

75
S-75.



R.D.XALMUXAMEDOV, S.S.TAJIBAYEV,
G'Q.RAJABOV

YAKKAKURASH SPORT TURLARI (BOKS)

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

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT
ISHLARI VAZIRLIGI**

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

**R.D.XALMUXAMEDOV, S.S.TAJIBAYEV,
G'.Q.RAJABOV**

YAKKAKURASH SPORT TURLARI (BOKS)

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
tomonidan darslik sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT – 2015

UO'K: 796.83 (075)

KBK 75.717.5

S-75

S-75 R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov. Yakkakurash sport turlari (Boks). Darslik. -T.: «Fan va texnologiya», 2015, 184 bet.

ISBN 978-9943-983-52-6

Darslikda boks bilan endi shug'ullanayotgan bokschilarni texnika va taktikaga o'rgatish metodlari hamda vositalari aks ettirilgan. Boksni o'rgatish nazariyasi va metodikasi bo'limlari fanning asosiy materialini bayon etish uchun zarur hajmda berilgan, zero ular turli o'quv qo'llanmalari, rasmiy musobaqa qoidalarida batafsil yoritilgan. Darslikda ushbu qo'llanmalar qoidalariga tayanilganlik tegishli belgi bilan ko'rsatilgan, bu darslik hajmini qisqartirish imkonini bergan.

E'tirof etish joizki, darslikda mustaqillik davrida boksning rivojlanish tarixiga alohida e'tibor qaratilgan. Kitobda zamonaviy musobaqa qoidalari, shuningdek, xalqaro boks Assotsiyatsiyasi (AIBA) texnik qoidalari berilgan.

Darslik bolalar va o'smirlar sport maktablarining boks murabbiylari, pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakulteti boks umumiy bochqich fanidan tahsil oluvchi talabalari, yakka-kurash hamda bolalar sportini rivojlantirish sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar uchun mo'ljallangan.

В данном учебнике нашли своё отражение основные методы и средства обучения технике и тактике начинающего боксера. Разделы теории и методики обучения бокса, которые подробно освещены в каких-либо учебных пособиях, официальных правилах соревнований, в настоящем учебнике затронуты лишь в той мере, которая необходима при изложении основного материала предмета. Объём учебника сокращён, так как имеются ссылки на данные пособия и правила в соответствующих местах.

Необходимо отметить, что особое внимание, уделено истории развития бокса в годы независимости. В книге представлены современные правила соревнований, а так же технические правила Международной ассоциации бокса (AIBA).

In textbook have found the reflections main methods and facility of the education to technology and tactician beginning boxer. The Sections to theories and methods of teaching of the box, which in detail lit in what or scholastic allowance, official rule of the competitions in persisting textbook are touched in that measure only, what necessary at interpretation of the main material of the subject. On these allowances and has grafted are made in corresponding to places of the reference that has allowed to shorten the volume of the textbook.

Necessary to note that emphases, is spared histories of the development of the box at years of independence. In book are presented modern rules of the competitions but in the same way technical rules to International association of the box (AIBA).

UO'K: 796.83 (075)

KBK 75.717.5

Taqrizchilar:

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

L.A.Koshbahtiyev – pedagogika fanlari doktori, professor.

ISBN 978-9943-983-52-6

© «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2015.;

© R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov, 2015.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov istiqloлга erishgan kunlardan boshlab jismoniy tarbiya va sportni integratsion soha si-fatida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida ravnaq topishiga rahnamolik qilib kelmoqda.

Prezidentimizning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni (24.10.2002), O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda boksni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tashkil etish» to'g'risidagi (01.06.1999) Qarorining qabul qilinganligi va hozirgi vaqtda hayotga izchillik bilan tadbiq etilayotganligi yuqoridagi fikrlarimiz dalilidir.

Mustaqillik yillarida boks nafaqat o'z mavqeini mustahkamladi, balki butun dunyoga o'zbek boks maktabi mavjudligini isbotladi hamda namoyon etdi. O'zbek bokschilarining yirik xalqaro musobaqalar va Olimpiya o'yinlarida erishib kelayotgan yutuqlari fikrimiz dalilidir. Masalan Sidneyda (Avstraliya) o'tkazilgan XXVII Olimpiya o'yinlarida M.Abdullayev oltin medal sohibi bo'ldi, shuningdek, K.To'laganov, R.Saidov, O'.Xaydarov, S.Mixaylov, B.Sultcnov, A.Atayevlar Olimpiada o'yinlarida sovrinli o'rinlarga sazovor bo'ldilar.

O'zbek bokschilarining erishgan yuksak o'rinlarini saqlab qolish uchun boks mashg'ulotlariga ko'p sonli iqtidorli yoshlarni jalb qilish zarur.

Mazkur darslikda boks bilan shug'ullanayotgan yosh bokschilarni o'rgatishning asosiy texnik-taktik usullari berilgan. Darslik yoshlarning boks bilan shug'ullanishlari uchun nazariy va amaliy asos vazifasini o'taydi.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining turli xil ixtisoslikdagi talabalari, shuningdek, universitetlarning jismoniy tarbiya fakulteti talabalari darslikdagi materiallarni o'zlashtirib olgan holda boks to'garaklarida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi o'quv-mashg'ulotlarini tashkilashtirishlari mumkin.

Darslikni tayyorlashda boks nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi olimlar hamda mutaxassislarning materiallaridan foydalanildi.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiylati kafedrası mazkur darslikni nashr etishda bergan yordami uchun O'zbekiston boks federatsiyasi va O'zbekiston Respublikasi boksni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasi rahbariyatiga chuqur minnat-dorchilik bildiradi.

UO'K: 796.83 (075)

KBK 75.717.5

S-75

S-75 R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov. Yakkakurash sport turlari (Boks). Darslik. -T.: «Fan va texnologiya», 2015, 184 bet.

ISBN 978-9943-983-52-6

Darslikda boks bilan endi shug'ullanayotgan bokschilarni texnika va taktikaga o'rgatish metodlari hamda vositalari aks ettirilgan. Boksni o'rgatish nazariyasi va metodikasi bo'limlari fanning asosiy materialini bayon etish uchun zarur hajmda berilgan, zero ular turli o'quv qo'llanmalari, rasmiy musobaqa qoidalarida batafsil yoritilgan. Darslikda ushbu qo'llanmalar qoidalariga tayanilganlik tegishli belgi bilan ko'rsatilgan, bu darslik hajmini qisqartirish imkonini bergan.

E'tirof etish joizki, darslikda mustaqillik davrida boksning rivojlanish tarixiga alohida e'tibor qaratilgan. Kitobda zamonaviy musobaqa qoidalari, shuningdek, xalqaro boks Assotsiyatsiyasi (AIBA) texnik qoidalari berilgan.

Darslik bolalar va o'smirlar sport maktablarining boks murabbiylari, pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakulteti boks umumiy bochqich fanidan tahsil oluvchi talabalari, yakka-kurash hamda bolalar sportini rivojlantirish sohasida faoliyat olib borayotgan mutaxassislar uchun mo'ljallangan.

В данном учебнике нашли своё отражение основные методы и средства обучения технике и тактике начинающего боксера. Разделы теории и методики обучения бокса, которые подробно освещены в каких-либо учебных пособиях, официальных правилах соревнований, в настоящем учебнике затронуты лишь в той мере, которая необходима при изложении основного материала предмета. Объём учебника сокращён, так как имеются ссылки на данные пособия и правила в соответствующих местах.

Необходимо отметить, что особое внимание, уделено истории развития бокса в годы независимости. В книге представлены современные правила соревнований, а так же технические правила Международной ассоциации бокса (AIBA).

In textbook have found the reflections main methods and facility of the education to technology and tactician beginning boxer. The Sections to theories and methods of teaching of the box, which in detail lit in what or scholastic allowance, official rule of the competitions in persisting textbook are touched in that measure only, what necessary at interpretation of the main material of the subject. On these allowances and has grafted are made in corresponding to places of the reference that has allowed to shorten the volume of the textbook.

Necessary to note that emphases, is spared histories of the development of the box at years of independence. In book are presented modern rules of the competitions but in the same way technical rules to International association of the box (AIBA).

UO'K: 796.83 (075)

KBK 75.717.5

Taqrizchilar:

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

L.A.Koshbahtiyev – pedagogika fanlari doktori, professor.

ISBN 978-9943-983-52-6

© «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2015.;

© R.D.Xalmuxamedov, S.S.Tajibayev, G'.Q.Rajabov, 2015.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov istiqloлга erishgan kunlardan boshlab jismoniy tarbiya va sportni integratsion soha si-fatida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasida ravnaq topishiga rahnamolik qilib kelmoqda.

Prezidentimizning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni (24.10.2002), O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda boksni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasini tashkil etish» to'g'risidagi (01.06.1999) Qarorining qabul qilinganligi va hozirgi vaqtda hayotga izchillik bilan tadbiq etilayotganligi yuqoridagi fikrlarimiz dalilidir.

Mustaqillik yillarida boks nafaqat o'z mavqeini mustahkamladi, balki butun dunyoga o'zbek boks maktabi mavjudligini isbotladi hamda namoyon etdi. O'zbek bokschilarining yirik xalqaro musobaqalar va Olimpiya o'yinlarida erishib kelayotgan yutuqlari fikrimiz dalilidir. Masalan Sidneyda (Avstraliya) o'tkazilgan XXVII Olimpiya o'yinlarida M.Abdullayev oltin medal sohibi bo'ldi, shuningdek, K.To'laganov, R.Saidov, O'.Xaydarov, S.Mixaylov, B.Sultcnov, A.Atayevlar Olimpiada o'yinlarida sovrinli o'rinlarga sazovor bo'ldilar.

O'zbek bokschilarining erishgan yuksak o'rinlarini saqlab qolish uchun boks mashg'ulotlariga ko'p sonli iqtidorli yoshlarni jalb qilish zarur.

Mazkur darslikda boks bilan shug'ullanayotgan yosh bokschilarni o'rgatishning asosiy texnik-taktik usullari berilgan. Darslik yoshlarning boks bilan shug'ullanishlari uchun nazariy va amaliy asos vazifasini o'taydi.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutining turli xil ixtisoslikdagi talabalari, shuningdek, universitetlarning jismoniy tarbiya fakulteti talabalari darslikdagi materiallarni o'zlashtirib olgan holda boks to'garaklarida boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi o'quv-mashg'ulotlarini tashkilashtirishlari mumkin.

Darslikni tayyorlashda boks nazariyasi va metodikasi sohasidagi yetakchi olimlar hamda mutaxassislarining materiallaridan foydalanildi.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubi-yati kafedrası mazkur darslikni nashr etishda bergan yordami uchun O'zbekiston boks federatsiyasi va O'zbekiston Respublikasi boksni rivojlantirishni qo'llab-quvvatlash jamg'armasi rahbariyatiga chuqur minnat-dorchilik bildiradi.

I bob. BOKS SPORTINING RIBOJLANISH TARIXI

1.1. Turli tarixiy davrlarda boks

Jismoniy tarbiya va sport, jumladan boks tarixi jamiyatning iqtisodiy, siyosiy va madaniy hayoti sharoitlari bilan bog'liq holda ularning turli davrlarda rivojlanishining umumiy qonuniyatlari to'g'risidagi fan hisoblanadi.

Ushbu dastur bo'limini o'rganishning asosiy vazifasi boks rivojlanishini ilmiy jihatdan yoritib berishdan iborat.

Qadimgi dunyoda mushtda jang qilishning musobaqa turi sifatida tarqalishi

Mushtda jang qilishning sport turi sifatida paydo bo'lishi qadimgi asrlarga borib taqaladi. Eramizdan avvalgi qirqinchi asrga mansub Misr hierogliflari juda oddiy qo'lqoplarda teridan tayyorlangan bintlardan mushtda jang olib borayotgan jangchilarni tasvirlaydi. Bog'dod atrofida olib borilgan qazilmalarda mushtda jang qilish tasviri tushirilgan plitalar ko'p topilgan. Taxmin qilish mumkinki, mushtda jang qilish Misrdan Krit oroliga hamda Gretsiyaga tarqalgan (1,2-rasmlar).



1-rasm. Mushtda jang qilish tasvirlangan qadimgi Gretsiya vazasi



2-rasm. Qadimgi Gretsiyalik jangchi qiyofasi

Minos labirintlarida olib borilgani qazilma ishlarining ko'rsatishicha, mushtda jang qilish grek davlati paydo bo'lgunga qadar Yegey madaniyati gullab-yashnagan davrda tanish bo'lgan. Saqlanib qolgan rivoyatlardan aniqlanishicha, mushtda jang qilish sharqda ham, ayniqsa ioniyalar orasida ham mashhur bo'lgan. Qadimgi Gretsiyada o'tkazilgan jang to'g'risidagi birinchi yozma ma'lumotlar ushbu musobaqa turining Tomer tomonidan ta'riflangan misralari orqali bizgacha yetib kelgan.

Rivoyatlarga ko'ra, Apollonning o'zi mushtda jang qilish musobaqalarining rahnamosi bo'lgan. U chaqqonlik hamda tezkorlik bobida o'z san'atini namoyon qilib, Arsenini mag'lub etgan.

Sparta va Afinadagi tarbiya tizimida chidamlilik, kuch, jasurlik va chaqqonlikni rivojlantirishga asosiy e'tibor qaratilgan.

Greklar Amikusni mushtda jang qilish asoschisi deb hisoblashardi. U o'z davlatidan biron-bir yot kishini u bilan mushtda jang qilmasdan turib qo'yib yubormagan.

Suqrot, Aflotun va Arastularning mushtda jang qilish to'g'risidagi fikrlari o'ziga xos bo'lib, ular mazkur musobaqalarni jasur hamda kuchli kishilarning estetik go'zal mashq turi sifatida baholaganlar.

Shoiralar, davlat arboblari, yozuvchilar mushtda jang qilish bilan qiziqib shug'ullanar edilar. Masalan, buyuk matematik Pifagor zo'r jangchi bo'lgan va hatto Olimpiya o'yinlarida ishtirok etgan.

Bir necha yuz yilliklar davomida mushtda jang qilish jamiyat hayotida nisbatan katta o'rin egallagan. Xalq ertaklari, rivoyatlari, qo'shiqlari hamda turli san'at asarlarida mushtda jang qiluvchilar

tomonidan bellashuvlarda namoyon qilingan mardlik va kuch, jasurlik hamda olijanoblik, vatanparvarlik va halollik, insonni jamiyat uchun qadrli hamda go'zal qiluvchi sifatlar madh etilgan.

Mushtning qurollantirilishi

Vazalar va freskalardagi tasvirlar va ta'riflardan ko'ramizki, janglar nafaqat quruq mushtda, balki bint bilan o'ralgan panjalarda (keyinroq qo'llarga kiyish uchun moslamalar qilingan) o'tkazilgan.

Eramizdan avvalgi XI-XII asrlardan to IV asr oxirigacha jangchilar eng oddiy shakldagi qo'lqopni ishlatganlar va u meylixay deb atalgan (3,a-rasm). Qo'llar yumshoq buqa terisidan tayyorlangan 3-3,5 metrli tasmalar bilan o'rab chiqilgan. Bu tasmalar xom ishlov berilmagan yoxud faqat unga yumshoqlik berish uchun moy yoki yog' surtilgan. Qadimiy vazalardagi tasvirlar bir necha xil qo'llarning bint bilan o'ralishini namoyish qiladi. Ko'pincha avval to'rtta barmoq, keyin esa bilak bintlangan.



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

Eramizdan avvalgi VI asrda meylixay mushtni mukammal qurollantiruvchi sfayray bilan almashtirilgan (3,b rasm).

O'sha davrdagi jangchi Amikning haykali bunga dalil bo'la oladi. Bu qo'lqoplar ikki qismdan— qo'lqopning o'zi va bo'g'imlarni o'rab turuvchi teridan tayyorlangan qattiq halqadan iborat bo'lgan. Halqaning eni taxminan $2\frac{1}{2}$ sm va qalinligi $\frac{1}{4}$ sm bo'lgan. Qo'lqop bilak o'rtasigacha borgan va qo'y terisidan tayyorlangan qalin tasma bilan

tugagan. Agar meylxay asosan qo'l panjalarini jarohatdan saqlashi kerak bo'lgan bo'lsa, sfayray zarba kuchini oshirish uchun mo'ljallangan.

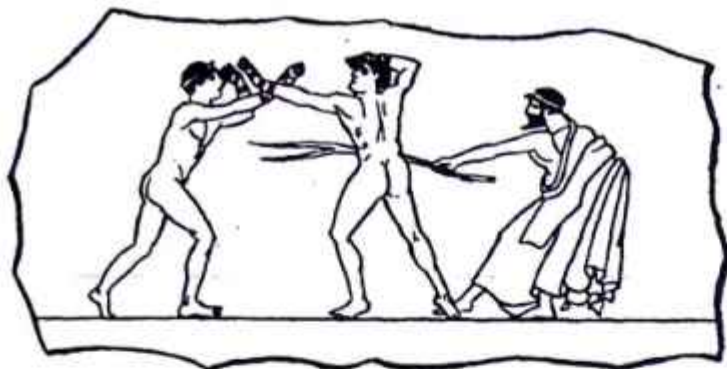
Jang qo'lqopining rivojlanishidagi uchinchi davr—bu rimliklardan tarqalgan (e.a IV asr oxiridan II asrlargacha) qo'rg'oshin va temirli og'ir qo'lqoplar davridir. Bunday qo'lqoplar sestalar deb atalgan (3-rasm). Bunday qo'lqoplarning kiritilishi jangning sport madaniyati va san'atiga zararli ta'sir ko'rsatgan. Ular faqat gladiatorlar janglarida qo'llanilgan.

O'sha qadimgi davrlardanoq professional jangchilar paydo bo'la boshlagan. Professionallar mushtlarida metall yoki tosh sharchalarni qisib turganlar, jang jangchilardan biri raqibini oyog'idan yiqitguncha yoki «qiron» keltiruvchi zarba bergunga qadar davom etgan. Bu mushtda jang qilishning tarbiyaviy qadr-qimmatini va jozibadorligini kamaytirgan, nosog'lom qiziqish uyg'otgan va kuchni o'ta zo'riqtirishni taqozo etgan, jangchilar ko'pincha og'ir jarohatlar olganlar. Bir tarixchining yozishicha: «Bu olimpiadachida, hozir sen uni ko'rib turganingdek, qachonlardir burun, quloqlar, iyak va qoshlar bo'lgan. Professional jangchi bo'libgina u ota-onasidan meros qilib olgan barcha narsasini yo'qotgan; uning chiroyli akasiga qarab u qanday bo'lganligini tasavvur qilib olish mumkin».

Mushtda jang qilishning ba'zi qoidalari, texnika va taktika elementlari

Qadimiy Gretsiyada mushtda jang qilishning yozilgan qoidalari bo'lmagan. Bellashuvni olib borish san'ati avloddan-avlodga o'tib kelgan. Shuningdek, aniq o'lchangan maydon (ring) ham bo'lmagan va tomoshabinlarning o'zlari jang maydoni to'siqlarini hosil qilganlar. Jang olib borish uchun mavjud juda katta joy raqibni burchakka qisib borish imkonini bermagan. Jang raundlarga bo'linmagan va raqiblar vaqt cheklanmagan holda jang qilishgan. Ular jang qilishga qodir bo'lmay qolgan darajada toliqqanlarida ikkala raqib roziligi bilan jang to'xtatilgan va jangchilar kuch to'plab olganlaridan so'ng yana davom ettirilgan. Odatda, jang raqiblardan biri taslim bo'lganligi to'g'risida ishora bergunga qadar davom etgan. Taslim bo'layotgan jangchi qo'lini yuqoriga ko'tarib ishora bergan.

Jangning to'g'ri borishini hakam kuzatib turgan. Vazalarda u uzum novdasini ko'tarib turgan holda tasvirlangan. Hakam bu novda bilan urib, jangchilar qoidani buzganlarida ularni ajratib turgan (4-rasm).



4-rasm. Qadimgi grek qo'l jangchilari va hakam tasviri

Jangchilarni vazn toifalari bo'yicha tasniflash greklarga ma'lum bo'lmagan. Musobaqalar barcha xohlovchilar uchun ochiq bo'lgan, bunda tana og'irligi e'tiborga olinmagan. Demak, mushtda jang qilishda og'ir vazndagilar yakkaxonligi hisoblangan.

Musobaqalar turnirli tizim bo'yicha o'tkazilgan.

Mushtda jang qilish qadimgi Olimpiya o'yinlari dasturida

Qadimgi Gretsiya jismoniy tarbiya tizimida eng yorqin voqealardan biri –bu, shubhasiz, Olimpiya o'yinlaridir.

Olimpiya o'yinlari eramizdan avvalgi 776 yilda ulkan ijtimoiy-siyosiy ahamiyatga ega tadbir sifatida hamma yerda tan olindi. Aynan shu yildan boshlab Gretsiyada olimpiadalar bo'yicha vaqt hisobi kiritilgan. Mushtda jang qilish XXII Olimpiada o'yinlari (e.a. 688 y.) dasturiga kiritilgan.

Jangchilar olimpiya musobaqalariga kirishishlaridan oldin palestralarda – mutaxassislar rahbarligida maxsus maktablarda mashq qilishgan.

Mashg'ulotlarda jangchilar yumshoq tasmalardan iborat qo'lqoplardan foydalanishgan, boshni niqob (quloqchinli shapka chamasi, astarli yumshoq teridan tikilgan) bilan himoya qilishgan. Hozirgi zamonaviy osma to'ldirma qop o'rnida greklarda xurmo danaklari bilan to'ldirilgan usti teridan qilingan qop ishlatilgan. U bosh balandligida osib qo'yilgan va zarbalarni mashq qilish uchun xizmat qilgan. Soya bilan jang qilish mashqlari keng qo'llanilgan.

Janglar qat'iy qoidalar asosida o'tkazilgan. Qatnashchilarga g'alabaga erishish uchun qandaydir nohalol usullarni qo'llash, jumladan bir-birini sotib olish, bir-biriga og'ir jarohat yetkazish man qilingan. Qoidalarga amal qilinishini gellanodiklar (hakamlar) kuzatib turishlari lozim bo'lgan.

Ustavda faqat qullarga va varvarlarga (begonalarga) o'yinlarda qatnashishga ruxsat berilmagan. Ozod tug'ilgan grek o'yinlarda ishtirok etishga ruxsat olish uchun oxirgi kamida 10 oy ichida har kuni mashq qilgan holda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rganligi to'g'risida dalil taqdim etishi lozim bo'lgan. Undan tashqari, har bir ishtirokchi janglar boshlanishidan bir oy oldin Olimpiyaga yetib kelishi va bir oy davomida o'z hisobidan Olimpiya gimnaziyasida sinovlardan o'tishi kerak bo'lgan. Tabiiyki, Gretsiyadagi kambag'al fuqarolar uchun qiyinchilik tug'dirgan. Shuning uchun musobaqa qatnashchilari orasida ko'p sonli grek xalqi vakillarini deyarli ko'rmaymiz.

Rimliklar Gretsiyani bosib olib, olimpiya o'yinlarini davom ettirganlar, lekin ular greklarnikidan tubdan farq qilgan. Bu musobaqalarning tashkil qilinishi sirk tomoshalariga o'xshab ketgan.

Eramizning 394-yilida xristianlikni joriy etayotgan imperator Feodosiy I farmoniga ko'ra olimpiya o'yinlari man qilingan. Biroz muddat o'tgandan so'ng Olimpiya gotlar tomonidan vayron qilingan, 426-yilda esa, Feodosiy II buyrug'i bilan rimliklar olimpiya o'yinlari markazi Zevs ibodatxonasini yoqib yuborganlar.

Fransiya sport ittifoqi kotibi Pyer de Kuberten tashabbusi bilan 1896-yil aprelda Afinada yana olimpiya mash'alasi o't oldirildi. I Olimpiya o'yinlarida 13 mamlakatdan 285 nafar sportchi qatnashdi. Biroq ular orasida bokschilar yo'q edi.

1.2. O'zbekistonda boks sportining rivojlanish tarixi

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

O'zbek boks maktabi davlatimiz hududidan tashqarida mutaxassislarga juda yaxshi tanish. 1926-yilda birinchi sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekiston vakili K.Nikitin kumush medalni qo'lga kiritgan. Ko'p karra sobiq Ittifoq chempioni, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Rufat Risqiyevning g'alabalari ham hammaga ma'lum. U 1974-yilda sobiq

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

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

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

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

Mustaqilligimizning birinchi yillarida bokschilarimiz xalqaro musobaqalarda 12 ta medal sohibiga aylandilar. Artur Grigoryan X

sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida va Ittifoq Kubogida ikkita oltin medalga sazovor bo'ldi.

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

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

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

1994-yil O'zbekiston bokschilarining xalqaro turnirda g'olibona ishtiroki bilan boshlandi. Hindiston poytaxti Dehli shahrida o'tkazilgan musobaqada 7 nafar sportchimiz g'oliblikni qo'lga kiritdilar. Bular – D.Xaitov (48 kg, Buxoro), O'.Siddiqov (54 kg, Qo'qon), F.Bakirov (63 kg, Toshkent viloyati), N.Otayev (67 kg, Buxoro), I.Berdiyev (71 kg, Toshkent), I.Bukin (75 kg, Toshkent). Ikki nafar sportchimiz: F.Turdiyev (48 kg, Andijon) va G.Ibragimov (81 kg, Toshkent viloyati) Bishkek shahridagi (fevral, 1994 y.) xalqaro turnirda g'olib bo'ldilar. X.Ahmedov (51 kg, Toshkent), M.Abdullayev (57 kg, Andijon), O.Maskayev (91 kg dan yuqori, Toshkent viloyati) Turkiyadagi xalqaro turnir g'olibiga aylandilar.

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

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

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

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

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

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

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

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

Bokschilarimizning Italiya, Chexoslovakiya, Finlyandiyada bo'lib o'tgan turnirlarda erishgan g'alabalari salmoqli bo'ldi. Bu yerda ular Yevropa qit'asining eng kuchli bokschilariga haqiqiy raqib bo'la oldilar.

Ushbu turnirda R.Chagayev katta muvaffaqiyatga erishdi. Avgust oyining ikkinchi yarmida Malayziyada XIX Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. O'zbekiston bokschilari 3 ta oltin, 4 ta kumush, 3 ta bronza medallarini qo'lga kiritib, umumjamoa hisobida birinchi o'rinni egalladilar. T.Turg'unov (71 kg, Andijon), M.Abdullayev (60 kg, Andijon), S.Mixaylov (81 kg, Andijon) Osiyo chempioni unvoniga sazovor bo'ldilar. A.Rahimov (51 kg, Urganch), N.Otayev (67 kg, Buxoro), I.Berdiyev (71 kg, Toshkent), D.Yorbekov (75 kg, Samarqand) ikkinchi o'rin sohibi bo'ldilar. Uchinchi o'rin F.Bakirov (63,5 kg, Toshkent viloyati), T.Ibragimov (91 kg, Urganch), L.Zokirovlarga (91 kg dan yuqori, Jizzax) nasib etdi.

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

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

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

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

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

1998-yil yakunida O'zbekiston bokschilari butun Osiyo mintaqasida eng kuchli ekanliklarini yana bir bor namoyish etib, Tailand poytaxtida o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida umumjamoa hisobida birinchi o'rinni egalladilar. Andijonlik bokschilar M.Abdullayev, S.Mixaylov va

R.Chagayev sharafiga uch marta O'zbekiston madhiyasi yangradi. To'rt nafar sportchimiz – T.Tulyakov, T.Turg'unov, G.Sulaymonov, D.Yorbekov kumush; N.Otayev, K.Zokirov bronza medali sohibiga aylandilar.

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

20-27-avgust kunlari bokschilarimiz Xyuston shahrida (AQSh) bo'lib o'tgan jahon chempionatida qatnashib, mustaqil O'zbekiston tarixida birinchi bor eng kuchli raqiblar bo'lgan AQSh va Kuba terma jamoalaridan keyin umumjamoa hisobida faxrli uchinchi o'rinni egalladilar. Bunday ulkan yutuqlarda Andijon boks maktabi vakillarining xizmatlari katta bo'ldi. Ular ikkita oltin (M.Abdullayev, O'.Haydarov) va bitta kumush medaliga (T.Turg'unov) sazovor bo'ldilar.

Ushbu g'alabalardan ruhlangan bokschilarimiz uchinchi Markaziy Osiyo o'yinlari va XX Osiyo chempionatida ishonchli muvaffaqiyatga erishdilar. Ikkala turnirlarda bokschilarimiz jamoa hisobida g'olib bo'ldilar. Ular Bishkek shahridan beshta oltin, ikkita kumush va to'rtta bronza medallari bilan qaytdilar. Toshkentda bo'lib o'tgan XX Osiyo chempionatida D.Yuldashev, A.Rahimov, T.Turg'unov, M.Abdullayev, S.Mixaylov, R.Chagayev, R.Saidov g'oliblikni qo'lga kiritdilar; D.Nabiyev (60 kg, Termiz), S.Naimov (67 kg, Sirdaryo viloyati) bronza medaliga sazovor bo'ldilar.

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

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

Olimpiya delegatsiyasi tarkibida 10 nafar sportchi: D.Yuldashev, A.Rahimov, T.Turg'unov, M.Abdullayev, Sh.Xusanov, D.Yorbekov, R.Saidovlar ishtirok etdi. Olimpiya o'yinlarida andijonlik M.Abdullayev

ajoyib g'alabaga erishib, olimpiya oltin medalini qo'lga kiritdi. S.Mixaylov va R.Saidov bronza medallariga sazovor bo'ldilar.

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

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

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

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

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

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

AQSH ning Chikago shahrida 2007 yil bo'lib o'tgan 14-jahon chempionatida bokscharimizdan Abbos Otoev 81 kg vaznda oltin medalga sazovor bo'ldi.

2008 yili Xitoyning Pekin shahrida bo'lib o'tgan yozgi Olimpiada o'yinlarida terma jamoa a'zolaridan bittasi ham sovrindorlar qatoridan joy ololmadilar

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

2011 yil Baku shahrida (Ozarbayjon) bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokscharimiz ikkita bronza medallariga (Latipov J., Rasulov E.) sazovor bo'ldilar.

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

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

2014 yil Koreyaning Inchxon shahrida bo'lib o'tgan 14-yozgi Osiyo o'yinlarida bokschilarimiz yoshartirilgan terma jamoa bilan qatnashib bitta kumush (Madrimov I.) va ikkita bronza medallariga (Mamazununov O., Abdullaev M.) ega bo'ldilar.

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

Bokschilarimizning ulkan g'alabalari hukumatimiz tomonidan yuqori baholandi. M.Abdullayev, S.Mixaylov, Sh.Xusanov, T.Turg'unov, T.Tulyakov, O'.Haydarov, R.Chagayev, D.Yorbekov, N.Otayev, A.Grigoryan, R.Saidov, T.Ibragimov, O.Maskayev, B.Sultonov, E.Rasulov, A.Otoyev «O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi» unvoniga sazovor bo'ldilar.

