

# **ЁШ БОКСЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ АСОСЛАРИ**

*Ўқув-услубий қўлланма*

**Тошкент – 2012**

**Ачидов А.М, Халмухамедов Р.Д, Шин В.Н,  
Тажибаев С.С, Ражабов Ғ.Қ**

# **ЁШ БОКСЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ АСОСЛАРИ**

*Ўқув-услубий қўлланма*

**Тошкент – 2012**

### **Муаллифлар:**

*Ачилов А.М. – педагогика фанлари номзоди, профессор в.б.*

*Халмухамедов Р.Д. – педагогика фанлари доктори, профессор.*

*Шин В.Н. – педагогика фанлари номзоди, профессор, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий.*

*Тажибаев С.С. – ЎзДЖТИ III босқич стажёр-тадқиқотчи-изланувчиси.*

*Ражабов Ғ.Қ. – ЎзДЖТИ бокс, қиличбозлик ва таэквондо назарияси ва услубияти кафедраси ўқитувчиси.*

### **Тақризчилар:**

*Керимов Ф.А. – педагогика фанлари доктори, профессор.*

*Турдиев Ф.К. – педагогика фанлари номзоди, доцент.*

Ўқув-услубий қўлланмада мамлакатимиз миқёсида бокс спортининг ривожланиш тарихи, ёш боксчилар техник-тактик ва жисмоний тайёргарлигининг таснифи, кичик разрядли боксчиларни ўргатиш ва машқ бажартириш воситалари ҳамда услубиятлари баён этилган.

Ўқув-услубий қўлланма Халқ таълими вазирлиги ҳузуридаги болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ташаббуси билан тайёрланди.

Ўқув-услубий қўлланма болалар спорт мажмуалари, спорт мактабларининг бокс мураббийлари, педагогика олий ўқув юр்தларининг жисмоний тарбия факультети талабалари, яккакураш ҳамда болалар спортини ривожлан-тириш соҳасида фаолият олиб бораётган мутахассислар учун мўлжалланган.

Ўқув-услубий қўлланма Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институти илмий-услубий кенгашида нашрга тавсия этилган.

## КИРИШ

Маълумки, Президентимиз Ислом Абдуғаниевич Каримов бугунги кунда ҳар томонлама етук салоҳиятли, жисмонан соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш ишларига алоҳида эътибор қаратмоқда. Бунинг учун соғлом турмуш тарзини тарғиб этиш ва жойларда болалар спортини ривожлантириш ишларига қаратилган чора-тадбирлар режаси ишлаб чиқилган бўлиб, таълим муассасалари, болалар ва ўсмирлар спорт мактабларини моддий-техника базаси, ундаги шуғулланувчиларга яратилаётган шароитлар комплекс тарзда амалга оширилмоқда.

Республикамизнинг барча ҳудудлари, айниқса чекка қишлоқ жойларида барпо этилаётган иншоотларда келажак ворислари, ўғил ва қизларимиз учун бирдек шароитлар муҳайё этилган-ки, уларни Ватанга муҳаббат, садоқат ва аждодларга муносиб бўлишлик руҳида камол топтириш ишларига устувор вазифа сифатида қаралмоқда.

Мамлакатимизда болалар спортини ривожлантириш соҳасида тубдан ўзгаришлар амалга оширилмоқда. Давлатимиз жисмоний тарбия ва спортнинг келажак авлодни соғлом қилиб тарбиялашдаги ўрнини эътиборга олиб, спорт ишларини янада такомиллаштириш, унинг замон талаблари даражасида ўқув ва моддий-техник базасини яратиш ҳамда аҳолининг спортга бўлган қизиқишини ошириш йўлида мақсадли давлат миқёсидаги тадбирлар ишлаб чиқилиб ҳаётга татбиқ этилмоқда. Чунки спорт миллатнинг ўзлигини англашда, унинг аниқ мақсадлари сари жипслашувида ва бирлашувида, ўзидаги бор салоҳиятини ҳамда миллат сифатидаги қудратини жаҳон узра намоён этмоқда.

Шу нуқтаи назардан олиб қараганда мамлакат спортини ривожлантириш долзарб ва ниҳоятда муҳим

масаладир. Зеро, жисмонан бақувват, соғлом ёшлари кўп бўлган миллат қудратли бўлади, унинг давлати ҳар томонлама мустаҳкам бўлиб, буюк тараққиёт сари ривожланиб боради.

2003-2010 йилларда Жамғарма томонидан Республика бўйича **1 266 та** иншоот қурилиб фойдаланишга топширилган бўлиб, ушбу иншоотлардан **1153 таси** спорт иншоотлари, **52 таси** муסיқа ва санъат мактаблари ва **61 таси** сузиш ҳавзаларидир.

Мавжуд бўлган **1 256 та** иншоотларидан **997 таси** қишлоқ жойларида жойлашган, бу эса **79 %**ни ташкил этади.

Шунингдек, 2004-2010 йиллар мобайнида Жамғарма томонидан **1199 та** спорт иншоотлари меъёрий талаблар асосида **18 908 млн. сўмлик** спорт анжомлари ва ускуналари билан таъминланди.

2004-2010 йиллар мобайнида Жамғарма томонидан **11 586 млн. сўм** маблағга **270** минг комплект спорт кийимлари харид қилинди. Ушбу спорт кийимлар Жамғарманинг минтақавий филиаллари орқали ижтимоий муҳофазага муҳтож оилаларнинг спорт билан шуғулланаётган фарзандларига етказиб берилди.

2006-2010 йиллар мобайнида **3 306 912 АҚШ валютасига** Республика бўйича барпо этилган жами **229 та** болалар спорт мажмуаларининг полига тахта ўрнига чет эл сунъий тўшамаси қопланди.

2003-2010 йилларда Жамғарма томонидан Халқаро мусобақаларда иштирок этиш учун юборилган болалар жами **287 та медалларни** қўлга киритишди. Шундан 103 та олтин, 84 та кумуш, 100 та бронза медалларидир.

Ҳозирги кунда Республикамиз бўйича спорт ва жисмоний соғломлаштириш машқлари билан мумтазам шуғулланувчи болалар сони **2 175 168** нафарни ташкил этади.

Бу жами 6-19 ёшгача бўлган ўқувчилар сонига нисбатан **34,9%** ташкил этиб, улардан **695 328** нафари ёки **11,2%** спорт билан шуғулланса, **1 479 840** нафари ёки **23,2%** жисмоний соғломлаштириш билан шуғулланиб келмоқда.

Қишлоқ жойларида **1 683 261** нафар ёки жами 6-19 ёшгача бўлган ўқувчиларнинг **35,2%** спорт билан ва жисмоний соғломлаштириш билан доимий шуғулланишмоқда. Улардан **561 559** нафари ёки **11,7%** спорт билан доимий шуғулланса, **1 121 702** нафари ёки **23,4%** жисмоний соғломлаштириш билан шуғулланмоқда.

Республикамизда ишлаб чиқарилаётган спорт жиҳозлари қаторида бокс билан шуғулланувчилар учун барча керакли анжомлар ва ускуналар ҳам ишлаб чиқарилмоқда. Жаҳон талабларига жавоб берадиган спорт жиҳозлари билан Жамғарма томонидан қурилган барча спорт мажмуалари жиҳозланмоқда.

Бокс тўғараги мавжуд бўлган Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари бугунги кунда замонавий ва сифатли бокс ринги, бокс кўлқоплари (10 унция), ясси кўлқоплар, бокс грушаси, бокс девор қоплари, бокс лапалари, гимнастика арғамчиси, гонг, бокс шлеми, сигнал берувчи электрон табло, машқ манекени, тарози, куч тренажёрлари билан тўлиқ таъминланган. Ишлатилиш муддатига қараб эҳтиёж бўлган спорт мажмуаларини таъминлаш дастури ишлаб чиқилди.

Спорт ускуналари ва анжомларидан фойдаланиш мутахассислардан катта билим ва тажриба талаб этади. Буларни ўқув юртида таълим олиш даврида эгаллаш бирмунча қийин. Ёш мутахассислар педагогик фаолияти бошланишиданоқ спорт иншоотлари, спорт анжомлари ва ускуналаридан фойдаланишдаги дастлабки қийинчиликларга дуч келади ва тажрибасизлиги туфайли кўплаб спорт анжомлари ва ускуналарини яроқсиз ҳолатга келтиради,

уларнинг тез ишдан чиқишига сабабчи бўлади. Баъзи ҳолатларда уларнинг тажрибасизлиги туфайли қимматбаҳо спорт анжомлари ва ускуналари ишлатилмай йиллар давомида жиҳозхоналарда сақланиб яроқсиз ҳолатга келишига сабаб бўлади.

Шунга мувофиқ спорт иншоотлари, спорт анжомлари ва ускуналаридан фойдаланиш самарадорлигини оширишга боғлиқ тадбирлар ва уларга таъсир этувчи бошқа омиллар ҳақида Жамғарма томонидан услубий қўлланмалар ишлаб чиқилиб, республиканинг барча спорт мажмуалари мураббийлари ва мутахассисларига иш жараёнида фойдаланиш учун тарқатилди.

Республикада яққаккураш спорт турларидан бири бокс ривожлантириш, бокс мактаблари фаолиятини янада жадаллаштириш ва ёшларни боксга кўпроқ жалб этиш борасида Ўзбекистон Бокс федерацияси ҳамда Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси билан ҳамкорликда Республиканинг барча ҳудудларида бокс мусобақаларини ташкил этиш ва ўтказишга бағишланган Низом тасдиқланди.

Низомга асосан уч босқичли мусобақаларнинг асосий мақсади ва вазифалари ёшларни бу спорт турига жалб қилиш орқали ватанга садоқатли, матонатли ва жасур қилиб тарбиялашдир. Шунингдек, ёш боксчиларнинг маҳоратларини халқаро майдонларда ҳам намойиш этиш ва мамлакатимиз шарафини янада юксалтиришга қаратилган. Шу билан бир қаторда Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси томонидан етказиб берилаётган бокс спорт анжомлари ва ускуналаридан мақсадли фойдаланиш, уларни келажак авлод учун ҳам сақлаш ҳамда ўсмирларни катта ҳаёт бўсағасида кўркмас ва жасур қилиб тарбиялашга қаратилган.

Ёш боксчиларнинг маҳоратларини янада ошириш ва

уларда халқаро мусобақаларда иштирок этиш ҳиссини шакллантириш мақсадида республикамизнинг барча ҳудудларида кўпгина спорт турларидан маҳорат сабоқлари ўтказилди. Жумладан, таниқли бокс усталари иштирокида бокс бўйича маҳорат сабоқлари тадбирлари ҳам Жамғарма ташаббуси билан юқори савияда ўтказиб борилди. Ўтган йилда жамғарма томонидан юртимиз бўйлаб таниқли Осиё ўйинлари, Олимпия ўйинлари ва нуфузли Халқаро мусобақалар совриндорлари иштирокида маҳорат сабоқлари янада кўпроқ ташкил этилди.

Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси ташаббуси билан Андижон вилоятининг Бўз тумани V – ТИП спорт мажмуасида таниқли спортчилар Руфат Рисқиев, Ўткир Ҳайдаров, Боҳодир Султонов, Ғайрат Аҳмедов, Ботир Махмудов ва Зоҳиджон Хурбоевлар иштирокида маҳорат сабоқлари ташкил этилди. Мазкур тадбир Андижон бокс мактабининг ёш шуғулланувчилари иштирокида ўтказилди.

Спорт иншоотига ташриф буюрган таниқли спортчилар билан учрашиш мақсадида ташриф буюрган ота-оналар нафақат суҳбатлашиш, балки ўз фарзандлари учун таниқли боксчиларнинг маслаҳатлари ва тавсияларини олишга сазовор бўлишди.

Спорт мажмуасига ташриф буюрган бокс ихлосмандларининг ҳар бирига Руфат Рисқиев ўзининг эсдалик совғаларини тақдим этди.

Жаҳонда ва қитъамизда ўтказиб келинаётган бокс бўйича халқаро мусобақаларда ҳам ёшларимиз ўзларининг маҳоратларини кўрсатиб, мамлакатимиз шарафини муносиб ҳимоя қилишмоқда. Масалан, Сингапур шаҳрида бўлиб ўтган ўсмирлар ўртасида I Олимпия ўйинларида ҳам юртимиз боксчилари юқори натижаларни қайд этишди.



Халқаро Олимпия Қўмитаси томонидан тасдиқланган тақвим режасига мувофиқ 2010 йил 14-26 август кунлари Сингапур шаҳрида ўсмирлар ўртасида I Олимпия ўйинлари бўлиб ўтди. Мазкур Олимпия ўйинларида 35 нафардан иборат Ўзбекистон спорт делегацияси иштирок этиб, 3 та кумуш, 6 та бронза жами 9 та медалларни қўлга киритилар. Спортчиларимиз А.Мамажонов кумуш медал, З.Хурбоев ва С. Бегалиевлар бронза медал совриндорлари бўлди.

Ёш боксчилар учун мўлжалланган ушбу услубий қўлланма соҳа мураббийларининг иш фаолиятида ҳамда машғулотлар узлуксизлигини таъминлашда услубий ёрдам сифатида яратилди.

## I.ЎЗБЕКИСТОНДА БОКС СПОРТИНИНГ РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИ

Ўзбекистонда бокс ёшларнинг энг сеvimли, анъанавий спорт турларидан бири ҳисобланади. Қадим даврлардан бери муштлашиш жанглари Ўрта Осиё халқлари орасида кенг оmmалашган бўлиб, кўнгил очиш воситаси ҳамда мардлик мактаби саналган.

Ўзбек бокс мактаби давлатимиз ҳудудидан ташқарида мутахассисларга жуда яхши таниш. 1926 йилда биринчи собиқ Иттифоқ чемпионатида Ўзбекистон вакили К.Никитин кумуш медални қўлга киритган. Кўп карра Собиқ Иттифоқ чемпиони, хизмат кўрсатган спорт устаси Руфат Рискиевнинг ғалабалари ҳам ҳаммага маълум. У 1974 йилда собиқ Иттифоқ боксчилари орасида биринчи бор жаҳон чемпиони, 1976-йилда эса ХХI Олимпия ўйинларининг кумуш медали соҳиби бўлган. Ўзбек бокс мактабининг яна бир вакили – ХТСУ, кўп карра собиқ Иттифоқ чемпиони, 1974-йилда жаҳон Кубоги соҳиби, “Дўстлик-84” халқаро мусобақаларининг ғолиби Владимир Шиндир. Собиқ Иттифоқ чемпионлари Н.Анфимов, Н.Храмов, С.Василенко, З.Абдукадиров, Р.Тришев; мамлакат Кубоги соҳиблари Г.Пинчук ва А.Матчонов; X собиқ Иттифоқ халқлари Спартакиадаси чемпиони, 1991 йилда жаҳон чемпионатининг кумуш медали соҳиби, 1990 йилда биринчи “Яхши ният” ўйинлари ғолиби, ХТСУ Артур Григорян ва кўпгина бошқа буюк боксчиларимиз ўзбек спорти байроғини юқори кўтарганлар. Улар ўз устоз-мураббийлари – собиқ Иттифоқ ва Ўзбекистонда хизмат кўрсатган мураббий С.А. Жаксон, Ю.В. Бухман, Б.А. Гранаткин, А.Д. Дин, М.Б. Франк, Б.С. Газизов, Б.П. Норкин, А.А. Каримов, М.Г. Қўчқоров, А.А. Размахов, В.Шин, А.Кари-

мов, Ш.Худойбердиев, А.Кадиров, Т.Гулямовлар билан бирга ўзбек бокси шарафини дунёга ёйдилар.

Мустақиллик йилларида Ўзбекистонда бокс янада оммалашди. Мамлакатимизнинг ҳамма вилоятларида бокс мактаблари муваффақиятли фаолият юритиб келмоқда. Улар орасида Андижон бокс мактаби ҳақиқий етакчи, бокс маркази ҳисобланади. Бу ерда замонавий бокснинг йирик мутахас-сислари М.Г. Қўчқоров ва А.А. Размахов сермахсул фаолият юритиб келадилар.

Бутун жаҳонга таниқли бўлган боксчилар – XXVI Олимпия ўйинлари совриндори К.Тўлаганов; XXVII Олимпия ўйинлари чемпиони, 1999-йил жаҳон чемпиони, 1998-йил жаҳон Кубоги совриндори, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спортчи Муҳаммадқодир Абдуллаев; 1999 ва 2000-йиллар жаҳон чемпиони, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спортчи Руслан Чагаев; XXVIII Олимпия ўйинлари совриндори, 1999-йил жаҳон чемпиони Ўткир Ҳайдаров; XXVII Олимпия ўйинлари бронза медали соҳиби Сергей Михайлов; 1997 ва 1999-йиллар Осиё чемпиони, жаҳон чемпионати ва Кубоги финали иштирокчиси, Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спортчи Тўлқин Турғуновлар мазкур мактабда тарбияланиб вояга етганлар.

Самарқанд, Бухоро, Жиззах, Хоразм бокс мактаблари ҳам ўз ўрниларига эга. Тошкент вилояти ва Қорақалпоғистон Республикаси боксчилари кучли спортчилар ҳисобланади.

Илгарилаб таъкидлашимиз мумкинки, 1991-2007 йиллар давомида Ўзбекистон боксчилари халқаро мусобақаларда, шу қаторда Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионати ва Кубогида 600 га яқин олтин, кумуш ҳамда бронза медалларини қўлга киритганлар.

Мустақиллигимизнинг биринчи йилларида боксчиларимиз халқаро мусобақаларда 12 та медал соҳибига

айландилар. Артур Григорян X собиқ Иттифоқ халқлари Спартакиадасида ва Иттифоқ Кубогида иккита олтин медалга сазовор бўлди.

1992-йилда боксчиларимиз халқаро мусобақаларда 15 та медални қўлга киритдилар. А.Григорян МДХ чемпионати ғолиби бўлди ва халқаро турнирларда яна 7 та медал қозонилди. Мустақил Ўзбекистон бокс мактаби шу тарзда шаклланди. 1992-йил 9-апрелда бокс мураббийлари ва мутахассислари иштирокидаги конференцияда Ўзбекистон бокс федерацияси мустақил жамоат ташкилоти сифатида таъсис этилди. Спортчиларимизнинг Тампера шаҳрида (Финляндия) ўтказилган жаҳон чемпионатида иштирок этиши 1993-йилдаги энг муҳим воқеа бўлди. Тошкентлик армиячи Ҳикматилла Аҳмедов 51 кг гача бўлган вазнда кумуш медални қўлга киритди. Бу мусобақада қатнашган Н.Отаев (67 кг, Когон, Бухоро) ва О.Маскаев (91 кг дан юқори, Тошкент вилояти) 5-ўрин соҳибига айландилар.

1994-йилда Ўзбекистон боксчилари халқаро мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиб, 41 та медал, улардан 22 та олтин медални қўлга киритдилар.

1994-йил – Хиросима шаҳридаги XII Осиё ўйинлари бўлиб ўтадиган йил. Бу ерда мустақил Ўзбекистон вакиллари Осиё ҳамжамияти олдида биринчи бор намоён бўлдилар. Спортчиларимизнинг Осиё ўйинларидаги иштироки натижалари жуда салмоқли бўлди. Хоразм вилояти Хўжайли шаҳри вакили А.Авазбоев ва Тошкент вилояти боксчиси О.Маскаев 91 кг гача ва 91 кг дан юқори бўлган энг оғир вазн тоифаларида иштирок этиб, Осиё ўйинлари ғолиби бўлдилар. Н.Отаев (67 кг, Бухоро), Д.Ёрбеков (75 кг, Самарқанд) бронза медали совриндорларига айландилар.

1994-йил Ўзбекистон боксчиларининг халқаро турнирда ғолибона иштироки билан бошланди. Ҳиндистон пойтахти

Деҳди шаҳрида ўтказилган мусобақада 7 нафар спортчимиз ғолибликни қўлга киритдилар. Булар – Д.Хаитов (48 кг, Бухоро), Ў.Сиддиқов (54 кг, Қўқон), Ф.Бакиров (63 кг, Тошкент вилояти), Н.Отаев (67 кг, Бухоро), И.Бердиев (71 кг, Тошкент), И.Букин (75 кг, Тошкент). Икки нафар спортчимиз, Ф.Турдиев (48 кг, Андижон) ва Г.Ибрагимов (81 кг, Тошкент вилояти) Бишкек шаҳридаги (феврал, 1994 й.) халқаро турнирда ғолиб бўлдилар. Х.Аҳмедов (51 кг, Тошкент), М.Абдуллаев (57 кг, Андижон), О.Маскаев (91 кг дан юқори, Тошкент вилояти) Туркиядаги халқаро турнир ғолибига айландилар.

Бангкокда (июн, 1994-й.) ўтказилган жаҳон Кубогида Н.Отаев олтин, О.Маскаев кумуш ва Т.Ибрагимов бронза медалини қўлга киритдилар.

1995-йил 1-5-сентябр кунлари Тошкентда бўлиб ўтган биринчи Осиё ўйинларида ўзбек боксчилари ўзларининг рақиблари бўлган Қозоғистон, Қирғизистон, Тожикистон ва Туркманистон боксчилари устидан йирик ғалабага эришдилар. Ҳамма вазн тоифаларида боксчиларимиз совринли ўринларни эгалладилар. Улардан Д.Юлдашев (48 кг, Фарғона), М.Абдуллаев (60 кг, Андижон), Н.Отаев (67 кг, Бухоро), К.Тўлаганов (71 кг, Самарқанд), Р.Чагаев (91 кг, Андижон), Сайфуллаев (91 кг дан юқори, Қўқон) ўйинлар ғолиби бўлдилар; Т.Туляков (54 кг, Андижон), Д.Каримов (57 кг, Жиззах), Т.Ибрагимов (81 кг, Хоразм), Н.Султанов (63,5 кг, Тошкент) кумуш медалини қўлга киритдилар.

1995-йил якунида боксчиларимиз Чимкентда ўтказилган халқаро турнирда муваффақиятли қатнашиб, И.Бердиев, Р.Чагаев – олтин; С.Михайлов (81 кг, Андижон) – кумуш; Я.Кульков (71 кг, Тошкент) – бронза медалларига сазовор бўлдилар.

1996-йилда ўзбек боксчилари мустақил жамоа сифатида XXVI Олимпия ўйинларида биринчи бор иштирок этдилар.

Ўзбекистондан 7 нафар боксчи – У.Ибрагимов (57 кг, Навоий), М.Абдуллаев, Н.Отаев, К.Тўлаганов, Д.Ёрбеков, Т.Ибрагимов, Р.Чагаев қатнашди.

Олимпиадада К.Тўлаганов (мураббийлари – Ф.Пак, Х.Мухамедов) ҳаммадан яхшироқ иштирок этди. У шиддатли жангларда қатнашиб, бронза медали соҳибига айланди. Н.Отаев ва Д.Ёрбеков 5-8-ўринларни; У.Ибрагимов ва Т.Ибрагимов 9-15-ўринларни; М.Абдуллаев ва Р.Чагаев 16-32-ўринларни бўлишиб олдилар.

Олимпия ўйинларидан сўнг боксчиларимиз Тампера (Финляндия) ва Чимкент (Қозоғистон) шаҳарларида ўтказилган халқаро турнирларда иштирок этиб, 13 та медал, жумладан 8 та олтин медал соҳиби бўлдилар.

1996-йил 1-11-ноябр кунлари Куба пойтахти Гавана шаҳрида бўлиб ўтган ўсмирлар ўртасидаги жаҳон биринчилигида Р.Чагаев бронза медалини қўлга киритди.

1997-йилнинг энг асосий мусобақалари иккинчи Марказий Осиё ўйинлари, XIX Осиё чемпионати, жаҳон чемпионати бўлди. Терма жамоамиз мазкур мусобақаларга тайёргарлик кўриш мобайнида бир қатор халқаро мусобақаларда иштирок этди. Бу ерда боксчиларимиз ҳаммаси бўлиб турли қийматдаги 46 та медал, жумладан 16 та олтин медалга сазовор бўлдилар.

Боксчиларимизнинг Италия, Чехословакия, Финляндияда бўлиб ўтган турнирларда эришган ғалабалари салмоқли бўлди. Бу ерда улар Европа қитъасининг энг кучли боксчиларига ҳақиқий рақиб бўла олдилар. Ушбу турнирда Р.Чагаев катта муваффақиятга эришди. Август ойининг иккинчи ярмида Малайзияда XIX Осиё чемпионати бўлиб ўтди. Ўзбекистон боксчилари 3 та олтин, 4 та кумуш, 3 та бронза медалларини қўлга киритиб, умумжамоа ҳисобида биринчи ўринни эгалладилар. Т.Турғунов (71 кг. Андижон), М.Абдул-

лаев (60 кг, Андижон), С.Михайлов (81 кг, Андижон) Осиё чемпиони унвонига сазовор бўлдилар. А.Раҳимов (51 кг, Урганч), Н.Отаев (67 кг, Бухоро), И.Бердиев (71 кг, Тошкент), Д.Ёрбеков (75 кг, Самарқанд) иккинчи ўрин соҳиби бўлдилар. Учинчи ўрин Ф.Бакиров (63,5 кг, Тошкент вилояти), Т.Ибрагимов (91 кг, Урганч), Л.Зокировларга (91 кг дан юқори, Жиззах) насиб этди.

Боксчиларимиз Қозоғистон пойтахти Алмати шаҳрида ўтказилган иккинчи Марказий Осиё ўйинларида улкан муваффақият қозондилар. 6 нафар боксчимиз Ўйинлар ғолибига айландилар, 5 нафари иккинчи ўринни ва бир боксчимиз учинчи ўринни эгаллади.

Жорий йилнинг 16-27-октябр кунлари Будапешт шаҳрида (Венгрия) бўлиб ўтган IX жаҳон чемпионатида боксчиларимиз жиддий синовдан ўтдилар. Терма жамоамиз сафида қатнашган 5 нафар боксчилар орасида Р.Чагаев жаҳон чемпиони унвонига сазовор бўлди. Қолган боксчиларимиз 5-ўрин билан кифояландилар.

1998-йилнинг энг муҳим мусобақалари – жаҳон Кубоги, “Яхши ният” ўйинлари, XIII Осиё ўйинлари. Терма жамоамиз мазкур мусобақаларга тайёргарлик кўриш давомида Осиё минтақаси давлатлари – Туркия, Эрон, Таиланд, Қирғизистондаги бир қатор йирик халқаро турнирларда иштирок этди ва умумий ҳисобда 25 та совринли, жумладан 13 та биринчи ўринни эгалладилар.

Жаҳон Кубоги 14-20-июн кунлари Хитойда бўлиб ўтди. Боксчиларимиз иккита олтин, битта кумуш, учта бронза медалларини қўлга киритдилар. М.Абдуллаев ва Л.Зокировларнинг шарафига икки бор Ўзбекистон мадҳияси янгради. Т.Турғунов кумуш медалига сазовор бўлган бўлса, Д.Юлдашев, Н.Отаев, Д.Ёрбеков броза медали билан тақдирландилар.

27-июлдан 1-августгача Нью-Йорк шаҳрида (АҚШ) “Яхши ният” ўйинлари бўлиб ўтди. Т.Туляков олтин, Д.Ёрбеков эса бронза медалини қўлга киритдилар.

1998-йил якунида Ўзбекистон боксчилари бутун Осиё минтақасида энг кучли эканликларини яна бир бор намоиш этиб, Таиланд пойтахтида ўтказилган XIII Осиё ўйинларида умумжамоа ҳисобида биринчи ўринни эгалладилар. Андижонлик боксчилар М.Абдуллаев, С.Михайлов ва Р.Чагаев шарафига уч марта Ўзбекистон мадҳияси янгради. Тўрт нафар спортчимиз – Т.Туляков, Т.Турғунов, Г.Сулаймонов, Д.Ёрбеков кумуш; Н.Отаев, К.Зокиров бронза медали соҳибига айландилар.

1999-йилдаги жаҳон чемпионати (АҚШ), Марказий Осиё ўйинлари ва Осиё чемпионати ўзбек боксчилари учун йилнинг энг муҳим мусобақасига айланди. Ушбу мусобақаларга тайёргарлик кўриш мобайнида терма жамоамиз Венгрия, Болгария, Греция ва Россияда бўлиб ўтган халқаро турнирларда қатнашди ва умумий ҳисобда 21 та медали қўлга киритди. Шулардан 13 таси олтин медал. Р.Чагаев уч марта, М.Абдуллаев икки марта ғолиблик шоҳсупасининг энг юқори ўрнидан жой олдилар.

20-27 август кунлари боксчиларимиз Хьюстон шаҳрида (АҚШ) бўлиб ўтган X жаҳон чемпионатида қатнашиб, мустақил Ўзбекистон тарихида биринчи бор энг кучли рақиблар бўлган АҚШ ва Куба терма жамоаларидан кейин умумжамоа ҳисобида фахри учинчи ўринни эгалладилар. Бундай улкан ютуқларда Андижон бокс мактаби вакиллари-нинг хизматлари катта бўлди. Улар иккита олтин (М.Абдуллаев, Ў.Ҳайдаров) ва битта кумуш медалига (Т.Турғунов) сазовор бўлдилар.

Ушбу ғалабалардан руҳланган боксчиларимиз учинчи Марказий Осиё ўйинлари ва XX Осиё чемпионатида



ишончли муваффақиятга эришдилар. Иккала турнирларда боксчиларимиз жамоа ҳисобида ғолиб бўлдилар. Улар Бишкек шаҳридан бешта олтин, иккита кумуш ва тўртта бронза медаллари билан қайтдилар. Тошкентда бўлиб ўтган XX Осиё чемпионатида Д.Юлдашев, А.Раҳимов, Т.Турғунов, М.Абдуллаев, С.Михайлов, Р.Чагаев, Р.Саидов ғолибликни қўлга киритдилар; Д.Набиев (60 кг, Термиз), С.Наимов (67 кг, Сирдарё вилояти) бронза медалига сазовор бўлдилар.

Жаҳон бокси етакчиларидан бирига айланган ўзбек боксчилари шундай ғалабалар билан 2000-йилни қарши олдилар.

Худди шу йилдан Сиднейда бўлиб ўтадиган XXVII Олимпия ўйинларида қатнашишнинг тўрт йиллик цикли бошланди. Олимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш давомида боксчиларимиз еттига йирик халқаро мусобақаларда иштирок этиб, жами 28 та медал, жумладан 10 та олтин медал соҳиби бўлдилар.

Олимпия делегацияси таркибида 10 нафар спортчи: Д.Юлдашев, А.Раҳимов, Т.Турғунов, М.Абдуллаев, Ш.Хусанов (57 кг, Фарғона), Д.Ёрбеков, Р.Саидовлар иштирок этди. Олимпия ўйинларида андижонлик М.Абдуллаев ажойиб ғалабага эришиб, олимпия олтин медалини қўлга киритди. С.Михайлов ва Р.Саидов бронза медалларига сазовор бўлдилар.

2001-йилда Ўзбекистон боксчилари жаҳон чемпионати ва “Яхши ният” ўйинларида иштирок этишга тайёргарлик кўрдилар. Бу даврда улар бир қатор йирик халқаро мусобақаларда қатнашиб, жами 40 та медални (14 та олтин) қўлга киритдилар.

Жаҳон чемпионати 3-11-июн кунлари Белфаст шаҳрида (Ирландия) бўлиб ўтди. Учта совринли ўрин – спортчиларимизнинг иштироки натижасидир. Ҳаммадан ҳам Р.Чагаев

муваффақиятли қатнашди. У ўзи учун янги, янада оғирроқ вазн тоифасида (91 кг дан юқори) жанг олиб бориб, икки карра жаҳон чемпионига айланди. Ў.Ҳайдаров кумуш, Ш.Хусанов бронза медалига сазовор бўлдилар.

Жаҳон чемпионатидан сўнг терма жамоамиз яна олтига йирик халқаро турнирларда қатнашди. Улардан энг нуфузлиси – Брисбен шаҳридаги (Австралия) “Яхши ният” ўйинлари бўлиб, бу ерда Р.Саидов кумуш, Ў.Ҳайдаров бронза медалига эгалик қилдилар.

Айтиш жоизки, М.Абдуллаев 1997-йилдан 2000-йилга қадар АИБА рейтинг бўйича йилнинг энг яхши боксчиси шарафига сазовор бўлган.

Боксчиларимизнинг улкан ғалабалари ҳукуратимиз томонидан юқори баҳоланди. М.Абдуллаев, С.Михайлов, Ш.Хусанов, Т.Турғунов, Т.Туляков, Ў.Ҳайдаров, Р.Чагаев, Д.Ёрбеков, Н.Отаев, А.Григорян, Р.Саидов, Т.Ибрагимов, О.Маскаевлар, Б.Султонов, Э.Расулов, А.Отеев “Ўзбекистонда хизмат кўрсатган спортчи” унвонига сазовор бўлдилар.

Мустақиллигимизнинг 19 йили давомида Ўзбекистон боксчилари Олимпия ўйинларида ҳар хил қийматдаги 6та медал, жаҳон чемпионатларида 35, Осиё ўйинларида 28, Осиё чемпионатида 54 та медални қўлга киритдилар (1,2,3,4-жадваллар), А.Григорян ва Р.Чагаев профессионаллар ўртасида жаҳон чемпиони бўлдилар.

Биринчи марта 2010 йил август ойида Сингапурда ўтказилган Ёшлар Олимпиада ўйинларида ёш умидли боксчиларимиз А.Мамаджонов, З.Хурбоев, С.Бегалиевлар иштирок этиб иккинчи ва учинчи ўринларни банд этдилар (5-жадвал).

1-жадвал

**Мустақиллик даврида Ўзбекистон боксчилари –  
Олимпиада ўйинлари ғолиблари ва совриндорлари**

Йили	Ўтказилган жойи	Фамилияси, исми	Вазни	Ўрин
20.07.1996	XXVI Атланта	1. Тўлаганов К.	71	Ш
15.09.2000	XXVII Сидней	1.Абдуллаев М	63,5	I
		2. Михайлов С.	81	Ш
		3. Саидов Р.	91	Ш
14.08.2004	XXVIII Афина	1. Султонов Б.	54	Ш
		2. Ҳайдаров Ў.	81	Ш
08.25.2008	XXIX Пекин	1. Махмудов Д.	69	V
		2. Расулов Э.	75	V
06.27.2012	XXX Лондон олимпиадаси иштирокчилари	1.Шоимов О	52	
		2. Латипов Ж	56	
		3.Ғойибназаров Ф	60	
		4. Раҳмонов Ў	64	
		5. Отаев А	75	
		6. Расулов Э	81	

2-жадвал

**Мустақиллик даврида Ўзбекистон боксчилари – жаҳон чемпионатлари ғолиблари ва совриндорлари**

Йили	Ўтказилган жойи	Фамилияси, исми	Вазни	Ўрин
15.09.1991	Австралия	1. Григорян А.	60	II
07.05.1993	Филландия	1. Аҳмедов Х.	51	II
		2. Отаев Н.	67	V
		3. Маскаев О.	91	V
14.05.1995	Германия	1. Ёрбеков Д.	75	Ш

16.10.1997	Венгрия	1. Чагаев Р. 2. Туляков Т. 3. Турғунов Т. 4. Раҳимов А. 5. Ёрбеков Д.	91 54 57 51 75	I V V V V
20.08.1999	Хьюстон, АҚШ	1. Ҳайдаров Ў. 2. Абдуллаев М. 3. Турғунов Т.	75 63,5 57	I I II
03.06.2001	Ирландия	1. Хусанов Ш. 2. Ҳайдаров Ў. 3. Чагаев Р.	67 75 91	III II I
04.07.2003	Бангкок	1. Хусанов Ш. 2. Султонов Б. 3. Саидов Р.	69 54 91	II III III
13.11.2005	Хитой	1. Маҳмудов Д. 2. Ҳайдаров Ў. 3. Матчонов Ж.	64 81 91	II III III
23.10.2007	АҚШ	1. Отаев А.	81	I
24.10.08	Мексика	1. Маҳмудов Б. 2. Мащрапов Ж. 3. Раҳмонов У.	69 51 64	II III III
22.05.09	Арманистон	1. Хасамов М. 2. Эшматов Д. 3. Хожибоев Б. 4. Обидов Б. 5. Абдуназаров Р.	80 46 50 60 70	I III III III III
31.08.09	Италия	1. Отаев А. 2. Расулов Э. 3. Маҳмудов Б. 4. Султонов Б.	75 81 69 57	I II III III

3-жадвал

**Мустақиллик даврида Ўзбекистон боксчилари – Осиё ўйинлари ғолиблари ва совриндорлари.**

Йили	Ўтказилган жойи	Фамилияси, исми	Вазни	Ўрин
04.10.1994	Хиросима (Япония)	1. Аvezбoев A. 2. Маскаев O. 3. Oтаев H. 4. Ёрбеков Д.	91 91 67 75	I I III III
07.12.1998	Бангкок (Таиланд)	1. Туляков Т. 2. Чагаев Р. 3. Турғунов Т. 4. Абдуллаев М. 5. Михайлов С. 6. Сулаймонов Т. 7. Ёрбеков Д. 8. Oтаев H. 9. Зокиров Л.	54 91 57 63,5 81 60 75 67 91	II I II I I II II III III
25.09.2002	Пусан (Корея)	1. Маҳмудов Д. 2. Ҳайдаров Ў. 3. Бердиев И. 4. Саидов Р. 5. Михайлов С. 6. Хидиров Б. 7. Сарсекбоев Б. 8. Хусанов Ш. 9. Наимов С.	60 75 81 91 91 54 63,5 67 71	I I I I I II III III III
03.12.2006	Доха (Қатар)	1. Султонов Б. 2. Расулов Э. 3. Саидов Р. 4. Матчонов Ж. 5. Хидиров Б. 6. Маҳмудов Д.	57 75 91 91 60 64	I I I II III III

16.11.2010	Хитой	1. Расулов Э.	81	I
		2. Отаев А.	75	II
		3. Раҳмонов Ў.	69	II
		4. Раҳмонов С.	64	III
		5. Тожибоев Х.	60	III

**Мустақиллик даврида Ўзбекистон боксчилари – Осиё  
чемпионатлари ғолиблари ва совриндорлари**

Йили	Ўтказилган жойи	Фамилияси, исми	Вазни	Ўрин
01.10.1995	Тошкент	1. Отаев Н.	67	I
		2. Ёрбеков Д.	75	I
		3. Чагаев Р.	91	I
		4. Абдуллаев М.	60	II
		5. Туляков Т.	54	III
		6. Тўлаганов К.	71	III
07.10.1997	Малайзия	1. Михайлов С.	54	II
		2. Абдуллаев М.	91	I
		3. Турғунов Т.	57	II
		4. Раҳимов А.	63,5	I
		5. Отаев Н.	81	I
		6. Бердиев И.	60	II
		7. Ёрбеков Д.	75	II
		8. Бакиров Ф.	67	III
		9. Иброҳимов Т.	91	III
		10. Зокиров Л.	91	III
23.10.1999	Тошкент	1. Йўлдошев Д.	48	I
		2. Раҳимов А.	54	I
		3. Турғунов Т.	57	I
		4. Абдуллаев М.	63,5	I
		5. Михайлов С.	81	I
		6. Чагаев Р.	91	I
		7. Саидов Р.	91	I
		8. Набиев Д.	60	III
		9. Наимов С.	67	III

17.06.2002	Малайзия	1. Дониёров Т.	51	III
		2. Хидиров Б.	54	I
		3. Сарсекбоев Б.	63,5	I
		4. Хусанов Ш.	67	III
		5. Ҳайдаров Ў.	75	I
		6. Бердиев И.	81	I
		7. Михайлов С.	91	III
		8. Саидов Р.	91	I
25.08.2005	Вьетнам	1. Ҳайдаров Ў.	81	II
		2. Матчонов Ж.	91	II
		3. Саидов Р.	91	II
		4. Абдурахмонов Ш	75	III
03.06.2007	Мўғилистон	1. Расулов Э.	75	I
		2. Отаев Н.	81	I
		3. Саидов Р.	91	I
		4. Шойимов О.	54	II
		5. Хидиров Б.	60	II
		6. Назаров О.	48	III
		7. Матчонов Ж	91	III
24.11.07	Қозоғистон	1. Тожибоев Х	54	I
		2. Ахмедов К	57	I
		3. Солиев У	+91	I
		4. Абдуллаев Ш	75	III
		5. Раҳмонов А	91	III
07.06.09	КНР	1. Раҳмонов С	64	I
		2. Расулов Э	81	I
		3. Дониёров Т	54	II
		4. Тожибоев Х	57	II
		5. Абдуллаев С	+91	II

5-жадвал



## Ёшлар Олимпиада ўйинлари

### II. ЁШ БОКСЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ МАЗМУНИ ВА ТУРЛАРИ

Боксчиларнинг умумий ўргатиш ва машқ бажартириш жараёни ёш шуғулланувчиларни ўргатиш ҳамда тарбиялаш асосийси ҳисобланади. Ёш шуғулланувчи – бу ўргатишнинг биринчи босқичидан ўтган ва III спорт разрядига эга бўлиш учун расмий мусобақаларда қатнашувчи боксчидир. Бу босқич, одатда, 8 дан 12 ойгача давом этади. Ёш шуғулланувчи қандай техника мактабини ўтиши, у қанчалик жисмоний тайёргарликка эга бўлиши, қанчалик тез ўзининг жанг олиб бориш услубини топа олиши, спортчи сифатида қандай тарбия олишига қараб, унинг спортдаги кейинги фаолияти шуларга боғлиқ бўлади. Шунинг учун ўргатишнинг биринчи йили спортчининг боксга бўлган қобилиятини аниқлаш учун ҳал қилувчи муддат бўлибгина қолмай, балки унинг психик тайёргарлиги, интилишлари, қизиқишлари, кайфияти, интизоми, меҳнатсеварлиги даражасини аниқлаш учун ҳам муҳим ҳисобланади. Бунинг ҳаммаси мураббий зиммасига юклатилади. У ёш шуғулланувчиларнинг боксга қизиқишларини уйғотиш, уни сақлаб қолиш, спортчиларнинг қобилиятларини аниқлаш ҳамда уларни ривожлантириш учун юксак касб иқтидорини намоён қилиши лозим.

Ёш шуғулланувчилар билан ишлайдиган мураббий юқори малакали мураббий ва педагог бўлиши, ўз спорт

Йили	Ўтказилган жойи	Фамилияси, исми	Вазни	Ўрин
27.08.10	Сингапур	1.Мамаджонов А.	69	II
		2. Хурбоев З.	48	III
		3. Бегалиев С.	81	III

турини яхши билиши, психология, педагогика, физиология соҳаларига оид масалаларда чуқур билимга эга бўлиши, сиёсий жиҳатдан билимдон ҳамда юксак маданиятли мутахассис бўлиши керак.

Ёш шуғулланувчилар гуруҳини энг яхшиси саралаш асосида ташкил қилиш лозим. Бунда асосан спортчиларнинг психик ва жисмоний сифатлари даражаси аниқланади. Мураббийни қизиқтирадиган кўпгина сифатларнинг ривожланиш даражасини спорт ва ҳаракатли ўйинлар, буюмлар ва тўсиқлар билан эстафеталар, тезлик, координация учун махсус машқлардан фойдаланган ҳолда аниқлаш мумкин.

Ёш шуғулланувчилар ўқув гуруҳлари олдида турган асосий вазифалар:

- боксга қизиқишни уйғотиш ва спортдаги меҳнат-севарликни тарбиялаш;
- соғлиқни мустаҳкамлаш, ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик;
- боксчи учун зарур бўлган сифатларни (чаққонлик, тезкорлик, куч, чидамлилиқ ва ҳ.к.) ривожлантириш;
- бокс техникаси асослари, силжиб юришлар механикаси, зарбалар ва ҳимояланишларни ўрганиш;
- оддий техник-тактик ҳаракатларни асосан узоқ ва ўрта масофаларда ҳамда уларнинг элементларини яқин масофада ўрганиш;
- снрядларда бажариладиган махсус машқлар малакаларини эгаллаш;
- бокс тўғрисидаги баъзи назарий маълумотлар билан танишиш;
- ички мусобақаларда қатнашиш орқали жанговар тажриба орттириш;
- III разряд меъёрини бажариш.

## Ёш шуғулланувчилар учун мўлжалланган дастур бўйича ўқув-машғулотларни ўтказишга доир услубий кўрсатмалар

### Умумий жисмоний тайёргарлик

Мунтазам умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бокс техникаси ҳамда тактикасини эгаллашда асос бўлиб ҳисобланади. Боксчи махсус жисмоний машқлар малакасини қанчалик эгаллаб олишига қараб, унинг спортдаги келгуси фаолияти шунга боғлиқ бўлади.

Жисмоний тайёргарлик воситаларини қўллашнинг асосий вазифаси – умумий жисмоний ривожланиш, суяк-бойлам апаратини мустаҳкамлаш, бўғимлардаги катта ҳаракатчанлик, ҳаракат координацияси, мувозанатни сақлай олиш кўникмасини ривожлантириш, шунингдек, юрак-қон томир тизими ва нафас олиш органлари ишини яхшилаш.

Маълум бир ҳажм ва шиддатдаги машқларни танлаётиб, шуни ёдда тутиш лозимки, биз ёш боксчилар, одатда, ўсмирлар билан иш бошламоқдамиз. Шунинг учун уларнинг ёшга хос анатомик-физиологик ва психик хусусиятларини ҳисобга олишимиз лозим.

Ҳар бир шуғулланувчи сафланиш машқлари малакасини эгаллаши керак.

Умумий ривожлантирувчи машқларга боксчилар учун махсус бўлган юриб, тик туриб, ўтириб, ётиб қўллар, елка камари, гавда, оёқлар, бўйин мушаклари учун машқлар билан қўшиб бажариладиган гимнастика; мушакларни комплекс ривожлантириш учун буюмлар билан машқлар (қисқа ва узун арқонлар, гимнастика таёқчаси ва булавалар, теннис, тўлдирма ҳамда баскетбол тўплари, гантеллар); акробатика машқлари, шерик билан қаршиликда бажариладиган машқлар, мувозанатдан чиқариш машқлари, чанғида

юриш, конкида югуриш, эшкак эшиш, сузиш, резиналар билан машқлар ва ҳ.к. киради.

Куч, тезкорлик, координация ва чидамлилиқни комплекс ривожлантириш учун гимнастика снарядларида бажариладиган машқлардан фойдаланилади: арқон ва чўпга тирмашиб чиқиш, хода устида юриш, турникда, параллел брусларда, ҳалқаларда машқлар, таяниб сакрашлар; енгил атлетика машқлари (югуриб келиб баландлиқка сакраш, улоқтириш ва ирғитишлар, кесишган жой бўйлаб югуриш, қисқа масофага югуриш). Боксчилар фаолиятига қуйидаги спорт ўйинлари яқин: қўл тўпи, теннис, баскетбол.

Мураббий боксчиларга шундай машқларни тавсия этиши лозимки, бу машқлар ҳар бир боксчида ривожланишда орқада қолаётган жисмоний сифатларнинг ривожини таъминлаши зарур. Улар билан нафақат гуруҳ бўлиб махсус машғулотлар пайтида, балки бокс машғулотларидан бўш бўлган кунларда ҳам шуғулланиш даркор.

### **Махсус жисмоний тайёргарлик**

Махсус жисмоний тайёргарлик боксчилар учун хос бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришга қаратилган. У бокс техникаси усуллари эгаллаш ва уларни такомиллаштириш билан бир вақтда олиб борилиши лозим. Мураббий машқларни шундай танлайдики, ёш боксчи маълум бир доирадаги техник кўникма ва малакаларни эгаллаб олиши мумкин бўлиши керак. Ундан узоқ вақт давом этадиган чидамлилиқ машқларини ёки тез-тез бажариладиган тезкор-куч ҳаракатларини талаб этиб бўлмайди, чунки жангда ёш боксчи асосан 2 минутдан иборат 2-3-раундли жанг ҳисобидан тезкорлик, чидамлилиқ, координация ва бошқа сифатларни намоён қилиши, ҳимояланиш, силжиб юриш, зарбалар бериш техникасини қўллашда маҳорат кўрсатиши

лозим.

Ёш шуғулланувчини кўп сонли умумий ва махсус машқлар билан кўмиб ташлаш мақсадга мувофиқ эмас. Унинг бокс билан шуғулланиш учун вақти кам, шунинг учун шундай машқларни танлаш керакки, улар комплекс ривожлантириш вазифаларига жавоб бериши лозим. Булар қуйидагилар: кросс, қисқа масофага югуриш, чаққонликни ривожлантириш учун машқлар (спорт ўйинлари), шериклар билан машқлар, махсус гимнастика, тўлдирма ва теннис тўпларини бир-бирига ошириш, мувозанат, атрофни ҳис қилиш, бўшашиш ҳамда ҳаракат эркинлигини тарбиялаш учун машқлар.

Тўп билан, резинкаларда, пневматик груша, арқон билан бажариладиган машқлар техникасини эгаллашга алоҳида эътибор қаратиш лозим.

Ўргатиш жараёнида умумий жисмоний тайёргарлик учун асосан секция машғулотлари жадвалига кирмайдиган алоҳида машғулотлар ва кунлар ажратилади. Махсус жисмоний тайёргарлик учун ихтисослашган (махсус) машғулотлар (ҳафтасига 2 соатдан 3 марта) қўлланилади. Одатда, машғулотнинг биринчи қисмида координация ва тезкорликни тарбиялашга қаратилган машқлар қўлланилади, охирида эса снарядларда бажариладиган машқлар ҳамда эгилувчанлик ва куч сифатларини ривожлантириш учун, шунингдек, тезкорлик, координация, чаққонликни комплекс ривожлантириш учун (бу сифатларни ривожлантириш учун ҳаракатли ва спорт ўйинларидан фойдаланиш мумкин) махсус гимнастика қўлланилади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни режалаштираётиб, ёш шуғулланувчининг бутун ўргатиш ҳамда машқ қилдириш муддати давомида унинг улуш ҳажмини ҳисобга олиш лозим. Машғулотлар бошида умумий жисмоний

тайёргарликка махсус тайёргарликка қараганда кўпроқ эътибор қаратилади. Боксчи техникани эгаллаб боргани сари машғулотларга техникани сифатли ўзлаштиришга ёрдам берувчи махсус жисмоний тайёргарлик бўйича машқларни кўпроқ киритиш лозим, ихтисослашган машғулотлар аста-секин махсус машқлар билан тўлдириб борилади.

### **Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича назорат меъёрлари**

Жисмоний тайёргарлиги даражасини ошириш ва жисмоний сифатларини ривожлантириш жараёни мунтазам олиб бориладиган педагогик назоратни тақозо этади.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича назорат машқларининг бажарилиши назоратнинг таъсирли воситаси ҳисобланади.

