

BOKS SPORT TURIGA O'RGATISH VA TARBİYALASHDA KERAKLI VOSITALAR**Niyazov Abilbay Tolibayevich**

Ajiniyoz Nomidagi Nukus Davlat Pedagogika Instituti

Jismoniy tarbiya nazaryasi va metodikasi kafedrası. p.i.k dotcent.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15081672>

Annotatsiya. Boshlang'ich tayyorgarlik guruhları oldiga quyidagi vazifalar qo'yiladi: - shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va organizmini chiniqtirish; -o'zida tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini shakllantirish, rivojlantirish, boksning nazariy masalalarini ham o'rganish; -Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini o'rganish; -boks texnikasi va taktikasini o'rganish va har tomonlama egallash.

Kalit so'zlari. Texnika va taktikani rivojlantirish, boks texnikasi va taktikasini o'rganish va har tomonlama egallash, boksning nazariy masalalarini o'rganish.

TOOLS NEEDED FOR TRAINING AND EDUCATING THE SPORT OF BOXING

Abstract. The following tasks are set for the initial training groups: - strengthening the health and hardening of the trainees' bodies; - formation and development of qualities of speed, strength, endurance, agility, and flexibility, as well as studying theoretical issues of boxing; Study of special physical training exercises; study and comprehensive mastery of boboxing techniques and tactics; Initial training groups consist of 20-30 students, 6 hours per week within 2 hours per day, and in the group with high general physical.

Keywords: Development of techniques and tactics, study and comprehensive mastery of boxing techniques and tactics, study of theoretical issues of boxing.

ИНСТРУМЕНТЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ ВИДУ СПОРТА БОКСА

Аннотация. Перед группами начальной подготовки ставятся следующие задачи: - укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся; - формирование и развитие у себя таких качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость и гибкость, а также изучение теоретических вопросов бокса; - Изучение упражнений специальной физической подготовки; - Изучение и всестороннее овладение техникой и тактикой бокса.

Ключевые слова: Развитие техники и тактики, изучение и всестороннее овладение техникой и тактикой бокса, изучение теоретических вопросов бокса.

Tinglovchini boks sportiga jalb qilar ekanmiz ularni qo'lda beriladigan zarbalarga o'rgatish va tarbiyalashning maqsad va vazifalarini belgilab, uslublarini aniqlab olishimiz zarur.

Ularini qisqa muddat ichida yuqori darajadagi texnik tayyorgarlik holatiga olib chiqish uchun jismoniy holatiga qarab guruhlariga bo'lishimiz: -muqaddam yakkakurash sport turlari

bilan shug'ullanganlar; -umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lganlar; -boshlang'ich tayyorgarlik guruhi. yoki ularning umumiy jismoniy tayyorgarliklarini tenglashtirib olishimiz darkor.

Muqaddam yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanganlar guruhi oldiga quyidagi vazifalar qo'yiladi: -Texnika va taktikani rivojlantirish, musobaqa oldi mashqlarini bajarish; -boksning nazariy masalalarini o'rganish; -o'quv yig'ini davomida o'tkaziladigan musobaqalarda faol ishtirok etish; Umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lganlar guruhi oldiga quyidagi vazifalar qo'yiladi: -Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini o'rganish va takomillashtirish; -boks texnikasi va taktikasini o'rganish va har tomonlama egallash, boksning nazariy masalalarini o'rganish; -o'quv yig'ini davomida o'tkaziladigan musobaqalarda faol ishtirok etish.

Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini oldiga quyidagi vazifalar qo'yiladi: -shug'ullanuvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va organizmini chiniqtirish; -o'zida tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarini shakllantirish, rivojlantirish, boksning nazariy masalalarini ham o'rganish; -Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini o'rganish; -boks texnikasi va taktikasini o'rganish va har tomonlama egallash; Boshlang'ich tayyorgarlik guruhlarini 20-30 Tinglovchidan iborat bo'lib haftasiga 6 soat (2 soatdan kun ora), Umumiy jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lganlar guruhida ham 20-30 Tinglovchi(kursant) bo'lib haftasiga 12 soat (2 soatdan har kuni), Muqaddam yakkakurash sport turlari bilan shug'ullanganlar guruhida Tinglovchi(kursant)lar soni cheklanmagan bo'lib haftasiga 24 soat (2 soat ertalab, 2 soat kechga har kuni) mashg'ulot olib borish mumkin. Jismoniy holati bo'yicha guruhlariga bo'linmagan taqdirda, birinchi oy kunora 2 soatdan (asosan umumiy jismoniy tayyorgarliklarini tenglashtirib olamiz), ikkinchi oy har kuni 2 soatdan (maxsus jismoniy tayyorgarliklari hamda jismoniy sifatlarini rivojlantiramiz), uchinchi oydan boshlab har kuni 2 soatdan 2 mahal (texnik taktik tayyorgarlik, musobaqa oldi mashqlari, sparringlar) mashg'ulot o'tishimiz mumkin. Uchinchi fazada mashg'ulot yuklamasini eng yuqori nuqtaga olib chiqishimiz mumkin. 15 ASOSIY VOSITALAR VA ULARNING TASNIFI Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari (yurish, yugurish, sakrashlar, o'tirib yurishlar, jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar), maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari (boks holati, bokschilar yurishini o'rganish, himoyalash bilan harakatlanish, oynaga qarab, soya bilan jang, pyatnashki o'yini va h.k), ring, qop, kichik qop, boks qo'lqobi, lapa, sherik, skagalka, shlem, kapa, bint, tennis koptok, og'irliklar.