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

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

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

O'zbek bokschilari – Olimpiada o'yini g'oliblari va sovrindorlari

1-jadval

Yili	O'tkazilgan joyi	Bokschi	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
18.07.1976	XXI Monreal		1. Risqiyev R.	75	II
20.07.1996	XXVI Atlanta		1. To'laganov K.	71	III
15.09.2000	XXVII Sidney		1. Abdullayev M.	63,5	I
			2. Mixaylov S.	81	III
			3. Saidov R.	91	III
14.08.2004	XXVIII Afina		1. Sultonov B.	54	III
			2. Haydarov O'.	81	III
06.27.2012	XXX London		1. Otayev A	75	III

TerDU PEDAGOGIKA
INSTITUTI
kutubxonasi

21206

O'zbek bokschilari – Jahon chempionati g'oliblari va sovrindorlari

2-jadval

Yili	O'tkazilgan joyi	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
17.08.1974	Kuba	1.Risqiyev R.	75	I
15.09.1991	Avstraliya	1. Grigoryan A.	60	II
07.05.1993	Finlyandiya	1. Ahmedov X.	51	II
		2. Otayev N.	67	V
		3. Maskayev O.	91	V
14.05.1995	Germaniya	1. Yorbekov D.	75	III
	Vengriya	1. Chagayev R.	91	I
		2. Tulyakov T.	54	V
		3. Turg'unov T.	57	V
		4. Rahimov A.	51	V
		5. Yorbekov D.	75	V
20.08.1999	AQSh	1. Haydarov O'.	75	I
		2. Abdullayev M.	63,5	I
		3. Turg'unov T.	57	II
03.06.2001	Irlandiya	1. Xusanov Sh.	67	III
		2. Haydarov O'.	75	II
		3. Chagayev R.	91	I
04.07.2003	Bangkok	1. Xusanov Sh.	69	II
		2. Sultonov B.	54	III
		3. Saidov R.	91	III
13.11.2005	Xitoy	1. Mahmudov D.	64	II
		2. Haydarov O'.	81	III
		3. Matchonov J.	91	III
23.10.2007	AQSh	1. Otayev A.	81	I
31.08.2009	Italiya	1. Otayev A.	75	I
		2. Rasulov E.	81	II
		3. Mahmudov B.	69	III
		4. Sultonov B.	57	III
22.09.2011	Ozarbayjon	1. Latipov J.	52	III
		2. Rasulov E.	81	III
14.10.2013	Qozog'iston	1. Latipov J.	52	II
		2. Mamazunnunov O.	81	III

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

3-jadval

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

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

4-jadval

Yili	Osiyo chempio- natlari	Familiyasi, ismi	Vazni	O'rin
01.10.1995	Toshkent	1. Otayev N.	67	I
		2. Yorbekov D.	75	I
		3. Chagayev R.	91	I
		4. Abdullayev M.	60	II
		5. Tulyakov T.	54	III
		6. To'laganov K.	71	III
07.10.1997	Malayziya	1. Mixaylov S.	81	I
		2. Abdullayev M.	63,5	I
		3. Turg'unov T.	57	I
		4. Rahimov A.	54	II
		5. Otayev N.	81	II
		6. Berdiyev I.	60	II
		7. Yorbekov D.	75	II
		8. Bakirov F.	67	III
		9. Ibrohimov T.	91	III
		10. Zokirov L.	+91	III
23.10.1999	Toshkent	1. Yo'ldoshev D.	48	I
		2. Rahimov A.	54	I
		3. Turg'unov T.	57	I
		4. Abdullayev M.	63,5	I
		5. Mixaylov S.	81	I
		6. Chagayev R.	91	I
		7. Saidov R.	91	I
		8. Nabiyev D.	60	III
		9. Naimov S.	67	III
17.06.2002	Malayziya	1. Doniyorov T.	51	III
		2. Xidirov B.	54	I
		3. Sarsekboyev B.	63,5	I
		4. Xusanov Sh.	67	III
		5. Haydarov O'.	75	I
		6. Berdiyev I.	81	I
		7. Mixaylov S.	91	III
		8. Saidov R.	+91	I

22.06.2004	Filippin	1. Sultonov B.	57	I
		2. Saidov R.	+91	I
		3. Maxmudov D.	69	II
		4. Xusnov Sh.	71	II
		5. Xidirov B.	60	III
		6. Mamajonov O.	75	III
		7. Doniyarov T.	52	III
		8. Gulamov N.	54	III
		9. Albarov I.	81	III
25.08.2005	Vyetnam	1. Haydarov O'.	81	II
		2. Matchonov J.	91	II
		3. Saidov R.	91	II
		4. Abduraxmonov Sh.	75	III
03.06.2007	Mo'g'uliston	1. Rasulov E.	75	I
		2. Otayev N.	81	I
		3. Saidov R.	91	I
		4. Shoyimov O.	54	II
		5. Xidirov B.	60	II
		6. Nazarov O.	48	III
		7. Matchonov J.	91	III
07.06.2009	Xitoy	1. Raxmonov S.	64	I
		2. Rasulov E.	75	I
		3. Danyorov T.	57	II
		4. Tojiboyev X.	60	II
		5. Abdullayev S.	75	II
05.08.2011	Janubiy Koreya	1. Abdullaev Sh.	75	I
		2. Maxmudov A.	52	III
		3. Bobojonov Q.	64	III
		4. Qosimov N.	69	III
01.07.2013	Iordaniya	1. Mamazununov O.	81	I
		2. Zoirov Sh.	52	II
		3. Ergashev I.	+91	II
		4. Xasanov M.	91	III

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

5-jadval

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

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Turli tarixiy davrlarda boksni paydo bo'lishi va rivojlanish tarixini aytib bering.
2. Qo'l jangi sifatida boks qachon Olimpiyada o'yinlari dasturiga kiritilgan?
3. O'zbek boks maktabining asoschisi kim?
4. Sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekistonga birinchi medal olib kelgan bokschi kim?
5. Sobiq Ittifoqda birinchi jahon chempioni bo'lgan o'zbek bokschisi kim?
6. O'zbekistonlik birinchi sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan murabbiy unvonini kim olgan?
7. O'zbekistonlik qaysi bokschi birinchi Olimpiada o'yinlari sovrindori bo'lgan?
8. Mustaqillikka erishgandan so'ng birinchi Osiyo o'yinlari chempion va sovrindorlaridan kimlarni bilasiz?
9. Mustaqillikka erishgandan so'ng jahon chempionlaridan kimlarni bilasiz?
10. Sobiq Ittifoqda xizmat ko'rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?

TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR

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

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

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

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

5. Анасимов А.В. Дорого к рингу. Т., «Фан ва технология» нашриёти, 2005 й.

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

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

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

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

II bob. BOKS TEXNIKASI

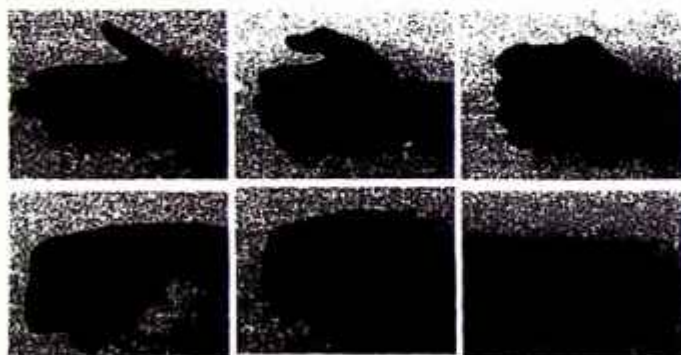
Malakali bokschini tarbiyalash bokschilar har tomonlama tayyorgarligining murakkab va ko'p mehnat talab etiladigan jarayoni hisoblanadi. Sportda yuqori natijalarga erishish uchun texnikani oqilona egallash va uni harakat malakalarida mustahkamlash birinchi darajali ahamiyatga ega.

Bokschining asosiy holatlari texnikasi.

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

Mushtning jangovar holati.

Mushtning zarba beruvchi o'rni. Boks qoidalarida mushtning faqat muayyan qismi paralon bilan to'ldirilgan maxsus boks qo'lqopida qisilgan musht, ya'ni kaft tashqi suyaklari musht qilingan barmoqlarning birinchi suyaklariga tutashgan joyda – kaft tashqi suyaklarining boshlari bilan zarba berishga ruxsat etiladi.



5-rasm. Mushtni shakllantirish ketma-ketligi

Jangovar tik turish.

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

Boksda barcha harakatlarni egallab olish jangovar tik turishni to'g'ri egallab olishga ko'p darajada bog'liqdir. Jangovar tik turish jang

jarayonida jang faolligi, masofa, himoya, hujum va qarshi hujumdagi vaziyatga qarab o'zgarib turishi mumkin.

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

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

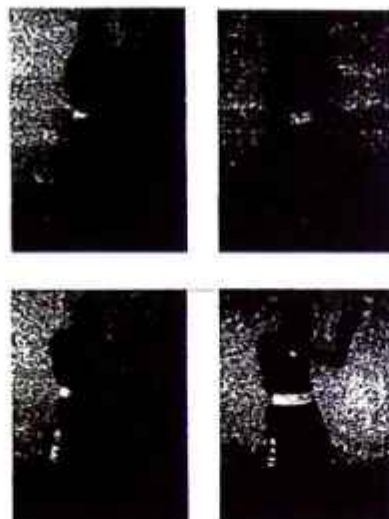
Bajarilish texnikasi: Oyoqlar yelka kengligi bo'ylab bir chiziqda kerilgan, tovonlar yonma-yon joylashgan. Qo'llar tirsakdan erkin bukilgan, bosh pastga tushirilgan, qorin ichga tortilgan. Tana og'irligi ikkala oyoqqa baravar taqsimlangan. Bu holat ko'proq o'quv ahamiyatiga ega bo'lib, bu holatda bokschi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



6-rasm. Yuzma-yuz holatida tik turish

Chap tomonlama jangovar tik turish (asosiy).

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



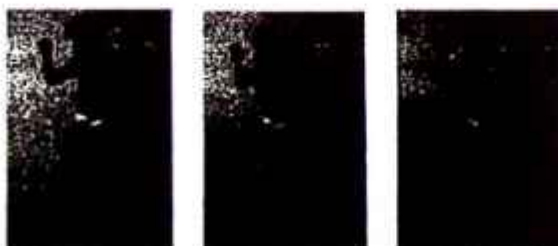
7-rasm. Chap tomonlama jangovar holat (asosiy)

Joylashishlar.

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

Oldinga-orqaga joylashishlar.

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



8-rasm. Oldinga-orqaga joylashishlar

Yonga joylashishlar.

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



9-rasm. Chapga-o'ngga joylashishlar

Siljishlar, yurishlar.

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

Siljib yurishlarga quyidagilar kiradi: bittalik qadam tashlashlar, sapchishlar, sakrashlar va burilishlar.

Bittalik qadam tashlashlar.

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

Oldinga qadam tashlash.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan, oldinda turgan chap oyoqda kichik taxminan oyoq kafti uzunligiga teng qadam tashlanadi, bunda orqada turgan o'ng oyoq jangovar tik turish holatiga o'tadi. Qadam tovonni deyarli yerdan uzmasdan yengil tashlanadi. Qadam uzunligini oshirib yoki qisqartirib, o'zingiz va raqib orasidagi masofani nazorat qiling. Oldinga qadam tashlashni o'ng oyoqdan boshlasa ham bo'ladi, bunda uni biroz nariroqqa yoki chap oyoqqa taqab qo'yiladi, so'ngra jangovar masofani qisqartirish uchun chap oyoq

tegishli masofada oldinga chiqariladi. Oldinga qadam tashlash asosan raqibga yaqinlashish va bevosita hujum qilish uchun qo'llaniladi.



10-rasm. Oldinga qadam tashlash

Orqaga qadam tashlash.

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



11-rasm. Orqaga qadam tashlash

Chapga qadam tashlash.

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



12-rasm. Chapga qadam tashlash

O'ngga qadam tashlash.

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



13-rasm. O'ngga qadam tashlash

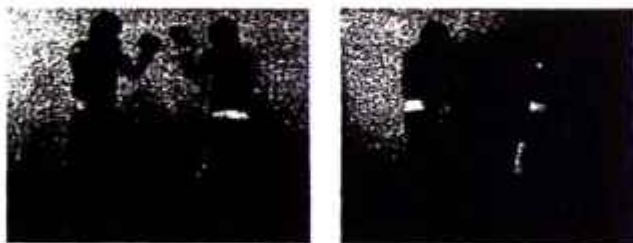
2.1. Jangovar masofalar

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

Uzoq masofa.

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

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



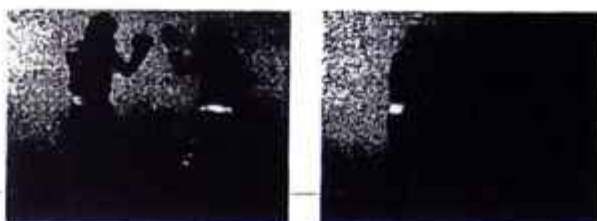
14-rasm. Uzoq masofa

O'rta masofa.

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

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

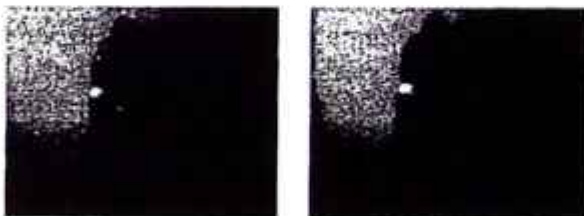
talab qiluvchi qisqa sirg'aluvchan qadamlar bilan siljishlardan foydalaniladi.



15-rasm. O'rta masofa

Yaqin masofa.

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



16-rasm. Yaqin masofa

2.2. Qo'llarda zarba berish texnikasi

Qo'llarda zarba berish texnikasining umumiy tushunchasi

Qo'l zarbalari – boksda hujumning asosiy vositasi, texnik qurollanganlikning muhim tarkibiy qismlaridan biridir. Qo'lda zarba berishda raqib gavdasining ma'lum bir joyiga tegish va uning jangovar

qobiliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatish maqsadida zarbalarning ma'lum bir kuchiga erishish lozim. Zarba berish harakatlarining aniqligi harakat tezligi va davomiyligiga bog'liq bo'ladi. Tezlik qancha yuqori bo'lsa, harakatni boshqarish shunchalik murakkab bo'ladi, zarba harakati qanchalik qisqa bo'lsa, unga ta'sir ko'rsatish shunchalik murakkab bo'ladi. Shuning uchun qo'l zarbalari samaradorligi harakat yuqori tezliklarda bajarilayotganda uni boshqara olish imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi. Zarba harakatlarida gavdaning ayrim bo'g'inlari qatnashib, ular ma'lum bir ketma-ketlikda ishga jalb qilinadi. Gavda pastki qismining zarba berish mexanikasida ishtiroki quyidagi uch bo'g'imli kinematik zanjir bo'yicha sodir bo'ladi: oyoq kafti-boldir-son. Bu kinematik zanjir gavdaga qo'zg'alma harakat berib, tos aylanishining tezlanishiga imkon yaratadi. Chap oyoqqa tayanilganda, aylanish chap oyoq kafti va chap tos-son bo'g'imi orqali o'tuvchi vertikal o'q atrofida, o'ng oyoqqa tayanilganda o'ng oyoq kafti va o'ng tos-son bo'g'imidan o'tuvchi o'q atrofida ro'y beradi.

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

Zarbalar berishda kuchlanishlar oyoq kaftidan boldirga so'ngra tosga, gavdaning yuqori qismiga va undan panjaning zarb beruvchi qismiga o'tadi. Shunday qilib, zarba harakatining dastlabki lahzasi (oyoq kaftida depsinib)dan boshlab, to yakunlovchi harakatlarga kuch va tezlik har bir zanjirda oshib boradi. Mushaklar qancha kichik bo'lsa, ular shuncha tez qisqarishi mumkin, lekin shu bilan birga yirik mushaklarning qo'zg'alma samarasini saqlab turish va tezlashtirish, u shu orqali zarba kuchini oshirish uchun ular yetarlicha kuchli bo'lishi kerak. Zarba yo'nalishiga qarab u yoki bu mushak guruhlar faol ishga kirishadi, zarba tezligi va kuchi ularning sifatli harakatiga bog'liq bo'ladi. Zarba (bosh yoki gavdaga) beriladigan nishonning balandligi zarba harakatlari tarkibida unchalik ahamiyatga ega emas. Oldinga qo'yilgan vazifalar zarbani maksimal darajada kuchli va maksimal tez amalga oshirish vazifasiga, olishuv jarayonida yuzaga keladigan taktik vazifalarga bog'liq holda zarba berishga harakatlar tuzilishi farqlanadi.

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

«Kuchga» ko'rsatmada zarba impulsi eng yuqori bo'lib, shu bilan birga zarba harakati vaqti ham eng yuqori bo'ladi. Biz kuch hisobiga yutganimizda tezlikka yutqazamiz. «Tezlikka» ko'rsatmada zarba impulsi eng kam bo'lib, shu bilan birga zarba harakati vaqti ham eng

kam bo'ladi. Kuch ko'rsatkichining kamayishi zarba berish tezligidan yutishga olib keladi. Zarba berish xususiyati zarba harakati tezligi yoki vaqt ichida tezlik o'sishi ko'rsatkichlariga bog'liq holda o'zgarishi mumkin. Jangda zarbaning uch turi qo'llaniladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

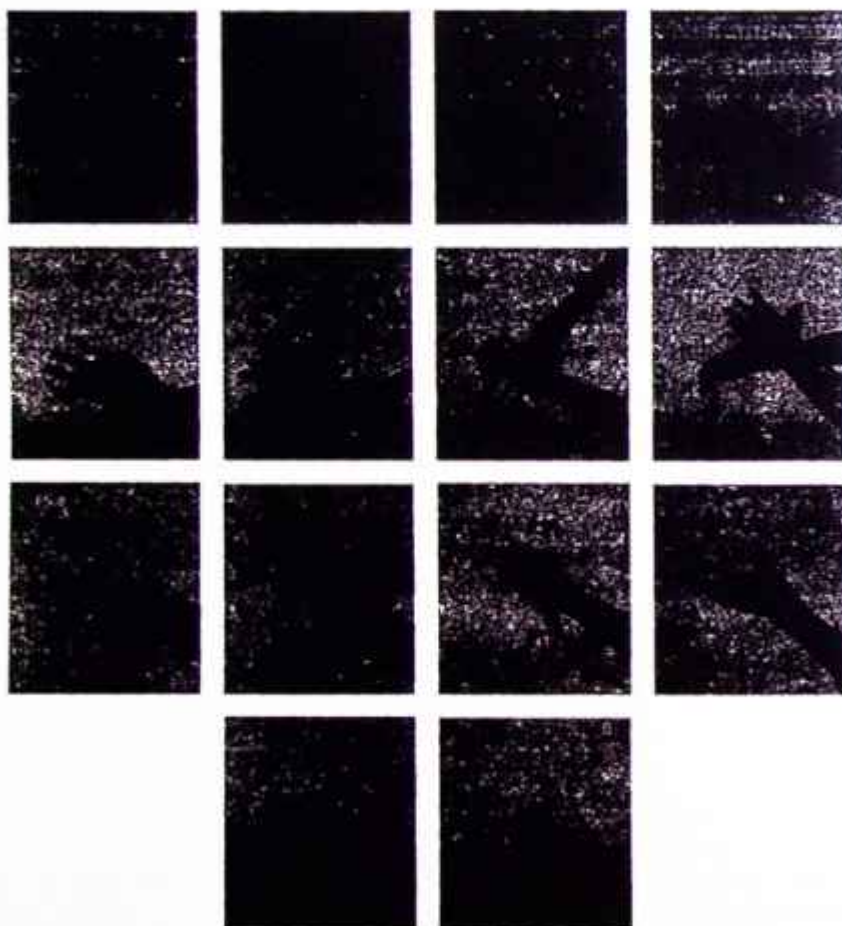
Texnika tafsilotlari muayyan harakatlarning qo'llanilish sharoitlari va maqsadlariga hamda boksning shaxsiy xususiyatlariga bog'liq ravishda shaklini o'zgartirishi mumkin. Bundan tashqari, qo'lda beriladigan har bir zarbalar zarba berilayotgan masofaga qarab, uzunligi va yo'nalishi, raqib qo'lining holati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

Lekin qo'lda zarba berish texnikasining individuallasuvi faqat jangovar tajriba orttirish va qo'lda zarba berish texnikasini mukammal

egallab olish asosida yuz berishi mumkin. To'g'ridan, yondan va pastdan zarbalar uchun bosh va o'rta barmoqlar bo'g'imlari asosi mushtning zarba yuzasi bo'lib xizmat qiladi. Zarbada barmoqlarga zo'r berilmaydi. Bevosita jang oldidan ular zo'riqtirilib, qattiq siqiladi, bu esa urilayotganda zarur bo'lgan qattiqlikni ta'minlaydi.

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

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



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

2.3. Qo'l zarbalaridan himoyalaniş texnikasi umumiy tushunchasi

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

Qo'l zarbalaridan himoyalaniş texnikasida himoyalaniş usullarining uchta sinfi ajratiladi:

1. Qo'llar yordamida himoyalaniş.
2. Oyoqlar yordamida himoyalaniş.
3. Gavda harakati yordamida himoyalaniş.

Qo'llar yordamida himoyalaniş.

Qo'l bilan himoyalanişning ustunliklari yuqori ishonchlilik va samaradorlik bo'lsa, kamchiligi shuki, bunda zarbaga qarshi harakat qilish uchun qo'llardan foydalanish qarshi hujum harakatlarini to'xtatib qo'yishi mumkin. Qo'llar bilan himoyalanişda sust va faol himoyalanişlarni ajratish mumkin:

Sust himoyalanişga to'siş, qaytarish, blok, faol himoyaga esa, qarshi zarbalar kiradi.

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

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

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

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

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

Oyoqlar yordamida himoyalanish.

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

Oyoq yordamida himoyalanish asosiy usullariga orqa va o'ngga qadam tashlab, orqa va chapga qadam tashlab, gavgani burish bilan o'ngga qadam tashlab, gavgani burish bilan chapga qadam tashlab himoyalanishlar kiradi.

Gavda harakati yordamida himoyalanish.

Bu sinf yetarlicha murakkab bo'lib, uning ustunligi shundaki, jangovar holatni saqlab qolgan holda boksning qo'llari raqib hujumlariga qarshilik ko'rsatishdan bo'sh qoladi, bu esa tezlik bilan javob hujumi uchun imkon yaratadi. Tana bilan himoyalanishning asosiy usullariga og'ishlar va sho'ng'ishlar kiradi.

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

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

Kombinatsiyalashgan himoya.

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

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

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

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

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

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

2.4. To'g'ridan zarbalar berish va ulardan himoyalanishlar

To'g'ridan zarbalar berish

Qo'lda to'g'ridan zarba berish ancha tez bajarilib, bunda uzoqdan jang qilish imkoni bo'ladi, shuning uchun juda har xil vaziyatlarda qo'llaniladi. To'g'ridan zarbaning ustunligi shundaki, u nisbatan oddiy, zarba tez berilishi bilan birga kuchli, aniq va samarali bo'lish imkoniyati mavjud. To'g'ridan zarbaning asosiy xususiyati quyidagilardan iborat: urayotgan qo'lni oxirigacha cho'zish, zarba tezligi va kuchini esa gavdaning aylanma harakati va butun gavdaning oldinga harakati bilan oshirish lozim.

Chap qo'lda to'g'ridan zarbalar berish.

Chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berishni taktik vazifalarga qarab turli variantlarda qo'llash mumkin.

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

Bajarilish texnikasi: yuzma-yuz (o'rganish) holatidan gavdani toson bo'g'imlaridan chapdan-o'ngga burib, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchini buring, chap yelkani oldinga keskin chiqaring va mumkin bo'lgan javob qarshi hujumiga qarshi chap yelkani bir oz ko'tarib (iyakni berkitib), chap qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'ylab nishonga yo'naltiring. O'ng qo'l tirsagi gavdani himoya qiladi, musht esa iyakni qarshilovchi zarbalardan himoyalaydi. Tana og'irligi ikkala oyoqqa teng taqsimlangan. Chap qo'lni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va yuzma-yuz holatni qabul qiling.



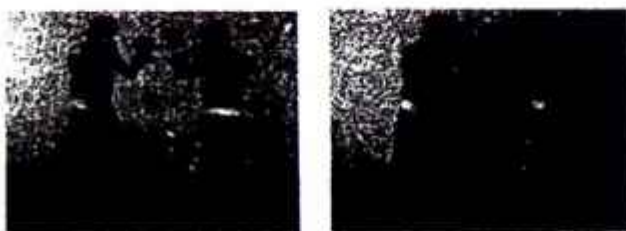
18-rasm. Yuzma-yuz holatdan chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish

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

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



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



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

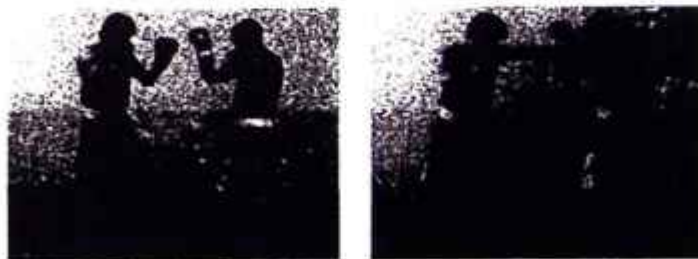
Chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish

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

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



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



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

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

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

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



23-rasm. Chap qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba berish

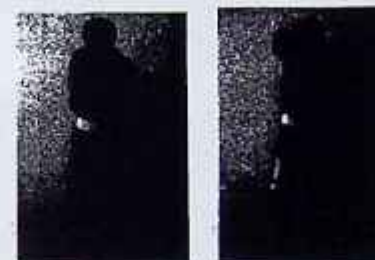


24-rasm. Chap qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilish

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

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

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



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

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

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib gavgani tos-son bo'g'imidan chapga burib, o'ng yelkani keskin qayirib va o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'yicha nishonga yo'naltirib zarba harakatini bajaring. Zarba paytida iyakni berkitish uchun o'ng yelkani bir oz ko'taring. O'ng qo'l boshni himoyalaydi,

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

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

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



23-rasm. Chap qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba berish

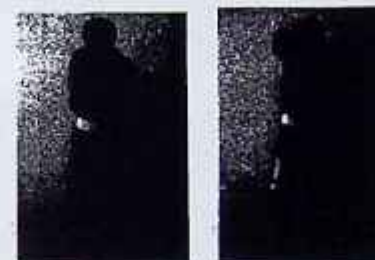


24-rasm. Chap qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilish

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

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

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

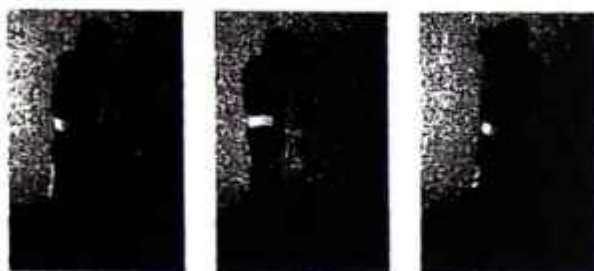


25-rasm. Yuzma-yuz holatidan o'ng qo'lda to'g'ridan boshga zarba berish

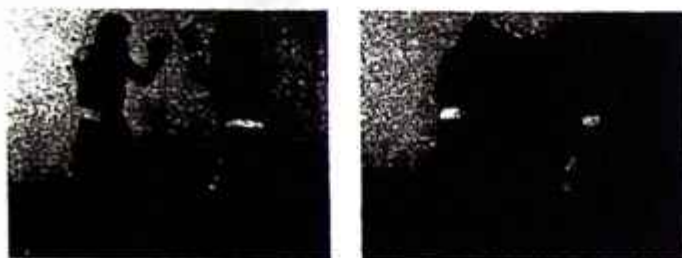
Turgan joyida o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib gavgani tos-son bo'g'imidan chapga burib, o'ng yelkani keskin qayirib va o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'yicha nishonga yo'naltirib zarba harakatini bajaring. Zarba paytida iyakni berkitish uchun o'ng yelkani bir oz ko'taring. O'ng qo'l boshni himoyalaydi,

tirsak esa, gavgdani mumkin bo'lgan javob yoki qarshilovchi hujumlardan ehtiyotlaydi. Qo'lni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatiga o'ting.



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

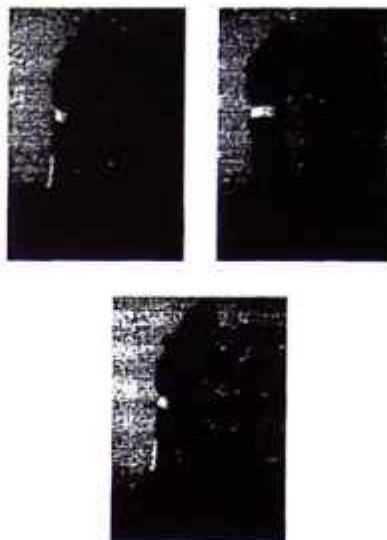


27-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilish

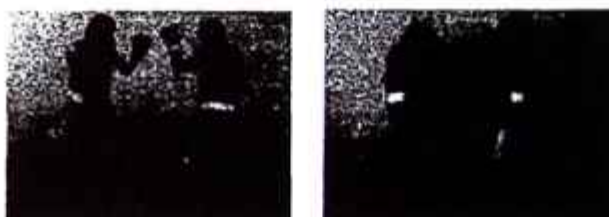
Chap oyoqda oldinga qadam tashlab, boshga o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlang va unga tana og'irligini o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavgdani tos-son bo'g'imidan o'ngdan chapga burib, o'ng yelkani keskin burib va o'ng qo'l mushtini to'g'ri chiziq bo'yicha nishonga yo'naltirib, zarba harakatini bajaring.

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



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

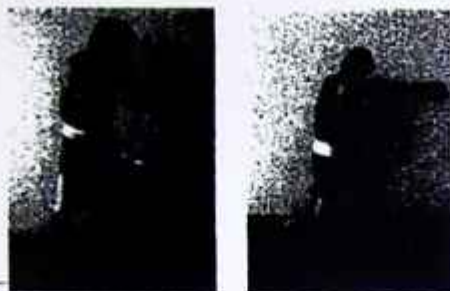


29-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilish

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

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

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



30-rasm. O'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba berish

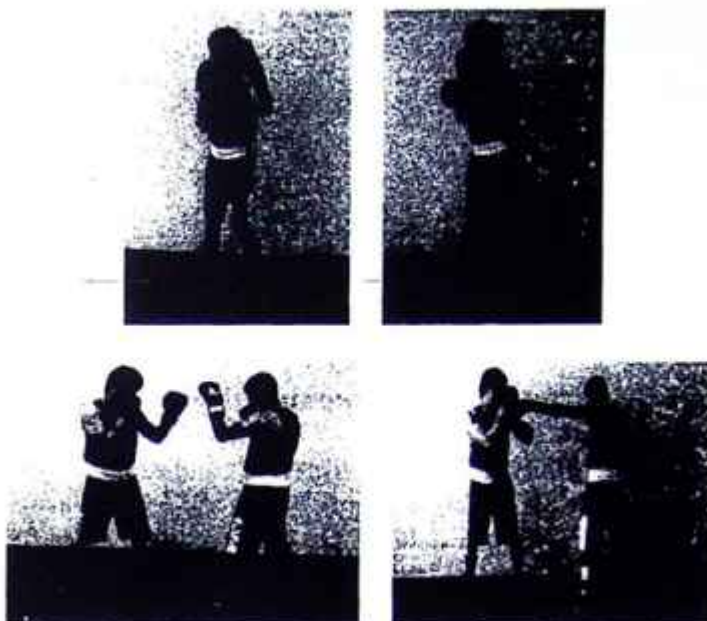


31-rasm. O'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilish

To'g'ridan berilgan zarbalardan himoyalalanishlar

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

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

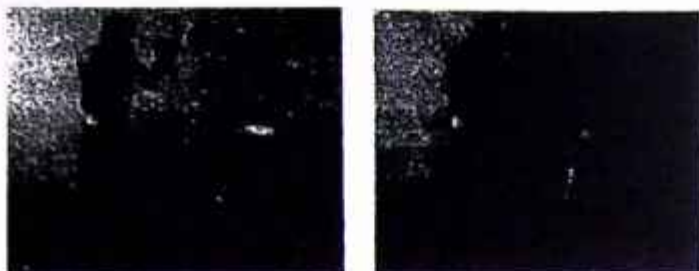


32-rasm. O'ng qo'l kaftida to'sish bilan himoyalash

Chap yelkada to'sish bilan himoyalash.

