



ФИЗИКАЛЫҚ ТӘРБИЯ ҲАМ СПОРТ

БОКСДА ТЕЗ-ТЕЗ ҚО‘ЛЛАНИЛАДИГАН YON TOMONLAMA VA PASTDAN ZARBALAR

Adilshaev P. M

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

Tayanch so‘zlar: Boks, o‘ng va chap qo‘lda yon tomondan zarba berish, jangovar tik turish, pastdan va gavdaga zarba, oyoqda siljish, yaqin masofadan pastdan zarba.

Ключевые слова: Бокс, удары правой и левой рукой, боевая стойка, лоу-кики и удары по корпусу, удары ногой, лоу-кики с близкого расстояния.

Key words: Boxing, right and left hand side kicks, fighting stance, low kicks and body kicks, leg kicks, close range low kicks.

Boksda yon tomondan zarbalar deyarli tez-tez qo‘llaniladi. Ular katta samara bilan ham kuchli, ham tez zarbalar sifatida bajarilishi mumkin. Tasniflash belgilarini rasmiy ko‘rib chiqish 16 ta variantni ajratiishga yordam beradi (1-jadval).

1-jadval

Usul	Uslub		Varianti	Variantlar raqamlari
	1-chi belgisi	2-chi belgisi		
Yon tomondan o‘ng qo‘lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	1
			Qisqa	2
		Keskin	Uzun	3
			Qisqa	4
	Tezkor	Oddiy	Uzun	5
			Qisqa	6
		Keskin	Uzun	7
			Qisqa	8

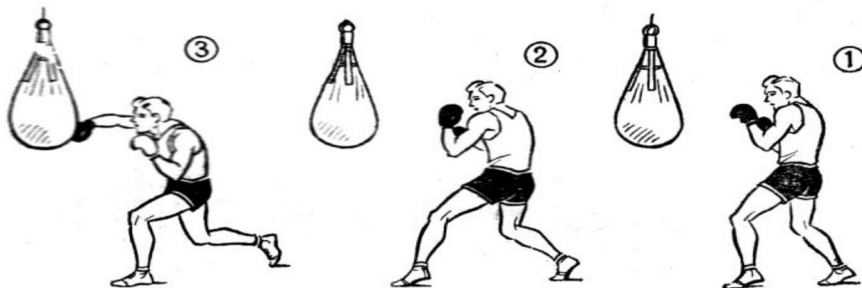
Yon tomondan chap qo'lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	9
			Qisqa	10
	Tezkor	Keskin	Uzun	11
			Qisqa	12
		Oddiy	Uzun	13
			Qisqa	14
Keskin	Uzun	15		
	Qisqa	16		

O'ng qo'lda yon tomondan zarba berish

O'naqay bokschiga qarshi, xuddi chapaqay bokschiga qarshi kabi, qisqa zarbalar eng ko'p va tez qo'llaniladi. Jangovar tik turishda bokschining o'ng mushti nishondan nisbatan uzoqroqda turadi. Zarba harakatida u nishongacha ancha yo'lni bosib o'tadi va raqib hujum qilayotgan bokschining niyatini anglab olishga hamda samarali himoyani tashkil etishga ulguradi. Shuning uchun hujumda uzun zarbalar nisbatan kam va ko'proq chapaqay bokschiga qarshi qo'llaniladi. Ta'kidlash lozimki, o'ng qo'lda beriladigan zarbalar odatda raqib himoyasini yorib o'tuvchi chap qo'ldagi zarbadan (to'g'ridan yoki yon tomondan) so'ng amalga oshiriladi (1, 2-rasmlar).



