



## БОКСТА MUSOBAQALARNING TURLARI VA MUSOBAQA FAOLIYATI

*Adilshaev P. M.*

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti  
Nukus filiali o'qituvchisi*

**Tayanch so'zlar:** boksdagi musobaqalarning turlari, vazifalari, musobaqa faoliyati, havaskor boks, asosiy musobaqalar.

**Ключевые слова:** виды соревнований по боксу, задачи, соревновательная деятельность, любительский бокс, основные соревнования.

**Key words:** types of boxing competitions, tasks, competition activities, amateur boxing, main competitions.

Olimpiada sport o'yinlari tarkibida sport musobaqalari markaziy element hisoblanib, bu sportchilarning musobaqalar natijaviy faoliyati uchun talab qilinuvchi barcha tashkiliy, uslubiy va tayyorgarlik tizimlari tavsiflarini belgilab beradi. Musobaqalarsiz sportning o'zining ham mavjud bo'lishi qiyin hisoblanadi. Shu sababli olimpiada sporti sezilarli darajada musobaqalarning funktsiya bajarishi va rivojlantirilishini ta'daqlashga yo'naltirilgan bilimlar va faoliyat sohasi sifatida qarab chiqilishi mumkin.

Belgilangan maqsad va vazifalari, tashkillashtirish shakli, ishtirokchilar tarkibiga bog'liq holda sport musobaqalarini har xil turlarga ajratib chiqish mumkin.

Yirik rasmiy musobaqalar uzoq vaqt davomiyligidagi tayyorgarliklar ko'rilishi samaradorligini o'zida aks ettirib, sportchilar va jamoaning tayyorgarligi joriy tizidagi baholash imkonini beradi. Boshqa musobaqalar esa nisbatan muhim ahamiyatga ega hisoblangan musobaqalar uchun sportchi-larning ishtirokini aniqlashda munosib sportchilarni tanlab olish masalasini hal qilishni ta'daqlab beradi, shuningdek, sportchilarning har tomonlama tayyorgarligi takomillashirilishining muhim samarali vositasi hisoblanadi.

Tayyorgarlik, nazorat, yaqinlashtiruvchi (model), saralish va asosiy musobaqalar ajratib ko'rsatiladi.



**Tayyorgarlik musobaqalari.** Ushbu musobaqalarda asosiy vazifa – sportchilarning musobaqalar faoliyatida oqilona texnika va taktikani takomillashtirish, organizmning turli xil tizimlarini musobaqalarga tegishli yuklamalarga moslashtirish va boshqalardan tashkil topgan. Bunda sportchilarning mashq qilish darajasi oshiriladi, ularda musobaqalarga bo'lgan tajriba va ko'nikmalari shakllantiriladi.

**Nazorat musobaqalari** sportchilarning tayyorgarlik darajasini baholash imkonini beradi. Bu musobaqalar davomida sportchilarning texnika, taktikani o'zlashtirish darajasi, harakatlarga oid sifatlarning rivojlanish darajasi, musobaqalar yuklamalarga nisbatan psixik jihatdan tayyorlik darajasi tekshiriladi. Nazorat musobaqalarining natijalari tayyorgarlik jarayoni tuzilishiga o'zgartirishlar kiritish imkonini beradi. Nazorat musobaqalari maxsus tashkil qilingan, shuningdek turli xil darajadagi rasmiy musobaqalar ko'rinishlarida amalga oshirilishi mumkin.

**Yaqinlashtiruvchi (model) musobaqalar.** Ushbu musobaqalarning asosiy vazifasi – sportchilarni makrotsikldagi, yillik, to'rt yillik davomidagi asosiy musobaqalarga olib kelish, yo'naltirish hisoblanadi. Bu musobaqalar sportchilarning tayyorgarligi tizimi tarkibida maxsus tashkil qilingan musobaqalar ko'rinishida, shuningdek, rasmiy taqvim musobaqalar shakllarida bo'lishi mumkin. Ular oldinda turgan musobaqalarni to'liq yoki qisman modellashtirishi talab qilinadi.

**Saralash musobaqalari** sportchilarni terma jamoa tarkibiga tanlab olish va yuqori darajadagi musobaqalar uchun ishtirokchilarni saralab olish maqsadlarida amalga oshiriladi. Bu ko'rinishdagi musobaqalarning o'ziga xos farqlanib turuvchi jihatlari – tanlash sharoitlari bilan belgilanadi, ya'ni nazorat normativlarini bajarishda ma'lum bir o'rinlarni egallash amalga oshirilib, o'z navbatida bu holat asosiy musobaqalarda chiqish imkonini beradi. Saralash tavsiflari rasmiy, shuningdek, maxsus tashkil qilingan musobaqalar tavsiflariga ega bo'lishi mumkin.

