |  | 2 <sup>1</sup><br>2 <sup>1</sup><br>1 <sup>1</sup><br>1 <sup>1</sup> | zarbalar ijro etiladi  |
| <b>O'RTA MASOFADA JANG OLIB BORISH-</b> O'rta masofa bokschi raqibi tomonga qadam bosmasdan zarba bera oladigan masofani takomillashtirish.   |  |  |  |

|                   |   |                |   |
|-------------------|---|----------------|---|
| Yakuniy qism 8-10 | Tiklanish mashqlari:<br>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish<br>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni<br>bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish. | 5 <sup>1</sup> | Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish. |
|                   |   | 31             |   |

**1-Ilova**  
**UZOQ MASOFA**



**Uzoq masofa.**

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

**O'RTA MASOFA**



**O'rta masofa.**

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

## DARS KONSPEKTI

Mavzu: Uzoq, o'rtta va yaqin masofalarda jang olib borishda texnik harakatlarni takomillashtirish. ( 50-51 o'quv mashg'ulotlari).


Vazifa: Turli masofalarda jang olib borish

3.Kerakli jihozlar: xushtak, yassi qo'lqop, sekundamer, boks qopi.

4.O'tkaziladigan joy: O'zDJTI boks zali.

5.Guruh: – gurux Bosqich –

6.Vaqt:

|  | Mashg'ulotning borishi  | Miqdor   | Uslubiy ko'rsatmalar   |
|--|---|--|--|
| Tayyorlov qismi 16-20 min.   | 1.Saflinish, tekislan rostlan komandalarini berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o'quvchilarga turgan joyda burilish komandalarini bajartirib yurishga o'tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o'tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo'ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M) | 3-4 min<br>4-5 min   | XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX<br>                 |
|  | 1.d.h.: qo'llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o'ngga aylantiramiz harakatda.   | 3-4 min  | Qo'llar tirsakdan bukulgan   |
|  | 2.d.h.: harakatda yelkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.  | 10-12 min  | Qo'llar juft holatda ko'krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.  |
|  | 3.d.h.: qo'lni to'g'ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.   | 10-14 marta  | Qo'llar yelkada, oyoq uchida harakatlanamiz.   |
|  | 4.d.h.: chap qo'l tepada o'ng qo'l pastda har qadamda qo'llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.  | 10-14 marta  | Qo'llar ko'krak oldida, tirsak-lar yonga qarab bukulgan.   |
|  | 6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo'lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o'zgartirgan xolda ikkinchi qo'lni aylantirish (8-10 marta)  | 10-14 marta  | Bitta qo'l tepeda, ikkinchi qo'l pasda qo'llar to'g'ri tutiladi.   |
|  | 7.d.h.: qo'llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.   | 10-14 marta  | Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.   |
|  | 8.d.h.: qo'llar bosh orqasida o'tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.  | 10-14 marta  | Qo'llar yonda to'g'ri tutiladi.  |
|  | 9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko'targan holda, oyoq tavonini orqaga ko'tarib, oyoq uchini oldinga ko'tarib, oyoq uchini orqaga ko'tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko'tarib harakatlarish.  | 10-20 qadam<br>20-30 qadam   | Qadam tashlab yurganda belni to'g'ri tutish kerak.<br>Qo'llar belda, musht holatida jag'da, tirsaklar pastga qarab bukulgan. |
|  | Asosiy qism 45-50 min   | Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)   | 2 <sup>1</sup>   |
| “Bokschilar kurashi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish  |   | 2 <sup>1</sup>   | 0 0 0 0  |
| “Soya bilan jang” mashiqi (Boy s ten'byu)  |   | 3x3 <sup>1</sup>   | 0 0 0 0<br>X   |
| Boks qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillashtirish, oddiy va murakkm hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1 <sup>1</sup> tezlika  |   | 8x3 <sup>1</sup>   | Jangavar harakatda harakatlanib raqibini . oyoqini, oyoqi bilan bosish. (1-ilova)  |
| Juftlikda sherik bilan shartli mashqlar:   |   | 4 <sup>1</sup>   | bokschilari o'rtta masofadan turib   |
| Birinci raqamli bokschilari to'g'ridan sherigiga zarba beradi, ikkinchi raqamli bokschilari undan himoyalanadi; keyingi raundda xuddi shu mashqni ikkinchi raqamli bokschilari bajaradi. |   | 2 <sup>1</sup>   | zarba jang olib borganida  |
| Birinci raqamli bokschilari uzoq masofada jang olib boradi, ikkinchi raqamli bokschilari esa yaqin masofada jang olib borishga harakatlanadi.  |   | 3 <sup>1</sup>   | to'g'riga berilgan zarbalarda  |
| <b>O'RTA MASOFADA JANG OLIB BORISH-</b> O'rtta masofa bokschilari raqibi tomonga qadam bosmasdan zarba bera oladigan masofani takomillashtirish.   |   | 3 <sup>1</sup><br>2 <sup>1</sup><br>2 <sup>1</sup><br>1 <sup>1</sup><br>1 <sup>1</sup> | qo'llar to'liq ochilmaydi yoki aksariyat hollarda ilgak zarbalar ijro etiladi  |
| <b>YAQIN MASOFA-</b> bokschilari gavdaning biror-bir qismi bilan bir-biriga tegib turishi mumkin va faqatgina qo'llarda qisqa zarbalar berish imkoniga ega bo'ladi                       |   |  |  |

