**ЁШ БОКСЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШ**

**АСОСЛАРИ**

**ЎЗБЕКИСТОНДА БОКС СПОРТИНИНГ РИВОЖЛАНИШ ТАРИХИ**

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

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

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

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

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

Илгарилаб таъкидлашимиз мумкинки, 1991-2007 йил-лар давомида Ўзбекистон боксчилари халқаро мусобақа-ларда, шу қаторда Олимпия ўйинлари, жаҳон чемпионати ва Кубогида 600 га яқин олтин, кумуш ҳамда бронза медал-ларини қўлга киритганлар.

Мустақиллигимизнинг биринчи йилларида боксчи-ларимиз халқаро мусобақаларда 12 та медал соҳибига айландилар. Артур Григорян X собиқ Иттифоқ халқлари Спартакиадасида ва Иттифоқ Кубогида иккита олтин медалга сазовор бўлди.

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

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

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

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

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

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

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

1996-йилда ўзбек боксчилари мустақил жамоа сифатида XXVI Олимпия ўйинларида биринчи бор иштирок этдилар. Ўзбекистондан 7 нафар боксчи – У.Ибрагимов (57 *кг*, Навоий), М.Абдуллаев, Н.Отаев, К.Тўлаганов, Д.Ёрбеков, Т.Ибрагимов, Р.Чагаев қатнашди.

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

Олимпия ўйинларидан сўнг боксчиларимиз Тампера (Финляндия) ва Чимкент (Қозоғистон) шаҳарларида ўтказил-ган халқаро турнирларда иштирок этиб, 13 та медал, жумла-дан 8 та олтин медал соҳиби бўлдилар.

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

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

Боксчиларимизнинг Италия, Чехословакия, Финлян-дияда бўлиб ўтган турнирларда эришган ғалабалари салмоқ-ли бўлди. Бу ерда улар Европа қитъасининг энг кучли боксчи-ларига ҳақиқий рақиб бўла олдилар. Ушбу турнирда Р.Чагаев катта муваффақиятга эришди. Август ойининг иккинчи ярмида Малайзияда XIX Осиё чемпионати бўлиб ўтди. Ўзбекистон боксчилари 3 та олтин, 4 та кумуш, 3 та бронза медалларини қўлга киритиб, умумжамоа ҳисобида биринчи ўринни эгалладилар. Т.Турғунов (71 *кг*. Андижон), М.Абдул-лаев (60 *кг*, Андижон), С.Михайлов (81 *кг*, Андижон) Осиё чемпиони унвонига сазовор бўлдилар. А.Раҳимов (51 *кг*, Урганч), Н.Отаев (67 *кг*, Бухоро), И.Бердиев (71 *кг*, Тошкент), Д.Ёрбеков (75 *кг*, Самарқанд) иккинчи ўрин соҳиби бўлдилар. Учинчи ўрин Ф.Бакиров (63,5 *кг*, Тошкент вилояти), Т.Ибрагимов (91 *кг*, Урганч), Л.Зокировларга (91 *кг* дан юқори, Жиззах) насиб этди.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Жаҳон чемпионати 3-11-июн кунлари Белфаст шаҳрида (Ирландия) бўлиб ўтди. Учта совринли ўрин – спортчилари-мизнинг иштироки натижасидир. Ҳаммадан ҳам Р.Чагаев муваффақиятли қатнашди. У ўзи учун янги, янада оғирроқ вазн тоифасида (91 *кг* дан юқори) жанг олиб бориб, икки карра жаҳон чемпионига айланди. Ў.Ҳайдаров кумуш, Ш.Хусанов бронза медалига сазовор бўлдилар.

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

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

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

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

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

*1-жадвал*

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

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

*2-жадвал*

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Йили | Ўтказилган  жойи | Фамилияси, исми | Вазни | Ўрин |
| 15.09.1991 | Австралия | 1. Григорян А. | 60 | II |
| 07.05.1993 | Филландия | 1. Аҳмедов Х.  2. Отаев Н.  3. Маскаев О. | 51  67  91 | II  V  V |
| 14.05.1995 | Германия | 1. Ёрбеков Д. | 75 | III |
| 16.10.1997 | Венгрия | 1. Чагаев Р.  2. Туляков Т.  3. Турғунов Т.  4. Раҳимов А.  5. Ёрбеков Д. | 91  54  57  51  75 | I  V  V  V  V |
| 20.08.1999 | Хьюстон, АҚШ | 1. Ҳайдаров Ў.  2.Абдуллаев М.  3. Турғунов Т. | 75  63,5  57 | I  I  II |
| 03.06.2001 | Ирландия | 1. Хусанов Ш.  2. Ҳайдаров Ў.  3. Чагаев Р. | 67  75  91 | III  II  I |
| 04.07.2003 | Бангкок | 1. Хусанов Ш.  2. Султонов Б.  3. Саидов Р. | 69  54  91 | II  III  III |
| 13.11.2005 | Хитой | 1. Маҳмудов Д.  2. Ҳайдаров Ў.  3. Матчонов Ж. | 64  81  91 | II  III  III |
| 23.10.2007 | АҚШ | 1. Отаев А. | 81 | I |
| 24.10.08 | Мексика | 1. Махмудов Б.  2. Машрапов Ж.  3. Рахмонов У. | 69  51  64 | II  III  III |
| 22.05.09 | Арманистон | 1.Хасамов М.  2. Эшматов Д.  3. Хожибоев Б.  4. Обидов Б.  5.Абдуназаров Р. | 80  46  50  60  70 | I  III  III  III  III |
| 31.08.09 | Италия | 1.Отаев А.  2.Расулов Э.  3. Маҳмудов Б.  4. Султонов Б. | 75  81  69  57 | I  II  III  III |

*3-жадвал*

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Йили | Ўтказилган жойи | Фамилияси, исми | Вазни | Ўрин |
| 04.10.1994 | Хиросима (Япония) | 1. Авезбоев А.  2. Маскаев О.  3. Отаев Н.  4. Ёрбеков Д. | 91  91  67  75 | I  I  III  III |
| 07.12.1998 | Бангкок (Таиланд) | 1. Туляков Т.  2. Чагаев Р.  3. Турғунов Т.  4.Абдуллаев М.  5. Михайлов С.  6.СулаймоновТ  7. Ёрбеков Д.  8. Отаев Н.  9. Зокиров Л. | 54  91  57  63,5  81  60  75  67  91 | II  I  II  I  I  II  II  III  III |
| 25.09.2002 | Пусан (Корея) | 1. Маҳмудов Д.  2. Ҳайдаров Ў.  3. Бердиев И.  4. Саидов Р.  5. Михайлов С.  6. Хидиров Б.  7. Сарсекбоев Б.  8. Хусанов Ш.  9. Наимов С. | 60  75  81  91  91  54  63,5  67  71 | I  I  I  I  I  II  III  III  III |
| 03.12.2006 | Доха (Қатар) | 1. Султонов Б.  2. Расулов Э.  3. Саидов Р.  4. Матчонов Ж.  5. Хидиров Б.  6. Маҳмудов Д. | 57  75  91  91  60  64 | I  I  I  II  III  III |
| 16.11.2010 | Хитой | 1. Расулов Э.  2. Отаев А.  3. Раҳмонов Ў.  4. Раҳмонов С.  5. Тожибоев Х. | 81  75  69  64  60 | I  II  II  III  III |

*4-жадвал*

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Йили | Ўтказилган жойи | Фамилияси, исми | Вазни | Ўрин |
| 01.10.1995 | Тошкент | 1. Отаев Н.  2. Ёрбеков Д.  3. Чагаев Р.  4. Абдуллаев М.  5. Туляков Т.  6. Тўлаганов К. | 67  75  91  60  54  71 | I  I  I  II  III  III |
| 07.10.1997 | Малайзия | 1. Михайлов С.  2. Абдуллаев М.  3. Турғунов Т.  4. Раҳимов А.  5. Отаев Н.  6. Бердиев И.  7. Ёрбеков Д.  8. Бакиров Ф.  9. Иброҳимов Т.  10. Зокиров Л. | 54  91  57  63,5  81  60  75  67  91  91 | II  I  II  I  I  II  II  III  III  III |
| 23.10.1999 | Тошкент | 1. Йўлдошев Д.  2. Раҳимов А.  3. Турғунов Т.  4. Абдуллаев М.  5. Михайлов С.  6. Чагаев Р.  7. Саидов Р.  8. Набиев Д.  9. Наимов С. | 48  54  57  63,5  81  91  91  60  67 | I  I  I  I  I  I  I  III  III |
| 17.06.2002 | Малайзия | 1. Дониёров Т.  2. Хидиров Б.  3. Сарсекбоев Б.  4. Хусанов Ш.  5. Ҳайдаров Ў.  6. Бердиев И.  7. Михайлов С.  8. Саидов Р. | 51  54  63,5  67  75  81  91  91 | III  I  I  III  I  I  III  I |
| 25.08.2005 | Вьетнам | 1. Ҳайдаров Ў.  2.Матчонов Ж.  3. Саидов Р.  4.АбдураҳмоновШ | 81  91  91  75 | II  II  II  III |
| 03.06.2007 | Мўғилистон | 1. Расулов Э.  2. Отаев Н.  3. Саидов Р.  4. Шойимов О.  5. Хидиров Б.  6. Назаров О.  7. Матчонов Ж | 75  81  91  54  60  48  91 | I  I  I  II  II  III  III |
| 24.11.07 | Қозоғистон | 1. Тожибоев Х  2. Ахмедов К  3. Солиев У  4. Абдуллаев Ш  5. Раҳмонов А | 54  57  +91  75  91 | I  I  I  III  III |
| 07.06.09 | КНР | 1.Рахмонов С  2. Расулов Э  3. Дониёров Т  4. Тожибоев Х  5. Абдуллаев С | 64  81  54  57  +91 | I  I  II  II  II |

*5-жадвал*

**ЁШ БОКСЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ МАЗМУНИ ВА ТУРЛАРИ**

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

Ёш шуғулланувчилар билан ишлайдиган мураббий юқори малакали мураббий ва педагог бўлиши, ўз спорт турини яхши билиши, психология, педагогика, физиология соҳаларига оид масалаларда чуқур билимга эга бўлиши, сиёсий жиҳатдан билимдон ҳамда юксак маданиятли мутахассис бўлиши керак.

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

Ёш шуғулланувчилар ўқув гуруҳлари олдида турган асосий вазифалар:

- боксга қизиқишни уйғотиш ва спортдаги меҳнат-севарликни тарбиялаш;

- соғлиқни мустаҳкамлаш, ҳар томонлама жисмоний тайёргарлик;

- боксчи учун зарур бўлган сифатларни (чаққонлик, тезкорлик, куч, чидамлилик ва ҳ.к.) ривожлантириш;

- бокс техникаси асослари, силжиб юришлар механи-каси, зарбалар ва ҳимояланишларни ўрганиш;

- оддий техник-тактик ҳаракатларни асосан узоқ ва ўрта масофаларда ҳамда уларнинг элементларини яқин масофада ўрганиш;

- снарядларда бажариладиган махсус машқлар малака-ларини эгаллаш;

- бокс тўғрисидаги баъзи назарий маълумотлар билан танишиш;

- ички мусобақаларда қатнашиш орқали жанговар тажриба орттириш;

- III разряд меъёрини бажариш.

**Ёш шуғулланувчилар учун мўлжалланган дастур**

**бўйича ўқув-машғулотларни ўтказишга доир**

**услубий кўрсатмалар**

**Умумий жисмоний тайёргарлик**

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

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

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

Ҳар бир шуғулланувчи сафланиш машқлари малака-сини эгаллаши керак.

Умумий ривожлантирувчи машқларга боксчилар учун махсус бўлган юриб, тик туриб, ўтириб, ётиб қўллар, елка камари, гавда, оёқлар, бўйин мушаклари учун машқлар билан қўшиб бажариладиган гимнастика; мушакларни комплекс ривожлантириш учун буюмлар билан машқлар (қисқа ва узун арқонлар, гимнастика таёқчаси ва булавалар, теннис, тўлдирма ҳамда баскетбол тўплари, гантеллар); акробатика машқлари, шерик билан қаршиликда бажари-ладиган машқлар, мувозанатдан чиқариш машқлари, чанғида юриш, конкида югуриш, эшкак эшиш, сузиш, резиналар билан машқлар ва ҳ.к. киради.

