

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI  
MALAKA OSHIRISH INSTITUTI



**“JISMONIY TAYYORGARLIK SIKLI”**

**BOKS TEXNIKASINI O‘RGATISH METODIKASI**

**O‘QUV-USLUBIY QO‘LLANMA**



**Toshkent – 2022 yil**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI  
MALAKA OSHIRISH INSTITUTI**

**Sh.A.ALBEKOV**

**B.H.BURXONOV**

**“JISMONIY TAYYORGARLIK SIKLI”**

**BOKS TEXNIKASINI O‘RGATISH METODIKASI**

**O‘QUV-USLUBIY QO‘LLANMA**

**TOSHKENT – 2022 yil**

Sh.A.Albekov, B.H.Burxonov “Boks texnikasini o‘rgatish metodikasi” mavzusida o‘quv-uslubiy qo‘llanma. O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti, 2022 yil, 76 bet.

O‘quv - uslubiy qo‘llanma O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish institutining 2022 yil “\_\_\_\_” \_\_\_\_ kunidagi Ilmiy kengashda ko‘rib chiqilgan va ma’qullangan. \_\_\_\_ - sonli bayonnoma.

#### **Tuzuvchi mualliflar:**

**Albekov Shokir Adilbekovich** O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti jismoniy tayyorgarlik sikli katta o‘qituvchisi, kapitan.

**Burxonov Bahodir Hayotovich** O‘zbekiston Respublikasi Ichki ishlar vazirligi Malaka oshirish instituti jismoniy tayyorgarlik sikli o‘qituvchisi, leytenant.

#### **Taqrizchilar:**

**A.Sh.Usmanov** – O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish instituti Jismoniy tayyorgarlik sikli boshlig‘i, polkovnik;

**Sh.S.Dilmurodov** – Jaxon iqtisodiyoti va diplomatiyasi universiteti, o‘zbek va rus tillari kafedrası, jismoniy madaniyat va sport fani professori v.b;

## KIRISH

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma tinglovchi (kursant)larning bo'sh vaqtlarini mazmunli o'tkazish maqsadida, murabbiy yordamida va mustaqil tarzda boks texnikalarini o'zlashtirishlari uchun tayyorlangan.

Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishda Prezidentimiz Shavkat Miromonovich Mirziyoevning hissaları juda katta. U kishining sharofatlari bilan bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan munosabat sezilarli darajada o'zgardi. Bularni biz, qurilayotgan zamonaviy sport komplekslaridan ham ko'rishimiz mumkin. Shu jumladan yakkakurash sport turlari tarkibiga kiruvchi Boks sport turi ham juda qiziqarli sport turlaridan biri hisoblanadi, buni biz Respublikamizda oxirgi yillarda tobora mashhur bo'lib borayotganidan yaqqol ko'rishimiz mumkin. Boks, yakkakurash sport turlarining biri sifatida, o'zining yakkama - yakka jangi va belgilangan aniq qoidalari bilan namoyon bo'ladi. Mashq qilish va o'rgatish jarayonida, xilma-xil mashqlar sistemasidan foydalaniladi. Bu bokschilarning maxsus tayyorgarligini hamda jismonan har tomonlama rivojlanishini ta'minlaydi. Texnik-taktik munosabatlarda, boks eng murakkab sport turlaridan biridir. Jangdagi o'zgarib turadigan holat, bokschining tez va aniq bir to'xtamga kela olishi va shu bilan birga o'z o'ylarini ro'yobga chiqarishini talab etadi. Shuning uchun bokschi epchil, aniq, tez bo'lishi va o'zini yaxshi boshqara olishi, har qanday holatdan chiqib keta oladigan bo'lishi kerak. Ringdagi jang o'zining tez harakatli bo'lishini talab qiladi, bu esa bokschining organizmining yuqori talablarga javob berishi kerak deganidir. Shuning uchun bokschining chidamliligini hamda kuchini kerakli miqdorda sarf qilishga o'rgatish nihoyatda muhimdir. Bizning boksimiz to'g'ri yo'ldan og'ishmay borishi uchun, avvalambor, qo'pol bo'ladigan ayovsiz janglardan ya'ni shikastlanish hollarini yo'q qilish kerak bo'ladi. Kundalik bo'ladigan o'quv-mashq va musobaqalarni ko'paytirish orqali sportdagi raqibini yenga olishga o'rgatiladi. Qoidada belgilanmagan zarbalarga yo'l qo'ymaslik, zarbalarni turgan holatda olish qobiliyatini oshirish muhim masaladir. O'zbek bokschilarining jismonan tayyorgarligi sohasida ko'plab jismoniy tarbiya vazifalari amalga oshirilmoqda. Bokschilarning ta'lim va mashq qilishlari, ularning har tomonlama tarbiyasiga qaratilgan. Bokschining barcha jismoniy mashqlari, o'qituvchining to'g'ri boshqaruvi, tozalikka rioya qilishi hamda shifokor ko'rigi ostida bo'lishi kerak.

## **BOKSNING O‘ZBEKISTONGA KIRIB KELISH TARIXI**

Boksni hamma davrlar sporti, deb atashadi. Uning rivojlanish tarixi besh ming yildan ziyod davrga teng. Qo‘l jangi sport yakkakurashi sifatida jamiyat rivojlanishining ilk davrlarida paydo bo‘lgan bo‘lib, ko‘pgina xalqlar o‘rtasida turli xil ko‘rinishlarda tarqalgan edi. Aljir janubida topilgan qoya toshlardagi rasmlar Afrika xalqlarida boks mavjud bo‘lganligi to‘g‘risida guvohlik beradi. Fir‘avnlarning sag‘analari devorlarida aks ettirilgan qo‘l jangi lavhalari shuni tasdiqlaydiki, ushbu yakkakurash turi qadimgi Misrda ham mavjud bo‘lgan. Bizgacha Krit-Miken madaniyati davrining qo‘l jangi tasvirlari etib kelgan. Adabiy yodgorliklar, rasmlar Qadimiy Gretsiyada qo‘l jangini olib borish qoidalari, jangchilarni mashq qildirish uslublari to‘g‘risida etarlicha ma‘lumot beradi. Jang olib borish uchun jangchilarning mushtlari nam teridan tayyorlangan yumshoq tasmalar bilan o‘ralgan. Ular hozirgi zamonaviy bintlar singari qo‘lni jarohatlardan saqlagan. Musht bilan kurashuvchi jangchilar tik turgan holda jang olib borganlar. Ulardan asosan tezkorlik va chaqqonlik talab qilingan. Qo‘l jangi ayniqsa Qadimiy Gretsiyada (Yunonistonda) keng tarqalgan edi. 23 - Olimpiadadan (e.a. 688 y.) boshlab uning Olimpiya o‘yinlari dasturiga kiritilgani fikrimiz dalilidir.

XVIII asrning birinchi yarmida Angliyada sovrinli boks, qo‘l jangi va tik turib kurashishning uyg‘unlashgan turi paydo bo‘ldi. Uning asosini o‘sha davrda Angliyada mavjud bo‘lgan o‘ziga xos yakkakurash turlari tashkil etdi. Musobaqalar maxsus maydonlarda o‘tkazilgan, oddiy qoidalar asosida boshqarilgan va haddan ziyod qo‘pol bo‘lgan. Jangchilarning mushtlari himoya qilinmagan. 1719 yil boks bo‘yicha Angliya chempioni J.Fig tomonidan musoboqa ringi kashf etilgani to‘g‘risida ma‘lumotlar keltirilgan. Tomoshabinlar orasidagi bahslarni bartaraf etish maqsadida boksning birinchi qoidalari 1743 yilda sirk egasi J.Brauton tomonidan ishlab chiqilgan. Qoidalar faqat 7 banddan iborat bo‘lgan va jangning borishini kam miqdorda cheklagan. Ushbu qoidalarga binoan jang tomoni 1 yard (91 sm) bo‘lgan kvadrat bilan belgilangan va “skretch” deb nomlangan ring o‘rtasidan boshlangan. Agar bokschi zarbadan yiqilib tushsa yoki muvozanatni yo‘qotgan bo‘lsa, ringda turgan sekundant yarim daqiqa ichida unga turishga va jangni davom ettirishga ko‘maklashishi lozim bo‘lgan. Bokschi “skretch”ga turib olishga ulgurmasa yoki sekundant uning mag‘lub bo‘lganligini e‘lon qilgan bo‘lsa, unga mag‘lubiyat yozilgan. J.Brauton qoidalari yuz yilga yaqin deyarli o‘zgarishsiz amal qilib keldi. Boks texnikasi zamonaviy boksnikidan tubdan farq qilar edi. Kurash va chalish elementlaridan foydalanish jangning kuch xususiyatiga ega bo‘lishiga sababchi bo‘lgan hamda ring bo‘ylab tez harakatlanish imkoniyatini cheklagan, chunki bokschi diqqati nafaqat zarbalardan himoyalashga, balki ushlab olishlar va chalishlardan qutulib qolishga qaratilgan. “Sovrinli London ringi qoidalari” nomi

bilan mashhur bo'lgan yangi qoidalar 1838 yilda qabul qilingan. Ular 29 banddan iborat bo'lgan va ularda asosan bokschilarning harakatlariga emas, balki garov boylovchilar uchun katta ahamiyatga ega bo'lgan musobaqalarning yuridik tomonlariga aniqliklar kiritilgan. Odatda mashg'ulotlar musobaqalar boshlanishidan uch oy oldin boshlangan va har kungi og'ir mehnat tarzida kechgan. Bunda chidamlilikni tarbiyalash birinchi o'rinda turgan. Og'irliklar bilan mashq qilish mashg'ulot mazmuniga kiritilgan. Jangchilar qo'llarini uksus, spirt, limon sharbati va evkalipt moyidan tayyorlangan har xil vositalar bilan baquvvat qilganlar. Bunda teri qo'pol va jonsiz bo'lib borgan. Ommaviy tomoshalar rivojlanib borishi bilan inglizlarning sovrinli boksi professional boksga o'rnini bo'shatib berdi. Professional sport to'laligicha ishbilarmonlar qo'liga o'tadi. Lekin boks, foyda keltirish uchun mo'ljallangan tomosha sifatida, eski qoidalar asosida rivojlana olmas edi.

Sport turi sifatida boksning paydo bo'lishi. Bokschilarning ochiq mushtlar bilan olib boriladigan jangning qo'polligi sportchilarni o'ziga tortmas edi, shuning uchun 1867 yilda yangi qoidalar (Kvinsberri qoidalari) qabul qilinadi. Bu qoidalar boks xususiyatini tubdan o'zgartirib yuboradi va uning sport turi sifatida rivojlanishiga asos soladi. Jangga bir qator shartlar kiritilgan. Jang raundlarga bo'lingan, ular orasida tanaffuslar belgilangan va natijada olishuv sur'ati tezlashgan, bokschilarning harakatlari shiddatli tus ola boshlagan. Raundlarning oldindan belgilangan soni va davomiyligi bokschilarga o'z kuchlarini to'g'ri taqsimlashga imkon yaratgan, raundlar orasidagi tanaffuslarda esa sportchilar dam olib, keyingi raundlarda yanada chaqqonroq harakat qilganlar. Boksni kurashga aylantirib yuborgan ushlab olishlarning man qilinishi bokschilar harakatlarini kuch ishlatuvchi harakatlardan tozalagan va ularga tezkorlik bergan. Zarbalarning xavfsiz, himoya texnikasining esa yanada turli-tuman va ishonchli bo'lishiga yordam bergan yumshoq qo'lqoplar kiritilgan. Bu zarbalarning xususiyatiga ham ta'sir ko'rsatgan. Qo'lqoplarning kiritilishi uchrashuvda achkolar bo'yicha g'alaba qozonishga imkon yaratgan. Agar ilgarilari eng kuchli va chidamli bokschi g'olib bo'lgan bo'lsa, endi eng mohir bokschi g'alabaga erishishi mumkin bo'lgan. Sportchilar vazn toifalariga ajratilishi bilan boks og'ir vaznlilar yakkaxonligidan holi bo'lib, uning ommaviyligi yanada oshdi. Kvinsberri qoidalari zamonaviy professional va havaskorlar boksi qoidalari uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

O'zbekistonda boks yoshlarning eng sevimli, an'anaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. Qadim davrlardan beri mushtlashish janglari O'rta Osiyo xalqlari orasida keng ommalashgan bo'lib, ko'ngil ochish vositasi hamda mardlik maktabi sanalgan. O'zbekistonga boks sportining kirib kelish tarixi 1917 yildan to 1941 yilgacha rivojlanish bosqichlari. Taqdir taqozosi bilan Sidney Jakson 1917 yilda Toshkentga keladi. 1921 yilda O'rta Osiyo Olimpiadasida boks bo'yicha ko'rgazmali chiqishlar o'tkazilgan. Bir yildan so'ng, boks bo'yicha ko'rgazmali chiqishlar ya'ni 1922 yilda

Samarqand shahrida tashkil qilingan. O'zbekistonda birinchi rasmiy to'garaklar 1922 yil Toshkentda birinchi marotaba S.Jakson raxbarligida ochildi. Sidney Jaksonning mashg'ulot uslubiyati, professional boks mashg'ulot uslublariga o'xshar edi. Chunki Sidney Jakson o'zi Amerikaning engil o'rta vaznli mashhur bokschilaridan biri bo'lgan. Sidney Jakson shogirtlari bilan O'zbek boks maktabi davlatimiz hududidan tashqarida mutaxassislarga juda yaxshi tanish. 1926 yilda birinchi sobiq Ittifoq chempionatida O'zbekiston vakili K.Nikitin kumush medalni qo'lga kiritgan. Ko'p karra sobiq Ittifoq chempioni, xizmat ko'rsatgan sport ustasi Rufat Risqiyevning g'alabalari ham hammaga ma'lum. U 1974 yilda sobiq Ittifoq bokschilari orasida birinchi bor jahon chempioni, 1976 yilda esa XXI Olimpiya o'yinlarining kumush medali sohibi bo'lgan. Mustaqillik yillarida O'zbekistonda boks yanada ommalashdi. Mamlakatimizning hamma viloyatlarida boks maktablari muvaffaqiyatli faoliyat yuritib kelmoqda. Ular orasida Andijon boks maktabi haqiqiy yetakchi boks markazi hisoblanadi. Mustaqilligimizning birinchi yillarida bokschilarimiz xalqaro musobaqalarda 12 ta medal sohibiga aylandilar. 1992 yilda esa 15 ta medalni qo'lga kiritdilar. Mustaqil O'zbekiston boks maktabi shu tarzda shakllandi. 1992 yil 9-aprelda boks murabbiylari va mutaxassislari ishtirokidagi konferensiyada O'zbekiston boks federatsiyasi mustaqil jamoa tashkiloti sifatida ta'ris etildi. Sportchilarimizning Tampera shahrida (Finlandiya) o'tkazilgan jahon chempionatida ishtirok etishi 1993 yildagi eng muhim voqea bo'ldi. 1994 yilda O'zbekiston bokschilari xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etib, 41 ta medal, ulardan 22 ta oltin medalni qo'lga kiritdilar. 1994 yil Xirosima shahridagi XII Osiyo o'yinlari bo'lib o'tadigan yil. Bu yerda mustaqil O'zbekiston vakillari Osiyo hamjamiyati oldida birinchi bor namoyon bo'ldilar. Sportchilarimizning Osiyo o'yinlaridagi ishtiroki natijalari juda salmoqli bo'ldi. 1994 yil O'zbekiston bokschilarining xalqaro turnirda g'olibona ishtiroki bilan boshlandi. Hindiston poytaxti Dehli shahrida o'tkazilgan musobaqada 7 nafar sportchimiz g'oliblikni qo'lga kiritdilar. 1995 yil 1-5 sentyabr kunlari Toshkentda bo'lib o'tgan birinchi Osiyo chempionati o'zbek bokschilari o'zlarining raqiblari bo'lgan Qozog'iston, Qirg'iziston, Tojikiston va Turkmaniston bokschilari ustidan yirik g'alabaga erishdilar. Hamma vazn toifalarida bokschilarimiz sovrinli o'rinlarni egalladilar. 1995 yil yakunida bokschilarimiz Chimkentda o'tkazilgan xalqaro turnirda muvaffaqiyatli qatnashib, 2 ta oltin; 1 ta kumush; 1 ta bronza medallariga sazovor bo'ldilar. 1996 yilda o'zbek bokschilari mustaqil jamoa sifatida XXVI Olimpiya o'yinlarida birinchi bor ishtirok etdilar. O'zbekistondan 7 nafar bokschi qatnashdilar. Olimpiya o'yinlaridan so'ng bokschilarimiz Tampera (Finlandiya) va Chimkent (Qozog'iston) shaharlarida o'tkazilgan xalqaro turnirlarda ishtirok etib, 13 ta medal, jumladan 8 ta oltin medal sohibi bo'ldilar. 1997 yilning eng asosiy musobaqalari ikkinchi Markaziy Osiyo o'yinlari, XIX Osiyo chempionati, jahon chempionati



bo'ldi. Terma jamoamiz mazkur musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish mobaynida bir qator xalqaro musobaqalarda ishtirok etdi. Bu yerda bokschilarimiz hammasi bo'lib turli qiymatdagi 46 ta medal, jumladan 16 ta oltin medalga sazovor bo'ldilar. Bokschilarimizning Italiya, Chexoslovakiya, Finlandiyada bo'lib o'tgan turnirlarda erishgan g'alabalari salmoqli bo'ldi. Bu yerda ular Yevropa qit'asining eng kuchli bokschilariga haqiqiy raqib bo'la oldilar. Avgust oyining ikkinchi yarmida Malayziyada XIX Osiyo chempionati bo'lib o'tdi. O'zbekiston bokschilari 3 ta oltin, 4 ta kumush, 3 ta bronza medallarini qo'lga kiritib, umumjamo'a hisobida birinchi o'rinni egalladilar. Bokschilarimiz Qozog'iston poytaxti Olmaota shahrida o'tkazilgan ikkinchi Markaziy Osiyo o'yinlarida ulkan muvaffaqiyat qozondilar. 6 nafar bokschimiz O'yinlar g'olibiga aylandilar, 5 nafari ikkinchi o'rinni va bir bokschimiz uchinchi o'rinni egalladi. Joriy yilning 16-27 oktyabr kunlari Budapesht shahrida (Vengriya) bo'lib o'tgan IX jahon chempionatida bokschilarimiz jiddiy sinovdan o'tdilar. 1998 yilning eng muhim musobaqalari – jahon Kubogi, “Yaxshi niyat” o'yinlari, XIII Osiyo o'yinlari. Terma jamoamiz mazkur musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish davomida Osiyo mintaqasi davlatlari – Turkiya, Eron, Tailand, Qirg'izistondagi bir qator yirik xalqaro turnirlarda ishtirok etdi va umumiy hisobda 25 ta sovrinli, jumladan 13 ta birinchi o'rinni egalladilar. Jahon Kubogi 14-20 iyun kunlari Xitoyda bo'lib o'tdi. Bokschilarimiz ikkita oltin, bitta kumush, uchta bronza medallarini qo'lga kiritdilar. 27 iyuldan 1 avgustgacha Nyu-York shahrida (AQSh) “Yaxshi niyat” o'yinlari bo'lib o'tdi. 1 ta oltin, 1 ta bronza medali qo'lga kiritildi. 1998 yil yakunida O'zbekiston bokschilari butun Osiyo mintaqasida eng kuchli ekanliklarini yana bir bor namoyish etib, Tailand poytaxtida o'tkazilgan XIII Osiyo o'yinlarida umumjamo'a hisobida birinchi o'rinni egalladilar. 1999 yildagi jahon chempionati (AQSh), Markaziy Osiyo o'yinlari va Osiyo chempionati o'zbek bokschilari uchun yilning eng muhim musobaqasiga aylandi. Ushbu musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish mobaynida terma jamoamiz Vengriya, Bolgariya, Gretsiya va Rossiyada bo'lib o'tgan xalqaro turnirlarda qatnashdi va umumiy hisobda 21 ta medalni qo'lga kiritdi. Shulardan 13 tasi oltin medal. 20-27 avgust kunlari bokschilarimiz Xyuston shahrida (AQSh) bo'lib o'tgan jahon chempionatida qatnashib, mustaqil O'zbekiston tarixida birinchi bor eng kuchli raqiblar bo'lgan AQSh va Kuba terma jamoalaridan keyin umumjamo'a hisobida faxrli uchinchi o'rinni egalladilar. Bunday ulkan yutuqlarga Andijon boks maktabi vakillarining xizmatlari katta bo'ldi. Ular ikkita oltin (M.Abdullayev, O'.Haydarov) va bitta kumush medaliga (T.Turg'unov) sazovor bo'ldilar. Ushbu g'alabalardan ruhlangan bokschilarimiz uchinchi Markaziy Osiyo o'yinlari va XX Osiyo chempionatida ishonchli muvaffaqiyatga erishdilar. Ikkala turnirlarda bokschilarimiz jamo'a hisobida g'olib bo'ldilar. Ular Bishkek shahridan beshta oltin, ikkita kumush va to'rtta bronza medallari bilan qaytdilar. Jahon boksi yetakchilaridan biriga aylangan o'zbek

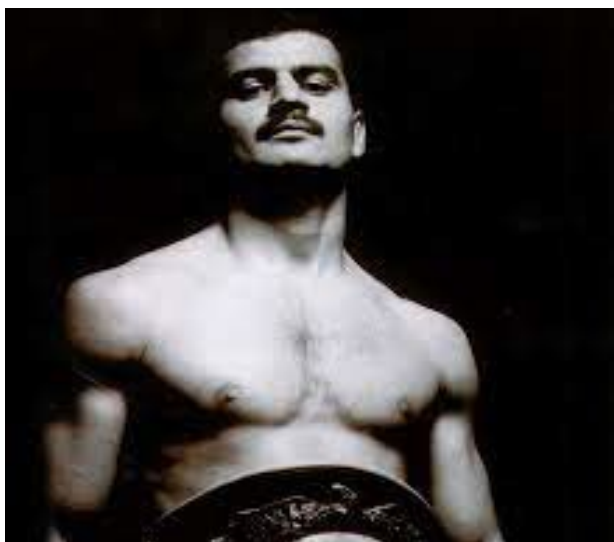
bokschilari shunday g'alabalar bilan 2000 yilni qarshi oldilar. Xuddi shu yildan Sidneyda bo'lib o'tadigan XXVII Olimpiya o'yinlarida qatnashishning to'rt yillik sikli boshlandi. Olimpiya o'yinlariga tayyorgarlik ko'rish davomida bokschilarimiz yettita yirik xalqaro musobaqalarda ishtirok etib, jami 28 ta medal, jumladan 10 ta oltin medal sohibi bo'ldilar. M.Abdullayev ajoyib g'alabaga erishib, olimpiya oltin medalini qo'lga kiritdi. 2001 yilda O'zbekiston bokschilari jahon chempionati va "Yaxshi niyat" o'yinlarida ishtirok etishga tayyorgarlik ko'rdilar. Bu davrda ular bir qator yirik xalqaro musobaqalarda qatnashib, jami 40 ta medalni (14 ta oltin) qo'lga kiritdilar. Bokschilarimiz 2003 yil Bangkok shahrida (Tayland) bo'lib o'tgan jahon chempionatida qatnashib, bitta kumush va ikkita bronza medallariga sazovor bo'ldilar. 2004 yil Afinada bo'lib o'tgan XXVIII Olimpiada o'yinlarida Baxodirjon Sul'tonov va O'tkirbek Haydarov bronza medallariga sazovor bo'ldilar. 2005 yil Xitoyda bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokschilarimiz bitta kumush va ikkita bronza medallarini qo'lga kiritdilar. AQSH ning Chikago shahrida 2007 yil bo'lib o'tgan 14 jahon chempionatida bokschilarimizdan Abbos Otoev 81 kg vazinda oltin medalga sazovor bo'ldi. 2008 yili Xitoyning Pekin shahrida bo'lib o'tgan yozgi Olimpiada o'yinlarida terma jamoa a'zolaridan bittasi ham sovrindorlar qatoridan joy ololmadilar Bokschilarimiz 2009 yil Milan shahrida (Italiya) bo'lib o'tgan jahon chempionatida qatnashib, bitta oltin, bitta kumush va ikkita bronza medallariga sazovor bo'ldilar. 2011 yil Baku shahrida (Ozarbayjon) bo'lib o'tgan jahon chempionatida bokschilarimiz ikkita bronza medallariga sazovor bo'ldilar. 2012 yil Londonda bo'lib o'tgan Olimpiada o'yinlarida A.Atoev bronza medalga sazovor bo'ldi. Olmaota shahrida (Qozog'iston) 2013 yil bo'lib o'tgan 17 jahon chempionatida bokschilarimiz bitta kumush va bitta bronza medal qo'lga kiritdilar. 2014 yil Koreyaning Inchxon shahrida bo'lib o'tgan 14 yozgi osiyo o'yinlarida bokschilarimiz yoshartirilgan terma jamoa bilan qatnashib bitta kumush va ikkita bronza medallariga ega bo'ldilar. Aytish joizki, M.Abdullayev 1997 yildan 2000 yilga qadar AIBA reytingi bo'yicha yilning eng yaxshi bokschisi sharafiga sazovor bo'lgan. Bokschilarimizning ulkan g'alabalari hukumatimiz tomonidan yuqori baholandi. A.Grigoryan va R.Chagayev professionallar o'rtasida jahon chempioni bo'ldilar. Bugungi kunga qadar bokschilarimiz misli ko'rilmagan natijalarni qayd etib umumjamoa hisobida olimpiada birinchiligini ham egallab ulgurdi.