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

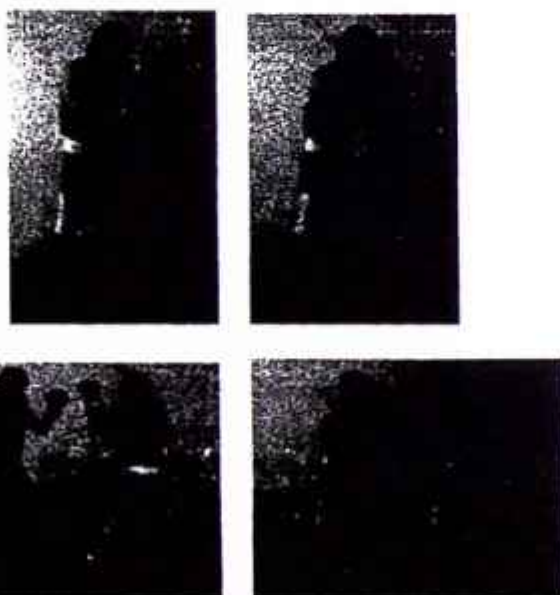




33-rasm. Chap yelkada to'sish bilan himoyalanish

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

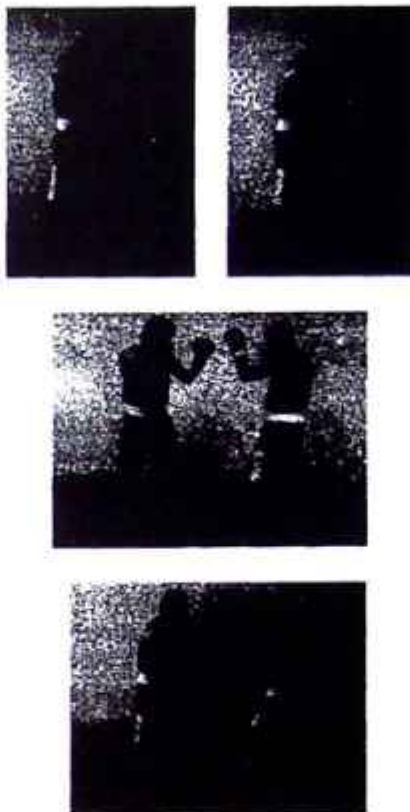
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan tana og'irligini ikkala oyoqqa tushirib, birlashtirilgan ikkala qo'l bilaklarini (kaftlarni o'ziga qaratib) bosh darajasiga ko'tarib, bilaklar yordamida to'sish bilan himoyalanishni bajaring.



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

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

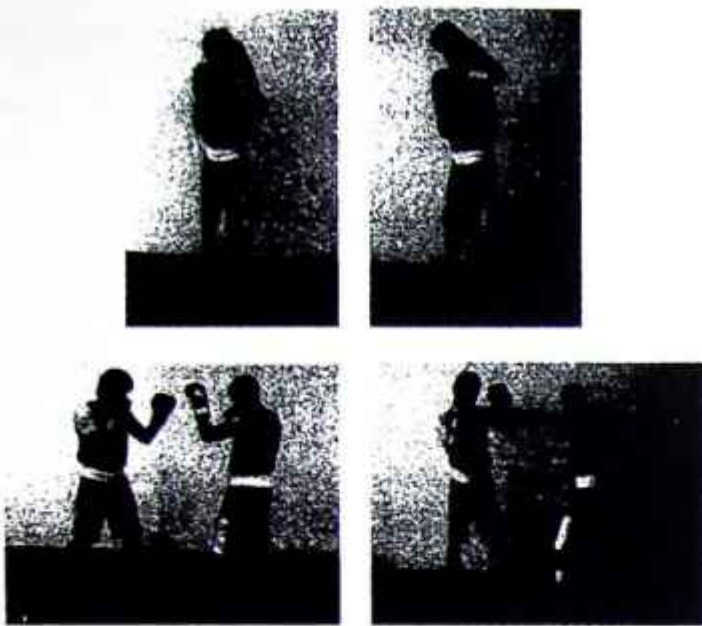
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavda og'irligini ikkala oyoqqa o'tkazing, tizzani bir oz bukib va birlashtirilgan ikkala qo'l bilaklarining (kaftlarni o'ziga qaratib) gavda yoniga tushirib, bilaklar yordamida to'sish bilan himoyalanişni bajaring.



35-rasm. Gavdaga beriladigan zarbaga qarshi bilaklar yordamida to'sish bilan himoyalaniş

Chap qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalaniş.

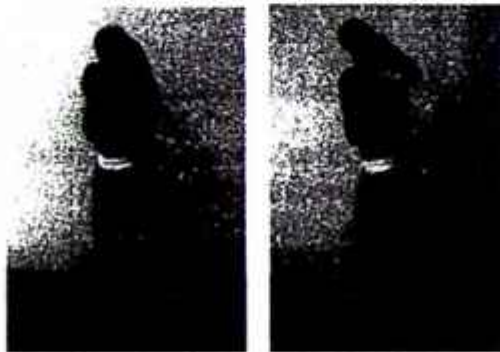
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgani bir oz orqaga egib, chap qo'lni yoy bo'ylab o'ngga harakatlantirib va o'ng qo'l kafti bilan iyakni berkitib, chap qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalanişni bajaring.



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

Chap qo'lda chapga qaytarish bilan himoyalanish.

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





37-rasm. Chap qo'lda chapga qaytarish bilan himoyalalanish

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

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

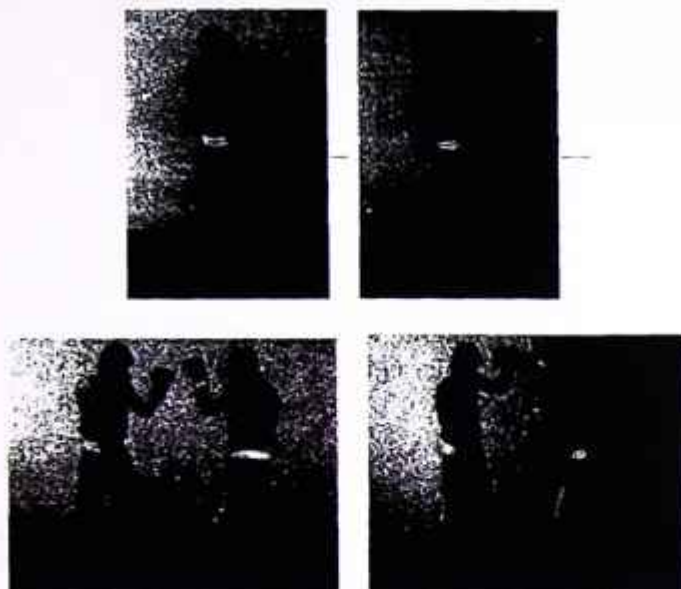


38-rasm. O'ng qo'lda o'ngga qaytarish bilan himoyalalanish

Chap qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalalanish.

Bajarilish texndikasi: jangovar tik turish holatidan gavdani bir oz orqaga egib, tirsakdan bukilgan chap qo'lni yuqoriga harakatlantirib,

iyakni o'ng qo'l kafti bilan berkitib, chap qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalaniшни bajaring.

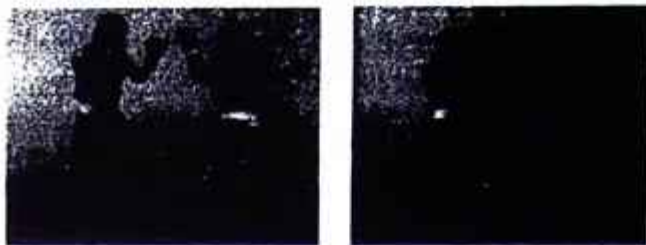


39-rasm. Chap qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalaniш

O'ng qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalaniш.

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

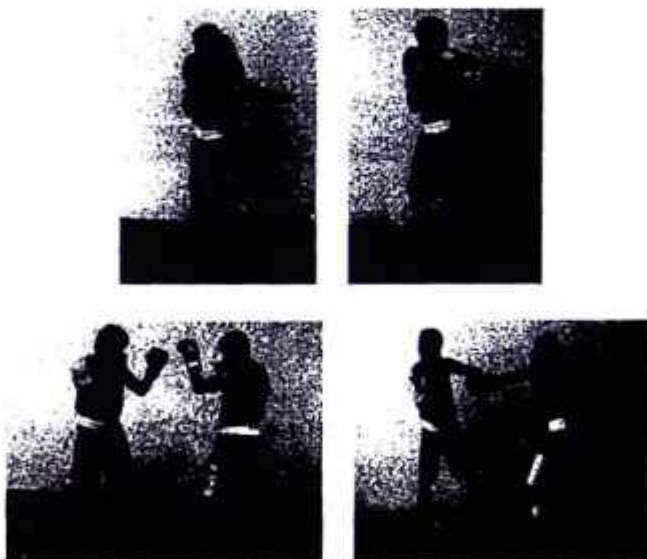




40-rasm. O'ng qo'lda yuqoriga qaytarish bilan himoyalaniish

Chap qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalaniish.

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

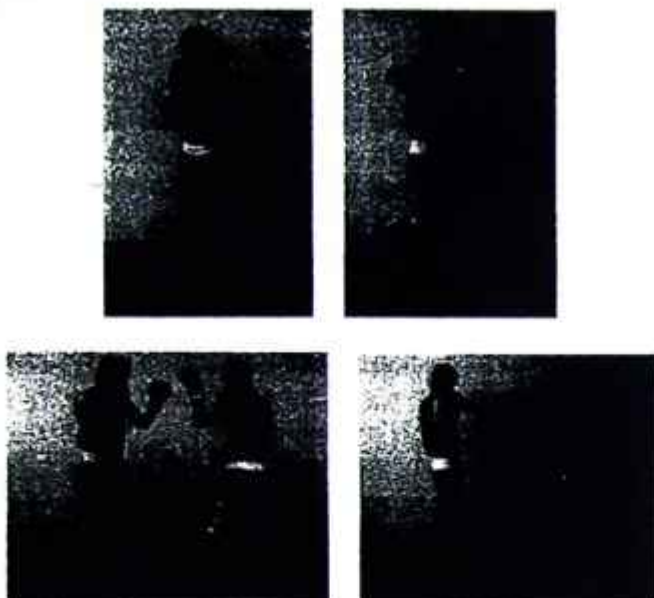


41-rasm. Chap qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalaniish

O'ng qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalaniish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida depsinib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing, gavgdani oldinga-o'ngga bir oz egib, bir vaqtning o'zida tirsakdan bukilgan o'ng qo'lni

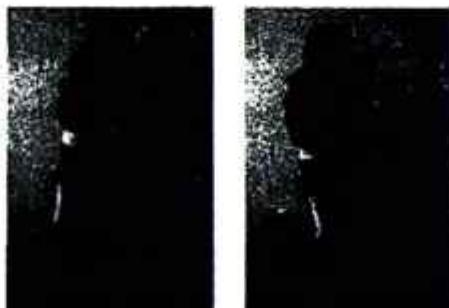
pastga harakatlantirib va chap qo'l kafti bilan iyakni berkitib, o'ng qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalaniшни bajaring.



42-rasm. O'ng qo'lda pastga qaytarish bilan himoyalaniш

Gavdani orqaga og'dirish bilan himoyalaniш.

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

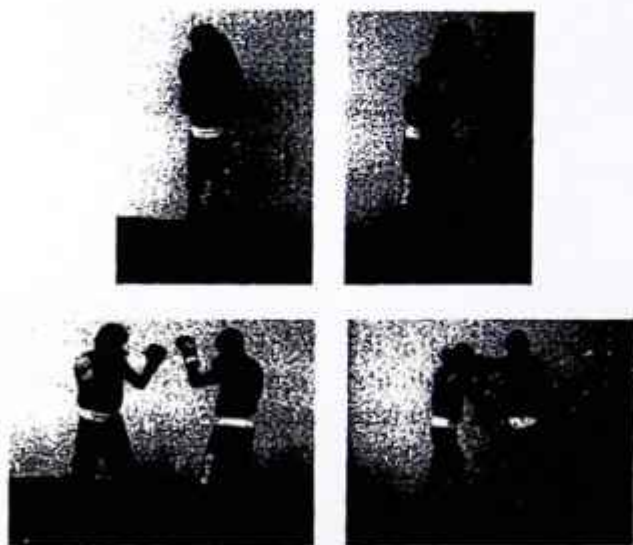




43-rasm. Gavdani orqaga og'dirish bilan himoyalaniish

Chapga og'ish bilan himoyalaniish.

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

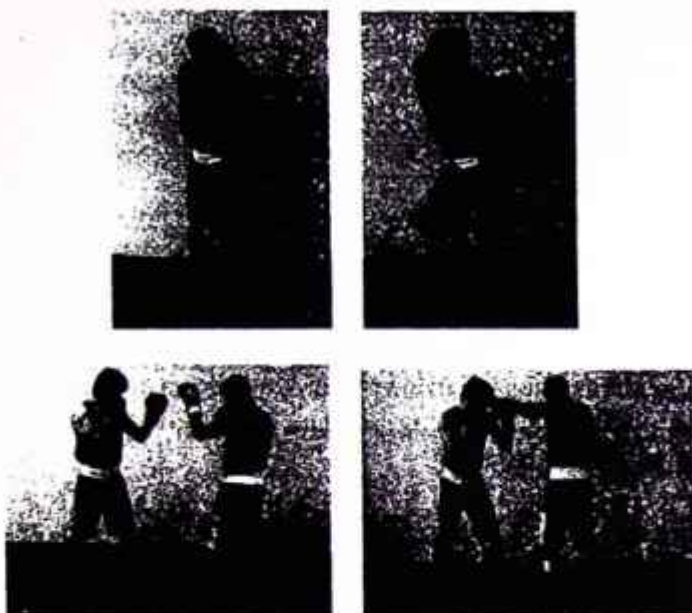


44-rasm. Chapga og'ish bilan himoyalaniish

O'ngga og'ish bilan himoyalaniish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan chap oyoq uchida deysinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavnani chapdan o'ngga burib va oldinga-o'ngga egilib, boshni zarba

chizig'idan chetga olib, chap yelkani bir oz ko'tarib, o'ngga og'ish bilan himoyalaniшни bajaring.



45-rasm. O'ngga og'ish bilan himoyalaniш

Yarim o'tirish bilan himoyalaniш.

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





46-rasm. Yarim o'tirish bilan himoyalaniish

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

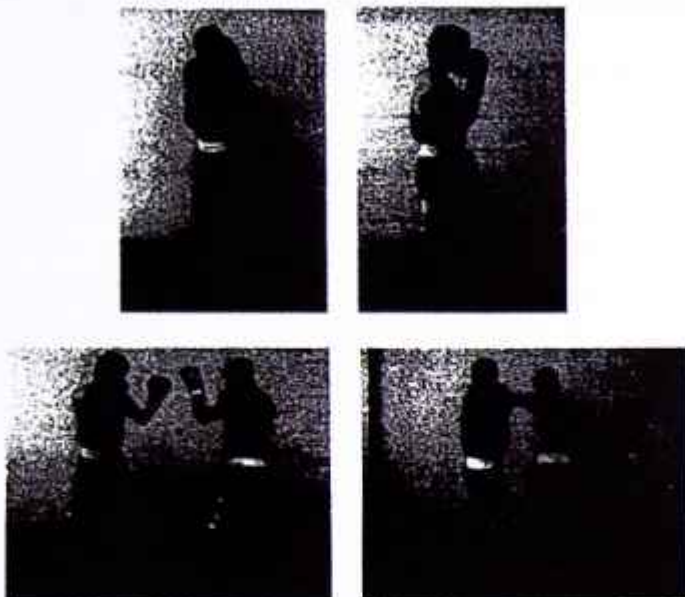
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgdani chap oyoq atrofida chapdan o'ngga va bir vaqtning o'zida chap oyoqda chapga qadam tashlab, gavgdani chapga burish bilan himoyalaniishni bajaring.



47-rasm. Chap oyoqda yonga qadam tashlash bilan bir vaqtda gavgdani chapga burish bilan himoyalaniish

O'ng oyoqda yonga qadam tashlash bilan bir vaqtda gavgdani o'ngga burish bilan himoyalalanish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'zida gavgdani o'ngdan-chapga aylantirib, bir vaqtning o'zida o'ng oyoqda o'ngga-oldinga qadam tashlab, gavgdani o'ngga burish bilan himoyalalanishni bajarimg.



48-rasm. O'ng oyoqda yonga qadam tashlab bir vaqtda gavgdani o'ngga burish bilan himoyalalanish

2.5. Yondan zarbalar va ulardan himoyalalanishlar

Yondan zarbalar

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

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

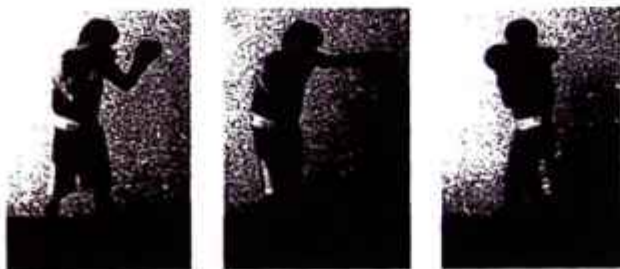
Bajarilish texnikasi: yuzma-yuz holatdan gavgani chapdan-o'ngga burib, bir vaqtning o'zida chap oyoq uchida burilib, chap qo'lni keskin oldinga tashlab, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib, chap qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab nishonga yo'naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo'lgan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



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

Turgan joyida chap qo'lda boshga yondan zarba berish.

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



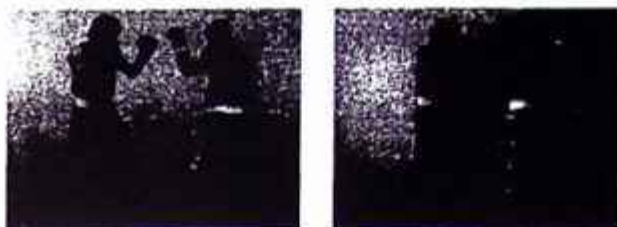


50-rasm. Turgan joyida boshga yondan zarba berish

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

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

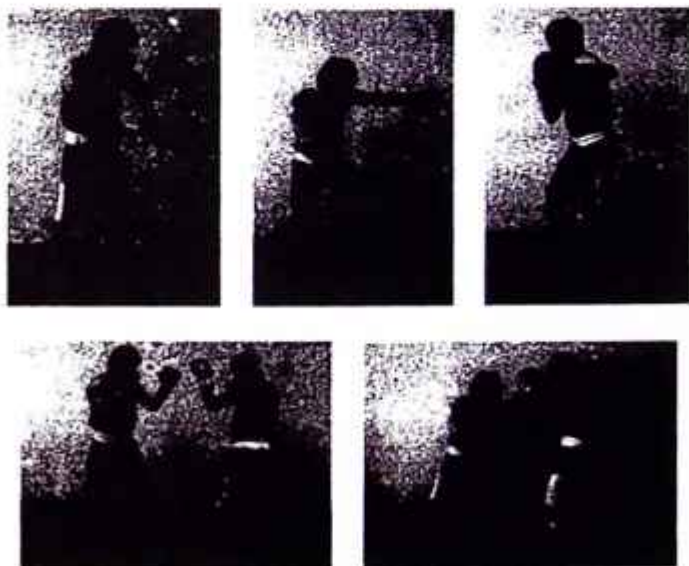




51-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo'lda boshga yondan zarba berish

Chap qo'lda gavdaga yondan zarba berish.

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



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

O'ng qo'lda yondan zarbalar

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

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



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

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

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





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



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

O'ng qo'lda gavgaga yondan zarba berish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida gavgani o'ngdan-chapga burib, o'ng qo'lni keskin siltab chiqarib, uni tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukib va o'ng qo'l mushtini yotiq yoy bo'ylab nishonga yo'naltirib, zarba harakatini bajaring. Mumkin bo'lgan qarshilovchi zarbalardan boshni chap qo'l bilan himoyalang. O'ng qo'l va oyoqni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.





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

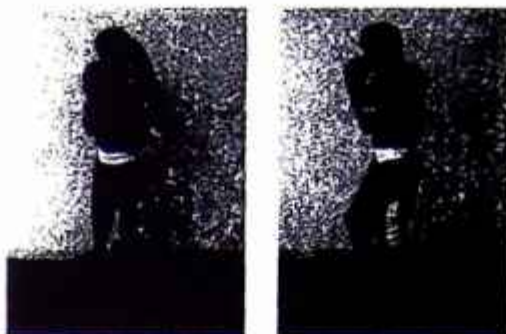


57-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab o'ng qo'lda gavgaga yondan zarba berish bilan hujum qilish

Yondan berilgan zarbalardan himoyalinish

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

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



58-rasm. Chap qo'l bilagi yordamida to'sish bilan himoyalaniş

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

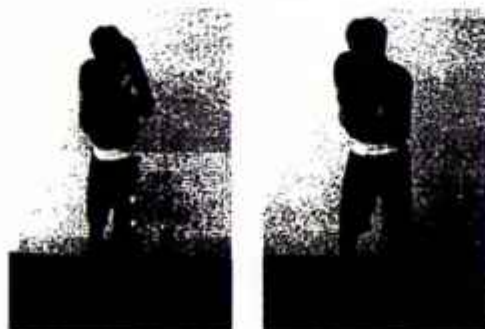
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. Bir vaqtning o'zida tirsak bo'g'imidan bukilgan o'ng qo'lni (kaftni o'ziga qaratib) yuqoriga bir oz ko'tarib (zarbaga qarshi qo'yib) va chap qo'l bilan boshni ehtiyotlang, o'ng qo'l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



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

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

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





60-rasm. Chap qo'l tirsagi yordamida to'sish bilan himoyalalanish

O'ng qo'l tirsagi yordamida to'sish bilan himoyalalanish.

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan tosni bir oz orqaga egiltirib, tirsaklari o'tkir burchak ostida pastga tushirilgan ikkala qo'lni bukib, gavdaga bir oz taqalgan o'ng qo'l tirsagini zarbaga qarshi qo'ying. Gavdani bir oz chapga burish orqali tirsakka beriladigan zarbani yumshatish mumkin.



61-rasm. O'ng qo'l tirsagi yordamida to'sish bilan himoyalalanish

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

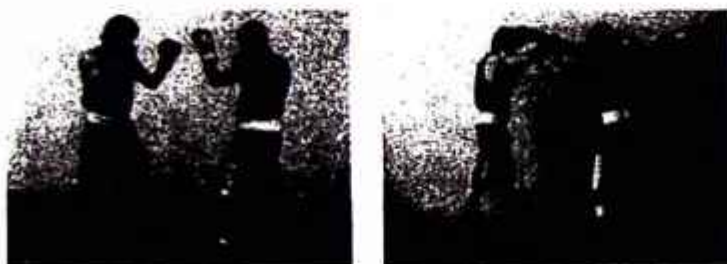
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan raqibning o'ng qo'lda boshga yondan zarba bilan hujumi boshlanishda urayotgan qo'lning bilagiga to'g'ri burchak ostida bukilgan va kafti pastga qaratilgan chap qo'lni qo'yning. O'ng qo'l bilan boshni himoyalang.



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

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

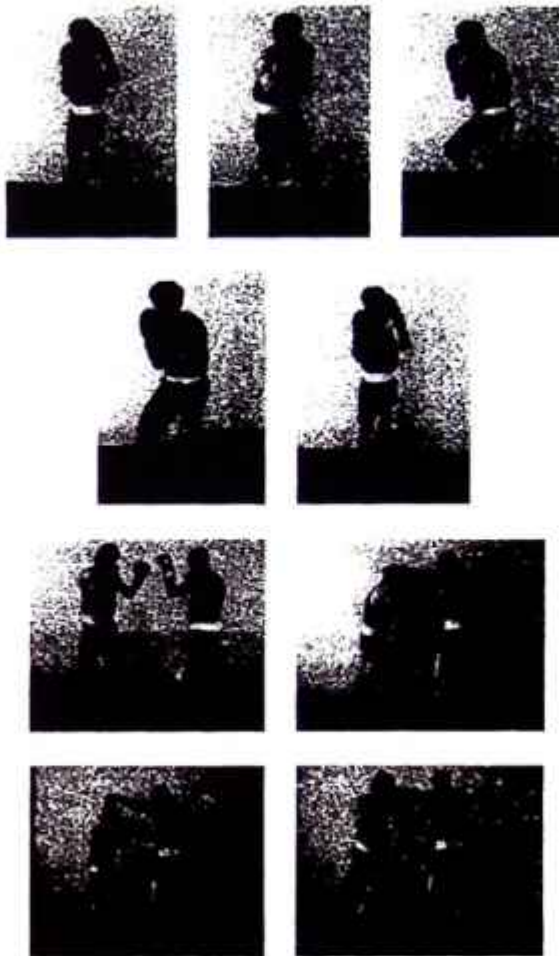
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan raqibning chap qo'lda boshga yondan zarba bilan hujumi boshlanishida urayotgan qo'lning bilagiga to'g'ri burchak ostida bukilgan va kafti pastga qaratilgan o'ng qo'lni qo'yning. Chap qo'l bilan boshni himoyalang.



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

O'ngga sho'ng'ish bilan himoyalanish.

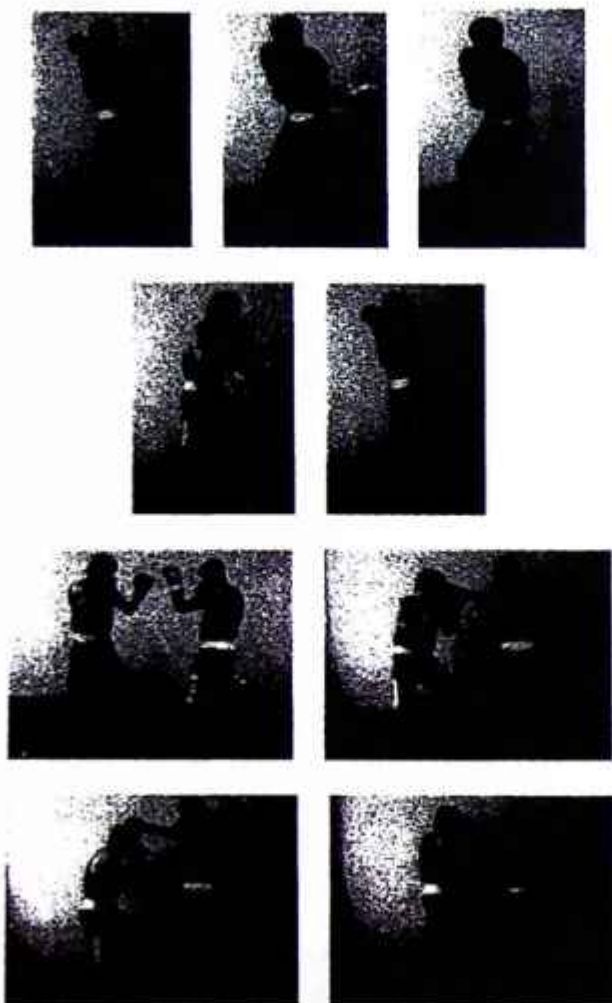
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida deysinib, gavdani bir oz, oldinga – chapga og'dirib, tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing. So'ngra gavdani og'irligini ikkala oyoqqa baravar taqsimlab, gavda bilan pastga harakat qiling. Oyoqlarni to'g'rilab va gavdani o'ngga burgan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



64-rasm. O'ngga sho'ng'ish bilan himoyalanish

Chapga sho'ng'ish bilan himoyalaniish.

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



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

2.6. Pastdan zarbalar va ulardan himoyalanişlar

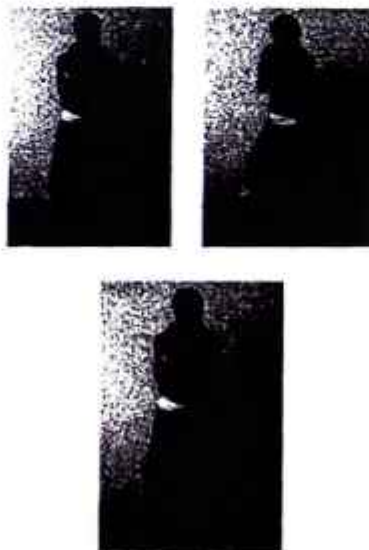
Pastdan zarbalar jangda asosan o'rta va yaqin masofalarda qo'llaniladi. Undan uzoq masofadagi hujumlarda faqat oldindan tayyorgarlik ko'rilgandan so'ng, shuningdek, agar raqib past tik turish holatida, foydalanish mumkin.

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

Chap qo'lda pastdan zarbalar

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

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



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

Turgan joyida chap qo'lda boshga pastdan zarba berish.

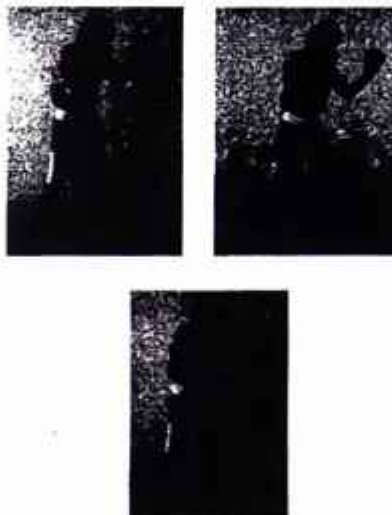
Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan gavgani chapdan-o'ngga burib, o'ng oyoqda deysinish bilan pastga bir oz engashib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, bir vaqtning o'zida oyoqlarni to'g'rilab, chap qo'lda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



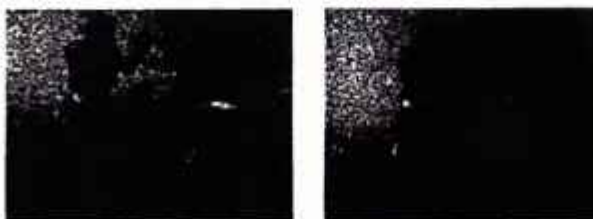
67-rasm. Turgan joyida chap qo'lda pastdan boshga zarba berish

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

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



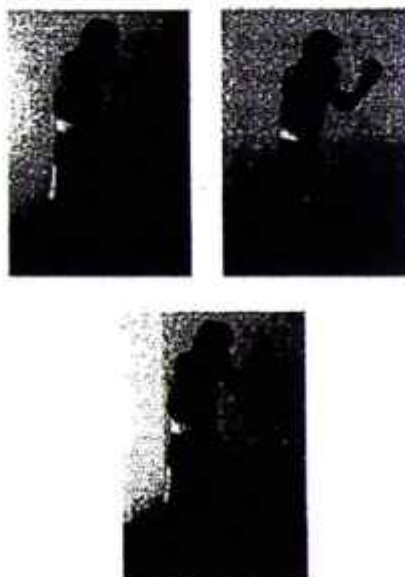
68-rasm. Chap oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo'lda pastdan boshga zarba berish



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

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

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

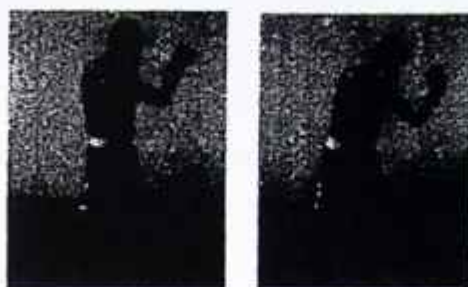


70-rasm. O'ng oyoqda oldinga qadam tashlab chap qo'lda pastdan zarba berish

Chap qo'lda gavgdaga pastdan zarba berish.

