

# ***Бокс Техникаси***

***Боксчининг техник ҳаракатлар  
классификацияси***

## Бокс Техникаси

### Боксчининг техник ҳаракатлар таснифи

Бокс техникаси – бу жангни муваффақиятли олиб бориш учун боксчига зарур бўлган махсус усуллар мажмуаси. У боксчига турли жанговар вазиятларда муаян тактик вазифаларни, жанг олиб бориш қоидалари доирасида ҳал этиш имконини беради.

Жисмоний ҳаракат сифатларининг ривожланиш кўрсаткичлари бокс техникасини ўзлаштириш суръатлари ва қўллаш самарадорлигини белгилаб беради. Асосий ҳаракат сифатларига қуйидагилар киради: куч, тезкорлик, чидамлилик, чаққонлик ва юқори даражадаги мувозанат. Бокс машғулотларини, комплекс жисмоний сифатлар юзага келиши, ҳаракат бажариш усуллари ва услубларининг шаклланиши ҳамда биомеханикасига қараб тавсифлаш мумкин.

Илк бор боксчининг ҳаракатларини А.Гетье (1934 й.), унинг кетидан камчиликларни тўлдирган ҳолда, А.Г. Харлампиев ўзининг “Практические действия боксера” (1935 й.) тадқиқотида таснифлади. Таснифлаш-бир хил ҳаракат усуллари ва услубларини ўхшаш белгиларга қараб тоифалар ҳамда турларга ажратиш.

50-йилларда Е.И.Огуренков, А.И.Буличев, В.М.Романов ва В.А.Федченколар ҳамкасблари бошлаган ишни давом эттиришди. Кейинчалик, бокснинг ҳаракат услуб ва усуллариининг замонавий таснифини К.В. Градополов яратди.

Айни пайтда, боксчининг ҳаракат усуллари уч турга бўлинади: зарба, химоя, қарши зарба.

Боксдаги зарбалар-ҳужумнинг асосий воситаси, боксчининг техник куролланганлигининг энг муҳим таркиби. Спортчининг маҳорат даражаси зарба вариантларининг кенг тўплами, уларнинг мукамал ва ишончли бижарилиши билан белгиланади. Рақибга нисбатан асосий ҳаракат йўналиши қуйидагича: фронтдан-тўғрига ва пастга, ён томондан –ёнбошга. Умумий миқдорда зарбалар 12 та усулга бўлинади:

Чар қўлда бошга тўғридан зарба бериш

Ўнг қўлда бошга тўғридан зарба бериш

Чар қўлда гавдага тўғридан зарба бериш

Ўнг қўлда гавдага тўғридан зарба бериш

Чап қўлда бошга ёндан зарба бериш

Ўнг қўлда бошга ёндан зарба бериш

Чап қўлда гавдага ёндан зарба бериш

Ўнг қўлда гавдага ёндан зарба бериш

Чап қўлда бошга пастдан зарба бериш

Ўнг қўлда бошга пастдан зарба бериш

Чап қўлда гавдага пастдан зарба бериш

Ўнг қўлда гавдага пастдан зарба бериш

Юқорида келтирилган зарбалар, йўналиш ва масофага қараб ўзгариши мумкин. Жумладан, боксчилар бир-бирига нисбатан яқин жойлашган бўлса, зарба ҳам қисқа бўлади, агар зарба ёндан берилса, билак ва елка бурчаги қисқароқ бўлади. Узоқ масофадан берилган тўғридан зарба, қўл муштини ёй бўйлаб нишонга йўналтирилганда, натижага эришилади. Ўрта масофадан берилган тўғридан зарба эса, қўл ярим букилганда амалга оширилади. Яқин масофадаги ҳимояланиш ҳаракатларига шўнғишлар, қайтаришлар ва қочишларни қўшиш лозим. Тўғридан, ёндан, пастдан берилган зарбалар учун бир қанча ҳимоя усуллари мавжуд. Ҳимоя ҳаракатлари зарба тури, ҳаракат тузилиши (қўл, гавда билан)га боғлиқдир. Силжишдан ҳимоя – қадамни орқага, ёнга, айлана бўйлаб, ёнга айлана бўйлаб ва ҳ.к. Ўнг қўлда тўғридан бошга бериладиган зарбадан ҳимояланишда комбинатсиялашган ҳимоялар энг яхши восита ҳисобланади. Бунда битта ҳимоя ҳаракатида ҳимояланишнинг бир нечта турлари; қочиш, оғиш, ўнг қафт, чап елка, чап тирсак билан тўсиш бирга қўшиб бажарилади. Бокс амалиётида, ҳар ҳил усул билан амалга ошириладиган жами 36 хил ҳимоя усули аниқланган. Шундай қилиб, силжишлар орқага ва ёнга, ёндан орқага. Буларнинг барчаси контратака, масофа, боксчининг тактик ҳаракатларига боғлиқдир.

### **Боксчи ҳаракатларининг биомеханик негизи**

Боксдаги ҳаракатлар ўзининг морфологик, физиологик, психологик хусусиятларидан ташқари, вақт, куч, тезлик, динамика ва фазовий тавсифига эга. Боксчининг зарба ҳаракатларига В.М.Клевенконинг тадқиқотларидан мисол келтириш мумкин.

Боксчи гавдасининг қуйи қисми иштироқи зарба механикаси уч тарафлама кинематик занжир: қафт-болдир-ёнбош орқали амалга ошади.

Зарба берилган пайтда, куч қафтдан болдир ва ёнбошга, сўнгра тосга берилади. Шунингдек, тана аъзолари энг оғир ҳаракатларни рақиб зарбалардан қочганда ёки ҳимояланганда амалга оширади. Ҳимоя ва зарба техникаси, уларнинг биомеханик асоси Г.М.Морозовнинг “Уроки профессионального бокса” ишида ёритилган.

### **Рақибнинг заиф томонлари**

Зарбанинг бажарилиш усули ва аниқлигига қараб, ҳакамлар боксчини баҳолайдилар. Боксчи рақибнинг қуйидаги заиф жойларига зарба беришга тиришади:

Пастки жағ – зарбалар тўғридан, ёндан ва пастдан (чап, ўнг) берилади;

Қорин атрофига – тўғридан ёки пастдан, баъзан ёндан зарба берилади;

Ўнг ва чап жигар –асосан тўғридан ёки пастдан, баъзан ёндан зарба берилади;

Юрак атрофи- зарбалар тўғридан, пастдан, баъзан ёндан берилади.

Пастки жағға берилган зарба энг кучли оғриқни юзага келтиради, корин атрофига берилган зарба кучи нисбатан камроқ оғриқни юзага келтиради. Учрашув пайтида юқори даражали боксчининг бошга зарба бериши ўртача -70%, корин атрофи-15%, жигар-10% ва юрак-5% ни ташкил этади. Шунинг учун, боксчилар машғулот пайтида бошга бериладиган зарбалардан химояланиш усулларига эътиборларини қаратадилар. Албатта, зарба бериш ҳаракатлари боксчилар эгаллаб турган масофага боғлиқдир. Яқин масофадаги зарбалар асосан, пастки гавдага қаратилади. Боксчи ҳар қандай жангда, рақибнинг жағ қисмига зарба беришга ҳаракат қилади. Яқин масофада химояланиш ҳаракатлари комплексига тўсиш, тўхтатиш, оғиш, шўнғиш, қайтариш ва қочишлар киради. Рақибга яқин турган боксчи, гавданинг ҳамма аъзоларини бирмунча буккан ҳолда туриш ва букилган қўллар билан гавданинг бўш жойларини беркитиб, рақибнинг қисқа зарбаларидан химояланиш керак. Рақиб зарбаларига қўлларни қўйиш билан химояланишга қўшимча зарбалардан четлашиб, бир оз оғишларни қўллаш зарур. Химояланишдаги тик туришда турган боксчи мушакларни бўшаштириш эвазига ўз зарбаларини нишонга аниқ ёллаш ва уларни кескин тарзда бажариш имконига эга бўлади. Бундай кўникма-яқин масофадаги жангда энг қийини ҳисобланади, лекин уни мукамал даражада эгаллаб олиш лозим.

Бокс қоидаларида фақат ичига соч тўлдирилган юмшоқ махсус бокс кўлқопида қисилган мушт билан зарба беришга руҳсат этилади. Зарба пайтида кўплаб тажрибасиз боксчилар панжасига жароҳат оладилар, шунинг учун панжани тўғри мушт қилиб қисиш лозим. Мушт қилинган панжанинг ҳолати: бармоқлар букилган ва кафтга қисилган, бош бармоқ кўрсатиш бармоғининг ўрта фалангасига қисилган. Билак суяклари бошчалари муштнинг зарба бериш сирти бўлиб хизмат қилади. Зарба пайтида кўндаланг босимга дуч келадиган бармоқларнинг асосий фалангалари қўшимча, “рессор” функциясига эга. Агар мушт доимо қисилса, бу қўл ҳаракатларининг оғирлашишига олиб келади, мушаклар бўшашади ва жанг сўнггида боксчи панжани етарлича қиса олмайди.