**Sidney Djakson**



**Rufat Risqiev**



**Artur Grigoryan**



**Muhammadqodir Abdullaev**



**Ruslan Chagaev**



**O'tkirbek Haydarov**



**Rustam Saidov**



**Abbos Atoev**



**Elshod Rasulov**



**Hasanboy Do'smatov**



**Murodjon Axmadaliev**



**Shahobiddin Zoirov**



**Fazliddin G'uibnazarov**



**Shaxram G'iyosov**



**Isroil Madrimov**



**Bektemir Meliq'ziev**



**Rustam To'laganov**



**Bahodir Jalolov**

## **BOKSCHILARNI O'RGATISH VA TARBIYALASH.**

Tinglovchilar(kursantlar)ni boks sportiga jalb qilar ekanmiz ularni qo'lda beriladigan zarbalarga o'rgatish va tarbiyalashning maqsad va vazifalarini belgilab, uslublarini aniqlab olishimiz zarur. Ularni qisqa muddat ichida yuqori darajadagi texnik tayyorgarlik holatiga olib chiqish uchun jismoniy holatiga qarab guruhlarga bo'lishimiz:

-muqaddam yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanganlar;

-umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lganlar;

-boshlang'ich tayyorgarlik guruhi.

yoki ularning umumiy jismoniy tayyorgarliklarini tenglashtirib olishimiz darkor.

Muqaddam yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanganlar guruhi oldiga quyidagi vazifalar qo'yiladi:

-Texnika va taktikani rivojlantirish, musobaqa oldi mashqlarini bajarish;

-boksning nazariy masalalarini o'rganish;

-o'quv yig'ini davomida o'tkaziladigan musobaqalarda faol ishtirok etish;

Umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lganlar guruhi oldiga quyidagi vazifalar qo'yiladi:

-Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini o'rganish va takomillashtirish;

-boks texnikasi va taktikasini o'rganish va har tomonlama egallash, boksning nazariy masalalarini o'rganish;

-o'quv yig'ini davomida o'tkaziladigan musobaqalarda faol ishtirok etish.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari oldiga quyidagi vazifalar qo'yiladi:

-shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va organizmini chiniqtirish;

-o'zida tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini shakllantirish, rivojlantirish, boksning nazariy masalalarini ham o'rganish;

-Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini o'rganish;

-boks texnikasi va taktikasini o'rganish va har tomonlama egallash;

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari 20-30 Tinglovchi(kursant)dan iborat bo'lib haftasiga 6 soat (2 soatdan kun ora), Umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lganlar guruhida ham 20-30 Tinglovchi(kursant) bo'lib haftasiga 12 soat (2 soatdan har kuni), Muqaddam yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanganlar guruhida Tinglovchi(kursant)lar soni cheklanmagan bo'lib haftasiga 24 soat (2 soat ertalab, 2 soat kechga har kuni) mashg'ulot olib borish mumkin. Jismoniy holati bo'yicha guruhlarga bo'linmagan taqdirda, birinchi oy kunora 2 soatdan (asosan umumiy jismoniy tayyorgarliklarini tenglashtirib olamiz), ikkinchi oy har kuni 2 soatdan (maxsus jismoniy tayyorgarliklari hamda jismoniy sifatlarini rivojlantiramiz), uchinchi oydan boshlab har kuni 2 soatdan 2 mahal (texnik taktik tayyorgarlik, musobaqa oldi mashqlari, sparringlar) mashg'ulot o'tishimiz mumkin. Uchinchi fazada mashg'ulot yuklamasini eng yuqori nuqtaga olib chiqishimiz mumkin.

## ASOSIY VOSITALAR VA ULARNING TASNIFI

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari (yurish, yugurish, sakrashlar, o'tirib yurishlar, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar), maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari (boks holati, bokschilar yurishini o'rganish, himoyalanişlar bilan harakatlanish, oynaga qarab, soya bilan jang, pyatnashki o'yini va h.k), ring, qop, kichik qop, boks qo'lqobi, lapa, sherik, skagalka, shlem, kapa, bint, tennis koptok, og'irliklar.

**BOKS DUBULG'ASI (SHLEM)** - bokschining qoshlarini, quloqlarini va jag'larini himoya qilib turadi. Teridan tayyorlanib, otning yungi bilan yoki shunga o'xshash modda bilan to'ldiriladi. Quloq va yuz tarafini himoya qilish uchun maxsus yostiqlar tikilgan. Orqa tomoni ip bilan birlashtiriladigan ikki yumshoq plastinaga ega. Bu boshga qarab uning hajmini o'zgartirish imkonini beradi. Musobaqalarda dubulg'alar



tashkilotchi tomonidan o'rnatilgan yagona namuna bo'yicha ishlatiladi. Havaskor bokschilar musobaqalarda foydalanishlari shart. Professional bokschilar dubulg'ani faqat mashg'ulotlarda ishlatishadi. Og'irligi 480 gramm.

**BOKS QO'LQOPI-** bokshi raqibining yuz sohasiga og'ir jarohat etkazishdan saqlaydi. Zamonaviy qo'lqoplar nokautning kamayishi va boksning uzoq vaqt davom etishiga mo'ljallab to'liq musht qilinmaydigan holatda ishlab chiqariladi. Qo'lqob og'irligi tana og'irligiga qarab 4 oz (unsiya)dan 20 oz (unsiya)gacha boladi.



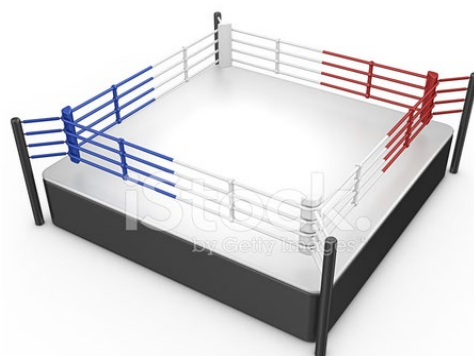
1 oz (unsiya)=28,35g

**BOKS YASSI QO'LQOPI (LAPA)-** yumshoq porolon bilan to'ldirilgan, markazida nishon chizilgan aylana shaklidagi anjom. Aniq va bir maqsadga yo'naltirilgan zarbalar texnikasi ustida ishlash, turli himoyaviy harakatlar (egilishlar, bukilishlar, sho'ng'ishlar) ni takomillashtirishda qo'llaniladi. Bokschilar



himoyalaniş harakatlari ustida ishlayotganda murabbiy yassi qo'lqop bilan turli xil zarbalar beradi.

**RING** - 3 yoki 4 arqonlar bilan chegaralangan, yonlari 4.9 dan 6.1 metrgacha bo'lgan to'rtburchak maydon. Professional boks qoidalariga ko'ra, ring tomonlari 6.10 dan 7.10 metrgacha bo'lishi lozim. Agar ring 3 arqon bilan chegaralangan bo'lsa, ular burchak ustunlariga poldan 40, 80 va 130 sm balandlikda mahkamlanadi. Agar ring 4 arqon bilan chegaralangan bo'lsa, ular yerdan 40.4, 71.1, 101.6 va 121 sm balandlikda mahkamlanadi. Arqonlarning yo'g'onligi 3 sm dan 5 sm gacha bo'lishi lozim. Arqonlar yumshoq va silliq mato bilan o'ralib, uni 3-4 sm bo'lgan lentalar bilan birlashtiriladi. Lentalar arqonlarda sirpanishi kerak emas. Ring yerdan 91-122 sm balandlikdagi supaga o'rnatiladi. Supa o'lchamlari ringdan 50 sm dan kam chiqmaydigan bo'lishi kerak. Supa poli namat, fetr, rezina yoki shunga o'xshash uni 1.3 dan to 4 sm gacha bo'lgan material bilan qoplanadi. Ustidan brezent yoyiladi. Ring burchaklari bo'ylab (pastdagi arqondan yuqorisigacha) yo'g'onligi 5, uni 20 sm bo'lgan yumshoq valiklar qotiriladi. Hay'atga (bosh hakamga) yaqinroq burchak qizil g'ilof bilan o'raladi, qarama-qarshi burchakka esa ko'k rangli g'ilof taqiladi. Arqonlarni ring ustunlari bilan bog'lovchi iplar yumshoq material bilan qoplanishi zarur. Supaning ishtirokchilar, hakamlar va sekundantlarga mo'ljallangan oq, qizil va ko'k burchaklarining tomonlariga zina qotiriladi. Ikki betaraf burchakda referi bokschi qonini to'xtatgan paxta va tamponlarni tashlash uchun xaltalar mahkamlanadi. Yopiq xonada musobaqalarni o'tkazganda, arqonlardan buyumlargacha va devorgacha 2 metr masofa bo'lishi zarur. Tomoshabinlar uchun joylar ringdan 3 metr uzoqlikda o'rnatiladi. Ringni yoritish darajasi 1000 lyuksdan kam bo'lishi kerak emas. Va faqat tepadan bo'lishi zarur. Yondan yoritish man qilingan. Ring jihozlariga: maydalangan kanifol uchun ikkita kichkina patnis yoki yashiklar, sekundantlar uchun ikki o'rindiqlik, bokschi uchun ikkita aylanadigan o'rindiqlar, ikkita piyola va suv uchun ikkita idish, qipiq solingan ikkita tog'oracha va toza sovuq suv bilan ikkita chelak. Ring oldida hakam va hay'at uchun stol va o'rindiqlar qo'yiladi. Vaqt hisoblovchi hakam qo'l ostida 1-2 soniya o'lchovchi, gong yoki bolg'acha bilan qo'ng'iroq bo'lishi zarur. Bundan tashqari, bo'lishi kerak bo'lgan ashyolar: hakam qaydnomalari komplekti, mikrofon, aptechka, (supa ostida) zambillar, kerakli miqdordagi telefon apparatlari va shulardan bittasi musobaqalarning bosh shifokori uchun.





**BOKS QOPI** – silindr yoki konus shaklidagi vazni 10, 15, 20 kg va undan ortiq (“gigant” qop) bo’lgan anjom. Zarbalar kuchi va aniqligini hamda bokschilarning maxsus chidamkorligini oshirishga mo’ljallangan. Ko’pgina hollarda soch, hayvon juni, taxta qipig’i va texnik paxta bilan to’ldiriladi. So’nggi yillarda porolon qoplar ishlatilyapti (dumaloq porolon qoplar metall ustunga kiydiriladi). Qop namat bilan tikilib, unga brezent, dermantin va teridan yasalgan gilof kiydiriladi. Qopni shunday qotirish mumkinki, u aylana bo’ylab yoki gorizontal bo’yicha turli joylardan zarbalarni mashq qilish uchun harakatlanishi mumkin. Qopning uch xil turidan mashg’ulotlarda keng foydalaniladi. Bular: texnikani rivojlantirish uchun engil qop, maxsus kuch sifatini rivojlantirish uchun og’ir qop va chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun qattiq qop.



Qopning o’lchamlari:

-uzunligi - 120 dan 230 sm gacha.

-aylana qismining diametri - 25 dan 50 sm gacha bo’ladi.

**KAPA** - yumshoq kauchukdan tayyorlangan va yuqori jag’ tishlariga qo’yiladigan buyum. Zarbalar paytida tish va lablarni jarohatlanishdan saqlaydi. Kapa tish mutaxassislari tomonidan har bir bokschiga individual tarzda tayyorlanadi. Xom rezina gubkasi qo’yilgan toza alyumin yoki plastmassa idishchada saqlanadi. Jang paytida bokschini kapani o’z xoxishicha qimirlatishi mumkin emas.



Ushbu qoidani buzsa, u ogohlantirilishi yoki chetlashtirilishi mumkin. Agar jang paytida kapa urib tushirib yuborilsa, referi bokschini burchakka olib boradi va u yerda sekundant kapani yuvib, joyiga qaytaradi. Ushbu jarayonda sekundant bokschini bilan gaplashishi man qilinadi.

**BANDAJ** - boksning qoidalarida belgilangan majburiy kiyimboshining muhim qismi, kutilmagan jarohlardan himoya qiluvchi vosita. Jangdan oldin ikkala bokschini ham bandaji bor yo'qligi ringga chiqqandan so'ng hakam tomonidan tekshiriladi va bandaji yo'q bokschi jangga qo'yilmaydi



**BOKSCHI SPORT KIYIMI** – jangda bir biridan farqlanish uchun bokschi shorlik va mayka ko'rinishidagi ikki xil kiyimda ringga chiqishadi. Birinchi chaqirilgan bokschi qizil kiyimda qizil burchakdan, ikkinchi chaqirilgan bokschi ko'k kiyimda ko'k burchakdan ringga chiqishadi. Musoboqa qoidalarida bokschilarning qo'lqobi va dubulg'asi ham kiyimiga mos rangda bo'lishi shart qilib bilgilab qo'yilgan. Professional bokschilarning kiyimi biroz farq qilib o'z klubining ramzi tushirilgan va ismi yozilgan shorlikda, tepa qismida kiyimsiz, dubulg'asiz ringga ko'tarilishadi. Mashg'ulot davomida kiyinish tartibi qat'iy qilib belgilanmagan.



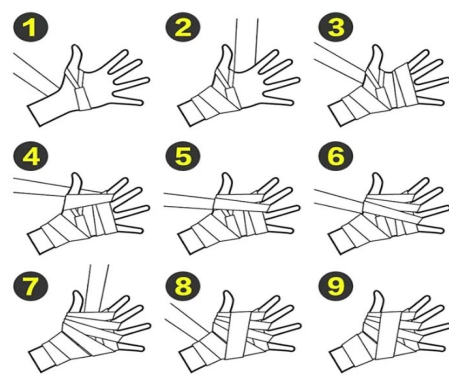
**BOKSCHILAR OYOQ KIYIMI** – ustki qismi yumshoq va engil materialdan ostki qismi rezinali, o'rta va baland qo'njli oyoq kiyim. Qo'njining o'rta va baland bo'lishi jang davomida oyoq to'pig'ining jarohatlanishlaridan saqlash uchun yordam beradi.



**BOKSCHI BINTLARI** - jang paytida jarohatning oldini olish maqsadida kaftni bintlash uchun ishlatiladi. Qoidalarda uzunligi 2,5 metrdan uzun bo'lmagan va eni 5 sm bo'lgan yumshoq xirurgik yoki har bir qo'lga 2,5 metrdan uzun bo'lmagan "Velpo" bintlarni ishlatish ruxsat etilgan. Bu maqsadda boshqa bintni ishlatish mumkin emas. Rezinadan qilingan bintlarni yoki plastirni, lentalarning barcha turlarini ham ishlatish taqiqlangan, lekin bintlarni bilaklarning tepa qismida mahkamlash uchun uzunligi 7-8 sm va eni 2,5 sm bo'lgan plastirning bir kesimini ishlatish mumkin. Mintaqa va jahon chempionatlarida bintlar mezbon davlat tomonidan taqdim qilinadi. Har bir jangda ishtirokchilar qo'lqoplarni kiyishga tayyorgarlik oldidan bevosita ular guvohligida hakamlar tomonidan taqdim qilingan yangi bintlarni ishlatishadi.



**BINT BOG'LASH TARTIBI** – bint halqasi bosh barmoqqa kiydirilib kaftning orqa tomoni bilan aylanishni boshlaydi. Avval bilak bo'g'imiga 2 yoki 3 marta aylantirib o'ralib so'ngra har bir barmoqning kaftga birikkan bo'g'imiga bir martadan aylantirib kaftning orqa tomonidan o'tib bilakka aylantirib o'rab tugatiladi. Barmoqlarda ishlov berganimizda musht qilishga



xalaqit qilmasligi uchun bintni kaftning orqa tomonidan olib o'tamiz. Bundan tashqari bint bog'lashning boshqa usullaridan ham foydalanishimiz mumkin.

**ARG'AMCHI** – chidamkorlikni rivojlantirish bilan birga boksching oyoq harakatlarini uyg'unlashtiradi va ring bo'ylab harakatlanishda raqibga nisbatan ustunlik shakllanadi. Sakrash erkin, tezlik bilan, raundlarga bo'lib va uzluksiz usullarda olib boriladi.



**TENNIS KOPTOGI** – tennis koptogiga maxkamlangan bir metr atrofidagi rezina ( ip ) kallaning peshana sohasiga aylantirib maxkamlanadi. Ushbu qurilma chaqqonlik, tezlik sifatlarini rivojlantirish bilan birga gavda bilan himoyalanihlarni tarbiyalaydi va bokschilarni o'rgatishda muhim sanaladi.



## ASOSIY QISM

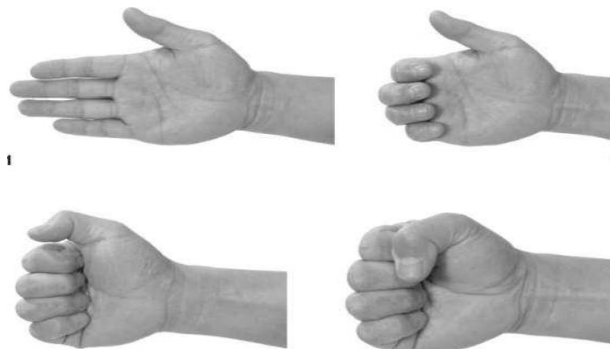
**UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIK MASHQLARI** – jismoniy sifatlarning barchasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi bo'lib har bir sport turining o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Bokschilarning yugurish mashqlari ham boshqa sport turlaridan farq qilib oddiy yugurish, reaksiyani rivojlantirish uchun kutilmagan kamanda bilan bajariladigan mashqlar (tezlikni oshirish, yo'nalishni o'zgartirib yugurish), jangovar holatda chap tomon, o'ng tomon va orqa bilan zarba berib yugurish, bel va elka bo'g'imlarini harakatlantirib (prichoska), yonga egilib (nasos), egilishlar bilan, sho'ng'ishlar bilan, egilish va sho'ng'ish kombinatsiyalari bilan, ikkala oyoq uchini oldinga baravar ko'tarib sakrab yugurish, arg'amchida sakrash, mushtni kuzatib orqaga egilish, vestibulyar apparatni rivojlantiruvchi mashqlar (yuqoriga yoki pastga bir nuqtaga qaragan holda aylanish), tezlik bilan qo'llarni bukib yozish va yana boshqa bir qancha mashqlardan iborat bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlarini bajarayotganda doimo oyoq uchida sakrab turiladi.

**MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIK MASHQLARI** – jangovar holatda sakrash (oldinga-orqaga, chapga-o'ngga, aylana bo'ylab), yakkalik zarba berib sakrash(chap qo'lda zarba berganda o'ng tizza kotariladi, 2-usuli chap qo'l zarba berganda chap oyoq orqaga uzatiladi), ikkala qo'lda zarba berib sakrash(zarba berganda ikkala oyoq uchlari baravariga oldinga ko'tariladi), elka balandligida tortilgan arqonda egilish(uklon) va sho'ng'ish(nrok)larni bajarish, soya bilan jang, oyna qarshisida mashg'ulotlar, o'yinlar (push-push, pyatnashki, oyoq bosish, sumo, regbi), oyoq harakatlari, zarbalar, zarba bilan qadam tashlashlar, himoyalanişlar, hujum harakatlari, tennis koptogi bilan, boks qopi bilan bajariladigan mashqlar kiradi.

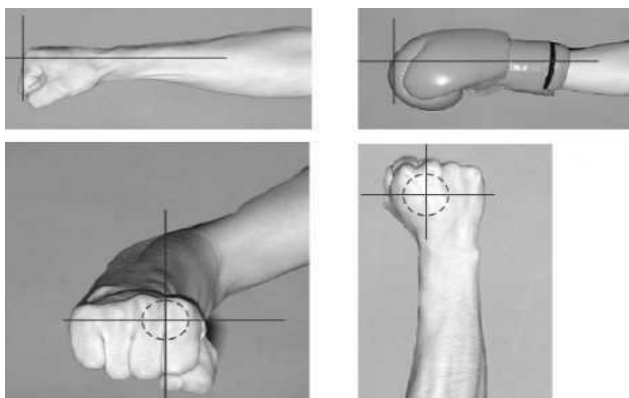
**MAXSUS TEXNIK MASHQLAR** – oyna qarshisida turib oyoq, taz va elka burilishlarini hamda zarbalarni to'g'rilash, sherik bilan qarama-qarshi turib zarbalar va himoyalanişlarni bajarish, vazifali janglar, yassi qo'lqopda mashq qildirish, jangovar holatda turish, qadam tashlash texnikalaridan iborat.

Quyida dastlabki qatnashuvchilarning mashg'uloti jarayonida murabbiy e'tibor qaratishi zarur bo'lgan texnikalarga to'xtalib o'tamiz:

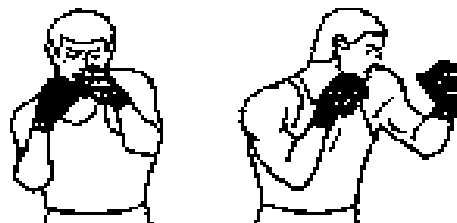
**Musht holati-** qo'l barmoqlarining uchki qismi kaftga tomon yig'ilib, bosh barmoq qolgan barmoqlarning ikkinchi bo'g'imiga bukiladi. Bosh barmoqning o'z o'rniga qo'yilmasligi jarohatlanishga sabab bo'ladi.



**Qo'l holati** - ko'rsatgich va o'rta barmoqlarga birikkan kaft suyaklari qo'lning bilak-tirsak suyaklariga parallel. Ko'rsatgich va o'rta barmoqlarning asosi bilan nishonga zarb beriladi. Barmoqlar asosi (bayok)ning bilak-tirsak bilan parallel turmasligi kuchsiz zarba va og'ir jarohatga olib keladi.

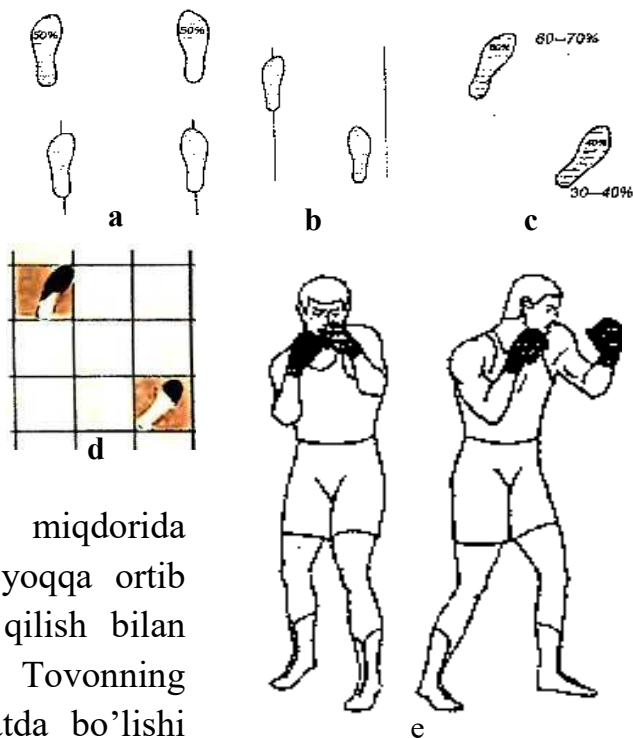


**Jangovar holatda qo'llarning joylashuvi**- chap qo'lning elka bo'g'imi biroz yuqoriga ko'tarilib jag'ning chap tomonini himoya qiladi. Musht pechona balandligida yuz sohasidan 20 - 30 sm



uzoqlikda joylashadi. O'ng qo'l musht holatda o'ng tomon jag' sohasini himoya qiladi. O'ng qo'lning tirsak qismi tanaga tomon siqilib jigar sohasini himoya qiladi. Jigar odam tanasining o'ng tomon etim qovurg'alarining orqasida joylashgan.

