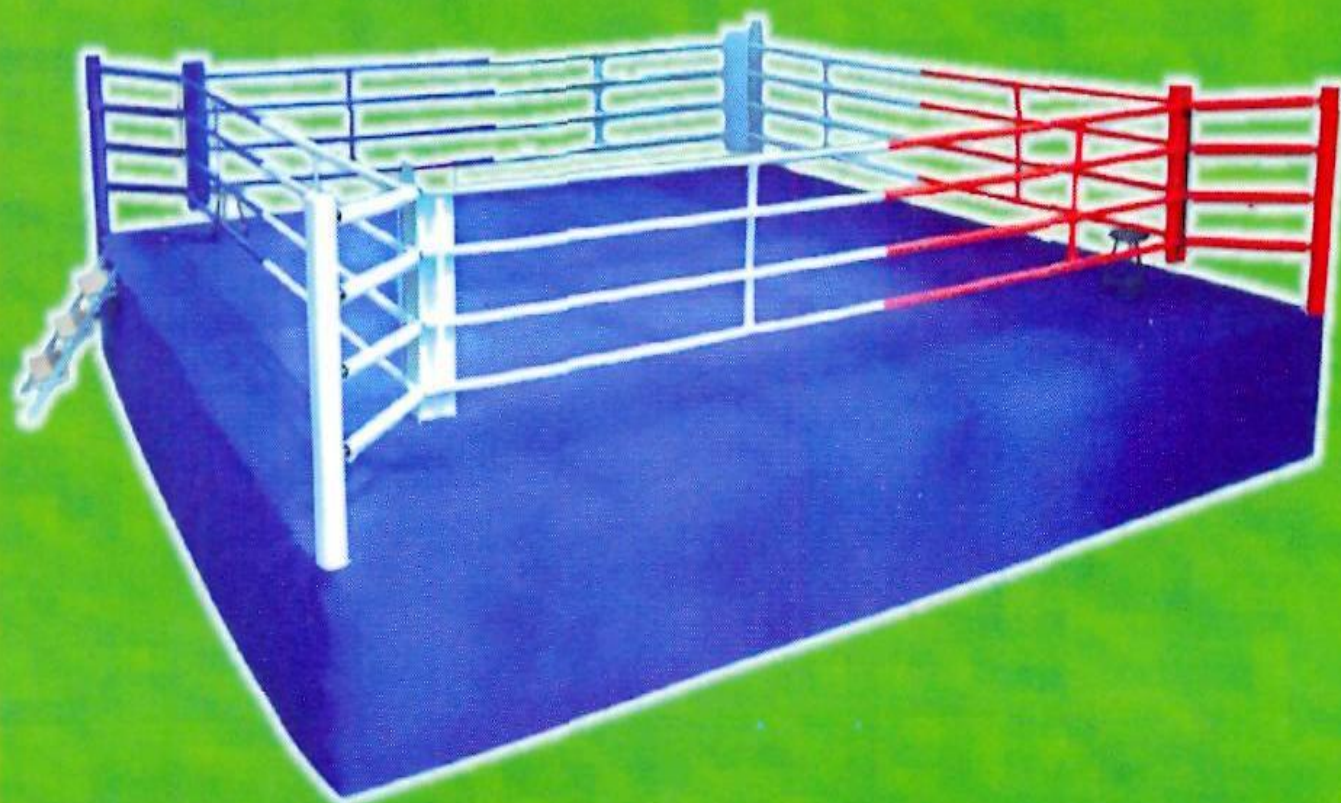


BOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI



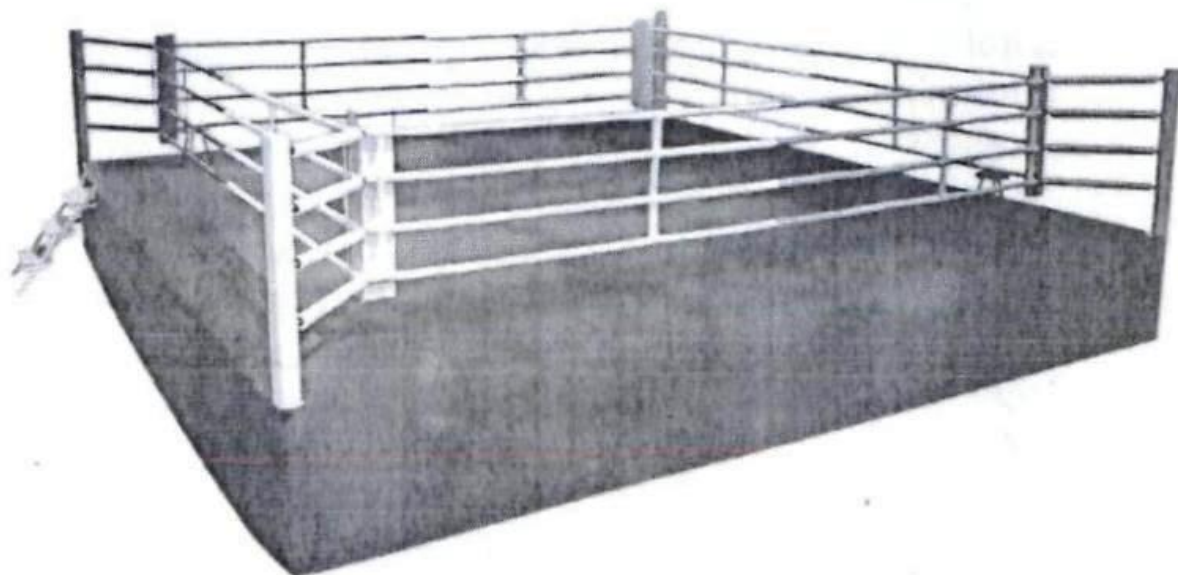
O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA
O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

R.D. XALMUXAMEDOV, V.N. SHIN,
F.K. TURDIYEV, S.S. TAJIBAYEV

BOKS NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Darslik 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo‘yicha)
“boks” ixtisosligida tahsil oluvchi talabalar uchun mo‘ljallangan



«TA‘LIM»
TOSHKENT
2016

Boks nazariyasi va uslubiyati: darslik / R.D.Xalmuxamedov [va boshq.]. O'zR Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'zDJTI. – T.: – 432 b.

Mualliflar:

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

V.N.Shin – pedagogika fanlari nomzodi, professor.

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

S.S.Tajibayev – O'zDJTI boks, qilichbozlik va taekvondo nazariyasi va uslubiyati kafedrasida katta o'qituvchisi.

Taqrizchilar:

Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Koshbahtiyev I.A. – pedagogika fanlari doktori, professor.

Mazkur darslik mualliflarning ko'p yillik ilmiy va ilmiy pedagogik faoliyatlarida yig'ilgan ma'lumotlar asosida tayyorgan bo'lib, unda glos-sariy va har bir bobidan keyin o'z-o'zini nazorat qilish savollari, tavsiya etilgan adabiyotlar mavjud.