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

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

**Махсус жисмоний тайёргарлик**

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

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

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

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

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни режалаш-тираётиб, ёш шуғулланувчининг бутун ўргатиш ҳамда машқ қилдириш муддати давомида унинг улуш ҳажмини ҳисобга олиш лозим. Машғулотлар бошида умумий жисмоний тайёргарликка махсус тайёргарликка қараганда кўпроқ эъти-бор қаратилади. Боксчи техникани эгаллаб боргани сари машғулотларга техникани сифатли ўзлаштиришга ёрдам берувчи махсус жисмоний тайёргарлик бўйича машқларни кўпроқ киритиш лозим, ихтисослашган машғулотлар аста-секин махсус машқлар билан тўлдириб борилади.

#### Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича назорат меъёрлари

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

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

**Бошловчи боксчилар (биринчи йил машғулотлари)**

1. Югуриш 100 *м* – 14,5 *с*.

2. Югуриш 800 *м* – 2 *мин* 40 *с*.

3. Югуриб келиб узунликка сакраш – 4,00 *м*

4. Труникда тортилиш – 8 марта

*5.* Ётиб таяниб, қўлларни букиб-ёзиш– 10 марта

6. Боксчининг вазни қуйидагича бўлганда 5 *кг* оғирлик-даги босқонни улоқтириш:

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

***III разрядли боксчилар гуруҳи***

1. Югуриш 100 *м* – 14,0 *с*

2. Югуриш 1500 *м* – 6 *мин* 30 *с*

3. Югуриб келиб узунликка сакраш – 4,30 *м*

4. Боксчилар қуйидаги вазн тоифаларига бўлинганда турникда тортилиш:

* 60 *кг* гача – 10 марта
* 71 *кг* гача – 8 марта
* 71 *кг* дан ортиқ – 6 марта

5. Ётиб таяниб, қўлларни букиб-ёзиш – 12 марта

6. Боксчилар вазни қуйидагича бўлганда 7,257 *кг* оғир-ликдаги босқонни улоқтириш:

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

***II* *разрядли боксчилар гуруҳи***

1. Югуриш 100 *м* – 13,6 *с*

2. Югуриш 1500 *м* – 5 *мин* 10 *с*

3. Югуриб келиб узунликка сакраш – 4,50 *м*

4. Боксчилар қуйидаги вазн тоифаларига бўлинганда турникда тортилиш:

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

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

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

***I разрядли боксчилар гуруҳи***

1. Югуриш 100 *м* – 13,0 *с*

2. Югуриш 300 *м* (кросс) – 11,0 *мин*

3. Югуриб келиб узунликка сакраш – 4,80 *м*

4. Боксчилар қуйидаги вазн тоифаларига бўлинганда турникда тортилиш:

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

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

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

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

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

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

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

**Ёш шуғулланувчилар (бошловчилар) гуруҳлари**

1. Жанговар туриш холатида битталик ва биргаликдаги қадамлар билан турли хил йўналишларда (шериксиз) сил-жиб юришлар.
2. Олдинга, орқага ва ён томонларга қадам ташлаб зарба бериш мумкин бўлган жанговар масофани аниқлаш мақсадида узоқ масофада туриб шериги олдида силжиб юришлар.
3. Битталик, қўшалоқ зарбалар билан ҳужум ва қарши ҳужум қилиш ҳамда узоқ масофада ҳимояланиш ҳаракатлари (усуллари).
4. Снарядларда зарбаларни машқ қилиш.

**III разрядли боксчилар гуруҳлари**

1. Қадам ташламасдан туриб зарба беришмумкин бўлган масофани аниқлаш мақсадида шайланган жанговар туриш ҳолатида ўрта масофага кириш олдида силжиб юришлар.
2. Ўрта ва яқин масофалардан туриб бериладиган зарбалар ҳамда ҳимояланишларнинг турли уйғунликлари, қарши ҳужум қилиш кўникмаси.
3. Ўрта ва яқин масофага кириш.
4. Узоқ ва ўрта масофаларда чапақай боксчига қарши жанг олиб бориш усуллари.
5. Бокс снарядларида зарбаларни машқ қилиш.

**II ва I разрядли боксчилар гуруҳлари**

1. Барча масофаларда жанг олиб бориш усуллари ва йўллари, уларнинг тактик қўлланилиши.
2. Манёвр олиб бориш ва ринг бўйлаб силжиб юришлар, турли жанг вазиятларида ҳужум ва қарши ҳужум қилиш кўникмаси.
3. Ўзининг жанг услуби ва тактикасининг у ёки бу йўналиши билан ажралиб турувчи боксчиларга қарши жанг олиб бориш.

**Техник-тактик тайёргарлик**

Боксчиларни ўргатиш жараёнида техника ва тактикани ўрганиш катта ўрин эгаллайди. Ёш шуғулланувчини ўрга-тишнинг энг асосий вазифаларидан бири – боксчи учун зарур бўлган жисмоний сифатларнинг (тезкорлик, эгилувчанлик, чаққонлик, мувозанат, махсус чидамлилик, куч ва бошқ.), шунингдек, силжиб юриш, зарба бериш, ҳимоя ҳаракатлари ҳамда қарши зарбалардаги техник малакаларнинг ҳар томонлама ривожланишини таъминловчи машқлар техника-сини эгаллашдир. Шу сабабли бу машқларга катта эътибор қаратиш ва шуғулланувчилардан ҳаракатларни аниқ бажа-ришларини талаб этиш лозим.

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

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

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

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

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

ҳужумга ўтиш мақсадида қулай дастлабки холатни яратишга эътибор бериш жоиз.

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

Ёш боксчи силжиб юриш, ҳужум зарбалари, ҳимояла-нишлар техникасини етарли даражада ўзлаштириб олгани-дан сўнг у жавоб шаклидаги қарши зарбаларни ўрганишга киришиши мумкин.

Қарши зарбаларни қуйидаги кетма-кетликда ўрганиш лозим:

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

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

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

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

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

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

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

Ўрта масофада асосан ёндан ва пастдан зарбалар қўлланилиши сабабли, шўнғишлар, оғишлар, тўхтатишлар, кафт, елкаларни қўл устига қўйиш ва қочишлар билан ҳимояланишлар ўрганилади ҳамда такомиллаштирилади.

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

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

**Техникани ўргатишда баъзи услубий кўрсатмалар**

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

Олдинга, орқага, ён томонларга битталик, иккиталик ва учталик қадам ташлашларни ўзлаштириб олиб, “мокиси-мон” қадам ташлашларни ўрганиш ҳамда такомиллашти-ришга киришилади.

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

Ўрта қа яқин масофаларда силжиб юриш учун қадамлар қисқароқ бўлиши зарур. Бунда боксчи ўзини йиғиб олган, бирмунча олдинга эгилган бўлади. Ҳар хил масофа-ларда силжиб юриш услубларини ўзлаштириб олиб ва зарба ҳаракатлари механикасини ўрганиб бўлиб, қадам ташлаш-ларни қўлга нисбатан мос ҳамда қарамақарши оёқлар остида имоишоралар ёрдамида кўрсатиладиган зарба ҳаракатлари билан бирга қўшиб бажариш керак.

Силжиб юриш техникасини ўрганишда бошида қуйи-даги хатолар кўпроқ учрайди:

а) гавда, бош ва қўлларнинг нотўғри холати;

б) силжиб юришларда оёқлар орасидаги масофанинг бузилиши;

в) оёқлар учида эмас, балки бутун оёқ кафтида силжишлар;

г) гавда ҳаракати ва оёқлар ўртасидаги ёмон коорди-нация;

д) тўғри силжиб юришни қийинлаштирувчи оёқ кафтларининг нотўғри жойлашиши;

е) нотўғри силжиб юриш оқибатида мувозанатни йўқотиш.

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

**Зарбалар**. Тўғри зарба бериш техникасини муваффа-қиятли эгаллаб олиш шуғулланувчиларни зарба бераётган қўл муштининг асосий холатлари, шунингдек, жароҳатла-нишни олдини олиш мақсадида панжани тўғри бинтлаш малакалари билан таништиришдан бошланади. Аввал зарба-ларни ўргатиш бир жойда туриб, кейин олдинга, орқага, ён томонларга ва айлана бўйлаб қадам ташлаш билан амалга оширилади. Зарба беришга ўргатаётиб, уларнинг аниқ, тез ва кескин тарзда берилишини таъминлашга алоҳида эътибор қаратиш лозим. Бироқ бошланғич ўргатиш босқичида шуғулланувчилардан кучли “бузғунчи” зарбалар беришни талаб этмаслик лозим, чунки ҳаракат техникасини эгаллаш жараёни анча секинлашади ҳамда зарбалар билан қўпол тарзда алмашиш бошланади. Зарбани эркин, зўриқишсиз бошлаш, ҳаракат охирига келиб уни тезлаштириш ва нишонга теккан заҳоти дарров тўхтатиш керак. Шуғулла-нувчиларга доимо шуни эслатиб туриш жоизки, зарбаларни силтанишсиз бажариш зарур, чунки ортиқча силтаниш зарбани аниқ йўллашга халақит беради ва рақибга ҳимояга ўтиш учун сигнал бўлиб хизмат қилади.

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

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

Энг кўп учрайдиган хатолар:

1) зарбалар беришда ҳаракатларнинг нотўғри дина-микаси;

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

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

4) зарба муштнинг тақиқланган жойи билан берилади;

5) боксчининг ҳаракатлари чекланиб қолган, ҳаракат эркинлиги йўқ;

6) зарбалар фақат битта дастлабки холатдан берилади;

7) зарба кучли, лекин ноаниқ.

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

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

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

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

Ҳимояланиш ҳаракатларини шундай кетма-кетликда ўрганиш тавсия этилади: силжиб юриб ҳимояланиш, қўл-ларни қўйиб ҳимояланиш, қўлни қўйиш ва қайтаришларни орқага ҳамда ён томонларга қадам ташлашлар, орқага оғишлар билан бирга қўшиб бажариш. Ҳимояланишнинг бундай шакллари узоқ масофадаги жангга хосдир. Сўнгра ҳал қилувчи ҳаракатлар учун анча қулай имконият яратиб берувчи ҳимояланишларнинг анча мураккаб шаклларини ўрганиш ва такомиллаштиришга киришилади. Улар қуйи-дагилар: гавда билан ҳимояланишлар, тўғридан берилган зарбаларни ён томонларга ва орқага оғишлар, ёндан берилган зарбалардан шўнғишлар. Ва ниҳоят, комбинациялашган ҳимояланишлар ўрганилади: қўл қўйишларни оғишлар ва шўнғишлар билан бирга бажариш ёки орқага ҳамда ён томонларга қадам ташлашни қайтаришлар, қўл қўйишлар билан бирга бажариш ва ҳ.к.

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

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

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

Кўп учрайдиган хатолар:

1) берилаётган зарбадан ҳимояланишни вақтидан олдин бажариш;

2) ҳимояга ўтишда кечикиш;

3) оғишлар ва шўнғишлар билан ҳимояланишларни катта амплитудада бажариш;

4) орқага чекиниш билан ҳимояланишда масофани ҳаддан ортиқ узайтириб юбориш;

5) рақибга яқинлашаётганда қўлларнинг нотўғри ҳо-лати;

6) шахсий ҳужумлар пайтида эҳтиёткорликнинг йўқ-лиги (қўл эркин, ёки туширилган, ёки орқага ва ён томонга узатилган).

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

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

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

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

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

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

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

Рингдаги жанговар амалиёт – ёш боксчининг мусо-бақаларда қатнашишга тайёргарлигининг энг муҳим восита-сидир. Ўқув жангига тайёргарлик кўриш ва уни ўтказиш пайтида боксчи қуйидаги қоидаларга амал қилиши зарур:

1. Жангдан олдин яхшилаб бадан қиздириш.

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

3. Ниқоб ва капа кийиб олиш.

4. Рақибига қараганда кичик қўлқоп киймаслик.

5. Анча бўш рақибларни излашга уринмаслик – машғу-лотлардаги енгил ғалабалар мусобақаларда оғир мағлубият билан якунланиши мумкин.

6. Жангни вақтидан олдин тугатмаслик.

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

8. Чидамлиликни тарбиялаш мақсадида жангни юқори суръатда ўтказиш.

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

10. Ўзининг устунлигини намойиш қилиш учун рақиб-нинг бўшлигидан фойдаланмаслик, инсонпарвар, яхши ўртоқ бўлиш.

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

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

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

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

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

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

1. Бадан қиздириш – 20-25 *мин*.

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

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

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

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

**Ёш боксчини ўргатишда ёшга хос хусусиятларни**

**ҳисобга олиш**

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

Боксчилар ёшига кўра кичик (14-15 ёш) ва катта (16-17 ёш) ўсмирлар гуруҳлари, ўспиринлар (18-19 ёш) ҳамда катталар (20 ёш ва ундан катта) гуруҳларига ажратилади. Бу гуруҳларнинг ҳар бири ўзининг хусусиятларига эга ва улар мусобақалар қоидаларида ҳам ўз аксини топган.