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

qiladi. Chap qo'lni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



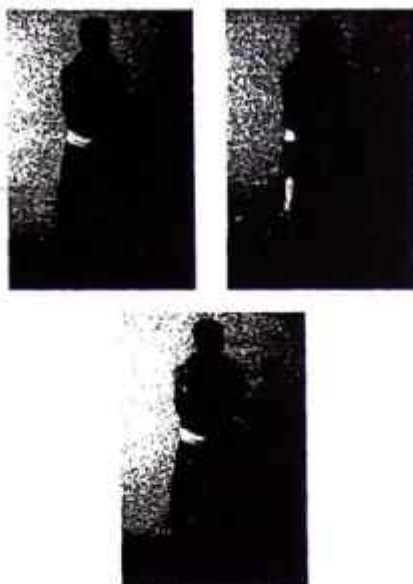
71-rasm. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish

O'ng qo'lda pastdan zarbalar

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

Bajarilish texnikasi: yuzma-yuz holatidan gavgani o'ngdan-chapga burib, bir vaqtning o'zida o'ng oyoq uchini burib, bir oz yarim o'tirib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, mushtni barmoqlarni yuqoriga qaratib, oyoqlarni to'g'rilab, o'ng qo'lda pastdan-yuqoriga zarba harakatini bajaring. Chap qo'l boshni qarshilovchi zarbalardan himoya

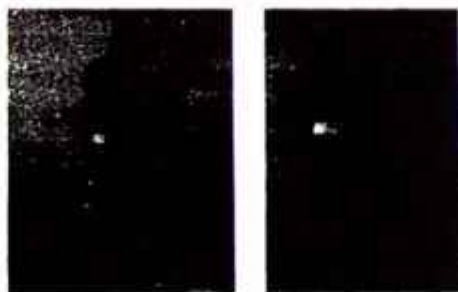
qiladi. O'ng qo'lni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va yuzma-yuz tik turish holatini egallang.



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

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

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





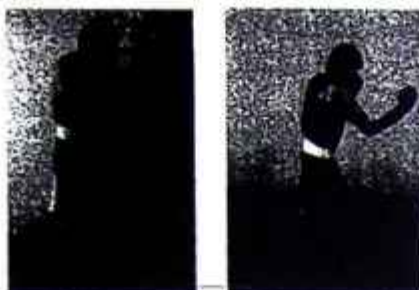
73-rasm. Turgan joyida o'ng qo'lda boshga pastda zarba berish



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

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

Bajarilish texnikasi: jangovar tik turish holatidan o'ng oyoq uchida depsinib, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlang. Bir vaqtning o'zida gavdani chapdan-o'ngga burib, bir oz yarim o'tirib va zarba uchun dastlabki holatni yaratib, musht barmoqlarni yuqoriga qaratib, oyoqlarni to'g'rilab, o'ng qo'lda pastdan yuqoriga zarba harakatini bajaring. Chap qo'l qarshilovchi zarbalardan boshni himoya qiladi. O'ng qo'l va chap oyoqni zarba trayektoriyasi bo'ylab dastlabki holatga qaytaring va jangovar tik turish holatini egallang.



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



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

O'ng qo'lda gavdaga pastdan zarba berish.

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

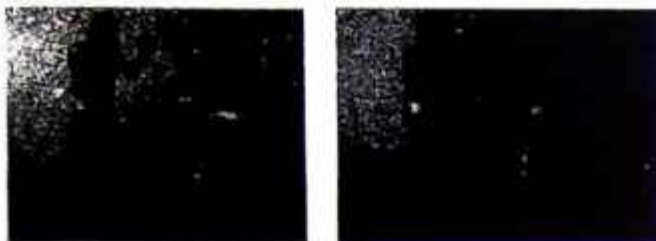


77-rasm. Chap qo'lda gavdaga pastdan zarba berish

Pastdan beriladigan zarbalardan himoyalanişlar

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

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



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



79-rasm. Tirsaklar yordamida to'sish bilan himoyalaniş



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

2.7. To'g'ridan ikkitalik zarbalar kombinatsiyalari

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

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

Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib o'ng oyoq uchida depsinib, tana og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazing, raqibgacha bo'lgan masofani tez yengib o'tib, oyoq uchida butun tovon bilan qadam tashlang. Bir vaqtning o'zida gavdani chapdan-o'ngga burib, chap qo'lni keskin to'g'rilab va mushtni nishonga yo'naltirib, raqib boshiga to'g'ridan zarba bering. Zarba paytida navbatdagi urg'u berilgan o'ng qo'l zarbasiga qulay vaziyat yaratish uchun chap yelkani oldinga buring. So'ngra gavdani o'ngdan – chapga burib va tana og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lni tezda to'g'ri chiziq bo'ylab nishonga yo'naltiring. Zarba berish paytida qattiq qisilgan musht oldinga egiladi. Chap qo'l tirsagi gavdaga yaqinlashadi. Ikkita to'g'ridan zarba berilishi bilanoq zudlik bilan dastlabki holatni egallang.



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

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

Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib o'ng oyoq uchida depsinib, tana og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazing, bir

vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga qadam tashlang va gavgdani chapdan-o'ngga burib, oldinga-o'ngga engashib, chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba bering. Chap qo'l tirsagini gavgdaga qattiqroq tortib, gavgdani ko'tarmasdan va o'ng oyoqni qattiqroq bosib, gavgda og'irligini to'laligicha chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, zudlik bilan dastlabki holatga qayting.



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

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

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



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

2.8. To'g'ridan uchtalik zarbalar seriyasi

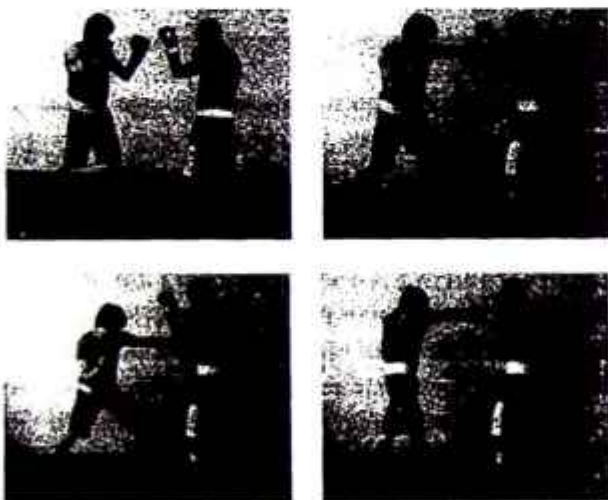
Zarbalarni bir qolipda qo'llash mumkin emas, undan jangdagi ma'lum bir jang masofasiga qarab texnika-taktik vositalar yordamida ongli ravishda foydalanish kerak. Har bir seriyani o'zining zarbalarini almashib bajarish tartibiga ega. Seriyalarni har bir zarbasi ma'lum bir nishonga tegishi kerak. Zarbalar orasidagi tanaffuslar turlicha bo'lishi mumkin. Zarbalar seriyasini amalga oshirishda ularning bajarilish tezligi va ayrim zarbalarni berish orasidagi tanaffuslarning davomiyligi muhim ahamiyatga ega. Harakatlarning kerakli maromiga o'rgatish uchun shartli ravishda buyruq qo'llanilib, har bir seriya uchun alohida beriladi va bunda zarbalar orasida kerakli tanaffuslar qilinadi. Masalan, boshga uchtalik to'g'ridan zarbalar seriyasini «chapda-chapda-o'ngda» bajarish uchun «bir-bir-ikki» buyrug'i beriladi yoki huddi shu seriya uchun: «bir... – bir-ikki» buyrug'i berilishi mumkin.

«Bir-bir-ikki» buyrug'ida barcha zarbalar bir xil tanaffusdan so'ng beriladi. «Bir-bir-ikki» buyrug'ida esa bir... sanog'idan keyin, ya'ni birinchi zarbadan so'ng kichik tanaffus qilinib, keyingi «bir-ikki» sanog'i tez aytiladi, ya'ni «bir-ikki»zarbalari orasidagi tanaffuslar kam

bo'ladi. O'rta masofadan turib beriladigan seriyalardagi zarbalar orasidagi tanaffuslar qisqaradi, chunki bu yerda bokschilar orasidagi masofa ham kam bo'ladi. U yoki bu seriyadagi eng qisqa tanaffuslar yaqin masofadagi jangda bo'lishi mumkin. Lekin ba'zi hollarda tanaffuslar uzaytirilishi mumkin. Bu taktik vazifalarga va bokschilarning jismoniy sifatlariga bog'liq.

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

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

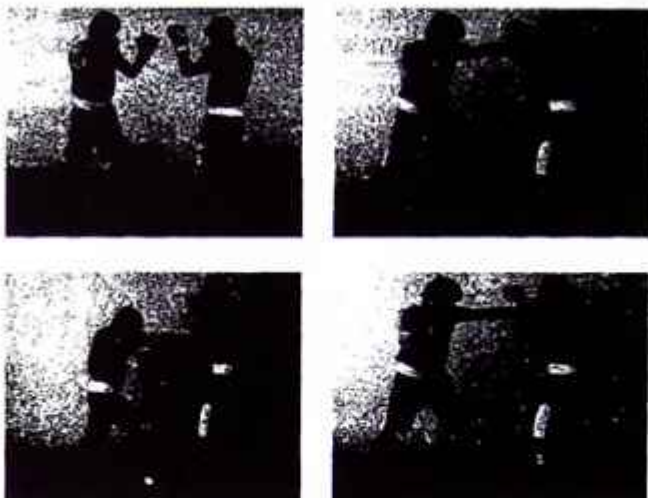


84-rasm. Chap qo'lda boshga va gavdaga, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarbalar berish

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

Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, raqib boshiga chap qo'lda to'g'ridan zarba bering.

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



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

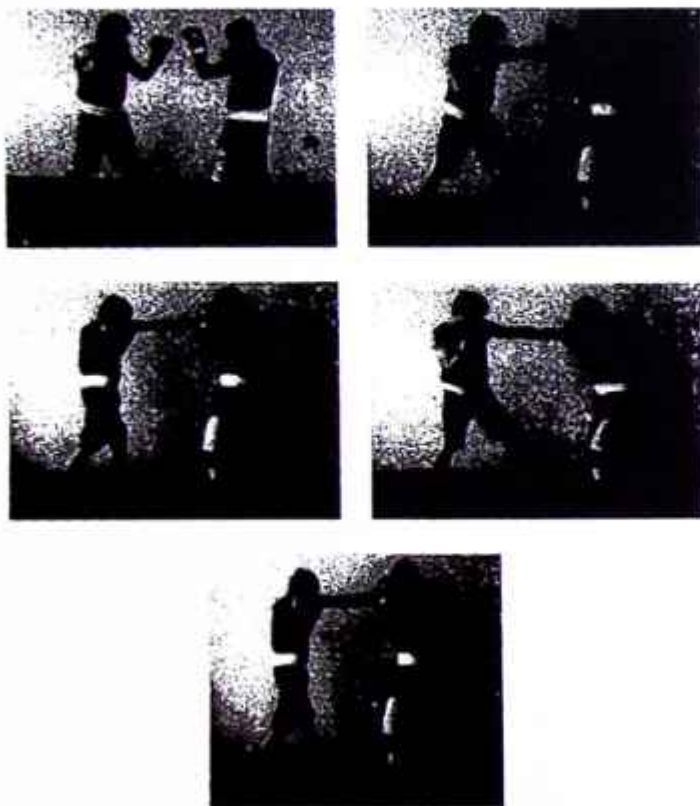
2.9. To'g'ridan to'rttalik zarbalar seriyasi

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

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

Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda raqib boshiga to'g'ridan zarba bering.

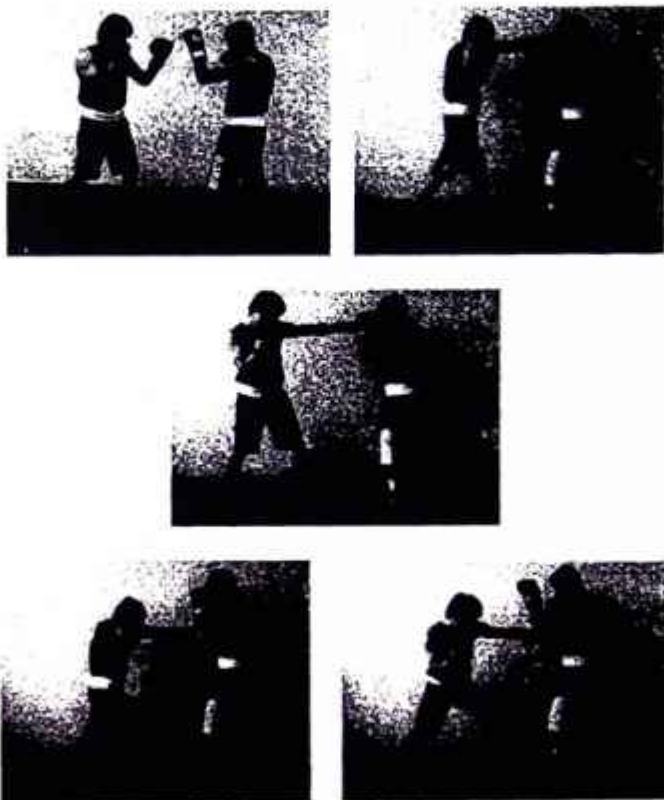
Zarbadan so'ng o'ng oyoqni chap oyoqqa qattiqroq torting va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Raqibning yaqinlashuvini bir oz kechiktirish va keyingi zarba uchun dastlabki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



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

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

Bajarilish texnikasi: uzoq masofadan turib chap oyoqda oldinga qadam tashlab, tana og'irligini to'laligicha oldinda turgan chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Zarbadan so'ng tana og'irligini orqada turgan o'ng oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba bering. Gavgani o'ngdan-chapga burib va oldinga-chapga og'dirib, o'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba bering. So'ngra tana og'irligini oldinda turgan chap oyoqqa to'laligicha o'tkazib, chap qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba bering. Kombinatsiya tugagach, dastlabki holatga qayting.



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

2.10. To'g'ridan beriladigan zarbalar bilan qarshi hujumlar

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

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



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

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

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoq uchida deysinib gavgdani bir oz orqaga og'dirib va o'ng qo'l kaftini raqib zarbasi ostiga

qo'yish bilan himoyalanish harakatini bajaring. Zarba kaftga qattiq tegishi bilanoq, o'ng oyoq uchida yerdan depsinish bilan o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.

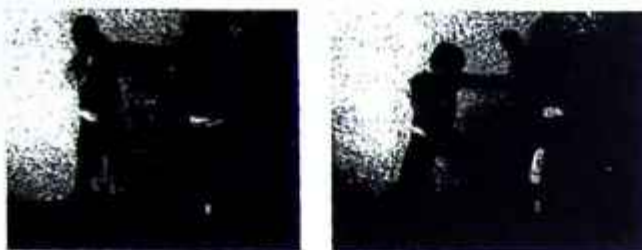


89-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l kaftini to'siq qilib qo'yish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish

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

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





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

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

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



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

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

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



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

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniş va chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

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

bilanoq, o'ng oyoq uchida yerdan depsinib, chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



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

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

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





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

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap yelkani to'siq qilib qo'yish bilan himoyalalanish va chap qo'lda gavgaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

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



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

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish.

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



96-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan beriladigan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish

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

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



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

Chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga javob zarbasini berish.

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





98-rasm. Chap qo'lda gavgaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalalanish va chap qo'lda boshga javob zarbasini berish

O'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish.

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



99-rasm. O'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, bilaklarni to'siq qilib qo'yish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l yordamida o'ngga qaytarish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida gavgdani chapdan o'ngga burib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan paytda chap qo'l kafti bilan qaytaruvchi harakatni bajaring. So'ngra o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering va bir vaqtning o'zida tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing.



100-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l yordamida o'ngga qaytarish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l yordamida chappga qaytarish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida gavgdani o'ngdan-chappga burib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan paytda chap qo'l kafti bilan qaytaruvchi harakatni bajaring. So'ngra o'ng qo'lda boshga to'g'ridan

javob zarbasini bering va bir vaqtning o'zida tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing.



101-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l yordamida chapga qaytarish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l yordamida yuqoriga qaytarish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida raqibning chap qo'l bilagini yuqoriga qaytarish uchun tirsak bo'g'imidan to'g'ri burchak ostida bukilgan chap qo'l kaftini ustki tomoni bilan qaytaruvchi harakatni bajaring. So'ngra o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini bering, bunda bir vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga qadam tashlang va bir vaqtning o'zida tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing.

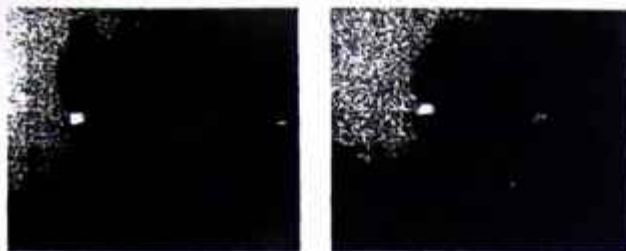


102-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chap qo'l yordamida yuqoriga qaytarish bilan himoyalash va o'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan javob zarbasini berish

O'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'l yordamida pastga qaytarish bilan himoyalash va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan oxirgi paytda, o'ng qo'l kafti bilan pastga qaytaruvchi harakatni bajaring. So'ngra o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering va bir vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga qadam tashlang va bir vaqtning o'zida tana og'irligi chap oyoqqa o'tkazing.





103-rasm. O'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l yordamida pastga qaytarish bilan himoyalash va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'l yordamida chapga qaytarish bilan himoyalash va chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazib, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan-chapga burib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan oxirgi paytda o'ng qo'l kafini ichkariga qilib, qaytarishni bajaring. So'ngra chap oyoqda oldinga qadam tashlab, chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



104-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l yordamida chapga qaytarish bilan himoyalash va chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ng qo'l yordamida o'ngga qaytarish bilan himoyalaniish va chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

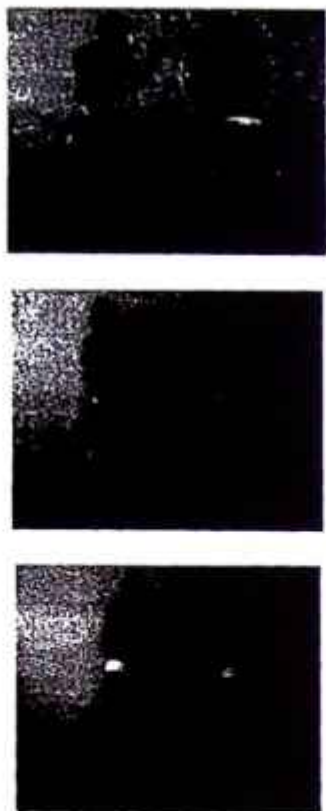
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlang, bir vaqtning o'zida gavgdani oldinga-chapga og'dirib va chapdan-o'ngga burib, raqib mushti nishonga harakat qilayotgan oxirgi paytda, o'ng qo'lda tashqariga qaytarishni bajaring. So'ngra chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasi bering va bir vaqtning o'zida tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing.



105-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, o'ng qo'l yordamida o'ngga qaytarish bilan himoyalaniish va chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbadan orqaga og'ish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda, tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavgdani orqaga og'dirib va iyakni o'ng qo'l kafti bilan himoyalab, og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. So'ngra chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda raqib boshiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



106-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga orqaga og'ish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbadan orqaga og'ish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda gavgaga javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing, bir vaqtning o'zida gavgani orqaga og'dirib va o'ng qo'l kafti bilan iyakni himoyalab, og'ish bilan himoyalalanishni bajaring. So'ngra chap oyoqda oldinga qadam tashlab, o'ng qo'lda raqib gavgasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



107-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbadan orqaga og'ish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda gavgaga javob zarbasini berish

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbadan o'ngga og'ish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda zarba qarshisiga kichikroq qadam tashlab, bir vaqtning o'zida oldinga-o'ngga egilib, boshni zarbadan olib qochib va bir oz yarim o'tirib, o'ngga og'ish bilan himoyalalanishni bajaring. Qo'llar iyakka taqalgan, bosh chap yelkaga tushirilgan. So'ngra gavgaga og'irligini chap oyoqqa o'tkazib, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini bering.



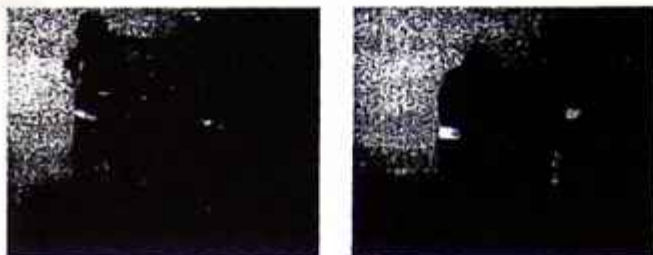


108-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ngga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda boshga javob zarbasini berish

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ngga og'ish bilan himoyalanish va o'ng qo'lda gavgaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda zarba qarshisiga kichik qadam tashlab, bir vaqtning o'zida oldinga-o'ngga egilib, boshni zarbadan olib qochib, o'ngga og'ish bilan himoyalanishni bajaring. So'ngra tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida o'ng qo'lda raqib gavgasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.

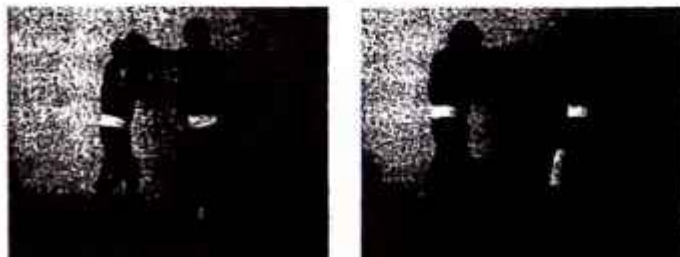




109-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi o'ngga og'ish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chapga og'ish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavgdani o'ngdan-chapga burib va boshni zarbadan olib qochib, chapga og'ish bilan himoyalalanishni bajaring. So'ngra tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap qo'lda raqib gavgdasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



110-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chapga og'ish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chapga og'ish bilan himoyalaniish va chap qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda, chap oyoqda oldinga kichik qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavdani o'ngdan-chapga burib va boshni zarbadan olib qochib, chapga og'ish bilan himoyalaniishni bajaring. So'ngra tana og'irligini o'ng oyoqqa o'tkazing va bir vaqtning o'zida chap qo'lda raqib gavdasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



111-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi chapga og'ish bilan himoyalaniish va chap qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi yarim o'tirish bilan himoyalaniish va chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan oxirgi paytda, raqib zarbasi ostiga ikkala oyoqda bir tekis yarim o'tirib, yarim o'tirish bilan himoyalaniishni bajaring. So'ngra rostlanib, chap qo'lda raqib gavdasiga to'g'ridan javob zarbasini bering.



112-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi, yarim o'tirish bilan himoyalalanish va chap qo'lda boshga to'g'ridan javob zarbasini berish

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi yarim o'tirish bilan himoyalalanish va o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan javob zarbasini berish.

Bajarilish texnikasi: boshga o'ng qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan raqib hujum qilishi paytida raqib zarbasi ostigi ikkala oyoqqa bir tekisda yarim o'tirib, yarim o'tirish bilan himoyalalanishni bajaring. So'ngra rostlanib, raqib gavdasiga o'ng qo'lda to'g'ridan javob zarbasi bering.



113-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilgan zarbaga qarshi yarim o'tirish bilan himoyalaniish va o'ng qo'lda gavgdaga to'g'ridan javob zarbasini berish

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavgdani oldinga-o'ngga egiltirib, chap qo'l mushtini nishonga to'g'ri chiziq bo'ylab yo'naltiring. Zarba paytida o'ng qo'l bilan iyakni himoyalang. Agarda qarshilovchi zarba raqib harakatini yengib o'tsa, bu holda u samarali bo'ladi.



114-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi chap qo'lda gavgdaga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish

Chap qo'lda to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi chap qo'lda to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

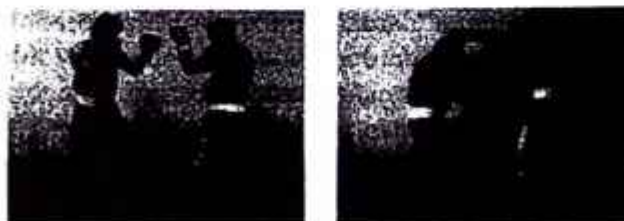
Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, bir vaqtning o'zida gavdani oldinga-o'ngga egiltirib, chap qo'l mushtini nishonga to'g'ri chiziq bo'ylab yo'naltiring. Harakatning oxirgi paytida mushtning qisilishi va uning bilak bo'g'imidan egilishiga katta ahamiyat bering. Iyakni ehtiyotlovchi o'ng qo'l zaruriyat bo'lganda raqib zarbasini to'xtatishi kerak.



115-rasm. Chap qo'lda to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi chap qo'lda to'g'ridan qarshilovchi zarba berish

Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

Bajarilish texnikasi: raqib chap qo'lda to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, bunda gavdani o'ngdan-chapga bir oz oldinga va pastga burib, bir vaqtning o'zida o'ng qo'l mushtini nishonga yo'naltiring. Harakatning oxirgi paytida mushtning qisilishi va uning bilak bo'g'imidan egilishiga katta ahamiyat bering. Iyakni himoyalovi o'ng qo'l zaruriyat bo'lganda raqib zarbasini to'xtatishi kerak.



116-rasm. Chap qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda gavdaga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish

O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi o'ng qo'lda boshga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish.

Bajarilish texnikasi: raqib o'ng qo'lda boshga to'g'ridan zarba berish bilan hujum qilayotgan paytda chap oyoqda oldinga kichikroq qadam tashlab, bunda gavdani o'ngdan-chapga burib va bir vaqtning o'zida o'ng qo'l mushkini nishonga yo'naltiring. Musht nishonga tegish paytida tana og'irligini chap oyoqqa o'tkazing.



117-rasm. O'ng qo'lda boshga to'g'ridan berilayotgan zarbaga qarshi, o'ng qo'lda boshga to'g'ridan qarshilovchi zarba berish

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Boks texnikasini tasniflab bering.
2. Mushtni jangovar holatga keltirishni izohlab bering.
3. Yuzma-yuz holat va yuzma-yuz holatida to'g'ridan boshga zarba berishni izohlab bering.
4. Jangovar holatni va jangovar holatda zarba berishni izohlab bering.
5. Boksda necha xil masofalar bor va ularni izohlab bering.
6. To'g'ridan zarbalar va ulardan himoyalanishlarni izohlab bering.
7. Yondan zarbalar va ulardan himoyalanishlarni izohlab bering.
8. Pastdan zarbalar va ulardan himoyalanishlarni izohlab bering.
9. Gavda bilan himoyalanishni izohlab bering.
10. Qo'llarda himoyalanishlarini izohlab bering.
11. Oyoqlarda himoyalanishlarni izohlab bering.
12. Bittalik zarbalarni izohlab bering.
13. Ikki talik zarbalarni izohlab bering.
14. Uchtalik zarbalarni izohlab bering.
15. Bittalik zarbalardan himoyalanishlar turlarini izohlab bering.
16. Ikki talik zarbalardan himoyalanishlar turlarini izohlab bering.

17. Uchtalik zarbalardan himoyalanishlar turlarini izohlab bering.
18. Qarshilovchi hujumlarni izohlab bering.

TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR

1. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ.ред. И.П. Дегтярева. –М.: ФиС, 1979, 279 с.
2. Бим Б., Аман А. Бокс на 100%. Феникс. Ростов-на-Дону, 2007, 244 с.
3. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов, В.И. Огуренков. –М.: ФиС, 1963, 305 с.
4. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschiarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. –T.: 2011, 478 b.
5. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / М.И. Романенко. –М.: ФиС, 1972, 189 с.
6. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И. Филимонов. - М: ИНСАН, 2000, 432 с.
7. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. –Т.: 2008, 308 б.

III bob. BOKS TAKTIKASI

3.1. Umumiy qoidalar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Uzoq masofadagi jang o'ziga xos xususiyatlarga ega. Bokschi qaddi rostlangan holda tik turib, oyoqlari uchida (oyoqlar tekis, keng kerilgan) ring bo'ylab yengil siljib harakatlanadi va har doim siljib yurish turlari hamda raqibgacha bo'lgan masofani o'zgartirib, hujumdan qarshi hujumga tez va silliq o'tishga tayyor turadi. Uzoq masofada jang olib boruvchi bokschi asosan to'g'ridan zarbalardan foydalanadi, yengil, chalg'ituvchi zarbalarni shiddatli va keskin zarbalar bilan birga qo'shib bajaradi, ko'proq orqaga va yon tomonga qadam tashlab himoyalani sh nishlar, shuningdek, to'sishlar yordamida turli himoyalani shlarni qo'i-

laydi. To'g'ridan zarbalar va ajoyib tarzda siljib yurishlar bilan birga fintlardan foydalana bilish uzoq masofada jang olib boruvchi boks-chining o'ziga xos xususiyati hisoblanadi. Biroq uzoq masofadagi jang texnikasi faqat shu xususiyatlar bilan cheklanib qolmaydi. Uzoq masofada jang olib boradigan past bo'yli, jismonan baquvvat bokschilarda o'zlarining texnikasi shakllangan. Bu bokschilar, ring bo'ylab ancha yumshoq va oyoq uchida o'ta ko'tarilmasdan siljib yurib, ring bo'ylab harakatlanishlarni gavdaning aldamchi harakatlari hamda gavdani bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish harakatlari bilan doimo birga bajaradilar. Ularning eng sevgan zarbalari – oldinga «sakrash» bilan va zarba berayotgan qo'lga qarama-qarshi oyoqda qadam tashlash bilan yondan hamda pastdan zarbalar.

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

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

O'rta masofa uchun yana uzoq masofadagiga nisbatan vaqt chegarasining kamligi xosdir. Bu bokschilarning texnikasi va taktikasida aks etadi. O'rta masofada taktik ko'rsatmaning xususiyati shundan iboratki, bokschi zarbalar seriyasi bilan raqib qarshi hujumidan ilgari harakat qilishga intiladi. Raqibning mumkin bo'lgan qarshi zarbalarini oldindan ko'zlay olgan hollarda u sho'ng'ishlar, og'ishlar, to'sishlar bilan avtomatlashgan himoyalaniş seriyalarini qo'llaydi va keskin zarbalar beradi. O'rta masofadagi jang vaqt oralig'ida qat'iy chegaralanganligi sababli, uning eng muhim xususiyatlaridan biri – raqib zarbalariga doimo tayyor turish, ularni oldindan ko'zlay bilish.