Darslikda quyidagi boblar berilgan; “Boks tarixi”; “Boks texnikasi”; “Boks taktikasi”; “Boksning jismoniy sifatlarini tarbiyalash”; “Boks-chilarning harakat faoliyatida energiya ta'minoti”; “Bokschini o'rgatish va mashq qildirish tamoyillari, uslublari, vositalari”; “Yosh bokschini o'rgatish metodikasi”; “Kichik sport razryadiga ega bokschilarni o'rgatish va mashq qildirish”; “Yuqori malakali bokschilarni tayyorlash”; “Yuqori malakali bokschilarning yillik tayyorgarlik siklini tashkil etish modeli”; “Boks murabbiyining yassi qo'l qopda individual dars olib borish jarayoni-dagi malakalari”; “Boksning fiziologik va psixologik asoslari”; “Bokschi-larni tarbiyalash va tayyorlashning psixologik xususiyati”; “Boksda ilmiy tadqiqot ishlari”; “Bokschilarni tayyorlashni rejalashtirish”; “Boksda musobaqalar va musobaqa faoliyati”; “Boksning kun tartibi, gigiye-nasi va mashg'ulotdagi tibbiy nazorat” va “Xalqaro boks assotsiatsiyasi (AIBA) texnik qoidalari”.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti 5610500 – Sport faoli-yati (faoliyat turlari bo'yicha) “boks” ixtisosligida tahsil oluvchi talabalar uchun mo'ljallangan.