#### **Бошловчи боксчилар (биринчи йил машғулотлари)**

1. Югуриш 100 м – 14,5 с.
2. Югуриш 800 м – 2 мин 40 с.
3. Югуриб келиб узунликка сакраш – 4,00 м
4. Турникда тортилиш – 8 марта
5. Ётиб таяниб, қўлларни букиб-ёзиш – 10 марта
6. Боксчининг вазни қуйидагича бўлганда 5 кг оғирликдаги босқонни улоқтириш:

- 60 кг гача – 7,5 м
- 71 кг гача – 8,5 м
- 71 кг дан ортиқ – 9,8 м

#### **III разрядли боксчилар гуруҳи**

1. Югуриш 100 м – 14,0 с
2. Югуриш 1500 м – 6 мин 30 с
3. Югуриб келиб узунликка сакраш – 4,30 м
4. Боксчилар қуйидаги вазн тоифаларига бўлинганда турникда тортилиш:

- 60 кг гача – 10 марта
  - 71 кг гача – 8 марта
  - 71 кг дан ортиқ – 6 марта
5. Ётиб таяниб, қўлларни букиб-ёзиш – 12 марта
6. Боксчилар вазни қуйидагича бўлганда 7,257 кг оғир-

ликдаги босқонни улоқтириш:

- 60 кг гача – 6,50 м, 5,00 м
- 71 кг гача – 7,50 м, 5,50 м
- 71 кг дан ортиқ – 8,50 м, 6,50 м

### ***II разрядли боксчилар гуруҳи***

1. Югуриш 100 м – 13,6 с
2. Югуриш 1500 м – 5 мин 10 с
3. Югуриб келиб узунликка сакраш – 4,50 м
4. Боксчилар қуйидаги вазн тоифаларига бўлинганда

турникда тортилиш:

- 60 кг гача – 12 марта
- 71 кг гача – 10 марта
- 71 кг дан ортиқ – 8 марта

5. Боксчиларнинг вазни қуйидагича бўлганда 7,257 кг оғирликдаги босқонни улоқтириш:

- 60 кг гача – 7,50 м, 5,50 м
- 71 кг гача – 8,50 м, 6,50 м
- 71 кг дан ортиқ – 9,50 м, 7,50 м

### ***I разрядли боксчилар гуруҳи***

1. Югуриш 100 м – 13,0 с
2. Югуриш 300 м (кросс) – 11,0 мин
3. Югуриб келиб узунликка сакраш – 4,80 м
4. Боксчилар қуйидаги вазн тоифаларига бўлинганда

турникда тортилиш:

- 60 кг гача – 15 марта
- 71 кг гача – 12 марта
- 71 кг дан ортиқ – 10 марта

5. Ётиб таяниб, қўлларни букиб-ёзиш – 25 марта

6. Боксчиларнинг вазни қуйидагича бўлганда 7,257 кг оғирликдаги босқонни улоқтириш:

- 60 кг гача – 8,50 м, 6,50 м
- 71 кг гача – 9,00 м, 7,00 м
- 71 кг дан ортиқ – 10,50 м, 8,00 м

**Эслатма:** ядро ирғитишда биринчи ўринда энг кучли қўл учун, иккинчи уринишда бўшроқ қўл учун натижалар кўрсатилган.

**Техник-тактик тайёргарлик бўйича назорат машқ-лари.**

Техник назорат меъёрлари боксчининг шахсий хусусиятларига биноан белгиланади: у қандай зарбалар ва ҳимояланишлардан фойдаланишини афзал кўради, қандай усулларни у бошқаларига нисбатан яхшироқ бажаради; нимани мувоффақиятлироқ амалга оширади – ҳужумними ёки қарши ҳужумними, узоқ, ўрта ёки яқин масофадан жанг олиб боришними, битталиқ, қўшалоқ ёки серияли зарбаларми. Мусобақа натижалари спорт тайёргарлиги даражаси кўрсаткичларидан бири ҳисобланади.

### **Ёш шуғулланувчилар (бошловчилар) гуруҳлари**

1. Жанговар туриш ҳолатида битталиқ ва биргалиқдаги қадамлар билан турли хил йўналишларда (шериксиз) силжиб юришлар.

2. Олдинга, орқага ва ён томонларга қадам ташлаб зарба бериш мумкин бўлган жанговар масофани аниқлаш мақсадида узоқ масофада туриб шериги олдида силжиб юришлар.

3. Битталиқ, қўшалоқ зарбалар билан ҳужум ва қарши ҳужум қилиш ҳамда узоқ масофада ҳимояланиш ҳаракатлари (усуллари).



4. Снарядларда зарбаларни машқ қилиш.

### **III разрядли боксчилар гуруҳлари**

1. Қадам ташламасдан туриб зарба бериш мумкин бўлган масофани аниқлаш мақсадида шайланган жанговар туриш ҳолатида ўрта масофага кириш олдида силжиб юришлар.

2. Ўрта ва яқин масофалардан туриб бериладиган зарбалар ҳамда ҳимояланишларнинг турли уйғунликлари, қарши ҳужум қилиш кўникмаси.

3. Ўрта ва яқин масофага кириш.

4. Узоқ ва ўрта масофаларда чапақай боксчига қарши жанг олиб бориш усуллари.

5. Бокс снарядларида зарбаларни машқ қилиш.

### **II ва I разрядли боксчилар гуруҳлари**

1. Барча масофаларда жанг олиб бориш усуллари ва йўллари, уларнинг тактик қўлланилиши.

2. Манёвр олиб бориш ва ринг бўйлаб силжиб юришлар, турли жанг вазиятларида ҳужум ва қарши ҳужум қилиш кўникмаси.

3. Ўзининг жанг услуби ва тактикасининг у ёки бу йўналиши билан ажралиб турувчи боксчиларга қарши жанг олиб бориш.

## **Техник-тактик тайёргарлик**

Боксчиларни ўргатиш жараёнида техника ва тактикани ўрганиш катта ўрин эгаллайди. Ёш шуғулланувчини ўргатишнинг энг асосий вазифаларидан бири – боксчи учун зарур бўлган жисмоний сифатларнинг (тезкорлик, эгиловчанлик, чаққонлик, мувозанат, махсус чидамлик, куч ва бошқ.), шунингдек, силжиб юриш, зарба бериш, ҳимоя ҳаракатлари ҳамда қарши зарбалардаги техник малакаларнинг ҳар

томонлама ривожланишини таъминловчи машқлар техникасини эгаллашдир. Шу сабабли бу машқларга катта эътибор қаратиш ва шуғулланувчилардан ҳаракатларни аниқ бажаришларини талаб этиш лозим.

Ёш боксчини ўргатишда курс бошида, тахминан 2-3 ой давомида, ўқув-машғулларда боксдаги ҳаракатларнинг биомеханикавий асосларини ўрганишга алоҳида эътибор берилади. Ёш боксчи ҳаракат эркинлиги ва махсус машқлар комплексини эгаллаши лозим.

Мақсад шундан иборатки, боксчи турли хил дастлабки ҳолатлардан туриб рақибга қарши ҳужум қилишни билиши зарур. Бунинг учун ҳаракатланаётиб зарбалар бериш ва ҳимояга ўтиш машқлари қўлланилади. Улар юзма-юз туриб ва ёнламача турган ҳолатлардан ўрганилади ҳамда оёқларга қарама-қарши ёки мос қўллар билан бажарилади. Қўлга қарама-қарши оёқда ўргатишда, чап қўлда зарба ҳаракати юзага келган пайтда гавда оғирлиги ўнг оёққа тушади, ўнг қўлда зарба берилганда гавда оғирлиги чап оёққа тушади. Қўлга мос оёқда ўргатишда чап қўлда зарба бериш пайтида гавда оғирлиги чап оёққа тушади ва аксинча.

Бу ҳаракатлар аввал алоҳида ўрганилади, бунда боксчи ўз ўрнида туради, сўнгра олдинга, орқага ва ён томонларга ҳамда айлана бўйлаб қадам ташлаб бажарилади.

Зарба беришда бир нечта ҳаракатларни бирга қўшиб бажаришга эришиш керак. Бунда қўлларга нисбатан қарама-қарши оёқларда ҳаракатланишдан мос оёқларда ҳаракатланишга ўтиш, ва аксинча, ҳам рўпарада туриш, ҳам жанговар тик туриш ҳолатида ҳаракат қилиш лозим. Худди шу схема бўйича турли хил жанговар ҳаракатлардан туриб ҳимоя ҳаракатларини ўрганиш зарур: оғишлар, шўнғишлар, орқага, олдинга, ён томонларга, айлана бўйлаб қадам ташлашлар, қўллар билан ҳимояланишни имо-ишора

орқали бажариш, комбинациялашган ҳимоялар.

Силжиб юришда ҳаракатланиш, зарбалар ва ҳимояла-  
нишларни тез эгаллаб олишга ёрдам берадиган бир қатор  
машқлар бир вақтда ўрганилади ва такомиллаштирилади.  
Бунда ҳимоя ҳаракатларидан кейин кейинчалик қарши

ҳужумга ўтиш мақсадида қулай дастлабки ҳолатни яратишга эътибор бериш жоиз.

Машғулотларнинг биринчи куниданоқ жанг олиб бориш жараёнида боксчиларда “бир қўллик” малакаси ривожланмаслиги учун уларни ҳам ўнг, ҳам чап қўлда ҳаракат қилишга ўргатиш керак. “Бир қўллик” кўпчилик боксчиларнинг ҳаракат қилишдаги имкониятларини чеклайди. Ёш шуғулланувчиларни ўргатиш дастурида кўзда тутилган техник воситаларни муваффақиятли ўзлаштириш учун маълум бир кетма-кетликка риоя қилиш мақсадга мувофиқ. Аввал узоқ масофадаги ҳаракатлар, тўғридан бошга ҳамда гавдага битталиқ зарбалар билан ҳужумлар ўрганилади ва такомиллаштирилади. Кейин, агар боксчи чап томонлама тик туришда турган бўлса, чап қўлда ёндан бошга зарба бериш ёки, агар боксчи ўнг томонлама тик туришда турган бўлса, ўнг қўлда ёндан бошга зарба бериш ўргатилади. Бундай зарбалар аввал шартли равишда, кейин эркин бажарилади. Сўнгра орқага ва ён томонларга қадам ташлаш, кафт, елка, биллак билан тўсиш, қайтариш ҳамда оғишлар ёрдамида ҳимояланишлар ўрганилади. Битталиқ зарбалар ва улардан ҳимояланишлар (асосан узоқ масофада) ўргатиб бўлингандан сўнг аввал шартли равишда топшириқ бўйича, кейин эса эркин танлашга кўра ҳимояланишни қўллаган ҳолда кетма-кет бериладиган иккита ва учта зарбаларга ўтиш даркор.

Ёш боксчи силжиб юриш, ҳужум зарбалари, ҳимояланишлар техникасини етарли даражада ўзлаштириб олганидан сўнг у жавоб шаклидаги қарши зарбаларни ўрганишга киришиши мумкин.

Қарши зарбаларни қуйидаги кетма-кетликда ўрганиш лозим:

1. Чап ёки ўнг қўлда тўғридан ёки ёндан бошга битталиқ зарба билан ёки тўғридан гавдага ҳужум қилинганда ҳимояланишлардан бири қўлланилади ва жавоб шаклида бошга ёки гавдага энг қулай қарши зарбалардан бири берилади.

2. Битта зарба билан ҳужум қилинганда – жавоб шаклидаги иккита кетма-кет зарбалар билан ҳимояланиш ва қарши ҳужум қилиш.

3. Иккита зарба билан ҳужум қилинганда – битта зарба билан ҳимояланиш ва қарши ҳужум қилиш.

4. Иккита зарба билан ҳужум қилинганда – жавоб шаклидаги иккита зарба билан ҳимояланиш ва қарши ҳужум қилиш.

Бунда зарбалар ва ҳимояланиш ҳаракатларининг тўғри бажарилишига, шунингдек, боксчининг ҳимояланишдан кейинги дастлабки ҳолатига (кейинчалиқ қарши зарбалар бериш мақсадида) асосий эътиборни қаратиш лозим.

Шерикнинг ҳужумлари ва жавоб қарши ҳужумларига қарши ҳимояланиш ҳаракатлари яхши ўзлаштириб олинмагунча қаршидан бажариладиган қарши ҳужум зарбаларига ўтиш тавсия этилмайди.

Узоқ масофада ҳимоя зарбалари ва улардан ҳимояланишларни тўлиқ ўзлаштириб олиб (бу техник-тактик тайёргарлик учун ажратилган бутун вақтнинг тўртдан уч қисмини эгаллайди), ёш боксчи ўрта масофадаги ҳаракатларни ўрганишга киришади. Ҳужумлар ва ҳимояланишларни ўрганиш ҳамда такомиллаштириш худди шу тартибда ўтади: аввал битталиқ зарбалар билан, кейин битта ҳужум зарбасига битта жавоб зарбаси, битта ҳужум зарбасига иккита жавоб, иккита ҳужум зарбасига битта жавоб зарбаси ва ҳ.к.

Ўрта масофада асосан ёндан ва пастдан зарбалар қўлланилиши сабабли, шўнғишлар, оғишлар, тўхтатишлар,

кафт, елкаларни қўл устига қўйиш ва қочишлар билан ҳимояланишлар ўрганилади ҳамда такомиллаштирилади.

Ёш шуғулланувчилар учун мавзулар режасида ўрта ва яқин масофадаги ҳаракатларни ўрганишга кам вақт ажратилади. Асосан ўргатиш босқичи охирида ёш боксчини яқин масофадаги жанг малакалари, аниқроғи, унинг элементлари билан таништирилади.

Ёш шуғулланувчини ўргатиш даврида унинг шахсий сифатлари, феълатвори, қатъиятлилиги, техника ва тактикани эгаллаш даражаси, жисмоний имкониятларидан келиб чиқиб, жанг олиб бориш услубини аниқлаб олиш лозим, шунинг учун боксчи ҳамма масофаларда жанг олиб боришнинг барча турларини синаб кўриши лозим.

### **Техникани ўргатишда баъзи услубий кўрсатмалар**

**Силжиб юриш.** Шуғулланувчилар мураббийнинг умумий буйруғи билан олдинга, орқага ва ён томонларга қадам ташлашни бажарадилар. Мураббий боксчиларнинг силжиш пайтида гавда оғирлигини оёқдан оёққа тўғри кўчиришларини кузатиб боради.

Олдинга, орқага, ён томонларга битталиқ, иккиталиқ ва учталиқ қадам ташлашларни ўзлаштириб олиб, “моксимон” қадам ташлашларни ўрганиш ҳамда такомиллаштиришга киришилади.

Шуғулланувчилар жуфтликлардаги машқларни мустақил бажаришлари керак. Ҳар бир жуфтлик ўзига ажратилган жойда ҳамма томонларга силжиб ҳимояланиши лозим. Ўқитувчи ўхшаш хатолар бўйича умумий огоҳлантиришлар беради.

Ўрта қа яқин масофаларда силжиб юриш учун қадамлар қисқароқ бўлиши зарур. Бунда боксчи ўзини йиғиб

олган, бирмунча олдинга эгилган бўлади. Ҳар хил масофаларда силжиб юриш услубларини ўзлаштириб олиб ва зарба ҳаракатлари механикасини ўрганиб бўлиб, қадам ташлашларни қўлга нисбатан мос ҳамда қарамақарши оёқлар остида имоишоралар ёрдамида кўрсатиладиган зарба ҳаракатлари билан бирга қўшиб бажариш керак.

Силжиб юриш техникасини ўрганишда бошида қуйидаги хатолар кўпроқ учрайди:

- а) гавда, бош ва қўлларнинг нотўғри ҳолати;
- б) силжиб юришларда оёқлар орасидаги масофанинг бузилиши;
- в) оёқлар учида эмас, балки бутун оёқ кафтида силжишлар;
- г) гавда ҳаракати ва оёқлар ўртасидаги ёмон координация;
- д) тўғри силжиб юришни қийинлаштирувчи оёқ кафтларининг нотўғри жойлашиши;
- е) нотўғри силжиб юриш оқибатида мувозанатни йўқотиш.

Боксчиларни бошланғич ўргатиш даврида айниқса силжиб юришга кўп вақт ажратиш лозим. Силжиб юриш машқларини турли йўналишдаги машғулотларда амалда қўллаш даркор.

**Зарбалар.** Тўғри зарба бериш техникасини муваффақиятли эгаллаб олиш шуғулланувчиларни зарба бераётган қўл муштининг асосий ҳолатлари, шунингдек, жароҳатланишни олдини олиш мақсадида панжани тўғри бинтлаш малакалари билан таништиришдан бошланади. Аввал зарбаларни ўргатиш бир жойда туриб, кейин олдинга, орқага, ён томонларга ва айлана бўйлаб қадам ташлаш билан амалга оширилади. Зарба беришга ўргатаётиб, уларнинг аниқ, тез ва кескин тарзда берилишини таъминлашга алоҳида эътибор

қаратиш лозим. Бироқ бошланғич ўргатиш босқичида шуғулланувчилардан кучли “бузғунчи” зарбалар беришни талаб этмаслик лозим, чунки ҳаракат техникасини эгаллаш жараёни анча секинлашади ҳамда зарбалар билан кўпол тарзда алмашиш бошланади. Зарбани эркин, зўриқишсиз бошлаш, ҳаракат охирига келиб уни тезлаштириш ва нишонга теккан заҳоти дарров тўхтатиш керак. Шуғулланувчиларга доимо шуниси эслатиб туриш жоизки, зарбаларни силтанишсиз бажариш зарур, чунки ортиқча силтаниш зарбани аниқ йўллашга халақит беради ва рақибга ҳимояга ўтиш учун сигнал бўлиб хизмат қилади.

Боксчилар қўлга нисбатан мос ва қарама-қарши оёқлар остида битталиқ зарбаларни жойида туриб, олдинга, орқага, ён томонларга қадам ташлаб бажаришни эгаллаб олганларидан сўнг мураббий уларни ўзаро қўшилиб алмашинадиган бир типли ва ҳар хил типли зарбаларни беришга ўргата бошлайди.

Битталиқ, қўшалоқ ва айниқса серияли зарбаларни ўргатишда спортчилар мустаҳкам мувозанатни сақлашлари лозим.

Энг кўп учрайдиган хатолар:

1) зарбалар беришда ҳаракатларнинг нотўғри динамикаси;

2) зарба беришда қўллар ҳаракатлари билан бирга олдинга, орқага ва ён томонларга силжиб юришларда нотўғри координация;

3) ҳужумлар пайтида йиғилувчанликнинг йўқлиги, зарбалар силтаниб бажарилади, бош кўтарилган ва зарба учун очиқ қолган;

4) зарба муштнинг тақиқланган жойи билан берилади;

5) боксчининг ҳаракатлари чекланиб қолган, ҳаракат эркинлиги йўқ;



- 6) зарбалар фақат битта дастлабки ҳолатдан берилади;
- 7) зарба кучли, лекин ноаниқ.

**Ҳимояланиш ҳаракатлари.** Боксчилар бир вақтнинг ўзида ҳам зарбалар, ҳам ҳимояланиш техникасини ўзлаштириб боришлари лозим. Ҳимояланишларни жуфтликда ўрганишга киришишдан олдин ҳамма ҳимояланишларни мустақил бажаришни ўрганиб олиш, ўз ҳаракатларини кўзгу олдида назорат қилишни билиш, мураббийнинг огоҳлантиришларини ҳисобга олиш зарур.

Ўқув жараёни шундай қурилиши керакки, унда ҳимояланиш ҳаракатларини ўрганиш ва такомиллаштиришга, янги шуғулланувчи боксчини ўргатишнинг бошқа томонларига қараганда, кўпроқ вақт ажратилиши зарур.

Ҳимояни ўз вақтида қабул қилиш лозим ва албатта шунга интилиш керакки, бу ҳимоя ҳимояланувчиларга кейинги қарши ҳужумлар учун қулай дастлабки ҳолатни яратиши даркор.

Ҳимояланиш ҳаракатларини такомиллаштириш мураббий ва боксчи томонидан алоҳида эътибор қаратилишини тақозо этади. Бутун спорт фаолияти давомида ҳар бир машғулотда ҳимояланишларни мунтазам такрорлаб бориш, уларнинг бажарилиш техникасини такомиллаштириш, уларни автоматлашган ҳолда бажарилишига етказиш зарур.

Ҳимояланиш ҳаракатларини шундай кетма-кетликда ўрганиш тавсия этилади: силжиб юриб ҳимояланиш, қўлларни қўйиб ҳимояланиш, қўлни қўйиш ва қайтаришларни орқага ҳамда ён томонларга қадам ташлашлар, орқага оғишлар билан бирга қўшиб бажариш. Ҳимояланишнинг бундай шакллари узоқ масофадаги жангга хосдир. Сўнгра ҳал қилувчи ҳаракатлар учун анча қулай имконият яратиб берувчи ҳимояланишларнинг анча мураккаб шаклларини ўрганиш ва такомиллаштиришга киришилади. Улар қуйи-

дагилар: гавда билан ҳимояланишлар, тўғридан берилган зарбаларни ён томонларга ва орқага оғишлар, ёндан берилган зарбалардан шўнғишлар. Ва ниҳоят, комбинациялашган ҳимояланишлар ўрганилади: қўл қўйишларни оғишлар ва шўнғишлар билан бирга бажариш ёки орқага ҳамда ён томонларга қадам ташлашни қайтаришлар, қўл қўйишлар билан бирга бажариш ва ҳ.к.

Зарба бериш ва ҳимоя ҳаракатлари техникасини янада муваффақиятлироқ такомиллаштириш мақсадида аввал ҳужумлар ҳамда улардан, жавобсиз ҳамда қаршидан бериладиган қарши зарбалардан ҳимояланишлар ўрганилади. Боксчилардан бири маълум бир зарбалар билан ҳужум қилади, бошқаси ҳимоя қўллайди ва бу биринчи боксчи зарбани тўғри беришга, иккинчиси эса аниқ ва ишончли ҳимояланишни ўрганиб олгунга қадар давом этади.

Икки томонлама ўргатишда шерик билан аввал топширилган, кейин эркин комбинациялар ўрганилади. Вақт-вақти билан назорат учун ҳаракатларни секин суръатда бажариш лозим. Битта ҳужум зарбасига қарши ҳар хил ҳимояланишларни қўллаш яхшироқ. Бунда уларни эркин зўриқишсиз бажариш керак ҳамда асосан ҳаракатлар қанчалик тўғри бажарилаётганлигини кузатиб туриш лозим. Лекин техникани эгаллаб олган сайин тезроқ ҳаракатланиш зарур бўлади.

Ўргатиш ва машқ қилдиришда бундай кетма-кетлик шуғулланувчига турли-туман техник воситаларни эгаллаб олиб ўзининг жанг олиб бориш услубини тезроқ топишга, мўлжал олишни яхшилашга, зарбалар бериш аниқлигини такомиллаштиришга, ҳимояланишларни тўғри бажаришга, фаол қарши ҳаракатлар учун қулай дастлабки ҳолатни танлаб олишга имкон беради.

Кўп учрайдиган хатолар:

- 1) берилаётган зарбадан ҳимояланишни вақтидан олдин бажариш;
- 2) ҳимояга ўтишда кечикиш;
- 3) оғишлар ва шўнғишлар билан ҳимояланишларни катта амплитудада бажариш;
- 4) орқага чекиниш билан ҳимояланишда масофани ҳаддан ортиқ узайтириб юбориш;
- 5) рақибга яқинлашаётганда қўлларнинг нотўғри ҳолати;
- 6) шахсий ҳужумлар пайтида эҳтиёткорликнинг йўқлиги (қўл эркин, ёки туширилган, ёки орқага ва ён томонга узатилган).

**Яқин масофадаги жанг.** Ўргатиш ва машқ қилдиришнинг биринчи босқичида яқиндан жангга кам эътибор қаратилади. Бироқ ҳар бир ёш боксчи рақибга яқинлашганда унинг ҳаракатларини бартараф этиш ёки муваффақиятга эришиш учун қандай йўл тутишни билиши керак.

Яқиндан жанг боксчидан ўнг ва чап қўлларда бирдек тенг ҳаракат қилишни тақозо этади. Яқин масофадаги жанг усулларини фақат шерик билан ўрганиш зарур. Иккала боксчи “йиғиқ” жанговар тик туришни эгаллашлари ва эркин, зўриқишсиз қўлларнинг қулай ҳолати учун кураш олиб боришлари лозим. Зарбалар бериш мумкин бўлган ҳолатларни яхши ўрганиб олиш шарт. Қуршаб олиш, зарба бериш ва манёвр олиб бориш техникасини эгаллаб олиш билан турли хил ҳолатлардан, рақибдан орқага ва ён томонга қисқа узоқлашиб, унинг орқасига ўтиб олиб зарба бериш билан боғлиқ бўлган усулларни ўрганиш ҳамда такомиллаштиришга ўтиш керак. Зарбаларни рақиб қўллари орасидан ёки қўллари устидан беришга ўрганиш лозим. Чунки яқиндан жанг олиб бориш санъатини яхши билмайдиган

рақиб узоқ масофада устунликка эга бўлиши мумкин, уни яқин масофада жанг қилишга мажбур этиш лозим.

Боксчининг техник ва тактик маҳорати масофаларда жанг олиб бориш, рақибнинг бўш техник ҳамда жисмоний сифатларини билиб олиш ҳамда рақибга ўзи учун мақбул бўлган жанг шаклини таклиф қилиш билан белгиланади.

**Ёш шуғулланувчининг жангга тайёргарлиги.** Ёш боксчи учун расмий мусобақада қатнашиш унинг боксга бўлган лаёқати аниқланадиган биринчи имтиҳон ҳисобланади. Лекин боксчининг мусобақадаги натижасига қараб хулоса чиқариш ярамайди. Ёш боксчининг мусобақадаги иштирокини у ўрганган малакалар ва кўникмаларнинг намоён бўлиш даражасига қараб муваффақиятли ёки муваффақиятсиз, деб аташ мумкин. Боксчининг тайёргарликсиз қатнашишига асло йўл қўйиб бўлмайди.

Мусобақаларга тайёргарлик кўрсаткичи бўлиб физиологик, техник-тактик, жисмоний тайёргарлик ва психологик шайланиш ҳисобланади. Бу кўрсаткичларнинг ҳар бирига ёш боксчини унинг ҳаётидаги биринчи жангга тайёрлашда эътибор қаратиш лозим.

Мусобақалардан икки ҳафта олдин машғулотларда мусобақаларни моделлаштиришни бошлаш зарур: жанг олдидан бадан қиздириш машқларини ўтказиш, секундантлар маслаҳатларидан фақат танаффус пайтида фойдаланиш, ҳамма анъаналарга риоя қилиш, масалан, рингда жангни бошқариб борувчи ҳакам бўлиши керак.

Рингдаги жанговар амалиёт – ёш боксчининг мусобақаларда қатнашишга тайёргарлигининг энг муҳим воситасидир. Ўқув жангига тайёргарлик кўриш ва уни ўтказиш пайтида боксчи қуйидаги қоидаларга амал қилиши зарур:

1. Жангдан олдин яхшилаб бадан қиздириш.

2. Қоидаларда кўзда тутилган тарзда қўлларни бинт билан ўраб олиш.

3. Ниқоб ва қапа кийиб олиш.

4. Рақибига қараганда кичик қўлқоп киймаслик.

5. Анча бўш рақибларни излашга уринмаслик – машғулотлардаги енгил ғалабалар мусобақаларда оғир мағлубият билан яқунланиши мумкин.

6. Жангни вақтидан олдин тугатмаслик.

7. Агар носоғлом, ўзингизни ланж ҳис қилаётган бўлсангиз, рингга чиқмаслик.

8. Чидамлилиқни тарбиялаш мақсадида жангни юқори суръатда ўтказиш.

9. Жангда рақибни ютишга ва очколар бўйича устунликка эга бўлишга интилиш, лекин бунга кучли зарбалар ёки жангни кўпол тарзда олиб бориш ҳисобига эришиш ман этилади.

10. Ўзининг устунлигини намойиш қилиш учун рақибнинг бўшлигидан фойдаланмаслик, инсонпарвар, яхши ўртоқ бўлиш.

11. Жангда ҳамма масофаларда режага мувофиқ рақибнинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда кўпроқ усуллар, қарши ҳужумларни қўллаш.

12. Ўқув жанги қанчалик оғир бўлганлигидан қатъи назар, дам олиш ва машғулотларни режа бўйича давом эттириш.

13. Машғулотдан сўнг мураббий билан ўтказилган жангни, ўзининг устунлиги ва камчиликларини таҳлил қилиш.

14. Машғулот охирида ёки эртаси куни мураббий ва врачга ўзининг жангдан кейинги ҳолати тўғрисида гапириб бериш.

15. Шартли жанглардан қочмаслик, уларни ясси қўлқоп

билан, снарядларда бажариладиган машқларга ўзгартир-маслик. Шуни ёдда тутиш керакки, снарядларда ва ясси қўлқоп билан бажариладиган машқлар ёрдамчи машқлар ҳисобланади. Боксчи учун ҳамма зарур сифатлар рингда рақиб билан жанговар машқлар ёрдамида ривожлан-тирилади.

Ўқув жангини ўз ичига олган машғулот одатда узоқ вақт давом этмайди (50-60 мин), лекин катта шиддатда ўтказилади. У қуйидаги режа бўйича қурилади:

1. Бадан қиздириш – 20-25 мин.

2. Рингда жанг (режага мувофиқ бир неча раунд).

3. Тўлдирма ва пневматик грушаларда, тўп, резиналарда ҳамда теннис тўплари билан зўриқишсиз машқлар – 2-3 раунд.

4. Мушакларни бўшаштириш ва организмни тинчлан-тириш учун секин, енгил гимнастика.

Агар машғулотга эркин жанг шароитларида техника ва тактикани такомиллаштириш ҳамда чидамлилиқни тарбия-лашга йўналтирилган машқлар киритилган бўлса, унда рингдаги жангдан кейинги машқлар тинчлантирувчи хусу-сиятга эга бўлиши лозим.

### **Ёш боксчини ўргатишда ёшга хос хусусиятларни ҳисобга олиш**

Ёш шуғулланувчиларни тайёрлаш тўғрисида гап кетган пайтда шуни назарда тутиш лозимки, шуғулланишни энди бошлаган боксчиларнинг кўпчилиги – бу ўсмирлар. Шунинг учун уларни ўргатиш ва машқ қилдиришда ҳисобга олиниши лозим бўлган ёшга хос хусусиятларга тўхталиб ўтиш жоиз.

Боксчилар ёшига кўра кичик (14-15 ёш) ва катта (16-17 ёш) ўсмирлар гуруҳлари, ўспиринлар (18-19 ёш) ҳамда катталар (20 ёш ва ундан катта) гуруҳларига ажратилади. Бу

гуруҳларнинг ҳар бири ўзининг хусусиятларига эга ва улар мусобақалар қоидаларида ҳам ўз аксини топган.

14-18 ёшда организм жадал ривожланиб боради, куч тўпланади, чаққонлик такомиллашади, чидамлилиқ ошади, ҳамма органлар иши яхшиланади, айниқса асаб тизими ҳолати, юрак ва нафас олиш органлари фаолияти ўзгаради, гавданинг узунлигига тез ўсиши содир бўлади. Бироқ умуртқа, кўкрак қафаси, тос ва оёқ-қўллар суякларининг қотиши ҳали яқунига етмайди. Бойлам аппарати катталарникига қараганда анча чўзилувчанроқ бўлади. Шунинг учун 14-16 ёшда катта мушак кучланишларини бериб бўлмайди.

17-18 ёшдаги ўсмирларда мушак тўқимаси тез ўсади, юрак-қон томир тизими фаолияти янада мукаммалашади, томир уриш мароми камаяди, қон босими пасаяди, юрак уриш ҳажми катталарнинг юрак уриш ҳажмига яқинлашади. Айнан шу даврда мушакларнинг ҳар томонлама уйғун ривожланиши жуда муҳимдир, чунки мушакларнинг бир гуруҳининг ривожланиши ички органларнинг нотекис ривожланишига ҳамда уларнинг иш фаолияти бузилишига олиб келиши мумкин.

Боксда техник ва тактик малакаларни эгаллаш узок вақт давом этадиган жисмоний ҳамда психик зўриқишлар билан боғлиқ.

Ўсмирлар билан ишлашда шуни ҳисобга олиш лозимки, улар қанчалик ёш бўлса, кўзғалиш жараёнлари фаол тормозланиш жараёнларидан шунчалик устунроқ бўлади. Узок муддатли зўриқишлар ёки ўтказиб юборилган зарбалар асаб тизимини ҳаддан ортиқ тормозланиш ҳолатига келтириб қўяди, шунинг учун алоҳида машқлар орасида, катталарга қараганда, тез-тез ва узок давом этадиган танаффуслар бўлиши керак. Шунингдек, кучли зарбалардан воз кечиш лозим.

Ёш ўтиши билан конституция хусусиятлари, демакки, ўлчамлар, оғирлик, органлар ва тизимларнинг, айниқса асаб тизимининг фаоллиги ўзгариб боради. Шунингдек, куч сифатлари, тезкорлик, координация ва ҳ.к. яхшиланади.

Бутун организмнинг умумий жадал ўсиши билан бир қаторда юрак мушаги ҳам ўсади. Бироқ шуни назарда тутиш керакки, юракнинг ривожланиши барибир бошқа органларнинг ривожланишидан ортда қолади ва, агар юқори юкламаларда мушаклар тизими, ички органлар мослашса ҳамда қўйилган талабларга бардош бера олса, юрак ўта зўриқиш билан ишлайди. Бундай ҳолларда юрак гипертонияси ҳолати юзага келиши мумкин. Юрак-қон томир тизими иш қобилияти даражасини кўтаришга умумий жисмоний тайёргарлик ёрдам беради. Унда асаб ва жисмоний юклама аста-секин ортиб боради, асосан табиий машқларда: юриш, югуриш, чанғида юриш, сузиш ва бошқ.

Ёш ўтиши билан болалар ва ўсмирларда қон босими аста-секин ортиб боради, қоннинг ҳаракатланиш тезлиги камаяди. Буни юрак-қон томир тизимининг у ёки бу жисмоний юклага реакциясини аниқлаш учун функционал диагностика пайтида назарда тутиш жоиз. Қон босими 18 ёшга келиб анча барқарор даражага етади.

Юрак-қон томир тизими фаолиятининг ошиши нафас олиш тизими фаолияти кучайиши билан кузатилади: томир уриши тезлашади – нафас олиш ҳам тезлашади. Улар орасидаги мувофиқликнинг бузилиши организмнинг мослашувчанлигига таъсир кўрсатади, буни бокс билан шуғулланишда ҳисобга олиш жуда муҳим, чунки боксда ҳаракатлар ациклик хусусиятга эга ҳамда зўриқиш катталиги тез-тез ўзгариб туради.

16-18 ёшда ўпка массасининг тез ўсиши кузатилади, шу сабабли унинг тириклик сифими ошади. Болалар ва



Ўсмирларда газ алмашинуви шиддати, катталарга қараганда, анча катта. Маълумки, мушак фаолиятининг фаоллиги, унинг иш қобилияти ишлаётган мушакларга етиб келаётган қон миқдорига боғлиқ. Мушак фаолияти қанча фаол бўлса, мушакларни озиқлантириш учун қонга бўлган эҳтиёж шунчалик катта. Шунинг учун бокс машғулотларида, масалан, ўқув жанги давомида, нафас олиши яхши йўлга қўйилмаган, жанг пайтида энг фаол ҳаракат қиладиган мушаклар (оёқлар, қўллар мушаклари) етарлича машқланмаган, боксчиларнинг асосий ҳаракатлари автоматлашган ҳолга келмаган боксчилар кўпроқ чарчайдилар. Ёш боксчиларда (ҳатто машқ қилган-ларда) жанг пайтида катта ёшдаги боксчиларга нисбатан толиқиш анча эрта содир бўлади. Шунинг учун машғулотларни иложи борича кўпроқ очиқ ҳавода ўтказиш зарур, чунки ўсмирлар, катталарга қараганда, кўп миқдорда кислородга муҳтождирлар.

Боксда ветибуляр аппарат фаолияти муҳим аҳамият касб этади. У ўсмирларда ўзининг ривожига етиб бўлган бўлади. Машқ қилиб борган сари ўсмирларда мустаҳкам динамик мувозанатни сақлашга бўлган қобилият ортади, лекин мушаклар ҳали бақувват бўлмаганлиги туфайли, мувозанатга сабаб бўлувчи асаб марказлари механик таъсирга юқори даражада реакция қилади. Бундай реакция айниқса мушаклари бўш ривожланган ёки астеник типдаги ўсмирлар учун хосдир.

Ўргатиш ва машқ қилдиришнинг энг асосий омилларидан бири ёшга хос психологик хусусиятларни ҳисобга олиш ҳисобланади. Ўсмирлик ёшида бу сифатлар энди шакллана бошлайди, шунинг учун боксчилар тайёрлашда мураббийнинг ҳар бир шуғулланувчига алоҳида педагогик ёндашуви муваффақият гаровидир.

Ўсмирларда жинсий етилиш даврида сезиш қобилияти

анча ўткир, кўриш хотираси эса яхшироқ бўлади. Бу ёшда спортчилар юқори координацияга эга бўладилар ва техник малакаларни муваффақият билан ўзлаштирадилар.

Ўсмирлар фикрлашда аста-секин изчиликка эришадилар ва ўз ҳаракатларини назорат қила оладилар. Уларнинг идрок этиши барқарор эмас, кучлари ва матонати индивидуал хусусиятларга боғлиқ, энг кучли тасаввурлари ҳаракат тасаввури ҳисобланади. У ёки бу ҳаракатни яхши ўхшата туриб, улар янги усулни тез ўрганиб олишлари мумкин. Агар ўсмир ҳаракатларни ўхшатмоқчи бўлган боксчиларда кўргани каби қайта бажариб кўрсатмоқчи бўлса, бундай тасаввурлар аниқ бўлади. Рингдаги жангда яхши спортчини кўриб, ёш спортчилар унинг ҳаракатларини эслаб қоладилар ва уни қайтаришга интиладилар.

Ҳаёлдаги рақиб билан жанг (“соя билан жанг”) “рақиб” тўғрисидаги, ўзининг ва унинг ҳаракатлари тўғрисидаги тасав-вурларга қурилади.

Шунинг учун мураббий техник усулларни тўғри намо-йиш қилиши, баъзан юқори малакали боксчилар билан бирга машғулотлар олиб бориши, кўргазмали машғулотларни уюштириши, кучли спортчилар иштирок этадиган мусобақаларни бориб кўришни, кинофилмлар томоша қилишни ташкил этиши жуда муҳим. Ҳаракатларни тасаввур қилиш қанчалик ёрқин ва таъсирчан бўлса, уларни қайта кўрсатиб бериш ва бажариш шунчалик аниқ бўлади.

Жинсий етилиш даврида умумий хотира бирмунча пасаяди, лекин кўриш ва мотор хотира катталарга нисбатан анча юқори бўлади, шу сабабли ўсмирлар образларни эслаб қоладилар.

Шуни таъкидлаш жоизки, ўсмирлар узоқ ва бир хилда такрорланадиган битта усуддан кўра турли комбинацияларда ҳамда вариантларда бажариладиган машқларни яхшироқ

эслаб қоладилар. Боксчининг билим ва кўникмалари қанча кўп бўлса, комплекс ҳаракатларни у шунча тез ҳамда аниқ эслаб қолади. Кўпгина махсус тайёргарлик машқларини мана шу тамойил асосига қуриш керак.

Идрок этиш ва ҳаракат қилиш сифати ўрганилаётган предметга бўлган диққат-эътиборга боғлиқ бўлади. Бокс спортчилардан юқори даражадаги диққатни нафақат ўқув-машғулот жараёни вақтида, балки асосан мусобақалар пайтида тақозо этади. Бир оз бўлса ҳам эътиборсизлик, ҳушёрликни йўқотиш зарбанинг келиб тушишига сабаб бўлади. Боксчилар фақат ўз ҳаракатларига диққат-эътиборни қаратиб қолмасдан, балки рақиб ҳаракатларини ҳам кузатиб боришлари зарур. Ёш боксчилар машғулот пайтида ўз диққатларини битта вазифага жамлашлари жуда қийин, улар тез-тез чалғийдилар ва ўзлари учун қизиқарли бўлган нарсаларни бажарадилар. Шунинг учун мураббий вазифаларни тез-тез ўзгартириб туриши, шу орқали шуғулланувчиларда кўпроқ қизиқиш уйғотиши керак. Бундан ташқари, машқларни бажариш ҳаддан ташқари узоқ давом этмаслиги лозим.

Боксчиларда диққатни ривожлантириш учун мураббий биринчи навбатда вазифаларни бажаришда интизомли бўлишни талаб қилиши, машғулотларни қизиқарли олиб бориши, ҳар бир элементни, хоҳ у енгил бўлсин, хоҳ мураккаб, қизиқарли қилиб тушунтириши, шу орқали спортчиларда мустақкам диққатни уйғотиши зарур. Бирга ўргатиш учун шерикларни тўғри танлаш, яхши жиҳозланган зал, машғулотларнинг эмоционал тарзда, қизиқарли ва ижодий ўтказилиши жуда муҳим.

Ўсмирлик ёшида энг асосий вазифа – бу бокс малакаларини муваффақиятли эгаллаш асоси ҳисобланган ҳар томонлама жисмоний ривожланиш бўлганлиги сабабли,

машғулотларни шундай ташкил этиш жоизки, машқлар кўп жиҳатдан ана шу вазифаларнинг ҳал этилишини таъминлаши даркор. Машғулотларда кўпроқ спорт ва ҳаракатли ўйинлар, координация, тезкорликка мўлжалланган гимнастика машқлари, югуриш, сакраш, комбинациялашган эстафеталар қўлланилиши лозим. Снарядларда ва снарядлар билан (тўлдирма ва теннис тўплари, ҳалқалар, гимнастика таёқчалари, арқон ва боксчилар снарядлари) бажариладиган машқларга катта эътибор бериш керак.

Бокс техникаси одатдаги кетма-кетликда ўрганилади, лекин услубий усуллар шуғулланувчиларда қизиқиш ҳосил бўлишига ёрдам бериши лозим.

### III. БОКС ТЕХНИКАСИ

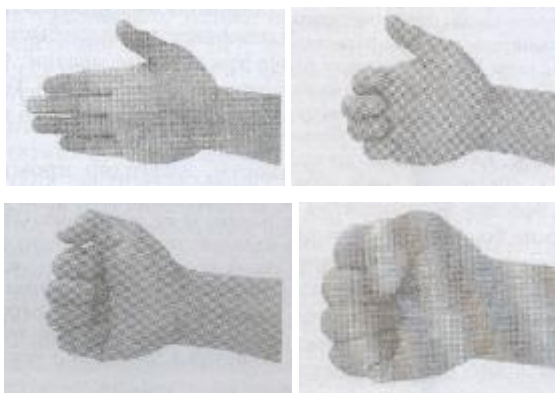
Малакали боксчини тарбиялаш боксчилар ҳар томонлама тайёргарлигининг мураккаб ва кўп меҳнат талаб этиладиган жараёни ҳисобланади. Спортда юқори натижаларга эришиш учун оқилона техникани эгаллаш ва уни ҳаракат малакаларида мустақкамлаш биринчи даражали аҳамиятга эга.

#### **Боксчининг асосий ҳолатлари техникаси**

Боксчининг асосий ҳолатлари техникасига муштни жанговар ҳолати, жанговар тик туриш, силжиб юришлар ва жанговар масофалар киради.

#### **Муштнинг жанговар ҳолати.**

Бокс қондларига асосан фақат паралон билан тўлдирилган махсус бокс қўлқопида қисилган мушт билан зарба беришга руҳсат этилади. Зарба пайтида панжа анчагина юклама олади, шунинг учун уни панжаларни мушт қилиб тўғри қисиш керак. Панжаларни мушт қилиб тўғри қисиш учун бармоқларни эгиб кафтга қисиш лозим, катта бармоқ кўрсаткич бармоқнинг ўрта суягига босилади.



1-расм. Муштни шаклантириш кетма-кетлиги

### **Жанговар тик туриш.**

Жанговар тик туриш энг қулай дастлабки ҳолат бўлиб, бунда боксчи жанг вақтида кўзда тутилган ҳаракатларни бажаради.

Боксда барча ҳаракатларни эгаллаб олиш жанговар тик туришни тўғри эгаллаб олишга кўп даражада боғлиқдир. Жанговар тик туриш жанг жараёнида жанг фаоллиги, масофа, ҳимоя, хужум ва қарши хужумдаги вазиятга қараб ўзгариб туриши мумкин.

Тик туришнинг уч тури ажратилади: чап томонлама (буни одатда ўнақай боксчилар қўллайдилар, кейинчалик биз фақат боксда кўпроқ тарқалган чап томонлама жанговар тик туришни кўриб чиқамиз); ўнг томонлама(буни кўпроқ чапақай боксчилар қўллайдилар); юзма-юз (ўқув) ҳолат.

### **Юзма-юз (ўқув) ҳолатидан бошланиши керак.**

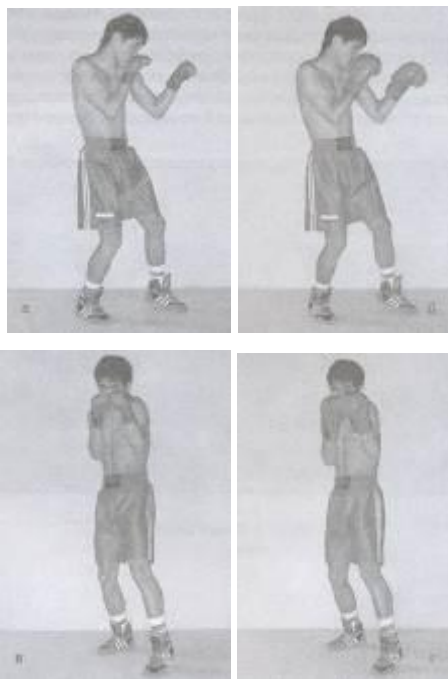
*Бажарилиш техникаси:* Оёқлар елка кенлиги бўйлаб бир чизиқда керилган, товонлар ёнма-ён жойлашган. Қўллар тирсақдан эркин букилган, бош пастга туширилган, қорин ичга тортилган. Тана оғирлиги иккала оёққа баравар тақсимланган. Бу ҳолат кўпроқ ўқув аҳамиятига эга бўлиб, бу ҳолатда боксчи асосий ҳаракатларни эгаллаб олади. Жангда у яқинлашган пайтда, айниқса рақибни таъқиб қилиш учун қўлланилади.



2-расм. Юзма-юз ҳолатида тик туриш.

### **Чап томонлама жанговар тик туриш (асосий).**

**Бажарилиш техникаси:** Чап томонлама жанговар тик туришда чап оёқ олдинда туради. Ўнг оёқ бир қадам орқада ва ярим қадам ўнгда туради. Оёқ кафтлари ёнма-ён, оёқлар тиззадан бир оз букилган, тана оғирлиги иккала оёққа баравар тақсимланади. Лекин ўнг оёққа бир оз кўпроқ туширилади. Тана орқага бир оз эгилган, чап қўл тирсақдан букилиб, гавда олдинга чиқарилади, бунда тирсақ туширилиб, чап мушт тахминан елка бўғими сатҳида бўлади. Ўнг қўл тирсақдан букилиб, кўкрак олдинда жойлашади. Тирсақ туширилган, ўнг мушт иякдан ўнг томонда туриб ичкарига бурилган бўлади.



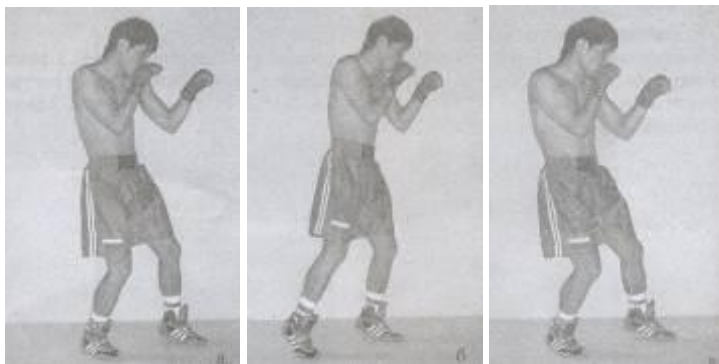
3-расм. Чап томонлама жанговар ҳолат(асосий)

## Жойлашишлар

Барча асосий ҳаракатлар – жойлашишлар, зарбалар ва ҳаракатлар – тана оғирлигини бир оёқдан иккинчисига ўтказиш билан бирга олиб борилади. Агар координация асосини тана оғирлиги кўчириш ташкил этмаса, унда бирорга ҳам ҳаракат амалий натижа бермайди. Шунинг учун асосий техникани ўрганишдан олдин силжиб юришларни эгаллаб олиш керак.

### Олдинга-орқага жойлашишлар.

*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан, ўнг оёқ учида депсиниб, тана оғирлигини олдинда турган чап оёққа ўтказинг ва сўнгра тескарисини бажаринг. Бу силжиб юриш олдинга ва орқага қадам ташлаш, шунингдек, қўлда бериладиган зарбаларни бажариш учун асос бўлиб ҳизмат қилади.

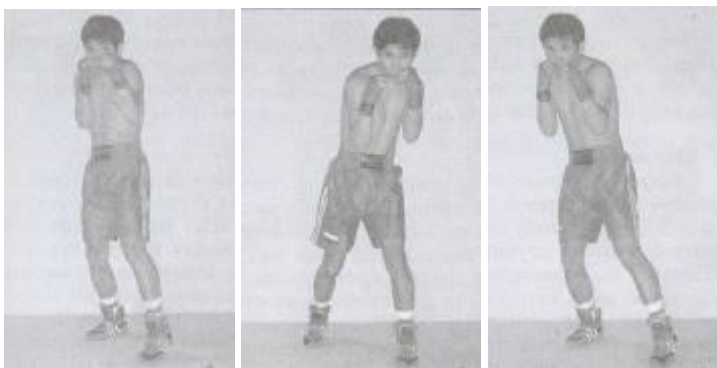


4-расм. Олдинга – орқага жойлашишлар.



### **Ўнга жойлашишлар.**

**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан, ўнг оёқ учида итарилиб, тана оғирлигини бир оз чапга оғдириш билан олдинда турган чап оёққа ўтказинг ва кейин аксинча – ўнга оғиш билан. Ушбу ҳаракат чапга ва ўннга қадам ташлаш, спунингдек, оғишлар, қарши ва жавоб ҳужумларини бажариш учун асос бўлиб хизмат қилади.



5-расм. Чапга – ўннга жойлашишлар

### **Силжишлар, юришлар**

Силжиш боксчи тактикасининг муҳим воситаси ҳисобланади. Серия ва комбинацияларнинг ҳамма тактик ҳаракатлари турли хилдаги силжиб юришларга асосланган.

Силжиб юришларга: қуйидагилар киради биттлик қадам ташлашлар, сапчишлар, сакрашлар ва бурилишлар.

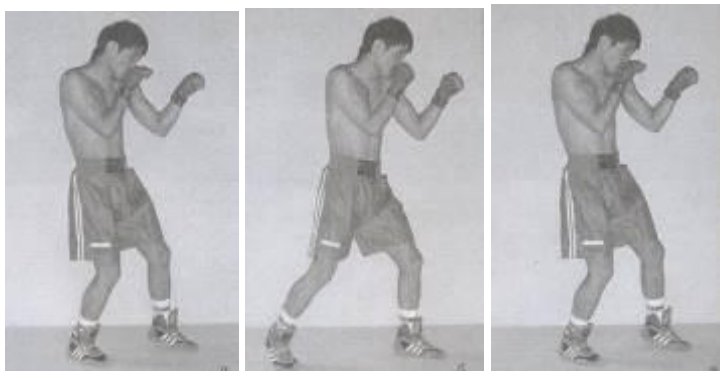
### **Битталиқ қадам ташлашлар.**

Битталиқ қадам ташлашлар манёвр қилишнинг асосий энг оддий усули ҳисобланади. Тайёргарлик ҳаракатларидан, рақиб диққатини чалғитиб туриб, алдамчи ҳаракат сифатида битталиқ қадам ташлашдан фойдаланиш мумкин; жанговар масофани ўзгартириш мумкин ва ниҳоят барча техник

усуллар ушбу силжиб юриш билан биргаликда олиб борилади.

#### **Олдинга қадам ташлаш.**

*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан, олдинда турган чап оёқда кичик таҳминан оёқ кафти узунлигига тенг қадам ташланади, бунда орқада турган ўнг оёқ жанговар тик туриш ҳолатига ўтади. Қадам товонни деярли ердан узмасдан енгил ташланади. Қадам узунлигини ошириб ёки қисқартириб, ўзингиз ва рақиб орасидаги масофани назорат қилинг. Олдинга қадам ташлашни ўнг оёқдан бошласа ҳам бўлади, бунда уни бир оз нарироққа ёки чап оёққа тақаб қўйилади, сўнгра жанговар масофани қисқартириш учун чап оёқ тегишли масофада олдинга чиқарилади. Олдинга қадам ташлаш асосан рақибга яқинлашиш ва бевосита ҳужум қилиш учун қўлланилади.