O'rta masofadagi jang texnikasi uchun guruhlashgan tik turish, ring bo'ylab cheklangan harakatlanishlar paytida gavdani siljitish xosdir. Ushbu masofada ko'proq avtomatlashgan zarbalar va himoyalanişlar seriyalari (tanlangan zarbalar hamda himoyalanişlar seriyalari bilan bir

qatorida) hamda bittalik urg'u berilgan zarbalar qo'llaniladi. Zarbalar (to'g'ridan, pastdan, yondan qisqa zarbalar) asosan gavdaning aylanma harakatlari hisobiga, sho'ng'ish, to'sish va og'ishlar bilan himoyalalanishdan foydalangan holda beriladi.

O'rta masofa reaksiya va harakatlarning tezkorligiga yuqori talablar qo'yadi. Jangovar harakatlarning yuqori zichligi va tezligi ishlayotgan mushaklarning qisqarishidan ularning bo'shashtirilishiga, va aksincha, bir zumda o'tishni talab qiladi. Bokschi shiddatli jang vaziyatida o'rta masofada, birinchidan, yuqori darajada mustahkam diqqatga ega bo'lishi, ikkinchidan, diqqatni zarbalardan himoyalalanishga, va aksincha, juda tez o'tkaza olishi lozim.

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

Agar o'rta masofadagi jang uzoq masofali jangning ajralmas bir qismi bo'lsa (chunki uzoq masofadan turib beriladigan har qanday zarba o'rta masofada tugaydi), unda yaqin masofadagi jang har doim ataylab yoki majburan yuzaga keladi. Jismonan baquvvat, past bo'yli, ko'proq qisqa zarbalarni qo'llaydigan, raqiblari uchun qulay bo'lmagan yaqin masofada va aynan muvaffaqiyatga erishishlarini (ochko jamg'arish, raqibni toliqtirish) biladigan bokschilar yaqin masofadagi jangdan ataylab foydalanadilar. Ba'zi hollarda bokschilar dam olish, raqibning o'rta masofadagi zarbalaridan qochish uchun ham yaqin masofada bo'lishdan foydalanadilar. Bu masofada, boshqalarga qaraganda, zarba berish yanada kam, raqib yaqin turganligi va jangovar holat xususiyatlari sababli, bokschi zarbalarga asosan to'sishlar va ustma-ust qo'yish bilan reaksiya qilishga ulguradi. Yaqin masofada raqib yaqin turganligi tufayli uning harakatlarini ko'rish orqali idrok etish cheklanganligi sababli, va bokschi raqibi nima qilayotganligi, uning qaysi joylari ochiq ekanligini ko'ra olmasligi bois, jangda asosan mushak va sezgi hislariga tayanishga to'g'ri keladi. Ularning yordamida raqibning gavda, yelka, qo'llarining holati, gavda burilishlari, qo'llarining uzatilishi, ularning harakat yo'nalishi, mushaklarning zo'riqishi va bo'shashtirilishi idrok qilinadi.

O'rta masofada bokschilar guruhlashgan tik turishda bo'la turib, jangovar harakatlarni olib boradilar, yelkalari bilan tegib va hatto bir-birlariga suyanib, yana ham mustahkam holatni egallashga intiladilar.

Qisqa zarbalar ustma-ust qo'yish va to'sishlar yordamida himoyalanişlar bilan birga bajariladi. Yaqin masofada turib jang olib borish bokschidan yuqori darajada rivojlangan mushak-harakat sezgilaridan tashqari, bo'shashishni va o'z raqibini his qila bilishni hamda katta maxsus chidamlilik va matonatni taqozo etadi.

Taktik harakatlar

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

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

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

Aldamchi harakatlar fintlar (zarbalar imitatsiyasi va bo'sh joylarni yolg'ondan ochib berish) hamda yolg'on (yengil) zarbalar yordamida bajariladi. Ularning maqsadi: a) raqibning jang olib borish uslubini aniqlash uchun uni faol harakatlarga chorlash; b) o'zining hujum va qarshi hujum harakatlaridan raqibni chalg'itish hamda uni chorlash.

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

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

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

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

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

O'rta va yaqin masofalardagi hujum harakatlari zarba seriyalari bilan rivojlantiriladi hamda himoyalanişlar, manyovrlar, jangdan qisqa muddatga chiqish va masofani ko'p marta o'zgartirish bilan birga qo'shib bajariladi. Hujum – boksdağı eng asosiy jangovar vosita bo'lib, u turli xil taktik maqsadlarga xizmat qiladi. Tezkor, kutilmagan hujum tashabbusni qo'lga olish va hal qiluvchi zarbani berish uchun qo'llaniladi. Uzoq masofadan turib hujum qilishdan raqib himoyalanişidan oldin zarba berish orqali ochkolardagi ustunlikka erishish maqsadida ham foydalaniladi. Hujumlar jang olib borish uslubining asosi hisoblanadi va hujumkor harakatlarning asosiy vositasi bo'lib xizmat qiladi. Uzoq masofadan turib jang olib boradigan bokschilar manyovr yordamida hujum tayyorlaydilar, so'ngra esa qulay paytda bitta, ikkita, uchta, kam hollarda ko'proq zarba berib, undan keyin raqib zarbalari doirasidan uzoqlashadilar. Ayrim hujumlar yolg'ondan bo'lishi mumkin. Uning maqsadi – raqibni hujum yoki qarshi hujumga o'tishga chorlash, shuningdek, keyingi harakatlar uchun qulay dastlabki holatni yaratish. Uzoq masofadagi hujum, keyinchalik o'rta yoki yaqin masofada rivojlantiriladigan jangovar operatsiyaning bir qismi, masalan, boshlanishi bo'lishi mumkin.

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

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

U yoki bu bokschining butun jangi qarshi hujum asosiga qurilishi mumkin. Bunday bokschilar qarshi hujumni ochilishlar, yolg'ondan hujumlar, poylash yordamida tayyorlaydilar, shu orqali raqibni hujumga chorlaydilar va bir zumda uni himoyalaniş bilan birga qarshi hamda javab

zarbalari bilan kutib oladilar. Bunday uslubda jang olib boruvchi bokschilar reaksiya hamda jangovar harakatlar tezligi bilan ajralib turadilar.

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

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

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

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

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

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

Faol hujumkor taktika ko'pchilik bokschilarga xosdir. Uning o'ziga xos qirralari: oldinga harakatlanish, zarba berish masofasiga tez-

tez chiqish va hujum yoki qarshi hujum harakatlarini amalga oshirish bilan tashabbusni qo'lga olish. Jang ko'proq o'rta va yaqin masofalarda olib boriladi. Uzoq himoyalaniş masofasida vaqti-vaqti bilan manyovr o'tkazilib turiladi. Faol hujumkor taktikani tanlagan boksçilar hujum zarbalari bilan bir qatorda tez-tez qarshi va javob zarbalarini amalga oshiradilar (kuchli zarba hamda sur'at taktikasi).

Poziitsion taktikaga boksçining uzoq himoyalaniş masofasida uni saqlab qolish maqsadiga qaratilgan manyovri xosdir. Agar boksçini yaqin masofada jang qilishga majbur qilinsa, u kombinatsiyalashgan himoyalanişlarni qo'llaydi yoki «klinch» holatiga kiradi. Hujumlar va qarshi hujumlar o'rta va yaqin masofalarda jangni rivojlantirmasdan, keyinchalik uzoq masofaga albatta qaytish bilan o'tkaziladi. Raqib hujumni tutib olgan hollarda boksçi qarshi hujum bilan himoyalanađi yoki «klinch» holatini qo'llaydi, undan so'ng uzoq masofaga qaytadi.

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

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

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

Biroq bunday boksçilar xavfli raqiblardir. Ular bilan uchrashadigan sportçilar o'zlarining taktikalarini chuqur ishlab chiqishlari lozim va «yanchib tashlovchi» boksçining energiyasi hamda shiddatiga qarshilik ko'rsata olish maqsadida yuksak texnika va yuqori darajada jismoniy rivojlanishga ega bo'lishlari zarur.

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

3.2.1. «Tez sur'atli» bokschiga qarshi jang

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

Boksining bunday raqib bilan olishuvdagi taktikasi shundan iboratki, u jang oxirigacha o'z kuchini saqlab qolishi va raqib baland bo'lmagan sur'at taklif qilgan raundlarda ochkolar jamg'arishi lozim. Jang sur'ati o'ta yuqori bo'lgan raundlarda bokschi yutqazmaslikka yoki minimal darajada yutqazishga intilishi zarur. Bunda u raqibni unga xos bo'lmagan masofada o'z harakatlari bilan toliqtirishi kerak. Ushbu holda boksining harakatlari ko'proq uzoq masofada tez, turli-tuman va keng manyovr olib borishdan iborat. Buni u orqaga va yon tomonlarga qadam tashlashlar, og'ishlar bilan birga bajarishi lozim. Manyovr olib borish qarshi zarbalar, tezkor, keskin hujumlar, asosan uzun zarbalar bilan birga bajariladi. Bokschi raqib masofasida ushlanib qolmaslikka harakat qiladi va har bir hujum yoki qarshi hujumdan so'ng uzoq masofaga chiqadi. U o'rta masofadagi hujumlarni himoyalashlar – asosan og'ishlar va sho'ng'ishlar, ba'zan to'sishlar bilan birga tezkor zarbalar yordamida rivojlantiradi. Bunda raqibga uning uchun qulay bo'lgan masofada o'mashib olishga to'siq qilish maqsadida, zarba berilgandan so'ng zudlik bilan orqaga qaytish zarur bo'ladi. Ushbu holda, agar raqib o'rta yoki yaqin masofada jang olib borishga undasa, bokschi birinchi bo'lib zudlik bilan zarbalar seriyasini amalga oshirishi hamda u orqaga qaytishi yoki uning zarbalarini ustma-ust to'sib qo'yishi yoki «klinch» holatiga o'tishi zarur. Agarda bokschi ring arqonlari yoki burchaklariga qisib qo'yilsa, u ushbu holatdan tezda chiqib ketishi yoki raqibi qo'llarini boylashi lozim.

3.2.2. Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiga qarshi jang

Jismonan yaxshi tayyorlangan, kuchli va keskin zarbalarga ega bokschilar o'z raqiblariga «tezkor start» taktikasini taklif qilishlari mumkin. Bunda ular jangning birinchi sekundlaridanoq raqibni shoshirib qo'yishga, kuchli zarba berish va tez g'alabaga erishishga intiladilar.

Shiddat bilan hujum qilayotgan, kuchli, keng quloch bilan zarbalar berayotgan va tez g'alabaga erishishga umidvor bo'lgan raqibga qarshi yo'naltirilgan taktika shundan iboratki, bokschi bunday vaziyatda raqibning yog'ilib kelayotgan zarbalarini kutib turishi, uni toliqtirishi hamda yaroqsiz holga keltirishi va faqat shundan so'ng o'zi hal qiluvchi harakatlarga o'tishi lozim. Buning uchun bokschi tez berilayotgan zarbalardan himoyalaniib va himoyalaniishlarni orqaga hamda yon tomonlarga chekinishlar bilan birga qo'shib bajarib (bu raqibni xato qilishga va zarbalarni havoga yo'llashga majbur qiladi), chekinishlar paytida zarbalar beradi hamda qarshi zarbalar bilan raqib hujumini to'xtatadi. Agar bokschi raqibning shiddatli hujumlaridan qochib qolishga ulgurmasa, u uning zarbalarini ustma-ust qo'yish bilan to'xtatadi yoki «klinch» holatiga kiradi.

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

3.2.3. Texnik jihatdan mohir bokschiqa qarshi jang

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

Texnik jihatdan har tomonlama mukammal bokschi, fintlar va yengil zarbalarni tezkor hamda kutilmagan hujumlar bilan birga bajarib, buning uchun harakat sur'atini keskin o'zgartirishdan foydalanadi. Masalan, raqibni dog'da qoldirish maqsadida nisbatan past sur'atdan shiddatli sur'atga o'tadi. Bunday bokschi hujum yoki qarshi hujumni bajargandan so'ng raqib yonida uzoq qolib ketmaydi, balki zudlik bilan uzoq masofaga qaytadi. Agar u raqib hujumlari yoki qarshi hujumlaridan qochib qolishga ulgurmasa, unda to'sishlar yordamida himoyalaniadi yoki «klinch»ga kiradi.

Bunday bokschiqa qarshi jang olib borish taktikasi shundan iboratki, uning zarbalarini yo'qqa chiqarish, tezkor manyovr olib borishdagi ustunligini yo'qotish, uni ring arqonlari va burchaklariga

qisib borib, unga xos bo'lmagan o'rta va yaqin masofalarni taklif qilish lozim bo'ladi.

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

3.2.4. Qarshi hujumlarni afzal ko'ruvchi bokschiga qarshi jang

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

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

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

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

3.2.5. Kombinatsion jang olib boruvchi universal bokschiga qarshi jang

Kombinatsion jang qo'llaydigan bokschilarning taktikasi turli-tumandir. Bunday bokschilar ham kuchli, ham kuchsiz zarbaga ega bo'lishlari mumkin, lekin ularning hammasi ochkolarda katta ustunlikka

erishish hisobiga jangda g'alaba qozonadilar. Bunday bokschilar hamma masofalarda ishonchli harakat qiladilar, yaxshi manyovr olib boradilar va turli taktik ko'rsatmalarni – aldab o'tish va kuchli zarba, zarbani tez sur'at bilan uyg'unlashtirgan holda hamma jangovar vositalardan ustalik bilan foydalanadilar.

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

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

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

3.2.6. Chapaqay bokschiga qarshi jang

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

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

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

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

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

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

3.3. Taktikada takomillashish

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

tomonlarini yo'q qilish hamda bo'sh tomonlaridan foydalanishga qaratilgan o'zining taktik rejasini qarshi qo'ya olishda takomillashish.

Bu, o'z navbatida, «ko'rgazmali-ta'sirli» va «ko'rgazmali-ijodiy» fikrlashni rivojlantirishni, individual texnik-taktik vositalar doirasi (o'z hujumini o'tkazish maqsadida) va jang rejasini oqilona tuza bilish hamda uni turli raqiblar bilan uchrashganda amalga oshira olish maqsadida katta hajmdagi tayyorlov, hujumkor hamda himoya harakatlarini takomillashtirishni taqozo etadi.

Shunday qilib, taktikada takomillashayotib, uchta asosiy mashqlar guruhidan foydalanish maqsadga muvofiq:

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

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

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

3.4. Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hujum usullarida takomillashish uchun taxminiy mashqlar:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Yolg'ondan ochilishlar tamoyili bo'yicha tuzilgan mashqlar:

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

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

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

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

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

Harakatlarda takomillashish uchun taxminiy mashqlar:

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

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

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

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

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

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

3. Raqib xuddi shunday topshiriq oladi. Bokschi 2-chi va 3-chi mashqlarda keltirilgan harakatlarni poziitsion hamda yuzma-yuz himoya manyovrini almashlab qo'llaydi.

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

5. Raqib xuddi shunday topshiriq oladi va bokschini arqonlarga qisib qo'yadi. Bokschi chapga aldamchi harakatni bajaradi va orqaga qadam tashlab o'ngga qochadi (agar raqib chapaqay bo'lsa – chapga qochadi) hamda arqonlar oldida turib qolgan raqibga hujum qiladi.

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

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

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

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

3.6. Tezkorlik va to'g'ri taktik fikrlashda takomillashish

Hujum va himoya harakatlarini o'rganayotib hamda ularni takomillashtirayotib, bokschi jang olib borishning deyarli hamma xususiyatlari bilan tanishadi. U yoki bu bokschi'larga qarshi qanday texnik-taktik usullardan foydalanish mumkinligini bilib oladi hamda ularni qo'llashga o'rganadi.

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

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

Bokschi raqibi, uning jang olib borish uslubi, taktikasi, kuchini bir zumda va to'g'ri anglashi, tahlil qilishi hamda baholay olishi va shunga

muvofiq umumiy reja tuzishi, shuningdek, jang davomida muayyan qarorlarni qabul qilishi zarur.

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

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

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

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

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

Sportchilar qabul qilingan qarorni amalga oshirish uchun faol kurashishi, jang davomida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengib o'tishi va zarur paytlarda belgilangan rejani o'zgartirishi kerak. Agar

bokschi noto'g'ri qaror qabul qilsa yoki, agar raqib muvaffaqiyatsizlikka uchrab, tezda taktikani o'zgartirsa, u jang rejasini o'zgartirishi kerak.

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

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

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

TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR

1. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979, 279 с.
2. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худадов. - М: ФиС, 1971, 149 с.
3. Дмитриев А.В. Анализ манер боя в современном боксе / А.В. Дмитриев, О.П. Фролов, Н.А. Худадов // Бокс: Ежегодник, 1975; с. 11-12.
4. Закиров Ш.Н. Предугадывание действий противника – важный раздел игрового бокса / Ш.Н. Закиров // Бокс: Ежегодник, 1971, с. 64-66.
5. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschiarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011, 478 b.
6. Киселев В.А. Оценка тренированности боксеров высокой квалификации после завершения этапа предсоревновательной подготовки / В.А. Киселев, А.Н. Блеер, С.С. Наумов, В.К. Зайцев, С.И. Щербаков // Актуальные проблемы спортивных единоборств (теория и методика подготовки спортсменов). - М: ФОН, 2000, с. 47-52.
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М., 2001, 323 с.
8. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / М.И. Романенко. - М.: ФиС, 1972, 189 с.
9. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И. Филимонов. - М: ИНСАН, 2000. - 432 с.
10. Филимонов В.И. Модельные характеристики физической подготовленности боксеров / В.И. Филимонов // Альманах «Бокс-99». - М: ТЕРРА СПОРТ, 1999, с. 82-85.
11. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации: Дис...канд.пед.наук – Т., 2001, 158 с.
12. Щербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе / С.С. Наумов, В.А. Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. - М.: ФОН, 2000, с. 61-65.

IV bob. BOKS MUSOBAQALARI VA MUSOBAQA FAOLIYATI

4.1. Boksda musobaqalarning turlari

Olimpiada sport o'yinlari tarkibida sport musobaqalari markaziy element hisoblanib, bu sportchilarning musobaqalar natijaviy faoliyati uchun talab qilinuvchi barcha tashkiliy, uslubiy va tayyorgarlik tizimlari tavsiflarini belgilab beradi. Musobaqalarsiz sportning o'zi ham mavjud bo'lishi qiyin hisoblanadi. Shu sababli, olimpiada sporti sezilarli darajada musobaqalarning funktsiya bajarishi va rivojlantirilishini ta'minlashga yo'naltirilgan bilimlar va faoliyat sohasi sifatida qarab chiqilishi mumkin.

Belgilangan maqsad va vazifalari, tashkillashtirish shakli, ishtirokchilar tarkibiga bog'liq holda sport musobaqalarini har xil turlarga ajratib chiqish mumkin.

Yirik rasmiy musobaqalar uzoq vaqt davomiyligidagi tayyorgarliklar ko'rilishi samaradorligini o'zida aks ettirib, sportchilar va jamoaning tayyorgarligi joriy tizimini baholash imkonini beradi. Boshqa musobaqalar esa nisbatan muhim ahamiyatga ega hisoblangan musobaqalar uchun sportchilarning ishtirokini aniqlashda munosib sportchilarni tanlab olish masalasini hal qilishni ta'minlab beradi, shuningdek sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi takomillash-tirilishining muhim samarali vositasi hisoblanadi.

Tayyorgarlik, nazorat, olib keluvchi (model), saralash va asosiy musobaqalar ajratib ko'rsatiladi.

Tayyorgarlik musobaqalari. Ushbu musobaqalarda asosiy vazifa – sportchilarning musobaqalar faoliyatida oqilona texnika va taktikani takomillashtirish, organizmning turli xil tizimlarini musobaqalarga tegishli yuklamalarga moslashtirish va boshqalardan tashkil topgan. Bunda sportchilarning mashq qilish darajasi oshiriladi, ularda musobaqalarga bo'lgan tajriba va ko'nikmalari shakllantiriladi.

Nazorat musobaqalari sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholash imkonini beradi. Bu musobaqalar davomida sportchilarning texnika, taktikani o'zlashtirish darajasi, harakatlarga oid sifatlarning rivojlanish darajasi, musobaqalar yuklamalarga nisbatan psixik jihatdan tayyorlik darajasi tekshiriladi. Nazorat musobaqalarining natijalari

tayyorgarlik jarayoni tuzilishiga o'zgartirishlar kiritish imkonini beradi. Nazorat musobaqalari maxsus tashkil qilingan, shuningdek turli xil darajadagi rasmiy musobaqalar ko'rinishlarida amalga oshirilishi mumkin.

Olib keluvchi (model) musobaqalar. Ushbu musobaqalarning asosiy vazifasi – sportchilarni makrotsikldagi, yillik, to'rt yillik davomidagi asosiy musobaqalarga olib kelish, yo'naltirish hisoblanadi. Bu musobaqalar sportchilarning tayyorgarligi tizimi tarkibida maxsus tashkil qilingan musobaqalar ko'rinishida, shuningdek rasmiy taqvim musobaqalar shakllarida bo'lishi mumkin. Ular oldinda turgan musobaqalarni to'liq yoki qisman modellashtirishni talab qiladi.

Saralash musobaqalari sportchilarni terma jamoa tarkibiga tanlab olish va yuqori darajadagi musobaqalar uchun ishtirokchilarni saralab olish maqsadlarida amalga oshiriladi. Bu ko'rinishdagi musobaqalarning o'ziga xos farqlanib turuvchi jihatlari – tanlash sharoitlari bilan belgilanadi, ya'ni nazorat normativlarini bajarishda ma'lum bir o'rinlarni egallash amalga oshirilib, o'z navbatida bu holat asosiy musobaqalarga chiqish imkonini beradi. Saralash tavsiflari rasmiy, shuningdek maxsus tashkil qilingan musobaqalar tavsiflariga ega bo'lishi mumkin.

Asosiy musobaqalar. Asosiy musobaqalar sportchilarning sport takomillashishning ushbu bosqichida nisbatan yuksak natijalar ko'rsata olishiga imkon beruvchi musobaqalar hisoblanadi. Ushbu musobaqalarda sportchilarda mavjud bo'lgan texnik-taktik va funksional imkoniyatlar to'liq holatda yo'naltirilishi talab qilinadi, jumladan bunda nisbatan yuqori natijalarga erishish uchun maksimal darajada maqsadlar qo'yilishi, psixik jihatdan ham yuqori darajada tayyorgarlik namoyon bo'lishi qayd qilinadi.

Tabiiyki, to'liq holatda olimpiada sport turida markaziy o'rinni kompleks holatdagi musobaqalar tashkil qiladi, jumladan Olimpiada o'yinlari va qishki Olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, yirik mintaqaviy va hududiy miqyosdagi musobaqalar, shuningdek Butunjahon universiadasi kabi yirik kompleks holatdagi musobaqalar qayd qilib o'tiladi.

Har xil turdagi musobaqalarda sportchilar tomonidan qabul qilinuvchi startlar soni sezilarli darajada keng oraliqlarda tebranishi kuzatiladi. Nisbatan ko'p sondagi startlar tayyorlash, nazorat va olib keluvchi (model) musobaqa turlarida qayd qilinadi.

Belgilangan vazifalarga bog'liq holatda musobaqalar turli xil shakllarda amalga oshiriladi.

Tumanlar, shaharlar, viloyatlar, Respublika, KSJ va idoralar miqyosidagi sport to'garaklari, jismoniy tarbiya jamoalari, o'rtasidagi *birinchilik* uchun o'quv-mashg'ulotlar amalga oshiriladi va nisbatan kuchli bokschilar, jamoalar, tashkilotlar aniqlanadi.

Xotira musobaqalari davomida sport yoki ijtimoiy tashkilotlar, gazeta tahririyatlari, vazirliklar va idoralar miqyosida ilg'or davlat arboblari yoki buyuk sportchilar xotirasiga bag'ishlangan, shuningdek bayramlar munosabati bilan musobaqalar tashkil qilinishi amalga oshiriladi.

Bellashuv uchrashuvlari ko'rinishidagi musobaqalarda esa shahar, respublika miqyosidagi sport jamiyatlari, jismoniy tarbiya jamoalari to'garaklari, sportchilar guruhlar o'rtasida mahoratni takomillashtirish, sportchilarda vatanparvarlik va o'z jamoasiga, shahar va o'z respublikasiga sodiqlikni tarbiyalash maqsadlarida amalga oshiriladi.

Saralash musobaqalari terma jamoa tarkibini yig'ish maqsadlarida kuchli bokschilar orasidan tanlab olishni amalga oshirish uchun o'tkaziladi.

Tasnifiy musobaqalar («ochiq ring») – kichik razryadlardagi sportchilarni tayyorlashning asosiy shakli hisoblanib, ularning kelgusida katta ringga chiqish imkoniyatlarini ta'minlaydi.

Musobaqalar ko'lam va o'tkazilish miqyosiga ko'ra razryad, yosh va og'irlik toifalari bo'yicha hududiy, idoralararo, xalqaro, yopiq, ochiq musobaqalarga ajratiladi.

Hududiy miqyosdagi musobaqalar jismoniy tarbiya va sport ishlari qo'mitasi tomonidan tashkil qilinib, shahar, tuman, viloyat, respublika miqyosida boksning holatini va rivojlanishini tekshirish maqsadlarida, KSJ va idoralarga mansubligidan qat'iy nazar tegishli hududda istiqomat qiluvchi alohida sportchilar va sport jamoalarining ishtirokini hisobga olgan holatda o'tkaziladi.

Idoralararo musobaqalar joylarda ishlash holatini tekshirish maqsadlarida KSJ va idoralar tomonidan tashkil qilinadi.

Xalqaro musobaqalar O'zbekiston Respublikasi miqyosida Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan tashkil qilinib, shuningdek, KSJ va idoralar tomonidan xorijiy bokschilarni jalb qilish asosida tashkillashtiriladi. Olimpiada, jahon birinchiligi va Yevropa birinchiligi musobaqalari AIBA va EABA tomonidan tashkil qilinadi.

Yopiq musobaqalar faqat tegishli tashkilotlar a'zolari o'rtasidagina tashkil qilinadi.

Ochiq musobaqalar – barcha taklif qilinganlar uchun tashkil qilinadi.

O'tkazilish tavsiflariga ko'ra musobaqalar quyidagi turlarga ajratiladi:

a) *shaxsiy* – bu musobaqalarda faqat har bir og'irlik toifalari bo'yicha shaxsiy o'rin aniqlanadi;

b) *shaxsiy-jamoaviy* – bu musobaqalarda har bir bokschining alohida, shaxsiy natijalari aniqlanib, keyin esa ularning shaxsiy natijalari asosida jamoaviy natijalar, o'rinlar belgilanadi;

c) *jamoaviy* – bu musobaqalarda jamoa a'zolari – har bir bokschining shaxsiy natijalari asosida faqat tegishli jamoalarning egallagan o'rni aniqlanadi.

Boks bo'yicha musobaqalar quyidagi uchta tizimdan biri bo'yicha amalga oshirilishi mumkin:

a) *yutqazganlarning chiqib ketishi*, ya'ni bunda ishtirokchi (jamo) birinchi marta yutqazgan vaziyatda musobaqani tark etadi;

b) *yutqazganlarning chiqib ketishi*, ya'ni bunda ishtirokchi (jamo) ushbu musobaqada belgilangan va mavjud tegishli qoidalarga binoan ikkinchi marta yutqazgan vaziyatda musobaqani tark etadi;

c) *aylanma tartibda* (faqat jamoalar uchun) – bunda musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar o'zaro bir martadan uchrashishlari va har bir ishtirokchining ikkitadan ortiq yutqazishlarga ega bo'lmasligi belgilanadi.

4.2. Musobaqa faoliyati

Boks – bu musobaqalar faoliyati tuzilishiga ko'ra, murakkab koordinatsion sport turi hisoblanib, bunda tezkor-kuchga oid atsiklik tavsiflardagi harakatlar bajariladi. Ushbu yakka kurash sport turida alohida o'ziga xos talablar *«portlash tarzidagi, to'satdan»* namoyon bo'luvchi kuch, tezkorlik va refaollik, tezlik-kuchga oid chidamlilik kabi harakatlarga (jismoniy sifatlar) qo'yiladi. Bir vaqtning o'zida boks shunday sport turi hisoblanadiki, bunda uning ishtirokchilari doimiy ravishda zarba berishga intilishi bilan birgalikda doimiy tarzda zarba qabul qilib olish xavfi ostida bo'ladi, bu esa bokschilarda sezilarli darajada emotsional zo'riqishlar bilan bog'liq tavsiflarga ega bo'lishni

belgilab beradi va sportchilardan psixik sifatlarga nisbatan yuqori talablarni qo'yadi.

Boksda sport faoliyatning o'ziga xosligi, boshqa yakka kurash sport turlarida kuzatilgani kabi uning vaqt cheklanishi (*limit*) sharoitida amalga oshirilishi bilan belgilanadi, ushbu vaqt davomida raqibga faol tarzda qarshilik ko'rsatishni uddalash, yetarlicha darajada avtomatlashtirilgan tarzda va shu bilan bir vaqtda variativ texnik ko'nikmalar asosida harakat qilish talabi yuzaga keladi. Bunda birinchi o'ringa perseptiv-intellektual va emotsional irodaga oid jarayonlar olib chiqilib, bu jarayonlar uzluksiz tarzda o'zgaruvchan faoliyat sharoitlarida amalga oshadi, o'z navbatida talab qilingan vaziyatlarda qisqa vaqt oralig'ida yuzaga kelgan vaziyatni his qila olish va musobaqa kurashni olib borish usullari va yo'llari haqida ijodiy yechimlar va qarorlarga kela olish, ularni amalga oshirish talab qilinadi. Raqibga nisbatan faol tarzda qarshilik ko'rsatish sportchida doimiy ravishda fikrlar (bevosita aloqa) va harakatlarni samarali tarzda bajarish natijalari haqidagi axborotlar o'rtasida (aks teskari aloqa) muvofiqlik yuzaga kelishini talab qiladi, bu esa psixik regulyatsiya jarayonlari faollashishi ehtiyojini yuzaga keltiradi.

Boksda sport faoliyatning o'ziga xosligi umumiy holatda «yakka kurash» nomi bilan ifodalanuvchi boshqa sport turlaridagi kabi, o'z navbatida sportchining amalga oshiruvchi bitta harakati mavjud ziddiyatli vaziyatni «yumshatishga» olib kelmasligi, balki faqat uni o'zgartirishi yoki yangi vaziyatni yuzaga keltirishiga olib kelishida namoyon bo'ladi. Shu sababli, bunda sportchilarning o'ziga xos tavsiflari ta'sirlarga chidamlilik, ziddiyatli vaziyatlarning salbiy ta'sirlariga nisbatan bardoshlilik, ushbu vaziyatlarda maksimal darajada taktik jihatdan o'z foydasiga ishlash bilan belgilanadi. Bu bilan sportchilarning baza sifatidagi intellektual faoliyati ustidan barpo qilingan «qurilma» sifatida axborotlar jarayonlarning ahamiyati muhimligi belgilanadi.

Bokschi jangovar vaziyatni aniq holatda his qila olishi va baholay olish ko'nikmalariga ega bo'lishi talab qilinadi, shuningdek vaqt va masofalarni aniq hisoblay olishi, zarba berish va himoyaga o'tish uchun kerakli lahzalarni aniq topa olishi, muskullariga zo'r berishlarni optimal taqsimlay olishi va manyovrlarni amalga oshirish, hujumga o'tish va himoyaviy harakatlarni bajarish davomida zo'riqishlar va bo'shashishlarni oqilona tarzda ketma-ketlikda joylashtira olishi, minimal

qiymatdagi vaqt oraliqlarida tezkorlikdagi yechimlarga kela olish, muhim qarorlar qabul qila olishi talab etiladi.

