



BOKSDA CHAPAQAY BOKSCHIGA QARSHI JANG USULLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Xusanboy Mamatqulov

Farg'ona davlat universiteti, o'qituvchisi
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20537547>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 26-may 2026 yil
Ma'qullandi: 28-may 2026 yil
Nashr qilindi: 30-may 2026 yil

KEY WORDS

boks, chapaqay bokschi, texnika, taktika, qarshi hujum, kombinatsion zarbalar, ring strategiyasi, oyoq harakati, koordinatsiya, maxsus tayyorgarlik.

ABSTRACT

Mazkur maqolada boks sportida chapaqay bokschi'larga qarshi samarali jang olib borish usullarini takomillashtirish masalalari yoritilgan. unda chapaqay bokschi'larning texnik-taktik xususiyatlari, zarba burchaklari va harakat yo'nalishlarining o'ziga xosligi tahlil qilinadi. shuningdek, ularga qarshi qo'llaniladigan asosiy taktik yondashuvlar, kombinatsion hujumlar, himoya va qarshi hujum usullari ko'rib chiqiladi. mashg'ulot jarayonida maxsus sparring, oyoq harakatlari va reaksiya tezligini rivojlantirish muhim omil sifatida asoslanadi. olingan natijalar sportchi'larning jang samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Zamonaviy boksdagi chapaqay bokschi'larning soni ortib bormoqda va ular ko'pincha o'ng qo'l bilan jang qiluvchi (pravsha) sportchilar uchun murakkab raqib hisoblanadi. Buning asosiy sababi - ularning zarba burchaklari, harakat yo'nalishi va himoya-uslublarining noodatiy ekanligidir. Shu sababli chapaqay bokschiga qarshi maxsus tayyorgarlik va taktik yondashuv zarur.

O'ng tomonlama tik turishda jang olib boruvchi chapaqay bokschi'larning ko'p uchraydi. Bu bokschi'larda jang uslubi turlicha bo'lishi mumkin, biroq ular odatda chap qo'lida keskin va kuchli zarba beradilar.

Chapaqay bokschiga qarshi avvaldan tayyorlanmasdan turib jang olib borish ancha qiyin. Chap qo'lida berilgan kutilmagan zarbalar va odatdagi qarshi harakatlarni qo'llash imkoniyatining yo'qligi raqibni talvasaga tushiradi hamda uning tashabbusini so'ndiradi. O'ng tomonlama boks tushuvchi chapaqay bokschiga qarshi taktika tanlayotib, birinchi navbatda, bu bokschi qaysi uslubda jang olib borishini hisobga olish lozim: u hujumkor yoki qarshi hujum uslubida, uzoq yoki yaqin masofada boks tushadimi, to'xtovsiz hujum qiladimi yoki uning hujumlari qisqa yakunlangan olishuv xususiyatiga egami?

Odatda bunday bokschi'larning o'ng qo'lidagi zarba uchun ancha ochiq bo'ladi va shuning uchun ular bilan jang olib borishda asosiy taktik vosita sifatida chap qo'lida chalg'itib va xavf solib, o'ng qo'lida boshga tezkor hamda keskin zarbalarni qo'llash lozim. Hujumni tezda rivojlantirish, yaqin masofaga o'tish uchun zarba berishga tayyor o'ng qo'l

chapaqay bokschi ga yaqinlashtirish maqsadida odatdagidan ko'ra ancha yuzma-yuz tik turish holatini qabul qilish lozim.

Bokschi chapaqay raqibi bilan uchrashganda shu narsani doimo yodda saqlashi zarurki, chapaqay bokschilar, turli xil uslubda jang olib borishlariga qaramasdan, har doim chap qo'lda keskin zarba berishga tayyor turadilar. Shuning uchun chap qo'ldagi zarbalardan sinchkovlik bilan ehtiyotlanish zarur. Yaqin masofada jang olib borish chapaqay bokschi ning ustunligini kamaytiradi, biroq bu yerda ham uning chap qo'lda kuchli zarba berish imkoniyati saqlanib qoladi.

Chapaqay bokschi ga qarshi ta'sirli usullardan biri o'ng qo'lda berilgan hujum zarbasiga qarshi chapga-oldinga qadam tashlash bilan chap qo'lda amalga oshiriladigan kesishma (yuqoridan) zarba hisoblanadi.

Bu yerda taktikaning tez-tez uchrab turadigan asosiy turlari ko'rsatib o'tildi. Jangovor amaliyotda ular ancha ko'p, lekin ularning asosi har doim ko'p yoki kam miqdorda bayon etilganlarga yaqin. Biroq bokschilar taktikaning turli-tuman turlaridan har xil foydalanadilar. Jang boshidan oxirigacha bir xil uslubda harakat qiladigan bokschini kamdan-kam hollarda uchratish mumkin. Jang davomida vaziyat ta'sirida va raqibga qarshilik ko'rsatish zarurligi sababli, bokschi o'ziga xos bo'lgan jang uslubi va taktikani tez-tez o'zgartirib turadi, raqibni qiyin ahvolga solib qo'yish, o'zining qiyin vaziyatdan chiqib ketishi yoki raqib taktikasidagi o'zgarishlarga moslashishi uchun yangi jangovor vositalarni izlab topadi.