**Jangovar holat** - oyoqlar yonma-yon turganda orasidagi masofa elka kengligida (a), o'ng oyoq biroz orqada (b), chap oyoq oldinda va uchki qismi o'ng tomonga biroz burilgan (c), tovonlar erdan ko'tarilgan (d) holatda oyoq uchida harakatlaniladi. Tizzalar biroz bukilgan. Oldinda va orqada turgan oyoqlar orasidagi masofa bir qadam uzunligida. Tana og'irligi oldinda turgan oyoqqa biroz ko'proq (60-70%), orqada turgan oyoqqa esa kamroq (30-40%) miqdorida taqsimlanadi (c). Tana massasining bir oyoqqa ortib ketishi bokschining harakatlariga xalaqit qilish bilan birga muvozanat saqlashni qiyinlashtiradi. Tovonning ko'tarilgani va tizzalarning bukilgan holatda bo'lishi tana uchun amortizator vazifasini bajaradi hamda sportchining tez charchashini oldini oladi. Jangovar turish holati old va o'ng tomondan ko'rinishi (e)



## JANG OLIB BORISH TURLARI

Bokschilar uch xil o'ngaqay, chapaqay va frontal jangovar holatda jang olib boradilar.

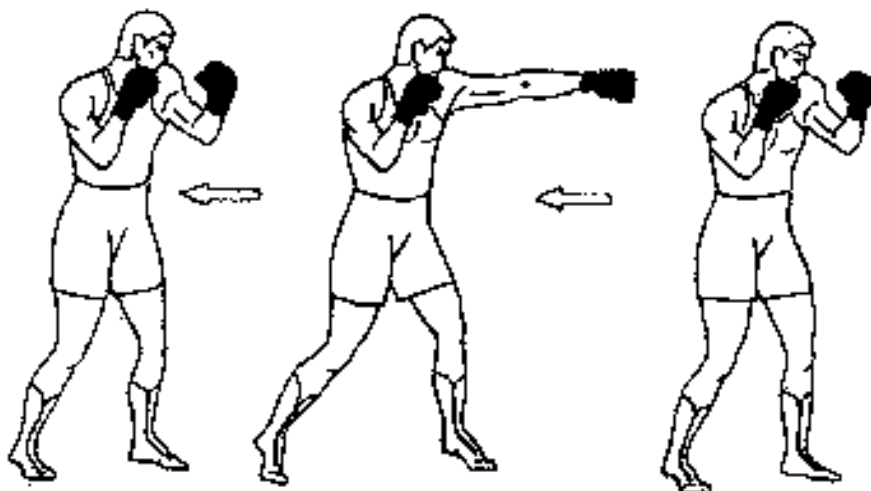
**O'ngaqay bokshi** – chap qo'l va chap oyoq o'ng qo'l va o'ng oyoqqa nisbatan oldinda turadi, asosiy zarbani o'ng qo'lida uradi.

**Chapaqay bokshi** – o'ng qo'l va o'ng oyoq chap qo'l va chap oyoqqa nisbatan oldinda turadi, asosiy zarbani chap qo'lida uradi. Chapaqay bokshi o'ngaqay raqiblar uchun anchagina noqulaylik tug'diradi. Mashg'ulotlar davomida bokschilarni chapaqay bokschilarga qarshi jang olib borish texnika va taktikalariga o'rgatib borish murabbiy uchun asosiy vazifa hisoblanadi.

**Frontal holatda jang olib boradigan bokschilar** asosan og'ir vaznli sportchilar orasida uchrab jang olib borishi o'zgacha bo'ladi. Ular asosan tana bilan himoyalaniib asosiy zarbani ikkala qo'lida uradi. Frontal holatda turganda tana og'irligi ikkala oyoqqa bir xilda taqsimlanadi (a). jang davomida esa tana massasining ko'proq qismi oyoqdan oyoqqa almashadi.

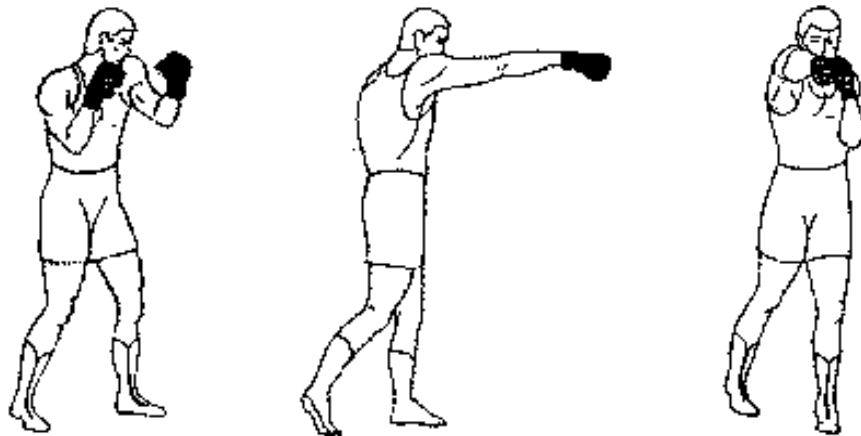
## ZARBALAR

Boksdan uch xil zarba bo'lib bular: to'g'ridan, yondan va pastdan beriladi. Zarbalar tanaga yoki kallaga old tomondan yo'llanishi mumkin. Uzoq masofada jang olib borganda to'g'ridan, o'rta masofada yondan, yaqin masofada pastdan zarbalar yo'llanadi.



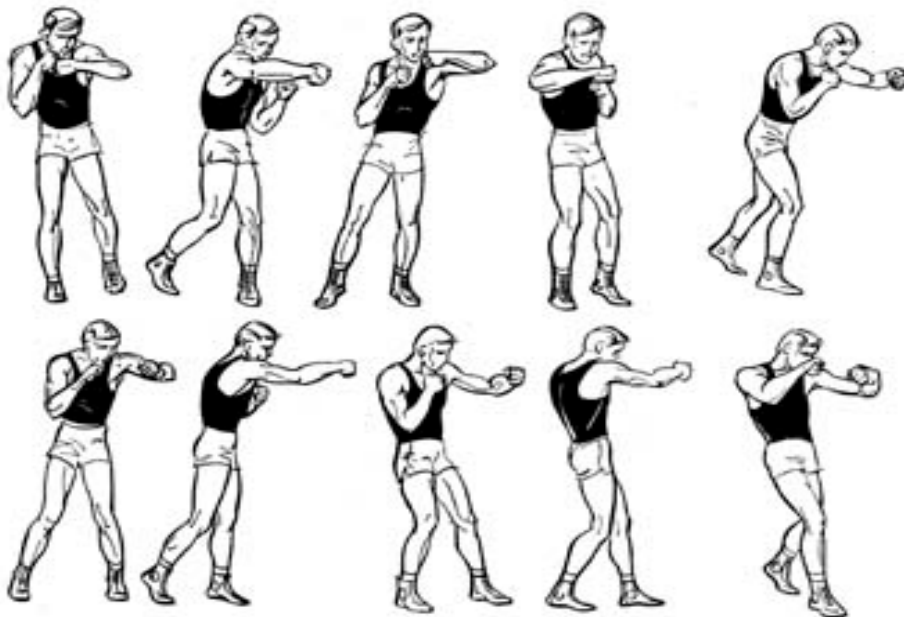
### To'g'ridan chap qo'lida zarba yo'llash.

Chap qo'lida to'g'ridan zarba yo'llaganda chap elka jag'ni bekitadi, chap oyoq va taz soat ko'rsatgichi bo'yicha buriladi. Zarba nishonga tekkan zahoti darhol dastlabki holatga qaytiladi. Chap qo'lida kallaga va tanaga chalg'ituvchi zarbalar yo'llanadi.



### **To'g'ridan o'ng qo'lda zarba yo'llash**

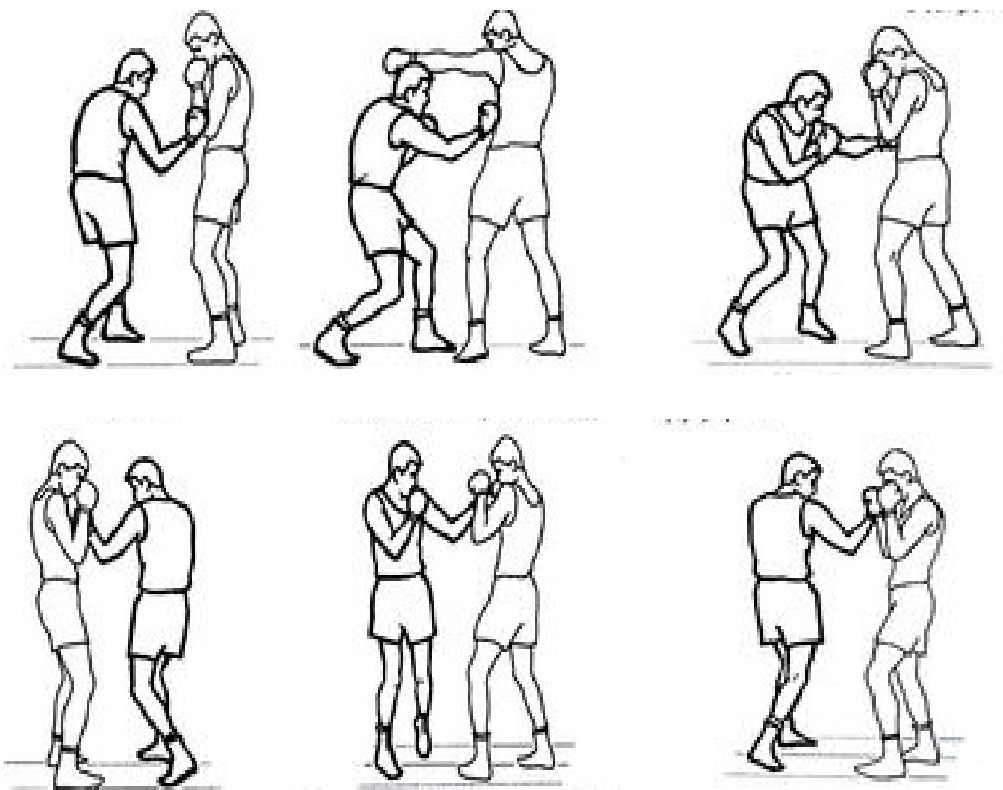
To'g'ridan o'ng qo'lda zarba yo'llaganda o'ng elka jag'ni himoyalaydi, chap qo'l esa musht qismi jag'ni, tirsak qismi jigarni himoyalaydi. Taz va o'ng oyoq soat strelkasiga nisbatan teskari aylanadi. Zarba yo'llangandan so'ng darhol dastlabki jangovar holatga qaytiladi. O'ng qo'lda tanaga va kallaga zarbalar yo'llash mumkin.



### **Chap va o'ng qo'lda yondan zarba yo'llashlar**

Yondan zarba asosan o'rta masofada yo'llanadi. Chap qo'lda zarba yo'llaganda chap qo'l o'zi turgan joyidan orqaga tortmasdan nishon tomon yo'llanadi. Elka, taz va chap oyoqning soat strelkasi bo'yicha aylanishi hisobidan zarba kuchi ortadi. O'ng qo'lda zarba yo'llaganda o'ng elka jag'ni himoyalaydi, chap qo'l chap tomon jag'ni va jigar sohasini himoyalash uchun tanaga tomon tortiladi. Elka, taz va o'ng oyoq

soat ko'rsatgichiga qarshi tomonga harakatlanadi. Zarba nishonga tekkanida qo'lning bilak-tirsak qismi tanamizga nisbatan perpendikulyar holatda bo'ladi. Yondan tanaga va kallaga zarbalar yo'llash mumkin.



### **Chap va o'ng qo'lda pastdan zarba yo'llash**

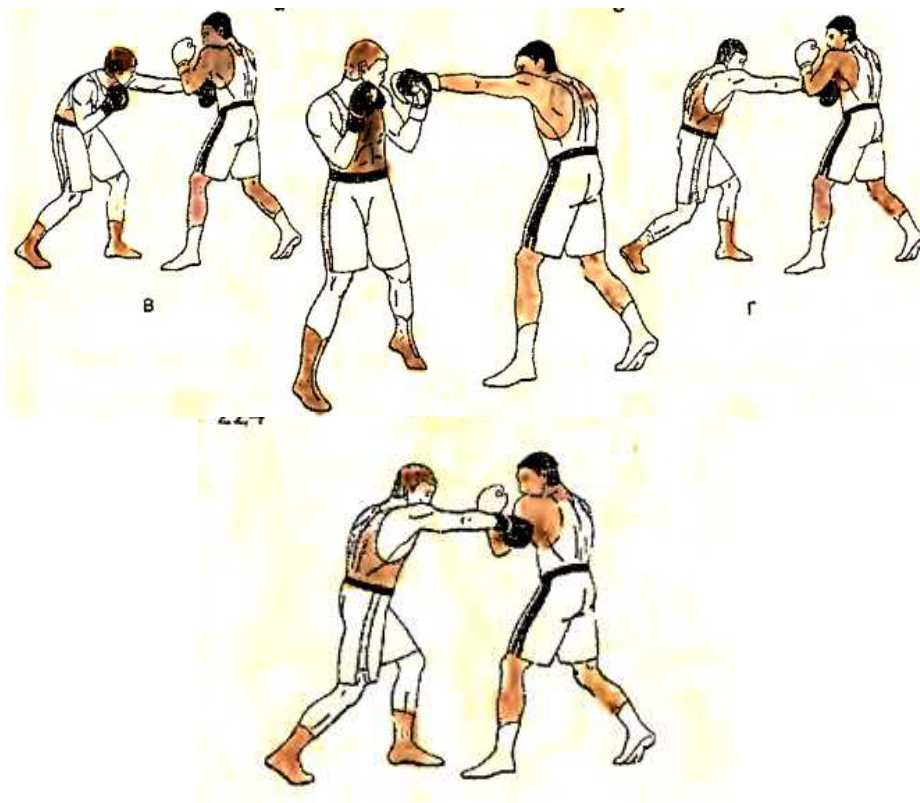
Pastdan zarba yo'llash o'rta, yaqin masofada hamda klinch holatida amalga oshiriladi. Pastdan zarba yo'llaganda tana va oyoqlar biroz egilgan holatdan yuqoriga qarab otiladi. Zarba bergan qo'lning elka qismi jag' sohasini, ikkinchi qo'lning musht qismi ikkinchi tomon jag' sohasini himoyalaydi.

### **HIMOYALANISHLAR**

Boksda himoyalanişlar uch xil bo'lib bular: to'sishlar, qochib qolishlar va gavda bilan himoyalanişlar.

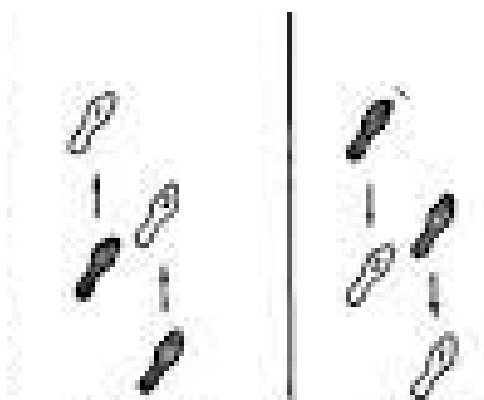
**To'sishlar** – raqib yo'llagan zarbani musht, tirsak, elka kabi og'riq sezgisi kam va zarba kuchini kamaytiruvchi tana a'zolari bilan qabul qilish. To'sishlardan jang davomida raqibning jismoniy sifatlarini e'tiborga olgan holda foydalangan ma'qul. Agar raqib kuchli zarb egasi(udaris) bo'lsa unga nisbatan boshqa himoyalaniş usulini tanlaganimiz ko'proq samara beradi. Yuqori templi, kuchli zarb egalari tomonidan to'xtovsiz yo'llangan zarbalar qo'llarni toliqtirib himoyani buzib o'tishi mumkin.



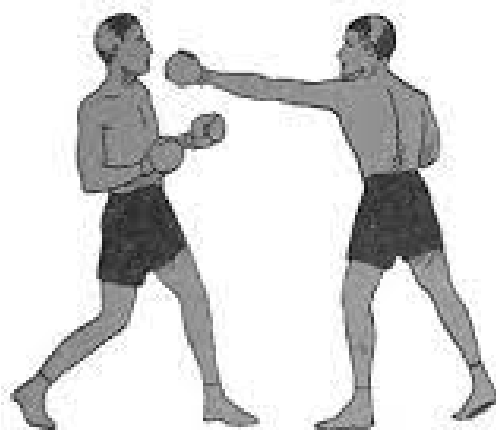


**Tanaga va kallaga yo'llangan zarbani tirsak, musht va elka yordamida to'sib himoyalanish.**

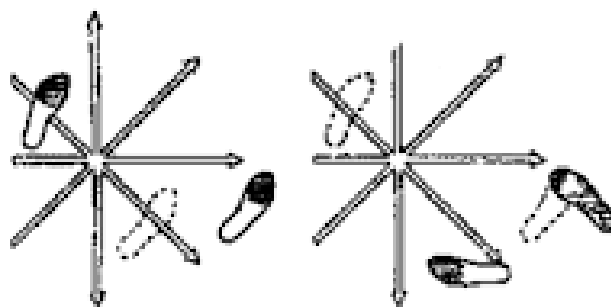
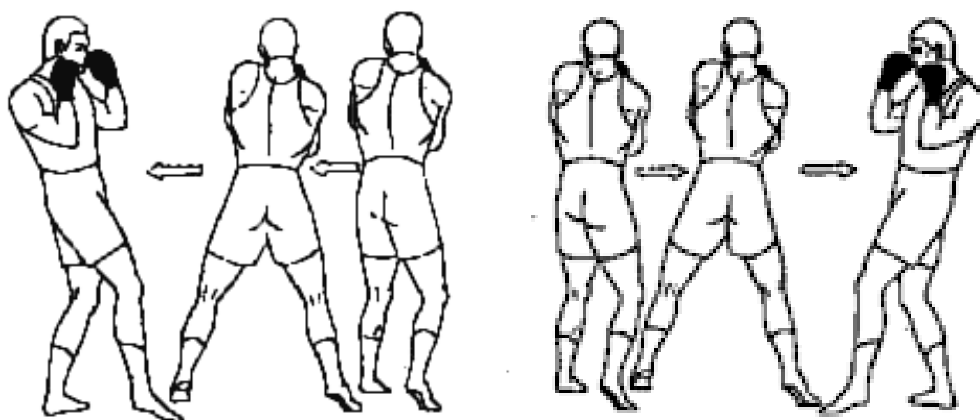
**Qochib qolishlar** – raqib zarba yo'llaganda biroz orqaga sakrab himoyalanish. Bu himoyalanish to'sishlarga nisbatan samarali bo'lib raqib zarbasi aniq mo'ljalga etib bormaganidan tushkunlikka tushadi yoki havoda qolib ketgan zarbalar raqibni charchatib qo'yadi.



**Ortga sakrab qochish va dastlabki holatga qaytish oyoq izlari ko'rinishida**



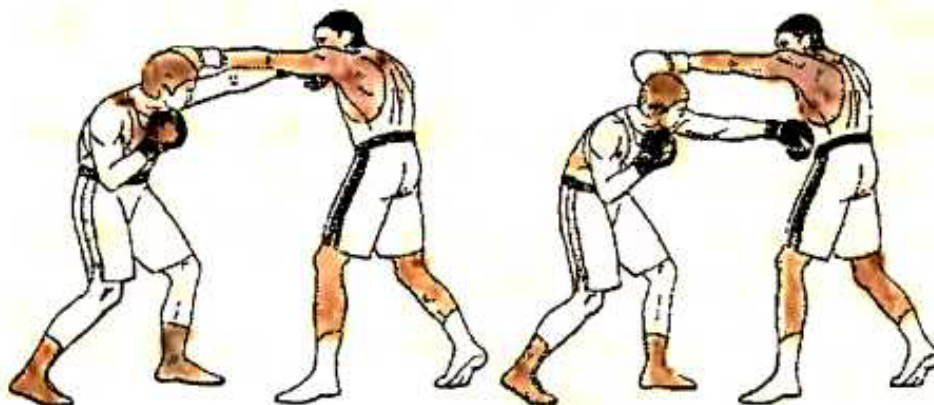
**Ortga sakrab qochish**



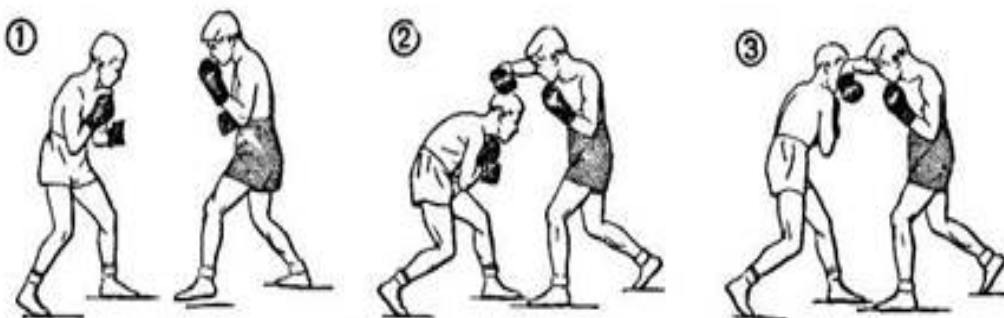
**To'g'ridan keladigan zarbadan chap va o'ng tomonga sakrab qochish**

**Gavda bilan himoyalanişlar** –egilish(uklon) va sho'ng'ish(nurok). To'g'ridan yo'llangan zarbalardan egilib himoyalaniş, yondan yo'llangan zarbalardan sho'ng'ib himoyalaniş eng samarali himoyalanişlarga kiradi. Gavda bilan himoyalanganda raqib ruhan tushkunlikka tushish bilan birga sizda keyingi harakatlari uchun qulay imkoniyat yuzaga keladi. Boksda qarama-qarshi yo'llangan zarba eng xavfli hisoblanib bu harakatni amalga oshirish uchun aynan gavda bilan himoyalaniş muhim sanaladi. Chunki zarba yo'llayotgan raqibning tanasi biroz bo'shashadi va

tanasining yarmi himoyasiz qoladi. Shu fursatda gavda bilan himoyalaniş barovarida qarama-qarshi zarba ham yo'llaniladi. Gavda bilan himoyalanişni sherik bilan vazifali mashg'ulotlar natijasida rivojlantirishimiz mumkin.



**Egilib himoyalaniş orqali kallaga va tanaga qarama-qarshi zarba yo'llash.**



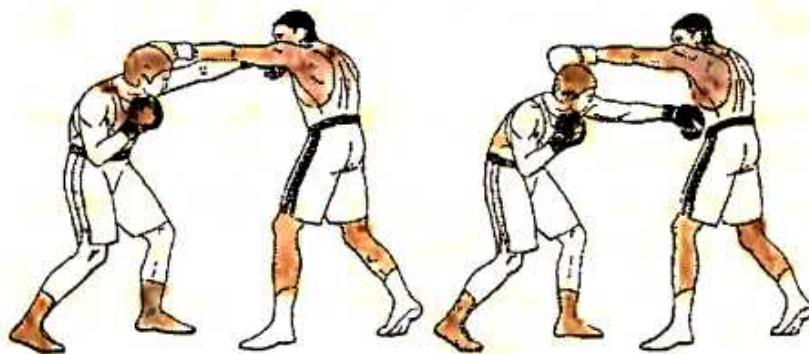
**Yon tomondan yo'llangan zarbadan sho'ng'ib himoyalaniş**

### **HUJUM HARAKATLARI VA UNI RIVOJLANTIRISH**

Eng yaxshi himoya bu-hujum. Biz raqibga hujum qilard ekanmiz himoyani ham unutmasligimiz zarur. Bo'lishi muqarrar bo'lgan har bir holatga tayyor turishimiz, oldindan raqibni idrok eta olishimiz, uning harakatlariga qarshi zadlik bilan chora ko'rishimiz, bularning hammasi atiga bir soniya ichida sodir bo'lishi bokschidan kata mahorat talab etadi. Kapalakdek engil bo'lish, aridek chaqish kerak deb bejiz aytishmagan. Ringda engil harakatlanib raqibga imkon qadar tez yaqinlashib zarba yo'llab yana ortga qaytish, ortga qaytgandaham masofani yo'qotmaslik texnikalarini rivojlantirish uchun mashg'ulot davomida murabbiy tomonidan bajarish yuklatilgan vazifalarni tez va chaqqonlik bilan bajarish talab etiladi. Raqibga hujum qilganda kimning zarbasi birinchi nishonga tegadi? Qizilnimi yoki ko'kni? Buni hech qachon rang yoki kimningdir tavakkali hal qilib bermaydi. Kim tezkor va chaqqon o'shaning zarbasi nishonga birinchi bo'lib etib boradi. Bokschining maxsus tezkorlik va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirish uchun, havoda, boks qopida, yassi qo'lqopda

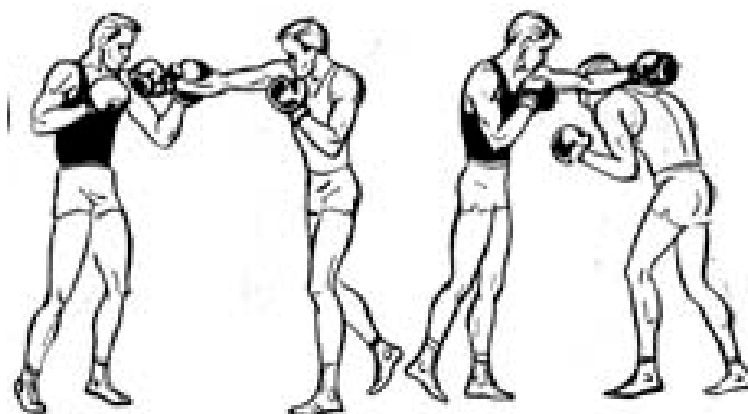
zarbalar yo'llaganda uni imkon qadar tez sur'atda bajarish eng samarali hisoblanadi. Qattiq qopda chaqqonlikni, engil qopda tezlikni rivojlantiramiz. Tennis koptogi bilan mashg'ulotlar olib boramiz, reaksiyani rivojlantiruvchi mashqlarni (kutilmagan komanda bilan harakatni almashtirish. Masalan, soya bilan erkin usulda jang olib borayapmiz signal bo'lishi bilan o'ng qo'lda tez zarba yo'llaymiz yoki kombinatsiyali hujumga o'tamiz) bajaramiz.