Bokschining faoliyati tuzilishi tarkibida raqibning qarshiligi, shuningdek musobaqa faoliyatining sharoitlari va tuzilishi amalga oshishi bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlar ham mavjud bo'lib, bokschining mahoratida yetakchi omillardan biri hisoblanadi. Mashg'ulot faoliyatining ichki o'zaro bog'liqliklarini aniqlash, umumiy va maxsus mashg'ulotlar vositalarining birligi bokshi mahoratining qaror topishini belgilab beradi.

Ushbu ko'rinishda, murakkab taktik vaziyatlarda bokschining mo'ljal olishi bilan bog'liq «ideal» holatdagi faoliyati ushbu ko'rinishdagi vaziyatlarning dinamik rivojlanishini baholash va tezkorlikda qabul qilinuvchi (taktik) yechimlarga kelish bevosita kuch jihatidan deyarli teng bo'lgan raqibni jismoniy jihatdan yengish bilan bog'liq faol tarzda motor faoliyati orqali amalga oshiriladi.

Zamonaviy boksning rivojlanishida qayd qilinuvchi qonuniyatlar quyidagilardan tashkil topgan:

- asosan musobaqaga oid faoliyat tarkibidagi komponentlarda o'sib boruvchi dinamik tavsiflar sharoitida jangovar harakatlarning navbatdagi bosqichlarning intensivikasi (jadallashishi) kuzatiladi;

- zamonaviy boks uchun har bir raundlar davomida o'sib boruvchi ko'rinishdagi jangni olib borish tempining oshirilishi tavsifi qayd qilinadi;

- yetarlicha darajadagi zichlik kuzatiluvchi jang davomida bokschilarning maqsadga erishishga qaratilgan beriluvchi zarbalari juda yuqori foiz qiymatlarda bo'lmasligi qayd qilinadi;

- chidamlilik koeffitsientining yuqori qiymatlarga egaligi shundan dalolat beradiki, yuqori malakaga ega ushbu bokschilar jangni yuqori tempda olib borishlari va jangni yakuniy qismida o'z foydasi tomoniga yo'naltirish holatida ushlab turish qobiliyatiga ega hisoblanadi;

- ko'pgina yuqori malakaga ega bo'lgan bokschilar to'g'ridan beriluvchi zarbalardan foydalanishadi, bunda ko'p vaziyatlarda - uzoq masofalardan zarba berish qayd qilinadi;

- yaqin masofalardan jangni olib borish masalasi hozirgi kunga qadar dolzarbligicha qolishi kuzatilib, bu holat bokschilarning yon tomondan beriluvchi va ayniqsa pastdan beriluvchi zarbalardan yetarlicha darajada foydalanmasliklari bilan belgilanadi;

- bokschilar ko'p holatlarda qo'llari yordamida himoyaga o'tishadi, kam holatlardagina gavda yordamida himoyalaniadi;

– turli xil masofalarda turishlar holatlarini tahlil qilish ko'rsatishicha, bokschilar *«jangovar vaqt»*ning yarmisidan ko'prog'ini uzoq masofada o'tkazishni maqsadga muvofiq deb bilishadi;

– turli xil masofalarda turib hujumga o'tish samaradorligi koeffitsiyenti ko'rsatkichlari bokschilarning raqibga faol tarzda yaqinlashishga intilishini oldindan bashorat qilish imkonini beradi, bu holat jangning faol tarzidagi – hujumga o'tish tavsiflarini belgilab beradi;

– zamonaviy jangning makon-vaqt tavsiflarini tahlil qilish natijalari ko'rsatishicha, jangning to'xtatilishi soni birinchi raunddan so'nggi raundgacha ortib borishi qayd qilinadi.

Bokschilarning sport faoliyati *«tashqi ko'rsatkichlarini»* tavsiflash orqali quyidagi ko'rsatkichlarni ajratib ko'rsatish qabul qilingan:

– *jang zichligi* – jang davomida beriluvchi zarbalarining umumiy soni bilan aniqlanadi;

– *zarbalarining samaradorligi koeffitsiyenti* – nishongacha yetib boruvchi zarbalarining jang davomida beriluvchi umumiy zarbalar soniga nisbati bilan ifodalanadi;

– *texnik harakatlarning zichligi* – nishonga yetib boruvchi zarbalar sonining jang davomiyligiga nisbati bilan ifodalanadi;

– *himoyaning ishonchliligi koeffitsiyenti* – qaytarilgan zarbalar sonining raqibning jang davomida bergan zarbalari umumiy soniga nisbati bilan aniqlanadi;

– *hujumlar oralig'i* – jang davomiyligining jang davomida berilgan umumiy zarbalar soniga nisbati bilan aniqlanadi.

Havaskorlik boksiga elektron hakamlikning joriy qilinishi jang shiddatini pasaytirishi kuzatilib, ayniqsa uzoq davomiylikdagi zarbalar seriyalari chastotasi kamayishi hisobiga ushbu vaziyat yuzaga kelishi qayd qilinadi. Jumladan, bunda qo'llaniluvchi texnika va himoya elementlarining soni deyarli o'zgarishsiz qoladi. Biroq, umumiy holatda sportchilar jang davomida faqat *«elektron hakamlik»* tizimi hisobga olishi mumkin bo'lgan jang elementlaridagina foydalanishlari qaror topishi kuzatiladi.

4.3. Sportchilarning musobaqa faoliyati tuzulishi

Sport nazariyasi va amaliyotida sport faoliyat haqida fikr bildirishda uni sportchilarning mashg'ulot va musobaqa faoliyati sifatida qarab chiqilishi qabul qilingan.

Ichki his qilishlar asosida olib qaralganda, ushbu tushuncha odatda aniq tarzda ko'zga tashlanadi. Biroq, «faoliyat» atamasining umumiy mazmun-mohiyatiga ko'ra chegaralari yetarlicha darajada keng hisoblanadi (faoliyat – *mashg'ulot, mehnat, faollik* sifatida tushuniladi), bunda ushbu tushunchaning ma'lum bir aniq vaziyatlarda o'ziga xos mazmunga egaligi qayd qilinadi. «Sportchining musobaqa faoliyati» tushunchasi orqali sportchining musobaqada qo'yilgan maqsad va obyektiv mantiqning (qonuniy tarzda ketma-ketliklarning yig'ilib borishi) ro'yobga oshirilishi birligi sifatida musobaqalar jarayonidagi harakatlari umumiyliigi ifodalanadi.

Sportchining musobaqa faoliyati tarkibiga uning kompleks shakllarini birlashtiruvchi musobaqaga bog'liq harakatlari va musobaqa jarayonidagi xulq-atvori kiritiladi.

Musobaqa harakatlari umumiy mantiqqa bo'ysunuvchi, musobaqa faoliyatining birlamchi maqsadlariga tegishli komponentlarini tashkil qiladi. U o'ziga xos operatsion tarkibga ega bo'lib, ya'ni harakatlar birligini ta'minlovchi u yoki bu operatsiyalardan tashkil topadi. «Operatsiya» atamasi sportchining musobaqa faoliyati tavsiflarida qo'llanilganda, bir xil ma'noga ega emasligi ko'zga tashlanadi, ya'ni tor ma'noda bu tushuncha musobaqa harakatlar elementlarini ifodalab beradi («mikrooperatsiyalar»), nisbatan keng ma'noda bu tushuncha kompleks harakatlarga, ayniqsa harakatlar kompleksining taktik variantlariga tegishli tarzda talqin qilinadi («makrooperatsiyalar»).

Ko'pgina sport turlarida musobaqa faoliyatning nisbatan yirik komponenti uning substrukturalarini birlashtiruvchi *kombinatsiyalar* hisoblanadi. Bitta sport turida ular qat'iy tartibda shakllantirilgan kombinatsiyalar (masalan, sport gimnatikasi, konkida figurali uchish kabi) ko'rinishida ifodalanadi, boshqa bir sport turida esa musobaqa taktikasi bilan belgilanuvchi, nisbatan keng ko'lamda variatsiyalanuvchi harakatlar kompleksi sifatida aks ettiriladi (sport o'yinlarida, yakka kurash turlarida).

Musobaqa harakatlarini kombinatsiyalar tarkibiga birlashtiruvchi qonuniy bog'lanishlar umumiyliigi, ularning bir butunlikdagi shakli sportchining musobaqa jarayonidagi xulq-atvori, uning musobaqa xulq-atvori tuzilishini shakllantiradi. U tuzilish sportchining oldindan rejalashtirilgan fikrlari, taktik jihatdan rejalari va umumiy holatda musobaqa xulq-atvori yo'nalishlarini belgilab beradi, shuningdek (hal qiluvchi darajada) musobaqa jarayonida belgilangan maqsadlar amalga oshirilishining qonuniyatlari va aniq sharoitlarini ifodalab berishi qayd

qilinadi. Bu joydan tushunarli bo'ladiki, ya'ni alohida operatsiyalar va sportchining harakatlari hali uning musobaqa faoliyatini belgilab bermaydi, balki ular faqat uning komponentlari hisoblanadi va umumiylikda birlashishi natijasida tuzilishining bir butunligini tashkil qiladi.

Ushbu tushunchalar bilan bir qatorda, sportchining musobaqa faoliyatining mazmun-mohiyati va uning unga ta'sirida sportchining holatini (psixik va funksional jihatdan) o'zgartiruvchi faza tavsiflar muhim ahamiyatga ega hisoblanishi qayd qilinadi. Musobaqa boshlanishiga qadar, startdan oldingi fazada musobaqaga chiqishni oldindan ko'ra bilish, unga o'zini rostdash sportchining psixik va umumiy jihatdan bir butun o'zgarishlar holatlari bilan bog'liq bo'lib, bu holat aynan startdan oldingi vaziyatda o'zini namoyon qiladi. Bu ko'rinishdagi musobaqa qaror topishlarning shakllanishi – bu sportchining samarali natijalarga erishishda o'z imkoniyatlarini va qiziqish-xohishlarini baholay olishi, ehtiyojlarini his qila olishi, fikrlay olishi asosidagi motivatsiyasi, oldinda turgan musobaqa faoliyatini modellashtirishi, bevosita oldindagi musobaqaga o'zini ruhiy jihatidan tayyorlay olishi va amaliy jihatdan unga chigil yozish mashqlari ko'rinishida tayyorligini belgilab beradi.

Musobaqa jarayonida esa oldindan ishlab chiqilgan musobaqa qaror topishlar va faoliyat modeli tabiiyki, aniqlashtiriladi, musobaqadagi haqiqiy vaziyatni hisobga olgan holatda unga ayrim o'zgartirishlar kiritiladi.

O'z navbatida, mos ravishda, sportchining musobaqa harakatlari kompleksida namoyon bo'luvchi funksional imkoniyatlari (texnik va taktik) amalga oshiriladi. Haqiqiy mavjud holatdagi amalga oshuvchi musobaqa faoliyatiga bog'liq ravishda musobaqa yuklamalarining hajmi va shiddatining umumiy yig'indisi musobaqa tugallanishi holati bo'yicha navbatdagi «*natijaviy, oqibat*» ko'rinishidagi tarzda yangi jarayonlarni boshlab beradi. Bunda eng avvalo, qayta tiklanish jarayonlari (organizm tizimlarining boshlang'ich funksional holatiga qaytishi, sarflangan kuch-g'ayratning tezkorlik asosida qaytarilishi, o'rni to'ldirilishi, sarflangan bioenergetik zahiralarning yangilanishi, tezkorlikka asoslaniluvchi ish qobiliyatining oldingi darajasi o'z holatiga keltirilishi) nazarda tutiladi. Musobaqadan keyin unga nisbatan javob reaksiyasi sifatida, nisbatan uzoq davomiylkdagi jarayonlar yuzaga keladi, bu holatda, boshqacha aytganda o'tkazilgan musobaqaning barqaror «*izlari*» ko'zga tashlanadi (jumladan, ko'pgina vaziyatlarda).

superkompensator hodisa deb nomlanuvchi holat yuzaga keladi, ya'ni sarflangan bioenergetik zahiralarning «yuqori darajada qayta tiklanishi», hujayra gipertrofiyasi va shuningdek sportchi organizmining alohida boshqa morfofunktsional holatlari bo'yicha o'zgarishlari qayd qilinadi). Bunda sportchilarning musobaqa faoliyatini belgilab beruvchi jarayonlarning faza tuzilishi namoyon bo'ladi.

Ushbu faoliyat tavsiflarini tushuntirib berish uchun musobaqa ishtirokchilarining o'zaro reflekslar asosidagi, ziddiyatli tarzda ta'sirlashishlari va faoliyatning amalga oshirilishi ehtimolliklari bilan bog'liq xususiyatlariga e'tibor qaratish talab qilinadi.

Qarab chiqilayotgan holatda ziddiyatli vaziyat sifatida aynan sportchilarning faoliyatini olish mumkin, ya'ni bunda ikkita yoki undan ko'p sonli sportchilarning bitta maqsadga erishish (masalan, g'alaba qozonish, birinchilikni olish, eng yaxshi natija ko'rsatish) maqsadlariga intilishi kuzatiladi, obyektiv tarzda berilgan sharoitlar esa faqat ularning bittasigina ushbu qo'yilgan maqsadga erishishi imkonini beradi.

Ushbu joyda sportda manfaatlarning raqobat asosidagi o'zaro to'qnashishlari antagonistik tavsiflarga ega emasligi kelib chiqadi. Ushbu ma'noda sport– musobaqadagi ziddiyatlar tushunchasi shartli ravishda qo'llaniladi. Bundan tashqari, musobaqa ziddiyat vaziyati sportchilarga musobaqa sharoitida xulq-atvorida o'ziga xos ruhiy alanga beruvchi vazifasini bajaradi.

Sport faoliyatida musobaqa davomida sportchining o'z raqibi bilan hali to'g'ridan-to'g'ri aloqaga kirishmagan holatida ziddiyatli boshlang'ich yuzaga keladi (sirtqi musobaqalar kabi yoki sportchining qandaydir oldin o'rnatilgan rekord natijaga erishgan holatlarida). Sport faoliyatida ziddiyatning manbalari sifatida ichki qarama-qarshiliklar ko'rsatib, o'tilishi mumkin, bunda sportchi o'z-o'zi bilan ziddiyatli vaziyatda qolib ketadi, jumladan unda o'zining haqiqiy mavjud imkoniyatlari va musobaqalarda qo'yilgan maqsadlar o'rtasidagi nomuvofiqlikni his qilish kayfiyati yuzaga kelishi mumkin.

Har bir musobaqa ishtirokchisi vaziyatlarda to'g'ri qarorlarga kelish va musobaqa davomida raqiblar va o'z sheriklarining (jamoaviy musobaqada) aniq maqsadlari va fikrlarini oldindan ko'ra olishi, uqib olishi (oldindan topqirlik, ang'ay olish), xuddi hayolan, o'zini ularning o'rniga qo'ya olishi, ular tomonidan o'ylangan fikrlar va qarorlarning natijalarini oldindan his qila olishi, shuningdek bu vaziyatda o'zi (va jamoa) uchun foydali jihatlarda o'zining javob ko'rinishidagi harakatlarini tanlay olishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Bu

ko'rinishdagi o'ziga xos o'zaro bog'lanishdagi refleksiya har qanday sport turida ham juda muhim ahamiyatga ega hisoblanib, musobaqalarning sun'iy taktikasi tarkibiy komponenti hisoblanadi. Ayniqsa, bu holat raqibning va shuningdek ko'p sonli raqiblarning qarshiliklari favqulotda darajada variatsiyalanishi kuzatiluvchi sport turlarida (yakka kurash, shu kabi, shuningdek ko'pgina boshqa sport turlarida) alohida ahamiyatga ega hisoblanadi.

Sport faoliyatining o'zgarishlari ehtimolligi tavsiflari uning oldindan o'ylangan va belgilangan jihatlari (reja, loyiha, model va boshqalar) haqiqiy mavjud vaziyatlarda aynan bir xilda amalga oshmasligi va shuningdek belgilangan ishlanmalarga to'liq mos holatda kuzatilmashligi bilan ifodalanadi, u yoki bu ko'rinishdagi ehtimolliklar amalga oshishi esa tegishli tartibda o'zgarishlar, belgilangan me'yorlardan chetga og'ishlar va tuzatishlar qayd qilinishini belgilab beradi.

Bu holat sportchining musobaqa davomida belgilangan maqsadga yo'naltirilishi va umumiy xulq-atvorida ma'lum bir barqarorligi bo'yicha ham kuzatilishi mumkin. Bundan tashqari, ayniqsa alohida vaziyatlardagi musobaqalar sharoitlarida aniq taktika va ularning amalga oshirilishi qochib bo'lmaydigan tarzda variatsiyalanishi kuzatilib, bir qator vaziyatlarda esa oldindan belgilangan musobaqalarni olib borishning umumiy chizig'i o'zgartirilishiga to'g'ri keladi. Bu ko'rinishdagi o'zgarishlardan qochib bo'lmashlik vaziyati tasodifiy tarzda vaziyatlarning yuzaga kelishi va keng ko'lamdagi qonuniyatlar bilan belgilanib, jumladan raqiblar va sheriklarning xulq-atvori variatsiyalari; musobaqa amalga oshishi davomida dinamik tarzda o'zgaruvchi vaziyatlar (oldindan aytib bo'lmaydigan holatlar); tashqi sharoitlar o'zgarishlari asosida kelib chiquvchi vaziyatlar (jumladan, tomoshabinlarning xulq-atvoriga va shuningdek musobaqa o'tkazilish joyidagi qurilmalar, meteorologik sharoitlar va boshqalarga bog'liq holatda) bilan bog'liq bo'lishi mumkinligi qayd qilib o'tiladi. Shunisi tushunarliki, musobaqada oldindan belgilangan maqsad va vazifalarni ro'yobga oshirishga erishish darajasi ehtimolligi turli xil sport turlarida bir-biridan keskin darajada farqlanadi. Ushbu ko'rinishda musobaqalar o'tkazilishi nisbatan ko'proq standartlashtirilganligi bilan farqlanuvchi, musobaqa ishtirokchilarining to'g'ridan-to'g'ri jismoniy jihatdan aloqaga kirishishi mavjud bo'lmagan va musobaqa faoliyati tarkibi kamroq variatsiyalanuvchi sport turlarida (ko'pgina yengil atletika sport turlari, sport gimnastikasi va boshqalar) musobaqada oldindan o'ylangan, belgilangan rejalarni alohida qismlar bo'yicha, nisbatan to'liq holatda ro'yobga

oshirish ehtimolligi darajasi nisbatan yuqori hisoblanadi. Musobaqa ishtirokchilarning o'zaro bir-biri bilan ta'sirlashish darajasi yuqoriligi bilan farqlanuvchi, yakka kurash va sport o'yinlarida musobaqa vaziyatlarining dinamik xususiyatlari favqulotda darajada variativlikka egaligi qayd qilinib, bu ko'rinishdagi sport turlarida musobaqalarda oldindan belgilangan rejalarning haqiqiy vaziyatga mos kelish ehtimolligi darajasi nisbatan kam hisoblanadi va musobaqa davomida vaziyatlarning keskin tarzda o'zgarishlari yuzaga kelishi mumkin.

Sport fanlarida tarixiy jihatdan tarkib topishda sport mashg'ulotlari nazariyasi bilan bog'liq bo'lgan masalalar oldingi o'ringa olib chiqilgan, ayrim vaziyatlarda bunda sportchilarning musobaqalar faoliyati o'ziga xosliklari hisobga olinmagan. Mutlaqo so'zsiz ravishda shu narsa ma'lumki, sportchining ma'lum bir belgilangan natijalarga erishishida eng avvalo, yakka kurash musobaqasining borish sharoitlarini bilish talab qilinib, jumladan bu holatda organizmning alohida funksiyalariga qo'yiluvchi talablar, ularning energiya sarfi va musobaqalar sharoitida asab-muskul apparatining ishlash xususiyatlari hisobga olinishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi, keyin esa ushbu asosda mashg'ulotlar jarayonini tuzib chiqish amalga oshirilishi mumkin.

Sportchilarning sport faoliyatini o'rganish, ushbu jarayonning o'ziga xos qonuniyatlarini tushunish bevosita sportchining sportda nisbatan yuqori natijalarga erishishi darajasida tayyorgarligida sportga faqat mashg'ulotlar jarayoni orqali yondashuvga nisbatan solishtirilganda juda katta hissa qo'shishi qayd qilinadi.

Shu bilan bir vaqtda, sport faoliyatning mashg'ulotlar pozitsiyasi nuqtai nazaridan tahlil qilinishi uning alohida jihatlarining (jismoniy, texnik va boshqalar) yuqori mahoratga erishishda bo'linishlari haqidagi tasavvurlarni beradi.

Musobaqada bu barcha komponentlar dialektik jihatdan bir butun, yagonalik asosida namoyon bo'ladi va integral tavsiflarga ega hisoblanadi.

Ushbu nuqtai nazardan olib qaralganda, musobaqa jarayoni o'zining mazmun-mohiyatini oydinlashtirish favqulotda darajada muhim ahamiyatga ega hisoblanib, ya'ni boshqacha aytganda, sportchining musobaqaga oid faoliyatining nimaga asoslanilishi, uning qanday komponentlardan tashkil topganligiga aniqlik kiritish muhim hisoblanadi.

Yakkakurash sport turlarida musobaqa faoliyati nostandart muhitda amalga oshadi, ya'ni vaqtning qat'iy tartibda cheklanishi (*limitlanishi*) sharoitida kuzatilib, bunda o'z navbatida vaziyatning kutilmagan tarzda

o'zgarishlariga nisbatan tezkorlikda javob berish uchun qarorlar qabul qilish talabi yuzaga keladi. Bu yerda raqiblar o'rtasidagi bevosita kurash ketishi nazarda tutilib, kutilgan natijalarga erishish esa ma'lum bir aniq raqibning faol tarzda qarshilik ko'rsatish faoliyatida o'z aksini topadi. Ushbu ko'rinishdagi vaziyatlarda sportchining faoliyati o'z vaqtida (tezkorlikda) bajariluvchi alohida operatsiyalardan (usullar) tashkil topadi, bu holat yakka kurash sport turlarida faoliyatni tezkorlikdagi (*operativ*) faoliyatning tipik misoli sifatida qarab chiqish imkonini beradi.

Sportchining ekstremal sharoitlardagi kurash musobaqasi davomida harakatlanish xususiyatlarini odam xulq-atvorining psixik va fiziologik mexanizmlari haqidagi bilimlarga tayanuvchi *faoliyat nazariyasi* yordamisiz to'liq holatda tushuna olish mumkin emas.

Faoliyat nazariyasining eng muhim qoidalari quyidagilardan tashkil topgan:

1. Faoliyatning asosiy belgisi – odamda adekvat (mos ravishdagi) motivatsiyaning mavjudligi hisoblanadi.

2. Faoliyat ma'lum bir aniq maqsadlarga bo'ysunuvchi alohida harakatlardan tashkil topadi.

3. Harakatlar *operatsiyalar* deb nomlanuvchi avtomatlashtirilgan elementlar yig'indisi asosida shakllanadi.

Agar, ularni musobaqa sharoitida amalga oshirishga harakat qilinsa, hatto, eng oddiy zarba, tegish, tashlanish va boshqalarning harakatlantiruvchi tuzulishi yetarlicha darajada murakkab hisoblanishi qayd qilinadi.

Qayd qilib o'tish muhimki, ma'lum bir aniq yakkakurashchining texnik jihatdan tayyorgarligi alohida operatsiyalar va ularning bir butun umumiyligida aks etadi, o'z navbatida bu holatlar bevosita g'alabaga olib keluvchi holat sifatida baholanmasdan, balki g'alabani ta'minlovchi jiddiy darakchilar hisoblanadi. Bunda sportchi ularni avtomatizm darajasida o'zlashtirishi talab qilinadi.

Yakka kurashchilarning texnik-taktik jihatdan tayyorgarligi harakatlar arsenali va ularning umumiy yig'indisini aks ettiradi, ular yordamida sportchi musobaqa davomida yuzaga keluvchi o'z oldiga qo'ygan turli xil maqsadlariga erisha olishi mumkin. Alohida operatsiyalar va ularning umumiy yig'indisining avtomatizm darajasida mustahkamlanishi texnikani tashkil qiladi, taktika esa raqibning xususiyatlarini, o'zining joriy holatini va jang musobaqasi borishi

xususiyatlarini hisobga olgan holatda ulardan har xil harakatlar davomida foydalana olishni tavsiflab beradi.

Yakkakurashchining taktik jihatdan tayyorgarligi unda xulq-atvorga oid yetarlicha miqdordagi arsenal mavjudligi asosida belgilanib, bu holatlar sportchiga o'z kuchini butun musobaqa davomida to'g'ri taqsimlash va belgilangan maqsadga erishish imkonini beradi.

Yakkakurash turlarida: jumladan, kurash, boks, qilichbozlik kabilarda faoliyatning tahlil qilinishi yetarlicha darajada qiyinchiliklarga ega hisoblanadi. Bu holatning asosiy sababi – qarama-qarshilik asosida kurash musobaqalarida markaziy, o'q asosni tashkil qiluvchi faoliyat toifalarini tahlil qilish murakkabligi bilan belgilanadi.

Butunlay tabiiy ravishda, faoliyat tushunchasining o'zini, uning turli xilliklarini, jumladan musobaqalarga oid faoliyatni izohlash, uni tahlil qilish, ular o'rtasidagi o'zaro bog'liqliklarni aniqlash, uni o'rganishda adekvat usullarni tanlab olish, yakka kurashning bitta turi va shuningdek sport turlari guruhleri bo'yicha turli xil usullar asosida olingan natijalarni solishtirish maqsadlarida uning turlarini tasniflash asoslarini tanlash, birliklar taksonomiyasini tuzib chiqish qiyinchiligi yuzaga keladi. Bularning barchasi o'z navbatida yangi qiyinchiliklarni yuzaga keltiradi, jumladan ba'zan ilmiy tadqiqotlar davomida olingan natijalarning qayta baholanishi yoki baholanmasligi, ularning amaliyotda qo'llanilishi masalasida turli xil fikrlar yuzaga keladi. Bu qiyinchiliklarni ifodalash uchun zamonaviy fanda mavjud bo'lgan faoliyat turlari va shakllari o'rtasidagi o'zaro farqlanishlar ro'yxatini sanab o'tish talab qilinadi: jumladan, tashqi va ichki, bevosita va bilvosita, ongli va ongsiz tarzidagi, erkin va ixtiyoriy bo'lmagan holatdagi, individual, guruhga oid va jamoaviy holatlarga tegishli faoliyatlar mavjud hisoblanadi. Shuningdek, faoliyatning boshqa ko'pgina turlari ham qayd qilib o'tiladi: jumladan faoliyat sport bo'lishi mumkin, o'yin, musobaqa, mashg'ulotlar va o'quv jarayoniga tegishli bo'lishi mumkin. Nihoyat, faoliyatni motivlar, maqsadlar bo'yicha, predmet tarkibi, mavjudlik usullari, yakuniy natijalari, natijalarning turi va tavsiflarini aniqlash vositalarini tanlash bo'yicha o'zaro turlarga ajratib chiqish mumkin.

Yuqorida keltirilgan ro'yxatdan ko'rinib turganidek, faoliyatning har bir turi uning haqiqiy holatda mavjudligi tavsiflari asosida ko'plab hisoblash tizimlari yordamida tadqiq qilinishi mumkin. Shu bilan bir vaqtda, bir xillikka ega bo'lgan, biroq aniq bir qiymatlarga ega o'lchamlilikdan foydalanilgan sharoitda amaliy tadqiqot vazifalari

sezilarli darajada oson hal qilinishini hisobga olish talab qilinadi. Ushbu asosda, masalan musobaqaga oid faoliyatni tahlil qilishda ko'pincha holatlarda unga nisbatan tashqi tavsiflardan (texnik-taktik harakatlarning hajmi, ularning samaradorligi va boshqalar) foydalaniladi. Ushbu ko'rsatkichlarning yuqori darajada ishonchliligi va axborot bera olish darajasi yuqoriligiga qaramasdan, ular asosida izohlashlar vositasida mashg'ulotlar jarayonini tahlil qilish, uni optimallashtirish va modellashtirish masalalarini hal qilishni optimallashtirishda bir qator qiyinchiliklar yuzaga keladi. Buning asosiy sababi – harakatlanish, operatsiyalar fakt materiallari ko'rinishida o'zgarishi, faoliyatning shunchaki yo'qolishi va faqat uning natijalarda aks etishi bilan bog'liq hisoblanadi.

O'z navbatida, zamonaviy sportda musobaqa faoliyat (MF) turli xil jihatdan o'rganilishi mumkin, ya'ni izohlovchi tamoyil sifatida, shuningdek tadqiqot predmeti sifatida, baholash predmeti sifatida, tashkil qilish, boshqarish, oldindan bashorat qilish va modellashtirish sifatida o'rganilishi mumkin.

Boks, kurash, qilichbozlik kabi sport musobaqalarida foydalaniluvchi nazorat usullari va obyektlari o'z tarkibiga hajmning baholanishi, hujum qilish va himoyaga o'tish harakatlarining har tomonlama samaradorligini baholash kabilarni qamrab oladi. Bu ko'rsatkichlar yakka kurash sport turlarida keng oraliqlarda variatsiyalanib, shu sababli takroriy o'lchashlar natijalarining ishonchlilik darajasi yuqori bo'lmasligi qayd qilinadi. Bundan tashqari, yakka kurash sport turlarida MF nazorat natijalaridan foydalanish quyidagi yo'nalishlarga ega bo'lishi mumkinligi ta'kidlanadi:

- mashg'ulotlar yuklamalari me'yorlashtirilishi asoslaniluvchi miqdoriy mo'ljal olishlar sifatida;
- sportchilarning musobaqa harakatlari samaradorligini baholash usuli sifatida.

MFni tahlil qilishni amalga oshirish uchun turli xil simvollar yordamida har xil stenogramma (*notatsion yozuvlar*) usullaridan foydalaniladi. Uni tadqiq qilishning quyidagi ishlar ketma-ketligi (algoritmi) mavjud hisoblanadi:

1. Sportchining musobaqadagi harakatlarini qayd qilish.
2. Umumlashtiruvchi bayonnomani tuzib chiqish.
3. Ko'rsatkichlarni hisoblash va matematik qayta ishlash.
4. MF ko'rsatkichlarini tahlil qilish va izohlash.

Hozirgi kunda mutaxassislarning bildirgan fikrlariga ko'ra, MF mezonlarini yagona tartibda belgilash va shuningdek ularni to'liq baholash usullari hali ishlab chiqilmagan. Uning tavsiflanishi uchun qiyin amalga oshiriluvchi va qisman turli xildagi ko'rsatkichlar asosida ish olib boriladi.

MFning yuqorida sanab o'tilgan joriy qiymatlarining tahlil qilinishi asosida modelning o'rtacha qiymatlariga bog'liq holatda yillik siklda tayyorlanishning strategik jihatdan rejalashtirilish elementlari ishlab chiqiladi.

4.4. Boksda musobaqa faoliyatini tahlil qilish

Boksda musobaqa faoliyati tushunchasi orqali rejalashtirilgan natijalarga erishish yoki raqib ustidan g'alabaga erishishga yo'naltirilgan qarama-qarshilik kurashi jarayoni tushuniladi.