|                   |   |                |   |
|-------------------|---|----------------|---|
| Yakuniy qism 8-10 | Tiklanish mashqlari:<br>«Ko'prik», «shpagat», «velosiped», turnikda osilib turish                             | 5 <sup>1</sup> | Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish. |
|                   | Qayta saflanish, nafasni rostdash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish. | 31             |   |

### 1-Ilova YAQIN MASOFA



#### Yaqin masofa.

Bu shunday holatki, unda bokschilar gavdaning biror-bir qismi bilan bir-biriga tegib turishi mumkin va faqatgina qo'llarda qisqa zarbalar berish imkoniga ega bo'ladilar. Yaqin masofadagi jang boshqa masofadagi janglarga qaraganda ancha mazmunga boy va faol o'tadi.

#### YAQIN MASOFA



Bu masofada jang olib borish mushakni harakatlantiruvchi sezgilarning rivojlanishini, bo'shashish ko'nikmasini, o'z vaqtida zo'r berish va o'z raqibini his qilishni talab etadi. Raqib yaqin turganligi sababli bokschilar zarbalarga asosan to'sish va ustma-ust qo'yish, qo'llar bilan ichki holatni egallash, qo'l panjasini raqib bilagiga ustma-ust qo'yish bilan reaksiya qilishga ulgura oladilar.