### **Жанговар вазият ва жанговар таянч**

Жангори вазият актив ҳаракатлар ва химоя учун қулай бўлиши лозим. Боксчининг жангори ҳолатлари зарба, масофа, ҳолат, қарши зарбага қараб турлича бўлиши мумкин. С.Щербаковнинг тактик ҳаракатлари йиғилган бўлиб, у қўл ҳаракатлари билан химояланиб, рақибга яқинлашганда, ён томондан зарба берар эди. В.Енгибарян шўнғишлар билан зарбадан қочиб, икки қўлини ҳаракат учун озод қилар эди. В.Мусалимов яхши ҳаракатланган ҳолда ушбу усулни узоқ масофадаги жангга қўллайди. Яқин жангларда эса, гавдани тўғрилаб, рақибни ҳаракатланишига йўл қўймай, ишғол қилар эди.

Жанг ҳолатлари учрашувдаги вазиятга қараб, канат, ринг маркази ёки бурчагда бўлиши мумкин. Боксчининг тактик маҳорати рақибнинг кучли томонларини бартараф этиш, унинг бўш томонларидан фойдаланиш ва шу

билан бир вақтда индивидуал жанг олиб бориш услубини билишида намоён бўлади. Жангни бошқариш, уни олиб бориш саънати жанг режасини амалда қўллай олиш, унга аниқлик киритиш, зарур ҳолларда эса жанг давомида ўзгартира олишдан иборат. Жанг таянчи -бу универсал ҳолат бўлиб, боксчи ҳимояда турган ҳолда, зарба бериш учун шай туриши. Бу усулдан боксчи ҳаракатларини амалга ошириш ҳамда, рақибга огоҳлантириш бериш учун фойдаланилади. Боксчи ўз маҳоратини янада шакллантиришда классик таянч индивидуал ҳолатга айланади. Машғулотнинг бошиданок, бокс билан шуғулланувчиларни чап тарафлама (ўнг қўл кучлироқ) ёки ўнг тарафлама (чап қўл кучлироқ) ҳолатга қўйилади. Чап тарафлама ҳолатда чап оёқ кафти олдинга чиқарилиб, ерга тиралади, ўнг оёқ таҳминан 0.5 қадам орқада ва чап оёққа параллел тарзда бўлиб, ерга кафт учи тиралади. Рақибга нисбатан оёқ кафти бирмунча ўнгга қаратилади. Гавда оғирлиги иккала оёққа тушган ҳолда, орқага қисқа қадамлар билан, мувозанатни сақлаган ҳолда силжишга имконият яратади. Текис бурчак остида тирсакка қайрилиб, олдинга чиқарилган чап қўл, ияк тенглигида бироз қисилган мушт, елка бироз кўтарилган. Ўнг қўл бироз қайрилган, мушт иякни ҳимоя қилмоқда, тирсак жигар атрофини беркитиш учун гавдага сиқилган. Бош озгина туширилган бўлиши керак. Таянчда турган боксчи, олдиндан чарчаб қолмаслик учун мушакларни камроқ таранг қилиши лозим.

### **Жанговар масофалар**

Замонавий бокс амалиётида учта асосий масофа мавжуд: узок, ўрта ва яқин. Рингда ўтадиган жангдаги масофалар техник-тактик вазифаларни ҳал этиш натижасида ўзгариб туради. Боксчи барча турдаги учрашувларда ориентирланиши учун, масофаларнинг ҳар бирида кураш олиб боришни удаллай олиши керак. Боксчилар ўртасидаги масофа, зарба бериш, ҳимоя, контрударга кетадиган вақтни аниқлаб беради. Тез реакциялик боксчи, рақиб секин ҳаракат қилаётганлигини кўриб, ўрта масофада рақибини очиқ жойига зарба беради. Бу усулдан О.Григорьев, В.Попенченко, И. Соболевлар фойдаланишган.

#### ***Узоқ масофа.***

Узоқ масофа шундай масофаки, бунда жанговар тик туриш ҳолатида бўлган боксчи олдинга силжиш ёрдамида рақибни зарба билан доғда қолдириши мумкин. Боксчи қадди ростланган ҳолда тик туриб, оёқлари учида (оёвлар текис, кенг керилган) ринг бўйлаб енгил силжиб ҳаракатланади ва ҳар доим силжиб юриш турлари ҳамда рақибгача бўлган масофани ўзгартириб, ҳужумдан қарши ҳужумга тез ва силлиқ ўтишга тайёр туради. Узоқ масофада жанг олиб борувчи боксчи асосан тўғридан зарбалардан фойдаланилади, енгил, чалғитувчи зарбаларни шиддатли ва кескин зарбалар билан бирга қўшиб бажаради, кўпроқ орқага ва ён томонга қадам ташлаб ҳимояланишлар, шунингдек, тўсишлар ёрдамида турли ҳимояланишларни қўллайди. Тўғридан зарбалар ва ажойиб тарзда силжиб юришлар билан бирга финтлардан фойдалана билиш узоқ масофада жанг олиб борувчи боксчининг ўзига хос

хусусияти ҳисобланади. Бироқ узоқ масофадаги жанг техникаси фақат шу хусусиятлар билан чекланиб қолмайди. Узоқ масофада ҳужумни муваффақиятли амалга ошириш учун боксчи доимо сохта, алдамчи ҳаракатлар билан рақиб диққатини чалғитиб туриши керак. Шунинг учун узоқ масофа тайёргарлик ва сохта ҳаракатларни, енгил силжишларни ҳамда фаол кескин ҳужумларни жавоб ҳужумлари вақтида ҳимоя ҳаракатлари билан биргаликда хатосиз бажаришни талаб қилади. Узоқ масофа боксчи томонидан индивидуал тарзда тананинг морфологик тузилиши, жисмоний ва техник-тактик сифатларига қараб белгиланади. Жангда узоқ масофани, асосан, тактик мақсадни кўзлаб фаол ҳаракатлардан чекинувчи боксчилар танлайдилар масофани белгилашда вақтни ҳис қилиш, реакция тезлиги, шунингдек, рақиб тактикасини тўғри баҳолай олиш катта аҳамиятга эга. Яқин масофадан қочиб, узоқ масофада туришни Р.Тамулис, В.Мусалимов, Д.Торосянлар муваффақият билан амалга оширганлар. Шуни қайд лозимки, узоқ масофада турган боксчилар жангни бошлаши қийинроқ чунки, улар зарба бериш эмас, балки, зарба қайтаришга шай турадилар. Зарба муваффақиятли кечиши учун, боксчи ўзининг ҳаракатлари билан рақибини чалғитиб туриши лозим. Боксчи яхши психологик хусусиятларга эга бўлиши жумладан, рақибнинг чалғитувчи ҳаракатларини ажрата олиши, бир вақтнинг ўзида ўзининг ҳаракатлар режасини пухта туза олиши, масофа ва вақт ҳиссини тушуна олиши керак.

### **Ўрта масофа.**

Ўрта масофа-бу яқин ва узоқ масофалар ўртасидаги оралик масофадир. Бу рақибгача бўлган шундай масофаки, бунда олдинга силжимасдан туриб қўл билан зарбалар бериш мумкин. Бу масофада узоқ масофага қараганда боксчиларда ўз ҳаракатларини ўйлаб олишга жуда кам вақт олади. Шунинг учун ўрта масофадаги жанг янада фаолроқ шаклга эга бўлади. Жангнинг бу масофасида, одатда, тезкор серияли зарбалардан фойдаланилади. Энг кучли зарбалар айнан шу ўрта масофадан берилади, чунки бунда боксчининг ҳолати янада мустаҳкам ва пухта бўлади, бу урғули зарбалар беришга имкон яратади. Бу масофада асосан гавда ёрдамида ҳимояланишлардан ва боксчилардан аъло даражадаги жисмоний ва техник тайёргарликни талаб қилувчи қисқа сирғалувчан кадамлар билан силжишлардан фойдаланилади. Ўрта масофада, худди яқин масофадаги каби, агар рақиб, жангнинг ривожланишига ҳалақит бериши мумкин бўлган қаршиликни кўрсатмаса, ёки у ҳужум қилаётган ташаббус ва маънавий устунликка эришиш учун курашиш лозим. Бундай олишувда одатда ҳужумлар ва рақиб қарши ҳужумлардан ҳимояланиш ҳамда рақиб қарши ҳужумларига қарши ҳужумлар бирлашган ҳолда амалга оширилади. Ўрта масофа учун яна узоқ масофадагига нисбатан вақт чегарасининг камлиги хосдир. Бу боксчиларнинг техникаси ва тактикасида акс этади. Ўрта масофада тактик кўрсатманинг хусусияти шундан иборатки, боксчи зарбалар серияси билан рақиб қарши ҳужумидан илгари ҳаракат қилишга интилади. Рақибнинг мумкин бўлган қарши зарбаларини олдиндан кўзлай олган ҳолларда у шўнғишлар, оғишлар, тўсишлар билан автоматлашган ҳимояланиш серияларини қўллайди ва

кескин зарбалар беради. Ўрта масофадаги жанг вақт оралиғида қатъий чегараланганлиги сабабли, унинг энг муҳим хусусиятларидан бири-рақиб зарбаларига доимо тайёр туриш, уларни олдиндан кўзлай билиш. Агар, узоқ масофада боксчилар битталиқ ёки иккиталиқ зарбалардан фойдаланишса, ўрта масофада ёндан бериладиган зарбалардан фойдаланишади. Таъкидлаш жоизки, энг кучли зарбалар айнан, ўрта масофадан бериледи.