Boksda jang musobaqalarini tahlil qilish sezilarli darajada qiyinchiliklarga ega hisoblanadi. Bokschilarning qarama-qarshilik kurashi haqidagi to'liq hajmdagi axborotlarni yaqin vaqtlarda olishning imkoniyati mavjud emas. Aftidan, fanda odamning tabiat va jamiyatga tegishli hodisa hisoblanishi masalasi ko'rinishidagi masalalar sport uchun ham xos hisoblanadi. Bu holat ayniqsa, odamning ekstremal, ziddiyatli vaziyatlarda faoliyatida aniq namoyon bo'ladi.

Musobaqa faoliyati xuddi ko'zguda aks etishlar kabi bokschilarning mahorati va kamchiliklarini ifodalab beradi, demak, o'z navbatida bu holat zamonaviy boksni tavsiflab beradi. Biroq, jang musobaqasining xususiyatlari murakkabligi, jumladan boksning juda yuqori tempda bajariluvchi ko'p sondagi turli xil harakatlardan tashkil topganligi sababli musobaqa faoliyatini oydinlashtirib berish qiyin masala hisoblanadi.

Odatda, jang davomida alohida harakatlar yoki ularning epizodlarda umumiyliklari ajratib olinadi, ushbu asosda bokschilarning jismoniy va texnik jihatdan tayyorgarlik darajasini o'zida aks ettiruvchi maxsus va harakatlarga oid sifatlari, ko'nikmalari tavsiflanadi. Bu ko'rinishdagi harakatlarga eng avvalo zarbalar va himoyaga o'tish harakatlari kiritiladi.

Boksning musobaqa faoliyatini tahlil qilish uchun jangda texnik-taktik mahoratning obyektiv tavsiflari aniqlanadi va boksning tayyorgarligi asosiy jihatlari ko'rsatkichlari baholanishida subyektiv ekspertlar baholashlaridan foydalaniladi.

Aytaylik, boks musobaqasida ikkita raqibning faoliyati davomidagi xulq-avtor xususiyatlarini harbiy jangovar, iqtisodiy va boshqa holatlarda yuzaga keluvchi ziddiyatli vaziyatlarda raqiblarning xulq-atvoriga o'xshash tarzda hisoblashimiz mumkin, bunda mantiqiy tarzda bokschilarning texnika va taktikasi miqdoriy jihatdan tavsiflanishi uchun operatsiyalarni tadqiq qilish usullaridan foydalanish amalga oshiriladi.

Ikkita raqibning mavjudligi va bokschilarning aniq tartibda belgilangan harakatlari chegaralari belgilangan maqsadlarni hal qilishni soddalashtiradi. Boksda quyidagi uchta asosiy zarbalardan foydalaniladi: jumladan, *to'g'ridan, yondan va pastdan beriluvchi zarbalar*. Bu zarbalar chap va o'ng qo'l bilan berilishi, raqibning bosh qismiga yoki tana qismiga yo'naltirilishi mumkin. Boksda qo'llaniluvchi himoya qochishlar, egilishlar, boshni pastga tashlash, boshni oldinga tashlash va qo'llar tagiga olish kabilardan tashkil topadi. Bokschilarning hujum qilish va himoyaga o'tish harakatlarini rasmiylashtirish davomida jang musobaqasining notatsion tizim asosidagi yozuvlaridan foydalanish mumkin, bunda ekspertlar tomonidan musobaqada bevosita ishtirok etish orqali va shuningdek janglarning video yozuvlarini tahlil qilinishi asosida baholash amalga oshiriladi.

Xalqaro miqyosda o'tkaziluvchi musobaqalarda yuqori malakaga ega bo'lgan bokschilarning musobaqa faoliyatini tadqiq qilish natijalari bo'yicha quyidagi boksning texnika va taktikasini miqdoriy baholashlar ishlab chiqilgan va muhokamadan o'tkazilgan:

- 1) jangning shartli shiddatliligi va zichligini baholash;
- 2) jangovar harakatlardan foydalanish chastotasining taqsimlanishiga asoslanilgan baholashlarni amalga oshirish;
- 3) texnik mahorat ko'rsatkichlari;
- 4) hujum qilish va himoyaga o'tish harakatlari samaradorligini baholash;
- 5) texnik-taktik jihatdan turli xilliklar ko'rsatkichlari.

Jangning shartli shiddatliligi va zichligini baholash jang raundlari va minutlari davomida bokschilarning bergan umumiy zarbalar sonini hisoblash asosida amalga oshiriladi. Bu ko'rsatkich bokschilarning og'irlik toifalariga bog'liq holatda, shuningdek bokschilarning tayyorgarlik darajasi, ularning individual texnik-taktik jihatdan harakatlari, raqibning xususiyatlari va sportchilarning malaka darajasi kabilarga bog'liq hisoblanadi. Ushbu ko'rinishda, masalan nisbatan tana vazni og'ir bo'lgan toifalardagi bokschilar tomonidan jang davomida beriluvchi zarbalar o'rtacha soni tana vazni yengilroq bo'lgan bokschilar

tomonidan jangda beriluvchi o'rtacha zarbalar soniga solishtirilganda nisbatan kam bo'lishi qayd qilinadi. Shunga o'xshash ma'lumotlarga ega bo'lish orqali, jangning shartli shiddati ko'rsatkichini kiritishimiz mumkin, ya'ni daqiqa davomidagi o'rtacha zarbalar soni va bitta zarbani berish uchun sarflangan o'rtacha vaqt, shuningdek bokschilarning alohida jang shakllaridan foydalanish tavsiflari ham aniqlanadi. Masalan, jang davomida qarama-qarshi va javob tarzidagi qarshi hujumlarda, uzoq, o'rta va yaqin masofalardan berilgan zarbalar soni kabi ko'rsatkichlar hisobga olinadi.

Zarbalar chastotasi taqsimlanishiga asoslanilgan baholash bokschilarning individual manyovrlarini tavsiflab beradi va deyarli bitta musobaqa davomida, ayniqsa jismoniy jihatdan ko'rsatkichlari, shuningdek jangni olib borish manyovrlari o'zaro yaqin bo'lgan raqiblar o'rtasidagi jang davomida o'zgarmasligi qayd qilinadi.

Bokschilarning texnik jihatdan mahorati jang davomida kuzatiluvchi harakatlar bajarilishining takomillashtirilishini belgilab beradi. Biroq, har bir zarba yoki himoyaga o'tishlar ko'pincha holatlarda bir xilda bajarilmaydi va uchrashuvlarning natijalariga turli xil darajada ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi.

Bokschilarning hujumga o'tish va himoyaga qaratilgan harakatlari samaradorligini baholash uchun nishonga yetib borgan va yetib bormagan (ya'ni, qaytarilgan) zarbalar soni hisoblanib, nishonga yetib borgan zarbalar umumiy sonining berilgan umumiy zarbalar soniga nisbatlari hisoblanadi. Ushbu holatda zarbalar samaradorligi koeffitsienti quyidagi formula yordamida hisoblab topiladi:

$$K_{zarba\ samar.} = \frac{n}{N}$$

bu yerda, n — nishongacha yetib borgan zarbalar soni;

N — berilgan umumiy zarbalar sonini ifodalaydi.

Himoya samaradorligi koeffitsiyenti esa quyidagi formula yordamida hisoblab topiladi:

$$K_{himoya\ samar.} = \frac{N - n}{n}$$

bu yerda, $N - n$ — qaytarilgan zarbalar soni;

n — o'tkazib yuborilgan zarbalar sonini ifodalaydi.

Bu ikkala ko'rsatkichlar jangning turli xil fazalarida, jumladan jang davomida, raund davomida, jangning har bir minutlari davomiylikda va

boshqa holatlar bo'yicha hujumga o'tish va himoyalaniish harakatlarning o'rtacha samaradorligi qiymatlarini baholash uchun foydalanilishi mumkin.

Musobaqa faoliyati qanchalik murakkab bo'lsa va shuningdek boksining malakasi darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, uning tayyorgarlik darajasini baholash uchun shunchalik ko'proq sondagi ko'rsatkichlardan foydalanish talab qilinadi. Bu holat teng va turli xildagi farqlanuvchi malakasiga ega bo'lgan bokschilarning tayyorgarlik darajasini solishtirishni qiyinlashtiradi, ushbu ko'rinishda ko'pincha bitta sportchi bitta ko'rsatkich bo'yicha yaxshiroq tayyorlanishi va boshqa ko'rsatkichlar bo'yicha esa nisbatan kuchsizroq tayyorlanishi natijasida samarali yutuqlarga erishishi qayd qilinadi. Shunday qilib, bitta bokschi kuchli nokautga olib keluvchi zarbaga ega bo'lishi hisobiga yutuqqa erishishi kuzatilsa, boshqa bir bokschi esa funksional jihatdan tayyorgarlik darajasi yuqoriligi va zarbalar berilishi chastotasi yuqoriligi hisobiga yuqori natija ko'rsatishi mumkin, uchinchi bokschi esa texnik-taktik jihatdan harakatlarning turli xilligi va ayniqsa, jangovar tarzda tafakkurlay olish tarzi hisobiga yuksalishi mumkin.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Siz qanday musobaqalar turlarini bilasiz?
2. Tayyorgarlik, nazorat, olib keluvchi, saralash va asosiy musobaqalarni tavsiflab bering.
3. Amalga oshirilish shakliga ko'ra musobaqalar qanday turlarga ajratiladi?
4. Birinchilik, xotira musobaqalari, uchrashuv musobaqalari, saralash va tasniflash musobaqalarini tavsiflab bering.
5. Ko'lami va amalga oshirilishi darajasiga ko'ra musobaqalar qanday turlarga ajratiladi?
6. Hududiy, idoralararo, xalqaro miqyosdagi, ochiq va yopiq tipdagi musobaqalar qanday xususiyatlari bilan o'zaro farqlanadi?
7. Amalga oshirilishi tizimlari tavsiflariga ko'ra musobaqalar qanday turlarga ajratiladi?
8. Boksda musobaqaga oid faoliyatning o'ziga xos xususiyatlari haqida siz qanday fikr bildira olasiz?
9. Zamonaviy havaskorlik boksining qanday qonuniyatlarini sanab bera olasiz?
10. Siz musobaqa faoliyatining qanday ko'rsatkichlarini bilasiz?

11. Musobaqa faoliyatiga elektron hakamlik qanday ta'sir ko'rsatadi?

12. «Ziddiyatli» faoliyat atamasi nimani anglatadi?

13. Boks texnikasi va taktikasini baholashda qanday miqdoriy ko'rsatkichlardan foydalaniladi?

14. Jang shiddati va zichligini baholash nimani anglatadi?

15. Hujum qilish va himoyaga qaratilgan harakatlar samaradorligi qanday baholanadi?

TAVSIYA ETILGAN ADABIYOTLAR

1. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979, 279 с.

2. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1985, 126 с.

3. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.В. Гаськов. — М., 1999, 53 с.

4. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. —М.: ФиС, 1983, с. 43-46.

5. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худатов. - М: ФиС, 1971, 149 с.

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

V bob. XALQARO BOKS ASSOTSIATSIYASI (AIBA) TEXNIK QOIDALARI

1-qoida. A'zolik.

1.1. Milliy va xalqaro miqyosdagi AIBA musobaqalarida ishtirok etish uchun barcha bokschilar, murabbiylar, rasmiy shaxslar o'zlarining milliy assotsiatsiyasi, Konfederatsiyalar va AIBA a'zolari bo'lishi talab qilinadi.

Bokschilarning tasniflanishi.

1.1. Yoshga oid tasniflash:

1.1.1. 19-40 yosh oralig'idagi bokschilar (erkak va ayollar) «*saralangan bokschilar*» (*elita*) toifasi tarkibiga kiritiladi.

1.1.2. 17-18 yoshdagi bokschilar (o'smir va qizlar) «*yosh bokschilar*» toifasi tarkibiga kiritiladi.

1.1.3. 15-16 yoshdagi bokschilar (o'smirlar va qizlar) «*o'smirlar*» toifasi tarkibiga kiritiladi.

1.1.4. Bokschilarning yosh xususiyatlari ularning tug'ilgan kuni va yili bo'yicha aniqlanadi.

1.1.5. Maktab o'quvchilari va boshqa nisbatan yosh guruhlar bilan bog'liq barcha musobaqalar faqatgina Milliy federatsiya va konfederatsiyalar miqyosidagina tashkil qilinishi belgilanadi. Bu toifaga kiruvchi bokschilarning yoshi 14 yoshgachani tashkil qiladi. Ushbu musobaqalarda ishtirok etuvchi bokschilarning yoshi farqlanishi 2 yildan oshmasligi talab qilinadi.

1.2. Og'irlik toifalari.

1.2.1. Erkaklar elitasi yoki erkak yoshlar 10 (o'n) ta og'irlik toifalariga ajratiladi: 46-49 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg, 91 kg, 91 kg dan og'ir.

1.2.2. Ayollar elitasi yoki yosh ayollar 10 (o'n) ta og'irlik toifalariga ajratiladi: 45-48 kg, 51 kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 64 kg, 69 kg, 75 kg, 81 kg va 81 kg +.

1.2.3. Ayollar elitasi uchun Olimpiada o'yinlarida 3 (uch) ta og'irlik toifalari belgilangan: 48-51 kg, 57-60 kg, 69-75 kg.

1.2.4. O'smirlar (o'smir va qizlar) uchun 13 ta og'irlik toifalari belgilangan: 44-46 kg, 48 kg, 50 kg, 52 kg, 54 kg, 57 kg, 60 kg, 63 kg, 66 kg, 70 kg, 75 kg, 80 kg va 80 kg +.

2-qoida. Ochkolarni hisoblash.

2.1. Ochkolarni hisoblash tizimi barcha janglarda qo'llaniladi. Ochkolarni hisoblash tizimi «10 balli tizim»ga asoslaniladi.

2.2. 5 ta hakam tanlab olinganidan keyin va ularning ringda tegishli ishchi zonani egallashlaridan so'ngra, ulardan har biri tasodifiy ehtimollik asosida ring atrofidan joy olishadi.

2.3. Har bir jangning boshlanishidan oldin ochkolarni hisoblash tizimida tasodifiy tarzda ochkolarni hisoblashda 5 (besh) ta hakamdan 3 (uch) ta hakam tanlab olinadi; ballarni faqat ushbu hakamlar hisoblashadi.

2.4. Har bir raundning so'ngida har bir hakam raund davomida g'alaba qilgan bokschini aniqlab berishlari talab qilinadi, bunda unga 10 (o'n) ochko qo'yish orqali, yutqazgan bokschiga esa 9 (to'qqiz) yoki raqibning yutqazishi darajasiga bog'liq holatda, undan kam – 6 gacha ochko qo'yilishi amalga oshiriladi. G'olib har bir raund bo'yicha e'lon qilinadi.

2.5. Hakamlarga tugmachani bosish uchun 15 (o'n besh) soniya vaqt beriladi. Natijalar bevosita texnik delegat tomonidan boshqariluvchi kompyuter tizimiga uzatiladi; birlamchi uzatishdan keyin natijalarni o'zgartirish va qo'shimcha kiritishlarga ruxsat etilmaydi. Bevosita navbatdagi raund boshlanishidan oldin to'g'ridan-to'g'ri efirda natijalar e'lon qilinadi (so'nggi raund natijalari e'lon qilinmaydi, chunki bu holatda natijalarning e'lon qilinishi va namoyish qilinishi uchun rasmiy axborot beruvchi huquqidan foydalaniladi). Bu e'lon qilishlar texnik delegat tomonidan ma'qullanishi kerak, keyin esa to'g'ridan-to'g'ri efirga uzatuvchi (*translyasiya*) televizion kompaniyaga uzatiladi. Jang yakunida hakamlar va ularni muhokama qiluvchilar ismlari bilan birgalikda asosiy ekranda namoyish qilinuvchi aniq ochkolar muhokama qilinadi. Shuningdek, asosiy ekranda butun jang davomida har bir hakamlar tomonidan xulosa chiqarilgan (ogohlantirishlarni ham hisobga olgan holatda) umumiy natijalar ham ko'rsatiladi.

2.6. Agar jang yakunida umumiy natija barcha hisoblashlarni kiritgan holatda bir xil bo'lsa, hakam ochkolarni hisoblash tizimiga kim g'olib ekanligini qayd qilishi, ya'ni uning fikriga ko'ra kim jang g'olibi ekanligini qayd qilish talab qilinadi.

Bu holat faqat quyidagi holatlarda talab qilinadi:

2.6.1. Hakamlardan ikkitasi ushbu ochkolarni qayd qilsa.

2.6.2. Boshqa ikkala hakamlar turli xil g'oliblarni qayd qilgan bo'lsa.

2.6.3. Boshqa ikkala hakam bir xildagi ochkolar yig'indisini ko'rsatishsa.

2.7. So'nggi raund natijalari jang g'olibi e'lon qilingunga qadar oshkora qilinishi yoki aks ettirilishi mumkin emas. Keyin esa texnik delegat rasmiy axborot beruvchiga rasmiy natijalarni e'lon qilishni topshiradi.

2.8. Ochkolarni hisoblash tizimida qayd qilingan barcha natijalar jang yakuni bo'yicha nashr qilinishi va rasmiy hisobot tarkibida qayd qilinishi, texnik delegat tomonidan AIBA qarorgoh-manziliga jo'natilishi talab qilinadi.

2.9. Agar ochkolarni hisoblash tizimi buzilgan bo'lsa, referi barcha 5 ta hakamlardan hisob kartochkalarini yig'ib oladi va ularni texnik delegatga uzatadi. Texnik delegat tasodifiy tarzda 5 (besh) ta hakamdan 3 (uch) tasini tanlab olib, tanlangan hakamlarning ismlarini saqlab qo'yadi. Ikkinchi raund boshlanishi bilan texnik delegat uchala hakam to'plagan ochkolarni hisoblab chiqadi.

2.10. Agar hakamlardan biri kutilmagan vaziyat sababli ochkolarni hisoblashni amalga oshirishi mumkin bo'lmasa, u holda ochkolarni hisoblash tizimida tasodifiy tarzda uchinchi hakam boshida tanlanmagan 2 (ikki) ta hakamdan tanlab olinadi.

2.10.1. O'z vazifasini bajarishga qodir bo'lmagan hakam o'rmini tegishli ushbu hakam egallashi talab qilinadi.

2.11. Ochkolarni hisoblash tizimi g'olibni belgilashni bir ovozdan yoki alohida holatda quyidagicha hal qiladi:

2.11.1. Ochkolar bo'yicha bir ovozdan hal qilish: 3 (uch) hakam bitta g'olibni belgilaydi.

2.11.2. Ochkolar bo'yicha hal qilish yechimlarining taqsimlanishi.

2.11.2.1.2 (ikki) hakam 1 (bitta) g'olib bokschini belgilaydi, boshqasi esa boshqa g'olib bokschini belgilaydi.

2.11.2.2.2 (ikki) hakam 1 (bitta) g'olib bokschini belgilaydi, boshqa hakam esa durangni qayd qiladi.

2.12. Har bir hakam mustaqil holatda 2 (ikki) bokschini baholaydi, bunda ochkolarni hisoblash tizimidan foydalanib, quyidagi mezonlar bo'yicha ish tutiladi:

2.12.1. Nishon sohalarga berilgan sifatli zarbalar soni.

4.3.5. Jang vaqtida bokschiga hech qanday vaziyatlarda qo'shimcha kislorod berilmaydi.

4.4. Sanksiyalar (jarima).

4.4.1. Yuqorida ko'rsatilgan harakatlari uchun birinchi marta qoidani buzgan sekundant tanbeh oladi.

4.4.2. Yuqorida ko'rsatilgan harakatlar uchun ikkinchi marta qoidani buzgan sekundantga ogohlantirish beriladi, undan ring atrofidagi ishchi zonani tark etish so'raladi, biroq musobaqa zalida qolishga ruxsat etiladi.

4.4.3. Yuqorida ko'rsatilgan harakatlar uchun ikkinchi marta qoidani buzgan sekundant musobaqa hakamlari raisi tomonidan musobaqalar kuni davomida o'tkaziluvchi musobaqalardan chiqariladi.

4.4.4. Agar sekundant musobaqalar zalidan ikkinchi marta chiqarilsa, u holda u musobaqalar tugagunga qadar diskvalifikatsiya qilinadi.

4.5. AIBA murabbiylarni boshqarish tizimi S – ilovada tavsiflangan.

5-qoida. Ring.

5.1. Tasdiqlangan belgilashlar.

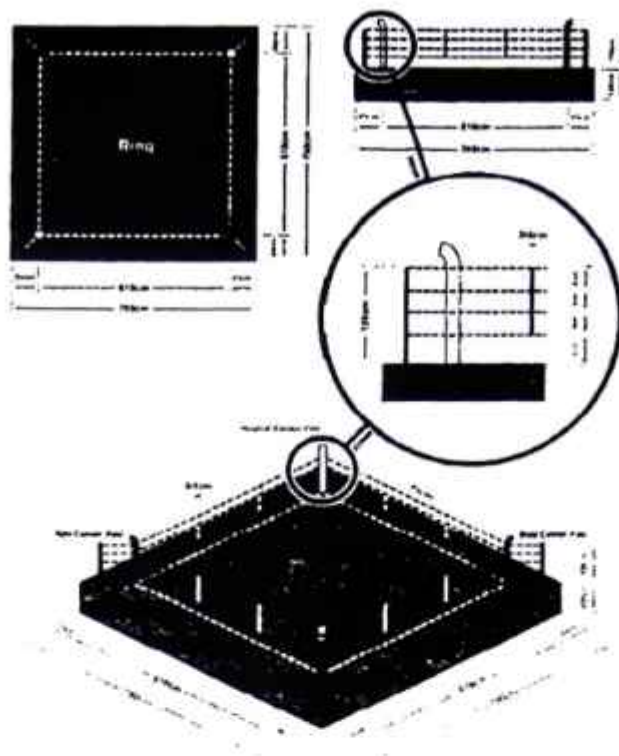
5.1.1. Barcha AIBA musobaqalarida, Milliy federatsiyalar va BMA musobaqalarida AIBAg xizmat qiluvchi rasmiy litsensiyaga ega ishlab chiqaruvchi tomondan ishlab chiqilgan ringdan foydalanish talab qilinadi.

5.2. Ring supasi o'lchamlari:

5.2.1. AIBA tomonidan tasdiqlanuvchi barcha musobaqalarda o'lchamlari arqonlarning ichki chizig'i 6,10 m bo'lgan musobaqa ringidan foydalanishi talab qilinadi.

5.2.2. Arqonlarning keyin qo'shimcha tayanchlar qo'yilishi hisobiga ring supasining har bir tomoni o'lchami 85 sm ga ortadi.

5.2.3. Ring o'lchamlari quyidagi ko'rsatilgan sxemadagi o'lchamlarga mos bo'lishi talab qilinadi.



<i>Cm</i>	<i>sm</i>
<i>Ring</i>	Ring
<i>Zoom</i>	Masshtab (<i>ko'lam</i>)
<i>Ropes</i>	Arqonlar
<i>Blue Corner Pad</i>	Ko'k burchak uchun yostiq
<i>Red Corner Pad</i>	Qizil burchak uchun yostiq
<i>Neutral Corner Pad</i>	Betaraf burchak uchun yostiq

5.3. Ring balandligi:

5.3.1. Ringning tag qismidan 100 *sm* (3.3 fut) balandlikda bo'lishi kerak.

5.4. Supa va burchak yostiqlari:

5.4.1. Supa xavfsizlikni hisobga olgan holda qurilgan bo'lishi talab qilinadi, tekis tag qismi, qandaydir to'siqlar mavjud bo'lmasligi kerak. Ring burchagiga to'rtta burchak ustunlar o'rnatilib, usti maxsus yostiqlar

bilan yaxshi holatda himoyalaniishi yoki bokschilar jarohatlanishining oldi olinishi uchun boshqacha usullarda qoplanishi talab qilinadi. Burchak yostiqlari hakamlar raisi stoliga nisbatan quyidagi ko'rinishda joylashtiriladi:

- a) yaqin chap burchakka – qizil rangda;
- b) uzoq chap burchakka – oq rangda;
- c) uzoqdagi o'ng burchakka – ko'k rangda;
- d) yaqin joylashgan o'ng burchakka – oq rangda.

17.4.2. Platformaning o'lchamlari – tomonlari uzunligi 7,80 m bo'lgan kvadrat ko'rinishida.

5.5. Ring tag qismi to'shamasi (qoplamasi).

5.5.1. 1,5 sm dan kam bo'lmagan, 2 sm dan ortiq bo'lmagan bo'lishi belgilangan. Tag qismi voylok, rezina yoki boshqa tasdiqlangan elastik materiallardan yasilib, qalinligi 1,5 sm dan kam bo'lmagan va 2 sm dan ortiq bo'lmagan o'lchamda bo'lishi belgilangan.

5.5.2. Tag to'shama qoplamasi silliq bo'lmasligi va butun supani qoplab olgan bo'lishi kerak.

5.5.3. Qoplama rangi – ko'k, panton 299.

5.6. Arqonlar.

5.6.1. Arqonlar qalin qavatga ega bo'lishi talab qilinadi.

5.6.2. Ringning har bir tomoniga qoplamani hisobga olmagan holatda qalinligi 4 sm bo'lgan to'rtta qator arqon tortilishi talab qilinadi.

5.6.3. 4 (to'rt) arqon 40 sm, 70 sm, 100 sm va 130 sm balandlikda tortilishi kerak.

5.6.4. Arqonlarning har bir tomoni (qoplama teksturasiga o'xshash tuzilishga ega) o'zaro 3-4 sm kenglikdagi ikkita kashaklar bilan birlashtirilishi, ular bir xil oraliqlarda joylashishi talab qilinadi. Kashaklar arqon bo'ylab siljimasligi kerak.

5.6.5. Har bir arqonlar seksiyalarining tortilishi yetarlicha kuchli bo'lishi kerak. Shu bilan birgalikda, har qanday vaziyatda referi va texnik delegat a'zosi talab qilingan holatlarda arqonlarning tortilishi holatini nazorat qilish huquqini saqlab qoladi.

5.7. Pillapoyalar:

5.7.1. Ring uchta pillapoya bilan ta'minlanishi talab qilinadi. Ulardan ikkitasi qarama-qarshi burchaklarda o'rnatilib, bokschilar va ularning sekundantlari tomonidan foydalaniladi. Uchinchi pillapoya neytral burchakda joylashtirilib, referi va tibbiy hakamlar a'zolari tomonidan foydalaniladi.

AIBA hakam va referilarini boshqarish tizimi

1. AIBA referi va hakamlarining malakasi.

1.1. AIBA referi va hakamlarining malakasi standart mezonlari:

1.1.1. Ijtimoiy holati (statusi) bo'yicha quyidagi shaxslar referi va hakam bo'lishlari mumkin emas:

1.1.1.1. Milliy federatsiyalarning barcha saylangan boshqaruv a'zolari, jumladan: Prezident, Ijroya qo'mitasi a'zosi, Bosh kotib va boshqalar.

1.1.1.2. Milliy federatsiyadan maosh oluvchi har qanday xodimlar.

1.1.1.3. Jamoalarning joriy boshliqlari, murabbiylari va hokazolar.

1.1.1.4. Hakamlilik, texnik va ayollar komissiyalari a'zolari.

1.1.2. Sportga oid holati (statusi) bo'yicha:

1.1.2.1. APB va WSB referi va hakamlari AOB joriy referi va hakamlari bo'lishi va aksincha holat kuzatilishi mumkin.

1.1.2.2. Faqat referi bo'lish mumkin emas, biroq faqat hakam bo'lish mumkin.

1.1.2.3. Boks tayyorgarligiga ega bo'lmagan yoki sobiq bokschilar referi va hakam bo'lishi mumkin.

1.1.3. Jismoniy holati (statusi) bo'yicha:

1.1.3.1. Barcha daltoniklar referi va hakam bo'lishi mumkin emas.

1.1.3.2. Qulog'i eshitmaydiganlar referi bo'lishi mumkin emas.

1.1.4. Axloqiy holati (statusi) bo'yicha:

1.1.4.1. AIBA tomonidan axloqiy sabablarga ko'ra chetlatilgan referi va hakamlar boks musobaqalarida ortiq ishlashlari mumkin emas.

2. Referi va hakamlarining ish sifatini oshirish.

2.1. Barcha darajalardagi referi va hakamlar tayyorgarlikdan o'tishlari va musobaqalarni muhokama qilishda faqat AIBA referi va hakamlari qo'llanmalariga amal qilish belgilangan.

2.2. AIBA hakamlilik bo'yicha instruktorlarga sertifikat berishni tashkillashtirishni amalga oshiradi, bunda milliy va hududiy darajalarda o'qitish seminarlari va kurslari olib boriladi.

2.3. Faqat AIBA tomonidan sertifikat berilgan referi va hakamlargina boks bo'yicha musobaqalarni muhokama qilishga ruxsat beriladi va ular AIBA ma'lumotlar bazasi tarkibida qayd qilinishi talab qilinadi.

2.4. AIBA referi va hakamlarni boshqarish tizimi quyidagi holatlarga ruxsat beradi:

2.4.1. Turli xil darajalarda referi va hakamlar miqdorini oshirish.

2.4.2. Referi va hakamlar ishining sifatini yaxshilash.

2.4.3. Referi va hakamlarning adolatli va oshkora rivojlanish yo'lini ishlab chiqilishi.

2.4.4. Barcha darajalarda referi va hakamlar ishini tahlil qilish va baholash.

3. Referi va hakamlarni sertifikatlash, tasniflash.

3.1. AIBA da referi va hakamlarni sertifikatlashning 3 ta darajasi mavjud hisoblanadi:

3.1.1. 1 yulduzli referi va hakamlar.

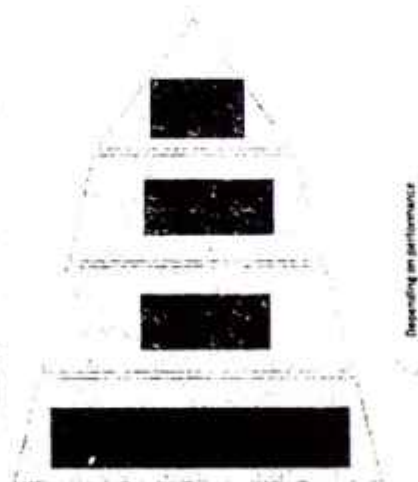
3.1.2. 2 yulduzli referi va hakamlar.

3.1.3. 3 yulduzli referi va hakamlar

3.2. Darakchilar va yo'l.

Quyidagi sxemada AIBA tizimida referi va hakamlar sertifikatini olish uchun kurslarda ishtirok etish bo'yicha darakchi ma'lumotlar keltirilgan:

Har bir musobaqada ish sifatini tahlil qilish va baholash. Chempionatlar vaqtida ustakoz o'qish
Kamida Konfederatsiya miqyosida 7 ta musobaqada va mintaqaviy chempionatlarda 7 ta musobaqada ishtirok etish, jumladan ikki tomonlama uchrashuvlarda ishtirok etish, 8 ta kriteriyadagi musobaqalarda ijobiy baholanish va o'z-o'zidan o'qish kursini tamomlash
Kamida Konfederatsiya miqyosida 5 ta musobaqada, jumladan ikki tomonlama uchrashuvlarda ishtirok etish, 5 ta kriteriyadagi musobaqalarda ijobiy baholanish va o'z-o'zidan o'qish kursini tamomlash
Kamida 50 ta musobaqalarda hakam sifatida, 30 tasida referi sifatida ishtirok etish va kamida bitta Milliy saralash chempionatida ishtirok etish



Depending on performance Faoliyat natijalariga bog'liq holatda

4. AIBA referi va hakamligi sertifikatini olish uchun kurslar

4.1. AIBA referi va hakamligi sertifikatini olish uchun barcha kurslar AIBA tomonidan tasdiqlanishi talab qilinadi.

4.2. Bitta darajadan ikkinchisiga o'tish uchun 3 (uchta) kurs darajasini tamomlash talab qilinadi:

4.2.1. Milliy darajadan 1 yulduzli darajasiga o'tish: Milliy Federatsiya ushbu ko'rinishdagi kurslarni o'tish uchun AIBA qarorgoh-manziliga ariza berishi talab qilinadi.