1-rasm. O'ng qo'lda yon tomondan boshga zarba



2-rasm. O'ng qo'lda yon tomondan gavgaga zarba



“Kuchga” ko‘rsatma berilgan uzun zarba to‘g‘ridan zarbaga o‘xshash bajariladi. Avval bir vaqtning o‘zida o‘ng oyoqda tayanchdan depsinib gavda vertikal o‘q atrofida chapga buriladi. So‘ngra ishga o‘ng qo‘l qo‘shiladi, u bir oz egri yoy bo‘ylab harakat bajaradi. Bunda musht barmoqlari bilan ichkariga buriladi. Bokschi bir vaqtning o‘zida qo‘lni yozib, burilishni va tayanchdan oyoqda depsinishni davom ettiradi hamda o‘ng yelka oldinga chiqariladi. UOM tayanchning oldingi chegarasiga ko‘chadi, gavda og‘irligi chap oyoqqa taqsimlangan, bokschi harakat oxirida shu oyoqqa tayanadi. Gavda burilish oxirida oldinga va bir oz pastga harakatlanadi, chap yelka orqaga olinadi. Ta’kidlash joizki, qo‘l to‘laligicha yozilmaydi, tirsak bo‘g‘imida birmuncha o‘tmas burchak saqlanib qolinadi. Bokschi zarba harakati oxirida oldinda turgan oyog‘iga tayanadi, gavda raqibga nisbatan o‘ng tomoni bilan burilgan, chap yelka orqaga olingan, o‘ng yelka ancha oldinga chiqarilgan va tayanchning oldingi chegarasi darajasida turadi, gavda bir oz oldinga jilgan, qo‘l tirsak bo‘g‘imidan sal bukilgan va musht bilan nishonga tegib turibdi. Bunda chap qo‘l qarshi zarbalardan tana va iyakni berkitib turadi.

Yaqin masofada zarba shunga o‘xshash bajariladi, lekin tirsak bo‘g‘imidan ancha bukilgan bo‘ladi.

“Tezlikka” ko‘rsatma berilgan zarbani bajarish paytida harakatning boshlang‘ich bosqichi to‘laligicha saqlanadi: oyoqda tayanchdan depsinib gavdani burish. Nishonga qarab qo‘l harakatining boshlanish paytidan burilish va depsinish deyarli to‘liq to‘xtatiladi, zarba faqat qo‘l harakati hisobiga amalga oshiriladi. Bunda u musht harakati tezligiga ko‘ra tez, lekin kuchsiz bo‘ladi.

Yon tomondan o‘ng qo‘lda zarbalarni bajarish paytida zarba harakatida quyidagi umumiy qonuniyatlarni ajratish mumkin:

1) zarba berishda antagonist mushaklar (bukuvchilar va yozuvchilar)ning faol ishlashi bilan tirsak bo‘g‘imida harakatlarni to‘sish hisobiga qattiq zarba richagi hosil qilinadi;

2) zarbani bajarishda gavda massasining chap tomonga katta qayta taqsimlanishi sodir bo‘ladi. Bundan tashqari, UOM ni yanada uzoqroqqa chapga surib yuboruvchi reaktiv kuchlar yuzaga keladi. Bu vaziyatlarda jangovar tik turishda mustahkam holatni yaratish uchun frontal o‘q bo‘yicha tayanch maydonini oshirish lozim. Buning uchun oyoqlar, to‘g‘ridan zarbani bajarishga qaraganda, birmuncha kengroq qo‘yiladi.

Chap qo‘lda yon tomondan zarba berish

Bu zarbani chap qo‘lini yaxshi ishlata oladigan bokschilar muvaffaqiyat bilan qo‘llaydilar. Jangovar tik turishda chap qo‘l mushti raqibga yaqin turadi va zarba harakatida qisqa yo‘l bosib o‘tadi, bu tez va aniq zarbalar berishga imkon yaratadi (3, 4-rasmlar).



3-rasm. Chap qo'lda yon tomondan gavdaga zarba

“Kuchga” ko'rsatma berilgan yon tomondan uzun zarbani bajarish paytida yuqorida keltirilgan chap qo'lda to'g'ridan zarbani bajarishga o'xshab dastlabki siltanishni bajarish zarur. Buning uchun bokschi gavdasini vertikal o'q atrofida chapga bir oz buradi. Bir vaqtning o'zida chap oyoqda oldinga-chapga tashlanish bajariladi. Tashlanish deganda bitta oyoqda siljish tushuniladi.