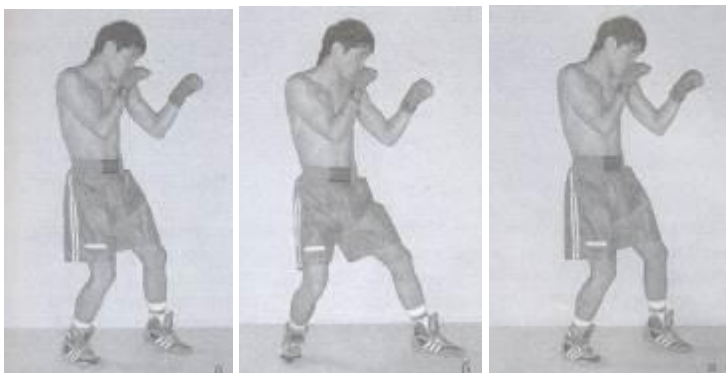


6-расм. Олдинга қадам ташлаш.

#### **Орқага қадам ташлаш.**

*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан орқада турган ўнг оёқда оёқ кафти узунлигига тенг бўлган кичик қадам ташлашни бажаринг, сўнгра чап оёқда худди

шундай масофага орқага қўйинг. Орқага қадам ташлаш асосан ҳимояланиш, жангдан чиқиш ва қарши ҳужумни тайёрлаш учун қўлланилади. Қадам узунлиги рақиб ҳужуми ва масофа хусусиятига қараб аниқланади.



7-расм. Орқага қадам ташлаш.

### **Чапга қадам ташлаш.**

**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан чап оёқда оёқ кафти узунлиги даражасида чапга қадам ташланг, сўнгра ўнг оёқни чап томонга ҳудди шундай масофага қўйинг. Бундай қадам ташлаш кўпинча олдинга ташланган қадам билан қўшиб олиб борилади. Олдинга чапга қадам ташлаш ёрдамида рақибни фош қилиш, яқинлашиш ва ҳужум ҳаракатларини бажариш мумкин.



8-расм. Чапга қадам ташлаш.

### **Ўнга қадам ташлаш.**

**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқда товон узунлигига тенг даражада ўнга қадам ташланг, сўнгра чап оёқни ўнг томонга худди шундай масофага қўйинг. Бундай қадам ташлаш асосан ҳимоя учун қўлланилади. Ўнга силжиш билан масофани узоқлаштириш, рақибнинг ўнг қўл зарбаси хавфидан қутилиш мумкин.



9-расм. Ўнга қадам ташлаш.

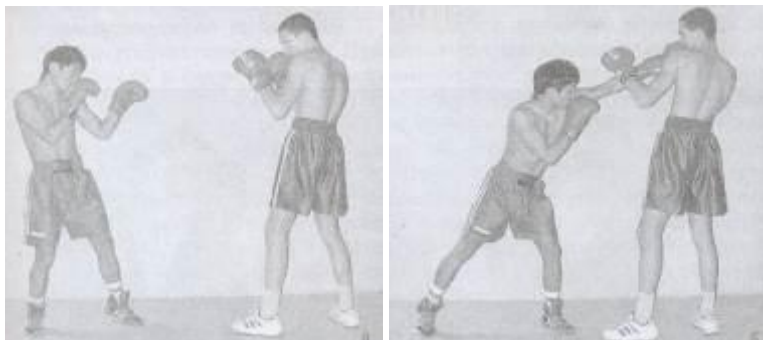
### **Жанговар масофалар.**

Замонавий бокс амалиётида урта асосий масофа мавжуд: узоқ, ўрта ва яқин. Рингда ўтадиган жангдаги масофалар техник, тактик вазифаларни ҳал этиш натижасида ўзгариб туради, шунингдек, боксчининг психик, жисмоний сифатларига ва жанг олиб бориш услубига боғлиқ бўлади. Одатда, барча масофаларда оқилона жанг олиб бора оладиган боксчи техник воситаларнинг янада кенгроқ арсеналини қўллаши мумкин.

### **Узоқ масофа.**

Узоқ масофа шундай масофаки, бунда жанговар тик туриш ҳолатидан бўлган боксчи олдинга силжиш ёрдамида рақибни зарба билан доғда қолдириши мумкин. Узоқ масофада ҳужумни муваффақиятли амалга ошириш учун боксчи доимо сохта, алдамчи ҳаракатлар билан рақиб диққатини чалғитиб туриши керак.

Шунинг учун узоқ масофа тайёргарлик ва сохта ҳаракатларни, енгил силжишларни ҳамда фаол кескин ҳужумларни жавоб ҳужумлари вақтида ҳимоя ҳаракатлари билан биргаликда хатосиз бажаришни талаб қилади. Узоқ масофа боксчи томонидан индивидуал тарзда тананинг морфологик тузилиши, жисмоний ва техник-тактик сифатларига қараб белгиланади. Жангда узоқ масофани, асосан, тактик мақсадни кўзлаб фаол ҳаракатлардан чекинувчи боксчилар танлайдилар. Улар силжиб ҳаракатланиш тезлигида ўз устунликларидан фойдаланадилар. Масофани белгилашда вақтни ҳис қилиш, реакция тезлиги, шунингдек, рақиб тактикасини тўғри баҳолдай олиш катта аҳамиятга эга.

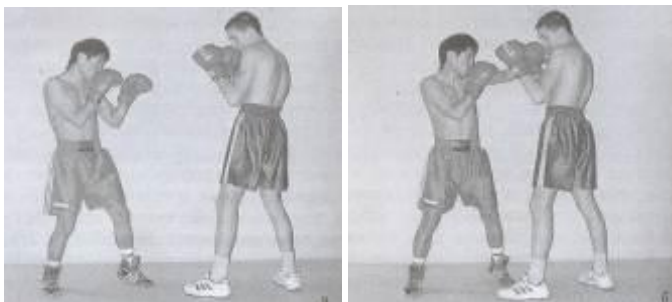


10-расм. Узоқ масофа.

### **Ўрта масофа.**

Ўрта масофа – бу яқин ва узоқ масофалар ўртасидаги оралиқ масофадир. Бу рақибгача бўлган шундай масофаки, бунда олдинга силжимасдан туриб қўл билан зарбалар бериш мумкин.

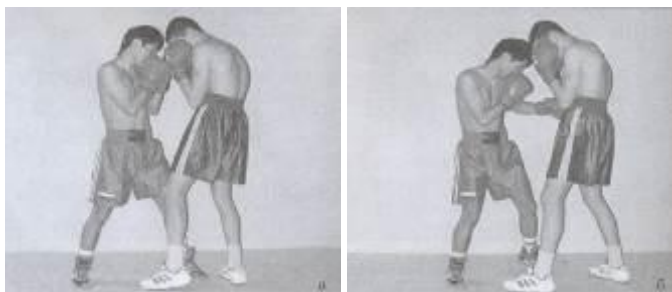
Бу масофада узоқ масофага қараганда боксчиларда ўз ҳаракатларини ўйлаб олишга жуда кам вақт қолади. Шунинг учун ўрта масофадаги жанг янада фаолроқ шаклга эга бўлади. Жангнинг бу масофасида, одатда, тезкор серияли зарбалардан фойдаланилади. Энг кучли зарбалар айнан шу ўрта масофадан берилади, чунки бунда боксчининг ҳолати янада мустаҳкам ва пухта бўлади, бу урғули зарбалар беришга имкон яратади. Бу масофада асосан гавда ёрдамида ҳимояланишлардан ва боксчилардан аъло даражадаги жисмоний ва техник тайёргарликни талаб қилувчи қисқа сирғалувчан қадамлар билан силжишлардан фойдаланилади.



11-расм. Ўрта масофа.

### **Яқин масофа.**

Бу шундай ҳолатки, унда боксчилар гавданинг бирор – бир қисми билан бир-бирига тегиб туриши мумкин ва фақатгина қўлларда қисқа зарбалар бериш имконига эга бўладилар. Яқин масофадаги жанг бошқа масофадаги жангларга қараганда анча мазмунга бой ва фаол ўтади. Бу масофада жанг олиб бориш мушакни ҳаракатлантирувчи сезгиларнинг ривожланишини, бўшашиш кўникмасини, ўз вақтида зўр бериш ва ўз рақибини ҳис қилишни талаб этади. Рақиб яқин турганлиги сабабли боксчилар зарбаларга асосан тўсиш ва устма – уст қўйиш, қўллар билан ички ҳолатни эгаллаш, қўл панжасини рақиб билагига устма – уст қўйиш билан реакция қилишга улгура оладилар.



12-расм. Яқин масофа.

## ҚЎЛЛАРДА ЗАРБА БЕРИШ ТЕХНИКАСИ

### Қўлларда зарба бериш техникаси умумий тушунчаси

Қўл зарбалари – боксда ҳужумнинг асосий воситаси, техник қуролланганликнинг муҳим таркибий қисмларидан биридир. Қўлда зарба беришда рақиб гавдасининг маълум бир жойига тегиш ва унинг жанговар қобилиятига салбий таъсир кўрсатиш мақсадида зарбаларнинг маълум бир кучига эришиш лозим. Зарба бериш ҳаракатларининг аниқлиги ҳаракат тезлиги ва давомийлигига боғлиқ бўлади. Тезлик қанча юқори бўлса ҳаракатни бошқариш шунчалик мураккаб бўлади, зарба ҳаракати қанчалик қисқа бўлса, унга таъсир кўрсатиш шунчалик мураккаб бўлади. Шунинг учун қўл зарбалари самарадорлиги ҳаркат юқори тезликларда бажарилаётганда уни бошқара олиш имкониятларига боғлиқ бўлади. Зарба ҳаракатларида гавданинг айрим бўғинлари қатнашиб, улар маълум бир кетма-кетликда ишга жалб қилинади. Гавда пастки қисмининг зарба бериш механикасида иштироки кўйидаги уч бўғимли кинематик занжир бўйича содир бўлади: оёқ кафти – болдир – сон. Бу кинематик занжир гавдага қўзғалма ҳаракат бериб, тос айланишининг тезланишига имкон яратади. Чап оёққа таянилганда айланиш чап оёқ кафти ва чап тос-сон бўғими орқали ўтувчи вертикал ўт атрофида, ўнг оёққа таянилганда ўнг оёқ кафти ва ўнг тос – сон бўғимидан ўтувчи ўқ атрофида рўй беради.

Оёқ кафти – болдир – сон кинематик занжиридан ҳаракат кейинги уч бўғимли занжирга ўтади.

Зарбалар беришда кучланишлар оёқ кафтидан болдирга ва сонга, сўнгра тосга, гавданинг юқори қисмига ва ундан панжанинг зарб берувчи қисмига ўтади. Шундай қилиб, зарба ҳаракатининг дастлабки лаҳзаси (оёқ кафтида депсиниб)дан бошлаб, то яқунловчи ҳаракатларга куч ва тезлик ҳар



бир занжирда ошиб боради. Мушаклар қанча кичик бўлса, улар шунча тез қисқариш мумкин, лекин шу билан бирга йирик мушакларнинг қўзғалма самарасини сақлаб туриш ва тезлаштириш, у шу орқали зарба кучини ошириш учун улар етарлича кучли бўлиши керак. Зарба йўналишига қараб у ёки бу мушак гуруҳлари фаол ишга киришади, зарба тезлиги ва кучи уларнинг сифатли ҳаракатига боғлиқ бўлади. Зарба (бош ёки гавдага) бериладиган нишоннинг баланглиги зарба ҳаракатлари таркибида унчалик аҳамиятга эга эмас. Олдинга қўйилган вазифалар зарбани максимал даражада кучли ва максимал тез амалга ошириш вазифасига, олишув жараёнида юзага келадиган тактик вазифаларга боғлиқ ҳолда зарба беришга ҳаракатлар тузилиши фарқланади.

Зарба ҳаракатларидаги кўрсатма зарба кучи катталигини ва зарба ҳаракатининг умумий вақтини белгилаб беради.

“Кучга” кўрсатмада зарба импульси энг юқори бўлиб, шу билан бирга зарба ҳаракати вақти ҳам энг юқори бўлади. Биз куч ҳисобига ютганимизда тезликка ютқазамиз “Тезликка” кўрсатмада зарба импульси энг кам бўлиб, шу билан бирга зарба ҳаракати вақти ҳам энг кам бўлади. Куч кўрсаткичининг камайиши зарба бериш тезлигидан ютишга олиб келади. Зарба бериш хусусияти зарба ҳаракати тезлиги ёки вақт ичида тезлик ўсиши кўрсаткичларига боғлиқ ҳолда ўзгариши мумкин. Жангда зарбанинг уч тури қўлланилади.

Биринчи турдаги зарбалар учун тезлик ва кучнинг энг кам даражада намоён бўлиши хосдир. Бундай зарбалар тактик мақсадга кўра разведка олиб боришни кўзлайди.

Иккинчи турдаги зарбалар учун куч ёки тезликнинг оптимал нисбати хос (максимал катталикка нисбатан 75% ).

Бундай зарбалар тактик мақсадларга кўра жанг олиб боришнинг асосий воситаларидан бири ҳисобланади.

Учинчи турдаги зарбалар учун зарба бериш тезлиги ёки

кучининг энг юқори даражада намоён бўлиши ҳосдир. Жангда улар вақти-вақти билан тактик жиҳатдан тайёрланган вазиятларда қўлланилади. Бундай зарбаларни урғу берилган зарбалар деб аташ қабул қилинган. Бажариш механикасига кўра ҳар бир қўлда бериладиган зарбалар техникасини унинг асоси ва тафсилотлари тавсифлаб беради.

**Техника асоси бу** – ҳаракат вазифаларини ҳал этиш учун нисбатан ўзгармас, зарурий ва етарли ҳаракат қисмлари йиғиндисидир. Бу қисмлар техника асослари бўғимлари деб аталади. Ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш техникиси асоси, қуйидагилардан иборат:

- гавданинг зарба йўналишидаги силжиши;
- гавданинг ўнгдан – чапга бурилиши;
- ўнг қўлда зарба бериш ҳаракати.

**Техника тафсилотлари** – бу ҳаракатнинг иккинчи даражали хусусиятлари бўлиб, унинг асосий механизмни бузмайди. Ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш техникаси тафсилотларига қуйидагилар киради:

- зарба пайтида бошнинг ҳолати;
- чап қўл ҳолати;
- дастлабки ҳолатга қайтиш тезлиги.

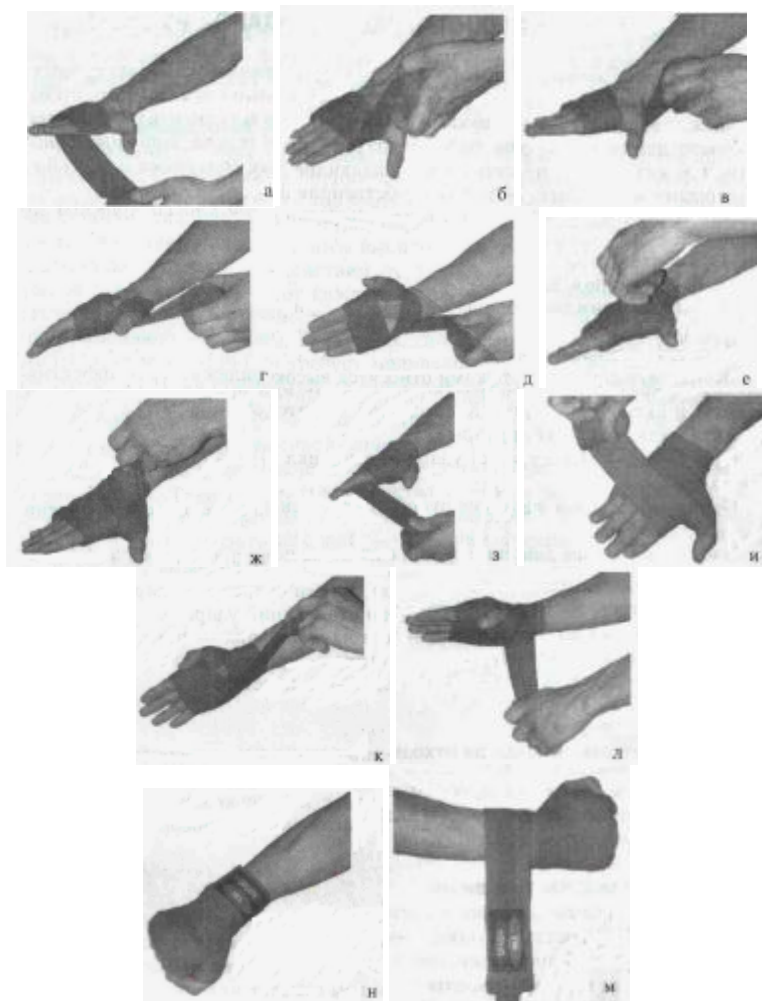
Техника тафсилотлари муайян ҳаракатларнинг қўлланилиш шароитлари ва мақсадларига ҳамда боксчининг шахсий хусусиятларига боғлиқ равишда шаклини ўзгартириши мумкин. Бундан ташқари, қўлда бериладиган ҳар бир зарбалар зарба берилаётган масофага қараб, узунлиги ва йўналиши, рақиб қўлининг ҳолати унинг ҳимояси, шунингдек, ҳужумчининг ўзига (у ўз ҳужуми пайтида ҳимоя билан эҳтиётланиши лозим) боғлиқ равишда шаклини ўзгартириши мумкин.

Лекин қўлда зарба бериш техникасининг индивидуаллашуви фақат жанговар тажриба орттириш ва қўлда зарба

бериш техникасини мукаммал эгаллаб олиш асосида юз бериши мумкин. Тўғридан, ёндан ва пастдан зарбалар учун бош ва ўрта бармоқлар бўғимлари асоси муштнинг зарба юзаси бўлиб хизмат қилади. Зарба бармоқларга зўр берилмайди. Бевосита жанг олдидан улар зўриқтирилиб, қаттиқ сиқилади, бу эса урилаётганда зарур бўлган қаттиқликни таъминлайди.

Шикастланишдан сақланиш учун қўл панжаларини эластик бинт билан боғлаш керак.

Панжани шундай боғлаш керакки, бинт панжа очилганда уни сиқиб қўймасилиги ва қисилган ҳолатда яхши тартиб туриши керак. Бинт боғлашнинг турли усуллари бор.



13-расм. Қўл панжаларини бинт билан боғлаш кетма – кетлиги.

## ҚЎЛ ЗАРБАЛАРИДАН ҲИМОЯЛАНИШ ТЕХНИКАСИ УМУМИЙ ТУШУНЧАСИ

Қўл зарбаларидан ҳимояланиш ҳаракатлари арсеналини эгаллаш боксчининг жанговар қобилиятларига анча таъсир кўрсатади. Ҳимояланишлар гавданинг нозик жойларини қўл зарбаларидан ишончли ҳимоялаш ва ҳимоядан қарши ҳужум ва ҳужумга ўтиш учун қулай пайт танлаш мақсадида фойдаланилади. Ҳимояланиш ҳаракатлари асосида рақибнинг ҳужум ҳаракатларини олдиндан била олиш маҳорати ва ўз ҳужумини ташкил қилиш усуллари ётади.

**Қўл зарбаларидан ҳимояланиш техникасида ҳимояланиш усуллари**нинг учта синфни ажратилади:

1. Қўллар ёрдамида ҳимояланиш.
2. Оёқлар ёрдамида ҳимояланиш.
3. Гавда ҳаракати ёрдамида ҳимояланиш.

### **Қўллар ёрдамида ҳимояланиш.**

Қўл билан ҳимояланишнинг устунликлари юқори ишончлилик ва самарадорлик бўлса, камчилиги шуки, бунда зарбага қарши ҳаракат қилиш учун қўллардан фойдаланиш қарши ҳужум ҳаракатларини тўхтатиб қўйиш мумкин. Қўллар билан ҳимояланишда суст ва фаол ҳимояланишларни ажартиш мумкин:

Суст ҳимояланиш тўсиш, қайтариш, блок, фаол ҳимояга эса, қарши зарбалар киради.

*Тўсиш* – бу панжа, елка ва билакни тўсиқ қилиб қўйиш билан рақиб зарбасини тўхтатишдир.

*Блок* – бу қўлнинг қарши ҳаракати бўлиб, у рақиб зарбасини тўхтатувчи ҳисобланади унга ҳаракатни оптимал амплитудада ва тезликда бажаришга имкон бермайди.

Қарши зарба – бу қарши олувчи зарба бўлиб, у рақиб зарба бераётган пайтда ишлатилади ва унинг ҳужумининг

авж олишини тўхтатади. Бу зарба ҳужум зарбасига қараганда нишонга эртароқ етиб бориш мақсадида рақиб томонидан бериладиган зарбадан ўзиб кетиши лозим.

Рақиб зарбасини бошида бартараф этиш мумкин – ушбу ҳолда қарши зарба ёки блокдан фойдаланилади, зарба бериш ўртасида қайтаришдан фойдаланилади зарба бериш охирида тўсишдан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Қайтариш – қўлнинг қарши ҳаракати бўлиб, рақиб зарбаси йўналишини ўзгартириб юборишга қаратилган.

### **Оёқлар ёрдамида ҳимояланиш.**

Ҳимояланиш бу синфи орқага чекинишга масофани узайтириш ёки рақиб билан тўқнашувдан чиқиш мақсадида силжишлар ёрдамида жойлашиш ўрнини ўзгартиришга асосланган.

Оёқ ёрдамида ҳимояланиш асосий усулларига орқа ва ўнгга қадам ташлаб, орқа ва чапга қадам ташлаб, гавдани буриш билан ўнгга қадам ташлаб, гавдани буриш билан чапга қадам ташлаб ҳимояланишлар киради.

### **Гавда ҳаракати ёрдамида ҳимояланиш.**

Бу синф етарлича мураккаб бўлиб, унинг устунлиги шундаки, жанговар ҳолатни сақлаб қолган ҳолда боксчининг қўллари рақиб ҳужумларига қаршилиқ кўрсатишдан бўш қолади, бу эса тезлик билан жавоб ҳужуми учун имкон яратади. Тана билан ҳимояланишнинг асосий усулларига оғишлар ва шунғишлар киради.

Оғиш – бу жойни ўзгартирмасдан туриб зарбадан ўнгга ёки чапга оғишдир. Зарбадан орқага оғиш чекиниш деб аталади.

Шўнғиш – бу жойни ўзгартирмасдан туриб рақиб зарба бераётганида зарбадан пастга ёки ёнга ҳамда рақиб зарба бераётган қўлнинг остига ҳаракат қилиб зарбадан қочишдир.

## **Комбинациялашган ҳимоя**

Одатда, жанговар вазиятда битталиқ ҳимоя усуллари бир-бири билан ҳар хил турда уйғунлашган ҳолда қўлланилади ва бир бутун ҳаракатни ҳосил қилади. Улардан бир неча зарбалардан ҳимояланиш ёки рақиб ҳужумининг бўлиши мумкин бўлган ёки башорат қилинадиган ҳужумидан эҳтиёт бўлишни таъминлаш учун ҳимояланишнинг ишончлилиқ даражасини ошириш мақсадида фойдаланилади. Бундай ҳаракатларни комбинациялашган ҳимояланиш белгилаб беради, чунки ҳимояланишнинг турли усуллари бир вақтнинг ўзида бажарилади.

Қўл зарбаларидан ҳимояланиш ҳаракатларини бажариш қўл зарбаларига қараганда анча мураккабдир. Биринчидан, қўлда берилган ҳар бир зарбага қарши масофа, тезлик ва қўлланилаётган ҳимоянинг тактик мақсадига боғлиқ равишда бир нечта ҳимоя ҳаракатлари қўлланилиши мумкин.

Иккинчидан, ҳимояланиш ҳаракатларини тез ва ўз вақтида қўллаш лозим, бу яшин тезлигидаги мураккаб реакцияни тақозо этади.

Ҳар бир муйян вазиятда шундай ҳимояланиш ҳаракатлари қўлланиладигани, жавоб ва қаршиловчи шаклдаги қарши ҳаракатлар учун янада қулайроқ ҳолатлар яратади.

Ҳимояланиш ҳаракатлари тез бажарилиши сабабли кичик амплитудада амалга оширилади. Шунинг учун зарба бошланишини аниқлаш учун кўриш ёрдамида назорат қилишнинг аҳамияти ортади. Ҳимояланиш сифати унинг ўз вақтида бажарилиши ва аниқ ҳисоб қилиниши билан белгиланади, у вақтидан олдин ҳам, кечикиб ҳам бўлиши керак эмас.

Шундай қилиб, ҳимояланиш ҳаракатлари мукамаллиги нафақат уларнинг тўғри бажариш билан, балки ҳимоя ҳаракатлари тезлиги билан аниқланади. Ҳимояланиш

ҳаракатларининг катта арсенали – бу юқори маҳорат даражасига эришиш учун яхши пойдевордир.

## **ТЎҒРИДАН ЗАРБАЛАР ВА УЛАРДАН ҲИМОЯЛАНИШЛАР**

### **Тўғридан зарбалар бериш**

Қўлда тўғридан зарба бериш анча тез бажарилиб, бунда узоқдан жанг қилиш имкони бўлади, шунинг учун жуда ҳар хил вазиятларда қўлланилади. Тўғридан зарбанинг устунлиги шундаки, у нисбатан оддий, зарба тез берилиши билан бирга кучли, аниқ ва самарали бўлиш имконияти мавжуд. Тўғридан зарбанинг асосий хусусияти куйидагилардан иборат: ураётган қўлни охиригача чўзиш, зарба тезлиги ва кучини эса гавданинг айланма ҳаракати ва бутун гавданинг олдинга ҳаракати билан ошириш лозим.

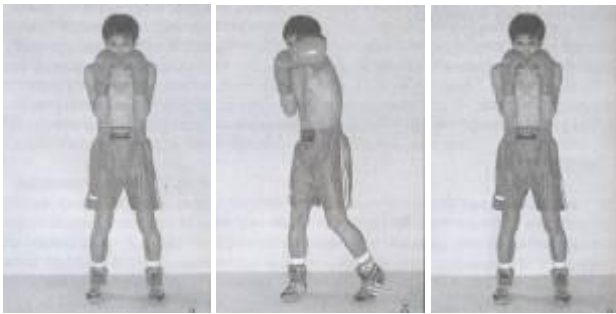
#### **Чап қўлда тўғридан зарбалар бериш.**

Чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш тактик вазифаларга қараб турли вариантларда қўлаш мумкин.

**Юзма–юз (ўқув) ҳолатидан чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш.**

*Бажарилиш техникаси:* юзма-юз (ўрганиш) ҳолатидан гадани тос-сон бўғимларидан чапдан – ўнга буриб, бир вақтнинг ўзида чап оёқ учини бурунг, чап елкани олдинга кескин чиқаринг ва мумкин бўлган жавоб қарши ҳужумига қарши чап елкани бир оз кўтариб, (иякни беркитиб), чап қўл муштини тўғри чизик бўйлаб нишонга йўналтиринг. Ўнг қўл тирсаги гавдани ҳимоя қилади, мушт эса иякни қаршиловчи зарбалардан ҳимоялайди. Тана оғирлиги иккала оёққа тенг тақсимланган. Чап қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва юзма-юз ҳолатни қабул қилинг.

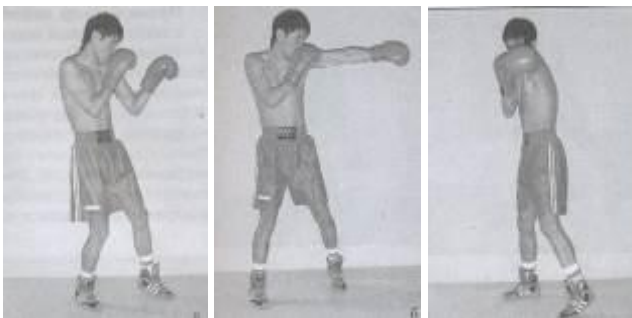




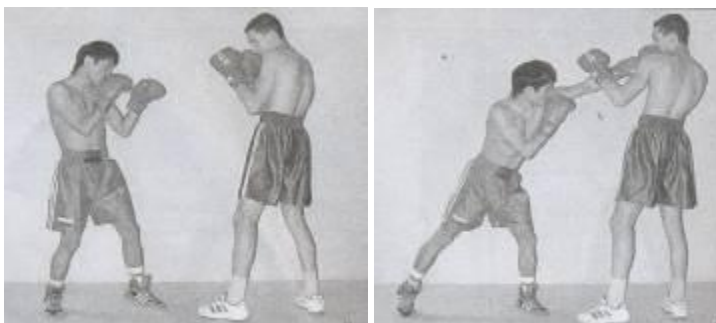
14-расм. Юзма-юз холатдан чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш.

### Турган жойида чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш

**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш холатидан чап оёқ учини айлантириб, бир вақтнинг ўзида тос – сон суяги бўғимидан гавдани чақдан – ўнгга буриб, чап елкани кескин олдинга чиқариб ва чап қўл муштини тўғри чизиқ бўйлаб нишонга йўналтириб, зарба ҳаракатини бажаринг. Зарба пайтида иякни қаршиловчи ёки жавоб зарбаларидан ҳимоялаш учун чап елкани бир оз кўтаринг. Ўнг қўл тирсаги билан гавдани ҳимояланг, қўлнинг кафт қисми билан иякни ҳимояланг. Тана оғирлиги иккала оёққа тенг тақсимланг. Чап қўлни дастлабки холатга қайтаринг ва жанговар тик туриш холатига ўтинг.



15-расм. Турган жойида чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш.

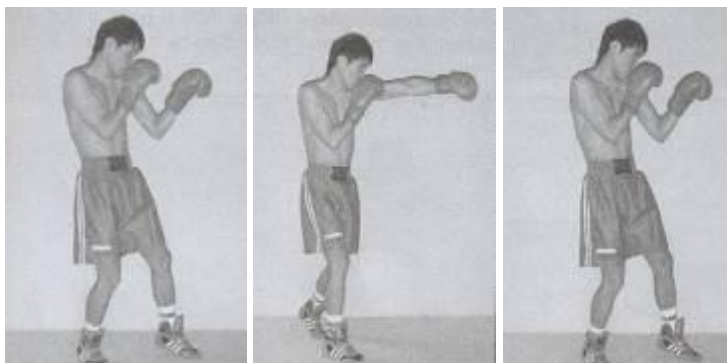


16-расм. Чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилиш.

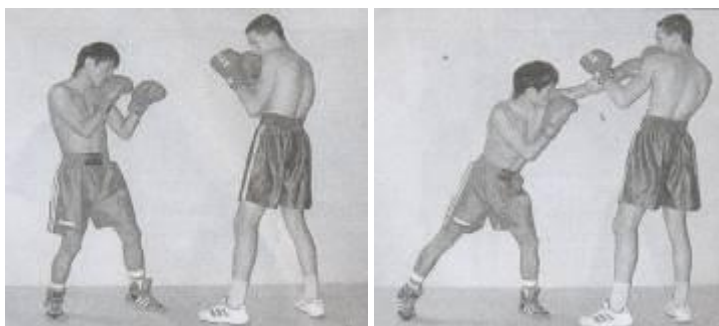
**Чап оёқда олдинга қадам ташлаб, чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш.**

*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан, ўнг оёқ учида депсиниб, чап оёқда олдинга кичикроқ қадам ташланг, сўнгра гавданинг бутун оғирлиги чап оёққа ўтказинг. Бир вақтнинг ўзида гавдани тос-сон бўғимидан чапдан – ўнгга буриб, чап елкани олдинга кескин чиқаринг ва чап қўл муштини тўғри чизик бўйлаб, кескин йўналтириб, зарба ҳаракатини бажаринг.

Зарба пайтида, иякни жавоб ёки қаршиловчи ҳаракатларидан ҳимоялаш учун, чап елкани, бир оз кўтаринг. Ўнг қўл тирсаги билан гавдани ҳимоялаб, мушт билан эса, иякни қаршиловчи зарбалардан ҳимояланг. Чап қўл ва оёқни зарба траекторияси бўйлаб, дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатига ўтинг.



17-расм. Чап оёқда олдинга қадам билан чап қўлда бошга тўғридан зарба.



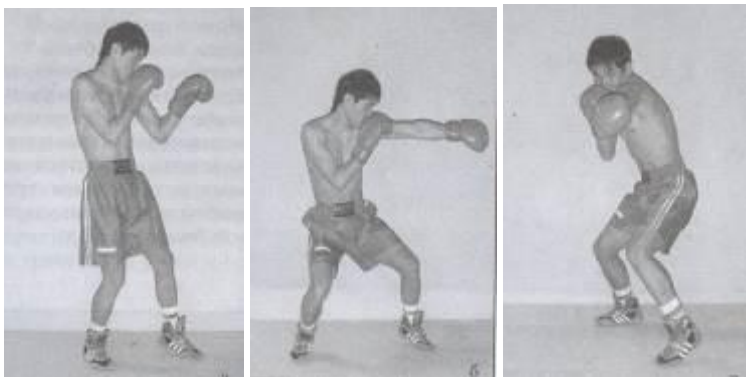
18-расм. Чап оёқда олдинга қадам билан чап қўлда бошга, тўғридан зарба бериш хужуми.

### **Чап оёқда олдинга қадам ташлаб, чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш**

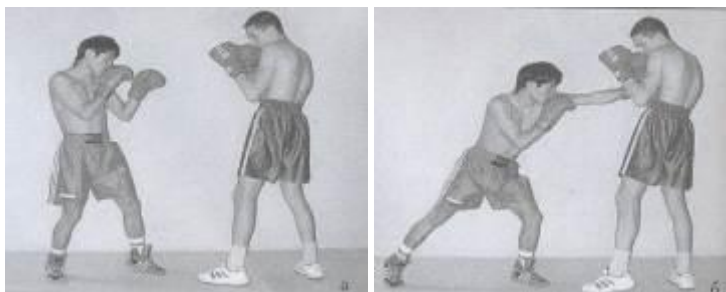
Гавдага чап қўлда тўғридан зарба беришни турган жойида олдинга қадам ташлаб амалга ошириш мумкин. Бу зарбадан, хужум учун ҳам, хужум қилаётган рақибга қарши қаршиловчи зарба сифатида фойдаланилиши мумкин.

**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан

бир оз ярим ўтириб, бир вақтнинг ўзида гавдани чапдан – ўннга буриб, ўнг елкани кескин олдинга чиқариб ва чап қўл муштини тўғри чизик бўйлаб нишонга йўналтириб, зарба ҳаракатини бажаринг. Зарба пайтида, иякни жавоб ва қаршиловчи зарбалардан ҳимоя қилиш учун, чап елкани бир оз кўтаринг. Ўнг қўлнинг тирсаги гавдани ҳимоя қилади, қўлнинг қафт қисми эса, иякни эҳтиётлайди. Чап қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатига ўтинг.



20-расм. Чап қўлда гавдага тўғридан зарба бериш.

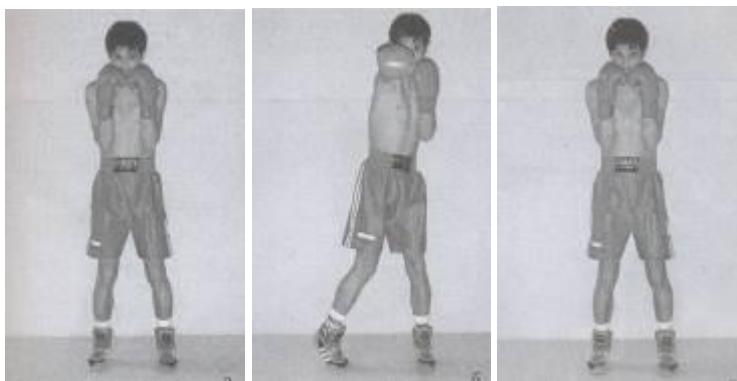


21-расм. Чап қўлда гавдага тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилиш.

### ЎНГ ҚЎЛДА ТЎҒРИДАН ЗАРБА БЕРИШ.

## Юзма-юз ҳолатидан ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш

**Бажарилиш техникаси:** юзма-юз ҳолатида гавдани тос-сон бўғимидан ўнгдан – чапга буриб, бир вақтнинг ўзида ўнг оёқ товонидан айланиб, ўнг елкани кескин олдинга чиқаринг ва ўнг елкани бир оз кўтариб ўнг қўл муштини тўғри чизик бўйича нишонга йўналтиринг, тана оғирлигини иккала оёққа тенг тақсимланг. Чап тирсак гавдани ҳимоя қилади, мушт эса иякни мумкин бўлган қаршиловчи ёки жавоб ҳужумларидан ҳимоялайди. Ўнг қўлни дастлабки ҳолатга зарба траекторияси бўйлаб қайтаринг ва юзма-юз ҳолатига ўтинг.

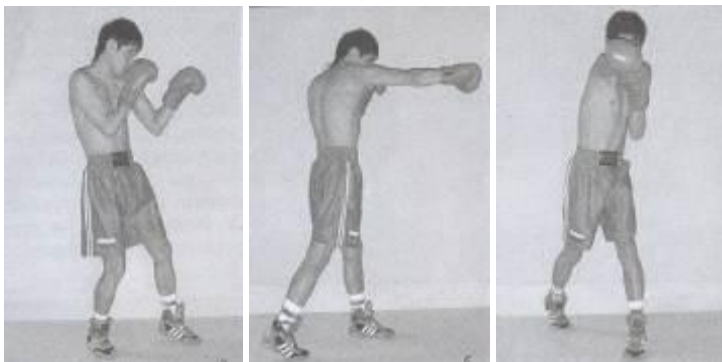


22-расм. Юзма-юз ҳолатидан ўнг қўлда тўғридан бошга зарба бериш.

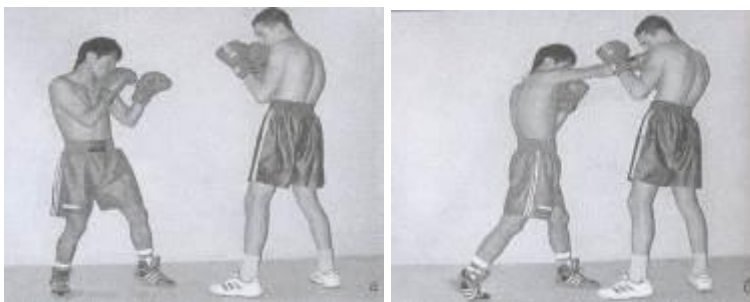
## Турган жойида ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш

**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида т беписиниб гавдани тос – сон бўғимидан чапга буриб, ўнг елкани кескин қайириб ва ўнг қўл муштини тўғри чизик бўйича нишонга йўналтириб зарба ҳаракатини

базаринг. Зарба пайтида иякни беркитиш учун ўнг елкани бир оз кўтаринг. Ўнг қўл билан бошни ҳимоялайди, тирсак эса, гавдани мумкин бўлган жавоб ёки қаршиловчи ҳужумлардан эҳтиётлайди. Қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатига ўтинг.



24-расм. Турган жойида ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш.



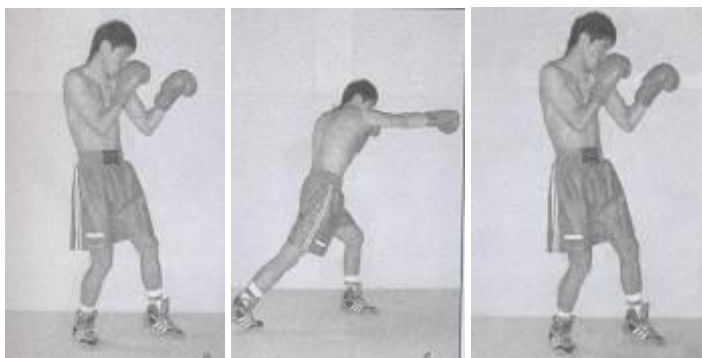
25-расм. Ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилиш.

**Чап оёқда олдинга қадам ташлаб, бошга ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш**

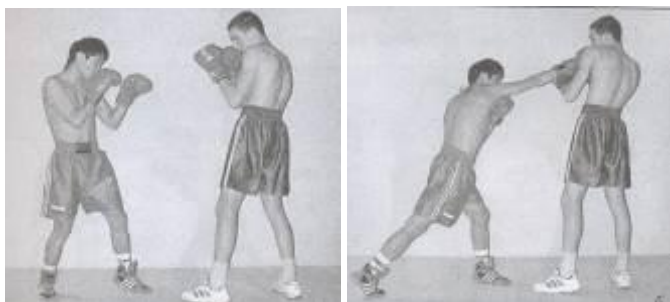
*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида депсиниб чап оёқда олдинга кичикроқ қадам ташланг ва унга тана оғирлигини ўтказинг. Бир вақтнинг

Ўзида гавдани тос–сон бўғимидан ўнгдан чапга буриб, ўнг елкани кескин буриб ва ўнг қўл муштини тўғри чизик бўйича нишонга йўналтириб, зарба ҳаракатини бажаринг.

Зарба пайтида чап қўл қўлқопнинг панжа қисми билан бошни ҳимоялайди, тирсак эса гавдани мумкин бўлган жавоб ёки қаршиловчи ҳужумдан эҳтиётлайди. Чап қўл ва ўнг оёқни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки тик туриш ҳолатига ўтинг.



26-расм. Чап оёқда олдинга қадам ташлаб бошга ўнг қўлда тўғридан зарба бериш.

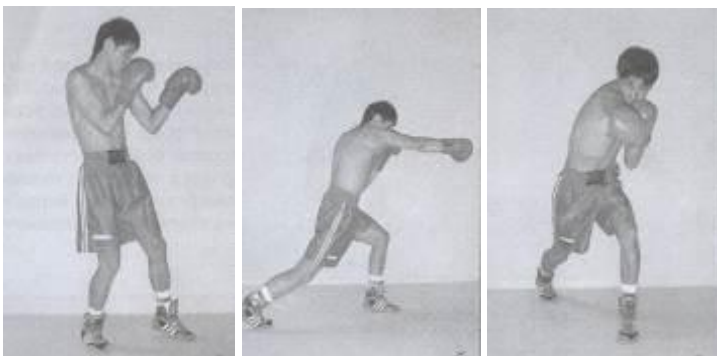


27-расм. Чап оёқда олдинга қадам ташлаб ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилиш.

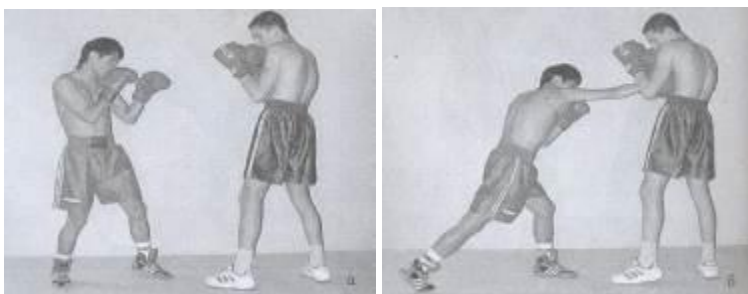
**Ўнг қўлда гавдага тўғридан зарба бериш.**

**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида депсиниб тана оғирлигини чап оёққа ўтказинг. Бир вақтнинг ўзида гавдани тос-сон бўғимидан ўнгдан – чапга буриб, бир оз олдинга – чапга оғиб ва ўнг қўл муштини тўғри чизик бўйича нишонга йўналтириб зарба ҳаракати бажаринг.

Зарба пайтида ўнг елка иякни беркитиш учун бир оз кўтарилади. Чап қўл билан бошни ҳимоялайди, тирсак эса гавдани мумкин бўлган жавоб ёки қаршиловчи ҳужумлардан эҳтиётлайди. Қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатига ўтинг.



28-расм. Ўнг қўлда гавдага тўғридан зарба бериш.



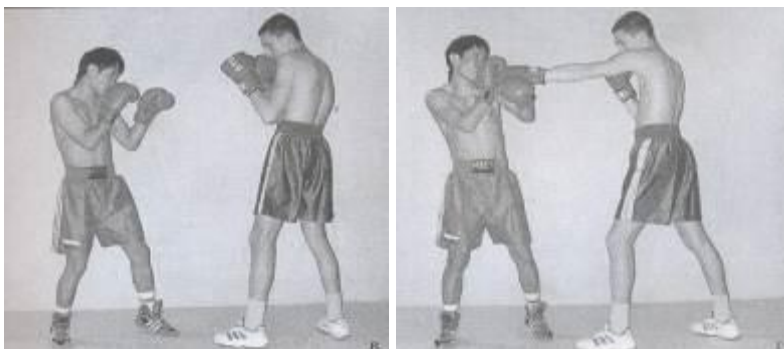
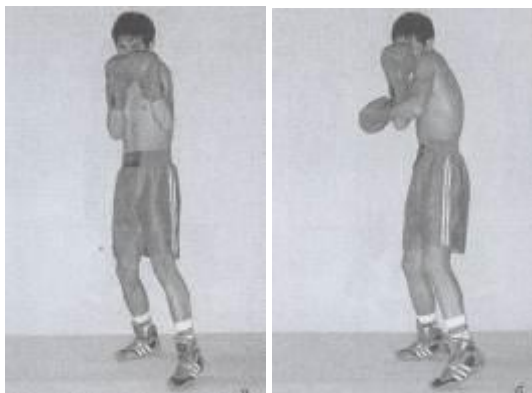
29-расм. Ўнг қўлда гавдага тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилиш.



## ТЎҒРИДАН БЕРИЛГАН ЗАРБАЛАРДАН ҲИМОЯЛАНИШЛАР

**Ўнг қўл кафтида тўсиш билан ҳимояланиш.**

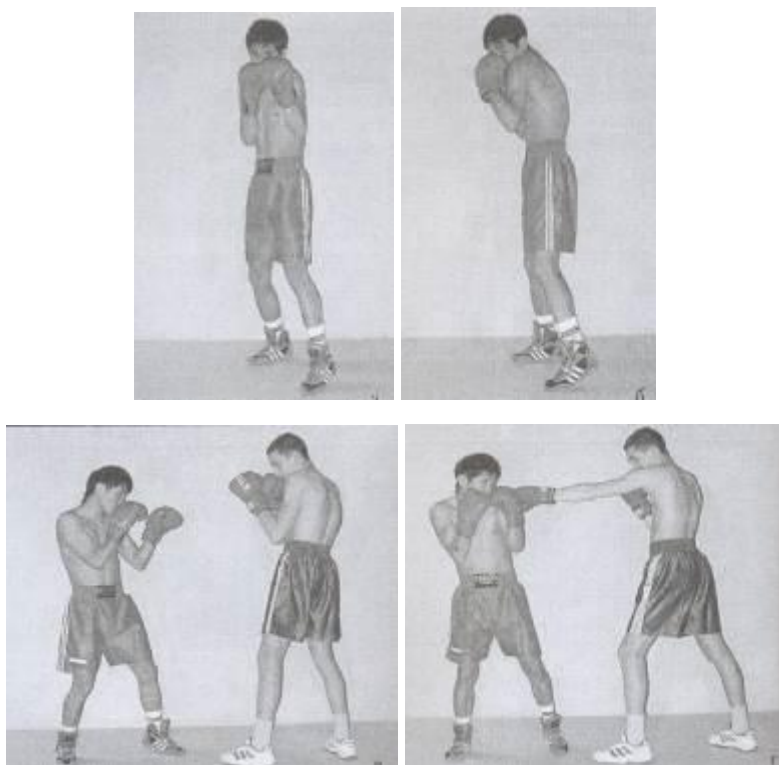
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан чап оёқ учида депсиниб тана оғирлиги ўнг оёққа ўтказинг. Бир ватнинг ўзида гавдани чапдан – ўнгга буриб, ўнг қўл кафтида тўсиш билан ҳимояланишни бажаринг.



30-расм. Ўнг қўл кафтида тўсиш билан ҳимояланиш.

### **Чап елкада тўсиш билан ҳимояланиш.**

**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан чап оёқ учида депсиниб, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказинг. Бир вақтнинг ўзида гавдани чапдан – ўнгга буриб, чап елкани бир оз қўтариб ва иккала қўлни (кафтларни ўзига қаратиб) иякка қаттиқ босиб, чап елкада тўсиш билан ҳимояланишни бажаринг.

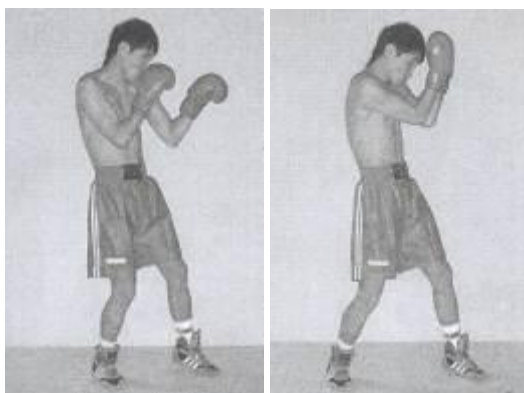


31-расм. Чап елкада тўсиш билан ҳимояланиш.

**Бошга бериладиган зарбага қарши билаклар**

### ёрмаида тўсиш билан ҳимояланиш.

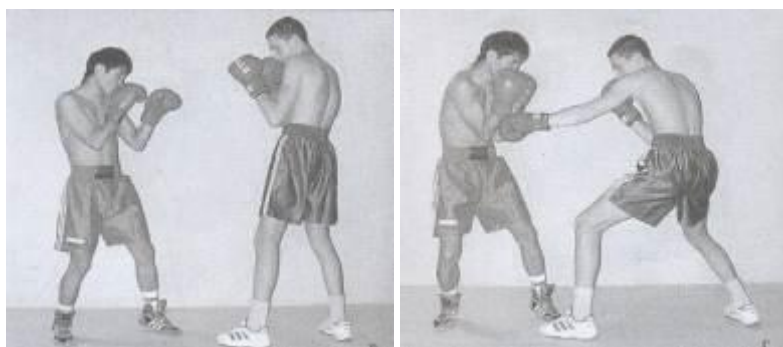
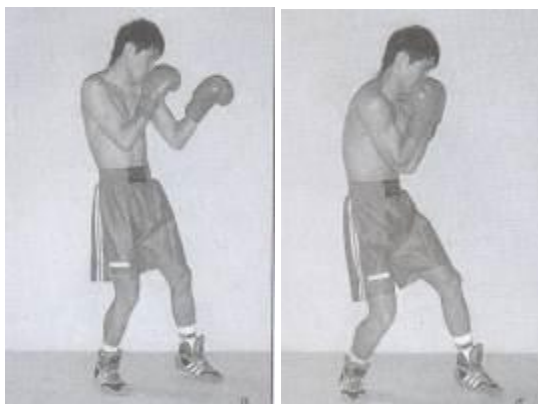
*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан тана оғрлигини иккала оёққа тушириб, бирлаштирилган иккала қўл билакларини (кафтларни ўзига қаратиб) бош даражасига кўтариб, билаклар ёрмаида тўсиш билан ҳимояланишни бажаринг.



32-расм. Бошга бериладиган зарбага қарши билаклар ёрмаида тўсиш билан ҳимояланиш.

**Гавдага бериладиган зарбага қарши билаклар ёрдамида тўсиш билан ҳимояланиш.**

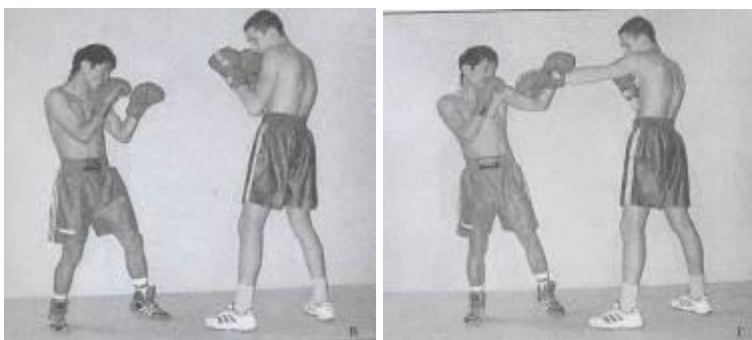
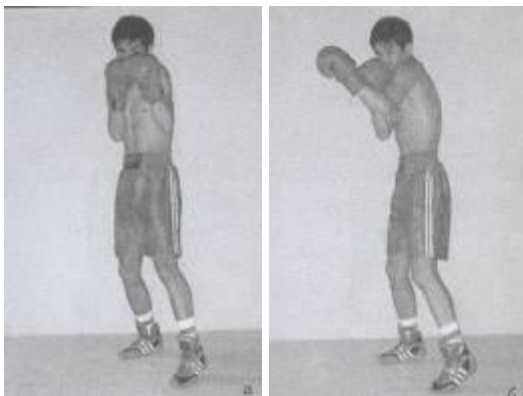
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан гавда оғирлиги иккала оёққа ўтказинг, тиззани бир оз букиб ва бирлаштирилган иккала қўл билакларининг (кафтларни ўзига қаратиб) гавда ёнига тушириб, билаклар ёрдамида тўсиш билан ҳимояланишни бажаринг.