Qarama-qarshi zarbali hujum. Bunda ikkinchi raqam bo'lib ringda harakatlanamiz va raqibning zarba yo'llashini kutamiz. Raqib zarbasini aniq idrok etganimizda unga qarshi zarba yo'llaymiz. Bu harakat raqib uchun ancha xavfli tus oladi. Zarba nishonga tegsa tomom marra bizniki. Qarama-qarshi zarba nafaqat boksdan balki barcha jangovar sportda eng xavfli hisoblanadi.



**Kallaga va tanaga qarama-qarshi zarba yo'llash**

Qarshi hujum: raqib zarba berganda undan himoyalaniib so'ngra tezkorlik bilan hujumga o'tamiz. Sherik bilan vazifali janglar, oldinga va orqaga sakrash mashqlari, himoyalaniishlardan so'ng zarba yo'llashlarni bajarish, yassi qo'lqopda mashg'ulotlar qarshi hujum texnikasini rivojlantiradi.



**To'sib himoyalaniish va qarshi hujumga o'tish**

## **RAZVEDKA HARAKATLARI**

Bokschilar jangdan oldin va jangning birinchi raundida bir-birlarini kuzatishadi. Razvedkani o'rganmagan bokschi yoki jangni razvedka qilish bilan o'tkazadi yoki tavakkal qilib biror bir taktikani qo'llaydi. Jang vaqtida ikkala bokschi ham birinchi raundda bir birlarini kuzatib raqibiga qarshi taktika qo'llaydi. Kim to'g'ri razvedka olib borib raqib kamchiliklarini topgan va to'g'ri taktika qo'llagan marra o'shaniki. Ko'proq taktikasi aniq bo'lgan, har xil taktikali sheriklar bilan erkin janglar o'tkazish, raqib harakatlariga nisbatan yaxshi razvedka olib borib to'g'ri taktika tanlashga asos bo'ladi.

## **OYOQ HARAKATLARI VA UNI RIVOJLANTIRISH**

Boksda oyoq harakatlari juda muhim hisoblanib muvozanatni saqlash, raqibga yaqinlashish va uzoqlashish, bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tish uchun asosiy rolni o'ynaydi. Bundan tashqari oyoq harakatlarini qo'l harakatlariga moslashtirishimiz darkor. Aks holda raqib zarba yo'llaganda qochishimiz yoki unga yaqinlashishimiz mumkinu lekin zarba yo'llay olmaymiz. Yoki teskarisi raqibga zarba yo'llashimiz mumkinu ammo qo'limiz ko'zlangan nuqtaga etib bormaydi. Qo'l va oyoq harakatlarini uyg'unlashtirish maqsadida umumrivojlantiruvchi mashqlardan tortib taktik tayyorgarlik mashqlarigacha boksga oid bolgan barcha mashqlarni doimo takrorlab borishimiz zarur. Bu harakatlar: arg'amchida har xil usulda(tizzalarni ko'tarib, oyoq uchlarini ko'tarib, bir oyoqdan ikkinchisiga sakrab, orqaga aylantirish, qollarni almashtirib, yugurayotib, ikki marta aylantirib sakrash, jangovar holatda va holatni almashtirib va h.k) sakrashlar, o'ng qo'lni oldinga o'ng oyoqni ortga otish (o'ng oyoq erga qo'yilmaydi, og'irlik chap oyoqda bo'ladi) va teskarisi, ikkala qo'lda sakrab zarba yo'llash (oyoq uchlari bir paytning o'zida oldinga ko'tariladi), oddiy qadam tashlab zarbalar bajarish (chap qo'lda zarba yo'llaganda o'ng oyoq oldinga chiqadi va o'ng qo'l zarba yo'llaganda chap oyoqda oldinga qadam tashlanadi), parallel yurish (chap qo'lda zarba yo'llaganda chap oyoq oldinga biroz siljiyda va o'ng qo'lda zarba yo'llaganimizda o'ng oyoq oldinga siljiydi), va shu harakatlarni jangovar turishlarni almashtirib, hujumda va himoyada bajarib turish zarur bo'ladi. Doimo boks qopida ishlash, yassi qo'lqopda ishlash bokschini ringda erkin harakatlanishiga zamin yaratmaydi. Qachonki biz yuqorida keltirilgan ko'rinishidan oddiy bo'lgan mashqlarni bajarar ekanmiz, qachonki biz qo'l va oyoq harakatlarini uyg'unlashtira olar ekanmiz shundagina ringda erkin harakatlana olamiz va tashabbusni qo'lga olib birinchi raqam bo'lib harakatlanamiz. Biz qo'l va oyoq harakatlarini uyg'unlashtirmasak demak ringda faqat zarba yo'llamay harakatlanamiz yoki bir joyda turib zarba yo'llaymiz-u zarbamiz manziliga etib bormaydi.

## TAQIQLANADIGAN HARAKATLAR

Kallaga va tanaga orqa tomondan zarba berish, beldan past qismiga zarba berish, oyoq bilan, kalla bilan, elka bilan, kaft bilan, mushtning orqa tomoni bilan yoki aylanib zarba berishlar, yiqilgan yoki uchinchi tayanchi erga tekkan raqibga zarba yo'llash taqiqlanadi. Jang davomida aylanib olish, raqibga orqa o'girish, kurash usullaridan foydalanish, ringning arqonidan foydalanish, gapirish kabi harakatlar hakam tomonidan jazolanadi. Belgilangan tartibda kiyinmaslik, kapa yoki bandajning yo'qligi, sekundantning yo'qligi yoki sport kiyimida bo'lmasligi bokschini jangga qo'ymaslikka sabab bo'ladi.

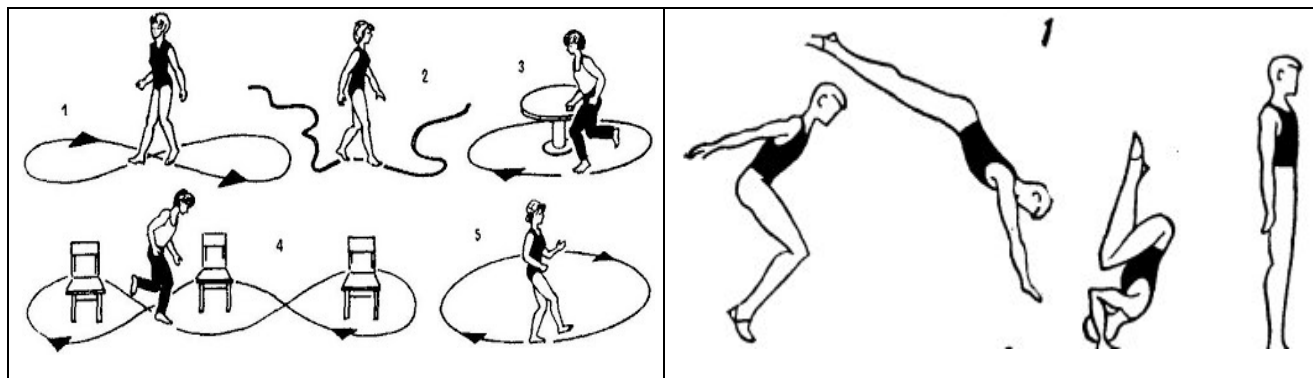
## VESTIBULAR APPARATNI RIVOJLANTIRISH

Insonning tayanch harakatini nazorat qilish markazi bosh miyada joylashgan miyacha hisoblanadi. Miyacha buyruq beruvchi raxbar bo'lsa ishni bajaruvchi kim? Bu albatta vestibulyar apparat hisoblanadi. Ichki quloqda joylashgan, ko'rinishidan chig'anoqsimon kichkina bo'lishiga qaramay bizni qomatimizni tik tutib turish vazifasini bajaruvchi a'zo.

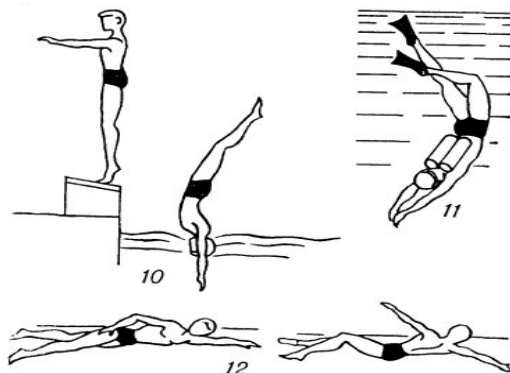


**Vestibulyar apparat**

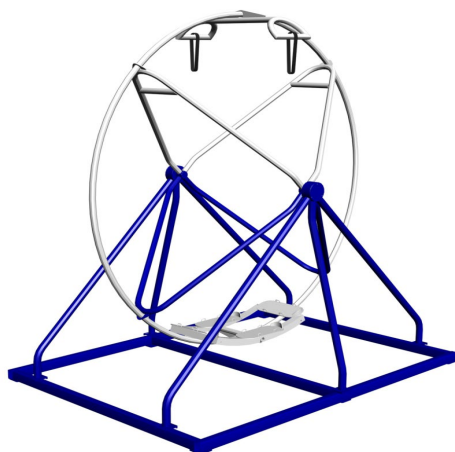
Vestibulyar apparatni rivojlantirish mashqlari: boshni aylantirish, qaldirg'och holatida turish, o'mbaloq oshishlar, suzish, barmoq uchiga qarab aylanishlar va h.k



**Vestibulyar apparatni rivojlantiruvchi mashqlar**



### Vestibulyar apparatni rivojlantiruvchi mashqlar

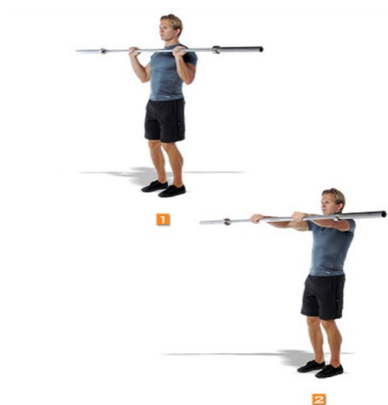


### Vestibulyar apparatni rivojlantiruvchi qurilma

Bokschilarning tez nokaut yoki nokdaun holatiga tushishiga vestibulyar apparatning yaxshi rivojlanmaganligi sabab bo'ladi. Kimda vestibulyar apparat qancha mustahkam bo'lsa zarbalar shuncha chidamli bo'ladi. Hatto kuchli zarbalar o'tkazishiga qaramay nokaut(knok out) bo'lmagan jangchilar talaygina.

### MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH MASHQLARI

**Kuch jismoniy sifatini rivojlantirish:** boksga maxsus kuch sifatini rivojlantirish maqsadida og'irliklar bilan boksga oid mashqlarni bajarish zarur bo'ladi. Haddan ortiq kuchga ega bo'lish tezlikni yo'qotadi. Boksga kuch asosiy jismoniy sifat hisoblanmaydi. Shuning uchun maxsus kuchni rivojlantirish uchun qisman mashqlar bajaramiz. Masalan: ikkala qo'lda uncha og'ir bo'lmagan (500 gr gacha) gantel olib zarbalar bajarib jangda qo'llar pastga tushib ketmasligini rivojlantiramiz. Og'irroq tosh olib ikkala qo'l bilan ushlab oldinga otish, shtanganing bir uchida og'irlik o'rnatmay o'sha uchini burchakka tirab og'irlik bo'lgan tomonini bir qo'lda va ikkala qo'lda oldinga otish mashqlari bajariladi. Portlovchi kuchni rivojlantirish uchun esa bir metr atrofidagi uncha og'ir bo'lmagan temir bo'lgi bilan balon urish mashqi bajariladi.



### **Kuch sifatini rivojlantirish mashqlari**



### **Portlovchi kuchni rivojlantiruvchi mashq**

**Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari:** boksda egiluvchanlik zarbalardan tana bilan himoyalashda muhim ahamiyat kasb etadi hamda bokschini bel muskullari cho'zilishi va nervlarning siqilishi kabi jarohlardan asraydi. Oldinga orqaga tezlikda egilishlar, belni, elka bo'g'imini aylantirishlar, harakatlanganda oyoq jarohatlanmasligi uchun tizzalarni aylantirish kabi mashqlar bajariladi.



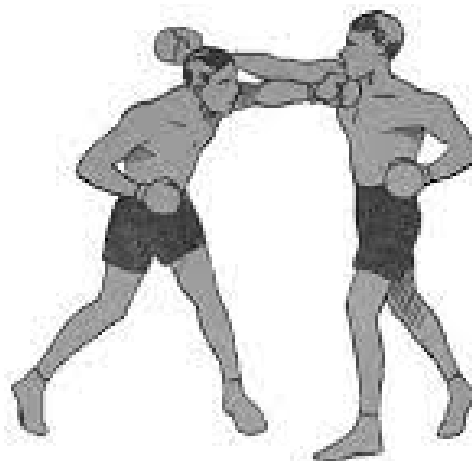


### **Egiluvchanlikni rivojlantirish mashqlari**

**Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar:** boksda tezlik eng asosiy jismoniy sifat hisoblanadi. Bokschi qanchalik tez bo'lsa raqibga etib olish va unga zarba yo'llash osonlashadi. Undan tashqari tez yo'llangan zarba natijasida raqib nokaut holatiga tushadi. Chunki tez urilgan zarba kuchi miyyaga tasir qiladi. Hatto o'q ham tezlikni hisobiga teshib o'tadi. Maxsus tezlikni rivojlantirish uchun og'ir mashqlar o'rniga qo'l harakatlarini tezlashtiruvchi mashqlar bajarish darkor. Soya bilan jangda qo'llarni tez ishlatishga harakat qilish, sherik bilan pyatnashki (elkaga, qoringa, tizzaga urish), oyoq bosish o'yinlarini bajarish, tennis koptogida, boks qopida yakkali lekin tez ishlash, yassi qo'lqobda mashqlar bajariladi.

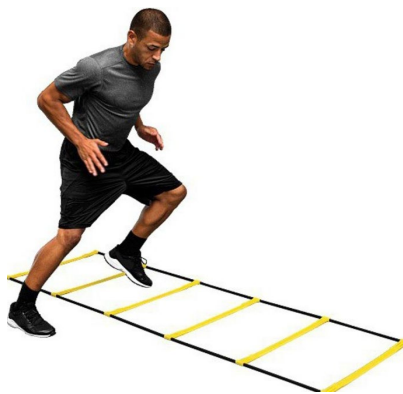


**Tennis koptogida tezlikni rivojlantirish mashqi**

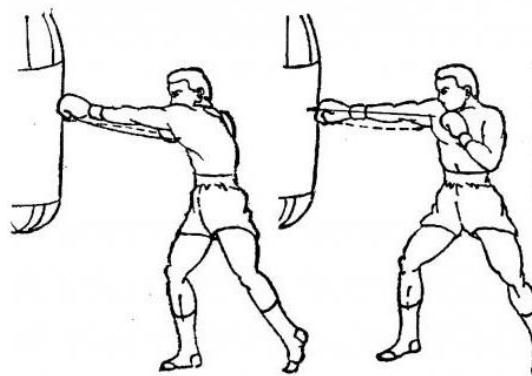


**Sherik bilan vazifali jang yoki pyatnashki o'yini**

**Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar:** chaqqonlikni rivojlantirish ham boksda muhim sanaladi. Raqib zarba yo'llaganda himoyalaniq qarshi zarba yo'llash, qarama-qarshi zarba yo'llash, raqibning bir zarbasiga ikki va undan ortiq javob yo'llash, bir harakatdan boshqasiga tez o'tish uchun chaqqonlik juda muhim sanaladi. Oyoq harakatlarida chaqqonlikni rivojlantirish maqsadida mokisimon yugurish, turgan joyda tizzalarni tez ko'tarib harakatlanish, zinalarga tez chiqib tushish, to'siqlardan aylanib o'tish mashqlarini berishimiz mumkin. Qo'l harakatlarida chaqqonlikni rivojlantirish maqsadida qo'llarni bukib yozishni oldinga va orqaga qarsak chalib bajarish, tennis koptogida, devorga mahkamlangan prujinali kichik qopda, yassi qo'lqobda ketma-ket zarbalar yo'llash, qum to'ldirilgan qattiq boks qopida seriyali zarba yo'llash mashqlarini berishimiz mumkin. Qo'l va oyoq harakatlarini uyg'unlashtirish maqsadida oyoq chaqqonligini rivojlantiradigan mashqlarni tez-tez zarba yo'llab bajarish, qadam tashlab zarba yo'llash mashqlarini bergan ma'qul.

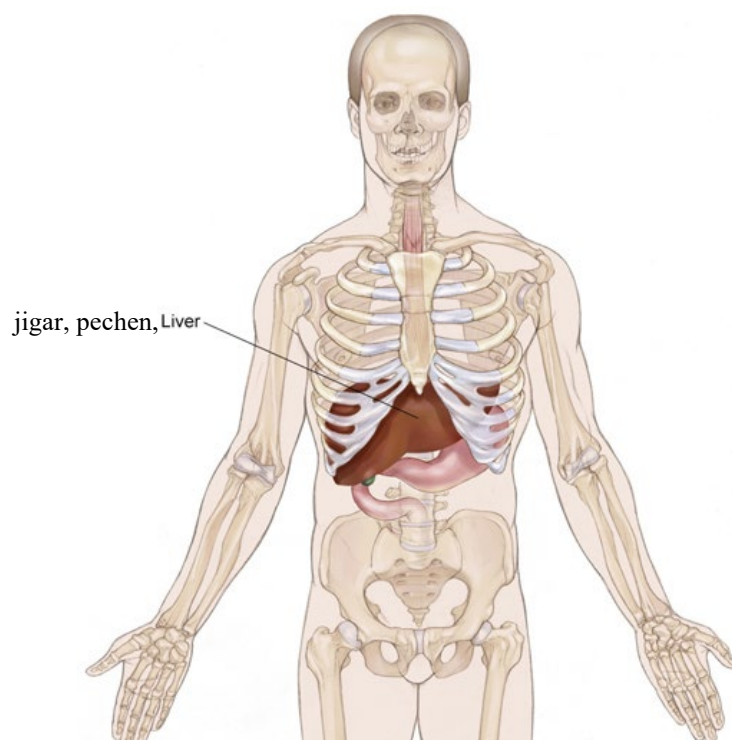


**Oyoqda chaqqonlikni rivojlantirish**



**Qattiq qopda zarbalar yo'llash**

**Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar:** chidamlilikni rivojlantirish maqsadida uzoq masofalarga kross yugurishlar, o'n besh daqiqadan to'rt, olti raund yoki uch daqiqadan o'n besh raund boks qopida ishlash, arg'amchida uzoq muddatli sakrash, mashgulot oxirida sportchilar charchaganda sumo (belgilangan maydondan raqibni surib chiqarish) va kurash (raqibni old tomondan oyog'ini erdan uzguncha ko'tarish) o'yinlarini bajartirish kabi mashqlarni berishimiz mumkin.



jigar, pechen, Liver

### **Odam tanasida jigarning joylashuvi**

## X U L O S A

O‘zbekiston Respublikasi hamda Ichki ishlar vazirligi tizimida o‘tkazilayotgan keng qamrovli islohotlar natijasida ichki ishlar organlari xodimlaridan xizmat, jangovar va jismoniy tayyorgarlik darajalarini yanada takomillashtirish talab etilib, ushbu yo‘nalishda shaxsiy tarkibning kasbiy tayyorgarligini oshirish uchun yetarli shart-sharoitlar yaratilmoqda.

Jamoat tartibini saqlash, jinoyatchilikning oldini olish, unga qarshi kurashish, fuqarolar xavfsizligini ta‘minlash hamda tezkor tadbirlarni o‘tkazish ichki ishlar organlari xodimlarining asosiy vazifalaridan biri bo‘lib, mazkur vazifalarni to‘laqonli bajarishlarini ta‘minlash uchun xodimlardan xizmat, jangovar va jismoniy tayyorgarliklarini takomillashtirish talab etilmoqda.

Mazkur o‘quv-uslubiy qo‘llanma, O‘zbekiston Respublikasi IIV Malaka oshirish institutida tahsil olayotgan tinglovchi va kursantlar, shuningdek, tizimda xizmat qilayotgan barcha sohaviy xizmat xodimlarining **“Boks”** sport turi bo‘yicha bilim va amaliy ko‘nikmalarini mustahkamlash bilan bir qatorda, jinoyatchi (raqib)ni qo‘lga olish hamda ularning hujumidan himoyalaniish uchun zarur bo‘lgan malakalarni shakllantirish, jasurlik, qat‘iyatlik, o‘z kuchiga ishonch hisslarini tarbiyalashga mo‘ljallangan.

Bundan tashqari, boks bo‘yicha mashg‘ulotlar asosan maxsus jihozlangan sport inshootlari (sport zallari)da ochiq maydonlarda o‘tkaziladi.

Mashg‘ulotlarda, xodimlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga, amaliy harakat malakalarini hamda o‘quv bilimlarini rivojlantirishga alohida e‘tibor qaratiladi.

Shuning uchun ham IIV buyruqlarida, ko‘rsatma va yo‘riqnomalarida har bir ichki ishlar organlari xodimlariga muntazam jismoniy tayyorgarlik bilan shug‘ullanishlari shart deb ko‘rsatilgan.

## **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Xalmuxamedov R.D, Umarov Q.A “ Boks atamalari ” Toshkent 2014 yil.
2. Achilov A.M, Xalmuxamedov R.D., SHin V.N, Tajibaev S.S., Rajabov G‘.Q. “Yosh bokschilarni tayyorlash asoslari”. Toshkent, 2012.
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Shamsematov I.Yu., Tajibaev S.S. “Bokschilarning sportpedagogik mahoratini oshirish”. Toshkent 2011 yil.
4. Xalmuxamedov R.D. “Boks”. O‘quv qo‘llanma. Toshkent, 2008 yil.
5. Albekov.Sh.A., Mirjamalov S.X., Djapparov F.F., “Engil atletika. Qisqa, o‘rta va uzoq masofalarga yugurish”. Toshkent 2021 yil.

### **Foydalanilgan internet saytlari.**

Google.com.

www.sport.com.

## MUNDARIJA

KIRISH.....	5
Boksning O‘zbekistonga kirib kelish tarixi.....	6
Bokschilarni o‘rgatish va tarbiyalash.....	14
Asosiy vositalar va ularning tasnifi.....	15
Asosiy qism.....	20
Zarbalar.....	22
Himoyalani shlar.....	24
Hujum harakatlari va uni rivojlantirish.....	27
Razvedka harakatlari.....	29
Oyoq harakatlari va uni rivojlantirish.....	29
Taqiqlanadigan harakatlar.....	30
Vestibulyar apparatni rivojlantirish.....	30
Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashqlari .....	31
<b>XULOSA.....</b>	<b>36</b>
<b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....</b>	<b>37</b>

ЎЗБЕКИСТОН RESPUBLIKASI ICHKI ISHLAR VAZIRLIGI  
МАЛАКА ОШИРИШ ИНСТИТУТИ



**“ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ЦИКЛИ”**

**БОКС ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАТИШ МЕТОДИКАСИ**

**ЎҚУВ-УСЛУБИЙ ҚЎЛЛАНМА**



**Тошкент – 2022 йил**





## КИРИШ

Мазкур Ўқув-услубий кўлланма тингловчи (курсант)ларнинг бўш вақтларини мазмунли ўтказиш мақсадида, мураббий ёрдамида ва мустақил тарзда бокс техникаларини ўзлаштиришлари учун тайёрланган.

Республикамизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга Президентимиз Шавкат Миромонович Мирзиёевнинг ҳиссалари жуда катта. У кишининг шарофатлари билан бугунги кунда жисмоний тарбия ва спортга бўлган муносабат сезиларли даражада ўзгарди. Буларни биз, қурилаётган замонавий спорт комплексларидан ҳам кўришимиз мумкин. Шу жумладан яккакураш спорт турлари таркибига кирувчи Бокс спорт тури ҳам жуда қизиқарли спорт турларидан бири ҳисобланади, буни биз Республикамизда охирги йилларда тобора машҳур бўлиб бораётганидан яққол кўришимиз мумкин. Бокс, яккакураш спорт турларининг бири сифатида, ўзининг яккама-якка жанги ва белгиланган аниқ қоидалари билан намоён бўлади. Машқ қилиш ва ўргатиш жараёнида, хилма-хил машқлар системасидан фойдаланилади. Бу боксчиларнинг махсус тайёргарлигини ҳамда жисмонан ҳар томонлама ривожланишини таъминлайди. Техник-тактик муносабатларда, бокс энг мураккаб спорт турларидан биридир. Жангдаги ўзгариб турадиган ҳолат, боксчининг тез ва аниқ бир тўхтама кела олиши ва шу билан бирга ўз ўйларини рўёбга чиқаришини талаб этади. Шунинг учун боксчи эпчил, аниқ, тез бўлиши ва ўзини яхши бошқара олиши, ҳар қандай ҳолатдан чиқиб кета оладиган бўлиши керак. Рингдаги жанг ўзининг тез ҳаракатли бўлишини талаб қилади, бу эса боксчи организмнинг юқори талабларга жавоб бериши керак деганидир. Шунинг учун боксчининг чидамлилигини ҳамда кучини керакли миқдорда сарф қилишга ўргатиш ниҳоятда муҳимдир. Бизнинг боксимиз тўғри йўлдан оғишмай бориши учун, авваламбор, кўпол бўладиган аёвсиз жанглардан яъни шикастланиш ҳолларини йўқ қилиш керак бўлади. Кундалик бўладиган ўқув-машқ ва мусобақаларни кўпайтириш орқали спортдаги рақибини енга олишга ўргатилади. Қоидада белгиланмаган зарбаларга йўл қўймаслик, зарбаларни турган ҳолатда олиш қобилиятини ошириш муҳим масаладир. Ўзбек боксчиларининг жисмоний тайёргарлиги соҳасида кўплаб жисмоний тарбия вазифалари амалга оширилмоқда. Боксчиларнинг таълим ва машқ қилишлари, уларнинг ҳар томонлама тарбиясига қаратилган. Боксчининг барча жисмоний машқлари, ўқитувчининг тўғри бошқаруви, тозалikka риоя қилиши ҳамда шифокор кўриги остида бўлиши керак.

## БОКСНИНГ ЎЗБЕКИСТОНГА КИРИБ КЕЛИШ ТАРИХИ

Боксни ҳамма даврлар спорти, деб аташади. Унинг ривожланиш тарихи беш минг йилдан зиёд даврга тенг. Қўл жанги спорт яккакураши сифатида жамият ривожланишининг илк даврларида пайдо бўлган бўлиб, кўпгина халқлар ўртасида турли хил кўринишларда тарқалган эди. Алжир жанубида топилган қоя тошлардаги расмлар Африка халқларида бокс мавжуд бўлганлиги тўғрисида гувоҳлик беради. Фиръавнлар сағаналари деворларида акс эттирилган қўл жанги лавҳалари шуни тасдиқлайдики, ушбу яккакураш тури қадимги Мисрда ҳам мажуд бўлган. Бизгача Крит-Микен маданияти даврининг қўл жанги тасвирлари етиб келган. Адабий ёдгорликлар, расмлар Қадимий Гретсияда қўл жангини олиб бориш қоидалари, жангчиларни машқ қилдириш услублари тўғрисида етарлича маълумот беради. Жанг олиб бориш учун жангчиларнинг муштлари нам теридан тайёрланган юмшоқ тасмалар билан ўралган. Улар ҳозирги замонавий бинтлар сингари қўлни жароҳатлардан сақлаган. Мушт билан курашувчи жангчилар тик турган ҳолда жанг олиб борганлар. Улардан асосан тезкорлик ва чаққонлик талаб қилинган. Қўл жанги айниқса Қадимий Гретсияда (Юнонистонда) кенг тарқалган эди. 23 чи Олимпиададан (е.а. 688 й.) бошлаб унинг Олимпия ўйинлари дастурига киритилгани фикримиз далилидир.

XVIII асрнинг биринчи ярмида Англияда совринли бокс, қўл жанги ва тик туриб курашишнинг уйғунлашган тури пайдо бўлди. Унинг асосини ўша даврда Англияда мавжуд бўлган ўзига хос яккакураш турлари ташкил этди. Мусобақалар махсус майдонларда ўтказилган, оддий қоидалар асосида бошқарилган ва ҳаддан зиёд кўпол бўлган. Жангчиларнинг муштлари ҳимоя қилинмаган. 1719 йил бокс бўйича Англия чемпиони Ж.Фиг томонидан мусобоқа ринги кашф этилгани тўғрисида маълумотлар келтирилган. Томошабинлар орасидаги баҳсларни бартараф этиш мақсадида боксинг биринчи қоидалари 1743 йилда сирк эгаси Ж.Браутон томонидан ишлаб чиқилган. Қоидалар фақат 7 банддан иборат бўлган ва жангнинг боришини кам миқдорда чеклаган. Ушбу қоидаларга биноан жанг томони 1 ярд (91 см) бўлган квадрат билан белгиланган ва “скретч” деб номланган ринг ўртасидан бошланган. Агар боксчи зарбадан йиқилиб тушса ёки мувозанатни йўқотган бўлса, рингда турган секундант ярим дақиқа ичида унга туришга ва жангни давом эттиришга кўмаклашиши лозим бўлган. Боксчи “скретч”га туриб олишга улгурмаса ёки секундант унинг мағлуб

бўлганлигини эълон қилган бўлса, унга мағлубият ёзилган. Ж.Браунтон қоидалари юз йилга яқин деярли ўзгаришсиз амал қилиб келди. Бокс техникаси замонавий боксникидан тубдан фарқ қилар эди. Кураш ва чалиш элементларидан фойдаланиш жангнинг куч хусусиятига эга бўлишига сабабчи бўлган ҳамда ринг бўйлаб тез ҳаракатланиш имкониятини чеклаган, чунки боксчилар диққати нафақат зарбалардан ҳимояланишга, балки ушлаб олишлар ва чалишлардан қутулиб қолишга қаратилган. “Совринли Лондон ринги қоидалари” номи билан машҳур бўлган янги қоидалар 1838 йилда қабул қилинган. Улар 29 банддан иборат бўлган ва уларда асосан боксчиларнинг ҳаракатларига эмас, балки гаров бойловчилар учун катта аҳамиятга эга бўлган мусобақаларнинг юридик томонларига аниқликлар киритилган. Одатда машғулотлар мусобақалар бошланишидан уч ой олдин бошланган ва ҳар кунги оғир меҳнат тарзида кечган. Бунда чидамликни тарбиялаш биринчи ўринда турган. Оғирликлар билан машқ қилиш машғулот мазмунига киритилган. Жангчилар қўлларини уксус, спирт, лимон шарбати ва евкалипт мойидан тайёрланган ҳар хил воситалар билан бақувват қилганлар. Бунда тери қўпол ва жонсиз бўлиб борган. Оммавий томошалар ривожланиб бориши билан инглизларнинг совринли бокси профессионал боксга ўрнини бўшатиб берди. Профессионал спорт тўлалигича ишбилармонлар қўлига ўтади. Лекин бокс, фойда келтириш учун мўлжалланган томоша сифатида, эски қоидалар асосида ривожлана олмас эди.

Спорт тури сифатида бокснинг пайдо бўлиши. Боксчиларнинг очик муштлар билан олиб бориладиган жангнинг қўполлиги спортчиларни ўзига тортмас эди, шунинг учун 1867 йилда янги қоидалар (Квинсберри қоидалари) қабул қилинади. Бу қоидалар бокс хусусиятини тубдан ўзгартириб юборади ва унинг спорт тури сифатида ривожланишига асос солади. Жангга бир қатор шартлар киритилган. Жанг раундларга бўлинган, улар орасида танаффуслар белгиланган ва натижада олишув суръати тезлашган, боксчиларнинг ҳаракатлари шиддатли тус ола бошлаган. Раундларнинг олдиндан белгиланган сони ва давомийлиги боксчиларга ўз кучларини тўғри тақсимлашга имкон яратган, раундлар орасидаги танаффусларда эса спортчилар дам олиб, кейинги раундларда янада чакқонроқ ҳаракат қилганлар. Боксни курашга айлантириб юборган ушлаб олишларнинг ман қилиниши боксчилар ҳаракатларини куч ишлатувчи ҳаракатлардан тозалаган ва уларга тезкорлик берган. Зарбаларнинг хавфсиз, ҳимоя техникасининг эса янада турли-туман ва ишончли бўлишига ёрдам

берган юмшоқ қўлқоплар киритилган. Бу зарбаларнинг хусусиятига ҳам таъсир кўрсатган. Қўлқопларнинг киритилиши учрашувда ачколар бўйича ғалаба қозонишга имкон яратган. Агар илгарилари энг кучли ва чидамли боксчи ғолиб бўлган бўлса, энди энг моҳир боксчи ғалабага эришиши мумкин бўлган. Спортчилар вазн тоифаларига ажратилиши билан бокс оғир вазнлилар яккахонлигидан холи бўлиб, унинг оммавийлиги янада ошди. Квинсберри қоидалари замонавий профессионал ва ҳаваскорлар бокси қоидалари учун асос бўлиб хизмат қилади.

Ўзбекистонда бокс ёшларнинг энг сеvimли, анъанавий спорт турларидан бири ҳисобланади. Қадим даврлардан бери муштлашиш жанглари Ўрта Осиё халқлари орасида кенг оммалашган бўлиб, кўнгил очиш воситаси ҳамда мардлик мактаби саналган. Ўзбекистонга бокс спортининг кириб келиш тарихи 1917 йилдан то 1941 йилгача ривожланиш босқичлари. Тақдир тақозоси билан Сидней Жаксон 1917 йилда Тошкентга келади. 1921 йилда Ўрта Осиё Олимпиадасида бокс бўйича кўрғазмали чиқишлар ўтказилган. Бир йилдан сўнг, бокс бўйича кўрғазмали чиқишлар яъни 1922 йилда Самарқанд шаҳрида ташкил қилинган. Ўзбекистонда биринчи расмий тўғараклар 1922 йил Тошкентда биринчи маротаба С.Жаксон раҳбарлигида очилди. Сидней Жаксоннинг машғулот услубияти, профессионал бокс машғулот услубларига ўхшар эди. Чунки Сидней Жаксон ўзи Американинг енгил ўрта вазнли машҳур боксчиларидан бири бўлган. Сидней Жаксон шогирдлари билан Ўзбек бокс мактаби давлатимиз ҳудудидан ташқарида мутахассисларга жуда яхши таниш. 1926 йилда биринчи собиқ Иттифок чемпионатида Ўзбекистон вакили К.Никитин кумуш медални қўлга киритган. Кўп карра собиқ Иттифок чемпиони, хизмат кўрсатган спорт устаси Руфат Рисқиевнинг ғалабалари ҳам ҳаммага маълум. У 1974 йилда собиқ Иттифок боксчилари орасида биринчи бор жаҳон чемпиони, 1976 йилда эса XXI Олимпия ўйинларининг кумуш медали соҳиби бўлган. 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. Мустақиллигимизнинг биринчи йилларида боксчиларимиз халқаро мусобақаларда 12 та медал соҳибига айландилар. 1992 йилда эса 15 та медални қўлга киритдилар. Мустақил Ўзбекистон бокс мактаби шу тарзда шаклланди. 1992 йил 9 апрелда бокс мураббийлари ва мутахассислари иштирокидаги конференсияда Ўзбекистон бокс федерацияси мустақил жамоат ташкилоти

сифатида таъсис этилди. Спортчиларимизнинг Тампера шаҳрида (Финландия) ўтказилган жаҳон чемпионатида иштирок этиши 1993 йилдаги энг муҳим воқеа бўлди. 1994 йилда Ўзбекистон боксчилари халқаро мусобақаларда муваффақиятли иштирок этиб, 41 та медал, улардан 22 та олтин медални қўлга киритдилар. 1994 йил Хиросима шаҳридаги XII Осиё ўйинлари бўлиб ўтадиган йили. Бу ерда мустақил Ўзбекистон вакиллари Осиё ҳамжамияти олдида биринчи бор намоён бўлдилар. Спортчиларимизнинг Осиё ўйинларидаги иштироки натижалари жуда салмоқли бўлди. 1994 йил Ўзбекистон боксчиларининг халқаро турнирда ғолибона иштироки билан бошланди. Ҳиндистон пойтахти Дехли шаҳрида ўтказилган мусобақада 7 нафар спортчимиз ғолибликни қўлга киритдилар. 1995 йил 1-5 сентябрь кунлари Тошкентда бўлиб ўтган биринчи Осиё чемпионати ўзбек боксчилари ўзларининг рақиблари бўлган Қозоғистон, Қирғизистон, Тожикистон ва Туркманистон боксчилари устидан йирик ғалабага эришдилар. Ҳамма вазн тоифаларида боксчиларимиз совринли ўринларни эгалладилар. 1995 йил якунида боксчиларимиз Чимкентда ўтказилган халқаро турнирда муваффақиятли қатнашиб, 2 та олтин; 1 та кумуш; 1 та бронза медалларига сазовор бўлдилар. 1996 йилда ўзбек боксчилари мустақил жамоа сифатида XXVI Олимпия ўйинларида биринчи бор иштирок этдилар. Ўзбекистондан 7 нафар боксчи қатнашдилар. Олимпия ўйинларидан сўнг боксчиларимиз Тампера (Финландия) ва Чимкент (Қозоғистон) шаҳарларида ўтказилган халқаро турнирларда иштирок этиб, 13 та медал, жумладан 8 та олтин медал соҳиби бўлдилар. 1997 йилнинг энг асосий мусобақалари иккинчи Марказий Осиё ўйинлари, XIX Осиё чемпионати, жаҳон чемпионати бўлди. Терма жамоамиз мазкур мусобақаларга тайёргарлик кўриш мобайнида бир қатор халқаро мусобақаларда иштирок этди. Бу ерда боксчиларимиз ҳаммаси бўлиб турли қийматдаги 46 та медал, жумладан 16 та олтин медалга сазовор бўлдилар. Боксчиларимизнинг Италия, Чехословакия, Финландияда бўлиб ўтган турнирларда эришган ғалабалари салмоқли бўлди. Бу ерда улар Европа қитъасининг энг кучли боксчиларига ҳақиқий рақиб бўла олдилар. 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. Боксчиларимиз Қозоғистон пойтахти Олмаота 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 октябрь кунлари Будапешт шаҳрида (Венгрия) бўлиб ўтган IX жаҳон чемпионатида боксчиларимиз жиддий синовдан ўтдилар. 1998 йилнинг энг муҳим мусобақалари жаҳон Кубоги, “Яхши ният” ўйинлари, XIII Осиё ўйинлари. Терма жамоамиз мазкур мусобақаларга тайёргарлик кўриш давомида Осиё минтақаси давлатлари Туркия, Эрон, Таиланд, Қирғизистондаги бир қатор йирик халқаро турнирларда иштирок этди ва умумий ҳисобда 25 та совринли, жумладан 13 та биринчи ўринни эгалладилар. Жаҳон Кубоги 14-20 июн кулари Хитойда бўлиб ўтди. Боксчиларимиз иккита олтин, битта кумуш, учта бронза медалларини қўлга киритдилар. 27 июлдан 1 августгача Нью-Ёрк шаҳрида (АҚШ) “Яхши ният” ўйинлари бўлиб ўтди. 1 та олтин, 1 та бронза медали қўлга киритилди. 1998 йил якунида Ўзбекистон боксчилари бутун Осиё минтақасида энг кучли эканликларини яна бир бор намоиш этиб, Таиланд пойтахтида ўтказилган XIII Осиё ўйинларида умумжамоа ҳисобида биринчи ўринни эгалладилар. 1999 йилдаги жаҳон чемпионати (АҚШ), Марказий Осиё ўйинлари ва Осиё чемпионати ўзбек боксчилари учун йилнинг энг муҳим мусобақасига айланди. Ушбу мусобақаларга тайёргарлик кўриш мобайнида терма жамоамиз Венгрия, Болгария, Гретсия ва Россияда бўлиб ўтган халқаро турнирларда қатнашди ва умумий ҳисобда 21 та медални қўлга киритди. Шулардан 13 таси олтин медал. 20-27 август кунлари боксчиларимиз Хюстон шаҳрида (АҚШ) бўлиб ўтган 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 вакилларининг хизматлари катта бўлди. Улар иккита олтин (М.Абдуллаев, Ў.Ҳайдаров) ва битта кумуш медалига (Т.Турғунов) сазовор бўлдилар. Ушбу ғалабалардан руҳланган боксчиларимиз учинчи Марказий Осиё ўйинлари ва XX Осиё чемпионатида ишончли муваффақиятга эришдилар. Иккала турнирларда боксчиларимиз жамоа ҳисобида ғолиб бўлдилар. Улар Бишкек шаҳридан бешта олтин, иккита кумуш ва тўртта бронза медаллари билан қайтдилар. Жаҳон бокси етакчиларидан бирига айланган ўзбек боксчилари шундай ғалабалар билан 2000 йилни қарши олдилар. Худди шу йилдан Сиднейда бўлиб ўтадиган XXVII Олимпия ўйинларида қатнашишнинг тўрт йиллик цикли бошланди. Олимпия ўйинларига тайёргарлик кўриш давомида боксчиларимиз еттита йирик халқаро мусобақаларда иштирок этиб, жами 28 та медал, жумладан 10 та олтин медал соҳиби бўлдилар. М.Абдуллаев ажойиб ғалабага эришиб,

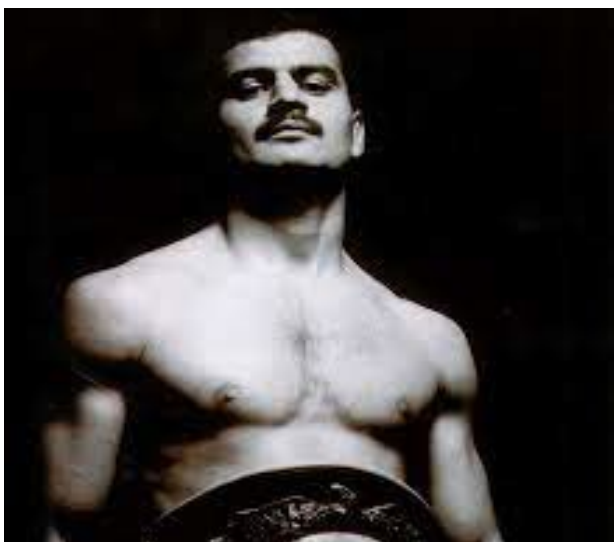
олимпия олтин медалини қўлга киритди. 2001-йилда Ўзбекистон боксчилари жаҳон чемпионати ва “Яхши ният” ўйинларида иштирок этишга тайёргарлик кўрдилар. Бу даврда улар бир қатор йирик халқаро мусобақаларда қатнашиб, жами 40 та медални (14 та олтин) қўлга киритдилар. Боксчиларимиз 2003 йил Бангкок шаҳрида (Тайланд) бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида қатнашиб, битта кумуш ва иккита бронза медалларига сазовор бўлдилар. 2004 йил Афинада бўлиб ўтган XXVIII Олимпиада ўйинларида Баходиржон Султонов ва Ўткирбек Ҳайдаров бронза медалларига сазовор бўлдилар. 2005 йил Хитойда бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида боксчиларимиз битта кумуш ва иккита бронза медалларини қўлга киритдилар. АҚШ нинг Чикаго шаҳрида 2007 йил бўлиб ўтган 14-жаҳон чемпионатида боксчиларимиздан Аббос Атоев 81 кг вазинда олтин медалга сазовор бўлди. 2008 йили Хитойнинг Пекин шаҳрида бўлиб ўтган ёзги Олимпиада ўйинларида терма жамоа аъзоларидан биттаси ҳам савриндорлар қаторидан жой ололмадилар. Боксчиларимиз 2009 йил Милан шаҳрида (Италия) бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида қатнашиб, битта олтин, битта кумуш ва иккита бронза медалларига сазовор бўлдилар. 2011 йил Баку шаҳрида (Озарбайжон) бўлиб ўтган жаҳон чемпионатида боксчиларимиз иккита бронза медалларига сазовор бўлдилар. 2012 йил Лондонда бўлиб ўтган Олимпиада ўйинларида А.Атоев бронза медалга сазовор бўлди. Олмаота шаҳрида (Қозоғистон) 2013 йил бўлиб ўтган 17-жаҳон чемпионатида боксчиларимиз битта кумуш ва битта бронза медал қўлга киритдилар. 2014 йил Кореянинг Инчхон шаҳрида бўлиб ўтган 14-ёзги осие ўйинларида боксчиларимиз ёшартирилган терма жамоа билан қатнашиб битта кумуш ва иккита бронза медалларига эга бўлдилар. Айтиш жоизки, М.Абдуллаев 1997 йилдан 2000 йилга қадар АИБА рейтинги бўйича йилнинг энг яхши боксчиси шарафига сазовор бўлган. Боксчиларимизнинг улкан ғалабалари ҳукуратимиз томонидан юқори баҳоланди. А.Григорян ва Р.Чагаев профессионаллар ўртасида жаҳон чемпиони бўлдилар. Бугунги кунга қадар боксчиларимиз мисли кўрилмаган натижаларни қайд этиб умумжамоа ҳисобида олимпиада биринчилигини ҳам эгаллаб улгурди.



**Сидней Джаксон**



**Руфат Рисқиев**



**Артур Григорян**



**Муҳаммадқодир Абдуллаев**



**Руслан Чагаев**



**Ўткирбек Ҳайдаров**





**Рустам Саïдов**



**Аббос Атоев**



**Элшод Расулов**



**Ҳасанбой Дўсматов**



**Муроджон Ахмадалиев**



**Шаҳобиддин Зоиров**



**Фазлиддин Ғоибназаров**



**Шахрам Ғиёсов**



**Исроил Мадримов**



**Бектемир Мелиқўзиев**



**Рустам Тўлаганов**



**Баҳодир Жалолов**

## **БОКСЧИЛАРНИ ЎРГАТИШ ВА ТАРБИЯЛАШ.**

Тингловчилар(курсантлар)ни бокс спортига жалб қилар эканмиз уларни қўлда бериладиган зарбаларга ўргатиш ва тарбиялашнинг мақсад ва вазифаларини белгилаб, услубларини аниқлаб олишимиз зарур. Уларни қисқа муддат ичида юқори даражадаги техник тайёргарлик ҳолатига олиб чиқиш учун жисмоний ҳолатига қараб гуруҳларга бўлишимиз:

- муқаддам яккакураш спорт турлари билан шуғулланганлар;
- умумий жисмоний тайёргарлиги юқори бўлганлар;
- бошланғич тайёргарлик гуруҳи.

ёки уларнинг умумий жисмоний тайёргарликларини тенглаштириб олишимиз даркор.

Муқаддам яккакураш спорт турлари билан шуғулланганлар гуруҳи олдига қуйидаги вазифалар қўйилади:

- Техника ва тактикани ривожлантириш, мусобақа олди машқларини бажариш;
- бокснинг назарий масалаларини ўрганиш;
- ўқув йиғини давомида ўтказиладиган мусобақаларда фаол иштирок этиш;

Умумий жисмоний тайёргарлиги юқори бўлганлар гуруҳи олдига қуйидаги вазифалар қўйилади:

- Махсус жисмоний тайёргарлик машқларини ўрганиш ва такомиллаштириш;
- бокс техникаси ва тактикасини ўрганиш ва ҳар томонлама эгаллаш, бокснинг назарий масалаларини ўрганиш;
- ўқув йиғини давомида ўтказиладиган мусобақаларда фаол иштирок этиш;

Бошланғич тайёргарлик гуруҳлари олдига қуйидаги вазифалар қўйилади:

- шуғулланувчиларнинг соғлиғини мустаҳкамлаш ва организмни чиниқтириш;
- ўзида тезкорлик, кучлилиқ, чидамлилиқ, чакқонлик ва эгилувчанлик сифатларини шакллантириш, ривожлантириш; бокснинг назарий масалаларини ҳам ўрганиш;
- Махсус жисмоний тайёргарлик машқларини ўрганиш;
- бокс техникаси ва тактикасини ўрганиш ва ҳар томонлама эгаллаш;

Бошланғич тайёргарлик гуруҳлари 20-30 Тингловчи(курсант)дан иборат бўлиб ҳафтасига 6 соат (2 соатдан кун ора), Умумий жисмоний тайёргарлиги юқори бўлганлар гуруҳида ҳам 20-30 Тингловчи(курсант) бўлиб ҳафтасига 12 соат (2 соатдан ҳар куни), Муқаддам яккакураш спорт турлари билан шуғулланганлар гуруҳида Тингловчи(курсант)лар сони чекланмаган бўлиб ҳафтасига 24 соат ( 2 соат эрталаб, 2 соат кечга ҳар куни) машғулот олиб бориш мумкин. Жисмоний ҳолати бойича гуруҳларга бўлинмаган тақдирда, биринчи ой кунора 2 соатдан (асосан умумий жисмоний тайёргарликларини тенглаштириб оламиз), иккинчи ой ҳар куни 2 соатдан (махсус жисмоний тайёргарликлари ҳамда жисмоний сифатларини ривожлантираамиз), учинчи ойдан бошлаб ҳар куни 2 соатдан 2 маҳал (техник тактик тайёргарлик, мусобақа олди машқлари, спарринглар) машғулот ўтишимиз мумкин. Учинчи фазада машғулот юкламасини энг юқори нуктага олиб чиқишимиз мумкин.