4-rasm. Chap qo'lda yon tomondan boshga zarba

Bu vaqtda ikkinchi oyoqning joylashishi avvalgi holicha qoladi, gavdaning boshqa bo'g'imlari holati esa o'zgarishsiz bo'ladi. Ushbu holda bokschi tayanch maydoni uning sirt o'qi bo'ylab ortadi. Bunda UOM chap oyoqqa ko'chadi. Zarba harakati bir vaqtning o'zida chap oyoqda tayanchdan deysinib, gavdani o'ngga burish bilan boshlanadi. Bir oz keyinroq chap qo'lni tirsak va yelka bo'g'imlaridan yozish orqali harakat boshlanadi, musht nishonga qarab kichik egri chiziq bo'yicha pastdan yuqoriga-oldinga harakatlanadi. Musht o'ngga buriladi va barmoqlarni ichkariga qilgan holda nishonga uzatiladi. Zarba harakati oxirida bokschi oldinda turgan chap oyoqqa tayanadi, gavda raqibga chap tomoni bilan burilgan, chap yelka oldinga tayanchning oldingi chegarasi darajasigacha chiqarilgan, qo'l tirsak bo'g'imidan (unda harakatlar to'silgan) bir oz bukilgan, musht nishonga tegib turadi. O'ng qo'l gavda va boshni qarshi zarbadan berkitib turadi.

Yaqin masofada qisqa jangovar zarba bajariladi. Tuzilishiga ko'ra u uzun zarbaga o'xshash, lekin qo'l tirsak bo'g'imidan kam yoziladi. Bunday zarbani oldindan chap oyoqda tashlanishni bajarmasdan amalga oshirish mumkin,



siltanish faqat gavdani vertikal o‘q atrofida chapga bir oz burish bilan amalga oshiriladi.

“Tezlikka” ko‘rsatma berilgan yon tomondan zarbalarni bajarish paytida umuman zarbaning umumiy tuzilishi saqlab qolinadi. Biroq bunda siltanishdan chap oyoqda oldinga-chapga tashlanishni olib tashlash mumkin. Zarba harakatining boshlang‘ich bosqichida chap oyoqda tayanchdan deysinib gavdani o‘ngga burish saqlanadi, lekin chap qo‘l harakati boshlanishi bilan u sekinlashadi va keyinchalik zarba harakati faqat qo‘l ishi hisobiga amalga oshiriladi. Bunday zarba tez, lekin nisbatan kuchsiz bo‘ladi.

Pastdan zarbalar

Pastdan zarbalar asosan yaqin masofadagi jangda qo‘llaniladi. Tasniflash belgilarini rasman ko‘rib chiqish 16 ta variantni ajratishga imkon beradi (2-jadval).

2-jadval

Yaqin masofadan pastdan beriladigan zarbalar tasnifi

Usul	Uslub		Varianti	Variantlar raqamlari
	1-chi belgisi	2-chi belgisi		
Pastdan o‘ng qo‘lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	1
		Qisqa	2	
	Tezkor	Keskin	Uzun	3
			Qisqa	4
		Oddiy	Uzun	5
			Qisqa	6
Keskin	Uzun	7		
	Qisqa	8		
Pastdan chap qo‘lda	Kuchli	Oddiy	Uzun	9
		Qisqa	10	
	Tezkor	Keskin	Uzun	11
			Qisqa	12
		Oddiy	Uzun	13
			Qisqa	14
Keskin	Uzun	15		
	Qisqa	16		

O‘ng qo‘lda pastdan zarba berish

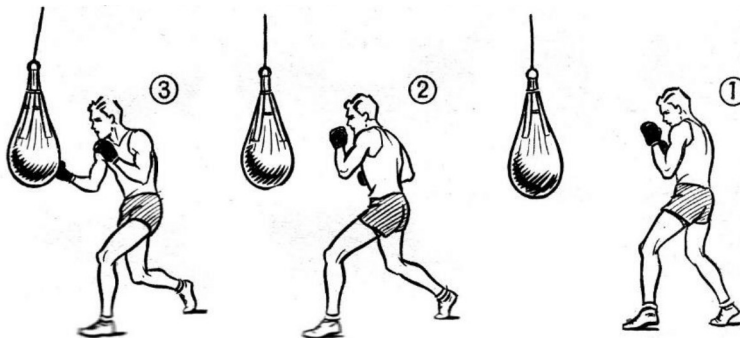
Raqibning chap qo‘li nishonga bo‘lgan yo‘lni to‘smagan paytda qisqa zarbalar tez-tez qo‘llanilib turiladi. Amaliyotda ko‘pincha kuchli zarba sifatida qo‘llaniladi, chunki zarba harakatida o‘ng musht nishongacha ancha masofani bosib o‘tadi (5, 6-rasmlar).

