

## **BOKS TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA ASOSIY TAVSIYALAR.**

*Mamatqulov Xusanboy Baxtiyor o'g'li - O'zbekiston davlat jismoniy tarbiva va sport universiteti Farg'ona filiali o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** Maqolada muntazam shugullanuvchi bokschilarning boks texnikasini rivojlantirish bo'yicha olib borgan mashg'ulotlari eng yuqori sport natijalariga erishish yo'llaridan biri ekanligi haqidagi pozitsiya taxlil qilinadi.

**Kalit so'zlar:** Boks texnikasi, tezlik , himoya, zarba, razvedka, vestibulyar apparat

**Аннотация:** В статье анализируется позиция регулярно занимающихся боксеров о том, что тренировки по развитию боксерской техники являются одним из способов достижения наивысших спортивных результатов.

**Ключевые слова:** техника бокса, скорость , защита, удар, интеллект, вестибулярный аппарат

**Annotation:** The article considers the position that the training of regular shugul fighters on the development of boxing techniques is one of the ways to achieve the highest sports results.

**Keywords:** boxing technique, speed, protection, shock, reconnaissance, vestibular apparatus

Boks - bu mahorat, texnika va jismoniy mahorat kombinatsiyasini talab qiladigan jangovar sport turi. Boksning asosiy ko'nikmalari va yuqori darajadagi texnikani o'zlashtirish sportda ustun bo'lishni istagan bokschilar yoki ishqibozlar uchun juda muhimdir. Ushbu jihatlar turli xil qobiliyatlarni, shu jumladan to'g'ri boks oyoq ishi asoslari, samarali zarba berish texnikasi va strategik joylashishni o'z ichiga oladi. Ushbu ko'nikmalarni takomillashtirish orqali bokschilar hujum va himoya qobiliyatlarini maksimal darajada oshirishlari, kuchlari va tezligini optimallashtirishlari va ringdagi raqiblaridan ustun turishlari mumkin. Bundan tashqari, boks mahorati va texnikasini o'zlashtirish umumiy muvofiqlashtirish,

chaqqonlikni oshiradi. Albatta har bir havaskor va professional bokschilar mashg'ulotining asosiy qismini boks texnikasini rivojlantirishga qaratadilar, chunki boks texnikasi boksning asosiy qismi xisoblanadi. Shu o'rinda boks texnikasi va rivojlantirish bo'yicha muhim tushuncha va tavsiyalarni keltirib o'tsak:

**Boks texnikasi** – bu jangni muvaffaqiyatli olib borish uchun bokschiga zarur bo'lgan maxsus usullar majmuasini maromiga yetkazib bajarish san'ati xisoblanadi.

Ringda olishuv paytida vaziyatning to'xtovsiz almashinuvi sodir bo'ladi, jango-var faoliyatning o'zgarib turadigan sharoitlarida harakatlarning turli xil variantlari unga xosdir. Ushbu sharoitlarda zarur natijalarga erishish maqsadida, bokschi juda ko'p texnika usullari to'plamiga ega bo'lishi lozim.

Yangi texnika variantlari, ularni bajarish usullari va uslublarining shakllanishida, ularning jangda qo'llanilish umumiy soni va miqdorining o'zgarishida ifodalanadigan boks texnikasining rivojlanishi bir qator sabablarga bog'liq:

1) hujum va himoya vositalarining rivojlanish sur'atlaridagi farqlar (odatda, hujum vositalari himoya vositalariga qaraganda jadalroq rivojlanadi);

2) jang qoidalarining o'zgarishi (bunday o'zgarishlar hujum yoki himoya vositalarining rivojlanishini ularning ma'lum bir muvozanatini yaratish maqsadida rag'batlantirishi mumkin, bu, o'z navbatida, janglarning mazmuni va tomoshabopligini belgilab beradi);

3) jang texnikasining takomillashishi, u texnikani belgilab beradi. Jang olib borish sur'atini oshirish va kombinatsionlikni rivojlantirish texnikaning tezkor usullari shakllanishiga olib keladi;

4) jismoniy sifatlar rivojlanishi darajasining oshishi.

Texnik usullar va ularning variantlarining turli-tumanligi boks uchun xosdir. Usullar harakat vazifalari, kinematik va dinamik tavsiflari, harakat natijalariga ko'ra farqlanadi. Biroq ularning tuzilishi va qo'llanilishining ba'zi umumiy

tamoyillari mavjud, demak, texnikani tushunish va ta'rif berishda yagona yondashuv mumkin.

Turli-tuman texnik usullarning hammasini ketma-ket o'rganish va tahlil qilish uchun tasniflashdan foydalanish zarur. Tasniflash – bir xil harakat usullari va uslub-larini o'xshash belgilariga qarab toifalar hamda turlarga ajratish (6-rasm).

Harakatlarni tashkil qilishning maqsadli belgilariga ko'ra boks texnikasi ikkita toifaga (sinfga) bo'linadi – *hujum texnikasi* va *himoya texnikasi*. Ular, o'z navbatida, ikki turdan iborat – *siljib yurishlar texnikasi* va *o'zaro harakatlar texnikasi*.

Har bir turda *texnik usullar* ajratiladi. Texnik usullar deganda o'z tuzilishiga ko'ra o'xshash bo'lgan va bir xildagi vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan oqilona harakatlar tizimi tushuniladi. Texnik usul har xil *uslubda* bajarilishi mumkin. Ular bir-biridan texnika detallari bilan ajralib turadi.

