

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA
SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

BOKS ATAMALARINING IZOHLI LUG'ATI



TOSHKENT – 2014

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT
ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

BOKS ATAMALARINING IZOHLI LUG'ATI

TOSHKENT – 2014

Mualliflar:

Xalmuxamedov R.D. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Umarov Q.A. – O'zDJTI boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati kafedrasida o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Turdiyev F.K. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

Yuldashev F.K. – pedagogika fanlari nomzodi.

Mualliflar tomonidan tayyorlangan boks atamaları lug'atida boks texnikasi va taktikasi asoslari, musobaqa qoidalari va hakamlik, boks faoliyatining tibbiy ta'minoti hamda anjomlari, epikirovkasi va boks faoliyatida qo'llaniladigan atamalar izohi to'liq yoritib berilgan.

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti boks ixtisosligi, pedagogika oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari o'qituvchi va talabalari, Olimpiya zahiralari kollejlari o'qituvchi va o'quvchilari, shu jumladan, BO'SMlarning murabbiy va shug'ullanuvchilari uchun mo'ljallangan.

© O'zDJTI nashriyot-matbaa
bo'limi, 2014 y.

KIRISH

O'zbekiston mustaqil Respublika maqomiga ega bo'lganidan keyingi davr ichida erishilgan eng noyob kashfiyotlardan biri Prezident I.A. Karimov rahbarligida ishlab chiqilgan va ayni vaqtda izchillik bilan hayotga tatbiq etilayotgan "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"dir. Aynan ushbu dastur tufayli mamlakatimizda ko'p bosqichli va uzluksiz ta'lim tizimi joriy etildi. Ushbu islohotlar, o'z navbatida, sport sohasiga ham kirib kela boshladi. Boshqa sport turlaridagi kabi boks sohasida milliy kadrlarni tayyorlash masalalarida o'z samarasini bermoqda.

Ma'lumki, O'zbekistonda boks eng ommaviy olimpiya sport turlaridan biri bo'lib, hozirgi kunda O'zbekiston bokschilari dunyo miqyosida o'z mavqeiga ega.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma ustida ish olib borib, nogoh o'ylanib qoladi kishi, maqollar naqadar aniqlik va ravshanlik bilan hayotimizni aks ettiradi. Masalan: "Hamma yangi narsalar, yaxshigina yoddan chiqib ketgan eski narsalardir". Bu san'at insonlarga Yer yuzida adolat hukm surishi, o'rijzlarni odam qiyofasidagi mahluqlardan himoya qilish uchun taqdim qilingan edi. Sharq yakkakurashlarining biron-bir turi rivojlanishi haqida tarixiy hujjatlarni o'rganib turib, ularni birlashtirib turuvchi bir dalil e'tiborni tortadi: kelib chiqishidagi o'xshashlik va rivojlanishi. Karate misolida biz "yapon dehqonlari jangchilar zulmiga qarshi himoyaning ma'lum bir tizimini ishlab chiqishgan"; taekvondo: "General Choy Xon Xi koreys armiyasi uchun himoyalanishga mo'ljallangan qo'l jangi tizimini yaratdi"; inglizcha boks: "angliyaliklar qadimdan mushtlarda o'tkazilgan janglar yordamida o'z sha'nlarni himoya qilgan". Va hamma yerda "himoya" so'zi ko'zga yorqin tashlanadi. Zamonaviy boks ham 1838-yillarda paydo bo'lgan jangovar tizim sifatida himoya qilish uchun mo'ljallangan. Sizda savol tug'ilishi mumkin: "Umuman, boks o'zi nimadan himoya qiladi". Javobi juda oddiy, boks o'z yelkalariga muhim amalni, insonning rivojlanishiga, taraqqiyotga bo'lgan tuganmas ishtiyoqini olib maqsad sari intilmoqda. Boks taklif qilayotgan jo'shqinlik bizni barcha zerikarli va qotib ketgan narsalardan chalg'itadi, va ertangi kunni biz boks taqdim qilgan yangi, sof nafas ila qarshi olamiz!

Boksning bunday keng ommalashuvi uning tomoshabopligi, boks jangining yuqori emotsional shiddati va insonning harakat, psixik hamda irodaviy sifatlariga har tomonlama ta'sir ko'rsata olishi bilan tushuntiriladi.

Boks yildan-yilga o'smirlar orasida keng tarqalmoqda. Har yili yuqori malakali bokschilar qatorini katta muvaffaqiyatlarga erishib kelayotgan yosh iqtidorli va mohir sportchilar to'ldirmoqdalar.

O'smirlar orasida boksning keng ommalashuvi va yosh sportchilardan yuqori malakali bokschilarni tarbiyalab voyaga yetkazish murabbiylar ish faoliyatining sifatiga, ularning pedagogik mahoratiga yuksak talablar qo'yadi. Ular o'z shogirdlariga boksga bo'lgan muhabbatni singdirishlari, o'smirlar va yoshlarda taktik fikrlash, tezkorlik, chaqqonlik kabi xislatlarni tarbiyalashlari, ularning himoyalaniish vositalari samaradorligini muntazam takomillashtirib borishlari lozim.

Boks sportchidan nafaqat jismoniy, balki aqliy jihatdan ham yuqori darajada rivojlanishni taqozo etadi. Jangda "tez fikrlovchi", ringdagi doimo o'zgarib turadigan vaziyatlarni to'g'ri baholay va tahlil qila oladigan, texnik hamda taktik jihatdan yaxshi tayyorlangan sportchi g'alaba qozonadi.

Yirik xalqaro turnirlarda raqobatning yuksak darajada o'sib borishi yuqori malakali bokschilarning tayyorgarlik vositalari va uslublarini takomillashtirish zaruratini keltirib chiqaradi. Hozirgi bosqichda yangi mashg'ulot uslublarini ishlab chiqish, ish qobiliyatini oshirishning yangi samarali vositalarini izlab topish o'zbek bokschilarining sport mahoratini oshirish asosi hisoblanadi.

Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanmada birinchi bor boks atamalari keng yoritilib, boks ixtisosligi bo'yicha ta'lim oluvchi talabalar va boks sportiga qiziquvchilar uchun ma'lumotlar lug'at asosida bayon etilgan.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanmadan Respublikamizning turli viloyat va tumanlarida faoliyat ko'rsatuvchi pedagog-murabbiylar va sportchilarning ish jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkillashtirishda qo'l keladi. Ushbu qo'llanma alifbo tartibida terilgan bo'lib, kerakli betlarni va misralarni topish qulayligi bilan ajralib turadi. O'ylaymizki, pedagog-murabbiy va sportchilarimizni o'ylantirib turgan savollarga mazkur lug'atda aniq javob topiladi.

Agressivlik – mashq va musobaqalar paytida doim yuzaga chiqadigan sportchi fe'lining tajovuzkor sifati. Atrofdagilarga nisbatan o'zining kuch borasidagi ustunligini namoyish qilish, ularga jismoniy va ma'naviy shikast yetkazish, ringda raqibning har qanday qarshiligini sindirishga intilish bilan ifodalanadi. Agressivlik jadallashishi va namoyishiga ko'ra turli darajalarga ega – mashq va musobaqalar paytida adovatini namoyon qilishdan to haqorat va qo'pol harakatlargacha.

Adaptatsiya – (moslashish) bokschi ruhiy holati va organizmi funksiyalarining mashq va musobaqa faoliyatining noodatiy shartlari va omillariga, mashq yuklamasining hajmi va yuqori darajadagi shiddatiga mas'uliyatli musobaqalarda asab buzilishlariga, raqiblarning jang uslubiga, murakkab va oddiy mashq jarayoniga moslashish qobiliyati.

Adaptogenlar – organizmning turli xil omillar: mashq va musobaqalar yuklamasi, baland va past havo haroratiga, iqlim o'zgarishlariga moslashishiga yordam beruvchi hayvon va o'simliklardan tayyorlangan moddalar guruhi. Adaptogenlar jismoniy va aqliy ishchanlikni oshiradi, tiklanish jarayonlarini jadallashtiradi, endokrin va markaziy asab tizimi faoliyatini rag'batlantiradi, gormonlar darajasini oshiradi, uglevodlar almashinuvini boshqaradi va boshqalar. Shifokor ko'rsatmasi bo'yicha iste'mol qilinadi. Bokschi tayyorgarligida quyidagi adaptogenlar qo'llaniladi: jenshen, eleuterokokk, manchjuriyaning araliyasi, zamanixa, levezeya, pushti rodiola, xitoy limon o'ti, pantokrin va boshqalar.

Aldamchi harakatlar – harakatlar (fintlar) bokschilar tomonidan raqibni chalg'itish maqsadida qo'llaniladi. Aldamchi harakatlar jang taktik sur'atini boyitadi va sportchi mahorati ko'rsatkichlaridan biridir. Jangda ularni qo'llash uslubi va ishlatish usullari shunday xilma-xil va bokschining individual mahoratiga bog'liqliki, ularni uqib olish va bir tizimga birlashtirish deyarli mumkin emas. Ko'p hollarda aldamchi zarbalar qo'llaniladi. Ularni qo'llashdan maqsad – raqib himoyasini yorib o'tish. Raqib aldanishi uchun bunday zarbalar ishonarli bajarilishi lozim. Aldamchi zarbalar xohlagan hujumkor zarbadan oldin bo'lishi mumkin. Aldamchi harakatlarga go'yo himoyani unutilib, raqibni ma'lum bir hujumga chorlash yo'li bilan uning himoyasini ojizlantirib kutilmagan qarshi hujumga sharoit yaratish uchun o'zini ochib berayotgandek harakatlanish kiradi. Aldamchi harakatlar tekshirish, raqib hujumining oldini olish uchun joyni almashtirish maqsadida o'tkaziladi.

Aldamchi harakatlardan unumli foydalanish bokschiga jangovar tashabbusni egallab, uni jang davomida saqlab qolishga yordam beradi.

Aldamchi harakatlarni qo'llaydigan raqibga qarshi jang – bunday bokschiga qarshi jang olib borish qiyinroq. U o'z rejasida raqiblarni ochkolar bo'yicha mag'lubiyatga uchratishni ko'zda tutadi. odatda barcha masofalarda jang olib borish texnikasi bilan tanish, qo'lda zarbalarning turli kombinatsiyasini ishlatib, tez hujum qiladi, harakatchan. U vaziyatga tez moslashadi va zarur paytda taktik rejalarini amalga oshira oladi. Yaxshi mashq qilingan himoya unga raqiblardan qo'rqmaslikka imkoniyat beradi. Unga qarshi kurashishning ikki yo'li bor. Ojiz joylarini topib, ochkolar bo'yicha g'alaba qozonish, jangni turli masofalarda olib borib hujum va qarshi hujumlarga chorlash; ikkinchi yo'l – hujum yoki qarshi hujumda aniq kuchli zarba berib, dovdiratib, og'ir jangga tortish.

Aldamchi hujum – bokschining raqibni ochilishga va faol harakatlanishga majbur qilish maqsadida ataylab berilgan zarba yoki zarbalari. Asosan: raqib himoyasini ochish va keyin aniq zarba yoki zarbalar berish; tekshirish ishlarini va raqibning yaxshi ko'rgan va texnik-taktik uslublarining alohida xususiyatlarini aniqlash; raqib holatini aniqlash va unga nafas rostlash uchun imkoniyat bermaslik maqsadida ishlatiladi.

Anaerob imkoniyatlar – organizmning kislorodsiz sharoitda quvvatni ishlatish qobiliyati. Anaerob energetik mexanizmlari hisobiga bokschi tomonidan 40-45 soniyada maksimal kuchayishda bajariladigan ish hajmi bilan aniqlanadi.

Anjomlarda ishlash – bokschilar tayyorgarligining jangovar harakat va uslublarni hamda jismoniy sifatlarni mukammallashtirishga qaratilgan uyg'un va ajralmas qismi. Har bir anjomning o'ziga yarasha vazifasi bor. Masalan, osma qopda zarbalar aniqligi va tezligi mashq qilinadi. Harakatchan anjomlar guruhi bokschiga barcha masofalarda turli xil taktik harakatlarni amalga oshirish imkoniyatini beradi.

Antropometriya – morfologik xususiyatlarni baholashning usul va usublari yig'indisi. Antropometrik o'lchovlar bokschining jismoniy rivojlanishini aniqlash uchun maxsus asboblardan yordamida o'tkaziladi. Oddiy o'lchashda: tananing turgan va o'tirgan holatdagi bo'yi, vazni, aylanma o'lchamlari (bo'yin, ko'krak, yelka, son, tizza), o'pkaning tiriklik sig'imi, bilak va bel mushaklari kuchi, yog' qatlamlari o'lchanadi. Bokschilar uchun muhim ahamiyatga ega bo'lgan tananing zichligi va tarkibi haqidagi ma'lumotlar: tananing sof vazni, mushak va

yog' og'irligining miqdori, turli mushaklarning kuch topografiyasi. Antropometrik o'lchovlar birinchi galda jismoniy rivojlanishni nazorat qilish va bokschi tayyorgarligining individual usullarini tanlash uchun nomzodlarni (guruhlarga, seksiyalarga, jamoalarga) tanlashda ishlatiladi.

Apperkot – klassik zarba. eng dahshatli va qaytarib bo'lmaydigan zarbalardan biri. Ingliz tilidan “vertikal kesish” yoki “pastdan tepaga kesish” deb tarjima qilsa bo'ladi. Haqiqatan, zarba berayotgan qo'l bel yoki ko'krak safidan boshlab tepaga aylanma harakat qiladi. Apperkotning nishoni – bosh (daxan) yoki badan (jigar, qorajigar, quyosh to'qimasi). Qo'lning to'g'ri harakatida raqib zarbaga go'yo “kiyilib” qolganday bo'ladi, zarba berayotgan qo'l esa sizni mumkin bo'lgan qarshi hujumlardan saqlab qoladi. Qo'l faqat salgina yozilib badanga qattiq tayanadi. Badan zarbaga aylanish va bir vaqtning o'zida zarba yo'nalishi bo'yicha pastdan tepaga harakatlanish bilan yordam beradi. Apperkotning o'zgacha xususiyati shundaki, zarba paytida hujum qilayotgan musht ochiq kafti bilan sizga qaragan bo'ladi. Zarbdor yuza bo'lib o'sha birinchi barmoqlarning bo'g'inlari xizmat qiladi. Apperkotning o'zgacha xavfi shundaki, yaqin masofadagi jangda u raqib uchun deyarli payqalmagan bo'ladi va undan ishonarli tarzda himoyalaniş deyarli mumkin emas hamda hujumga hayotiy muhim joylar duchor bo'ladi (yaxshi zarba nafas olishni to'xtatib qo'yishi yoki hatto yurak ritmini buzishi mumkin).

Pastdan berilgan zarba: tana og'irligi markazi zarba berayotgan qo'l tomonga siljiydi.

Musht pastga sal tushirilib, sirtqi tomoni bilan pastga qayriladi. So'ng vertikal holatda qolgan holda musht keskin tepaga va oldinga harakatlanadi. Tayanib turilgan oyoq tez orqaga qaytarilib, ikkinchi oyoqning soni esa oldinga chiqadi. Badanga yuqori qismi sal ko'tariladi. Ikkinchi musht dahan ostida bo'ladi; tirsak badanda ushlanib turiladi. Zarbani bajargandan keyin sportchi boshlang'ich holatga qaytadi.

Arterial bosim (AB) – qon tizimiga qon yuboradigan yurakning qisqarish kuchiga, arteriyalarning egiluvchanligi, qon miqdori va suyuqligiga bog'liq. Maksimal (yurakning chap oshqozonchasi qisqarganda yuzaga keladigan sistolik AB) va minimal (yurakning chap oshqozonchasi bo'shashganda (diastolada) yuzaga keladigan diastolik AB) larga ajratiladi. AB sfigmomonometrlar yordamida o'lchanib simob ustuni (*mm/sim/ust.*) millimetrlarida ifodalanadi. Maksimal va minimal

bosim kasr ko'rinishida yoziladi: 120/70 *mm/sim/ust.* Maksimal va minimal bosim o'lchamlari orasidagi farq – puls bosimi. AB ko'rsatkichlari bokschilarning yoshi, tayyorgarligi, individual xususiyatlariga va boshqa omillarga bog'liq. Tinch holatda bokschilarning AB o'zgaruvchan: maksimal 100 dan 135 *mm/sim/ust.* gacha, minimal – 60 dan 90 *mm/sim/ust.* gacha. Mashq vaqtida maksimal AB 20-25 *mm/sim/ust.* gacha oshsa, minimal shunchaga kamayadi. Tayyorgarlik oshgani sari AB ko'rsatkichlari tinch holatda 100/50 *mm/sim/ust.* tushadi va bu yurak-qon tomir ishining tejamkorligi haqida dalolat beradi. AB ni tez-tez kuzatib turish bokschilar sog'lig'i va tayyorgarligi ustidan nazoratda muhim ahamiyatga ega.

Axborotchi hakam – bosh hakamga bo'ysunadi. bokschilarni tomoshabinlarga tanishtiradi. raund oralarida jang ishtirokchilari haqida qisqa sport-biografik ma'lumotlarni beradi, navbatdagi juftlikni ringga taklif qiladi, ishchi hakamlar guruhini, referi va hakamlarni tomoshabinlarga tanishtiradi. Axborotchi hakam musobaqalargacha ishtirokchilarning ma'lumot varaqalari bilan tanishib chiqib, musobaqalardan so'ng kotibiyatga topshirishi zarur.

Arqonlarga osilish – bokschining musobaqalar qoidalariga xilof bo'lgan qilingan va jazolanadigan harakatlari. Bunda jang paytida tortilgan arqonlarga yotib olish va ularning kuchidan foydalanib, o'z zarbalari va harakatlari kuchini oshirish yuz beradi.

Arqonlarga qisish – jangda raqib harakatini cheklash va uni yaqin masofada faol harakatlanishga chorlash maqsadida amalga oshiriladigan bokschining taktik uslubi.

“Arqonlarda osilib turish” – jangda juda charchagan yoki yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan va xorib qolgan bokschining raqibning uzoq hujumi natijasida butun tana og'irligi bilan ring arqonlariga osilib qolishi. Bunday harakat musobaqalar qoidalariga ko'ra qoidabuzarlik bo'lib, referi tomonidan jazolanadi.

Arqonlarni tortish – ring maydoni burchakdagi ustunlar o'rtasida tortilgan 4 ta arqon bilan chegaralanadi. Arqonlarning tarangligi yetarlicha mustahkam bo'lishi lozim, chunki jang paytida bokschilar butun vazni bilan ularga suyanib, ular ko'tarishi kerak.

Arqonlarni ushlab turish – bokschining kuch yoki muvozanatni saqlab qolish niyatida arqonlarni ushlab yoki suyanib turishi musobaqalar qoidalarida man qilingan harakat.

Arg'amchi – ipdan yoki rezinadan yasalgan, ikki tutqichi bor va uzunligi 250 sm dan 270 sm gacha bo'ladi. Ko'plab sport turlarida qo'llaniladi va shu qatorda boksda ham. Uning yordamida oyoqlar mushaklari mustahkamlanadi, muvozanat rivojlanadi, harakatlarning tezligi va chaqqonligi oshadi. Nafas olishni ishlab chiqish va chidamlilikni tarbiyalashga yordam beradi. Arg'amchi bokschi shaxsiy anjomi hisoblanadi.

Asosiy musobaqalar – yarim yillik, yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali ma'lum bir bokschi yoki terma jamoa qatnashadigan bosh musobaqalar.

Asoslash – sportchining mashq va musobaqa faoliyati bir maqsadga yo'naltirilganligini va faolligini belgilovchi sabablar birligi. Boksni sport turi sifatida tanlash asosida yotuvchi sabablar anglangan chorlovchi asos ko'rinishida bo'lib, moddiy qiziqish, emotsional yoki ma'naviy ruhiy xususiyatga ega bo'lishi mumkin. Ko'pgina o'smirlarda boks bilan shug'ullanish niyati kuchli, o'ziga ishonadigan, o'zini himoya qila oladigan va o'jizni xafa qildirib qo'ymaydigan bo'lish maqsadi bilan bog'liq. Murabbiy bokschi niyatini to'g'riroq va chuqurroq anglay olish imkoniyatiga mashg'ulotlar davomida namoyon bo'ladigan shaxsiyatining xususiyatlarini (bir maqsadga yo'naltirilganlik, mag'rurlik, ichi qoralik, qiziquvchanlik) baholashda ega bo'ladi, hamda olingan asoslarni sportchi faoliyatini mashg'ulotlar vaqtida oshirish, iroda sifatlarini mustahkamlashga qaratishi lozim.

Assistent – sekundantga jang oldidan raund o'rtalarida, va jangdan so'ng ko'mak beruvchi yordamchi.

Autogen mashq – sportchi ruhiy holatini o'zi boshqarish kompleks uslubi. Klassik ko'rinishda autogen mashq boksda qo'llanilmaydi. Lekin chempionatlardan oldin optimal jangovar holatni yaratishga yordam beruvchi bir nechta turi bor. Bunda ruhiy holatni boshqaruvchi va ruhiy-mushaklarning mashqi, emotsional-irodaviy tayyorgarlik va ruhiy holatni boshqarishning boshqa kompleks uslublari. Autogen mashq bo'yicha darslar bir kunda bir necha bor o'tkaziladi: mashqdan bo'sh vaqtda 15-30 daqiqa yoki mashq oxirida 5-10 daqiqa.

Aerob imkoniyatlar – organizmning kislorod ishtirokida oksidlanish jarayoni hisobiga energiyani ishlatish xususiyati. Organizmda to'planadigan mahsulotlar ish va undan keyingi vaqtda yo'q bo'ladi. Bu ishdan keyin kislorod iste'mol qilishning oshishiga olib keladi Aerob jarayonlarda asosiy energetik reaksiya glikolizda hosil bo'ladigan sut

kislotasini oksidlanishi bilan bog'liq. Aerob mashqlar natijasida qon – yurak tomirlar, nafas olish, funksional rezervlarining oshishi hisobiga to'qimalarni kislorod bilan ta'minlanishi yaxshilanadi.

Aeronizatsiyalash – sun'iy ionlangan havodan nafas olish, ishchanlikni oshirish, tiklanish jarayonlarini tezlatishning unumdor vositasi. Aeronizatsiyalashuv vrach maslahatiga ko'ra aeronizatorlar yordamida maxsus shamollatilgan xonada individual tarzda o'tkaziladi, sportchi uskuna yonida yoki guruh bo'lib, aeronizatsiyalashuvga xonaning barcha havosi uchraganda havodan nafas oladi.

Badan va yuzga berilgan apperkot – zarba belning deltasimon mushaklar ko'rinishi va keng orqa mushaklarining qisqarish yo'li bilan pastdan tepaga amalga oshiriladi. Mushtning ichki qismi o'z badaningiz tomon qaratilgan bo'ladi. Zarb beruvchi nuqta – panjaning birinchi bo'g'imlari. Yelka yerga nisbatan perpendikulyar holatda turadi. Chap qo'lda beriladigan apperkotda oyoqlar harakatining ikki varianti mavjud. Agar chap qo'ldagi apperkot qadam qo'yilgandan so'ng bajarilsa, badanning vazni chap oyoqning harakati bilan o'ng oyoqqa o'tadi, yelka aylanmasi chapdan o'ngga aylanadi, badan yoziladi. Chap oyoqning tovoni yerdan uzilgan. Biroq chap qo'lda beriladigan apperkot oldinga yoki yonga bir qadam tashlash bilan bajarish ham mumkin. Bunday holatlarda badan vazni chap oyoqqa o'tkaziladi, yelka aylanmasi o'ngga qayriladi, bel bilan chap oyoq yoziladi.

Badantarbiya – bokschi organizmining funksiyalarini faollashtirish va ularni undan og'irroq jismoniy harakatlarga tayyorlash maqsadida qo'llaniladigan umumjismoniy va maxsus mashqlar kompleksining bevosita mashg'ulot yoki musobaqalar oldidan bajarilishi. Badantarbiyani ter paydo bo'lishigacha bajarish tavsiya qilinadi. Badantarbiyaga albatta ringdagi harakatlarni eslatuvchi harakatlarni kiritish zarur. Bokschi startoldi hayajoni kuchli bo'lsa, badantarbiyani tinchroq holatda bajarish tavsiya qilinadi. Sust startoldi holatida faollashtiruvchi va keskin harakatlarni bajarish tavsiya qilinadi.

Bandaj – bokschi qoidalarda belgilangan majburiy kiyimboshining muhim qismi, kutilmagan jarohatlardan himoya qiluvchi vosita.

Bint va qo'lqoplarni beruvchi hakam – ishtirokchilar yonidagi hakamlarga bo'ysinadi. Bintlarning uzunligi va enini tekshiradi. qo'llarning to'g'ri bintlanishni nazorat qiladi, bintlar mahkamlanadigan joyd

ga shtamp qo'yadi. Qo'lqoplarni shnurlash qoidasini tekshiradi. Jang uchun berilgan qo'lqoplarda, panjalarda va anjomlarda mashq qilishga yo'l qo'ymaydi.

Bintlar nazorati – qoidalarda belgilangan tartibda ishtirokchilar guvohligida hakam tomonidan ringga chiqishdan oldin bokschi qo'lini mahkamlaydigan bintlarning uzunligi va enini nazorat qilish.

Bir maqsadga intilganlik – bokschi intilishi lozim bo'lgan maqsadning ahamiyatini tushunib yetishi: mukammal mahoratga ega bo'lish; yuqori natijalarga erishish. Sportchi bu maqsadlar bir-biri bilan uzviy bog'liqligini tushunadi va shunda mo'ljallangan maqsadga erishishiga intilish va kuch paydo bo'ladi. Bunda natijalar uchun moddiy taqdirlanishlar (ayniqsa professional sportda), sug'urta tizimlari va boshqalar muhim ahamiyatga ega.

Birlashgan himoya – bokschi bir vaqtning o'zida raqib zarbalarini bartaraf qiluvchi turli xil himoyalash harakatlari. Bunday himoyakor harakatlarining bokschi tomonidan faol ko'rsatilishi sportchi mahoratining yuqori darajada ekanligini bildiradi.

Blok bilan himoyalash – bokschi blok deb raqib zarba bera olmasligi uchun o'z qo'lini raqib qo'lga qo'yishni aytishadi.

Ammo, asosan, blok – karate (taekvondo) sport turidan olingan bo'lib, himoya ma'nosini bildiradi. Ushbu harakatning ma'nosi shundaki, raqib zarbdor harakatini o'zingizning tanangizni ojiz joyidan chetlatish, ammo undan uzoq emas, chunki ushbu aylanmadan chiqqandan so'ng zarba siz uchun xavfli bo'lmaydi.

Blok raqib qo'lining ostiga qo'lni qo'yish kabi himoya turidan farqi blok zarba bilan to'liq to'qnashmaydi. Blok qo'yayotgan a'zo hujum qilayotgan qo'l bilan yarim yo'lda uchrashib, so'ng boshlang'ich yo'nalishini o'zgartirib harakat qiladi.

Bundan blokning maxsus vazifasi kelib chiqadi: zarbaga qarama-qarshi emas, balki zarba yo'nalishiga deyarli to'g'ri burchak ostida ko'ndalang harakat qilish. Odatda, blok butun yo'nalishni chegaralaydi va qo'lni ustiga qo'yishdan farqli o'laroq alohida nuqtaga qo'yilmaydi. Masalan, bilak bilan gorizontaal blok butun o'rta bo'limni – beldan to dahangacha, vertikal esa – butun boshni yopadi. Buni uchta fazaga ajratsa bo'ladi:

1. Boshlang'ich holat.
2. Tayyorgarlik yoki qo'lni ko'tarish.
3. Blok qilish harakati.

Umuman aytganda, bunday ko'rinisdagi himoyalanishlar "bilak bilan himoyalanishlar", deb ataladi, chunki himoyalanish harakatida na-faqat bilak, balki korpus va ikkinchi blok qilayotgan qo'lni mustah-kamlab turuvchi qo'l ham ishtirok etadi. Bilak bilan bloklarni qo'llayot-ganda qo'l musht bo'lib turishi kerak, chunki bu yelka va bilak mu-shaklarining blokning asosiy fazasida kuchayishini ta'minlaydi.

Gorizontal holatdagi bilak bilan sirtga blok bajarilayotganda bi-lak oldingiz doim raqibning o'rta bo'limiga bo'lgan hujumlariga verti-kal holatda bo'lib harakatlanadi. Korpus blokka yordam berib, blok yo'nalishi bo'yicha harakatlanadi. Bo'sh qo'l orqaga yangi zarba yoki blokni tayyorlab qaytadi.

Bilak bilan gorizontal blokda bilakning ichki tomoni tirsakda yarim aylanma hosil qiladi. Tirsak bunda tashqariga – raqib ko'rayot-gan tanangiz qismiga qarab chiqadi. Korpus blok qo'yayotgan qo'lning yo'nalishiga qarama-qarshi harakatlanadi. Gorizontal bloklar o'z jango-var holatiga qarab "ichki" va "tashqi" deb nomlanadi: tashqariga baja-rilgan blok joylashuvni ichkariga berkitadi. Ichkariga bajarilgan blok sirtga chiqaradi. Ammo raqib tana a'zolariga qo'yiladigan ushbu blok-lar ham ichki, ham tashqi tomondan bajarilishi mumkin.

Vertikal blokda bilak pastdan yuqoriga yuz oldidan, egri yo'na-lishni saqlab, gorizontal holatda qarab o'sha burchakni saqlab harakat-lanadi. Ushbu harakat boshga qaratilgan barcha zarbalarni go'yo "qoqib" tushiradi. Ushbu blok bajarilayotganda korpus deyarli ishtirok etmaydi, uning o'rniga yelka aylanmasi faol ishlaydi.

Bilak bilan pastki blokda qo'l korpus va chov oldidan tepadan pastga harakatlanadi: yelka darajasidan pastki songacha. Korpus blok qo'yayotgan qo'l yo'nalishi bo'ylab birmuncha qayriladi – blokka yor-damlashishdan tashqari, bu tananing ojiz maydonini kamaytiradi.

Ma'lumki, vertikal hamda pastki bloklar ikki gorizontal blok kabi tashqi va ichki tomondan bajarilishi mumkin.

Ikki bilak bilan "qo'shaloq" bloklar "bittalik" bloklardan mus-tahkamroq, ammo ularni bajarish uchun katta tajriba va ring sharoit-larida kamdan-kam yuzaga keladigan holat zarur. Boshqa yakkakurash-larda uchraydigan hochsimon bloklar boksda oyoq ochiq qolishi sababli qo'llanilmaydi. Bloklarni mashq qilish maxsus anjomlarni talab qiladi.

Bosh bilan xavfli harakat qilish – raqibga qarshi boshda zarba berib, haqiqiy jarohat yetkazish mumkin bo'lgan vaziyat. Ringdagi hakam tomonidan jazolanadi.

Bosh murabbiy – mamlakat terma jamoasi bilan ishlaydigan murabbiylar guruhining boshqaruvchisi. Boks federatsiyasi murabbiylar kengashi bilan hamkorlikda terma jamoani shakllantiradi, murabbiylarga ko'rsatmalar beradi, terma jamoa bilan o'quv-uslubiy yig'inlarni rejalashtiradi va o'tkazadi, terma jamoani tayyorlaydi va musobaqalarga olib boradi hamda uning tayyorgarlik va ishtiroki sifatiga to'liq mas'uliyat unga yuklatiladi.

Bosh hakam o'rinbosari – musobaqalar to'g'ri o'tkazilishi uchun bosh hakam bilan birgalikda javobgar bo'ladi va u yo'qligida uning majburiyatlarini bajaradi. Bosh hakam buyrug'i bo'yicha referi va hakamlar ishini baholaydi hamda yordamchi hakam xodimi ishini boshqaradi. Musobaqalarning bosh shifokori bosh hakamning tibbiy ta'minot bo'yicha o'rinbosari hisoblanadi. U tibbiy xodimlar ishini boshqarib, musobaqalarning tibbiy ta'minotiga javobgar bo'ladi.

Bukilib himoyalanish – oldinga himoyalaniuvchi qarshi harakat bilan birgalikda bajariladigan tananing chap yoki o'ng tomonga buki-lishi. Eng samarali himoya, chunki zarba berish uchun qo'llarni bo'sh qo'yadi. Bukilish, qarshi zarbalar qarshi hujum bilan birlashadi.

Burchakdan chiqish – raqibga nisbatan qulayroq joy egallash uchun bokschi noqulay vaziyatdan chiqishga qaratilgan taktik uslub. Burchakdan chiqish bokschi kutilmagan hujumi yoki chap va o'ngga qadamlar bilan chekinish va o'sha vaqtning o'zida raqibni muvoza-natdan chiqarib, o'sha vaziyatda o'z hujumini rivojlantirish maqsadida qarshi zarbalarni berish.

Har bir bokschi uchun burchakda bo'lish noqulay hisoblanadi va manyovrlar ishlatishni cheklab qo'yadi.

Bo'shshish – bokschi mushak tizimining yoki alohida mushak-larining past kuchayish bilan namoyon bo'ladigan holati. Bir xilda tinch yoki harakat bajarayotganda bo'shshish deb mushak tarangligining bevosita yoki bilvosita pasayishiga aytiladi. Bo'shshishning 3 xili bor – ishchi, ish oldi (relaksatsiya) yoki umuman, ruhiy-jismoniy bo'shshish.

Ishchi (dinamik) bo'shshish ringdagi va mashg'ulot paytidagi ish jarayonida namoyon bo'ladi. Dinamik bo'shshish raqibga darhol qarshilik qilish va harakatlarni to'g'ri bajarish bilan ruhiy taranglik holati uzviy bog'liq.

Ish oldi (tiklovchi) bo'shshish – jang oldidan yoki mashg'ulot paytida daqiqali tanaffuslarda – mashqlar o'rtasida kuzatiladi. Relaksa-

tsiya jang oldidan, musobaqalar va mashg'ulot mashqlari so'ngida, jismoniy yuklamalardan bo'sh paytda namoyon bo'ladi.

Bo'shshishni mukammallashtirish uchun ikki guruh mashqlar qo'llaniladi: turli harakatlarni bajarish bilan dinamik va tana hamda a'zolarining chegaralangan harakati bilan statik holda bo'ladi. Dinamik mashqlar yordamida ishchi bo'shshish hamda bo'shshish ko'nikmasi shakllanadi va mukammallashadi, statik mashqlar yordamida esa – relaksatsiya holati jang oldidan va daqiqali tanaffuslarda kuzatiladi. Bo'shshish darajasi temperament, hissiy holat, ruhiy taranglik va toliqish darajasiga bog'liq.

Boks anjomlari – himoya va zarba texnikasini mukammallashtirish hamda bokschilarni tayyorlash va o'rgatishga mo'ljallangan maxsus anjomlar. Tebranmas, tebranuvchi, aylanuvchi, maxsus axborot uskunalari bilan ta'minlangan harakatlarning murakkab komplekslariga bo'linadi.

Tebranmas anjomlar: devorga mahkamlangan yostiqcha, manekenlar, kurash qo'g'irchoqlari, devor siluetlari.

Tebranuvchi va aylanuvchi anjomlar: sochma, pnevmatik, osma, iplardagi, vertikal va gorizontal prujinalardagi qoplar; turli ko'rinishdagi va vazndagi qoplar.

Boks anjomi – bokschi mashg'ulotlari uchun maxsus mo'ljallangan zal yoki maydonchani maxsus jihozlanishi. Anjomning eng kerakli jihozlari: to'qimalar va kuch, zarba aniqligini, tezkorligini oshirish uchun pnevmatik qoplar. Zarba tezligini oshirish uchun doppelendbol, prujinadagi to'kma to'plar ishlatiladi. Maxsus chidamlilikni, texnika va zarbalarni to'g'ri berishga o'rgatishga qop va devordagi yostiqlar xizmat qiladi. Zarba berish texnikasini va ularni ishlatish taktikasini mukammallashtirish uchun murabbiy yasi qo'lqoplardan foydalanadi.

Boks bilan shug'ullanishga qarshi tibbiy ko'rsatma – asab tizimida quyidagi nuqsonlarga ega bo'lgan odamlarga boks bilan shug'ullanish man qilinadi: miya aterosklerozi, nevrillar, vegetonevrozlar, nevrasteniya, spondiloartroz, miya chayqalishlari, epilepsiya, ensefalopatiya; ruhiy kasalliklar; qon tizimi kasalliklari – arterioskleroz, gipertoniya kasalligi, miokardiodistrofiya, miokardit, surunkali perikardit, tug'ma yoki orttirilgan yurak kasalliklari, surunkali endokardit, tomirlar kasallanishi; nafas organlari – bronxial astma, nafas olish funksiyasi nuqsonlari – bronxoektaziya, o'pka pnevmosklerozi, o'pka sili; ichak organlari – qorin axilliyasi, gatroptos, jigar va qorin yo'llarining kasal-

lanishi, qorin-tosh kasalligi; jinsiy organlar – qo'zg'aluvchi buyrak, nefrozlar, nefrit, buyrak-tosh kasali; qon-anemiya va leykemiya, Vergolf kasalligi, limfogranulematoz, aritmiya, gemofiliya, gemorragik diatezlar (kapellyarotoksioz va b.); endokrin tizimi – adison kasalligi, akromegaliya, giperterioz, miksedema, infantilizm, qand diabeti; ko'z kasalliklari mavjudligida – astigmatizm, 5 R (o'smirlarga 4,0 R) dan ortiq yaqindan ko'ruvchi, glaukoma, katarakta, ko'pburchakli ko'-rish; quloq, tomoq, burun, burun-tomoq adenoidlari, kar-soqovlik, yi-ringli otitlar, Mener kompleksi belgilari, og'iz bo'shlig'ining o'tkir kasalliklari, olinadigan tish protezlari; teri kasalliklari – terining infeksiyali kasalliklari, zamburuqli kasalliklar; tayanch-harakat apparatining kasalliklari – o'zgartiruvchi artrit, neyrodistrofik artrit, osteoxondropatiyaning polmioziti, tug'ma chiqishlar, odatiy chiqishlar, qiyshiq oyoqlik, qiyshiq bo'yin, osteodistrofiya, surunkali osteomieliit.

Vaqtincha qarshi ko'rsatmalar: teri yuqumli kasalliklari, o'tkir shamollash kasalliklari, boshdan kechirilgan kasallikdan so'ng rekonvalenstset davri (musobaqalarga qo'yish vaqti har bir ma'lum vaziyatda kasallik xususiyati va davomiyligiga qarab aniqlanadi), revmokardit (ijobiy holatlarda klinik belgilarni yo'q qilgandan so'ng 6-12 oydan oldin emas), gelmintozlar (klinik namoyishi bilan va nuqsonlar bilan), tayanch-harakat apparatining jarohatlari, yuz va boshning lat yeyishi.

Boks bo'yicha murabbiy – bokschilarni tayyorlash uslublari va amaliyotini samarali egallagan hamda ushbu sport turi bo'yicha murabbiy-o'qituvchi diplom sertifikat va litsenziyaga ega bo'lgan mutaxassis.

Boks yassi qo'lqopi – yumshoq porolon bilan to'ldirilgan, markazida nishon chizilgan aylama shaklidagi anjom. Aniq va bir maqsadga yo'naltirilgan zarbalar texnikasi ustida ishlash, turli himoyaviy harakatlarini (egilishlar, bukilishlar, sho'ng'ishlarni) takomillashtirishda qo'llaniladi. Qo'lqop bilan nishon hirlashganda zarba kuchini yaratish uchun murabbiy panja kiyilgan qo'lini kuchaytirishi lozim. Bokschilar himoyalalanish harakatlari ustida ishlayotganda murabbiy yassi qo'lqop bilan turli xil zarbalar beradi.

Boks seksiyasi – bokschilarni asta-sekinlik bilan o'rgatish, tayyorlash va mashg'ulotlar o'tkazishga mo'ljallangan tashkiliy-uslubiy bo'linma. Boks federatsiyasi qoshida va sport klublarida tashkil qilinadi. Boks seksiyasi ishini murabbiy boshqaradi. Boks seksiyasi bir nechta bokschidan tashkil topgan o'z-o'zini boshqarish organiga ega

bo'lishi mumkin. Ushbu organ faoliyatida boks seksiyasi ichki hayotining joriy masalalari o'z yechimini topadi.

Boks taktikasi – bu jang olib borish usuli, turli uslubga ega bo'lgan raqiblar bilan ringda kurashish vositalari, uslublari va shakllarini o'rganuvchi amaliyot va nazariya bo'limi.

Boks texnikasi – jangni samarali olib borish uchun bokschiga zarur bo'lgan maxsus uslublar yig'indisi. Hujum va himoya texnikasiga bo'linadi. Hujum texnikasiga: joylashuv va harakatlanishlar, zarba va javob zarbalari; himoya texnikasiga: joylashuv va harakatlanishlar, zarbalardan himoyalanishlar kiradi.

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, dengiz o'ti va texnik paxta bilan to'ldiriladi. So'nggi yillarda porolon qoplar ishlatilyapti (dumaloq porolon qoplar metall ustunga kiydiriladi). Qop namat bilan tikilib, unga brezent, dermatin va teridan yasalgan g'illof kiydiriladi. Qopni shunday qotirish mumkinki, u yoki aylanma bo'ylab yoki gorizontal bo'yicha turli joylardan zarbalarni mashq qilish uchun harakatlanishi mumkin. Qopning o'lchamlari: uzunligi – 170 dan 230 mm gacha, aylana qismining diametri – 100 dan 300 mm gacha bo'ladi.

Boksda jarohatlar – 3 xil darajaga ajratiladi: yengil, o'rta va og'ir.

Yengil – burundan qon ketishi, lat yeyish, yuzning yumshoq to'qimalarining yorilishi. Yengil lat yeyish boksga taalluqli barcha jarohatlarning 87% ni tashkil qiladi.

O'rta og'irlikdagi (11% atrofida) – turli joylardagi sinishlar, ayniqsa bilaklarda, paylarning cho'zilishi, suyaklarning kosasidan chiqib ketishi.