4.2.1.1. AIBA kursni tasdiqlab, nomzodlar uchun instruktorlarni tayinlaydi.

4.2.2. 1 yulduzli darajasidan 2 yulduzli darajasiga o'tish: har yili turli xil mamlakatlarda Akademiyalarda amalga oshiriladi.

Har bir mintaqada kamida 1 (bitta) kurs amalga oshiriladi. Har yili AIBA Akademiyasida 5 (besh) tadan 6 (olti) tagacha kurs amalga oshiriladi.

4.2.2.1. AIBA kursni tashkil qiladi, nomzodlar uchun instruktorlarni tayinlashni tasdiqlaydi.

4.2.3. 2 yulduzli darajadan 3 yulduzli darajaga o'tish: Kurslar har yili turli xil mamlakatlarda Akademiyalarda amalga oshiriladi.

Har bir mintaqada kamida 1 (bitta) kurs amalga oshiriladi. Har yili AIBA Akademiyalarida 5 (besh) tadan 6 (olti) tagacha kurslar o'tkaziladi.

4.2.3.1. AIBA kurslarni tashkil qilishni amalga oshiradi, nomzodlar va konstruktorlarni tayinlaydi.

4.3. 3 yulduzli referi va hakamlarning doimiy tarzda o'qitilishi uchun har jahon chempionati o'tkazilishi oldidan kurslar tashkil qilinadi.

4.4. AIBA referi va hakamlari sertifikatini olish uchun kurslarda ishtirok etishga to'lovlar Milliy federatsiyalar tomonidan amalga oshiriladi.

4.5. Sertifikat berish mezonlari:

4.5.1. AIBA sertifikatini olish uchun talablar quyidagi mezonlar asosida aniqlanadi:

4.5.1.1. 1 yulduzli darajasi: Nomzod barcha talablarga javob berishi talab qilinadi, tegishli kurslarni tamomlashi va imtihon topshirishi, umumiy holatda 75% dan kam bo'lmagan bahoni olishi talab qilinadi.

4.5.1.2. 2 yulduzli darajasi: Nomzod barcha talablarga javob berishi talab qilinadi, tegishli kurslarni tamomlashi va 1 (bir) yil davomida referi sifatida zalda va 1 (bir) yil davomida qo'shimcha videotizimdan foydalanib, AIBA instruktorlari tomonidan kuzatilgan holatda hakam sifatida ishlashi talab qilinadi. Har bir nomzod yozma shakldagi imtihon topshirishi, umumiy holatda 80% dan kam bo'lmagan baho olishi belgilangan.

4.5.1.3. 3 yulduzli darajasi: Nomzod barcha talablarga javob berishi talab qilinadi, tegishli kurslarni tamomlashi va 1 (bir) yil davomida referi sifatida zalda va 1 (bir) yil davomida qo'ishmcha videotizimdan foydalanib AIBA instruktorlari tomonidan kuzatilgan holatda hakam

sifatida ishlashi talab qilinadi. Har bir nomzod yozma shakldagi imtihon topshirishi, umumiy holatda 80% dan kam bo'lmagan baho olishi belgilangan.

5. Sertifikatning amal qilish muddati.

5.1. AIBA hakamlik sertifikatini 4 yilga amal qiladi, keyin esa rasmiy shaxs yoki Milliy federatsiya tomonidan nazorat testi tashkil qilinishi talab qilinadi.

5.2. Agar hakam AIBA yirik musobaqalarida, Olimpiada o'yinlari va hokazolarda samarali faoliyat olib borsa, ruxsatnoma (litsensiya) muddati bu ko'rinishdagi musobaqalar sanasi bilan yana 4 yilga uzaytirilishi mumkin.

6. 5 yulduzli referi va hakamlar majburiyatlari.

6.1. Musobaqalardagi majburiyatlar:

6.1.1. AIBA musobaqalarida referi va hakam roliga ishtirok etish.

6.1.2. AIBA musobaqalarida referi va hakamlar guruhi kapitani roliga ishtirok etish.

6.1.3. Barcha mintaqaviy chempionatlarda referi va hakam roliga ishtirok etish

6.1.4. Rasmiy tarzda referi va hakam funksiyasini bajarishdan tashqari vaziyatlarda chempionatlar va musobaqalar vaqtida qabul qilinuvchi qarorlarni izohlash, qo'llab-quvvatlashni ta'minlash.

6.2. Musobaqalardan tashqari majburiyatlar:

6.2.1. WSB va APB musobaqalarini tahlil qilish, bunda referi va hakam sifatida ishtirok etmaslik, 48 soat davomida AIBA ma'lumot bazasidan foydalanib, AIBA qarorgohi-manziliga taqriz jo'natish.

6.2.2. *On-layn* o'qitish uchun qo'llanma va vositalar content qo'llanmalarini ishlab chiqish.

6.2.3. Barcha darajalarda referi va hakamlar kurslarida instruktor majburiyatini bajarish.

6.2.4. Milliy chempionatlarga quyidagi maqsadlarda tashrif buyurish:

- potensial (istiqbolli) referi va hakamlarni aniqlash;
- milliy darajada referi va hakamlarning ishi haqida axborotlar va referi va hakamlarga taqrizlar taqdim etish.

AIBA murabbiylarini boshqarish tizimi

AIBA murabbiylarni boshqarish majmuaviy tizimi nazorat qilinuvchi va markazlashtirilgan tizim bo'lib, shu sababli barcha darajalarda murabbiylarning ish sifatida doimiy ravishda yaxshilanadi. Murabbiylarni boshqarish bo'yicha yangi tizim ham malakaga ega bo'lmagan murabbiylarning boks sifatida va nufuziga ta'sir ko'rsata olmasligi asosida ularni takomillashtirishga yo'naltiriladi.

1. Murabbiylarning malakasi.

1.1. AIBA barcha murabbiylari Milliy federatsiya a'zosi bo'lishi talab qilinadi.

1.2. AIBA faqat Milliy federatsiyalar bilan aloqada bo'lgan murabbiylarnigina tan oladi.

1.3. Faqat AIBA tomonidan sertifikat berilgan murabbiylargina Olimpiya birdamligi fondi tomonidan beriluvchi barcha imkoniyatlarga ega hisoblanadi va AIBA va Konfederatsiyalar musobaqalarida ishlash huquqiga ega hisoblanadi.

1.4. AIBAda murabbiylarning 3 (uch) toifasi mavjud hisoblanadi:

1.4.1. 1 yulduzli AIBA murabbiyi.

1.4.2. 2 yulduzli AIBA murabbiyi.

1.4.3. 3 yulduzli AIBA murabbiyi.

1.5. AIBA barcha murabbiylari kurslar davomida AIBA sertifikatini olishlari talab qilinadi.

1.6. 2013-yilga qadar sertifikat olgan murabbiylar tegishli darajadagi kurslarni o'tishlari, ya'ni bu sertifikatni tasdiqlashlari talab qilinadi.

1.7. Barcha joriy murabbiylar uchun AIBA musobaqalarida sekundant sifatida ishtirok etish huquqi berilgan.

1.8. AIBA murabbiylariga o'zlarining Milliy federatsiyalarida tegishli lavozimlarni egallashga ruxsat etiladi.

2. AIBA murabbiylariga sertifikat berish kurslari.

2.1. AIBA murabbiylariga sertifikat berish barcha kurslari AIBA tomonidan tasdiqlanishi talab qilinadi.

2.2. Kurslarning 3 (uch) ta darajasi o'zaro farqlanadi:

2.2.1. 1 yulduzli daraja: Milliy federatsiyalar ushbu kurslarni o'tish uchun AIBA qarorgohi-manziliga ariza bilan murojaat qilishlari

belgilangan. AIBA kursni tasdiqlaydi, nomzodlar va instruktorni tayinlaydi.

2.2.2. 2 yulduzli daraja: Milliy federatsiyalar ushbu kurslarni o'tish uchun AIBA qarorgohi-manziliga ariza bilan murojaat qilishlari belgilangan. AIBA kursni tasdiqlaydi, nomzodlar va instruktorni tayinlaydi.

2.2.3. 3 yulduzli daraja: Kurslar har yili turli xil mamlakatlarda, Akademiyalarda tashkil qilinadi. AIBA kursni tashkil qiladi, nomzodlar va instruktorlarni tasdiqlaydi.

2.2.3.1. Barcha joriy 3 yulduzli murabbiylar uchun o'z sertifikatlarini tasdiqlash maqsadida AIBA tomonidan barcha mintaqalarda 2013-yilda turli xil kurslar tashkil qilinadi.

2.3. AIBA murabbiyi sertifikatini olish uchun kurslarda ishtirok etish to'lovlari Milliy federatsiyalar tomonidan amalga oshiriladi.

3. Kasbiy yaroqlilik va murabbiylarning yo'li.

AIBA murabbiyi sertifikatini olish uchun ariza berishda Milliy federatsiya tomonidan ariza tegishli shaklda to'ldirilib, AIBA qarorgohi-manziliga yo'llanadi. Bunda faqat milliy federatsiyalar tomonidan taqdim etilgan hujjatlar qabul qilinadi. Murabbiylar quyidagi talablarga javob berishi kerak:

3.1. 1 yulduz uchun kurs:

3.1.1. Tajriba: murabbiylik tajribasi 4 yildan kam bo'lmasligi yoki «murabbiy» mutaxassisligi bo'yicha bakalavr darajasiga ega bo'lishi va 2 yillik tajribaga ega bo'lishi talab qilinadi.

3.1.2. Natijalari va erishgan yutuqlari: kamida hududiy miqyosdagi chempionatda 1 (bitta) bokschi yarim final darajasigacha yetib kelishi (erkak va ayollar, o'smirlar, yoshlar va elita).

3.2. 2 yulduz kursi:

3.2.1. Tajriba: murabbiylik tajribasi 1 yulduzli murabbiy sertifikatini olganidan keyin 2 yildan kam bo'lmasligi.

3.2.2. Natijalari va erishgan yutuqlari: kamida Milliy chempionatda 1 (bitta) bokschi yarim final darajasigacha yetib kelishi (erkak va ayollar, o'smirlar, yoshlar va elita).

3.3. 3 yulduz kursi:

3.3.1. Tajriba: murabbiylik tajribasi 2 yulduzli murabbiy sertifikatini olganidan keyin 2 yildan kam bo'lmasligi.

3.3.2. Natijalari va erishgan yutuqlari: kamida Konfederatsiya chempionatida 1 (bitta) bokschi yarim final darajasigacha yetib kelishi (erkak va ayollar, o'smirlar, yoshlar va elita).

4. Musobaqalarda murabbiylarni boshqarish.

4.1. AIBA barcha musobaqalarida har bir delegatsiya tarkibida kamida (bitta) 3 yulduzli murabbiy bo'lishi talab qilinadi. Har bir delegatsiya tarkibida 3 yulduzli sertifikatga ega murabbiy bilan birgalikda burchakda sekundant sifatida ishtirok etuvchi boshqa darajalardagi sertifikatga ega murabbiylar bo'lishi talab qilinadi.

4.2. Delegatsiyani qayddan o'tkazishda 3 yulduzli murabbiy sertifikati nusxasi talab qilinadi.

4.3. Sertifikatga ega murabbiylar quyidagi ko'rinishda sekundant sifatida ishtirok etishga ruxsat beriladi:

4.3.1. 1 yulduzli murabbiy – 1 yulduzli AOV musobaqalarida sekundant sifatida.

4.3.2. 2 yulduzli murabbiy – 1 yulduzli AOV va 2 yulduzli AOV musobaqalarida sekundant sifatida.

4.3.3. 3 yulduzli murabbiy – AIBA barcha musobaqalarida sekundant sifatida.

4.4. 4.1 – band 2013-yilning 1-iyul sanasidan boshlab qo'llaniladi.

4.4.1. O'tish davri 2013-yilning 30-iyunidan qo'llaniladi.

5. Murabbiylar uchun nazorat testlari.

5.1. AIBA Murabbiylari talablariga javob berishning yangilanishiga moslik tarzida murabbiylarning faol holatda qolishlari uchun Milliy federatsiya o'z murabbiylarining statusini tasdiqlashi, har yili AIBA ma'lumotlar bazasi tarkibida murabbiylar faoliyati bo'yicha axborotlarni yangilashi talab qilinadi.

5.2. Murabbiylar o'zlarining yulduzli reytingiga mos ravishda AIBA musobaqalarida faol tarzda ishtirok etishlari talab qilinadi. Quyidagi ishtirok etishlar talab qilinadi:

5.2.1. 1 yulduzli murabbiylar har to'rt yilda kamida bir marta AIBA 1 yulduzli musobaqalarida ishtirok etishlari.

5.2.2. 2 yulduzli murabbiylar har uch yilda kamida bir marta AIBA 2 yulduzli musobaqalarida ishtirok etishlari.

5.2.3. 3 yulduzli murabbiylar har uch yilda kamida bir marta AIBA 3 yulduzli musobaqalarida yoki APB, WSB musobaqalarida ishtirok etishlari talab qilinadi.

5.3. Agar yuqorida keltirilgan ishtirok etish sxemasiga amal qilinmasa, murabbiyning statusi pasaytiriladi va unga sertifikat olish uchun tegishli kurslarda ishtirok etish tavsiya qilinadi, ya'ni o'zining yulduzli darajasini qaytarib olish amalga oshiriladi.

5.4. Sertifikatning amal qilish muddati murabbiy ishtirok etgan so'nggi musobaqadan keyin 2 (ikki) yilga cho'ziladi.

6. Murabbiylar ma'lumotlar bazasi.

6.1. Milliy federatsiyalar tomonidan berilgan barcha murabbiylar haqidagi ma'lumotlar AIBA murabbiylar ma'lumotlar bazasi tarkibida qayd qilinadi.

Milliy federatsiyalar AIBA murabbiylari haqida ma'lumotlar to'ldirilgan shakldagi arizalarni AIBA qarorgohi-manziliga jo'natish majburiyatini oladi. Barcha murabbiylar AIBA murabbiylari kurslarini tamomlaganlaridan keyin tegishli sertifikatni olishadi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar:

1. Milliy va xalqaro miqyosdagi AIBA musobaqalarida ishtirok etish uchun nima talab qilinadi?

2. Bokschilarni yoshga oid tasniflab bering.

3. Bokschilarni vazn toifalari bo'yicha tasniflab bering.

4. Bokschilarni ochkolarni hisoblash tizimi necha balli tizimga asoslaniladi?

5. AIBA musobaqalarida bokschilar jangi nechta hakam tomonidan baholanadi?

6. AIBA tomonidan o'tkaziladigan barcha musobaqalarda sekundant sifatida ishtirok etish uchun nima talab etiladi?

7. Musobaqalarda qatnashishda jamoaning rasmiy vakillariga kimlar kiradi?

8. Boks musobaqalarini o'tkazishda hakamlarning asosiy majburiyatlarini bayon qiling.

9. Musobaqalarda g'oliblarni aniqlash yo'llarini bayon qiling.

10. Hakamlar tomonidan ochko yozish tartiblarini tushuntiring.

11. AIBA tomonidan ruxsat etilgan ring o'lchamlarini bayon eting.

TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

1. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. -С, 43-46.
2. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов, В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1963, 305 с.
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschiarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.
4. Щербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе / С.С. Наумов, В.А. Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. - М.: ФОН, 2000, с. 61-65.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

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

2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда боксини ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш тўғрисида»ги 279 сонли Қарори, 01.06.1999 й.

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

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

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

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

7. Бартониец К. Исследование скоростно-силовых параметров боксер-ского удара / К. Бартониец // Материалы конф. молодых ученых ГЦОЛИФК. - М, 1975. С. 68-70.

8. Белоусов С.Н. Учет индивидуально-психологических особенностей спортсменов для формирования манеры ведения боя. С.Н. Белоусов // Пути повышения мастерства квалифицированных спорт-сменов: труды ЛНИИФК. - Л., 1975.-С. 10-12.

9. Белоусов С.Н. Индивидуальная манера ведения боя и пути ее формирования у боксеров: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Белоусов. -Л., 1976. -20 с.

10. Белоусов С.Н. К вопросу о манере ведения боя и о некоторых личностных характеристиках боксеров / С.Н. Белоусов, Б.Г. Тихонов // Материалы XXV конф. по физ. воспитанию студентов Ленинграда: сб. науч. тр. -Л., 1976. -С. 17-21.

11. Бокс: учебник для ин-тов физкультуры; под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 279 с.

12. Бим Б., Аман А. Бокс на 100%. Феникс. Ростов-на-Дону. 2007. С – 244.

13. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: ФиС, 1985.- 176 с.

14. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса квалифицированных спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: ФиС, 1985. - 126 с.

15. Гаськов А.В. Теоретико-методические основы управления соревновательной и тренировочной деятельностью квалифицированных боксеров: автореф. дис. ... докт. пед. наук / А.В. Гаськов. — М., 1999.-53 с.

16. Горстков Е.Н. Анализ тренировочной и соревновательной деятельности боксеров тяжелых весовых категорий / Е.Н. Горстков // Бокс: Ежегодник. - М.: ФиС, 1983. -С. 43-46.

17. Градополов К.В. Тренировка боксера в соревновательном периоде: учебное пособие для тренеров / К.В. Градополов, В.И. Огуренков. - М.: ФиС, 1963. - 305 с.

18. Дегтярев И.П. Развитие научно-методических основ курса специализации и подготовки специалистов на кафедре бокса / И.П. Дегтярев // Теория и практика физ. культуры. - 1997. - № 4. С.43-45.

19. Джероян Г.О. Тенденции развития тактики современного бокса / Г.О. Джероян, Е.В. Калмыков, Н.А. Худатов // Бокс: Ежегодник, 1980.-С.8-12.

20. Джероян Г.О. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г.О. Джероян, Н.А. Худатов. - М: ФиС, 1971. - 149 с.

21. Дмитриев А.В. Анализ манер боя в современном боксе / А.В. Дмитриев, О.П. Фролов, Н.А. Худатов // Бокс: Ежегодник, 1975, с. 11-12.

22. Закиров Ш.Н. Исследование быстроты сложной реакции у боксеров / Ш.Н. Закиров // Проблемы психологии и спорта. - М., 1962.-Вып. II. с. 361-373.

23. Закиров Ш.Н. Предугадывание действий противника – важный раздел игрового бокса / Ш.Н. Закиров // Бокс: Ежегодник, 1971, с. 64-66.

24. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. Bokschiarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. T., 2011. 478b.

25. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах / Е.В. Калмыков. - М.: РГАФК, 1996. 131с.

26. Киселев В.А. Систематизация средств тренировки боксеров / В.А. Киселев // Методические разработки. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992.-35 с.

27. Киселев В.А. Оценка тренированности боксеров высокой квалификации после завершения этапа предсоревновательной подготовки / В.А. Киселев, А.Н. Блеер, С.С. Наумов, В.К. Зайцев, С.И. Щербаков // Актуальные проблемы спортивных единоборств (теория и методика подготовки спортсменов). - М: ФОН, 2000. - С. 47-52.

28. Киселев В.А. Информативная модель соревновательного поединка в боксе / В.А. Киселев, О.В. Кравченко // Сб. трудов ученых РГАФК. - М.: ФОН, 1998. - С. 40-44.

29. Киселев В.А. Планирование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров / В.А. Киселев. - М., 2002. - 31с.

30. Кличко В. Система тестов для оценки специальной подготовленности боксеров высокой квалификации / В. Кличко // Наука в олимпийском спорте. - 2000. - № 2. - С. 23-30.

31. Копцев К.Н. Из опыта подготовки советских и зарубежных боксеров / К.Н. Копцев, И.В. Циргиладзе // Бокс-2000. Актуальные вопросы подготовки высококвалифицированных боксеров. – Москва-Красноярск, 2000. - С. 9-17.

32. Кравченко О.В. Моделирование взаимодействия участников соревновательного боя – боксеров высших разрядов: автореф. дис.... канд. пед. наук / О.В. Кравченко. - М., 2000. - 25 с.

33. Кулиев О.А. Техника ударов ближнего боя в боксе и оптимизация методики ее совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.В. Кулиев. - М., 1982. - 23 с.

34. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. - М., 2001. - 323 с.

35. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / М.И. Романенко. - М.: ФиС, 1972. - 189 с.

36. Савчин М. Оценка тренировочных нагрузок боксеров по показателю их энергетической стоимости / М. Савчин, О. Савчин // Человек в мире спорта: тезисы докл. межд. конгресса. Т.1. — М.: ФОН, 1998.-С. 88.

37. Турдиев Ф.К. Бокс тренининг индивидуал дарс олиб бориш жараёнидаги махсус малакаларини шакллантириш: Дис...канд. пед.наук – Т., 2002. – 132 с.

38. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка: монография / В.И. Филимонов. - М: ИНСАН, 2000. - 432 с.

39. Филимонов В.И. Модельные характеристики физической подготовленности боксеров / В.И. Филимонов // Альманах «Бокс-99». - М: ТЕРРА СПОРТ, 1999. - С. 82-85.

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

41. Хаётилло И., Улугбек Ҳ. Жаҳон ва Осиё йўлбарслари. Т., Янги аср авлоди. 2000 й.

42. Хусяйнов З.М. Формирование ударных движений с учетом скоростно-силовых особенностей боксеров-юношей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / З.М. Хусяйнов. 1983. - 24 с.

43. Шин В.Н. Построение годичного цикла подготовки боксеров высокой квалификации: Дис...канд.пед.наук – Т., 2001. – 158 с.

44. Щербаков С.И. Исследование соревновательной деятельности в боксе / С.С. Наумов, В.А. Киселев // Сб. молодых ученых и студентов РГАФК. – М.: ФОН, 2000, с. 61-65.

QAYDLAR UCHUN

This image shows a full page of white paper with horizontal black ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook or legal stationery. There are no margins, text, or other markings on the page.

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. BOKS SPORTINING RIVOJLANISH TARIXI (R.D.XALMUXAMEDOV, G'.Q.RAJABOV)	4
1.1. Turli tarixiy davrlarda boks.....	4
1.2. O'zbekistonda boks sportining rivojlanish tarixi.....	9
II BOB. BOKS TEXNIKASI (S.S.TAJIBAYEV, G'.Q.RAJABOV)	24
2.1. Jangovar masofalar.....	29
2.2. Qo'llarda zarba berish texnikasi.....	31
2.3. Qo'l zarbasidan himoyalaniş texnikasi umumiy tushunchasi	35
2.4. To'g'ridan zarbalar berish va ulardan himoyalanişlar.....	37
2.5. Yondan zarbalar va ulardan himoyalanişlar.....	56
2.6. Pastdan zarbalar va ulardan himoyalanişlar.....	69
2.7. To'g'ridan ikkitalik zarbalar kombinatsiyalari.....	78
2.8. To'g'ridan uchtalik zarbalar seriyalari.....	81
2.9. To'g'ridan to'rttalik zarbalar seriyalari.....	83
2.10. To'g'ridan beriladigan zarbalar bilan qarshi hujumlar.....	86
III BOB. BOKS TAKTIKASI (R.D.XALMUXAMEDOV, S.S.TAJIBAYEV)	110
3.1. Umumiy qoidalar.....	110
3.2. Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko'rsatish usullari (jangni rejalashtirish).....	116
3.2.1. «Tez sur'atli» boksçhiga qarshi jang.....	118
3.2.2. Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi boksçhiga qarshi jang.....	118
3.2.3. Texnik jihatdan mohir boksçhiga qarshi jang.....	119
3.2.4. Qarshi hujumlarni afzal ko'ruvchi boksçhiga qarshi jang...	120
3.2.5. Kombinatsion jang olib boruvchi universal boksçhiga qarshi jang.....	120
3.2.6. Chapaqay boksçhiga qarshi jang.....	121
3.3. Taktikada takomillashish.....	122
3.4. Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish.....	123
3.5. Turli uslubda jang olib boruvchi boksçhilar bilan o'tadigan jangda zarur bo'lgan yaxlit hujum va himoya harakatlarida takomillashish.....	127

3.6. Tezkorlik va to'g'ri taktik fikrlashda takomillashish.....	129
IV BOB. BOKS MUSOBAQALARI VA MUSOBAQA	133
FAOLIYATI (S.S.TAJIBAYEV)	
4.1. Boksda musobaqalarning turlari.....	133
4.2. Musobaqa faoliyati.....	136
4.3. Sportchilarning musobaqa faoliyati tuzulishi	139
4.4. Boksda musobaqa faoliyatini tahlil qilish.....	148
V BOB. HALQARO BOKS ASSOTSIATSIYASI (AIBA)	
TEXNIK QOIDALAR (G'.Q.RAJABOV)	153
1-qoida. A'zolik.....	153
2-qoida. Ochkolarni hisoblash.....	154
3-qoida. Hakamlar.....	156
4-qoida. Murabbiylar va sekundantlar.....	156
5-qoida. Ring.....	158
Ilovalar.....	161
1-ilova. AIBA hakam va referilarini boshqarish tizimi.....	161
2-ilova. AIBA murabbiylarini boshqarish tizimi.....	165
Foydalanilgan adabiyotlar.....	170

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
I ГЛАВА. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО БОКСА (Р.Д.ХАЛМУХАМЕДОВ)	
1.1. Разное историческое времена бокса.....	4
1.2.История развития спортивного бокса в Узбекистане.....	9
II ГЛАВА. ТЕХНИКА БОКСА (С.С.ТАЖИБАЕВ, Ғ.Қ.РАЖАБОВ)	
2.1. Боевые дистанции	29
2.2. Техника ударов руками	31
2.3. Общее понятие о технике ударов руками	35
2.4. Прямые удары руками и защита от них	37
2.5. Боковые удары руками и защита от них	56
2.6. Удары руками снизу и защита от них	69
2.7. Двухударные комбинации из прямых ударов	78
2.8. Трехударные серии из прямых ударов.....	81
2.9. Четырехударные серии из прямых ударов	83
2.10. Контратаки прямыми ударам	86
III ГЛАВА. ТАКТИКА БОКСА (Р.Д.ХАЛМУХАМЕДОВ, С.С.ТАЖИБАЕВ)	
3.1. Общие положения.....	110
3.2. Индивидуальные манеры ведения боя и способы противо-действия им (планирование боя).....	116
3.2.1. Бой против боксера «темповика».....	118
3.2.2. Бой против боксера, бурно атакующего сильными ударами.....	118
3.2.3. Бой против технически искусного боксера.....	119
3.2.4. Бой против боксера, предпочитающего контратаки...	120
3.2.5. Бой против боксера комбинационного боя, универсала.....	120
3.2.6. Бой против боксера-левши.....	121
3.3.Совершенствование в тактике.....	122
3.4. Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов.....	123
3.5. Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксе- рами различных манер ведения боя.....	127
3.6. Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления.....	129

IV ГЛАВА. СОРЕВНОВАНИЯ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В БОКСЕ (С.С.ТАЖИБАЕВ)

4.1. Виды соревнований в боксе.....	133
4.2. Соревновательная деятельность.....	136
4.3. Структура соревновательной деятельности спортсменов.....	139
4.4. Анализ соревновательной деятельности.....	148

V ГЛАВА. ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА МЕЖДУНАРОДНОЙ АССОЦИАЦИИ БОКСА (AIBA) (Ғ.Қ.РАЖАБОВ)

1-правило. Членство.....	153
2-правило. Подсчёт очков.....	154
3-правило. Судейство.....	156
4-правило. Тренерыи секунданты.....	156
5-правило. Ринг.....	158
1-приложение. СтруктураAIBA управления рефери.....	161
2-приложение. СтруктураAIBA управления тренерами.....	165
Список литературы.....	170

TABLE OF CONTENTS

Introduction.....	3
I CHAPTER. HISTORY OF DEVELOPMENT OF SPORTS BOXING (R.D.XALMUXAMEDOV)	
1.1. Different history timeses of the box	4
1.2. History of development of sports boxing in Uzbekistan....	9
II CHAPTER. TECHNIQUE OF THE BOXING (S.S.TAJIBAYEV, G'.Q.RAJABOV)	
2.1. Combat distances	29
2.2. Technique of blow by hand.....	31
2.3. General notion about technique of blow by hand.....	35
2.4. Direct blows by hand and defense from them.....	37
2.5. Hooks and defense from them.....	56
2.6. Uppercuts and defense from them.....	69
2.7. Two-shock combination of straight blows.....	78
2.8. Three-shock series from straight blows.....	81
2.9. Four-shock series from straight blows.....	83
2.10. Counterattacks by straight blows.....	86
III CHAPTER. TACTICS OF THE BOXING (R.D.XALMUXAMEDOV S.S.TAJIBAYEV)	
3.1. General provisions.....	110
3.2. Individual manners of conduct bout and ways of the reluctance to them (planning of flight).....	116
3.2.1. Fighting against boxer "temper".....	118
3.2.2. Fighting against boxer, is bored attacking strong blow...	118
3.2.3. Fighting against technical skilful boxer.....	119
3.2.4. Fighting against boxer, preferring counterattacks.....	120
3.2.5. Fight against the boxer of combinational bout, the versatile person.....	120
3.2.6. Fighting against southpaw.....	121
3.3. Improvement in tactician.....	122
3.4. Improvement in tactics of carrying out attacking and counterattacking method.....	123
3.5. Improvement in the complete offensive and defensive actions necessary in fight with boxers of various manners of conducting fight.....	127
3.6. Improvement in speed and correctness of tactical thinking.	129

IV CHAPTER.COMPETITIONS AND COMPETITIVE ACTIVITY IN BOXING (S.S.TAJIBAYEV)

4.1. Types of the competitions in boxing.....	133
4.2. Competitiveactivity.....	136
4.3. Structure ofathletes'activity	139
4.4. Analysisof competitiveactivity.....	148

V CHAPTER.TECHNICAL RULES OF THE INTERNATIONAL ASSOCIATION OF BOXING (AIBA) (G'.Q.RAJABOV)

1-Rules. Membership.....	153
2-Rules. Counting of points.....	154
3-Rules.Refereeing.....	156
4-Rules. Coachers andseconds.....	156
5-Rules. Ring.....	158
1-Appendix. Structure of AIBA of management of the referee..	161
2-Appendix. Structure of AIBA of management ofcoachers.....	165
List of the literature.....	170

**R.D.XALMUXAMEDOV, S.S.TAJIBAYEV,
G'.Q.RAJABOV**

YAKKAKURASH SPORT TURLARI (BOKS)

Toshkent – «Fan va texnologiya» – 2015

Muharrirlar:	F.Ismoilova, L.Abdurahmanova
Tex. muharrir:	M.Holmuhamedov
Musavvir:	D.Azizov
Musahhih:	N.Hasanova
Kompyuterda sahifalovchilar:	R.Abdusamidov, J.Ergashev, A.Kimsanov, Sh.Mirqosimova

E-mail: tipografiyaent@mail.ru Tel: 245-57-63, 245-61-61.

Nashr.lits. AL№149, 14.08.09. Bosishga ruxsat etildi 21.05.2015.

Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Timez Uz» garniturası. Ofset bosma usulida bosildi.

Shartli bosma tabog'i 11,0. Nashriyot bosma tabog'i 11,5.

Tiraji 500. Buyurtma №33.