**Asosiy musobaqalar.** Asosiy musobaqalar sportchilarning sporttakomillashishining ushbu bosqichida nisbatan yuksak natijalar ko'rsata olishi imkoni beruvchi musobaqalar hisoblanadi. Ushbu musobaqalarda sportchilarda mavjud bo'lgan texnik-taktik va funksional imkoniyatlar to'liq holatda yo'naltirilishi talab qilinadi, jumladan bunda nisbatan yuqori natijalarga erishish uchun maksimal darajada maqsadlar qo'yilishi, psixik jihatdan ham yuqori darajada tayyorgarlik namoyon bo'lishi qayd qilinadi.

Tabiiyki, to'liq holatda olimpiada sport turida markaziy o'rinni kompleks holatdagi musobaqalar tashkil qiladi, jumladan Olimpiya o'yinlari va qishki Olimpiya o'yinlari, jahon chempionati, yirik daqtaqaviy va hududiy miqyosdagi

musobaqalar, shuningdek, Butunjahon universiadasi kabi yirik kompleks musobaqalar qayd qilib o'tiladi.

Har xil turdagi musobaqalarda sportchilar tomonidan qabul qilinuvchi startlar soni sezilarli darajada keng oraliqlarda tebranishi kuzatiladi. Nisbatan ko'p sondagi startlar tayyorlash, nazorat va *yaqinlashtiruvchi (model)* musobaqa turlarida qayd qilinadi.

Belgilangan vazifalarga bog'liq holatda musobaqalar turli xil shaklarda amalga oshiriladi.

Tumanlar, shaharlar, viloyatlar, Respublika, KSJ va idoralar miqyosidagi sport to'garaklari, jismoniy tarbiya jamoalari, o'rtasidagi birinchilik uchun o'quv-mashg'ulotlar amalga oshiriladi va nisbatan kuchli bokschilar, jamoalar, tashkilotlar aniqlanadi.

**Xotira musobaqalari** davomida sport yoki ijtimoiy tashkilotlar, gazeta tahririyat-lari, vazirliklar va idoralar miqyosida ilg'or davlat arboblari yoki buyuk sportchilar xotirasiga bag'ishlangan, shuningdek, bayramlar munosabati bilan musobaqalar tashkil qilinishi amalga oshiriladi.

**Bellashuv uchrashuvlari** ko'rinishidagi musobaqalarda esa shahar, respublika miqyosidagi sport jamiyatlari, jismoniy tarbiya jamoalari to'garaklari, sportchilar guruhlari o'rtasida mahoratni takomillashtirish, sportchilarda vatanparvarlik va o'z jamoasiga, shahar va o'z respublikasiga sodiqlikni tarbiyalash maqsadlarida amalga oshiriladi.

**Saralash musobaqalari** terma jamoa tarkibini yig'ish maqsadlarida kuchli bokschilar orasidan tanlab olishni amalga oshirish uchun o'tkaziladi.

**Tasnifiy musobaqalar** («ochiq ring») – kichik razryadlardagi sportchilarni tayyorlashning asosiy shakli hisoblanib, ularning kelgusida katta ringga chiqish imkoniyatlarini ta'daqlaydi.

Musobaqalar ko'lami va o'tkazilish miqyosiga ko'rarazryad, yosh va og'irlik toifalari bo'yicha hududiy, idoralararo, xalqaro, yopiq, ochiq musobaqalarga ajratiladi.

**Hududiy miqyosdagi musobaqalar** jismoniy tarbiya va sport ishlari qo'mitasi tomonidan tashkil qilinib, shahar, tuman, viloyat, respublika miqyosida boksning holatini va rivojlanishini tekshirish maqsadlarida, KSJ va idoralarga mansubligidan qat'i nazar tegishli hududda istiqomat qiluvchi alohida sportchilar va sport jamoalarining ishtirokini hisobga olgan holatda o'tkaziladi.

**Idoralararo musobaqalar** joylarda ishlash holatini tekshirish maqsadlarida KSJ va idoralar tomonidan tashkil qilinadi.

**Xalqaro musobaqalar** O'zbekiston Respublikasi miqyosida Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan tashkil qilinib, shuningdek, KSJ va idoralar tomonidan horijiy bokschilarni jalb qilish asosida tashkillashtiriladi. Olimpiada,



jahon birinchiligi va Yevropa birinchiligi musobaqalari AIBA va EABA tomonidan tashkil qilinadi.

