



## BOKSDA TIK TURISHLAR VA SILJIB YURISHLAR TEXNIKASI

*Adilshaev P. M.*

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

**Tayanch so'zlar:** ringdagi jangovar tik turishlar, chap, o'ng, yuzma-yuz tik turish, siljib yurishlar, qadam tashlash, sakrash va ring bo'ylab siljib yurish texnikasi.

**Ключевые слова:** боевые стойки на ринге, левая, правая, стойки лицом к лицу, выпады, шаги, прыжки и выпады по рингу.

**Key words:** fighting stances in the ring, left, right, face-to-face stances, lunges, steps, jumps and lunges around the ring.

Jangovar tik turishlar va siljib yurishlardan bokschining keyingi harakatlar uchun maksimal tayyorgarligini yaratish maqsadida foydalaniladi, birinchidan istalgan usulda va istalgan tomonga siljib yurish uchun, ekinchidan istalgan vaqtda zarbalarni bajarish uchun.

Hujum paytida siljib yurish raqib bilan tez yaqinlashish va hujum holatidan chiqish uchun xizmat qiladi. Ringda harakatlanish chog'ida umumiy og'irlik markazining (UOM) tikka tebranishini yo'q qilish va faqat bir oz bukilgan oyoqlarda siljib yurish zarur.

Jangovar tik turishlar – bu oldinda turgan harakat vazifalarini oqilona hal etishga yordam beradigan gavda bo'g'inlarining bir-biriga nisbatan optimal joylashishi.

Jangovar tik turish – ringdagi hamma harakatlarda universal dastlabki holatdir. U bokschiga raqib zarbalaridan himoyalaniшни tashkil etishda eng kuchli qo'llardan foydalanish imkonini beradi va bir vaqtning o'zida zarbalarni bajarish uchun eng yaxshi sharoitlarni yaratadi, chunki bunda eng kuchli qo'l qulay dastlabki holatda turadi.

Boksning funksional asimmetriyasi va jismoniy qobiliyatlarining rivojlanish darajasiga qarab, tik turishlarning uchta turi ajratiladi: o'ng tomonlama, uni, odatda, o'naqay bokschilar qo'llaydilar; chap tomonlama, uni

chapaqay bokschilar tez-tez qo‘llab turadilar; yuzma-yuz (ro‘parada) turish – u yaqin masofadan jangda taktik vazifalarni hal etishda qo‘llaniladi. Bundan tashqari, jangovar tik turishlar gavda bo‘g‘inlarining guruhlanish darajasiga (ochiq va yopiq) hamda UOM ni ko‘tarish balandligiga ko‘ra (yuqori, past) ajratiladi.

Tasniflash belgilarining rasmiy ko‘rib chiqilishi jangovar tik turishlarning 12 variantini beradi (1-jadval).

1-jadval

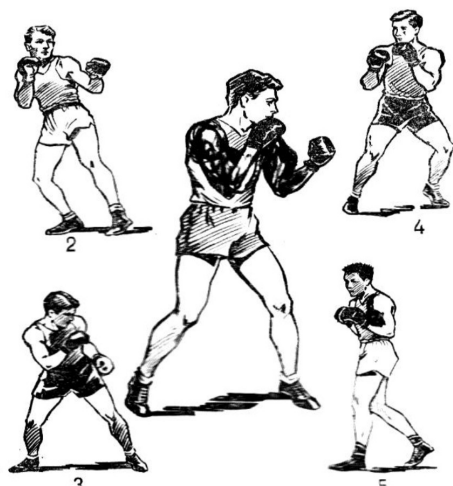
**Jangovar tik turishlarning variantlari**

Usullar		Variantlari	Variantlar raqamlari
joylashish	guruhlanish		
Chap tomonlama	Ochiq	Yuqori	1
	Yopiq	Past	2
O‘ng tomonlama	Ochiq	Yuqori	3
		Past	4
	Yopiq	Yuqori	5
		Past	6
Yuzma-yuz (ro‘parada)	Ochiq	Yuqori	7
		Past	8
	Yopiq	Yuqori	9
		Past	10
		Yuqori	11
		Past	12