### ***Яқин масофа.***

Бу шундай ҳолатки, унда боксчилар гавданинг бирор-бир қисми билан бири-бирига тегиб туриши мумкин ва фақатгина қўлларда қисқа зарбалар бериш имконига эга бўладилар. Яқин масофадаги жанг бошқа масофадаги жангларга қараганда анча мазмунга бой ва фаол ўтади. Бу масофада жанг олиб бориш мушакни ҳаракатлантирувчи сезгиларнинг ривожланишини, бўшашиш кўникмасини, ўз вақтида зўр бериш ва ўз рақибини ҳис қилишни талаб этади. Бунда боксчилар бир-бирларига деярли жуда яқин турган пайтларида ёки гуруҳлашган тик туришда улар бир-бирига тегиб турган вақтларда олиб борилади. Яқин масофадаги жангнинг тактик вазифасига гавдага зарба бериш учун қулай ҳолатни эгаллаш, зарбалар билан рақибни толиқтириш ёки унинг зарбаларини боғлаб қўйиш. Бу масофада, бошқаларга қараганда, зарба бериш янада кам, рақиб яқин турганлиги ва жанговар ҳолат хусусиятлари сабабли, боксчи зарбаларга асосан тўсишлар ва устма-уст хусусиятлари сабабли, боксчи зарбаларга асосан тўсишлар ва устма-уст қўйиш билан реаксия қилишга улгуради. Яқин масофада рақиб яқин турганлиги туфайли унинг ҳаракатларини кўриш орқали идрок этиш чекланганлиги сабабли, ва боксчи рақибни нима қилаётганлиги, унинг қайси жойлари очиқ эканлигини кўра олмаслиги боис, жангда асосан мушак ва сезги ҳисларига таянишига тўғри келади. Рақиб яқин турганлиги сабабли боксчилар зарбаларга асосан тўсиш ва устма-уст қўйиш билан реаксия қилишга улгура оладилар. Яқин масофадаги жанг асосан, боксчилардан бири жангни олиб боришни истамаган ҳолатда: рақибни тўсиш, ушлаб туриш йўллари қўллайди. Яқин масофадаги жанг бошқа масофаларга нисбатан, тўла ва активроқ олиб борилади. Рақибнинг яқинлиги туфайли, боксчи асосий зарбаларга жавоб қайтаришга тайёр туради.

### **Ринг бўйлаб ҳаракат**

Мохирона ринг бўйлаб ҳаракатланган боксчи, ўз хоҳишига кўра, рақибини яқин масофага йўлатмасдан, рақибни зарбаларини кутиб олишга тайёр бўлган ҳолда жанговар масофадан четда туриши мумкин. Боксчилар бир-биридан узоқ масофада жойлашган сари, ринг бўйлаб бир-бирига нисбатан активроқ ҳаракатланадилар. Ўрта масофадаги жангда, қадамлар кичрайиб, масофа тораяди. Яқин масофадаги учрашувда, ҳаракат минимум даражада бўлиб қолади. Баҳс мураккаб тус олиб, боксчилар рингдаги жой учун бир –бирларининг ҳаракатларига жой қолдирмайдилар. Маҳоратли ҳаракат боксчининг техник-тактик услубига улкан имконият яратади. Боксчилар жанговар таянч ҳолатини ўзлаштириб олганларидан сўнг, ҳаракат

техникасини ўрганадилар. Аввал, олдинга, орқага, ёнга ва айлана бўйлаб якка қадамлар қўйишни ўзлаштиришади. Орқада турган оёқдан итарилиб, олдинда турган оёқ билан ўртача қадам ташланади. Ўнг томонга –ўнг оёқ, чап томонга-чап оёқда қадам ташланади. Мувозанатни ушлаш учун оёқ кафтлари оралиғида жой қолиши лозим. Қадамлар енгил, сузувчи ҳаракатлар (силтанишларсиз контратакада аввалги ҳолатда туриш учун) билан амалга ошади.

Рингдаги амалий ҳаракатлар босқичма-босқич турли ҳил йўналишларда амалга оширилади. Қадамлар туташ чунки, боксчи иккиталик ва учталик олдинга қадам, ёнга, орқага қадам, орқага ва айлана бўйлаб ҳаракатларни ўзлаштириши лозим. Боксчилар оёқ кафти ёки оёқ учи билан ҳаракатланадилар.

Баъзи муаллифларнинг таъкидлашича, маневрлик, зарба билан ҳаракатланишга нисбатан, қўйиладиган қадам (46.8%), сакраш ва ирғиш (42.6%), кесишган ва оддий қадамларни 5.3% ва 5.34% бажаришда муҳим ўрин эгаллайди.

Боксчи, рақибга яқинлашиш, масофани узоқлаштириш, рақибга зарба бериш учун, тинимсиз атака, контратака ва алдамчи ҳаракатларни қўллаши учун, ўнг ёки чап оёқ билан итарилиб, олдинга ва орқага моки қадамларини ўзлаштириши муҳимдир.

### **Бокс тактикаси**

Тактика-жанг олиб бориш услуби турли ҳил бўлган рақиблар билан олишиш шакллари, турлари, услублари ва вариантлари ўрганилади. Боксчининг тактик маҳорати жангнинг тўғри ташкил қилиниши ва унинг бошқарилиши билан белгиланади. Боксчининг тактик маҳорати рақибнинг кучли томонларини бартараф этиш, унинг бўш томонларидан фойдаланиш ва шу билан бир вақтда индивидуал жанг олиб бориш услубини қўллай билишида намоён бўлади. Жангни бошқариш, уни олиб бориш саънати жанг режасини амалда қўллай олиш, унга аниқлик киритиш, зарур ҳолларда эса жанг давомида уни ўзгартира олишдан иборат. Жангни бошқариш кўникмаси боксчининг жанговар тез фикрлашига, унинг иродавий сифатларига боғлиқ. Боксчининг тактик етилганлиги, унинг жанговар малакаси орқали намоён бўлади. Қанчалик кучли ва малакали боксчилар билан учрашган сари, тактик маҳорати ҳам ошаверади.

Жанг олиб боришнинг учта тури мавжуд: тайёрлов, ҳужумкор, ҳимоя.

**Тайёрлов** шаклидаги жанг, рақибнинг хусусиятлари, ўзининг имкониятлари, шунингдек, жанг давомида юзага келадиган муаян вазиятни ҳисобга олган ҳолда маълум бир ҳаракатлар режасини белгилайди. Ва амалга оширади. Боксчи рақибни, унинг жанг олиб бориш услуби, тактикаси, кучини бир зумда ва тўғри англаши, таҳлил қилиши ҳамда баҳолай олиши ва шунга мувофиқ умумий режа тузиши, шунингдек, жанг давомида муаян қарорларни қабул қилиши зарур.

**Хужумкор** жанг, ташаббусни олиб қўйишни назарда тутувчи рақиб билан олишишнинг фаол шакли. У узоқ, ўрта ва яқин масофалардаги хужум, қарши ва жавоб ҳаракатлари ёрдамида амалга оширилади. Хужумкор ҳаракатлар, хужум ёки қарши хужумда ўз аксини топади. Хужумкор ҳаракат хужум ёки жавоб зарбада ўз аксини топади. Контратака- қарши, жавоб ва қайта турларига бўлинади.

Атака (хужум) – ғалабани қўлга киритиш йўлида, яккама-якка олишувдаги энг муваффақиятли тактик воситадир. Хужум қилаётган боксчи рақибига фурсатни бой бермай, кутилмаганда зарба берса, ғалабага эришишни умид қилиши мумкин. Хужум қилишнинг муҳим хусусиятларидан бири, алдамчи ҳаракатлар билан рақибнинг тактикасини аниқлаш. Бокс амалиётида баъзи боксчилар хужумни жанговар усул сифатида қўллайдилар: тўхтамасдан зарба бериб, баъзида жавоб қайтардилар. Бошқалар эса, жавоб хужумдан фойдаландилар: рақибни баҳсга чақириб, ҳал қилувчи зарба бериш учун жангнинг бошланишида хужум қилдилар. Атака узоқ, ўрта ва яқин масофаларда олиб борилади. Узоқ масофадан берилган хужум, боксчининг асосий жанговар воситаларидан биридир. Бир ёки икки мартаба берилган хужум одатда, рақибларни ўрта ва яқин масофага яқинлашишга олиб келади. Узоқ масофадан берилган хужум, ўрта масофада ҳал қилувчи зарбани беришга қўлланилади.