BOKS DUBULG'ASI (SHLEM) - boksning qoshlarini, quloqlarini va jag'larini himoya qilib turadi. Teridan tayyorlanib, otning yungi bilan yoki shunga o'xshash modda bilan to'ldiriladi.

Quloq va yuz tarafini himoya qilish uchun maxsus yostiqlar tikilgan. Orqa tomoni ip bilan birlashtiriladigan ikki yumshoq plastinaga ega. Bu boshga qarab uning hajmini o'zgartirish imkonini beradi. Musobaqalarda dubulg'alar tashkilotchi tomonidan o'rnatilgan yagona namuna bo'yicha ishlatiladi. Havaskor bokschilar musobaqalarda foydalanishlari shart. Professional bokschilar dubulg'ani faqat mashg'ulotlarda ishlatishadi. Og'irligi 480 gramm.

BOKS QO'LQOPI- bokschi raqibining yuz sohasiga og'ir jarohat etkazishdan saqlaydi.

Zamonaviy qo'lqoplar nokautning kamayishi va boksning uzoq vaqt davom etishiga mo'ljallab to'liq musht qilinmaydigan holatda ishlab chiqariladi. Qo'lqob og'irligi tana og'irligiga qarab 4 oz (unsiya)dan 20 oz (unsiya)gacha boladi. 1 oz (unsiya)=28,35g

BOKS YASSI QO'LQOPI (LAPA)- yumshoq porolon bilan to'ldirilgan, markazida nishon chizilgan aylana shaklidagi anjom. Aniq va bir maqsadga yo'naltirilgan zarbalar texnikasi ustida ishlash, turli himoyaviy harakatlar (egilishlar, bukilishlar, sho'ng'ishlar) ni takomillashtirishda qo'llaniladi. Bokschilar himoyalani harakatlari ustida ishlayotganda murabbiy yassi qo'lqop bilan turli xil zarbalar beradi. 16 RING - 3 yoki 4 arqonlar bilan chegaralangan, yonlari 4.9 dan 6.1 metrgacha bo'lgan to'rtburchak maydon. Professional boks qoidalariga ko'ra, ring tomonlari 6.10 dan 7.10 metrgacha bo'lishi lozim. Agar ring 3 arqon bilan chegaralangan bo'lsa, ular burchak ustunlariga poldan 40, 80 va 130 sm balandlikda mahkamlanadi. Agar ring 4 arqon bilan chegaralangan bo'lsa, ular yerdan 40.4, 71.1, 101.6 va 121 sm balandlikda mahkamlanadi.

Arqonlarning yo'g'onligi 3 sm dan 5 sm gacha bo'lishi lozim. Arqonlar yumshoq va silliq mato bilan o'ralib, 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 burchaklarining tomonlariga zina qotiriladi. Ikki betaraf burchakda referi bokschi qonini to'xtatgan paxta va tamponlarni tashlash uchun xaltalar mahkamlanadi.

Yopiq xonada musobaqalarni o'tkazganda, arqonlardan buyumlargacha va devorgacha 2 metr masofa bo'lishi zarur. Tomoshabinlar uchun joylar ringdan 3 metr uzoqlikda o'rnatiladi.

Ringni yoritish darajasi 1000 lyuksdan kam bo'lishi kerak emas. Va faqat tepadan bo'lishi zarur. Yondan yoritish man qilingan.