Og'ir (2% atrofida) – bosh miya jarohatlari.

Jarohatlanish sabablari. Ko'pgina jarohatlar (60-65% atrofida) bokschining past darajadagi texnik-taktik tayyorgarligi va himoyaviy harakatlarni bilmasligi natijasida kelib chiqadi; past jismoniy tayyorgarlik va tez toliqish; sport rejimining buzilishi; qo'llarni noto'g'ri bintlash, zarur himoya anjomlarining (bandaj, kapa, himoya dubulg'asi) yo'qligi; shifokor talablarini bajarmaslik va shaxsiy gigiyena qoidalarini buzish ham shunga sabab bo'ladi. Jarohat sabablarining ikkinchi guruhi (35-40%) bokschini o'rgatish uslubida xato borligi va pala-par-

tish amalga oshirilganligi; sparring sheriklarini noto'g'ri tanlanganligi; qo'lqoplarning, ust-bosh va oyoq kiyimning yomon holati; ringning va sport anjomlarining yomon holati; sparring paytlarida noto'g'ri hakamlilik qilish.

Boksda zarba biodinamikasi – boks, qo'l jangi yoki boshqa yakkakurashlar usullari bilan tanish bo'lgan odamning zarbalari kuchli bo'ladi. Yana shunday odamlar borki, yaxshi mushak rivojlanishiga ega bo'lsa ham zarbalari ancha-muncha o'jiz. Sababi: zarba kuchi faqat mushaklarning qisqarishiga bog'liq emas. Bu tepa va pastki a'zolarning hamkorligiga, mushaklarning qisqarish tezligiga bog'liq. Mashq qilmagan odam qo'li bilan zarba bera turib, faqat qo'lining kuchini ishlatadi. Kimki yakkakurashlarni tushunsa, nafaqat qo'lining kuchini ishlata oladi, balki butun badanni boshqarib yelka, son, qo'l va oyoqlarni tez harakatlanishga undaydi va bu harakatdan qo'poruvchi kuch paydo qilib, bir mushtga jamlaydi. Misol uchun, bokschi chap tarafdama joylashishdan o'ng qo'lda zarba berayotgan vaziyatni ko'rib chiqamiz. Bu harakat o'ng oyoq yerga tiralishidan boshlanadi, so'ng badanning aylanma harakati boshlanib, bel esa qayirilma harakat qiladi, va so'ng zarba energiyasi sonidan boshlab to mushtning yuqori qismigacha yetib boradi. Bel barcha harakatlarni bog'lovchi ko'priksifatida xizmat qiladi. Bu yerda qo'l faqatgina badandan kelayotgan kuchning bir o'tkazgichi desak to'g'ri bo'ladi. Hujum paytida oldinga harakat qilayotib, mushtingiz kuchini yetarlicha kuchli bo'lishi uchun tizzalarni egib, tana og'irligi markazini sal orqa oyoqqa surib, badanni soat yurishiga teskari qilib tez burish va zarba tezligini oshirish maqsadida reaktiv kuchni ishlatish kerak. Tananing belda burilishi amalga oshayotganida urinishning yanada to'liqroq bo'lishiga sharoit yaratadi. Bu vaziyat ham hujum ham himoyalashga juda qulay bo'lib, keyingi harakatlarni bema'lol bajarishga imkon yaratadi. Bundan tashqari, turli harakatlarning kuchi va tezligini oshira turib, musht va oyoqqa yuk tushadigan joylarni mustahkamlash va zarbalarni qayta ishlash lozim. Inson tanasining tuzilishi bir tekis bo'lmaganligi sababli zarba berayotganda qattiq joyga tegib ketib, o'zi ham jarohatlanishi mumkin. Shuning uchun ham musht va oyoqni mashqlar bilan mustahkamlash zarur.

Boksda ruhiy diagnostika – sport psixologiyasi bo'limi bo'lib sport faoliyatini samarali olib borish uchun bokschi individual-ruhiy ko'rsatkichlarini o'zgartirish va namoyon qilish uslublarini amaliyotda qo'llash va ishlab chiqish uchun xizmat qiladi. Bunday ko'rsatkichlarga

shaxsning ruhiy sifatлари va xususiyatlari, ruhiy jarayonlar va bokschi-ning ruhiy holati kiradi.

Ruhiy diagnostikaning ishlab chiqilgan va tekshirilgan uslublaridan bokschilarni ruhiy tekshiruvdan o'tkazish jarayonida foydalaniladi. Olingan ma'lumotlar shaxsiy xususiyatlar, ruhiy sifat va sportchi holatini aniqlash uni tayyorgarlik davriga qarab o'zgartirish hamda bokschi-larning ruhiy tayyorgarligini oshirish bo'yicha tavsiyanomalar taklif qilish imkoniyatini beradi.

Boks dubulg'asi (shlem) – bokschi-ning qoshlarini, quloqlarini va jag'larini himoya qilib turadi. Teridan tayyorlanib, otning yungi bilan yoki shunga o'xshash modda bilan to'ldiriladi. Quloq va yuz tara-fini 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 bokschi-lar musobaqalarda foydalanishlari shart. Professional bokschi-lar dubulg'ani faqat mashqlarda ishlatishadi.

Bokschi bintlari – jang paytida jarohatning oldini olish maqsa-dida 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 bintlarini yoki plastirni, lentalarini barcha turlarini ham ish-latish taqiqlangan, lekin bintlarni bilaklarning tepa qismida mahkam-lash uchun uzunligi 7-8 sm va eni 2,5 sm bo'lgan plastirning bir kes-i-mi-ni ishlatish mumkin. Mintaqa va jahon chempionatlarida bintlar mez-bon davlat tomonidan taqdim qilinadi. Har bir jangda ishtirokchilar qo'lqoplarni kiyishga tayyorgarlik oldidan bevosita ular guvohligida hakamlar tomonidan taqdim qilingan yangi bintlarni ishlatishadi.

Bokschi-ning tik turish holati – boksda uzoq masofadagi jango-var joylashuvga kelish tartibi. Chap tomonlama jangovar joylashuvni egallash uchun oyoqlarni yelka kengligida qo'yib, chap oyoqda oldinga yarim qadam tashlash zarur. Ikki oyoqning barmoqlari oldinga qaragan bo'lishi lozim. Tana og'irligi markazi sal oldinga surilgan. O'ng oyoq tovonni yerga tegmaydi. Tizzalar bo'shashgan va sal taranglashgan. Qorin mushaklari jamlangan, sonlar oldinga egilgan. Bel ozgina bukil-gan (mushuk bukri). Qo'llar bo'shashgan va korpus bo'ylab erkin osilib turadi; tirsaklarda bukilgan; o'ng musht – dahan ostida. Chap musht

oldinga chiqqan va deyarli yelkalar darajasida turibdi; chap yelka sal oldinga chiqqan, tirsaklar korpusga tegib turadi. Ushbu holatda bo'la turib o'zini erkin, sal bo'shashgan sezishi lozim. O'rta masofa uchun jangovar joylashuv: oyoqlar bir-biriga zich joylashgan, mushtlar bosh oldida ushlanib turiladi. Yaqin masofa uchun jangovar joylashuv: oyoqlar bir-biriga qarama-qarshi joylashgan, yerga to'liq tayanib turadi, mushtlar sal tushirilgan va yelka darajasida joylashgan. Asosiy jangovar joylashuvdan tashqari, shubhasiz, boksda ma'lum bir vaziyatlarda: himoyada, hujumda, qarshi hujumda musht bilan harakat qilganda qo'llaniladigan boshqa variantlar ham bor. Muhim variant – bir tomonga yoki yonlama joylashuv. Ushbu joylashuvning qulayligi shundaki, u raqibga zarba berish uchun juda kam joy qoldiradi. Bundan tashqari, bokschi oldinga chiqqan oyog'ini qulay joylashtirishiga va buning yordamida oldinga tez bir qadam tashlashiga imkoniyat beradi. Joylashuvning kamchiligi shundaki, musht va orqaga tortilgan yelkani faqatgina cheklangan holda ishlatish mumkin, va bundan kelib chiqib, jangovar uslublarni qo'llash ham juda chegaralangan. Jangovar joylashuvni egallash tartibi: jangchi raqibga yoni bilan turibdi. Oldinga, odatga ko'ra, tananing kuchliroq tomoni chiqqan. Oyoqlar parallel, yelka yarim kengligida joylashgan. Tizzalar bo'shashgan va sal bukilgan. Harakatlanish qulay bo'lishi uchun tana og'irligi markazi sal orqaga surilgan. Ushbu holatda bo'la turib, himoyani ham unutmazlik lozim.

Bokschi irodasi – bokschi tug'ilayotgan qiyinchilik va to'siqlarni yengib, musobaqa va mashg'ulotlar davomida o'z harakatlarini, o'zini tutishini hamda turli xil ruhiy jarayonlarni (fikrlash, tasavvur, e'tibor) boshqara olish xususiyati.

Bokschi kuchi – bokschi kuchini aniqlashda u ko'tara oladigan kilogrammlar soni emas, balki harakatlanishidagi (dinamik tartibdagi) namoyon bo'ladigan kuch: zarbalarda, himoyada, harakatlanishlarda va sh.o'. dinamik kuch deb nomlanish elementlar. Sarflanadigan kuchga qarab bokschi dinamik kuchi quyidagilarga bo'linadi: masalan, bir maqsadga yo'naltirilgan zarba berayotganda maksimal tezlikda namoyon bo'ladigan portlovchi kuch; ringda nisbatan inert qarshiligi bilan harakatlanayotganda namoyon bo'ladigan tezkor kuch; sekin, tezlanishsiz harakatlarda namoyon bo'ladigan sekin kuch. Masalan, raqib qarshiligini yaqin masofadagi jangda ushlab olishlar bilan yengayotganda.

Bokschi ishini va jang olib borishining turli uslublari kuchni turlicha namoyon qilishni talab etadi. Ayniqsa zarbdor harakatlarni

bajarayotganda. Shunday qilib, “tezkor” bokschi ga tez, ammo kuchsiz zarbalar seriyasini amalga oshiradigan kuch zarur. “Nokautchi” bokschi ga esa bitta yo’ naltirilgan kuchli ma’lum “portlovchi kuchga” intilish xos. “Kurashchi” bokschi ga zarbalarni bir xil kuchda va tezlikda, portlovchi samarasiz amalga oshirish xos. “O’yinchi” bokschi samarali harakatlarga “portlovchi” impulsi boshida kuzatiladigan aniq va tez zarbalar yordamida erishadi.

Bokschi mashqlari – vazifasi bo’yicha uch turga bo’linadi: umumiy rivojlantirish, maxsus rivojlantirish va boks texnikasi hamda taktikasi elementlarini o’z ichiga olgan maxsus harakatlar yoki butun bir usullardan tashkil topgan maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Masalan, zarbalar tezligini oshirish maqsadida pnevmatik qopdan foydalaniladi; qopdagi mashqlar zarba kuchini rivojlantirishga ham yordam beradi; aldamchi harakatlar – soya bilan jang; chidamlilikka qaratilgan mashqlar – 3 raunddan oshiq bo’lgan mashg’ulot janglari.

Bokschi ovqatlanishi – ishchanlikni oshirish va tiklash jarayoni ni tezlashtirishning asosiy omili. Tartibli bokschi quvvat sarflanishini qoplashi zarur bo’lib, tananing har bir kilogramiga 62-75 KKal mavjud bo’lishi kerak. Ovqatlanish tartibida vaznning 1 kg ga nisbatan: oqsillar 2,4-2,8; yog’lar 1,8-2,2; uglevodlar – 9,0-11,0 tartibda 60% dan ortiq oqsillar bo’ladi. Oqsillar hayvonlardan olingan go’shtda, baliqda, tuxumda, sutda, suzmada, pishloqda va b. bo’ladi. Iste’mol qilinayotgan yog’lar 80-85% hayvonlardan, 15-20% o’simliklardan olingan bo’lishi kerak. Murakkab uglevodlar 65%, oddiy uglevodlar esa 35% bo’lishi lozim. Kunlik tartibda turli davrlarda vitaminlar yetarli bo’lishi zarur.

Vitaminlarni mg da qabul qilish me’yori

	A	V1	V2	PP	S
Mashg’ulot	3,0	4,0	3,0	20	150
Musobaqa	2,0	5,0	3,5	30	250
Tiklanish (musobaqadan so’ng	2,0	5,0	2,5	20	250
1-4 kundan so’ng)					
Faol dam olish	2,0	2,5	2,0	20	75

Vitaminlarga bo’lgan ehtiyojni ovqatlanishning tabiiy mahsulatlari hisobiga qondirish zarur. Sintetik vitamin dorilarni iste’mol qili faqat shifokor nazorati ostida amalga oshirilishi lozim. Bokschini

kundalik tartibida eng muhim mineral tuzlar bo'lishi shart: kalsiy 1200-1800 mg, fosfor 1500-3000 mg, temir 20-2,5 mg, kaliy 4-6 gr. Bokschi taomi aralash va turli xil bo'lib, eng muhim biologik mahsulotlardan tarkib topgan bo'lishi kerak: sut va sut mahsulotlari, tuxum, go'sht, go'sht mahsulotlari, baliq, non, ho'l mevalar va sabzavotlar.

Bokschini tayyorlantirayotganda turli bosqichlarda (mashg'ulot vazifasiga qarab) ovqatlanishni mohirona o'zgartirish zarur. Shunday qilib, umumiy jismoniy tayyorgarlikni mukammallashtirish tayyorgarlik davrida ovqatlanish tartibidagi oqsillar hajmini mushaklarni o'stirish maqsadida, chidamlilikni oshirayotganda esa – ovqatlanish tartibida uglevodlar va V1, V2, PP va S (bo'tqa, pishloq va b.) vitaminlari bo'lishi kerak. Tezlik-kuch sifatlarini oshirish davrida fosfor birikmalariga boy bo'lgan mahsulotlar (baliq, go'sht, pishloq va b.) sonini oshirish tavsiya qilinadi. Ovqatlanish vaqti bir xil bo'lishi kerak, chunki aynan shu paytda ovqat yaxshi hazm qilinadi. Eng samarali yo'l 4 martalik ovqatlanish. Kundalik tartibning kaloriyasini quyidagicha taqsimlash tavsiya qilinadi: a) kunduzi – ertalabki nonushta – 30%, mashg'ulotlar, tushlik – 40%, kechki nonushta – 5%, kechki ovqat – 25%; b) kechki – ertalabki nonushta – 40%, tushlik – 25%, kechki nonushta – 5%, mashg'ulot, kechki ovqat – 30%. Kuniga ikkita mashg'ulot: 1 ertalabki nonushta – 5%, 2 ertalabki nonushta – 25%, kunduzgi mashg'ulot, tushlik – 35%, kechki nonushta – 5%, kechki mashg'ulot, kechki ovqat – 30%. Kuniga 3 marotaba mashg'ulot: 1 ertalabki nonushta – 15%, ertalabki mashg'ulot, 2 ertalabki nonushta – 25%, kunduzgi mashg'ulot, tushlik – 30%, kechki nonushta – 5%, kechki mashg'ulot, kechki ovqat – 25%.

Boksching musobaqalar davrida ovqatlanishi alohida ahamiyatga ega. Bu paytda ovqatning va ovqatlanishning oddiy tartibini buzmaslik kerak. Yangi ovqat va taomlar ehtiyotkorlikni talab qiladi, chunki ularga organizm o'rganishi zarur. Kam hajmli, yuqori kaloriyaga ega va yengil hazm bo'luvchi taomlar iste'mol qilish kerak. Haddan tashqari yog'li va hazm bo'lishi qiyin bo'lgan taomlardan yiroq bo'lish lozim.

Taom kaloriyasi tarkibida uglevodlar bo'lgan mahsulotlar hisobiga quvvat sarflanishi qoplanishi kerak. Tarkibda yengil hazm bo'ladigan oqsillar, asosan hayvonlardan olingan (sut va sut mahsulotlari, go'sht, tuxum, baliq). Alohida e'tibor tarkibni V. S. PP. E guruhidagi

vitaminlar bilan to'ldirishga qaratilishi kerak. Musobaqalar vaqtida ta'cmda yuqori kaloriyali (go'sht va baliq taomlari, tuxumlar, sho'rvalar, bo'tqa, pishloq, sariyog', asal, yong'oqlar) mahsulotlar bo'lishi zarur.

Musobaqalardan so'ng ovqat tarkibini uglevodlar bilan boyitish kerak (birinchi navbatda glyukoza va fruktoza bilan), chunki ular mushak va jigarda glikogen hosil bo'lishini tezlashtiradi. Ushbu davrda ko'p fruktozaga ega bo'lgan asal foydali. Uzoq va og'ir turnirlardan 3-4 kun keyin tarkibda yog' miqdorini kamaytirib, lipotrop moddalardan tashkil topgan mahsulotlar sonini oshirish zarur (metionin, xolin, kislotalar va b.). Buning uchun tarkibga suzma, sut va sut mahsulotlari, go'sht, jigar, til, bo'tqalar, sabzavot va ho'l mevalarni kiritish lozim. Taomdagi 25% gacha yog'larni o'simlik yog'i tashkil qilishi kerak. Tiklanish davrida alohida e'tibor vitaminlashtirish qaratilishi kerak. Eng samarali yo'l vitamanga boy tabiiy mahsulotlarni yoki polivitamin derivarini qo'llash. Chet eldagi musobaqalarda ovqatlanishni rejalashtirayotganda begona "ekzotik" taomlarni (hazm qilishni buzadi va sport natijalariga salbiy ta'sir qiladi), qaynatilmagan suv, sintetik vositalar asosida tayyorlangan turli kayfiyatni yaxshilaydigan ichimliklarni (sportchi hissiyotlarini junbushga keltirib, oqibatda tez toliqishga va sport natijalarining pasayishiga olib keladi) iste'mol qilishdan yiroq bo'lish zarur. O'z vaznini (ozish yo'li bilan) ushlab turgan bokschi ovqatlanishi vaznini kamaytirishga, quvvat sarflashiga, mashg'ulotlar xususiyati va shakli, iqlim va boshqa xususiyatlarga qarab qat'iy belgilanadi. Bunday bokschilarning ovqatlanish tartibini tuzish murabbiy va jamoa shifokorining vazifasidir.

Bokschi AIBasi – sport tashkilotiga mansubligini, sport malakasini, musobaqalarda ishtirok etgandagi natijalari va tibbiy ko'rik xulosalari haqida ma'lumotlar bo'ladigan asosiy hujjatdir. AIBA quyidagi bo'linmalarga ega: AIBA bergan sport tashkiloti nomi, muhr bilan tasdiqlangan rasm, familiyasi, ismi va otasining ismi, tug'ilgan sanasi, boks bilan shug'ullanishni boshlagan sanasi, sport razryadlari berilishi haqida belgilar, bokschi AIBA berayotgan tashkilot rahbarining imzosi, murabbiy(lar), sportchi familiyasi, Federatsiya mas'ul kotibining muhri va imzosi; dispanserizatsiya, chuqur tibbiy ko'riklardan o'tganligi va shifokor musobaqada qatnashish huquqi berganligi haqida belgilar; musobaqalarda qatnashish sanasi, vazn toifasi va ko'rsatilgan natijalari belgilari: professionallar o'rtasidagi musobaqalar haqida ma'lumotlar.

motlar, balogʻat yoshiga yetmagan sportchilar ota-onasining roziligi, sport unvonlari va sovrinlari haqida belgilar.

Bokschi reaksiyasi – musobaqa yoki mashgʻulotlarda boks-chining raqib harakatlariga javobi. Bokschi reaksiyasi murakkab va od-diy boʻladi. Oddiy reaksiya – oldindan maʼlum boʻlgan hujumkor hara-katning kutilmagan boshlanishiga oldindan oʻylangan javob harakati (masalan, boshga chap qoʻl bilan toʻgʻri zarbaga qoʻlni ostiga qoʻyib hi-moyalanish). Murakkab reaksiya raqibning bir yoki bir nechta hujum-kor harakatlariga javob harakat (masalan, oʻngga shoʻngʻib yoki oʻng yelka oldini chap yon zarbadan himoyalanish).

Bokschi tayyorgarligining uslublari – bir tekisda, oʻzga-ruvchan, takrorlash, intervalli, oʻyin, musobaqa, aylanma. Bir-biridan mashqlarning davomiyligi, intervalli, dam olish tartibi va tashkillashti-rishning xususiyatlari bilan farqlanadi. Bir tekisda uslubi – mashqlar doimiy nisbat bilan maʼlum vaqt davomida (masalan, 1 raund) bajariladi. Takrorlash uslubi – bokschi harakatlari intervalining doimiy oʻz-garishi bilan. Interval uslub – harakat yoki usulni yuqori tezlikda qisqa vaqt davomida dam olish bilan birgalikda bajarish. Oʻyin uslubi – chaq-qonlik, fikrlash tezligi kabi bokschining ruhiy va jismoniy sifatlarini tarbiyalash maqsadida qoʻllaniladi. Mashgʻulotlarda sport oʻyinlari va aniq syujetli shartli oʻyinlar oʻynaladi (“Chavandozlar jangi”, “Quv-lamachiq”). Musobaqa uslubi – bokschilar oʻrtasida u yoki bu vazifani tezroq va sifatliroq bajarish maqsadiga qaratilgan hamda musobaqala-shishga asoslangan, mashgʻulotning mustaqil shakli. Aylanma uslub – turli mashqlarni ketma-ket uzoq vaqt davomida bajarish. Mashq yarim yuklama bilan har bir aylanadan keyin dam olish bilan bajariladi.

Bokschi tartibi – ishchanlikning yuqori darajasini va tez tikla-nishni taʼminlaydigan maʼlum bir kundalik tartibni ishlab chiqaradigan ish va hordiqni uygʻunlashtirish. Bokschining tezligi, aniqligi va hara-katlarning yuqori koordinatsiyasi bilan bogʻliq ruhiy-fiziologik funk-siyalarining yuqori darajasi, 10:00 dan 13:00 gacha hamda 16:00 dan 20:00 gacha kuzatiladi – bu mashgʻulotlar uchun eng qulay payt. Kech-ki mashgʻulotlar uyqudan 2-3 soat oldin tugashi lozim.

Masʼuliyatli musobaqalarga tayyorgarlik koʻrayotganda mash-gʻulot jarayonini va kun tartibini samarali tuzish zarur. Uni shunday tu-zish kerakki, ishchanlikning eng yuqori darajasi musobaqalar dasturi boʻyicha vazn toifasidagi uning janglari oʻtkaziladigan vaqtga toʻgʻri kelsin. Musobaqalar oldidan tartibni oʻzgartirish 3 hafta vaqtni oladi.

Vaqt aylanmalari o'zgargan holatda mashg'ulotlarni rejalashtirganda shuni e'tiborda tutish lozimki, birinchi 2 sutka davomida oldingi ishchanlik saqlanib turadi, keyinchalik 3-5 kundan so'ng pasayib boradi va o'zini noxush sezishga olib kelib, so'ngra yaxshilanish to'lqini boshlanadi. Shuning uchun boshqa joyga kelgandan so'ng darhol mahalliy kun va faol harakat tartibiga o'tish zarur. Uyqu muhim ahamiyatga ega. Uyqu buzilmas bo'lib, ma'lum vaqt davomida bo'lishi kerak. Og'ir musobaqalar va mashg'ulotlar paytida kunduz kuni ham uxlash tavsiya qilinadi. Bunday vaziyatda mashg'ulotni kunduzgi uyqudan 1-1,5 soat keyin boshlash samara beradi.

Dam ola turib, boshqa faoliyat turlariga o'tish lozim: sevimli ish bilan mashg'ul bo'lish, konsertlar, tomoshalar tashkillashtirish, toza havoda sayir qilish, musobaqalar haqida kamroq o'ylab, kamroq gapirib, asab tizimini oldindagi janglarga ehtiyot qilish.

Bokschi tasavvuri – sport faoliyati bilan bog'liq bo'lgan yangi taassurotlarni va tasavvurlarni oldin olingan ma'lumotlarni qayta ishlash yo'li bilan yaratishdan iborat. Bokschi notanish raqiblar bilan bo'lajak janglarni, jang qismlarini, bo'lajak musobaqalar ko'rinishini va ularga tayyorgarlik ko'rish usullarini, mashg'ulot jarayonini va turli tinchlantiradigan narsalarni tasavvur qilishi, lozim.

Tasavvurga ega bokschi texnik-taktik mahoratni tez egallab oladi, ruhiy holatni boshqarish va ishchanlikni tiklash jarayonini boshqarish usullarini o'zlashtiradi.

Bokschi egiluvchanligi – biron-bir usulni kerakli amplituda bilan bajarish qobiliyati. Maxsus egiluvchanlik usulni muvafaqiyatli qo'llashda muhim ahamiyatga ega. Agar bokschi ma'lum bir usul uchun zarur bo'lgan harakatni tortinmasdan bemalol kerakli amplitudada bajara olmasa, o'z imkoniyatlarini ancha kamaytiradi. Yetarli bo'lmagan egiluvchanlik bokschi harakatlarini chegaralab qo'yadi. Tana yordamida himoyaviy sho'ng'ishlar, orqaga tisarilishlar kasb etadi. Chap va o'ngga qochishlar hamda tayyorlov mashqlarini bajarishda unurtqa pog'onasi muhim ahamiyatga ega.

Bokschilarning tibbiy tekshiruvi – har bir bokschi tibbiy pasportga ega bo'lishi lozim. Unda tibbiy tekshiruv, dispanserizatsiya, shifokor maslahatlari va ularning bajarilishi haqidagi natijalar, mashg'ulot yoki musobaqalar paytida bokschilar tomonidan olingan jarohatlar haqidagi ma'lumotlar qayd qilinadi. Birinchi tekshiruv bokschilar umumiy vazn o'lchasidan oldin quyidagi tartibda o'tkaziladi: ko'z, quloq-

lar, teri, yurak va tomir urishi, tomoq, markaziy asab tizimi, qorin, qo'lar va oyoqlar. Bokschida quyidagi kasalliklardan xohlagan turi uchrasa musobaqalarga qo'yilmaydi: ko'z ifloslanishi belgilari yoki subkon-yuktiv gemmoragiya, eshitish qobiliyatining pasayishi yoki quloqlar-ni ifloslanishi, toshma, yiringli yaralar va terining boshqa kasallik-lari; ko'tarilgan qon bosimi va puls, asab tizimining nuqsonlari, tomoq ifloslanishi, tinch-harakat apparatining jarohatlari. Boshda, yuzda va bo'yinda bog'lam bo'lishi man qilinadi. Salgina lat yeyishlar kollodiy bilan ishlab chiqilishi yoki toza dastro'molcha bilan yopib qo'yilishi lozim. Musobaqalardan oldin tibbiy tekshiruv vazn o'lchash oldidan faqatgina ishtirokchilar uchun o'tkaziladi.

Jang paytidagi tibbiy tekshiruv ringda navbatchi bo'lgan shifokor tomonidan o'tkaziladi. U alohida e'tibor bilan oldingi janglarda jarohat olgan, nokdaunda bo'lgan yoki og'ir va uzoq jang o'tkazgan bokschi-larni nazorat qilishi zarur. Jang paytida bokschilar eng ko'p oladigan jarohati – yorilish. Qovoq tomonidagi yorilish – 1 sm gacha, qoshning o'rtasida va boshning sochli qismida – 2 sm gacha, jag' tomonida va peshonada – 1,5 sm gacha bo'lishi me'yor. Ochiq chuqur jarohatlanishda shifokor bosh hakam orqali jang tugatilishini yoki vaqtincha (1 daqiqa) bokschini qat'iy tekshirish uchun to'xtatilishini talab qilishi lozim. Qaror qabul qilgan shifokor o'z tashxisini "Stop!" yoki "Boks!" so'zlari bilan e'lon qiladi. Agar bokschi zarba natijasida hushini yo'qotib yiqilsa, hakamning 10 hisobidan va "Aut!" buyrug'idan so'ng ham o'ziga kelmasa, shifokor bokschini ringda tekshiradi va unga birinchi zarur yordam ko'rsatadi. Uzoq hushsizlikdan so'ng bokschini ringdan olib ketishadi va zarur holatlarda u kasalxonaga yuboriladi.

Bokschini bilagi – zarba vaqtida jiddiy yuk tushishi sababli ko'proq jarohat oladi. Boks bilan shug'ullanganda bilak jarohati barcha jarohatlarning 40-60% tashkil qiladi. Shuning uchun bokschini o'rgatayotganda muhim talablardan biri – qo'llarni to'g'ri musht qilishga o'rgatish. Musht qilingan qo'l quyidagi talablarga javob berishi kerak: barmoqlar egilib, kaftga tegib turishi lozim; bosh barmoq ko'rsatkich barmoqning o'rtasida joylashgan bo'lishi lozim. Mushtning zarbdor yuzi bo'lib, zarba vaqtida vertikal bosimga uchraydigan panja o'zagi suyaklarining boshi xizmat qiladi. Zarbaning boshlang'ich vaqtida bar-moqlar bo'sh holatda. Bevosita zarbadan oldin ular mushtga yig'ilib, kerakli qattqlikni hosil qiladi. Nishonga tekkan paytda zarba berayot-gan qo'lni yelkasi mo'ljalga perpendikulyar joylashgan bo'ladi. Bun-

da musht oldinga egiladi. Bilak va paylar jarohatlanishining asosiy sababi zarba paytidagi musht yo'nalishidir. Bu bokschini tayyorlash davrida murabbiyning xatosi hisoblanadi, ayniqsa boshlang'ich pog'onasida. Bularning asosiy sababi: zarba yuklamalariga bilaklarni asta-sekinlik bilan tayyorlanmaganligi; bilak va yelka mushak, paylarini mustahkamlovchi mashg'ulotlarga e'tiborsiz bo'lish; boks anjomlarining yomon holati va individual himoya vositalarini aqlsiz ishlatish: bokschi tomonidan bilak jarohatlarini davolaydigan shifokor ko'rsatmalarini bajarmaslik va vaqtdan oldin mashg'ulotlar rejasiga bilakni mustahkamlash mashqlarini qo'shish; mashqlarni charchagan holda bajarish va harakatlar koordinatsiyasining buzilishi. Bilak jarohatlarini oldini oluvchi profilaktika quyidagi mashg'ulotlar kompleksini nazarda tutadi: bilak mushaklari va paylarini, yelkani mustahkamlash bo'yicha mashqlar (shtanga, bulava, bilak espanderlari yordamida); maxsus qum va rezinali anjomda kaft, sirtqi, yon tomonlari bilan zarbalarni mashq qilish; qo'lqopsiz musht bilan devordagi qopni urish. Barcha mashg'ulotlarni muntazam bajarish zarur, uzoq tanaffuslarsiz qadamma-qadam zarba kuchini, seriyalar davomiyligini oshirib borish zarur. Bu mashqlar uchun vaqt eng asosiy mashg'ulotlarning yakunida keladi. Agar mashg'ulotlardan so'ng 2 va 3 panja suyaklarining boshi qizarib qolsa, demak, zarba to'g'ri bajarilgan bo'ladi. Agar boshqa yerlari qizarsa – zarbalar noto'g'ri bajarilgan hisoblanadi. Bilaklarni mustahkamlashga va zarbalar texnikasini rivojlantirishga “blinchiklar” deb nomlanmish anjomlarda, mashg'ulot qo'lqoplarida bajariladigan mashqlar juda katta yordam beradi.

Bokschingin bilak skeleti yillar o'tgani sayin sezilarli funksional o'zgarishlarga duch keladi. Bokschi suyaklarida suyakning yumshoq to'qimasi qotishi, panja suyaklarining sklerozi kuzatiladi. Bokschi bilagi suyaklarining o'zgarishiga: o'ng qo'ldagi suyaklarning yaqqol fiziologik sklerozi, 2 panja suyagi diafaslarining deformatsiyasi va asosining kengayishi, trapetsiya shaklidagi suyakning sklerozi. Bu o'ng qo'lda harakat qiladigan bokschida. Chapaqay bokschida xuddi shunday, faqat teskarisiga.

Bokschingin gimnastikasi – maxsus, maxsus-tayyorlov va umumiy rivojlantiradigan mashqlarning birligi. Masalan: bokschi qadami bilan oldinga-orqaga harakatlanib turli zarbalarni bajarishi; tanani chapga-o'nga qayirishi sakrab-sakrab oyoqqa suyanishi; sakrab oldinga-

orqaga qo'l bilan aylanma harakatlarni bajarishi; sakramachiq yordamidagi mashqlar kompleksi. Mashqlar bir raundga teng vaqt davomida bajariladi.

Bokschining dinamik kuchi – harakatda, dinamik tartibda (zarbalarni, himoya harakatlarini bajarayotganda) namoyon bo'ladigan kuch. Farqlanadi: masalan, bir maqsadga yo'naltirilgan zarbalarni bajarayotganda rivojlanadigan, maksimal tezlikda namoyon bo'ladigan portlovchi kuch; harakatlarda namoyon bo'ladigan va tez harakatlanishni talab qiladigan va kam inert qarshilikka ega bo'lgan tezkor kuch; deyarli tezlashmasdan bajariladigan, sekin harakatlarda namoyon bo'ladigan sekin kuch. Masalan, yaqin masofada raqib qarshiligini yengish.

Bokschining kuzatuvchanligi – raqibning salgina harakatlarini ilg'ay olish va shunga qarab uning keyingi rejalarini ko'ra bilish. Kuzatuvning asosiy qirralari bo'lib taassurotning faol xususiyati, e'tiborning bir joyga jamlanganligidir. Chuqur kuzatuvchanlik yuqori professionallik, himoya va hujumning xohlagan uslubini bilish va tushunish bilan izohlanadi. Kuzatuvchanlik mashqlar va o'quv mashg'ulotlari davomida bokschilarni turli mashg'ulotlarda va janglarda harakatlanishini sinchiklab o'rganish yordamida rivojlanadi.

Bokschining maxsus tezligi – bokschining reaksiyasi paytida namoyon bo'ladi: bir zarbani bajarish vaqti, zarbalar seriyasini bajarish maksimal sur'ati, harakatlanish tezkorligi. Jang sharoitida bokschilari ushbu tezkorlikning turli shakllari birligiga duch keladi. Bir shakldagi harakatlar ko'rinishi va tezlik imkoniyatlarini mukammallashtirishga qaratilgan mashg'ulotlar boshqa shaklga taalluqli harakatlar rivojiga kam ta'sir qiladi. Masalan, bittalik zarba tezligining oshishi maksimal davriylik bilan bajariladigan kuchli zarbalar tezligiga, reaksiya vaqtiga yoki bokschilari harakatlanishi tezkorligiga deyarli ta'sir qilmaydi. Bokschining maxsus tezligini mukammallashtirish maqsadida mashg'ulotlarning umumiy va tahliliy uslublari qo'llaniladi. Bokschilari tezkorligining tahliliy uslubi asosida tezkorlikning alohida shakllariga yo'naltirilgan va tanlangan rivojlanish yotadi. Umumiy uslub raqib bilan bevosita aloqa sharoitida murakkab texnik harakatlarni bajarish jarayonida bokschilari tezlik sifatlarini umumiy yaxshilashga qaratilgan.

Bokschining muvozanati – zarba berganda, himoyalanganda va harakat qilganda muvozanatni saqlab qolish qobiliyati. Statik va dinamik muvozanatga bo'linadi. Boks uchun statik muvozanat xos emas. Boksdan aynan dinamik muvozanat muhim rol o'ynaydi. Turg'un muvo-

zanatni ushlab turishga o'rgatish ikki yo'nalish bo'ylab bajariladi: "muvozanatdan" ataylab chiqib, qayta boshlang'ich holatni egallash; vestibulyar apparatning funksiyalarini mukammallashtirishga qaratilgan burchak va to'g'ri chiziq bo'yicha tezlanishlar bilan mashq qilish. Foydalanilayotgan vositalarga qarab vestibulyar tayyorgarlik faol (jismoniy mashqlar yordamida), passiv (texnik vositalar yordamida) va sport mashqlari hamda texnik vositalar qo'llaniladigan aralashgan holga bo'linadi. Keng qo'llanilayotgan mashg'ulot uslublariga aylanishga qaratilgan akrobatik mashqlar kompleksi (burilishlar, ag'darishlar) ham kiradi.

Bokschining tezligi – himoyalaniş, bittalik yoki seriyali zarbalarni hamda turli harakatlanishlarni maksimal tezlikda bajara olish xususiyati.

Bokschining fikrlashi – bevosita ringdagi qarama-qarshilik davomida jangovar masalalarni hal qilishni nazarda tutuvchi maxsus aqliy faoliyat. Musobaqalarga tayyorgarlik davomida – tahlil, oldindan ko'ra bilish va sport harakatlarini rejalashtirish hamda sport mahoratini oshirish, harakatlar taktikasi va jangovar usullarni qo'llashda yangilikni izlash va topish.

Bokschining e'tibori – bokschini ruhiyatining raqib bilan kurashish jarayoniga bevosita yoki bilvosita qaratilganligi: jangda yaxshi harakatlana olish; raqib harakatlarini aniq ilg'ay olish; barcha qarshi harakatlarni aniq va tez belgilash va amalga oshirish uchun qulay vaziyat tanlash. Bokschini e'tibori charchash, salbiy hislar paydo bo'lishi, musobaqa oldi o'zgaruvchan holat va raqibning yuqori tajovuzkorligi natijasida yomonlashadi. Tajribali murabbiy shogirdining e'tiborini oshirish yo'lini to'g'ri aniqlay oladi.

Bokschining o'zini tutishi – harakatlanish turi, sheriklar, murabbiy va atrofdagi insonlar bilan tayyorgarlik va musobaqalar davrida muloqot qilish uslublari. Bokschini o'zini tutishida boks qoidalari, tamoyillari, jamiyatda qabul qilingan ma'naviy – etik vazifalariga asoslanadi. O'zini tutish ko'pgina hollarda bokschini bilan muloqotda bo'ladigan kichik guruhlarga bog'liq bo'lgan (oila, o'qish, ish jamoalari, do'stlari) tarbiya darajasiga, xususiyatiga va temperamentiga bog'liq. Murabbiy bokschida o'zini tutishni tarbiyalayotganda sportchining o'zini tutish modeliga murojaat qilishi kerak: tayyorgarlikning barcha bosqichlariga hurmat bilan yondashish, jamoadagi sheriklariga nisbatan do'stona munosabatda bo'lish, musobaqalar qoidalariga qat'iy rioya

qilish, kattalarni hurmat qilishi, sheriklarini ringda va uning tashqarisida, murakkab vaziyatlarda qo'llab-quvvatlash.

Bokschining qadami – bokschining aniq bir taktik masalani hal etish maqsadida o'zi va raqibi orasidagi masofani o'zgartirish uchun oddiy, yonlama va kesuvchi qadamlar yordamida ringda harakatlanishi. Bokshi tomonidan hujum, qarshi hujum va qisqa muddatli nafas rostlash uchun, raqibning jangovar harakatlari aylanmasidan chiqishda ishlatiladi.

Vazn tartibi – tana og'irligini zarur vazn chegarasida ushlab turish. Ko'p hollarda bokschilar oldingi vazn toifasiga qaytish yoki yengilroq vaznga o'tish uchun og'irlikni kamaytirish usulini haddan tashqari ishlatib yuboradi. Bu ishchanlik buzilishiga, jangovar sifatlarning pasayishiga va sportchi sog'lig'i zaiflashishiga olib keladi. Bo'yi va vazni o'sishi bo'yicha keyingi og'irroq vaznga o'tishga moyil bo'lgan yosh bokschilar vaznini sun'iy yo'llar bilan saqlab turishi yoki tushirishi qat'iy man qilinadi. Har bir bokshi murabbiy va shifokor bilan maslahatlashib, jismoniy rivojlanish va yoshning individual xususiyatlarini inobatga olib tayyorgarlikning turli pog'onalarida yuqori ishchanlikni, katta harakatchanlikni ko'rsata oladigan va o'zini yaxshi sezadigan vazn toifasini aniqlab olishi zarur. Jangovar vazn o'zgarib turishi mumkin va asosan to'g'ri ovqatlanish va suyuqlik iste'mol qilish tartiblarini to'g'ri tanlash yo'li bilan bajariladi. Vazn sal ortib ketganida musobaqalardan oldin uni murabbiy va shifokor tomonidan o'rnatilgan chegaragacha tushirish mumkin.

Vazn toifasi – ishtirokchilarni bir xil sharoitda jang olib borishlari uchun ularni vaznga qarab guruhlarga, ya'ni – vazn toifalariga bo'lishadi. Vazn toifalarining soni boks rivojining turli bosqichlarida har xil bo'lgan. Havaskor boksdan yoshlarda 15 vazn toifasiga bo'linishadi bular – 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 57, 60, 63, 66, 70, 75, 80, 80 dan yuqori va kattalarda esa 10 vazn toifasiga bo'linishadi – 49, 52, 56, 60, 64, 69, 75, 81, 91, 91 dan yuqori bo'ladi. Boksdan vazn toifalariga bo'lishning o'z tizimi bor. Bokshi ishtirok eta oladigan vazn toifasi murabbiy va shifokor tomonidan aniqlanadi va bu haqda tibbiy-nazorat xaritasida, arizasida va pasportida belgilanadi.

Vazni tushirish – majburiy vositalar yordamida vazni sun'iy kamaytirish. Murabbiy va shifokorlar tomonidan qat'iy man qilinadi, chunki almashinuv jarayonlariga salbiy ta'sir qilib, bokschining jangovar sifatlarini pasaytiradi va sog'lig'iga tuzatib bo'lmaz ziyon keltiradi.

Vazni biroz tushirish musobaqalarga tayyorgarlik davrida shifokor va murabbiy nazorati ostida ruxsat etilgan. Bunday holatlarda bokschida yuqori harakat faoliyati davomida faol ter chiqishiga olib keluvchi maxsus kostyum tavsiya qilinadi. Kostyum murabbiy tavsiyasiga ko'ra vazni zarur qat'iy reglament bo'yicha musobaqaga tayyorgarlik paytida hamda musobaqalar vaqtida foydalaniladi.