Контратака (қарши зарба)- бу қарши олувчи зарба бўлиб, у рақиб зарба бераётган пайтда ишлатилади ва унинг хужумининг авж олишини тўхтатади. Бу зарба хужум зарбасига қараганда нишонга эртароқ етиб бориш мақсадида рақиб томонидан бериладиган зарбадан ўзиб кетиши лозим. Ҳимоянинг ҳар бир тури техника нуқтаи назаридан жавоб зарба бериш учун қулай дастлабки ҳолат бўлтиб хизмат қилади ёки қарши зарба билан бирга бажарилади. Бу боксчиға жанг суръатини туширмай, оқилона ҳолда ташаббуслик билан ҳаракат қилишга ёрдам беради. Масалан, орқага чекиниш пайтида у ҳимоя ҳолатидан исталган жавоб зарбасини амалга ошириши мумкин. Узоқ масофадаги контратакалар фаол ҳимоя воситаси бўлиши мумкин. Агар боксчи шўнғиш усулини қўллаб, тез ҳаракатлана олса, рақибнинг зарбасига контратака билан жавоб бера олади. Қарама –қарши зарбани кутмаган рақиб, хушёрлигини ёқотади. Шундан сўнг, боксчи битта, иккита ва кўплаб зарба усуллари қўллаб олади. Бу жанг тури америкалик боксчиларға ҳосдир.

Қаршидан (рўпарадан) зарбалар ўзининг кутилмаганлиги билан таъсирлидир. Улар ҳимояланиш ҳаракати қарши зарба ҳаракати билан бир хил йўналтирилганда бажарилади. Масалан, чап қўлда қаршидан зарба ўнгга оғиш билан бирга берилади. Рақиб ўнг қўлда хужум қилганда уни шундай зарба билан қарши олиш қулайроқ. У чап қўлда бошға хужум қилган пайтда эса ўнг қўлда бошға қаршидан кесишма зарба бериш жуда самаралидир. Қаршидан зарбалар боксчидан маълум бир қатъий ҳаракат қилишни тақозо этади. Агарда, узоқ масофадаги жанг қўзғалувчанлик ва манёвр орқали тавсифланса (ҳар бир боксчи ўзи шикаст етказмасдан, рақибига зарба бермоқчи бўлиши), ўрта ва яқин масофадаги жанг боксчиларни рингдаги ҳаракатини боғлаб қўяди. Ўрта масофада зарба беришнинг ўзига ҳос

хусусиятлари: битталиқ ёки бир неча бор зарбалар бериш, ҳимояланиб, қарши зарба бериш, рақибга нисбатан зарбаларни тезроқ бериш. Тактик мўлжал мудофаа ҳаракатларини кўзлайди. Тез зарбаларда бошни қўллар билан ҳимоя қилиб, рақиб ҳаракатларини секинлатиш зарур. Шўнғиш тактикасини амалга оширган боксчи, рақибнинг заиф томонига ҳужум қилишини аниқлайди. Тактик ҳаракатлар, мудофаа ҳаракатларини ҳам кўзда тутиши мумкин. Фаол ҳужумкор тактика кўпчилик боксчиларга ҳосдир. Унинг ўзига ҳос қирралари: олдинга ҳаракатланиш, зарба бериш масофасига тез-тез чиқиш ва ҳужум ёки қарши ҳужум ҳаракатларини амалга ошириш билан ташаббусни қўлга олиш. Жанг кўпроқ ўрта ва яқин масофаларда олиб борилади. Узоқ ҳимояланиш масофасида вақти-вақти билан манёвр ўтказилиб турилади. Фаол ҳужумкор тактикани танлаган боксчилар ҳужум зарбалари билан бир қаторда тез-тез қарши ва жавоб зарбаларини амалга оширадилар. Кўпгина боксчиларнинг мусобақадаги жанглари шунини кўрсатадики, тактиканинг баён этилган асосий турлари турли спортчиларда ҳар хил намоён бўлади.

Мудофаа ҳаракатларига, тўхтамасдан зарба бераётган рақибни тўхтатиш учун, шиддатли ҳужумсиз қарши зарбалар киради. Ҳужум қилаётган “гаранг” ҳимояга ўтиб, рақибнинг ҳаракатларини кузатган ҳолда, очик жойларига бир ёки иккита кучли зарба етказди. Мудофаа ҳаракатлари атайлаб ва атайлаб бўлмаган турга бўлинади. Атайлаб бўлмаган ҳаракатлар кўқисдик ҳужумга олинганда юзага келади. Бу ҳолда ҳаракат ихтиёрсиз, қутилмаганда берилган зарбага жавоб тариқасида амалга ошади. Атайлаб бўлган ҳаракатлар, зарбаларга қарши назорат қилинадиган ҳимоя ҳаракатларидир. Атайлаб қилинаган ҳаракатларда, боксчи огоҳ бўлиши зарур. Рақиб алдамчи ҳаракатларни амалга ошириб, қутилган чап қўл билан эмас, балки, ўнг қўл билан зарба етказиши мумкин. У ёки бу ҳолатда, мудофаа кўп вақтни олиши керак эмас. Чунки, тоза ҳимоя ҳаракатлар боксчига очко олиб келмайди. Албатта, боксчининг тактик тайёргарлигининг асоси, жангни режалаштириш ва режани амалга оширишдир. Жанг режасини, боксчи рақиб тўғрисидаги маълумотларга таяниб, мураббийси билан тузади. Энг хавли рақиб-барча масофаларда жанг олиб боришни удалайдиган, актив, тез ҳаракатланувчандир.

### **Боксчининг жисмоний тайёргарлиги**

Спорт машғулотининг специфик негизи, спортчининг жисмоний машғулотларга тайёргарлигидир. Бу спорт фаолиятида керакли бўлган жисмоний қобилиятнинг тарбиялаш жараёнидир. Жисмоний тайёргарлик, организмнинг функционал имкониятларининг ошиши, ҳар томонлама жисмоний ривожланиш, соғлиқни мустаҳкамлашга чамбарчас боғлиқдир. Спорт ихтисослигини танлашга, муаян табиатан қобилият, доимо югуриш, сузиш, ҳаракатли ва спорт ўйинларида иштирок этиш ва профессионал машғулотлар жисмоний тайёргарлик натижаси сифатида аҳамиятлидир.

Жисмоний тайёргарликни баҳоламаслик “бир томонлама” ривожланиш, спорт натижаларининг ноустоворлигига олиб келади.

Жисмоний тайёргарлик куйидаги турларга бўлинади: умумий ва махсус. Боксчи, агар унинг махсус ва умумий жисмоний тайёргарлиги етарли даражада юқори бўлмаса, юксак спорт натижаларига эриша олмайди. Бокс-мураккаб координатсияли спорт турларидан бири. У спортчидан турли-туман ғаракат кўникмалари, малакалари ва жисмоний сифатларни намоён қилишни тақозо этади. Боксчининг умумий тайёргарлиги, жисмоний қобилиятнинг ҳар томонлама ривожланишига, боксчи шаклланишининг бошланғич босқичларида, спортчи учун унинг келгусидаги ўсишида зарур бўлган ҳаракат кўникмалари ва малакаларнинг намоён бўлишида турли-туманликни яратишга имкон беради, умумий иш қобилияти, организмнинг функционал имкониятларини оширади, чидамлилиқни оширишни рағбатлантиради, тезлик ва куч хусусиятларини шакллантиради. Умумий жисмоний тайёргарлик ҳаракатлантирувчи кўникмалар орқали, жисмоний қобилиятни оширади. Умумий ривожлантирувчи (умумий тайёргарлик) машқлар гуруҳига шундай машқлар кирадики, улар кенг доирадаги ҳаракат малакаларини ҳосил қилишга ёрдам берган ҳолда боксчи организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади. Шунингдек, бу гуруҳга гимнастика машқлари, бошқа спорт турлари-югуриш, сакраш, спорт ўйинлари, штанга, сузиш машқлари киради. Умумий жисмоний тайёргарлик спортчининг соғлиғини мустаҳкамлайди, спортчи машғулотларни яхшироқ қабул қилади, ҳаракатланувчи хусусиятлар даражаси ошади, техник кўникмаларни яхшироқ ўрганади. Умумий жисмоний тайёргарлик боксчида одоб-ахлоқ ва ирода хусусиятларини тарбиялашда муҳим аҳамият касб этади. Чунки қийинчиқларни енгиб ўтиш, психологик турғунликка боғлиқ. Умумий ривожлантирувчи машқларни, эгри ва тўғри машқларга бўлиш мумкин. Эгри машқлар умумий эгилувчанлик, чаққонлик, куч, тезликни шакллантиради, спортчини махсус машғулотларга тайёрлайди. Эгри машғулотларга сакраш, сузиш, чанғида учишни киритсак, тўғри машғулотларга (махсус) спорт ўйинлари, югуриш, ҳаракатлар, диск отиш ва б.р. киради. Умумий жисмоний тайёргарлик, айниқса, боксчи шаклланишининг бошланғич босқичларида, спортчи учун унинг келгусидаги ўсишида зарур бўлган ҳаракат кўникмалари ва малакаларининг намоён бўлишида турли-туманликни яратишга имкон беради. Агар мураббий ёш боксчини ўргатиш жараёнида умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан воз кечса, у жуда катта ҳатога йўл қўяди, чунки фақат махсус машқлар ёрдамида спортчининг ҳар томонлама самарали ривожланишига эришиб бўлмайди. У мураккаб координатсияли ҳаракатларни бажаришга қийналади, чунки аввал эгалланган ҳаракат шакллариининг ҳосил бўлган ўзаро боғлиқлиги умумий жисмоний тайёргарлик воситаларидан воз кечиш оқибатида катта бўлмайди ва боксчида янги ихтисослашган кўникма ҳамда малакаларнинг ҳосил бўлишига етарлича ёрдам бермайди. Боксчининг ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлиги даражасини аниқлашда ҳамда уни такомиллаштириш жараёнида меёрлар комплекси катта ўрин тутаяди. Боксчиларда меёр талабларини бажаришни