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

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

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

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

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

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

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

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

16-18 ёшда ўпка массасининг тез ўсиши кузатилади, шу сабабли унинг тириклик сиғими ошади. Болалар ва ўсмирларда газ алмашинуви шиддати, катталарга қараганда, анча катта. Маълумки, мушак фаолиятининг фаоллиги, унинг иш қобилияти ишлаётган мушакларга етиб келаётган қон миқдорига боғлиқ. Мушак фаолияти қанча фаол бўлса, мушакларни озиқлантириш учун қонга бўлган эҳтиёж шунчалик катта. Шунинг учун бокс машғулотларида, масалан, ўқув жанги давомида, нафас олиши яхши йўлга қўйилмаган, жанг пайтида энг фаол ҳаракат қиладиган мушаклар (оёқлар, қўллар мушаклари) етарлича машқлан-маган, боксчиларнинг асосий ҳаракатлари автоматлашган ҳолга келмаган боксчилар кўпроқ чарчайдилар. Ёш боксчиларда (ҳатто машқ қилган-ларда) жанг пайтида катта ёшдаги боксчиларга нисбатан толиқиш анча эрта содир бўлади. Шунинг учун машғулотларни иложи борича кўпроқ очиқ ҳавода ўтказиш зарур, чунки ўсмирлар, катталарга қараганда, кўп миқдорда кислородга муҳтождирлар.

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

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

Ўсмирларда жинсий етилиш даврида сезиш қобилияти анча ўткир, кўриш хотираси эса яхшироқ бўлади. Бу ёшда спортчилар юқори координацияга эга бўладилар ва техник малакаларни муваффақият билан ўзлаштирадилар.

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

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

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

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

Шуни таъкидлаш жоизки, ўсмирлар узоқ ва бир хилда такрорланадиган битта усулдан кўра турли комбинацияларда ҳамда вариантларда бажариладиган машқларни яхшироқ эслаб қоладилар. Боксчининг билим ва кўникмалари қанча кўп бўлса, комплекс ҳаракатларни у шунча тез ҳамда аниқ эслаб қолади. Кўпгина махсус тайёргарлик машқларини мана шу тамойил асосига қуриш керак.

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

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

Ўсмирлик ёшида энг асосий вазифа – бу бокс малака-ларини муваффақиятли эгаллаш асоси ҳисобланган ҳар томонлама жисмоний ривожланиш бўлганлиги сабабли, машғулотларни шундай ташкил этиш жоизки, машқлар кўп жиҳатдан ана шу вазифаларнинг ҳал этилишини таъмин-лаши даркор. Машғулотларда кўпроқ спорт ва ҳаракатли ўйинлар, координация, тезкорликка мўлжалланган гимнас-тика машқлари, югуриш, сакраш, комбинациялашган эстафе-талар қўлланилиши лозим. Снарядларда ва снарядлар билан (тўлдирма ва теннис тўплари, ҳалқалар, гимнастика таёқча-лари, арқон ва боксчилар снарядлари) бажариладиган машқларга катта эътибор бериш керак.

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

**III. БОКС ТЕХНИКАСИ**

Малакали боксчини тарбиялаш боксчилар ҳар томон-лама тайёргарлигининг мураккаб ва кўп меҳнат талаб этила-диган жараёни ҳисобланади. Спортда юқори натижаларга эришиш учун оқилона техникани эгаллаш ва уни ҳаракат малакаларида мустаҳкамлаш биринчи даражали аҳамиятга эга.

**Боксчининг асосий холатлари техникаси**

Боксчининг асосий холатлари техникасига муштни жанговар холати, жанговар тик туриш, силжиб юришлар ва жанговар масофалар киради.

**Муштнинг жанговар холати.**

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

**Жанговар тик туриш.**

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

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

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

**Юзма-юз (ўқув) холатидан бошланиши керак.**

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

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

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

**Жойлашишлар**

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

**Олдинга-орқага жойлашишлар.**

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

**Ёнга жойлашишлар.**

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

**Силжишлар, юришлар**

Силжиш боксчи тактикасининг муҳим воситаси ҳисоб-ланади. Серия ва комбинацияларнинг ҳамма тактик ҳаракат-лари турли хилдаги силжиб юришларга асосланган.

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

**Битталик қадам ташлашлар.**

Битталик қадам ташлашлар манёвр қилишнинг асосий энг оддий усули ҳисобланади. Тайёргарлик ҳаракатларидан, рақиб диққатини чалғитиб туриб, алдамчи ҳаракат сифатида битталик қадам ташлашдан фойдаланиш мумкин; жанговар масофани ўзгартириш мумкин ва ниҳоят барча техник усуллар ушбу силжиб юриш билан биргаликда олиб борилади.

**Олдинга қадам ташлаш.**

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

**Орқага қадам ташлаш.**

***Бажарилиш техникаси****:* жанговар тик туриш холатидан орқада турган ўнг оёқда оёқ кафти узунлигига тенг бўлган кичик қадам ташлашни бажаринг, сўнгра чап оёқда худди шундай масофага орқага қўйинг. Орқага қадам ташлаш асосан ҳимояланиш, жангдан чиқиш ва қарши ҳужумни тайёрлаш учун қўлланилади. Қадам узунлиги рақиб ҳужуми ва масофа хусусиятига қараб аниқланади.

**Чапга қадам ташлаш.**

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

**Ўнгга қадам ташлаш.**

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

**Жанговар масофалар.**

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

**Узоқ масофа.**

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

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

**Ўрта масофа.**

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

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

**Яқин масофа.**

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

**ҚЎЛЛАРДА ЗАРБА БЕРИШ ТЕХНИКАСИ**

**Қўлларда зарба бериш техникаси умумий тушунчаси**

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

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

Зарбалар беришда кучланишлар оёқ кафтидан болдир-га ва сонга, сўнгра тосга, гаданинг юқори қисмига ва ундан панжанинг зарб берувчи қисмига ўтади. Шундай қилиб, зарба ҳаракатининг дастлабки лаҳзаси (оёқ кафтида депси-ниб)дан бошлаб, то якунловчи ҳаракатларга куч ва тезлик ҳар бир занжирда ошиб боради. Мушаклар қанча кичик бўлса, улар шунча тез қисқариш мумкин, лекин шу билан бирга йирик мушакларнинг қўзғалма самарасини сақлаб туриш ва тезлаштириш, у шу орқали зарба кучини ошириш учун улар етарлича кучли бўлиши керак. Зарба йўналишига қараб у ёки бу мушак гуруҳлари фаол ишга киришади, зарба тезлиги ва кучи уларнинг сифатли ҳаракатига боғлиқ бўлади. Зарба (бош ёки гавдага) бериладиган нишоннинг баландлиги зарба ҳаракатлари таркибида унчалик аҳамиятга эга эмас. Олдинга қўйилган вазифалар зарбани максимал даражада кучли ва максимал тез амалга ошириш вазифасига, олишув жараёнида юзага келадиган тактик вазифаларга боғлиқ ҳолда зарба беришга ҳаракатлар тузилиши фарқланади.

Зарба ҳаракатларидаги кўрсатма зарба кучи катталиги-ни ва зарба ҳаракатининг умумий вақтини белгилаб беради.

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

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

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

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

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

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

- гавданинг зарба йўналишидаги силжиши;

- гавданинг ўнгдан – чапга бурилиши;

- ўнг қўлда зарба бериш ҳаракати.

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

- зарба пайтида бошнинг холати;

- чап қўл холати;

- дастлабки холатга қайтиш тезлиги.

Техника тафсилотлари муайян ҳаракатларнинг қўллани-лиш шароитлари ва мақсадларига ҳамда боксчининг шахсий хусусиятларига боғлиқ равишда шаклини ўзгартириши мум-кин. Бундан ташқари, қўлда бериладиган ҳар бир зарбалар зарба берилаётган масофага қараб, узунлиги ва йўналиши, рақиб қўлининг холати унинг ҳимояси, шунингдек, ҳужум-чининг ўзига (у ўз ҳужуми пайтида ҳимоя билан эҳтиётла-ниши лозим) боғлиқ равишда шаклини ўзгартириши мумкин.

Лекин қўлда зарба бериш техникасининг индивидуал-лашуви фақат жанговар тажриба орттириш ва қўлда зарба бериш техникасини мукаммал эгаллаб олиш асосида юз бериши мумкин. Тўғридан, ёндан ва пастдан зарбалар учун бош ва ўрта бармоқлар бўғимлари асоси муштнинг зарба юзаси бўлиб хизмат қилади. Зарба бармоқларга зўр берил-майди. Бевосита жанг олдидан улар зўриқтирилиб, қаттиқ сиқилади, бу эса урилаётганда зарур бўлган қаттиқликни таъминлайди.

Шикастланишдан сақланиш учун қўл панжаларини эластик бинт билан боғлаш керак.

Панжани шундай боғлаш керакки, бинт панжа очил-ганда уни сиқиб қўймасилиги ва қисилган холатда яхши тортиб туриши керак. Бинт боғлашнинг турли усуллари бор.

**ЗАРБАЛАРИДАН ҲИМОЯЛАНИШ ТЕХНИКАСИ УМУМИЙ ТУШУНЧАСИ**

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

**Қўл зарбаларидан ҳимояланиш техникасида ҳимоя-ланиш усулларининг учта синфни ажратилади:**

1. Қўллар ёрдамида ҳимояланиш.

2. Оёқлар ёрдамида ҳимояланиш.

3. Гавда ҳаракати ёрдамида ҳимояланиш.

**Қўллар ёрдамида ҳимояланиш**.

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

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

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

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

Қарши зарба – бу қарши олувчи зарба бўлиб, у рақиб зарба бераётган пайтда ишлатилади ва унинг ҳужумининг авж олишини тўҳтатади. Бу зарба ҳужум зарбасига қараганда нишонга эртароқ етиб бориш мақсадида рақиб томонидан бериладиган зарбадан ўзиб кетиши лозим.

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

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

**Оёқлар ёрдамида ҳимояланиш.**

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

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

**Гавда ҳаракати ёрдамида ҳимояланиш.**

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

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

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

**Комбинациялашган ҳимоя**

Одатда, жанговар вазиятда битталик ҳимоя усуллари бир-бири билан ҳар хил турда уйғунлашган ҳолда қўллани-лади ва бир бутун ҳаракатни ҳосил қилади. Улардан бир неча зарбалардан ҳимояланиш ёки рақиб ҳужумининг бўлиши мумкин бўлган ёки башорат қилинадиган ҳужумидан эҳтиёт бўлишни таъминлаш учун ҳимояланишнинг ишончлилик даражасини ошириш мақсадида фойдаланилади. Бундай ҳаракатларникомбинациялашган ҳимояланиш белгилаб беради, чунки ҳимояланишнинг турли усуллари бир вақт-нинг ўзида бажарилади.

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

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

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

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

Шундай қилиб, ҳимояланиш ҳаракатлари мукаммал-лиги нафақат уларнинг тўғри бажариш билан, балки ҳимоя ҳаракатлари тезилиги билан аниқланади. Ҳимояланиш ҳаракатларининг катта арсенали – бу юқори маҳорат даражасига эришиш учун яхши пойдевордир.

**ТЎҒРИДАН ЗАРБАЛАР ВА УЛАРДАН ҲИМОЯЛАНИШЛАР**

**Тўғридан зарбалар бериш**

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

**Чап қўлда тўғридан зарбалар бериш.**

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

**Юзма–юз (ўқув) холатидан чап қўлда бошга тўғри-дан зарба бериш.**

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

**Турган жойида чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш**

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

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

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

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

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

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

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

**ЎНГ ҚЎЛДА ТЎҒРИДАН ЗАРБА БЕРИШ.**

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

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

**Турган жойида ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш**

***Бажарилиш ехникаси:*** жанговар тик туриш холатидан ўнг оёқ учида **т** бепсиниб гавдани тос – сон бўғимидан чапга буриб, ўнг елкани кескин қайириб ва ўнг қўл муштини тўғри чизиқ бўйича нишонга йўналтириб зарба ҳаракатини бажаринг. Зарба пайтида иякни беркитиш учун ўнг елкани бир оз кўтаринг. Ўнг қўл билан бошни ҳимоялайди, тирсак эса, гавдани мумкин бўлган жавоб ёки қаршиловчи ҳужумлардан эҳтиётлайди. Қўлни зарба траекторияси бўйлаб дастлабки холатга қайтаринг ва жанговар тик туриш холатига ўтинг.