## АСОСИЙ ВОСИТАЛАР ВА УЛАРНИНГ ТАСНИФИ

Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари (юриш, югуриш, сакрашлар, ўтириб юришлар, жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар), махсус жисмоний тайёргарлик машқлари (бокс ҳолати, боксчилар юришини ўрганиш, ҳимояланишлар билан ҳаракатланиш, ойнага қараб, соя билан жанг, пятнашки ўйини ва ҳ.к), ринг, қоп, кичик қоп, бокс қўлқоби, лапа, шерик, скагалка, шлем, қапа, бинт, теннис копток, оғирликлар.

**БОКС ДУБУЛҒАСИ (ШЛЕМ)** - боксчининг қошларини, кулоқларини ва жағларини ҳимоя қилиб туради. Теридан тайёрланиб, отнинг юнги билан ёки шунга ўхшаш модда билан тўлдирилади. Кулоқ ва юз тарафини ҳимоя қилиш учун махсус ёстиқчалар тикилган. Орқа томони ип билан бирлаштирилладиган икки юмшоқ пластинага эга. Бу бошга қараб унинг ҳажмини ўзгартириш имконини беради. Мусобақаларда дубулғалар ташкилотчи томонидан ўрнатилган ягона намуна бўйича ишлатилади. Ҳаваскор боксчилар мусобақаларда фойдаланишлари шарт. Профессионал боксчилар дубулғани фақат машқларда ишлатишади. Оғирлиги 480 грамм.



**БОКС ҚЎЛҚОПИ-** боксчи рақибининг юз соҳасига оғир жароҳат етказишдан сақлайди. Замонавий қўлқоплар нокаутнинг камайиши ва бокснинг узоқ вақт давом этишига мўлжаллаб тўлиқ мушт қилинмайдиган ҳолатда ишлаб чиқарилади. Қўлқоп оғирлиги тана оғирлигига қараб 4 оз (унсия)дан 20 оз (унсия)гача бўлади.

1 оз (унсия)=28,35г

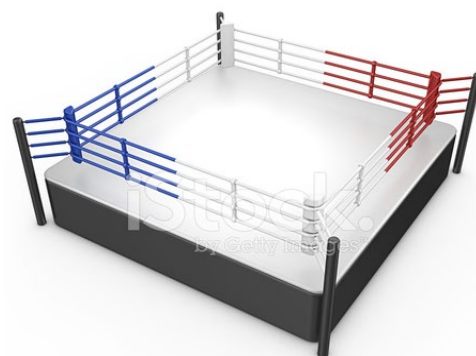


**БОКС ЯССИ ҚЎЛҚОПИ (ЛАПА)-** юмшоқ поролон билан тўлдирилган, марказида нишон чизилган айлана шаклидаги анжом. Аниқ ва бир мақсадга йўналтирилган зарбалар техникаси устида ишлаш, турли ҳимоявий ҳаракатлар (эгилишлар, букилишлар, шўнғишлар) ни такомиллаштиришда қўлланилади. Боксчилар ҳимояланиш



ҳаракатлари устида ишлаётганда мураббий ясси қўлқоп билан турли хил зарбалар беради.

**РИНГ** - 3 ёки 4 арқонлар билан чегараланган, ёнлари 4.9 дан 6.1 метргача бўлган тўртбурчак майдон. Професионал бокс қоидаларига кўра, ринг томонлари 6.10 дан 7.10 метргача бўлиши лозим. Агар ринг 3 арқон билан чегараланган бўлса, улар бурчак устунларига полдан 40, 80 ва 130 см баландликда маҳкамланади. Агар ринг 4 арқон билан чегараланган бўлса, улар йердан 40.4, 71.1, 101.6 ва 121 см баландликда маҳкамланади. Арқонларнинг йўғонлиги 3 см дан 5 см гача бўлиши лозим. Арқонлар юмшоқ ва силлиқ мато билан ўралиб, эни 3-4 см бўлган ленталар билан бирлаштирилади. Ленталар арқонларда сирпаниши керак эмас. Ринг йердан 91-122 см баландликдаги супага ўрнатилади. Супа ўлчамлари рингдан 50 см дан кам чиқмайдиган бўлиши керак. Супа поли намат, фетр, резина ёки шунга ўхшаш эни 1.3 дан то 4 см гача бўлган материал билан қопланади. Устидан брезент ёйилади. Ринг бурчаклари бўйлаб (пастдаги арқондан юқорисигача) йўғонлиги 5, эни 20 см бўлган юмшоқ валиклар қотирилади. Ҳайъатга (бош ҳакамга) яқинроқ бурчак қизил ғилоф билан ўралади, қарама-қарши бурчакка эса кўк рангли ғилоф тақилади. Арқонларни ринг устунлари билан боғловчи иплар юмшоқ материал билан қопланиши зарур. Супанинг иштирокчилар, ҳакамлар ва секундантларга мўлжалланган оқ, қизил ва кўк бурчакларининг томонларига зина қотирилади. Икки бетараф бурчакда рефери боксчи қонини тўхтатган пахта ва тампонларни ташлаш учун халталар маҳкамланади. Ёпиқ хонада мусобақаларни ўтказганда, арқонлардан буюмларгача ва деворгача 2 метр масофа бўлиши зарур. Томошабинлар учун жойлар рингдан 3 метр узоқликда ўрнатилади. Рингни ёритиш даражаси 1000 люксдан кам бўлиши керак эмас. Ва фақат тепадан бўлиши зарур. Ёндан ёритиш ман қилинган. Ринг жиҳозларига: майдаланган канифол учун иккита кичкина патнис ёки яшиқлар, секундантлар учун икки ўриндиқ, боксчилар учун иккита айланадиган ўриндиқлар, иккита пиёла ва сув учун иккита идиш, қипиқ солинган иккита тоғорача ва тоза совуқ сув билан иккита челак. Ринг олдида ҳакам ва ҳайъат учун стол ва ўриндиқлар қўйилади. Вақт ҳисобловчи ҳакам қўл остида 1-2 сония ўлчовчи, гонг ёки болғача билан қўнғироқ бўлиши зарур. Бундан ташқари, бўлиши керак бўлган ашёлар: ҳакам қайдномалари комплекти, микрофон, аптечка, (супа остида) замбиллар, керакли миқдордаги телефон аппаратлари ва шулардан биттаси мусобақаларнинг бош шифокори учун.



**БОКС ҚОПИ** – цилиндр ёки конус шаклидаги вазни 10, 15, 20 кг ва ундан ортиқ (“гигант” қоп) бўлган анжом. Зарбалар кучи ва аниқлигини ҳамда боксчиларнинг махсус чидамкорлигини оширишга мўлжалланган. Кўпгина ҳолларда соч, ҳайвон жуни, тахта қипиғи ва техник пахта билан тўлдирилади. Сўнгги йилларда поролон қоплар ишлатилипти (думалоқ поролон қоплар металл устунга кийдирилади). Қоп намат билан тикилиб. унга брезент, дермантин ва теридан ясалган ғилоф кийдирилади. Қопни шундай қотириш мумкинки, у айлана бўйлаб ёки горизонтал бўйича турли жойлардан зарбаларни машқ қилиш учун ҳаракатланиши мумкин. Қопнинг уч хил туридан машғулотларда кенг фойдаланилади. Булар: техникани ривожлантириш учун енгил қоп, махсус куч сифатини ривожлантириш учун оғир қоп ва чаққонлик сифатини ривожлантириш учун қаттиқ қоп.

Қопнинг ўлчамлари:

-узушлиги - 120 дан 230 см гача.

-айлана қисмининг диаметри - 25 дан 50 см гача бўлади.



**КАПА** - юмшоқ каучукдан тайёрланган ва юқори жағ тишларига қўйиладиган буюм. Зарбалар пайтида тиш ва лабларни жароҳатланишдан сақлайди. Капа тиш мутахассислари томонидан ҳар бир боксчига индивидуал тарзда тайёрланади. Хом резина губкаси қўйилган тоза алюмин ёки пластмасса идишчада сақланади. Жанг пайтида боксчи капани ўз хохишича қимирлатиши мумкин эмас. Ушбу қондани бузса, у

огоҳлантирилиши ёки четлаштирилиши мумкин. Агар жанг пайтида капа уриб тушириб юборилса, рефери боксчини бурчакка олиб боради ва у йерда секундант капани ювиб, жойига қайтаради. Ушбу жараёнда секундант боксчи билан гаплашиши ман қилинади.



**БАНДАЖ** - боксчининг қоидаларда белгиланган мажбурий кийимбошининг муҳим қисми, кутилмаган жароҳатлардан ҳимоя қилувчи восита. Жангдан олдин иккала боксчини ҳам бандажи бор йўқлиги рингга чиққандан сўнг ҳакам томонидан текширилади ва бандажи йўқ боксчи жангга қўйилмайди



**БОКСЧИ СПОРТ КИЙИМИ** – жангда бир биридан фарқланиш учун боксчилар шортик ва майка кўринишидаги икки хил кийимда рингга чиқишади. Биринчи чақирилган боксчи қизил кийимда қизил бурчакдан, иккинчи чақирилган боксчи кўк кийимда кўк бурчакдан рингга чиқишади. Мусобоқа қоидаларида боксчиларнинг қўлқоби ва дубулғаси ҳам кийимига мос рангда бўлиши шарт қилиб билгилаб қўйилган. Профессинал боксчиларнинг кийими бироз фарқ қилиб ўз клубининг рамзи туширилган ва исми ёзилган шортикда, тепа қисмида кийимсиз, дубулғасиз рингга кўтарилишади. Машғулот давомида кийиниш тартиби қатъий қилиб белгиланмаган.



**БОКСЧИЛАР ОЁҚ КИЙИМИ** – устки қисми юмшоқ ва енгил материалдан остки қисми резинали, ўрта ва баланд кўнжли оёқ кийим. Кўнжининг ўрта ва баланд бўлиши жанг давомида оёқ тўпиғининг жароҳатланишларидан сақлаш учун ёрдам беради.



## БОКСЧИ БИНТЛАРИ - жанг пайтида

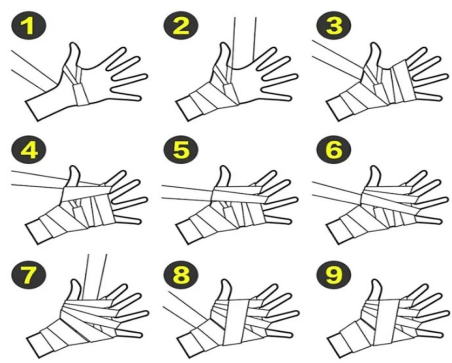
жароҳатнинг олдини олиш мақсадида кафтни бинтлаш учун ишлатилади. Қоидаларда узунлиги 2,5 метрдан узун бўлмаган ва эни 5 см бўлган юмшоқ хирургик ёки ҳар бир қўлга 2,5 метрдан узун бўлмаган “Велпо” бинтларни ишлатиш рухсат этилган. Бу мақсадда бошқа бинтни ишлатиш мумкин эмас



Резинадан қилинган бинтларни ёки пластирни, ленталарнинг барча турларини ҳам ишлатиш тақиқланган, лекин бинтларни билакларнинг тепа қисмида маҳкамлаш учун узунлиги 7-8 см ва эни 2,5 см бўлган пластирнинг бир кесимини ишлатиш мумкин. Минтақа ва жаҳон чемпионатларида бинтлар мезбон давлат томонидан тақдим қилинади. Ҳар бир жангда иштирокчилар қўлқопларни кийишга тайёргарлик олдидан бевосита улар гувоҳлигида ҳакамлар томонидан тақдим қилинган янги бинтларни ишлатишади.

## БИНТ БОҒЛАШ ТАРТИБИ – бинт

ҳалқаси бош бармоққа кийдирилиб кафтнинг орқа томони билан айланишни бошлайди. Аввал билак бўғимига 2 ёки 3 марта айлантриб ўралиб сўнгра ҳар бир бармоқнинг кафтга бириккан бўғимига бир мартадан айлантриб кафтнинг орқа томонидан ўтиб билакка айлантриб ўраб тугатилади.



Бармоқларда ишлов берганимизда мушт қилишга халақит қилмаслиги учун бинтни кафтнинг орқа томонидан олиб ўтаемиз. Бундан ташқари бинт боғлашнинг бошқа усулларида ҳам фойдаланишимиз мумкин.

## АРҒАМЧИ – чидамкорликни

ривожлантириш билан бирга боксчининг оёқ ҳаракатларини уйғунлаштиради ва ринг бўйлаб ҳаракатланишда рақибга нисбатан устунлик шаклланади. Сакраш эркин, тезлик билан, раундларга бўлиб ва узлуксиз усулларда олиб борилади.





**ТЕННИС КОПТОГИ** – теннис коптогига маҳкамланган бир метрлар атрофидаги резина ( ип ) қалланинг пешана соҳасига айлантириб маҳкамланади. Ушбу қурилма чаққонлик, тезлик сифатларини ривожлантириш билан бирга гавда билан ҳимояланишларни тарбиялайди ва боксчиларни ўргатишда муҳим саналади.



## АСОСИЙ ҚИСМ

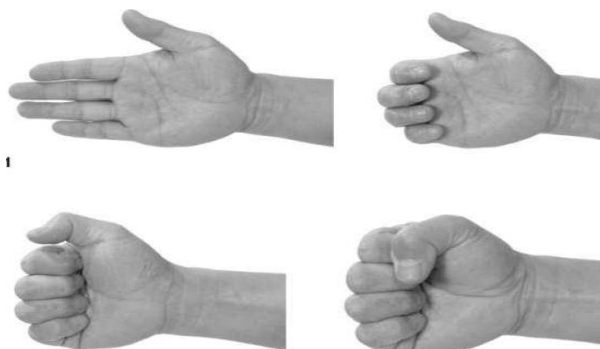
**УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК МАШҚЛАРИ** – жисмоний сифатларнинг барчасини ривожлантиришга қаратилган машқлар мажмуаси бўлиб ҳар бир спорт турининг ўзига хослиги билан ажралиб туради. Боксчиларнинг югуриш машқлари ҳам бошқа спорт турларидан фарқ қилиб оддий югуриш, реакцияни ривожлантириш учун қутилмаган команда билан бажариладиган машқлар (тезликни ошириш, йўналишни ўзгартириб югуриш), жанговар ҳолатда чап томон, ўнг томон ва орқа билан зарба бериб югуриш, бел ва елка бўғимларини ҳаракатлантириб (причоска), ёнга эгилиб (насос), эгилишлар билан, шўнғишлар билан, эгилиш ва шўнғиш комбинатсиялари билан, иккала оёқ учини олдинга баравар кўтариб сакраб югуриш, арғамчида сакраш, муштни кузатиб орқага эгилиш, вестибуляр аппаратни ривожлантирувчи машқлар (юқорига ёки пастга бир нуқтага қараган ҳолда айланиш), тезлик билан қўлларни букиб ёзиш ва яна бошқа бир қанча машқлардан иборат бўлади. Умумий жисмоний тайёргарлик машқларини бажараётганда доимо оёқ учида сакраб турилади.

**МАХСУС ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК МАШҚЛАРИ** – жанговар ҳолатда сакраш (олдинга-орқага, чапга-ўнгга, айлана бўйлаб), яққалик зарба бериб сакраш(чап қўлда зарба берганда ўнг тизза кўтарилади, 2-усули чап қўл зарба берганда чап оёқ орқага узатилади), иккала қўлда зарба бериб сакраш(зарба берганда иккала оёқ учлари бараварига олдинга кўтарилади), елка баландлигида тортилган арқонда эгилиш(уклон) ва шўнғиш(нрок)ларни бажариш, соя билан жанг, ойна қаршисида машғулотлар, ўйинлар (пуш-пуш, пятнашки, оёқ босиш, сумо, регби), оёқ ҳаракатлари, зарбалар, зарба билан қадам ташлашлар, ҳимояланишлар, ҳужум ҳаракатлари, теннис коптоги билан, бокс қопи билан бажариладиган машқлар киради.

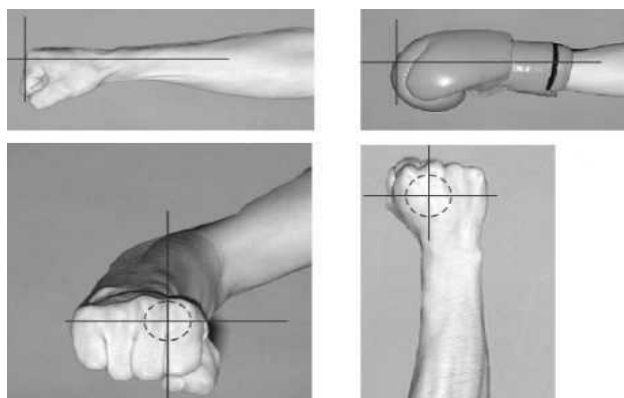
**МАХСУС ТЕХНИК МАШҚЛАР** – ойна қаршисида туриб оёқ, таз ва елка бурилишларини ҳамда зарбаларни тўғирлаш, шерик билан қарама қарши туриб зарбалар ва ҳимояланишларни бажариш, вазифали жанглар, ясси қўлқопда машқ қилдириш, жанговар ҳолатда туриш, қадам ташлаш техникаларидан иборат.

Қуйида дастлабки қатнашувчиларнинг машғулоти жараёнида мураббий эътибор қаратиши зарур бўлган техникаларга тўхталиб ўтамиз:

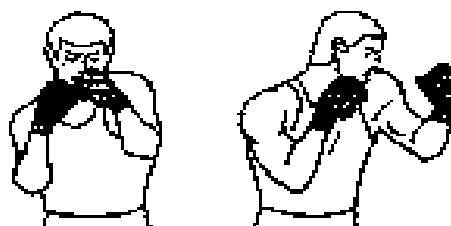
**Мушт ҳолати-** қўл бармоқларининг учки қисми кафтга томон йиғилиб, бош бармоқ қолган бармоқларнинг иккинчи бўғимига букилади. Бош бармоқнинг ўз ўрнига қўйилмаслиги жароҳатланишга сабаб бўлади.



**Қўл ҳолати** - кўрсатгич ва ўрта бармоқларга бириккан кафт суякларига қўлнинг биллак-тирсак суякларига параллел. Кўрсатгич ва ўрта бармоқларнинг асоси билан нишонга зарб берилади. Бармоқлар асоси (баёк)нинг биллак-тирсак билан параллел турмаслиги кучсиз зарба ва оғир жароҳатга олиб келади.

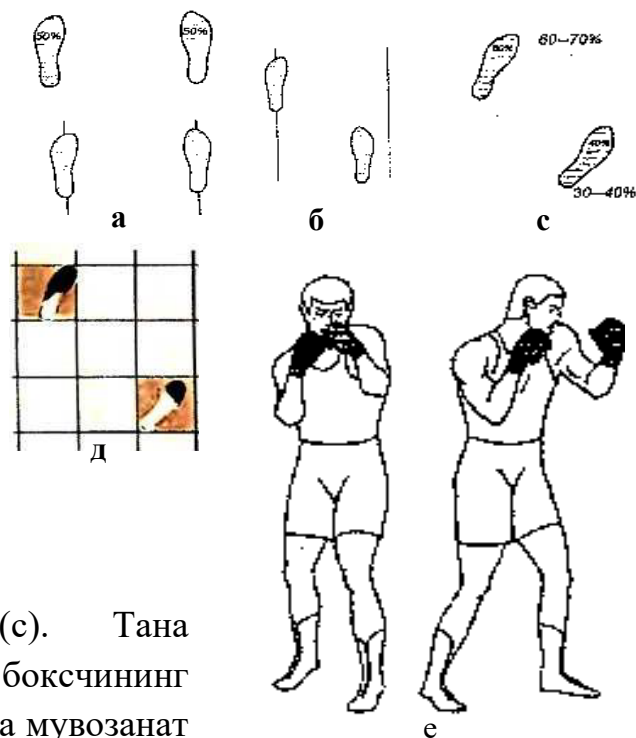


**Жанговар ҳолатда қўлларнинг жойлашуви-** чап қўлнинг елка бўғими бироз юқорига кўтарилиб жағнинг чап томонини ҳимоя қилади. Мушт печона баландлигида юз соҳасидан 20- 30 см



узоқликда жойлашади. Ўнг қўл мушт ҳолатда ўнг томон жағ соҳасини ҳимоя қилади. Ўнг қўлнинг тирсак қисми танага томон сиқилиб жигар соҳасини ҳимоя қилади. Жигар одам танасининг ўнг томон етим қовурғаларининг орқасида жойлашган.

**Жанговар ҳолат** - оёқлар ёнма-ён турганда орасидаги масофа елка кенглигида (а), ўнг оёқ бироз орқада (б), чап оёқ олдинда ва учки қисми ўнг томонга бироз бурилган (с), товонлар ердан кўтарилган (д) ҳолатда оёқ учида ҳаракатланилади. Тиззалар бироз букилган. Олдинда ва орқада турган оёқлар орасидаги масофа бир кадам узунлигида. Тана оғирлиги олдинда турган оёққа бироз кўпроқ (60-70%), орқада турган оёққа эса камроқ (30-40%) миқдорида тақсимланади (с). Тана массасининг бир оёққа ортиб кетиши боксчининг ҳаракатларига халақит қилиш билан бирга мувозанат сақлашни қийинлаштиради. Товоннинг кўтарилгани ва тиззаларнинг букилган ҳолатда бўлиши тана учун амортизатор вазифасини бажаради ҳамда спортчининг тез чарчасини олдини олади. Жанговар туриш ҳолати олд ва ўнг томондан кўриниши (е).



## ЖАНГ ОЛИБ БОРИШ ТУРЛАРИ

Боксчилар уч хил ўнгақай, чапақай ва фронтал жанговар ҳолатда жанг олиб борадилар.

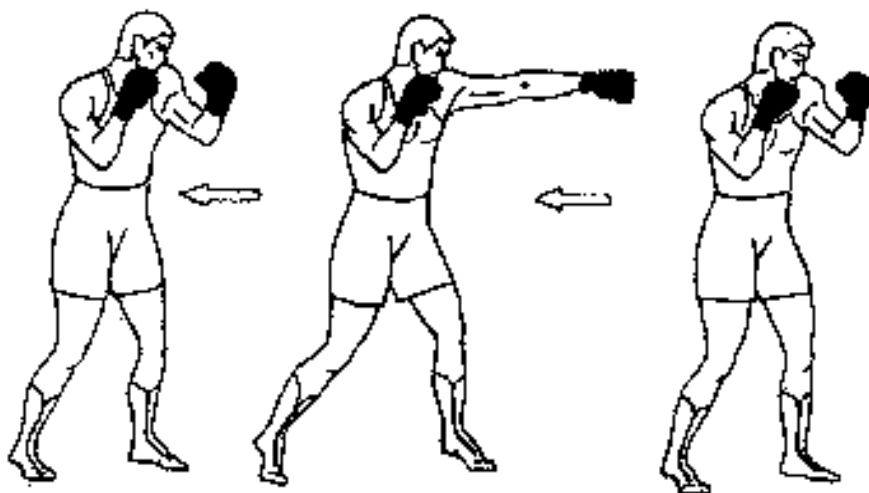
**Ўнгақай боксчи** – чап қўл ва чап оёқ ўнг қўл ва ўнг оёққа нисбатан олдинда туради, асосий зарбани ўнг қўлида уради.

**Чапақай боксчи** – ўнг қўл ва ўнг оёқ чап қўл ва чап оёққа нисбатан олдинда туради, асосий зарбани чап қўлда уради. Чапақай боксчи ўнгақай рақиблар учун анчагина ноқулайлик туғдиради. Машғулотлар давомида боксчиларни чапақай боксчиларга қарши жанг олиб бориш техника ва тактикаларига ўргатиб бориш мураббий учун асосий вазифа ҳисобланади.

**Фронтал ҳолатда жанг олиб борадиган боксчилар** асоса оғир вазнли спортчилар орасида учраб жанг олиб бориши ўзгача бўлади. Улар асосан тана билан ҳимояланиб асосий зарбани иккала қўлда уради. Фронтал ҳолатда турганда тана оғирлиги иккала оёққа бир хилда тақсимланади (а). жанг давомида эса тана массасининг кўпроқ қисми оёқдан оёққа алмашади.