талаб қилган ҳолда мураббий уларда ҳар томонлама жисмоний ривожланиш базасини яратади.

Махсус жисмоний тайёргарлик, бокс спецификасига оид бўлган, жисмоний қобилиятнинг ривожланишига йўналтирилган. Махсус машқлар, зарба ва ҳимояларнинг координацияси, ҳаракатли ўйинлар, соя билан кураш, мохсус бокс анжомлари (қоп, груша, резинкадаги коптоқлар, ва б.р.) ва шерик билан махсус машғулотлардан иборат. Махсус жисмоний тайёргарлик 2 турга бўлинади: олдиндан -махсус фундаментни яратишга қаратилади ва асосий. Биринчи поғона мустаҳкамланган сари, иккинчи поғона юқорирок бўлади. Поғона даражалари янги поғонада ривожланиш зарур бўлгунча, ўз ҳолатини йўқотиши керак эмас. Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик орасидаги ўзаро боғлиқлик боксчи спорт ҳаётининг ҳамма босқичларида унинг спорт маҳорати шаклланишига ёрдам беради. Бироқ боксчининг умумий жисмоний тайёргарлик вазифалари, мазмуни ва йўналиши ҳар бир босқичда ўзининг хусусиятларига эга. Бироқ боксчи малакаси ва спорт маҳорати ўсиб бориши билан умумий жисмони тайёргарлик воситалари ҳажми, миқдори ҳамда йўналиши ўзгариши лозим. Биринчи навбатда умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини камайтириш ҳисобига махсус ва махсус тайёргарлик воситалари ривожлантириладиган кучланишлар хусусияти ва бажарилиш услубига кўра боксчининг махсус машқларига максимал яқинлаштирилади. Умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини “махсулаштириш” зарурати яна шундай вазият туфайли язага келадики, спортчи малакаси ўсиши билан машқланганликнинг машқлардан махсус машқларга “кўчиши” камайд.

Махсус тайёргарлик машқлари гуруҳи учун ривожлантириладиган асаб-мушак кучланишлари хусусиятларининг боксчининг махсус зарба бериш, ҳимояланиш ва бошқа ҳаракатлари билан ўхшашлиги хосдир. Улар қаторига оғирликлар (механик ва резинали эспандерлар, юкли блоклар, тўлдирма тўплар) билан, металл таёқлар, босқон, булавалар билан машқлар, ўтин ёриш ҳамда арралаш ва ҳ.к. киради. Бундан ташқари, махсус тайёргарлик гуруҳидаги машқларга асаб-мушак кучланишлари тузилиши ва хусусияти ўхшаш бўлган, лекин оғирликларсиз бажариладиган гимнастика машқлари комплекси ҳам киради. Махсус тайёргарлик машқларига тузилиши ва бажарилиш хусусиятига кўра боксчининг жанговар ҳаракатларига ўхшаш бўлган машқлар ҳам киради, масалан, манёвр қилишдаги оддий ва мураккаб машқлар “соя билан жанг қилиш”, боксчилар снарядларида машқлар киради. Бу машқлар бокс учун хос бўлган махсус ҳаракатларни такомиллаштиришга ва жисмоний сифатларни ривожлантиришга ёрдам беради. Махсус жисмоний тайёргарлик боксчиларда ушбу спорт турининг ўзига хос хусусиятларига жавоб берувчи жисмоний имкониятларни тарбиялашга қаратилган. Махсус жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига қуйидагилар киради: маълум бир вақт оралиғида бериладиган зарбаларнинг кучлилиги ва сони бўйича кўрсаткичлар, сигналга жавобан ривожлантирилган максимал куч, зарба кучи импулси, зарбалар сериялари ва ҳ.к. Жисмоний хусусиятлар бир-бирига боғлиқ бўлиб, бир-бирининг ривожланишига таъсир кўрсатади. Боксдаги

координация ривожланишини ҳаракатнинг тўғрилиги балки ҳаракатларнинг бутунлигича кўриш лозим. Систематик машғулотлар орқали ҳаракатларнинг тез амалга ошишига эришилади, бу эса, ўз навбатида, жанг темпи ва тезкор чидамликни аниқлайди. Жумладан, ҳар бир спорт турида биронта жисмоний хусусият устун турса, (чопувчи-марафончи ёки велосипедистда чидамлилик) боксчида жисмоний хусусиятлар етарлича ривожланган бўлиши керак. Шунини қайд этиш лозимки, боксда махсус машғулотлар орасида фақатгина битта йўналишга эга бўлган машқлар мавжуд эмас, ҳар бир машқ бошқа хусусиятларни ривожланишига кўмаклашади. Жумладан, қопга уриш тезлик ва зарба кучини, қоптоқни қайта отиш аниқлик, чидамлилик, маълум бир масофага улоқтириш, ва координацияни шакллантиришга ёрдам беради.

Машғулот жараёнида жисмоний тайёргарликнинг ҳамма бўлимлари бир-бири билан ўзаро узвий боғлиқ, шунинг учун жисмоний тайёргарлик воситалари машғулот жараёни мақсадлари вазифаларидан келиб чиққан ҳолда танланади. Жисмоний тайёргарлик бўйича машғулотлар маълум бир схема бўйича қурилиши лозим. Эгилувчанлик машқлари киритилган бадан киздиришдан сўнг тезкорликни, кейин куч ёки чаққонликни ривожлантирувчи машқлар бажарилади. Чаққонли ва тезкорликка қаратилган машқлар юқори шиддатли мушак қисқаришларини ҳамда кўзгалувчанлик ва тормозланиш жараёнларининг яқори даражадаги ҳаракатчанлигини тақозо этади. Шунинг учун ҳаракатларнинг зарур координатсияни тезкор ишда ва чаққонликни талаб қилувчи мураккаб вазифаларда сақлаб қолиш катта толиқиш йўқ бўлган шароитларда мумкин бўлади.

### **Боксчининг психологик тайёргарлиги**

Бокс спорт тури сифатида боксчиға юқори психологик талабларни кўяди. Боксда психологик тайёргарликка қараганда, жисмоний техник-тактик тайёргарлик даражасига эришиш осонроқ кечади.

Психологик тайёргарлик баҳсда асосий ўрин эгаллайди. Рингга чиқиш арафасидаги боксчи ҳис-ҳаяжон, ўз кучига ишонмаслик ҳиссини енгга олмаса, жанг пайтида, тезда сафарбар бўла олмайди. Қайтага боксчи ўз ҳиссиётларини енгиб, ўз кучига ишонса, кайфияти ва ҳаракатлари орқали вазиятни тез илғаб, рақиб имкониятларини аниқлай олади ва жангнинг техник ва тактик масаларинини еча олади.

Психологик тайёргарлик даврида боксчининг индивидуал қобилиятлари биринчи ўринга чиқади. Мураббий педагогика, психология, физиология тўғрисида маълумотга эга бўлиб, шогирдининг барча хусусиятларини инобатга олиб, боксчини қобилиятларини шакллантиришга кўмаклашиши лозим.