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

***Бажарилиш техникаси:*** жанговар тик туриш холатидан ўнг оёқ учида депсиниб чап оёқда олдинга кичикроқ қадам ташланг ва унга тана оғирлигини ўтказинг. Бир вақтнинг ўзида гавдани тос–сон бўғимидан ўнгдан чапга буриб, ўнг елкани кескин буриб ва ўнг қўл муштини тўғри чизиқ бўйича нишонга йўналтириб, зарба ҳаракатини бажаринг.

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

**Ўнг қўлда гавдага тўғридан зарба бериш.**

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

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

**ТЎҒРИДАН БЕРИЛГАН ЗАРБАЛАРДАН ҲИМОЯЛАНИШЛАР**

**Ўнг қўл кафтида тўсиш билан ҳимояланиш.**

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

**Чап елкада тўсиш билан ҳимояланиш.**

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

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

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

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

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

**Чап қўлда ўнгга қайтариш билан ҳимояланиш.**

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

**Чап қўлда чапга қайтариш билан ҳимояланиш.**

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

***Бажарилиш техндикаси:*** жанговар тик туриш холатидан гавдани бир оз орқага эгиб, тирсакдан букилган чап қўлни юқорига ҳаракатлантириб, иякни ўнг қўл кафти билан беркитиб, чап қўлда юқорига қайтариш билан ҳимояла-нишни бажаринг.

**Ўнг қўлда юқорига қайтариш билан ҳимояланиш.**

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

**Чап қўлда пастга қайтариш билан ҳимояланиш.**

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

**Ўнг қўлда пастга қайтариш билан ҳимояланиш.**

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

**Гавдани орқага оғдириш билан ҳимояланиш.**

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

**Чапга оғиш билан ҳимояланиш.**

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

**Ўнгга оғиш билан ҳимояланиш.**

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

**Ярим ўтириш билан ҳимояланиш.**

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

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

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

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

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

**ЁНДАН ЗАРБАЛАР ВА УЛАРДАН ҲИМОЯЛАНИШЛАР**

**ЁНДАН ЗАРБАЛАР**

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

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

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

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

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

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

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

**Чап қўлда гавдага ёндан зарба бериш.**

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

**ЎНГ ҚЎЛДА ЁНДА ЗАРБАЛАР**

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

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

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

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

**Ўнг қўлда гавдага ёндан зарба бериш.**

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

**ЁНДАН БЕРИЛГАН ЗАРБАЛАРДАН ҲИМОЯЛАНИШ**

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

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

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

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

**Чап қўл тирсаги ёрдамида тўсиш билан ҳимояла-ниш.**

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

**Ўнг қўл тирсаги ёрдамида тўсиш билан**

**ҳимояланиш.**

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

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

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

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

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

**Ўнгга шўнғиш билан ҳимояланиш**.

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

**Чапга шўнғиш билан ҳимояланиш.**

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

**ПАСТДАН ЗАРБАЛАР ВА УЛАРДАН ҲИМОЯЛАНИШЛАР**

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

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

**Чап қўлда пастдан зарбалар**

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

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

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

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

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

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

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

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

**Чап қўлда гавдага пастдан зарба бериш.**

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

**ЎНГ ҚЎЛДА ПАСТДАН ЗАРБАЛАР**

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

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

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

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

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

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

**Ўнг қўлда гавдага пастдан зарба бериш.**

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

**ПАСТДАН БЕРИЛАДИГАН ЗАРБАЛАРДАН ҲИМОЯЛАНИШЛАР**

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

1. Манёвр қилиш билан ҳимояланиш.

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

3. Ўнг ёки чап тирсак ёрдамида тўсиш билан ҳимояланишлар.

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

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

**ТЎҒРИДАН ИККИТАЛИК ЗАРБАЛАР КОМБИНАЦИЯЛАРИ**

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

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

***Бажарилиш техникаси:*** узоқ масофадан туриб ўнг оёқ учида депсиниб, тана оғирлигини олдинда турган чап оёққа ўтказинг, рақибгача бўлган масофани тез енгиб ўтиб, оёқ учида бутун товон билан қадам ташланг. Бир вақтнинг ўзида гавдани чапдан – ўнгга буриб, чап қўлни кескин тўғрилаб ва муштни нишонга йўналтириб, рақиб бошига тўғридан зарба беринг. Зарба пайтида навбатдаги урғу берилган ўнг қўл зарбасига қулай вазият яратиш учун чап елкани олдинга буринг. Сўнгра гавдани ўнгдан – чапга буриб ва тана оғирлигини тўлалигича чап оёққа ўтказиб, ўнг қўлни тезда тўғри чизиқ бўйлаб нишонга йўналтиринг. Зарба бериш пайтида қаттиқ қисилган мушт олдинга эгилади. Чап қўл тирсаги гавдага яқинлашади. Иккита тўғридан зарба берилиши биланоқ зудлик билан дастлабки холат эгаллананг.

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

***Бажарилиш техникаси*:** узоқ масофадан туриб ўнг оёқ учида депсиниб, тана оғирлигини олдинда турган чап оёққа ўтказинг, бир вақтнинг ўзида чап оёқда олдинга қадам ташланг ва гавдани чапдан – ўнгга буриб, олдинга – ўнгга энгашиб, чап қўлда гавдага тўғридан зарба беринг. Чап қўл тирсагини гавдага қаттиқроқ тортиб, гавдани кўтармасдан ва ўнг оёқни қаттиқроқ босиб, гавда оғирлигини тўлалигича чап оёққа ўтказиб, ўнг қўлда гавдага тўғридан зарба беринг. Комбинация тугагач, зудлик билан дастлабки холатга қайтинг.

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

***Бажарилиш техникаси:*** чап қўлда алдамчи ҳаракат бажарилгач, ўнг ва чап қўлда бошга тўғридан иккиталик зарба комбинациясини мувоффақиятли ўтказиш мумкин. Узоқ масофадан туриб бир вақтнинг ўзида гавдани чапдан – ўнгга буриб, чап оёқда олдинга қадам ташлаб ва тана оғирлигини тўлалигича чап оёққа ўтказиб, ўнг қўлда бошга тўғридан зарба беринг. Сўнгра гавда оғирлигини ўнг оёққа ўтказиб ва гавдани орқага тортиб, чап қўлда бошга тўғридан зарба беринг. Орқада турган ўнг оёққа тана оғирлигини ўтказиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш рақибнинг жавоб зарбаларига қарши қўлланилади.

**ТЎҒРИДАН УЧТАЛИК ЗАРБАЛАР СЕРИЯСИ**

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

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

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

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

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

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

**ТЎҒРИДАН ТЎРТТАЛИК ЗАРБАЛАР СЕРИЯСИ**

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

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

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

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

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

**ТЎҒРИДАН БЕРИЛАДИГАН ЗАРБАЛАР БИЛАН ҚАРШИ ҲУЖУМЛАР**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

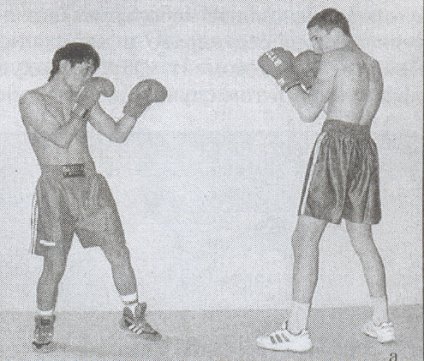
***Бажарилиш техникаси:*** рақиб чап қўлда бошга тўғридан зарба бериш билан ҳужум қилаётган охирги пайтда, чап оёқда олдинга кичик қадам ташлаб, бир вақтнинг ўзида гавдани ўнгдан – чапга буриб ва бошни зарбадан олиб қочиб, чапга оғиш билан ҳимояланишни бажаринг. Сўнгра тана оғирлигини ўнг оёққа ўтказинг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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

**IV. БОКС ТАКТИКАСИ**

**Умумий қоидалар**

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

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

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

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

**Разведка** шаклидаги жанг унинг режасини тузиш пайтида рақиб тўғрисида маълумотлар олиш воситаси сифа-тида мустақил ҳисобланади. Ҳужум ёки ҳимоя ҳаракат-ларини тайёрлашда у ёрдамчи шакл бўлиб хизмат қилади.

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

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

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

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

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

Боксчида узоқ масофада ўрта масофага қараганда, ўрта масофада эса яқин масофага қараганда ҳимояланиш учун яхши шароит мавжуд. Узоқ масофада ўрта масофага нисбатан ҳаракатларни бажариш учун вақт кўп бўлишига қарамасдан, у барибир секундларда ҳисобланади. Шунинг учун зарбадан ҳимояланаётганлар узоқ масофада турганликларига қарамас-дан, рақиб ҳаракатларига ўз вақтида реакция қилиш учун етарлича тез реакция ва ҳаракатга эга бўлишлари лозим.

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

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

**Узоқ масофадаги жанг** ўзига хос хусусиятларга эга. Боксчи қадди ростланган ҳолда тик туриб, оёқлари учида (оёқлар текис, кенг керилган) ринг бўйлаб енгил силжиб ҳаракатланади ва ҳар доим силжиб юриш турлари ҳамда рақибгача бўлган масофани ўзгартириб, ҳужумдан қарши ҳужумга тез ва силлиқ ўтишга тайёр туради. Узоқ масофада жанг олиб борувчи боксчи асосан тўғридан зарбалардан фойдаланади, енгил, чалғитувчи зарбаларни шиддатли ва кескин зарбалар билан бирга қўшиб бажаради, кўпроқ орқага ва ён томонга қадам ташлаб ҳимояланишлар, шунингдек, тўсишлар ёрдамида турли ҳимояланишларни қўллайди. Тўғридан зарбалар ва ажойиб тарзда силжиб юришлар билан бирга финтлардан фойдалана билиш узоқ масофада жанг олиб борувчи боксчининг ўзига хос хусусияти ҳисобланади. Бироқ узоқ масофадаги жанг техникаси фақат шу хусу-сиятлар билан чекланиб қолмайди. Узоқ масофада жанг олиб борадиган паст бўйли, жисмонан бақувват боксчиларда ўзларининг техникаси шаклланган. Бу боксчилар, ринг бўйлаб анча юмшоқ ва оёқ учида ўта кўтарилмасдан силжиб юриб, ринг бўйлаб ҳаракатланишларни гавданинг алдамчи ҳаракатлари ҳамда гавдани бир оёқдан иккинчисига ўтказиш ҳаракатлари билан доимо бирга бажарадилар. Уларнинг энг севган зарбалари – олдинга “сакраш” билан ва зарба бераётган қўлга қарама-қарши оёқда қадам ташлаш билан ёндан ҳамда пастдан зарбалар.

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

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

Ўрта масофа учун яна узоқ масофадагига нисбатан вақт чегарасининг камлиги хосдир. Бу боксчиларнинг техникаси ва тактикасида акс этади. Ўрта масофада тактик кўрсатманинг хусусияти шундан иборатки, боксчи зарбалар серияси билан рақиб қарши ҳужумидан илгари ҳаракат қилишга интилади. Рақибнинг мумкин бўлган қарши зарбаларини олдиндан кўзлай олган ҳолларда у шўнғишлар, оғишлар, тўсишлар билан автоматлашган ҳимояланиш серияларини қўллайди ва кескин зарбалар беради. Ўрта масофадаги жанг вақт ора-лиғида қатъий чегараланганлиги сабабли, унинг энг муҳим хусусиятларидан бири – рақиб зарбаларига доимо тайёр туриш, уларни олдиндан кўзлай билиш.

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

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

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

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

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

**Тактик ҳаракатлар**

Тактик ҳаракатлар тайёрлов, ҳужум ва ҳимоя ҳаракат-ларига бўлинади.

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

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

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

**Манёвр қилиш ҳаракатлари** фаол ҳаракатлар учун қулай дастлабки холат ва пайтни танлаш мақсадида силжиб юришлар ҳамда ҳимояланишлар ёрдамида амалга ошири-лади. Тактик вазифаларга қараб, масофали (позицияли), ялпи ва қанотли манёвр қўлланилади.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Ҳимоя ҳаракатларини** боксчи, агар рақибнинг тезкор ва шиддатли ҳужумидан ёки қарши ҳужумидан ҳимояла-ниши лозим бўлганда, яъни ҳужумни аниқлашга улгурма-ганда, жанг масофасини ўзгартира олмаганда, рақибни толиқтириш ва маънавий таъсир кўрсатишни уддалай олмаганда, рақибнинг бўш жойларини тополмаганда, берил-ган кучли зарбадан сўнг дам ололмаганда, қарши ҳужум-ларни тайёрлай олмаганда, тўхтовсиз ҳужумларга қарши тактик мақсадда бир қатор ҳимоя ҳаракатларини қарши қўя олмаган ҳолларда қўллайди.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Моҳир боксчилар ўзларининг юқори сифатли техни-каси ва бирор мақсад кўзланган тактикаси билан ажралиб турадилар. Кучли бокс вакилларида кўпроқ матонат ва чидамлилик ривожланган бўлади. Уларнинг тактикаси бир хил ва рақибни тез суръат, тўхтовсиз ҳужумлар ёки кескин зарбалар, шунингдек, алдамчи зарбалар билан тўхтатиб қўйишга интилишларида акс этади. Уларда ҳимояланиш-ларга эътибор қилмаслик хусусияти мавжуд. Улар йирик мусобақаларда камдан-кам ғолиб бўладилар, чунки кўп энергия йўқотадилар ва турнир охирига келиб ўзлари яратган жангдаги шиддатни кўтара олмайдилар.