MUNDARIJA

So'zboshi	3
-----------	---

I bob. BOKSNING RIVOJLANISHI TO'G'RISIDA QISQACHA MA'LUMOTLAR

1.1. Turli tarixiy davrlarda boks	5
1.2. O'zbekistonda boks sportining rivojlanish tarixi	9

II bob. BOKS TEXNIKASI

2.1. Umumiy tushunchalar	22
2.2. Hujum texnikasi	24
2.3. Himoya texnikasi	50

III bob. BOKS TAKTIKASI

3.1. Umumiy qoidalar	59
3.2. Individual jang olib borish uslublari va ularga qarshilik ko'rsatish usullari (jangni rejalashtirish)	65
3.2.1. "Tez sur'atli" bokschiqa qarshi jang	66
3.2.2. Kuchli zarbalar bilan shiddatli hujum qiluvchi bokschiqa qarshi jang	67
3.2.3. Texnik jihatdan mohir bokschiqa qarshi jang	67
3.2.4. Qarshi hujumlarni afzal ko'ruvchi bokschiqa qarshi jang	68
3.2.5. Kombinatsion jang olib boruvchi universalbokschiqa qarshi jang	68
3.2.6. Chapaqay bokschiqa qarshi jang	69
3.3. Taktikada takomillashish	70
3.4. Hujum va qarshi hujum usullarini amalga oshirish taktikasida takomillashish	71
3.5. Turli uslubda jang olib boruvchi bokschiqlar bilan o'tadigan jangda zarur bo'lgan yaxlit hujum va himoya harakatlarida takomillashish	74

IV bob. BOKSCHINING JISMONIY SIFATLARINI TARBIYALASH

4.1. Jismoniy tayyorgarlik	79
4.2. Kuchni tarbiyalash	79
4.3. Tezkorlikni tarbiyalash	83
4.4. Chidamlilikni tarbiyalash	88
4.5. Chaqqonlikni tarbiyalash	90
4.6. Muvozanat va uni tarbiyalash usuliyati	92
4.7. Egiluvchanlikni tarbiyalash	94
4.8. Jismoniy tayyorgarlik vositalarini qo'llash uslubiyati	96
4.9. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	99
4.10. Og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar	128
4.11. Juftlikda bajariladigan mashqlar	137

V bob. BOKSCHI FAOLIYATINING ENERGIYA TA'DAQOTI

5.1. Mushak ishining energiya manbalari	147
---	-----

5.2. Energiya ta'minotining alakatat komponenti _____	148
5.3. Energiya ta'minotining glikolitik komponenti _____	149
5.4. Energiya ta'minotining aerob komponenti _____	152

VI bob. BOKSCHINI O'RGATISH VA MASHQ QILDIRISH TAMOYILLARI, USLUBLARI, VOSITALARI

6.1. Bokschini o'rgatish va mashq qildirishning pedagogik (didaktik) tamoyillari _____	159
6.2. Sport mahoratini takomillashtirish tamoyillari _____	164
6.3. Sport mashg'uloti tamoyillari _____	169
6.3.1. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning birligiga erishish tamoyili _____	169
6.4. Bokschini o'rgatish uslublari _____	175
6.5. Bokschini o'rgatish va mashq qildirish vositalari _____	180

VII bob. YOSH BOKSCHINI O'RGATISH _____ 183

7.1. Yosh shug'ullanuvchilar uchun mo'ljallangan dastur bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazishga doir uslubiy ko'rsatmalar _____	184
--	-----

VIII bob. KICHIK SPORT RAZRYADIGA EGA BOKSCHILARNI O'RGATISH VA MASHQ QILDIRISH _____ 199

8.1. Hujumlar _____	200
8.2. Himoyalar _____	201
8.3. Qarshi hujumlar _____	202
8.4. Yaqin masofada jang olib borishda takomillashish _____	202
8.5. Yosh bokschilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va hajmi me'yorlari _____	205
8.6. Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va hajmi me'yorlari _____	208
8.7. Tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va hajmi me'yorlari _____	209
8.8. Kuch sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va hajmi me'yorlari _____	212
8.9. Chidamlilik sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati va hajmi me'yorlari _____	214
8.10. Egiluvchanlik sifatini rivojlantirishda xalq harakatli o'yinlarining qo'llanilish shiddati, hajmi va me'yorlar _____	216

IX bob. YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNI TAYYORLASH _____ 219

9.1. Texnik-taktik mahorat, sensomotor va fikrlash jarayonlarini takomillashtirish _____	223
9.2. Jismoniy, funksional va irodaviy tayyorgarlik darajasini oshirish _____	232
9.3. Asosiy mashg'ulotlarga tayyorgarlikning yuqori darajasiga (sport formasiga) erishish va ularda ishonchli qatnashish darajasini oshirish _____	239

**X bob. YUQORI MALAKALI BOKSCHILARNING
YILLIK TAYYORGARLIK SIKLINI TASHKIL ETISH MODELI**

- 10.1. Yuqori malakali bokschi yillik tayyorgarlik siklini tashkil etishning
prinsipial sxemasi 255
- 10.2. Yuqori malakali bokschi yillik tayyorgarlik siklini tashkil etishning
miqdoriy modeli 256