Ҳозирги даврда спортчининг психологик тайёргарлиги икки поғонага бўлинади-умумий психологик тайёргарлик ва мусобақаларга психологик тайёргарлик. Ушбу иккала поғона ўзаро бир-бирига боғлиқ ҳолда, спорт машғулотлари методикаси учун ҳисобга олинандиган хусусиятларга эгадир. Умумий психология шахсни шакллантиришга қаратилган бўлиб, боксчи

бажарадиган талабларга оид психик фаолиятни рағбатлантириши лозим. Боксчининг мусобақадан олдинги рухий тайёргарлиги табиийки, унинг жанг олиб боришига таъсир кўрсатмай қолмайди.

Баъзи боксчилар вақтни яхши ҳис қила олиб, рақибга қай пайтда зарба бериш вақтини яхши танлай оладилар. Вақт ҳисси орқали боксчи раунд давомийлиги, танаффус, жангнинг алоҳида вақт интерваллари ва кучни рационал сарфлаш қобилиятига эга бўлади. Уни рақиб билан учрашувда секин-аста шакллантириш, яъни, зарба ва ҳимоя вақтини аниқ билиш керак бўлганда, тез ҳаракатланувчи снарядлардаги машқларда (резинадиги коптоқлар, пневматик грушалар). Рингда зарба бериб, ҳимояланиб, алдамчи ҳаракатлар, рақиб зарбаларидан ҳимоялана туриб, боксчи ринг бурчагидаги боксчига қулай жойни аниқлай ола билиши лозим. Жанг мобайнида боксчи доимо зарба, ҳимоя ва контратака учун бошланғич жойни қидиради. Рақибга нисбатан ўз гавдасини назорат қила олиш, муваффақиятли жанг учун замин яратади.

*Ҳаракатларнинг эркинлик ҳисси.* Боксчи санъатини ажралиб турувчи томони-ортиқча зўр бермаслик, мушкул ҳолатларда ўзини эркин тута ола билиш.

*Зарба ҳисси.* Боксчининг энг муҳим ҳусусияти бу, муштнинг мўлжал йўналтирилган даврга боғлиқ бўлган зарба бериш ҳисси. Боксчи турли хил куч, тезлик ва масофадан зарба беришни ўрганиши лозим.

Кучайтирилган, куч билан берилган зарбаларни ўзлаштириш мушкулроқдир. Боксчи ўзининг зарбаси билан рақибини силкитишга қодирлигига ишонч ҳосил қилиши керак. Зарба мушакнинг қайси қисми қаттиқлик берса, ушбу жой билан берилиши маъқул.

*Эътибор.* Эътибор-рухий фаолиятнинг қайсидир нарсага қаратилган йўналиш ва диққатнинг қаратилишидир. Эътиборнинг муҳим ҳусусиятлари-шиддатлик ва барқарорликдир.

Жанг вақтида боксчи имкон борича диққатли бўлиши керак. Мураббий боксчининг ғайрати, диққати жалбланганлиги пасайиш ҳоларини кузатиб боради. Жиддий эътиборсиз маълумотни қабул қилиш ва қайти ишлаш, тўғри фикрлаш, тактик ҳолат ўзгаришини сезиш, ўзининг фаолиятини назорат қилиш мушкул. Юқори даражадиги диққатлилиқ, асаб қувватини талаб қилади. Организм толиқан сари, тўхташ ҳисобига эътиборлилиқ даражаси пасаяди.

Боксда бир объект рақибга нисбатан жалб қилиниш жуда муҳим аҳамиятга эга. Шунинг учун, боксчи “ҳеч нарса эшитмайди ва кўрмайди” лекин, рақибнинг ҳаракатларига жуда эътиборли. Боксчининг ҳаракат тезлиги учун машқлар вир вақтнинг ўзида, боксчининг диққатини оширади. Чунки, вир вақтнинг ўзида эътиборни рақибнинг зарбаси ва ўзининг ҳимоя зарбасиги қаратилиши керак бўлади. Спортчининг фикрлаши қабул қилиш ва таасурот билан узвий боғлиқдир. Тактик масалани муваффақиятли ечими кузатувчанлик, ҳотира ва спортчининг тасавури. Рингда ғалабани қўлга киритиш учун, жангнинг мақсадга мувофиқ методини қўллаш, ушбу ҳолатда оптимал лаёқат ва усулларни топиш, ўзига фойдали ҳолат ва рақибга

акси бўладиган усулларни қўллаш зарурдир. Бу ҳолда, боксчининг ижодий фикрлаши, унинг тактик фаолиятида ўз аксини топади.

*Реакция тезлиги.* “ Реакция-боксчи рақибининг бажарадиган ҳаракат ва усулларини олдиндан пайқаш ва унга жавоб бериш қобилиятига айтилади.”  
(П.А.Рудик)

Жангда боксчининг муваффақият қозониши кўп жиҳатдан ҳаракатланиш тезкорлигига ва унинг кутилмаганда амалга оширилишига, ҳаракат тезлигини ўзгартира олиш кўникмаларига боғлиқ бўлади. Тезкорлик деганда турли-туман ҳаракатларда тезликни намоён қила олиш қобилияти тушунилади. Унинг энг муҳимлари ҳаракат реакциясининг яширин вақти, битталиқ ҳаракат тезлиги, ринг бўйлаб силжиб юриш тезлиги, зарбалар сериясини бажариш суръати ҳисобланади. Вазиятнинг кутилмаганда ўзгаришига нисбатан ҳаракат реакцияси тезлигини ривожлантириш махсус машқлар ёрдамида, шунингдек, машғулот жараёнида спорт ва ҳаракатли ўйинларидан фойдаланган ҳолда амалга оширилади. Ҳаракат реакцияси тезлиги оддий ва мураккаб реакцияларни амалга ошириш билан тавсифланади. Оддий реакция-бу рақибнинг олдиндан маълум бўлган, лекин кутилмаганда бажарилган ҳаракатларига нисбатан ҳаракат билан жавоб кайтаришдир. Ҳар бир боксчи учун реакциянинг ўз тури мавжуд, психологлар уларни уч турга бўлишади: сенсор, мотор ва нейтрал. Реакциянинг сенсор турида боксчининг диққати рақибининг ниятини билишга қаратилган бўлади. Бу ҳолда боксчи кўпинчазарба бериш ва ўзини ҳимоялашга улгурма қолади. Ботор реакциясига эга бўлган боксчилар, асосан, ўзларининг зарбалари ва ҳимоялари тўғрисида қайғуришади. Бу ҳолда, улар ўйламасдан олдиндан зарба беришади ва ҳимояланишади. Нейтрал реакцияли боксчилар, ўзининг ва рақибининг ҳаракатларини назорат остига олади ва секи-астали билан зарба, ҳимоя, қарши зарбага ўтади. Боксчи учун мураккаб реакциялар ҳосдир.

Бокс учун турли ҳил руҳий хусусиятларнинг ўзаро чуқур алоқаси аҳамиятлидир. Жумладан, масофа, вақт ва тезлик ҳисси; рингдаги мўлжал билан масофа ҳисси. Боксчининг руҳий ҳолати техник-тактик маҳоратни эггалашда асосий восита ҳисобланади.

### **Боксчининг машғулотлар режаси**

Ўқув-машғулот жараёнида машғулотларни режалаштириш муҳим аҳамият касб этади. Боксдаги амалий машғулотларни машқлар ва ўқув машғулотларига бўлиш мумкин. Баъзи муаллифлар машғулотларни йўналишига кўра ўрганувчи, шакллантирувчи ва ривожланувчиларга бўлишади. (УЖТ назарда тутилади).

Ўқув-машғулотлар кичик разрядлар ва тажрибасиз боксчиларни ўргатишда ўқув-машғулотларнинг тури устунлик қилади. Ўқув-машғулотлар жараёнида боксчилар малакаларини мукаммалаштириб, уларни оширадilar. Ҳаракатнинг такрорланиши машғулотлар давомийлигини англатади. Давомий ва кенг жанговар ҳаракатлар шартли ва эркин баҳсда намоён бўлади.

*Машғулотлар.* Машғулот давомида хона ҳарорати 15 ° С бўлишига алоҳида эътибор қаратиш тавсия этилади. Намлик 30-60%, ҳаво ҳаракат тезлиги 0.5 м/с бўлиши керак. Ҳаво яхши алмашилиши учун тортувчи винтиляция бир нафар спортчи учун 80 м<sup>3</sup> ҳисоби билан ва бир нафар томошабин учун соатига 20 м<sup>3</sup> бўлиши лозим. Ўқув машғулотлар давомида боксчи жисмоний ва техник-тактик маҳоратини оширади. Жумладан, мусобақаларга тайёрланиш учун қисқа ўқув-машғулотларда боксчи турли хил усулларни жанг давомида қўлловчи боксчилар билан баҳс олиб боради. Бунда у юқори спорт маҳоратини сақлаган ҳолда турли хил снарядлар фойдаланади. Асосан, ўқув машғулотлари гуруҳларда олиб борилади. Ушбу машғулот жараёнини малакали ва малакаси бўлмаган спортчиларга қўлланилади. Ўқув – машғулотлар қуйидаги 3 турга бўлинади: тайёрлов, асосий ва якуний. Машғулотнинг тайёрлов тури жисмоний разминкани ўз ичига олади.