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

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

**“Тез суръатли” боксчига қарши жанг**

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

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

**Кучли зарбалар билан шиддатли ҳужум қилувчи**

**боксчига қарши жанг**

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

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

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

**Техник жиҳатдан моҳир боксчига қарши жанг**

Кўпчилик техник тайёргарликка эга боксчилар узоқ масофадан туриб ҳужум қилишни ва ҳужумдан сўнг зудлик билан рақибдан ўша масофага орқага чекинишни афзал кўрадилар. Бундай боксчилар одатда турли йўналишларда енгил ҳамда тез силжиб юриб ва масофани ўзгартириб усталик билан манёвр қиладилар ва рақибнинг мўлжал олишига ҳалақит берадилар.

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

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

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

**Қарши ҳужумларни афзал кўрувчи боксчига қарши жанг**

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

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

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

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

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

Комбинацион жанг қўллайдиган боксчиларнинг такти-каси турли-тумандир. Бундай боксчилар ҳам кучли, ҳам кучсиз зарбага эга бўлишлари мумкин, лекин уларнинг ҳаммаси очколарда катта устунликка эришиш ҳисобига жангда ғалаба қозонадилар. Бундай боксчилар ҳамма масо-фаларда ишончли ҳаракат қиладилар, яхши манёвр олиб борадилар ва турли тактик кўрсатмаларни – алдаб ўтиш ва кучли зарба, зарбани тез суръат билан уйғунлаштирган ҳолда ҳамма жанговар воситалардан усталик билан фойдалана-дилар.

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

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

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

**Чапақай боксчига қарши жанг**

Ўнг томонлама тик туришда жанг олиб борувчи чапақай боксчилар кўп учрайди. Бу боксчиларда жанг услуби турлича бўлиши мумкин, бироқ улар одатда чап қўлда кескин ва кучли зарба берадилар.

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

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

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

Чапақай боксчига қарши таъсирли усуллардан бири ўнг қўлда берилган ҳужум зарбасига қарши чапга-олдинга қадам ташлаш билан чап қўлда амалга ошириладиган кесишма (юқоридан) зарба ҳисобланади.

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

**Тактикада такомиллашиш**

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

Бу, ўз навбатида, “кўргазмали-таъсирли” ва “кўргазма-ли-ижодий” фикрлашни ривожлантиришни, индивидуал техник-тактик воситалар доираси (ўз ҳужумини ўтказиш мақсадида) ва жанг режасини оқилона туза билиш ҳамда уни турли рақиблар билан учрашганда амалга ошира олиш мақсадида катта ҳажмдаги тайёрлов, ҳужумкор ҳамда ҳимоя ҳаракатларини такомиллаштиришни тақозо этади.

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

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

2) тайёрлов, ҳужумкор ва ҳимоя ҳаракатларида тако-миллашиш учун машқлар (бир хилдаги жанговар вазият-ларни ўрганиш ваа муносиб ҳаракатларни қарши қўйиш);

3) мусобақа жангини моделлаштирувчи жанг шаро-итларида тез ва тўғри тактик фикрлашда такомиллашиш.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Масалан:

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

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

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

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

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

*Ҳужум усулларида такомиллашиш учун тахминий машқлар:*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Боксчи енгил зарбалар билан ҳужум қилади, рақиб-нинг ўзи ҳужумга ўтади, боксчи қарши ҳужумга тайёр ҳамда рақиб ҳужумидан илгарилаб (ёки биринчи зарбадан қочиб), қарши ҳужум уюштиради.

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

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

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

*Ёлғондан очилишлар тамойили бўйича тузилган машқлар:*

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

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

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

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

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

*Ҳаракатларда такомиллашиш учун тахминий машқлар:*

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

а) манёвр олиб бориш;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Тезкорлик ва тўғри тактик фикрлашда такомиллашиш**

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

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

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

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

Бунинг ҳаммаси жанг олиб бориш тактикасини ташкил қилади. Боксчи уни ўқув, эркин ва мусобақа жангларида эгаллайди. Биринчи навбатда рақиб ҳаракатларини куза-тишга ва зудлик билан уни топишга ҳамда тўғри ҳаракатни танлаб, максимал тез қарор қабул қилишга ўрганиши зарур. Бунинг учун боксчи рақиб қандай эканлигини, унинг яхши кўрган зарбалари қайсилигини, ҳимояланишлари, финтлари, техни-касининг кучли ва бўш томонларини, жанг олиб бориш услуби, жисмоний, психик ва иродавий тайёргарлигини имкон борича тезроқ баҳолдашга ўрганиши керак.

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

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

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

Боксчи ҳамма таклиф этилаётган машқларда рақиб ҳужумни қандай тайёрлаяпти, қандай финтлардан фойдала-няпти, қандай ҳимояланяпти, ҳужумда ва қарши ҳужумда унинг энг яхши кўрган усуллари қайси, кучли ва бўш томонлари қайси эканлигини аниқлаши, балки ўзининг жанговар кузатишларидан зудлик билан хулоса чиқариши, оқилона ва тўғри қарши ҳаракатларни қўллай билиши зарур. Айниқса шу муҳимки, боксчилар жанг олиб бориш услуби турлича бўлган рақибларга қарши тактик ечимларни тўғри қўллашга ўрганиши лозим.

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

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

**V. КИЧИК СПОРТ РАЗРЯДИГА ЭГА БОКСЧИЛАРНИ ҲУЖУМ, ҲИМОЯ, ВА ҚАРШИ ҲУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИГА ЎРГАТИШ**

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

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

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

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

Ёш боксчи ўзининг спортдаги фаолиятида ҳар томон-лама жисмоний ривожланишга интилиши зарур. Машқлар, биринчи навбатда, ўйин машқлари тезкорлик ва чаққон-ликни ривожлантиришга қаратилиши лозим. Улар орасида баскетбол афзалроқ, чунки ушбу ўйин жараёнида боксчи учун айниқса қимматли бўлган сифатлар: фикрлаш, ҳаракатчанлик ва реакция тезлиги тарбияланади.

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

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

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

Мусобақаларни ташкил қилиш йил фаслига боғлиқ эмас. Мусобақалар тақвимига амал қилиб, мураббий умум-таълим мактабларидаги ўқув машғулотларига халақит бермайдиган ва шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даража-сига мос келадиган вақтни белгилаб олади. Мусобақа олдидан ўтказиладиган бевосита машғулот ушбу мусобақа хусусият-ларига спортчи диққатини жамлашга қаратилган.

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

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

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

**Ҳужум ҳаракатларига ўргатиш**

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

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

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

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

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

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

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

**Ҳимоя ҳаракатларига ўргатиш**

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

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

Ўнг қўлда тўғридан бошга бериладиган зарбадан ҳам ҳимояланиш муҳим аҳамият касб этади, айнан бундай зарбадан нокдаун холатига тушиш мумкин. Бу зарбадан ҳимояланишда комбинациялашган ҳимоялар энг яхши восита ҳисобланади. Бунда битта ҳимоя ҳаракатида ҳимоя-ланишнинг бир нечта турлари: қочиш, оғиш, ўнг кафт, чап елка ва чап тирсак билан тўсиш бирга қўшиб бажарилади. Бундай ҳимояланишни бошга бериладиган қўш зарбаларга қарши ҳам қўлланилади. Зарбаларга мустаҳкам ва пухта дош беришни таъминлаш учун ҳар доим битта ҳаракатда ҳимоянинг бир нечта турларини бирга бажариш зарур. Шуни ёдда тутиш керакки, орқага чекиниш билан рақибнинг ҳар қандай ҳужумидан қутилиб қолиш мумкин, лекин кейин зудлик билан жавоб зарбасини йўллаш учун дастлабки холатга қайтиш лозим.

**Қарши ҳужум ҳаракатларига**

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

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

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

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

Қаршидан (рўпарадан) зарбалар ўзининг кутилмаган-лиги билан таъсирлидир. Улар ҳимояланиш ҳаракати қарши зарба ҳаракати билан бир хил йўналтирилганда бажарилади. Масалан, чап қўлда қаршидан (рўпарадан) зарба ўнгга оғиш билан бирга берилади.

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

**Яқин масофада жанг олиб боришда такомиллашиш**

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

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

Жанговар ҳаракатларни тўсишлар билан ҳимояланиш-дан эгаллаш лозим, яъни рақибнинг қисқа зарбаларини ўтказиб юбормасликни ўрганиш керак. Ушбу ҳимоя турининг моҳияти шундан иборатки, букилган қўллар ва елкалар билан бошни ва гавданинг олди қисмини беркитишдир. Боксчининг пишиқлиги, яъни зарба емаслиги гавдани ён томонларга бирмунча юмшоқ ҳаракат қилдириш билан кучаяди. Бундай ҳаракат билан шуғулланувчи рақибнинг турткилари ва сиқувини юмшатгандек бўлади.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Боксчи жангда ўзини эркин ва бемалол тута билиши зарур. Яқин масофадаги жанг устаси, рақибнинг қисқа зарбалари доирасида бўла туриб, ўзининг мушак кучланиш-ларини аниқ ўлчай олиш қобилиятини доимо сақлаб туради. Бундай боксчида тактил сезгилар идеал тарзда ривожланган бўлади. У кучини ҳеч қачон рақибни туртишга ёки унинг сиқувини енгиб ўтишга сарфламайди, ўз саъй-ҳаракатларини фақат зарбаларга қаратади.

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

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

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

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

Бундай саросимали ҳаракатлар яқин масофадан туриб бокс туша олмасликни англатади.

Яқин масофадаги жанг техникасини эгаллаган боксчи рақиб зарбалари доирасида ўзини ишончли ҳис қилади ва фаол ҳаракатларни амалга оширишда давом этаверади.

Рақибга яқин турганда боксчи ўзини қандай тутиши керак?

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

**VI. ЁШ БОКСЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРИНИ РИВОЖЛАНТИРИШДА ХАЛҚ ҲАРАКАТЛИ ЎЙИНЛАРИНИНГ ҚЎЛЛАНИЛАНИЛИШ ШИДДАТИ ВА ХАЖМИ МЕЪЁРЛАРИ**

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

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

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

Кўп сонли текширишлардан аёнки, ўсиб келаётган организмнинг ривожланиши ва шаклланиши учун жисмоний машқлар ҳаётий зарурдир (Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. 1989). Болалар ва ўсмирларнинг жисмоний юкламага мослашиши муҳимлигини аниқлаган бўлиб, спортда қўлланиладиган юклама тенденцияси катта шиддатдаги ва хажмдаги юкламаларнинг ёш ва катта спортчиларни тайёрлаш учун хосдир, бу кўпинча болаларни жисмоний тарбиялаш амалиётида жисмоний юкламадан фойдаланиш тизимига кўчирилмоқда (Верхошанский Ю.В. 1988).

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

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

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

1. Машқларнинг давом этиши.

2. Шиддати.

3. Машқлар оралиғида дам олишнинг давом этиши.

4. Дам олиш хусусияти (дам олиш танаффусини бошқа фаолиятлар билан тўлдириш).

5. Машқларни такрорлаш сони.

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

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

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

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

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

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

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

Тадқиқот ишимизнинг вазифаси ечимини топишда С.В. Хрушевнинг жисмоний машқлар билан шуғулланганда чарчашнинг ташқи белгилари юзасидан берган маълумот-ларидан фойдаландик (6-жадвал).