**XI bob. BOKS MURABBIYINING YASSI QO'LOPDA INDIVIDUAL
DARS OLIB BORISH JARAYONIDAGI MALAKALARI**

- 11.1. Yassi qo'loqda individual dars olib borishda murabbiyning
harakatlari tarkibi 264
- 11.2. Yassi qo'loqda individual dars olib borishda boks murabbiyining
harakatlari tarkibini tizimlashtirish 271

XII bob. BOKSNING FIZIOLOGIK VA PSIXOLOGIK ASOSLARI

- 12.1. Bokschi faoliyatining fiziologik tavsiflari 289
- 12.2. Bokschi faoliyatining psixologik tavsiflari 296

**XIII bob. BOKSCHILARNI TARBIYALASH VA
TAYYORLASHNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATI**

- 13.1. Bokschi shaxsiyati yo'nalishini shakllantirishning ba'zi xususiyatlari 310
- 13.2. Bokschi irodaviy sifatlarini rivojlantirish 314
- 13.3. Bokschi ba'zi ixtisoslashtirilgan sifatlarini rivojlantirish
va takomillashtirish 319
- 13.4. Psixik holatni mustaqil boshqarishga bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash 323

**XIV bob. BOKSCHILARNING SPORT TAYYORGARLIGINI
REJALASHTIRISH**

- 14.1. Rejalashtirish turlari 326
- 14.2. Istiqbolli rejalashtirish 327
- 14.3. Joriy rejalashtirish 328
- 14.4. Tezkor rejalashtirish 330
- 14.5. Maxsus tayyorgarlik bosqichi (15 kun) 337
- 14.6. Musobaqalardan oldingi bosqich (23 kun) 342
- 14.7. Musobaqalarning o'tkazilish joyini hisobga olgan holda,
o'quv-mashg'ulotlar yig'inining oxirgi bosqichi 345
- 14.8. O'rta tog' mintaqasi sharoitida jismoniy tayyorgarlik bo'yicha
15 kunlik o'quv-mashg'ulotlar yig'inida yuqori darajadagi
malakaga ega bokschi tayyorlashga oid namunaviy reja 348

XV bob. BOKSDA MUSOBAQALAR VA MUSOBAQA FAOLIYATI

- 15.1. Boksda musobaqalarning turlari 354
- 15.2. Musobaqa faoliyati 357
- 15.3. Sportchilarning musobaqa faoliyati tuzilishi 360
- 15.4. Boksda musobaqa faoliyatini tahlil qilish 367

**XVI bob. BOKSCHINING KUN TARTIBI, GIGIYENASI VA
MASHG'ULOTDAGI TIBBIY NAZORAT**

16.1. Bokschiining kun tartibi _____	372
16.2. Bokschiining ovqatlanishi _____	374
16.3. Bokschiining shaxsiy gigiyenasi _____	378
16.4. Bokschi vaznini boshqarish _____	379
16.5. Bokschiining ish qobiliyatini oshiruvchi yordamchi gigiyenik tadbirlar _____	381
16.6. Boks mashg'ulotlari o'tkazadigan joylarga qo'yiladigan gigiyenik talablar _____	382
16.7. Bokschiilarning tayyorgarlik jarayonida tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish _____	382
16.8. Jarohatlanishni oldini olish _____	385

XVII bob. BOKSDA ILMIY TADQIQOT ISHLARI _____ 388

17.1. Tajribani nazariy tahlil qilish va umumlashtirish _____	390
17.2. Pedagogik tekshiruv _____	391
17.3. Tajriba _____	392
17.4. Tadqiqot natijalarini qayta ishlab chiqish va tahlil qilish _____	393
17.5. Ilmiy ishning tuzilishi va turlari _____	394
17.6. Ayrim pedagogik tadqiqotlar uslublari _____	395
17.7. Fiziologik tadqiqot uslublari _____	395
17.8. Psixologik tadqiqotlar uslublari _____	396
17.9. Tibbiy tekshiruv uslublari _____	396

**XVIII bob. XALQARO BOKS ASSOTSIATSIYASI (AIBA)
TEXNIK QOIDALARI**

18.1. A'zolik _____	399
18.2. Ochkolarni hisoblash _____	399
18.3. Hakamlar _____	401
18.4. Murabbiylar, sekundantlar _____	402
18.5. Ring _____	403
18.6. AIBA hakam va referilarini boshqarish tizimi _____	406
18.7. AIBA murabbiylarni boshqarish tizimi _____	409
Glossoriy _____	414