## DARS KONSPEKTI

**Mavzu:** “O’smir va o’spirinlarda anatomik, fiziologik va psixologik xususiyatlar”. ( 10-11 o’quv mashg’ulotlari).


**2.Vazifa:** Bokschilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan usul va vositalarni o’rgatish.

**3.Kerakli jihozlar:** xushtak, yassi qo’lqop, sekundamer, boks qopi.

**4.O’tkaziladigan joy:** O’zDJTI boks zali.

**5.Guruh:** – gurux Bosqich –

**6.Vahti:** \_\_\_\_\_

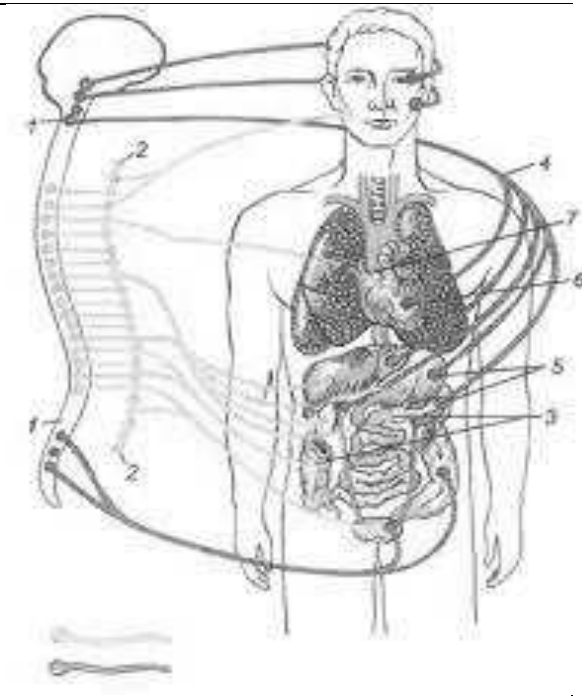
|                            | Mashg’ulotning borishi  | Miqdor   | Uslubiy ko’rsatmalar  |
|----------------------------|---|--|---|
| Tayyorlov qismi 16-20 min. | <p>1.Saflanish, tekislan rostlan komandalarni berish. Salomlashish, navbatchidan bildirmani qabul qilish. Yangi mavzuni bayon qilish, o’quvchilarga turgan joyda burilish komandalarni bajartirib yurishga o’tamiz oyoq uchida, oyoq ichkarisida, oyoqning yon tarafi bilan tavonda yurish, sportcha yurish, yugurishga o’tish harakat davomida bajariladigan mashqlar sekin yurish, nafasni rostlab, zal bo’ylab umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajartirish (U.R.M)</p> <p>1.d.h.: qo’llar belda boshni 4-8 marta chapga va 4-8 marta o’ngga aylantiramiz harakatda.</p> <p>2.d.h.: harakatda yelkani oldiga 4-8 marta va orqaga 4-8 marta aylantiramiz.</p> <p>3.d.h.: qo’lni to’g’ri ushlagan xolda yontamondan orqaga har 4 raqamida orqaga tortish.</p> <p>4.d.h.: chap qo’l tepada o’ng qo’l pastda har qadamda qo’llarni orqaga almashtirib tortish 8-10 marta.</p> <p>6.d.h.: jangovar xolatda harakatlanib qo’lni tirsakdan aylantirish, xuddi shu harakatni jangovar xolatni o’zgartirgan xolda ikkinchi qo’lni aylantirish (8-10 marta)</p> <p>7.d.h.: qo’llar yontarafda 4-8 marta oldinga va 4-8 marta orqaga aylantirish harakatda.</p> <p>8.d.h.: qo’llar bosh orqasida o’tirgan holatda yurish, sakrab-sakrab yurish.</p> <p>9.d.h.: tizzalarni yuqoriga ko’targan holda, oyoq tavonini orqaga ko’tarib, oyoq uchini oldinga ko’tarib, oyoq uchini orqaga ko’tarib, oyoq uchlarini yontarafga ko’tarib harakatlarish.</p> | <p>3-4 min</p> <p>4-5 min</p> <p>3-4 min</p> <p>10-12 min</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-14 marta</p> <p>10-20 qadam</p> <p>20-30 qadam</p>                          | <p>XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;"></p> <p>Qo’llar tirsakdan bukulgan</p> <p>Qo’llar juft holatda ko’krak oldida oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo’llar yelkada, oyoq uchida harakatlanamiz.</p> <p>Qo’llar ko’krak oldida, tirsaklar yonga qarab bukulgan.</p> <p>Bitta qo’l tepeda, ikkinchi qo’l pasda qo’llar to’g’ri tutiladi.</p> <p>Oyoq uchida ketma-ket qadamlar bilan harakatlanamiz.</p> <p>Qo’llar yonda to’g’ri tutiladi. Qadam tashlab yurganda belni to’g’ri tutish kerak.</p> <p>Qo’llar belda, musht holatida jag’da, tirsaklar pastga qarab bukulgan.</p> |
| Asosiy qism 45-50 min      | <p>Oyoq bosish mashqini bajarish (Pyatnashki)</p> <p>“Bokschilar kurashi” mashqini bajarish, oyoqni poldan uzish</p> <p>“Soya bilan jang” mashiqi (Boy s тенью)</p> <p>Boks qoplarida bajariladigan mashqlar: zarbalarni takomillastirish, oddiy va murakkam hujumlar, qarshi hujumlar, qarshi hujum uslublari, tezlikka 15 «har 15», s 1<sup>1</sup> tezlika.</p> <p><b>ORT QO’LDA BLOK QO’YISH-</b> Boks stoykasidan boshlanadi.</p> <p>Tana old tomonga biroz buriladi.</p> <p>Ort qo’l bilagi yuqoriga ko’tarilib, mag’kam tutiladi.</p> <p>Old qo’l yuqorida va mahkam tutiladi.</p> <p>Ko’zlar raqibga tikiladi.</p> <p><b>ENGASHISH/PASAYISH-</b> Boks stoykasidan boshlanadi</p> <p>Tizzalar pastga va ichki tomonga bukiladi</p> <p>Ko’zlar raqibga tikiladi</p> <p>Bilak va tirsaklar tanani himoya qiladi</p>  | <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>3x3<sup>1</sup></p> <p>8x3<sup>1</sup></p> <p>4<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p> <p>3<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>2<sup>1</sup></p> <p>1<sup>1</sup></p> <p>1<sup>1</sup></p> | <p>Juftlikka bo’lish</p> <p>0 0 0 0</p> <p>0 0 0 0</p> <p>X</p> <p>Jangovar harakatda harakatlanib raqibini oyoqini, oyoqi bilan bosish.</p> <p>Bunda sportchining sherigi asosiy zarbalarni amalga oshiradi va bokschi esa asosiy himoya usullaridan foydalanib, o’zini himoya qiladi.</p>   |
| Yakuniy qism 8-10          | <p>Tiklanish mashqlari:</p> <p>«Ko’prik», «shpagat», turnikda osilib turish</p> <p>Qayta saflanish, nafasni rostlash mashqlari, kamchiliklarni bartaraf qilish, uyga vazifa berish, xayrlashish.</p>  | <p>5<sup>1</sup></p> <p>31</p>   | <p>Talabalarni baholash va kamchiliklarini tushuntirib berish.</p>  |