33-расм. Гавдага бериладиган зарбага қарши билаклар ёрдамида тўсиш билан ҳимояланиш.

### Чап қўлда ўнгга қайтариш билан ҳимояланиш.

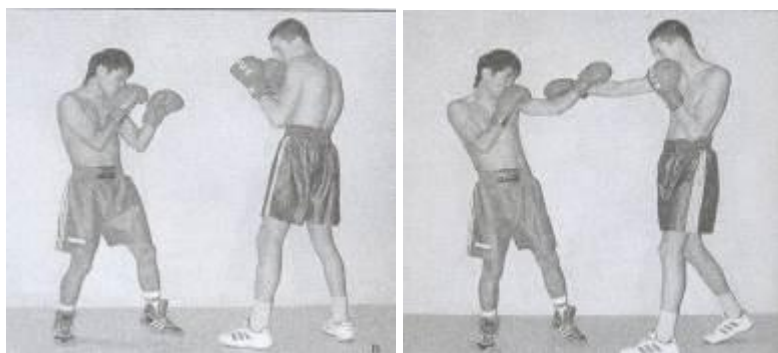
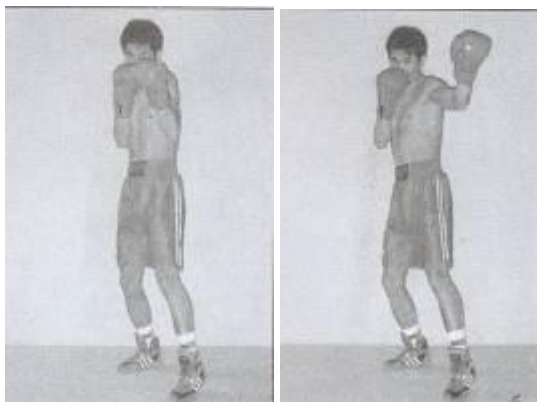
*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан гавдани бир оз орқага эгиб, чап қўлни ёй бўйлаб ўнгга ҳаракатлантириб ва ўнг қўл кафти билан иякни беркитиб, чап қўлда ўнгга қайтариш билан ҳимояланишни бажаринг.



34-расм. Чап қўлда ўнгга қайтариш билан ҳимояланиш.

### **Чап қўлда чапга қайтариш билан ҳимояланиш.**

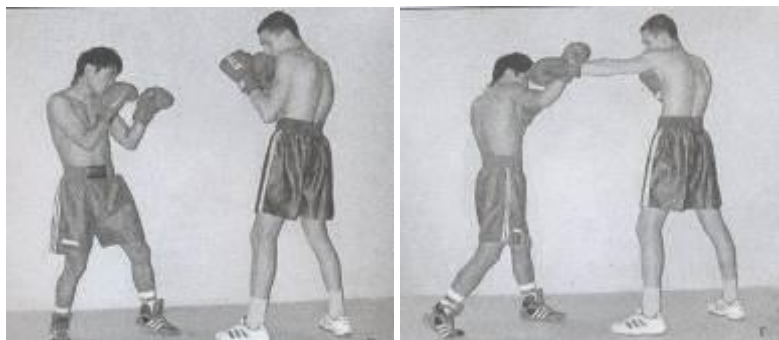
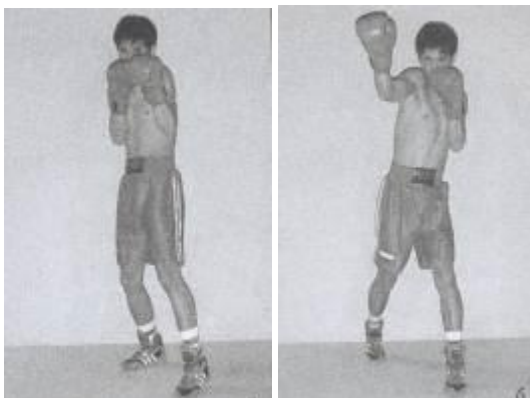
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан гавдани бир оз орқага эгиб, чап қўлни ёй бўйлаб чапга ҳаракатлантириб ва ўнг қўл кафти билан иякни беркитиб, чап қўлда чапга қайтариш билан ҳимояланишни бажаринг.



35-расм. Чап қўлда чапга қайтариш билан ҳимояланиш.

### Ўнг қўлда ўнгга қайтариш билан ҳимояланиш.

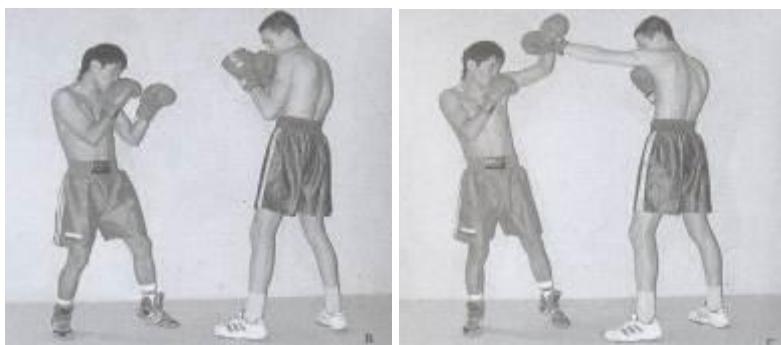
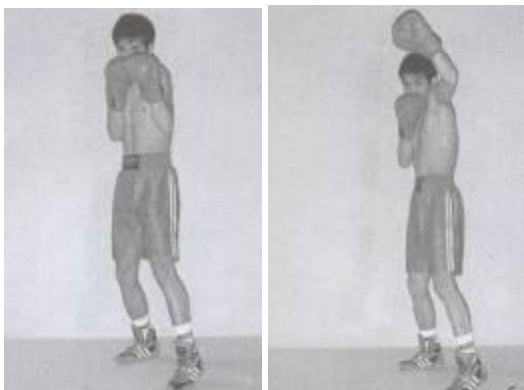
*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида депсиниш билан тана оғирлигини чап оёқга ўтказинг, бир вақтнинг ўзида гавдани олдинга – чапга эгиб ва ўнг қўлни ёй бўйлаб ўнгга ҳаракатлантириб, ўнг қўлда ўнгга қайтариш билан ҳимояланишни бажаринг.



36-расм. Ўнг қўлда ўнгга қайтариш билан ҳимояланиш.

### **Чап қўлда юқорига қайтариш билан ҳимояланиш.**

**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан гавдани бир оз орқага эгиб, тирсақдан букилган чап қўлни юқорига ҳаракатлантириб, иякни ўнг қўл кафти билан беркитиб, чап қўлда юқорига қайтариш билан ҳимояланишни бажаринг.

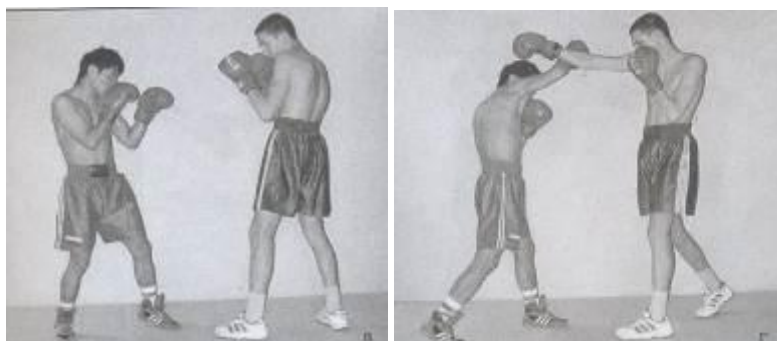
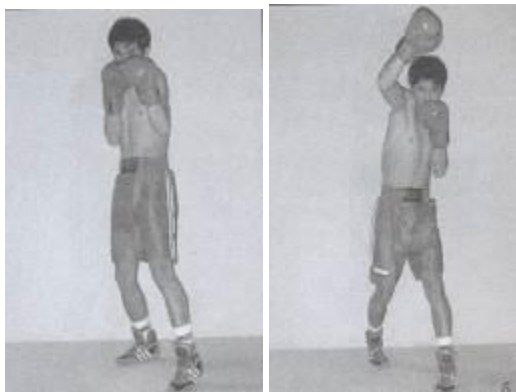


37-расм. Чап қўлда юқорига қайтариш билан ҳимояланиш.



### Ўнг қўлда юқорига қайтариш билан ҳимояланиш.

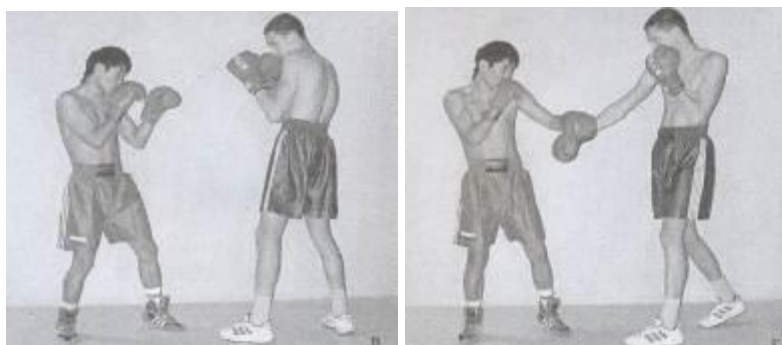
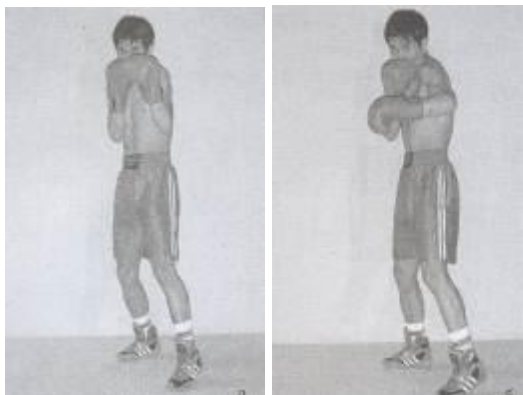
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида депсиниб тана оғирлигини чап оёққа ўтказинг, бир вақтнинг ўзида гавдани чапга эгиб, тирсақдан букилган ўнг қўлни юқорига ҳаракатлантириб, чап қўл кафти билан иякни беркитиб, ўнг қўлда юқорига қайтариш билан ҳимояланишни бажаринг.



38-расм. Ўнг қўлда юқорига қайтариш билан ҳимояланиш.

### **Чап қўлда пастга қайтариш билан ҳимояланиш.**

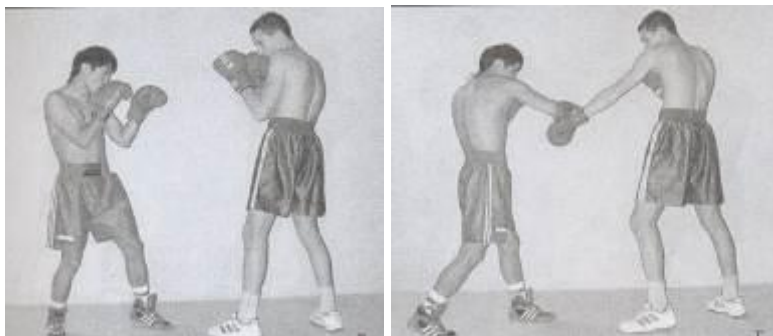
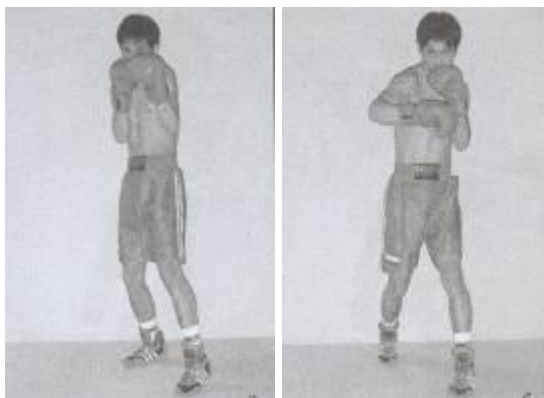
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан гавдани бир оз орқага эгиб, тирсақдан букилган чап қўлни пастга ҳаракатлантириб, ўнг қўл кафти билан иякни беркитиб, чап қўлда пастга қайтариш билан ҳимояланишни бажаринг.



39-расм. Чап қўлда пастга қайтариш билан ҳимояланиш.

### **Ўнг қўлда пастга қайтариш билан ҳимояланиш.**

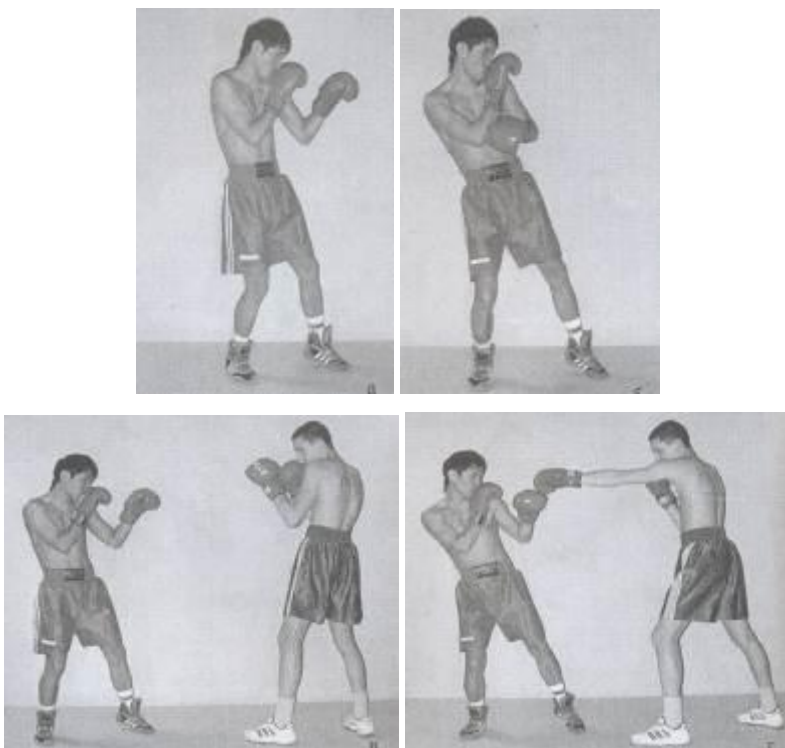
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида депсиниб тана оғирлигини чап оёққа ўтказинг, гавдани олдинга – ўнгга бир оз эгиб, бир вақтнинг ўзида тирсақдан букилган ўнг қўлни пастга ҳаракатлантириб ва чап қўл кафти билан иякни беркитиб, ўнг қўлда пастга қайтариш билан ҳимояланишни бажаринг.



40-расм. Ўнг қўлда пастга қайтариш билан ҳимояланиш.

### **Гавдани орқага оғдириш билан ҳимояланиш.**

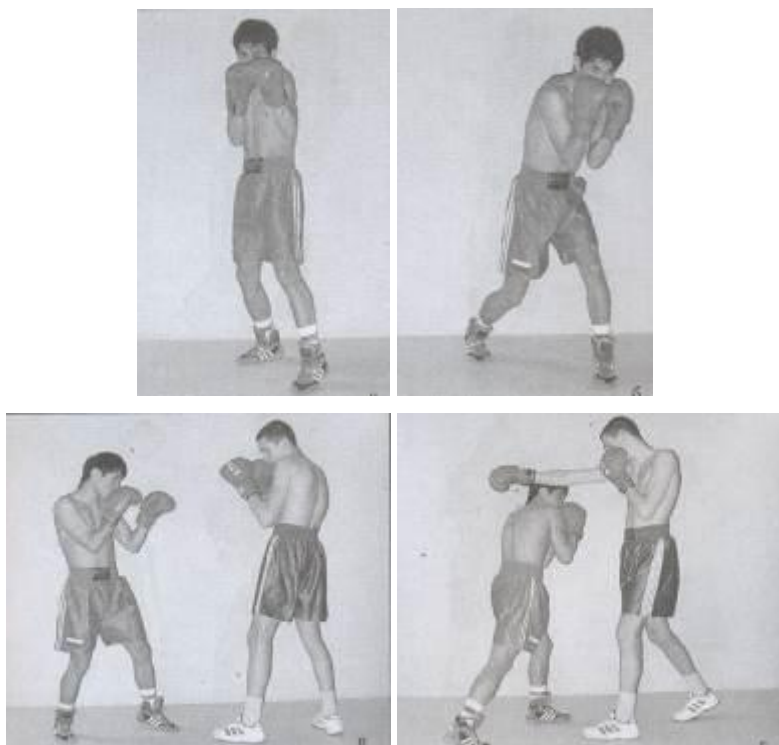
*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан чап оёқ учида десиниб тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказинг, бир вақтнинг ўзида гавдани орқага оғдириб, чап елкани чиқариб ва иякни ўнг қўл кафти билан беркитиб, оғиш билан ҳимояланишни бажаринг.



41-расм. Гавдани орқага оғдириш билан ҳимояланиш.

### **Чапга оғиш билан ҳимояланиш.**

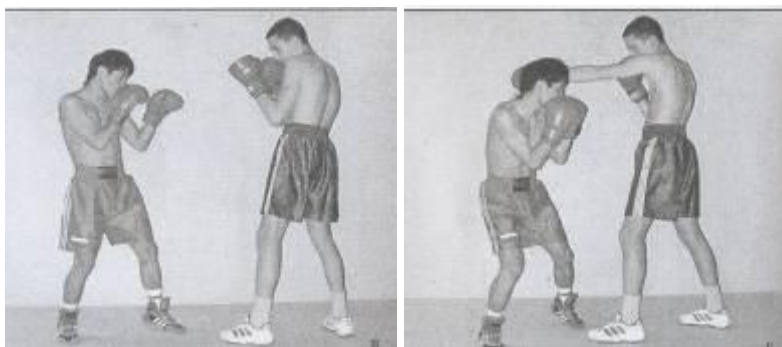
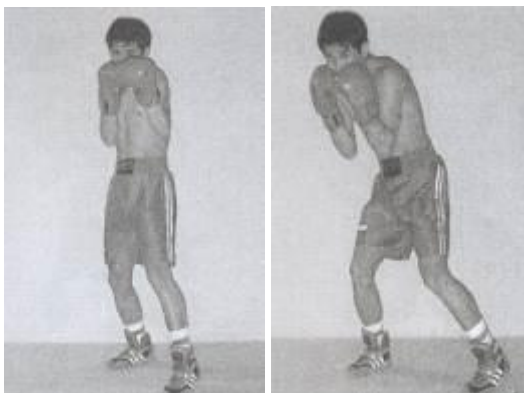
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида депсиниб тана оғирлигини чап оёққа ўтказинг, бир вақтнинг ўзида гавдани ўнгдан – чапга буриб ва олдинга – чапга эгилиб, бошни зарба чизиғидан четга олиб ва ўнг елкани бир оз кўтариб, чапга оғиш билан ҳимояланишни бажаринг.



42-расм. Чапга оғиш билан ҳимояланиш.

### **Ўннга оғиш билан ҳимояланиш.**

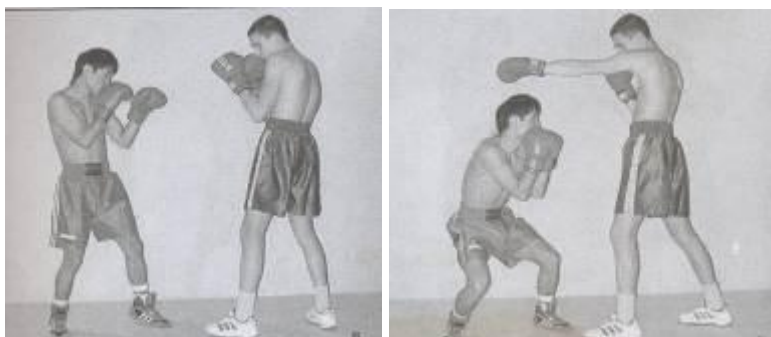
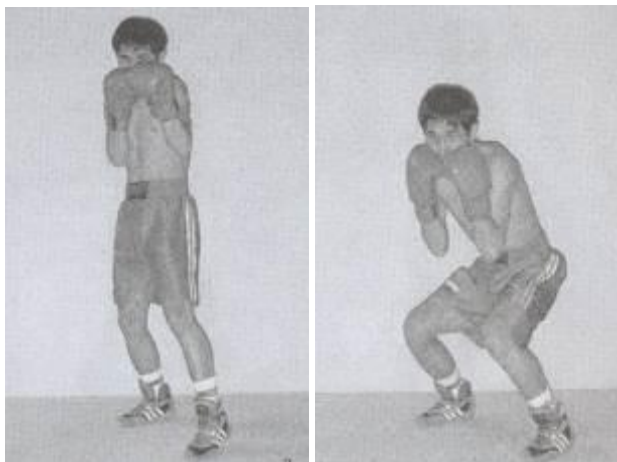
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан чап оёқ учида депсиниб тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказинг, бир вақтнинг ўзида гавдани чапдан – ўннга буриб ва олдинга – ўннга эгилиб, бошни зарба чизиғидан четга олиб, чап елкани бир оз кўтариб, ўннга оғиш билан ҳимояланишни бажаринг.



43-расм. Ўннга оғиш билан ҳимояланиш.

### **Ярим ўтириш билан ҳимояланиш.**

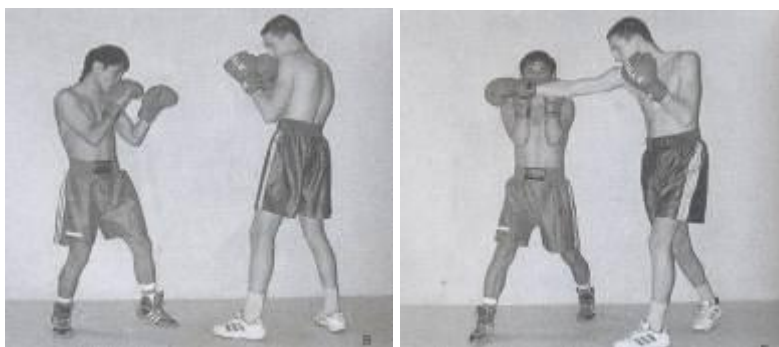
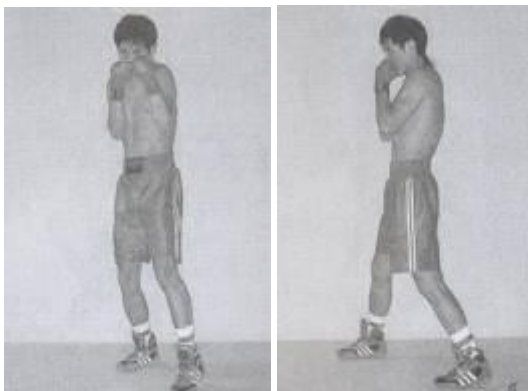
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан гавдани пастга ҳаракатлантириб, тана оғирлигини иккала оёқда сақлаб, бошни ҳимоялаб ва иккала қўлларни (кафтларни ўзига қаратиб) ияк олдида қаттиқ қисиб, ярим ўтириш билан ҳимояланишни бажаринг.



44-расм. Ярим ўтириш билан ҳимояланиш.

**Чап оёқда ёнга қадам ташлаб билан бир вақтда гавдани чапга буриш билан ҳимояланиш.**

**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан гавдани чап оёқ атрофида чапдан – ўнга ва бир вақтнинг ўзида чап оёқда чапга қадам ташлаб, гавдани чапга буриш билан ҳимояланишни бажаринг.

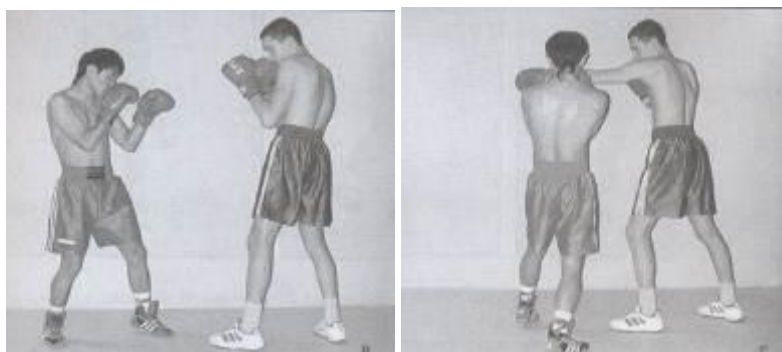
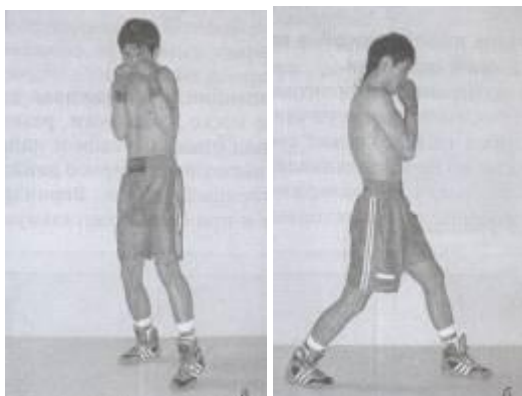


45-расм. Чап оёқда ёнга қадам ташлаш билан бир вақтда гавдани чапга буриш билан ҳимояланиш.



**Ўнг оёқда ёнга қадам ташлаш билан бир вақтда гавдани ўнгга буриш билан ҳимояланиш.**

**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан ўзида гавдани ўнгдан – чапга айлантириб, бир вақтнинг ўзида ўнг оёқда ўнгга – олдинга қадам ташлаб, гавдани ўнгга буриш билан ҳимояланишни бажаринг.



46-расм. Ўнг оёқда ёнга қадам ташлаб бир вақтда гавдани ўнгга буриш билан ҳимояланиш.

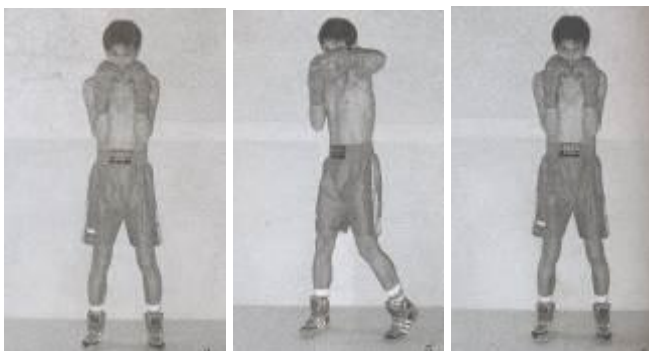
## ЁНДАН ЗАРБАЛАР ВА УЛАРДАН ҲИМОЯЛАНИШЛАР

### ЁНДАН ЗАРБАЛАР

Ёндан зарбалар тирсак бўғимидан букилган қўлда амалга оширилади. Билак билан ҳосил қилинган масофага қараб тўғри бўлиши, шунингдек, яқин масофадаги жангда қисқариб ва узоқ масофада узайиб, тўғри бурчакдан катта бўлиши мумкин. Зарба бераётган қўлнинг мушти эгри чизик (ёй) ҳосил қилиб, нишонга ёндан йўналади, билак ва тирсак мушт билан бир текисликда ҳаракат қилади.

**Юзма-юз ҳолатдан чап қўлда бошга ёндан зарба бериш.**

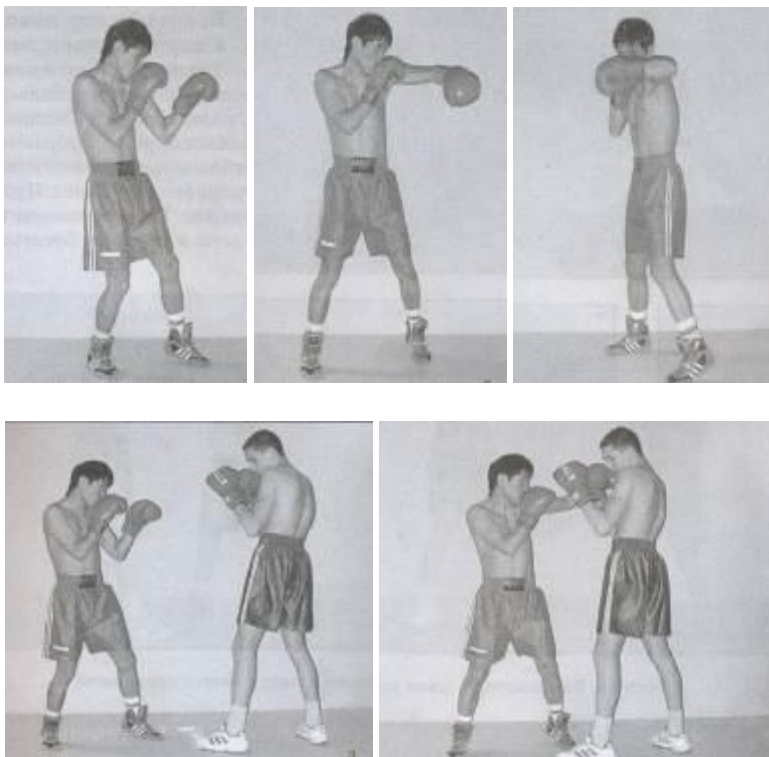
*Бажарилиш техникаси:* юзма-юз ҳолатдан гавдани чапдан – ўнга буриб, бир вақтнинг ўзида чап оёқ учидан бурилиб, чап қўлни кескин олдинга ташлаб, уни тирсак бўғимидан тўғри бурчак остида букиб, чап қўл муштини ётиқ ёй бўйлаб нишонга йўналтириб, зарба ҳаракатини бажаринг. Мумкин бўлган қаршиловчи зарбалардан ўнг қўл билан бошни ҳимояланг. Зарба траекторияси бўйлаб чап қўлни дастлабки ҳолатга қайтаринг ва юзма – юз ҳолатини эгалланг.



47-расм. Юзма – юз ҳолатда чап қўлда бошга ёндан зарба бериш.

### **Турган жойида чап қўлда бошга ёндан зарба бериш.**

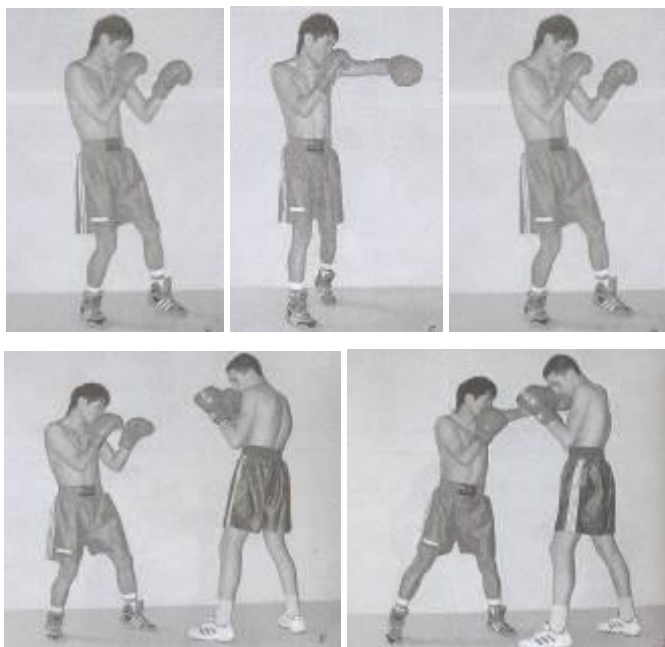
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан гавдани чапдан – ўнга буриб, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказинг, бир вақтнинг ўзида чап оёқ учида бурилиб, чап қўлни кескин силтаб, уни тирсак бўғимидан тўғри бурчак остида букиб ва чап қўл муштини ётиқ ёй бўйлаб нишонга йўналтириб, зарба ҳаракатини бажаринг. Мумкин бўлган қаршиловчи зарбалардан бошни ўнг қўл билан ҳимояланг. Зарба траекторияси бўйлаб чап қўлни дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатини эгалланг.



48-расм. Турган жойида бошга ёндан зарба бериш.

**Чап оёқда олдинга қадам ташлаб чап қўлда бошга ёндан зарба бериш.**

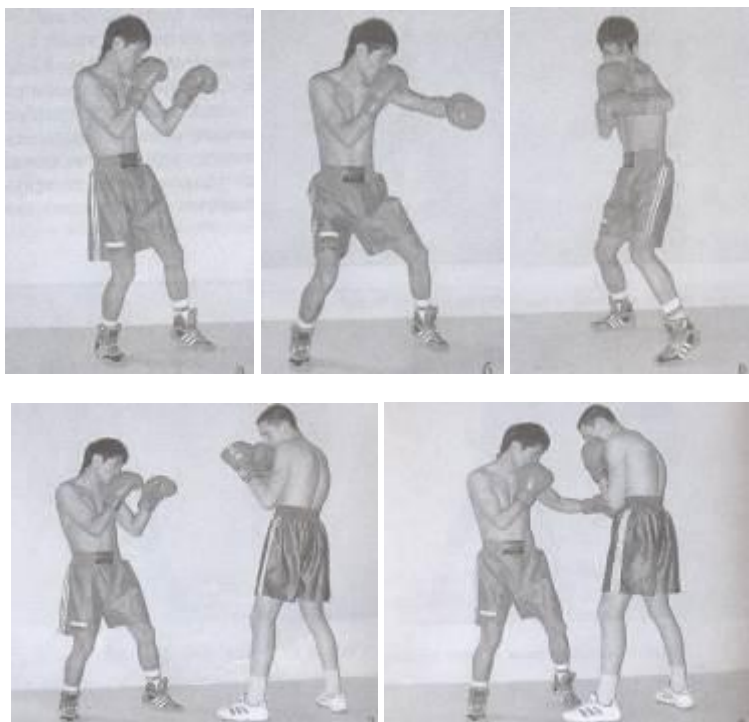
*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учиде депсиниб чап оёқда олдинга кичикроқ қадам ташланг ва унга тана оғирлигини ўтказинг. Бир вақтнинг ўзида гавдани чапдан – ўнгга буриб, чап оёқ учиде бурилиб, чап қўлни кескин олдинга ташлаб, уни тирсак бўғимидан тўғри бурчак ости букиб ва чап қўл муштини ётиқ ёй бўйлаб, нишонга йўналтириб, зарба ҳаракатини бажаринг. Мумкин бўлган қаршиловчи зарбалардан бошни ўнг қўл билан ҳимояланг. Чап оёқ ва чап қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатини эгалланг.



49-расм. Чап оёқда олдинга қадам ташлаб чап қўлда бошга ёндан зарба бериш.

### **Чап қўлда гавдага ёндан зарба бериш.**

**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан енгил ярим ўтириб ва бир вақтнинг ўзида гавдани чапдан – ўннга буриб, чап оёқ учида бурилиб, чап қўлни кескин силтаб, уни тирсак бўғимидан тўғри бурчак остида букиб ва чап қўл муштини ётиқ ёй бўйлаб нишонга йўналтириб, зарба ҳаракатини бажаринг. Мумкин бўлган қаршиловчи зарбалардан бошни ўнг қўл билан ҳимояланг. Чап қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатини эгалланг.

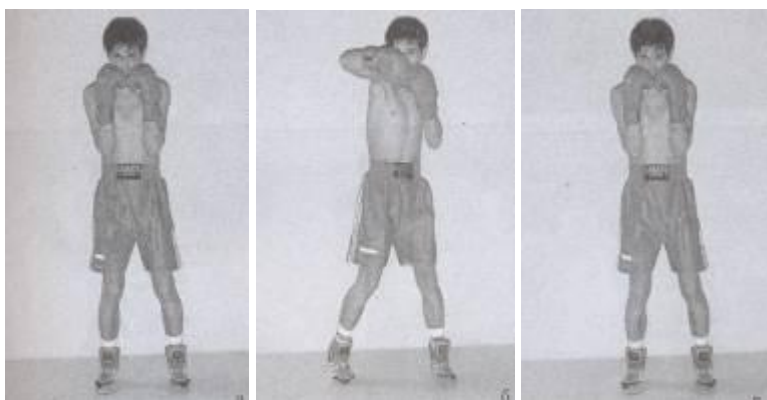


50-расм. Чап қўлда гавдага ёндан зарба бериш.

## ЎНГ ҚЎЛДА ЁНДА ЗАРБАЛАР

**Юзма-юз ҳолатидан ўнг қўлда бошга ёндан зарба бериш.**

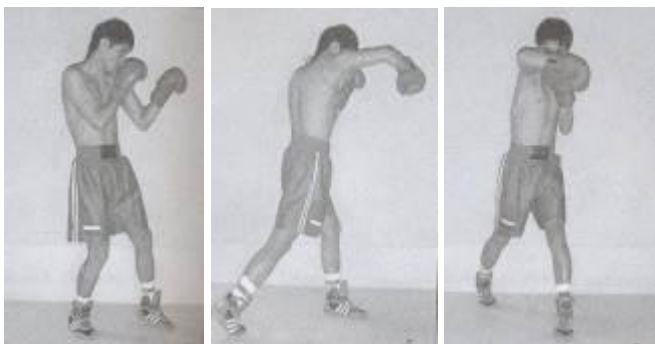
*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида депсиниб гавдани ўнгдан – чапга буриб, ўнг қўлни кескин силтаб чиқариб, уни тирсак бўғимидан тўғри бурчак остида букиб ва ўнг қўл муштини ёй бўйлаб нишонга йўналтириб, зарба ҳаракатини бажаринг. Мумкин бўлган қаршиловчи зарбалардан бошни чап қўл билан ҳимояланг. Ўнг қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва юзма – юз ҳолатини эгалланг.



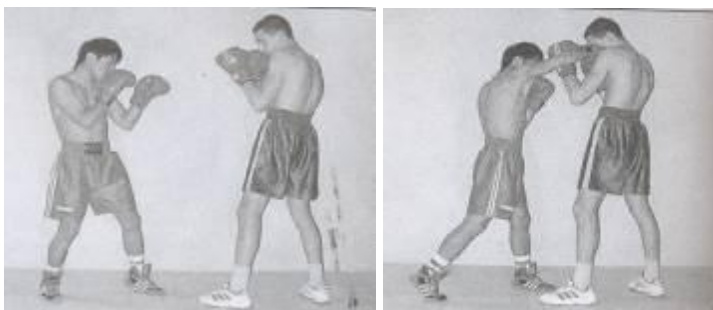
51-расм. Юзма – юз ҳолатда бошга ўнг қўлда ёндан зарба бериш.

### **Турган жойида ўнг қўлда бошга ёндан зарба бериш.**

**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида депсиниб тана оғирлигини чап оёққа ўтказинг. Бир вақтнинг ўзида гавдани ўнгдан – чапга буриб, ўнг қўлни кескин силтаб чиқариб, уни тирсак бўғимидан тўғри бурчак остида букиб ва ўнг қўл муштини ётиқ ёй бўйлаб нишонга йўналтириб, зарба ҳаракатини бажаринг. Мумкин бўлган қаршиловчи зарбалардан бошни чап қўл билан ҳимояланг. Ўнг қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатини эгалланг.



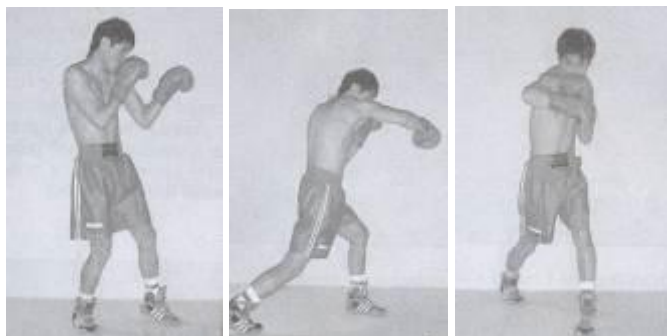
52-расм. Турган жойида ўнг қўлда бошга ёндан зарба бериш.



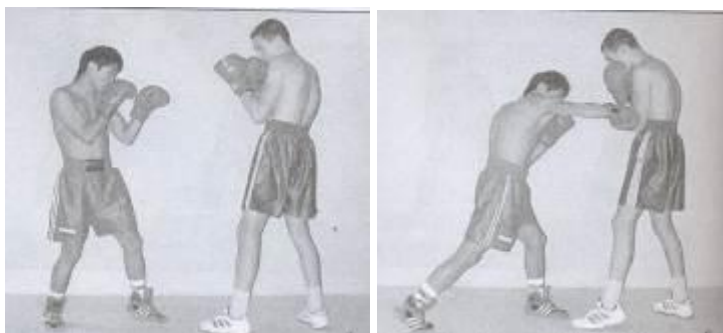
53-расм. Ўнг қўлда бошга ёндан зарба бериш билан ҳужум қилиш.

### Ўнг қўлда гавдага ёндан зарба бериш.

**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида депсиниб тана оғирлигини чап оёққа ўтказинг. Бир вақтнинг ўзида гавдани ўнгдан – чапга буриб, ўнг қўлни кескин силтаб чиқариб, уни тирсак бўғимидан тўғри бурчак остида букиб ва ўнг қўл муштини ётиқ ёй бўйлаб нишонга йўналтириб, зарба ҳаракатини бажаринг. Мумкин бўлган қаршиловчи зарбалардан бошни чап қўл билан ҳимояланг. Ўнг қўл ва оёқни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатини эгалланг.



54-расм. Чап оёқда олдинга қадам ташлаб ўнг қўлда гавдага ёндан зарба бериш.



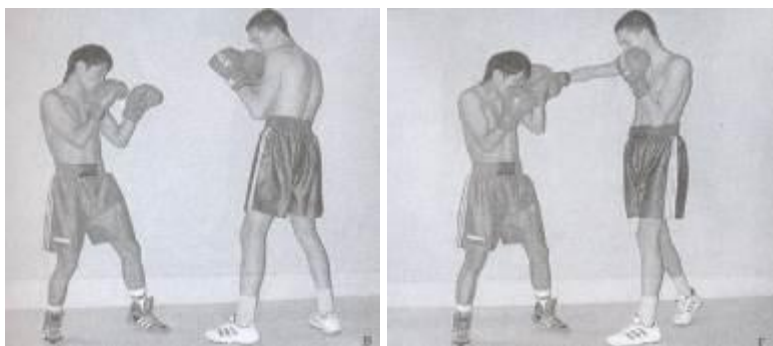
55-расм. Чап оёқда олдинга қадам ташлаб ўнг қўлда гавдага ёндан зарба бериш билан ҳужум қилиш.



## ЁНДАН БЕРИЛГАН ЗАРБАЛАРДАН ҲИМОЯЛАНИШ

**Чап қўл билагии ёрдамида тўсиш билан ҳимояланиш.**

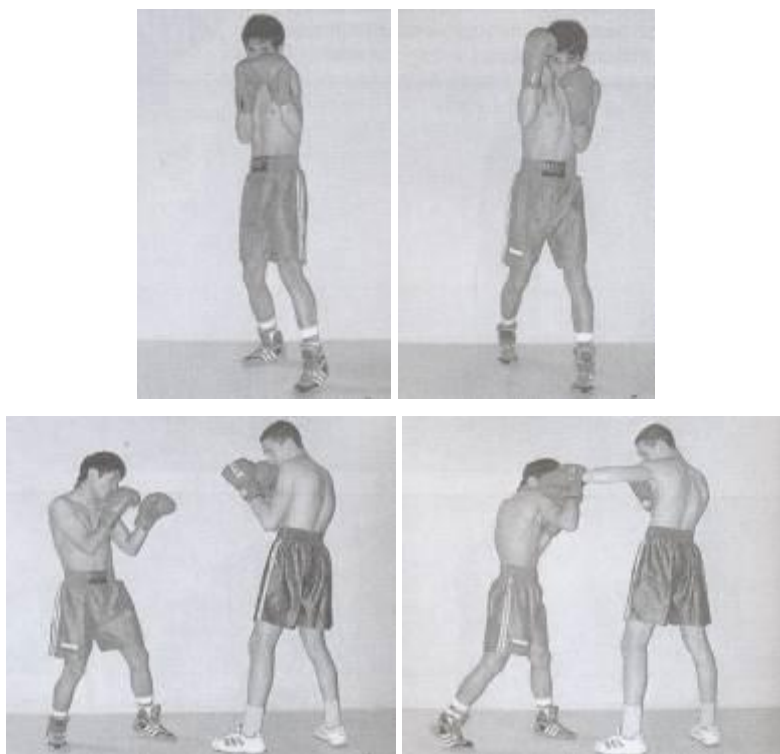
*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш холатидан, тирсак бўғимидан бурилган чап қўлни (кафтни ўзига қаратиб) бир оз юқорига кўтариб ва зарбага тўсиқ қўйиб (зарбага қарши қўйиб) ҳамда бир вақтнинг ўзида ўнг қўл билан бошни ҳимоялаб, чап қўл билагии ёрдамида тўсиш билан ҳимояланишни бажаринг.



56-расм. Чап қўл билагии ёрдамида тўсиш билан ҳимояланиш.

**Ўнг қўл билагии ёрдамида тўсиш билан ҳимояланиш.**

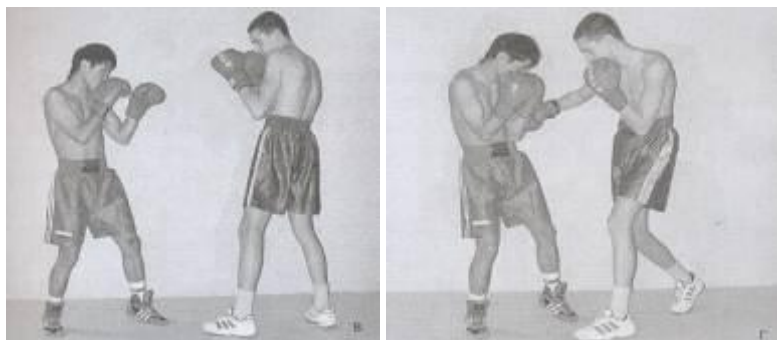
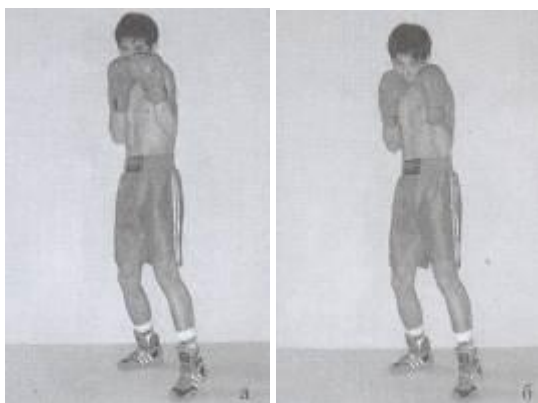
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида депсиниб, тана оғирлигини чап оёққа ўтказинг. Бир вақтнинг ўзида тирсак бўғимидан букилган ўнг қўлни (кафтни ўзига қаратиб) юқорига бир оз қўтариб (зарбага қарши қўйиб) ва чап қўл билан бошни эҳтиётланг, ўнг қўл билагии ёрдамида тўсишни бажаринг.



57-расм. Ўнг қўл билагии ёрдамида тўсиш билан ҳимояланиш.

**Чап қўл тирсаги ёрдамида тўсиш билан ҳимояланиш.**

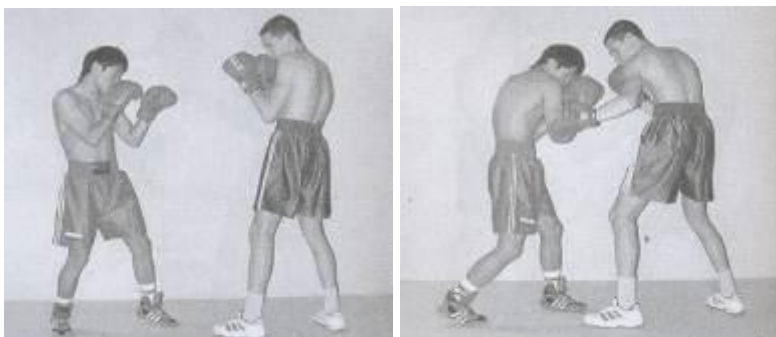
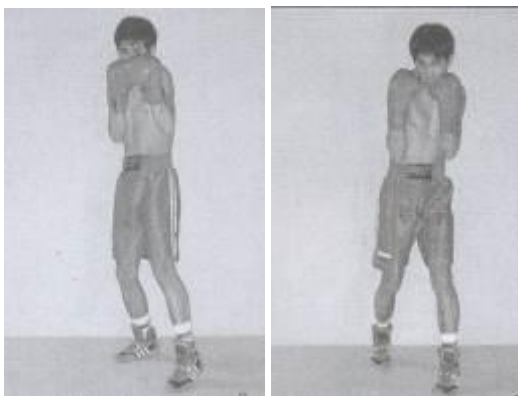
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан тосни бир оз орқага эгилтириб, тирсаклари ўткир бурчак остида пастга туширилган иккала қўлни букиб, гавдага бир оз тақалган чап қўл тирсагини зарбага қарши қўйинг. Гавдани бир оз ўннга буриш орқали тирсакка берилган зарбани юмшатиш мумкин.



58-расм. Чап қўл тирсаги ёрдамида тўсиш билан ҳимояланиш.

## Ўнг қўл тирсаги ёрдамида тўсиш билан ҳимояланиш.

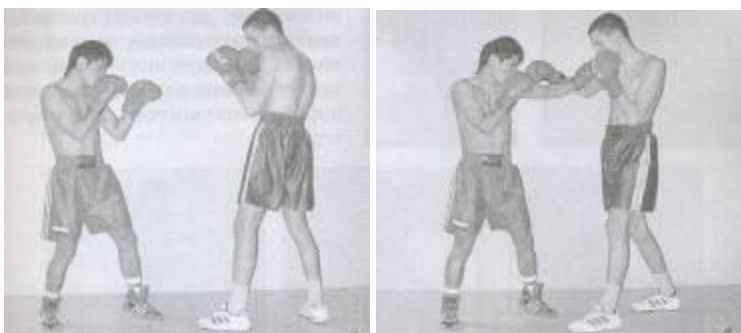
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан тосни бир оз орқага эгилтириб, тирсаклари ўткир бурчак остида пастга туширилган иккала қўлни букиб, гавдага бир оз тақалган ўнг қўл тирсагини зарбага қарши қўйинг. Гавдани бир оз чапга буриш орқали тирсакка бериладиган зарбани юмшатиш мумкин.



59-расм. Ўнг қўл тирсаги ёрдамида тўсиш билан ҳимояланиш.

**Чап билак ёрдамида, тўхтатиш – устига қўйиш билан ҳимояланиш.**

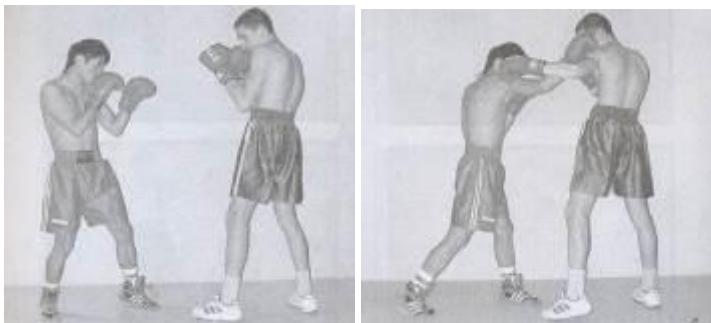
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан рақибнинг ўнг қўлда бошга ёндан зарба билан ҳужуми бошланишида ураётган қўлнинг билагига тўғри бурчак остида букилган ва кафти пастга қаратилган чап қўлни қўйинг. Ўнг қўл билан бошни ҳимояланг.



60-расм. Чап билак ёрдамида, тўхтатиш – устига қўйиш билан ҳимояланиш.