Vazn o'lchash – qoidalarda belgilangan rasmiy, saralash va nazorat musobaqalari oldidan tana og'irligini xolis o'lchash. Musobaqalar reglamentida belgilangan vaqtda o'tkaziladi. Chempionlik unvoni uchun professional musobaqalar qoidalariga ko'ra vazn o'lchash jangdan avval 12 soatdan oldin va 8 soatdan kech o'tkazilishi mumkin emas.

Vazn o'lchash protokoli – qur'a tashlashni o'tkazish va juftliklar jadvalini tuzishga asos bo'luvchi boks bo'yicha musobaqalarning rasmiy ish hujjati.

Vaqt sezgisi – bokschi tomonidan ko'p yillik mashqlar asosida ishlab chiqilgan hujumkor va himoyaviy harakatlarni bajarayotganda vaqt mikro-intervallarini va raund tugashini sezish.

Vaqtdan oldin javob harakati – bokschi tomonidan raqibning (sherigining) oldindan ma'lum bo'lgan zarbasi yoki himoyasi ochilishiga va bunga javoban oddiy va murakkab reaksiya ko'rinishidagi harakatning (zarba yoki himoya) amalga oshirilishi. Ko'p holatlarda raqib harakatlanishidan oldin himoya yoki zarba ko'rinishida xatoga yo'l qo'yiladi. Vaqtdan oldin javob qaytarish hissiyotlarning junbush holati, hayajon, g'alabaga kuchli intilish va boshqalar bilan belgilanadi, shartli janglarda va panjalardagi mashqlarda maxsus aniq va o'z vaqtida javob berishga qaratilgan vazifalarni bajarish jarayonida yo'q qilinadi.

Vaqtni idrok etish – bokschi ongida jang davomiyligini va barcha epizodlarini hamda turli jangovar harakatlar va ular ketma-ketligining aks etishi. Vaqtni idrok etish (vaqt sezgisi) mashg'ulot va musobaqalar davomida rivojlanadi va ko'rish, eshitish hamda boshqa sezgilarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi.

“Vaqtincha chempion” – professional boksdagi o'rnatilgan unvon. Agar chempionlik unvoni bo'sh bo'lsa, professional tashkilotning rahbarlari qo'shni yengilroq yoki bo'lmasa og'irroq vazndagi yetakchi nomzodlar o'rtasida saralash musobaqalarini o'tkazishi mumkin. Boshqa holatda vaqtincha chempion deb chempionlikka birinchi nomzod e'lon qilinadi. Chempionlik unvoni turli sabablarga ko'ra bo'sh bo'lishi

mumkin: chempion vaznining so'nggi nazorat vazn o'lchashda oshib ketganligi; chempionning musobaqalarda 6 oydan, ammo bir yildan ortiq bo'lmagan vaqt mobaynida ishtirok etish huquqidan mahrum etilganligi, yo'qligi yoki uning uzoq kasal bo'lishi. Chempionlik unvonini bo'sh deb e'lon qilishning boshqa sabablari ham bo'lishi mumkin.

Vaqtini hisoblaydigan hakam – bosh hakamga bo'ysunadi, jang paytida esa uning belgi va ko'rsatmalarini kuzatib, referiga ma'lum qiladi. Majburiyatlari: gong chalib, raund boshi va yakuni haqida bildirishi lozim; raund tugashi vaqtini e'tibor bilan kuzatishi zarur; raund davomi va orasida tanaffuslarni e'tibor bilan kuzatishi lozim. Navbatdagi raund boshlanishidan 5 soniya oldin "Sekundantlar, ringdan tashqariga!" belgisini berib, raund raqamini aytishi kerak. 1-raund boshlanishi haqidagi belgi referi ruxsati bilan beriladi; jangning majburiy to'xtatilishi vaqtini belgilab raund vaqtini kerakli soniyalarga uzaytirish. Agar referi bokschiga hisob ochgan bo'lsa, raund vaqti esa tamom bo'lgan bo'lsa, referining "Boks!" buyrug'igacha raund tugaganligi haqidagi belgi berilmaydi. Bundan so'nggi raund istisno, unda referi hisobni yakunlagan va yakunlamaganiga qaramasdan jang tugaganligi haqida belgi beradi.

Gidro muolajalar – foydali va eng qulay tiklanish vositalari. Bokschi tayyorgarligida dush va kontrast dush, iliq dush, tiklovchi suzishlardan foydalanish tavsiya qilinadi.

Tiklanish maqsadlarida 33-37°C darajali iliq (38-40°C), va qaynoq (40-43°C) dush qabul qilinadi. Mashg'ulotlardan so'ng o'rta bosimdagi 10-15 daqiqa davomida iliq yomg'ir dushi tavsiya etiladi. Tadbir davomida gidromassaj ham tavsiya qilinadi. Qisqa vaqtli qaynoq va sovuq dush asab va mushak tizimi tonusini oshiradi. Kontrast dush quyidagi usulda qabul qilinadi: 1 daqiqa qaynoq suv (40-42°C), so'ng 5-10 soniya sovuq dush (12-15°C) va b. Tadbir davomiyligi 6-11 daq. Vannalar – 3 omil ta'sirida samarali tiklash vositasidir: mexanik, termik va kimyoviy.

Vannalarni qabul qilish vaqti haroratga bog'liq: indifferent vannalar (35-37°C) – 15-20 daq.; iliq (38-40°C) – 10-15 daq.; qaynoq (40-45°C) – 5-7 daq. Iliq xvoyali vannalar har 150 litr suvga (uy vannasi hajmi) xvoyali – tuzli ekstraktining qorishmasi 50-60 gr. qabul qilish vaqti 10-15 daq. Evkalipt vannalar – tezlikka qaratilgan mashg'ulotlardan so'ng yaxshi tinchlantiruvchi va tiklovchi vosita. Indifferent va iliq haroratda qo'llaniladi. Har 150 l suvga evkalipt damlamasining 50-

100 ml spirtli preparati qo'shiladi. Musobaqalar o'tkazilayotgan paytda ushbu vannani uyqudan oldin tinchlantiruvchi vosita sifatida qo'llash tavsiya qilinadi. Dengiz vannalari asosan aerob yo'nalishidagi yuqori va o'rta tezlikdagi mashg'ulotlarda qo'llaniladi. Kislorodli vannalarda suv kislorod bilan vanna orqali o'tadigan tizim orqali ta'minlanadi. Kislorodli vannalar asab tizimini tinchlantiradi hamda qon va to'qimalarning kislorod bilan ta'minlanishini yaxshilaydi. Tiklovchi suzish – charchoqni oluvchi samarali gidro muolaja. Suzish vaqti esa 10-15 daqiqa bo'lishi mumkin.

Gong – metall diskdan va bolg'achadan tashkil topgan zarbdor, tovushli asbob. Boksda raund boshi va oxirini bildirish uchun ishlatilgan. Maxsus qorishma yoki latundan likobcha yoki qo'ng'iroq ko'rinishida tayyorlanadi. Hozirgi vaqtda yirik musobaqalarda ko'p hollarda elektron tovush signali beriladi.

Gong zarbasi – vaqt hisoblovchi (xronometr) hakam tomonidan beriladigan raund boshi va oxiri belgilari. Bundan tashqari, bokschi chaqirilgandan so'ng yetib kelmagan holatda hisob ochilishini va tugashini bildiruvchi gong qo'ng'irog'i. Bu qarorni bosh hakam qabul qiladi.

Gretsiya (Gretsiya Respublikasi) – janubiy Yevropaning Bolqon yarim oroli va O'rtayer dengizining sharqiy qismidagi ko'p sonli orollarida joylashgan davlat. Eramizdan avvalgi 776 yilda – Olimpiya o'yinlarining vatani. Eramizdan avvalgi 688 yilda Qadimgi Gretsiyaning 13 turdagi Olimpiya o'yinlari dasturiga mushtlashish janglari kiritilgan.

Mushtlashish janglari ishtirokchilarining sport musobaqalari to'g'risida "Iliada" she'riy badiiy asar muallifi, epik shoir Gomerning vatani. 1896 yilda Gretsiyaning poytaxti Afina zamonamizning birinchi Olimpiya o'yinlarini qabul qildi.

"G'alabani yulib olish" – tayyorgarlik darajasi teng bo'lgan raqib bilan bo'lgan jangning yakuniy qismida imkoniyatlarni oxirigacha ishga solib g'alabaga erishish.

G'olibni aniqlash – bir bokschining ikkinchi bokschi ustidan g'alabasi quyidagi ko'rsatkichlar (7-holat) bo'yicha aniqlanadi:

- a) jangda ochkolar bo'yicha g'alaba qozonish;
- b) yaqqol ustunlik tufayli;
- v) raqib jangni davom ettira olmaganligi tufayli;
- g) raqib qoidabuzarlik uchun chetlashtirilganda;

- d) raqib yoki sekundanti jangni davom ettirishdan bosh tortsa;
- e) nokaut;
- j) raqibning musobaqaga kelmasligi.

Ochkolar bo'yicha g'alaba ko'pchilik hakamlar tomonidan ringdan tashqarida aniqlanadi. Har bir raund uchun eng yaxshi bokschi 10 ochko beriladi, raqibiga esa kamroq ochko nasib etadi. Bu u qancha ochko yutqazganiga bog'liq.

Agar yon hakam referi tomonidan e'lon qilingan ogohlantirishga rozi bo'lsa, hakamlik qaydnomasiga "W" belgisini qo'yadi. Agar u referi qaroriga qo'shilmasa, "X" belgisini qo'yadi. Agar yon hakam fikriga ko'ra bokschi qo'pol tarzda qoidalarni buzgan bo'lsayu, referi buni payqamasa, hakamning o'zi bokschi jarima ochkosi beradi va qaydnomada "V" deb belgi qo'yib qo'yadi. Har bir raund yakunida (gong chalinishi bilanoq) hakam ring tashqarisida raundda g'alaba qozongan bokschi hisobiga 10 ochko yozib qo'yadi, raqibiga esa raund davomida yutqazgan ochkolarni 10 dan ayrib natijasini yozib qo'yadi. Jang so'ngida har bir raundda qo'lga kiritilgan ochkolar hisoblanib, g'alaba eng ko'p ochko to'plagan bokschi qabul qilinadi.

Yaqqol ustunlik bilan g'alaba bokschi g'alaba qozonishga imkoniyat qolmaganligiga amin bo'lganda; jang davomida bokschi 3 marotaba yoki raund davomida 2 marotaba nokdaunga uchragandan so'ng qayd qilinadi.

Jangni davom ettira olmaganligi tufayli g'alaba bir bokschi qarshilik ko'rsata olmasa va himoyalana olmasdan juda kuchli zarbalar o'tkazib yuborsa, raqib unga to'g'ri zarba berib yoki boshqa sababga ko'ra jarohatlaganda referi tomonidan qayd qilinadi.

Bokschi chetlashtirilib, agar raqibga salbiy ta'sir qiluvchi qoidalarni buzsa yoki referi tomonidan berilgan 3 ogohlantirishdan so'ng, musobaqalarga texnik va jismoniy tarafdin tayyor bo'lmaganda. Bu vaziyatda g'alaba raqibga beriladi.

Chetlashtirilgan bokschi mukofot yoki sovrinli o'ringa ega bo'la olmaydi. Raqib yoki uning sekundanti jangdan bosh tortsa, yoki jang paytida sekundant ringga sochiq yoki gubkani tashlasa bokschi g'alabaga erishadi. Bokschi o'zini yomon his qilsa, ringga chiqmasdan jangdan bosh tortishi mumkin.

Raqibi nokaut tufayli 10 soniya davomida o'tkazib yuborgan zarba natijasida jangni olib borolmasa, bokschi g'alabaga erishadi.

Bokschi ikki marotaba jangga taklif qilinganidan so'ng ring oldiga kela olmasa yoki ringga chiqib jang boshlanishiga 1 daqiqa davomida tayyor bo'la olmasa, g'alaba raqibiga nasib qiladi.

Deavtomatizatsiya – bokschiining avtomatlashgan harakat ko'nikmalarining o'jizlanishi yoki to'liq buzilishi (zarbalar seriyasida, zarbalar birligida, hujum va himoya harakatlari birligida himoyaviy harakatlanishlar). Bokschi tayyorgarligida uzoq tanaffusdan so'ng, kuchli toliqish yoki haddan tashqari ko'p mashq qilganlik natijasida, salbiy ruhiy holatning ta'siri – qo'rquv, xafaqonlik, hissiyotlarning junbushga kelish holatida yuzaga keladi. Harakatlarning deavtomatizatsiyasi ularning koordinatsiyasi va aniqligiga putur yetkazadi. keskinlik va tezlikning pasayishiga olib keladi, sportchini jang paytida noxush holatga tushirib qo'yadi. Bokschi harakatlarining deavtomatizatsiyasiga qarshi quyidagi usullar qo'llaniladi: bo'shashgan (turli tezlikda) holatda bir butun deavtomatizatsiyalangan kombinatsiyani bajarish, alohida ajratish va anjomlarda yaroqsiz holatga kelib qolgan bo'g'imlarni mashq qilish, butun kombinatsiyani turli ketma-ketlikda bajarish.

Devor yostiqchasi – to'rtburchak yoki aylana shaklidagi teridan (dermantidan) tayyorlangan va porolon yoki boshqa zarbani yumshatuvchi material bilan to'ldirilgan yostiq, yog'och asosga (platformaga), u esa o'z navbatida devorga mahkam qotirilgan bo'ladi. Devor yostiqchasi zarbalar aniqligi va kuchini mashq qilish uchun mo'ljallangan.

Djeb (ingliz tilidan kelib chiqqan) – qo'lda berilgan qisqa to'g'ri zarba.

Doping – junbushga keltiruvchi tibbiy vositalar. Ba'zi sportchilar tomonidan sport natijalarini oshirish maqsadida qo'llaniladi. Sport tashkilotlari tomonidan qat'iy man qilingan. Xalqaro Olimpiya qo'mitasi tomonidan dopingga taalluqli 5 modda tasdiqlangan: ruhiy faollashtiruvchi vositalar (amfetamin, kokain va undan tayyorlanadigan moddalar); simpatomimetrik aminlar (efedrin, koramin, adrenalin); markaziy asab tizimini turli xil rag'batlantiruvchi vositalar (leptazol, niketamid va b.); og'riqni qoldiruvchi narkotik vositalar (morfiy, kodein, heroin va b.); anabolik steroid preparatlar (retabolil, nerabol va sh.o.). Tibbiy komissiya vakili – shifokor tomonidan mahalliy anesteziya maqsadida ma'lum vositalardan foydalanishga ruxsat beriladi. Doping qabul qilishda oshkor etilgan sportchi ma'lum vaqtga yoki umrbod sportdan chetlashtiriladi.

Dopingga qarshi nazorat – mashq va musobaqa vaqtida sportchi tomonidan doping (man qilingan dori vositalarini) qabul qilingan-qilinmaganligini aniqlashga mo'ljallangan maxsus tadbirlar tizimi. Doping-nazoratni tegishli sport qo'mitalari va tashkilotlari nazorati ostida tayinlangan tibbiy xizmat amalga oshiradi.

Doping moddalarini tekshirish ishlari maxsus laboratoriyalarda o'tkaziladi. Agar natija ikkitadan kam bo'lmagan usulda olingan bo'lsa, ijobiy deb hisoblanadi. Doping-nazoratni o'tkazish uchun nomzodlar qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanadi. Doping nazoratdan o'tishi kerak bo'lgan bokschi jangdan so'ng darhol uchrashuv vaqti va joyi ko'rsatilgan bildirishnoma oladi. Doping nazoratini asossiz o'tkazib yuborish sportchi doping vositalari qabul qilgan va ataylab nazoratdan qochyapti, deb hisoblanadi. Doping moddalarini qabul qilishda oshkor qilingan sportchi musobaqalardan va umuman, dopingga-qarshi nazorat bo'yicha xalqaro federatsiyalar tomonidan o'rnatilgan tartibga ko'ra ma'lum bir vaqtga chetlashtiriladi.

Diqqatning ko'chishi – bokschi diqqatning bir buyumdan ikkinchi buyumga o'tishi (masalan, raqib qo'lqoplaridan harakatlanishlariga) yoki bir faoliyatdan boshqa faoliyatga o'tishi (masalan, hujumdan himoyaga, referi tanbehini olib, darhol jangovar harakatlarini amalga oshirish). Diqqatning ko'chishi sportchining temperamenti va asab jarayonlarining harakatchanligiga bog'liq va ular toliqishi bilan pasayadi. Diqqatning ko'chishi raqib harakatlaridan o'z harakatlariga diqqatni o'tkazishni mashq qilish maqsadida sherik bilan juftlikda panjalardagi mashg'ulotlarda ishlanadi.

Diqqatning taqsimlanishi – bokschi diqqatining ikki yoki undan ortiq obyektlarga qaratilgani (masalan, raqib qo'lqoplariga hamda oyoqlari holatiga). E'tiborni samarali taqsimlash bokschiga hujum va qarshi hujumlarda zarbalardan himoyaga o'tayotganda himoya harakatlari bilan uyg'unlashtirish imkoniyatini beradi. Diqqatning taqsimlanishi bokschining ko'rish hajmiga bog'liq bo'lib, toliqqanida va ruhiy taranglik paytida pasayadi.

Diqqat hajmi – bokschi harakatlanish davomida ilg'ay olgan buyumlar soni: raqibning ringdagi harakatlarini va joylashuvini, hakam belgilarini va ko'rsatmalarini, uning joylashuvini, tomoshabinlar munosabatini ilg'ash. Keng hajmli diqqat bokschiga tez o'zgarayotgan jangovar holatida darhol zarur qaror qabul qilishga yordam beradi. Diqqat hajmi tasavvur jarayonining va ko'rish maydonining shaxsiy xususiyat-

lariga bog'liq. Buni maxsus mashg'ulotlar yordamida amalga oshirish mumkin. Bu vaqtda bokschi ma'lum bir buyumlar sonini idrok hamda tahlil qilish va eslab qolish uchun turli xil vazifalar beriladi.

Yolg'on (fint) – bokschi tomonidan tana yoki qo'l harakati yordamida raqibning ojiz qolgan joyiga (bosh, tananing yuqori qismi)-zarba (qarama-qarshi zarba) berish maqsadida oldindan kutilgan harakatlarga (hujum yoki himoyaga) chorlash. Yolg'on harakat yoki harakatlarni ham hujum, ham himoyada ishlatilishi mumkin.

Jamoa – qoidalar va musobaqalar nizomida belgilangan turli vazn toifalaridagi bokschilar guruhi. Ba'zida nizomda jamoaga bir vazn toifasidagi bir nechta sportchi kirishi mumkinligi belgilangan. Nizomda quyidagilar aniqlanadi: yosh chegaralari, jamoa tarkibiga kiruvchi bokschilarning sport toifasiga. Boks bo'yicha musobaqalar individual xususiyatiga ega bo'lishiga qaramasdan, jamoaning barcha a'zolari g'alabaga intilish sari birlashgan bo'ladi. Jamoa a'zolari o'zaro jamoa sardorini saylashadi. Jamoani jamoa nomidan ishtirok etayotgan sport tashkilotining vakili boshqaradi.

Jamoaviy musobaqalar – ikki yoki bir nechta jamoa tomonidan o'tkazilayotgan musobaqalar. Ahamiyati bo'yicha hududiy – mamlakat, viloyat, shahar yoki idoralar, klub yoki ishlab chiqarish guruhlarini jamoalari o'rtasidagi musobaqalar bo'lishi mumkin. Jamoaviy musobaqalar aylanma tizim bo'yicha o'tkazilib, unda jamoalar qur'a natijalariga qarab bir-biri bilan uchrashadi. Olimpiya tizimi bo'yicha esa bir yoki ikki uchrashuvni yutqazgan jamoa musobaqalarni tark etadi. Ba'zi musobaqalarda ham jamoaviy, ham shaxsiy natijalar hisobga olinadi. Jamoaviy musobaqalarda faqat jamoaviy natija aniqlanadi.

Jamoaviy natija – butun jamoa yutuqlarini aniqlovchi musobaqalarning natijalari. G'alaba yoki mag'lubiyat uchun olingan ochkolarida ifodalanadi. Ochkolarni berish tartibi musobaqalar Nizomida belgilanadi. Boksda, odatda, ikki ko'rsatkichdan iborat, masalan: 2/8:4. 2 ochko jamoaga g'alaba uchun berilgan, 8:4 – ushbu jamoaviy uchrashuvda g'alaba va mag'lubiyatlar soni. Boksda durang bo'lmaydi. Agar g'alaba va mag'lubiyatlar soni bir xil bo'lsa, (6:6) g'alaba ushbu natijalarga erishish uchun kamroq vaqt sarflagan jamoaga beriladi. Agar shunda ham natija bir xil bo'lsa, ustunlik og'ir vaznlarda ko'proq g'alaba qozongan jamoaga beriladi. Bir jamoaning ustunligini ko'rsatish uchun boshqa ko'rsatkichlar ham ko'p. Bularning hammasi musoba-

qalar Nizomida belgilangan bo'lishi zarur. Norasmiy jamoaviy natija ichki va xalqaro shaxsiy musobaqalarda hisobga olinadi.

Jamoat tashkilotlari – havaskor boksni rivojlantirishda ishning asosiy qismini jamoat tashkilotlari olib boradi. Asosiy tashkilot deb mamlakatning boks Federatsiyasi va uning bo'linmalari hisoblanadi. Federatsiya murabbiylar kengashi, hakamlar kollegiyasi, tibbiy komissiya, targ'ibot va tashviqot komissiyasi kabi jamoat tashkilotlarini birlashtiradi.

Jamoa vakili – uning rahbari hisoblanadi. U jamoa a'zolarining o'zini tutishiga to'liq mas'ul, ularning musobaqalarga kelishini ta'minlaydi, sportchilarning bo'sh vaqtlarni mazmunli o'tkazishlar haqida qayg'uradi va yashash sharoitlarini yaxshilaydi. Jamoa vakili qur'a tashlashda, boshqa jamoa vakillari bilan majlislarda ishtirok etadi. Jamoa musobaqalari o'tkazilganida jamoa vakili vazn o'lchash boshlanishidan 5 daqiqa oldin hakamlar kollegiyasiga jamoa ro'yxatini har bir vazn toifasiga bir bokschidan qo'shib topshiradi. Jamoa vakili musobaqalarni o'tkazayotgan shaxslarning va hakamlarning ishiga aralasha olmaydi. Musobaqalar qoidalari yoki Nizomi buzilsa, jamoa vakili bosh hakamga qoidalarning buzilgan paragrafini ko'rsatib ariza topshirish huquqiga ega. Agar ariza asossiz deb topilsa, jamoa vakili o'z majburiyatlaridan ozod qilinishi mumkin. Musobaqalar paytida jamoa vakili maxsus belgilangan joyda bo'lishi shart. Alohida vaziyatlarda jamoa vakili vazifasini, agar bu musobaqalar Nizomida belgilangan bo'lsa, jamoa murabbiyi bajarishi mumkin. Jamoa vakili jamoani musobaqaga yuboruvchi sport jamoasining rahbariyatini tayinlaydi.

Jamoaviy uchrashuv – musobaqalarni o'tkazish Nizomi bilan belgilangan kuchli jamoani tanlash maqsadida ikki yoki bir nechta bokschilar jamoalarining uchrashuvi.

Jang vaqti – musobaqa qoidalarida yoki musobaqa o'tkazilayotgan paytda bokschilar faoliyatini belgilovchi shartli vaqt o'lchovi.

Jang davomiyligi (mutaxassislar o'rtasida: jang formulasi atamasi ishlatiladi) – bokschilarning ringdagi harakatlari (qoidabuzarliklar, nokdaun, nokaut va b.) natijasida to'xtatilgan referi tomonidan jang to'xtatilgan vaqtini o'z ichiga oladi, bokschilar jang paytida kutilmagan nosozliklarga (kapaning tushib ketishi, qo'lqoplarning yoki bokschi kiyim-boshining boshqa elementlari kamchiliklari) tufayli sarflagan vaqt jangning umumiy vaqtdan ayirib tashlanadi. Bunday holatda referi "Stop!" buyrug'ini beradi va vaqtni o'lchovchi hakamga tegishli

ko'rsatma beradi. Jang vaqti raundlar va ular orasidagi daqiqali tanaffuslarga bo'linadi. Birinchi jang raundlar soni musobaqalar qoidalarida belgilanadi va musobaqalar Nizomi bilan (professional boksdagi shartnoma bilan) to'ldirilishi mumkin.

Bir raundning davomiyligi musobaqalar qoidalari tomonidan belgilanadi va kibokschini malakasiga hamda musobaqalar shakliga bog'liq bo'ladi.

Ring uslubi

Xavaskorlarda – 3 raund, 3 daqiqadan, 1 daqiqa tanaffus, jami 11 minut.

Jangda qaror qabul qilish – bokschi tomonidan jangovar harakatlar usullari, maqsadi va to'g'ri ketma-ketligini aniqlashda namoyon bo'luvchi irodaviy harakat. Qaror qabul qilish jarayoni soniyaning ma'lum bir qismi mobaynida amalga oshirib, bunda bokschi bir zumda yuzaga kelgan jangovar vaziyatni tahlil qilib, o'z harakatlari dasturini aniqlaydi. Qaror qabul qilish jarayoni uzilmas bo'lib, jang davomida amalga oshirib boriladi. Bokschi qabul qilayotgan qarorlarning sifati va samaradorligi uning sport iqtidoriga, jangovar tajribasiga va mahoratiga, hamda uning tez fikrlash qobiliyati va temperamentiga, ruhiy taranglik darajasiga va toliqishga, jang tezligiga, ringdagi holatga, raqibning texnik-taktik tayyorgarligiga bog'liq. Qaror qabul qilish jarayonini mukammallashtirish shartli va erkin janglarda amalga oshiriladi. Bunda bokschilar oldindan tayyorlangan yoki kutilmagan holda yuzaga kelgan holatlarni tahlil qilib, qaror qabul qilish va ularni taktik vazifalarga muvofiq amalga oshirishlar zarur.

Jangdagi ustunlik – bir bokschi jismoniy tayyorgarligining ikkinchi bokschining tayyorgarligiga qaraganda ustunligi, jangovar harakatlarning faolligida, ishchanligida va bevosita raqibni jismoniy ezish yo'li bilan yaqin va o'rta masofalarda ustunlikka erishishda namoyon bo'ladi. Bokschi raqibiga qaraganda sport mahorati va berilgan zarbalarning aniqligi, kuchi va soni bo'yicha yaqqol ustun ekanligiga ishonitiradi.

Jangni to'xtatish – jang vaqtidan oldin referi tomonidan quyidagi sabablarga ko'ra to'xtatilishi mumkin: agar bir bokschi ikkinchi bokschini ustidan yaqqol ustunlikka erishayotgan bo'lsa va bir bokschini raqibidan kuch va mahorat bobida o'z ustunligini ko'rsa yohud jangning davomi uning sog'lig'iga salbiy ta'sir qilishi ehtimoli bo'lsa: bir yoki ikkala bokschining chetlashtirilishi; bir bokschining yoki sekundanti-

ning jangdan bosh tortishi; nokaut holatida; bokschining jangda olgan jarohati oqibatida jangni davom ettira olmasligi. So'nggi holati referi shifokorga murojaat qilib, uning maslahatiga quloq solishi lozim.

Jang zichligi – ma'lum bir vaqt birligida jangda bokschining faol harakatlari soni.

Jang keskinligi – tashabbusni qo'lga kiritish maqsadida raqiblarning jangdagi faol harakatlarining avjiga chiqqan davri yoki jang taqdirini hal qiluvchi zarbani o'tkazib yubormaslik uchun hushyorlik holati.

Jang olib borish masofasi – uzoq, o'rta masofada – sportchi oldinga bir qadam tashlab chap yoki o'ng qo'lda zarba berishi mumkin. Yaqin masofada sportchi qadam tashlamasdan apperkot, xuk yoki qisqa to'g'ri zarbalar berishi mumkin.

Jang olib borish uslubi – bokschilarning texnik-taktik mahoratning bir xil sifatlari bilan ajralib turuvchi jangi. Masalan, bokschilarning taktik vazifasi jangni aldamchi va tayyorgarlik harakatlarining xilma-xilligi hamda hujum va himoya usullari hisobiga raqibni aldab ochkolar bo'yicha g'alaba qozonish uchun jangni o'yin uslubida olib borish hisoblanadi. Og'ir kurash, agressiv turlariga bo'linadi.

Jang rejas – bo'lajak jangda raqibning kuchli va o'jiz tomonlarini o'rganish asosida bokschi tomonidan amalga oshiriladigan harakatlar.

Jangdagi sherik (sparring – sherik) – murabbiy tomonidan mu-sobaqa oldi maxsus, ma'lum texnik-taktik tayyorgarlik yoki o'quv-mashg'ulot jarayonida masalalarni hal qilish uchun tanlangan bokschi.

Jangni kuzatish uslubi – jang rejasini tuzayotganda raqib haqidagi ma'lumotlarni olish vositasi. Jangning mustaqil shakli. Hujum va himoya harakatlarini tayyorlayotganda yordamchi vosita sifatida xizmat qiladi.

Jangdan qochayotgan bokschi – raqibning ochiq ustunligini ko'rayotgan, jangovar masofadan ketish yordamida faol harakatlarni olib borishdan qochayotgan sportchi. Jang paytida bokschining bunday harakatlari referi tomonidan to'xtatiladi, bokschi, hatto chetlashtirilishi ham mumkin.

Jangni boshqarish – jang davomida rejalashtirilgan harakatlardan foydalanish, zarur holatlarda jang vaziyatidan kelib chiqib uni o'zgartirish. Jangni boshqarish bokschi jangovar fikrlashining (tezkor fikrlash, jangni taxminiy vaziyati) tezligi va o'zgaruvchanligiga hamda iroda sifatlariga bog'liq. Jang rejasini tuzish bokschining chuqur fikrlashi-

ga, uning raqib harakatlarini tahlil va sintez qilishiga hamda texnik-taktik vositalarni o'rganish darajasiga bog'liq. Ular qanchalik xilma-xil bo'lsa, shunchalik jangni rejalashtirish usullari keng bo'ladi, shunchalik g'alaba qozonish imkoniyati ko'payadi.

Jangning vaqtdan oldin tugashi – jangning musobaqalar qoidalari bilan belgilangan vaqtdan oldin tugashi. Buning sabablari: no-kaut, bir bokschining ikkinchi bokschi ustidan yaqqol ustunligi, jiddiy jarohat (shifokor qaroriga ko'ra), bir yoki ikki bokschining chetlashtirishi, bokschi yoki sekundantining jangdan bosh tortishi.

Jangning hujumkor uslubi – maqsadi tashabbusni qo'lga kiritish bo'lgan raqib bilan faol kurashish tarzi. U yaqin, o'rta va uzoq masofalarda hujumkor, qarama-qarshi va javob harakatlari yordamida amalga oshiriladi.

Jangning sof vaqti – jangning hakam tomonidan to'xtatilganidan tashqari ringda bokschilarning bevosita jangovar harakatlari.

Jangovar vaziyatning tahlili – ringdagi qarama-qarshilik davomida qabul qilinadigan qarorning tashkiliy qismi bo'lgan vaziyatni, raqibning holatini va niyatlarini bir zumda baholash jarayoni. Jangovar vaziyatni baholash mahoratli bokschilarga xos, bu iqtidor ularga ma'qul hujum, himoya va qarshi hujum harakatlarini darhol tanlash imkoniyatini beradi.

Jangovar vazn – musobaqalarda ishtirok etish uchun belgilangan ma'lum bir vazn toifasi og'irligini boshqarish.

Jangovar durang – mashg'ulotlar sharoitida bokschilarning mahorat darajasi, zarbalar aniqligi va samaradorligi bo'yicha teng saralash jangi.

Jangovarlik – jangda bokschining irodaviy, tajovuzkor va maxsus sifatlarini anglatuvchi umumiy tushuncha. Murabbiy va murabbiylar kengashi uchun musobaqalarda qatnashadigan terma jamoaga bokschilarni tanlashda va kutilayotgan jang natijasini bilish hamda tayyorgarlik darajasini baholashda asosiy ko'rsatkichlardan biri.

Jangovar uchrashuv – musobaqalarning rasmiy qoidalari bo'yicha o'tkaziladigan erkin jang, sparring yoki rasmiy uchrashuv.

Jangovar faollik – bir vaqt birligida bokschining hujumkor va himoya harakatlarining soni. Bu bokschining musobaqalarga tayyorgarlik darajasini aniqlashga yordam beruvchi muhim ko'rsatkichlardan biri. Mashq va musobaqa janglarini suratga olish va so'ng zarbdorlik

zichligini va bokschining himoyaviy harakatlarini tahlil qilish yordamida aniqlanadi.

“Jangchi” – jangda iroda, matonat va g'alabaga o'chmas ishtiyoq bilan harakat qilayotgan bokschining hurmat yuzasidan nomi.

“Jangchi – umid” – mushtlarda o'tkaziladigan jangda – devorning asosiy katta jismoniy kuch, chaqqonlik va jang ko'nikmalariga ega bo'lgan jangchilardan biri.

“Jangchi – shovvoz” – mushtlarda o'tkaziladigan jangda “devorga devor” – devorning bosh zarbdor kuchini, avangardni tashkil qiluvchi jangchilaridan biri.

Jismoniy tayyorgarlik – ega ma'lum bir darajadagi jismoniy sifatlarga bokschining jismoniy tayyorgarligini, ringda jang olib borish uchun zarur bo'lgan harakatlarini o'rganish natijasi. Bokschining vazn toifasiga, sport tajribasiga, amplusiga (nokautchi, o'yinchi, tezkor) bog'liq me'yoriy ko'rsatkichlar yordamida baholanadigan umumiy, maxsus jismoniy tayyorgarliklar. Umumiy jismoniy tayyorgarlik umumjismoniy mashqlar: turli masofaga yugurish, yugurib kelib va joyidan sakrash, shtanga ko'tarish, turnikda tortilish, yotib yerdan ko'tarilish, panja kuchini o'lchash yordamida aniqlanadi. Maxsus tayyorgarlik ko'rsatkichlariga ma'lum bir vaqtda bajariladigan zarbalar soni va kuchi ko'rsatkichlari, maksimal darajada kuchni ishlatish, zarba kuchining impulsi, zarbalar seriyasi va boshqalar kiradi.

Jismoniy harakat sifatlari – bokschining jismoniy rivojlanishi va uning jangovar faoliyatga bo'lgan layoqati: kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va muvozanat. Bu asosiy jismoniy sifatlardir. Bulardan tashqari, jismoniy sifatlarga 4 ta asosiy sifatlarning birligi bo'lmish tezlik va kuch chidamliligi kiradi.

Kuch – bokschilar uchun harakat qilinayotganda rivojlanadigan dinamik kuch xos: zarbalar, himoyalanish va harakatlanish. Urinishlar bo'yicha dinamik kuch: portlovchi kuchga, masalan, bir maqsadga yo'naltirilgan zarbada; ringda harakatlanganda kelib chiqadigan tezkor kuch; tezkor bo'lmagan harakatlarda – ushlab olishlarda namoyon bo'ladigan tez bo'lmagan kuch.

Tezkorlik – umumiy tezlik – turli harakatlarda tezlikni namoyon qilish. Maxsus tezlik – bokschiga xos bir zarba vaqtining kamligida, reaksiyasida, ringda harakatlanishida namoyon bo'ladi.

Chidamlilik – jangovar faoliyat davomida toliqishga yo'l qo'ymaslik. Umumiy tayyorgarlik (krosslar, chang'ida uchish, suzish, sport

o'yinlari) va maxsus mashqlar (sparringlar, soya bilan janglar, shartli va erkin janglar, sherik bilan mashqlar, boksing anjomlari) yordamida tarbiyalanadi.

Egiluvchanlik – bokschi usullarni (egilishlar, sho'ng'ishlar va boshqalarni) kerakli amplitudada bajarish qobiliyati.

Chaqqonlik – jangning kutilmaganda o'zgaruvchi holatida o'ylangan usullarni o'z vaqtida va samarali qo'llash qobiliyati. Bokschi harakat reaksiyalari tezligi va aniqligi bilan chambarchas bog'liq.

Muvozanat – jang paytida hujum va himoya harakatlarini bajaryotganda tana muvozanatini saqlab qolish qobiliyati.

Joyni o'zgartirib himoyalanish – joy o'zgartirishlar quyidagilarga bo'linadi: a) orqaga qadam; b) oldinga qadam; v) o'tish va g) yonga qadam. Orqaga qadam va oldinga qadam, "Harakatlanishlar" bo'limida ko'rsatilganidek, tez va oson bajariladi. Zarba berilayotgan paytda raqibning qo'li mo'ljalga yaqinlashib qolganida bokschi, "Harakatlanishlar" bo'limida ko'rsatilganidek, zarba yo'nalishining ichiga kiradi va bunda raqib kutilmagan qarshi hujum uchun juda qulay vaziyat yaratadi. Oldinga qadam tashlayotganda boshni iloji boricha pastroq tushirish kerak, chunki raqib yelkasi va yelka oldi bilan zarba berayotgan bo'ladi. Shu bilan birgalikda raqibning ikkinchi qo'lini to'xtatish kerak. Masalan: raqib o'ng qo'lda to'g'ridan zarba bajaryapti. Bokschi oldinga qadam tashlaydi, boshini chap yelkasi bilan himoyalab, o'ng qo'li bilan raqibning tanasiga engashib zarba beradi.

To'g'ri zarbalarda chap va o'ng harakatlanishlar juda samarali bo'ladi.

Yonga qadam chap va o'ngga bajariladi. O'ngga yon qadam quyidagicha bajariladi: o'ng oyoq yonga va chamasi 40 sm oldinga suriladi. O'ng oyoq ortidan chap oyoq ham harakatlanadi, korpus chapdan o'ngga qayriladi. Yonga qadam bokschini raqib faoliyati aylanmasidan chiqarib tashlaydi.

Agar yonga qadam qarshi to'g'ri zarba yoki xuk bilan birgalikda bajarilmoqchi bo'lsa, chap oyoq joyida qoladi. Chapga yon qadamda chap oyoq chapga 40 sm ga suriladi. Tovon sirtga qayrilib chiqadi, bel aylanmasi chapdan o'ngga buriladi. Tana og'irligi chap oyoqqa o'tadi. O'ng oyoq joyida qoladi. Yonga chap qadam bilan birgalikda raqibning yuziga yoki korpusiga to'g'ri zarba yoki xuk bajariladi.

Chapga yon qadam o'ng qo'ldagi to'g'ri zarbadan himoyalani sh uchun qo'llaniladi. Qolgan vaziyatlarda u "qochayotgan" bokschi o'ng qo'ldagi zarbaga ochilishi bilan xavfli.

Bizning bokschilarimiz yon qadamlarni ko'p ishlatishmaydi. Lekin ular juda foydali bo'lib, eng chiroyli texnik uslublar qatoriga kiradi. Orqaga qaytish zarbalardan himoyalani shning eng oson uslubi. Kamchiligi – qarama-qarshi zarbalarni berishga sharoit yaratmaydi va shuning uchun faol himoyalani sh deb hisoblanmaydi.

Juftliklar jadvali – musobaqalar davomida uchrashuvlarni o'tkazish rejasining sxematik namunali ko'rinishi. Vazn o'lchash va qur'a tashlash bayonnomalari asosida har bir vazn toifasi uchun mustaqil ravishda tuziladi. Jadval tuzish tamoyillari: №1 bokschi №2, №3, №4 raqamli bokschilar bilan uchrashadi; birinchi (boshlang'ich) turning jadvali ikkinchi turdan boshlab bokschilar soni – 32, 16, 8, 4 ketma-ketligida bo'lishini hisobga olib tuziladi; birinchi turda bo'sh bo'lgan bokschilar ikkinchi turda birinchi bo'lib ishtirok etishadi. Jadval shakli musobaqalarni o'tkazish tizimiga bog'liq holda (musobaqalar haqidagi Nizom bilan belgilanadi) turli sxemalarga ega bo'lishi mumkin.

Zarba beruvchi qo'l – zarbdor harakatni bajarayotgan qo'l.

Zarba kuchi – zarbdor og'irligi o'lchamiga, harakatlanish tezligiga va o'zaro harakat qilayotgan tanalar vaqti. Zarbdor og'irlik – qo'l panjasi + yelka oldi + yelka og'irligi – bokschi umumiy og'irligining 3,2% tashkil qiladi. Zarbdor vaznning o'rta tezligi bokschi malakasiga bog'liq. Sport ustalarining qo'l harakatlanishi tezligi 4-5 *m/s* teng. Birlashish paytida panja maksimal tezlikka ega bo'ladi. Sport ustalarida u 10 *m/s* ga teng. Birlashayotgan tanalarning vaqti – 14-18 *m/s* ga. Ushbu vaqtni 30 *m/s* oshgunicha. Tajriba va tahlil yo'li bilan shu narsa aniqlanganki: endi shug'ullanishni boshlagan bokschi vaznining 1 *kg* ga zarbdor kuchning taxminan 2,25 *kg* to'g'ri keladi, sport ustalarida esa 4 *kg* ga teng, terma jamoa a'zolarida 8,2 *kg* gacha; ko'pgina bokschilarning o'ng va chap qo'ldagi zarba kuchi turlicha bo'lganligi sababli shu narsa aniqlanganki, masalan, o'naqay bokschining chap qo'ldagi zarbasi o'ng qo'ldagi zarbasiga qaraganda 40% kamroq va aksincha.

Zarbadan o'zini o'nglab olish – kuchli yoki aniq zarba o'tkazib yuborgan bokschining jang paytida jangovarlikni tiklashga qaratilgan maxsus harakatlar yig'indisining shartli nomi. Masalan, yaqin masofaga o'tish, klinch holatiga kirish, jangovar aylanmadan nari manyovr qilish.