**6-жадвал.**

**Жисмоний машқлар билан шуғулланганда чарчашнинг ташқи белгилари (С.В. Хрушев бўйича)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Чарчаш даражаси | | | |
| Белгилари | | | |
| Юз, тана рангининг ўзгариши | Бир оз қизариш | Анча кўпроқ чарчаш | Кескин равишда қаттиқ чарчаш |
| Терлаш | Бир оз | Анча кўп қизарган | Тўсатдан қизариш, оқариб кетиш, (лабларда пайбо бўлади) |
| Нафас олиш | Тинч, тезлашган | Анча тезлашган, доимий, оғиз орқали | Тўсатдан тезлашадиган, юзаки |
| Ҳаракат | Одатдаги-дек (бузилма-ган) | Ишончсиз | Ҳаракат уйғунлигининг йўқотилиши, гавда пастки қисмининг қалтираши, оғишлар |
| Ўзини ҳис этиш | Шикоят йўқ | Чарчаганлик ҳақида шикоят, юрак уриши ва нафас олишнинг тезлашиши ва ҳ. к. | Кучли чарчоқ, оёқларда оғриқ, бош айланиши, нафас олишнинг тезлашиши, қулоқларда шовқин бош оғриғи, кўнгил айниши ва бошқалар |

11-13 ёшли боксчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддат ва хажмларини меъёрлаш қуйидагича амалга оширилди.

Халқ ҳаракатли ўйинларини саралашни биз илмий- услубий адабиётлар таҳлили ва малакали мураббийларнинг фикр-мулоҳазаларини умумлаштириш ҳамда анкета сўровномаси ёрдамида амалга оширдик. Халқ ҳаракатли ўйинларининг жисмоний сифатларни ривожлантиришда қўлланилиши чигалёзди машқларидан сўнг амалга оширилади. Чигалёзди машқлардан сўнг, шуғулланувчи-ларнинг ЮҚТдақиқада 116-124 зарба атрофида бўлади.

Боксчиларнинг ринг бўйлаб ҳаракатланишида ҳар хил координацион мураккаб ҳаракатларни самарали бажаришда, шу билан биргаликда ғалабага эришишда чаққонлик сифатининг ривожланганлиги муҳим ўрин тутади.

Чаққонлик сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг давомийлигини бокс спорти турининг мусобақа фаолияти учун белгиланган вақт оралиғига асосланиб олишни лозим топдик. Ушбу вақт оралиғида чаққонлик сифати фаол ривожланишини М.А. Годик (1980) ўз илмий манбаларида келтириб ўтган.

“Оёққа эҳтиёт бўл”. Бу ўйинни 2-4 мартадан такроран ўйнаш 11-13 ёшли боксчилар учун белгилаб олинди.

1-2 марта такроран ўйналганда шуғулланувчилар ўйин ҳаракатларини одатдагидек (бузмаган ҳолда бажаришлари) 3-4 мартадан кўп, 5 марта такроран ўйналганда уларда ўйин техник ҳаракатларини бажаришда хатоликлар сонининг ортиб бориши, юрак уриши ва нафас олишнинг тезлашиши ва ҳ. к. Холатлар кузатил, шуларни хисобга олган холда 11-13 ёшли боксчиларда 2-4 марта такроран ўйнаш меъёри меъёри сифатида белгилаб олинди.

Ўйиннинг энг қизиган вақтида шуғулланувчиларнинг ЮТҚ кўрсаткичлари дақиқада 130-170 зарбага тенг бўлади (аралаш).

**7-жадвал.**

**Чаққонлик сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрлари**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ўйин  номлари | Ўйиндан олдин ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйин  вақтида ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйиндан  сўнг ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйин давом этиш вақти | Такрорлаш сони | Дам олиш вақти |
| Оёққа эҳтиёт бўлиш | 110/120 дақ/ури | Шиддатикичик | 130-170  дақ/ури | Шиддати аралаш | 120/130  дақ/ури | Шиддати кичик | 90-120  сония | 2-4 марта | 50-60  сония |
| Моки усулида  мусобақалашиш | 110/120 дақ/ури | 150-170  дақ/ури | 120/130  дақ/ури | 90-120  сония | 2-3 марта | 50-60  сония |
| Арқонга тегиб кетма | 100/124 дақ/ури | 150-170  дақ/ури | 122/136  дақ/ури | 90-120  сония | 2-3 марта | 50-60  сония |
| Рингда қувлашмачоқ | 110/122 дақ/ури | 150-170  дақ/ури | 114/120  дақ/ури | 90-120  сония | 2-4  марта | 50-60  сония |
| Пўшт-пўшт | 108/114 дақ/ури | 160-180  дақ/ури | 112/120  дақ/ури | 90-120  сония | 2-4  марта | 50-60  сония |

Ўйин 90-120 сония вақт оралиғида ўйналади. Дам олиш вақти 50-60 сонияни ташкил этади. Дам олиш учун белгиланган вақтдан дастлаб камроқ яъни 35-40 сония вақт берилганда шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи ўйин бошидаги холатига нисбатан яқинлашмади, 50-60 сонияда эса нисбатан дастлабки ЮҚТ дастлабки кўрсаткичларга тенглашди (дақиқада 90-120 зарба).

“Моки усулида мусобақалашиш” ўйинини ўйнаш жараёнида шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи бир дақиқада 130-170 зарба атрофида бўлади. Ўйиннинг давом этиш вақти 90-120 сонияни ташкил этади. Дам олиш вақти 50-60 сония.

Ўйин 11-12 ёшлиларда 2-3 марта, 13 ёшлиларда 4 мартагача такроран ўйналади. 11-12 ёшлиларда 3 мартадан кўп такроран ўйналса, ўйин техник ҳаракатларида хатоликлар юзага келади, нафас олиш анча тезлашади ва оғиз орқали амалга оширилади, чарчаганлик ҳақида шикоят, юрак уриши ва нафас олишнинг тезлашиши юз бера. Ўйин шиддати ва хажми шуларни ҳисобга олган холда меъёрланди. 50-60 сония дам олиш учун берилган вақтда ҳам юрак уриш тезлиги дастлабки холатга яқинлашмаганлиги, ўйин вақтида шуғулланувчиларнинг нафас олиши тезлашганлиги ва бошқа холатлар эътиборга олинди.

13 ёшлиларда белгиланган такрорлашлар сонидан кўп ўйналган вақтда уларнинг ЮҚТ кўрсаткичлари ортиб кетиши, нафас олишининг тезлашиши шу билан биргаликда машғулот вақтида кейинги бериладиган юкламаларга нисбатан толиқиш, белгиланган ҳаракатларни бажариш вақтида хатоликлар сонининг ортиб бориши ва бошқа холатларнинг содир бўлиши кузатилди.

“Арқонга тегиб кетма”, “Рингда қувлашмачоқ” “Пўшт-пўшт” ўйинларнинг шиддат ва хажмлари меъёри 7-жадвалда батафсил келтирилган .

Чаққонлик сифатини ривожлантириш учун қўлланилган халқ ҳаракатли ўйинлари 11-13 ёшли боксчиларнинг техник тайёргарлигини такомиллаштиришда ҳам ўз самарасини берди.

А.М.Ачилов, Ж.А.Акрамов ва О.В. Гончароваларнинг (2009), таъкидлашича тезкор-куч сифатини ривожлан-тиришда портлаш хусусиятига эга динамик машқларга устунлик бериш мақсадга мувофиқ. Биз ушбу сифатларни ривожлантиришда портлаш хусусиятидаги динамик ҳаракатларга бой бўлган халқ ҳаракатли ўйинларини саралаб олиб уларнинг қўлланилиш шиддати ва хажмлари меъёрини ишлаб чиқдик (8-жадвал).

“Аравачалар мусобақаси 2” ўйининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрларини қуйидагича белгиланиб олдик: чигалёзди машқларидан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичлари дақиқада 118-124 зарбада бўлади, ўйиннинг энг қизиган вақтида ЮҚТдақиқада 160-180 зарбага га етади. Ўйиннинг давом этиш вақти 12-14 сонияни ташкил этади. Такрорлашлар сони 11-12 ёшлиларда -2-3 марта, 13 ёшлиларда - 3-4 марта. Биз “Аравачалар мусобақаси 2” ўйинининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрларини машғулот жараёнида бевосита қўллаб берилаётган юкламага 11-13 ёшли боксчилар организимининг ташқи жавобларига қараб белгилаб олдик.

**8-жадвал.**

**Тезкор-куч сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрлари**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ўйин номлари | Ўйиндан олдин ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйин  вақтида ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйиндан  сўнг ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйин давом этиш вақти | Такрорлаш сони | Дам олиш вақти |
| Аравачалар  мусобақаси 2 | 112/124 дақ/ури | Шиддатикичик | 160-180  дақ/ури | Шиддати юқори | 120/130 дақ/ури | Шиддати кичик | 10-12  сония | 2-3 марта | 40 сония |
| Ким бир оёқда  югуради | 110/120 дақ/ури | 150-180  дақ/ури | 120/130 дақ/ури | 18-22 сония | 3-4 марта | 40-45  сония |
| Панжа уриш | 108/114 дақ/ури | 160-180  дақ/ури | 112/120 дақ/ури | 30-45 сония | 2 марта | 45-60 сония |
| Тарвузни отиш  эстафетаси | 110/122 дақ/ури | 150-180  дақ/ури | 114/120 дақ/ури | 12-14  сония | 2-3 марта | 60 сония |
| Тўлдирма тўплар  билан югуриш | 100/120 дақ/ури | 160-180  дақ/ури | 110/120 дақ/ури | 12-16  сония | 2-3 марта | 40 сония |

Бунда биз ўйинларни такрорлаш сони ва давом этиш вақтларини 11-12 ёшлиларда 2-3 марта деб белгилаб олишимизга сабаб шундаки, 4 мартада баъзи боксчиларда уч марта ўйин ўйнатилганда чарчаганлик ҳақида шикоят, юрак уриши ва нафас олишнинг тезлашиши ва ҳ. к. холатлар юз берди. Шунинг учун ушбу ёшда “Аравачалар мусобақаси ўйинини” 2-3 марта такрорланиб ўйналиши мақсадга мувофиқ деб билдик. Дам олиш вақтни 40-45 сония, шуғулланувчилар ушбу белгиланган вақтдан кам вақт ичида кейинги бериладиган юкламага тайёр бўлмайди, ЮҚТ пасаймайди.

“Ким бир оёқда тез югуради” ўйинининг деб олишимиз асосида эса қўлланилиши қуйидагича: чигалёзиш машқларидан сўнг, ўйинчиларнинг ЮҚТдақиқада 112-124 зарба атрофида бўлади, белгиланган масофани ўйинчилар юқори шиддатда бир оёқда сакраб югурган холда босиб ўтишлари керак. Ўйиннинг энг қизиган вақтида шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичлари дақиқада 170-180 зарбага етади. Бир марта югуриб ўтиш вақти 10-12 сонияга тўғри келади, такрорлашлар сони 11-12 ёшлиларда 2-3 марта, 13 ёшлиларда эса 3-4 марта. Дам олиш вақти ҳар бир такрорлашлар орасида 40-45 сонияни ташкил этади.

“Ким бир оёқда тез югуради” ўйинининг қўлланилиш шиддати ва хажмлари меъёри қатор мутахассислар томонидан ушбу сифатни ривожлантириш юзасидан олиб борилган илмий изланишлар хулосаларига таянган холда ҳамда машғулот жараёнида бевосита қўллаш орқали аниқланган.

Ўйинни 11-12 ёшли боксчиларда юқорида белгиланган вақтдан кўпроқ давом эттирилса ва кўп такрорланса шуғулланувчилар ўйин ҳаракат техникасини бажаришда хатоликларга йўл қўядилар, оёқларида қалтироқ пайдо бўлади, бир оёқда сакраб югуриш вақтида иккинчи оёқларини толиқиш сабабли беихтиёр ерга қўйиб юборадилар. Шуни эътииборга олган холда юқоридаги шиддат ва хажмда қўллаш меъёрланди.

Ўйинни такрорлашлар сонини кўпайтириш шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарлигига қараб амалга оширилади.

“Панжа-уриш” ўйинининг тезкор-куч сифатини ривожлантиришда қўланилиши қуйидагича: ўйиннинг давом этиш вақти 18-24 сонияни ташкил этади, такрорлашлар сони -2-4 марта 12-13 ёшлиларда, 11 ёшлиларда эса 2 марта, баъзи вақтларда дарснинг вазифасидан келиб чиққан ҳолда 3 мартагача ўйнатиш мумкин.

Чигалёзди машқларидан сўнг шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичлари дақиқа 118-124 зарба атрофида бўлади, ўйиннинг энг қизиган вақтида уларнинг ЮҚТ кўрсаткичи дақиқада 160-180 зарба атрофида бўлади, ўйин оралиғида берилган 40-45 сония фаол дам олиш вақтидан сўнг ЮҚТ дақиқада 124-130 зарбага тенг бўлади.