“Kuchga” ko‘rsatma berilgan qisqa zarbani bajarish paytida boshlang‘ich bosqichda bokschi bir vaqtning o‘zida orqada turgan o‘ng oyog‘ida tayanchdan depsinib, gavdasini vertikal o‘q atrofida buradi. Shu bilan birga o‘ng qo‘l tirsagi bir oz orqaga olinadi, o‘ng qo‘l mushti yoy bo‘ylab orqaga-pastga harakatlanadi. Keyinchalik gavdani chapga burish va o‘ng oyoqda tayanchdan depsinish hamda o‘ng yelkani oldinga chiqarish davom etadi. Bir vaqtning o‘zida tirsakdan bukilgan qo‘l (tirsak bo‘g‘imida harakatlar to‘silgan) oldinga harakatlanadi, bunda musht o‘sib boruvchi tezlik bilan yoy bo‘ylab pastdan yuqoriga-oldinga harakatlanadi. Musht barmoqlar tashqariga holda buriladi hamda nishonga uzatiladi. Zarba paytida tirsak va elka bo‘g‘imlarida harakatlar to‘silgan, bu qattiq zarba richagini hosil qiladi. Mushtning nishon bilan o‘zaro to‘qnashishi bilan bir vaqtda zarbani kuchaytiruvchi qo‘shimcha harakat – gavdaning beldan (aniqrog‘i – tos-son bo‘g‘imidan) bir oz yozilishi amalga oshiriladi.

Bunday zarbani dastlab chap oyoqda tashlanishni bajarish bilan berish mumkin. Bunda UOM zarba paytida chap oyoqqa o‘tkaziladi, bu mushtning nishon bilan o‘zaro to‘qnashganida qo‘shimcha kuch hosil qiladi.



5-rasm. O‘ng qo‘lda pastdan boshga zarba



6-rasm. O‘ng qo‘lda pastdan gavdaga zarba



Pastdan uzun zarbani ko‘pincha raqibni qaddini rostdlashga majburlash va hujum uchun sharoit yaratish maqsadida qo‘llaydilar. Zarbaning tuzilishi umuman yuqorida ta’riflanganidek, lekin bunda qo‘l yelka va bilak orasida kichik burchak ostida bukiladi.

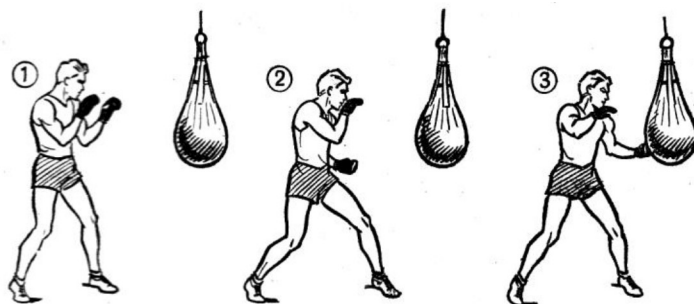
“Tezlikka” ko‘rsatma berilgan pastdan zarbani bajarish paytida zarba harakati-ning boshlang‘ich bosqichida tuzilish umuman saqlanadi: oyoqda tayanchdan deysinib burilish va mushtning yoy bo‘ylab orqaga-pastga harakati bajariladi. Qo‘l-ning yoy bo‘ylab pastdan yuqoriga-oldinga harakati boshlanishi bilan gavnani burish to‘liq to‘xtatiladi. Keyinchalik zarba harakati faqat qo‘l ishi hisobiga amalga oshiriladi, bunda zarba tez, lekin kuchsiz bo‘ladi.

Chap qo‘lda pastdan zarba berish

Raqibning o‘ng qo‘li gavnasini himoyalamagan paytda qisqa zarbalar tez-tez qo‘llaniladi. Amaliyotda ko‘proq kuchli zarba sifatida qo‘llaniladi (7, 8-rasmlar).