**Chap tomonlama tik turishda** bokschi raqibga gavdasining chap tomoni bilan buriladi. Bunda chap oyoq‘ini oldinga qo‘yib, butun oyoq kaftiga tayanadi. O‘ng oyoq bir qadam orqada va yarim qadam o‘ngda turadi, bunda faqat oyoq uchiga tayaniladi. Oyoqlar kaftlari parallel joylashadi. Gavda og‘irligi tizzalardan birmun-cha bukilgan ikkala oyoqlarga bir tekis taqsimlanadi. UOM tayanch maydonining o‘rtasiga tushadi. Tana birmuncha oldinga egilgan. Bukilgan chap qo‘l bokschi tanasi oldiga uzatilgan. Bunda tirsak tushirilgan, chap musht taxdaqan yelka bo‘g‘imi darajasida turadi. Mushtning ichkari sirti yuqorigatashqariga qaratilgan. Bukilgan o‘ng qo‘l bokschi ko‘kragi oldida turadi. Tirsak tushirilgan, o‘ng musht o‘ngda iyakda turadi va ichkariga qaratilgan.

O‘ng tomonlama tik turishda bokschi raqibga gavdasining o‘ng tomoni bilan buriladi. Bunda o‘ng oyoq oldinga qo‘yiladi, chap oyoq – orqaga. Qo‘llar va oyoqlarning holati xuddi chap tomonlama tik turishdagidek.

Yuzma-yuz tik turishda bokschi raqibga gavdasining yoki chap, yoki o‘ng tomoni bilan bir oz buriladi. Bunday holat xohlagan tomonga siljib yurish va



1-rasm. Jangovar tik turish va uning individual ko'rinishi:

olishuv davomida o'ng yoki chap tomonlama tik turishga tez o'tib olish uchun qulay hisoblanadi.

Bokschining morfofunktsional va psixologik qobiliyatlariga qarab, jangovar tik turish individuallashtirilishi mumkin, biroq uning umumiy tamoyili to'raligicha saqlab qolinadi (1-rasm).

Raqibgacha bo'lgan masofaga qarab, jangovar tik turishlar usullari o'zgarishi mumkin. Uzoq masofada ko'proq yuqori jangovar tik turish qo'llaniladi. Bunda oyoqlar tizzalardan bir oz bukiladi (son va boldir orasidagi burchak 150-175o),

nisbatan nomustahkam holat hosil qilinadi (UOM yuqori – muvozanat burchagi kam) va shu bilan siljib yurish uchun yaxshi imkoniyat yaratiladi.

1. A.Risqiyev; 2. R.Risqiyev; 3. M.Abdullayev; 4. A.Qodiroxunov; 5. N.Otayev

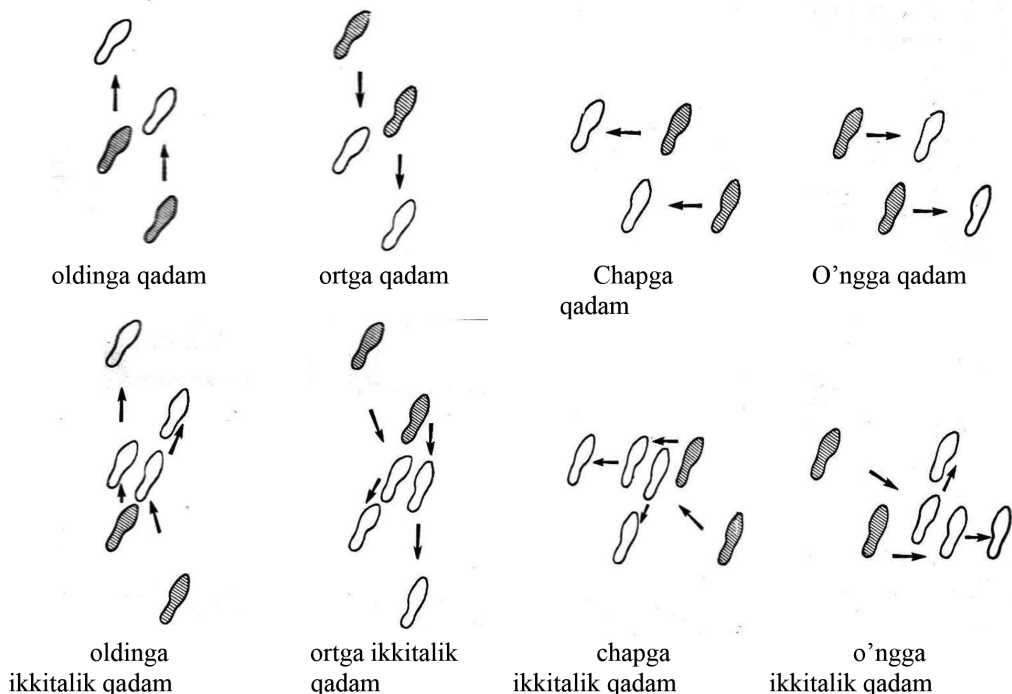
O'rta va yaqin masofalarda ko'proq past jangovar tik turish qo'llaniladi (son va boldir orasidagi burchak 120-150o), mustahkam holat hosil qilinadi (UOM past – muvozanat burchagi katta va shu bilan zarbalarni bajarish uchun yaxshi imkoniyat yaratiladi).