Zarbalar arsenali (jamlanmasi) – bokschi jangda qo'llaydigan turli xil (to'g'ri, yon tomonlama, pastdan) zarbalar, harakat ko'nikmalarining va turli xil birikmalarining soni. Zarbalar arsenali – bokschi bokschi jangovar harakatlar olib borayotganda natijaga erishishining asosiy vositasi. Bokschi qancha ko'p hujum va qarshi hujum zarbalariga, kombinatsiyalar va seriyalarga ega bo'lsa, g'alaba uchun shuncha imkoniyat bo'ladi. Bokschi malakasi o'sishi bilan zarbalar arsenali ham kengayadi.

Zarbalar seriyasi – ma'lum ketma-ketlikda 5 va undan ko'proq qo'llarda beriladigan zarbalar birligi. Zarbalar seriyasi – murakkab texnik harakat bo'lib, doim raqibning qarshi harakatlarini kuzatib turishni talab qiladi; tez zarbalar kombinatsiyasini kuchli zarba bilan to'xtatib qo'yish; bir zarbani bajarandan so'ng darhol turg'un holatni saqlab qolib, keyingi zarbaga sharoit yaratish va bunda qo'l harakatlarini himoyalar bilan uyg'unlikda bajarish lozim. Seriyadagi zarbalar mo'ljal bo'yicha almashinishi mumkin. Bir zarba tanaga mo'ljallangan bo'lsa, ikkinchisi boshga va aksincha. Zarbalar berilayotganda orasida tanaffus va so'nggi zarbani bajarish uchun urg'u berilgan bo'lishi mumkin. Bittalik zarbalar tanaffussiz berilib, uzluksiz ham bo'lishi ehtimoldan holi emas. Zarbalar seriyasi bir butun harakat tarzida amalga oshirilishi zarur.

Zarbalarga ta'sirchan bo'lmagan bokschi – jang paytida o'z jismoniy imkoniyatlari yordamida aniq va kuchli zarbalarga qaramasdan ishchanlikni va jangovar sifatlarning yuqori darajasini saqlab qola oladigan sportchi.

Zarbalar kombinatsiyasi – ma'lum bir ketma-ketlikda birlashadigan zarba va himoyalar birligi, ma'lum bir tezlikda va ma'lum jangovar vazifa bilan bajariladi.

Ikki zarbali kombinatsiya – bokschi bokschi turli ketma-ketlikda bosh va badanga beriladigan bir xil yoki turli xil zarbalardan tashkil topgan oddiy taktik harakati.

Uch zarbali kombinatsiya – bokschi bokschi turli ketma-ketlikda bosh va badanga beriladigan 3 yoki turli xil zarbalardan tashkil topgan oddiy taktik harakati. Zarbalar kombinatsiyasi – bokschi bokschi turli ketma-ketlikda bosh va badanga beriladigan zarbalardan tashkil topgan oddiy yoki murakkab taktik harakati.

Zarbalar tezligi – bokschi bokschi bittalik va seriyali zarbalarni maksimal tezlikda bajara olish xususiyati.

Zarbalar uchun ojiz joylar – boksning tana va boshidagi zarbalar uchun eng ojiz joylar: pastki jag', qorinning yuqori qismi. Ushbu nuqtalarga berilgan zarbalar qon-tomir tizimi holatida, nafas olish organlarining funksional o'zgarishlariga, o'zini yo'qotib qo'yishga olib keladi. Agar bunday o'zgarishlar keskin ravishda yuz bersa, qisqa vaqtga o'zidan ketib qolish mumkin.

“Zarbani ushlab” – boksning raqib zarbalariga chidab turish holatini ifodalovchi maxsus atama.

Zarbani chegaralash – raqib zarbasini to'xtatuvchi qo'lning qarama-qarshi himoyalovchi harakati. Zarbani chegaralash odatda uzoq va o'rta masofada qo'llaniladi.

Zarbani qaytarish – sportchi raqib zarbasini qo'li yoki yelkasi bilan qaytargan holati. Natijada hujum yo'nalishi o'zgaradi. Tepaga qaytarish boshga to'g'ri zarba bo'lganda ishlatiladi. Ushbu uslub birinchi galda past bo'yli sportchilarga mo'ljallangan.

Zarbdor masofa – boksning raqibgacha bo'lgan qulay masofada turib o'zlashtirilgan harakatlarga tayanib himoya va hujum harakatlarini bajarishi.

Zarbdor harakatlar – zarba berilayotgan paytda zarbada qatnashayotgan tana barcha qismlarining (mushaklar, oyoqlar, tana, yelka aylanmasi va zarba berayotgan qo'l) birgalikda harakatlanish yo'li bilan tezlikni oshirish vositasi. Zarbdor harakat oldidan tayyorgarlik ko'riladi, mushak cho'ziladi va so'ng o'zi zarbani bajaradi.

Qo'lda beriladigan zarbalar nomlari:

APPERKOT – QO'LDA PASTDAN BERILGAN ZARBA

XUK – QO'LDA YONDAN BERILGAN QISQA ZARBA

SVING – QO'LDA BERILGAN YONLAMA UZUN ZARBA

KROSS – QO'LDA BERILGAN TO'G'RI UZUN ZARBA

DJEB – QO'LDA BERILGAN TO'G'RI QISQA ZARBA

Himoyalar:

QO'L YORDAMIDA HIMOYALANISHLAR

GAVDA YORDAMIDA HIMOYALANISHLAR

OYOQ YORDAMIDA HIMOYALANISHLAR

Idoralararo musobaqalar – idora sport tashkilotlari homiyligi ostida ko'ngilli sport birlashmalari va klublari jamoalari o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalar.

Ikki tomonlama to'qnashuv – qarama-qarshi hujumda ikki bokschi bir vaqtda to'qnashishi. Bu holatda referi jangni to'xtatib, to'qnashuv oqibatlarini (jarohatlarni) va to'qnashuv sababchisini aniqlashi lozim. Agar jarohatlar bo'lmasa va to'qnashuvda ikki bokschi ham aybdor bo'lsa, referi ularga tanbeh berib yoki ogohlantirib, jangni davom ettiradi. Agar aybdor faqat bir bokschi bo'lsa, mas'uliyat unga yuklatiladi. Agar to'qnashuv natijasida ikki bokschi jiddiy jarohatlanagan bo'lib, jangni davom ettira olmasa (aybdor yo'q holatlarda), uchrashuv to'xtatiladi. Agar to'qnashuv birinchi raundda yuz bersa, jang bo'lmagan hisobda bo'ladi. Agar 2- yoki 3-raundda bo'lgan bo'lsa, uchrashuv natijasi hakamlar qaydnomalari yordamida 1- va 2-raund yakuniy baholariga qarab belgilanadi. Agar to'qnashuv va jarohat aybdori aniqlangan bo'lsa, o'sha bokschi chetlashtiriladi, jarohat olgan bokschi esa g'alaba qozongan hisoblanadi. Agar jarohatlanishga o'zi sababchi bo'lgan bo'lsa, jangni davom ettira olmagan sababli mag'lubiyatga uchragan bo'ladi.

Ikki tomonlama chetlashtirilish – ikki ishtirokchiga ham musobaqa Qoidalarini buzganligi uchun mag'lubiyat e'lon qilinishi.

Ikki tomonlama hujumlar – ikki bokschi ham hujumlarning bir vaqtda tugashi. Agar bunday hujum ikki bokschi uchun ham omadli bo'lmasa, yon hakamlar unga durang bahosini qo'yadi. Agar hujum paytida biron-bir bokschi ustunligi namoyon bo'lsa, hakamlar hujumda g'alaba qozongan bokschi bergan aniq va samarali zarbalariga qarab bir yoki bir nechta ochko berishi mumkin.

“Ikki qo'lli” bokschi – ikki qo'li bilan ham kuchli zarba bera oladigan va jangovar harakatlarni jadal birday, ham chap, ham o'ng qo'llari bilan olib boradigan sportchi. Tajribali bokschilarda, endi bosh-

layotganlarga qaraganda aniq bir maqsadga yo'naltirilgan xilma-xil mashq usullari ta'sirida, odatda, chap va o'ng qo'llar o'rtasidagi asimmetriyani "tekislab" ketadi.

Ilmiy-tekshirish ishi – boksda amaliy ko'rinishga ega va boshlayotgan bokschidan tortib to yuqori sport malakasiga ega bokschi mashg'ulotlari, ta'lim-tarbiyasi masalalari bo'yicha ish tajribasi, u holis bilimlarni amaliy va nazariy tizimlashga qaratilgan. Bu ish har kuni va har yerda – sport tashkilotining bo'linmalaridan boshlab mamlakat va viloyat sport tashkilotlarigacha olib boriladi. Boks bo'yicha musobaqalarda holis hakamlikni, bokschilarni tayyorlash va o'rgatish samaradorligini oshiradigan maxsus anjom va apparaturalarni, boksda jarohatlanishni kamaytirishga xizmat qiladigan bokschi kiyim – boshini yaratish bo'yicha ilmiy va texnik ish doim olib boriladi.

Individual (shaxsiy) texnika – sportchining tana tuzilishi xususiyatlariga, fe'liga, tayyorgarligining usul va uslublariga bog'liq holda boks musobaqalarida maxsus harakat va usullarni bajarishdagi o'ziga xoslik.

Interkontinental (qit'alararo) chempion – ba'zi bir xalqaro professional tashkilotlar reytingining ikkinchi o'ntaligiga kiradigan bokschilar o'rtasida o'ynaladigan unvon. Ushbu unvonni qo'lga kiritgan bokschiga interkontinental chempionlik kamari taqdim qilinadi va ular reytingning birinchi o'ntaligida yuqori pog'onalarni egallab turgan sportchilar qatorida jahon chempioni bilan uchrashish huquqiga ega bo'ladi.

Infayting – (ingliz tilidan kelib chiqqan) yaqin masofadagi jang.

Irodaviy sifatlari – musobaqa va mashg'ulotlar paytida yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengishga yordam beradigan va bokschi fe'latvori qirralari bo'lib, sportchi irodasining namoyishi. Eng muhim irodaviy sifatlarga: bir maqsadga yo'naltirilganlik, matonat, tashabbuskorlik, o'zini boshqara olishlar kiradi.

Irodaviy tayyorgarlik – bokschining irodaviy xususiyatlarini va sifatlarini rivojlantirish hamda shakllantirishga qaratilgan ruhiy-pedagogik ta'sir harakatlarini o'z ichiga oluvchi bokschining umumiy ruhiy tayyorgarligi bo'limi.

Irodani jamlash – sportchining barcha irodaviy kuchlanishlarini va e'tiborini jangda yoki mashg'ulotda qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish va g'alabaga erishish uchun barcha jismoniy va ruhiy imkoniyatlarini faollashtirishga qaratish. Irodani jamlash asab tizimining sifa-

tiga va quyidagi sifatlar – maqsadga yo'naltirilganlik, matonat va boshqalarga bog'liq.

Ishtirokchilar yonidagi hakam – bosh hakam o'rinbosariga bo'ysunadi va quyidagi majburiyatlarga ega: bokschilar va murabbiylarning ringga chiqishi va ring burchaklarining rangi haqida ma'lumot berishi lozim. Bokschi kelmasa, bosh hakam o'rinbosariga bildirishi kerak; bokschi kiyim-boshini tekshirib, ringga kuzatib qo'yishi lozim.

Ishtirokchining vazn o'lchash kartochkasi – musobaqa ishtirokchisining shaxsiy hujjati. Ishtirokchining vazn o'lchash kartochkasida bokschining familiyasi, ismi, sport tashkilotining nomi, birinchi vazn o'lchashda belgilangan vazn toifasi, mandat komissiyasining bokschi musobaqalarga qo'yilgani haqidagi belgilari tushiriladi.

Yig'in mashg'uloti – hudud yoki tashkilotning kuchli bokschilarning bir joyda birgalikda mashg'ulot o'tkazish uchun yig'ilishi va musobaqalarga – chempionatlar, birinchiliklar, Kubok o'yinlari, xalqaro uchrashuvlar, match va turnirlarga tayyorgarlik ko'rishi shakli va vazifasiga qarab quyidagi yig'inlar ajratiladi: UJSO – bokschining umumiy jismoniy sifatlarini (tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik) oshiruvchi yig'in, ko'rsatma beruvchi yig'in, bokschilarga taktik-texnik mahoratni oshirishga qaratilgan vazifalar beriladi va ushbu masalalarni yechishda amaliy tavsiyanomalar beriladi. Musobaqalardan oldin musobaqa oldi yig'ini o'tkaziladi. Ushbu yig'inning asosiy vazifasi bokschilarning o'z kuchiga ishonchini mustahkamlash. Normal jismoniy holatni va jangovarlikni tiklash maqsadida tiklash va reaksiyon yig'inlar o'tkaziladi.

Yig'inlar soni va ularning davomiyligi tegishli sport tashkilotining murabbiylar kengashi tomonidan belgilanadi va tadbir samaradorligiga, tayyorgarlik uchun ajratilgan vaqtga, moddiy va moliyaviy imkoniyatlarga, tegishli maxsus sport bazasi mavjudligiga bog'liq bo'ladi.

Kam harakatlanuvchi bokschi – jang paytida ringda kam harakat qiladigan va chegaralangan mohirlik xususiyatlariga ega bo'lgan sportchi.

Kapa – yumshoq kauchukdan tayyorlangan va yuqori jag' tishlariga qo'yiladigan buyum. Zarbalar paytida tish va lablarni jarohatlantirishdan saqlaydi. Kapa tish mutaxassislari tomonidan har bir bokschiga individual tarzda tayyorlanadi. Ho'l rezina gubkasi qo'yilgan toza alyumin yoki plastmass idishchada saqlanadi. Jang paytida bokschi kapani o'z xohishicha 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 bokschi bilan gaplashishi man qilinadi.

Kelmaslik – bosh hakam belgilagan vaqtda bokschining vazn o'lchashga kelmasligi yoki musobaqalar paytida ringga chiqmasligi. Ikki holatda ham bokschi mag'lubiyatga uchragan hisoblanadi. Bokschining kelmaganligi vazn o'lchashni o'tkazayotgan hakam tarafidan qayd qilinadi. Ringga chiqmaslik musobaqalarni olib borayotgan bosh hakam tomonidan qayd qilinadi va bu shunday amalga oshiriladi: ishtirokchilardan biri ringga chiqqanidan so'ng ma'lumot beruvchi hakam bosh hakam ko'rsatmasi bilan kelmagan bokschini qayta chaqiradi, vaqt hisoblovchi hakam esa gongni chalib, sekundomerni yoqadi. 3 daqiqadan (1 raund vaqti) so'ng xronometrchi – hakam gongni chalib, sekundomerni o'chiradi; agar ikkinchi bokschi ushbu 3 daqiqa davomida ringga chiqmasa, mag'lubiyatga uchragan bo'ladi; referi ringdagi bokschining qo'lini ko'tarib, uni g'olib, deb e'lon qiladi. Yon hakamlar hakamlilik qaydnomalarida tegishli belgilar qo'yadilar.

Kesuvchi zarba – raqibning boshga bo'lgan chap qo'ldagi to'g'ri zarbasidan himoyalaniib, chapga egilib boshga o'ng qo'lda qaramaqarshi zarba berishi. Bunda bokschilarning qo'llari bir-birini kesib o'tayotgandek bo'ladi va nomi ham shundan kelib chiqqan – “kesuvchi”. Raqib chap qo'lda boshga beriladigan zarbani tez-tez takrorlasa, kesuvchi zarbadan foydalaniladi. Kesuvchi zarba samaradorligi bokschining raqibgacha bo'lgan masofani aniq belgilay olishiga bog'liq.

Ketish bilan himoyalaniish – raqib zarbalari aylanmasidan orqaga yoki yonga qadamlar bilan chiqish. Hujum yoki qarshi hujum qilish uchun qulay vaziyat tanlash maqsadida qo'llaniladi. Masofada ishlaydigan bokschilarning asosiy himoya vositasi.

Kiyim-bosh – mashqdan oldin shaxsiy gigiyena haqida o'ylab qo'yish kerak, teriga tarkibida moy bo'lgan loson yoki kremlarni ishlatish, bundan tashqari, tirnoqlar uzun bo'lishi mumkin emas. Agar sportchi jamoa safida ishtirok etmayotgan bo'lsa, kiyim-bosh rangini mustaqil tanlashi mumkin. Lekin nima bo'lganda ham yuvilgan, dazmol bosilgan, butun va ozoda bo'lishi shart. Tugmachalar, molniya, knopkalar bo'lishi man qilingan. Shu sababdan jangdan oldin ko'zoynaklarni, zirak, uzuklarni va zanjirlarni, kontakt linzalarni yechib qo'yish lozim.

Kislorodni maksimal iste'mol qilish (KMIQ) – mushak kuchlanib ishlashida kislorodni maksimal iste'mol qilishi. Organizm aerob ishlab chiqarish ko'rsatkichi bo'lib xizmat qiladi. Uning yordamida boksning umumiy ishchanligini aniqroq ko'rsatib berish mumkin. KMIQni aniqlayotganda bokschi quvvati bajarib bo'lmaydigan darajaga oshib boradigan jismoniy yuklamani qabul qiladi. Yuklama veloergometr yordamida belgilanadi. KMIQ tana og'irligiga bog'liq, hisobga uning umumiy vazni emas, balki nisbiy vazni ham olinadi. Boksning KMIQ dinamikasi musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida muhim ahamiyatga ega.

Klinch – jang paytida bokschilarning bir-birini ushlab olishi. Qisqa muddatli nafas rostlash uchun ishlatiladigan man qilingan usul. Bokschilar klinchga kirganda referi "Brek!" buyrug'ini beradi. Ushbu buyruq bo'yicha bokschilar jangga kirishishdan oldin orqaga bir qadam tashlashadi.

Kollaps – yurak kuchlanib ishlashi va tomirlar paralichi oqibatida qon aylanishining va qon bosimining oshishi. Kollaps organizmning barcha funksiyalari tushishi bilan ifodalanadi. Nokautda ham yuzaga kelishi mumkin. Shifokorning darhol yordami zarur.

Korpusga qaratilgan apperkotdan himoyalanish – a) zarba so'ngida o'ng (chap) qo'l bilan blok qo'yish; raqib zarbasi so'ngida qo'lning ochiq kafti bilan kutib olishi; b) zarba boshlanishida o'ng (chap) qo'l bilan blok qo'yish; zarba boshlanayotganida raqibning yelka oldiga yoki bitsepsiga o'ng (chap) qo'l ochiq kaftini qo'yish.

Kross (ingliz tilidan) – raqib qo'li ustidan qarama-qarshi zarba.

Kroshe (fransuz tilidan) – yon zarba.

Kuboklar – o'tuvchi sovrinlar. Musobaqalarda yuqori sport natijalariga erishgan g'olib jamoalarga yoki alohida sportchilarga topshiriladi. Xalqaro yoki mintaqaviy assotsiatsiyalar, milliy federatsiyalar tomonidan ta'sis qilinadi.

Bizgacha yetib kelgan hikoyalarga ko'ra, qadimiy Olimpiadalarda kubok mag'lubiyatga uchragan sportchiga berilar ekan. G'olibga esa butun umri davomida muhtojlik nimaligini bilmasdan yashash uchun yetadigan sovg'a topshirilgan.

Kuzatuv harakatlari – raqibning sevimli kombinatsiyalarini, kuchli zarbasining masofasini, jismoniy tayyorgarligini bilish uchun xizmat qiladi, aldatchi harakat va jangni kuzatish yo'li bilan amalga oshiriladi.

“Kurashchi” – raqib ustidan jismoniy ustunlikka erishish maqsadida qo’llaniladigan texnik sifatlarning past darajasiga ega bo’lgan bokschi.

Kuch tayyorgarligi – bokschi kuch sezgisi ikki yo’nalish bo’yicha tuziladi. Birinchisi – gimnastika anjomlaridagi va ularsiz umumiy rivojlantiruvchi kuch mashg’ulotlarini keng qo’llash, yuklamalar bilan mashqlar, raqib bilan qarshilik ko’rsatib mashg’ulotlar olib borish. Ikkinchisi – maxsus tayyorgarlik va maxsus mashqlar vositasida kuchni rivojlantirish.

Maxsus tayyorgarlik mashqlariga quyidagilar kiradi: raqibni itarish ko’rinishidagi mashqlar (“Push Push” kurashi), raqibni kuch bilan ushlab turish; kurash; himoyadan zarbaga o’tayotganda va teskarisiga o’z tana inersiyasini boshqarish; qo’l va panjalarda zarbalar kiradi. Asosiy mushaklarning bir zumda kuchlanishini maksimal darajaga yetkazib, asta-sekinlik bilan bo’shashish imkoniyatini rivojlantirish uchun turli xil toshlarni irg’itish, turli to’plarni uzoqqa otish, gantellar, espanderlarda ishlash, bolta, panja, kirka, optimal yuklamalar bilan tezlikda bajariladigan mashqlar: “soya bilan jang”, qop va panjalarda ishlash kiradi. Ushbu mashqlardan so’ng bo’shashish va cho’zilish mashg’ulotlarini bajarish lozim. Mashqlar kompleksini tez-tez almashtirib turish zarur.

Kuch chidamkorligi – bokschi butun jang davomida yaqin va o’rta masofalarda, qarshi hujum va himoyaviy harakatlarda kuch sifatlarining yuqori darajasini namoyish qilish imkoniyati.

Ko’zgu oldida mashq qilish – bokschi maxsus uslublarni va aldatchi harakatlarni bajarishdagi xatolarni to’g’rilash hamda sportchi umumiy taktik tayyorgarligini mashq qilish maqsadidagi uslublaridan biri.

Ko’rgazmali jang – bokschi himoya va hujum jangovar usullarini bajarish texnikasini ko’rsatish (namoyish qilish). Boksni targ’ib qilish va yosh bokschi o’rgatish vositasi sifatida foydalaniladi.

Qadam bilan harakatlanish – bokschi bittalik o’rniga o’rin tushuvchi qadami. Raqibni hujumga chorlash yoki hujumni tayyorlash uchun bittalik zarba hujum paytida aldatchi harakat sifatida ishlatiladi.

Qadamlar – bokschi ringda harakatlanish uslubi. Oddiy va ustma-ust qadamlarga ajratiladi. Oddiy qadam bilan harakatlanish 10-15 foizga ustma-ust qadamdan tezroq bajariladi. Oddiy qadam (chap yoki o’ng oyoq bilan) oldinga va orqaga bajariladi. Oddiy qadam raqib-

gacha 3 qadam bo'lganda ishlatiladi. Ustma-ust qadam – ringda harakatlanishning va manyovr olib borishning asosiy usuli. Orqaga va yon tomonlarga bajariladi. Ustma-ust qadam “sirpanish”ga o'xshaydi. Oldinga harakat qilganda chap oyoq bilan yuriladi va o'rniga o'ng oyoq qo'yiladi; orqaga harakatlanganda o'ng oyoq bilan yurilib, o'rniga chap oyoq qo'yiladi. Yonga harakat qilinganda birinchi qadam harakatlanish qaysi tomonga bo'lsa, o'sha tomondan qo'yiladi. Bokschi burilganda ham qadam tashlaydi. Burilish bir oyoqqa tiralib aylanma hosil qiladi. Oyoqlarning so'nggi holati jangovar joylashuvi bo'ladi.

Qayiqqa o'xshab harakatlanish (“qayiq”) – qarama-qarshi (oldinga-orqaga) yo'nalishdagi kuchli navbatma-navbat qadamlardan tashkil topadi. Himoyalani sh masofasidan zarbdor va aksincha tez harakatlanishga imkoniyat beradi. Hujumga tayyorgarlik ko'rayotganda, raqibni hujumga chorlaganda ishlatiladi. Odatda, kamharakatli bokschilar bilan bo'lgan jangda foydalaniladi.

Qayta aloqa – bokschiga uning harakatlarini va holatini xolis baholash va boshqarish maqsadida maxsus asboblar yordamida natijalar haqida tez ma'lumot berish. Bokschining tezligi, kuchi, zarbdor harakatlarining aniqligi, tezkorligi, reaksiyasi haqida tezkor ma'lumot olish uchun nafas olish va tomir urishini belgilovchi, funksional holatini bildiruvchi datchiklar, vaqt belgilaydigan maxsus o'lchagichlar, mahkamlangan qop ishlatiladi. Ruhiy holat ko'rsatkichlari terining elektrga qarshiligini (TEQ) yoki teri – galvanik reaksiyalarini (TGR) o'lchovchi moslamalar yordamida aniqlanadi. Yuqori malakali bokschilarni tayyorlash amaliyotida qayta aloqali qoplar zarbdor harakatlarni takomillashtirish trenajyorlari sifatida qo'llaniladi. Bokschi ruhiy-funksional holatini barqarorlashtirish va tiklash uchun TEQ va TGR aniqlovchi moslamalar ishlatiladi.

Qayta qur'a tashlash – musobaqalar davomida bokschi ikki marotaba janglardan ozod bo'lgan holatda amalga oshiriladi. Masalan, avvaliga u raqib kelmaganligi uchun bo'sh bo'ldi, ikkinchi bor raqib bemor bo'lib qolganda, keyingi juftlikdan unga raqib tanlanib qolgan bokschilarga esa musobaqalar qoidalarida belgilanganidek qayta qur'a tashlash o'tkaziladi.

Qarama-qarshi zarba – raqib hujumi yoki to'xtashi bilan darhol beriladigan zarba. Raqib hujumini kutib oluvchi qarama-qarshi zarba va raqib hujumini qaytarib, himoyalani sh harakatdan so'ng darhol bajarilgan javob qarshi zarbasi bo'yicha farqlanadi.

Qarama-qarshi hujum – raqiblarning bir vaqtning o'zida zarbarlar berishi. Jangdagi taktik maqsadi raqibni charchatish va jismoniy toliqtirish bo'lgan “tezkor” tayyorgarlikdagi yuqori malakali bokschilarning asosiy hujumkor vositalaridan biri. Qarama-qarshi hujum raqibga jang olib borishda o'zining va boshqa usullarni targ'ib qiluvchi taktik vosita sifatida ishlatiladi va boshlovchilar, texnik tomondan o'z “urishqoq” – bokschilar amaliyotida uchraydi.

Qarshi zarba – raqib hujumidan o'zuvchi zarba.

Qarshi hujum – raqib uchun kutilmagan himoyadan hujumga o'tish; himoyaviy harakatlari yordamida raqib hujumini yo'q qilib, javob hujumi uyushtirish.

Qarshi hujum qilayotgan raqib bilan bo'lgan jang – qarshi hujum qilayotgan bokschilar jangni turlicha olib borishadi. Birinchilari sust bo'lib, raqib hujumini kutadi. Kuch-tezlik sifatleri yordamida raqibdan o'zib bir nechta kuchli zarba beradi va shundan keyin qarshi hujumga o'tadi. Agar bokschi samarali qarshi hujum qilayotgan bo'lsa, hujum qilayotgan bokschi cho'chib qoladi. Bunday tarzda qarshi hujum qilayotgan bokschiga qarshi jangni uzoq masofada, yaxshi harakatlanib, himoyalani, ammo to'g'ri zarbalari bilan uni bezovta qilib, yoki bu vaziyatda “xavfli” bo'lgan o'rta masofadan o'tib, yaqin masofada ustunlikka erishish uchun harakat qilish lozim.

Boshqa qarshi hujum qiluvchilar faol harakatlanadilar, zarbalarni tez beradilar, ko'p hollarda seriyali zarbalarni amalga oshiradilar, vaqt va masofani yaxshi sezadilar. Ishonchli himoyalani, ular odatda raqibga hujum qilish imkoniyatini beradilar. Ularning sevimli taktik uslubi raqibni hujumga chorlab, darhol qarshi hujum qilish.

Bunday bokschilar qarshi hujum paytida raqib qarshi hujumlarini qarshi zarbarlar bilan kutib olishi qulay bo'lgan masofani egallab, yaxshi himoyalani harakat qilishi va unga yaqin kelishi lozim. Yaqin masofadagi jangda u o'zish tezligini qo'llay olmaydi. Raqib har doim sergakligini va kuchli zarba bilan o'zish imkoniyatini kutayotganini esdan chiqarmasdan, har bir hujumni aldamchi harakatlar yordamida niqoblashi zarur.

Qat'iylik – sportchining o'z sport faoliyati istiqbolli ekanligiga va mashg'ulotlardagi mehnat va jangdagi matonati uning mahorati shakllanishida muhimligiga bo'lgan ishonchi. Murakkab sharoitda foydali qarorlarni tez va aniq qabul qila olish hamda ularni amalga oshirish. Janglarda, vazn kamaytirishda, ovqatlanish cheklangan bo'lganda,

maksimal yuklamalarda va charchash bilan bog'liq noqulay vaziyatlarda, og'riq hislarini matonat bilan boshdan o'tkazishni o'rgatish lozim.

Qon ketishlar – qon ketishlar tashqi (qon sirtga oqadi) va ichki (qon bo'shliqlarni to'ldiradi, to'qimalarga singib ketadi) bo'ladi. Boksda ko'p hollarda qon zarba natijasida burundan oqadi. Ammo burundan qon ketishi yuqori jismoniy yuklamalar oqibatida ham yuzaga kelishi mumkin. Ko'p qon ketadigan holatlar burun singanida, suyaklar lat yeganda, shilimshiq bo'shlig'ining yorilishi natijasida ham yuz berishi mumkin. Birinchi yordam: bokschini stulga boshini orqaga qilmasdan o'tqazib qo'yish, burniga 3% vodorod peroksidiga botirilgan paxta yoki dokali tamponni qo'yish. Ustiga suv va xloretil bilan ho'llangan salfetkani qo'yib, lat yegan joyini sal bosib turish lozim. Agar qon ketishi davom etsa, burun teshigini tampon bilan yopib darhol otolaringologga yuborish zarur.

Nafaqat jangda, balki mashg'ulotlar davomida ham qon ketish holati tez-tez kuzatiladigan bokschi uchun profilaktik tadbirlar quyidagicha: xlorli kalsiy va S vitaminini iste'mol qilish, burun teshiklarini qaynatilgan tuzning achchiq aralashmasi bilan chayish, burun shilimshiq bo'shlig'ini uqalash. Va albatta, otolaringolog maslahatlari.

Qur'a tashlash – musobaqa ishtirokchisi raqamini aniqlash. Ushbu raqam ishtirokchida butun musobaqa davomida saqlanib qoladi. Boksda qur'a tashlash birinchi rasmiy vazn o'lchashdan so'ng o'tkaziladi. Qur'a tashlashni xay'at raisi yoki jamoalar vakillari guvohligida bosh hakam o'tkazadi. Alohida hollarda qur'a tashlashni birinchi vazn o'lchash vaqtida o'tkazishga ruxsat berilgan. Bu holatda raqamlar ishtirokchilar tomonidan tanlanadi.

Mavjud qoidalarga muvofiq ishtirokchi jang o'tkazishdan ketma-ket 2 marta ozod bo'lishi mumkin emas. Agar musobaqa davomida shunday holat yuzaga kelsa, navbatdagi bosqichga chiqqan bokschilar o'rtasida qayta qur'a tashlash o'tkaziladi. Qur'a tashlash birinchi navbatda bokschilar birinchi bo'lib uchrashadigan vazn toifalari uchun o'tkaziladi.

Qo'l ko'tarish – zarbalarni keng amplitudada bajarish. Endi boshlagan bo'sh bokschiga xos. Yuqori texnik tayyorgarlikka ega bo'lgan bokschilar qo'lni tepaga ko'tarmasdan aniq va kuchli zarbani qisqa yo'l bo'ylab bera oladi.

Qo'l ostiga qo'yib himoyalanish – bokschining qo'l, tirsak yoki yelkasi bilan zarbalarni bartaraf qilish maqsadida zarbaning qaramaqarshi yo'naltirilishi.

Qo'llarni bintlash – qoidalarda ko'rsatilgan, jarohatni oldini olish maqsadida jangdan yoki mashqlardan oldin bilaklarni tibbiy yoki elastik bint bilan mahkamlash.

Havaskor bokschilar musobaqalarida qo'llarni bintlash musobaqa tashkilotchilari yoki bosh hakam tomonidan tayinlangan ikki rasmiy vakil nazorati ostida bajariladi. Professional bokschilar musobaqalarida esa jangni o'tkazayotgan boks federatsiyasi vakili va jangda hakamlik qiladigan referi tomonidan imzolangan va muhrlangan bo'lishi lozim.

Qo'llarning ishlashi – bokschining o'ng va chap qo'llari bilan faol va uyg'unlikda raqib tanasi hamda boshiga beriladigan zarbalari, va qo'l bilan bajariladigan himoya turlarining qo'llanilishi, ma'lum vaqt birligida bajariladigan zarbalar soni.

Qo'llarni siqish – do'stona belgi. Ma'nosi bokschilar bir-biriga do'stona munosabatda bo'lib, jangni xolis olib borishlar bildiradi. Qo'l siqish faqatgina birinchi raund boshida va uchrashuv natijalari e'lon qilingandan so'ng amalga oshiriladi. Bundan boshqa raund orasidagi qo'l siqishlar man qilingan.

Qo'lning ostiga qo'yish (podstavka) – raqibning zarba berayotgan mushti ostiga kaft, tirsak yoki yelkani qo'yib amalga oshiriladigan himoya uslubi. Ushbu usuldan barcha masofalarda, barcha zarbalarga qarshi himoya vositasi sifatida foydalaniladi. Ushbu usulda bo'sh qolgan qo'l qarshi zarba uchun qo'llaniladi.

Qo'lqoplar nazorati – musobaqalar qoidalarida belgilangan jarayon. Barcha qo'lqoplar bokschilar ringga chiqqunga qadar musobaqalar talabiga javob berishni ta'minlovchi ikki rasmiy vakil guvohligida kiyiladi. 69 kg gacha vazn toifasidagi bokschilar qo'lqoplari – 8 unsiya (277 gramm). 75 kg vazn toifasidan boshlab bokschilar qo'lqopi – 10 unsiya (284 gramm) bo'lishi lozim. Qo'lqopning zarbdor yuzasi yaxshi farqlanadigan rang bilan ajratilishi zarur. Qo'lqoplarning ichi to'ldirilgan material surilgan yoki yorilgan bo'lishi kerak emas. Iplari qo'lqopning tashqi tomonidan boylanishi lozim. Jangda faqat toza, ishlatsa bo'ladigan qo'lqoplardan foydalaniladi. Anjomlarda, shu qatorda "panjalarda" ham mashq qilish man qilingan.

Qanot bo'ylab manyovr – faol raqib harakatini chegaralab, ring arqonlariga va burchaklariga “qisish” maqsadida zarbalar berib oldinga va yonga qadamlar bilan manyovr qilish.

Qo'lqoplarning tarkibi – qo'lqopning zarba kuchini kamaytirish maqsadida ichi to'ldiriladigan maxsus material. Qo'lqoplarni to'ldirish uchun eng yaxshi material deb qo'lqopning ichki va terili joyi o'rtasidagi bo'shliqqa semiz qatlamalar tarzida qo'yiladigan otning yungi hisoblanadi.

Litsenziya – lotin tilidan kelib chiqqan so'z. Harakat ko'rinishiga qarab turli ma'no va shakllarga ega bo'lishi mumkin: iqtisodiy faoliyat uchun erkinlik berish; texnik natijani ishlatish yoki ixtiro qilish uchun foydalanishga patent; u yoki bu kasbni egallash uchun huquq. Boksda – bokschiga, hakamga, murabbiyga yoki sport amaliyotchisiga boksning u yoki bu faoliyati bilan shug'ullanishga huquq beruvchi hujjat. Odatda, litsenziya olmoqchi bo'lgan shaxs tegishli tashkilotlarga kasbiy tayyorgarligini ko'rsatishi lozim va O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport vazirligiga so'ralgan hujjatlarini taqdim etib, 1-bosqichda vazirlik komissiyasi tomonidan, 2-bosqichdan federatsiya tomonidan imtihonlardan muvaffaqiyatli o'tishi zarur. Imtihonlarni ijobiy topshirsagina litsenziya olish huquqiga ega bo'ladi.

Mandat komissiyasi – har bir musobaqa oldidan bokschilarni (jamoalarni) musobaqaga qo'yish haqidagi masalani hal qilish uchun tuziladi. Mandat komissiyasiga quyidagi hujjatlar topshirilishi kerak: musobaqalarda qatnashish haqida ariza, ishtirokchilarning toifali chiptalari, hujjatlar (AIBA), shaxsini aniqlashtiruvchi hujjat va sug'urta polisi (respublika yoki undan yuqori miqyosdagi musobaqalarda). Mandat komissiyasi ishlari natijasi bo'yicha bosh hakam bokschini (jamoani) musobaqalarga qo'yish yoki qo'yimaslikni hal qiladi.

Manyovr harakatlari (manyovr) – ma'lum bir taktik vazifani bajarish uchun qulay vaziyat tanlash maqsadida bokschining harakat va himoyalari yordamida amalga oshiriladi.

Masofaviy manyovr – bokschining uzoq masofani saqlash niyatida himoya va uzoq hujum masofasida qaytish (orqaga, yonga), sayd-steplar (yonga qadamlar, orqaga, chapga, o'ngga burilish) bilan manyovr qilishi.

Massaj (maxsus) – sport formasiga erishish jarayonini rag'batlantirish uchun mashg'ulotlarga tayyorgarlik paytida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, ishchanlikni va og'ir jismoniy yuklamalardan so'ng tikla-

nish tezligini oshirishda qo'llaniladi. Massajda quyidagi usullar qo'llaniladi: silash, siqish, qizdirish, artish, qarshilik bilan sust va aktiv harakatlari, silkitishlar, zarbali uslublar (chopish, shapatilash), silkish. Ular sanab o'tilgan ketma-ketlikda bajariladi. Massaj silash bilan boshlanib, silash bilan tugatiladi. Mashg'ulot massaji boshlang'ich va tiklovchi massajlarga bo'linadi. Mashg'ulot massaji doimiy tarzda yuqori sport ishchanligini saqlab qolish uchun 40-60 daqiqa davomida mashg'ulotdan 1,5-2 soatdan keyin bajariladi. Barcha massaj uslublari qo'llaniladi, ammo ko'pincha – qizdirish uslubi ishlatiladi. Tananing alohida qismlarini massaj qilish mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining ko'rinishiga bog'liq. Boshlang'ich massaj bo'lajak mashg'ulot va musobaqa jismoniy yuklamalariga tayyorlash uchun qo'llaniladi. Ma'lum vaziyat va vazifalarga qarab uning turli shakllari ishlatiladi. Masalan, qizdirish massaji jismoniy mashqlarni boshlash oldidan 2-5 daqiqa avval bajariladi. Startdan oldin haddan tashqari hayajonlanishda bokschi o'ziga kelib olishi uchun tinchlantiruvchi massaj qo'llaniladi. Kayfiyatsiz holatda faollashtiruvchi massaj qo'llaniladi. Isituvchi massaj mashg'ulot yoki musobaqa oldidan mushaklarni chuqur va tez isitish uchun ishlatiladi. Tiklovchi massaj mashg'ulot va musobaqalardan so'ng foydali. U ishchanlikni tez tiklashga yordam beradi. Agar bokschi juda charchagan bo'lsa, massajni yuklamadan 1-2 soat keyin issiq xonada qizdirish uslubi bilan bajarish samara beradi. Qisqa tiklash massajlarni mashg'ulotlar paytida ham qo'llash mumkin.

Masofa saqlash – bokschi raqib yaqinlashmasligiga qaratilgan faol taktik harakatlari.

“Masofa saqlovchi” bokschi – uzoq masofada jangning texnik-taktik usullarini qo'llay oladigan sportchi.

Masofa sezgisi – bokschi raqibgacha bo'lgan masofa o'zgarishini sezishi, uning tayyorgarligi haqida ma'lumot beruvchi ko'rsatkich.

Mashq yuklamalari – jismoniy mashqlarning sportchi organizmiga ta'sir qilish hajmlari. Bokschi mashq yuklamalarini doim oshirib bormasdan yuqori sport natijalariga erisha olmaydi. Mashg'ulot yuklamalari hajm va davomiyligi bo'yicha farqlanadi. Mashg'ulot yuklamalarining hajmi – bajarilayotgan mashqlarning umumiy yig'indisi. Davomiyligi – mashg'ulot paytida bokschi urinishlarining darajasi, vaqt bo'yicha zichligi. Mashg'ulot yuklamalarini bajarish uslublari: to'g'ri o'suvchi, pog'onama-pog'ona va to'liqinsimon.

To'g'ri o'suvchi – mashg'ulotdan mashg'ulotga mashq yuklamalarini oshirib borish. Boshqa ikki usulga qaraganda samarasizroq.

Pog'onama-pog'ona – mashg'ulot yuklamalarining hajm va vaqt bo'yicha davomiyligini (masalan, bir haftalik) oshirib borish. Odatda yangi bokschilar tayyorgarligida ishlatiladi.

To'lqin ko'rinishida – katta va oliy razryaddagi bokschilarni tayyorlashda asosiy uslub. Tayyorgarlikning makro-, mezo- va mikropog'onalarida yuklamalarning optimal va maksimal hajmlarini keng o'zgartirishga imkon beradi. Bokschining tayyorgarligi va mahorati oshgan sari mashq yuklamalarining hajmi ham oshib boradi. Mashg'ulot yuklamalari bilan birgalikda bokschining texnik-taktik va irodaviy tayyorgarligiga talab ortib boraveradi.

Mashg'ulot jangi – bokschining mashg'uloti va o'qishida muhim uslubiy vosita bo'lib xizmat qiladi. U har doim tabiiy sharoitda, raqiblar ringda bemalol harakatlanayotganida, zal yoki maydonchada kutilmagan faol harakatlarga vaziyat yaratib bajariladi. Jang qo'pol va kuchga asoslangan bo'lishi kerak emas, chunki unda bu mashg'ulot jangi bo'lmaydi. Mashg'ulot jangining asosiy vazifasi raqibni o'zgaruvchan taktika, himoya va hujum harakatlarining rang-barang texnikasi asosida mohirona yutish.