**O'SMIR VA  
O'SPIRINLARDA  
ANATOMIKXUSUSIYA  
TLARI.**














**O'SMIR VA  
O'SPIRINLARDA  
FIZIOLOGIK  
XUSUSIYATLARI.**



**GLOSSARIY**  
**TUSHUNCHALAR VA ATAMALAR MOHIYATI**

|               |  |   |  |   |
|---------------|--|---|--|---|
| <b>AIBA</b>   | Xalqaro havaskorlik boks Assotsiatsiyasi.  | Международная ассоциация любительского бокса  | The International Amateur Boxing Association.                                      |    |
| <b>MOQ</b>    | Milliy Olimpia qo'mitasi   | Национальное Олимпийского комитета  | The National Olympic Committee.  |    |
| <b>DJBEK</b>  | Boshga to'g'ridan to'satdan zarba.   | короткий резкий удар прямой рукой в голову  | Per sudden shock.  |    |
| <b>EABA</b>   | Evropa Xavaskor boks tashkiloti.   | Европейская Ассоциация любительского бокса  | European amateur boxing organization.  |    |
| <b>Zol.</b>   | oltin.   | золотая   | gold.  |   |
| <b>KLINCH</b> | jang vaqtida bokschilarning ikki tomonlama yaqin olishuvi. Raqibga nisbatan ta'qiqlangan harakatlarni amalga oshirish. | взаимный захват боксеров в ходе боя. Запрещенный прием, к которому прибегают для короткой передышки, для сковывания атакующих действий противника | Boxers during a fight two-way fight. Opponent is not allowed to carry out actions. |  |
| <b>KROSS</b>  | raqibga qo'l orasidan kutib oluvchi zarba.   | встречный удар через руку соперника   | opponent waiting to blow   |  |