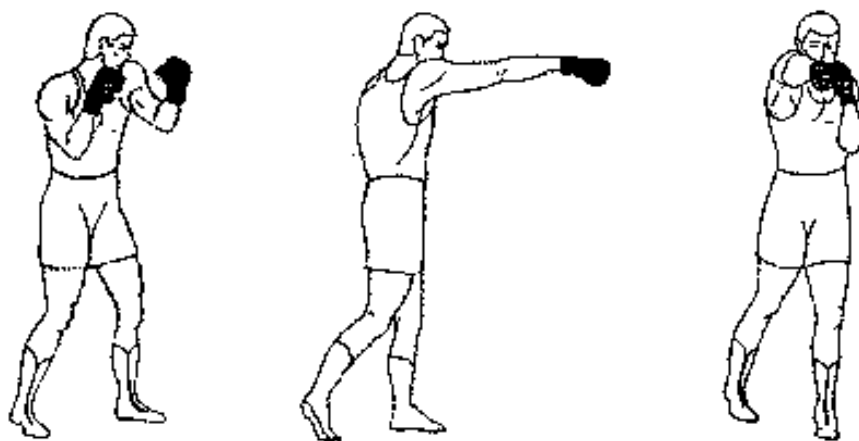
## ЗАРБАЛАР

Боксда уч хил зарба бўлиб булар тўғридан, ёндан ва пастдан берилади. Зарбалар танага ёки каллага олд томондан йўлланиши мумкин. Узоқ масофада жанг олиб борганда тўғридан, ўрта масофада ёндан, яқин масофада пастдан зарбалар йўлланади.



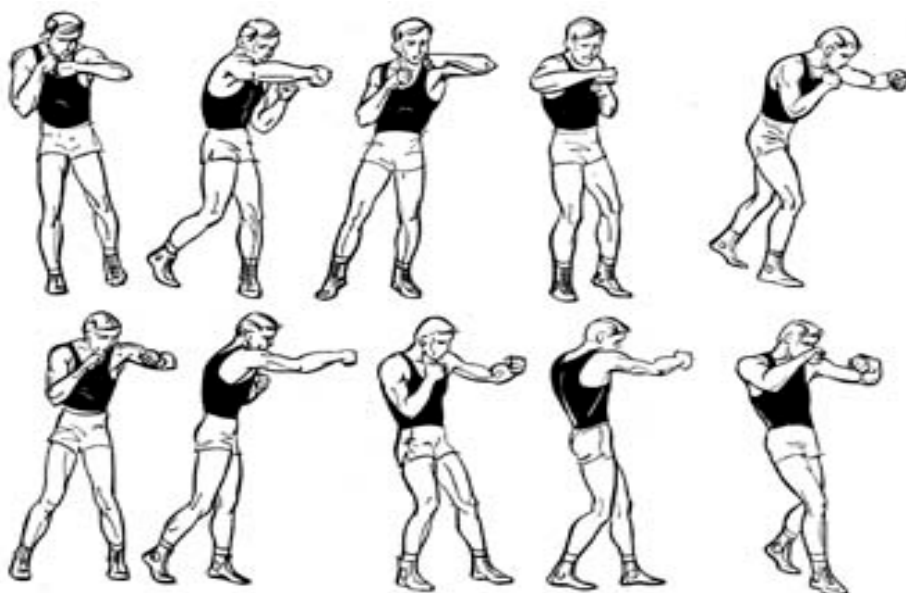
### Тўғридан чап қўлда зарба йўллаш.

Чап қўлда тўғридан зарба йўллаганда чап елка жағни бекитади, чап оёқ ва таз соат кўрсатгичи бўйича бурилади. Зарба нишонга теккан заҳоти дарҳол дастлабки ҳолатга қайтилади. Чап қўлда каллага ва танага чалғитувчи зарбалар йўлланади.



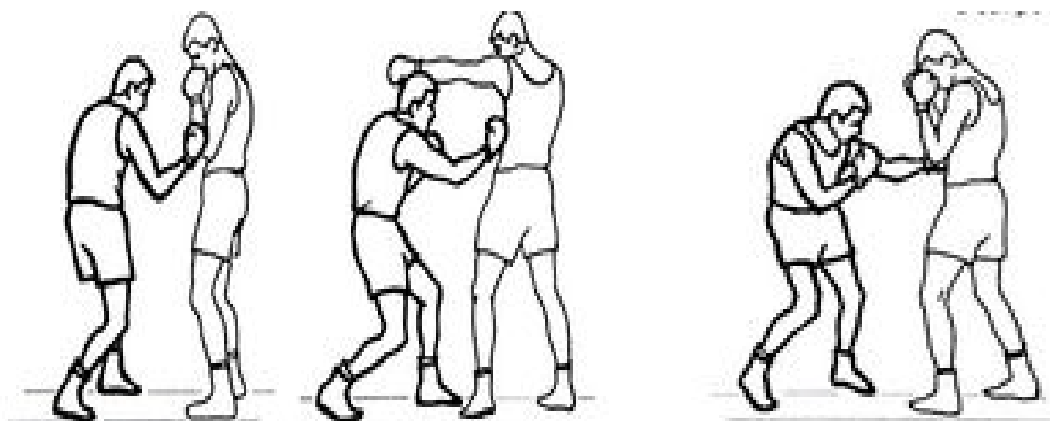
### Тўғридан ўнг қўлда зарба йўллаш

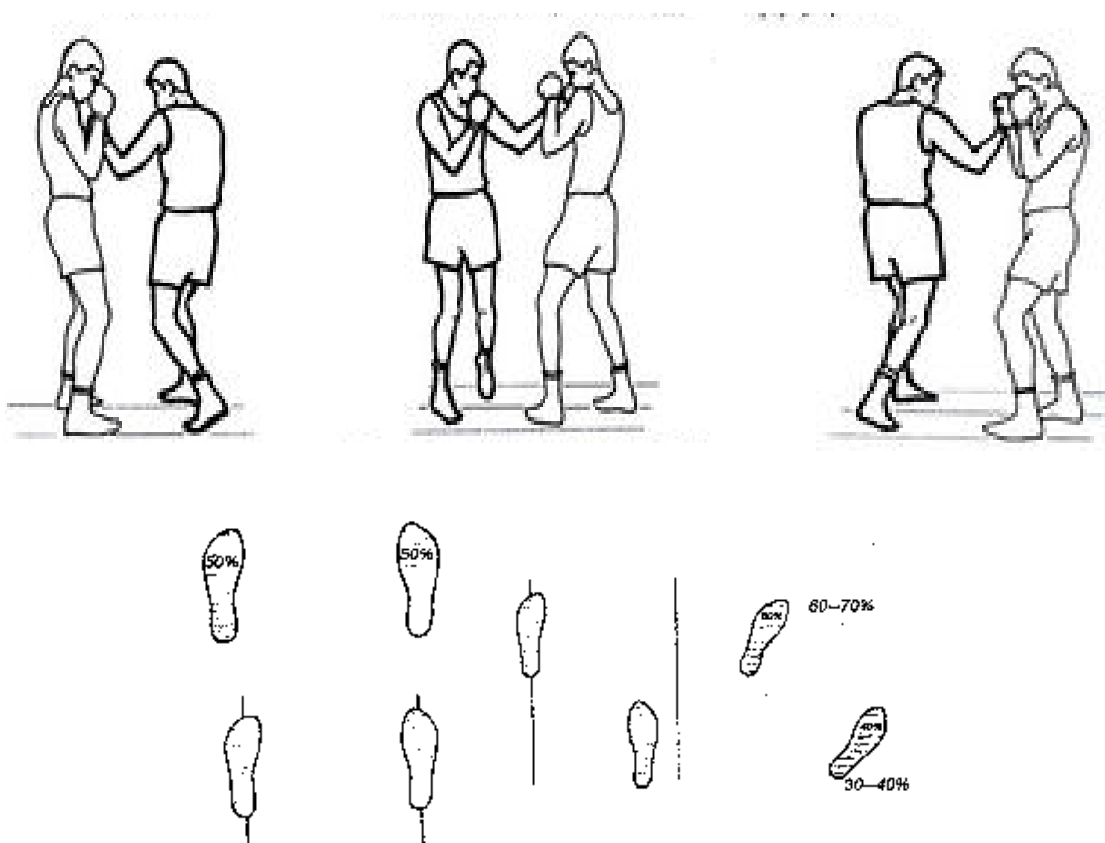
Тўғридан ўнг қўлда зарба йўллаганда ўнг елка жағни ҳимоялайди, чап қўл эса мушт қисми жағни, тирсак қисми жигарни ҳимоялайди. Таз ва ўнг оёқ соат стрелкасига нисбатан тесқари айланади. Зарба йўллангандан сўнг дарҳол дастлабки жанговар ҳолатга қайтилади. Ўнг қўлда танага ва каллага зарбалар йўллаш мумкин.



### Чап ва ўнг қўлда ёндан зарба йўллашлар

Ёндан зарба асосан ўрта масофада йўлланади. Чап қўлда зарба йўллаганда чап қўл ўзи турган жойидан орқага тортмасдан нишон томон йўлланади. Елка, таз ва чап оёқнинг соат стрелкаси бўйича айланиши ҳисобидан зарба кучи ортади. Ўнг қўлда зарба йўллаганда ўнг елка жағни ҳимоялайди, чап қўл чап томон жағни ва жигар соҳасини ҳимоялаш учун танага томон тортилади. Елка, таз ва ўнг оёқ соат кўрсаткичига қарши томонга ҳаракатланади. Зарба нишонга текканида қўлнинг биллак-тирсак қисми танамизга нисбатан перпендикуляр ҳолатда бўлади. Ёндан танага ва каллага зарбалар йўллаш мумкин.





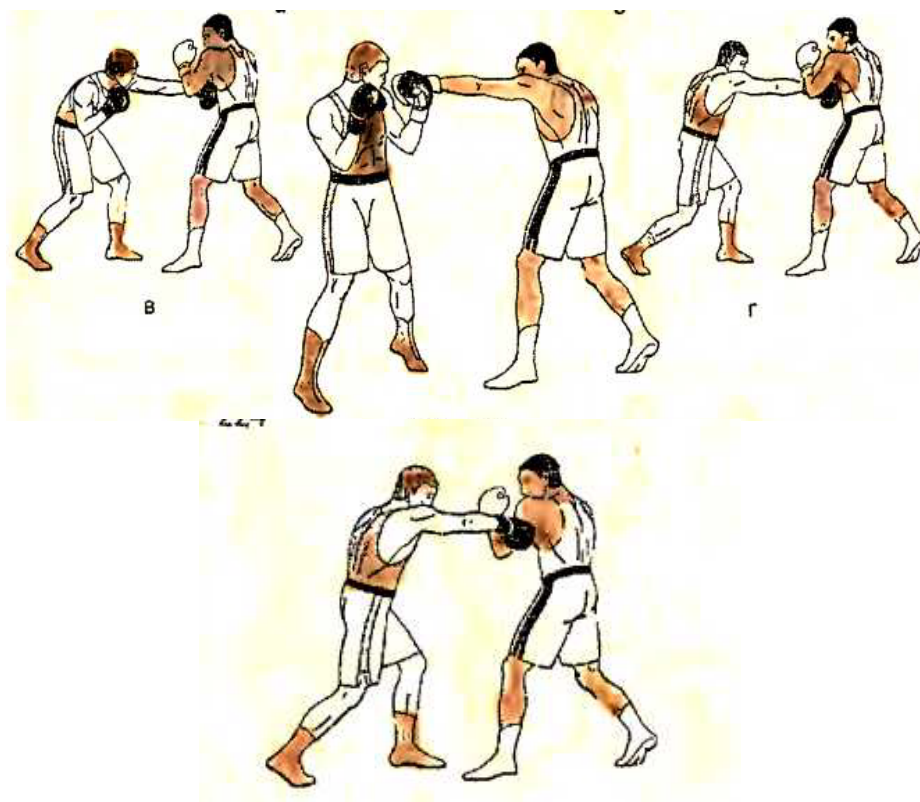
### Чап ва ўнг қўлда пастдан зарба йўллаш

Пастдан зарба йўллаш ўрта, яқин масофада ҳамда клинч ҳолатида амалга оширилади. Пастдан зарба йўллаганда тана ва оёқлар бироз эгилган ҳолатдан юқорига қараб отилади. Зарба берган қўлнинг елка қисми жағ соҳасини, иккинчи қўлнинг мушт қисми иккинчи томон жағ соҳасини ҳимоялайди.

### ҲИМОЯЛАНИШЛАР

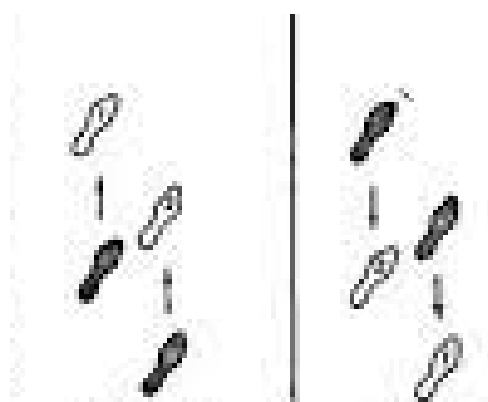
Боксда ҳимояланишлар уч хил бўлиб булар: тўсишлар, қочиб қолишлар ва гавда билан ҳимояланишлар.

**Тўсишлар** – рақиб йўллаган зарбани мушт, тирсақ, елка каби оғриқ сезгиси кам ва зарба кучини камайтирувчи тана аъзолари билан қабул қилиш. Тўсишлардан жанг давомида рақибнинг жисмоний сифатларини эътиборга олган ҳолда фойдаланган маъқул. Агар рақиб кучли зарб эгаси(ударис) бўлса унга нисбатан бошқа ҳимояланиш усулини танлаганимиз кўпроқ самара беради. Юқори темпли, кучли зарб эгалари томонидан тўхтовсиз йўлланган зарбалар қўлларни толиқтириб ҳимояни бузиб ўтиши мумкин.

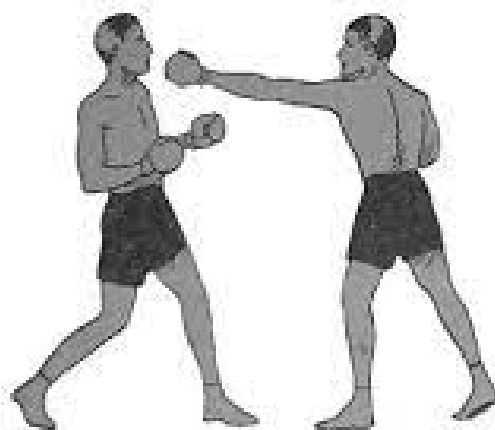


**Танага ва каллага йўлланган зарбани тирсак, мушт ва елка ёрдамида тўсиб ҳимояланиш.**

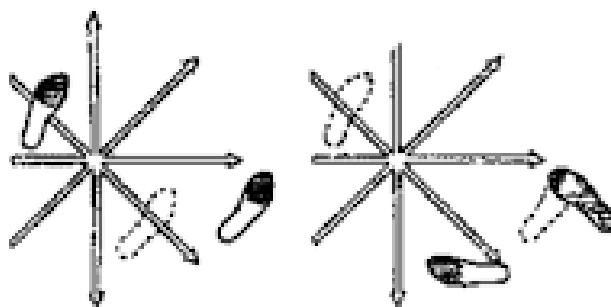
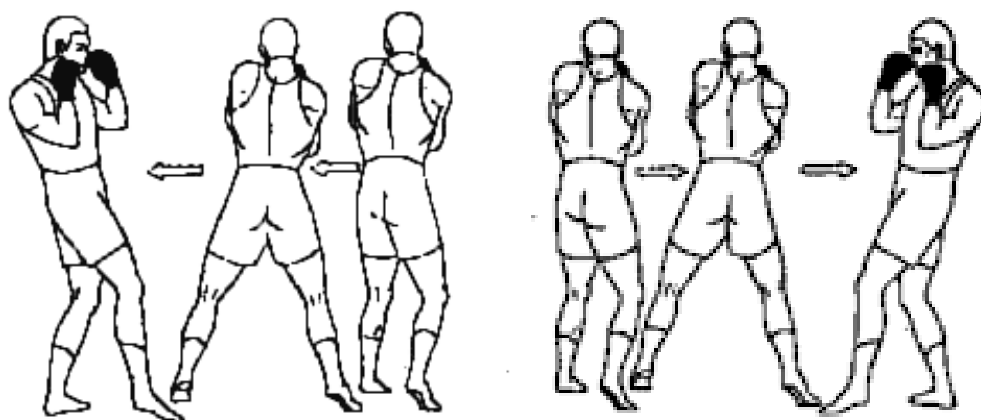
**Қочиб қолишлар** – рақиб зарба йўллаганда бироз орқага сакраб ҳимояланиш. Бу ҳимояланиш тўсишларга нисбатан самарали бўлиб рақиб зарбаси аниқ мўлжалга етиб бормаганидан тушкунликка тушади ёки ҳавода қолиб кетган зарбалар рақибни чарчатиб қўяди.



**Ортга сакраб қочиш ва дастлабки ҳолатга қайтиш оёқ излари кўринишида**



**Ортга сакраб қочиш**

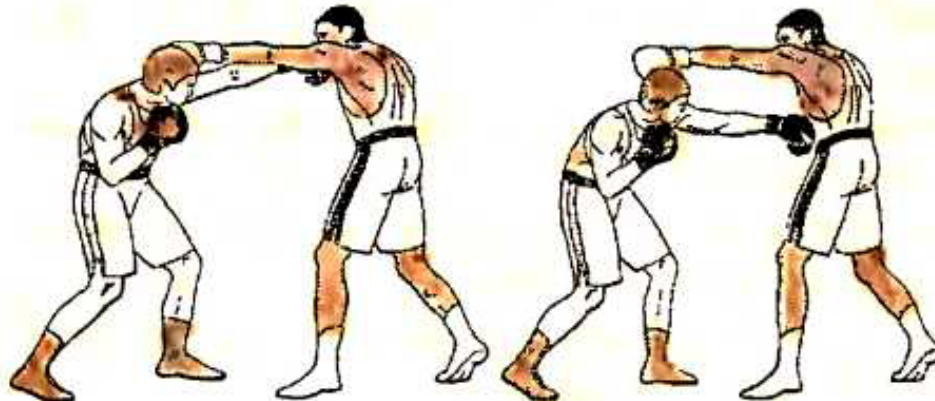


**Тўғридан келадиган зарбадан чап ва ўнг томонга сакраб қочиш**

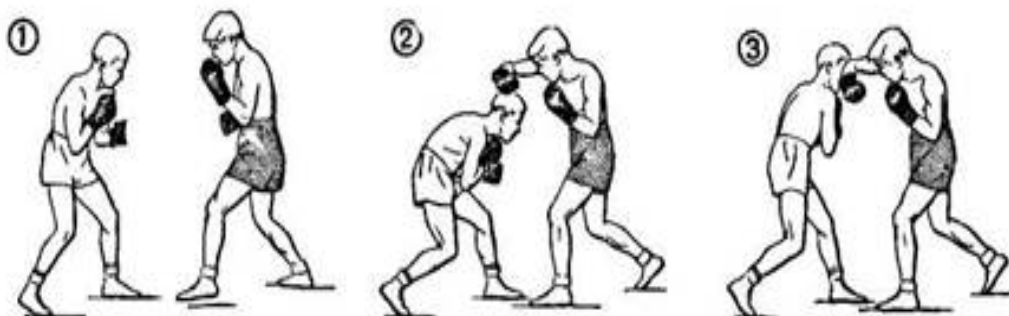
**Гавда билан ҳимояланишлар** –эгилиш(уклон) ва шўнғиш(нырок). Тўғридан йўлланган зарбалардан эгилиб ҳимояланиш, ёндан йўлланган зарбалардан шўнғиб ҳимояланиш энг самарали ҳимояланишларга киради. Гавда билан ҳимояланганда рақиб рухан тушкунликка тушиш билан бирга сизда кейинги ҳаракатлар учун қулай имконият юзага келади. Боксда қарама-қарши йўлланган зарба энг хавфли ҳисобланиб бу ҳаракатни амалга ошириш учун



айнан гавда билан ҳимояланиш муҳим саналади. Чунки зарба йўллаётган рақибнинг танаси биров бўшашади ва танасининг ярми ҳимоясиз қолади. Шу фурсатда гавда билан ҳимояланиш бароварида қарама-қарши зарба ҳам йўлланилади. Гавда билан ҳимояланишни шерик билан вазифали машғулотлар натижасида ривожлантиришимиз мумкин.



**Эгилиб ҳимояланиш орқали каллага ва танага қарама-қарши зарба йўллаш.**



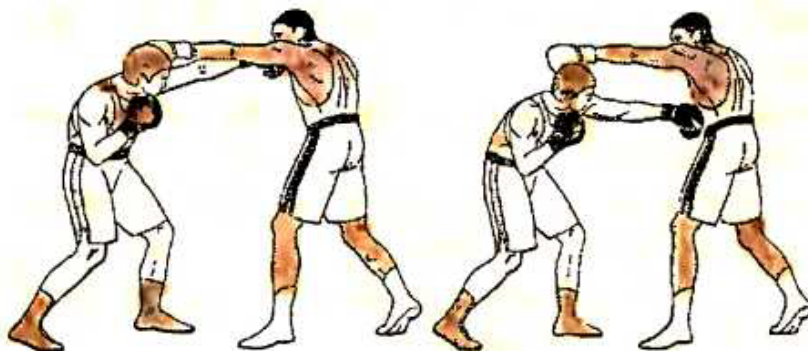
**Ён томондан йўлланган зарбадан шўнғиб ҳимояланиш**

### **ҲУЖУМ ҲАРАКАТЛАРИ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

Энг яхши ҳимоя бу-ҳужум. Биз рақибга ҳужум қилар эканмиз ҳимояни ҳам унутмаслигимиз зарур. Бўлиши муқаррар бўлган ҳар бир ҳолатга тайёр туришимиз, олдиндан рақибни идрок эта олишимиз, унинг ҳаракатларига қарши задлик билан чора кўришимиз, буларнинг ҳаммаси атига бир сония ичида содир бўлиши боксчидан ката маҳорат талаб этади. Капалакдек енгил бўлиш, аридек чақиш керак деб бежиз айтишмаган. Рингда енгил ҳаракатланиб рақибга имкон қадар тез яқинлашиб зарба йўллаб яна ортга қайтиш, ортга қайтганда ҳам масофани йўқотмаслик техникаларини ривожлантириш учун машғулот давомида мураббий томонидан бажариш юклатилган вазифаларни тез ва чاقқонлик билан бажариш талаб этилади. Рақибга ҳужум қилганда кимнинг зарбаси биринчи нишонга тегади? Қизилними ёки кўкни? Буни ҳеч қачон ранг ёки кимнингдир

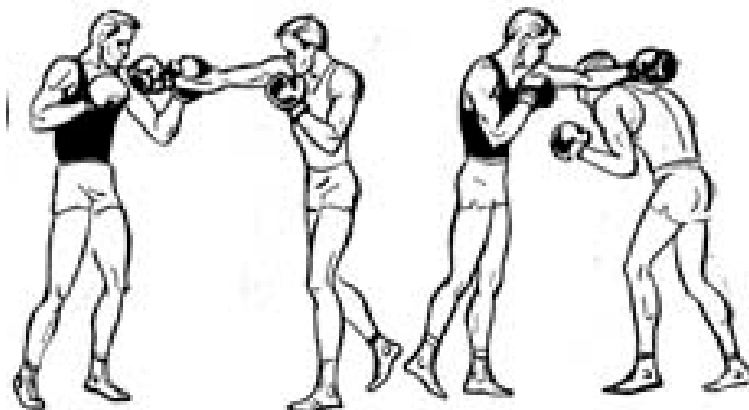
таваккали ҳал қилиб бермайди. Ким тезкор ва чаққон ўшанинг зарбаси нишонга биринчи бўлиб етиб боради. Боксчининг махсус тезкорлик ва чаққонлик сифатларини ривожлантириш учун, ҳавода, бокс қопада, ясси қўлқопда зарбалар йўллаганда уни имкон қадар тез суръатда бажариш энг самарали ҳисобланади. Қаттиқ қопада чаққонликни, енгил қопада тезликни ривожлантираемиз. Теннис коптоги билан машғулотлар олиб борамиз, реакцияни ривожлантирувчи машқларни (кутилмаган команда билан ҳаракатни алмаштириш. Масалан, соя билан эркин усулда жанг олиб бораяпмиз сигнал бўлиши билан ўнг қўлда тез зарба йўллаймиз ёки комбинацияли ҳужумга ўтамиз) бажарамиз.