**Yopiq musobaqalar** faqat tegishli tashkilotlar a'zolari o'rtasidagina tashkil qilinadi.

Ochiq musobaqalar – barcha taklif qilinganlar uchun tashkil qilinadi.

O'tkazilish tavsiflariga ko'ra musobaqalar quyidagi turlarga ajratiladi:

a) shaxsiy – bu musobaqalarda faqat har bir og'irlik toifalari bo'yicha shaxsiy o'rin aniqlanadi;

b) shaxsiy-jamoaviy – bu musobaqalarda har bir bokschining alohida, shaxsiy natijalari aniqlanib, keyin esa ularning shaxsiy natijalari asosida jamoaviy natijalar, o'rinlar belgilanadi;

c) jamoaviy – bu musobaqalarda jamoa a'zolari – har bir bokschining shaxsiy natijalari asosida faqat tegishli jamoalarning egallagan o'rni aniqlanadi.

Boks bo'yicha musobaqalar quyidagi uchta tizimdan biri bo'yicha amalga oshirilishi mumkin:

a) yutqazganlarning chiqib ketishi, ya'ni bunda ishtirokchi (jamo) birinchi marta yutqazgan vaziyatda musobaqani tark etadi;

b) yutqazganlarning chiqib ketishi, ya'ni bunda ishtirokchi (jamo) ushbu musobaqada belgilangan va mavjud tegishli qoidalarga binoan ikkinchi marta yutqazgan vaziyatda musobaqani tark etadi;

c) aylanma tartibda (faqat jamoalar uchun) – bunda musobaqada ishtirok etuvchi jamoalar o'zaro bir martadan uchrashishlari va har bir ishtirokchining ikkitadan ortiq yutqazishlarga ega bo'lmasligi belgilanadi.

**Musobaqa faoliyati** Boks – bu musobaqalar faoliyati tuzilishiga ko'ra, murakkab koordinatsion sport turi hisoblanib, bunda tezkor-kuchga oid atsiklik xususiyatda ega harakatlar bajariladi. Ushbu yakkakurash sport turida alohida o'ziga xos talablar («portlovchan, to'satdan» namoyon bo'luvchi kuch, tezkorlik va faollik, tezlik-kuchga oid chidamlilik kabi jismoniy sifatlar) qo'yiladi. Bir vaqtning o'zida boks shunday sport turi hisoblanadiki, bunda uning ishtirokchilari doimiy ravishda zarba berishga intilishi bilan birgalikda doimiy tarzda zarba qabul qilib olish xavfi ostida bo'ladi, bu esa bokschilarda sezilarli darajada emotsional zo'riqishlar bilan bog'liq tavsiflarga ega bo'lishni belgilab beradi va sportchilardan psixik sifatlarga nisbatan yuqori talablarni qo'yadi.

Boksda sport faoliyatning o'ziga xosligi, boshqa yakkakurash sport turlarida kuzatilgani kabi uning vaqt cheklanishi (limit) sharoitida amalga oshirilishi bilan belgilanadi, ushbu vaqt davomida raqibga faol tarzda qarshilik ko'rsatishni uddalash, yetarlicha darajada avtomatlashtirilgan tarzda va shu bilan bir vaqtda variativ texnik ko'nikmalar asosida harakat qilish talabi yuzaga keladi. Bunda birinchi o'ringa perseptiv-intellektual va emotsional-irodaviy jarayonlar olib

chiqilib, bu jarayonlar uzluksiz tarzda o'zgaruvchan faoliyat sharoitlarida amalga oshadi, o'z navbatida, talab qilingan vaziyatlarda qisqa vaqt oralig'ida yuzaga kelgan vaziyatni his qila olish va musobaqa kurashni olib borish usullari va yo'llari haqida ijodiy yechimlar va qarorlarga kela olish, ularni amalga oshirish talab qilinadi. Raqibga nisbatan faol tarzda qarshilik ko'rsatish sportchida doimiy ravishda fikrlar (bevosita aloqa) va harakatlarni samarali tarzda bajarish natijalari haqidagi axborotlar o'rtasida (aks teskari aloqa) muvofiqlik yuzaga kelishini talab qiladi, bu esa psixik regulyatsiya jarayonlari faollashishi ehtiyojini yuzaga keltiradi.