Mashg'ulotlarni tuzish – musobaqa faoliyatining va bokschilar tayyorgarligining turli tomonlari (texnik, jismoniy) xususiyatlarini aks ettiruvchi mashg'ulotlarni yoki alohida qismlarini tuzish namunasi. Boks amaliyoti va nazariyasi masalalarini hal etishda mashg'ulotlarni tuzish xususiyatlari turli ko'rinishga ega bo'lishi mumkin. Birinchidan, modellar haqiqiy obyekt o'rnini almashtiruvchi sifatida undagi izlanishlar obyekt haqida yangi ma'lumotlar beradi. Ikkinchidan, model-lashtirish tajribasini oshirish, o'quv-mashg'ulot va mashg'ulot soatlari tuzilishidagi turli xil jarayon va voqeliklarning qonuniy bog'lanishlarini tushunib yetish uchun foydalaniladi. Uchinchidan, modellar tajriba sifatida o'tkazilgan ilmiy ishlarni amaliy faoliyatga o'tkazishga juda katta ta'sir qiladi.

Man qilingan harakatlar – bokschining musobaqalar Qoidalarida taqiqlangan, va referi tomonidan jazolanadigan (tanbeh, ogohtirish, chetlashtirish) harakatlari.

Boks bo'yicha musobaqalarda man qilingan harakatlar: raqibni itarish, oyog'ini bosish, arqonlarni ushlab turish yoki ulardan foydalanib zarba kuchini oshirish, qo'lqoplarni, boshni, qo'lni, raqib tanasini

ushlab olish yoki yopishib olish, qo'lqop bilan raqib yuzini va boshini bosish, kurash tushish, raqibni ushlab turish va zarbalar berish, qo'lini qo'li ostiga tiqish, beli yoki orqasi bilan qayrilish, cho'zilgan qo'l bilan raqibni masofada ushlab turish, sust jang olib borish, badanni yog'li moddalar, krem, vazelin bilan artish qat'iy man qilinadi. Bokschi jang paytida gaplashish huquqiga ega emas. Bundan istisno bo'lib u jangni to'xtatish iltimosi bilan murojaat qilganda hisoblanadi.

Bundan tashqari:

- ushlab olish va og'riq usullarini qo'llash
- bo'yin orqasiga, beliga, a'zolariga, zarbalar;
- ochiq qo'lqop bilan, ichki tomoni, tirsaklar, bosh, mushtning yon tomoni bilan, bilak bilan zarbalar;
- yerga yoki ring arqonlariga suyanib taktik harakatlar;
- yiqilgan raqibni urishlar qat'iy man qilinadi.

Maxsus boks zali – o'lchamlari: kichik sport razryadlariga ega va endi boshlovchilar 12-15 kishidan iborat kichik guruh uchun 24x12 m; yuqoriroq sport malakasiga ega bokschilar guruhi uchun 30x18 m. Shift 6 metrdan past bo'lmasligi kerak, pol yog'ochli. Soatiga 3 marotaba almashadigan havo bilan ventilyatsiya bo'lishi lozim. Ringni yoritish yuqoridan 1000 *lyuks/kv/m*.

Anjom va uskunalarining minimal soni: 5x5 m dan kam bo'lma-gan ring, gong, butun bo'yiga devor oynalari, gimnastika zinasi, gimnastika o'rindiqlari, 3-4 ta gimnastika to'shamalari, gilam-yo'lak, osma arqon, gimnastika halqalari, 3 ta osma qop, devordagi qoplar (1-2), 1-2 pnevmatik qoplar, 1 osma qop, 1 iplardagi yoki prujinadagi qop, mashg'ulotlar uchun qo'lqoplar – bir kishiga 1 juft, 2-3 juft yassi qo'lqop, "blinchik" anjomlarida ishlash uchun qo'lqoplar, shtanga, gantellar, girya 16-24 *kg*, 15-20 tennis to'plari, arg'amchoqlar. Agar imkoniyat bo'lsa va zalning o'lchamlari to'g'ri kelsa, unda aniqlovchi-datchiklar bilan ta'minlangan, anjomning turli amplitudada harakatlanishni ta'minlaydigan uskunalar o'rnatilgan anjomlar.

Yordamchi xonalar: alohida shkaflar bo'lgan yechinish xonasi, murabbiylar uchun xona. Massajxona, statsionar uskuna bilan ta'minlangan shifokor kabineti, sport uskunasi saqlash uchun chordoq, yuvinish xonasi.

Yuvinish xonasida "sirkulyar" uskunalar, Sharko dushi, suv osti massaji uchun mo'ljallangan vanna bo'lishi foydadan holi bo'lmaydi.

Maxsus sezgilar – boksining maxsus va maxsus-tayyorgarlik mashqlarini bajarish jarayonida shakllanadigan mushak-harakat, hid, vaqtincha sezgilarining turli birikmalari. Maxsus sezgilar bokschi jangovar harakatlarini to'g'rilash va nazorat qilishda ishtirok etib, mahorat darajasi oshgan sari mukammallashib boradi. Zarba, masofa, vaqt, ringda boshqarish, harakat erkinligi – maxsus muhim sezgilar. Ularning barchasi bokschi jangovar faoliyatida ma'lum vazifalarga ega. Zarba sezgisi bokschiga jang davomida zarbdor harakatlarning kuchi va aniqligi, keskinligi va tezkorligini boshqarish va baholash imkoniyatini beradi; masofa sezgisi – raqib zarbalari “uzoqligini” aniqlash, raqibgacha, tana a'zolarigacha bo'lgan masofaning tez o'zgarishi; vaqt sezgisi – hujum va himoya harakatlariga sarflanayotgan vaqt mikrintervallarining davomiyligini, raqib harakatlarini, raund tugashi vaqtini, daqiqali tanafus vaqtini aniqlash.

Maxsus chidamkorlik – boksining butun jang davomida ishchanlikning yuqori darajasini saqlab turish imkoniyati. Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uslublari: bokschi malakasini mashg'ulotlarda kuchaytirish, erkin va shartli janglarni raqiblarni tez-tez almashtirib o'tkazish, yaqin masofada jang olib borish, vazifalar og'irligini oshirish.

“Megasport – Yaypan” – O'zbekistonda birinchi klublardan biri. Faoliyati davomida yaxshi va qiyin kunlarni boshidan kechirgan. Bugungi kunda Farg'ona viloyati O'zbekiston tumanida “Megasport – Yaypan” sport klubida uch yuzdan ortiq yigit va qizlar shug'ullanib kelmoqdalar ular orasida O'zbekiston va Osiyo chempionatlari g'oliblari, jahon chempionatlari sovrindorlari yetishib chiqqan.

Menejer (ingliz tilidan kelib chiqqan) – yollanma shaxs, u yoki bu faoliyat turini boshqaradi, ammo asosiy kapital egasiga bog'liq. Professional boksdan – bokschi yoki bir guruh bokschilar faoliyatini boshqaradigan va qoplaydigan mutaxassis. U bokschi kim bilan, qachon uchrashishini, shartlarini va kerak bo'lsa, bo'lajak jang sxemasini ham belgilab beradi. U shartnomalar tuzadi va qarshi tomon bilan muzokaralar olib boradi, gonorarni jamoa a'zolariga bo'lib beradi (bokschi, shifokor, murabbiy va boshqalar). Menejerning o'zi esa tadbirkor yoki ushbu professional boks tashkilotini (federatsiyani, assotsiatsiyani, kengashni va b.) moliyalashtiruvchi bir guruh tadbirkorlarga tobe bo'ladi.

Model ko'rsatkichlar – bokschilarning tayyorgarlik va sport natijalari darajasi o'sishini aniqlashda mo'ljal bo'luvchi musobaqa faoliyatining, tayyorgarlikning va jismoniy rivojlanishning yetakchi ko'rsatkichlari.

Model musobaqalar – ushbu musobaqalarning eng muhim vazifasi sportchini yilning bosh musobaqalariga yuqori darajada shay holda olib kelish. Bunday musobaqalar maxsus tashkillashtirilgan yoki rasmiy yilnoma dasturidan joy olgan bo'lishi mumkin. Ular bo'lajak katta musobaqalarni to'liq yoki qisman modellashtirishi zarur.

Muvozanatdan chiqarish – raqib hujumi yo'nalishini aniqlashga va yonga hamda orqaga tez qadam tashlab, muvozanatdan chiqarishga asoslangan harakat.

Murabbiylar kengashi – eng tajribali va hurmatga sazovor murabbiylardan tashkil topgan jamoat tashkiloti. Respublika va viloyat federatsiyalari majlisida ochiq saylov yo'li bilan saylanadi. Murabbiylar kengashining vazifalari: mamlakatda va viloyatlarda boksni rivojlantirish bo'yicha boks federatsiyasining tegishli murabbiylar kengashlari ishini boshqarish; o'quv-mashg'ulot uslubini aniqlab, uni bokschilar mahoratini rivojlantirish va oshirishning samarali usullariga yo'naltirish; terma jamoalar federativ tarkibini va hakamlilik qiladigan referilarni tavsiya qilish; murabbiy kadrlarning mahoratini oshirish bo'yicha ish olib borish; musobaqalar, o'quv-mashg'ulotlar rejasini tuzib, ularning o'tkazilishini nazorat qilish.

Murabbiyning kuzatuvlari – o'z shogirdlarining kundalik va sport hayotini kuzatish uslublaridan biri. Ham guruh bilan, ham alohida har bir shogird bilan olib boriladigan o'quv-mashg'ulotlarini va tarbiyaviy ishlarini rejalashtirish asosi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqa davri – bokschining sport shayligini saqlab va tayyorgarligini oshirib, asosiy musobaqalarda qatnashadigan vaqt qismi. Musobaqa davri musobaqalar yilnomasiga bog'liq turli bosqichlardan iborat. Ularning har biriga bokschi tayyorgarlik ko'radi, ishtirok etadi va dam oladi. Jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlik erishilgan darajani saqlab qolishga va oshirishga qaratilgan. Musobaqa davrida bokschini salbiy holatlarni yengib o'tishda, jangga tayyorgarligini, matonati, qo'rqmasligini maksimal oshirish maqsadida bokschi tayyorgarligida ruhiy va irodaviy tayyorgarlik alohida ahamiyatga ega. Ushbu jarayonda shartli va erkin janglar, taktik-texnik tayyorgarlikdagi kamchiliklarni yo'qotish alohida o'rin egallaydi.

Musobaqalar nizomi – musobaqalarni tashkillashtirish, o'tkazish tartibi va sharoitlarini: musobaqalar maqsad va vazifalarini; musobaqani tashkillashtirish va boshqarish; o'tkazish vaqti va joyi; ishtirokchi va jamoalarni qo'yish sharoiti; musobaqalar xususiyati va sport natijalarini aniqlash tamoyili; musobaqalarda hakamlik qilish; g'oliblarni taqdirlash; arizalarni berish tartibi va muddatlarini belgilab beruvchi hujjat. Musobaqalar haqidagi Nizomga qo'shimcha: musobaqalarning aniq yoki taxminiy yilnomasi; tashkiliy qo'mita, mandat va tibbiy komissiya ishining vaqti va joyi haqidagi ko'rsatma.

Musobaqalar bayonnomasi – bosh hakam tomonidan hisobot bilan birgalikda tuziladigan musobaqalarning asosiy hujjati. Ushbu hujjat sport arxivida cheklanmagan muddatda saqlanadi. Musobaqalar bayonnomasidagi ma'lumotlar navbatdagi sport unvonini olish uchun hujjatlarni tayyorlashga asos bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar sovrindorlari – o'z vazn toifalarida 1, 2, 3-o'rinni egallagan bokschilar. 1-o'rinni musobaqaning barcha bosqichlarini mag'lubiyatsiz yakunlagan bokschi egallaydi, 2-o'rinni finalda mag'lubiyatga uchragan bokschi egallaydi, 3-o'rinni yarim final janglarida mag'lubiyatga uchragan bokschilar egallaydi. Jahon, mamlakat chempionatida 1, 2, 3-o'rinni egallagan bokschilarga o'rniga qarab oltin, kumush va bronza medallari hamda diplomlar topshiriladi.

Musobaqalar qoidalari – musobaqalar o'tkazilish tartibi va shartlarini, ishtirokchilar, sekundantlar, hakamlar va xodimlar a'zolarining huquq va majburiyatlarini belgilab beradi. Yuqori sport tashkilotlari (xalqaro, milliy, professional tashkilotlar, federatsiyalar va h.k.) tomonidan ishlab chiqiladi. Turli boks tashkilotlarining musobaqa qoidalari boks janglari bosh masalalari bo'yicha yagona sharhga ega: qo'lqop, bandaj, kapa va bosh uchun dubulg'aning majburiy ishlatilishi; ruxsat etilgan va man qilingan zarbalar haqida qoidalar, nokdaun va nokaut haqida qoidalar; hakamlik va tibbiy ta'minotni tashkillashtirish; referining bir xil buyruq va belgilari; bokschilarning vazn toifalariga majburiy bo'linishi; ishtirokchilar, sekundantlar va hakamlar o'rtasidagi o'zaro munosabatlar. Qoidalarning ko'pgina bandlari nafaqat havaskor va professional boks qoidalari bo'yicha, balki turli boks tashkilotlari hamda milliy federatsiya va assotsiatsiyalar qoidalari bo'yicha ham farqlanadi.

Musobaqalarning bosh kotibi – musobaqalarni o'tkazayotgan tashkilot tomonidan tayinlanadi. Kotibiyat ishini boshqaradi, mandat

komissiyasi ishida ishtirok etadi, musobaqalar bayonnomalarining va barcha hakamlik hujjatlarini olib boradi. Musobaqalar haqida hisobot tayyorlaydi, bokschilar toifa chiptalariga ushbu musobaqadagi g'alabalar haqida belgilar kiritadi, bokschi nokautga uchraganligi haqida belgi qoldiradi, jamoa vakillarini, jurnalistlarni va hakamlik kollegiyasi a'zolarini zarur ma'lumotlar bilan ta'minlaydi.

Musobaqalarning bosh shifokori – tibbiy qism bo'yicha bosh hakamning o'rinbosari. Mandat komissiyasi ishida ishtirok etadi, musobaqalarning o'tkazilishi sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilishini ta'minlaydi va nazorat qiladi. Hakamlarni (tibbiy nuqtai nazardan) tayinlashda ishtirok etadi. Tibbiy ko'rsatmalar bo'yicha ishtirokchi va murabbiylarni chetlashtirish huquqiga ega. Bokschi jiddiy jarohat olganda ham referi "Stop!" buyrug'ini bermasa ham bosh hakamga jangni to'xtatish iltimosi bilan murojaat qilishi lozim.

Musobaqalarning bosh hakami – musobaqalarni o'tkazayotgan tashkilot tomonidan tayinlanadi. Musobaqalarni qoidalar va nizom bilan qat'iy muvofiqlikda o'tkazadi. Hakamlar hayati va kotibiyat ishini boshqaradi, yon hakamlar qaydnomalarini o'rganadi, g'olibni aniqlab, qarorni axborotchi hakamga bildiradi. Musobaqalar bosh hakamining majburiyatlari Qoidalarda belgilangan. Ularning asosiylari: bosh hakam, agar musobaqalarning joyi, anjomlari va uskunalari Qoidalar talablariga javob bermasa, musobaqani bekor qilish huquqiga ega; bosh hakam musobaqalarni, agar biron narsa ularning sifatli o'tkazilishiga halaqit qilsa, to'xtatib qo'yishi yoki tanaffus e'lon qilishi mumkin; bosh hakam referi jangni to'xtatmasa, ammo bir bokschining yaqqol ustunligi buni talab qilsa, jangni to'xtatishi yoki referi xatoga yo'l qo'yib jangni to'xtatganda, jangni davom ettirishi mumkin; bosh hakam chetlashtirilgan bokschini sovrindan mahrum qilishi mumkin, hakam toifasini pasaytirish haqida ariza yozishi ham mumkin va h.k.

Musobaqalarning tibbiy ta'minoti – boks bo'yicha musobaqalar qoidalariga muvofiq sog'liqni saqlash mahalliy bo'linmalari tomonidan amalga oshiriladi va boks bo'yicha musobaqalarga tayyor va sog'lom bokschilarni qo'yishni nazarda tutadi. Maktab bo'yicha o'smirlar o'rtasidagi musobaqalarda maktab shifokori xizmat qiladi. Yoshlar-o'smirlar maktablari, jismoniy tarbiya jamoalari o'rtasidagi shahar, viloyat, respublika birinchiliklarini tibbiy-jismoniy tarbiya dispanserlari yoki tibbiy-jismoniy tarbiya kabinetlari shifokorlari musobaqa o'tkaziladigan joyga qarab nazorat qilishadi. Musobaqalar tibbiy

ta'minoti boshqaruvini bosh hakam o'rinbosari bo'lgan bosh shifokor amalga oshiradi. U tibbiy xodimlar ishini boshqarib, musobaqalar tibbiy ta'minoti bo'yicha butun mas'uliyat unga yuklatiladi.

Tibbiy ta'minot dasturiga: musobaqalarning barcha kunlarida, ham janglar, ham orasidagi tanaffuslarda, mashg'ulotlar, musobaqalar va yashash joylarida ishtirokchilar ustidan (bokschilar va hakamlar) kundalik tibbiy nazorat qilish; ularga darhol zarur tibbiy yordam ko'rsatish. Alohida e'tibor bokschi holatini aniqlash va uning musobaqalardagi ishtirokini davom ettirishiga ruxsat berish qaroriga qaratiladi. Jangda bokschi jarohat olganda (referi ruxsati bilan) zarur yordamni ko'rsatish va jangni davom ettira olish yoki olmaslik, sportchini kasalxonaga yuborish masalasini hal qiladi. Musobaqalar davomida tibbiy ta'minot dasturi bo'yicha amalga oshirilayotgan barcha tadbirlar batafsil bosh shifokorning imzosi qo'yilgan tibbiy hisobotda qayd qilinadi. Professional ringda janglarni tibbiy ta'minlashning alohida xususiyatlari: professional o'rtasidagi musobaqalarni o'tkazish qoidalarida bokschilarni hushiga keltirish maqsadida xushbo'y tuzlar va nashatir spirtidan foydalanish man qilinadi. Agar bokschi lat yesa yoki u-bu yeri yorilsa, adrenalinning (1:1000) qorishmasigina ruxsat etilgan. Idishdagi qorishma sekundantga shifokor tomonidan beriladi yoki bo'lmasa sekundantning o'zi olib keladi, lekin musobaqa tibbiy xizmati vakillari-ning qat'iy tekshiruvidan so'nggina foydalaniladi.

Jangdan so'ng ikki bokschi ham, holatidan qat'i nazar, shifokor ko'rigidan o'tkaziladi va tekshiruv natijalari sportchilarning boks AIBA lariga kiritiladi. Tibbiy guruh ixtiyorida musobaqadan 1 soat oldin keladigan va jangdan 1 soat keyin ketadigan tez tibbiy yordam avtomobili bo'lishi lozim. Jang boshlanishidan to tugagunicha shifokor neyroxirurg bilan bevosita bog'langan bo'lishi kerak.

Musobaqalarning hakamlar kollegiyasi – boks federatsiyasi tomonidan tuzilib, musobaqalarni o'tkazayotgan tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Musobaqalar hakamlar kollegiyasining asosiy vazifalari: musobaqalarni Qoidalarga qat'iy amal qilgan holda o'tkazish; g'olibni adolatli va xolis aniqlash; o'rnatilgan musobaqalar reglamentini buzish harakatlarini qat'iy to'xtatish va uning o'tkazilishiga halaqit qilayotgan omillarni bartaraf qilish; har bir hakam va hakamlar kollegiyasi a'zosi tomonidan musobaqalarning ma'lum Qoidalarida belgilangan o'zining bevosita huquqlarini bajarish. Musobaqalar hakamlar kollegiyasining son tarkibi musobaqalar miqyosiga, har bir musobaqa davomidagi das-

turlar soniga bog'liq; bosh hakam, bosh hakamning 1-3 o'rinbosari, bosh kotib, bosh shifokor. Hakamlarning ishchi kollegiyasi: referi (ringdagi hakam), yon hakamlar (ring tashqarisidagi hakam). Hakamlarning ishchi kollegiyasi har bir juftlikda hakamlik qilinayotganida maksimal betaraflikni ta'minlashi lozim. Musobaqalar hakami bir vaqtning o'zida ushbu musobaqada ishtirok etayotgan jamoa a'zosi yoki *murabbiyi bo'lishi mumkin emas. Jahon chempionatlarida, Jahon kubogi o'yinlarida har bir juftlikni 3 yon hakam kuzatib hakamlik qiladi.* Hakamlar soni musobaqalar Qoidalarida belgilangan bo'ladi. Professional bokschilarning jangida musobaqa darajasiga qaramasdan referi va ring tashqarisidagi 2 hakam hakamlik qiladi. Musobaqalar hakamlar kollegiyasining yordamchi tarkibi: kotibiyat a'zolari, ishtirokchilar yonidagi 1-2 hakam, bint va qo'lqoplarni beruvchi 1-2 hakam, bokschilarni ringga olib chiquvchi 2-4 hakam, axborotchi hakam, 1-2 vaqtini nazorat qiluvchi hakam, har bir ringga 1 nafar shifokordan, tibbiy personalning zarur soni, musobaqalar komendanti.

Musobaqalarni o'tkazish tizimi – musobaqalar ishtirokchilarning birinchi va ikkinchi mag'lubiyatdan so'ng musobaqadan chiqib ketishi asosida o'tkazilishi mumkin. Ushbu tizim 1-razryaddan past bo'lmagan bokschilar, yoshlar va kattalar o'rtasida musobaqa o'tkazilganida va vazn toifasida 8 bokschidan kam bo'lmagan holatda; aylanma tizimi bo'yicha ishtirokchilar (jamoalar) bir-biri bilan uchrashganda amalga oshadi. Jamoalar o'zaro ikkitadan ortiq uchrasha olmaydi, har bir bokschi esa ikki mag'lubiyatdan ortiq mag'lubiyatga uchrashmaydi. Musobaqalarni o'tkazish tartibi musobaqalar haqidagi Nizom bilan belgilanadi. Bokschilarning barcha xalqaro musobaqalarda ishtiroki bir marotaba mag'lubiyatga uchrash bilan yakunlanadi.

Musobaqa hay'ati – musobaqaning har bir bosqichiga (finaldan tashqari) 3-5 kishidan iborat hay'atning navbatchi a'zolar guruhi tayinlanadi. Ulardan ikkitasi hakamlar komissiyasi a'zosi bo'lishi lozim. Musobaqa paytida hay'at stolida faqat shu bosqichda ishlash uchun belgilangan a'zolar o'tirishadi. Hay'at a'zolarining navbatchilik jadvalari federatsiya Prezidenti yoki uning yordamchisi tomonidan tuziladi. Hay'at a'zolarining navbatchiligi vaqtini o'zgartirish federatsiya Prezidenti roziligi bilan bo'ladi. Musobaqaning final qismini o'tkazish paytida hay'at a'zolari tarkibiga ijroqo'm tarkibi to'liq kiradi. Hay'at a'zolari ringdan tashqarida hakamlar qaydnomasini to'g'ri to'ldirganini tekshirib va ovozlarni nisbatiga qarab g'olibni aniqlaydi. Agar hakamlardan

birontasi ochkolarni hisoblayotganda xatoga yo'l qo'ysa va bu g'olibni aniqlashga halaqit bersa, hay'at a'zolari ochkolarga qarab 4:1, 5:0, agar hay'at a'zosi uchta bo'lsa (3:0), yon hakamlar qarorini o'zgartirib yuborishi mumkin va bunda xatolikka yo'l qo'yilsa, qaydnoma nazorat qaydnomasi bilan almashtiriladi va uni hay'at a'zolaridan biri to'ldiradi.

Hay'at a'zolari referining g'olibni aniqlash qarorini faqatgina referi nizom va qoidalarga zid qaror qabul qilgan holatdagina qayta ko'rib chiqishi mumkin. Bosh hakamlar kollegiyasi tarkibini boks federatsiyasi tayinlaydi.

Mushak kuchi – sportchining shaxsiy mushak kuchlanishlari yordamida tashqi qarshilikni yenga olish qobiliyati.

Mushtlarda jang – inson jamiyati taraqqiyotining boshlang'ich bosqichlarida paydo bo'lgan. U Vavilondayoq ma'lum bo'lgan (er.avv. 3 ming yil), qadimiy Misrda va Qadimiy Yunonistonda eng ommabop mashg'ulotlardan bo'lgan. Janglar yashil maydonlarda olib borilib, sovrinlar o'ynalardi. Barmoqlar teri moyi (meyliyxay) surilgan yumshoq kamarlar bilan o'ralardi. Raqiblardan biri holsiz qulamaguncha kurashni davom ettirar edilar. Vazn toifalari bo'yicha bo'linish bo'lmagan. Juftliklar qur'a tashlash yo'li bilan aniqlanar edi. Ushbu jang turi Olimpiya o'yinlari dasturiga birinchi bor er.avv. 688 yilda 13-Olimpiya o'yinlarida kiritilgan. Hakamlar (ellanodiklar) yoshi 40 dan kam bo'lmagan kishilardan tanlangan. Ellanodikning qo'lida novda bo'lgan. Uni ishlatib, u jangchilar harakatiga aralashar edi. Jangchilar tik turib kurash olib borganlar. Eramizdan avvalgi, 5 asrda Yunonistonda professional jangchilar paydo bo'ldi. Teridan yasalgan bintlar og'ir toshdan yasalgan sharlar bilan almashtiriladi, so'ng sestalar – qo'rg'oshin plastinkalar qo'yilgan og'ir qo'lqoplar bilan almashtiriladi. Professional jangchilar texnikasi o'zgardi. Bir qo'lini cho'zib jangchi raqibini masofada ushlab turar, ikkinchi qo'li bilan esa zarba berar edi. Ko'p hollarda g'alaba raqibni masofada ko'proq ushlab turgan jangchiga beriladi.

Vaqt o'tgandan so'ng ko'p mamlakatlarda o'z rivojini topdi. Angliyada u zamonaviy boksning boshlang'ich shakli bo'lib qoldi. Inqilobgacha Rossiyada ushbu jang turi xalq musobaqalarining eng ommabop va rivojlangan turi bo'lgan. Ushbu jangning ikki turi bo'lgan: birga-bir eki "o'ziga-o'zi", va guruh bo'lib "devorga-devor". Odatda guruh janglarini yosh bolalar o'tkazardi. Ulardan keyin yigitlar tushardi va so'ng uylangan erkaklar kurashardi. Ushbu jang yozilmagan, ammo

qattiq rioya qilinadigan qoidalariga ega edi: yotganni urmaslik, orqadan hujum qilmaslik, qo'loqqa og'ir buyumlar qo'ymaslik, oyoq va boshda zarba bermaslik. Qoidalar buzilsa, aybdorni o'zining sheriklari jazolar edi.

Mushtda janglar ayniqsa Moskvada taraqqiy topgan edi. Ular odatda Kain tog'ida, Xitoy – shaharda va eski Kamenniy yoki Troitskiy ko'prigi ostida o'tkazilar edi. Jang boshlash oldidan jangchilar quchoqlashib, uch marta biri-birini o'par edi. Ushbu janglarda ko'p hollarda dvoryan tabaqasiga mansub bo'lganlar ham ishtirok etishardi.

Mushtning zarbdor yuzasi – Boksda mushtning zarbdor yuzasi bo'lib zarba paytida vertikal bosimga uchraydigan ikki oldingi barmoqning suyaklari xizmat qiladi. Zarba paytida gorizontal bosimga uchraydigan barmoqlarning asosiy tomonlari qo'shimcha "ressor" vazifasini bajaradi.

Nazorat vazn o'lchash – musobaqalar qoidalarida belgilangan rasmiy vazn o'lchashdan oldin tana og'irligini aniqlash uchun vaqt chegarasi. Nazorat vazn o'lchash professional bokschilarning chempionlik unvoni uchun jangidan 2 soat oldin o'tkaziladi. Agar chempionning vazn toifasidagi og'irligi oshib ketgan bo'lsa, tarozi oldida unvonidan mahrum qilinadi. Agar nomzod vazni to'g'ri bo'lsa, jang o'tkaziladi va nomzod g'alaba qozonsa, u chempion deb e'lon qilinadi. Agarda jangni eks-chempion yutsa (og'irligi oshib ketgan chempion), unda chempionlik unvoni bo'sh, deb e'lon qilinadi. Agar so'nggi nazorat vazn o'lchashda sportchi og'irligi oshib ketgan bo'lsa, chempionlik unvoni bo'sh, deb e'lon qilinadi, ammo jang chempionni e'lon qilmasdan o'tkazilishi mumkin. Nima bo'lganda ham vazn toifasi chegarasidan chiqib ketgan bokschi nazorat vazn o'lchashda yoki moddiy tarafdin, yoki ma'muriy jihatdan jazolanishi mumkin.

Nafas olishni ruhiy boshqarish – ruhiy holatga ta'sir o'tkazadigan, nafas olish mashqlarini qo'llashga asoslangan bokschining o'zini boshqarish uslubiyatining xilma-xilligi: tez nafas olish, ma'lum bir tovushlar chiqarib birgalikda keskin nafas olishlar, qisqa giperventilyatsiya. Ushbu mashqlar bosh miya faoliyatini faollashtirishga, hissiyotlarni va ruhiy holatning junbushga kelish darajasini oshirishga yordam beradi. Boshqa mashqlar: chuqur nafas olishlarni nafasni ushlab turish bilan birgalikda bajarish; yuzaki nafas olishdan sekinlashtirilganiga o'tish; ma'lum holatlarda barqaror nafas olish – ushbu jarayonlarning faollik darajasi pasayishiga olib keladi. O'zga davlat bokschilari

amaliyotida barqaror nafas olish harakatlarini, nafas olish va chiqarishda nafas ushlab turishlar, sekinlashtirilgan nafas olish bilan birgalikda giperventilyatsiya, keskin nafas chiqarishlar bilan mashqlar va boshqalar qo'llaniladi. Eng samarali mashqlar bokschi hissiyotlarining junbushga kelish va asab-ruhiy taranglik darajasining pasayishiga olib keladigan mashqlardir hisoblanadi. Ularni ko'p hollarda sportchilar tayyorgarligida ishlatiladigan ruhiy holatni boshqarish sxemalariga kiritishadi. Nafas olishni ruhiy boshqarish uslublari mashg'ulotlarda (ularning asosiy yoki yakunlovchi qismi so'ngida), va qo'yilgan vazifalarga qarab kunning turli vaqtlarida (bokschi holatini faollashtirish yoki tinchlantirish uchun) qo'llaniladi.

Nizom – biron-bir tashkilot faoliyatini belgilovchi qoidalar yig'indisi. Havaskor va professional boksning barcha tashkilotlari (federatsiyalar, assotsiatsiyalar va boshqalar) o'z qoidalar tizimiga – Nizomiga ega.

Nokaut – bokschining 10 soniya va undan ko'p vaqt davomida jangni davom ettira olmaslik holati. Quyosh to'qimasiga, chakkaga, burunga, tomoqning yon tomoniga, qovurg'alarining chap va o'ng ostiga, lekin ko'p hollarda – pastki jag'ga berilgan zarba natijasida yuzaga keladi. Bunda nafas olish va qon aylanish funksiyalari buziladi, bosh aylanishi yoki o'zini to'liq yo'qotib qo'yish oqibatlariga olib kelishi mumkin. Odatda, nokautdan so'ng bokschilar o'ziga 2-3 daqiqadan keyin keladi, agar bu jarayon uzoqroq davom etsa yoki bokschini boshi aylantirganidan, ko'ngli aynayotganidan nolisa, uni darhol kasalxonaga yotqizish lozim. Ko'p hollarda nokaut mashg'ulotlarini haddan tashqari ko'pligidan yoki nazoratsiz vazn kamaytirish natijasida ham bo'lishi mumkin. Nokaut og'ir jismoniy va ruhiy jarohat hisoblanadi. Ringda nokautga uchragan bokschiga shifokor va sekundantlari yordam ko'rsatadi. Nokaut natijasida mag'lubiyatga uchragan yoki nokaut holatida bo'lgan bokschiga tarkibida bosh hakam, bosh shifokor va ushbu jangda hakamlik qilayotgan referi bo'lgan komissiya ma'lum bir muddat (6 oy) davomida musobaqa va sparringlarda qatnashish man qilinadi va toifa chiptasida bokschini nokautga uchraganligi haqida belgi qo'yiladi. Nokautni oldini olishning asosiy vositalari: bokschining sport mahoratini oshirib borish.

Ringda shunday bo'lishi mumkinki, bir vaqtda berilgan zarbalar natijasida ikki bokschini ham nokaut holatiga tushib qoladi. Agar bu 1-raundda yuz bergan bo'lsa, jang bo'lmagan hisobida bo'ladi. Agar

bunday vaziyat 2 yoki 3-raundda yuz bergan bo'lsa, uchrashuv natijasi nokautdan oldingi raundlarga qarab yon hakamlar tomonidan aniqlanadi.

Nokautga uchragan bokschi – kuchli zarba yoki zarbalar natijasida jangni davom ettira olmaydigan va hisob “10” ga yetguncha va referining “Aut!” buyrug'igacha jangovar tayyorgarlik holatini tiklay olmagan sportchi.

Nokautga uchratadigan zarbaga ega bokschiga qarshi jang – bunday bokschi juda xavfli, chunki g'alabaga bitta keskin hal qiluvchi zarba bilan erishishga harakat qiladi. Odatda “nokautchi” texnik vositalarning keng arsenaliga ega bo'lmaydi, ammo o'z zarbasini bajarish uchun mustahkam ishlab chiqilgan ko'nikmalarga ega bo'ladi. U sekin jang tushadi, masofa va vaqtini aniq belgilaydi, raqib e'tiborini mohirona chalg'itadi, zarba bajarish uchun vaqt va masofani e'tiborlik bilan tanlaydi. Ko'p hollarda bunday bokschi jang avjini zarbalar almashinuvi bilan oshirishga va raqibi zarba bermoqchi bo'lganida ochilgan joyiga zarba berishga intiladi. “Nokautchi” raqib hujumini qarshi zarba berish uchun ham kutib turadi. Odatda, u ruhiy tashabbusni o'z qo'lida ushlab turadi, chunki raqib kuchli zarbani o'tkazib yuborishdan qo'rqib, asabi taranglashganini biladi. “Nokautchi” bilan bo'lgan jang davomida zarbalar almashinuvidan ehtiyot bo'lish zarur, e'tiborni bir joyga jamlab, yaxshilab himoyalaniş zarur, ayniqsa hujum va qarshi hujum paytlarida. Manyovr ishlatib, harakatlanish, raqibni u qadam tashlamasdan zarba bera olmaydigan masofada ushlab, eng muhimi, uning hujumga chorlovchi aldatchi harakatlarini haqiqiydan farqlay olish zarur. Ring burchaklaridan ehtiyot bo'lish, arqonlar yonida bo'lmaslik kerak. Bosh va oyoqlariga yengil zarbalar berib, e'tiborini tuzgan rejalaridan chalg'itish, o'zi esa raqib keskin harakat qilsa yoki yaqinlashmoqchi bo'lsa, keskin qarshi kuchli zarba berishga intilishi kerak. Agar buni eplay olmasa va “nokautchi” yoniga kelsa, harakatlarini yaqin masofada to'xtatib, kuchli zarbasini berishga yo'l qo'ymasligi shart. “Nokautchilar” o'rtasida o'zi ham zarbaga chiday olmaydigan bokschilar tez-tez uchrab turadi. Bunday bokschiga qarshi jangni faol olib borish kerak, hujumlarini uzoq masofadan to'g'ri qarshi zarbalar bilan kutib olib yoki unga yaqin masofada harakatlanishga halaqit berib, o'zi zarba berishga vaqt topishi zarur.

“Nokautchi” – mutaxassislar tomonidan bir maqsadga yo'naltirilgan, aniq va kuchli zarbaga ega, jangovar vaziyatni tez va xolis baho-

lay oladigan hamda hal qiluvchi zarba paytini aniq tanlay biladigan bokschi nisbatan ishlatiladigan atama.

Nokdaun – bokschi referi fikriga ko'ra jangni davom ettira olmaydigan holati (qulagan yoki qulamagan vaziyatda). Referi bokschini nokdaunga uchratgan zarbani payqab, "Stop!" buyrug'ini berib hisobni ochadi. "Stop!" buyrug'idan boshlab to "Bir!" deguniga qadar 1 soniya vaqt o'tishi lozim. Har bir soniya qo'lining keskin harakati yordamida olib borilishi zarur, bokschi soniyalar hisobini nafaqat eshitishi, balki ko'rishi uchun ham shunday qilinadi. Hisob ochilgandan so'ng bokschi betaraf burchakka yo'l olishi lozim. Agar bokschi buni bajarishga shoshmayotgan bo'lsa, hisob to'xtatilib, burchakka yo'l olmaguncha davom ettirilmaydi. Bu holatda hisob to'xtatilgan sondan davom ettiriladi. Bokschi o'ziga kelib jangovar holatni egallashi va jangga tayyorligini ko'rsatishi lozim. Referi bunga qaramasdan hisobni davom ettiradi va "Sakkiz!" so'zidan so'ng jangni davom ettirishga ruxsat beruvchi "Boks!" buyrug'ini beradi. Agar (jangovar holatga qaramasdan) referi bokschi hali ham nokdaun holatida deb hisoblasa, u sanashni 10 gacha davom ettiradi va "Aut!" buyrug'ini berib, bokschini nokaut natijasida mag'lubiyatga uchradi, deb e'lon qiladi. Agar bokschi nokdaunga raund so'ngida uchrasa, referi odatdagidek bokschi nokdaun yoki nokaut holatida ekanligini aniqlash uchun sanashni davom ettiraveradi. Jahon, mintaqa chempionatlari final janglarining so'nggi raundlari bundan istisno. Hisob final jangi yakuni haqida bildiruvchi gong chalinishi bilanoq to'xtatiladi va g'olib yon hakamlar qaydnomalari bo'yicha aniqlanadi.

Katta yoshli bokschi xalqaro musobaqalarida jang bir raundda 3 nokdaungacha davom etadi. Bundan keyin jang to'xtatiladi va referi bir bokschini ikkinchi bokschi ustidan yaqqol ustunligi sababli g'alabani e'lon qiladi va yon hakamlar bu haqida hakamlik qaydnomalarida belgilab qo'yishadi.

Havaskor boks qoidalaridan farqli o'laroq professional bokschi o'rtasida musobaqalar o'tkazilganda referi hisobni faqatgina bokschi zarba natijasida qulasa yoki arqonlarga bemajol osilib qolsagina ochadi. Agar kuchli zarba o'tkazib yuborgan bokschi oyoqda turib qolsa, hisob ochilmaydi. Agar bokschi zarba natijasida arqonlardan tashqariga chiqib ketsa, unga birovning yordamisiz ringga qaytib jangovar holatni egallashi uchun 20 soniya vaqt beriladi. Bu vaziyatda u referi hisobi yakunini oyoqda turib eshitishi mumkin. Agar bokschi ringga o'zi mus-

taqil qaytishni eplay olmasa, jang to'xtatiladi, u mag'lubiyatga uchragan bo'ladi. Agar raund davomida bokschi nokdaunga uchrasayu, referi uning holatini xavfsiz deb bilsa, jang davom ettiriladi. Lekin referi jangning davom etirilishi bokschi sog'lig'iga salbiy ta'sir qilishi mumkin, deb hisoblasa yoki sekundant jangni to'xtatish haqida belgi bersa, jang xohlagan paytida to'xtatilishi mumkin.

Norasmiy jamoaviy hisob – boks bo'yicha ko'pgina musobaqalar shaxsiy musobaqalar tarzida o'tkaziladi. Ammo davlat, mintaqa bokschilarining mahorat darajasini va o'quv-mashg'ulot ishlarining sifatini aniqroq belgilash uchun mutaxassis va jurnalistlar ham jamoaviy natijalarni hisoblab borishadi. Ushbu hisob norasmiy bo'lib, rasmiy hujjatlarda aks ettirilmaydi. Mutaxassis va jurnalistlarning hisoblash tizimi turlicha bo'ladi. Jurnalistlar musobaqa sovrindorlari bo'lgan bokschilarning natijalarini hisoblaydi. 1-o'rin 7 deb hisoblanadi, 2-5 va 3-3,5 ochko deb baholanadi. Bu tizim oddiy bo'lsa ham noxolisdir. Masalan: bir mamlakat musobaqalarga to'liq jamoani yubordi. Barcha bokschilar 1-2 g'alaba qozonib, yarim finalgacha yetib bormasdan musobaqalardan chiqib ketib, ochkolarni yig'a olishmaydi. Boshqa davlat bir bokschi olib kelib, u bokschi yarim finalgacha yetib borib, 3-o'rinni egallaydi va 3,5 ochkoni qo'lga kiritadi va shuning hisobiga oldingi jamoani ochkolar soni bo'yicha ortda qoldiradi. Mutaxassislarning hisobi esa xolisroq bo'lib, jamoalar tayyorgarligi darajasini yaxshiroq aniqlaydi. Yarim finalgacha erishilgan har bir g'alaba uchun bokschi 1 ochko qo'lga kiritadi. Yarim finaldagi g'alabasi uchun – 2 va finaldagi g'alabasi uchun – 3 ochkoni o'z hisobiga yozib qo'yadi. Bu holatda 1 yoki hatto 2 medal yutib olgan jamoa yarim finalgacha g'alabalari ko'p bo'lgan jamoa ortida qolib ketadi. Shunday bo'lsa-da, musobaqalarning chempioni yoki finalchisi mutaxassislar baholashi bo'yicha, jurnalistlarnikidan "qimmatroq" turadi. Masalan: chempion g'alabaga erishish uchun 5 jang o'tkazib 5 g'alaba qozondi. U saralash janglari uchun 3 ochko qo'lga kiritadi, 2 ochko yarim finaldagi g'alabasi uchun va 3 ochkoni finaldagi g'alabasi uchun qo'lga kiritadi. Umumiy – 8 ochko.