11 ёшлиларда 2 марта такрорлаш сонини меъёрлашимизга асосий сабаб шундаки, шуғулланувчилар ўйинни 3-4 марта такроран ўйнагандан сўнг, нафас олишлари жуда тез содир бўла бошлайди, ҳаракат уйғунлигининг йўқотилиши, гавда пастки қисмининг қалтираши баъзи вақтларда ўйинни умуман давом эттира олмаслик холатлари ҳам учрайди. Юқоридаги холатлардан хулоса қилиб, ушбу ўйинни 11 ёшлиларда 2 марта, баъзи вақтларда 3 мартагача давом эттириш мумкин. Асосан 11 ёшда 2 мартадан ўйналганда шикоятлар бўлмади. 12-13 ёшлиларда эса юқоридаги холатлар 3-4 марта такроран ўйналганда деярли содир бўлмади. 5 марта такроран ўйналганда эса шуғулланув-чиларнинг ўзларида шикоят бўлмаса-да 12 ёшлиларда 13 ёшлиларга нисбатан оёқ мушакларида толиқиш, ўйинда белгиланган ҳаракатларда хатоликлар кузатила бошлади, ЮҚТ да ҳам ўзгариш сезилди, 13 ёшлиларда бўлса 12 ёшлиларда юз берган ҳолатлар нисбатан камрок кузатилди. Шу боисдан 11 ёшлиларда ушбу ўйинни такроран 2 марта, 12-13 ёшлиларда бўлса 3-4 марта такроран ўйнаш меъёри белгилаб олдик.

Халқ ҳаракатли ўйинларининг куч сифатини ривожлантирувчи самарали восита эканлигини қатор мутахассислар ўз манбаларида тавсия қилганлар. Куч сифати боксчи ғалабага эришишида асосий омиллардан бири саналади. Шуларни хисобга олган холда ёш боксчиларнинг куч сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган халқ ҳаракатли ўйинларини шиддат ва хажмларини меъёрлаб олдик (9-жадвал).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ўйин номлари | Ўйиндан олдин ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйин  вақтида ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйиндан сўнг ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйин давом этиш вақти | Такрор  лар сони | Дам олиш вақти |
| Тўпни эгаллаш | 100-110 дақ/ури | Шиддатикичик | 130-150  дақ/ури | Шиддати ўртача | 120-126 дақ/ури | Шиддатикичик | 90-120  сония | 2-4  марта | 60 сония |
| Тарвузни отиш  эстафетаси | 106-112  дақ/ури | 140-160  дақ/ури | 110-120 дақ/ури | 90-120 сония | 3-4  марта | 60 сония |
| Қаторлар ўртасида  тортишув | 100-120 дақ/ури | 130-160  дақ/ури | 110-120 дақ/ури | 90-120 сония | 2  марта | 60 сония |
| Ҳўрозлар жанги | 110-120 дақ/ури | 130-160  дақ/ури | 108-124 дақ/ури | 90-120 сония | 2-3 марта | 60 сония |
| Аравачалар  мусобақаси | 108-114 дақ/ури | 130-160  дақ/ури | 108-116 дақ/ури | 90-120  сония | 2-3  марта | 60 сония |

**9-жадвал.**

**Куч сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрлари**

“Тўп учун кураш” ўйинининг меъёри. Ўйин 90-120 сония вақт оралиғида давом этади. Ўйиннинг энг қизиган вақтида шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи дақиқада 140-160 зарба атрофида бўлади.

11-12 ёшлилар 2-3 марта, 13 ёшлилар эса 4-5 мартадан такроран ўйнайдилар. Ушбу белгиланган шиддат ва хажм меъёрларининг амалга оширилиши қуйидагича. Асосан ушбу ўйинни ўйнаш жараёнида 11-12 ёшли шуғулланув-чиларда кўпроқ чарчаганлик ҳақида шикоят, қўлларда толиқиш пайдо бўлганлиги, юрак уриши ва нафас олишнинг тезлашиши ва ҳ. к. кузатилди.

Дам олиш вақти ушбу ўйинда 60 сонияни ташкил этади, дам олиш тури эса фаол. Дам олиш вақтини 60 сония деб белгилаб олишимизга сабаб шундаки, ушбу белгиланган вақтдан кам вақт ичида шуғулланувчиларнинг ЮҚТ дастлабки холатга нисбатан яқинлашмайди.

“Тарвуз отиш эстафетаси” ўйини асосан эстафета шаклида эмас балки боксга мослаштирилган вариантда ташкиллаштирилди. Ўйиннинг энг қизиган вақтида шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи дақиқада 140-160 зарба атрофида бўлади.

11-12 ёшлилар ўйинни 2-3 марта, 13 ёшлилар эса 4-5 мартагача такроран ўйнашлари лозим. Ўйин хажмини меъёрлаш қуйидагича амалга оширилди. 11-12 ёшлиларда ўйинни 4-5 марта ўйнаш жараёнида шуғулланувчиларда толиқиш, юрак уриш ва нафас олиш тезлашиши, ўйинда белгиланган ҳаракатларни бажаришда хотоликлар сонининг ортиб бориши, ҳар икки ўйинчида ҳам тўлдирма тўпларни ерга тушириб юбориш холатлари кўп кузатила бошлади. Шу асосида 11-12 ёшлилар 2-3 мартагача ўйинни такроран ўйнашлари меъёрланди.

13 ёшли боксчиларнинг куч сифати ёшга нисбатан таҳлил қилинганда 11-12 ёшлиларга нисбатан ушбу ёшда кўпроқ ривожланиш хусусиятига эга эканлигини кўпгина соҳа мутахассислари ўз манбаларида келтириб ўтганлар. Шу боисдан ҳам 13 ёшлиларда куч сифатини ривожлантиришда қўланиладиган ўйинларнинг такрорлаш сони бошқа ёшларга нисбатан кўпроқ.

“Ҳўрозлар жанги” ўйини давомида этиш вақтида ЮҚТ дақиқада 130-160 зарбага етади. Ўйин 90-120 сония давом этади. 60 сония дам олиш вақтидан сўнг ЮҚТ дақиқада 124-132 зарбага яқинлашади. Ўйин 11-12 ёшлиларда 2-3 марта, 13 ёшлиларда эса 4-5 мартадан такрорланиши меъёрланди.

Ушбу ўйинни 11-12 ёшли боксчилар 2-3 мартадан кўп ўйнасалар ҳаракат уйғунлигининг йўқотилиши, оёқларда қалтираш, иккинчи оёқнинг ерга қўйиб юборилиш холатлари содир бўлади. Баъзи холларда шуғулланувчилар-нинг ўзларида чарчаш тўғрисида шикоят бўлмаса ҳам, лекин уларнинг нафас олишлари ўта тезлашиб кетганлиги ва ЮҚТ ортиб кетганлиги сабабли меъёрлар шу тарзда белгиланди. 13 ёшлиларда 6- марта такроран ўйналганда уларда ўйинга нисбатан қизиқиш қисман пайдо бўлганлиги, оёқ мушакларида толиқиш пайдо бўлганлиги нафас олиш тезлашиши холатлари кузатилди.

Агар шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи ортиб кетса, бу бошқа жисмоний сифатнинг ривожланишига олиб келади. Бу ҳол бизнинг мақсад вазифамиздан бир оз четлашишга олиб келади.

“Қаторлар ўртасида тортишув” ўйинининг энг қизиган вақтида ЮҚТ дақиқада 130-160 зарба атрофида бўлади. Ўйин 11-12 ёшлиларда 2-3 марта, 13 ёшлиларда эса 3-4 мартагача машғулотнинг мақсадидан келиб чиққан ҳолда ташкиллаштирилади.

11-12 ёшлиларда 2-3 марта ўйин ўйналганда шуғулланувчилар ўзларини яхши хис этдилар, толиқиш тўғрисида шикоятлар бўлмади, нафас олиш тезлиги ҳам кўзда тутилган даражада бўлди. 4- марта ўйин давом эттирилганда эса шуғулланувчиларда қўл мушакларининг толиқиши, нафас олишнинг кескин тезлашиши, юракнинг дақиқалик хажми ортиб кетди.

13 ёшлиларда ўйин 2-3 марта такроран давом эттирилганда уларнинг ўзида ўйинни яна давом этириш истаги борлиги кузатилмади, юракнинг дақиқалик хажми ортиши, нафас олиш тезлашганлиги ҳамда толиқиш аломатлари билинмади, шундан сўнг 4-5 мартагача такроран ўйинни давом эттириш меъёри белгилаб олинди.

Дам олиш вақти 60 сония деб белгиланди. Сабаб шундаки, ўйинни меъёрлаш вақтида 60 сониядан кам вақт дам олиш учун ажратилганда шуғулланувчиларда оёқ ва қўл мушакларида толиқиш, юракнинг дақиқалик хажми дастлабки ҳолатга нисбатан яқинлашмаганлиги кузатилди.

“Аравачалар мусобақаси” ўйиннинг асосий қисмида ўйиннинг энг қизиган вақтида ЮҚТ кўрсаткичлари 140-160 зарбага кўтарилди. Ўйинни 11-12 ёшлиларда 2 марта, 13 ёшлиларда эса 3-4 мартагача шуғулланувчиларнинг жисмоний холатини ҳисобга олган ҳолда ташкиллаштириш мумкин.

Ушбу ўйиннинг ҳам шиддати ва хажмларини аниқлашда юқоридаги ўйинлардаги ҳолатларга ва омилларга таянилди. Бунда биз ўйин вақтида фаол ишлайдиган асосий мушаклар фаолиятини кузатдик. Ўйинни меъёрлаш давомида 11-12 ёшлилар 2 мартадан кўп 3 марта ўйнаганларида шуғулланувчиларнинг қўлларида қалтироқ, юрак уриши ва нафас олиш тезлашиши, қўлларда юриб белгиланган масофани босиб ўтишда юра олмасдан, тўҳтаб қолиш холатлари ҳам содир бўлди.

11-12 ёшлиларда 2 марта, баъзи холларда 3 марта шуғулланувчиларнинг жисмоний холатини хисобга олган холда қўллаш мақсадга мувофиқ.

Ўйинларнинг қўлланилиш шиддати ва хажмларини меъёрлаш ўйинлар қўлланилгандан сўнг шуғулланувчилар машғулотларни қандай давом эттиришларини кузатиб, доимий машғулот жараёнида ўзларини жисмоний хис қилишларига, кейинги берилган юкламаларга нисбатан уларни организимларининг ташқи ва ички таъсирларини хисобга олган холда амалга оширилди.

Жангнинг ҳар бир эпизодида боксчилар ҳаракатлари шиддати кичикдан мумкин қадар чегарагача ўзгариб туради. Шунинг учун боксчининг аэроб ва анаэроб маҳсулдорлиги даражаси (яъни унинг умумий ва махсус чидамлилиги) унинг учун муҳим аҳамият касб этади. Чидамлилик сифатини ривожлантиришда қўлланиладиган халқ ҳаракатли ўйинлари-нинг шиддат ва хажми меъёрлари қуйидагича амалга оширилди.

“Арғамчи билан сакраш” ўйинини мураббий машғулотнинг мақсад ва вазифасидан келиб чиққан холда қўллайди. Унда ҳар бир боксчида биттадан арғамчи бўлади. Улар 3,5-4 дақиқа давомида бир ҳил суръатда сакрайдилар. Шуғулланувчиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи сакраш вақтида дақиқада 130-160 зарба атрофида бўлиши керак, мураббий бажарилаётган ишнинг шиддати секинлашиб ва тезлашиб кетишини назорат қилиб туриши лозим. Сабаб шундаки юқоридаги шиддатдан ошиб кетса, бошқа сифатнинг ривожланиши юзага келиб чиқади.

Ўйинни такрорлашлар сони 11-13 ёшлиларда 2-3 марта давом этади. Шуғулланувчилар 4-5 марта такроран ўйнаганларида юрак уриши ва нафас олиш тезлашиши, ҳаракат уйғунлигининг йўқотилиши, гавда пастки қисмининг қалтираши, арғамчида сакраш ҳаракатини бажариш сонининг камайиши ва бошқа холатлар ҳисобга олиниб, шиддат ва хажмлар меъёрланди.

Дам олиш вақти 60-90 сония белгиланди. Ушбу вақтдан кам вақт дам олиш учун ажратилганда шуғулланувчиларда тикланиш жараёни кўзда тутилган холатга қайтмаганлиги маълум бўлди.