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| <p><b>NOKAUT</b></p>                    | <p>bokschi zarba o'tkazgandan so'ng, 10 soniya oralig'ida jangni davom ettira olmaslik holati. Referi "o'n" va "aut" so'zini aytganidan keyin jang tugallangan hisoblanadi va nokaut bilan g'alaba qozonilganligi to'g'risida qaror chiqariladi.</p> | <p>положение боксера после пропущенного удара, когда он не в состоянии продолжить бой в течение 10 секунд и больше</p>   | <p>Boxer shot after 10 seconds between the state can not continue to fight. Referee "on" and "out" words, and then the battle has been completed and the knockout success on the decision.</p> |    |
| <p><b>OI</b></p>                        | <p>Olimpiyada o'yinlari.</p>   | <p>Олимпийские игры</p>  | <p>Olympic Games.</p>  |    |
| <p><b>Перекрасный удар</b></p>          | <p>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.</p>   | <p>встречный удар правой рукой в голову, нанесенный при защите уклоном влево от от атаки соперника левой в голову</p>  | <p>During the fight in the second leg, the other waiting to blow on the left hand to the other with a shot from the left blow protected.</p>   |  |
| <p><b>Pravostoronnyaya stoyka –</b></p> | <p>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.</p>   | <p>боевая стойка боксера, при которой его правая рука, плечо, бедро и нога находятся впереди по отношению к аналогичным частям левосторонней половине тела</p> | <p>boxer returns to the marks on the right side of his opponent. At the same time, put the right foot forward, left foot back. Arms and legs are left standing.</p>                            |  |

|                     |  |  |   |   |
|---------------------|--|--|---|---|
| <b>SVING –</b>      | o‘qtanib yondan zarba berish.  | боковой удар с замахом   | to strike the side.   |    |
| <b>SLIPING</b>      | Og‘ish.  | уклон  | Deviation.  |    |
| <b>STRET</b>        | to‘g‘ridan zarba.  | прямой удар  | direct blow.  |    |
| <b>STEPING-BREK</b> | ortga qadam.   | шаг назад  | step back.  |    |
| <b>SEKUNDANT</b>    | murabbiy, jang oldidan jangdan so‘ng, har bir raund orasidan bokschi yordam va maslahat beruvchi shaxs. Har bir bokschi ikkita sekundant olish huquqiga ega. | тренер, имеющий право находится на ринге до боя, после боя и в перерывах между раундами, оказывая помощь боксеру. Каждый боксер может иметь двух секундантов | coach after the battle before the fight, each round boxer who provide help and advice. Each boxer is entitled to two sekundant. |   |
| <b>SPARING</b>      | kuchli boksчилarni taerma jamoaga saralash bo‘yicha o‘tkaziladigan o‘zaro musobaqalashuv jarayoni hisoblanadi.   | отборочный поединок между кандидатами на место в команде для отбора сильнейшего  | strong boxers consist of team selection process go on to compete with each other.   |  |
| <b>XUK -</b>        | yondan zarbalar.   | короткий боковой удар  | passing shots.  |  |

|              |                                   |                              |                          |   |
|--------------|-----------------------------------|------------------------------|--------------------------|---|
| <b>SOP -</b> | Olimpiyada tayyorgarligi markazi. | Центр олимпийской подготовки | Olympic training center. |  |
| <b>СНЕ -</b> | Evropa chempionati.               | Чемпионат Европы             | European Championship.   |  |