**Ўнг билак ёрдамида тўхтатиш-устига қўйиш билан ҳимояланиш.**

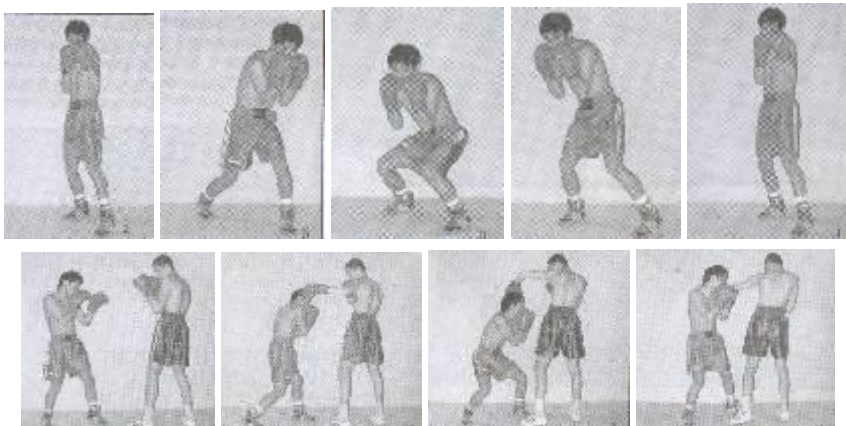
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан рақибнинг чап қўлда бошга ёндан зарба билан ҳужуми бошланишида ураётган қўлнинг билагига тўғри бурчак остида букилган ва кафти пастга қаратилган ўнг қўлни қўйинг. Чап қўл билан бошни ҳимояланг.



61-расм. Ўнг билак ёрдамида тўхтатиш-устига қўйиш билан ҳимояланиш.

### **Ўнгга шўнғиш билан ҳимояланиш.**

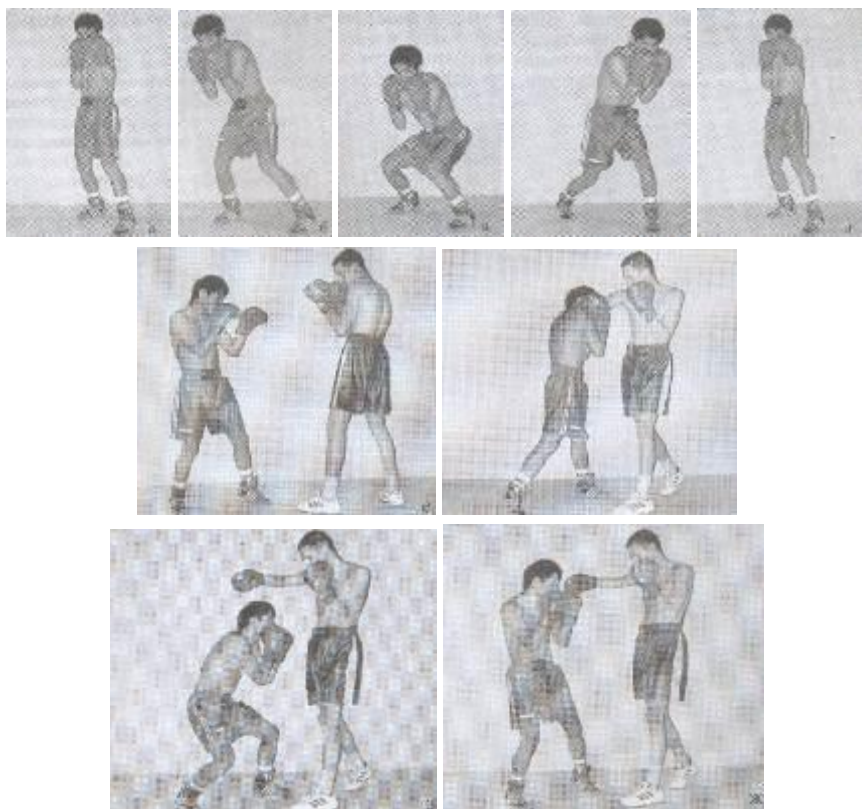
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида депсиниб, гавдани бир оз, олдинга – чапга оғдириб, тана оғирлигини чап оёққа ўтказинг. Сўнгра гавдани оғирлигини иккала оёққа баравар тақсимлаб, гавда билан пастга ҳаракат қилинг. Оёқларни тўғрилаб ва гавдани ўнгга бурган ҳолда юқорига силтаб чиқариб ўнгга шўнғиш билан ҳимояланишни бажаринг.



62-расм. Ўнгга шўнғиш билан ҳимояланиш.

### **Чапга шўнғиш билан ҳимояланиш.**

*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан, чап оёқ учида депсиниб, гавдани бир оз олдинга – ўннга оғдириб, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказинг. Сўнгра тана оғирлигини иккала оёққа баравар тақсимлаб, гавда билан пастга ҳаракат қилинг. Оёқларни тўғрилаб, гавдани чапга бурган ҳолда юқорига силтаб чиқариб, чапга шўнғиш билан ҳимояланишни бажаринг.



63-расм. Чапга шўнғиш билан ҳимояланиш.

## ПАСТДАН ЗАРБАЛАР ВА УЛАРДАН ҲИМОЯЛАНИШЛАР

Пастдан зарбалар жангда асосан ўрта ва яқин масофа-ларда қўлланилади. Ундан узоқ масофадаги хужумларда фақат олдиндан тайёргарлик қўрилгандан сўнг, шунингдек, агар рақиб паст тик туриш ҳолатида, фойдаланиш мумкин.

Пастдан зарбалар ҳаракатларнинг мураккаб коорди-нацияси билан ажралиб туради, лекин бу зарбаларнинг техника жиҳатдан турли-туманлиги улардан яқин масофа-даги жангларда фойдаланиш имконини беради.

### Чап қўлда пастдан зарбалар

**Юзма-юз ҳолатидан чап қўлда бошга пастдан зарба бериш.**

*Бажарилиш техникаси:* юзма-юз ҳолатидан, гавдани чапдан – ўнга буриб, бир вақтнинг ўзида чап оёқ товонида бурилиб, пастга бир оз энгашиб ва зарба учун дастлабки ҳолатни яратиб, мушт бармоқларини юқорига қаратиб, бир вақтнинг ўзида оёқларни тўғрилаб, чап қўлда пастдан – юқорига зарба ҳаракатини бажаринг. Ўнг қўл бошни қаршиловчи зарбалардан ҳимоя қилади. Чап қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва юзма – юз ҳолатини эгалланг.

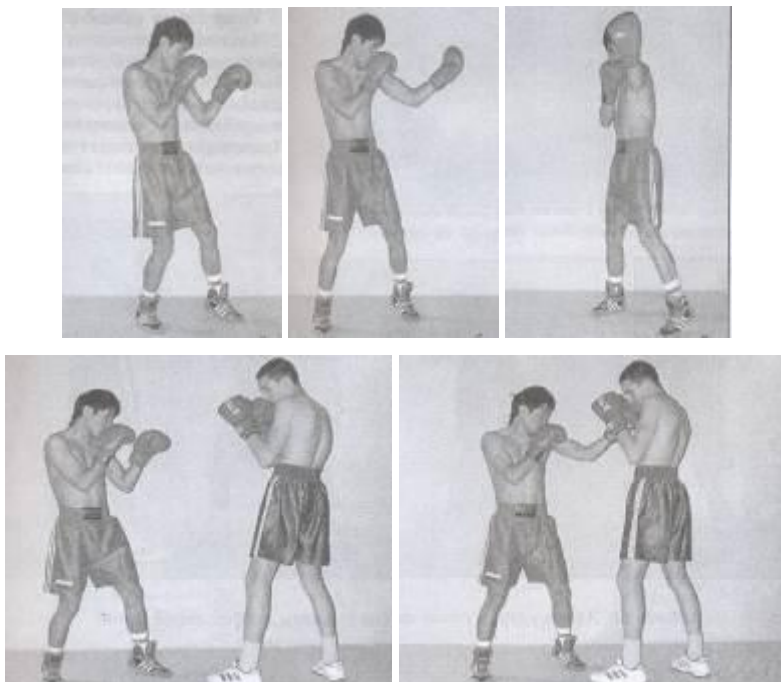


64-расм. Юзма-юз ҳолатидан чап қўлда бошга пастдан зарба бериш.



**Турган жойида чап қўлда бошга пастдан зарба бериш.**

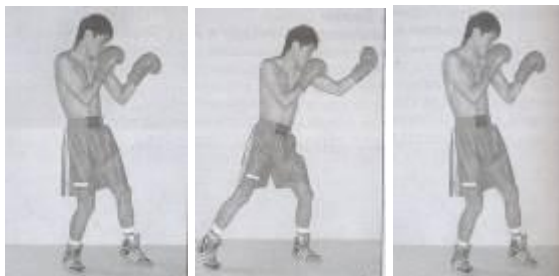
**Бажарилиш техникаси:** жанговар тик туриш ҳолатидан гавдани чапдан – ўнгга буриб, ўнг оёқда депсиниш билан пастга бир оз энгашиб ва зарба учун дастлабки ҳолатни яратиб, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказинг, мушт бармоқларни юқорига қаратиб, бир вақтнинг ўзида оёқларни тўғрилаб, чап қўлда пастдан юқорига зарба ҳаракатини бажаринг. Ўнг қўл бошни қаршиловчи зарбалардан ҳимоя қилади. Чап қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатини эгалланг.



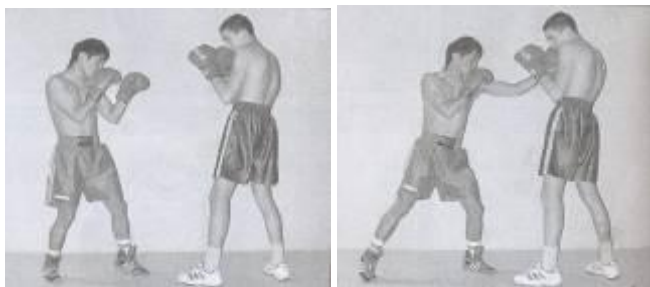
65-расм. Турган жойида чап қўлда пастдан бошга зарба бериш.

**Чап оёқда олдинга қадам ташлаб чап қўлда пастдан бошга зарба бериш.**

*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида депсиниб, тана оғирлиги чап оёққа ўтказган ҳолда, чап оёқда олдинга кичик қадам ташлашни бажаринг. Бир вақтнинг ўзида, гавдани чапдан – ўнгга буриб, бир оз ярим ўтириб, зарба учун дастлабки ҳолатни яратиб, мушт бармоқларини юқорига қаратиб, бир ватнинг ўзида оёқларни тўғрилаб, чап қўлда пастдан бошга зарба ҳаракатини бажаринг. Ўнг қўл бошни қаршиловчи зарбалардан ҳимоя қилади. Чап қўл ва чап оёқни зарба траекториялари бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатини эгалланг.



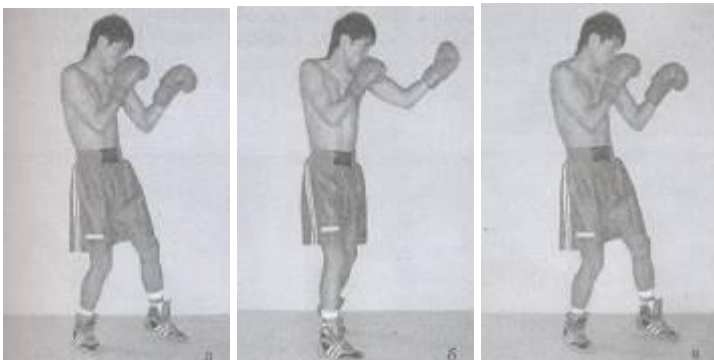
66-расм. Чап оёқда олдинга қадам ташлаб чап қўлда пастдан бошга зарба бериш.



67-расм. Чап оёқда олдинга қадам ташлаб чап қўлда пастдан бошга зарба бериш билан ҳужум.

**Ўнг оёқда олдинга қадам ташлаб чап қўлда пастдан бошга зарба бериш.**

*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан чап оёқ учида депсиниб, ўнг оёқда олдинга – ўнгга кичик қадам ташланг. Бир вақтнинг ўзида, гавдани чапдан – ўнгга буриб ва бир оз ярим ўтириб, зарба учун дастлабки ҳолатни яратиб, мушт бармоқларини юқорига қаратиб, бир вақтнинг ўзида оёқларни тўғрилаб, чап қўлда пастдан бошга зарба ҳаракатини бажаринг. Ўнг қўл бошни қаршиловчи зарбалардан ҳимоя қилади. Чап қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатини эгалланг.

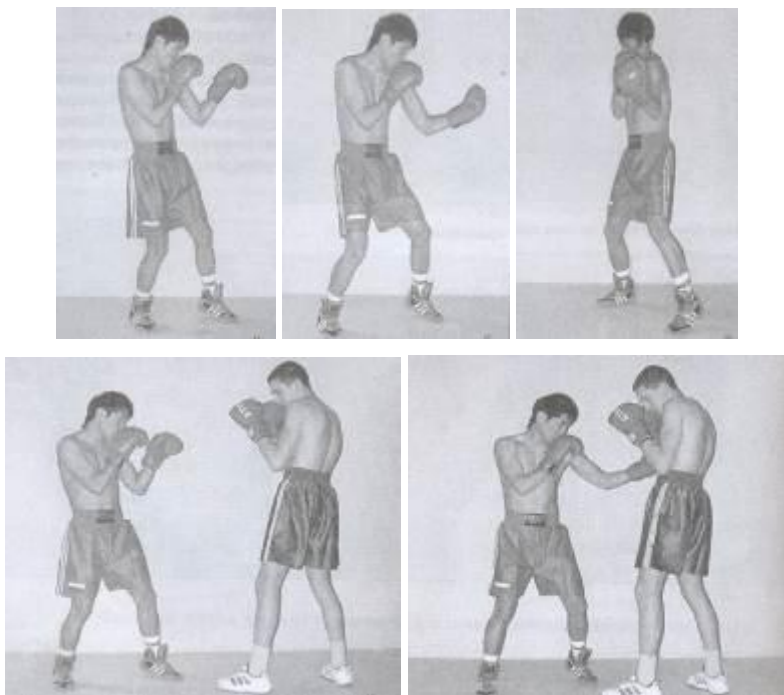


68-расм. Ўнг оёқда олдинга қадам ташлаб чап қўлда пастдан зарба бериш.

**Чап қўлда гавдага пастдан зарба бериш.**

*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан гавдани чапдан ўнгга буриб, гавда оғирлигини ўнг оёққа ўтказинг. Бир вақтнинг ўзида гавдани ўнгга буриб ва бир оз ярим ўтириб, зарба учун дастлабки ҳолатни яратиб, мушт бармоқларни юқорига қаратиб, бир вақтнинг ўзида оёқларни тўғрилаб, чап қўлда пастдан зарба ҳаракатини бажаринг. Ўнг қўл бошни қаршиловчи зарбаларидан ҳимоя қилади. Чап

қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатини эгалланг.

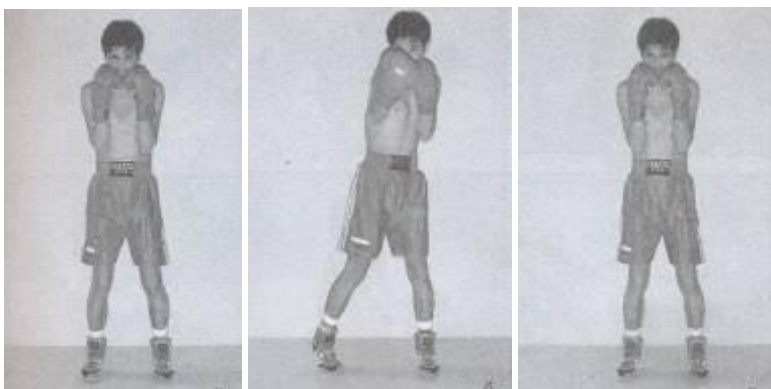


69-расм. Чап қўлда гавдага пастдан зарба бериш.

## ЎНГ ҚЎЛДА ПАСТДАН ЗАРБАЛАР

**Юзма-юз ҳолатидан ўнг қўлда бошга пастдан зарба бериш.**

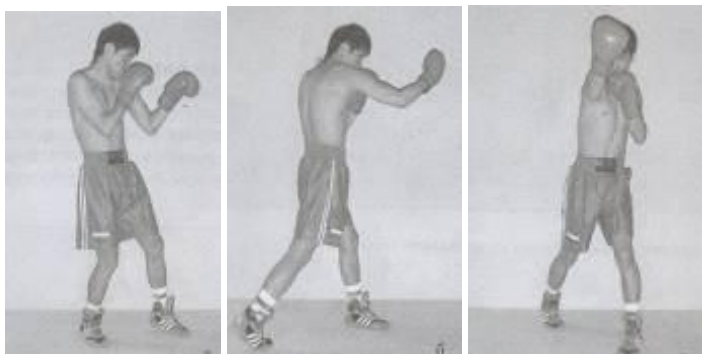
*Бажарилиш техникаси:* юзма-юз ҳолатидан гавдани ўнгдан – чапга буриб, бир вақтнинг ўзида ўнг оёқ учини буриб, бир оз ярим ўтириб ва зарба учун дастлабки ҳолатни яратиб, муштни бармоқларни юқорига қаратиб, оёқларни тўғрилаб, ўнг қўлда пастдан – юқорига зарба ҳаракатини бажаринг. Чап қўл бошни қаршиловчи зарбалардан ҳимоя қилади. Ўнг қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва юзма – юз тик туриш ҳолатини эгалланг.



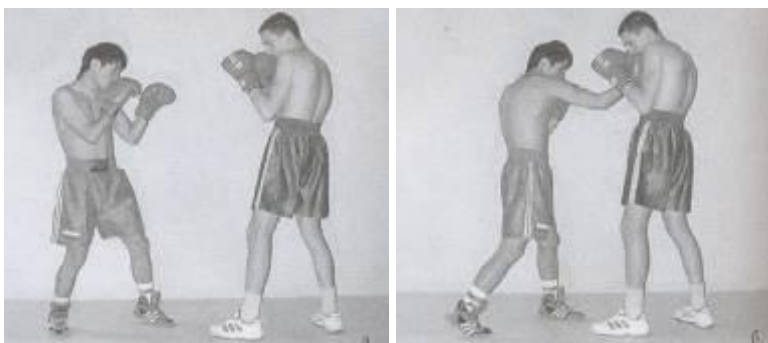
70-расм. Юзма – юз ҳолатидан ўнг қўлда бошга пастдан зарба бериш.

Турган жойида ўнг қўлда бошга пастдан зарба бериш.

*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан гавдани ўнгдан – чапга буриб, тана оғирлигини чап оёққа ўтказиб, бир вақтнинг ўзида ўнг оёқ учини буриб, бир оз ярим ўтириб, зарба учун дастлабки ҳолатни яратиб, ўнг қўлда бошга пастдан зарба ҳаракатини бажаринг. Чап қўл қаршиловчи зарбалардан бошни ҳимоя қилади. Ўнг қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатини эгалланг.



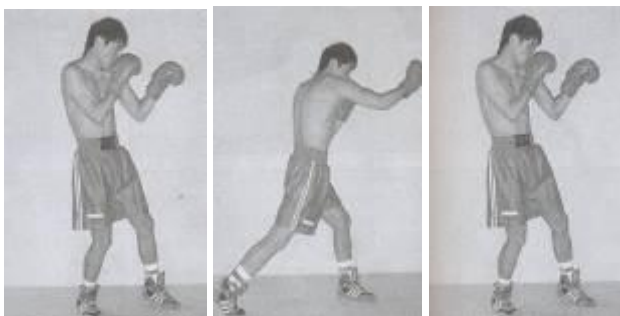
71-расм. Турган жойида ўнг қўлда бошга пастда зарба бериш.



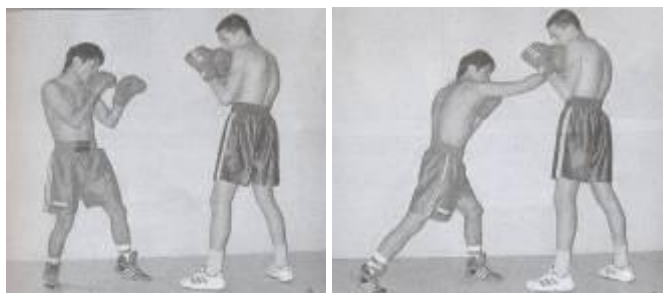
72-расм. Турган жойида ўнг қўлда бошга пастдан зарба бериш билан ҳужум қилиш.

**Чап оёқда олдинга қадам ташлаб ўнг қўлда пастдан зарба бериш.**

*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан ўнг оёқ учида депсиниб, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб, чап оёқда олдинга кичик қадам ташланг. Бир вақтнинг ўзида гавдани чапдан – ўнгга буриб, бир оз ярим ўтириб ва зарба учун дастлабки ҳолатни яратиб, мушт бармоқларни юқорига қаратиб, оёқларни тўғрилаб, ўнг қўлда пастдан юқорига зарба ҳаракатини бажаринг. Чап қўл қаршиловчи зарбалардан бошни ҳимоя қилади. Ўнг қўл ва чап оёқни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатини эгалланг.



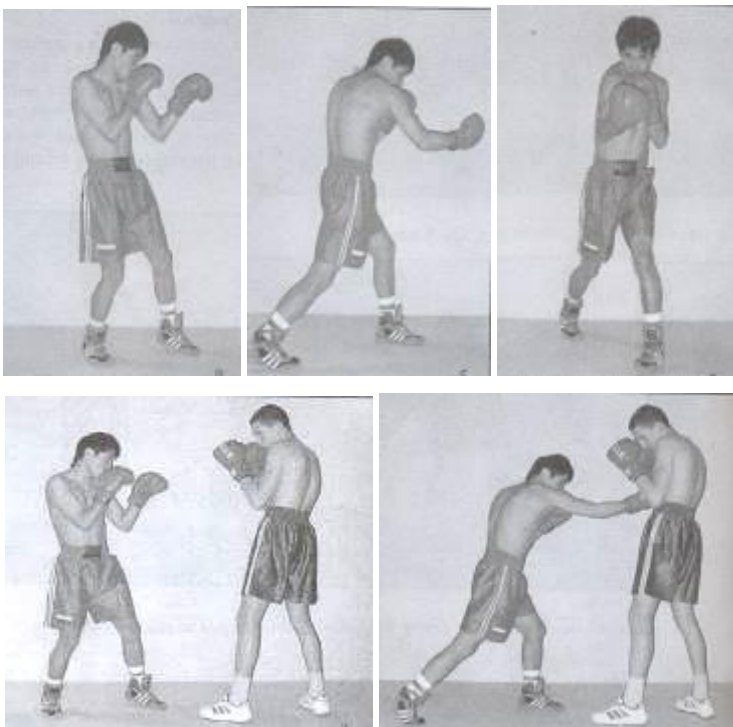
73-расм. Чап оёқда олдинга қадам ташлаб ўнг қўлда пастдан зарба бериш.



74-расм. Чап оёқда олдинга қадам ташлаб ўнг қўлда пастдан зарба бериш билан ҳужум қилиш.

### Ўнг қўлда гавдага пастдан зарба бериш.

*Бажарилиш техникаси:* жанговар тик туриш ҳолатидан гавдани ўнгдан – чапга буриб, тана оғирлигини чап оёққа ўтказиб, бир вақтнинг ўзида ўнг оёқ учини буриб, бир оз ярим ўтириб, зарба учун дастлабки ҳолатни яратиб, мушт бармоқларни юқорига қаратиб, оёқларни тўғрилаб, ўнг қўлда пастдан гавдага зарба ҳаракатини бажаринг. Чап қўл қаршиловчи зарбалардан бошни ҳимоя қилади. Ўнг қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки ҳолатга қайтаринг ва жанговар тик туриш ҳолатини эгалланг.



75-расм. Чап қўлда гавдага пастдан зарба бериш.

## ПАСТДАН БЕРИЛАДИГАН ЗАРБАЛАРДАН



## ҲИМОЯЛАНИШЛАР

Пастдан бериладиган зарбалардан ҳимояланишнинг асосий ва энг самарали турларига қуйидагилар киради:

1. Манёвр қилиш билан ҳимояланиш.

2. Ўнг ва чап қўл кафти ёрдамида тўсиш билан ҳимояланишлар.

3. Ўнг ёки чап тирсак ёрдамида тўсиш билан ҳимояланишлар.

4. Ураётган қўлнинг икки бошли мушагига ўнг ёки чап қўл кафтни қўйиб тўхтатиш билан ҳимояланиш.



76-расм. Ўнг қўл кафти ёрдамида тўсиш билан ҳимояланиш.



77-расм. Тирсаклар ёрдамида тўсиш билан ҳимояланиш.



78-расм. Ураётган қўлга ўнг ёки чап қўл кафтни қўйиб тўхтатиш билан ҳимояланиш.

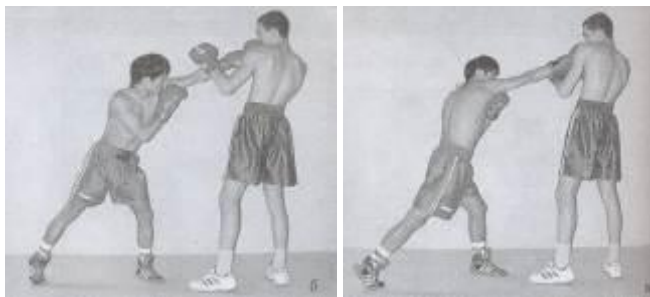
### ТЎҒРИДАН ИККИТАЛИК ЗАРБАЛАР КОМБИНАЦИЯЛАРИ

Бошга ва гавдага тўғридан бериладиган зарбалар иккиталик комбинацияларидан асосан яқин ва ўрта масофаларда фойдаланилади. Чап ва ўнг қўлда тўғридан бошга бериладиган зарбалардан иборат комбинациялар шартли равишда “бир – икки” деб аталади. Рингдаги жанг вазиятига ва тактик вазифаларга қараб турли бошга ва гавдага тўғридан бериладиган зарбалардан иборат турли хил комбинацияларни ҳужум, қаршиловчи ва жавоб зарбалари шаклида қўллаш мумкин.

**Олдинга қадам ташлаб чап ва ўнг қўлда бошга тўғридан зарбалар бериш.**

*Бажарилиш техникаси:* узоқ масофадан туриб ўнг оёқ учиде депсиниб, тана оғирлигини олдинда турган чап оёққа ўтказинг, рақибгача бўлган масофани тез енгиб ўтиб, оёқ учиде бутун товон билан қадам ташланг. Бир вақтнинг ўзида гавдани чапдан – ўнгга буриб, чап қўлни кескин тўғрилаб ва муштни нишонга йўналтириб, рақиб бошига тўғридан зарба беринг. Зарба пайтида навбатдаги урғу берилган ўнг қўл зарбасига қулай вазият яратиш учун чап елкани олдинга

буринг. Сўнгра гавдани ўнгдан – чапга буриб ва тана оғирлигини тўлалигича чап оёққа ўтказиб, ўнг қўлни тезда тўғри чизиқ бўйлаб нишонга йўналтиринг. Зарба бериш пайтида қаттиқ қисилган мушт олдинга эгилади. Чап қўл тирсаги гавдага яқинлашади. Иккита тўғридан зарба берилиши биланоқ зудлик билан дастлабки холат эгаллананг.

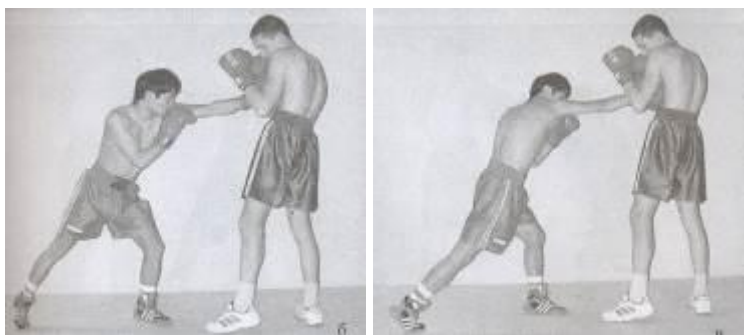


79-расм. Олдинга қадам ташлаш билан чап ва ўнг қўлда бошга тўғридан зарбалар бериш.

**Олдинга қадам ташлаш билан чап ва ўнг қўлда гавдага тўғридан зарбалар бериш.**

*Бажарилиш техникаси:* узоқ масофадан туриб ўнг оёқ учида депсиниб, тана оғирлигини олдинда турган чап оёққа ўтказинг, бир вақтнинг ўзида чап оёқда олдинга қадам ташланг ва гавдани чапдан – ўнгга буриб, олдинга – ўнгга энгашиб, чап қўлда гавдага тўғридан зарба беринг. Чап қўл

тирсагини гавдага қаттиқроқ тортиб, гавдани қўтармасдан ва ўнг оёқни қаттиқроқ босиб, гавда оғирлигини тўлалигича чап оёққа ўтказиб, ўнг қўлда гавдага тўғридан зарба беринг. Комбинация тугагач, зудлик билан дастлабки ҳолатга қайтинг.

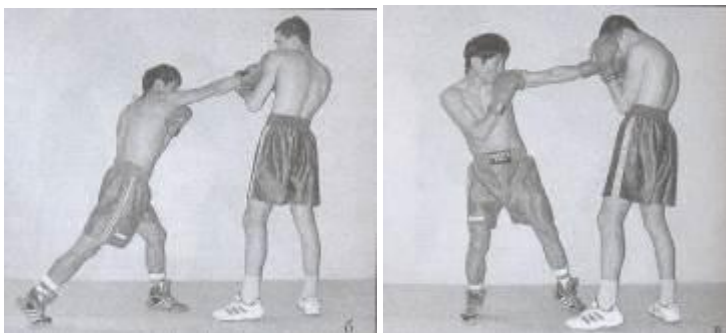


80-расм. Олдинга қадам ташлаш билан чап ва ўнг қўлда гавдага тўғридан зарбалар бериш.

### **Ўнг ва чап қўлда бошга тўғридан зарбалар бериш.**

**Бажарилиш техникаси:** чап қўлда алдамчи ҳаракат бажарилгач, ўнг ва чап қўлда бошга тўғридан иккиталик зарба комбинациясини мувоффақиятли ўтказиш мумкин. Узоқ масофадан туриб бир вақтнинг ўзида гавдани чапдан – ўнгга буриб, чап оёқда олдинга қадам ташлаб ва тана

оғирлигини тўдалигича чап оёққа ўтказиб, ўнг қўлда бошга тўғридан зарба беринг. Сўнгра гавда оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб ва гавдани орқага тортиб, чап қўлда бошга тўғридан зарба беринг. Орқада турган ўнг оёққа тана оғирлигини ўтказиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш рақибнинг жавоб зарбаларига қарши қўлланилади.



81-расм. Ўнг ва чап қўлда бошга тўғридан зарбалар бериш.

## ТЎҒРИДАН УЧТАЛИК ЗАРБАЛАР СЕРИЯСИ

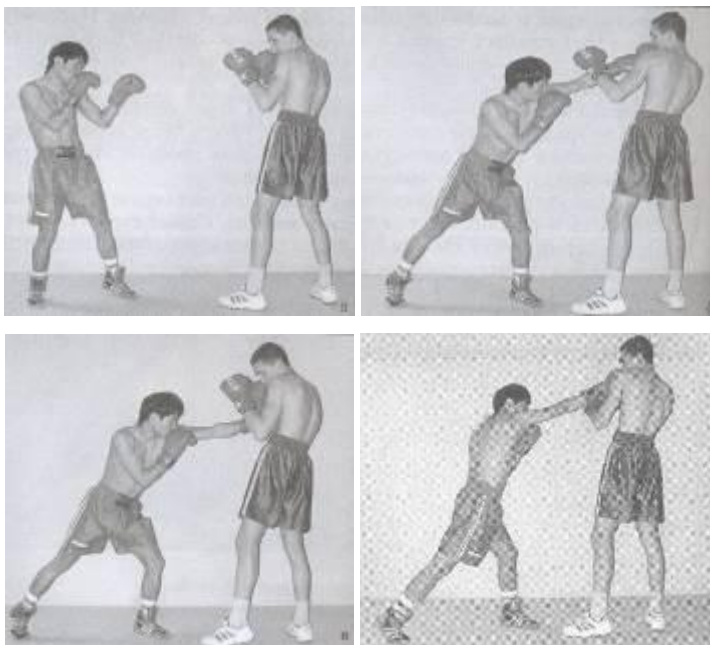
Зарбаларни бир қолипда қўллаш мумкин эмас, ундан жангдаги маълум бир жанг масофасига қараб техника-тактик воситалар ёрдамида онгли равишда фойдаланиш керак. Ҳар бир сеирияни ўзининг зарбаларини алмашиб бажариш тартибига эга. Серияларни ҳар бир зарбаси маълум бир нишонга тегиши керак. Зарбалар орасидаги танаффуслар турлича бўлиши мумкин. Зарбалар сериясини амалга оширишда уларнинг бажарилиш тезлиги ва айрим зарбаларни бериш орасидаги танаффусларнинг давомийлиги муҳим аҳамиятга эга. Ҳаракатларнинг керакли маромига ўргатиш учун шартли равишда буйруқ қўлланилиб, ҳар бир серия учун алоҳида берилади ва бунда зарбалар орасида керакли танаффуслан қилинади. Масалан бошга учталиқ тўғридан зарбалар сериясини “чапда – чапда – ўнгда” бажариш учун “бир-бир – икки” буйруғи берилади ёки худди шу серия учун; “бир... – бир – икки” буйруғи берилиши мумкин.

“Бир – бир – икки” буйруғида барча зарбалар бир хил танаффусдан сўнг берилади. “Бир-бир-икки” буйруғида эса бир...” саноғидан кейин, яъни биринчи зарбадан сўнг кичик танаффус қилиниб, кейинги “бир-икки” саноғи тез айтилади, яъни “бир – икки” зарбалари орасидаги танаффуслар кам бўлади. Ўрта масофадан туриб бериладиган сериялардаги зарбалар орасидаги танаффуслар қисқаради, чунки бу ерда боксчилар орасидаги масофа ҳам кам бўлади. У ёки бу сериядаги энг қисқа танаффуслар яқин масофадаги жангда бўлиши мумкин. Лекин баъзи айрим ҳолларда танаффуслар узайтирилиши мумкин. Бу тактик вазифаларга ва боксчиларнинг жисмоний сифатларига боғлиқ.

**Чап қўлда бошга ва гавдага, ўнг қўлда бошга**

### тўғридан зарбалар бериш.

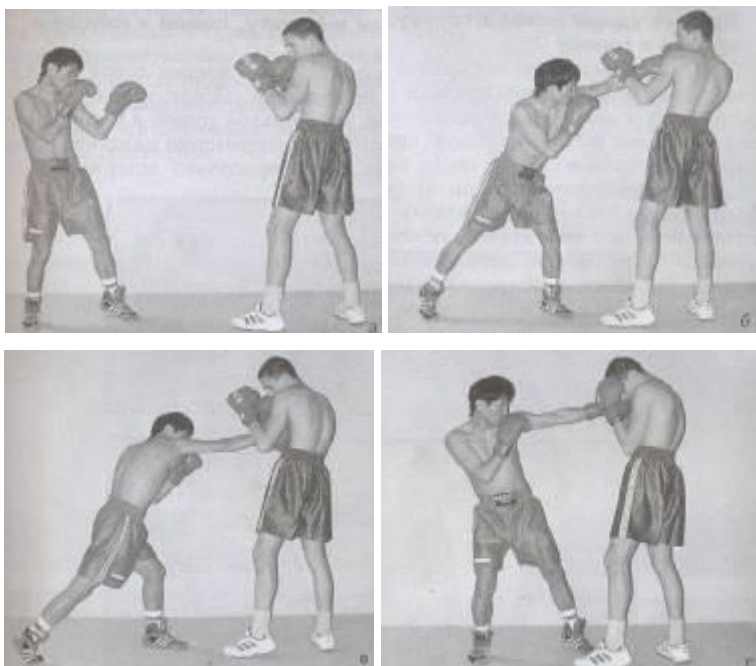
**Бажарилиш техникаси:** узоқ масофадан туриб чап оёқда олдинга қадам ташлаб, чап қўлда рақиб бошига тўғридан зарба беринг. Чап қўлни дастлабки холатга қайтариб, ўнг оёқни чап оёққа қаттиқроқ тортиб ва бир вақтнинг ўзида чап оёқда олдинга – чапга қадам ташлаб, чап қўлда гавдага тўғридан зарба беринг. Сўнгра тана оғирлигини тўлалигича чап оёққа ўтказиб, ўнг қўлда бошга тўғридан зарба беринг. Комбинация бажарилгач, зудлик билан дастлабки холатга қайтинг.



82-расм. Чап қўлда бошга ва гавдага, ўнг қўлда бошга тўғридан зарбалар бериш.

**Чап қўлда бошга, ўнг қўлда гавдага ва чап қўлда бошга тўғридан зарбалар бериш.**

**Бажарилиш техникаси:** узоқ масофадан туриб чап оёқда олдинга қадам ташлаб, рақиб бошига чап қўлда тўғридан зарба беринг. Зарбадан сўнг ўнг оёқни чап оёққа қаттиқроқ тортиб ва олдинда турган чап оёққа тана оғирлигини ўтказиб, ўнг қўлда рақиб гавдасига тўғридан зарба беринг. Сўнгра чап оёқда депсиниб, тана оғирлигини орқада турган ўнг оёққа ўтказинг ва бир вақтнинг ўзида чап қўлда бошга тўғридан зарба беринг. Комбинация бажарилгач, зудлик билан дастлабки ҳолатга қайтинг.



83-рasm. Чап қўлда бошга, ўнг қўлда гавдага ва чап қўлда бошга тўғридан зарбалар бериш.

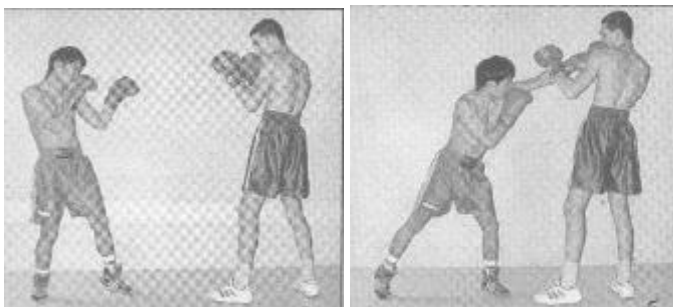


## ТЎҒРИДАН ТЎРТГАЛИК ЗАРБАЛАР СЕРИЯСИ

Тўрттали зарбалар сериясини муваффақиятли бериш ҳужумнинг, қутилмаганда амалга оширилишига унинг бажарилиш тезлиги, яхлитлиги ва аниқлигига боғлиқ бўлади. Тўғридан бериладиган зарбалар серияси олдинга кичикроқ қадам ташлаш билан бажарилади. Тўғридан бериладиган зарбалар сериясини бажаришда зарба беришдан бўш бўлган қўл билан бошни эҳтиётлашга ҳар бир тўғридан берилган зарбадан сўнг қўлни жуда қисқа йўл билан дастлабки холатга қайтариш лозим.

**Чап ва ўнг қўлда бошга, чап ва ўнг қўлда бошга тўғридан зарбалар бериш.**

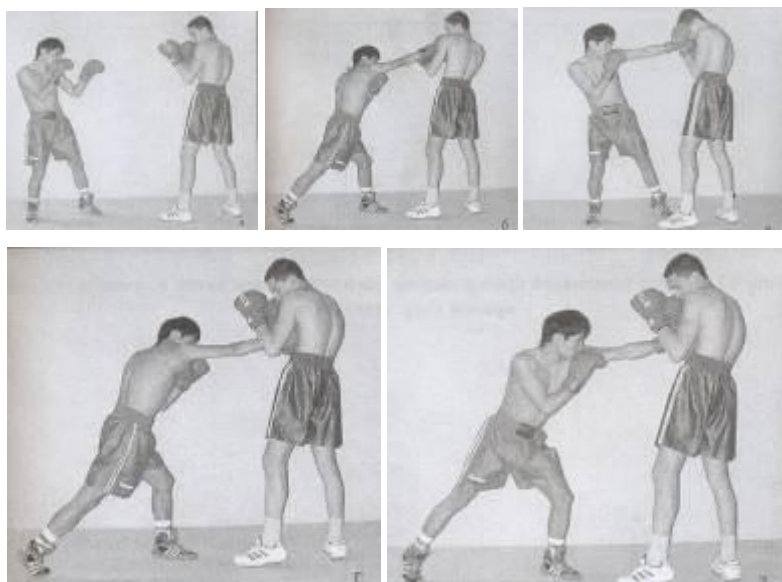
*Бажарилиш техникаси:* узоқ масофадан туриб чап оёқда олдинга қадам ташлаб, чап қўлда рақиб бошига тўғридан зарба беринг. Зарбадан сўнг ўнг оёқни чап оёққа қаттиқроқ тортинг ва ўнг қўлда бошга тўғридан зарба беринг. Тана оғирлигини орқада турган ўнг оёққа ўтказинг ва бир вақтнинг ўзида чап қўлда бошга тўғридан зарба беринг. Рақибнинг яқинлашувини бир оз кечиктириш ва кейинги зарба учун дастлабки холатни яратиш учун зарба берилгач, чап қўлни бир қанча вақт чўзилган ҳолда ушлаб туринг. Сўнгра тана оғирлигини олдинда турган чап оёққа ўтказинг, ўнг қўлда бошга тўғридан зарба беринг. Комбинация тугагач, дастлабки холатга қайтинг.



84-расм. Чап ва ўнгда қўлда бошга, чап ва ўнг қўлда бошга тўғридан зарбалар бериш.

**Ўнг ва чап қўлда бошга, ўнг ва чап қўлда гавдага тўғридан зарбалар бериш.**

*Бажарилиш техникаси:* узоқ масофадан туриб чап оёқда олдинга қадам ташлаб, тана оғирлигини тўлалигича олдинда турган чап оёққа ўтказиб, ўнг қўлда бошга тўғридан зарба беринг. Зарбадан сўнг тана оғирлигини орқада турган ўнг оёққа ўтказинг ва бир вақтнинг ўзида чап қўлда бошга тўғридан зарба беринг. Гавдани ўнгдан – чапга буриб ва олдинга – чапга оғдириб, ўнг қўлда гавдага тўғридан зарба беринг. Сўнгра тана оғирлигини олдинда турган чап оёққа тўлалигича ўтказиб, чап қўлда гавдага тўғридан зарба беринг. Комбинация тутагач, дастлабки холатга қайтинг.

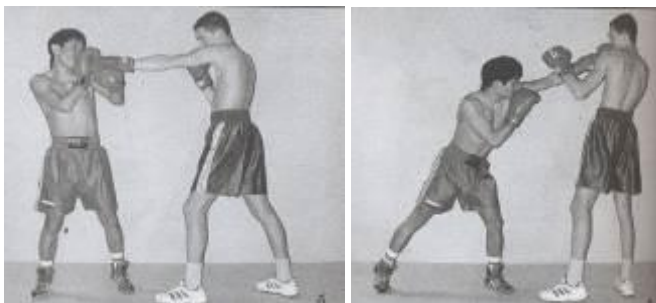


85-расм. Ўнг ва чап қўлда бошга, ўнг ва чап қўлда гавдага тўғридан зарбалар бериш.

## ТЎҒРИДАН БЕРИЛАДИГАН ЗАРБАЛАР БИЛАН ҚАРШИ ҲУЖУМЛАР

Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши ўнг қўл кафтини тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва чап қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Бажарилиш техникаси:** рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда чап оёқ учида депсиниб гавдани бир оз орқага оғдириб, тана оғирлигини орқада турган оёққа ўтказиб ва ўнг қўл кафтини рақиб зарбаси остига қўйиш билан ҳимояланишни бажаринг. Зарба кафтга қаттиқ тегиши биланоқ, ўнг оёқ учида ердан депсиниб, чап қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини беринг.



86-расм. Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, ўнг қўл кафтини тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва чап қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши чап қўл кафтни тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

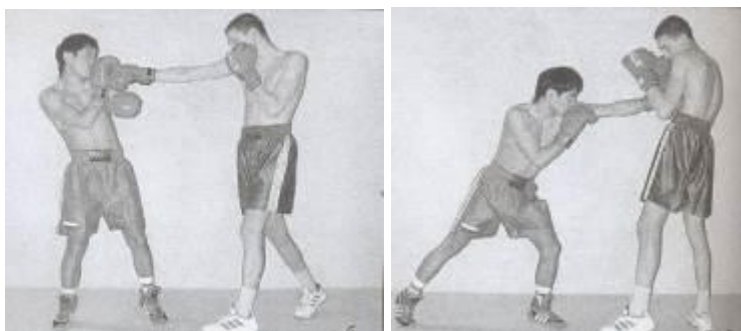
*Бажарилиш техникаси:* рақиб ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда чап оёқ учида депсиниш билан гавдани бир оз орқага оғдириб ва ўнг қўл кафтини рақиб зарбаси остига қўйиш билан ҳимояланиш ҳаракатини бажаринг. Зарба кафтга қаттиқ тегиши биланок, ўнг оёқ учида ердан депсиниш билан ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини беринг.



87-расм. Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши чап қўл кафтни тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.

Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши ўнг қўл кафтини тўсиқ қилиб қўйиб ҳимояланиш ва чап қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.

*Бажарилиш техникаси:* рақиб ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, чап оёқ учида депсиниб, гавдани бир оз орқага оғдириб, тана оғирлигини орқада турган ўнг оёққа ўтказиб, ўнг қўл кафтини рақиб зарбаси остига қўйиш билан ҳимояланиш ҳаракатини бажаринг. Зарба кафтга қаттиқ тегиши биланоқ, ўнг оёқ учида ердан депсиниб чап қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини беринг.



88-расм. Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, ўнг қўл кафтини тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва чап қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, ўнг қўл кафтини тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

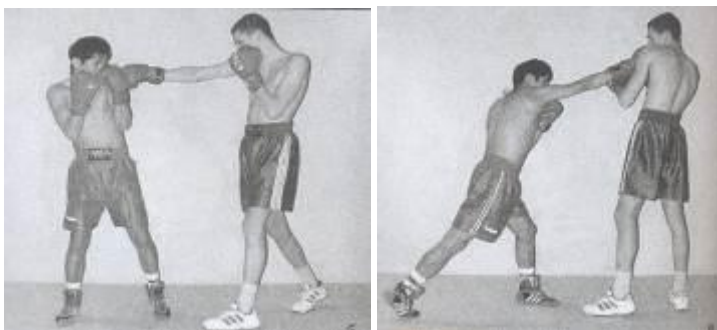
*Бажарилиш техникаси:* рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, чап оёқ учида депсиниб, гавдани бир оз орқага оғдириб, тана оғирлигини орқада турган ўнг оёққа ўтказиб, ўнг қўл кафтини рақиб зарбаси остига қўйиш билан ҳимояланишни ҳаракатини бажаринг. Зарба кафтга қаттиқ тегиши биланоқ, ўнг оёқ учида ердан депсиниб, ўнг қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини беринг.



89-расм. Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, ўнг қўл кафтини тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, чап елкани тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

**Бажарилиш техникаси:** рақиб ўнг қўлда, бошга, тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилётган пайтда, гавдани чапдан – ўнгга буриб, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб, иякни ўнг қўл кафти билан ҳимоялаб, рақиб зарбасига чап елкани қўйиб, чап елкани тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланишни бажаринг. Зарба елкага қаттиқ тегиши биланок, ўнг оёқ учиди ердан депсиниб, ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини беринг.

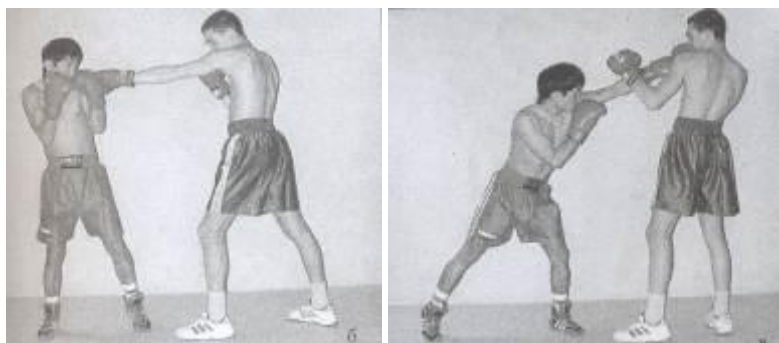


90-расм. Ўнг қўлда бошга тўғридан берилаган зарбага қарши, чап елкани тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.



**Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши чап елкани тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва чап қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

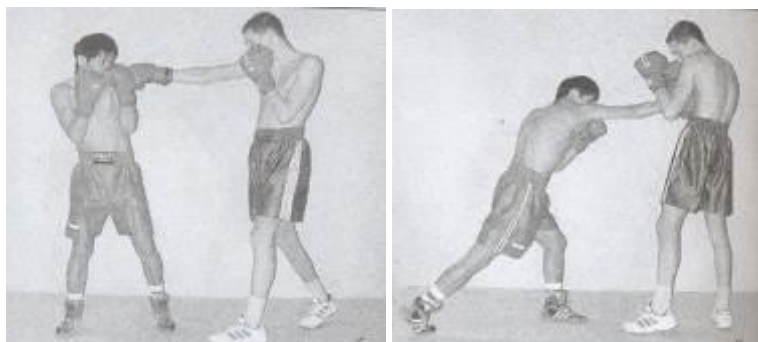
*Бажарилиш техникаси:* рақиб чап қўлда, бошга, тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, гавдани чапдан – ўнгга буриб, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб, иякни ўнг қўл кафти билан ҳимоялаб, рақиб зарбасига чап елкани қўйиб, чап елкани тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланишни бажаринг. Зарба елкага қаттиқ тегиши биланок, ўнг оёқ учида ердан депсиниб, чап қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини беринг.



91-расм. Чап қўлда, бошга, тўғридан берилган зарбага қарши, чап елкани тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва чап қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.

Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, чап елкани тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.

*Бажарилиш техникаси:* рақиб ўнг қўлда тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда гавдани чапдан – ўнгга буриб, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб, иякни ўнг қўл кафти билан ҳимоялаб, рақиб зарбасига чап елкани қўйиб, чап елкани тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланишни бажаринг. Зарба елкага қаттиқ тегиши биланок, ўнг оёқ учида ердан депсиниб, ўнг қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.



92-расм. Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, чап елкани тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, чап елкани тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва чап қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

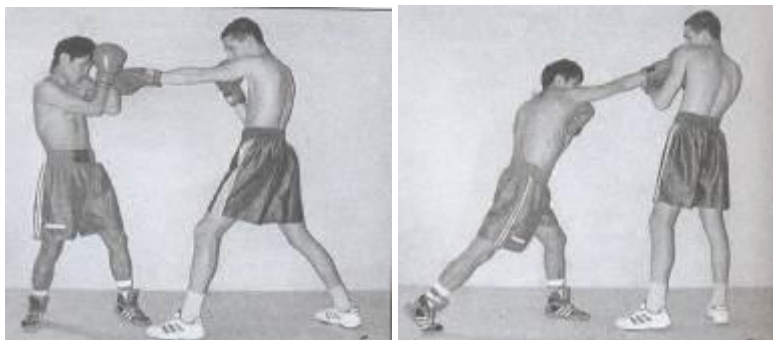
*Бажарилиш техникаси:* рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, гавдани чапдан – ўннга буриб, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб, иякни ўнг қўл кафти билан ҳимоялаб, рақиб зарбасига чап елкани қўйиб, чап елкани тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланишни бажаринг. Зарба елкага қаттиқ тегиши биланок, ўнг оёқ учида ердан депсиниб, чап қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.



93-расм. Чап қўлда, бошга, тўғридан берилган зарбага қарши, чап елкани тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва чап қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши билакларни тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга жавоб зарбасини бериш.**

**Бажарилиш техникаси:** рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, чап оёқ учида депсиниб, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб, рақиб зарбасига иккала қўл билакларини қўйиб, билакларни тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланишни бажаринг. Зарба билакларга қаттиқ тегиши биланоқ, ўнг оёқ учида ердан депсиниб, ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини беринг.



94-расм. Чап қўлда, бошга, тўғридан бериладиган зарбага қарши билакларни тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга жавоб зарбасини бериш.

**Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбага, билакларни тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва чап қўлда бошга жавоб зарбасини бериш.**

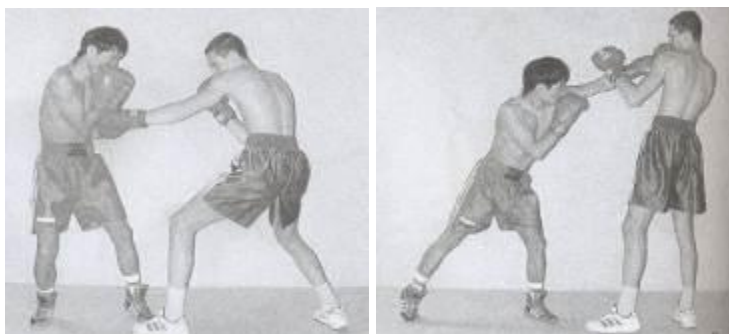
**Бажарилиш техникаси:** рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, чап оёқ учида депсиниб гавда оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб, рақиб зарбасига иккала қўл билакларини қўйиб, билакларни тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ҳаракати бажаринг. Зарба билакларга қаттиқ тегиши биланоқ, ўнг оёқ учида ердан депсиниб, чап қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.



95-расм. Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбага билакларни тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва чап қўлда бошга жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда гавдага тўғридан берилган зарбага қарши, билаклар-ни тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва чап қўлда бошга жавоб зарбасини бериш.**

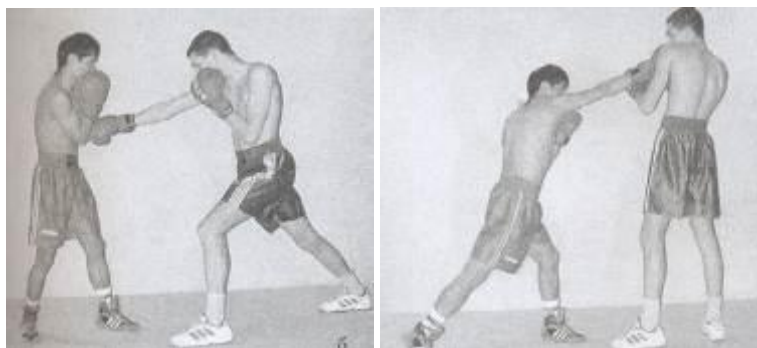
**Бажарилиш техникаси:** рақиб чап қўлда гавдага тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, чап оёқ учида депсиниб тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб, рақиб зарбасига иккала қўл билакларини қўйиб, билакларни тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ҳаракатини бажаринг. Зарба билакларга қаттиқ тегиши биланок, ўнг оёқ учида ердан депсиниб, чап қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини беринг.



96-расм. Чап қўлда гавдага тўғридан берилган зарбага қарши билакларни тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва чап қўлда бошга жавоб зарбасини бериш.

Ўнг қўлда гавдага тўғридан берилган зарбага қарши, билакларни тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга жавоб зарбасини бериш.

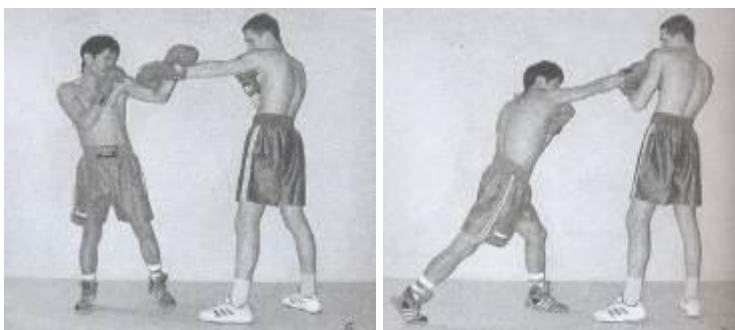
*Бажарилиш техникаси:* рақиб ўнг қўлда гавдага тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, чап оёқ учида депсиниб тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб, рақиб зарбасига иккала қўл билакларини қўйиб, билакларни тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ҳаракатини бажаринг. Зарба билакларга қаттиқ тегиши биланоқ, ўнг оёқ учида ердан депсиниб, ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини беринг.



97-расм. Ўнг қўлда гавдага тўғридан берилган зарбага қарши, билакларни тўсиқ қилиб қўйиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, чап қўл ёрдамида ўнгга қайтариш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

*Бажарилиш техникаси:* рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб, бир вақтнинг ўзида гавдани чапдан ўнгга буриб, рақиб мушти нишонга ҳаракат қилаётган пайтда чап қўл кафти билан қайтарувчи ҳаракатни бажаринг. Сўнгра ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини беринг ва бир вақтнинг ўзида тана оғирлигини чап оёққа ўтказинг.



98-расм. Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, чап қўл ёрдамида ўнгга қайтариш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.



**Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши чап қўл ёрдамида чапга қайтариш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

*Бажарилиш техникаси:* рақиб ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб, бир вақтнинг ўзида гавдани ўнгдан – чапга буриб, рақиб мушти нишонга ҳаракат қилаётган пайтда чап қўл кафти билан қайтарувчи ҳаракатни бажаринг. Сўнгра ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини беринг ва бир вақтнинг ўзида тана оғирлиги чап оёққа ўтказинг.



99-расм. Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, чап қўл ёрдамида чапга қайтариш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, чап қўл ёрдамида юқорига қайтариш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

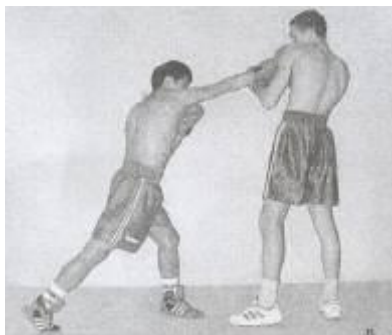
*Бажарилиш техникаси:* рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб, бир вақтнинг ўзида рақибнинг чап қўл биллагини юқорига қайтариш учун тирсак бўғимидан тўғри бурчак остида букилган чап қўл кафтини устки томони билан қайтарувчи ҳаракатни бажаринг. Сўнгра ўнг қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини беринг, бунда бир вақтнинг ўзида чап оёқда олдинга қадам ташлананг ва бир вақтнинг ўзида тана оғирлиги чап оёққа ўтказинг.



100-расм. Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, чап қўл ёрдамида юқорига қайтариш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Ўнг қўлда гавдага тўғридан берилган зарбага қарши, чап қўл ёрдамида пастга қайтариш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

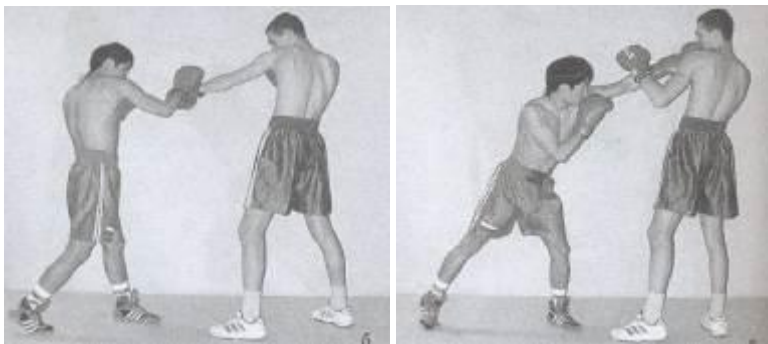
**Бажарилиш техникаси:** рақиб ўнг қўлда гавдага тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб, рақиб мушти нишонга ҳаракат қилаётган охириги пайтда, чап қўл кафти билан пастга қайтарувчи ҳаракатни бажаринг. Сўнгра ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини беринг ва бир вақтнинг ўзида чап оёқда олдинга қадам ташланг ва бир вақтнинг ўзида тана оғирлиги чап оёққа ўтказинг.



101-расм. Ўнг қўлда гавдага тўғридан берилган зарбага қарши, чап қўл ёрдамида пастга қайтариш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, ўнг қўл ёрдамида чапга қайтариш билан ҳимояланиш ва чап қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

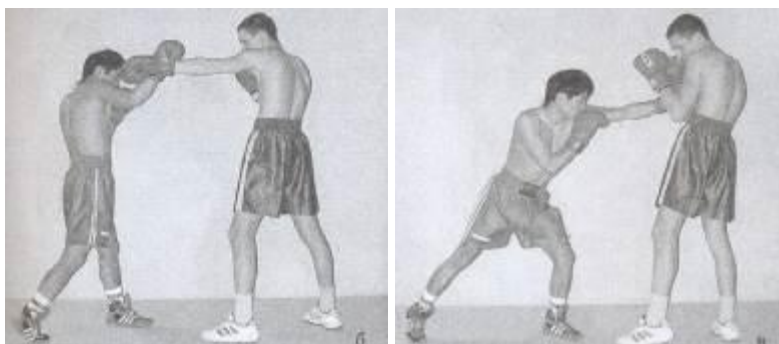
*Бажарилиш техникаси:* рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказинг, бир вақтнинг ўзида гавдани ўнгдан – чапга буриб, рақиб мушти нишонга ҳаракат қилаётган охириги пайтда ўнг қўл кафтини ичкарига қилиб, қайтаришни бажаринг. Сўнгра чап оёқда олдинга қадам ташлаб, чап қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.



102-расм. Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, ўнг қўл ёрдамида чапга қайтариш билан ҳимояланиш ва чап қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, ўнг қўл ёрдамида ўнгга қайтариш билан ҳимояланиш ва чап қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

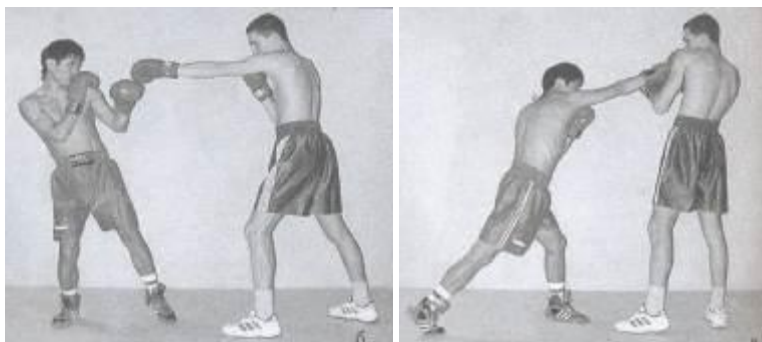
*Бажарилиш техникаси:* рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, чап оёқда олдинга кичик қадам ташланг, бир вақтнинг ўзида гавдани олдинга – чапга оғдириб ва чапдан – ўнгга буриб, рақиб мушти нишонга ҳаракат қилаётган охириги пайтда, ўнг қўлда ташқарига қайтаришни бажаринг. Сўнгра чап қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбаси беринг ва бир вақтнинг ўзида тана оғирлигини чап оёққа ўтказинг.



103-расм. Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, ўнг қўл ёрдамида ўнгга қайтариш билан ҳимояланиш ва чап қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбадан, орқага оғиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга жавоб зарбасини бериш.**

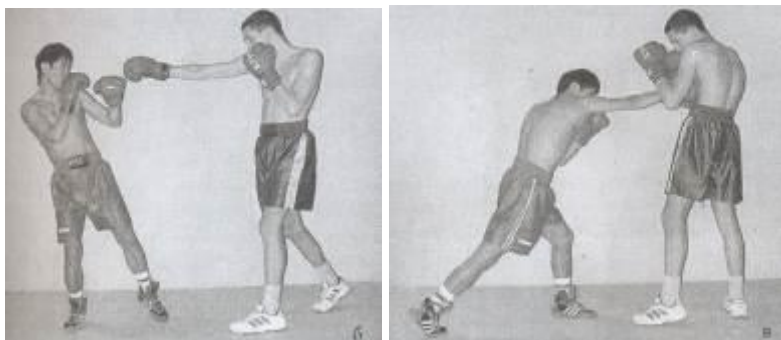
*Бажарилиш техникаси:* рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказинг, бир вақтнинг ўзида гавдани орқага оғдириб ва иякни ўнг қўл кафти билан ҳимоялаб, оғиш билан ҳимояланишни бажаринг. Сўнгра чап оёқда олдинга қадам ташлаб ўнг қўлда рақиб бошига тўғридан жавоб зарбасини беринг.



104-расм. Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага орқага оғиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга жавоб зарбасини бериш.

**Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбадан, орқага оғиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда гавдага жавоб зарбасини бериш.**

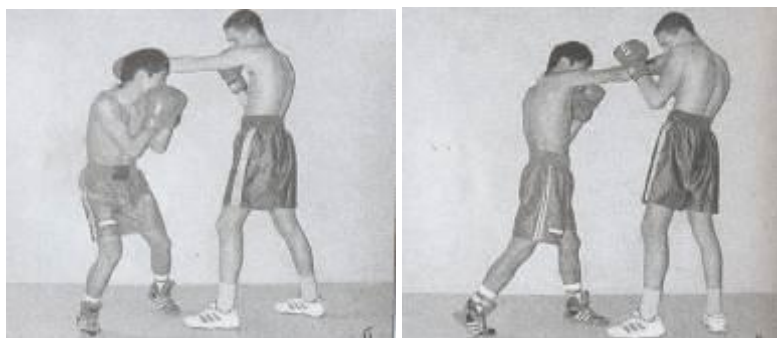
**Бажарилиш техникаси:** рақиб чап қўлда қўлда тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказинг, бир вақтнинг ўзида гавдани орқага оғдириб ва ўнг қўл кафти билан иякни ҳимоялаб, оғиш билан ҳимояланишни бажаринг. Сўнгра чап оёқда олдинга қадам ташлаб, ўнг қўлда рақиб гавдасига тўғридан жавоб зарбасини беринг.



105-расм. Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбадан, орқага оғиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда гавдага жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбадан, ўннга оғиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга жавоб зарбасини бериш.**

*Бажарилиш техникаси:* рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан хужум қилаётган охириги пайтда, зарба қаршисига кичикроқ қадам ташлаб, бир вақтнинг ўзида олдинга – ўннга эгилиб, бошни зарбадан олиб қочиш ва бир оз ярим ўтириб, бир оз ярим ўтириб, ўннга оғиш билан ҳимояланишни бажаринг. Қўллар иякка тақалган, бош чап елкага туширилган. Сўнгра гавда оғирлигини чап оёққа ўтказиб, ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.



106-расм. Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши ўннга оғиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга жавоб зарбасини бериш.



Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши ўнгга оғиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.

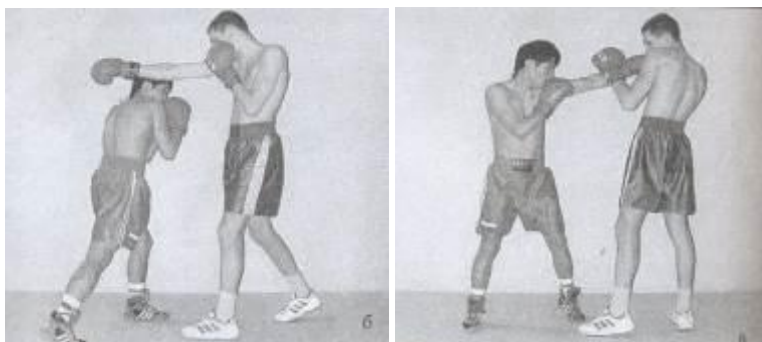
*Бажарилиш техникаси:* рақиб ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган охириги пайтда зарба қаршисига кичик қадам ташлаб, бир вақтнинг ўзида олдинга – ўнгга эгилиб, бошни зарбадан олиб қочиб, ўнгга оғиш билан ҳимояланишни бажаринг. Сўнгра тана оғирлигини чап оёққа ўтказинг ва бир вақтнинг ўзида ўнг қўлда рақиб гавдасига тўғридан жавоб зарбасини беринг.



107-расм. Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши ўнгга оғиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши чапга оғиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

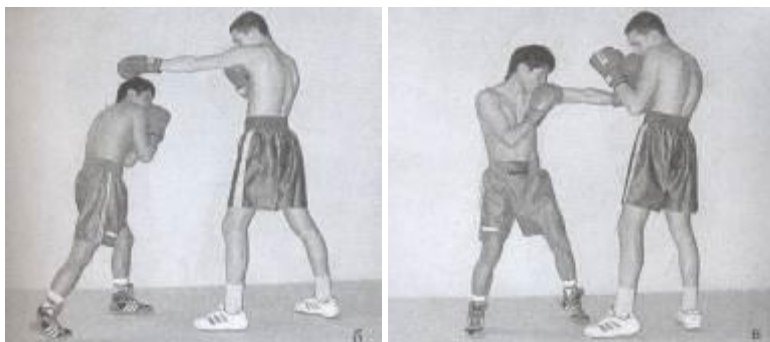
**Бажарилиш техникаси:** рақиб ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган охирги пайтда, чап оёқда олдинга кичик қадам ташлаб, бир вақтнинг ўзида гавдани ўнгдан – чапга буриб ва бошни зарбадан олиб қочиб, чапга оғиш билан ҳимояланишни бажаринг. Сўнгра тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказинг ва бир вақтнинг ўзида чап қўлда рақиб гавдасига тўғридан жавоб зарбасини беринг.



108-расм. Ўнг қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши чапга оғиш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши чапга оғиш билан ҳимояланиш ва чап қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

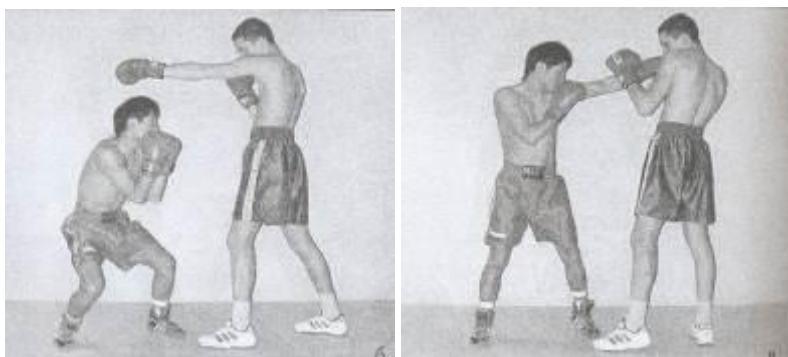
*Бажарилиш техникаси:* рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган охирги пайтда, чап оёқда олдинга кичик қадам ташлаб, бир вақтнинг ўзида гавдани ўнгдан – чапга буриб ва бошни зарбадан олиб қочиб, чапга оғиш билан ҳимояланишни бажаринг. Сўнгра тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказинг ва бир вақтнинг ўзида чап қўлда рақиб гавдасига тўғридан жавоб зарбасини беринг.



109-расм. Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши чапга оғиш билан ҳимояланиш ва чап қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши ярим ўтириш билан ҳимояланиш ва чап қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

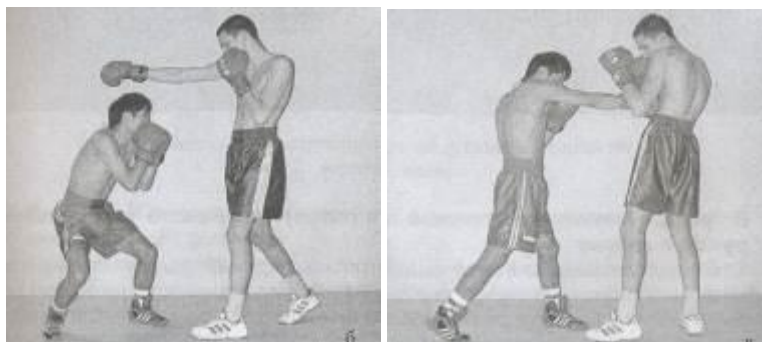
*Бажарилиш техникаси:* рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган охириги пайтда, рақиб зарбаси остига иккала оёқда бир текис ярим ўтириб, ярим ўтириш билан ҳимояланишни бажаринг. Сўнгра ростланиб, чап қўлда рақиб гавдасига тўғридан жавоб зарбасини беринг.



110-расм Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, ярим ўтириш билан ҳимояланиш ва чап қўлда бошга тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши, ярим ўтириш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.**

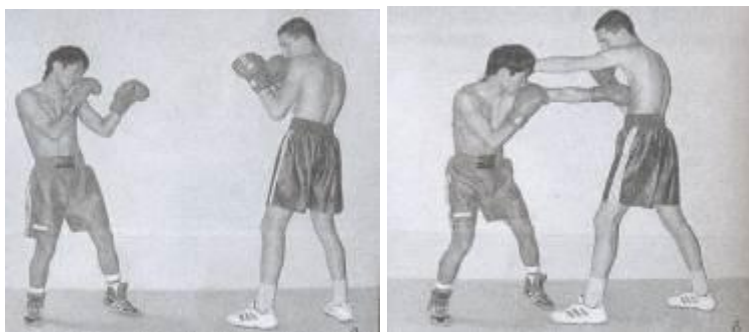
*Бажарилиш техникаси:* бошга ўнг қўлда тўғридан зарба бериш билан рақиб ҳужум қилиши пайтида, рақиб зарбаси остиги иккала оёққа бир текисда ярим ўтириб, ярим ўтириш билан ҳимояланиш бажаринг. Сўнгра растанлиб, рақиб гавдасига ўнг қўлда тўғридан жавоб зарбаси берилади.



111-расм. Чап қўлда бошга тўғридан берилган зарбага қарши ярим ўтириш билан ҳимояланиш ва ўнг қўлда гавдага тўғридан жавоб зарбасини бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилаётган зарбага қарши, чап қўлда гавдага тўғридан қаршиловчи зарба бериш.**

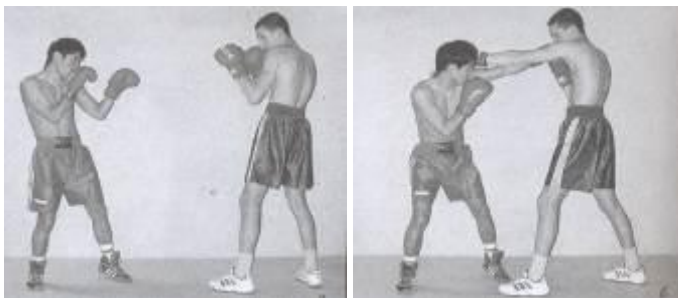
*Бажарилиш техникаси:* рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, чап оёқда олдинга кичикроқ қадам ташлаб, бир вақтнинг ўзида гавдани олдинга – ўннга эгилтириб, чап қўл муштини нишонга тўғри чизик бўйлаб йўналтиринг. Зарба пайтида ўнг қўл билан иякни ҳимояланг. Агарда қаршиловчи зарба рақиб ҳаракатини енгиб ўтса, бу ҳолда у самарали бўлади.



112-расм. Чап қўлда бошга тўғридан берилаётган зарбага қарши, чап қўлда гавдага тўғридан қаршиловчи зарба бериш.

**Чап қўлда тўғридан берилаётган зарбага қарши, чап қўлда тўғридан қаршиловчи зарба бериш.**

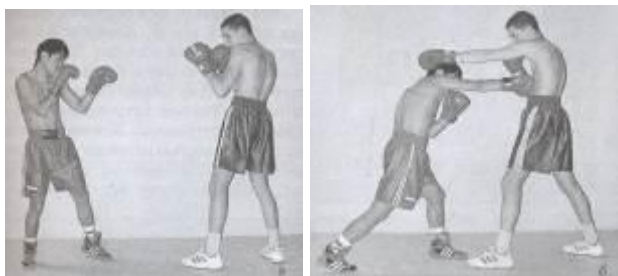
*Бажарилиш техникаси:* рақиб чап қўлда тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, чап оёқда олдинга кичикроқ қадам ташлаб, бир вақтнинг ўзида гавдани олдинга – ўннга эгилтириб, чап қўл муштини нишонга тўғри чизик бўйлаб йўналтиринг. Ҳаракатнинг охириги пайтида муштнинг қисилиши ва унинг билак бўғимидан эгилишига катта аҳамият беринг. Иякни эҳтиётловчи ўнг қўл зарурият бўлганда рақиб зарбасини тўхтатиши керак.



113-расм. Чап қўлда тўғридан берилаётган зарбага зарбага қарши, чап қўлда тўғридан қаршиловчи зарба бериш.

**Чап қўлда бошга тўғридан берилаётган зарбага қарши, ўнг қўлда гавдага тўғридан қаршиловчи зарба бериш.**

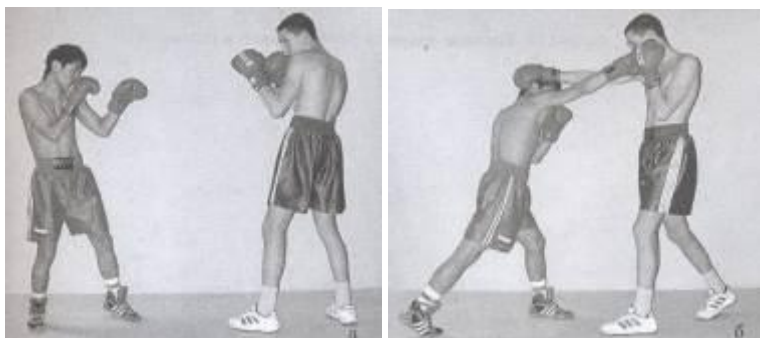
*Бажарилиши техникаси:* рақиб чап қўлда тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, чап оёқда олдинга кичикроқ қадам ташлаб, бунда гавдани ўнгдан – чапга бир оз олдинга ва пастга буриб, бир вақтнинг ўзида ўнг қўл муштини нишонга йўналтиринг. Ҳаракатнинг охириги пайтида муштнинг қисилиши ва унинг биллак бўғимидан эгилишига катта аҳамият беринг. Иякни ҳимоялови ўнг қўл зарурият бўлганда рақиб зарбасини тўхтатиши керак.



114-расм. Чап қўлда бошга тўғридан берилаётган зарбага қарши, ўнг қўлда гавдага тўғридан қаршиловчи зарба бериш.

Ўнг қўлда бошга тўғридан берилаётган зарбага қарши, ўнг қўлда бошга тўғридан қаршиловчи зарба бериш.

*Бажарилиш техникаси:* рақиб ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган пайтда, чап оёқда олдинга кичикроқ қадам ташлаб, бунда гавдани ўнгдан – чапга буриб ва бир вақтнинг ўзида ўнг қўл муштини нишонга йўналтиринг. Мушт нишонга тегиш пайтида тана оғирлигини чап оёққа ўтказинг.



115-расм. Ўнг қўлда бошга тўғридан берилаётган зарбага қарши, ўнг қўлда бошга тўғридан қаршиловчи зарба бериш.



## IV. БОКС ТАКТИКАСИ

### Умумий қоидалар

**Тактика** – бокс назарияси бўлими бўлиб, унда жанг олиб бориш услуби турли хил бўлган рақиблар билан олишиш шакллари, турлари, услублари ва вариантлари ўрганилади. Боксчининг тактик маҳорати жангнинг тўғри ташкил қилиниши ва унинг бошқарилиши билан белгиланади.

Боксчининг тактик маҳорати рақибнинг кучли томонларини бартараф этиш, унинг бўш томонларидан фойдаланиш ва шу билан бир вақтда индивидуал жанг олиб бориш услубини қўллай билишида намоён бўлади. Жангни бошқариш, уни олиб бориш санъати жанг режасини амалда қўллай олиш, унга аниқлик киритиш, зарур ҳолларда эса жанг давомида уни ўзгартира олишдан иборат. Жангни бошқариш кўникмаси боксчининг жанговар тез фикрлашига, унинг иродавий сифатларига боғлиқ.

Жанг режасини тузиш боксчининг чуқур фикрлаш, рақиб ҳаракатларини таҳлил қилиш ва синтезлаш қобилиятига, шунингдек, техник-тактик воситаларнинг эгалланганлик даражасига боғлиқ. Улар қанча турли-туман бўлса, жангни режалаштириш вариантлари шунча кўп бўлади.

Олишувни режалаштириш ва уни бошқариш боксчининг турли хил жанг шаклларини қай даражада мукамал ўзлаштириб олганлиги билан чамбарчас боғлиқ. Жанг олиб боришнинг учта тури мавжуд: разведка, ҳужумкор ва ҳимоя.

**Разведка** шаклидаги жанг унинг режасини тузиш пайтида рақиб тўғрисида маълумотлар олиш воситаси сифатида мустақил ҳисобланади. Ҳужум ёки ҳимоя ҳаракатларини тайёрлашда у ёрдамчи шакл бўлиб хизмат қилади.

**Ҳужумкор** шаклдаги жанг – ташаббусни олиб қўйишни назарда тутувчи рақиб билан олишишнинг фаол шакли. У узоқ, ўрта ва яқин масофалардаги ҳужум, қарши ва жавоб ҳаракатлари ёрдамида амалга оширилади.

**Ҳимоя** шаклидаги жанг ташаббусни тортиб олган рақибдан ҳимояланиш шакли ҳисобланади, бунда у мустақил ва ёрдамчи бўлин бўлиши ҳамда ҳужумнинг ривожланишида бирга амалга оширилиши мумкин.

Замонавий жанг – турли масофаларда бажариладиган силжишлар, зарба ва ҳимоя ҳаракатларининг мураккаб уйғунлигидир.

Рақиблар жанговар ҳаракатларини олиб борадиган масофа кўп ҳолларда боксчиларнинг техникаси хусусиятларини, жангда у ёки бу жисмоний ва иродавий сифатларнинг намоён бўлишини белгилаб беради. Ҳар бир масофадаги олишув турли-туман шароитларда ўтади ва ўзининг қонуниятларига эга.

Зарбаларни бериш ва ҳимояга ўтиш вақти рақиблар ўртасидаги масофага боғлиқ. Жанговар масофа қанча қисқа бўлса, зарба шунча тез ва сезилмасдан нишонга етиб боради ҳамда ундан ҳимояланиш шунча қийин бўлади. Ва, аксинча, масофа қанча узоқ бўлса, боксчи рақиб зарбаларидан шунча осонликча ҳимояланади. Ҳар бир масофа учун зарбалардан ҳимояланиш имкониятини белгилаб берувчи вақт чегараси (лимит) мавжуд.

Боксчида узоқ масофада ўрта масофага қараганда, ўрта масофада эса яқин масофага қараганда ҳимояланиш учун яхши шароит мавжуд. Узоқ масофада ўрта масофага нисбатан ҳаракатларни бажариш учун вақт кўп бўлишига қарамасдан, у барибир секундларда ҳисобланади. Шунинг учун зарбадан ҳимояланаётганлар узоқ масофада турганликларига қарамасдан, рақиб ҳаракатларига ўз вақтида реакция қилиш учун

етарлича тез реакция ва ҳаракатга эга бўлишлари лозим.

Турли масофалардаги вақт чегараси тегишли техника, тактикани танлашни белгилаб беради, реакция ва фикрлаш тезлигининг, тезкорлик ва ҳаракат координацияси, диққат ҳамда бошқа сифатларнинг турли даражада ривожланишини тақозо этади.

Узоқ масофада, ўрта масофага қараганда, боксчи ҳар доим ҳужум бошлашга қийналади, чунки зарба бериш доирасидан ташқарида турган рақиб бошланғич ҳаракатларни нисбатан осонлик билан қабул қилади ва уларга ҳимояланиш билан реакция қила олади. Ҳужум ва қарши ҳужум рақиб учун кутилмаганда бўлиши учун боксчи, зарбани тайёрлаётиб, унинг диққатини масофани доимо ўзгартириб туриш ва алдамчи ҳаракатлар билан чалғитиши лозим.

**Узоқ масофадаги жанг** ўзига хос хусусиятларга эга. Боксчи қадди ростланган ҳолда тик туриб, оёқлари учида (оёқлар текис, кенг керилган) ринг бўйлаб енгил силжиб ҳаракатланади ва ҳар доим силжиб юриш турлари ҳамда рақибгача бўлган масофани ўзгартириб, ҳужумдан қарши ҳужумга тез ва силлиқ ўтишга тайёр туради. Узоқ масофада жанг олиб борувчи боксчи асосан тўғридан зарбалардан фойдаланади, енгил, чалғитувчи зарбаларни шиддатли ва кескин зарбалар билан бирга қўшиб бажаради, кўпроқ орқага ва ён томонга қадам ташлаб ҳимояланишлар, шунингдек, тўсишлар ёрдамида турли ҳимояланишларни қўллайди. Тўғридан зарбалар ва ажойиб тарзда силжиб юришлар билан бирга финтлардан фойдалана билиш узоқ масофада жанг олиб борувчи боксчининг ўзига хос хусусияти ҳисобланади. Бироқ узоқ масофадаги жанг техникаси фақат шу хусусиятлар билан чекланиб қолмайди. Узоқ масофада жанг олиб борадиган паст бўйли, жисмонан бақувват боксчиларда

ўзларининг техникаси шакланган. Бу боксчилар, ринг бўйлаб анча юмшоқ ва оёқ учида ўта кўтарилмасдан силжиб юриб, ринг бўйлаб ҳаракатланишларни гавданинг алдамчи ҳаракатлари ҳамда гавдани бир оёқдан иккинчисига ўтказиш ҳаракатлари билан доимо бирга бажарадилар. Уларнинг энг севган зарбалари – олдинга “сакраш” билан ва зарба бераётган қўлга қарама-қарши оёқда қадам ташлаш билан ёндан ҳамда пастдан зарбалар.

**Ўрта масофадаги жанг** ёки ҳужум ёхуд қарши ҳужум ҳаракатларининг ривожланиши, ёки боксчининг тактик вазифаларига кирувчи ёхуд унинг индивидуал жанг олиб бориш услубига хос бўлган жанговар ҳаракатларнинг маълум бир услуби ҳисобланади. Ўрта масофада, худди яқин масофадаги каби, агар рақиб жангнинг ривожланишига ҳалақит бериши мумкин бўлган қаршиликни кўрсатмаса ёки у ҳужум қилаётганга фаол қаршилик кўрсатса, жанг ривож топиши мумкин.

Агар рақиб ҳаракатларни ўрта масофада ривожлантиришга имконият бермаса, ушбу ҳолда кескин қарши жанг юзага келади, унда ҳужум қилаётган ташаббус ва маънавий устунликка эришиш учун курашиши лозим. Бундай олишувда одатда ҳужумлар ва рақиб қарши ҳужумларидан ҳимояланиш ҳамда рақиб қарши ҳужумларига қарши ҳужумлар бирлашган ҳолда амалга оширилади.

Ўрта масофа учун яна узоқ масофадагига нисбатан вақт чегарасининг камлиги хосдир. Бу боксчиларнинг техникаси ва тактикасида акс этади. Ўрта масофада тактик кўрсатманинг хусусияти шундан иборатки, боксчи зарбалар серияси билан рақиб қарши ҳужумидан илгари ҳаракат қилишга интилади. Рақибнинг мумкин бўлган қарши зарбаларини олдиндан кўзлай олган ҳолларда у шўнғишлар, оғишлар, тўсишлар билан автоматлашган ҳимояланиш серияларини қўллайди ва

кескин зарбалар беради. Ўрта масофадаги жанг вақт оралигида қатъий чегараланганлиги сабабли, унинг энг муҳим хусусиятларидан бири – рақиб зарбаларига доимо тайёр туриш, уларни олдиндан кўзлай билиш.

Ўрта масофадаги жанг техникаси учун гуруҳлашган тик туриш, ринг бўйлаб чекланган ҳаракатланишлар пайтида гавдани силжитиш хосдир. Ушбу масофада кўпроқ автоматлашган зарбалар ва ҳимояланишлар сериялари (танланган зарбалар ҳамда ҳимояланишлар сериялари билан бир қаторда) ҳамда битталиқ урғу берилган зарбалар қўлланилади. Зарбалар (тўғридан, пастдан, ёндан қисқа зарбалар) асосан гавданинг айланма ҳаракатлари ҳисобига, шўнғиш, тўсиш ва оғишлар билан ҳимояланишдан фойдаланган ҳолда берилади.

Ўрта масофа реакция ва ҳаракатларнинг тезкорлигига юқори талаблар қўяди. Жанговар ҳаракатларнинг юқори зичлиги ва тезлиги ишлаётган мушакларнинг қисқаришидан уларнинг бўшаштирилишига, ва аксинча, бир зумда ўтишни талаб қилади. Боксчи шиддатли жанг вазиятида ўрта масофада, биринчидан, юқори даражада мустаҳкам диққатга эга бўлиши, иккинчидан, диққатни зарбалардан ҳимояланишга, ва аксинча, жуда тез ўткази олиши лозим.

**Яқин масофадаги жанг** боксчилар бир-бирларига деярли жуда яқин турган пайтларида ёки гуруҳлашган тик туришда улар бир-бирига тегиб турган вақтларда олиб борилади. Яқин масофадаги жангнинг тактик вазифаси – гавдага зарба бериш учун қулай ҳолатни эгаллаш, зарбалар билан рақибни толиқтириш ёки унинг зарбаларини боғлаб қўйиш. Бу масофада жанг кўпинча атлетик хусусиятга эга бўлади.

Агар ўрта масофадаги жанг узоқ масофали жангнинг ажралмас бир қисми бўлса (чунки узоқ масофадан туриб

бериладиган ҳар қандай зарба ўрта масофада тугайди), унда яқин масофадаги жанг ҳар доим атайлаб ёки мажбуран юзага келади. Жисмонан бақувват, паст бўйли, кўпроқ қисқа зарбаларни қўлайдиган, рақиблари учун қулай бўлмаган яқин масофада ва айнан муваффақиятга эришишларини (очко жамғариш, рақибни толиқтириш) биладиган боксчилар яқин масофадаги жангдан атайлаб фойдаланадилар. Баъзи ҳолларда боксчилар дам олиш, рақибнинг ўрта масофадаги зарбаларидан қочиш учун ҳам яқин масофада бўлишдан фойдаланадилар. Бу масофада, бошқаларга қараганда, зарба бериш янада кам, рақиб яқин турганлиги ва жанговар ҳолат хусусиятлари сабабли, боксчи зарбаларга асосан тўсишлар ва устма-уст қўйиш билан реакция қилишга улгуради. Яқин масофада рақиб яқин турганлиги туфайли унинг ҳаракатларини кўриш орқали идрок этиш чекланганлиги сабабли, ва боксчи рақибни нима қилаётганлиги, унинг қайси жойлари очиқ эканлигини кўра олмаслиги боис, жангда асосан мушак ва сезги ҳисларига таянишга тўғри келади. Уларнинг ёрдамида рақибнинг гавда, елка, қўлларининг ҳолати, гавда бурилишлари, қўлларининг узатилиши, уларнинг ҳаракат йўналиши, мушакларнинг зўриқиши ва бўшаштирилиши идрок қилинади.

Ўрта масофада боксчилар гуруҳлашган тик туришда бўла туриб, жанговар ҳаракатларни олиб борадилар, елкалари билан тегиб ва ҳатто бир-бирларига суяниб, яна ҳам мустаҳкам ҳолатни эгаллашга интиладилар. Қисқа зарбалар устма-уст қўйиш ва тўсишлар ёрдамида химояланишлар билан бирга бажарилади. Яқин масофада туриб жанг олиб бориш боксчидан юқори даражада ривожланган мушак-ҳаракат сезгиларидан ташқари, бўшашишни ва ўз рақибини ҳис қила билишни ҳамда катта маҳсус чидамлик ва матонатни тақозо этади.

## Тактик ҳаракатлар

Тактик ҳаракатлар тайёрлов, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларига бўлинади.

**Тайёрлов ҳаракатлари** – бу бевосита ҳужум ва ҳимоядан олдинги ҳаракатлар. Уларга разведка, алдамчи ва манёвр қилиш ҳаракатлари киради.

**Разведка ҳаракатлари** рақибнинг яхши кўрган комбинациялари, унинг кучли зарба бериш масофаси, индивидуал жанг олиб бориш услуби хусусиятлари, жисмоний тайёргарлигини ва ҳ.к. аниқлаш учун зарур ҳамда алдамчи ҳаракатлар ва жанг билан разведка қилиш ёрдамида амалга оширилади.

**Алдамчи ҳаракатлар** финтлар (зарбалар имитацияси ва бўш жойларни ёлғондан очиб бериш) ҳамда ёлғон (енгил) зарбалар ёрдамида бажарилади. Уларнинг мақсади: а) рақибнинг жанг олиб бориш услубини аниқлаш учун уни фаол ҳаракатларга чорлаш; б) ўзининг ҳужум ва қарши ҳужум ҳаракатларидан рақибни чалғитиш ҳамда уни чорлаш.

**Манёвр қилиш ҳаракатлари** фаол ҳаракатлар учун қулай дастлабки ҳолат ва пайтга танлаш мақсадида силжиб юришлар ҳамда ҳимояланишлар ёрдамида амалга оширилади. Тактик вазифаларга қараб, масофали (позицияли), ялпи ва қанотли манёвр қўлланилади.

**Масофали манёвр** – узоқ ҳимояланиш ва зарба бериш масофаларида манёвр қилиш. У узоқ масофани сақлаб қолиш учун чекинишлар (орқага, ён томонларга) ва сайд-степлар (ён томонга қадам қўйиб орқага, чапга, ўнгга бурилиш) билан ҳимояланишлар ёрдамида амалга оширилади.

**Ялпи манёвр** – фаол ҳужум қилаётган рақибни орқага чекинтириш ёки у билан яқинлашиш мақсадида манёврни (олдинга ҳаракатланишни) ҳимояланишлар билан (тўсишлар, оғишлар, шўнғишлар ёки комбинациялашган ҳимояланиш-

лар ёрдамида) бирга бажариш.

**Қанотли манёвр** – ҳаракатчан рақибнинг эркин ҳаракатланишини чеклаш мақсадида уни ринг арқони ва бурчакларига (зарба беришга таҳдид солиб олдинга ва ён томонларга қадам ташлаш орқали) “қисиб қўйиш”.

**Ҳужум ҳаракатлари** тайёрлов ҳаракатлари ва бевосита ҳужум ҳаракатларидан ташкил топади. Улар ҳужум ва қарши ҳужумга ҳар томонлама тайёргарлик кўриш, йўл-йўлакай ҳимояланишлар, турли масофалардаги ҳужум, қарши ҳужум ва жавоб зарбаларини ўз ичига олади. Шу ҳамма тактика элементларининг қўлланилиш кетма-кетлиги турлича ва жанговар вазият талаблари, рақиб ҳаракатлари хусусиятлари билан боғлиқ бўлади.

Ўрта ва яқин масофалардаги ҳужум ҳаракатлари зарба сериялари билан ривожлантирилади ҳамда ҳимояланишлар, манёврлар, жангдан қисқа муддатга чиқиш ва масофани кўп марта ўзгартириш билан бирга қўшиб бажарилади. Ҳужум – боксдаги энг асосий жанговар восита бўлиб, у турли хил тактик мақсадларга хизмат қилади. Тезкор, кутилмаган ҳужум ташаббусни қўлга олиш ва ҳал қилувчи зарбани бериш учун қўлланилади. Узоқ масофадан туриб ҳужум қилишдан рақиб ҳимояланишидан олдин зарба бериш орқали очколардаги устунликка эришиш мақсадида ҳам фойдаланилади. Ҳужумлар жанг олиб бориш услубининг асоси ҳисобланади ва ҳужумкор ҳаракатларнинг асосий воситаси бўлиб хизмат қилади. Узоқ масофадан туриб жанг олиб борадиган боксчилар манёвр ёрдамида ҳужум тайёрлайдилар, сўнгра эса қулай пайтда битта, иккита, учта, кам ҳолларда кўпроқ зарба бериб, ундан кейин рақиб зарбалари доирасидан узоқлашадилар. Айрим ҳужумлар ёлғондан бўлиши мумкин. Унинг мақсади – рақибни ҳужум ёки қарши ҳужумга ўтишга чорлаш, шунингдек, кейинги



ҳаракатлар учун қулай дастлабки ҳолатни яратиш. Узоқ масофадаги ҳужум, кейинчалик ўрта ёки яқин масофада ривожлантириладиган жанговар операциянинг бир қисми, масалан, бошланиши бўлиши мумкин.

Ҳужумлар жуда турли-тумандир. Улар битталиқ ёки қўшалоқ (жумладан, такрорий) зарбалардан ёхуд зарбалар серияларидан иборат бўлиши мумкин ва ҳам ўнг қўлдан, ҳам чап қўлдан бошланиши мумкин.

**Қарши ҳужум** узоқ масофадан туриб манёвр қилишда боксчининг асосий жанговар ҳаракатларига киради ва ҳимоя воситаси бўлиб хизмат қилади. Қарши ҳужум ҳар хил тактик мақсадларда қўлланиладиган алоҳида мустақил жанговар ҳаракатлар бўлиши мумкин. Қарши ҳужум ёрдамида очколар сонига устунликка эришилади ва қўп ҳолларда у ҳал этувчи ғалабага олиб келади.

У ёки бу боксчининг бутун жанги қарши ҳужум асосига қурилиши мумкин. Бундай боксчилар қарши ҳужумни очилишлар, ёлғондан ҳужумлар, пойлаш ёрдамида тайёрлайдилар, шу орқали рақибни ҳужумга чорлайдилар ва бир зумда уни ҳимояланиш билан бирга қарши ҳамда жавоб зарбалари билан кутиб оладилар. Бундай услубда жанг олиб боровчи боксчилар реакция ҳамда жанговар ҳаракатлар тезлиги билан ажралиб турадилар.

**Ҳимоя ҳаракатларини** боксчи, агар рақибнинг тезкор ва шиддатли ҳужумидан ёки қарши ҳужумидан ҳимояланиши лозим бўлганда, яъни ҳужумни аниқлашга улгурмаганда, жанг масофасини ўзгартира олмаганда, рақибни толиқтириш ва маънавий таъсир кўрсатишни уддалай олмаганда, рақибнинг бўш жойларини тополмаганда, берилган кучли зарбадан сўнг дам ололмаганда, қарши ҳужумларни тайёрлай олмаганда, тўхтовсиз ҳужумларга қарши тактик мақсадда бир қатор ҳимоя ҳаракатларини қарши қўя

олмаган ҳолларда қўллайди.

Ҳимоя ҳаракатлари, булардан ташқари, боксчига қарши ва жавоб қарши ҳужумларининг таъсирини, яъни рақибнинг ташаббусни эгаллаб олишга бўлган уринишини бартараф этиб, тўхтовсиз ҳужум қилиш имконини беради. Ҳимояланишлар манёвр қилиш билан бирга рақибга фаол яқинлашиш ва ўрта ҳамда яқин масофани сақлаш воситаси бўлиши мумкин. Шу билан бирга бу ҳимоялар узоқ масофани сақлаб қолишга ёрдам беради. Ҳимояланишларни манёвр билан бирга амалга ошириш масофани ўзгартириш учун ҳам қўлланилади.

Ҳимоя ҳаракатларига нафақат шахсан ҳимояланишлар (тўсишлар, оғишлар ва шўнғишлар), балки агар улар қарши ҳужум сифатида ривожлантирилмаса ва рақибнинг шиддатли ҳужумини тўхтатиш ҳамда уни толиқтириш учун қўлланилмаса, айрим қарши ва жавоб зарбалари ҳам киради. У ёки бу боксчининг ҳужумкор ҳаракатларига кирувчи ёки асосий ҳужум воситаси бўлиб хизмат қилувчи қарши ҳужумларни ҳимоя ҳаракатлари қаторига киритиш керак эмас.

### **Индивидуал жанг олиб бориш услублари ва уларга қаршилиқ кўрсатиш усуллари (жангни режалаштириш)**

Мамлакатимиз бокс мактаби хусусиятлари, шунингдек, спортчининг индивидуаллиги, унинг гавда тузилиши, жисмоний ривожланиши, темпераменти, иродаси, ҳаракат имкониятлари ва бошқаларга қараб, боксчида ўзининг, фақат унга хос бўлган индивидуал жанг олиб бориш услуби, демак, индивидуал тактика шаклланади.

Жанг олиб бориш услуби ва у кўпроқ қайси масофаларда ўтишига қараб, олишув фаол ҳужумкор ёки позицион (фаол ҳимояланиш) хусусиятига эга бўлади.

**Фаол ҳужумкор тактика** кўпчилик боксчиларга

хосдир. Унинг ўзига хос қирралари: олдинга ҳаракатланиш, зарба бериш масофасига тез-тез чиқиш ва ҳужум ёки қарши ҳужум ҳаракатларини амалга ошириш билан ташаббусни қўлга олиш. Жанг кўпроқ ўрта ва яқин масофаларда олиб борилади. Узоқ ҳимояланиш масофасида вақти-вақти билан манёвр ўтказилиб турилади. Фаол ҳужумкор тактикани танлаган боксчилар ҳужум зарбалари билан бир қаторда тез-тез қарши ва жавоб зарбаларини амалга оширадилар (кучли зарба ҳамда суръат тактикаси).

**Позицион тактикага** боксчининг узоқ ҳимояланиш масофасида уни сақлаб қолиш мақсадига қаратилган манёври хосдир. Агар боксчини яқин масофада жанг қилишга мажбур қилинса, у комбинациялашган ҳимояланишларни қўллайди ёки “клинч” ҳолатига киради. Ҳужумлар ва қарши ҳужумлар ўрта ва яқин масофаларда жангни ривожлантирмасдан, кейинчалик узоқ масофага албатта қайтиш билан ўтказилади. Рақиб ҳужумни тутиб олган ҳолларда боксчи қарши ҳужум билан ҳимояланади ёки “клинч” ҳолатини қўллайди, ундан сўнг узоқ масофага қайтади.

Позицион тактика рақибнинг фаол ҳаракатланиши туфайли юзага келадиган хатоларидан фойдаланишга ва уни шундай ҳаракатларга чорлашга (ўйин жанг услуби) асосланади ҳамда кўпроқ жангни қарши ҳужум услубида олиб борадиган боксчиларга хос.

Фаол ҳужумкор тактика ҳам моҳирона, ҳам кучли бокс услубининг шаклланишига олиб келади.

Моҳир боксчилар ўзларининг юқори сифатли техникаси ва бирор мақсад кўзланган тактикаси билан ажралиб турадилар. Кучли бокс вакилларида кўпроқ матонат ва чидамлилик ривожланган бўлади. Уларнинг тактикаси бир хил ва рақибни тез суръат, тўхтовсиз ҳужумлар ёки кескин зарбалар, шунингдек, алдамчи зарбалар билан тўхтатиб

қўйишга интилишларида акс этади. Уларда ҳимояланишларга эътибор қилмаслик хусусияти мавжуд. Улар йирик мусобақаларда камдан-кам ғолиб бўладилар, чунки кўп энергия йўқотадилар ва турнир охирига келиб ўзлари яратган жангдаги шиддатни кўтара олмайдилар.

Бироқ бундай боксчилар – хавfli рақиблардир. Улар билан учрашадиган спортчилар ўзларининг тактикаларини чуқур ишлаб чиқишлари лозим ва “янчиб ташловчи” боксчининг энергияси ҳамда шиддатига қаршилик кўрсата олиш мақсадида юксак техника ва юқори даражада жисмоний ривожланишга эга бўлишлари зарур.

Кўпгина боксчиларнинг мусобақадаги жанглари таҳлили шуни кўрсатадики, тактиканинг баён этилган асосий турлари турли спортчиларда ҳар хил намоён бўлади; уларнинг ҳар бирининг жанги ўзига хослиги, индивидуал хусусиятлари билан ажралиб туради. Қуйида ҳар хил жанг олиб бориш услубига эга боксчиларга қарши тактик ҳаракатларга мисоллар келтирилган.

### **“Тез суръатли” боксчига қарши жанг**

Мусобақаларда рақиб билан яқинлашишга фаол борувчи, ўрта ёки яқин масофада зарба сериялари билан тез суръатда ҳаракат қилувчи ва кўп сонли зарбалар бериш ҳисобига жангда ғалаба қозонишга интилувчи боксчилар кўп учрайди. Улар биринчи раундданок юқори, рақиб кучи етмайдиган суръатни (уни иккинчи, учинчи, тўртинчи раундларда аста-секин камайтириб ёки, аксинча, раунддан раундга ошириб) таклиф қиладилар.