### Qadam tashlab siljib yurishlar

Qadam tashlab siljib yurishlarning ikkita usuli mavjud: oddiy va sirg'alib. Oddiy qadam bilan siljib yurish sirg'alib siljishdan ko'ra birmuncha tezroq bajariladi (10-15% ga). Tasniflash belgilarini rasman ko'rib chiqish qadam tashlab siljib yurishlarning 5 ta variantini beradi (2-jadval).

Uslub	Varianti	Variantlar raqamlari
Oddiy qadam tashlash	Oldinga	1
	Orqaga	2
Sirg'alib qadam tashlash	Oldinga	3
	Orqaga	4
	Yon tomonlarga	5

**Oddiy qadam tashlash** (o'ng va chap oyoqda) raqibgacha uchta qadamdan ko'proq masofa bor bo'lgan hollarda qo'llaniladi. Ring bo'ylab siljib yurish va manyovr qilishning asosiy usuli – sirg'alib qadam tashlashdir (2-rasm).



2-rasm. Ring bo'ylab siljib yurish texnikasi

Ushbu holda oldinga qadam tashlashdan avval orqada turgan oyoqqa gavda og'irligi o'tkazilmaydi, UOM o'z joyida qoladi (bu raqibga bokschi uchun ko'zlagan maqsadini ochib qo'ymaydi). So'ngra orqada turgan oyoq qadam tashlashni bajaragan oyoq yoniga shunday qo'yiladiki, bunda jangovar tik turish holati saqlab qolinadi.

Oyoqlarni ko'chirish tayanch yaqinida amalga oshiriladi va siljish "sirg'aluvchan" xususiyatga ega bo'ladi.

Oldinga siljib yurilganda qadam tashlash chap oyoq bilan bajariladi, o'ng oyoq ketidan qo'yiladi; orqaga siljib yurilganda qadam tashlash o'ng oyoq bilan bajariladi, chap oyoq keyin qo'yiladi. Yon tomonga siljib yurilganda birinchi qadam tashlash harakat amalga oshiriladigan tomondagi oyoq bilan bajariladi (o'ngga – o'ng oyoqda, chapga – chap oyoqda). Bokschi burilish paytlarida ham qadam tashlab harakatlanadi.



Raqibning siljishlariga qarab jangovar tik turishni o'zgartirish jang olib borishning zarur sharti hisoblanadi. Bunga ham oldinga, ham orqaga burilishlarni qo'llash orqali erishiladi. Burilishni istalgan tayanch oyoqda bajarish mumkin, buning uchun UOM proyeksiyasi oldindan shu oyoqqa ko'chiriladi. Burilish bir vaqtning o'zida boshqa oyoq bilan qadam tashlab gavdani tayanch oyoq atrofida aylantirish orqali amalga oshiriladi. Oyoqlarning yakuniy holati – bu jangovar tik turish holatidir.

**Sakrash bilan siljib yurish** ikkita uslubda bajarilishi mumkin: bitta oyoqda depsinib va ikkala oyoqda depsinib (irg'ishlab).

Tasniflash belgilarini rasman ko'rib chiqish sakrash bilan siljib yurishlarning 6 ta variantini beradi (3-jadval).