Boksda sport faoliyatning o'ziga xosligi umumiy holatda «yakkakurash» nomi bilan ifodalanuvchi boshqa sport turlaridagi kabi, o'z navbatida sportchining amalga oshiruvchi bitta harakati mavjud ziddiyatli vaziyatni «yumshatishga» olib kelmasligi, balki faqat uni o'zgartirishi yoki yangi vaziyatni yuzaga keltirishiga olib kelishida namoyon bo'ladi. Shu sababli bunda sportchilarning o'ziga xos tavsiflari ta'sirlarga chidamlilik, ziddiyatli vaziyatlarning salbiy ta'sirlariga nisbatan bardoshlilik, ushbu vaziyatlarda maksimal darajada taktik jihatdan o'z foydasiga ishlash bilan belgilanadi. Bu bilan sportchilarning baza sifatidagi intellektual faoliyati ustidan barpo qilingan «qurilma» sifatida axborotlar jarayonlarning ahamiyati muhimligi belgilanadi.

Bokschi jangovar vaziyatni aniq holatda his qila olishi va baholay olish ko'nikmalariga ega bo'lishi talab qilinadi, shuningdek, vaqt va masofalarni aniq hisoblay olishi, zarba berish va himoyaga o'tish uchun kerakli lahzalarni aniq topa olishi, muskullariga zo'r berishlarni optimal taqsimlay olishi va manyovrlarni amalga oshirish, hujumga o'tish va himoyaviy harakatlarni bajarish davomida zo'riqishlar va bo'shishlarni oqilona tarzda ketma-ketlikda joylashtira olishi, daqimal qiymatdagi vaqt oraliqlarida tezkorlikdagi yechimlarga kela olish, muhim qarorlar qabul qila olishi talab etiladi.

Boksning faoliyati tuzilishi tarkibida raqibning qarshiligi, shuningdek, musobaqa faoliyatining sharoitlari va tuzilishi amalga oshishi bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlar ham mavjud bo'lib, boksning mahoratida yetakchi omillardan biri hisoblanadi. Mashg'ulot faoliyatining ichki o'zaro bog'liqliklarini aniqlash, umumiy va maxsus mashg'ulotlar vositalarining birligi bokschi mahoratining qaror topishini belgilab beradi.

Ushbu ko'rinishda, murakkab taktik vaziyatlarda boksning mo'ljal olishi bilan bog'liq «ideal» holatdagi faoliyati ushbu ko'rinishdagi vaziyatlarning dinamik rivojlanishini baholash va tezkorlikda qabul qilinuvchi (taktik) yechimlarga kelish bevosita kuch jihatidan deyarli teng bo'lgan raqibni jismoniy jihatdan yengish bilan bog'liq faol tarzda motor faoliyati orqali amalga



oshiriladi. Zamonaviy boksning rivojlanishida qayd qilinuvchi qonuniyatlar quyidagilardan tashkil topgan:

- asosan musobaqaga oid faoliyat tarkibidagi komponentlarda o'sib boruvchi dinamik tavsiflar sharoitida jangovor harakatlarning navbatdagi bosqichlarning intensivikasi (jadallashishi) kuzatiladi;
- zamonaviy boks uchun har bir raundlar davomida o'sib boruvchi ko'rinishdagi jangni olib borish sur'atining oshirilishi tavsifi qayd qilinadi;
- yetarlicha darajadagi zichlik kuzatiluvchi jang davomida bokschilarning maqsadga erishishga qaratilgan beriluvchi zarbalari juda yuqori foiz qiymatlarda bo'lmasligi qayd qilinadi;
- chidamlilik koeffitsiyentining yuqori qiymatlarga egaligi shundan dalolat beradiki, yuqori malakaga ega ushbu bokschilar jangni yuqori sur'atda olib borishlari va jangni yakuniy qismida o'z foydasi tomoniga yo'naltirish holatida ushlab turish qobiliyatiga ega hisoblanadi;
- ko'pgina yuqori malakaga ega bo'lgan bokschilar to'g'ridan beriluvchi zarbalardan foydalanishadi, bunda ko'p vaziyatlarda – uzoq masofalardan zarba berish qayd qilinadi;
- yaqin masofalardan jangni olib borish masalasi hozirgi kunga qadar dolzarbligicha qolishi kuzatilib, bu holat bokschilarning yon tomondan beriluvchi va ayniqsa pastdan beriluvchi zarbalardan yetarlicha darajada foydalanmasliklari bilan belgilanadi;
- bokschilar ko'p holatlarda qo'llari yordamida himoyaga o'tishadi, kam holatlardagina gavda yordamida himoyalaniadi;
- turli xil masofalarda turishlar holatlarini tahlil qilish ko'rsatishicha, bokschilar «jangovar vaqt»ning yarmisidan ko'prog'ini uzoq masofada o'tkazishni maqsadga muvofiq deb bilishadi;
- turli xil masofalarda turib hujumga o'tish samaradorligi koeffitsiyenti ko'rsatkichlari bokschilarning raqibga faol tarzda yaqinlashishga intilishini oldindan bashorat qilish imkonini beradi, bu holat jangning faol tarzdagi hujumga o'tish tavsiflarini belgilab beradi;
- zamonaviy jangning makon-vaqt tavsiflarini tahlil qilish natijalari ko'rsatishicha, jangning to'xtatilishi soni birinchi raunddan so'nggi raundgacha ortib borishi qayd qilinadi.