**10-жадвал.**

**Чидамлилик сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрлари**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ўйин номлари | Ўйиндан олдин ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйин  вақтида ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйиндан сўнг ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйин давом этиш вақти | Такрор  лаш сони | Дам олиш вақти |
| Арғамчи билан  сакраш | 100-112  дақ/ури | Шиддатикичик | 130-160  дақ/ури | Шиддати ўртача | 118-126  дақ/ури | Шиддатикичик | 4  Дақиқа | 2-3  марта | 60-90 сония |
| Қувиб етиб ол | 108-116 дақ/ури | 140-160  дақ/ури | 118-124 дақ/ури | 4  Дақиқа | 1-2 марта | 60-90 сония |
| Арқондан сакраб  қувлашмачоқ | 108-118 дақ/ури | 130-160  дақ/ури | 126-132 дақ/ури | 4  Дақиқа | 1-2 марта | 60-90 сония |
| Байроқчалар  учун курашиш | 110-118 дақ/ури | 130-160  дақ/ури | 118-122 дақ/ури | 6  Дақиқа | 1-2 марта | 60-90 сония |
| Поэздлар эстафетаси | 118-124 дақ/ури | 130-160  дақ/ури | 104-112 дақ/ури | 3,5-4 дақиқа | 1-2 марта | 60-90 сония |

“Қувиб етиб ол”, “Арқондан сакраб қувлашмачоқ”, “Байроқчалар учун курашиш”, “Поездлар эстафетаси” ўйинларининг шиддати ва хажмларини меъёрлашда шуғулланувчилар организимининг берилаётган юкламага нисбатан қарши жавоби, яъни юрак уриши, нафас олиш, ўзини хис этиш ва толиқиш аломатларини ҳисобга олган холда амалга оширилди.

Боксчининг эгилувчанлиги – усулни керакли амплитудада бажариш қобилиятидир. Эгилувчан боксчининг бўғимлари ҳаракатчан бўлади, бу мушаклар ва бойлам-ларнинг чўзилувчанлигига боғлиқ.

Эгилувчанлик сифатини ривожлантириш учун қуйидаги илмий-услубий адабиётлар таҳлили ва малакали мураббийлар фикр мулоҳазаларини умумлаштирган холда халқ ҳаракатли ўйинларини саралаб олдик (11- жадвал).

Халқ ҳаракатли ўйинларини машғулот жараёнида қўллаш учун мақбул вақт бу машғулотнинг тайёрлов ва якуний қисмдидир. Бунинг сабаби юқорида саралаб олинган ўйинлардан “Олдинга, орқага ўмбалоқ ошиш” ўйинини оладиган бўлсак бу ўйин нисбатан тикланувчи восита сифатида ҳам ўз самарасини кўрсатди. Шуғулланувчилар ушбу ўйинни ўйнаш жараёнида ўзларини жуда яхши хис этганликларини, асосан кўпроқ машғулот жараёнида юклама олган мушакларни бўшаштиришда ёрдам берганлигини кўришимиз мумкин.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ўйин номлари | Ўйиндан олдин ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйин  вақтида ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйиндан сўнг ЮҚТ  дақ/ури | | Ўйин давом этиш вақти | Такрор  лар сони | Дам олиш вақти |
| Олдинга орқага  умбалоқ ошиш | 98-112 дақ/ури | Шиддатикичик | 110-130  дақ/ури | Шиддатикичик | 104-112 дақ/ури | Шиддатикичик | 10-12  дақиқа | 2-3  марта | 60-90 сония |
| Кўприк ва мушук | 96-104 дақ/ури | 110-136  дақ/ури | 102-104 дақ/ури | 10-12  дақиқа | 2-3 марта | 60-90 сония |
| Жонли  кўприкчалар | 100-108 дақ/ури | 102-120  дақ/ури | 104-112  дақ/ури | 8-10 дақиқа | 2-3  марта | 60-90 сония |
| Таёқ орқага | 108-112 дақ/ури | 110-120  дақ/ури | 108-112 дақ/ури | 9-11 дақиқа | 2-3 марта | 60-90 сония |
| Бош устига  ўтиргич | 98-112 дақ/ури | 108-130  дақ/ури | 108-114  дақ/ури | 10-12  дақиқа | 2-3 марта | 60-90 сония |

“Олдинга-орқага ўмбалоқ ошиш” ўйинини ўйнаш вақтида шуғулланув-чиларнинг ЮҚТ кўрсаткичи дақиқада 110-130 зарба атрофида бўлади. 11-13 ёшлиларда 10-12 дақиқадан 2 марта машғулотнинг мақсад ва вазифасидан келиб чиққан ҳолда давом эттирилади.

Такрорлашлар сони 3 ёки 4 марта бўлганда шуғулланувчиларнинг юрак уриши ва нафас олиши тезлашди, баъзи вақтларда мушакларда оғриқ пайдо бўлганлиги ҳақида шикоятлар ҳам бўлди.

Дам олиш вақти -60-90 сония ушбу вақтдан кам вақт дам олиш учун ажратилса юрак уришининг дастлабки холатга яқинлашмаганлиги кузатилди.

**11-жадвал.**

**Эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларининг қўлланилиш шиддати ва хажми меъёрлар**

Эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда халқ ҳаракатли ўйинларини восита сифатида қўллаш билан биргаликда гиманастика машқларини ҳам комплекс тарзда қўллаш мақсадга мувофиқлигини таъкидлаб ўтиши лозим. Сабаби мутахассислар эгилувчанлик сифатини ривожлан-тиришда спорт турининг хусусиятидан келиб чаққан холда ривожлантирадиган машқларнинг қўлланиш самарадор-лигини юқори баҳолаганлар.

“Кўприк ва мушук”, “Жонли кўприкчалар”, “Таёқ орқага” ва “Бош устига ўтиргич” ўйинларининг шиддати ва хажмларини меъёрлашда шуғулланувчилар организимининг берилаётган юкламага нисбатан қарши жавоби, яъни юрак уриш, нафас олиш, ўзини хис этиш ва толиқиш аломатлари, мушакларда оғриқ пайдо бўлиши ва бошқа холатлар ҳисобга олинган холда амалга оширилди.

Шундай қилиб, мураббийлар халқ ҳаракатли ўйин-ларини машғулот жараёнига тадбиқ этишда шуғул-ланувчиларнинг ёшга хос хусусиятларини, жисмоний ва функционал тайёргарликларини эътиборга олган ҳолда қўллашлари лозим.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙҲАТИ

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғарма-сини тузиш” тўғрисидаги фармони. Т., 2002 йил 24 октябрь.
2. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар махкамаси “Ўзбекистонда боксни ривожлантиришни қўллаб-қувватлаш жамғармасини ташкил этиш” тўғрисидаги 279 сонли қарори 01.06.1999 й.
3. Ўзбекистон Республикасининг Қонуни: Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида (Янги таҳрири) // Халқ сўзи газетаси, 28 июнь, 2000 й.
4. БалдаевК.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. Автореф. кан.пед.наук. – М., 1986, - 22с.
5. Ачилов А.М, Акрамов Ж.А, Ганчарова О.В. Болаларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш. «Lider Press» nashriyoti, Тошкент. 2009. С-198.
6. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. Автореф. кан.пед.наук. – М., 1986, - 22 с.
7. Бойбобоев Б.Г. Жисмоний тарбия дарсларида 11-14-ёшли ўғил болалар учун нагрузкаларни меъёрлаш. Дисс. ... пед. фан. ном. Тошкент 1999 й.
8. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии и физиологии активности. – М .: Медицина, 1966. – 349 с.
9. Бернштейн Н.А. О построении движений // - М.: Медицинская литература, 1968. – 256с.
10. Бим Б., Аман А. Бокс на 100%. Феникс. Ростов-на-Дону. 2007. С – 244.
11. Былеева Л.В., И. Коротков, В.Г. Яковлев «Подвижные игры» «Физкультура и спорт» Москва – 1974.
12. Волков В.М., Филин В.П. Спортивной отбор. – М.: физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
13. Власова В.Н. Экспериментальное исследование методики воспитания быстрота и скорости бега у детей младшего и среднего школьного возраста: Автореф. дис. …канд.пед.наук. – М., 1971.-21с.
14. Джандаров Д.З. Сопряженное развитие физических и психических качеств юных боксеров 13-14 и 15-16 лет: Автореф. дис. …канд.пед.наук.- М., 2003. -27с.
15. Дмитриев А.В. Факторы, определяющие индивидуальную манеру боя в боксе. Автореф. дис. …канд.пед.наук. / А.В. Дмитриев. – М., 1980. – 22с.
16. Дегтярев И.П. Бокс. Учебник для ин-тов физической культуры. Физкультура и спорт. – М.: 1979. С. 90-105.
17. Галкин П.Ю. Направленность методики тренировки боксеров на развитие готовности к выбору тактика боя. Автореф. дисс. …канд.пед.наук/ П.Ю.Галкин. – Челябинск. – 2002. – 22с.
18. Гаракян А.И. Формирование точности ударных движений боксеров-юношей на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дисс. …кан.пед.наук./ А.И. Гаракян. – М., 2003. – 23с.
19. Каримов М.А, Халмухамедов Р.Д, Шамсематов И.Ю, Тажибаев С.С. Боксчиларнинг спорт-педагогик маҳоратини ошириш. Тошкент, 2011. С. 478.
20. Керимов Ф. А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Тошкент. 2007. С. 330.
21. Киселев В.А. Систематизация средств тренировки боксеров / В.А. Киселев // Методические разработки. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 1992.-35 с
22. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев. Олимпийская литература, 1999. – С. 137.
23. Морозов С.И. Особенности влияния функциональной подготовлен-ности юных боксеров на их координационные способности// Научно-практические основы двигательных действий в сложно координационных видах спорта/ Под общ. Ред., В.П. Губа – Смоленск: СГИФК, 2001. – С. 94-96.
24. Мельцер М.И. Кик-боксинг. Поурочная программа с методическими рекомендациями для ДЮСШ. – М., 2000. – 67 с.
25. Платонов В.Н., Сахновский К.О. Подготовка юного спортсмена. – Киев: Радянська школа, 1988. – 288 с.
26. Рубаш.К.В. Подвижные игры как средство повышения скорости бега мальчиков 9-11 лет. Дисс. … кан. пед. наук. – М., 1983, - 156с.
27. Соловей Б.А. Упражнения с отягощениями как средство совершенст-вования быстроты ударов юных боксеров // Бокс: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1982. С.36.
28. Супов Б.П. Методы обучения боксеров экстренному изменению действий в ходе спортивной поединка. Автореф. дис. …канд.пед.наук./ Б.П. Супов. –М, 1983. – 24с.
29. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детиская спортивная медицина. – М.: Медицина 1991. – 560с.
30. Тышлер Д.Л., Мовшович А.Д. Физическая подготовка юных фехтовальщиков. – М.: Советский спорт, 1996. 74 с.
31. Усмонхўжаев Т.С., М.У.Қосимова. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар 1- қисм.Тошкент.1999. с 4-14.
32. Усмонхўжаев Т.С., М.У.Қосимова. 500 машқ ва ҳаракатли ўйинлар 2- қисм.Тошкент.1999. с 4-15.
33. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 28с.
34. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. С – 255.
35. Филимонов В.И., Физическая подготовка начинающего боксера. – М.:МГИ, 1990. – 159 с.
36. Филимонов В.И., Хусяйнов З.М., Кулигин В.А. Методика силовой подготовки боксеров// Актуальные вопросы подготовки высококвалифицирован-ных боксеров: Информационно-методический бюллетень. – М.: Федерация бокса СССР, 1990. – С.23-28.
37. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукапошный бой. – М.: ИНСАН, 1999. – С. 39-44.
38. Филимонов В.И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. – М.: МНСАН, 2000. – 432 с.
39. Платонов В.Н., Сахновский К.О. Подготовка юного спортсмена. – Киев: Радянська школа, 1988. – 288 с.
40. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Ўқув қўлланма. Тошкент 2008. С. 308.
41. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 с.
42. Ширяев А.Г. Педагогические основы организации содержания многолетней подготовки спортсмена (на примера бокса): Автореф. дис. …канд.пед.наук./ А.Г. Ширяев. – М., 1997. – 25 с.
43. Ширяев А.Г. Бокс. Учителю и ученику (изд. 2-е, перераб. и допол.)/ А.Г.Ширяев. СПб:Изд-во«ШАТОН», 2002.–192с.
44. Юнусова. Ю.М. Теория и методика физической культуры. «IQTISOD-MOLIYA» Ташкент. 2007. С.167 – 172.
45. Қурбонова М. А. Бошналангич тайёргарлик даврида ёш валейболчилар-ни танлаш ва машгулот жараёнида халк харакатли ўйинлридан фойдаланиш. Дисс. …пед.фан.ном. Тошкент. 2006, – 127 с.