Боксчининг бундай рақиб билан олишувдаги тактикаси шундан иборатки, у жанг охиригача ўз кучини сақлаб қолиши ва рақиб баланд бўлмаган суръат таклиф қилган раундларда очколар жамғариши лозим. Жанг суръати ўта

юқори бўлган раундларда боксчи ютқазмасликка ёки минимал даражада ютқазмишга интилиши зарур. Бунда у рақибни унга хос бўлмаган масофада ўз ҳаракатлари билан толиқтириши керак. Ушбу ҳолда боксчининг ҳаракатлари кўпроқ узоқ масофада тез, турли-туман ва кенг манёвр олиб боришдан иборат. Буни у орқага ва ён томнларга қадам ташлашлар, оғишлар билан бирга бажариши лозим. Манёвр олиб бориш қарши зарбалар, тезкор, кескин ҳужумлар, асосан узун зарбалар билан бирга бажарилади. Боксчи рақиб масофасида ушланиб қолмасликка ҳаракат қилади ва ҳар бир ҳужум ёки қарши ҳужумдан сўнг узоқ масофага чиқади. У ўрта масофадаги ҳужумларни ҳимояланишлар – асосан оғишлар ва шўнғишлар, баъзан тўсишлар билан бирга тезкор зарбалар ёрдамида ривожлантиради. Бунда рақибга унинг учун қулай бўлган масофада ўрнашиб олишга тўсқинлик қилиш мақсадида, зарба берилгандан сўнг зудлик билан орқага қайтиш зарур бўлади. Ушбу ҳолда, агар рақиб ўрта ёки яқин масофада жанг олиб боришга ундаса, боксчи биринчи бўлиб зудлик билан зарбалар сериясини амалга ошириши ҳамда у орқага қайтиши ёки унинг зарбаларини устма-уст тўсиб қўйиши ёки “клинч” ҳолатига ўтиши зарур. Агарда боксчи ринг арқонлари ёки бурчакларига қисиб қўйилса, у ушбу ҳолатдан тезда чиқиб кетиши ёки рақибни қўлларини бойлаши лозим.

### **Кучли зарбалар билан шиддатли ҳужум қилувчи боксчига қарши жанг**

Жисмонан яхши тайёрланган, кучли ва кескин зарба-

ларга эга боксчилар ўз рақибларига “тезкор старт” тактика-сини таклиф қилишлари мумкин. Бунда улар жангнинг биринчи секундлариданоқ рақибни шошириб қўйишга, кучли зарба бериш ва тез ғалабага эришишга интиладилар.

Шиддат билан ҳужум қилаётган, кучли, кенг қулоч билан зарбалар бераётган ва тез ғалабага эришишга умидвор бўлган рақибга қарши йўналтирилган тактика шундан иборатки, боксчи бундай вазиятда рақибнинг ёғилиб келаётган зарбаларини кутиб туриши, уни толиқтириши ҳамда яроқсиз ҳолга келтириши ва фақат шундан сўнг ўзи ҳал қилувчи ҳаракатларга ўтиши лозим. Бунинг учун боксчи, тез берилаётган зарбалардан ҳимояланиб ва ҳимояланишларни орқага ҳамда ён томонларга чекинишлар билан бирга қўшиб бажариб (бу рақибни хато қилишга ва зарбаларни ҳавога йўллашга мажбур қилади), чекинишлар пайтида зарбалар беради ҳамда қарши зарбалар билан рақиб ҳужумини тўхтатади. Агар боксчи рақибнинг шиддатли ҳужумларидан қочиб қолишга улгурмаса, у унинг зарбаларини устма-уст қўйиш билан тўхтатади ёки “қлинч” ҳолатига киради.

Тўхтовсиз ҳужум қилаётган рақиблар одатда узоқ ва ўрта масофаларда ҳаракат қилишлари сабабли, уларга яқин масофадаги жангни қарши қўядилар. Бу ерда кўпинча ноилож қоладилар, чунки кенг қулочли зарбаларни бера олмайдилар ва ушбу масофадан туриб бериладиган зарбаларга қарши зарур ҳимояланишларга эга эмаслар.

### **Техник жиҳатдан моҳир боксчига қарши жанг**

Кўпчилик техник тайёргарликка эга боксчилар узоқ масофадан туриб ҳужум қилишни ва ҳужумдан сўнг зудлик

билан рақибдан ўша масофага орқага чекинишни афзал кўрадилар. Бундай боксчилар одатда турли йўналишларда енгил ҳамда тез силжиб юриб ва масофани ўзгартириб усталик билан манёвр қиладилар ва рақибнинг мўлжал олишига ҳалақит берадилар.

Техник жиҳатдан ҳар томонлама мукаммал боксчи, финтлар ва енгил зарбаларни тезкор ҳамда кутилмаган ҳужумлар билан бирга бажариб, бунинг учун ҳаракат суръатини кескин ўзгартиришдан фойдаланади. Масалан, рақибни доғда қолдириш мақсадида нисбатан паст суръатдан шиддатли суръатга ўтади. Бундай боксчи ҳужум ёки қарши ҳужумни бажаргандан сўнг рақиб ёнида узоқ қолиб кетмайди, балки зудлик билан узоқ масофага қайтади. Агар у рақиб ҳужумлари ёки қарши ҳужумларидан қочиб қолишга улгурмаса, унда тўсишлар ёрдамида ҳимояланади ёки “клинч”га киради.

Бундай боксчига қарши жанг олиб бориш тактикаси шундан иборатки, унинг зарбаларини йўққа чиқариш, тезкор манёвр олиб боришдаги устунлигини йўқотиш, уни ринг арқонлари ва бурчакларига қисиб бориб, унга хос бўлмаган ўрта ва яқин масофаларни таклиф қилиш лозим бўлади.

Шу мақсадда боксчилар қуйидагиларни қўллайдилар: йўл-йўлакай ҳимояланиб, фаол яқинлашиш; турли-туман силжиб юришларни оғишлар, шўнғишлар ҳамда тўсишлар билан бирга бажариш; тезкор жавоб қарши ҳужумлар; илгарилловчи қарши зарбалар; яқин масофадаги жанг. Агар рақиб “клинч” ҳолатига кирса, ўнг қўлда пастдан зарбани қўллаш ва тезда қисқа зарбалар сериялари билан ҳужумга ўтиш керак.

**Қарши ҳужумларни афзал кўрувчи боксчига қарши жанг**

Жангни қарши ҳужумлар асосига қурадиган боксчилар энг мохир боксчилардан бири ҳисобланадилар, чунки, юқори тезкорликка эга бўла туриб, улар рақибни усталик билан ҳужумга чорлайдилар ҳамда бу ҳужумларни бир зумда ҳимояланишлар ва қарши ҳужумлар ёрдамида тўхтатадилар.

Бундай боксчиларга қарши жанг олиб бориш тактикаси шундан иборатки, бундай боксчиларни уларга хос бўлмаган услубда ва одатий бўлмаган масофада жанг олиб боришга мажбур қилиш лозим.

Бунинг учун чорлашлар – ёлғондан ҳужумлар ва очилишлар (кейинчалик ўрта ҳамда яқин масофаларда ривожлантириладиган қарши ҳужум); ҳужум ҳаракатлари билан бирга амалга ошириладиган йўл-йўлакай ҳимояла-нишлар – яқинлашиш, ҳужумлар ва қарши ҳужумлар; ҳужум ва қарши ҳужумларни ривожлантириш пайтида зарбалар ҳамда ҳимояланишларни бирга бажариш; кутилмаган ҳужумлар (тез олдинга силжиш ва кейинчалик ривож-лантириш билан); яқин масофадаги жанг қўлланилади.

Тажрибали боксчи рақибини ҳужум қилишга мажбур эта олади, яъни уни ўзига хос бўлмаган услубда жанг олиб боришга ундайди, сўнгра эса яқин масофадаги жангда муваффақиятга эришиб, ҳужумни кескин ва тезкор қарши ҳамда жавоб қарши ҳужум ёрдамида тўхтатади.

### **Комбинацион жанг олиб борувчи универсал боксчига қарши жанг**

Комбинацион жанг қўллайдиган боксчиларнинг тактикаси турли-тумандир. Бундай боксчилар ҳам кучли, ҳам кучсиз зарбага эга бўлишлари мумкин, лекин уларнинг



ҳаммаси очколарда катта устунликка эришиш ҳисобига жангда ғалаба қозонадилар. Бундай боксчилар ҳамма масофаларда ишончли ҳаракат қиладилар, яхши манёвр олиб борадилар ва турли тактик кўрсатмаларни – алдаб ўтиш ва кучли зарба, зарбани тез суръат билан уйғунлаштирган ҳолда ҳамма жанговар воситалардан усталик билан фойдаланадилар.

Айнан комбинацион жанг боксчи маҳоратини кўрсатиб беради: ҳар қандай тактика турига қаршилиқ кўрсата олишга ва олишув давомида юзага келадиган турли хил тактик вазифаларни усталик билан ҳал қилишга имкон яратади.

Комбинацион жанг қўллайдиган рақиб билан жанг олиб боровчи боксчининг асосий тактик вазифаси жанг хусусият-ларини, яъни рақибнинг яхши кўрган масофаси, қўллайдиган усуллари, ҳал этувчи зарба учун масофани аниқлашдан иборат. Мақсад – рақибга комбинацион жангни, унинг асосий ҳаракатларини йўққа чиқариш ва бўғиб қўйишга қаратилган комбинацион жанг олиб бориш услубини қарши қўйиш. Яна рақибга хос бўлмаган жанг суръатини таклиф қилиш жуда муҳим.

Ушбу ҳолда ҳаракатлар рақиб хусусиятларига ва унинг жанг олиб бориш услубига боғлиқ. Боксчи тактиканинг ҳамма асосий турларидан фойдаланиши мумкин. Агар боксчи, бундан ташқари, яна кучли зарбага эга бўлса, мумкин бўлган зарбадан эҳтиётланиш ҳамда рақиб учун зарба бериш қийин бўлган масофадан туриб жанг олиб бориш, боз устига, рақиб кучли зарба беришга шай турган пайтда масофани ўзгартириш зарур.

### **Чапақай боксчига қарши жанг**

Ўнг томонлама тик туришда жанг олиб боровчи чапақай

боксчилар кўп учрайди. Бу боксчиларда жанг услуби турлича бўлиши мумкин, бироқ улар одатда чап кўлда кескин ва кучли зарба берадилар.

Чапақай боксчига қарши аввалдан тайёрланмасдан туриб жанг олиб бориш анча қийин. Чап кўлда берилган кутилмаган зарбалар ва одатдаги қарши ҳаракатларни қўллаш имкониятининг йўқлиги рақибни талвасага туширади ҳамда унинг ташаббусини сўндиради. Ўнг томонлама бокс тушувчи чапақай боксчига қарши тактика танлаётиб, биринчи навбатда, бу боксчи қайси услубда жанг олиб боришини ҳисобга олиш лозим: у ҳужумкор ёки қарши ҳужум услубида, узоқ ёки яқин масофада бокс тушадими, тўхтовсиз ҳужум қиладими ёки унинг ҳужумлари қисқа якунланган олишув хусусиятига эгами?

Одатда бундай боксчилар ўнг кўлдаги зарба учун анча очиқ бўладилар ва шунинг учун улар билан жанг олиб боришда асосий тактик восита сифатида чап кўлда чалғитиб ва хавф солиб, ўнг кўлда бошга тезкор ҳамда кескин зарбаларни қўллаш лозим. Ҳужумни тезда ривожлантириш; яқин масофага ўтиш учун зарба беришга тайёр ўнг кўлни чапақай боксчига яқинлаштириш мақсадида одатдагидан кўра анча юзма-юз тик туриш ҳолатини қабул қилиш лозим.

Боксчи чапақай рақибни билан учрашганда шу нарсани доимо ёдда сақлаши зарурки, чапақай боксчилар, турли хил услубда жанг олиб боришларига қарамасдан, ҳар доим чап кўлда кескин зарба беришга тайёр турадилар. Шунинг учун чап кўлдаги зарбалардан синчковлик билан эҳтиётланиш зарур. Яқин масофада жанг олиб бориш чапақай боксчининг устунлигини камайтиради, бироқ бу ерда ҳам унинг чап кўлда кучли зарба бериш имконияти сақланиб қолади.

Чапақай боксчига қарши таъсирли усуллардан бири ўнг кўлда берилган ҳужум зарбасига қарши чапга-олдинга қадам

ташлаш билан чап қўлда амалга ошириладиган кесишма (юқоридан) зарба ҳисобланади.

Бу ерда тактиканинг тез-тез учраб турадиган асосий турлари кўрсатиб ўтилди. Жанговар амалиётда улар анча кўп, лекин уларнинг асоси ҳар доим кўп ёки кам миқдорда баён этилганларга яқин. Бироқ боксчилар тактиканинг турлитуман турларидан ҳар хил фойдаланадилар. Жанг бошидан охиригача бир хил услубда ҳаракат қиладиган боксчини камдан-кам ҳолларда учратиш мумкин. Жанг давомида вазият таъсирида ва рақибга қаршилиқ кўрсатиш зарурлиги сабабли, боксчи ўзига хос бўлган жанг услуби ва тактикани тез-тез ўзгартириб туради, рақибни қийин аҳволга солиб қўйиш, ўзининг қийин вазиятдан чиқиб кетиши ёки рақиб тактикасидаги ўзгаришларга мослашиши учун янги жанговар воситаларни излаб топади.

### **Тактикада такомиллашиш**

Тактикада такомиллашиш иккита асосий йўналиш бўйича олиб борилиши лозим. Биринчидан, бу шахсий индивидуал тактикани такомиллаштириш (кучли зарба тактикаси, суръат тактикаси, алдаш тактикаси ёки уларнинг уйғунликлари), ўзининг жанг услубини рақибга таклиф қилиш кўникмаси, ўз тактик режасини, ўзининг жанг усуллари аналга ошириш кўникмасини такомиллаштириш. Иккинчидан эса, рақиб услубини, унинг кучли ва бўш томонларини топиш ҳамда англай олишда, унинг кучли томонларини йўқ қилиш ҳамда бўш томонларидан фойдаланишга қаратилган ўзининг тактик режасини қарши қўя олишда такомиллашиш.

Бу, ўз навбатида, “кўргазмали-таъсирли” ва “кўргазмали-ижодий” фикрлашни ривожлантиришни, индивидуал

техник-тактик воситалар доираси (ўз ҳужумини ўтказиш мақсадида) ва жанг режасини оқилона туза билиш ҳамда уни турли рақиблар билан учрашганда амалга ошира олиш мақсадида катта ҳажмдаги тайёрлов, ҳужумкор ҳамда ҳимоя ҳаракатларини такомиллаштиришни тақозо этади.

Шундай қилиб, тактикада такомиллашаётиб, учта асосий машқлар гуруҳидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ:

1) ҳужум ва қарши ҳужум усулларини амалга ошириш тактикасида такомиллашиш учун машқлар (усулни амалга ошириш учун маълум бир жанговар вазиятни яратиш);

2) тайёрлов, ҳужумкор ва ҳимоя ҳаракатларида такомиллашиш учун машқлар (бир хилдаги жанговар вазиятларни ўрганиш ва муносиб ҳаракатларни қарши қўйиш);

3) мусобақа жангини моделлаштирувчи жанг шароитларида тез ва тўғри тактик фикрлашда такомиллашиш.

### **Ҳужум ва қарши ҳужум усулларини амалга ошириш тактикасида такомиллашиш**

Ушбу усулларнинг асосий вазифаси – ёлғондан ҳаракатлар билан рақиб диққатини сусайтириш ва у қарши ҳаракатларга тайёр турмаган пайтда шиддат билан ҳужум ёки қарши ҳужумни амалга ошириш.

Ҳужумга тайёргарлик кўриш пайтида ва айниқса ҳужум вақтида боксчи эътиборли бўлиши ҳамда рақибнинг кутилмаган қарши ҳаракатларидан ҳимояланишга тайёр туриши лозим. Ҳужум қилаётган ўзи “тузоққа” тушиб қомаслиги учун рақибининг чинакам тайёргарлигини ёлғондакасидан фарқлаб олиши лозим. Бунинг учун ҳужум ва қарши ҳужумларни амалга оширишда мустаҳкам диққат, совуққонлик (шошмаслик, пайт пойлаш) ҳамда қатъият-лилик зарур. Шу билан бир вақтда, айтилганидек, боксчи

доимо ҳимояланишга тайёр туриши керак.

Ҳужум усуллари рақибни алдашга, ҳақиқий зарбалардан унинг эътиборини чалғитишга қаратилган. Боксчи рақибини маълум бир жавоб ҳаракатга ўргатиб қўяди, сўнгра эса зудлик билан усул қўллайди ёки керакли дақиқада тезда усул қўллаш мақсадида турли ҳаракатлар билан рақибини адаштиради. Масалан:

1. Чап қўлда ёндан бошга бир неча марта зарба беради, сўнгра, шу зарбани такрорлашга уринаётгандай ҳаракатланиб (силтаниш учун қўлини орқага узатади), ўнг қўлда зарба беради.

2. Ўнг қўлда ёндан бошга зарба беришга отлангандек кўрсатиб (бунгача ўнг қўлда бир неча марта зарба беради), чап қўлда зарба беради.

3. Рақибни чап қўлда ёндан бошга битталиқ зарбага ўргатиб, кейин чап қўлда гавдага такрорий зарбани қўшиб бажаради, яъни бошга ва гавдага бериладиган зарбаларни навбатма-навбат бажаради. Рақиб ўнг томонини ҳимоялашга бутун диққатини жамлаган пайтда, боксчи чап қўлда зарбалар билан ҳужум қилаётганга ўхшаб ҳаракатланади, аслида эса ўнг қўлда ёндан бошга шиддатли ҳужумни амалга оширади.

Боксчи зарба бермоқчи эканлигига ва шу сабабли ҳимояланаётганлигига рақиб ишониши керак, аслида бу вақтда боксчи финт (чалғитиш) қўллаб, бошқа қўлида зарба беради.

Боксчи қарама-қарши тамойил асосида қурилган бошқа усуллар гуруҳини ҳам эгаллаши лозим: боксчи финт қўлламоқчи эканлиги ва шунинг учун ҳимояланаётганлигига рақиб ишонади, бу вақтда эса ҳужум қилаётган шундан фойдаланиб зарба беради.

Масалан:

1. Чап қўлда ёндан бошга зарба бериш билан финт бажаради ва ўнг қўлда бошга зарба беришга “интилади”. Рақиб бу манёврга ишонади ва чап қўлда ёндан бошга бериладиган зарбадан ҳимояланмайди. Боксчи чап қўлда ёндан бошга зарба беради.

2. Чап қўлда пастдан гавдага зарба бериш финтини қўллайди ва ўнг қўлда бошга зарба беришга “интилади”. Рақиб чап қўлда гавдага бериладиган зарбалардан ҳимояланмайди, чунки буни финт, деб ўйлайди. Боксчи чап қўлда пастдан гавдага зарба беради.

3. Чап қўлда гавдага ва бошга зарба бериш финтини қўллайди. Рақиб, алдамчи манёврга ишониб, гавдасининг ўнг томонини ҳимоя қилмайди. Боксчи зарбалар беради.

4. Ўнг қўлда тўғридан бошга зарба бериш финтини қўллайди ва пастдан гавдага зарба беришга “интилади”. Рақиб бу манёврга ишониб, ўнг қўлда берилган зарбадан ҳимояланмайди. Боксчи ўнг қўлда бошга зарба беради.

Боксчи янада мураккаб усулларни эгаллаб олиши зарур – финтлар ва ҳақиқий зарбаларни навбатма-навбат бажариш. Ушбу усуллардан фойдаланганда рақиб қаерда финт, қаерда зарба эканлигини аниқлай олмайди. Бундай ноаниқлик унда ишончсизликни юзага келтиради, бир қолипдан чиқаради ва у ўз кучига бўлган ишончни йўқотади.

*Ҳужум усулларида такомиллашиш учун тахминий машқлар:*

1. Боксчи финт қўллайди – чап қўлда зарба, зарбани эса ўнг қўлда беради. Бунда чап қўлда зарбани кўрсатишни чап қўлдаги зарбалар билан бирга бажаради.

2. Финт бажаради – ўнг қўлда ёндан зарба, ўнг қўлда зарбани кўрсатишни ўнг қўлдаги зарбалар билан алмашлаб, чап қўлда зарба беради. Финтлар нафақат қўллар билан, балки гавда, оёқлар, шунингдек, бу ҳаракатларнинг комби-

нацияси ёрдамида амалга оширилади.

3. Зарбалар сериялари ёрдамида муваффақиятли шиддатли ҳужумни амалга оширади. Рақиб ҳимояланишга улгурмайди. Сўнгра ҳужум қилаётган, гавда, оёқлар ҳаракати билан ҳужумни ишора қилиб, шу ҳужумни амалга оширади. Рақиб тезда ҳимояланади. Боксчи ҳужумни такроран ишора ёрдамида бажаради, рақиб энди эҳтиётсизроқ ҳимояланади. Учинчи мартада боксчи энди ҳақиқий ҳужумни бажаради.

Узоқ ҳимоя масофасидан туриб ҳужум қилишдаги машқлар гуруҳи ҳам самаралидир. Бундай ҳужумлар рақиб учун қутилмаганда бажарилади, чунки боксчи ундан ўта узоқ масофада туради, одатда, ҳимоя масофасидан ҳужум қилинмайди. Одатда, боксчи ҳужум олдидан олдинга дастлабки қадамни ташлайди (зарба масофасига чиқиш учун). Бундай яқинлашиш пайти ҳимояланиш учун сигнал бўлиб хизмат қилади.

Таклиф этилаётган машқларда боксчи, қоидаларга қарши, ҳимоя (ўта узоқ) масофасидан ҳужум қилиши лозим. Агар ҳужум қилувчи зарбаларни “қарама-қарши номланадиган” оёқларда ёки “сакрашда” амалга оширса, бунинг уддасидан чиқиш мумкин. Боксчининг ўз рақибини зарбаларнинг маълум бир тезлигига ва зарба бериш вақтини (зарбалар тезлигини кейинчалик алмашлаб туриш билан) сезишга ўргатишига асосланган усуллар гуруҳи ўрганиш учун жуда муҳимдир. Рақиб секин зарбалардан ҳимояланишга ўрганеди ва тезкор зарбалардан ҳимояланишга улгурмайди ёки тезкор зарбалардан ҳимояланишга ўрганиб қолиб, секин зарбаларга (уларни финт, деб ўйлаб) эътибор қилмайди. Масалан:

1. Боксчи ўнг қўлда пастдан (ёндан) бошга секин зарбаларни беради. Рақиб осон ҳимояланади. Рақибни бундай манёвра ўргатиб қўйиб, боксчи худди ўша ерга шиддатли зарба беради.

2. Чап қўлда тўғридан бошга тезкор зарбаларни чап қўлда секин финтлар билан алмашлаб бажаради. Рақиб тезкор зарбалардан ҳимояланади ва секин зарбаларга эътибор қилмайди. Шунда боксчи финт қўллайдики, у зарба билан яқунланади.

*Қарши ҳужум усулларида такомиллашиш учун тахминий машқлар (ушбу машқларда боксчи ҳақиқий қарши ҳужумдан рақиб эътиборини чалғитади):*

1. Рақибнинг чап қўлда тўғридан бошга берилган ҳужумидан боксчи бир неча марта чекинади, сўнгра чекиниш ўрнига чап (ўнг) қўлда бошга тўғридан шиддатли қарши зарба беради.

2. Боксчи ўзини шундай кўрсатадики, рақибнинг чап қўлда тўғридан бошга қилинган ҳужумига қарши ўнг қўлда бошга тўғридан қарши зарба билан жавоб қайтармоқчи бўлади ва бир неча марта шу зарбани бажаришга “интилади”. Рақиб ўнг қўлда берилган зарбадан ҳимояланишга ўз диққатини жамлайди, шу пайтда эса боксчи чап қўлда ёндан бошга (чап қўлда пастдан гавдага) зарба беради.

3. Рақиб чап қўлда тўғридан бошга ҳужум қилади, боксчи гавдага тўғридан қарши зарбани амалга оширади. Рақиб чекинади. Уни шунга ўргатиб, боксчи ўнг қўлда гавдага битталиқ зарба ўрнига зарба сериясини беради: ўнг қўлда гавдага ва чап қўлда ёндан, ўнг қўлда қисқа тўғридан зарба ва олдинга силжиб ёндан бошга зарба.

*Рақибнинг фаол ҳужум ва қарши ҳужум ҳаракатларига ўзининг ёлгондан ҳужумлари билан чорлашга асосланган машқлар:*

1. Боксчи, рақибини фаол ҳужум ҳаракатларига даъват этиб, енгил зарбалар билан ҳужум қилади. Рақиб ҳам ҳужум қилади, боксчи ҳимояланишга тайёр, ҳимояланади ва жавоб қарши ҳужумларини амалга оширади.

2. Боксчи енгил зарбалар билан ҳужум қилади, рақиб-



нинг ўзи ҳужумга ўтади, боксчи қарши ҳужумга тайёр ҳамда рақиб ҳужумидан илгарилаб (ёки биринчи зарбадан қочиб), қарши ҳужум уюштиради.

3. Боксчи рақибини қарши ҳужумга чорлаб ва мажбурлаб енгил зарбалар билан ҳужум қилади. Рақиб қарши ҳужум қилади. Боксчи ҳимояланади ва жавоб қарши ҳужумни қўллайди.

4. Худди олдинги машқдаги каби, лекин боксчи рақиб ҳаракатларидан илгарилаб ёки оғиш билан ҳимояланиб, жавоб қарши ҳужумни бажаради.

5. Боксчи енгил зарбалар билан ҳужум қилади. Рақиб олдинга силжиган ҳолда зарбалар сериялари билан қарши ҳужумни амалга оширади. Боксчи орқага ҳаракатланган ҳолда қарши ҳужум зарбаларини беради.

*Ёлгондан очилишлар тамойили бўйича тузилган машқлар:*

1. Боксчи манёвр қилади, ўнг қўлини тушириб, ўзининг масофасига чиқади, рақиб чап қўлда ёндан бошга ҳужум қилади. Боксчи шўнғишни бажаради ва ўнг қўлда ёндан қарши ҳужум уюштиради.

2. Рақибнинг ўнг қўлда берилган қарши зарбасига “очилиб”, боксчи чап қўлда тўғридан зарба билан ҳужум қилади. Рақиб ўнг қўлда бошга зарба билан жавоб қайтаради. Боксчи ўнгга оғади ва ўнг қўлда бошқа жавоб зарбасини беради.

3. Боксчи чап қўли туширилган ҳолда ўзининг зарба бериш масофасига киради. Рақиб ўнг қўлда зарба беради. Рақиб ҳаракатидан илгари ўнг қўлда бошга қарши зарба йўллайди.

4. Боксчи рақибнинг ўнг қўлда берилган қарши зарбасига очилиб, чап қўлда тўғридан бошга ҳужум қилади. Рақиб бу зарбани ўнг қўлда тўғридан (ёндан) бошга зарба билан қарши олади. Боксчи чапга оғади (“шўнғийди”) ва

ёндан бошга (чап қўлда пастдан гавдага) зарба билан жавоб қайтаради.

**Турли услубда жанг олиб борувчи боксчилар билан ўтадиган жангда зарур бўлган яхлит ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларида такомиллашиш**

*Ҳаракатларда такомиллашиш учун тахминий машқлар:*

1. Рақибга “куч” ишлатувчи боксчи тактикасини қўллаш, яъни раунднинг биринчи секундлариданоқ боксчини шиддат ва бостириб бориш билан шоширтириб қўйишга интилиб, кенг қулочли зарбалар билан ҳужум қилиш таклиф қилинади. Боксчига узоқ ҳимояланиш масофасида ҳимояга ўтиш (позицион ҳимоя манёври) таклиф этилади. Бунда у қуйи-дагиларни қўллайди:

а) манёвр олиб бориш;

б) рақибни хато қилишга мажбур қилувчи сайд-степлар, ён томонларга қочиш;

в) рақибнинг ҳужумкор шиддатини тўхтатувчи стоп-пинглар – ўнг қўлда қарши зарбалар. Бунда ҳужум кейинчалик ривожлантирилади ёки муваффақиятсизликда “клинч” ҳолатига кирилади;

г) чекинишлар пайтида чап қўлда қарши зарбалар ёки зарбалар сериялари.

2. Рақиб худди шундай топшириқ олади. Боксчи юзмаюз ҳимоя манёврини қўллайди – яқинлашади, ҳимояланади ва қарши ҳужум қилади. Бу ҳаракатларни қуйидагича амалга оширади:

а) муштлари ва билакларини рақиб елкаси ҳамда бицепслари устига қўйиб унинг қўлини боғлаб, кейин эса орқага қадам ташлаш ҳамда қўлни тўғрилаш билан яқин

масофадан ҳужум ёки қарши ҳужум уюштириш;

б) кейинчалик фаол ҳаракатлар билан комбинациялашган ҳимояланишни қўллаш (ўнг қўлда пастдан зарба ва чап қўлни тўғрилаш билан чиқиш, кейинчалик яқин масофадан туриб ҳужум ёки қарши ҳужум уюштириш);

в) фаол ҳимояланишлар – шўнғишлар, оғишлар, яқин масофадан қарши ва жавоб зарбалари серияларини қўллаш.

3. Рақиб худди шундай топшириқ олади. Боксчи 2-чи ва 3-чи машқларда келтирилган ҳаракатларни позицион ҳамда юзма-юз ҳимоя манёврини алмашлаб қўллайди.

4. Яқин масофадан жанг олиб борувчи рақиб боксчига яқин масофада юқори жанг суръатини таклиф қилишга интилиб, фаол яқинлашишга топшириқ олади. Боксчи узоқ масофани сақлаб қолиш учун курашиши лозим, бунинг учун кўпроқ узоқ масофадан туриб тез, турли-туман ва кенг доирада манёвр олиб бориши ҳамда бир вақтнинг ўзида орқага ва ён томонларга қадам ташлаш, оғишлар орқали ҳимояланиши керак. Бунинг ёрдамида боксчи зарбалардан ва яқинлашишлардан қутилиб қолиши мумкин. Манёвр олиб бориш қарши зарбалар, тезкор, кескин ҳужумлар, асосан, узун зарбалар билан бирга бажарилади. Боксчи рақиб олдида ушланиб қолмайди, ҳар бир ҳужум ёки қарши ҳужумдан кейин узоқ масофага чиқади. У ҳимояланиш – асосан, оғишлар ва шўнғишлар, баъзан тўсишлар билан бажариладиган тезкор серияли зарбалар орқали ўрта масофада ҳужумни ривожлантиради. Зарбалардан сўнг рақибга қулай масофада ўрнашиб олишига қўймасдан зудлик билан узоқ масофага чекинади.

5. Рақиб худди шундай топшириқ олади ва боксчини арқонларга қисиб қўяди. Боксчи чапга алдамчи ҳаракатни бажаради ва орқага қадам ташлаб ўнгга қочади (агар рақиб чапақай бўлса – чапга қочади) ҳамда арқонлар олдида туриб

қолган рақибга ҳужум қилади.

Боксчи ринг бурчагига туриб қолган. Рақиб зарбалар сериясини амалга оширишга ҳаракат қилади. Боксчи мушталари билан ёки билакларини рақиб елкаси ёки бицепслари устига қўяди ва унинг ўнг елкасини босади. Рақиб қаршилик кўрсатади ва боксчи унинг чап елкасини босиб, уни тез ва шиддат билан буради. Рақибнинг ўзи боксчига ёрдам берди ва ринг бурчагига туриб қолди. Боксчи, орқага кичик қадам ташлаб, чап қўлини чўзади (рақиб ҳаракатларини боғлаш учун) ва унга ҳужум ёки қарши ҳужум қилади.

6. Рақиб енгил ва тез манёвр олиб бориб ва қутилмаганда тўғридан зарбалар билан ҳужум қилаётиб, яқин масофада ушланиб қолмасдан жанг олиб боради.

У ўз услубида жанг олиб бориш топшириғини олади, боксчига эса унга ноқулай бўлган яқин масофадан жангни таклиф қилиб, унинг манёвр олиб боришидаги устунлигини йўқотади. Бунинг учун у қанотдан манёврни (ёнлама қадам ташлашлар) оғишлар билан бирга қўллайди: рақибни арқонларга қисиб қўяди, ринг бурчагига суриб боради ва орқага кичик қадам ташлаб (рақиб ҳимояланганда ёки “клинч”га кирганда) ҳамда енгил чалғитувчи зарбаларни урғу берилган кескин зарбалар билан қўшиб бошга ва гавдага зарбалар бериш орқали яқин масофадан қисқа зарбалар сериясини амалга оширади.

7. Қарши ҳужум услубини қўлловчи рақиб жангни узоқ масофада боксчининг хатоларидан фойдаланиб, кўпроқ жавоб шаклида олиб боради. У ўз услубида жанг олиб бориш топшириғини олади, боксчи эса – ўзининг ёлғондан ҳужуми, алдамчи ҳаракатлари билан (ёлғондан очилишлар, ҳимояланишга тайёр турмаслик) рақибни ҳужумга чорлаб қарши ҳужум жангини амалга оширади. Қарши ҳужумлар ўрта ва яқин масофалардан амалга оширилади.

## Тезкорлик ва тўғри тактик фикрлашда такомиллашиш

Хужум ва ҳимоя ҳаракатларини ўрганаётиб ҳамда уларни такомиллаштираётиб, боксчи жанг олиб боришнинг деярли ҳамма хусусиятлари билан танишади. У ёки бу боксчи-ларга қарши қандай техник-тактик усуллардан фойдаланиш мумкинлигини билиб олади ҳамда уларни қўллашга ўрганади.

Бироқ бунинг ҳаммаси жанг режасини тўғри тузиш ва уни амалга ошириш учун ҳали етарли эмас. Бу шу нарса билан тушунтириладики, боксчи машғулотда ҳамма қўлланиладиган ҳаракатларни ўрганган ҳамда уларни такомиллаштирган. Бунда у рақибни ҳужумда, қарши ҳужумда, яқин масофадан жанг олиб боришни таклиф қилганда қандай ҳаракат қилишни олдиндан билади. Мусобақаларда эса умуман бошқача. У ерда боксчи ёки нотаниш рақиб билан, ёки, агар у таниқли бўлса, қандай спорт формасида эканлиги, унинг жисмоний ҳолати, психологик тайёргарлиги қандай, ушбу жангда қайси тактикани қўллаши номаълум.

Рингда боксчи рақибнинг хусусиятлари, ўзининг имкониятлари, шунингдек, жанг давомида юзага келадиган муайян вазиятни ҳосибга олган ҳолда маълум бир ҳаракатлар режасини белгилайди ва амалга оширади.

Боксчи рақибни, унинг жанг олиб бориш услуби, тактикаси, кучини бир зумда ва тўғри англаши, таҳлил қилиши ҳамда баҳоладой олиши ва шунга мувофиқ умумий режа тузиши, шунингдек, жанг давомида муайян қарорларни қабул қилиши зарур.

Бунинг ҳаммаси жанг олиб бориш тактикасини ташкил қилади. Боксчи уни ўқув, эркин ва мусобақа жанглирида эгаллайди. Биринчи навбатда рақиб ҳаракатларини куза-

тишга ва зудлик билан уни топишга ҳамда тўғри ҳаракатни танлаб, максимал тез қарор қабул қилишга ўрганиши зарур. Бунинг учун боксчи рақиб қандай эканлигини, унинг яхши кўрган зарбалари қайсилигини, ҳимояланишлари, финтлари, техни-касининг кучли ва бўш томонларини, жанг олиб бориш услуби, жисмоний, психик ва иродавий тайёргарлигини имкон борича тезроқ баҳолашга ўрганиши керак.

Мураббий финтлар, ёлғондан очилишлар ва енгил зарбалар ёрдамида рақибнинг яхши кўрган зарбалари ва ҳужумларини қандай аниқлаш мумкинлигини спортчиларга тушунтириб бериши зарур ҳамда жанг бошида ва унинг бутун давомида разведка олиб бориш вазифасини олдинга қўйиши ҳамда жангда кўпроқ учрайдиган шароитларда рақиб ҳаракатларини разведка қилиш бўйича бир қатор топшириқларни бажаришни таклиф этиши лозим.

Топшириқлар турли-туман бўлиши ва уларни эгаллаб борган сари мураккаблашиб бориши зарур. Боксчиларга рақибларнинг ҳаракатларини аниқ белгиламай туриб, балки турли техника, тактика ва жисмоний сифатларга эга, яъни турли услубда жанг олиб борувчи рақибларни танлаб, разведка учун топшириқ бериш мумкин. Ниҳоят, иккала боксчига ҳар бири жангда қандай ҳаракат қилишини разведка қилиш учун топшириқ бериш ҳам мумкин.

Ушбу ҳаракатларни такомиллаштираётиб, боксчи кузатувчан, эътиборли, эҳтиёткор, турли хил кутилмаган вазиятларга тайёр бўлади; шунингдек, у жангда тез англаб олиш зарур бўлган типик вазиятларни эслаб қолади.

Боксчи ҳамма таклиф этилаётган машқларда рақиб ҳужумни қандай тайёрлаяпти, қандай финтлардан фойдаланяпти, қандай ҳимояланяпти, ҳужумда ва қарши ҳужумда унинг энг яхши кўрган усуллари қайси, кучли ва бўш томонлари қайси эканлигини аниқлаши, балки ўзининг

жанговар кузатишларидан зудлик билан хулоса чиқариши, оқилона ва тўғри қарши ҳаракатларни қўллай билиши зарур. Айниқса шу муҳимки, боксчилар жанг олиб бориш услуби турлича бўлган рақибларга қарши тактик ечимларни тўғри қўллашга ўрганиши лозим.

Спортчилар қабул қилинган қарорни амалга ошириш учун фаол курашиши, жанг давомида юзага келадиган қийинчиликларни енгиб ўтиши ва зарур пайтларда белгиланган режани ўзгартириши керак. Агар боксчи нотўғри қарор қабул қилса ёки, агар рақиб муваффақиятсизликка учраб, тезда тактикани ўзгартирса, у жанг режасини ўзгартириши керак.

Ўргатиш жараёнида боксчида жанг давомида рақиб ҳаракатлари ва уларнинг алмашишини узоқ вақт кузатиб туриш қобилиятини тарбиялаш лозим. Рақибни мунтазам кузатиб туриши, қарорларни қабул қилиш ва амалга ошириш, уларни зарур ҳолларда ўзгартириш реакция тезлиги, диққатнинг мустаҳкамлиги, фикрлаш қайишқоқлигини ривожлантиради ҳамда иродавий сифатларни тарбиялайди.

## V. КИЧИК СПОРТ РАЗРЯДИГА ЭГА БОКСЧИЛАРНИ ХУЖУМ, ХИМОЯ, ВА ҚАРШИ ХУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИГА ЎРГАТИШ

III разряд олган боксчи мусобақаларда мунтазам қатнашишни бошлайди ва жанговар тажриба орттира боради. Спорт такомиллашувининг бу босқичида у ўқув-машғулоти иши ва мусобақаларни бирга қўшиб олиб боради, спорт фаолиятини эса шундай режалаштирадигани, спорт маҳоратини доимо ошира бориб, ҳар доим мусобақаларга тайёр туриши лозим.

Мураббий ўз ўқувчиларини спорт техникасини аниқ ва ҳар томонлама эгаллаган, тактикадан мақсадли фойдаланадиган, ҳужум ҳаракатларида фаол, чаққон, яхши ҳимояланадиган, кучли зарба беришга ортиқча берилмасдан енгил ва эркин бокс тушадиган моҳир боксчи қилиб тарбиялаши шарт.

Спорт такомиллашуви жараёнида ёш боксчи ўз техник тайёргарлиги устида тинмай ишлаши лозим: ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужумларнинг асосий усулларини такрорлаган ҳолда техника воситалари комплексини такомиллаштириши, унинг индивидуал жанг олиб бориш услуби қандай усуллар асосига қуриладиган бўлса, ўша усулларга алоҳида эътибор қаратиши керак.

Боксчини ўргатишнинг бошланғич даври мақсади (унда техника воситаларининг кенг комплексидан фойдаланилади) – турли хил тактик йўналишга эга жанг шароитларида ҳаракат қила оладиган ҳар томонлама етук спортчини тарбиялаш. Бундай тарбия замонавий боксчига қўйиладиган умумий талабларга мувофиқ кейинчалик ҳам давом эттирилиши лозим.

Ёш боксчи ўзининг спортдаги фаолиятида ҳар томонлама жисмоний ривожланишга интилиши зарур. Машқлар,



биринчи навбатда, ўйин машқлари тезкорлик ва чаққонликни ривожлантиришга қаратилиши лозим. Улар орасида баскетбол афзалроқ, чунки ушбу ўйин жараёнида боксчи учун айниқса қимматли бўлган сифатлар: фикрлаш, ҳаракатчанлик ва реакция тезлиги тарбияланади.

Шу билан бир қаторда ёш боксчи ўзининг жанговар индивидуаллигини такомиллаштиради. Бошланғич ўргатиш давриданоқ у жанг олиб боришнинг маълум бир услубларига қизиқиш билан қараган, энди эса, машғулотлар ва мусобақаларда тажриба орттира бориб, жангчи сифатида ўз мавқеини белгилаб олади, яъни унинг индивидуал жанг олиб бориш услуби пайдо бўлади. Гарчи спортчилар битта мураббийдан типик техника бўйича бокс тушишни ўрганган бўлсалар-да, ўргатиш курси тугагандан сўнг улар бир-бирига ўхшаган бўлмайдилар. Мураббий ёш боксчининг қобилиятини очиши ва ривожлантириши, уни маълум техника воситалари билан қуроолантириши зарур.

Индивидуал қобилиятни очишга кўпинча мусобақалар ёрдам беради. Мусобақалар боксчининг иқтидори ва тайёргарлигини баҳолашга, унинг ютуқлари ва камчиликларини аниқлашга ёрдам беради. Мураббий секция спорт ишини шундай ташкил қилиши лозимки, ёш боксчилар учун мусобақаларда қатнашиш алоҳида бир нарсага айланмаслиги керак. Мусобақалар – бу ўқув-машғулот жараёнининг ажралмас қисми, уларда қатнашаётиб, боксчилар бокс техникаси ва тактикасини эгаллаш борасидаги қобилиятлари билан мусобақалашадилар.

Моҳирона техника ва тактикани назар-писанд қилмайдиган спортчиларни қоралаш, ёшларнинг табиатан берилган иқтидорлари ривожланишини чеклайдиган бир қолипдаги ҳамда стандарт ўқув-машғулот иши билан қатъий қурашиш зарур.

Мусобақаларни ташкил қилиш йил фаслига боғлиқ эмас. Мусобақалар тақвимига амал қилиб, мураббий умумтаълим мактабларидаги ўқув машғулотларига ҳалақит бермайдиган ва шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражасига мос келадиган вақтни белгилаб олади. Мусобақа олдидан ўтказиладиган бевосита машғулот ушбу мусобақа хусусиятларига спортчи диққатини жамлашга қаратилган.

Ёш спортчи мусобақалар тақвимидан қатъи назар ўз спорт маҳоратини доимо ошириб бориши зарур. У, машғулотларни ўқиш билан бирга олиб бориб, мусобақаларга унинг спортда такомиллашувидаги муваффақиятларига яқун ясовчи назорат текшируви сифатида қараши лозим.

Ёз кунларида боксчи ўзининг умумий жисмоний тайёргарлиги тўғрисида алоҳида ғамхўрлик қилиши ва машғулотларда очиқ ҳаводаги умумий ривожлантирувчи машқларни (югуриш, сакраш ва улоқтириш, баскетбол, волейбол, эшкак эшиш ва ҳ.к.) кенг қўллаши керак.

Спорт такомиллашуви жараёнида ўсмир техник жиҳатдан ўзини пухта тайёрлаши: асосий ҳужум, ҳимоя ва қарши ҳужум усуллари тақдорлаган ҳолда техник малакалар комплексини такомиллаштириши лозим.

### **Ҳужум ҳаракатларига ўргатиш**

Агар малакали боксчиларнинг жангига диққат билан эътибор қаратилса, унда шуниси сезиш мумкинки, ҳужумлар, ҳимоялар ва қарши ҳужумлар доимий равишда жанговар ўйин вазиятларида алмашилиб туради. Масалан, боксчининг ҳимояси, фаол бўлиш мақсадида, қарши зарбалар билан бирга амалга оширилиши керак. Фақат шундагина у мустаҳкам ва ишончли бўлади. Қарши зарбаларсиз ҳимояланиш – рақиб ҳужумларига доим йўлиқиш демакдир.

Боксчининг ҳимояланишларсиз ўз ҳужумларини ташкил этиши нотўғри бўларди. Ҳар бир ҳужум зарбасини ҳимоя билан мустаҳкамлаш зарур. Масалан, чап қўлда тўғридан бошга зарба билан ҳужум қилаётиб, уни мумкин бўлган қарши зарбага ўнг кафтни очик ҳолда қўйиш билан бирга бажариш лозим. Манёвр олиб бораётиб, боксчи бир вақтнинг ўзида ҳужум ва қарши ҳужумларни амалга ошириш учун имконият қидиради.

Ҳужум қилиш ҳаракатларини эгаллаётиб, боксчи биринчи навбатда тўғридан зарбалар бериб ҳаракат қилишни ўрганиши зарур. Улар орасида чап қўлда бошга такрорий зарбалар кенг тарқалган. Улар одатда ўнг қўлда тўғридан бошга зарба билан бирга амалга оширилади.

Боксчининг юксак техник маҳорати ўлчови – бу унинг зарбалар серияси ёрдамида ҳужум қилиш қобилиятидир. Серия ташкил қилувчи зарбалар турли хил уйғунликда алмашлаб турилиши лозим.

Кўп ҳолларда фақат бошга ёки бош ва гавдага навбатма-навбат бериладиган тўғридан зарбалар сериялари қўлланилади.

Ёш боксчи иккала қўлда пастдан ва ёндан зарбалар бериш билан ҳужум қилишни эгаллаши керак. Уларни амалга оширишдан олдин рақиб диққатини ҳужум бошланишидан чалғитувчи алдамчи зарбалар (финтлар) қўлланилади. Бундай финтлар масофани ўзгартириш билан боғлиқ ўйин кўринишидаги манёвр олиб бориш билан биргаликда ҳужумдан аввал бажарилади.

Ҳар бир ҳужум боши ва охири бор бўлган яхлит ҳаракат сифатида амалга оширилади. Ҳар қандай ҳужум қуйидаги фазалар бўйича қурилади: тайёргарлик, бошловчи (биринчи) зарба, зарба сериялари билан ҳужумни ривожлантириш ва жангдан чиқиш. Ишончли тарзда ҳаракат қилиш мақсадида,

ҳар бир ҳужумни шу фазалар бўйича ўрганиш ва такомиллаштириш шарт.

### **Ҳимоя ҳаракатларига ўргатиш**

Ҳимоя спорт маҳоратининг негизидан бири ҳисобланади. Ҳимояни на вақтни, на энергияни аямасдан эгаллаш лозим. Энг биринчи мусобақалардан бошлаб ўсмир шуни ёдда тутиши керакки, ғалабанинг моҳияти зарба ўтказмайдиган ҳимояланишдан иборат.

Ҳар бир машғулотда шерик билан ҳимояланишдаги машқлар ўта муҳим ҳисобланади. Масалан, чап қўлда тўғридан бошга бериладиган жонга тегувчи зарбалардан ишончли ҳимояланиш учун рақиб билан шартли жангда рақибнинг тез ҳужумларидан чап қўлда тўғридан бошга зарба бериш билан ҳимояланишнинг турли усуларини эркин қўллаш ажойиб машқ ҳисобланади. Бундай машқ машғулот жанги олдидан руҳан яхши тайёрланишга ёрдам беради. Агар ҳимоянинг айрим турларини қарши зарбалар билан бирга қўшиб бажарилса, боксчи рақиб ҳужумларга мустаҳкам тура олади.

Ўнг қўлда тўғридан бошга бериладиган зарбадан ҳам ҳимояланиш муҳим аҳамият касб этади, айнан бундай зарбадан ноқдаун ҳолатига тушиш мумкин. Бу зарбадан ҳимояланишда комбинациялашган ҳимоялар энг яхши восита ҳисобланади. Бунда битта ҳимоя ҳаракатида ҳимояланишнинг бир нечта турлари: қочиш, оғиш, ўнг кафт, чап елка ва чап тирсак билан тўсиш бирга қўшиб бажарилади. Бундай ҳимояланишни бошга бериладиган қўш зарбаларга қарши ҳам қўлланилади. Зарбаларга мустаҳкам ва пухта дош беришни таъминлаш учун ҳар доим битта ҳаракатда ҳимоянинг бир нечта турларини бирга бажариш зарур. Шуни ёдда тутиш керакки, орқага чекиниш билан рақибнинг ҳар

қандай ҳужумидан қутилиб қолиш мумкин, лекин кейин зудлик билан жавоб зарбасини йўллаш учун дастлабки ҳолатга қайтиш лозим.

### Қарши ҳужум ҳаракатларига

Боксчи ёш шуғулланувчилар гуруҳида машғулотларда қатнашаётиб, турли хил қарши зарбаларни ҳимоя жанги асоси сифатида ўргана бошлаган. Ҳозир эса у ўзи учун мос бўлган қарши зарбаларни танлаб олиши лозим. Бундай қарши зарбалар мусобақа тажрибаси ортган сари унинг шахсий, яъни унинг жанг олиб бориш услубини ташкил этувчи қарши ҳужум усулига айланади.

Агар боксчи ишончли ҳимояланишни истаса, у ҳимоя жангининг техник воситаларини ўзлаштириб олиши лозим. Шунда у фаолликни йўқотмаган ҳолда жанговар ташаббусни сақлаб қолиш имкониятини олади.

Ҳимоянинг ҳар бир тури техника нуқтаи назардан жавоб зарба бериш учун қулай дастлабки ҳолат бўлиб хизмат қилади ёки қарши зарба билан бирга бажарилади. Бу боксчига жанг суръатини туширмай, оқилона ҳолда ташаббуслик билан ҳаракат қилишга ёрдам беради. Масалан, орқага чекиниш пайтида у ҳимоя ҳолатидан исталган жавоб зарбасини амалга ошириши мумкин.

Ўнг қўлда жавоб зарбаларини ўнгга оғиб бажариш ҳам мумкин, гавдани ўнгга буриш эса бу зарба учун қулай дастлабки ҳолатни яратади. Орқага чекингандан сўнг рақиб ҳужумига зарба сериялари билан ҳам жавоб қайтариш мумкин. Бунда орқага чекинишда рақибнинг очилиб турган жойларини мўлжаллаб олиш лозим.

Қаршидан (рўпарадан) зарбалар ўзининг қутилмаганлиги билан таъсирлидир. Улар ҳимояланиш ҳаракати қарши

зарба ҳаракати билан бир хил йўналтирилганда бажарилади. Масалан, чап қўлда қаршидан (рўпарадан) зарба ўнгга оғиш билан бирга берилади.

Рақиб ўнг қўлда ҳужум қилганда уни шундай зарба билан қарши олиш қулайроқ. У чап қўлда бошга ҳужум қилган пайтда эса ўнг қўлда бошга қаршидан кесишма зарба бериш жуда самаралидир. Қаршидан зарбалар боксчидан маълум бир қатъий ҳаракат қилишни тақозо этади.

### **Яқин масофада жанг олиб боришда такомиллашиш**

Бошланғич тайёргарлик даврида узоқ ва ўрта масофалардаги жангнинг техник асосларини эгаллаб, боксчи яқин масофадан жанг олиб бориш малакаларини такомиллаштиришга киришади. Яқин масофадан жангда, узоқ масофадаги каби, лекин яқиндан худди ўша зарбалар ва ҳимоя усуллари қўлланилиши сабабли, боксчига таниш бўлган жанговар ҳаракатларни “калталатиш” қийин бўлмайди.

Яқин масофадаги жангда уни яхлитлигича эгаллаш услуби табиий ва самарали ҳисобланади. Аввал боксчи шайланган ҳолда жанговар ҳолатда рақибга яқин туришга ҳамда у билан ўртадаги масофани бузмасдан силжиб юришга ўрганиши лозим. Фақат ҳимояли тик туришда эркин турган ҳолда рақибнинг турли йўналишда ҳаракатланишига қараб яқин масофани ушлаб туришни ўрганиб олгандан кейингина зарбалар ва ҳимоя техникасини такомиллаштиришга ўтиш мумкин.