Norozilik – jamoa vakili yoki murabbiyning musobaqalar Qoidalari yoki Nizomi biron-bir ishtirokchi yoki rahbariyat a'zolaridan biri (hakamlar, hakamlar yordamchi apparatining shaxsi) buzganligi haqidagi yozma arizasi. Norozilik qoida buzilgan paytda kunduzgi yoki kechki dasturdan so'ng bildiriladi. Agar qoidabuzarlik yakuniy jangda yuz bergan bo'lsa, norozilik og'zaki tarzda darhol bildirilib, so'ngra

yozma rasmiylashtirilishi kerak. Arizada Qoidalar yoki Nizomning qaysi paragrafi yoki bandi buzilganligi ko'rsatilishi lozim. Musobaqalar ikki yoki undan ortiq maydonlarda o'tayotganda musobaqalar bosh hakami ringdagi qoidabuzarlikni sezmay qolishi mumkin. Bu holatda qoidabuzarlik aks etgan videotasma topshirilishi zarur. Asossiz norozilik jamoa vakili yoki murabbiyni chetlatilishiga olib kelishi mumkin.

Ogohlantirish – jangda musobaqalar Qoidalarini buzayotgan bokschi qarshi qo'llaniladigan intizomga doir ta'sir qilish vositalaridan biri. Referi tomonidan Qoidalarni qo'pol, ammo chetlatishga arziymaydigan darajada qo'pol buzgan bokschi ogohlantiriladi. Ogohlantirish ikkinchi marta bir xil qoidabuzarlik uchun tanbeh olgan bokschi beriladi. Bir jangda uch marta ogohlantirilgan bokschi chetlashtiriladi. Bokschi ogohlantirilsa, raqibiga to'liq ochko beriladi (ya'ni 3 yordamchi ochko). Ogohlantirishdan oldin referi "Stop!" buyrug'ini beradi. Ogohlantirish aniq va bokschi ogohlantirishning maqsad va sababini tushunishi uchun oson shaklda beriladi. Referi har bir hakamga ogohlantirish berilgani haqida belgi beradi va aybdor bokschini aniq ko'rsatadi. Referi ogohlantirib bo'lganidan so'ng jangni davom ettirish uchun "Boks!" buyrug'ini beradi.

Oldindan o'ylab harakat qilish – jangdagi holatni, raqib harakatlarini inobatga olmasdan, vaziyatni xolis baholamasdan oldin o'ylab qo'yilgan reja bo'yicha harakatlanishda namoyon bo'ladigan bokschi ruhiyatidagi salbiy sifat. Masalan, raqibni o'z kuchli zarbasiga duch qilish: bir xil uslublarni qo'llash – fintlar, hujum va qarshi hujumlar, zarba va himoyalaniqlar: raqibga qaramasdan jangni o'z holicha olib borish va uslubni o'zgartirmaslik, bunday bokschi o'z harakatlarini chegaralab qo'yadi va yaxshi tayyorlangan raqibga yetarlicha qarshilik ko'rsata olmaydi. Bunday holat yaxshi tayyorgarlik ko'rmagan, tajribasi kam bo'lgan va asab tizimi kuchsiz bo'lgan bokschilarda kuzatiladi. Ushbu holat bokschi mahorati darajasini oshirish maqsadida ham ishlatilishi mumkin. Masalan, u yoki bu usulni o'rganayotganda.

Oldinroq harakat qilish – bokschi yuqori darajadagi tezlik sifatleri evaziga hujumda va qarshi hujumda raqibdan oldinroq harakat qilishi.

Olimpiada – ikkita Olimpiya o'yinlari o'rtasidagi 4 yillik muddat va Qadimiy Yunonistonda (394 yilgacha) yil – sanoq birligi. Olimpiadaning birinchi yili deb – birinchi Olimpiya o'yinlari o'tkazilgan er.avv. 776 yil hisoblanadi. Ma'lum bir vaqt o'tgandan so'ng Olim-

piada deb Olimpiya o'yinlaridan tashqari boshqa musobaqalar, ko'riktanlovlar atala boshlandi.

Ochiq bokschi – odatda, shug'ullanishni endigina boshlayotgan, kam himoyalangan, sifatsiz jangovar holatda bo'lgan hamda to'g'ri harakatlanish ko'nikmalari shakllanmaganligi sababli hujum va himoya harakatlarini keng amplitudada bajaradigan bokschi.

“Ochiq ring” – o'quv-mashg'ulot rejasi bo'yicha tasniflash maqsadida o'tkaziladigan musobaqalarning alohida bir turi. “Ochiq ring” musobaqalari sport taqvimidan tashqari holda o'tkaziladi. Juftliklar qur'a tashlab emas, balki musobaqa tashkilotchilari tomonidan murabbiylar ruxsati bilan ishtirokchilarning vazni va razryadiga qarab aniqlanadi.

Ochiq hakamlik – hakamning bokschiga o'tkazgan jangi uchun qo'ygan bahosi raqamini ko'rsatgan holda hakamlik qilishi.

Ochkolar bo'yicha g'alaba qozonish – yon hakamlarning raqibga berilgan ko'p zarbalar asosida chiqargan qarori bilan bokschining g'alaba qozonishi.

Pastdan berilgan zarba – portlovchi, nishonga aniq va zich yetib borgan, pastdan tepaga qiyshiq chiziq bo'yicha harakatlangan qo'l zarbasi.

Promouter – professional boks vakili, unga ushbu uchrashuvni o'tkazish haqini sotib olgan tashkilot bilan barcha tashkiliy va moliyaviy masalalarni hal etishga vakolat berilgan. Promouter boks janglari va tomoshalar tashkil qiladigan firma rahbari bo'lishi mumkin.

Professional bokschi – professional klubga tegishli, musobaqalarda professional boks qoidalari bo'yicha va pul mukofoti uchun qatnashayotgan bokschi.

Psixomotor mukammallashuv – taktik harakatlarni amalga oshirishda va ularni boshqarish jarayonida namoyon bo'ladigan bokschining maxsus ruhiy jarayonlarini mashg'ulotlar sharoitida yo'naltirilgan holda rivojlantirilishi. Bunday ruhiy jarayonlarga maxsus idrok, harakatlanish reaksiyalari, diqqat, tezkor fikrlash kiradi. Psixomotor mukammallashuv texnik-taktik harakatlarni o'zlashtirish bo'yicha sherik bilan bajarilayotgan maxsus vazifalarni qo'yish, shartli janglarda, videotasmani ko'rishda jangovar harakatlarni tahlil qilish jarayonida va o'quv janglarini mustaqil tahlil qilish yordamida amalga oshiriladi.

Punktbol (urish to'pi) – turli vazndagi (3 yoki 5 kg) teridan yasalgan yumaloq pufak, ichi sintetik paxta bilan to'ldirilgan. Pufak-

ning markazida qum solingan kapsula joylashgan. Bokschi mushaklarining keskin maksimal kuchlana olish imkoniyatlarini oshirish, ko'p karrali keyingi keskin bo'shishi bilan "portlash" jarayoni mahsul qilish.

Raund – bokschilarning uchrashuvidagi jang vaqti. Har bir uchrashuv 3-raunddan tashkil topadi. O'smirlar uchun raund davomiyligi ularni yoshi va malakasiga qarab 2 dan 3 daqiqagacha.

1,5-2 daqiqali raundlar kichik va o'rta yoshdagi bolalarga (12-14 yosh), endi boshlaganlar va o'smirlar, 3-razryadga ega bo'lganlar va katta guruh o'smirlariga (15-16 yosh) 2 daqiqadan mo'ljallangan.

3 daqiqali raundlar 1- yoki 2- chi o'smirlar razryadiga ega bo'lgan kichik va o'rta yoshdagi o'smirlar, 3- va 2- o'smirlar razryadiga ega yuniorlar va katta yoshdagi endi boshlagan bokschilar uchun ta'sis qilingan.

3 daqiqali raundlar 1-o'smirlar razryadiga ega katta yoshdagi o'smirlarga, 2,3-razryadli yunior va kattalarga mo'ljallangan.

3 daqiqali raundlar 1-razryad va undan yuqori toifaga ega yuniorlar va katta bokschilarning barcha musobaqalarida o'rnatilgan.

"Raqibga osilib turish" – juda charchagan va holsiz bokschi-ning raqibi yaqin masofada faol hujum qilayotganda sust zarbalar bermasdan raqibga osilib olishi. Bunday harakat musobaqalar qoidalariga ko'ra qoidabuzarlik bo'lib, referi tomonidan jazolanadi.

Reaksiya tezligi – raqibning kutilmagan harakatidan boshlab (masalan, zarbaning boshlang'ich vaqti, harakatlanish, zarba uchun qulay vaziyat paydo bo'lishi) o'zining ma'lum qarshi harakatigacha (himoyalaniish, zarba yoki zarbalar kombinatsiyasi, harakatlanishlar va boshqalar) bo'lgan vaqt oralig'i bilan aniqlanadigan tezkorlik ko'rsatkichi. Oddiy va murakkab reaksiya tezligi farqlanadi. Oddiy reaksiya tezligi raqibning oldindan o'ylangan harakatining boshlanishidan (zarba, tananing harakatlanishi, ochilishi) to o'zining ma'lum bir harakatigacha (himoya, zarba) bo'lgan vaqt intervali bilan belgilanadi. Murakkab reaksiya tezligi esa raqibning bir yoki bir nechta oldindan ma'lum harakatlarini boshlanishidan to o'zining muvofiq himoyaviy harakatigacha bo'lgan vaqt oralig'i bilan aniqlanadi.

Reaksiya turlari bo'yicha harakatlar juftliklarda usullarni mashq qilishda (qo'lqoplarda yoki ularsiz) va panjalardagi mashg'ulotlarda bajariladi, murakkab reaksiya turi bo'yicha esa – shartli janglarda va panjalardagi mashg'ulotlarda hamda erkin va musobaqa janglarida raqibning yoki sherikning harakatlari oldindan ma'lum bo'lganda

bajariladi. Bokschi reaksiyasi tezligining o'lchovi uning asab tizimi xususiyatlari va afzalliklariga, temperamentiga, tayyorgarlik darajasiga, ruhiy holatiga bog'liq va charchaganda, stressogen omillar ta'sirida

- (qo'rquv, depressiya) yomonlashadi.

Reaksiya tezligini oshirish uchun sport o'yinlari, panjalarda masng uotlar va belgilarga bo'lgan maxsus mashqlar tizimi qo'llaniladi.

Referining harakatlari – bokschi kiyim-boshidagi barcha himoya elementlarini qo'llash (niqob, qo'lqoplarning aniq vazni), butun musobaqa davomida sifatli tibbiy nazoratda bo'lishini.

Revansh – jang – birinchi rasmiy jangni boy bergan bokschi taklifi bo'yicha chempionlik unvoni uchun o'tkaziladigan qayta rasmiy uchrashuv.

Reyting – bokschiing vazn toifasidagi reyting varag'ida joyini aniqlovchi sport malakasi. Reyting varag'iga kiritiladigan bokschiarning soni xalqaro boks tashkiloti tomonidan aniqlanib, 30 va undan ortiq bo'ladi. Bokschiing reyting varag'idagi joyini aniqlash bilan boks tashkiloti ijroqo'mi tomonidan tayinlanadigan qo'mita yoki komissiya shug'ullanadi. Bundan tashqari, qo'mita har oyning oxirida har bir vaznda eng yaxshi bokschini aniqlab, o'z tavsiyanomasini yilning eng yaxshi bokschiini aniqlash uchun ijroqo'mga topshiradi. Reyting varag'iga quyidagilarni kiritish mumkin emas: muddati tugamasidan qamoq jazosini o'tayotgan bokschi, boks tashkiloti Qoidalari yoki Nizomini buzganligi uchun musobaqalardan chetlashtirilgan bokschi. Bir vazn toifasidan ikkinchi vazn toifasiga o'tgan bokschi (agar u jahon chempioni bo'lmasa) yangi vazn toifasi reyting varag'iga 2 jang o'tkazmasdan kira olmaydi. Reyting varag'ining birinchi o'ntaligiga professional ringda 15 jang o'tkazgan yoki birinchi o'ntalikka kiruvchi 2 tadan kam bo'lmagan bokschi ustidan g'alaba qozonsa. Kuchlilar o'ntaligidagi bokschi boshqa professional tashkilot bilan shartnoma tuzsa kuchlilar o'ntaligidan chiqariladi.

Reyting varag'iga kiruvchi har qanday bokschi 6 oy va undan ortiq vaqt davomida janglarda ishtirok etmasa (shifokor tomonidan tasdiqlangan uzrli sabablarsiz), pastroq o'ringa tushib ketadi. Agar bokschi (turli sabablarga ko'ra) 1 yil davomida janglarda ishtirok etmasa, reyting varag'idan chiqarib tashlanadi. Professional boksga havaskorlar o'rtasidagi chempion o'tsa, u reyting varog'iga kiritilishi mumkin.

Rekreatsioon boks – 30-45 yoshdan oshgan, faol sport faoliyati bilan shug'ullana olmaydigan kishilarning hayotiy tonusini saqlab qo'lish va oshirish uchun "yosh chegaralarisiz" boks bo'yicha o'quv-mashg'ulot dasturi. Ushbu dasturning asosini qo'lqopsiz anjom va uskunalarda bajariladigan mashqlar tashkil qiladi. Murabbiylar qat'iy nazorati ostida o'tkaziladigan, sheriklarni puxtalik bilan tanlab, zarbalar hayotiy muhim joylarga yarim kuch bilan bajariladigan sparringlar kamdan-kam o'tkaziladi. Rekreatsioon boks bilan nafaqat sobiq boks-chilar, balki balog'at yoshiga yetgan kishilar ham shug'ullanishadi.

Referi – ringdagi hakam. Referi majburiyatlari: jang oldidan bokschi kapasi, qo'lqoplari, bandaji, dubulg'asini tekshirishi kerak; yon hakamlar va navbatchi shifokorning joyidaligini tekshiradi; jang olib borishning qoidalarga muvofiqligini nazorat qiladi; bokschi nokdaunga uchragan vaqtini aniq belgilab, u jang olib borishga to'liq tayyorligiga amin bo'ladi. Agar 8 soniyadan so'ng bokschi jang olib borishga tayyor bo'lmasa, hakam hisobni 10 gacha davom ettirib, raqibini g'olib deb e'lon qiladi; jangdan so'ng yon hakamlar qaydnomalarini yig'ib olib, to'g'ri to'ldirilganligini tekshirib, uni bosh hakam yoki hay'atga topshiradi; agar bokschi jarohat olsa va jangni davom ettira olmasa, referi jangni to'xtatishi va g'olib haqida qaror qabul qilib, ushbu qarorni bosh hakamga (hay'atga taqdim qilinadi) va yon hakamlarga yetkazadi. Axborotchi hakam tomonidan g'olib familiyasi e'lon qilinganidan so'ng g'olib qo'lini ko'taradi. Referi quyidagilarga haqli: qoidalarni buzganligi yoki buyrug'ini bajarmaganligi uchun bokschiha tanbeh berish, ogohlantirish yoki chetlashtirish; bokschi sekundantiga, agar u jang o'tishiga halaqit qilayotgan bo'lsa, tanbeh berish, ogohlantirish yoki musobaqalardan ozod qilish; bokschilarga, hakamlarga va sekundantlarga bog'liq bo'lmagan sabablarga ko'ra jangni to'xtatish mumkin.

Referi g'olibni mustaqil e'lon qilishi mumkin: bir bokschiining ikkinchi bokschi ustidan ustunligi yaqqol bo'lsa yoki bokschilardan biri jangni davom ettira olmasa; bokschilardan birining yetarlicha tayyor bo'lmaganligi yoki qoidalarni buzganligi uchun chetlashtirishi mumkin; bir bokschiining yoki sekundantining jangdan bosh tortishi; nokaut holatida: bokschi ringga chiqmaganligi sababli. Jangni boshqarishda referi uch buyruq: "Boks!", "Stop!", "Brek!" dan foydalanadi. Bokschilar jangini boshqarib, referi shartli belgilardan foydalanadi.

Referi jang davomida yuzaga keladigan barcha kutilmagan, Qoidalarda belgilanmagan holatlarda mustaqil qaror qabul qiladi.

Referining kiymi: qora shim, oq ko'ylak, "kapalakli" galstuk, poshnasiz engil tuflilar yoki qora krossovkalar.

Nufuzli musobaqalarda referi betaraf shaxs bo'lib, bokschi taalluqli bo'lgan federatsiya, klub, mamlakat a'zosi bo'lishi mumkin emas. Har bir juftlik bokschi uchun referini tayinlash qur'a tashlash yo'li bilan yoki bosh hakam qarori bilan bajariladi.

Agar jang davomida referining saviyasi pastligi aniqlansa, u jang tugamasdanoq almashtirilishi mumkin.

Referi va hakamlar tasnifidagi – barcha referi va hakamlar tasnifiga qarab sport bo'yicha 3, 2 va 1-toifali, respublika toifasidagi hakamlarga bo'linadi. Darajasiga qarab hakamning: shahar, tuman, respublika, xalqaro toifalari tegishli sport tashkilotlari tomonidan taqdim qilinadi. Taqdim qilingan tasnifga qarab hakam – shahardan boshlab to jahon chempionati kabi musobaqalarda hakamlik qilish huquqini qo'lga kiritadi.

Referining shartli harakatlari – ringda bokschilar jangini olib borib, referi o'zi ko'rsatadigan va bokschilarga tushunarli bo'lgan bir qator shartli harakatlar. Belgini ko'rsatishdan oldin referi "Stop!" buyrug'ini beradi va qoidani buzgan bokschiga ko'rsatadi. Ogohlantirishni e'lon qilayotganda, "Stop!" buyrug'idan so'ng referi aybdor bokschini qo'li bilan ko'rsatib, avval qoidabuzarlik shaklini ko'rsatadi va shundan keyin belgilangan usulda ogohlantirish haqida xabar beradi:

- beldan pastga berilgan zarba – qo'ning yoni bilan belning chizig'idan ko'rsatib, pastga tushirish;

- boshni orqa tomoniga zarba berish – qo'ning yoni bilan quloq oldiga qo'yib ogohlantirish;

- bosh bilan zarba – (yoki havfli harakat) – qo'ning yoni bilan peshonaga tegib, uni oldinga harakatlantirish;

- ochiq qo'lqop bilan zarba – (uning yoni yoki tashqi tomoni bilan zarba berish) – barmoqlar bilan kaftga urib qo'yish (yoniga yoki tashqi tomoniga);

- ushlab olish (bosh, qo'llarni, qo'lqoplarni yoki tanani) –yoki qo'l bilan ushlab olmoqchi bo'lgandek harakat qilish, ikkinchi qo'li bilan esa zarba berish

- ushlab olib zarba berish – bir qo'l bilan ushlab olmoqchi bo'lgandek harakatlanib, ikkinchi qo'l bilan esa zarba berish;

- past egilishlar – qo'lning yoni bilan peshonaga tegib pastga ko'rsatish;

- qo'l bilan raqib yuzini bosish – qoidabuzarlik bo'lgan holatni bir qo'l bilan ikkinchi qo'lga urib qo'yish;

- raqibga orqasini o'girish – pastga tushirilgan qo'l bilan aylanma hosil qilish;

- belga zarba – kaft bilan belning zarba berilgan joyiga ko'rsatiladi;

- arqonlarni zarba berish maqsadida ishlatish – arqonlarga sal suyanib, man qilingan harakatni bajarish.

Ring – 3 yoki 4 arqonlar bilan chegaralangan, yonlari 4.9 dan 6.1 metrgacha bo'lgan to'rtburchak maydoncha. 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 pol-dan 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, eni 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 eni 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, eni 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 burchaklarning 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'rindiqliq, bokschilar 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.

Ring tashqarisidagi hakam (yon hakam) – tomoshabinlardan alohida va ringga yaqin joydagi alohida stolga o'tiradi. O'z joyini axborotchi hakam uni e'lon qilgandan so'ng egallaydi va jang yakunlanganligi e'lon qilinmaguncha tashlab ketmaydi. Agar jangda uch yon hakam hakamlilik qilayotgan bo'lsa, ular hakamlar kollegiyasi (hay'at) o'tirgan tomonidan tashqari ringning uch tomoni bo'ylab joylashishadi.

Yon hakam g'olibni ochkolar bo'yicha aniqlaydi. Har bir raund so'ngida hakamlar qaydnomasining tegishli grafalari to'ldiriladi. Jang yakunida g'olibni aniqlaydi. Hakamlar qaydnomasini so'nggi bor rasmiylashtirib, imzo qo'yib, referiga topshiradi. Hakamlar qaydnomasini to'ldirayotganda xatolikka yo'l qo'yilsa yon hakam o'z qarorini varaqning orqa tomoniga yozib, imzo qo'yadi. Referi jangni vaqtdan oldin to'xtatganda yon hakam uning iltimosiga ko'ra hakamlar qaydnomasiga bokschilarning jang to'xtatilgunga qadar to'plagan ochkolarini kiritadi va g'olibni aniqlaydi. Yon hakam referi tomonidan bokschiga e'lon qilingan ogohlantirishni qabul qilmaslik huquqiga ega. Ushbu holatda u hakamlar qaydnomasidagi "Ogohlantirishlar" grafasiga "X" belgisini qo'yishi lozim. Agar u referi qarori bilan rozi bo'lsa, "W" belgisini qo'yadi. Agar yon hakam bokschi ogohlantirishga arziydigan qoidalarni buzdi, deb hisoblasayu, referi bunga e'tibor bermasa, yon hakam hakamlar qaydnomasining tegishli grafasida mustaqil "U" belgisini qo'yishi mumkin. Yaqin oradagi raundlar o'rtasidagi tanaffusda u referiga ushbu qarori haqida ma'lumot berishi shart. Yon hakam tomonidan qo'pol xatoga yo'l qo'yilsa va bu g'olibni aniqlashga halaqit qilsa, hakamlar qaydnomasi yo'q qilinib, hay'atning nazorat varaqasi bilan almashtiriladi, yon hakam esa huquqiy tartibda jazolanishi mumkin.

Ringning betaraf burchagi – musobaqa qoidalariga asosan raqibni qulatgan bokschi boradigan va sekundantlar yo‘q bo‘lgan burchak. Betaraf deb qulagan bokschidan uzoqda bo‘lgan burchak hisoblanadi. “Betaraf burchak” tushunchasi faqatgina nokdaunda yoki jang majburan to‘xtatilganda qo‘llaniladi. Betaraf burchakda bo‘la turib bokschi arqonlarga tegmasligi sekundantlari bilan muloqot qilmasligi zarur. Bokschi betaraf burchakda referining buyrug‘igacha turadi. Ringning betaraf burchaklari oq g‘ilof bilan o‘ralgan.

Ring burchaklari – ringning perpendikulyar tomonlarining kesishgan joyi. Har bir burchakning o‘z vazifasi bor. Hay‘at a‘zolariga qaragan yaqin chap burchakda qizil g‘ilof tortilgan yumshoq yostiqla qotiriladi. Qarama-qarshi burchakda ko‘k rangli yostiqla joylashgan bo‘ladi.

Bu burchaklar bokschilar uchun mo‘ljallangan. Ikkita qolgan burchak oq g‘ilofli yostiqlchalarga ega bo‘lib, betaraf hisoblanadi. Hay‘atdan uzoqroq burchakni referi egallaydi.

Ringga gubka yoki sochiqni tashlash – Qoidalarda belgilangan, o‘z bokschisi mag‘lubiyatini tan olgan sekundantning harakati.

Ringga kapani tashlab yuborish – jang olib borish mobaynida Qoidalarda man qilingan, referi tomonidan jazolanadigan bokschining himoya qiluvchi tish protektorini tashlab yuborishi.

Ruhiy boshqarish – bokschining ruhiy holatiga mutaxassislar: murabbiy, shifokor, ruhshunos (getero boshqaruv) yoki sportchining o‘zi (autoboshqaruv, o‘zini boshqarish) tomonidan faollashtirish maqsadida amalga oshiriladigan ta‘siri.

Ruhiy jarayonlar – musobaqalarga tayyorgarlik va bevosita ishtirok etish davrida muhim rol o‘ynaydigan o‘zgaruvchan ruhiy jarayonlar (sezish, idrok etish, tasavvur, fikrlash va b.).

Ruhiy jarohat – musobaqalarga tayyorgarlik va bevosita musobaqa sharoitida ruhiyatga kutilmagan salbiy ta‘sir natijasida bokschi-ning me‘yordagi ruhiy holatining buzilishi. Keyinchalik ruhiy jarohat bokschida o‘xshash vaziyatlarda uning funksional holatiga va harakat ko‘nikmalariga salbiy ta‘sir qiluvchi hayajon, qo‘rquv, depressiya, jahldorlikda namoyon bo‘lishi mumkin. Ruhiy jarohatga, odatda, nisbatan o‘jiz asab tizimiga ega, hissiyotlari nobarqaror, sezgir, nozik bokschilar uchraydi.

Ruhiy sifatlar – bokschiga xos ruhiyatning turg‘un namoyishlari. Bularga bokschi shaxsini turlicha ifodalaydigan sifatlar kiradi:

iroda, intellektual, hissiy, zakovat, o'zini boshqara olish, hissiy turg'unlik, xushmuomalalik.

Ruhiy sifatlar boks bilan uzoq shug'ullanish faoliyati davomida hosil bo'lishi mumkin. Bokschilar bilan ishlab turib, murabbiy musobaqalarga tayyorgarlik vosita va uslublarini tanlayotganda har bir sportchining ruhiy sifatlari rivojlanganligini hisobga oladi. Ruhiy sifatlarni rivojlantirish uchun ruhiy-pedagogik ta'sirlarning butun bir tizimi qo'llaniladi, ayniqsa musobaqalarga tayyorgarlik ko'rayotganda. U individual tarzda tanlangan jadal yuklamalarni o'z ichiga oladi: jangni olib borishning turli uslublariga ega "noqulay" raqiblar, stressogen omillarni yengib o'tish, turli sport o'yinlarida ishtirok etish, bokschi tashabbuskorligini va mustaqilligini oshirish, musobaqalar davomida turli mahorat darajasiga ega bokschilar bilan uchrashish, jangga qo'yilgan vazifalarni hisobga olib o'ylangan holda soniyalarni hisoblash. Boshqa bokschilar ishtirokida har bir o'tkazilgan jangni tahlil qilib, muhokama qilish.

Ruhiy tayyorgarlik – musobaqalarga puxta tayyorgarlik ko'rish va ishtirok etish uchun zarur bo'ladigan bokschi ruhiy holati va sifatlarini shakllantirish hamda mukammallashtirish jarayoni.

Ruhiy tayyorgarlik murabbiy tomonidan psixolog yoki psixogigiyenist vrach hamda bokschining o'zi amalga oshiradigan ruhiy o'ziga ta'sir o'tkazishlari yordamida amalga oshiriladigan ruhiy va pedagogik ta'sirlarning tizimidan tashkil topgan. Ruhiy tayyorgarlikni o'tkazish samaradorligi murabbiy va sportchining o'zaro hamfikrligiga bog'liq. Bunda bokschi murabbiyning ruhiy ko'rsatmalarini faol bajarishga intilishi, o'ziga ta'sir o'tkazish usullarini egallab, doimo ularni mashg'ulot va musobaqalar vaqtida qo'llashi lozim. Ruhiy tayyorgarlik 3 bo'limga ajratiladi: 1 – uzoq mashg'ulot jarayoni va tartibiga ruhiy tayyorgarlik ko'rish. Tayyorgarlik davomida g'alabaga intilish sabablari, ruhiy chidamkorlik va yuqori yuklamalarni ruhiy yengib o'tish, iroda sifatlari, shaxslararo munosabatlar shakllanadi va mukammallashtiriladi; 2 – musobaqalarga umumiy ruhiy tayyorgarlik. U hissiyotlar barqarorligini, o'ziga ishonchni, o'zini boshqara olishni, sheriklar bilan musobaqa munosabatlarini ijobiylashtirishni nazarda tutadi; 3 – bo'lajak ma'lum bir musobaqaga maxsus ruhiy tayyorgarlik.

Ruhiy taranglik (ruhiy stress) – qiyinchilik va to'siqlarni yengib o'tayotganda yoki ularni mashg'ulot hamda musobaqalardan oldin kutayotganda yuzaga keladigan bokschi holati. Ruhiy taranglik

bokschining sport faoliyatida omadga erishishining asosiy shartlaridan biri. Ijobiy hissiy holat, organizm funksiyalarining hamda jismoniy va ruhiy ishchanlikning faollashishi bilan ifodalanadi. Ruhiy taranglikning ringdagi samarasiz harakatlar yoki o'ta hayajonlanish natijasida kelib chiqqan yuqori darajasi kayfiyatning yomonlashuvi, faollikning pasayishi bilan ifodalanadi.

Musobaqadan oldingi sharoitlarda ruhiy taranglik ishtirok etish samaradorligiga ta'sir ko'rsatuvchi hayajonda bo'lish bilan ifodalanadi.

Ringdagi jang vaqtida raqib hujumidan yoki qarshi hujumidan cho'chish, unga nisbatan samarasiz harakatlar, keskin kuchli zarbalarni o'tkazib yuborish, ringdagi hakamning adolatsiz tanbehleri, mashg'ulotlar vaqtida esa oshirilgan maxsus yuklamalarni yomon qabul qilish, sherik bilan juftlikda texnik harakatlarni o'zlashtirish va mukammallashtirishda qiyinchilikka uchrash sabab bo'ladi.

Ruhiy chidamkorlik – bokschining jismoniy yuklamalar va ular natijasida yuzaga keladigan charchoq ta'sirida uning ringdagi maxsus harakatlarini boshqarishda ishtirok etadigan ruhiy jarayonlar namoyon bo'lishining o'ziga xos darajasini saqlab qolish xususiyati. Yaxshi ruhiy chidamkorlikka ega bo'lgan bokschilar barcha yirik turnirlar, raundlar, janglar davomida deyarli reaksiya tezligini pasaytirishmaydi, ringda aniq va tez harakatlanishadi, qarorlarni qabul qilib amalga oshirishadi, raqib harakatlariga e'tiborni qaratishni va jang rejasini o'zgartirishni olib bora olishadi.

Ruhiy chidamkorlik asab tizimining holatiga, ruhiy ishchanlikka, bokschining irodaviy sifatlariga, uni tezlashishga bo'lgan layoqatiga bog'liq. Ruhiy chidamkorlik sherik bilan erkin va shartli janglarda rivojlantiriladi.

Turli sharoitlarda bokschining ruhiy jarayonlarning yuqori darajasini saqlab turish qobiliyati: zarba berayotganda va himoyalananayotganda mushak-harakat sezgilarining, joyni, zarbalar kuchini idrok etish, tez fikrlash, reaksiya tezligi. Yaxshi ruhiy chidamkorlikka ega bokschilar jang sharoitida aniq va tez mo'ljalni, raqibgacha bo'lgan masofani, harakatlarining tezligini aniqlay oladi va unga o'z vaqtida javob qaytara oladi. Ruhiy chidamkorlik bokschining asab tizimi holatiga, maqsadlariga, intiluvchanligiga, matonatiga va diqqatni bir joyga jamlay olishiga bog'liq.

Ruhiy shaylik – bokschining g'alaba uchun qat'iy matonatida, o'z kuchiga ishonchida, hissiyotlarning barqarorligi va o'zini-o'zi bosh-

qarish uslublaridan foydalana olishida namoyon bo'ladigan musobaqadan oldingi holati.

Ruhiy tayyorgarlik darajasi sportchi fe'li va temperamenti, iroda sifatlarining rivojlanganligi, ruhiy barqarorlik va hissiyotlarini boshqara olishga bog'liq.

Ruhiy tayyorgarlikni shakllantirishning barcha bosqichlari mashg'ulot jarayonida, musobaqa janglarini modellashda hamda mashg'ulotlarning autogen va ideomotor uslublarini qo'llab, mashg'ulot yuklamlaridan tashqari amalga oshiriladi.

Ruhiy holat – berilgan vaqt qismida bokschining nisbiy barqaror ruhiy kompleks tavsiyanomasi. Ruhiy holatning ko'rsatkichlari: sportchining ichki faolligining namoyishlari, jismoniy kayfiyat, diqqatning bo'linganligi yoki jamlanganligi, fikrlash o'tkirligi, iroda. Ruhiy holatning ushbu tarkiblari ayni paytdagi bokschi ruhiy holatini hosil qiladi.

Sport amaliyotida ruhiy holatni yaxshilash uchun ta'sir o'tkazishning turli vositalaridan foydalaniladi: faol dam olish vositalari, suvgigiyenik tadbirlar, massaj, funksional musiqa, ritmik-tovush ta'sir o'tkazishlar, bo'shashish uchun ruhiy-jismoniy mashqlar, autogen mashqlarning turli variantlari va boshqalar.

Saralash jangi – norasmiy musobaqalardagi rasmiy yoki mashg'ulotlar davomida jamoa tuzish maqsadida eng kuchli bokschini tanlash uchun o'tkaziladigan jang.

Saralash musobaqalari – bosh vazifasi bokschining tayyorgarlik darajasini aniqlash va asosiy musobaqalarda qatnashish uchun terma jamoaga saralash o'tkaziladigan musobaqalar.

Sekundant – boks mutaxassisi, bokschiga jang oldidan va yakunlanganda hamda raund oralarida yordam beradi. Jang oldidan supaga sekundant va uning yordamchisi chiqadi, ringga esa faqat sekundant chiqadi. Jang paytida na sekundant, na uning yordamchisi ringda qololmaydi. Raund boshlanishidan oldin ular supadan o'rindiqlar, sochiqlar, chelaklarni olib tashlashi zarur. Sekundantda bokschi uchun sochiq va gubkasi bo'lishi kerak. Jang paytida sekundant va uning yordamchisi bokschiga hech qanday maslahatlar bera olmaydi. Agar ushbu qoidani buzsa, ogohlantirilishi yoki chetlashtirilishi mumkin. Sekundant va uning yordamchisi qoidani buzganligi uchun bokschi ham ogohlantirilishi yoki chetlashtirilishi mumkin. Jang paytida imo-ishora va so'zlar bilan tomoshabinlarga murojaat qilayotgan sekundant va uning yordamchisi sekundantlikdan tur oxirigacha chetlash-

tirilib, zalni tark etishi lozim. Agar ushbu qoida yana bir bor buzilsa, sekundant va uning yordamchisi sekundantlikdan musobaqalar yakunlangunicha chetlashtirilishi mumkin. Agar sekundant jang davomida bokschi sog'lig'i uchun salbiy ta'sir qilishini ko'rsa, u (ringga gubka yoki sochiqni tashlab) jangdan bosh tortishi mumkin. Agar ushbu paytda referi jangni to'xtatib, hisobni ochgan bo'lsa, hisob yakunini kutib turib, so'ng qarorini bildirishi lozim.

Sekundantlik qilish – jang oldidan (referi ruxsati bilan), raund orasidagi tanaffuslarda va jang tugaganidan so'ng bokschi yordam ko'rsatish. Jang oldidan bokschi qo'lqoplarni kiyishiga, badantarbiya qilib olishiga, og'zini chayishiga va ringga chiqishiga yordamlashi zarur. Raundlar orasidagi tanaffuslarda sekundant qisqa va lo'nda gaplar bilan bokschi jangni tahlil qilishga va navbatdagi raundda harakatlanish usullarini topishga yordam beradi. Yordamchi shu vaqtda bokschi og'zini chayishga, yuzini yuvib artishga, yengil massaj qilib va o'pkalarni ventilyatsiya qilib ko'mak beradi. Referi buyrug'i bilan sekundant va yordamchi shifokor boshchiligida nokaut holatidagi yoki og'ir jarohat olgan bokschi yordam ko'rsatishadi. Jang yakunlangandan so'ng bokschini tinchlantirib, dubulg'asini, qo'lqop va bintlarini yechib, yechinadigan xonasini shamollatishi lozim.

Sinishlar – suyaklarning ezilishi, bukilishi yoki buralib qolishida hamda ularni mushaklardan ajralishida yuzaga keladi. Ular yopiq va ochiq bo'lishi mumkin. Belgilari: shish, ko'karish, tekkanda keskin og'riq, harakatlanish imkoniyatining cheklanishi, a'zo shaklining o'zgarishi. Ochiq sinishlarda suyak bo'laklari to'qimalarni yirtib, tashqariga chiqib ko'rinib turishi mumkin. Agar sinish yopiq bo'lsa, birinchi navbatda singan suyakni qimirlatmaslik uchun sharoit yaratish zarur (immobilizatsiya). Buni maxsus standart shinalar yordamida amalga oshirishadi, agar bo'lmasa, qo'l ostidagi buyumlardan foydalaniladi: yog'ochlar, faner. Bunda shina albatta singan a'zoning tepasidan va pastidan ikkita a'zoni mahkamlashi zarur. Ochiq sinishlarda qon oqishini to'xtatib, jarohat zararsizlantiriladi va immobilizatsiya amalga oshiriladi. Sinishning har qanday ko'rinishida bemor albatta maxsus tibbiy tashkilotga yuborilishi lozim.

Boks bilan shug'ullanuvchilarda ko'proq burunning suyak qismi sinishi kuzatiladi. Bu ko'p qon oqishi va o'tkir og'riq bilan belgilanadi. Bunda deformatsiya yuz beradi, burun yonga suriladi. Burunning tez shishishi nafas olishni qiyinlashtiradi. Agar yordam darhol ko'rsatil-

masa yoki juda kech ko'rsatilsa, yuzaga kelgan deformatsiya faqatgina faol davolash yo'li bilangina yo'q qilinishi mumkin. Shuning uchun jarohatdan so'ng darhol burun turli vositalar yordamida muzlatiladi, ammo xloretil bilan ho'llaniladi. Shundan so'ng bemorning orqasiga o'tib, ikki qo'lning katta barmoqlari bilan asta-sekin bosim o'tkazib, burunni to'g'ri holatga qaytariladi. So'ng yana muzlatib, maxsus tibbiy tashkilotga yuboriladi.

“Soya bilan jang qilish” – boksning tasavvuridagi raqib bilan jangi. Murakkab jangovar harakatlarni tashkillashtirishga asoslangan. Boks texnikasi bilan yaxshiroq tanishish va zarur harakat ko'nikmalarini o'rganishga yordam beradi. Bokschini o'rgatishda “soya bilan jang” asosiy mashqlardan biri bo'lib xizmat qiladi. Boksning “soya bilan bo'lgan jangda”gi vazifasi mashg'ulotlarning mavzusi bilan aniqlanadi. Mashqdan mashqqa “soya bilan jang” mashg'uloti yangi texnik elementlar bilan to'ldiriladi. Tajribali bokschi mashg'ulotlarida “soya bilan jang” uslubidan sherik bilan jangovar harakatlarni boshlashdan oldin foydalaniladi. “Soya bilan jang” mashqi bokschi asab-mushak tizimini ringdagi jangning maxsus faoliyatiga a'lo darajada tayyorlaydi.

Sparring (ingliz tilidan kelib chiqqan) – jamoadagi o'rin uchun kuchlini tanlash maqsadida nomzodlar o'rtasidagi jang.

Sparta gimnastikasi – Sparta davlatidagi (er.avv. 8-6 asrlar) qo'l jangi elementlari bilan mushtdagi janglardan tarkib topgan yakka-kurashlar turi. Tegib qochishlar, ushlab olishlar, uloqtirishlarni o'z ichiga olgan.

Sportga xos yurak – sportchi yuragi. Oddiy yurakdan mushaklarning yuqori darajada rivojlanganligi va bir vaqtning o'zida kengayishi bilan farqlanadi. Sportchi yuragining o'zgarishi kasallanish va yosh bilan bog'liq bo'lgan holatdan farq qiladi. Sport bilan bog'liq yuraklarning uch xili mavjud: 1-tur – rivojlanish uncha bilinmaydi, yurakning shakli va ko'rinishi o'zgarmaydi. 20% sportchilarda kuzatiladi; 2-tur – chap oshqozonchani rivojlanishi, diametr o'lchamlari va yurak maydoni kengaygan. 63% sportchilarda kuzatiladi. 3-tur – chap va o'ng oshqozonchani rivojlanishi. Yurak o'lchamlari odatda uzunasiga kengaygan bo'ladi. Yurakning rivojlanishi va o'zgarishida sport mashg'ulotlarining tartibi va uslubiyati katta ahamiyatga ega. Mashg'ulot yuklamalarining katta hajmi sport bilan bog'liq yurakning 2- va 3-tur belgilarining rivojlanishiga olib keladi. Bokschilarda, odatda, sportchi yuragining 2-tur belgilari kuzatiladi.

Sport jahldorligi – ringdagi kurash paytida namoyon bo'ladigan va qoidalar chegarasida raqib ustidan ustunlikka erishish, raqib ustunlik qilayotgan bo'lsa, unga iloji boricha qarshilik ko'rsatish bilan belgilanadigan boksning hissiy holati. Sport jahldorligi tajovuzkor bokschi-ning sifati bo'la turib, uning fe'l-atvori qirralariga bog'liq, bir xil shakllari (matonat, barqarorlik) o'quv, mashg'ulot va musobaqalar paytida tarbiyalanadi.

O'quv-tarbiyaviy ishlar davomida murabbiy shug'ullanuvchilar-da raqib ustidan ustunlikka erishish intilishini shakllantirib, sport jahldorligi darajasim boshqarib turishi kerak. Va bunda u doimo raqib va sheriklarga dushman sifatida munosabatda bo'lib kurashish bilan birgalikda bokschi'larga havaskor boks asosidagi o'zini himoya qilishning olijanob san'ati tamoyillari haqida eslatib turishi kerak.

Sport ustaligiga nomzod – I-razryad va sport ustasi me'yorlari orasidagi masofani qisqartirish uchun belgilangan malakaviy me'yor. 2 yil ketma-ket respublika chempionatida 2-3 o'rinlarni egallagan bokschi-ga beriladi.