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 himoyalaniş. Qochib qolishlar – raqib zarba yo'llaganda biroz orqaga sakrab himoyalaniş. Bu himoyalaniş 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 harakatlar 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.

**Hujum harakatlari va uni rivojlantirish** - eng yaxshi himoya bu - hujum. Biz raqibga hujum qilar 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 bokschi dan 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. Bokschi ning 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 raundi-da bir-birlarini kuzatishadi. Razvedkani o'rganmagan bokschilari yoki jangni razvedka qilish bilan o'tkazadi yoki tavakkal qilib biror bir taktikani qo'llaydi. Jang vaqtida ikkala bokschilari 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** - boksdan oyoq harakatlari juda muhim hisoblanib muvozanatni saqlash, raqibga yaqinlashish va uzoqlashish, bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tish uchun asosiy rol ni 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 mashqlari-gacha 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 uchlarini 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.

**Vestibulyar 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 qara-may bizni qomatimizni tik tutib turish vazifasini bajaruvchi a'zo. 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 31 Vestibulyar apparatni rivojlantiruvchi mashqlar Vestibulyar apparatni rivojlantiruvchi qurilma Bokschilarning tez nokaut yoki nokdaun holatiga tushishiga vestibulyar apparatning yaxshi rivojlanma-ganligi sabab bo'ladi. Kimda

vestibulyar apparat qancha mustahkam bo'lsa zarbalar-ga shuncha chidamli bo'ladi.

### **Xulosa**

Biz yuqorida keltirgan malakali bokschilarning musobaqa talablari asosida texnik-taktik harakatlarini takomillashtirishga yo'naltirilgan musobaqa va mashg'ulot janglarida qo'llaniladigan texnik harakatlarga to'g'ri tayyorlash bo'yicha ishlab chiqilgan uslubiy va amaliy mashg'ulotlar orqali bokschilar tayyorlash malakali bokschilar zahirasi sonini ortishiga katta yordam beradi.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI.**

1. Rajabov G.U., & Mamatqulov X. (2023). Bokschilarning musobaqa faoliyati xususiyatlarini hisobga olgan holda texnik-taktik harakatlarini takomillash-tirish. *Академические исследования в современной науке*, 2(13), 36-45.
2. Karimova, G. B. (2024). Darslarda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish. *Экономика и социум*, (2 (117)-1), 365-368.
3. Baxtiyor ogli, M. X. (2024). Yuqori sport natijalariga erishish maqsadida yosh bokschilarni individual ravishda tayyorlash. *Научный Фокус*, 1(11), 30-35.
4. Karimova, G. (2022). The need and factors of organizing innovative activity of future physical education teachers. *Science and Innovation*, 1(8), 1238-1243.
5. Mamatqulov, X. (2024). Jismoniy tarbiyaning inson tanasiga tasiri. *Research and implementation*, 2(4), 173-177.
6. Karimova, G. (2023). Jismoniy tarbiya fanining interfaol ta'lim usullari va ularni innovatsion faoliyatini shakllantirish. *Farg'ona davlat universiteti*, (3), 20-20. *Innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali*, 2(18), 1283 -1289.
7. Mirzatillo o'g'li, A. D. (2024). Kroll usulida ko'krakda suzish. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(17), 400-402.

8. Baxtiyor ogli, M. X. (2024). Bokschilarning zarbalarini rivojlantirish uchun kuch jismoniy sifatini samaradorligini oshirish. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(18), 19-22.
9. Mamatqulov, X. (2023, November). Zamonaviy davrda jismoniy tarbiyaning ahamiyati. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
10. Karimova, G. (2023, November). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini oshirish texnologiyasi. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
11. Karimova, G. B. (2024). Darslarda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish. *Экономика и социум*, (2 (117)-1), 365-368.
12. Mamatqulov, X. (2023, November). Professional bokschilarning shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy sifatlarini oshirish. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
13. Po'latova, S., & Xudaybergenova, E. (2024). Shaxsning individual psixologik-xususiyatlari. *Modern Science and Research*, 3(1), 1-3.
14. Karimova, G. (2023). Jismoniy tarbiya fanining interfaol ta'lim usullari va ularni innovatsion faoliyatini shakllantirish. *Farg'ona davlat universiteti*, (3), 20-20.
15. Mamatqulov, X. (2023, November). Talaba-bokschini individual mashg'ulotlari eng yuqori sport natijalariga erishish usuli sifatida. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
16. Po'latova, S. (2023, November). BO 'LG 'USI MUTAXASSIS-KADRLARNI TAYYORLASHNING DOLZARB MASALALARI. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
17. Mamatqulov, X. (2023, November). Boks va kuch sporti bo'yicha professional organ: xx asr boshi va o'rtalarida shvetsiyada qo'l mehnati va sport o'rtasidagi bog'liqlik. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.



18. Karimova, G. (2023, November). Bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchilarining kasbiy tayyorgarligini oshirish texnologiyasi. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
19. Mamatqulov, X. (2023, November). Yuqori malakali bokschilarni tayyorlashni usuliyati. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
20. Po'latova, S., & Xudaybergenova, E. (2024). Shaxsning individual psixologik-xususiyatlari. *Modern Science and Research*, 3(1), 1-3.
21. Yo'ldashev, I. (2023). O'quvchilarni kasb-hunarga samarali yo'naltirish pedagogik-psixologik, ijtimoiy muammo sifatida. *Formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary sciences*, 2(19), 7-15.