Жисмоний разминка:

а) марказий нерв системасини тайёрлаш, юрак-томир системаси фаолиятини активлаштириш;

б) мушаклар ҳаракати учун зарур бўлган ҳаракатланувчи аппаратни тайёрлаш.

Мураббий ўқув-машғулот жараёнини шундай ркжалаштириши лозимки, қўлланиладиган воситалар, ўргатиш услублари, машқларнинг хусусиятлари ва мазмуни, юклама катталиги ҳамда миқдори боксчиларнинг имкониятларига аниқ мувофиқ бўлиши керак. Маалан, махсус жисмоний сифатларни машқ қилдиришда спортчи уларни фақат такомиллаштиришга эмас, балки уларни боксинг ўзига хос хусусиятларидан келиб чиққан ҳолда катъий пропорционал мувофиқликда ривожлантиришга интилиши зарур.

Ўқув-машғулот ишлари амалиётида “соя билан жанг” каби махсус машқлар ёрдамида зарбаларга ишлов беришда турли хил енгиллаштирилган гантеллардан фойдаланилади. Ҳар хил тўлдирма тўпларни, ядро, тошларни ирғитиш сингари махсус тайёргарлик машқлари кенг қўлланилади, бу машқлар боксчи томонидан жанговар тик туриш ҳолатида бажарилади. Турли ғил боксчи учун унинг вазн тоифаси ва тайёргарлик даражасига фараб оптимал оғирликни оқилона танлаш ўқув-машғулотларда ёналтирилган тарзда биргаликда олиб бориш тамоилидан самарали фойдаланишнинг зарур шартларидан бири ҳисобланади. Агар оғирлик муаяян боксчи учун “кескин”дан юқори бўлса, унда малакани бажаришда кучланишларнинг динамик тузилиши бузилади. Боксчи томонидан усулнинг техник жиҳатдан тўғри бажарилиши оғирликлар билан машқлардан муваффақиятли фойдаланиш ҳамда такомиллаштиришнинг зарур шарти ҳисобланади.

Боксчининг жисмоний тайёргарлигини такомиллаштириш учун машғулот амалиётида бир текис, ўзгарувчан, такрорий, ораликли, ўйин, мусобақа ва айланма услублар қўлланилади. Улар машқ шиддати, дам олиш оралиғи ва хусусияти, шунингдек, спортчи фаолиятини ташкил этиш шакллари хусусиятларига кўра бир-биридан фарқ қилади.

Бир текис услубда машқ нисбатан узоқроқ давом этадиган вақт (масалан, бир раунд) давомида доимий, одатда ўрта, шиддат билан бажарилади.

Махсус тайёрлов машқлари дарс талабларига жавоб бериши керак. Агарда дарснинг биринчи яярмида ҳаракатни ошириш мақсади қўйилган бўлса, тайёрлов қисмида эса, ҳаракатларга оид махсус машқлар танланиши, тўғридан зарба беришлар, гавдани эгиш ва б.р машқлар бажарилиши лозим.

Тайёрлов қисмига саф машқлари кириши керак. Чунки улар ёрдамида шуғулланувчиларни тез ва қулай ҳолда бошқа машқларга ўтказиш мумкин. Улар машғулотдаги тартибни кўзлайди.

Давомийлик машқлари саф тортиш машқларидан бошланади. Улар кетидан юрак-томир системасини яхшиловчи машқлар бажарилади. Сўнгра, махсус-тайёрлов машқлари: арғимчоқ билан, ҳаракат механикасига кўра, соя билан жанглар ўрин олади. Машқлар бир жойда туриб, ёки ҳаракатланган тарзда ҳам, амалга оширилади.

Машғулотнинг асосий қисмида асосий вазифалар бажарилади:

а) техник ва амалий малакаларни ўзлаштириб, уларни такомиллаштириш;

б) рухий тайёргарлик;

в) реакция тезлигини ошириш, рационал ҳаракатлар, координация, тезлик, чаққонлик малакаларини ошириш. Билим олиш қисмида шуғулланаётган боксчилар, боксчига ҳос махсус машқларни бажара олишлари керак. Махсус тайёрлов машқлари тайёрлов даражасига кўра аниқланади. Махсус тайёрлов машқлари боксчининг ёши, малакаси, тайёрлов муддатидан катъий назар танланади. Тайёрлов қисмида шиддатли машқлар қўлланилади. Тадқиқотларга кўра, ушбу машғулот тури асаб тизимлари ҳаракатини шакллантиради ва бошқа шиддатли машқларни бажаришга шароит яратади. Шунингдек, боксчининг индивидуал ҳислатларини ҳисобга олиш даркор. Тайёрлов қисмида куч ва чидамлилиқка эътибор қаратиш шарт эмас.

Яқунлов қисмида шуғулланувчининг организмни тинч ҳолатга келтириш зарур.

Баъзида боксчилар яқунлов қисмида машқларни турган, ўтирган ва ётган ҳолатда бажаришади. Бу уларга мушакларни эгилувчанлиги ва кучни ривожлантиришга ёрдам беради. Сўнг, тинчлантирувчи машқлар: енгил югуриш, нафас олиш билан юриш, мушакларни бўшаштирувчи машқларни қилишади. Дикатини қочирадиган (ҳаракатли ўйинлар) қилинади. Жисмоний томондан “тўхталиб қолиш”ни тушунтирадиган бўлсак, боксчи машғулот давомида оксил йўқолади, бунинг оқибатида мушакларда кислота юзага келади. 70-80-йй. Тадқиқотларга қараганда, шиддатли машғулотдан сўнг ярим соат “йўргаклаб” югурилса мушаклардаги кислота 20% га камаяди. Бу эса ўз навбатида спортчининг тикланиш муддатини 1.5 баробарга камайтиради.

У ёки бу машғулот қисмида шуғулланиш спортчиларнинг ёши, гуруҳнинг малакаси ва машқларнинг мақсадига боғлиқдир. Ўқувнинг дастлабки босқичи яъни, зарба бериш техникаси асосий машғулот қисмига киритилади. Малакали боксчилар ўз тажрибасида арғимчоқ билан сакраш,

бокс снарядларида машқлар бажаришади. Шиддатли жангдан сўнг енгил нафас олиш ҳаракати билан чегаралансалар кифоя.

Жисмоний тайёргарлик ҳаракат сифатлари ва умумий машғулотга қаратилган бўлиб, вақтнинг 25-30 % ўз ичига олади. Солиштирма оғирлик ошади: техник-тактик тайёргарлик техник малакаларни оширади ва умумий вақтнинг 75-85% қаратилган бўлади. Техник тайёргарлик даврида шериклар билан баҳсга тушиш, шартли жангларда иштирок этиш тактик малакани оширади.

Снарядларда юқори даражада машғулотлар олиб борилса, тайёрлов даражаси пасайиши мумкин. Чунки снарядлардаги машқлар одатда, камрок олиб борилади.

Бу даражадаги асосий восита умумривожлантирувчи машқлардир. Жисмоний қобилиятни оширадиган умумий жисмоний тайёргарликдаги машқлар махсус техника ва тактика машқларидир.

Рухий ва иродавий тайёргарлик таркибида машғулотларнинг мураккаблигини кўтара олиш, боксчичининг кучига нисбатан индивидуал қобилиятига эътибор қаратилади. Назарий тайёргарлик машғулотнинг негизини ўрганишга қаратилган бўлади. Мусобақа олди машқлари-жисмоний, техник, тактик махсус ва комплекс машғулотлари ишнинг индивидуал ва гуруҳ методларига асосланган. Машғулотнинг мусобақавий ва интервал методидида солиштирма оғирлик ошади. Машғулот нагруккаси барқарорлашади, машқ бажариш тезлиги ошади. Малака ривожланишининг юқори босқичларида боксчида махсус идрок: зарбани ҳис қилиш, вақтни ҳис қилиш ва ҳ.к. юзага келади. Малакаларнинг мустаҳкам ўзлаштирилганлиги ва улвнинг техник бажарилиш даражаси рақиб билан бевосита яккама-якка олишув шароитларида аниқланади. Техник ва тактик малакаларни эгаллашда шартли ва эркин жанглар, шунингдек, мусобақалар энг самарали восита ҳисобланади.

Жисмоний ҳусусиятлар ривожланиш методи комплекс тавсифга эга бўлиб, тезлик, тезкорлик кучи, ҳаракатлар кординацияси ва махсус чидамлилиқка қаратилган бўлади. Албатта, катта эътибор куч, тезлик, чакқонликни ривожлантирувчи махсус бокс машқлари орқали эришиладиган махсус тайёргарликка қаратилади.