**Қарама-қарши зарбали ҳужум:** Бунда иккинчи рақам бўлиб рингда ҳаракатланамиз ва рақибнинг зарба йўллашини кутамиз. Рақиб зарбасини аниқ идрок этганимизда унга қарши зарба йўллаймиз. Бу ҳаракат рақиб учун анча хавфли тус олади. Зарба нишонга тегса томом марра бизники. Қарама-қарши зарба нафақат боксда балки барча жанговар спортда энг хавфли ҳисобланади.



**Каллага ва танага қарама-қарши зарба йўллаш**

**Қарши ҳужум:** рақиб зарба берганда ундан ҳимояланиб сўнгра тезкорлик билан ҳужумга ўтамиз. Шерик билан вазифали жанглар, олдинга ва орқага сакраш машқлари, ҳимояланишлардан сўнг зарба йўллашларни бажариш, ясси қўлқопда машғулотлар қарши ҳужум техникасини ривожлантиради.



**Тўсиб ҳимояланиш ва қарши ҳужумга ўтиш**

## **РАЗВЕДКА ҲАРАКАТЛАРИ**

Боксчилар жангдан олдин ва жангнинг биринчи раундида бир-бирларини кузатишади. Разведкани ўрганмаган боксчи ёки жангни разведка қилиш билан ўтказади ёки таваккал қилиб бирор бир тактикани қўллайди. Жанг вақтида иккала боксчи ҳам биринчи раундда бир бирларини кузатиб рақибга қарши тактика қўллайди. Ким тўғри разветка олиб бориб рақиб камчиликларини топган ва тўғри тактика қўлаган марра ўшаники. Кўпроқ тактикаси аниқ бўлган, ҳар хил тактикали шериклар билан эркин жанглар ўтказиш, рақиб ҳаракатларига нисбатан яхши разветка олиб бориб тўғри тактика танлашга асос бўлади.

## **ОЁҚ ҲАРАКАТЛАРИ ВА УНИ РИВОЖЛАНТИРИШ**

Боксда оёқ ҳаракатлари жуда муҳим ҳисобланиб мувозанатни сақлаш, рақибга яқинлашиш ва узоқлашиш, бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга ўтиш учун асосий ролни ўйнайди. Бундан ташқари оёқ ҳаракатларини қўл ҳаракатларига мослаштиришимиз даркор. Акс ҳолда рақиб зарба йўлаганда қочишимиз ёки унга яқинлашишимиз мумкину лекин зарба йўллай олмаймиз. Ёки тескариси рақибга зарба йўллашимиз мумкину аммо қўлимиз кўзланган нуқтага етиб бормади. Қўл ва оёқ ҳаракатларини уйғунлаштириш мақсадида умумривожлантирувчи машқлардан тортиб тактик тайёргарлик машқларигача боксга оид бўлган барча машқларни доимо такрорлаб боришимиз зарур. Бу ҳаракатлар: арғамчида ҳар хил усулда(тиззаларни кўтариб, оёқ учларини кўтариб, бир оёқдан иккинчисига сакраб, орқага айлантириш, қўлларни алмаштириб, югураётиб, икки марта айлантириб сакраш, жанговар ҳолатда ва ҳолатни алмаштириб ва ҳ.к) сакрашлар, ўнг қўлни олдинга ўнг оёқни ортга отиш (ўнг оёқ ерга қўйилмайди, оғирлик чап оёқда бўлади) ва тескариси, иккала қўлда сакраб зарба йўллаш (оёқ учлари бир пайтнинг ўзида олдинга кўтарилади), оддий қадам ташлаб зарбалар бажариш (чап қўлда зарба йўлаганда ўнг оёқ олдинга чиқади ва ўнг қўл зарба йўлаганда чап оёқда олдинга қадам ташланади), параллел юриш (чап қўлда зарба йўлаганда чап оёқ олдинга бироз силжийда ва ўнг қўлда зарба йўлаганимизда ўнг оёқ олдинга силжийди), ва шу ҳаракатларни жанговар туришларни алмаштириб, ҳужумда ва ҳимояда бажариб туриш зарур бўлади. Доимо бокс қопида ишлаш, ясси қўлқопда ишлаш боксчини рингда эркин ҳаракатланишига замин яратмайди. Қачонки биз юқорида келтирилган кўринишидан оддий бўлган машқларни бажарар эканмиз, қачонки биз қўл ва оёқ ҳаракатларини уйғунлаштира олар эканмиз, шундагина рингда эркин ҳаракатлана оламиз ва ташаббусни қўлга олиб биринчи рақам бўлиб ҳаракатланамиз. Биз қўл ва оёқ ҳаракатларини уйғунлаштирамасак демак рингда фақат зарба йўлламай ҳаракатланамиз ёки бир жойда туриб зарба йўллаймиз-у зарбамиз манзилига етиб бормади.

## ТАҚИҚЛАНАДИГАН ҲАРАКАТЛАР

Каллага ва танага орқа томондан зарба бериш, белдан паст қисмига зарба бериш, оёқ билан, калла билан, елка билан, кафт билан, муштнинг орқа томони билан ёки айланиб зарба беришлар, йиқилган ёки учинчи таянчи ерга теккан рақибга зарба йўллаш тақиқланади. Жанг давомида айланиб олиш, рақибга орқа ўгириш, кураш усулларида фойдаланиш, рингнинг арқонидан фойдаланиш, гапириш каби ҳаракатлар ҳакам томонидан жазоланади. Белгиланган тартибда кийинмаслик, қапа ёки бандажнинг йўқлиги, секундантнинг йўқлиги ёки спорт кийимида бўлмаслиги боксчини жангга қўймасликка сабаб бўлади.

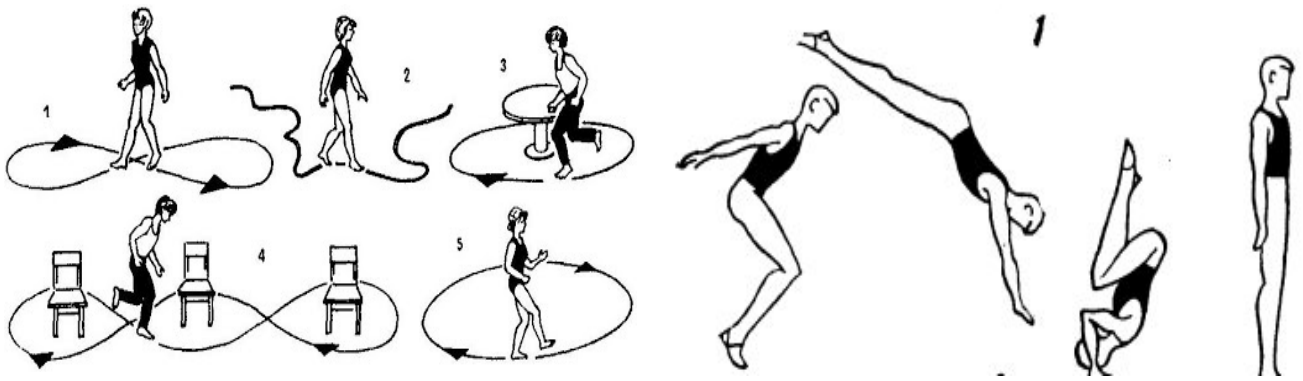
## ВЕСТИБУЛЯР АППАРАТНИ РИВОЖЛАНТИРИШ

Инсоннинг таянч ҳаракатини назорат қилиш маркази бош мияда жойлашган мияча ҳисобланади. Мияча буйруқ берувчи раҳбар бўлса ишни бажарувчи ким? Бу албатта вестибуляр аппарат ҳисобланади. Ички қулоқда жойлашган, кўринишидан чиғаноқсимон кичкина бўлишига қарамай бизни қоматимизни тик тутиб туриш вазифасини бажарувчи аъзо.

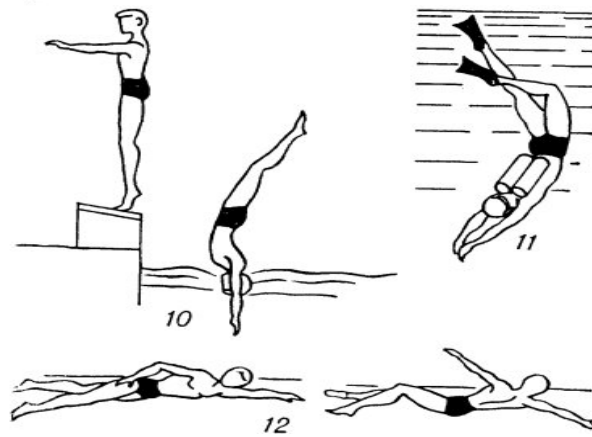


**Вестибуляр аппарат**

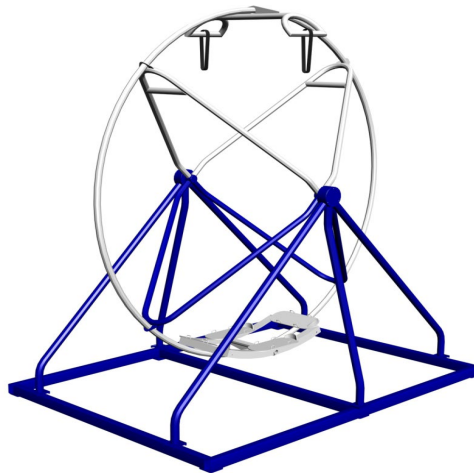
Вестибуляр аппаратни ривожлантириш машқлари: бошни айлантириш, илон изи бўлиб юриш, стул атрофида айланиш, қалдирғоч ҳолатида туриш, ўмбалок ошишлар, сузиш, бармоқ учига қараб айланишлар ва ҳ.к



### Вестибуляр аппаратни ривожлантирувчи машқлар



### Вестибуляр аппаратни ривожлантирувчи машқлар



### Вестибуляр аппаратни ривожлантирувчи қурилма

Боксчиларнинг тез нокаут ёки нокдаун ҳолатига тушишига вестибуляр аппаратнинг яхши ривожланмаганлиги сабаб бўлади. Кимда вестибуляр аппарат қанча мустаҳкам бўлса зарбаларга шунча чидамли бўлади. Ҳатто кучли зарбалар ўтказишига қарамай нокаут(knock out) бўлмаган жангчилар талайгина.

## МАХСУС ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ РИВОЖЛАНТИРИШ МАШҚЛАРИ

**Куч жисмоний сифатини ривожлантириш:** боксда махсус куч сифатини ривожлантириш мақсадида оғирликлар билан боксга оид машқларни бажариш зарур бўлади. Ҳаддан ортиқ кучга эга бўлиш тезликни йўқотади. Боксда куч асосий жисмоний сифат ҳисобланмайди. Шунинг учун махсус кучни ривожлантириш учун қисман машқлар бажарамиз. Масалан: иккала қўлда унча оғир бўлмаган (500 гр гача) гантел олиб зарбалар бажариб жангда қўллар пастга тушиб кетмаслигини ривожлантирамиз. Оғирроқ тош олиб иккала қўл билан ушлаб олдинга отиш, штангнинг бир учида оғирлик ўрнатмай ўша учини бурчакка тираб оғирлик бўлган томонини бир қўлда ва иккала қўлда олдинга отиш машқлари бажарилади. Портловчи кучни ривожлантириш учун эса бир метрла атрофидаги унча оғир бўлмаган темир бўлаги билан балон уриш машқи бажарилади.

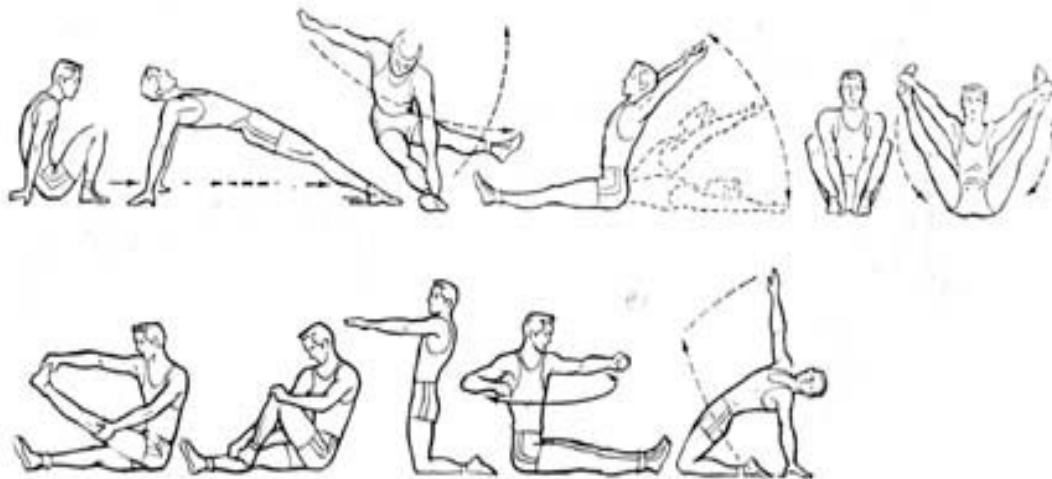


**Куч сифатини ривожлантириш машқлари**



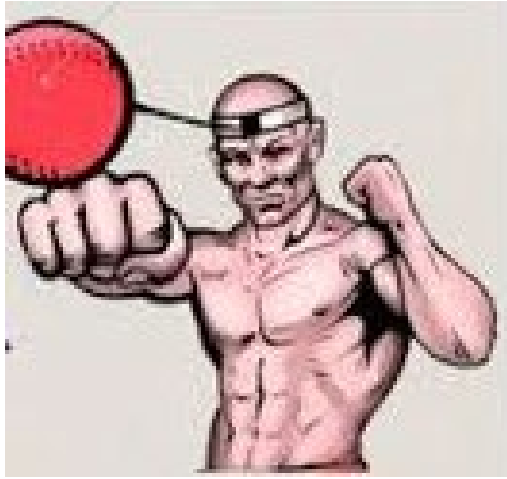
### Портловчи кучни ривожлантирувчи машқ

**Эгилувчанликни ривожлантириш машқлари:** боксда эгилувчанлик зарбалардан тана билан химояланишда муҳим аҳамият касб этади ҳамда боксчини бел мускуллари чўзилиши ва нервларнинг сиқилиши каби жароҳатлардан асрайди. Олдинга орқага тезликда эгилишлар, белни, елка бўғимини айлантиришлар, ҳаракатланганда оёқ жароҳатланмаслиги учун тиззаларни айлантириш каби машқлар бажарилади.

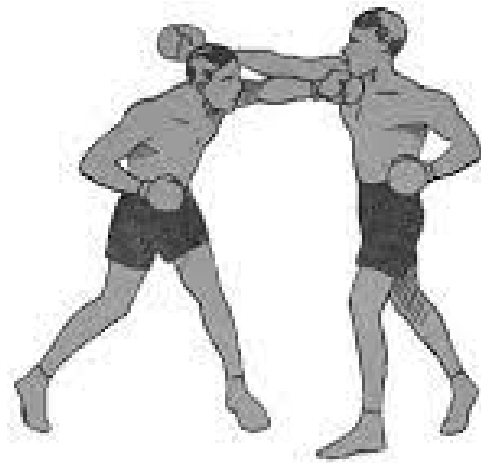


### Эгилувчанликни ривожлантириш машқлари

**Тезликни ривожлантирувчи машқлар:** боксда тезлик энг асосий жисмоний сифат ҳисобланади. Боксчи қанчалик тез бўлса рақибга етиб олиш ва унга зарба йўллаш осонлашади. Ундан ташқари тез йўлланган зарба натижасида рақиб нокаут ҳолатига тушади. Чунки тез урилган зарба кучи мийяга тасир қилади. Ҳатто ўқ ҳам тезликни ҳисобига тешиб ўтади. Махсус тезликни ривожлантириш учун оғир машқлар ўрнига қўл ҳаракатларини тезлаштирувчи машқлар бажариш даркор. Соя билан жангда қўлларни тез ишлатишга ҳаракат қилиш, шерик билан пятнашки (елкага, қоринга, тиззага уриш), оёқ босиш ўйинларини бажариш, теннис коптоғида, бокс қопида яккалик лекин тез ишлаш, ясси қўлқобда машқлар бажарилади.



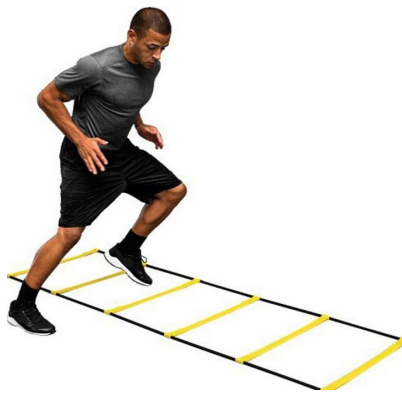
**Теннис коптогида тезликни ривожлантириш машқи**



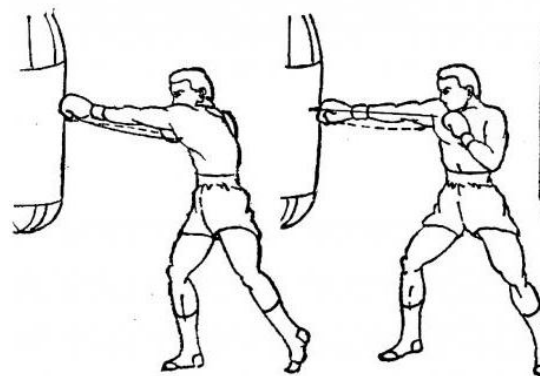
**Шерик билан вазифали жанг ёки пятнашки ўйини**

**Чаққонликни ривожлантирувчи машқлар:** чаққонликни

ривожлантириш ҳам боксда муҳим саналади. Рақиб зарба йўлаганда ҳимояланиб қарши зарба йўллаш, қарама-қарши зарба йўллаш, рақибнинг бир зарбасига икки ва ундан ортиқ жавоб йўллаш, бир ҳаракатдан бошқасига тез ўтиш учун чаққонлик жуда муҳим саналади. Оёқ ҳаракатларида чаққонликни ривожлантириш мақсадида моқисмон югуриш, турган жойда тиззаларни тез қўтариб ҳаракатланиш, зиналарга тез чиқиб тушиш, тўсиқлардан айланиб ўтиш машқларини беришимиз мумкин. Қўл ҳаракатларида чаққонликни ривожлантириш мақсадида қўлларни букиб ёзишни олдинга ва орқага қарсақ чалиб бажариш, теннис коптогида, деворга маҳкамланган пружинали кичик қопда, ясси қўлқобда кетма-кет зарбалар йўллаш, қум тўлдирилган қаттиқ бокс қопида серияли зарба йўллаш машқларини беришимиз мумкин. Қўл ва оёқ ҳаракатларини уйғунлаштириш мақсадида оёқ чаққонлигини ривожлантирадиган машқларни тез-тез зарба йўллаб бажариш, қадам ташлаб зарба йўллаш машқларини берган маъқул.



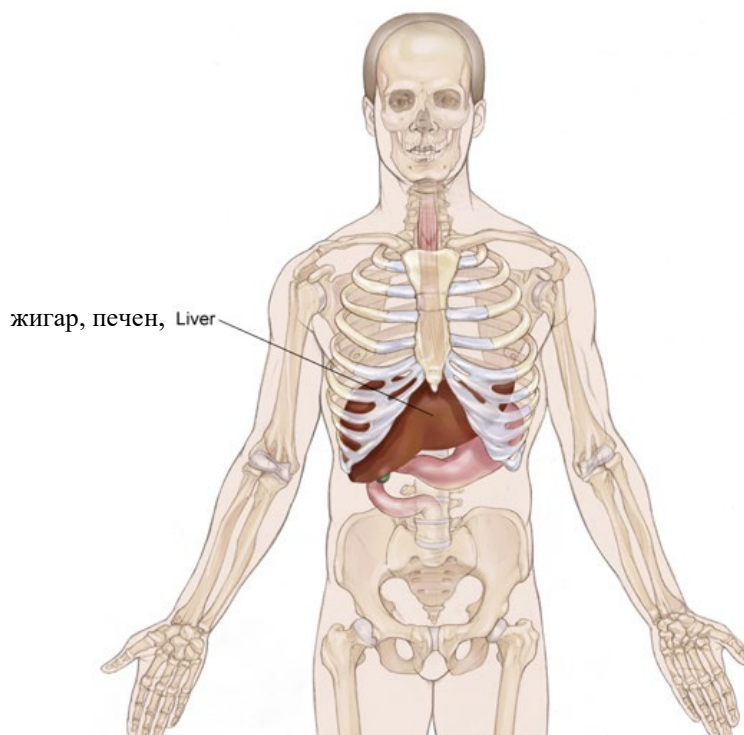
**Оёқда чаққонликни ривожлантириш**



**Қаттиқ қопда зарбалар йўллаш**



**Чидамлилиқни ривожлантирувчи машқлар:** чидамлилиқни ривожлантириш мақсадида узоқ масофаларга кросс югуришлар, ўн беш дақиқадан тўрт, олти раунд ёки уч дақиқадан ўн беш раунд бокс қоғида ишлаш, арғамчида узоқ муддатли сакраш, машғулот охирида спортчилар чарчаганда сумо (белгиланган майдондан рақибни суриб чиқариш) ва кураш (рақибни олд томондан оёғини ердан узгунча кўтариш) ўйинларини бажартириш каби машқларни беришимиз мумкин.



**Одам танасида жигарнинг жойлашуви**

## Х У Л О С А

Ўзбекистон Республикаси ҳамда Ички ишлар вазирлиги тизимида ўтказилаётган кенг қамровли ислохотлар натижасида ички ишлар органлари ходимларидан хизмат, жанговар ва жисмоний тайёргарлик даражаларини янада такомиллаштириш талаб этилиб, ушбу йўналишда шахсий таркибнинг касбий тайёргарлигини ошириш учун етарли шарт-шароитлар яратилмоқда.

Жамоат тартибини сақлаш, жинойтчиликнинг олдини олиш, унга қарши курашиш, фуқаролар хавфсизлигини таъминлаш ҳамда тезкор тадбирларни ўтказиш ички ишлар органлари ходимларининг асосий вазифаларидан бири бўлиб, мазкур вазифаларни тўлақонли бажаришларини таъминлаш учун ходимлардан хизмат, жанговар ва жисмоний тайёргарликларини такомиллаштириш талаб этилмоқда.

Мазкур ўқув-услубий қўлланма, Ўзбекистон Республикаси ИИВ Малака ошириш институтида таҳсил олаётган тингловчи ва курсантлар, шунингдек, тизимда хизмат қилаётган барча соҳавий хизмат ходимларининг **“Бокс”** спорт тури бўйича билим ва амалий кўникмаларини мустақамлаш билан бир қаторда, жинойтчи (рақиб)ни қўлга олиш ҳамда уларнинг ҳужумидан ҳимояланиш учун зарур бўлган малакаларни шакллантириш, жасурлик, қатъиятлик, ўз кучига ишонч ҳиссларини тарбиялашга мўлжалланган.

Бундан ташқари, бокс бўйича машғулотлар асосан махсус жиҳозланган спорт иншоотлари (спорт заллари)да очик майдонларда ўтказилади.

Машғулотларда, ходимларнинг жисмоний тайёргарлик даражасини оширишга, амалий ҳаракат малакаларини ҳамда ўқув билимларини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилади.

Шунинг учун ҳам ИИВ буйруқларида, кўрсатма ва йўриқномаларида ҳар бир ички ишлар органлари ходимларига мунтазам жисмоний тайёргарлик билан шуғулланишлари шарт деб кўрсатилган.

## **Фойдаланилган адабиётлар**

1. Халмухамедов Р.Д, Умаров Қ.А “ Бокс атамалари ” Тошкент 2014 йил.
2. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С., Ражабов Ғ.Қ. “Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари”. Тошкент, 2012.
3. Каримов М.А., Халмухамедов Р.Д., Шамсематов И.Ю., Тажибаев С.С. “Боксчиларнинг спортпедагогик маҳоратини ошириш”. Тошкент 2011 йил.
4. Халмухамедов Р.Д. “Бокс”. Ўқув қўлланма. Тошкент, 2008 йил.
5. Албеков.Ш.А., Миржамалов С.Х., Джаппаров Ф.Ф., “Енгил атлетика. Қисқа, ўрта ва узоқ масофаларга югуриш”. Тошкент 2021 йил.

## **Фойдаланилган интернет сайтлари.**

Google.com.

www.sport.com.

## МУНДАРИЖА

КИРИШ.....	41
Боксинг Ўзбекистонга кириб келиш тарихи.....	42
Боксчиларни ўргатиш ва тарбиялаш.....	51
Асосий воситалар ва уларнинг таснифи.....	52
Асосий қисм.....	57
Зарбалар.....	60
Ҳимояланишлар.....	62
Ҳужум ҳаракатлари ва уни ривожлантириш.....	65
Разведка ҳаракатлари.....	67
Оёқ ҳаракатлари ва уни ривожлантириш.....	67
Тақиқланадиган ҳаракатлар.....	68
Вестибуляр аппаратни ривожлантириш.....	68
Махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш машқлари .....	70
ХУЛОСА.....	74
ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР.....	75