3-jadval

Uslub	Varianti	Variantlar raqamlari
<b>Bitta oyoqda depsinib</b>	<b>Oldinga</b>	<b>1</b>
	<b>Orqaga</b>	<b>2</b>
	<b>Yon tomonlarga</b>	<b>3</b>
<b>Ikkala oyoqda depsinib (irg'ishlab)</b>	<b>Oldinga</b>	<b>4</b>
	<b>Orqaga</b>	<b>5</b>
	<b>Yon tomonlarga</b>	<b>6</b>

Bitta oyoqda depsinib siljib yurish sirg'alib qadam tashlash bilan siljishga mos keladi. Biroq depsinishda birinchi qadamda uchish davri (tayanch holatining yo'qligi) mavjud. Qolgan hollarda uning tuzilishi bir xil. Boshqa oyoq yaqinlashtiriladi, bunda jangovar tik turish holati saqlanadi. Sakrash bilan siljish yo'nalishi qaysi oyoqda harakat (qadam tashlash – sakrash) boshlanishiga bog'liq (oldinga – oldinda turgan oyoqda, orqaga – orqada turgan oyoqda, o'ngga – o'ng oyoqda, chapga – chap oyoqda). Shuningdek, siljib yurish "sirg'aluvchan" xususiyat-ga ega. Ikkala oyoqda depsinib siljib yurishda bir vaqtning o'zida oyoqlar boldir-kaft bo'g'imlaridan faol bukiladi. Odatda, bunday siljib yurish faqat kichik masofada (yarim qadam) amalga oshiriladi. Bu zarba berish pozitsiyasini aniqlab beruvchi nozik manyovr elementidir.

### **Siljib yurishlarda usullarning uyg'unlashuvi**

Bokschi harakatlari deganda muayyan vazifalarni hal etishga qaratilgan alohida texnik usullarning uzluksiz bajarilishi tushuniladi.

Ring bo'ylab siljib yurish siljishning texnik usullarini turli kombinatsiyalarda uzluksiz bajarishdan iborat. Ba'zi juft uyg'unliklarni keltiramiz: oddiy qadam tashlash – sirg'alib qadam tashlash; oddiy qadam tashlash – bitta oyoqda



sakrash; sirg'alib qadam tashlash – sirg'alib qadam tashlash; sirg'alib qadam tashlash – bitta oyoqda sakrash; sirg'alib qadam tashlash – bitta oyoqda sakrash; bitta oyoqda sakrash – sirg'alib qadam tashlash; bitta oyoqda sakrash – ikkala oyoqda sakrash; ikkala oyoqda sakrash – sirg'alib qadam tashlash. Uchta elementdan iborat harakat – bu juft uyg'unliklardan biri va bittalik usul yig'indisidir; to'rtta elementdan iborat harakat – ikkita juft uyg'unlik va h.k.

Siljib yurish harakatlarini tashkil qilishda texnik usullar boylami, biridan ikkinchisiga o'tish muhim ahamiyatga ega. Boylamlarda harakat tez, oldindan tayyorgarlichsiz amalga oshirilishi lozim. Qadam tashlash yoki sakrashdan so'ng oyoqni yaqin keltirish paytida keyingi harakatni (masalan, keyingi qadam yoki sakrashni) zudlik bilan boshlash zarur. Bunda UOM vertikal bo'ylab daqimal tebranishga ega bo'lishi lozim, bokschi esa ohista, sirg'aluvchan qadam bilan keskin to'xtashlar va tanaffuslarsiz harakatlanishi joiz.

#### Adabiyotlar:

1. Gorstkov Ye. N. Analiz trenirovochnoy i sorevnovatel'noy deyatel'nosti bokserov tyajeliox vesoviox 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.Boksshilardín sport-pedagogikalix sheberligin asiriw. 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. Ўқув 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 ushbu kunga qadar soha olimlari bokschilarning bokstda tik turishlar va siljib yurishlar texnikasini rivojlantirishda zamonoviy izlanish natijalari va uslubiyatlari o'rganilib chiqildi. Maqolada bokschilarning ringda harakatlanish, tik turishlar va siljib yurishlari, qadam tashlab siljib yurishlar, siljib yurishlarda usullarning uyg'unlashuvi, oddiy qadam tashlash, sirg'alib qadam tashlash texnikasi haqida malumotlar keltirilgan.

#### РЕЗЮМЕ

В данной статье по сей день ученые данной области изучают результаты и методы современных исследований в области развития техник стояния и движения боксеров в боксе. В статье приведены сведения о движениях боксеров на ринге, стоянии и скольжении, шаге и скольжении, сочетании приемов в скольжении, простом шаге, скользящем шаге.

#### SUMMARY

In this article, up to this day, scientists of the field have studied the results and methods of modern research in the development of boxers' techniques of standing and moving in boxing. The article contains information about boxers' movements in the ring, standing and sliding, stepping and sliding, combination of techniques in sliding, simple stepping, sliding stepping.