Bokschilarning sport faoliyati «tashqi ko'rsatkichlarini» tavsiflash orqali quyidagi ko'rsatkichlarni ajratib ko'rsatish qabul qilingan:

- jang zichligi – jang davomida beriluvchi zarbalarning umumiy soni bilan aniqlanadi;



- zarbalarning samaradorligi koeffitsiyenti – nishongacha yetib boruvchi zarbalarning jang davomida beriluvchi umumiy zarbalar soniga nisbati bilan ifodalanadi;
- texnik harakatlarning zichligi – nishonga yetib boruvchi zarbalar sonining jang davomiyligiga nisbati bilan ifodalanadi;
- himoyaning ishonchliligi koeffitsiyenti – qaytarilgan zarbalar sonining raqibning jang davomida bergan zarbalari umumiy soniga nisbati bilan aniqlanadi;
- hujumlar oralig'i – jang davomiyligining jang davomida berilgan umumiy zarbalar soniga nisbati bilan aniqlanadi.

Havaskorlik boksiga elektron hakamlkning joriy qilinishi jang shiddatini pasaytirishi kuzatilib, ayniqsa uzoq davomiylkdagi zarbalar seriyalari chastotasi kamayishi hisobiga ushbu vaziyat yuzaga kelishi qayd qilinadi. Jumladan, bunda qo'llaniluvchi texnika va himoya elementlarining soni deyarli o'zgarishsiz qoladi. Biroq umumiy holatda sportchilar jang davomida faqat «elektron hakamlk» tizimi hisobga olishi mumkin bo'lgan jang elementlaridagina foydalanishlari qaror topishi kuzatiladi.

#### Adabiyotlar:

1. Gorstkov Ye. N. Analiz trenirovochnoy i sorevnovatel'noy deyatel'nosti bokserov tyajeliox vesovix kategoriy / Ye. N. Gorstkov // Boks: Yejegodnik.- M.: FiS, 1983.-S. 43-46.
2. R.D.Xalmuxamedov, V.D.Anashov, P.M.Adilshaev, I.G.Allanazarov. Boks teoriyasi hám metodikasi 2023. 557 b
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tajibaev S.S. Boksshilardn sport -pedagogikalq sheberligin asirw. T., 2011. 478 b.
4. Sherbakov S.I. Issledovanie sorevnovatelnoy deyatel'nosti v bokse / S.S.Naumov, V.A.Kiselev // Sb. molodix uchenix i studentov RGAFK.- M.: FON, 2000.- S. 61-65.

#### РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada tayyorlik, nazorat, saralash, asosiy, esga olmoq, bellashuv uchrashishlari, tasniflik musobaqalari, yaqinlashtiruvchi (model) musobaqalari, musobaqa faoliyati, musobaqalarning asosiy vazifalari, sportchilarning tayyorgarlik darajisini baholash, musobaqalar davomida sportchilarning texnik va taktik o'zlashtirish darajisini aniqlash haqida malumotlar keltiritgan.

#### РЕЗЮМЕ

В данной статье содержатся сведения о подготовке, контроле, отборе, основных, отзыве, соревновательных встречах, классификационных соревнованиях, примерных (модельных) соревнованиях, соревновательной деятельности, основных задачах соревнований, оценке уровня подготовки спортсменов, определении уровня технической подготовки. и тактическое мастерство спортсменов во время соревнований принесли.

#### SUMMARY

This article contains information about preparation, control, selection, main, recall, competition meetings, classification competitions, approximate (model) competitions, competition activities, main tasks of competitions, evaluation of the level of training of athletes, determination of the level of technical and tactical mastery of athletes during competitions brought.