Ring jihozlariga: maydalangan kanifol uchun ikkita kichkina patnis yoki yashiklar, sekundantlar uchun ikki o'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. 17

BOKS QOPI – silindr yoki konus shaklidagi vazni 10, 15, 20 kg va undan ortiq (“gigant” qop) bo'lgan anjom. Zarbalar kuchi va aniqligini hamda bokschilarning maxsus chidamkorligini oshirishga mo'ljallangan. Ko'pgina hollarda soch, hayvon juni, taxta qipig'i va texnik paxta bilan to'ldiriladi. So'nggi yillarda porolon qoplar ishlatilyapti (dumaloq porolon qoplar metall ustunga kiydiriladi). Qop namat bilan tikilib, unga brezent, dermantin va teridan yasalgan gilof kiydiriladi. Qopni shunday qotirish mumkinki, u aylana bo'ylab yoki gorizontall bo'yicha turli joylardan zarbalarni mashq qilish uchun harakatlanishi mumkin. Qopning uch xil turidan mashg'ulotlarda keng foydalaniladi. Bular: texnikani rivojlantirish uchun engil qop, maxsus kuch sifatini rivojlantirish uchun og'ir qop va chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun qattiq qop. Qopning o'lchamlari: -uzunligi - 120 dan 230 sm gacha. -aylana qismining diametri - 25 dan 50 sm gacha bo'ladi.

KAPA - yumshoq kauchukdan tayyorlangan va yuqori jag' tishlariga qo'yiladigan buyum. Zarbalar paytida tish va lablarni jarohatlanishdan saqlaydi. Kapa tish mutaxassislari tomonidan har bir bokschiga individual tarzda tayyorlanadi. Xom rezina gubkasi qo'yilgan toza alyumin yoki plastmassa idishchada saqlanadi. Jang paytida bokschi kapani o'z xoxishicha qimirlatishi mumkin emas. Ushbu qoidani buzsa, u ogohlantirilishi yoki chetlashtirilishi mumkin. Agar jang paytida kapa urib tushirib yuborilsa, referi bokschini burchakka olib boradi va u yerda sekundant kapani yuvib, joyiga qaytaradi. Ushbu jarayonda sekundant bokschi bilan gaplashishi man qilinadi.

18 BANDAJ - bokschining qoidalarda belgilangan majburiy kiyimboshining muhim qismi, kutilmagan jarohatlardan himoya qiluvchi vosita. Jangdan oldin ikkala bokschini ham bandaji bor yo'qligi ringga chiqqandan so'ng hakam tomonidan tekshiriladi va bandaji yo'q bokschi jangga qo'yilmaydi BOKSCHI SPORT KIYIMI – jangda bir biridan farqlanish uchun bokschilar shortik va mayka ko'rinishidagi ikki xil kiyimda ringga chiqishadi. Birinchi chaqirilgan bokschi qizil kiyimda qizil burchakdan, ikkinchi chaqirilgan bokschi ko'k kiyimda ko'k burchakdan ringga chiqishadi. Musoboqa qoidalarida bokschilarning qo'lqobi va dubulg'asi ham kiyimiga mos rangda bo'lishi shart qilib bilgilab qo'yilgan.

Professional bokschilarning kiyimi biroz farq qilib o'z klubining ramzi tushirilgan va ismi yozilgan shortikda, tepa qismida kiyimsiz, dubulg'asiz ringga ko'tarilishadi. Mashg'ulot davomida kiyinish tartibi qat'iy qilib belgilanmagan.

BOKSCHILAR OYOQ KIYIMI – ustki qismi yumshoq va engil materialdan ostki qismi rezinali, o'rta va baland qo'njli oyoq kiyim. Qo'njining o'rta va baland bo'lishi jang davomida oyoq to'pig'ining jarohatlanishlaridan saqlash uchun yordam beradi. **19 BOKSCHI BINTLARI** - jang paytida jarohatning oldini olish maqsadida kaftni bintlash uchun ishlatiladi.

Qoidalarda uzunligi 2,5 metrdan uzun bo'lmagan va eni 5 sm bo'lgan yumshoq xirurgik yoki har bir qo'lga 2,5 metrdan uzun bo'lmagan “Velpo” bintlarni ishlatish ruxsat etilgan. Bu maqsadda boshqa bintni ishlatish mumkin emas. Rezinadan qilingan bintlarni yoki plastirni, lentalarining barcha turlarini ham ishlatish taqiqlangan, lekin bintlarni bilaklarning tepa qismida mahkamlash uchun uzunligi 7-8 sm va eni 2,5 sm bo'lgan plastirning bir kesimini ishlatish mumkin. Mintaqa va jahon chempionatlarida bintlar mezbon davlat tomonidan taqdim qilinadi.

Har bir jangda ishtirokchilar qo'lqoplarni kiyishga tayyorgarlik oldidan bevosita ular guvohligida hakamlar tomonidan taqdim qilingan yangi bintlarni ishlatishadi.

REFERENCES

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