7-rasm. Chap qo‘lda pastdan boshga zarba



8-rasm. Chap qo‘lda pastdan gavnaga zarba

“Kuchga” ko‘rsatma berilgan qisqa zarbani bajarish paytida dastlab tayyorlov harakatlari bajariladi: gavda og‘irligi tezda oldinda turgan oyoqqa o‘tkaziladi (UOM tayanchning chap chegarasiga ko‘chadi), gavda vertikal o‘q atrofida bir oz chapga buriladi, chap qo‘l tirsagi orqaga uzatiladi, bunda musht orqaga-pastga harakatlanadi. Siltanish holati hosil qilinadi. Keyinchalik bir vaqtning o‘zida chap



oyoqda tayanchdan depsinib, gavda o'ngga buriladi, bunda chap yelka tezda oldinga chiqariladi. Qo'l yelka bo'g'imidan aylantiriladi, musht o'sib boruvchi tezlik bilan yoy bo'ylab pastdan yuqoriga-oldinga nishon tomonga harakatlanadi.

O'zaro to'qnashish paytida gavda tezda tos-son bo'g'imidan yoziladi, bu zarba vaqtida qo'shimcha kuch hosil qiladi. Zarba harakati oxirida bokschi chap oyoqqa tayanadi, gavda raqibga chap tomoni bilan burilgan, chap yelka oldinga tayanchning oldingi chegarasi darajasiga chiqarilgan, qo'l tirsak bo'g'imidan bukilgan, musht nishonga tegadi. O'ng qo'l gavda va boshni qarshi zarbalardan berkitib turadi.

Chap qo'lida pastdan uzun zarba, o'ng qo'lida pastdan uzun zarba kabi, raqibni qaddini rostlashga majburlash maqsadida qo'llaniladi. Tuzilishiga ko'ra ular o'xshash: zarbani bajarayotgan qo'l tirsak bo'g'imidan kam bukiladi.

“Tezlikka” ko'rsatma berilgan pastdan zarbani bajarish paytida zarba harakati-ning boshlang'ich bosqichi va siltanishning bajarilishi yuqoridagiga o'xshash. Ta'kidlash joizki, ushbu holda siltanish amplitudasiga ko'ra kichik bo'lishi mumkin. Zarba harakatida qo'l harakati boshlanishi bilan gavdaning o'ngga burilishi deyarli to'liq to'xtatiladi. Zarba faqat bitta qo'lning harakati hisobiga bajariladi va tez, lekin kuchsiz bo'ladi.

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 teoriiyasi hám metodikasi 2023. 557 b
3. Karimov M.A., Xalmuxamedov R.D., Quyashematov I.Yu., Tajibaev S.S.Boksshilardín sport -pedagogikalíq sheberligin asiríw. 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.
5. Анасимов А.В. Дорого к рингу. Т.«Фан ва технологиялар маркази» нашрети, 2005 й.С. 324
6. Ачилов А.М, Халмухамедов Р.Д., Шин В.Н, Тажибаев С.С., Ражабов Ф.К. Ёш боксчиларни тайёрлаш асослари. Т. Мумтоз сўз, 2012, 228 бет.
7. Халмухамедов Р.Д. Бокс. Уқув қўлланма. Т., 2008, 308 б.
8. Халмухамедов Р.Д, Тажибаев С.С., Ражабов Ф.К. Yakkakurash sport turlari (boks). Darslik. –Т.: «Fan va texnologiya», 2015, 180 bet.

РЕЗЮМЕ

Ushbu maqolada boksdá tez-tez qo'llaniladigan o'ngdan chapdan yon tomonlama, pastdan, yaqin masofadan pastdan beriladigan zarbalar tasnifi haqida yozilgan. Bokschilarning yon tomonlama va pastdan zarbalar tayyorgarliklarini rivojlantirish bo'yicha olib borilayotgan ishlar tahlil qilinib bokschilarning texnik taktik tayyorgarligi bo'yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqilganligi haqida ma'lumotlar keltirilgan.

РЕЗЮМЕ

В данной статье написано о классификации ударов справа налево, сбоку, снизу, с близкого расстояния снизу, которые часто используются в боксе. Проанализирована проводимая работа по развитию подготовки боксеров сбоку и снизу, представлена информация о разработке предложений и рекомендаций по технико-тактической подготовке боксеров.

SUMMARY

In this article, it is written about the classification of punches from right to left, from the side, from the bottom, from a close distance from the bottom, which are often used in boxing. The ongoing work on the development of training of boxers from the side and from below is analyzed, and information is presented on the development of proposals and recommendations for the technical and tactical training of boxers.