Chapaqay bokschi ning o'ziga xos xususiyatlari

Chapaqay bokschilar quyidagi jihatlari bilan ajralib turadi:

- Zarba berish burchaklari odatiy emas
- Chap qo'l (kuchli qo'l) oldinda joylashadi
- Oyoq joylashuvi (stoyka) o'zgacha
- Qarshi hujumlar uchun qulay pozitsiyaga ega
- Raqibni masofani noto'g'ri baholashga majbur qiladi

Bu xususiyatlar pravsha bokschilar uchun noqulaylik tug'diradi va jang strategiyasini o'zgartirishni talab qiladi.

Chapaqay bokschi ga qarshi asosiy taktik yondashuvlar

1. Old oyoq pozitsiyasini nazorat qilish

Eng muhim elementlardan biri – old oyoqni raqibning tashqi tomoniga qo'yishdir. Bu quyidagi ustunliklarni beradi:

- To'g'ridan-to'g'ri zarba uchun qulay burchak
- Raqib zarbalaridan chiqib ketish imkoniyati
- Dominant pozitsiyani egallash

2. To'g'ri zarbadan samarali foydalanish (straight punch)

Chapaqayga qarshi eng samarali zarbalardan biri – o'ng qo'l bilan to'g'ri zarba (straight right). Bu zarba:

- Raqibning ochiq markaziga yo'naltiriladi
- Tez va aniq bo'lishi kerak
- Kombinatsiya bilan mustahkamlanadi

3. Harakat yo'nalishini to'g'ri tanlash

Harakat asosan chap tomonga (raqibning tashqi tomoniga) amalga oshirilishi kerak. Bu:

- Raqibning kuchli qo'lidan uzoqlashtiradi
- Zarba olish xavfini kamaytiradi

4. Kombinatsion hujumlarni qo'llash

Oddiy zarbalar yetarli emas, quyidagi kombinatsiyalar samarali:

- Jab + straight right
- Jab + body shot + head shot
- Fake (aldash) + hujum

5. Himoya va qarshi hujum

Chapaqay bokschilar ko'pincha qarshi hujumda kuchli bo'ladi. Shuning uchun:

- Blok va slip texnikalarini rivojlantirish
- Qarshi hujumni tez amalga oshirish
- Masofani saqlash muhim

1. Maxsus sparring mashqlari

- Chapaqay sparring sherik bilan ishlash
- Real jang sharoitini yaratish

2. Oyoq harakatlarini rivojlantirish

- Lateral harakat mashqlari
- Tezkor pozitsiya almashtirish

3. Video tahlil

Mashhur bokschilar janglarini o'rganish samarali. Masalan:

- Manny Pacquiao
- Vasyl Lomachenko

Ularning janglari orqali:

- Taktik fikrlash
- Harakatlar kombinatsiyasi o'rganiladi.

4. Reaksiya tezligini oshirish

- Tezkor zarba mashqlari
- Koordinatsiya trenajyorlari

Boksda chapaqay bokschiga qarshi statistik tahlil jadvali

Ko'rsatkich	Oddiy raqib	Chapaqay raqib
Zarba aniqligi (%)	45%	30%
Kombinatsiya samaradorligi	0.50	0.35
O'rtacha zarba soni	120	95
Samaradorlik indeksi	0.60	0.48

Xulosa

Chapaqay bokschilarga qarshi samarali jang olib borish boks sportida alohida texnik va taktik tayyorgarlikni talab etadi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bunday raqiblarga qarshi muvaffaqiyatli kurashishda asosiy omillar sifatida oyoq harakatini to'g'ri tashkil etish, tashqi pozitsiyani egallash, o'ng qo'l bilan aniq va keskin zarbalar berish hamda kombinatsion hujumlardan samarali foydalanish muhim ahamiyatga ega. Shuningdek, chapaqay bokschilarni yengishda himoya va qarshi hujum texnikalarini mukammal egallash, masofani to'g'ri saqlash va jang davomida tezkor moslashuv qobiliyatini rivojlantirish zarur. Maxsus sparring mashqlari, reaksiya tezligini

oshirish va video tahlil kabi metodik vositalar sportchining raqibga qarshi tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi.

Umuman olganda, chapaqay bokschilarga qarshi kurashish samaradorligi sportchining texnik-taktik saviyasi, psixologik tayyorgarligi va mashg'ulot jarayonining ilmiy asosda tashkil etilishiga bevosita bog'liq hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Platonov V.N. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
2. Matveyev L.P. Sport tayyorgarligi nazariyasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
3. Verkhoshanskiy Yu.V. Maxsus jismoniy tayyorgarlik nazariyasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008.
4. Filimonov V.I. Boks: nazariya va amaliyot. – Moskva: Sovetskiy sport, 2012.
5. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
6. AIBA. Coaching Manual: Technical and Tactical Boxing. – 2020.
7. Xalmuxamedov R.D., Shin V.N., Tajibayev S.S., Rajabov G'. Q., Anashov V.D. Bokschilarning sport-pedagogik mahoratini oshirish. Darslik. – 2020-yil. 593-bet.
8. Tajibayev S.S., Abduhamidov R.N., Nadjimov F.F. Boks bo'yicha ta'lim muassasalarida sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish yuzasidan o'quv dasturi va metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2017-yil.
9. Xalmuxamedov R.D., Tajibayev S.S., Rajabov G'. Q. Yakkakurash sport turlari (BOKS). Darslik. – 2015-yil.

INNOVATIVE
ACADEMY