Мусобақаларга бир неча кун қолган муддат ичида машғулотлар шароитини мусобақалар шароитига яқинлаштириш лозим бўлади, машғулотлар вақтини камайтириб тезлигини ошириш. Алоҳида эътиборни, ҳар бир раунд якунидаги, асосан, иккинчи ва учинчи жанг ҳаракатлари суръатига қаратиш лозим.

*Мусобақа даври.* Мусобақа даври-бир-бирининг кетидан оз муддат ичида ўтказиладиган турнирлар тушунилади. Жисмоний тайёргарлик максимал машғулотларга эришишга қаратилган. Жисмоний, техник ва тактик солиштирма оғирлик мусобақа этап олдидан сақланади. Техник тайёргарлик кейинчалик, тезликни ошириш ва мураккаб жанг ҳолатларидаги барқарорликни таъминлаб бериши лозим.

Рухий тайёргарлик максимал даражадаги мобилизация ва ҳар бир жанг олдидан спортчининг руҳий тайёргарлигини таъминлаши зарур бўлади.

Рухий ва иродавий тайёргарлик боксчининг иштирокига таалуқли иродавий ҳислатлар, ғалабага эришиш, чидамлилик, дадилик ва бардошлилик, салбий эмоционал ҳолат (ўз кучига ишонмаслик, кўрқув) дан четлатилишга эътибор қаратилади. Бу давр улкан жисмоний ва асабий эътибор билан тавсифланади. Спортчи эрталабки бадантарбия, ҳар куни снаряд ва шериклар билан машғулотларда боксчи қай тарзда рақиблари билан бағс олиб бориш мумкинлиги усулларини такомиллаштиради. Бундан ташқари боксчи турнир давомида ўз вазн тоифасидан чиқиб кетмаслиги керак.

*Ўтиш даври.* Турнирда иштирокдан сўнг ўтиш даври келади. Секин-аста нагрузка пасайиб ҳордиқ чиқаришга ўтилади. Тадбирлар умумий жисмоний тайёргарлик ва боксчи соғлиғи мустаҳкамлигини таъминлаб бериши зарур. Ўтиш даврида ўйин методини қўллаган ҳолда, кенг қўлланилади. Актив ҳордиқ турларидан, гигиеник гимнастика, сайр ва туристик саёҳатлар, экскурсия, бадминтон ўйнаш ва б.р. киради. Ҳафтада машғулотлар сони (ҳафтада уч маротаба) камайиши кўзда тутилади. Ушбу муддатда актив ҳордиқ орқали спорт формаси ушлаб турилади.

Мураббийларнинг сўроғи асосида статистик маълумотларга кўра:

УЖТ-41.3%;

Комбинацион машқлар-41.2%;

Маҳсул жисмоний тайёргарлик (МЖТ) -12.3% ;

Техник –тактик малакани ошириш – 5.2 % ни ташкил этади.

**Боксдаги жароҳатлар.** Оғирлигига кўра боксдаги жароҳатлар: енгил, ўрта ва оғир жароҳатларга бўлинади.

*Енгил жароҳатлар.* Спорт қобилиятини ёўқотмаган ҳолда, баъзида организм тўқималари (шиллиниш, ёрилиш) нинг бузилиши.

*Ўрта* – организмда сезиларли даражадаги бузилиш (бурун, суюқ синиши). Бу қисқа муддатга спорт билан шуғулланишнинг тўхтатилишига олиб келади.

*Оғир* – организмдаги тез бузилиш ( нокаутдан сўнг) стационар ёки узок амбулатор муолажани талаб қилади.

Ушбу шикастлардан статистик маълумотларга кўра енгил-87%, ўрта-12% ва оғир 1%ни ташкил этади.

Турли хил йўналишдаги машғулотлар-жанговар амалиёт, техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш, умумий жисмоний тайёргарлик ва бошқалар тахминан бир ххил юкламага эга бўлиб, тайёргарлик даражаси бир хил бўлган боксчиларда тикланиш жараёнларининг давомийлигига турлича таъсир кўрсатади. Жанговар амалиёт бўйича машғулотлардан сўнг, техник-тактик маҳоратни такомиллаштириш машғулотдан кейинга қараганда, боксчига тикланиш учун кўпроқ вақт талаб қилинади. Боксчининг чидамлилигини такомиллаштиришга қаратилган

Романенко М.И. боксда травматизмнинг ички ва ташқи сабабларини аниқлади. Ташқи сабабларга, яроқсиз ускуна, санитария-гигиена қоидаларига

жавоб бермайдиган машғулот ўтказиш жойи, ташкилотдаги камчиликлар, дарс ўтиш методика ва жараёни.

Боксда ташқи сабаблар 40%ни ташкил этади. Ички сабабларга: жисмоний ва техник тайёргарликнинг етарлича эмаслиги, соғлиқ қониқарсиз ҳолатда эканлиги, спорт тежими, чарчаш, ҳаддан ташқари машқлар бажариш ва ассабийлашиш мисол бўлади. Ташқи ва ички сабабларнинг чегарасида кўполик, қоидаларга амал қилмаслик, тақиқланган зарбаларни қўллаш. Статистик маълумотларга кўра, 64% боксчининг тайёргарлик кўрмаганлиги, 17 % ташкилотнинг камчилиги ва машғулот олиб бориш методикаси. Кўпчилик жароҳатлар (65%) юқори қисм шикастларидан иборат (бармоқ ва б.р.) барча шикастлардан юзнинг жароҳати 18% ни ташкил этади. Бу-бурун кемирчаги, каншар ва қош атрофидаги тўқималарнинг ёрилиши. Аксар ҳолларда эса, лаб, юз ва баъзида қулоқ чаноғи шикастланади. Марказий нерв системасидаги жароҳатлар алоҳида аҳамиятга эгадир. Чунки, кўп маротаба ҳимояланмаган бошга берилган зарба туфайли асаб тизими шикастланади. кўп нокдаунлар соғлиққа албатта, ёмон таъсир кўрсатади. Бузилиш характери зарба берилган жойга боғлиқдир. Боксчининг соғлиғи яхши ҳолатда бўлиши аҳамиятлидир. Баъзида, кучли нокдаун пайтида, боксчида травматик невроз ассоратлари (нистагм, сустлашиш, рефлекс асимметрияси) сақланиб қолади.

Нокдаун ва заиф томонга “соф” зарбаларларнинг асосий сабаби, боксчининг етарли даражада ҳимоя техникасини ўзлаштирмаганлигидир. Шунинг учун, мураббий ва ҳакам рингда боксчининг қониқарсиз тайёргарлиги учун четлатишга жавобгардир. Мураббийнинг спортчи соғлиғига доимо эътиборли бўлиши, жароҳатни олдини олишга ёрдам беради.

### Ҳотима

Юқорида бокс техникаси, тактика, боксчининг жисмоний ва руҳий тайёргарлиги, машғулотлар режаси ва боксдаги жароҳатлар кўриб чиқилди. Бу ерда машғулотларнинг тури, спортчининг шахсий кун тартиби, овқатланиш рационали кшириб чиқилмади. Чунки, ушбу масалалар методик адабиётда яхши тавсифланган.

Спорт малакаларининг ижобий томонларини синаб кўргандан сўнг, самарали натижа берадиган малакани спортчига таклиф этиш лозим. Бундан ташқари, комбинатсиялашган машғулот тури самаралироқдир.

Бокс-кучли ва довюракликлар спорт туридир. Бошқа спорт турларига қараганда, бокс спортчидан жисмоний ва руҳий ҳолатининг мукаммалигини талаб қилади. Бокс спортчида куч, довюраклик, мардлик, олижаноблик, ватанпарварлик ва ҳаллолик каби ҳислатларни тарбиялайди.

Жаҳон спортчилари малакасига таянган ҳолда айтиш мумкинки, бошқа спорт турлари ва албатта, боксда куйидаги қоидаларга амал қилиш зарур:

-танлаган спорт турига мухаббат, фидоиллик, спортчининг машғулотларга зерикарли иш сифатида йўл қўймаслик керак. Бокс спорт

турида натижага эришни истаган ҳар қандай боксчи олдига аниқ мақсад қўйган ҳолда, унга интилиши, ўз кучини аямаслиги ва албатта, тинимсиз меҳнат қилиши лозим. Доимий машғулотлар инсон ҳаёт тарзини буткул ўзгартириш қобилиятига эга. Биринчи навбатда, рухий томондан ишга маъсулият, ўзига ишонч пайдо бўлади.

-шикастланиш даражаси пасайиши. Шикастлар (рухий ва жисмоний) профессионал спортчи йўлидаги ягона тўсиқдир. Тажрибаларга кўра, аҳамиятсиз шикаст ҳам спортчи шуғулланишига салбий таъсир кўрсатади.