Sport fe'li – tayyorgarlik, musobaqa va kundalik hayot davomida namoyon bo'ladigan bokschi shaxsining, uning bir maqsadga yo'naltirilgan irodaviy harakati va ishonchli faoliyatini belgilab beruvchi asosiy sifatlarining birligi. Bunday sifatlariga: iroda sifatleri (matonat, keskinlik, o'zini tuta bilish, ishonch); irodaviy o'zini-o'zi boshqarish; hissiy turg'unlik. Bokschi-ning sport fe'li ko'p vaziyatlarda tabiiy qobiliyatlarga bog'liq va barqaror asab tizimiga ega bo'lgan hamda mashg'ulot va musobaqalar paytida qiyinchiliklarni ongli ravishda engib o'tishga qodir bo'lgan odamlarda shakllanadi.

Sust jang – raqiblarning sust jangi bo'lib jangovar harakatlar past zichlik bilan, tashabbusiz amalga oshiriladi.

Sust himoya – qarshi va javob zarbalarini bermasdan raqib zarbalarini uzoq bartaraf qilish.

Sport shayligi – sportchi-ning yilning eng muhim musobaqalariga tayyorgarligining yuqori darajasi. Yil davomidagi mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida faol hordiq olish bilan umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlarini birgalikda olib borish natijasida yuzaga keladi. Sport shayligini eng yuqori nuqtasiga olib kelish musobaqalarga 2 oy qolganda yordamchi musobaqalar va maxsus yig'inlar davomida amalga oshiriladi.

Sport shayligining yuqori darajasi – sportchi shayligining yilning eng muhim musobaqalariga boʻlgan yuqori darajasi. Shaylikning eng yuqori nuqtasiga mashgʻulotlarning asosiy davrida erishiladi. Vaqt boʻyicha ushbu davr 2-3 oyni egallaydi. Sport shayligining yuqori nuqtasini sportchi 2-3 oydan ortiq ushlab turolmaydi. Shuning uchun murabbiy va sportchining vazifasi – mashgʻulotlarning asosiy davrida bosh musobaqalarning boshlanishiga shaylikning yuqori nuqtasida kelish uchun bosqichni toʻgʻri tanlay olish. Amaliyotda bunga erisha olmagan vaziyatlar ham uchraydi. Bunga nafaqat murabbiyning xatosi, balki sportchining kutilmaganda kasal boʻlib qolishi, maʼnaviy-ruhiy omil sabab boʻlishi mumkin. Bunday vaziyatning oldini olish maqsadida jangovar shayligini yoʻqotgan sportchini almashtirish uchun zahira bokschilari ham jalb qilinadi.

Start oldi holati – bokschida musobaqalardan oldin yuzaga keladigan maxsus hissiy holat. Belgilari bevosita jang oldidan va musobaqalargacha bir necha kun, hattoki bir necha hafta qolganida kuzatilishi mumkin. Start oldi holatining 3 xil shakli mavjud: 1 – jangovar tayyorgarlik holati: jangni intizorlik bilan kutish, oshib borayotgan sabrsizlik, hissiyotlarning yengil junbushga kelishi, barcha fikr va xayollar boʻlajak musobaqalarga yoki maʼlum jangga qaratilgani. 2 – jang oldi tutqanogʻi holati: hayajonlanish, asabiylashish, kayfiyatning, eʼtiborning barqarorsizligi, xotira yomonlashishi. 3 – start oldi apatiyasi: boʻshashganlik, yomon kayfiyat, musobaqalarda ishtirok etishga xohish yoʻqligi. Start oldi holati sportchining musobaqalarda samarali ishtirok etishini belgilab beruvchi omil. Eng yaxshi start oldi holati – bu jangovar tayyorgarlik holati. Start oldi holati oʻzgaruvchan boʻlib, birinchi navbatda bokschi tayyorgarligi darajasiga, uning har bir musobaqaga shayligiga va asab tizimi faoliyatining xususiyatlariga bogʻliq. Noxush start oldi holatini yengish vositalari mavjud: boʻljak jang haqidagi xayollardan oʻz vaqtida yiroqlashish – sayr qilish, teatrga, konsertga borish, samarali tuzilgan va oʻtkazilgan badantarbiya.

“Stop!” – yuzaga kelgan sabablarga koʻra referi tomonidan jangning xohlagan paytda toʻxtatilishi haqida berilgan buyruq. Ushbu buyruqni bajarmaganligi uchun bokschiga tanbeh berilishi hamda ogohlantirilishi yoki chetlashtirilishi mumkin.

Taktika – boks nazariyasi boʻlimi boʻlib, unda jang olib borish uslubi turli xil boʻlgan raqiblar bilan olishish shakllari, turlari, uslublari

va variantlari o'rganiladi. Bokschi ning taktik mahorati jangning to'g'ri tashkil qilinishi va uning boshqarilishi bilan belgilanadi.

Tayyorgarlik davri – bo'lajak musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun bokschi ning har tomonlama va samarali rejalashtirilgan tayyorgarligi. Ikki bosqichga ega: umumiy va maxsus tayyorgarlik. Umumiy tayyorgarlik bosqichida tayyorgarlik vaqtining ko'p qismini har tomonlama UJT (40-50%) egallaydi. Mashg'ulot vaqtining 35-40% jangovar usullarni mashq qilish hamda mukammallashtirishga bag'ishlanadi va 20-25% vaqt taktik tayyorgarlikni rejalashtirishga ajratiladi. Bosqich davomiyligi guruhning umumiy jismoniy holatiga bog'liq bo'lib, 1-2 oyni egallashi mumkin. Maxsus-tayyorgarlik bosqichining vazifasi – tayyorgarlik darajasini oshirish, bevosita sport shayligini tiklash, maxsus sifat va ko'nikmalarni rivojlantirish, bokschi larda musobaqa ishini bajarishga tayyorgarlikni hosil qilish. Mashg'ulot vaqtining taxminiy taqsimlanishi: jismoniy tayyorgarlik 25-30% gacha, murakkab vaziyatda texnik ko'nikmalarni mukammallashtirish 35-40%, jang sharoitida taktik ko'nikmalarni mukammallashtirish – 35-40%. Tayyorgarlik davrida ruhiy tayyorgarlik masalalariga, nazariy nizomlarga, taktika va mashg'ulotlarning umumiy masalalariga e'tibor beriladi.

Tayyorgarlik harakatlari – bevosita hujum boshlashdan yoki himoyaga o'tishdan oldin bajariladigan harakatlar. Bularga: kuzatuv, aldamchi va manyovr harakatlari kiradi.

Tayyorlangan hujum – bokschi ning ma'lum bir jang epizodining xolis vaziyatini hisobga olib tayyorlov yoki aldamchi harakatlarni bajargandan so'ng kutilmagan zarbalar berishi. Tayyorlangan hujumning eng muhim sharti barcha elementlarni birgalikda bajarish: tayyorgarlik, birinchi hujumkor zarba, hujumni rivojlantirish va jangdan chiqish. Tayyorlangan hujum g'alabaga erishishning asosiy hujumkor vositasi hisoblanadi.

Tayyorlanmagan hujum – tayyorlov va aldamchi harakatlarni qo'llamasdan turib, bir yoki bir vaqtning o'zida ikkala bokschi tomonidan zarba berilishi. Tayyorlanmagan hujum: aniq zarbani o'tkazib yuborish natijasida o'zini yo'qotib qo'ygan raqib ustidan ustunlikni rivojlantirish; raqiblar tashabbusni egallab olish uchun qarama-qarshi jangga kirishganida yoki bokschi jang ko'nikmalariga ega bo'lmaganida ishlatiladi.

Tayyorlov musobaqalari – odatda, yangi yildagi birinchi musobaqalar. Bunda sportchi o'tgan yilning yirik turnirlarida faol qatnashib

va o'tish davridan so'ng yo'naltirilgan mashg'ulotlarga kirishadi. 2 oydan kam bo'lmagan umumiy va maxsus-tayyorgarlik mashg'ulotlaridan so'ng sportchi birinchi musobaqalarda ishtirok etadi. Tayyorlov musobaqalarining asosiy vazifasi – “boshlang'ich sport shayligi” darajasini tekshirib, murabbiy bilan birgalikda navbatdagi musobaqalarga bo'lgan oldingi va keyingi tayyorgarlik rejalarini tanqidiy nazarda tahlil qilish. Tayyorlov musobaqalari bokschi shayligini oshiradi, musobaqa faoliyatidagi texnik va taktik mahoratni mukammallashtiradi hamda sport kurashi sharoitlariga moslashish mexanizmlarini yaxshilaydi, musobaqa tajribasining oshishiga yordam beradi.

Takror zarbalar – bir qo'lda bir xil ikkita yoki undan ortiq zarbalarni bajarish.

Takror hujum – birinchi samarasiz hujumdan so'ng yoki ustunlikni oshirish uchun birinchi hujum ketidan bajariladigan hujum.

Taklif – bir bokschi yoki jamoaning boshqa jamoaga barcha qoidalarga binoan musobaqada kuch sinashishga taklif qilish. Havaskor va professional boksdagi qo'llaniladi.

Taktik mahorat – bokschi jangovar holatning barcha ko'rinishlarida jangovar uslub va usullarni samarali qo'llash qobiliyati. Raqib tayyorgarligidagi kuchli tomonlarini to'xtatib, o'z tomonlaridan foydalanishda namoyon bo'ladi. Jang olib borish individual uslubini samarali qo'llay bilish.

Taktik fikrlash – bokschi ringdagi jangovar holatni tez va aniq baholay olishi va o'z harakatlarini to'g'ri tanlay bilishi. Taktik fikrlashning mexanizmi bokschi individual irodaviy sifatlariga bog'liq. Taktik fikrlashning shakllariga qarab bokschi shartli ravishda 3 guruhga bo'lish mumkin. Birinchilar sevimli zarbasiga ega bo'lib, jang davomida shu zarbani qo'llashga qulay vaziyat kutadi. Ikkinchilar oldindan bir nechta taktik modellar bo'yicha boshlab, qaysi biri ma'lum bir vaziyatda samarali bo'lsa o'shani qo'llaydi. 3-guruh bokschi tabiatan o'tkir sezgiga va reaksiyaga ega bo'lib, oldindan hech qanday taktik rejalar tuzmaydi. U yoki bu harakatlarni boshlab turib, ular oldindan natijani bilishmaydi, faqat ularni rivojlantirib, vaziyatga qarab o'zgartirishadi.

Taktik xilma-xillik – bokschi tomonidan o'zlashtirilgan taktik vositalarning hajmi, uning yordamida bokschi qo'yilgan taktik vazifalarni hal etadi. Bokschi tomonidan o'zlashtirilgan taktik vositalar qanchalik xilma-xil bo'lsa, shuncha samaraliroq bo'ladi jang olib borish-

ning turli uslublariga ega bo'lgan raqiblarga qarshi janglarda taktik masalalarni hal qiladi.

Tanbeh – ringda bokschiga jang natijasiga ta'sir qilmaydigan, jang olib borishning qoidalarini uncha qo'pol buzmaganda hollarda referi tomonidan e'lon qilinadi. Bir qoidabuzarlik uchun uch marotaba berilgan tanbeh qat'iyroq jazo – ogohlantirishga aylanishi mumkin va bokschi ma'lum ochkolardan mahrum bo'ladi.

Tarozilar – bokschilar vaznini xolis baholaydigan maxsus tekshirilgan metrologik moslama.

Taqdirlash – ma'lum bir musobaqada, sport mavsumida yoki sport faoliyati davomida ko'zga ko'rinarli natijaga erishganligi uchun alohida sportchilarni hamda sport jamoalarini (tashkilot va jamoalarni) sport natijalarining o'sishini rag'batlantirish maqsadida o'tkaziladi. Sport sovrinlari turlariga: yorliq, diplom, guvohnoma, jeton, medal, chempionlik lentasi, esdalik sovg'asi, o'tuvchi sovrin (kubok) va boshqalar kiradi.

Yorliq – sport natijalari uchun – g'alaba yoki sovrinli o'rinlardan birini egallagan alohida sportchilarni yoki jamoalarni taqdirlash hujjati. Murabbiylar chempionni (g'olibni) tarbiyalagan. Hakamlar – yuqori darajadagi hakamlar uchun taqdirlanadi. Sport arboblari – ushbu sport turi rivojiga qo'shgan hissasi uchun. Yorliqlar bilan musobaqa tashkilotchilari, shahar, respublika va markaziy sport qo'mitalari taqdirlanadi.

Diplom – rasmiy faxriy hujjat, sportchi yoki jamoa yirik xalqaro musobaqalarda yuqori natijaga erishganligini tasdiqlaydi. Odatda medal va jetonlar bilan birga topshiriladi.

Guvohnoma – rasmiy faxriy hujjat, sportchi yoki jamoa tomonidan musobaqalarda yuqori natijaga erishilganini tasdiqlaydi.

Jeton – shahar, viloyat, respublika va xalqaro musobaqalarda 1, 2 va 3-o'rin sovrindorlariga topshiriladigan faxriy belgi.

Medallar – boksda o'z vazn toifasida shaxsiy yoki shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda 1, 2 va 3-o'rinlarni egallagan chempion va bokschilarga topshiriladi. Esdalik sovg'alari sportchilarga, jamoalarga yoki sport delegatsiyalariga musobaqalar, uchrashuv va janglardan esdalik uchun topshiriladi.

Tezkor bokschi – maxsus chidamlilikning yuqori darajasiga ega bo'lgan, harakatlarning yuqori tezligi hisobiga raqibni toliqtirib, uning ustidan g'alaba qozonadigan bokschi.

Tezlik chidamkorligi – bokschining butun jang davomida hujumkor va tezlik sifatlarini hujum, qarshi hujum va himoya harakatlariida namoyish qilish xususiyati.

Terma jamoa – eng mas’uliyatli musobaqalarga: jahon chempionatlari, jahon kubogi o’yinlari va boshqa yirik xalqaro turnirlar, match, uchrashuv, musobaqalarga tayyorgarlik ko’rish uchun turli hududiy sport tashkilotlaridan yig’ilgan kuchli bokschilardan tashkil topgan terma jamoa. Tanlashning asosiy qirrası – sportchi tomonidan respublika chempionatida va boshqa yirik musobaqalardagi doimiy sport natijalari. Bundan tashqari, ma’naviy-ruhiy omillar e’tiborga olinadi. Masalan, bokschı nıma uchun terma jamoa a’zosi bo’lishga intilayotgani. Murabbiylar kengashi sportchining mas’uliyatli musobaqalardan oldingi xavotirlanish darajasi, irodaviy sifatleri, ruhiy holati barqarorligini hisobga olishi shart.

Terma jamoasidan bosh vazifa – sport hamfikrlarining yagona do’stona jamoasini yaratish. Har bir bokschı ringdagi jang vazifasini o’zi hal qiladi, ammo g’alabasi butun jamoa yordamida amalga oshiriladi va mag’lubiyat achchig’i jamoa a’zolarining yelkalariga birdek taqsimlanadi.

Texnik jang – bokschining jangni qoidabuzarliklarsiz yuqori mahorat bilan olib borishi.

Texnik mahorat – jangda bokschı tomonidan o’rganilgan va samarali qo’llanilayotgan maxsus harakatlanish ko’nikmalari, hujum, himoya harakatlari va uslublarining yig’indisi.

Texnik nokaut – jangda raqibining texnik-taktik sohasidagi yaqqol ustunligi hisobiga bokschining mag’lubiyati. Agar jang davom ettirilsa, mag’lub bo’layotgan bokschı sog’lig’iga salbiy ta’sir qilishi mumkin.

Tibbiy nazorat – tibbiy nazoratning asosiy shakli – tekshirishlar: boshlang’ich, qayta va qo’shimcha. Bokschı yiliga ikki marotaba sog’liqni mustahkamlashga, yuqori sport ishchanligini uzoq vaqt davomida saqlashga, sog’liq yomonlashuvining erta ko’rsatkichlarini oldini olishga qaratilgan dispanserizatsiyadan o’tadi. Chuqur tibbiy tekshirishlar mutaxassislar guvohligida va zamonaviy usullarnı keng qo’llab o’tkaziladi. Bosqichma-bosqich kompleks tekshiruvlar sog’liqning dinamik holatini va bokschı ishchanligini, tayyorgarlik darajasini baholash va haddan tashqari ko’p mashq qilishning oldini olishda qo’llaniladi. Joriy tekshiruvlar tayyorgarlikning turli davrlarida bokschining funksional

ko'rsatmalarini oluvchi ekspress-nazorat sifatida o'tkaziladi. Musobaqalardan 3 kun oldin bokschilar qo'shimcha tekshiruv bilan mutaxassilar (nevropatolog, okulist, otolaringolog) qarorlari asosida tibbiy ko'rikdan o'tishadi. Musobaqalar boshlanadigan kunda va turnirning bevosita har bir jangi oldidan bokschilar shifokorlar tomonidan ko'rikdan o'tkaziladi. Bokschilar tayyorgarligida shifokor va murabbiyning tibbiy-pedagogik kuzatuvlari qo'llaniladi. Ularni o'tkazish tartibi quyidagilarni o'z ichiga oladi: musobaqa va mashg'ulotlar o'tkaziladigan joylarni nazorat qilish, organizmga mashg'ulotlar yuklamasi ta'sirini o'rganish, bokschi maxsus tayyorgarligini baholash, musobaqa va mashg'ulotlar paytida dam olish uchun optimal vaqt belgilash.

Tibbiy hay'at – tibbiy komissiyani shakllantirish uchun belgilanadi. 3-5 shifokordan tashkil topadi. Tibbiy hay'at qarori so'nggi qaror bo'lib, muhokama etilmaydi.

Tiklanish jarayonlari – ishchanlikni oshirish va tiklanishni tezlashtirishni ta'minlovchi asosiy vosita bo'lib oqilona mashg'ulotlar va sport tartibi xizmat qiladi. Turli organ va organizm tizimlariga ijobiy ta'sir qilish hisobiga ishchanlikni rag'batlantirish va tiklanish jarayonlari tezkorligini oshirishga yordamchi tiklantiruvchi vositalar xizmat qiladi.

Toliqish – sportchi organizmida jismoniy yuklama va unga tayyorgarlik o'rtasidagi nomuvofiqlik natijasida yuzaga keladigan holat. Toliqish og'ir mashg'ulotlar va musobaqalarning doimiy salbiy ta'siri natijasida hamda mashg'ulotlar turining tez-tez o'zgarishi va kam dam olish, musobaqalarda tez-tez ishtirok etish natijasida yuzaga keladi. Toliqish sportchi og'ir kasallikdan so'ng darhol murakkab mashg'ulotlarda ishtirok etishi natijasida ham yuzaga kelishi mumkin. Agar toliqish belgilari e'tibordan chetda qoldirilsa, oqibatlar jiddiy va og'ir bo'lishi mumkin. Toliqish belgilari paydo bo'lganida o'z vaqtida mashg'ulotlar va dam olish to'g'ri tartibini o'rnatish lozim, zarur holda davolash ham kerak. Toliqishni oldini olishning asosiy yo'llari: mashg'ulot va dam olish tartiblarini bokschining individual xususiyatlarini hisobga olib to'g'ri belgilash, samarali tiklanish vositalarini qo'llash, shifokorning doimiy nazorati va o'zini-o'zi nazorat qilish. Toliqishni davolaganda turli tibbiy vositalar va pedagogik uslublar qo'llaniladi.

Tomografiya – rentgenologik o'rganish uslubi. Oddiy rentgenogrammalarda aniqlanmaydigan organ va to'qimalarning zarur qismlarini yoritib beradi. Ushbu uslub ayniqsa erta patologik o'zgarishlarni

topish maqsadida bosh miyani o'rganish. Boshga zarba natijasida no-kautga uchragan bokschilarni yiliga 1-2 marta dispanser kuzatuvida ushlar tavsia etiladi.

To'xtovsiz kuchli zarbalar bilan hujum qilayotgan bokschiga qarshi jang – hamma bokschilar ham raundning bosh soniyalaridan hujumni faol va ishonchli olib bora oladi. Odatda, bokschilar jangni ehtiyotkorlik bilan, bir-birining rejalarini, sevimli uslublarini, o'z joylarini bilishga intilib harakatlanishadi.

Jangni faol hujumlardan boshlaydigan bokschilar ham bor. Ular gong chalinishi bilanoq keskin hujumga o'tishadi, bittasi bo'lsa ham mo'ljalga tegib, g'alabaga yetaklashidan umid qilib zarbalar berishadi. Bunday bokschilar, odatda, jangni mahorat bilan olib bora olmaydilar, zarbalar ko'pincha noto'g'ri bajariladi, ularda texnika yuqori emas. Jismoniy kuchi va og'ir zarbalari yordamida og'ir jangga intilishadi. Himoyaga e'tibor bermasdan, yorib o'tib raqib tashabbusini yo'q qilishga harakat qilishadi. Ularning hujumiga qarshi raqib yaxshi himoyalana olmasa, zarbalarni o'tkazib yuborishi mumkin.

Ular qarshi qo'llaniladigan asosiy taktika – o'zining hujumlarini bilan toliqtirish. Unga qarshi kurashda bir soniyaga ham sustkash bo'lish mumkin emas, ishonchli himoyalaniib, yaxshi manyovr qilib, to'xtovsiz qarshi hujum amalga oshirish kerak. Agar bunday bokschi asosan yon zarbalar berayotgan bo'lsa, uni to'g'ri zarbalar bilan uzish, turli zarbalar berayotgan bo'lsa, har bir zarbaga qarshi usul topish lozim – to'g'ri zarbani to'g'ri zarba bilan kutib olish, zarbadan himoyalaniib, pastdan bo'lgan hujumga yon zarba bilan javob berish, doim oyoqdagi zarbalar bilan xavotirga solish va boshqalar.

Shuni ko'zda tutish lozimki, bunday tajovuzkor bokschilarning hammasi ham chidamli emas va mo'ljalga yeta olmasdan tez charchab, jang oxiriga kelib ojizlanib qoladi. Mana shu vaqtda faollik ko'rsatib, zarbalar sonini oshirish lozim.

To'g'ri zarba – zarba musht qo'lqopda bo'lib, zarbdor yuza boshlang'ich ikki barmoqning suyagi bilan amalga oshirilganida to'g'ri hisoblanadi. Ushbu qism qo'lqopda qizil rang bilan ajratilgan. Boshning oldingi va yon tomonlariga hamda tanaga zarba berish mumkin. Ochkolarni hisoblayotganda hakamlar faqatgina qoidalarga muvofiq mo'ljalga yetgan zarbalarga ochko berishadi, himoyaga tekkan yoki nishon yonidan o'tib ketgan zarbalar uchun ochko berilmaydi. Ochko qo'lqop bilan, boshning orqasiga, raqib qo'lga hamda nishonga tek-

kandek ko'rinadigan zarbalarga ochko berilmaydi. Dubulg'a kiyilgan boshning oldingi va yon tomonlariga berilgan zarbalar to'g'ri nishonga yetgan zarbalar hisoblanadi.

To'g'ri zarbalar (panch, djeb) – zarbalar asosan uzoq va o'rta masofalarda beriladi. Zarba jangovar joylashuvdan mushtning to'g'ri chiziq bo'yicha harakatlanishi bilan beriladi. Zarba berilayotganda son va yelka harakati bilan mustahkamlanib turadi. Dahan tushirilgan va zarba berayotgan qo'lining yelkasi bilan himoyalangan. Zarbadan so'ng musht qisqa yo'l bilan boshlang'ich holatga qaytib, jangovar joylashuvga o'tadi. Yetakchi qo'lda berilgan zarba panch, zarba beruvchi esa – djeb deb ataladi.

Uzoq masofadagi jang – bokschilarning faol harakatlarni faqat raqibga yaqinlashib bajara olish mumkin bo'lgan masofadagi jangi. Uzoq masofa raqibga oldinga bir qadam tashlab zarba berish mumkin bo'lgan masofa bilan aniqlanadi. Ushbu masofa jangda asosiy hisoblanadi. Bokschilar mashqlarining boshida jangning uzoq masofasida qo'llaniladigan texnik vositalar o'rganiladi. Uzoq masofa har bir bokschi tomonidan qo'lining, bo'yining va qadamining uzunligiga qarab shaxsiy tarzda aniqlanadi. Jangda bokschi uzoq masofadan himoyalaniшни osonlashtirish, raqib zarbalaridan o'zini ehtiyot qilish uchun o'zining tezlik borasidagi ustunligidan foydalanadi. Uzoq masofada bo'la turib, bokschi hujum qilish uchun qulay vaziyatlar izlaydi. Hujumdan oldin raqib e'tiborini tayyorlangan va aldamchi harakatlar bilan chalg'itish samara beradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) – har tomonlama jismoniy tarbiyaning asosiy qismi. Umumiy jismoniy rivojlanish va harakat ko'nikmalarining keng diapazonini egallashga qaratilgan. Bu o'z navbatida tanlangan sport turida samarali faoliyat yuritish imkoniyatini beradi. Barcha sport turlariga umumiy va asosiy bo'lgan umumjismoniy tayyorgarlikning elementlari: yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish va suzish ko'nikmalari xos. Umumjismoniy tayyorgarlik asosiy jismoniy sifatlarni yuqori darajada rivojlantirishga yordam beradi. Bular: chidamlilik, chaqqonlik, reaksiya tezligi. Umumjismoniy tayyorgarlik o'quv-mashg'ulot ishining ajralmas qismidir. Bokschining umumjismoniy tayyorgarligiga: suzish, uzoq masofaga yugurish, basketbol va futbol o'ynash, sakramachiq, meditsinbol, gantel, shtanga bilan mashg'ulotlar, gimnastika va akrobatika mashqlari hamda boshqalar kirishi shart.

Unsiya (lotin tilidan kelib chiqqan) – ingliz o'lovchov tizimi-dagi og'irlik birligi. 28,3 gr yoki 16 draxmga, yoki 437,35 granga teng. Havaskor va professional boks qoidalarida bokschi qo'lqop-larining o'lovchov birligi sifatida qabul qilingan.

“Urushqoq” bokschi – taktik usullarning keng arsenaliga ega bo'lmagan, himoya harakatlariga e'tibor bermaydigan, raqibini jang-ni faqat qo'pol zarba almashinish bilan o'tkazishga chorlaydigan sportchi.

Uslublar xilma-xilligi – bokschilarning individual xususiyatlariga va jang olib borish uslubiga bog'liq bo'lgan himoya va hujum ko'nikmalarining birligi. Bokschi mahoratida uslublar xilma-xilligi asosiy o'rinlardan birini egallaydi. Bokschi qancha ko'p uzoq, o'rtta, yaqin masofalardagi harakat ko'nikmalarini o'zlashtirsa, raqiblarga qarshi bo'lgan janglarda shuncha mukammalroq bo'ladi.

O'ng tomonlama joylashuv – bokschining o'ng qo'li, yelkasi, soni va oyog'i tanasining chap tomonlama qismiga qaraganda oldinda bo'lishi bilan farq qiladigan bokschining jangovar joylashuvi.

O'zgacha zarba – bokschining zarbalar seriyasida boshqalardan kuchi, keskinligi va aniqligi bilan ajralib turadigan zarbasi.

O'zini-o'zi boshqarish – har kuni shaxsan o'z kayfiyatini nazorat qilish. O'zini-o'zi boshqarish organizm xususiyatlariga qarab mashg'ulotlar jarayonini nazorat qilib borishga yordam beradi. O'zini-o'zi boshqarish qoidalarini shifokor va murabbiy tushuntirib bera oladi. O'zini-o'zi boshqarish ko'rsatkichlarini doimo kundalikka belgilab borish zarur.

O'zini-o'zi boshqarish kundaligining shakli

Holati	Ko'rsatkichlar	Kunlar
	6.05.	7.05.
1. Kayfiyat	Yaxshi	Yaxshi
2. Ishchanlik	Yaxshi	Qoniqarli
3. Ishtaha	Qoniqarli	Qoniqarli
4. Uyqu uziluvchi	7 soatli. uziluvchi o'rtta	6 soatli
5. Mashg'ulotlarga ishtiyoq	O'rtta	O'rtta
6. Jismoniy yuklama soat	Badantariya – 30 daqiqa Mashg'ulot – 2 soat	Badantariya – 30 daqiqa Mashg'ulot 2 soat.
7. Tartib buzilishi	Kuzatilmagan	Kuzatilmagan

8. I daqiqada tomir urishi	72	70
9. Ter chiqishi	Me'yorida	Me'yorida.
10. Boshqa ko'rsatkichlar	Ochiq maydonda shug'ullandim	Yomon zalda shug'ullandim Havo bulutli.

Kundalik yozuvlarini tahlil qilganda (shifokor va murabbiy bilan birgalikda) alohida ko'rsatkichlarning o'lchamiga emas, balki qonuniyatiga e'tibor berish zarur. Masalan (3- va 6-bandlarga qarang) 2 kun davomida ishtaha yomonligi mashq yuklamasini kamaytirish kerak, degani. Yoki mashqni sayr bilan almashtirish zarur. Yuklamalarni oshirgandan so'ng ko'p ter chiqishi va tomir urishining pasayishi (agar sog'lom bo'lsangiz) yuklamalar yetarli ekanligini va hatto ularni ko'paytirish mumkinligini bildiradi.

O'zini-o'zi ishontirish – boksning og'zaki yoki xayolan o'z ongiga va irodasiga ta'sir qilishi. Bu ruhiy holatni yaxshilash, mashg'ulot va musobaqalar vaqtida yuzaga kelgan to'siq va qiyinchiliklarni yaxshiroq yengib o'tishga, ishchanlikni oshirishga, maksimum kuchlanishni faollashtirishga olib keladi. O'zini o'zi ishontirish yordamida raqib bilan bo'ladigan uchrashuvga ijobiy ruhiy kayfiyat hosil qilib, mag'lubiyat oldidagi qo'rquvni yengsa bo'ladi, yuqori mashg'ulotlar yuklamasini yengib o'tishga ko'nikma hosil qilish mumkin.

O'yinchi – tezlik sifatleri yuqori darajada bo'lgan, jangni mohirona aldanchi harakatlar bilan olib borib, ochkolar bo'yicha ustunlik qilishga intiladigan sportchi. "O'yinchi" uslubida harakat qilayotgan bokschi tez va aniq zarbalar, boshlang'ich tezlik va tezkor joy almashirishlar, hujum va qarshi hujum paytida to'g'ri vaziyat tanlash hisobiga hujumda kerakli natijaga erishadi.

O'rtoqlik uchrashuvi – o'rtoqlik munosabatlarini o'rnatish va jangovar tajriba almashish maqsadida bokschilar yoki jamoalar o'rtasida oldindan kelishilgan uchrashuv. O'rtoqlik uchrashuvi doim o'tkaziladigan bo'lsa, u an'anaviy bo'lib turli sovrinlar o'ynalishi mumkin. Uchrashuv umumiy qabul qilingan Qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. Uchrashuvning barcha shartlari Nizomda belgilanadi. Uchrashuv musobaqalar rejasiga kiritilgan bo'lsa, rasmiy ko'rinishda ham bo'lishi mumkin.

O'spirinlar – maktab yoshidagi bokschilarning yosh toifasi. Qoidalarga binoan 11 dan 17 yoshgacha oraliqni qamrab oladi va 3 guruhga bo'linadi: kichik o'spirinlik guruhidagilar yoshi – 11-13; o'rta

o'spirinlik guruhidagilar yoshi – 14-15: katta o'spirinlik guruhidagilar yoshi – 16-17 yosh.

O'tish davri – bokschilar mashg'ulot jarayonining bosqichlaridan biri. Uning vazifasi – yuklamani asta-sekinlik bilan kamaytirib, faol dam olishga o'tish. O'tish davrida (UJT) erishilgan darajasini saqlash, faol dam olishni ta'minlash va bokschilar sog'lig'ini mustahkamlash. Ushbu davrda o'yin uslublaridan foydalanish tavsiya qilinadi. Faol dam olish vositasi sifatida gigiyenik gimnastika, sayyohlik yurishlari va sayrlar, sport o'yinlari, baliq ovlash, ovga chiqish va shunga o'xshash vositalar tavsiya qilinadi. Mashg'ulotlar soni haftasiga 2-3 ta gacha tushadi, kundalik ertalabki mashqlar zarur.

O'rgatish va mashq qilish vositalari – 3 guruhga bo'linadigan jismoniy mashqlar – asosiy vositalar.

1. Maxsus jangovar mashqlar bokschilar tomonidan shartli, erkin va musobaqa janglarida bajariladi. Texnika va taktikani mukammallashtirish maqsadida juftliklar bo'lib ishlaganda amalga oshiriladi.

2. Maxsus tayyorgarlik mashqlari – yuklamalar (mexanik va rezina espanderlari, yuk bilan bloklar, qoplar) metall tayoqlar bilan, bolta, o'tinlarni chopish va arralash hamda boshqalar; asab-mushak shartlari xususiyati va tuzilishiga o'xshash, ammo yuklamalarsiz bo'lgan gimnastika mashqlari to'plami; bokschi harakatlarini eslatadigan – “soya bilan jang” mashqlari, boks anjomlarida bajariladigan mashqlar (qop, panja, devor va boshqalar).

3. Umumiy tayyorgarlik (umumrivojlantiruvchi) mashqlari – gimnastik mashqlari, boshqa sport turlari mashqlari – yugurish, sakrash, sport o'yinlari, shtanga, suzish va boshqalar.

O'quv joylashuvi – jangovar joylashuvning oddiylashgan ko'rinishi: oyoqlar yelka kengligida va tizzalardan sal bukilgan, qorin ichkariga tortilgan, bosh oldinga egilgan, qo'llar mushtga yig'ilib, yuzning pastki qismini yopib turadi, tana og'irligi oyoqlarning oldingi tomoniga tushirilgan. O'quv joylashuvi murabbiyga bokschining shaxsiy sifatлари ayon bo'lganda asosiy jangovar joylashuvga o'tish bosqichi bo'lib xizmat qiladi.

Faol bokschi – jangovar harakatlarni jadallik va tashabbus bilan olib boradigan bokschi. Odatda, faol bokschi jang olib borishning hujumkor turini namoyish qiladi. Mustahkam himoyaga ega bo'lib, u raqibiga o'z tashabbusini targ'ib qilib tezroq g'alabaga erishishi mumkin.

Faollashtirish – jang paytida raqib ustidan ustunlikka erishish yoki jangovar vazifani samarali bajarish maqsadida bokschining ruhiy faoliyatini va holatini faollashtirish. Faollashish sportchiga funksional imkoniyatlarni va harakatlanish sifatlarining yuqori tezligini saqlab qolish, hal qiluvchi zarbalarni berish, raqib harakatlarini yo'qqa chiqarish maqsadlarida maksimal namoyon qilish imkonini beradi.

Farmakologik vositalar – organizm qarshiligini va barqarorligini oshirish, uchun, toliqishni oldini olish, tiklanish jarayonlarini tezlatish va turli xil kasalliklarni davolash uchun ishlatiladi. Ularni mustaqil qabul qilish murabbiy va bokschilarga man qilinadi. Tayinlangan preparatlar doping bo'lishi mumkin emas. Agar davolanish uchun doping qabul qilish shart bo'lsa (masalan – efedrin), sportchi musobaqalarda ishtirok eta olmaydi. Farmakologik vositalarni individual tarzda shartli belgilari namoyon bo'lganda ularning zararsizligiga amin bo'lib, bokschilarning tayyorgariigi bosqichlari va maqsad vazifalarini hisobga olib, so'ng ishlatish samaralidir.

Federatsiya – jismoniy tarbiya va sport sohasidagi xalqaro (butunjahon, mintaqaviy) va milliy nodavlat tashkiloti.

Federatsiyaning hakamlar qo'mitasi – boks federatsiyasi tomonidan tuziladigan turli toifali hakamlarning jamoat tashkiloti. Musobaqalarning hakamlar qo'mitasi ishini musobaqalar hakamlar qo'mitasining a'zolari tomonidan ochiq yoki yopiq saylov asosida tayinlanadigan rais boshchiligidagi Prezidium boshqaradi. Musobaqalarning hakamlar qo'mitasi tegishli boks federatsiyasi Prezidiumiga bo'ysunib, o'z ishida uning qaror va buyruqlari asosida ish ko'radi. Quyida turuvchi federatsiya hakamlar qo'mitasi tashkiliy masalalar bo'yicha yuqori turuvchi boks federatsiyasi Hakamlar qo'mitasining qarorlariga bo'ysunadi.

Federatsiya hakamlar qo'mitasining vazifasi: musobaqalar Qoidalari va musobaqalar haqida Nizom bilan qat'iy muvofiqlikda musobaqalarni tashkillashtirish va o'tkazish; musobaqalar qoidalarini qo'llash amaliyotini o'rganish va hakamlar hamda hakamlar qo'mitasi ish tajribasi bilan almashish; hakamlar kadrlari malakasini oshirish. Hakamlar ishini nazorat qilish; o'tkazilgan musobaqalar natijalarini tarqatish va tahlil qilish; hakamlarga hakamlik toifasi berilishi haqida qaror chiqarish; ularni tushirish hamda o'zini noloyiq tutgan hakamlarni federatsiya hakamlar qo'mitasidan chetlashtirish; quyida turuvchi boks federatsiyalari va seksiyalari hakamlar qo'mitalariga va guruhla-

riga amaliy yordam ko'rsatish; musobaqalar hakamlar qo'mitasining ishiga bo'lgan e'tiroz va apellyatsiyalarni ko'rib chiqish va ushbu asosda qaror qabul qilish.

Fiziologik o'zgarishlar – uzoq jangovar amaliyot, muntazam mashqlar va jismoniy yuklamalar ta'sirida bokschi organizmidagi o'zgarishlar. Masalan, qon aylanishi: mashq va musobaqa yuklamalari yurak-qon tomir ishida sezilarli o'zgarishlarga olib keladi. Shunday qilib, jang sharoitida 1-raundning o'rtasiga kelib tomir urish $190,8 \pm 6,9$ *z/daq* va oshib borib 3-raundning oxiriga kelib $202,01 \pm 7,0$ *z/daq* gacha etadi. Arterial bosim ham o'zgaradi; nafas olish – organizmga kislorodni yetkazib berishga aloqador bo'lgan tizimlarning funksional imkoniyatlari oshadi. Shunday qilib, bokschilar o'pkasining tiriklik sig'imi o'rtacha 4500 mm, kislorodga maksimal ehtiyoj esa – KMI o'rtacha 67,05 ml/kg ga yetadi, bokschi toliqqanini bildiruvchi kislorodning maksimal qarzi esa – KMQ 18,2 litrga etadi; markaziy asab tizimi – uning eng muhim o'zgarishlaridan biri – zarbalar kuchi va aniqligi, himoya harakatlarining samaradorligi, yangi ma'lumotlarni qayta ishlash tezkorligi va buning natijasida jang holatini aniq baholashga imkon beruvchi harakatlar tezligining oshishi. Mushaklarning ichki tuzilmasi kuch rivojlanishiga va qisqarish tezligini oshishiga xizmat qiladigan biokimyoviy, morfologik va funksional o'zgarishlarni boshidan kechiradi. Bokschining asab-mushak apparati qo'zg'alishi yuqori ko'rsatkichlari bilan ajralib turadi. Bokschilarda tirsak va son – tizza a'zolari boshqa sport turi vakillariga qaraganda rivojlangan bo'ladi. Skelet ham o'zgaradi, ayniqsa panja a'zolari.

Fizioterapevtik vositalar – bokschilar tayyorgarligida profilaktik, davolash va tiklanish maqsadlarida qo'llaniladi. Ammo kengroq turli xil gidrotadbirlar (dush, vanna, suv osti massaji), vibromassaj, aeronizatsiya, ultrafiolet nurlari, elektrodavolash (galvanoterapiya, elektroforez, elektrostimulyatsiya, elektrouyqu, darsonvalizatsiya, lazer – terapiya, magnitoterapiya), issiqlik bilan davolash (isituvchi kompresslar, nur vannalari, davolash loylari, parafin, ozokerit va boshqalar), barota'sir, ultratovush va boshqalardan foydalaniladi. Fizioterapevtik vositalar tibbiy personal tayinlovi bo'yicha alohida yoki boshqa profilaktik va davolash vositalari bilan birgalikda qabul qilinadi.

Final – musobaqalarning g'olib aniqlanadigan yakuniy bosqichi. Boksda bir vazn toifasidagi musobaqalarning yakuniy kuniga bironta mag'lubiyatsiz yetib kelgan ikki bokschi jangi. Final jangida g'alaba

qozongan bokschi ushbu vazn toifasida g'olib (chempion), deb e'lon qilinadi.

Fint (ingliz tiidan – yolg'on) – bokschining tanasi bilan aldamchi, chalg'ituvchi yoki tayyorlov harakatlari yoki raqibdan o'z asl maqsadlarini berkitish uchun hujumdan oldin chalg'ituvchi zarbalari.

Frontal manyovr – faol hujum qilayotgan raqibni orqaga qaytarish va unga yaqinlashish uchun oldinga himoyalaniib (egilish, buki-lish, sho'ng'ishlar bilan) harakatlanish.

Xalqaro tajriba – sportchi yoki mutaxassis tomonidan turli davlatlarda bokschilar tayyorgarligining uslubi va tashkillashtirilishi, amaliyoti va nazariyasi sohasidagi amaliy ko'nikmalar haqidagi bilimi.

Xalqaro uchrashuv – jamoaviy, shaxsiy-jamoaviy, ikki yoki bir nechta mamlakat bokschilarining shaxsiy uchrashuvlari.

Xalqaro uchrashuvlar xalqaro qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. Uchrashuvning barcha shartlari musobaqa ishtirokchilariga oldindan yuboriladigan Nizomda belgilanadi. O'zaro kelishilgan holda qoidalarda o'zgarishlar ham yuz berishi mumkin, masalan, vazn toifasi chegaralarida, yon hakamlar sonida.