Жанговар ҳаракатларни тўсишлар билан ҳимояланишдан эгаллаш лозим, яъни рақибнинг қисқа зарбаларини ўтказиб юбормасликни ўрганиш керак. Ушбу ҳимоя турининг моҳияти шундан иборатки, букилган қўллар ва елкалар билан бошни ва гавданинг одди қисмини беркитишдир. Боксчининг

пишиқлиги, яъни зарба емаслиги гавдани ён томонларга бирмунча юмшоқ ҳаракат қилдириш билан кучаяди. Бундай ҳаракат билан шуғулланувчи рақибнинг турткилари ва сиқувини юмшатгандек бўлади.

Боксчининг кейинги ҳимояланиш малакаси – рақиб қўлларига ўзининг кафтлари ва билакларини қўйиб, унинг қисқа зарбаларини тўхтата билиш.

Рақибнинг қисқа зарбалари таъсири доирасида зарба ўтказиб юбормай сақланиб туриш кўникмасини ҳосил қилиш вазифасини муваффақиятли ҳал этиш мақсадида, аввалги иккита ҳимоя турларига қўшимча оғишлар билан ҳимояланишни ҳам қўшиш лозим. Яқиндаги жангни эгаллашда шерик билан бажариладиган машқларда тўсишлар (қўйишлар), тўхтатишлар ва оғишлар билан ҳимояланишдан фойдаланиш мумкин. Боксчи бу учта асосий ҳимоя турларини биринчисидан иккинчисига силлиқ ўтган ҳолда бирга қўшиб бажаришни билиши зарур.

Шерик билан шартли жангда шериги ўз зарбалари билан эркин ҳаракатланиши, лекин уларни енгил, фақат зарба текканлигини кўрсатган ҳолда бериши лозим. Бу орқали кучли зарбаларни ўтказиб юбориш хавфи йўқолади. Машқлардаги бундай шартли вазият яқин масофадаги жанг техникасини диққат билан ва аниқ эгаллашга имкон яратади ҳамда боксчини ўзини эркин тутишга ўргатади.

Боксчи яқин масофада эркин ва мустаҳкам ҳимояланишни ўрганиб олиши биланок, зарбалар бериш машқларига ўтиш керак. Бу зарбалар аввалига енгил бўлиши лозим. Бу ерда бир томонлама шартли жанг каби услубий усул қўлланилади, яъни бундай жанг вақтида битта шерик енгил зарбалар беради, иккинчиси эса фақат ҳимояланади. Бу иккала боксчига ҳимоя ва ҳужум ҳаракатларида реакция тезлиги ҳамда аниқлигини ривожлантиришга диққатни

қаратиш имконини беради.

Яқин масофадаги жангни янада такомиллаштириш икки томонлама шартли жангда содир бўлади, бу ерда иккала спортчи бир вақтнинг ўзида ҳам ҳимояланади, ҳам зарбалар беради. Жанговар машқ муштларда қиличбозлик қилиш хусусиятини олади.

Яқин масофадаги жангни эгаллаш жараёни тактил сезгиларни тарбиялашга асосланган. Агар боксчи узоқ масофада юзага келадиган жанговар вазиятларни баҳолдашда асосан кўзга таянса, яқин масофадаги жангда у рақиб ҳаракатларини ҳис қилиш орқали унинг ниятини олдиндан билиб олади. Рақиб билан бевосита тўқнашганда боксчи унинг зарба беришга ёки ҳимояланишга ўрганиши билан боғлиқ бўлган мушак кучланишлари ўтади.

Тери-мушакнинг сезиш жараёни тактил анализатори ишига асосланади. Унга учта турдаги сезгилар киради: терига тегиш, теридаги жунларнинг сезувчанлиги ва сиқув.

Яқин масофада моҳирлик билан жанг олиб бора оладиган боксчида сезувчанлик ҳислари юқори ва тактил кўзгатувчига асаб-мушак реакцияси тезлиги жуда ривожланган бўлади.

Яқин масофадаги жангга ўргатиш ва уни такомиллаштириш усулияти реакция тезлиги ҳамда аниқлигини тарбиялаш асосига қурилган. Яқин масофадаги жангга қаратилган машқларда яқин масофадаги жангни жипслашиб олиб бориш хусусиятига асабни шайлаш амалга оширилади.

Боксчи жангда ўзини эркин ва бемалол тута билиши зарур. Яқин масофадаги жанг устаси, рақибнинг қисқа зарбалари доирасида бўла туриб, ўзининг мушак кучланишларини аниқ ўлчаётган олиш қобилиятини доимо сақлаб туради. Бундай боксчида тактил сезгилар идеал тарзда ривожланган бўлади. У кучини ҳеч қачон рақибни туртишга ёки унинг



сиқувини енгиб ўтишга сарфламайди, ўз саъй-ҳаракатларини фақат зарбаларга қаратади.

Рақиб қўпол равишда жисмонан сиқиб борган ҳолларда у унга ён босади. Лекин орқага чекинаётган пайтда ҳам ҳужумдаги каби катта самара билан зарбалар бера олади.

Энди яқин масофада ҳимояланиш ҳаракатлари комплексига шўнғишлар, қайтаришлар ва қочишларни қўшиш лозим. Қайтариш билан ҳимояланиш ҳамма қисқа зарбалардан қўлланилади ва асосан биллак билан бажарилади. Шўнғиб ҳимояланиш фақат ёндан бошга берилган зарбалардан, қачонки рақиб боксчидан баланд бўлганда, қўлланилади. Агар боксчи масофани узиб, яқин масофадаги жангдан чиқиши лозим бўлса, ушбу ҳолда фақат қочиш билан ҳимояланиш қўлланилади.

Яқин масофадаги жангни эгаллаб олиш боксчига ҳужум ва қарши ҳужумларда ишонч беради. Рақибнинг яқинида туриб ҳаракатланишда у зарбалар серияси билан ҳужумни ривожлантиради.

Ҳозирги замонда буюк спортчилар одатда узоқ ва ўрта масофадан жанг олиб борадилар. Бироқ, йирик турнирлардаги тажрибанинг кўрсатишича, яқин масофадаги жанг узоқ ва ўрта масофалардан жанг олиб боришнинг техник ҳамда тактик воситаларига зарур бўлган қўшимча ҳисобланади. Унинг зарурати қуйидаги ҳоллардан ҳам кўриниб турибди. Ҳужум охирида, рақибнинг зарба ҳаракатлари доирасига кириб, боксчи қўпинча ҳимояда туриб қолади ва уни рақиб қўлларини ушлаб олиш, фақат суст ҳимояланишдан қидиради ёки, энг ёмони, зарбалар билан алмашишга ўтиб олади.

Бундай саросимали ҳаракатлар яқин масофадан туриб бокс туша олмасликни англатади.

Яқин масофадаги жанг техникасини эгаллаган боксчи

рақиб зарбалари доирасида ўзини ишончли ҳис қилади ва фаол ҳаракатларни амалга оширишда давом этаверади.

Рақибга яқин турганда боксчи ўзини қандай тутиши керак?

Биринчи галда асабийлашмаслик ва бир вақтнинг ўзида шайланиб туриш лозим. Бунда гавданинг ҳамма аъзоларини бирмунча буккан ҳолда туриш ва букилган қўллар билан гавданинг бўш жойларини беркитиб, рақибнинг қисқа зарбаларидан ҳимояланиш керак. Рақиб зарбаларига қўлларни қўйиш билан ҳимояланишга қўшимча зарбалардан четлашиб, бир оз оғишларни қўллаш зарур. Ҳимояланишдаги тик туришда турган боксчи мушакларни бўшаштириш эвазига ўз зарбаларини нишонга аниқ йўллаш ва уларни кескин тарзда бажариш имконига эга бўлади. Бундай кўникма – яқин масофадаги жангда энг қийини ҳисобланади, лекин уни мукамал даражада эгаллаб олиш лозим. Фақат шундагина боксчи эркин ва танлаб ҳаракат қилиш имконига эга бўлади.

## VI. ЁШ БОКСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ХАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИНИНГ ҚўЛЛАНИЛИШИ ШИДДАТИ ВА ХАЖМИ МЕЪЁРЛАРИ

Халқ ҳаракатли ўйинларининг бошланғич тайёргарлик босқичида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда қўлланилиш шиддати ва хажмларини меъёрлаб олиш зарур.

Бир қатор олимлар С.А. Косилов (1981), Г.С. Содикова (1985), А.А.Рихсиева, Ф.Н.Насриддинов, А.И. Рихсиев (1992), З.Х. Бадаева (1994) ва П.Х. Ходжаевларнинг (1993) илмий ишларида жисмоний тарбия воситаларини танлашда шуғулланувчиларнинг ёши, жинси ва тайёргарлигини ҳисобга олиш зарурлиги таъкидланган.

Мутахассислар Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. (1989), Солиев Х.Х. (1997) ўсиб келаётган ёш организмнинг ривожланиши ва камол топиши учун жисмоний машқлар ҳаётда муҳим аҳамиятга эkanлигини таъкидлайдилар. Шунга биноан ўсмирлик ёшидаги етарли жисмоний юкламалар организмдаги кўп жараёнларнинг ривожланишини мувофиқлаштиради (С.Я. Вайнбаум, 1991), айти вақтда жисмоний фаолликнинг етишмаслиги эса организмнинг функцияларини ва жисмоний ривожланишини, чаққонлик, тезкор-куч, куч ва чидамлилиқ каби асосий ҳаракат сифатларининг шаклланишини сусайтиради (Л.Е. Любомирский, 1982, А.К. Отаев, 1990).

Кўп сонли текширишлардан аёнки, ўсиб келаётган организмнинг ривожланиши ва шаклланиши учун жисмоний машқлар ҳаётгий зарурдир (Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. 1989). Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний юклагага мослашиши муҳимлигини аниқлаган бўлиб, спортда

қўлланиладиган юклама тенденцияси катта шиддатдаги ва хажмдаги юкламаларнинг ёш ва катта спортчиларни тайёрлаш учун хосдир, бу кўпинча болаларни жисмоний тарбиялаш амалиётида жисмоний юкламадан фойдаланиш тизимига кўчирилмоқда (Верхошанский Ю.В. 1988).

С.А. Бакулин (1972), В.М. Волков (1969), Р.В. Гуминскийлар (1990) жисмоний юкламани чегаралаш ва илмий асослашда текширилувчининг функционал имкониятларини ҳисобга олган ҳолда қуйидаги уч ҳолат бўйича ёндашишни тавсия этадилар. Булар қуйидагилар:

1. Алоҳида физиологик кўрсаткичлар – ЮҚТ, кислород талаби, ўпка вентиляциясини эътиборга олиб жисмоний юкламани меъёрлаш.
2. Ҳаракатнинг максимал тезлигига қараб жисмоний юклама шиддатини меъёрлаш.
3. Организмнинг максимал энергия таъминоти имкониятларидан келиб чиқиб, юклама шиддатини баҳолаш.

В.М. Зацюрский (1970) юкламаларни меъёрлашда 5 та асосий тамойилларни ҳисобга олишни тавсия қилади.

1. Машқларнинг давом этиши.
2. Шиддати.
3. Машқлар оралиғида дам олишнинг давом этиши.
4. Дам олиш хусусияти (дам олиш танаффусини бошқа фаолиятлар билан тўлдириш).
5. Машқларни такрорлаш сони.

Спорт физиологиясида кўпроқ жисмоний юкламанинг 2 та шиддатдаги туркумларидан фойдаланилади. Улардан бири юклама шиддати, кислород талаби ва икинчиси сарфланган энергия билан баҳоланади. Бошқача вазиятда жисмоний юклама жадаллигининг ҳамма томони инсон олиб бораётган механик ишларнинг кўрсаткичларига боғлаб

поғоналарга ажартилади.

Н.А. Фомин, (1973) Л.Е. Любомирский (1982) ҳар хил биологик ёшдаги мактаб ўқувчилари учун юкламани меъёрлаш услубияти замонавий шароитда муҳим амалий ҳамда назарий аҳамиятга эга ва шу асосда маълумотларни аниқлаш, ишлаб чиқиш зарур, акс ҳолда, ўқувчиларнинг соғлиғи ёш ўтиши билан ёмонлашишини айтиб ўтган.

Машуғлотларга эмпирик тарзда ёндашиш, машқларни бажаришда кетма-кетлик нотўғри танланса, якуний натижа режага нисбатан бошқача бўлиши мумкин.

М.А.Годик 1980) ўз манбаларида ижобий натижаларга эришиш учун дастлаб:

1. Алактатли анаэроб (тезкор-куч), кейин анаэроб-гликолитик машқлар (тезлик-чидамлилиги);
2. Алактат-анаэроб, кейин аэроб машқлар (умумий чидамлилиқ машқлари);
3. Анаэроб-гликолитик (кичик ҳажмдаги), кейин аэроб машқлар қўлланилади деб келтириб ўтган.

Мамлакатимиз ва чет эл олимлари томонидан машғулот юкламаларини шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятидан келиб чиққан ҳолда тизимлаштириш, режалаштириш, оптималлаштириш, қўлланиладиган восита ва усулларни меъёрлаш ҳамда бошқалар юзасидан кўплаб илмий изланишлар олиб борилган (Я.С. Ваймбаун, 1991, Б.А. Миранчук, 1984, Б. Г. Бойбобоев, 1999 ва бошқалар).

Бироқ бошланғич тайёргарлик гуруҳларида шуғулланувчи 11-13 ёшли боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда восита сифатида қўлланиладиган халқ ҳаракатли ўйинларининг шиддат ва ҳажмларини меъёрлаш борасида илмий изланиш олиб борилмаган.

Тадқиқот ишимизнинг вазифаси ечимини топишда С.В. Хрушевнинг жисмоний машқлар билан шуғулланганда

чарчашнинг ташқи белгилари юзасидан берган маълумотларидан фойдаландик (6-жадвал).

**6-жадвал.**

**Жисмоний машқлар билан шуғулланганда чарчашнинг ташқи белгилари (С.В. Хрушев бўйича)**

Чарчаш даражаси			
Белгилари			
Юз, тана рангининг ўзгариши	Бир оз қизариш	Анча кўпроқ чарчаш	Кескин равишда қаттиқ чарчаш
Терлаш	Бир оз	Анча кўп қизарган	Тўсатдан қизариш, оқариб кетиш, (лабларда пайбо бўлади)
Нафас олиш	Тинч, тезлашган	Анча тезлашган, доимий, оғиз орқали	Тўсатдан тезлашадиган, юзаки
Ҳаракат	Одатдагидек (бузилмаган)	Ишончсиз	Ҳаракат уйғунлигининг йўқотилиши, гавда пастки қисмининг қалтираши, оғишлар
Ўзини ҳис этиш	Шикоят йўқ	Чарчаганлик ҳақида шикоят, юрак уриши ва нафас олишнинг тезлашиши ва ҳ. к.	Кучли чарчок, оёқларда оғриқ, бош айланиши, нафас олишнинг тезлашиши, қулоқларда шовқин бош оғриғи, кўнгил айнаши ва бошқалар

11-13 ёшли боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддат ва хажмларини меъёрлаш қуйидагича амалга оширилди.

Халқ ҳаракатли ўйинларини саралашни биз илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва малакали мураббийларнинг фикр-мулоҳазаларини умумлаштириш ҳамда анкета сўровномаси ёрдамида амалга оширдик. Халқ ҳаракатли ўйинларининг жисмоний сифатларни ривожлантиришда қўлланилиши чигалёзди машқларидан сўнг амалга оширилади. Чигалёзди машқлардан сўнг, шуғулланувчиларнинг ЮҚТдақиқада 116-124 зарба атрофида бўлади.

Боксчиларнинг ринг бўйлаб ҳаракатланишида ҳар хил координативон мураккаб ҳаракатларни самарали бажаришда, шу билан биргаликда ғалабага эришишда чаққонлик сифатининг ривожланганлиги муҳим ўрин тутди.

Чаққонлик сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг давомийлигини бокс спорти турининг мусобақа фаолияти учун белгиланган вақт оралиғига асосланиб олишни лозим топдик. Ушбу вақт оралиғида чаққонлик сифати фаол ривожланишини М.А. Годик (1980) ўз илмий манбаларида келтириб ўтган.

“Оёққа эҳтиёт бўл”. Бу ўйинни 2-4 мартадан такроран ўйнаш 11-13 ёшли боксчилар учун белгилаб олинди.

1-2 марта такроран ўйналганда шуғулланувчилар ўйин ҳаракатларини одатдагидек (бузмаган ҳолда бажаришлари) 3-4 мартадан кўп, 5 марта такроран ўйналганда уларда ўйин техник ҳаракатларини бажаришда хатоликлар сонининг ортиб бориши, юрак уриши ва нафас олишнинг тезлашиши ва ҳ. к. Холатлар кузатил, шуларни ҳисобга олган ҳолда 11-13 ёшли боксчиларда 2-4 марта такроран ўйнаш меъёри меъёри сифатида белгилаб олинди.

Ўйиннинг энг қизиган вақтида шуғулланувчиларнинг ЮТҚ кўрсаткичлари дақиқада 130-170 зарбага тенг бўлади (аралаш).

7-жадвал.

**Чаққонлик сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрлари**

Ўйин номлари	Ўйиндан олдин ЮҚТ дақ/ури	Ўйин вақтида ЮҚТ дақ/ури	Ўйиндан сўнг ЮҚТ дақ/ури	Ўйин давом этиш вақти	Такрор лаш сони	Дам олиш вақти			
Оёққа эҳтиёт бўлиш	110/120 дақ/ури	Шиддати кичик	130-170 дақ/ури	Шиддати аралаш	120/130 дақ/ури	Шиддати кичик	90-120 сония	2-4 марта	50-60 сония
Моки усулида мусобақалаш	110/120 дақ/ури		150-170 дақ/ури		120/130 дақ/ури		90-120 сония	2-3 марта	50-60 сония
Арконга тегиб кетма	100/124 дақ/ури		150-170 дақ/ури		122/136 дақ/ури		90-120 сония	2-3 марта	50-60 сония
Рингда қувлашмачоқ	110/122 дақ/ури		150-170 дақ/ури		114/120 дақ/ури		90-120 сония	2-4 марта	50-60 сония
Пўшт-пўшт	108/114 дақ/ури		160-180 дақ/ури		112/120 дақ/ури		90-120 сония	2-4 марта	50-60 сония

Ўйин 90-120 сония вақт оралиғида ўйналади. Дам олиш вақти 50-60 сонияни ташкил этади. Дам олиш учун белгиланган вақтдан дастлаб камроқ яъни 35-40 сония вақт берилганда шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи ўйин бошидаги ҳолатига нисбатан яқинлашмади, 50-60 сонияда эса нисбатан дастлабки ЮҚТ дастлабки кўрсаткичларга тенглашди (дақиқада 90-120 зарба).

“Моки усулида мусобақалаш” ўйинини ўйнаш жараёнида шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи бир дақиқада 130-170 зарба атрофида бўлади. Ўйиннинг давом этиш вақти 90-120 сонияни ташкил этади. Дам олиш вақти 50-60 сония.

Ўйин 11-12 ёшлиларда 2-3 марта, 13 ёшлиларда 4 мартагача такроран ўйналади. 11-12 ёшлиларда 3 мартадан кўп такроран ўйналса, ўйин техник ҳаракатларида хатоликлар юзага келади, нафас олиш анча тезлашади ва оғиз



орқали амалга оширилади, чарчаганлик ҳақида шикоят, юрак уриши ва нафас олишнинг тезлашиши юз бера. Ўйин шиддати ва хажми шуларни ҳисобга олган ҳолда меъёрланди. 50-60 сония дам олиш учун берилган вақтда ҳам юрак уриш тезлиги дастлабки ҳолатга яқинлашмаганлиги, ўйин вақтида шуғулланувчиларнинг нафас олиши тезлашганлиги ва бошқа ҳолатлар эътиборга олинди.

13 ёшлиларда белгиланган такрорлашлар сонидан кўп ўйналган вақтда уларнинг ЮҚТ кўрсаткичлари ортиб кетиши, нафас олишининг тезлашиши шу билан биргаликда машғулот вақтида кейинги бериладиган юкламаларга нисбатан толиқиш, белгиланган ҳаракатларни бажариш вақтида хатоликлар сонининг ортиб бориши ва бошқа ҳолатларнинг содир бўлиши кузатилди.

“Арқонга тегиб кетма”, “Рингда қувлашмачоқ” “Пўшт-пўшт” ўйинларнинг шиддат ва хажмлари меъёри 7-жадвалда батафсил келтирилган.

Чаққонлик сифатини ривожлантириш учун қўлланилган халқ ҳаракатли ўйинлари 11-13 ёшли боксчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштиришда ҳам ўз самарасини берди.

А.М.Ачилов, Ж.А.Акрамов ва О.В. Гончароваларнинг (2009), таъкидлашича тезкор-куч сифатини ривожлантиришда портлаш хусусиятига эга динамик машқларга устунлик бериш мақсадга мувофиқ. Биз ушбу сифатларни ривожлантиришда портлаш хусусиятидаги динамик ҳаракатларга бой бўлган халқ ҳаракатли ўйинларини саралаб олиб уларнинг қўлланилиш шиддати ва хажмлари меъёрини ишлаб чиқдик (8-жадвал).

“Аравачалар мусобақаси 2” ўйининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрларини қуйидагича белгиланиб олди: чигалёзди машқларидан сўнг шуғулланувчиларнинг

ЮҚТ кўрсаткичлари дақиқада 118-124 зарбада бўлади, ўйиннинг энг қизиган вақтида ЮҚТдақиқада 160-180 зарбага га етади. Ўйиннинг давом этиш вақти 12-14 сонияни ташкил этади. Такрорлашлар сони 11-12 ёшлиларда -2-3 марта, 13 ёшлиларда - 3-4 марта. Биз “Аравачалар мусобақаси 2” ўйинининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрларини машғулот жараёнида бевосита қўллаб берилаётган юкламага 11-13 ёшли боксчилар организмининг ташқи жавобларига қараб белгилаб олдик.

### 8-жадвал.

#### Тезкор-куч сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрлари

Ўйин номлари	Ўйиндан олдин ЮҚТ дақ/ури	Ўйин вақтида ЮҚТ дақ/ури	Ўйиндан сўнг ЮҚТ дақ/ури	Ўйин давом этиш вақти	Такро рлаш сони	Дам олиш вақти			
Аравачалар мусобақаси 2	112/124 дақ/ури	Шиддати кичик	160-180 дақ/ури	Шиддати юқори	120/130 дақ/ури	Шиддати кичик	10-12 сония	2-3 марта	40 сония
Ким бир оёқда югуради	110/120 дақ/ури		150-180 дақ/ури		120/130 дақ/ури		18-22 сония	3-4 марта	40-45 сония
Панжа уриш	108/114 дақ/ури		160-180 дақ/ури		112/120 дақ/ури		30-45 сония	2 марта	45-60 сония
Тарвузни отиш эстафетаси	110/122 дақ/ури		150-180 дақ/ури		114/120 дақ/ури		12-14 сония	2-3 марта	60 сония
Тўлдирма тўплар билан югуриш	100/120 дақ/ури		160-180 дақ/ури		110/120 дақ/ури		12-16 сония	2-3 марта	40 сония

Бунда биз ўйинларни такрорлаш сони ва давом этиш вақтларини 11-12 ёшлиларда 2-3 марта деб белгилаб олишимизга сабаб шундаки, 4 мартада баъзи боксчиларда уч

марта ўйин ўйнатилганда чарчаганлик ҳақида шикоят, юрак уриши ва нафас олишнинг тезлашиши ва ҳ. к. ҳолатлар юз берди. Шунинг учун ушбу ёшда “Аравачалар мусобақаси ўйинини” 2-3 марта такрорланиб ўйналиши мақсадга мувофиқ деб билдик. Дам олиш вақтни 40-45 сония, шуғулланувчилар ушбу белгиланган вақтдан кам вақт ичида кейинги бериладиган юклагага тайёр бўлмайди, ЮҚТ пасаймайди.

“Ким бир оёқда тез югуради” ўйинининг деб олишимиз асосида эса қўлланилиши қуйидагича: чигалёзиш машқларидан сўнг, ўйинчиларнинг ЮҚТдақиқада 112-124 зарба атрофида бўлади, белгиланган масофани ўйинчилар юқори шиддатда бир оёқда сакраб югурган ҳолда босиб ўтишлари керак. Ўйиннинг энг қизиган вақтида шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичлари дақиқада 170-180 зарбага етади. Бир марта югуриб ўтиш вақти 10-12 сонияга тўғри келади, такрорлашлар сони 11-12 ёшлиларда 2-3 марта, 13 ёшлиларда эса 3-4 марта. Дам олиш вақти ҳар бир такрорлашлар орасида 40-45 сонияни ташкил этади.

“Ким бир оёқда тез югуради” ўйинининг қўлланилиш шиддати ва ҳажмлари меъёри қатор мутахассислар томонидан ушбу сифатни ривожлантириш юзасидан олиб борилган илмий изланишлар хулосаларига таянган ҳолда ҳамда машғулот жараёнида бевосита қўллаш орқали аниқланган.

Ўйинни 11-12 ёшли боксчиларда юқорида белгиланган вақтдан кўпроқ давом эттирилса ва кўп такрорланса шуғулланувчилар ўйин ҳаракат техникасини бажаришда хатоликларга йўл қўядилар, оёқларида қалтироқ пайдо бўлади, бир оёқда сакраб югуриш вақтида иккинчи оёқларини толиқиш сабабли беихтиёр ерга қўйиб

юборадилар. Шунини эътиборга олган ҳолда юқоридаги шиддат ва ҳажмда қўллаш меъёрланди.

Ўйинни такрорлашлар сонини кўпайтириш шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига қараб амалга оширилади.

“Панжа-уриш” ўйинининг тезкор-куч сифатини ривожлантиришда қўланилиши қуйидагича: ўйиннинг давом этиш вақти 18-24 сонияни ташкил этади, такрорлашлар сони 2-4 марта 12-13 ёшлиларда, 11 ёшлиларда эса 2 марта, баъзи вақтларда дарснинг вазифасидан келиб чиққан ҳолда 3 мартагача ўйнатиш мумкин.

Чигалёзди машқларидан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичлари дақиқа 118-124 зарба атрофида бўлади, ўйиннинг энг қизиган вақтида уларнинг ЮҚТ кўрсаткичи дақиқада 160-180 зарба атрофида бўлади, ўйин оралиғида берилган 40-45 сония фаол дам олиш вақтидан сўнг ЮҚТ дақиқада 124-130 зарбага тенг бўлади.

11 ёшлиларда 2 марта такрорлаш сонини меъёрлашимизга асосий сабаб шундаки, шуғулланувчилар ўйинни 3-4 марта такроран ўйнагандан сўнг, нафас олишлари жуда тез содир бўла бошлайди, ҳаракат уйғунлигининг йўқотилиши, гавда пастки қисмининг қалтираши баъзи вақтларда ўйинни умуман давом эттира олмаслик ҳолатлари ҳам учрайди. Юқоридаги ҳолатлардан ҳулоса қилиб, ушбу ўйинни 11 ёшлиларда 2 марта, баъзи вақтларда 3 мартагача давом эттириш мумкин. Асосан 11 ёшда 2 мартадан ўйналганда шикоятлар бўлмади. 12-13 ёшлиларда эса юқоридаги ҳолатлар 3-4 марта такроран ўйналганда деярли содир бўлмади. 5 марта такроран ўйналганда эса шуғулланувчиларнинг ўзларида шикоят бўлмаса-да 12 ёшлиларда 13 ёшлиларга нисбатан оёқ мушакларида толиқиш, ўйинда белгиланган ҳаракатларда хатоликлар кузатила бошлади,

ЮҚТ да ҳам ўзгариш сезилди, 13 ёшлиларда бўлса 12 ёшлиларда юз берган ҳолатлар нисбатан камрок кузатилди. Шу боисдан 11 ёшлиларда ушбу ўйинни такроран 2 марта, 12-13 ёшлиларда бўлса 3-4 марта такроран ўйнаш меъёри белгилаб олдик.

Халқ ҳаракатли ўйинларининг куч сифатини ривожлантирувчи самарали восита эканлигини қатор мутахассислар ўз манбаларида тавсия қилганлар. Куч сифати боксчи ғалабага эришишида асосий омиллардан бири саналади. Шуларни ҳисобга олган ҳолда ёш боксчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган халқ ҳаракатли ўйинларини шиддат ва ҳажмларини меъёрлаб олдик (9-жадвал).

**9-жадвал.**

**Куч сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрлари**

Ўйин номлари	Ўйиндан олдин ЮҚТ дак/ури	Ўйин вақтида ЮҚТ дак/ури	Ўйиндан сўнг ЮҚТ дак/ури	Ўйин давом этиш вақти	Такрорлар сони	Дам олиш вақти			
Тўпни эгаллаш	100-110 дак/ури	Шиддати кичик	130-150 дак/ури	Шиддати ўртача	120-126 дак/ури	Шиддати кичик	90-120 сония	2-4 марта	60 сония
Тарвузни отиш эстафетаси	106-112 дак/ури		140-160 дак/ури		110-120 дак/ури		90-120 сония	3-4 марта	60 сония
Қаторлар ўртасида тортишув	100-120 дак/ури		130-160 дак/ури		110-120 дак/ури		90-120 сония	2 марта	60 сония
Хўрозлар жанги	110-120 дак/ури		130-160 дак/ури		108-124 дак/ури		90-120 сония	2-3 марта	60 сония
Аравачалар мусобақаси	108-114 дак/ури		130-160 дак/ури		108-116 дак/ури		90-120 сония	2-3 марта	60 сония

“Тўп учун кураш” ўйинининг меъёри. Ўйин 90-120 сония вақт оралиғида давом этади. Ўйиннинг энг қизиган вақтида шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи дақиқада

140-160 зарба атрофида бўлади.

11-12 ёшлилар 2-3 марта, 13 ёшлилар эса 4-5 мартадан такроран ўйнайдилар. Ушбу белгиланган шиддат ва хажм меъёрларининг амалга оширилиши қуйидагича. Асосан ушбу ўйинни ўйнаш жараёнида 11-12 ёшли шуғулланувчиларда кўпроқ чарчаганлик ҳақида шикоят, қўлларда толиқиш пайдо бўлганлиги, юрак уриши ва нафас олишнинг тезлашиши ва ҳ. к. кузатилди.

Дам олиш вақти ушбу ўйинда 60 сонияни ташкил этади, дам олиш тури эса фаол. Дам олиш вақтини 60 сония деб белгилаб олишимизга сабаб шундаки, ушбу белгиланган вақтдан кам вақт ичида шуғулланувчиларнинг ЮҚТ дастлабки ҳолатга нисбатан яқинлашмайди.

“Тарвуз отиш эстафетаси” ўйини асосан эстафета шаклида эмас балки боксга мослаштирилган вариантда ташкиллаштирилди. Ўйиннинг энг қизиган вақтида шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи дақиқада 140-160 зарба атрофида бўлади.

11-12 ёшлилар ўйинни 2-3 марта, 13 ёшлилар эса 4-5 мартагача такроран ўйнашлари лозим. Ўйин хажмини меъёрлаш қуйидагича амалга оширилди. 11-12 ёшлиларда ўйинни 4-5 марта ўйнаш жараёнида шуғулланувчиларда толиқиш, юрак уриш ва нафас олиш тезлашиши, ўйинда белгиланган ҳаракатларни бажаришда хатоликлар сонининг ортиб бориши, ҳар икки ўйинчида ҳам тўлдирма тўпларни ерга тушириб юбориш ҳолатлари кўп кузатила бошлади. Шу асосида 11-12 ёшлилар 2-3 мартагача ўйинни такроран ўйнашлари меъёрланди.

13 ёшли боксчиларнинг куч сифати ёшга нисбатан таҳлил қилинганда 11-12 ёшлиларга нисбатан ушбу ёшда кўпроқ ривожланиш хусусиятига эга эканлигини кўпгина соҳа мутахассислари ўз манбаларида келтириб ўтганлар. Шу

боисдан ҳам 13 ёшлиларда куч сифатини ривожлантиришда қўланиладиган ўйинларнинг такрорлаш сони бошқа ёшларга нисбатан кўпроқ.

“Хўролар жанги” ўйини давомида этиш вақтида ЮҚТ дақиқада 130-160 зарбага етади. Ўйин 90-120 сония давом этади. 60 сония дам олиш вақтидан сўнг ЮҚТ дақиқада 124-132 зарбага яқинлашади. Ўйин 11-12 ёшлиларда 2-3 марта, 13 ёшлиларда эса 4-5 мартадан такрорланиши меъёрланди.

Ушбу ўйинни 11-12 ёшли боксчилар 2-3 мартадан кўп ўйнасалар ҳаракат уйғунлигининг йўқотилиши, оёқларда қалтираш, иккинчи оёқнинг ерга қўйиб юборилиш ҳолатлари содир бўлади. Баъзи ҳолларда шуғулланувчиларнинг ўзларида чарчаш тўғрисида шикоят бўлмаса ҳам, лекин уларнинг нафас олишлари ўта тезлашиб кетганлиги ва ЮҚТ ортиб кетганлиги сабабли меъёрлар шу тарзда белгиланди. 13 ёшлиларда 6- марта такроран ўйналганда уларда ўйинга нисбатан қизиқиш қисман пайдо бўлганлиги, оёқ мушакларида толиқиш пайдо бўлганлиги нафас олиш тезлашиши ҳолатлари кузатилди.

Агар шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи ортиб кетса, бу бошқа жисмоний сифатнинг ривожланишига олиб келади. Бу ҳол бизнинг мақсад вазифамиздан бир оз четлашишга олиб келади.

“Қаторлар ўртасида тортишув” ўйинининг энг қизиган вақтида ЮҚТ дақиқада 130-160 зарба атрофида бўлади. Ўйин 11-12 ёшлиларда 2-3 марта, 13 ёшлиларда эса 3-4 мартагача машғулотнинг мақсадидан келиб чиққан ҳолда ташкиллаштирилади.

11-12 ёшлиларда 2-3 марта ўйин ўйналганда шуғулланувчилар ўзларини яхши хис этдилар, толиқиш тўғрисида шикоятлар бўлмади, нафас олиш тезлиги ҳам кўзда тутилган даражада бўлди. 4- марта ўйин давом

эттирилганда эса шуғуланувчиларда қўл мушакларининг толиқиши, нафас олишнинг кескин тезлашиши, юракнинг дақиқалик хажми ортиб кетди.

13 ёшлиларда ўйин 2-3 марта такроран давом эттирилганда уларнинг ўзида ўйинни яна давом этириш истаги борлиги кузатилмади, юракнинг дақиқалик хажми ортиши, нафас олиш тезлашганлиги ҳамда толиқиш аломатлари билинмади, шундан сўнг 4-5 мартагача такроран ўйинни давом эттириш меъёри белгилаб олинди.

Дам олиш вақти 60 сония деб белгиланди. Сабаб шундаки, ўйинни меъёрлаш вақтида 60 сониядан кам вақт дам олиш учун ажратилганда шуғуланувчиларда оёқ ва қўл мушакларида толиқиш, юракнинг дақиқалик хажми дастлабки ҳолатга нисбатан яқинлашмаганлиги кузатилди.

“Аравачалар мусобақаси” ўйиннинг асосий қисмида ўйиннинг энг қизиган вақтида ЮҚТ кўрсаткичлари 140-160 зарбага кўтарилди. Ўйинни 11-12 ёшлиларда 2 марта, 13 ёшлиларда эса 3-4 мартагача шуғуланувчиларнинг жисмоний ҳолатини ҳисобга олган ҳолда ташкиллаштириш мумкин.

Ушбу ўйиннинг ҳам шиддати ва хажмларини аниқлашда юқоридаги ўйинлардаги ҳолатларга ва омилларга таянилди. Бунда биз ўйин вақтида фаол ишлайдиган асосий мушаклар фаолиятини кузатдик. Ўйинни меъёрлаш давомида 11-12 ёшлилар 2 мартадан кўп 3 марта ўйнаганларида шуғуланувчиларнинг қўлларида қалтироқ, юрак уриши ва нафас олиш тезлашиши, қўлларда юриб белгиланган масофани босиб ўтишда юра олмасдан, тўхтаб қолиш ҳолатлари ҳам содир бўлди.

11-12 ёшлиларда 2 марта, баъзи ҳолларда 3 марта шуғуланувчиларнинг жисмоний ҳолатини ҳисобга олган ҳолда қўллаш мақсадга мувофиқ.



Ўйинларнинг қўлланилиш шиддати ва хажмларини меъёрлаш ўйинлар қўлланилгандан сўнг шуғулланувчилар машғулотларни қандай давом эттиришларини кузатиб, доимий машғулот жараёнида ўзларини жисмоний хис қилишларига, кейинги берилган юкламаларга нисбатан уларни организмларининг ташқи ва ички таъсирларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилди.

Жангнинг ҳар бир эпизодида боксчилар ҳаракатлари шиддати кичикдан мумкин қадар чегарагача ўзгариб туради. Шунинг учун боксчининг аэроб ва анаэроб маҳсулдорлиги даражаси (яъни унинг умумий ва махсус чидамлилиги) унинг учун муҳим аҳамият касб этади. Чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган халқ ҳаракатли ўйинлари-нинг шиддат ва хажми меъёрлари қуйидагича амалга оширилди.

“Арғамчи билан сакраш” ўйинини мураббий машғулотнинг мақсад ва вазифасидан келиб чиққан ҳолда қўллайди. Унда ҳар бир боксчида биттадан арғамчи бўлади. Улар 3,5-4 дақиқа давомида бир ҳил суръатда сакрайдилар. Шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи сакраш вақтида дақиқада 130-160 зарба атрофида бўлиши керак, мураббий бажарилаётган ишнинг шиддати секинлашиб ва тезлашиб кетишини назорат қилиб туриши лозим. Сабаб шундаки юқоридаги шиддатдан ошиб кетса, бошқа сифатнинг ривожланиши юзага келиб чиқади.

Ўйинни такрорлашлар сони 11-13 ёшлиларда 2-3 марта давом этади. Шуғулланувчилар 4-5 марта такроран ўйнаганларида юрак уриши ва нафас олиш тезлашиши, ҳаракат уйғунлигининг йўқотилиши, гавда пастки қисмининг қалтираши, арғамчида сакраш ҳаракатини бажариш сонининг камайиши ва бошқа ҳолатлар ҳисобга олиниб, шиддат ва хажмлар меъёрланди.

Дам олиш вақти 60-90 сония белгиланди. Ушбу вақтдан кам вақт дам олиш учун ажратилганда шуғулланувчиларда тикланиш жараёни кўзда тутилган ҳолатга қайтмаганлиги маълум бўлди.

### 10-жадвал.

#### Чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрлари

Ўйин номлари	Ўйиндан олдин ЮҚТ дақ/ури	Ўйин вақтида ЮҚТ дақ/ури	Ўйиндан сўнг ЮҚТ дақ/ури	Ўйин давом этиш вақти	Такрор лаш сони	Дам олиш вақти
Аргамчи билан сакраш	100-112 дақ/ури	130-160 дақ/ури	118-126 дақ/ури	4 Дақиқа	2-3 марта	60-90 сония
Қувиб етиб ол	108-116 дақ/ури	140-160 дақ/ури	118-124 дақ/ури	4 Дақиқа	1-2 марта	60-90 сония
Арқондан сакраб қувлашмачок	108-118 дақ/ури	130-160 дақ/ури	126-132 дақ/ури	4 Дақиқа	1-2 марта	60-90 сония
Байроқчалар учун курашиш	110-118 дақ/ури	130-160 дақ/ури	118-122 дақ/ури	6 Дақиқа	1-2 марта	60-90 сония
Поездлар эстафетаси	118-124 дақ/ури	130-160 дақ/ури	104-112 дақ/ури	3,5-4 дақиқа	1-2 марта	60-90 сония

“Қувиб етиб ол”, “Арқондан сакраб қувлашмачок”, “Байроқчалар учун курашиш”, “Поездлар эстафетаси” ўйинларининг шиддати ва ҳажмларини меъёрлашда шуғулланувчилар организимининг берилаётган юклагага нисбатан қарши жавоби, яъни юрак уриши, нафас олиш, ўзини ҳис этиш ва толиқиш аломатларини ҳисобга олган ҳолда амалга оширилди.

Боксчининг эгилувчанлиги – усулни керакли амплитудада бажариш қобилиятидир. Эгилувчан боксчининг бўғимлари ҳаракатчан бўлади, бу мушаклар ва бойламларнинг чўзилувчанлигига боғлиқ.

Эгилувчанлик сифатини ривожлантириш учун

қуйидаги илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва малакали мураббийлар фикр мулоҳазаларини умумлаштирган ҳолда халқ ҳаракатли ўйинларини саралаб олдик (11- жадвал).

Халқ ҳаракатли ўйинларини машғулот жараёнида қўллаш учун мақбул вақт бу машғулотнинг тайёрлов ва якуний қисмдидир. Бунинг сабаби юқорида саралаб олинган ўйинлардан “Олдинга, орқага ўмбалоқ ошиш” ўйинини оладиган бўлсак бу ўйин нисбатан тикланувчи восита сифатида ҳам ўз самарасини кўрсатди. Шуғулланувчилар ушбу ўйинни ўйнаш жараёнида ўзларини жуда яхши хис этганликларини, асосан кўпроқ машғулот жараёнида юклама олган мушакларни бўшаштиришда ёрдам берганлигини кўришимиз мумкин.

“Олдинга-орқага ўмбалоқ ошиш” ўйинини ўйнаш вақтида шуғулланув-чиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи дақиқада 110-130 зарба атрофида бўлади. 11-13 ёшлиларда 10-12 дақиқадан 2 марта машғулотнинг мақсад ва вазифасидан келиб чиққан ҳолда давом эттирилади.

Такрорлашлар сони 3 ёки 4 марта бўлганда шуғулланувчиларнинг юрак уриши ва нафас олиши

Ўйин номлари	Ўйиндан олдин ЮҚТ дак/ури	Ўйин вақтида ЮҚТ дак/ури	Ўйиндан сўнг ЮҚТ дак/ури	Ўйин давом этиш вақти	Такрор лар сони	Дам олиш вақти
Олдинга орқага умбалоқ ошиш	98-112 дак/ури	110-130 дак/ури	104-112 дак/ури	10-12 дақиқа	2-3 марта	60-90 сония
Кўприк ва мушук	96-104 дак/ури	110-136 дак/ури	102-104 дак/ури	10-12 дақиқа	2-3 марта	60-90 сония
Жонли кўприкчалар	100-108 дак/ури	102-120 дак/ури	104-112 дак/ури	8-10 дақиқа	2-3 марта	60-90 сония
Таёқ орқага	108-112 дак/ури	110-120 дак/ури	108-112 дак/ури	9-11 дақиқа	2-3 марта	60-90 сония
Бош устига ўтиргич	98-112 дак/ури	108-130 дак/ури	108-114 дак/ури	10-12 дақиқа	2-3 марта	60-90 сония

тезлашди, баъзи вақтларда мушакларда оғриқ пайдо бўлганлиги ҳақида шикоятлар ҳам бўлди.

Дам олиш вақти -60-90 сония ушбу вақтдан кам вақт дам олиш учун ажратилса юрак уришининг дастлабки ҳолатга яқинлашмаганлиги кузатилди.

**11-жадвал.**

### **Эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва ҳажми меъёрлар**

Эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларини восита сифатида қўллаш билан биргаликда гимнастика машқларини ҳам комплекс тарзда қўллаш мақсадга мувофиқлигини таъкидлаб ўтиши лозим. Сабаби мутахассислар эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда спорт турининг хусусиятидан келиб чакқан ҳолда ривожлантирадиган машқларнинг қўлланиш самарадорлигини юқори баҳолаганлар.

“Кўприк ва мушук”, “Жонли кўприкчалар”, “Таёқ орқага” ва “Бош устига ўтиргич” ўйинларининг шиддати ва ҳажмларини меъёрлашда шуғулланувчилар организмининг берилаётган юклагага нисбатан қарши жавоби, яъни юрак уриш, нафас олиш, ўзини ҳис этиш ва толиқиш аломатлари, мушакларда оғриқ пайдо бўлиши ва бошқа ҳолатлар ҳисобга олинган ҳолда амалга оширилди.

Шундай қилиб, мураббийлар халқ ҳаракатли ўйинларини машғулот жараёнига тадбиқ этишда шуғулланувчиларнинг ёшга хос хусусиятларини, жисмоний ва функционал тайёргарликларини эътиборга олган ҳолда қўллашлари лозим.

## ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙЎАТИ

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш” тўғрисидаги фармони. Т., 2002 йил 24 октябрь.

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар маҳкамаси “Ўзбекистонда боксини ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш” тўғрисидаги 279 сонли қарори 01.06.1999 й.

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

4. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. Автореф. кан.пед.наук. – М., 1986, - 22с.

5. Ачилов А.М, Акрамов Ж.А, Ганчарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. «Lider Press» nashriyoti, Тошкент. 2009. С-198.

6. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. Автореф. кан.пед.наук. – М., 1986, - 22 с.

7. Бойбобоев Б.Г. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14-ёшли ўғил болалар учун нагруккаларни меъёрлаш. Дисс. ... пед. фан. ном. Тошкент 1999 й.

8. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии и физиологии активности. – М.: Медицина, 1966. – 349 с.

9. Бернштейн Н.А. О построении движений // - М.: Медицинская литература, 1968. – 256с.

10. Бим Б., Аман А. Бокс на 100%. Феникс. Ростов-на-Дону. 2007. С – 244.

11. Былеева Л.В., И. Коротков, В.Г. Яковлев «Подвижные игры» «Физкультура и спорт» Москва – 1974.

12. Волков В.М., Филин В.П. Спортивной отбор. – М.: физкультура и спорт, 1983. – 176 с.

13. Власова В.Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстрота и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста: Автореф. дис. ...канд.пед.наук. – М., 1971.-21с.

14. Джандаров Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14 и 15-16 лет: Автореф. дис. ...канд.пед.наук.- М., 2003. -27с.

15. Дмитриев А.В. Факторы, определяющие индивидуальную манеру боя в боксе. Автореф. дис. ...канд.пед.наук. / А.В. Дмитриев. – М., 1980. – 22с.

16. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ин-тов физической культуры. Физкультура и спорт. – М.: 1979. С. 90-105.

17. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактика боя. Автореф. дисс. ...канд.пед.наук/ П.Ю.Галкин. – Челябинск. – 2002. – 22с.

18. Гарамян А.И. Формирование точности ударных движений боксеров-юношей на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дисс. ...кан.пед.наук./ А.И. Гарамян. – М., 2003. – 23с.

19. Каримов М.А, Халмухамедов Р.Д, Шамсематов И.Ю, Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент, 2011. С. 478.

20. Керимов Ф. А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент. 2007. С. 330.

21. Киселев В.А. Систематизация средств тренировки боксеров / В.А. Киселев // Методические разработки. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992.-35 с

22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев. Олимпийская литература,

1999. – С. 137.

23. Морозов С.И. Особенности влияния функциональной подготовленности юных боксеров на их координационные способности// Научно-практические основы двигательных действий в сложно координационных видах спорта/ Под общ. Ред., В.П. Губа – Смоленск: СГИФК, 2001. – С. 94-96.

24. Мельцер М.И. Кик-боксинг. Поурочная программа с методическими рекомендациями для ДЮСШ. – М., 2000. – 67 с.

25. Платонов В.Н., Сахновский К.О. Подготовка юного спортсмена. – Киев: Радянська школа, 1988. – 288 с.

26. Рубаш.К.В. Подвижные игры как средство повышения скорости бега мальчиков 9-11 лет. Дисс. ... кан. пед. наук. – М., 1983, - 156с.

27. Соловей Б.А. Упражнения с отягощениями как средство совершенствования быстроты ударов юных боксеров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. С.36.

28. Супов Б.П. Методы обучения боксеров экстремному изменению действий в ходе спортивной поединка. Автореф. дис. ...канд.пед.наук./ Б.П. Супов. –М, 1983. – 24с.

29. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. – М.: Медицина 1991. – 560с.

30. Тышлер Д.Л., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996. 74 с.

31. Усмонхўжаев Т.С., М.У.Қосимова. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар 1- қисм.Тошкент.1999. с 4-14.

32. Усмонхўжаев Т.С., М.У.Қосимова. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар 2- қисм.Тошкент.1999. с 4-15.

33. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 28с.

34. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. С – 255.

35. Филимонов В.И., Физическая подготовка начинающего боксера. – М.:МГИ, 1990. – 159 с.

36. Филимонов В.И., Хусяйнов З.М., Кулигин В.А. Методика силовой подготовки боксеров// Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров: Информационно-методический бюллетень. – М.: Федерация бокса СССР, 1990. – С.23-28.

37. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой. – М.: ИНСАН, 1999. – С. 39-44.

38. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: МНСАН, 2000. – 432 с.

39. Платонов В.Н., Сахновский К.О. Подготовка юного спортсмена. – Киев: Радянська школа, 1988. – 288 с.

40. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Тошкент 2008. С. 308.

41. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.

42. Ширяев А.Г. Педагогические основы организации содержания многолетней подготовки спортсмена (на примера бокса): Автореф. дис. ...канд.пед.наук./ А.Г. Ширяев. – М., 1997. – 25 с.

43. Ширяев А.Г. Бокс. Учителю и ученику (изд. 2-е, перераб. и допол.)/ А.Г.Ширяев. СПб:Изд-во«ШАТОН», 2002.– 192с.

44. Юнусова. Ю.М. Теория и методика физической культуры. «IQTISOD-MOLIYA» Ташкент. 2007. С.167 – 172.

45. Қурбонова М. А. Бошналангич тайёргарлик даврида ёш валеболчилар-ни танлаш ва машгулот жараёнида халк харакатли ўйиндрдан фойдаланиш. Дисс. ...пед.фан.ном. Тошкент. 2006, – 127 с.







## МУНДАРИЖА

<b>Кириш</b>	3
<b>I. Ўзбекистонда бокс спортининг ривожланиш тарихи</b>	9
<b>II. Ёш боксчилар тайёргарлигининг мазмуни ва турлари</b>	24
Ёш шуғулланувчилар учун мўлжалланган дастур бўйича ўқув-машғулотларни ўтказишга доир услубий кўрсатмалар	25
Ёш боксчини ўргатишда ёшга хос хусусиятларни ҳисобга олиш	44
<b>III. Бокс техникаси</b>	51
Жангавор масофалар	59
Қўлларда зарба бериш техникаси	62
Қўл зарбасидан ҳимояланиш техникаси умумий тушунчаси	67
Тўғридан зарбалар ва улардан ҳимояланишлар	70
Ёндан зарбалар ва улардан ҳимояланишлар	97
Пастдан зарбалар ва улардан ҳимояланишлар	111
Тўғридан иккиталик зарбалар комбинациялари	121
Тўғридан учталик зарбалар сериялари	125
Тўғридан тўртталик зарбалар сериялари	128
Тўғридан бериладиган зарбалар билан қарши ҳужум	131
<b>IV. Бокс тактикаси</b>	160
Тактик ҳаракатлар	166
Индивидуал жанг олиб бориш услублари ва уларга қаршилик кўрсатиш усуллари (жангни режалаштириш)	169
<b>V. Кичик спорт разрядига эга боксчиларни ҳужум, ҳимоя, ва қарши ҳужум ҳаракатларига ўргатиш</b>	191
Ҳужум ҳаракатларига ўргатиш	193
Ҳимоя ҳаракатларига ўргатиш	195
Қарши ҳужум ҳаракатларига ўргатиш	196
<b>VI. ЁШ БОКСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ХАЛҚ</b>	

<b>ҲАРАКАТЛИ ҰЙИНЛАРИНИНГ ҚЎЛЛАНИЛИШИ ШИДДАТИ ВА ХАЖМИ МЕЪЁРЛАРИ</b>	201
Чаққонлик сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддат ва хажми меъёрлари	205
Тезкор-куч сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрлари	207
Куч сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрлари	211
Чидамлилик сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрлари	215
Эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрлари	217
Фойдаланилган адабиётлар рўйҳати	220

**Мухарирлар:**

*Турдиалиев Р.*

*Назаров С.*

*Абдурахмонов А.*