Xizmat ko'rsatgan murabbiy – umrbod saqlanib qoluvchi faxrli unvon. Ichki va xalqaro musobaqalarda ko'zga ko'rinarli natijalarga erishgan, yuqori kvalifikatsiyali sportchilarni ko'p yillar davomida tayyorlab kelgan murabbiyga beriladi.

Xizmat ko'rsatgan sport ustasi – faxrli, umrbod saqlanib qoluvchi unvon.

Xuk – yonlama zarba. Asosan yaqin va o'rta masofalarda ishlatiladi. Badanning tepa qismining tez burilishi bilan bir vaqtda musht keskin nishon sari yo'naltiriladi. Bunda tana og'irligi markazi yonga surilib, zarba berayotgan mushtning harakatlanishiga yordam beradi. Ikkinchi musht dahan yonida joylashgan, tirsagi esa badanga yopishib turgan bo'ladi. Zarba bajarilib bo'lgandan so'ng sportchi boshlang'ich jangovar holatga qaytadi.

Intizomli jazolar – musobaqalar qoidalarida belgilangan jang olib borish qoidalarini buzganlik uchun jazolash. Bokschiga ogohlantirish, tanbeh berilishi yoki chetlashtirilishi mumkin. Bokschi, murabbiy, hakam yoki sport funkcioneri tomonidan boshqa huquqlarning buzilishi boks federatsiyasi va tartibot qo'mitasi tomonidan ko'rib chiqiladi.

Professional boksdagi barcha huquq buzilishlarni professional tashkilotlarning ijroqo'mi tartibot qo'mitasi ko'rib chiqadi. Huquqiy jazoga sabab bo'lib ijroqo'mning, bokschi, menedjering, musobaqa tashkilotchisining yoki xohlagan manfaatdor shaxsning arizasi xizmat qilishi mumkin. Arizaga sabab bo'lib esa: tashkilot qoidalarining buzilishi; amaldor shaxslarning noqonuniy harakatlarini berkitish; bokschi; amaldor shaxs yoki tashkilot nomiga dog' tushiradigan bo'hton arizalar; shartnoma yoki alohida qismlarining buzilishi; jinoiy ish qilganligi haqidagi rasmiy ayblov va sudga chaqirilishi; g'irrom harakatlarni amalga oshirish yoki tashkilot sha'niga dog' tushiradigan noqonuniy totalizatorida ishtirok etish.

Agar tashkilot qoidabuzarning aybdor ekanligiga qat'iy ishonch hosil qilsa, u maxsus tekshiruvsiz ma'lum bir yo'l bilan jazolashi mumkin. Tashkilot ayblanayotgan yoki uning nomidan harakat qilayotgan shaxsning aybini inkor qiluvchi dalillarga ega bo'lsa, qaror qayta ko'rib chiqishi mumkin. Iltimosnoma bokschi chempionlik unvonidan mahrum qilinganida yoki chetlashtirilganida topshiriladi.

Huquqiy jazolash vositalari: majburiyatlarini bajarishdan ozod qilish yoki musobaqalardan chetlashtirish, tashkilotdan chiqarib yuborish. Shaxsiy ishga kiritib, tanbeh e'lon qilish va og'zaki ogohlantirish.

Havaskor boks – professional bo'lmagan havaskor sportchilar shug'ullanadigan boks. Havaskor boks vazifalari – sportchining jismonan va ruhan tarbiyalash. Professional boks vazifasi – pul ishlash. Havaskor boks qoidalari professional boks qoidalaridan ancha farq qiladi. Ular sportchi salomatligini maksimal darajada saqlab qolish uchun tuzilgan: qo'lqoplarning vazni zarba ta'sirini kamaytirish uchun 8 unsiyagacha (har biri 250 grammdan) oshirilgan; havaskor bokschi kiyim-boshining majburiy elementi himoya qiluvchi dubulg'a; jang formulasi (tartibi) 3 daqiqadan 3 raund yoki 2 daqiqadan 4 raunddan ko'p bo'lishi man qilingan; bir jangdagi nokdaunlar soni chegaralangan; referi, agar bir bokschi ikkinchi bokschi ustidan jismoniy kuch va mahorat bobida ustunlik qilayotganini ko'rsa, jangni xohlagan paytida to'xtatishi mumkin; nokautga tushib qolgan bokschi uchun sport tartibining qattiqqo'l qoidalari belgilangan; jang paytida bokschi tomonidan olingan jarohatning kelib chiqishiga qarab musobaqalar bosh shifokoriga jangni to'xtatishga alohida huquqlar berilgan.

Havaskor bokschi – havaskor sport tashkiloti a'zosi bo'lgan, musobaqalarda havaskor qoidalar bo'yicha qatnashadigan va o'z chiqishlari uchun gonorar olmaydigan sportchi.

Havotirlanish – ko'pgina bokschilarda noaniqlik va ularning faoliyati, sog'lig'iga xavf tug'ilgan vaziyatda paydo bo'ladigan xavotirlanish holati, masalan, mas'uliyatli musobaqalar, notanish va kuchli raqiblar yoki sparring- sheriklar bilan uchrashish oldidan, mashg'ulotlarning og'ir yuklamalaridan, past tayyorgarlik va tomoshabinlarning salbiy munosabati tufayli paydo bo'ladi.

Xavotir darajasi bokschi shaxsining xususiyatlariga bog'liq. Bu ayniqsa mashg'ulot va musobaqalarning qiyin sharoitida ruhiy holatga salbiy ta'sir qiluvchi omillarning salgina ta'siridan ham xavotirga tushuvchi bokschilarda yuqori bo'ladi.

Haddan tashqari ko'p mashq qilganlik – mashg'ulotlar tartibi va uslubiyatidagi xatolar natijasida sportchi jismoniy va asab-ruhiy holatining, sport ishchanligining yomonlashishida namoyon bo'ladigan holat. Haddan tashqari ko'p mashq qilganlik toliqishga qaraganda sport shayligini yuqori darajasiga ega bokschida ham kuzatilishi mumkin. Ushbu holatni 3 turga bo'lishadi. Birinchisi – sport natijalari yomonlashishi yoki o'sishining to'xtashi; sportchining doimiy yoki onda-sonda shikoyatlari, organizmning tezlik borasidagi sport yuklamalariga bo'lgan ko'nikmasining yomonlashuvi. Ikkinchisi – sport natijalarini, ishchanlikni, organizmning tezlik va chidamlilik borasidagi jismoniy yuklamalarga bo'lgan ko'nikmasining yaqqol tushib ketishi, kayfiyatning yomonlashuvi borasida shikoyatlari. Uchinchisi – mashg'ulotlarni qat'iy davom ettirishga qaramasdan sport natijalarining hamda sportchi umumiy holatining barqaror yomonlashuvi kuzatiladi. Birinchi bosqichda mashg'ulot tartibini yaxshilash yo'li bilan 15-30 kunda sportchi holatining me'yorga keltirish mumkin, ikkinchi bosqichda bunga 1 dan 2 oy gacha vaqt ketadi. Uchinchisi bosqichda sportchi ishchanligini tiklash uchun ko'proq vaqt zarur bo'ladi.

Hakamlar qaydnomasi – Qoidalarga muvofiq maxsus ishlab chiqilgan, jang davomida bokschi tomonidan yig'ilgan ochkolarni ro'y-xatga olish kartochkasi. Qaydnomada uchrashuvning u yoki bu ishtirokchisi tomonidan yo'l qo'yilgan qoidabuzarliklar belgilanadi. Hakamlar qaydnomasi ringdan tashqaridagi hakamlar tomonidan olib boriladi. Hakamlar qaydnomasidagi ochkolar soniga qarab uchrashuv g'olibi aniqlanadi.

Hakamlar qarorini e'lon qilish – jangning yakuniy natijasi, bokschi g'alabasi ko'rinishini aniqlash.

Hakamlarning turli fikrlari – yon hakamlarning g'olibni aniqlashda turli fikrda bo'lishi holati. Jangda 3 hakam hakamlik qilganda turli fikrlar 2:1 nisbatida bo'ladi. Ushbu vaziyatda qarorni bosh hakam qabul qiladi.

Hakamlik nazorat qaydnomasi – musobaqalar hay'ati a'zolari g'olibni aniqlash xolis bo'lganiga ishonmagan holatda tutadigan rasmiy hujjat. Bu vaziyat g'olib (yon hakamlar soni 5 bo'lganida) 3:2 yoki (yon hakamlar soni 3 bo'lganida) 2:1 hisobida aniqlansa, ushbu vaziyatda yon hakamlarning hakamlik qaydnomalari hay'atning hakamlik nazorat qaydnomasi bilan solishtiriladi. Yon hakamlar qaydnomasi noto'g'ri, deb belgilanib, nazorat hakamlik qaydnomasi bilan almashtiriladi. Ushbu holda g'olibni aniqlash haqidagi qaror to'g'ri deb topilib, hakamlar va hay'atning nazorat hakamlik qaydnomasi asosida belgilanadi. Musobaqalar qoidalariga ko'ra, hay'at nazorat hakamlik qaydnomasini olib borish uchun musobaqalarda hakamlik qilish uchun chaqirilgan hakamlardan 2-3 nafari jalb etiladi.

Harakatlanishlar – bokschining raqibga nisbatan aniq harakat vazifasini bajarish maqsadida qadam bosishlar bilan to'g'ri chiziq va aylanma bo'ylab harakatlanishi. Harakatlanishning maqsadi – raqibga cha bo'lgan masofani tanlash va saqlash. Harakatlanishning ko'rinishi va shakllari.

Harakatlanish tarzini tasavvur qilish – bokschi tomonidan qo'llaniladigan yoki mukammallashtiriladigan harakatlanishlar, himoyalaniş, tarkibida zarba bo'lgan jangovar harakatlarning xayoliy tasavvuri.

Harakatlar koordinatsiyasi – turli xil harakat va uslublar elementlarini bajarayotganda tana qismi harakatlarini birgalikda bajarish. Harakatlar koordinatsiyasi sirdan ritm, tezlik, yo'nalish uyg'unligida bajariladi; fiziologik tarafdin, markaziy asab tizimi tomonidan boshqariladigan harakat reaksiyasi tezligini oshiradigan, mushak kuchlanishini va bo'shashini o'z vaqtida bajara olish.

Harakatlar maqsadi – bokschining o'z texnik-taktik harakatlarini bajarish yo'li bilan jangda u erishmoqchi bo'lgan natija. Masalan: hal qiluvchi zarba berish; nafas olishning buzilishi va raqib ishchanligining pasayishi; o'rta masofada ko'p sonli zarbalar berish yo'li bilan ustunlikka erishish; faol himoya va qarshi hujumlar yordamida raqib-

ning xavfli hujumlarini zararsizlantirish. O'z oldiga qo'yilgan maqsaddan kelib chiqib, bokschi harakatlanish usullarini shakllantiradi, bir zumda ma'lum texnik harakatlarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan aniq harakatlanish masalalarini qo'yadi va yechimini topadi: u yoki bu harakatlar, tana og'irligini taqsimlash, zarbaning turli fazalarida harakatlarning bir maqsadga yo'naltirilishi. Qo'yilgan maqsadlardan kelib chiqib, bokschi mashq janglarida, anjomlar bilan shug'ullanganda aynan shu maqsadga yetaklaydigan texnik usullarni qo'llashi lozim. Masalan: boshga bir martali qarama-qarshi zarbalar, badanning aniq bir joyiga yo'naltirilgan zarbalar, ko'p martali hujum va qarshi hujum seriyalari, javob zarbalari bilan yonlama qadamlar.

Harakatlar taktikasi – vazifasi bo'yicha tayyorlov, hujum va himoya harakatlariga bo'linadi.

Tayyorgarlik harakatlari – hujum yoki himoyalanihdan oldin tekshirish, aldamchi, manyovr harakatlari.

Tekshirish harakatlari – raqibning jang olib borish uslublarini, yaxshi ko'rgan usullarini, kuchli zarbasi masofasini, jismoniy tayyorgarligini bilishga qaratilgan harakatlar.

Aldamchi harakatlar – raqibni o'z hujum yoki qarshi hujumlaridan chalg'itish, faol harakatlanishga undash uchun xavfli joylarini ochib berish, fintlar qilish, yolg'on zarbalar berish.

Manyovr harakatlari – o'z faol harakatlari uchun qulay vaziyat tanlash maqsadida himoyalanih, ringda manyovrlar bilan harakatlanish. Manyovr shakliga va yo'nalishiga qarab masofaviy, yalpi va qanot bo'ylab bo'lishi mumkin.

Hujumkor harakatlar – hujum yoki qarshi hujumga turli uslublarda tayyorgarlik ko'rish. O'rta va yaqin masofalarda hujum harakatlari zarbalar seriyalari va himoya manyovrlar bilan birgalikda olib boriladi.

Hujum – xohlagan qo'ldan boshlanadigan bittali, ikkitali yoki seriyali zarbalar. G'alaba qozonishning asosiy jangovar harakati, shakli, maqsadi va harakat masofasi turli xil bo'lishi mumkin.

Qarshi hujum – o'ylangan taktik kombinatsiyaning bir elementi yoki alohida mustaqil jangovar harakat bo'lishi mumkin. Qarshi hujum qarama-qarshi va javob hujumlariga bo'linadi. Qarshi hujum vositasida ochkolar soni bo'yicha ustunlikka erishish mumkin, ammo ko'p hollarda ishonchli g'alabaga olib kelishi ham ehtimoldan holi emas.

Harakat tasviri – bokschining mashg'ulotlarda o'rganib, musobaqalarda foydalaniladigan, jangovar vaziyatlarda qo'llaydigan farazidagi raqibga qarshi chiqish texnik-taktik harakatlari. Harakat tarzini yaratishda uzviy bog'liq bo'lgan ruhiy jarayonlar qatnashadi: ko'rish, mushak harakatlanishi, xotira turli shakllarining tasavvuri.

Ushbu birlikda o'rganishning boshlang'ich pog'onasida ko'rish taassurotlari yetakchilik qiladi. So'ng sport mahorati oshgani sari yetakchilik mushak-harakatlanish tizimiga o'tadi.

Harakat tasvirini yarata olish bokschining tabiiy xususiyatlariga bog'liq, ammo autogen va ideomotor mashg'ulotlar, harakat xotirasi va taassuroti rivojlanish usullari qo'llaniladigan maxsus tayyorgarlik jarayonida mukammallashib boradi. Bajariladigan harakatlarning tasvirini rivojlantirishdagi muntazam mashg'ulotlar boks texnikasi va taktikasini tezroq va samaraliroq egallab olish va jangni olib borish uslubi turlicha bo'lgan raqiblarga tayyor turish imkoniyatini beradi.

Haqiqiy hujum – unumli o'tkazilgan tayyorlov, tekshirish va aldamchi harakatlardan so'ng bokschining kutilmagan to'liq va yarim to'liq mushak kuchlanishida bo'lgan haqiqiy zarba yoki zarbalari. Jangda bokschi tomonidan ringdagi jangovar harakatlarning qiyin kombinatsion usullarning ketma-ketligi tizimida alohida hujum harakati yoki bir maqsadga yo'naltirilgan va yakunlovchi hujum sifatida ishlatiladi.

Himoya arsenali – bokschi jangda o'rgangan turli xil himoya (tirgak, egilish, orqaga chetlanishlar va b.) va ularning turli xil birliklarini qo'llaydigan uslublar.

Himoya anjomlari – bugungi vaqtda boks uning qoidalari aniq belgilangan sport turi hisoblanadi va majburiy qismlaridan biri bu sportchi egnida himoya anjomi bo'lishidir. Jang oldidan anjom sifatini referi tekshiradi. Bokschi nima kiyishi kerakligini ko'rib chiqamiz. Havaskor bokschi xohlagan turida himoya dubulg'asi bilan bir qatorda bo'lishi lozim. Bir xil vaziyatlarda mashg'ulot dubulg'asi ham ishlatilishi mumkin. Boks dubulg'asi tishlarni himoya qiluvchi kapaning bo'lishi ham majburiy.

Sportchi qo'llariga boks qoidalariga muvofiq bo'lgan qo'lqoplar kiyilgan bo'lishi lozim: 12 unsiyali boks qo'lqoplari ishlatiladi.

Qo'lqoplar qo'lga ringga chiqishdan oldin kiyilgan, qo'l panjalari va musht ma'lum uzunlikdagi bint bilan himoyalangan bo'lishi lozim.

Barcha bokschilarda chovni himoya qiluvchi "bandaj" bor-yo'qligi tekshiriladi.

Agar tekshirish natijasida biron-bir buyum bo'lmasa yoki nuqsoni bo'lsa, referi almashtirishni yoki to'ldirishni buyuradi va bunga 1 raund vaqtidan ortiq vaqt bermaydi. Agar ushbu vaqt davomida bokschi jangga tayyor bo'lmasa, u chetlashtiriladi. Bunday qat'iy talablar sportchi sog'lig'ini saqlab qolish, janglar qiziqarli bo'lishi va qoidalariga muvofiq o'tishini ta'minlash uchun qo'yiladi.

Himoyalanuvchi uslubli bokschi – raqibning hujum harakatlari cheklash va raqibni toliqtirish taktik maqsadida jang olib borayotgan sportchi.

Himoya harakatlari – odatda jangda tashabbusni qo'lga kiritish maqsadida raqibning hujumkor harakatlarini yo'q qilish uchun qo'llaniladi, manyovr bilan bir qatorda himoya harakatlari faollikka o'tish uchun raqibga yaqinlashish vositasi ham bo'lishi mumkin.

Himoya usulidagi boks – raqibning egallab oluvchi tashabbusiga qarshi himoya shakli hisoblanadi, mustaqil yoki hujum harakati bilan bir yordamchi bo'g'ini bo'lib xizmat qiladi.

Himoya harakatlari – musobaqalar qoidalarida belgilangan bokschi raqib zarbalarini bartaraf qiluvchi harakatlari. Shakli bo'yicha himoya faol, samarali va sust bo'lishi mumkin. Bajarilish uslubiga ko'ra himoya oyoq (orqaga, chapga va o'nga qadamlar), qo'l (raqib qo'lining ustiga, ostiga qo'yish va urib qaytarish), tana (egilishlar, sho'ng'ishlar, bukilishlar), birlashgan himoyalar – bir zarbadan himoyalash uchun ikki yoki undan ortiq himoya harakatlarini bajarish (masalan, o'ng qo'l ustiga qo'yib boshga chap qo'l bilan beriladigan to'g'ri zarbadan himoyalash uchun orqaga qadam tashlash) yordamida bajariladigan himoya. Himoya tananing o'z joyiga zarba o'tkazib yubormaslik, hujum yoki qarshi hujumga o'tish maqsadida qulay vaziyat yaratish uchun ishlatiladi.

Hissiyotlar barqarorligi – bokschi jang va mashqlarning turli hissiy omillarining (musobaqa oldidan hayajonlanish, raqibning faol ta'sir qilishi, tomoshabinlarning salbiy munosabati, jangovar masalalarning omadsiz yechimi) o'tkir, hayajonli vaziyatida ijobiy ruhiy holatni va ishchanlikning yuqori darajasini saqlab qolish xususiyati. Emotsional barqarorlik bokschi asab tizimining turg'unligi va kuchiga, fe'l-atvoriga va temperamentiga bog'liq.

Hujum – maqsadi bevosita raqibga ko'proq aniq va kuchli zarbalar berish bo'lgan tez va hujumkor harakat. Hujum quyidagi elementlarga ega: tayyorgarlik, birinchi hujum zarbasi, hujumni rivojlantirish

va jangdan chiqish. Barcha elementlar bir butun harakatni tashkil qilganda hujum unumli, deb hisoblanadi. Hujumga tayyorgarlikning asosiy vazifasi – tayyorlov va aldamchi harakatlar yordamida raqib himoyasini buzish.

Hujumga chorlash – bokschilarning raqibni birinchi bo'lib hujum qilishga majburlashga qaratilgan aldamchi chorlovchi usullari. Odatda, hal qiluvchi bir maqsadga yo'naltirilgan zarba yoki zarbalar berish uchun qulay vaziyat tanlashga qaratilgan harakatlar. Natijada, vaqtdan oldin g'alaba qozonish yoki qarshi hujumga o'tish yo'li bilan va yuqori tezlik sifatlari hisobiga raqibni ochkolar bo'yicha mag'lubiyatga uchratish uchun sharoit yaratilishi mumkin.

Hujumdan chiqish – hujum harakatlari tugatilishi bilan bokschi tomonidan zarbdor masofaning o'zgartirilishi (o'zi va raqib orasidagi masofani oshirish).

Hujum zarbasi – bokschi musht qilingan qo'lining kutilmagan, tez va keskin harakat qilishi.

Hujumkor uslubli bokschi – jangni faol hujumkor harakatlar asosida olib borayotgan bokschi. Bunday bokschi haqida: “birinchi raqamda ishlaydi”, deb aytiladi.

Hujumni tayyorlash – kuzatuv, aldamchi va manyovr harakatlari o'z ichiga oladi.

Hukumat sovrinlari – taqdirlash turi, mamlakat oldida alohida xizmatlari haqidagi dalolat, orden va medallar bilan taqdirlash. Jumladan, “O'zbekiston iftixori” medali, “O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan sportchi”, “O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy”, “Shuxrat” medali, “Buyuk xizmatlari uchun” kabi unvonlar tasis etilgan.

Chap tomonlama joylashuv – o'naqay bokschilar uchun xos bo'lgan jangovar joylashuv. Chapaqay bokschiga qaraganda u raqibga chap oyog'i va chap qo'lini oldinga chiqarib, chap tomoni bilan qaragan bo'ladi. Bu o'naqay bokschi uchun hujumni chap qo'li bilan boshlash uchun, o'ng qo'li bilan esa kuchliroq zarbalarni berish va dahanni himoyalashga imkoniyat beradi. Chapaqay bokschi bilan jangga tayyorgarlik ko'rayotib (o'naqay uchun odatiy bo'lmagan o'ng tomonlama joylashuvda) o'naqay bokschi texnik tayyorgarlikning maxsus qismini o'tashi kerak.

Chapaqaylik – chap qo'lining o'ng qo'l ustidan funksional ustunligi. Tug'ma chapaqaylik – bosh miyaning o'ng yarim shari ustunligi haqida dalolat beradi. Ko'p hollarda chap oyoq va chap ko'zga

ta'sir qiladi. Chapaqay mashqlarining umumiy vazifasi uni qayta tarbiyalash emas, balki o'ng oyoq va o'ng qo'l funksiyalarini rivojlantirish. Boksda chap qo'lning yaxshiroq rivojlanishi texnik va taktik usullarni qo'llash va o'rganishidagi xususiyatlariga bog'liq. Bu chapaqay bokschi o'naqay bokschi uchun noqulay vaziyat yaratib ustunlikka erishish imkoniyatini beradi.

Chekinish – bokschi jangda tashabbusni o'z qo'lga olgan raqibni toliqtirish maqsadida vaqtincha himoyalani taktikasiga o'tishi.

Chempion – chempionat musobaqalarini mag'lubiyatsiz yakunlab, o'z vazn toifasida birinchi o'rinni egallagan bokschi. Agar nizomga binoan musobaqa birinchi nomiga ega bo'lsa, barcha janglarni mag'lubiyatsiz yakunlab, o'z vazn toifasida birinchi o'rinni egallagan bokschi g'olib nomiga sazovor bo'ladi.

Chetlashtirish – bokschini ketma-ket qoidalarni buzganligi uchun mag'lub deb e'lon qilish. Bokschi ogohlantirishlarsiz va tanbeh-larsiz jarohatga olib kelgan bosh bilan zarba berganligi, buyrakka, chovga va raqibni ushlab zarba berganligi uchun chetlashtirilishi mumkin. Chetlashtirilish bokschi faol jangdan yaqqol qochayotgan va sust jang olib borayotgani uchun ham qo'llanilishi mumkin. Referi tomonidan ogohlantirilgan, ammo qoidabuzarliklarni davom ettirayotgan, doping qabul qilgan bokschi ham chetlashtiriladi.

Chidamli bokschi – jangda maxsus ish layoqatining yuqori darajasini ko'rsatayotgan sportchi. Chidamkor bokschi, odatda, jangni faol harakatlarning yuqori zichligi bilan o'tkazadi. Bunday bokschilar ko'pkunlik turnir kurashining qiyinchiliklarini yetarlicha yaxshi o'tkazadi. Bokschi chidamliligini rivojlantirishdagi asosiy yo'nalish – aerob va anaerob (glikolitik, kreatinofosfatlar) imkoniyatlari maxsus vositalarini qo'llash yordamida mashq yukini tobora ko'paytirib boradi.

Chuqur himoya – bokschi faollikdan bosh tortib, tanasining barcha o'z joylarini ikkala qo'l bilan himoya qilib turuvchi holati. Chuqur himoya ikki turga bo'linadi:

1) bokschi o'ng qo'l yelka oldi bilan qarinni, musht bilan esa yurak qismini berkitadigan gorizontaal chuqur himoya. Yuzning quyi qismini chap qo'lning bukilgan tirsagi bilan to'sib turish;

2) ikki qo'lning tirsaklari qarinda birlashib, yelka oldilari va mushtlar ko'krakni, bo'yinni va yuzning pastki qismini to'sib turadi.

Shartli jang – bokschilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan texnik-taktik vositalari chegaralangan va bir maqsadga yo'naltirilgan jang. Shartli jang sheriklarning ikki tomonlama harakatlardan iborat bo'ladi. Har bir bokschining hujum qilish, himoyalani, turli xil zarbalar va himoyani ishlatib qarshi hujum qilish, yaqin masofada jang olib borish mahoratini oshiradi. Keng vazifali shartli jang odatda raundlar bo'yicha beriladi. Bunday janglarda bokschilarning nafaqat texnik mahorati oshib boradi, balki uning maxsus-chidamlilik, tezlik, chaqqonlik, tezkor fikrlash, vaziyatni baholash kabi sifatleri rivojlanadi.

Shaxs aksentuatsiyasi – psixogen ta'sirlarning ayrim turlariga nisbatan oqizligida namoyon bo'luvchi sportchi shaxsining ayrim qirralarining haddan tashqari kuchayishi. Masalan, musobaqaga tayyorgarlik va musobaqa davrida asab – psixologik yukining oshishida; jamoadagi ziddiyatli vaziyatlarda namoyon bo'ladi, bokschilarni tayyorlash jarayonida murabbiylar bokschilar shaxsidagi aksentuatsiya qirralarini namoyishi ustidan qattiq nazorat olib borib, va kuzatuvlar asosida sportchi bilan muloqot qilishning va ruhiy holatiga ta'sir qilishning alohida shaklini tanlaydi.

Shaxsiy – jamoaviy musobaqalar – har bir ishtirokchi va umuman jamoa chiqishi natijalari aniqlanadigan musobaqalar. Jamoaviy natijalarni aniqlash tartibi haqida musobaqalar nizomida so'z boradi.

Shaxsiy musobaqalar – har bir ishtirokchi chiqishining natijalari aniqlanadigan musobaqalar. Boks bo'yicha shaxsiy musobaqalarda 1-o'rin o'z vazn toifasida barcha janglarni mag'lubiyatsiz yakunlagan, 2-o'rin final uchrashuvida mag'lubiyatga uchragan, 3-o'rin ikki yarim finalda mag'lubiyatga uchragan ikkala bokschiga beriladi. 1/4 final uchrashuvlarini yutqizgan bokschilarga ular 1/4 finalga chiqqunga qadar g'alabalar soniga qarab 5 chidan to 8 chi o'ringacha beriladi. 4-o'rin o'ynalmaydi. 1/8 finalda mag'lubiyatga uchragan bokschilarga 9 chidan to 16 chi o'rinlar beriladi. Federatsiya va tashkilotlarda olib borilayotgan sport – tarbiyalash ishlarining sifatini tekshirish maqsadida shaxsiy musobaqalar davomida jamoaviy natijalar ham hisoblab boriladi. Hisob norasmiy holatda bajariladi.

Shaxslararo munosabatlar – jamoada ruhiy iqlimni aniqlaydigan va shaxsiy emotsional aloqaga asoslangan mashq qilayotgan bokschilarning o'zaro va murabbiy o'rtasidagi munosabatlari. Bunday munosabatlar qiziqish va maqsadlar, tayyorgarlik vaqtida qo'yilgan vazifa-

arning umumiyliigi va ularga bokschilarning munosabati, fe'l va temperament xususiyatlariga bog'liq. Shaxslararo munosabatlar jamoada sport faoliyati samaradorligini oshiruvchi ijobiy yoki pasayishga olib keladigan salbiy bo'lishi mumkin.

Sheriklikda mashq qilish – jangovar harakat va uslublarning texnikasi va taktikasini takomillashtirishga qaratilgan bokschilar mashqlarining va o'rgatishning asosiy maxsus vositalaridan biri.

Sho'ng'ish uslubi bilan himoyalaniish – raqibning boshga yon zarbasidan himoyalaniish maqsadida zarba berayotgan qo'l ostiga tananing aylanma burilishi harakati bilan bo'lib qolishi.

Egilib himoyalaniish – bokschining raqib zarbasi yoki zarbalari-dan orqaga va yonga qadam tashlamasdan boshni va tanani orqaga bu-kib himoyalaniishi.

Eks – chempion – o'z unvonini yo'qotgan chempion. “Eks” lotin qo'shimchasi bo'lib, “sobiq” degan ma'noni bildiradi.

Elektroensefalografiya (EEG) – turli qismlarining elektr faolli-gini tekshirish maqsadida bosh miya biotoklarini ro'yxatga olish uslubi. Bu bokschi jarohat olgandan so'ng uning markaziy asab tizimini va analizatorlarini chuqur o'rganish uchun zarur. EEG ko'rsatkichlari mar-kaziy asab tizimining funksional holati, jarohatning xususiyati va jid-diyligi haqida xolis ko'rsatmalar olishga imkoniyat beradi.

Energetik chiqimlar – organizm quvvatining sarf qilinishi, kimyoviy kuchning mexanik kuchga aylanishi. Issiqlik birliklari – katta kaloriyalarda (kkal) ifodalanadi. Energetik chiqimni aniqlash sportchi-ning jismoniy yuklamasi va ovqatlanish dasturini aniqlash va mashq-larni foydali rejalashtirish uchun zarur. Amaliy ishda organizmning 1 litr kislorod iste'mol qilishi taxminan 5 kkal quvvat sarf qilishiga tengligini hisobga olgan holda organizmning qancha kislorod iste'mol qilishini o'lchash yo'li bilan aniqlanadi. Ikkinchi usul: tana og'irligi dinamikasini va iste'mol qilinadigan ovqatni solishtirmoq. Quvvatni sarflash sportchining tana og'irligi, harakat faoliyatining xususiyati va davomiyligiga bog'liq. Masalan: bokschi arg'imchoqda mashq qilayo-tib bir soat davomida vaznining har bir kilosiga 7,2 kkal quvvat sarflay-di. Qop bilan ishlaganda 12,84 kkal, “soya bilan jang” o'tkazganda – 10,5 kkal. O'rta vaznda bo'lgan (71 kg gacha) bokschi bir soatlik mashq davomida o'rta holda 477 dan 924 kkal gacha sarf qiladi, ringda jang vaqtida esa 819 dan to 1122 kkal ishlatadi. Solishtirish uchun – futbol-

chi shu vaqt ichida 900 *kcal* gacha, xokkeychi 1100 *kcal* gacha, 15 *km* ga yuguruvchi 790 *kcal* quvvat sarflaydi.

Erkin jang – musobaqalar qoidalariga muvofiq, bokschi texnik-taktik harakatlarining chegaralanganligisiz o'tkazilishi. Erkin jang – bokschi jang olib borishning o'z usulini ishlab chiqishiga imkon beruvchi asosiy mashq hisoblanadi. Bokschi o'z oldiga qo'ygan maqsadlarga qarab erkin jang juda tezkor va yengil bo'lishi ham mumkin, lekin *bokschi har doim jang mazmunli va chiroyli bo'lishiga harakat qilishi lozim.* Murabbiy bokschi tayyorgarligini tekshirishi kerak deb *bitsa,* unga va sparring-sherigiga to'liq 3 raundli jang o'tkazishni taklif qiladi. Erkin jang o'tkazayotganda bokschilar jarohat olmasligi uchun ehtiyotkorlikning barcha choralarini ko'rib qo'yish zarur. Himoya qiluvchi niqob, kapa, bandaj, bintlar va og'ir mashg'ulot qo'lqoplari – mashq qilayotgan bokschining majburiy anjomi.

Yuniorlar – havaskor boksda qabul qilingan yosh toifasi qoidalarga binoan yuniorlarning yoshi – 15 dan 16 gacha.

Yuqori tezlikda harakat qilayotgan raqibga qarshi jang – bunday bokschi doim hujum va qarshi hujum qiladi. U kuchli zarbaga ega emas, ammo juda harakatchan, chidamli va kuchli irodaga ega bo'ladi. Zarbalar ostida bo'lib, u raqib tashabbusini to'xtovsiz hujum bilan yo'q qilmoqchi bo'ladi.

Bunday raqibga qarshi yaxshi chidamlilik bo'lishi zarur; ammo uning uslubini qabul qilish mumkin emas. Asosiy maqsad – uning hujumini aniq, tez va kuchli zarba bilan to'xtatish, xato qilishga majbur qilish kerak va shu vaqtda keskin aniq zarbalar berish zarur.

Bunday raqibga qarshi jangda fikr bir joyga jamlangan bo'lishi kerak, egilish va sho'ng'ishlar bilan himoyalana olish va ochilgan joyga samarali zarba berish uchun payt poylash kerak.

Yarim final jangi – final juftligining eng kuchli bokschilari aniqlanadigan jang. Yarim final janglarida mag'lub bo'lgan bokschilar musobaqa sovrindorlari bo'lib qolishadi. Yarim final janglari g'oliblari musobaqa g'olibligiga (championlikka) da'vogar bo'lishadi.

Yarim finallar – musobaqalarning yakuniy bosqichidan bitta oldingi bosqichi. Bunda shaxsiy, shaxsiy-jamoaviy musobaqalarda, agar ular aylanma tizimi bo'yicha emas, balki mag'lubiyatga uchragan bokschi 1-o'ringa bo'lgan musobaqadan chiqib ketishi bilan (1 yoki 2 mag'lubiyatdan so'ng) g'olibni (championni) aniqlash amalga oshiriladi.

Yaqin masofa – yaqin masofadagi jang pastdan va yondan berilgan qisqa zarbalar yordamida olib boriladi; bunda sportchilar bir-biriga yaqin kelishadi. Bokschi jamlangan: bosh pastga tushirilgan, o'z vaqtida oldinga chiqarib, raqibga zarba berishga imkoniyat qoldirmaslik uchun qo'llar bosh tomon sal tortilgan.

Bokschilar yaqin masofada joylashgan bo'lsa, deyarli ikki holatda bo'lishi mumkin:

1) bevosita bir-biriga tegmasdan, qo'l va oyoqlar bilan bemalol harakatlanish;

2) ko'krak, yelka, bosh bilan yelka va ko'krak, raqib qo'llariga qo'li bilan ustidan yoki pastdan tegib turishi mumkin.

Yaqin masofadagi jang kuchli qisqa zarbalar bilan harakat qilmoqchi bo'lgan bokschi tomonidan taklif qilinadi; yaqin masofadagi jang ikki bokschi uchun majburiy holda yuzaga kelishi ham mumkin. Majburiy jang ko'p hollarda bir bokschi yaqin masofada jang olib borishni bilmagan va istamayotganda kelib chiqadi: u raqibni ushlab qoladi, uning harakatlanishiga halaqit beradi (va buning uchun hakamdan ogohlantirish oladi). Ba'zida ikki bokschi uchun ham yaqin masofadagi jang qulay bo'lishi mumkin. Yaqin masofadagi jang faolroq, to'liqroq va qiziqarliroq o'tadi.

Yaqin masofadagi jang – raqib tanalarining bevosita aloqasini nazarda tutuvchi bokschilarning qisqartirilgan masofadagi jangi. Yaqin masofadagi jangda bokschilar qisqa zarbalar berishadi (to'g'ri, pastdan, yonlama). Ushbu masofada bokschi himoyaga alohida e'tibor berishi lozim. Uning jangovar joylashuvi tanadagi ojiz joylarni berkitish uchun maksimal jamlangan bo'lishi zarur. Bokschi raqibdan zarbalari yetarlicha kuchli va keskin bo'lishini ta'minlaydigan masofada bo'lishi kerak. Bundan tashqari, tana og'irligi markazini o'zgartirib, bokschi zarba berish va himoyalash uchun yaxshi vaziyat yaratadi. Yaqin masofadagi jangda masofani yaxshilab aniqlash kerak. Masofani xato hisoblash, raqibga yaqin masofada ehtiyotsiz harakatlarni amalga oshirish kutilmagan boshga berilgan zarbalarga olib kelishi mumkin va oqibatda bu jarohatlarga olib keladi (lat yeyishlar, qoshlarning yorilishi va boshqalar). Yaqin masofadagi jang bokschidan harakat sezgilarining nozik darajasini talab etadi.

Yaqin masofadagi jangga kirish – bokschining maxsus usul va vositalar yordamida raqibga bevosita yaqinlashishi.

Yaqin masofadagi jangdan chiqish – bokschini uzoq masofaga sust qaytishi yoki faol zarbalar bilan qaytishi.

Yaqin masofadagi jang. Zarbalar – raqib yaqin masofada bo'lgani uchun faqatgina keyingi zarbalarni berish mumkin: badanga, boshga chap va o'ng qo'l bilan qisqa to'g'ri zarbalar, xuk, apperkot.

a) chap qo'ldagi qisqa to'g'ri zarba. Chap qo'ldagi qisqa to'g'ri zarbani berish texnikasi quyidagicha: tana og'irligi o'ng oyoqqa suriladi, chap oyoq sal egilgan, bir vaqtning o'zida chap yelka oldinga buriladi va yarim bukilgan chap qo'lda quyosh to'qimasiga, yurak atrofiga va qovurg'alar ostiga qisqa zarba beriladi;

b) o'ng qo'ldagi qisqa to'g'ri zarba. O'ng qo'ldagi qisqa to'g'ri zarbani berishda o'sha harakatlar bajariladi. Faqat tana og'irligi chap oyoqqa o'tkaziladi va oldinga o'ng yelka buriladi;

v) apperkot. Apperkotda qo'l pastga tushiriladi, kaft tepaga buriladi, qo'l to'g'ri burchak ostida bukilgan holatda qoladi, tana og'irligi qarama-qarshi oyoqqa o'tkaziladi va hujum qilayotgan qo'lning yelkasi oldinga qayiriladi va bir vaqtning o'zida qo'l pastdan tepaga harakatlanadi;

g) xuk. Xuk bajarilayotganda qo'l orqaga deyarli surilmaydi, tirsak va yelka oldi yelka balandligiga ko'tariladi, tana og'irligi qarama-qarshi oyoqqa o'tkaziladi va qo'l yelka bilan bir vaqtning o'zida go'ri horizontal bo'yicha aylanma harakat qiladi. Yelka va yelka oldi to'g'ri burchak hosil qiladi, panja kafti ichkariga qaragan bo'ladi, bosh barmoq tepaga.

Yaqin masofadagi jangda – tana belda egilgan va oldinga bukilgan, oyoqlar sal egilib yelka kengligida (bir oyoq sal orqada bo'lishi mumkin) bo'ladi, tana og'irligi ikki oyoqqa birday taqsimlangan va bir maqsadga yo'naltirilgan zarbada oldinga chiqqan oyoqqa suriladi. Bokschilar ko'p hollarda boshlari bilan bir-birining yelkasiga tiralib olishadi, bu ularga erkin harakatlanishga, kuchli zarba berishga va boshini zarbalardan himoya qilishga yo'l qo'ymaydi. Ba'zi bokschilar tanasini to'g'ri ushlab, raqib harakatlarini chegaralaydi va odatda qo'llarini raqib qo'lga qo'yadi yoki qo'ltig'i ostiga o'tkazadi. Bu qoidabuzarlik hisoblanadi. Yaqin masofada jang olib borish uchun bokschilar avvalambor harakatlanish, zarba berish, himoyaviy harakatlar va so'ng qarshi zarbalarni javob va qarama-qarshi shakllari texnikasini mukammal egallashi lozim.

Yaqin masofada jang olib borishda yuqori rivojlangan mushak-harakat sezgilarini, bo'shshish va jamlanishni, o'z raqibini sezishni bilishi lozim. Yaqin masofa jangi san'ati bilan tanish bo'lgan boks-chilar ushbu masofada dam olishni ham bilishadi; yaqin masofada jang olib borishni bilmaydigan boks-chilar o'ta ko'p charchaydi va tez-tez raqibni ushlab oladi.

Yaqin masofadagi jang. Himoya – yaqin masofadagi jangda quyidagicha himoyalaniish mumkin: boshni pastga egish, boshni orqaga yoki yonga burish, tirsak bilan yopinib olish. Barcha zarbalar boshidanoq to'xtatiladi. Xukdan boshni himoyalash uchun yelkani tepaga ko'tarib, boshni egish zarur. Shunday qilinsa, zarba boshning ustidan o'tib ketadi.

Yaqqol ustunlik – bir boks-chining ikkinchi boks-chiga qaraganda shubhasiz jismoniy yoki texnik ustunligi. Bu vaziyatda referi jangni vaqtidan oldin to'xtatish huquqiga ega. Yon hakamlar hakamlik qayd-nomalarida referi qarori belgilangan – YAU shartli belgisi bilan ko'rsatilishi kerak. Xalqaro musobaqalar o'tkazilganda – RSC, referi to'xtatgan jang deb tarjima qilinuvchi belgi qo'yiladi.

Muharrir L.Abdurahmonova
Texnik muharrir Z.Abdullayeva

Bosishga ruxsat etildi 04.02.14. Qog'oz bichimi 60x84 1/16.
Hajmi 7,25 aiz.b.t. 59-13 raqamli shartnoma. Adadi 100 nusxa.
74-son buyurtma.

O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 100052, Toshkent,
Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy.

O'zDJTI bosmaxonasi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'chasi,
2-uy.